

Offer ar gyfer rheoli emosiynau

Mae'r offer hyn wedi'u cynllunio i helpu plant i ddeall a rheoli eu hemosiynau a'u teimladau, ac i aros yn ddigymffro ac â rheolaeth yn yr ystafell ddosbarth.

Mae tri offeryn wedi'u cynnwys:

- olwyn sgiliau ymdopi, i roi strategaethau gwahanol i blant ar gyfer ymdopi â sefyllfaoedd anodd
- siart cryfderau a gwendidau a chylch rheoli, i helpu plant i ddeall eu cryfderau a'u gwendidau eu hunain ac i nodi meysydd ar gyfer datblygu
- cynllun canolbwyntio, i helpu plant i aros yn ddigymffro ac i ganolbwyntio yn yr ystafell ddosbarth.

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gyda disgyblion unigol, ac mae'n addas i blant 7 oed a hŷn.

1 olwyn sgiliau ymdopi

Mae'r olwyn sgiliau ymdopi hon yn offeryn gweledol i helpu disgyblion i reoli eu gorbryder a'u hunan-ofal eu hunain.

Awgrymwyd gweithgareddau i fod yn bromtiau i fyfyrwyr ar adegau anodd, ond rydym hefyd wedi gadael lle i'r plant gynnwys eu gweithgareddau eu hunain, y gwyddant eu bod yn helpu eu llesiant.



2 Siart cryfderau a gwendidau

Mae'r offeryn hwn yn gofyn i ddisgyblion rannu eu cryfderau a gwendidau mewn ffordd strwythuredig, gan nodi meysydd ar gyfer datblygu.

Wedyn gellir plotio'r cryfderau a'r gwendidau ar y cylch rheoli, gan helpu'r disgyblion i osod targedau cyraeddadwy a chadarnhaol.

Rydym wedi cynnwys enghreifftiau o gryfderau a gwendidau yma, y gallwch eu rhannu gyda'ch disgyblion fel promptiau os hoffech.

Cryfderau mewnol: Creadigrwydd, hyblygrwydd, hyderus

Gwendidau mewnol: Ansicrwydd, hunan-feirniadol, swil

Cryfderau allanol: Teulu cefnogol, ffrindiau da, cefnogaeth yn yr ysgol

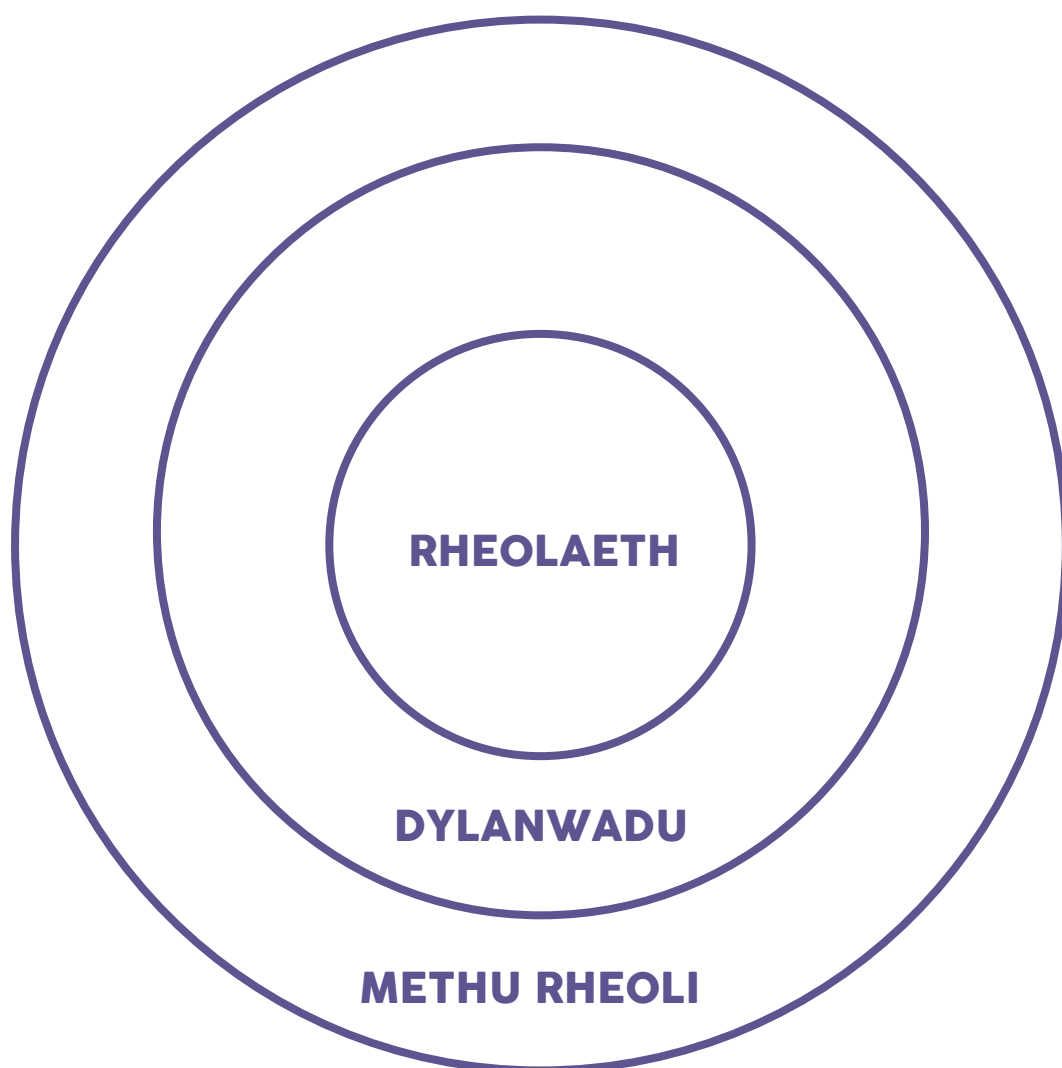
Gwendidau allanol: Trafferth yn y cartref, teulu cymhleth deinameg, diffyg arian

Cryfderau mewnol

Gwendidau mewnol

Cryfderau allanol

Gwendidau allanol



3 cynllun canolbwyntio

Mae'r cynllun canolbwyntio hwn wedi'i gynllunio i helpu plant i aros yn ddigyffro yn yr ystafell ddosbarth. Mae'n gofyn i blant feddwl am dri gweithgaredd y gwyddant y byddant yn eu helpu nhw i aros yn ddigyffro ac â rheolaeth, a'u hysgrifennu yn y blychau a ddarparwyd.

Efallai y bydd y disgyblion yn dymuno cwblhau'r cynllun yn annibynnol, neu efallai bydd arnynt angen cymorth gan aelod o staff, rhiant neu ofalwr er mwyn nodi tri gweithgaredd yn briodol. Pan fydd y disgyblion wedi penderfynu pa weithgareddau fydd yn eu helpu i aros yn ddigyffro, dylid eu cefnogi i ddefnyddio'r rhain yn ystod unrhyw gyfnod o drallod.

Cynllun canolbwyntio

Enw:

Er mwyn imi aros yn ddigyffro a chanolbwyntio ar fy nysgu, byddaf yn dewis un o'r strategaethau isod i'w chyflawni am ddeg munud fel y gallaf i fynd yn ôl i fy ystafell ddosbarth, yn barod i ddysgu.

Rydw i'n dewis: