

YMDOPI Â PHWYSAU



20 munud

Creu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- deall y gall pwysau effeithio ar ein meddyliau a'n teimladau
- deall bod gennym ddewis o ran sut yr ydym yn adweithio i'n teimladau.

Adnoddau

- 🕒 potel o bop
- 🕒 nodiadau gludiog
- 🕒 taflen 'potel'.

Gweithgaredd

1. Daliwch y botel i fyny a gofynnwch i'r dosbarth ddweud pethau a allai fod wedi digwydd i rywun yn y dosbarth yn ddiweddar sydd wedi'i gythruddo. Bob tro mae rhywun yn rhoi ateb, ysgydwch y botel. Ar ôl oddeutu deg eitem, gofynnwch pwy sy'n fodlon agor y botel? Beth fyddai'n digwydd?
2. Esboniwch: mae'r un peth yn wir am ein teimladau pan fyddwn yn gadael iddynt gronni y tu mewn – gall arwain at ryw ddigwyddiad dramatig. Petai'r pop yn cyfateb i'n hymddygiad, beth allai ddigwydd? Gofynnwch i'r myfyrwyr am enghreifftiau, fel pwno rhywun, sgrechian, cau drws yn glep, hunan-niweidio. Pe baem yn gadael i'r teimladau gronni, beth fyddai'n digwydd yn y tymor hir?
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr lenwi taflen potel yn unigol gan ystyried beth yw eu swigod (does dim angen iddynt rannu hyn) a meddwl am y meddyliau a'r pwysau sy'n achosi iddynt gael teimladau anodd.
4. Nawr ystyriwch os yw'r pethau hyn yn mynd yn ormod iddynt, sut fyddent yn gwybod, beth allai ddigwydd iddynt - neu efallai bod hynny wedi digwydd iddynt yn y gorffennol? Er mwyn atal ein poteli rhag ffrwydro, mae angen inni ryddhau'r pwysau rywsut. Gallwn edrych ar ein problemau a'n pwysau'n wahanol.
5. Gallwn ddefnyddio strategaeth ymdopi i'n helpu ni i reoli ein teimladau a gallwn ddewis ffordd ddiogel o ryddhau ein pwysau - chwalwyr pwysau! Rhaid i bob myfyriwr feddwl am chwalwr pwysau i'w rannu â'r dosbarth. Arddangoswch y rhain neu eu cofnodi er mwyn cyfeirio atynt.

Myfyrio

Sut ydw i'n gwybod a ydw i'n agos i ffrwydro?

Beth allaf ei wneud i ryddhau'r pwysau?

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafeael ar y gefnogaeth hon.

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID