

YMDDYGIAD YMOSODOL



1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- bod cysylltiad rhwng ymddygiad ymosodol a rhwystredigaeth
- i ddeall rhai o achosion rhwystredigaeth
- i adnabod ein teimladau ein hunain ac ymateb iddynt yn briodol.

Adnoddau

- 🕒 pêl wedi'i llenwi ag aer
- 🕒 clip fideo "Ymddygiad Ymosodol"
- 🕒 nodiadau gludiog
- 🕒 taflen "Diwrnod Kayleigh"
- 🕒 taflen "rheoli dichter"
- 🕒 taflen "gwybodaeth i athrawon".

Gweithgaredd

1. Pasiwch bêl o amgylch y dosbarth. Pan mae myfyriwr yn ei dal, gall ddweud rhywbeth a allai achosi rhwystredigaeth i rywun arall. Gall fod yn rhywbeth mawr neu'n rhywbeth bach. Nodwch y pethau gwahanol sy'n achosi rhwystredigaeth i bobl.

Nodyn

Damcaniaeth Rhwystredigaeth – Ymddygiad Ymosodol

Pan mae pobl yn meddwl eu bod yn cael eu rhwystro rhag cyflawni nod, gall eu rhwystredigaeth droi'n ymddygiad ymosodol. Po agosaf ydych chi at eich nod, mwyaf yw'ch cyffro a'ch disgwyliad o'r pleser o'i gyflawni. Po agosaf yr ewch, mwyaf yw eich rhwystredigaeth o gael eich dal yn ôl. Pan mae'r rhwystredigaeth yn annisgwyl, mae hyn hefyd yn cynyddu tebygolrwydd ymddygiad ymosodol.

Yn 1941, cynhaliodd ymchwilydd o'r enw Barker arbrawf. Rhoddodd nifer o deganau y tu ôl i sgrin wifren lle gallai plant eu gweld, ond ni allen nhw chwarae â nhw. Ar ôl ychydig, gadawodd i'r plant fynd i chwarae â nhw, ond aeth y plant yn eithaf dinistriol, oherwydd eu bod wedi teimlo'n rhwystredig ynghylch peidio â gallu eu cael yn gynt. Enghraifft arall yw pan mae torfeydd mewn gemau pêl-droed yn ymddwyn yn ymosodol pan mae eu tîm yn colli.

2. Gwylwch y clip fideo "Ymddygiad Ymosodol"
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried y pethau a allai fod yn digwydd (rhaid inni dybio rhai pethau neu siarad yn fwy cyffredinol am beth all greu teimladau o dichter). Sut mae pobl yn ymateb i deimladau o dichter neu rwystredigaeth?
4. Fel dosbarth, darllenwch drwy ddiwrnod Kayleigh.





5. Trafodwch mewn parau: Pa “bethau bach” gafodd Kayleigh broblem gyda nhw yn ystod y diwrnod?
6. Beth allai Kayleigh fod wedi’i wneud ymlaen llaw i atal y pwysau rhag cynyddu?
7. Beth arall allai fod yn digwydd ym mywyd Kayleigh (dydyn ni ddim yn gwybod popeth)?
8. Gofynnwch i barau benderfynu ar ddau awgrym i Kayleigh osgoi diwrnod arall tebyg eto.
9. Mewn parau, gan ddefnyddio’r daflen, ystyriwch ychydig o bethau maen nhw’n meddwl y gallan nhw greu emosiynau o ddicter neu rwystredigaeth e.e. pobl yn gyrru beiciau ar y llwybr, rhywun yn gwthio i mewn o fy mlaen. Penderfynwch ym mhob achos beth allen nhw ei wneud i helpu i leddfu’r teimladau a helpu i weithio tuag at ganlyniad mwy cadarnhaol.
10. Rhowch adborth fel dosbarth a rhannwch syniadau. Pa rai oedd y rhai mwyaf realistig neu’r rhai gorau, yn eu tyb nhw? Ewch drwy’r daflen ffeithiau a rhannu syniadau da gyda’r dosbarth.

Neges allweddol

Rydyn ni i gyd yn teimlo’n rhwystredig am bethau yn ystod y dydd weithiau, a gallwn deimlo’n ddig gyda’n hunain ac eraill. Ond gallwn ddysgu i feddwl yn wahanol am yr hyn sydd wedi digwydd - a meddwl am bethau ymarferol y gallwn eu gwneud i’n helpu ein hunain.

Gofynnwch i’r myfyrwyr feddwl am rywbeth yn unigol ac yn breifat sy’n gwneud iddyn nhw deimlo’n ddig neu’n ymosodol. Ystyriwch sut allan nhw feddwl yn wahanol amdano a beth allen nhw ei wneud i fynd i’r afael â’r teimladau hynny. Ysgrifennwch ar y nodiadau gludiog beth sy’n gwneud iddyn nhw deimlo’n ymosodol. Ysgrifennwch hefyd beth allen nhw ei wneud yn wahanol. Taflwch y pethau negyddol a chadwch y pethau cadarnhaol i fynd â nhw i ffwrdd ar ddiwedd y wers.

Myfyrio

Beth allaf ei wneud i geisio lleddfu teimladau o rwystredigaeth a dichter?

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