Sut ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n teimlo?

DIBEN

Cydnabod sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill.

AMCANION

- Deall bod y pethau y mae pobl (gan eu cynnwys nhw eu hunain) yn eu dweud a'u gwneud yn effeithio ar bobl eraill a sut mae nhw'n teimlo.
- Deall bod yr amrediad o deimladau ac emosiynau y mae nhw'n ei brofi yn cael ei brofi gan bobl eraill hefyd.
- Cydnabod bod dysgu parchu teimladau pobl eraill yn rhan bwysig o dyfu.

GEIRFA

unig teimlo'n dda
diflas gwerthfawrogi trist
cymwynasgar brifo di-nod
balch dig rhan o'r grŵp
chwithig annheg brifo y tu mewn
derbyn croeso
ar ben y byd cadarnhaol
bod yn esgidiau rhywun arall
rhan o'r grŵp

GWEITHGAREDD CRAIDD

- Gofynnwch i'r plant feddwl am amser pan wnaeth rhywun, rhiant neu gyfaill efallai, rywbeth drostyn nhw neu iddyn nhw i wneud iddyn nhw deimlo'n wirioneddol dda a hapus. Rhannwch gyda phartner. Yna meddyliwch am amser pan wnaeth rhywun rywbeth i wneud iddyn nhw deimlo'n wirion, yn chwithig neu'n anhapus. Y plant i dynnu llun enghraifft o bob un ac ysgrifennu ychydig o eiriau i ddisgrifio'u teimladau odanynt. Siaradwch â'r dosbarth am sut mae'r hyn y bydd pobl eraill yn ei wneud yn effeithio ar sut yr ydyn ni'n teimlo. Cwestiynau posibl: Ydych chi wedi teimlo fel hyn? Beth wnaethoch chi? Pam gallai pethau gwahanol effeithio ar bobl mewn ffordd wahanol? Edrychwch gyda nhw ar y math o ymateb, e.e. hiliaeth, galw enwau a'u heffeithiau.

NEU

- Rhannwch y grŵp yn drioedd. Gofynnwch i'r plant siarad â'i gilydd yn eu trioedd, a chymryd tro i gael eu hepgor gan y ddau arall. Y plant i rannu teimladau yn eu trioedd ac wedyn fel dosbarth cyfan. Cofnodwch y geiriau am 'deimladau' a ddefnyddir. Mae'r cwestiynau posibl yn cynnwys: Sut deimlad yw cael eich hepgor? Beth wnaethoch chi i wneud i'ch gilydd deimlo'n well?
- Yn olaf, pasiwch het neu flwch o amgylch ac enwau'r plant ynddi neu ynddo. Pob plentyn i dynnu un enw (nid eu henw eu hunain) a thynnu llun anrheg yr hoffent ei rhoi i'r plentyn yna er mwyn dangos eu gwerthfawrogiad. Y plant i gyfnewid anrhegion a rhannu eu teimladau.
- Dewch â'r dosbarth at ei gilydd a thrafodwch y pethau allweddol sydd wedi'u dysgu o'r gweithgareddau.

LLYTHRENNEDD

Alffi'n rhoi help llaw
gan Shirley Hughes

Teimlo'n Genfigennus
Drake

Teimlo'n Bryderus
Drake

Teimlo'n Ddig
Drake

Teimlo'n Swil
Drake

MYFYRIO AC ADOLYGU

- Gofynnwch i'r plant feddwl am un peth y maen nhw'n ei wneud sy'n cythruddo pobl eraill ac yr hoffent ei newid. Cofnodwch y rhain yn eu llyfrau nodiadau personol a siarad gyda ffrind am sut y gallent eu stopio'u hunain rhag gwneud hyn.
- Gofynnwch i'r plant ddangos, mewn 'rownd' fer, un peth newydd y maen nhw wedi'i ddysgu yn sgil y wers.

Tacade
committed to young people's health

Sut ydych chi'n meddwl eu bod nhw'n teimlo?

DIBEN

Cydnabod sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill.

