

GWEITHGAREDDAU TEIMLADAU

Mae'r tri gweithgaredd a ddisgrifir yn yr adnodd hwn wedi'u cynllunio i helpu plant i edrych ar eu hemosiynau a'u teimladau, ac i feddwl am y sefyllfaoedd a allai ysgogi'r emosiynau hynny.

Cyn cyflawni unrhyw un o'r gweithgareddau canlynol, dylech ddarllen canllawiau Mentally Healthy Schools i staff addysgu ar gyflawni gweithgareddau iechyd meddwl.

Rydym wedi awgrymu addasu'r gweithgareddau hyn ar gyfer:

- plant iau: plant 5 i 7 oed, neu'r rheiny sydd ag anghenion addysgol arbennig
- plant hŷn: plant 8 oed a hŷn

Gweithgaredd 1:

Pethau sy'n gwneud imi deimlo...



Gallai'r gweithgaredd hwn fod yn rhan o gyfres o waith ar nifer o emosiynau a enwir.

Gellid gwneud hyn gyda dosbarth cyfan fel rhan o amser cylch, neu mewn grwpiau bach fel ymyrraeth.

Y bwriad yw i'r plant ddeall amrywiaeth a graddfa emosiynau, a'u cysylltu â'u profiadau eu hunain a phobl eraill.

Gweithgaredd (15-20 munud)

Dechreuwch drwy danio syniadau ynghylch amrywiaeth o emosiynau (dyma sydd orau i blant hŷn) neu weithio o'r rhestr a ddarperir o deimladau priodol i weithio drwyddyn nhw (dyma sydd orau i blant iau, neu blant ag anghenion addysgol arbennig).

Diolchgarwch

Syndod

Diflastod

Hapusrwydd

Tawelwch

Tristwch

Siom

Pryder

Hyder

Dicter

Rhwystredigaeth

Balchder

Eiddigedd

Optimistiaeth

Cyffro

Gyda'ch gilydd, edrychwch ar un o'r emosiynau ymhellach. *Beth ydyn ni'n ei olygu wrth y gair yna? Pa eiriau neu ddelweddau sy'n dod i'r meddwl pan glywn ni'r gair yna? Sut fyddai rhywun yn teimlo pe bai'n profir emosiwn yna? Ble allai ei deimlo yn ei gorff?*

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i'r oedolyn sy'n arwain fodelu hyn i'r plant. Gallech hefyd awgrymu i'r plant ateb y cwestiynau hyn yn eu pennau, oni bai eu bod eisiau rhannu.

Dylai'r plant rannu eu profiad eu hunain mewn parau neu gyfrannu at y dosbarth, os ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny.

Ar gyfer pob emosiwn, byddwch wedyn yn edrych ar y profiadau o'i gwmpas ymhellach trwy gwblhau'r daflen waith isod.

Modelwch hyn i'r plant yn gyntaf – enwch yr emosiwn a soniwch am brofiad pan deimlasoch yr emosiwn yna. Er enghraifft, diolchgarwch – dwi'n cofio teimlo'n ddiolchgar i'r meddyg a'm helpodd pan dorrais i fy nghoes.

Gallech ymhelaethu ar hyn i drafod rhywfaint am yr uchod, ei bod yn adeg frawychus, bod arnoch chi angen help a chymorth a rhoddodd y meddyg hynny, gwnaeth ichi deimlo'n gyfforddus felly roeddech chi'n ddiolchgar. Ychwanegwch hyn at y ddalen weithgaredd fel enghraifft. Wedyn gall y plant feddwl am sefyllfaoedd posibl eraill neu, os yw'n briodol, sôn am eu profiad eu hunain mewn parau neu grwpiau bach.

Wedyn dylai'r plant gwblhau eu profiadau o'r emosiwn.

Nodwch

Dylai'r athro ddefnyddio ei ddisgresiwn o ran yr emosiynau i ganolbwyntio arnyn nhw. Os yw'r wers yn canolbwyntio ar emosiwn anghyfforddus, mae'n ddoeth treulio rhywfaint o amser yn siarad am strategaethau hunan-gymorth a chyfeirio er mwyn cynorthwyo plant sydd â'r teimladau hyn cyn dod â'r gweithgaredd i ben.

Enw: _____

Dyddiad: _____

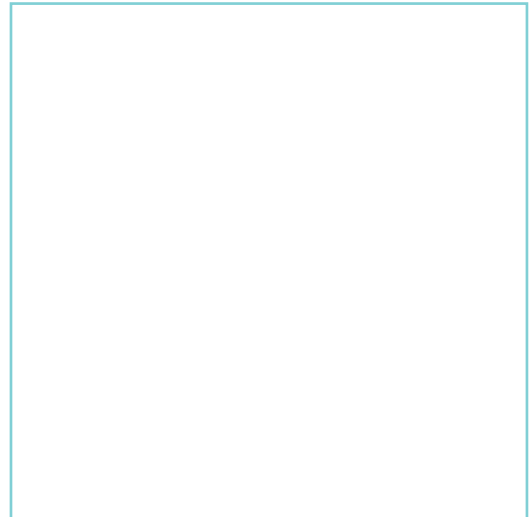
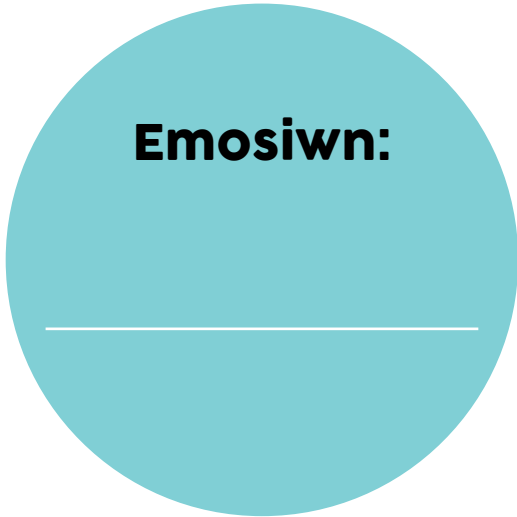
Pethau sy'n gwneud imi deimlo...

Emosiwn:

Enw: _____

Dyddiad: _____

Pethau sy'n gwneud imi deimlo...



- Pryd?
- Beth ddigwyddodd?
- Pwy?
- Pam oeddech chi'n teimlo fel hyn?
- Beth allwn ni ei wneud i'n helpu i ymdopi â'r emosiwn hwn?

Gweithgaredd 2:

Paru gweithredoedd ac emosiynau

(Paru parau 5-10 munud, taflenni gwaith 10-15 munud)

Mae'n well cyflawni'r gweithgaredd hwn mewn grŵp bach neu mewn parau. Atgoffwch y plant am y gwaith blaenorol a wnaethpwyd ar ein teimladau/emosiynau – ein bod ni i gyd yn cael emosiynau, bod yna amrywiaeth o emosiynau, bod rhai'n fawr neu'n fach, yn braf neu'n anghyfforddus. Treuliwch rywfaint o amser yn mynd dros hyn a chyflwyno geirfa teimladau eto.

Efallai y dylech fynd trwy'r cardiau rhestr emosiynau a gofyn i'r plant beth y gallai pob delwedd ei gynrychioli cyn ei datgelu. Rhannwch ddelwedd o sefyllfa, er enghraifft cael ci bach newydd. Pa emosiynau/teimladau bydden ni'n eu teimlo yn y sefyllfa hon? A fydden ni'n teimlo un peth yn unig? A fyddai gennym ni emosiynau ychydig yn groes i'w gilydd e.e. hapusrwydd a nerfusrwydd?

Dywedwch eto wrth y dosbarth ein bod ni i gyd yn teimlo amrywiaeth o emosiynau ac efallai y byddem ni'n teimlo'n wahanol i bobl eraill yn yr un sefyllfa.

Ailadroddwch y gweithgaredd hwn gyda sefyllfa wahanol, yna rhannwch y gweithgaredd sy'n fwyaf priodol i'r grŵp.

Plant iau

Rhowch y cardiau paru paru i'r plant mewn grwpiau bach neu barau. Wedyn mae'r plant yn paru'r sefyllfaoedd ag emosiynau. Gellid gwneud hyn fel paru paru, gan eu gosod allan wyneb i lawr a dewis dau ar y tro.

Gallech hefyd roi'r emosiynau a'r sefyllfaoedd mewn dau bentwr y mae'r plant yn dewis ohonyn nhw, gyda'r nod o baru sefyllfa ag emosiwn priodol.

Gofynnwch i'r plant drafod y rhesymau y tu ôl i hyn cyn gwneud penderfyniad. Caniatewch i'r plant ddewis naill ai'r prif emosiwn neu nifer o emosiynau ar gyfer pob sefyllfa. Gwnewch yn siŵr eich bod yn pwysleisio nad oes emosiwn cywir neu anghywir, a'i bod yn iawn i'r plant fod ag ymatebion gwahanol.



Plant hŷn

Rhowch set o'r cardiau sefyllfa i'r plant. Maen nhw'n dewis un o'r pentwr ac yn ei drafod yn eu pâr. Pa emosiwn/emosiynau fyddai rhywun yn ei deimlo/eu teimlo yn y sefyllfa hon? Cwblhewch y daflen waith gan esbonio hyn. Gallai disgyblion mwy abl greu eu sefyllfaoedd eu hunain a disgrifio'r emosiynau cysylltiedig.

Ar ôl i'r daflen waith gael ei chwblhau, efallai y byddwch eisiau trafod strategaethau ymdopi gyda'r plant. Gofynnwch gwestiynau fel: beth allai rhywun ei wneud yn y sefyllfa hon? Â phwy fyddai'n gallu siarad?

Cardiau emosiynau



PRYDERUS



WEDI SYNNU



TAWEL



OFNUS



**YN TEIMLO
EMBARAS**



TRIST



HAPUS



WEDI DRYSU



DIG

Cardiau sefyllfaoedd

**Cwynpo
drosodd**

**Colli'ch
hoff
degan**

**Dadlau â
ffrind
neu
rywun yn
y teulu**

**Cael
gwobr am
weithio'n
galed**

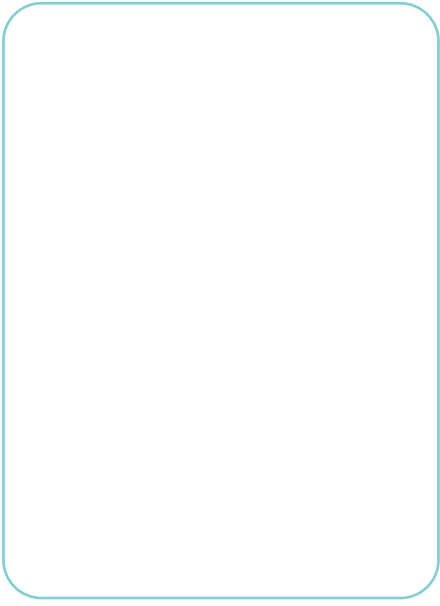
**Chwarae'ch
hoff gêm**

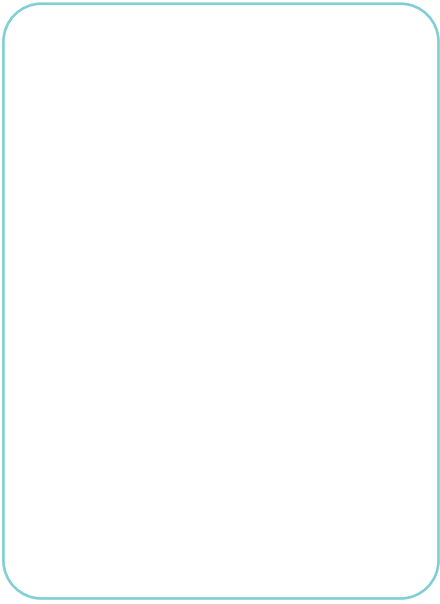
**Cael parti
pen-blwydd**

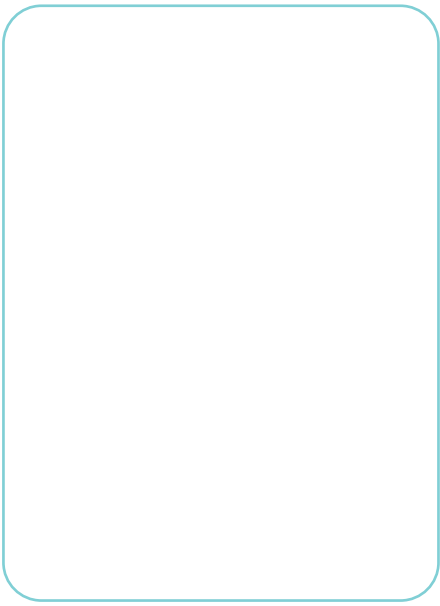
**Peidio â
gorffen
eich
gwaith
cartref yn
brydlon**

**Cael
cerydd**

**Methu'ch
hoff glwb**







A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, positioned on the left side of the page.Four horizontal blue lines stacked vertically, positioned to the right of the first rounded box.A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, positioned on the left side of the page.Four horizontal blue lines stacked vertically, positioned to the right of the second rounded box.A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, positioned on the left side of the page.Four horizontal blue lines stacked vertically, positioned to the right of the third rounded box.

Gweithgaredd 3:

Siart emosiynau



Mae'r gweithgaredd hwn yn cynorthwyo â dealltwriaeth plant o'u hemosiynau a theimladau nhw a rhai pobl eraill, yn ogystal â'u helpu i enwi'r teimladau hynny. Byddan nhw'n meithrin dealltwriaeth o ba deimladau allai godi mewn sefyllfaoedd penodol, a sut y bydd pobl wahanol yn teimlo'n wahanol yn yr un sefyllfa. Gellir defnyddio'r gweithgaredd hwn mewn nifer o ffyrdd gan gynnwys:

- gyda dosbarth cyfan i ddatblygu deallusrwydd emosiynol a dod i gasgliadau o stori (gweithgaredd 1)
- gydag unigolion, i gefnogi adweithiau plentyn i sefyllfaoedd (gweithgaredd 2)

Cyflwynwch y siart fel rhywbeth sy'n debyg i bictogram y byddech yn ei weld mewn mathemateg, ac esboniwch y byddwch yn defnyddio'r siart hon i dracio teimladau ac emosiynau.

Modelwch y siart gan ddefnyddio stori sy'n gyfarwydd i'r dosbarth, fel Cinderela, a threfnwch fod pump neu chwech o ddigwyddiadau allweddol wedi'u dewis o'r stori. Esboniwch y byddwch yn mapio'r rhain ar y siart. Disgrifiwch y sefyllfa gyntaf a nodwch hon ar yr echelin ar y chwith ar waelod y siart emosiynau.

Gofynnwch i'r dosbarth:

- *Pa deimladau fyddai gan y cymeriad hwn ar yr adeg hon?*
- *Sut fyddech chi'n disgrifio'r emosiwn hwn?*
- *Ydych chi'n meddwl y byddai'r emosiwn hwn yn gryf neu'n eithaf bach?*
- *Oes unrhyw emosiynau ychwanegol y gallai fod yn eu teimlo?*
- *Pa liw/siâp fyddai'r teimlad hwn?*

Fel grŵp penderfynwch:

- *sut y byddwch yn dangos yr emosiwn hwn fel llun*
- *sut y caiff ei gynrychioli*
- *a ddylai fod ag eiconau lluosog*
- *ble ar y siart y dylai fod h.y. graddfa pob emosiwn*
- *a fyddwch chi'n cynnwys mwy nag un emosiwn yma?*

Lluniadwch hyn ar y siart emosiynau. Pan fo'r plant yn awgrymu syniadau, gofynnwch iddyn nhw esbonio eu rhesymau – e.e. dylai dicter fod yn goch oherwydd..., dylai hapusrwydd fod yn siâp llyfn oherwydd...

Cwblhewch yr allwedd i ddangos pa emosiynau sy'n cael eu cynrychioli gan ba eiconau. Gwnewch yr un peth ar gyfer digwyddiad gwahanol yn y stori.

Gweithgaredd 1 (30-45 munud)

Mae'r plant yn cwblhau'r siart emosiynau ar gyfer y cymeriad, neu'n creu siart newydd ar gyfer cymeriad gwahanol yn y stori. Gall plant hŷn greu eu hechelin ac allwedd eu hunain ar bapur graff.

Gweithgaredd 2 (10 munud pob dydd)

