



**RHEOLI STRAEN** >

Cynllun y sesiwn



Prince's Trust

**START  
SOMETHING**

**DATBLYGIAD CYMDEITHASOL, PERSONOL**

# CIPOLWGW

Mae'r sesiwn yma'n helpu'r bobl ifanc i ddeall sut i adnabod arwyddion o straen ynddyn nhw eu hunain ac mewn pobl eraill, gan nodi gwahanol strategaethau ar gyfer ymdopi â sefyllfaoedd llawn straen. Byddan nhw hefyd yn cael cyfle i bwysu a mesur pa dechnegau sy'n gweithio orau iddyn nhw'n bersonol wrth reoli straen yn eu bywyd eu hunain.



## CYFLEOEDD LLYTHRENNEDD, IAITH

### AR RHIFEDD

- ✓ Ychwanegu geirfa newydd at restr o eiriau newydd ar Wal Eiriau



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Llesiant – Deiliant  
Dysgu: Deall sut i ymateb yn gadarnhaol i straen

# DEILLIANNAU DYSGW

- ✓ Adnabod arwyddion o straen
- ✓ Deall gwahanol strategaethau i reoli straen yn briodol

# GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDDAU	AMSER	TUDALEN
<u>Her Senario lleihau straen</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Strategaethau rheoli straen</u>	30-40 munud	<u>05</u>
<u>Dirwyn i Ben</u>	5-10 munud	<u>07</u>



# HER SENARIO LLEIHOU STRAEN >

Yn y gweithgaredd yma, bydd y dysgwyr yn edrych ar sefyllfaoedd go iawn lle mae pobl o dan straen, ac yn nodi ffyrdd o reoli straen mewn ffordd gadarnhaol.



## AMSER

5-10 munud



## DEUNYDDIAU

- ✓ Beiro
- ✓ Siart troi neu fwrdd gwyn
- ✓ Y rhyngwrwd a bwrdd gwyn ar-lein os ydych chi'n cyflwyno'r sesiwn ar-lein



## TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 1: Her Senario lleihau straen



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Dweud beth mae straen yn ei olygu
- ✓ Rhoi enghraifft o rywbeth, neu enghreifftiau o bethau, sy'n gallu achosi straen

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dechreuwch y sesiwn drwy ofyn i'r dysgwyr beth mae straen yn ei olygu. Anogwch y dysgwyr i drafod mewn paruau, ac wedyn dylent rannu eu syniadau â gweddill y grŵp. Gwnewch yn siŵr eu bod yn deall bod straen yn golygu'r teimlad o gael eich llethu neu o fethu ag ymdopi â gwahanol bwysau.

Os yw'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, bydden nhw'n gallu ysgrifennu'r diffiniad o straen yn eu geiriau eu hunain ar y daflen waith.

2. Anogwch y grŵp i enwi gwahanol ffynonellau straen. I helpu i sbarduno trafodaeth, gallech ofyn iddyn nhw pa wahanol sefyllfaoedd mewn bywyd fyddai'n gallu achosi straen – ee, arholiadau, siarad yn gyhoeddus, ac ati. Gallech gofnodi eu syniadau ar fap syniadau/rhestr ar fwrdd gwyn/siart troi.

3. Rhannwch y daflen waith 'Her senario lleihau straen'. Esboniwch fod pob senario yn dangos enghraifft o rywun yn teimlo o dan straen. Mae'r senarios hefyd yn dangos sut mae'r person hwnnw wedi ymddwyn oherwydd y sefyllfa llawn straen.

### ARGYFER POB SENARIO, BYDD ANGEN IDDYN NHW YSTYRIED:

- ✓ Pa sgôr rhwng 1 a 10 fyddai'r dysgwyr yn ei rhoi iddyn nhw ar y mesurydd straen? (1 yn golygu ddim yn teimlo unrhyw straen, 10 yn golygu o dan lawer iawn o straen)
- ✓ Beth yw canlyniadau posibl eu hymddygiad?
- ✓ Ydy'r ffordd maen nhw wedi ymddwyn wedi helpu'r sefyllfa, neu wedi gwneud y sefyllfa'n waeth o bosibl?
- ✓ Sut bydden nhw wedi gallu ymddwyn yn wahanol, neu newid eu hagwedd i wneud y sefyllfa'n un fwy cadarnhaol?

4. Gofynnwch iddyn nhw gofnodi eu hatebion ar y daflen waith. Mae'n bosibl gwneud hyn fesul un, mewn paruau neu mewn grwpiau bach. Mae ychydig o ymatebion posibl wedi'u cynnwys ar y dudalen nesaf:



## PERSON A:

Mae'r person yma'n poeni am ei arholiadau sydd ar y gorwel, felly mae'n aros ar ei draed yn hwyr sawl noson ar ôl ei gilydd er mwyn adolygu. Oherwydd ei fod yn teimlo mor flinedig yn y bore, mae'n cyrraedd y dosbarthiadau'n hwyr weithiau ac yn cael mwy o drafferth canolbwyntio mewn gwersi.