AMCANION

- Deall bod y pethau y mae pobl (gan eu cynnwys nhw eu hunain) yn eu dweud a'u gwneud yn effeithio ar bobl eraill a sut mae nhw'n teimlo.
- Deall bod yr amrediad o deimladau ac emosiynau y mae nhw'n ei brofi yn cael ei brofi gan bobl eraill hefyd.
- Cydnabod bod dysgu parchu teimladau pobl eraill yn rhan bwysig o dyfu.

GWEITHGAREDDAU

Gweithgaredd 1

- Y plant i gynnal arolygon gydag oedolion, e.e, rhieni, athrawon, llywodraethwyr, staff eraill, am y mathau o bethau y mae pobl eraill yn eu gwneud sy'n eu cythruddo neu'n eu gwneud yn hapus.

Gweithgaredd 2

- Y plant mewn grwpiau bach i orffen stori, er enghraifft am blentyn sy'n cael ei fwlio neu ei bwlio am eu bod yn 'wahanol' mewn rhyw ffordd, drwy chwarae rôl, stribedi comig, drwy ddefnyddio recordydd tâp neu drwy ysgrifennu. Anogwch y plant i siarad am y mathau o deimladau a brofwyd a sut y cafodd y sefyllfa ei datrys.

Gweithgaredd 3

- Y plant i ail-greu stori Pwns a Siwan, gan ddefnyddio pypedau, a chan edrych ar eu hymddygiad, y rhesymau drosto a'r teimladau o dan sylw.

Gweithgaredd 4

- Y plant i ymchwilio, drwy chwarae, chwarae rôl, defnyddio recordydd tâp, i wahanol ffyrdd o anghytuno â'ch gilydd, dweud 'na', gwrthod gwahoddiadau – ac ati – mewn ffordd onest, gadarn a pharchus heb siomi na chythruddo pobl eraill.

Gweithgaredd 5

- Crëwch gylch neu gontiniwwm o deimladau, o hapus i drist, gyda'r dosbarth, yn eu geiriau eu hunain. Gwnewch yn siŵr fod pob plentyn yn deall ystyr y geiriau.

Gweithgaredd 6

- Y plant i ymchwilio, drwy lenyddiaeth, celf a barddoniaeth, i ystyr y geiriau 'unig', 'brifo', 'cael eich bwlio', 'derbyn', 'difaru', 'gwneud iawn', 'rhannu'.

Gweithgaredd 7

- Y plant i enwi gwahanol ffyrdd i ddangos gwerthfawrogiad i'r rhai o'u cwmpas a pharatoi cerdyn i'w anfon neu i'w roi i aelod o'r teulu.

Wynebu'r her

DIBEN

Wynebu heriadau newydd yn gadarnhaol drwy gasglu gwybodaeth, chwilio am gymorth, gwneud dewisiadau cyfrifol, a chymryd camau.

AMCANION

- Edrych ar y math o heriadau sy'n codi wrth i blant dyfu.
- Helpu'r plant i wynebu'r heriadau hyn.
- Edrych ar ffyrdd i ymdopi â heriadau.

GEIRFA

her penderfyniad dewis
cyfathrebu manteision
cywir gwybodaeth
anfanteision canlyniadau
asesu rhagfynegi
bod yn realistig pwyso a mesur
hyderus gwaith tîm
cefnogi cydweithredu baner
bod yn gadarnhaol ymdrech

GWEITHGAREDD CRAIDD

- Gofynnwch i'r plant beth yw ystyr y gair 'her' iddyn nhw. Pa fath o bethau sydd wedi bod yn her iddyn nhw, er enghraifft newid ysgol, symud tŷ neu newid strwythur y teulu, chwarae eu gêm gyntaf i dîm pêl-droed/pêl-rwyd? Sut daethon nhw i ben â'r her? Beth oedd yn help neu'n rhwystr? Esboniwch fod heriadau yn rhan o fywyd bob dydd a bod rhaid i bron pawb ddysgu sut i ymdopi â nhw. Pa fath o sgiliau a strategaethau y gallent eu defnyddio i ymdopi â heriadau yn y dyfodol?
- Mewn parau neu grwpiau bach, naill ai dyluniwch faner (gweler y 'Templedi') yn dangos y mathau o sgiliau a nodweddion a rhai o'r strategaethau a fydd yn eu helpu i ymdopi â heriadau yn y dyfodol, neu dyluniwch faner sy'n darlunio rhai o'r heriadau. Trafodwch y mathau o bethau y gall fod eu hangen er mwyn ymdopi â heriadau o'r fath, megis gwybodaeth gywir, cymorth a chyngor pobl eraill, rhinweddau personol. Rhaid i neges y faner gyfleu'r ffyrdd gorau i ymdopi â sefyllfaoedd newydd a heriadau tebyg yn glir i bobl eraill.
- Y plant i arddangos a thrafod eu baneri.