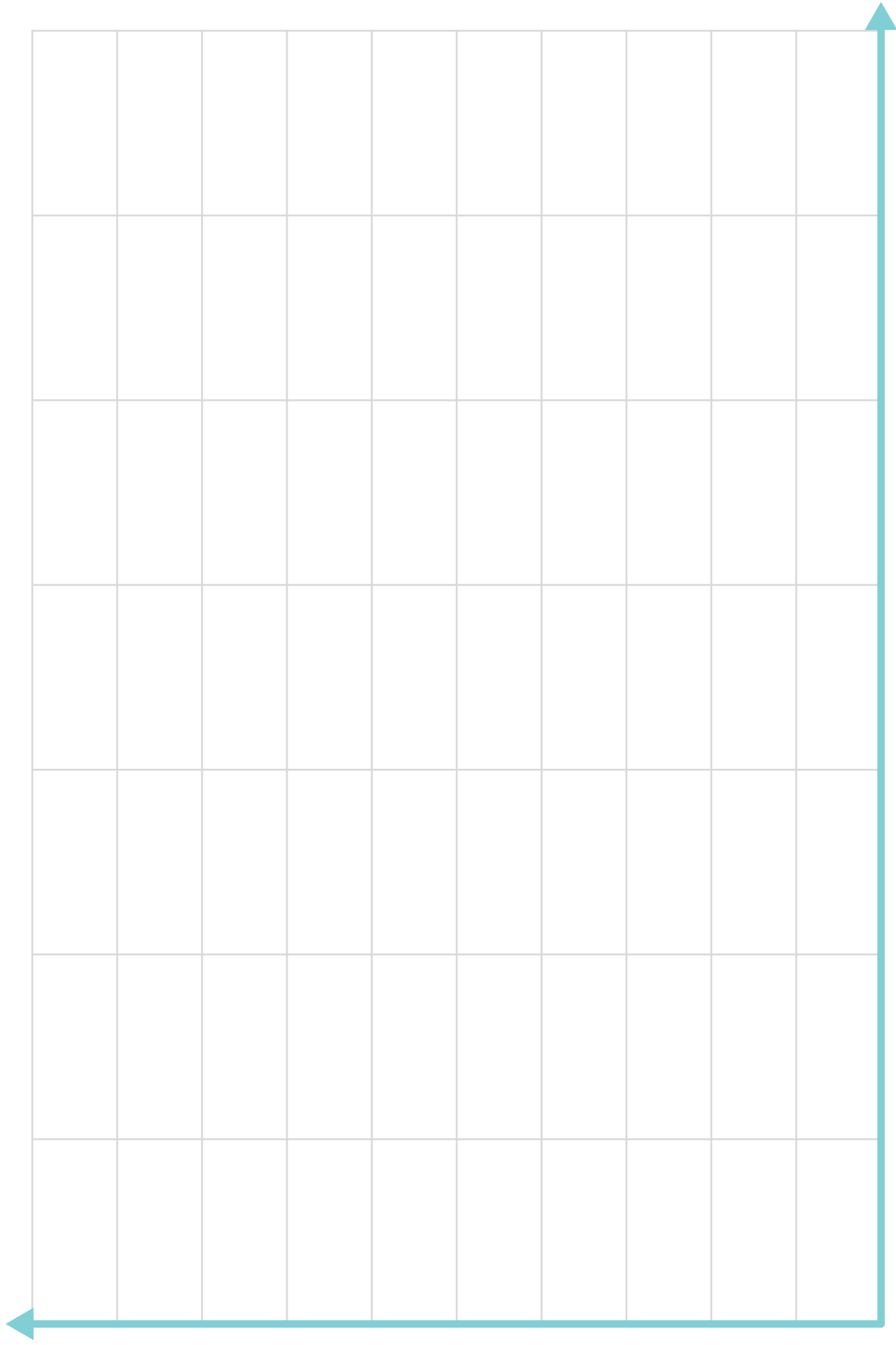
I blentyn sy'n ei chael yn anodd mynegi emosiynau, gallai'r gweithgaredd hwn fod yn rhan o gofnod emosiynol dyddiol o'i wythnos, gan gael ei gwblhau un i un gydag oedolyn mae'n ymddiried ynddo.

Gallech ddechrau trwy gyflwyno hyn trwy gymeriad, ond wedyn gofyn iddo gysylltu'r siart â'i deimladau ei hun ar ei gyflymder ei hun.

Gellid defnyddio hyn i fynegi emosiynau ar ôl digwyddiad neu fel cofnod dyddiol. Bydd hyn yn gyfle da i drafod ymatebion emosiynol priodol a strategaethau ymdopi. Gallai cadw'r cofnod hwn ddatblygu'n ffordd o adnabod straeniau penodol mae angen cymorth gyda nhw neu strategaethau sydd wedi gweithio.

Peidiwch byth â gorfodi plentyn i siarad am ei deimladau, a sicrhewch eich bod yn pwysleisio i'r dosbarth y llwybrau cymorth mewnol ac allanol sydd ar gael, pe baen nhw angen neu eisiau siarad â rhywun.

siart emosiynau



Emosiwn

Digwyddiad

Cardiau gwag (i gael eu llenwi)