**Canlyniad:** Oherwydd nad yw'n cael digon o gwsg mae'n cael trafferth canolbwyntio yn y dosbarth, ac felly fe allai gollu cyfle i ddysgu pethau newydd pwysig yn y gwersi neu'r cwrs. Byddai hyn, yn ei dro, yn gallu effeithio ar ei lwyddiant yn yr arholiadau.

**Newid a awgrymir:** Creu cardiau fflach neu osod amseredd ar gyfer amser astudio, gan rannu'r amser adolygu'n gyfnodau llai y mae'n haws ymdopi â nhw. Mae angen gofalu ei fod yn gwneud hyn ar adegau rhesymol o'r dydd – ee, awr cyn swper, er mwyn rhoi amser i'w hun ymlacio cyn mynd i'r gwely a chael

## PERSON B:

Mae'r person yma wedi ffraeo gydag un o'i ffrindiau, felly mae'n penderfynu rhoi rhywbeth ar gyfryngau cymdeithasol i ddangos ei fod yn flin. Mae'n gwybod y byddai'r ffrind yn gallu gweld y neges, ond mae'n rhy flin i boeni am hynny ar hyn o bryd.

**Canlyniad:** Byddai'r ffrind yn gallu gweld y neges a chael ei gynhyrfu, a gallai hynny ei gwneud yn anodd iddyn nhw faddau i'w gilydd. Mae cynnwys negyddol ar-lein yn lledaenu'n gyflym, a gallai achosi niwed os bydd aelod o'r teulu neu hyd yn oed gyflogwr yn y dyfodol yn ei weld.

**Newid a awgrymir:** Cadw pellter a rhoi amser i bethau er mwyn ymdawelu ac ystyried y sefyllfa'n iawn cyn gweithredu, i atal ei hun rhag gwneud unrhyw beth byrbwyll y bydd yn ei ddifaru. Pan fydd yn teimlo'n ddigon cyfforddus i gysylltu â'r ffrind, gallai ei ffonio neu drefnu i gwrdd mewn man sy'n teimlo'n ddiogel ac yn agored i'r naill a'r llall (y parc, caffi ac ati). Os nad ydyn nhw'n gallu cymodi, dylen nhw gytuno i anghytuno a symud ymlaen.

## PERSON C:

Mae'r person yma'n poeni am lawer iawn o wahanol broblemau sydd yn y byd, ond mae'n teimlo ei bod hi'n bwysig gwybod y diweddaraf. Bob bore, mae'n treulio o leiaf awr yn y gwely yn edrych drwy'r newyddion ar ei ffrydiau cyfryngau cymdeithasol. Mae'n ei wneud yn hwyr weithiau, a phan fydd yn cyrraedd y wers mae'n teimlo o dan straen ac wedi blino'n lân cyn i'r diwrnod ddechrau hyd yn oed!

**Canlyniad:** Byddai teimlo'n negyddol ar ddechrau'r diwrnod yn gallu effeithio ar sut mae'r person yn perfformio yn yr ysgol ac yn ymddwyn gyda'i ffrindiau. Mae agwedd negyddol yn gallu gwneud i heriau eraill yn ystod y dydd edrych yn waeth nag ydyn nhw, ac yn anoddach eu goresgyn.

**Newid a awgrymir:** Ceisio peidio ag edrych ar y ffôn yn y bore, neu o leiaf beidio ag edrych ar y newyddion. Mae apiau am ddim ar gael hyd yn oed, sy'n helpu i gadw trac a chyfyngu ar yr amser sy'n cael ei dreulio o flaen sgrin. Penderfynu ar amser penodol i edrych ar y newyddion diweddaraf, a cheisio canolbwyntio ar y straeon cadarnhaol hefyd, gan gynnwys rhai o'r pethau gwych y mae pobl yn eu gwneud i helpu gyda materion mawr y dydd – ee, ymgyrchwyr amgylcheddol, ymgyrchwyr dros gyfiawnder hiliol, hawliau i bobl LGBT ac ati.

