MYNEGI TEIMLADAU

1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- cydnabod bod ein teimladau yn unigol ac yn unigryw
- deall ei bod yn anos ymdopi â rhai teimladau nag eraill
- y gall siarad am deimladau helpu
- sut y gall mynegi'ch teimladau eich helpu i'w rheoli nhw.

Adnoddau

- cardiau teimladau.

Gweithgaredd

1. Dosbarthwch y cardiau teimladau fel bod o leiaf un gan bob myfyriwr. Gofynnwch i bob myfyriwr yn ei dro roi'r cardiau mewn llinell ar draws y llawr neu'r wal, yn eu trefn o'r teimlad gwaethaf, mwyaf negyddol, i'r teimlad gorau, mwyaf cadarnhaol.

2. Trafodwch: a yw pawb yn cytuno? Nid oes atebion cywir neu anghywir. Rydyn ni i gyd yn profi ein teimladau mewn ffyrdd gwahanol. Gofynnwch i'r myfyrwyr pam yr ydyn ni'n cyflawni'r ymarfer hwn. Sut all ein helpu ni? Er enghraifft, i'n helpu i wybod pa eiriau i'w defnyddio i roi gwybod i rywun sut rydyn ni'n teimlo.

3. Gweithgaredd cloi: Mae pob myfyriwr yn cymryd cerdyn teimlad ac yn dweud beth y gallai rhywun ei wneud i'w gwneud yn haws iddo ddelio â'r teimlad hwnnw. Er enghraifft, 'Byddwn i'n dweud wrth rywun amdano' neu 'byddwn ni'n ysgrifennu amdano'.

   Gweithgaredd dewisol: Rhannwch y dosbarth yn bum grŵp a rhowch un o'r cardiau trist, hapus, dig, ofnus neu bryderus i bob grŵp. Gofynnwch i'r grwpiau feddwl am gynifer o ffyrdd ag sy'n bosibl o ddisgrifio teimladau gwahanol e.e. meim, lliw, patrwm. Gofynnwch i bob grŵp rannu rhai syniadau.

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.