LLYTHRENNEDD

Knots on a Counting Rope
gan Bill Martin Jr. a John Archambault

The Young Green Consumer Guide
gan John Elkington, Julia Hailes a Douglas Hill, darluniau gan Tony Ross

What do we think about Family Break-up?
gan Jillian Powell

MYFYRIO AC ADOLYGU

- Mewn parau, y plant i ddweud wrth ei gilydd am her y gallent ei hwynebu yn y dyfodol a sut y ceisiant ymdopi â hi.
- Gofynnwch i'r dosbarth siarad am y mathau o heriadau y mae gwahanol bobl yn eu hwynebu, a sut y maen nhw'n ymdopi.
- Ysgrifennwch yn eu llyfrau nodiadau am rai o'r heriadau sy'n eu hwynebu yn y dyfodol, a strategaeth i'w helpu i ymdopi.

Tacade committed to young people's health

Wynebu'r her

DIBEN

Wynebu heriadau newydd yn gadarnhaol drwy gasglu gwybodaeth, chwilio am gymorth, gwneud dewisiadau cyfrifol, a chymryd camau.

AMCANION

- Edrych ar y math o heriadau sy'n codi wrth i blant dyfu.
- Helpu'r plant i wynebu'r heriadau hyn.
- Edrych ar ffyrdd i ymdopi â heriadau.

GWEITHGAREDDAU

Gweithgaredd 1

● Mewn grwpiau bach, y plant i ddatblygu ac ymarfer chwarae rôl ar gyfer sefyllfa a all fod yn her iddyn nhw nawr neu yn y dyfodol. Rhaid i'r sefyllfa ddangos gwahanol ffyrdd o ymdopi â'r her.

Gweithgaredd 2

● Y plant, yn unigol, neu mewn parau neu grwpiau bach, i ddylunio a datblygu gêm fwrdd 'nadredd ac ysgolion' i danlinellu rhai o'r ffyrdd o fynd i'r afael â gwahanol heriadau, a chanlyniadau posibl ein gweithredoedd. Fel arall, gallent ysgrifennu erthygl papur newydd am her, real neu ddychmygol, a gafodd ei hwynebu yn llwyddiannus; neu ddylunio tudalen gwe i roi gwybodaeth i helpu pobl eraill i ymdopi â heriadau.

Gweithgaredd 3

● Siaradwch â'r plant am rai penderfyniadau a dewisiadau y mae'n rhaid iddynt eu gwneud sy'n effeithio ar eu hiechyd. Er enghraifft, hylendid megis golchi eu gwallt neu lanhau eu dannedd, a ddylent ysmygu neu beidio, y mathau o fwydydd y dewisant eu bwyta, ymarfer corff a gweithgarwch corfforol yn gyffredinol. Gofynnwch iddyn nhw ddylunio cyfres o bosteri i annog pobl eraill i wneud dewisiadau cadarnhaol am faterion iechyd.

Gweithgaredd 4

● Y plant i ffurfio cadwyn o heriadau i fynd o amgylch waliau'r dosbarth, gyda strategaethau i fynd i'r afael â nhw. Dylai'r plant gael eu hannog i ychwanegu at y rhain wrth i bethau ddigwydd.

Gweithgaredd 5

● Edrychwch gyda'r plant ar newidiadau mewn cyfrifoldeb, ac mewn heriadau, wrth iddyn nhw symud o fod yn blant i fod yn oedolion. Defnyddiwch hyn yn sail ar gyfer ystyried 'tyfu i fyny' a beth yw 'oedolyn'. Gallai templed siâp y corff fod yn sail ar gyfer y gwaith hwn.

