GADAEL TEIMLADAU ALLAN

1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- am fuddion a pheryglon mynegi ein teimladau
- sut y gallwn fynegi teimladau mewn ffyrdd gwahanol trwy ddefnyddio geiriau ysgrifenedig
- sut y gall barddoniaeth a sianelau creadigol eraill helpu gyda mynegi teimladau.

Adnoddau

- Cerdd "A Poison Tree"
- Cerdd "The Door"
- sleid 'teimladau'
- cardiau 'teimladau'
- papur ac ysgrifbinnau i'r myfyrwyr.

Gweithgaredd

1. Dangoswch gerdd "A Poison Tree"(sleid) i'r dosbarth. Beth mae'r gerdd yn sôn amdano, yn eu tyb nhw?

2. Trafodwch ystyr y gerdd mewn parau ac adroddwch yn ôl.

3. Edrychwch ar y sleid 'teimladau'. Gofynnwch i bob myfyriwr ddewis teimlad.

4. Wedyn byddan nhw'n defnyddio'r strwythur hwn:
   Des i o hyd i'r hadau…
   Plannais i nhw…
   Dyfrheais i nhw gyda…
   Nes i'r goeden dyfu'n…
   Ac yn ei changhennau uchaf tyfodd…
   Yn y nos y gwynt yn y goeden oedd sŵn...
   A gwyddwn mai fi oedd piau'r goeden wenwyn hon.

5. Dyma enghraifft o gerdd lle bydd cadw teimladau i'ch hunan yn peri iddyn nhw dyfu a mynd yn fwy:
   Des i o hyd i'r hadau wedi'u glynu wrth gefn drych Eira Wen,
   Plannais i nhw y tu allan i ffenestr fy stafell wely lle gallwn eu gwylio nhw,
   Dyfrheais i nhw gyda chola braster isel,
   Nes iddi dyfu'n osgeiddig ac yn denau,
   Ac yn ei changhennau uchaf tyfodd ffrwythau balchder,
   Yn hardd eu golwg, ond yn bwdr eu blas,
   Yn y nos arhosodd y gwynt i ffwrdd o'm coeden oedd yn marw.
   A gwyddwn mai fi oedd piau'r goeden wenwyn hon.

6. Mae'r myfyrwyr yn gweithio mewn grwpiau bach neu barau.

7. Tua diwedd y wers, rhannwch y gwaith mae'r myfyrwyr wedi'i wneud. Anogwch y myfyrwyr i rannu beth y gellid ei wneud bob tro i atal y 'goeden wenwyn' rhag tyfu.
8. Trafodwch fuddion a pheryglon cadw teimlad anodd iddyn nhw eu hunain, a sut y gall y 'goeden wenwyn' dyfu os na chaiff ei rhannu.
9. Gall y myfyrwyr drafod â phwy y gallan nhw siarad os oes ydyn nhw angen rhannu rhywbeth anodd. Atgoffwch nhw am eu rhwydweithiau cefnogi yn yr ysgol a'r tu allan.
10. Darllenwch y gerdd 'The Door' i'r dosbarth.
11. Trafodwch sut y gall gwaith creadigol (celf, barddoniaeth, creu pethau, drama) helpu gyda mynegi teimladau.
    Beth mae'r myfyrwyr yn meddwl am hyn? Ydi'r pethau hyn yn ein helpu ni? Sut?

Myfyrio

Mae teimladau'n wahanol i ni i gyd. Mae'n helpu i ddefnyddio geiriau i ddisgrifio pa mor ddwys yw ein teimladau. Mae haws disgrifio a siarad am rai teimladau nag eraill.

Ydw i'n teimlo y gallaf fynegi sut rwy'n teimlo? Sut allai hyn fy helpu i?

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