Gweithgaredd 6

● Trafodwch rai grwpiau penodol o bobl sydd ag anableddau. Enwch rai o'r heriadau y gall fod rhaid i'r bobl hyn eu hwynebu yn eu bywyd bob dydd. Ysgrifennwch gerddi, storïau neu ganeuon am y rhain. Gwahoddwch rywun ag anabledd i'r dosbarth i siarad am ymdopi o ddydd i ddydd, a'r math o gymorth a chefnogaeth sydd ar gael yn y gymuned leol.

Gwnewch fel y mynnwch *chi!*

DIBEN

Deall y gall pwysau i ymddwyn mewn ffordd annerbyniol neu beryglus ddod o amryw o gyfeiriadau, gan gynnwys pobl y maen nhw'n eu hadnabod, a deall sut i ofyn am gymorth a defnyddio technegau sylfaenol i wrthsefyll pwysau i wneud drwg.

AMCANION

- Myfyrio ar ddewisiadau a phenderfyniadau a wnânt a'r hyn sy'n dylanwadu arnyn nhw.
- Penderfynu pryd y bydd dylanwad yn troi yn bwysau.
- Ystyried ac ymarfer ffyrdd o wrthsefyll pwysau annymunol.

GEIRFA

pwysau dylanwad cadarnhaol
negyddol herio ofnus
dewr nerfus cadarn
sefyll i fyny drosoch eich hun
canlyniadau cyfaddawd

GWEITHGAREDD CRAIDD

- Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach. Pob grŵp i awgrymu sefyllfa lle mae rhywun wedi'u herio nhw i wneud rhywbeth y maen nhw'n gwybod ei fod yn beryglus neu wedi rhoi pwysau arnyn nhw i wneud (neu lle gallai hyn ddigwydd yn y dyfodol). Pa fath o bwysau oedd hyn, gan bwy?
- Un person ym mhob grŵp i ysgrifennu'r olygfa yn glir heb ddatgelu'r canlyniadau posibl. Yna mae pob grŵp yn trosglwyddo'u golygfa i'r grŵp nesaf sydd naill ai yn chwarae'r rolau neu yn ysgrifennu am wahanol ganlyniadau.

Hefyd, fe allen nhw ystyried:

ymatebion posibl i ddatrys y sefyllfa

ffyrdd i drafod y sefyllfa

at bwy y dylent droi i ofyn am gymorth os aiff pethau o chwith

ffyrdd posibl i osgoi'r sefyllfa yn llwyr.

- Fel dosbarth, trafodwch rai o'r strategaethau a all gael eu defnyddio mewn sefyllfa lle mae 'pwysau' yn cael eu rhoi arnoch chi.

LLYTHRENNEDD

Young Citizen growing up
gan Kate Brooks

What do you know about getting into trouble or crime?
gan P Sanders ac S Myers

What if..?
gan Sally Mumford ac Emma MacKinnon

MYFYRIO AC ADOLYGU

- Pwy sy'n dylanwadu ar fy ymddygiad i?
- Gorffennwch y frawddeg, 'Oherwydd y wers heddiw, rwy'n mynd i…'.

Tacade
committed to young people's health

Gwnewch fel y mynnwch *chi!*

DIBEN

Deall y gall pwysau i ymddwyn mewn ffordd annerbyniol neu beryglus ddod o amryw o gyfeiriadau, gan gynnwys pobl y maen nhw'n eu hadnabod, a deall sut i ofyn am gymorth a defnyddio technegau sylfaenol i wrthsefyll pwysau i wneud drwg.

AMCANION

- Myfyrio ar ddewisiadau a phenderfyniadau a wnânt a'r hyn sy'n dylanwadu arnyn nhw.
- Penderfynu pryd y bydd dylanwad yn troi yn bwysau.
- Ystyried ac ymarfer ffyrdd o wrthsefyll pwysau annymunol.

GWEITHGAREDDAU

Gweithgaredd 1

- Dywedwch wrth y plant y byddwch chi yn y gweithgaredd hwn yn gweld sut maen nhw'n ymateb i her. Rhowch siocled neu losin mewn papur i bob un, a neges ar ddarn o bapur. Fe gân nhw fwyta'r siocled neu'r losin, ond nid tan ar ôl iddyn nhw ddarllen y neges a'i chyflawni. Rhannwch y negeseuon a'r losin. Dylai hanner y negeseuon ddweud *'Byddwch yn barod i fwyta'ch losinen (ond nid eto) a cheisiwch berswadio pawb arall i fwyta'u losin nhw'* a dylai'r hanner arall ddweud *'Peidiwch â bwyta'ch losinen chi a cheisiwch berswadio pawb arall i* ***beidio*** *â bwyta'u losin nhw'.*

- Siaradwch â'r plant am sut roedden nhw'n teimlo fel perswadiwr ac fel 'targed' a pha mor hawdd neu anodd oedd gwrthsefyll y pwysau. Gofynnwch a fuon nhw'n defnyddio unrhyw ddulliau penodol i wrthsefyll y pwysau.

Gweithgaredd 2

- Pwy sy'n dylanwadu ar fy mhenderfyniadau i? Ar y bwrdd tynnwch lun cylch ac yn y canol ysgrifennwch 'Dylanwadau arna i' gyda nifer o adenydd yn dod allan o'r cylch. Gofynnwch i'r plant awgrymu dewisiadau/penderfyniadau a wnânt bob dydd a phwy neu beth sy'n dylanwadu ar y penderfyniadau hynny. (Cynhwyswch y teulu, cyfeillion, athrawon, y cyfryngau ac ati.) Trefnwch bob un o'r 'dylanwadau' hyn ar yr adenydd.

- Yn unigol, gofynnwch i'r plant ystyried ac ysgrifennu dewisiadau y bydd yn rhaid eu gwneud yn y dyfodol a phwy neu beth a allai ddylanwadu ar y rheiny.

Gweithgaredd 3

- Gofynnwch i'r plant ffurfio parau a'u labelu eu hunain A neu B. Gofynnwch i A feddwl am sefyllfa lle gallent geisio perswadio B i wneud rhywbeth peryglus a gwirion. Rhaid i A geisio eu gorau glas i berswadio A ei fod yn syniad da a rhaid i B ymdrechu yr un mor ddiwyd i wrthsefyll y pwysau. Yna gall B gael tro a pherswadio A i wneud rhywbeth gwahanol.

- Nawr gofynnwch i'r dosbarth ymrannu'n grwpiau o dri. Y tro hwn, bydd dau aelod o'r grŵp yn dwyn pwysau ar y trydydd, gan gymryd eu tro i berswadio ac i gael eu perswadio.

- Gofynnwch am adborth y plant ac yn y drafodaeth ddilynol tynnwch sylw at unrhyw wahaniaethau rhwng gwrthsefyll pwysau un person a gwrthsefyll pwysau dau. Atgoffwch nhw mai eu cyfeillion sydd debycaf o ddylanwadu ar eu hymddygiad ac y bydd yn anos mynd yn groes graen iddyn nhw.

Gweithgaredd 4

- Trafodwch y strategaeth ganlynol a gofynnwch i'r plant ei hymarfer drwy ddefnyddio golygfeydd realistig a baratoir gan y plant.

Strategaethau ar gyfer gwrthsefyll pwysau -

Cam Un	**Stopiwch a Meddyliwch** Sut mae'n teimlo? - Da neu ddrwg
Cam Dau	**Penderfynwch** Beth yw'r opsiynau, p'un yw'r gorau?
Cam Tri	**Ewch ati** Sut dewch chi i ben â'r sefyllfa neu ddod allan ohoni?

Gweithgaredd 5

- Dysgu negodi. Gofynnwch i'r plant ddychmygu eu bod mewn grŵp o dri ffrind a bod pob un am wneud rhywbeth gwahanol ar brynhawn Sadwrn ond bod rhaid iddyn nhw aros gyda'i gilydd. Mae pob ffrind yn mynd i geisio negodi gyda'r ddau arall er mwyn cyflawni eu dymuniad, gyda chytundeb y ddau arall. Y plant i baratoi golygfa chwarae rôl i ddangos sut y cafodd y negodi llwyddiannus ei wneud. Gofynnwch i'r plant ystyried pa fath o bethau sy'n gorfod digwydd mewn sefyllfa o'r fath – a chyflwynwch gysyniad 'cyfaddawdu'.

Gweithgaredd 6

- Y plant i ysgrifennu stori o dan y teitl *'Y diwrnod y sefais i fyny drosof fy hun'.*