4. Os yw aelodau'r grŵp yn teimlo'n gyfforddus i wirfoddoli, gofynnwch i ychydig o bobl rannu eu senarios a beth fydden nhw wedi'i awgrymu. I annog cyfraniadau, cynigiwch eich enghreifftiau eich hun yn gyntaf. Gofynnwch i weddill y grŵp wrando'n ofalus ac awgrymu unrhyw syniadau eraill y bydden nhw'n eu hychwanegu.
5. Gorffennwch y gweithgaredd drwy esbonio nad yw straen o reidrwydd yn beth drwg – mae'n rhan arferol o fywyd – ond mae'n gallu cael effaith negyddol ddifrifol os nad ydym yn gallu ei reoli'n effeithiol. Os ydych chi'n symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf, esboniwch mai pwrpas y sesiwn yma yw dysgu ychydig o strategaethau i helpu i wneud yn siŵr nad yw'r straen yn eich llethu. Os yw'r dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, dylech eu hannog i gofnodi ffynonellau posibl o straen ar y daflen waith, gan ddefnyddio'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu o'r gweithgaredd yma.



# STRATEGAETHAU RHEOLI STRAEN

Defnyddiwch y gweithgaredd yma i helpu'r dysgwyr i ystyried a phwysu a mesur yr arwyddion corfforol ac emosiynol o straen.



## AMSER

30-40 munud



## DEUNYDDIAU

Gan ddibynnu ar beth sydd ar gael i chi, gallwch ddefnyddio naill ai:

- ✓ Papur siart troi neu fwrdd gwyn, neu adnodd bwrdd gwyn ar-lein
- ✓ Google docs neu ddogfen debyg ar-lein, mynediad i'r rhyngrwyd



## TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 2: Strategaethau rheoli straen



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Arwyddion corfforol ac emosiynol o straen

# CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Gofynnwch i'r grŵp feddwl am arwyddion corfforol o straen. Pa newidiadau corfforol maen nhw'n sylwi arnyh nhw pan fyddan nhw o dan straen? Gall y dysgwyr nodi'r rhain ar eu ffigur dynol eu hunain ar y daflen waith, neu greu un eu hunain. Dywedwch wrthyn nhw am fod mor greadigol ag y maen nhw'n dymuno – os ydyn nhw'n gwneud y wers ar-lein, gallan nhw hyd yn oed chwilio am luniau eraill i greu collage digidol. Er enghraifft, lluniau o ddŵr ar y dwylo i ddangos dwylo chwyslyd, pili-palod yn y stumog i gyfleu nerfusrwydd, llun o'u hoff frand o esgidiau rhedeg dros y frest i ddangos y galon yn rasio.

### RHAI O EFFEITHIAU CORFFOROL STRAEN:

- ✓ Cau dyrnau
- ✓ Cnoi ewinedd
- ✓ Calon yn curo'n gyflym
- ✓ Chwysu
- ✓ Cur pen
- ✓ Cyhyrau'n dynn
- ✓ Pwys ar y stumog

2. Gofynnwch i bob grŵp adrodd yn ôl ar y symptomau corfforol a drafodwyd, a chreu rhestr ar y daflen waith o arwyddion corfforol o straen. Ydyn nhw'n gallu meddwl am unrhyw arwyddion eraill o straen nad oes modd eu gweld, neu nad ydyn nhw'n rhai corfforol? Gofynnwch i bob person ifanc ychwanegu ychydig o arwyddion emosiynol neu ymddygiadol o straen at eu lluniau – mewn lliw gwahanol efallai, neu ar ffurf swigod siarad, ac wedyn fel rhestr yn y blwch ar y daflen waith. Dylen nhw feddwl am y canlynol:
  - Sut ydych chi'n gwybod pan fyddwch chi'n teimlo o dan straen (heblaw am yr arwyddion corfforol)
  - Sut byddai rhywun sydd o dan straen yn gallu ymddwyn



Prince's Trust

START  
SOMETHING

### DYMA RAI ENGHREIFFTIAU:

- ✓ Teimlo'n orbryderus am bethau yn eu bywyd bob dydd
- ✓ Teimlo'n brin o egni
- ✓ Cael trafferth gwneud penderfyniadau
- ✓ Cael trafferth cadw trefn ar bethau
- ✓ Teimlo ar bigau'r drain

3. Gofynnwch iddyn nhw bwysu a mesur a fydd hi bob amser yn bosibl gwybod os yw rhywun yn teimlo o dan straen. Defnyddiwch y daflen waith 'Strategaethau rheoli straen', sy'n dangos dau lun o bobl sydd â golwg eithaf tebyg ar eu hwyneb. Gofynnwch a ydyn nhw'n gallu dweud a yw'r ddau berson o dan straen ai peidio. Dywedwch wrthyn nhw fod Person A o dan straen aruthrol, ac nad ydy Person B o dan straen o gwbl.
4. Yn unigol, mewn parau neu mewn grwpiau bach, gofynnwch iddyn nhw greu stori i egluro pam mae Person A yn teimlo o dan straen, a pham nad yw Person B yn teimlo o dan straen, oherwydd yr hyn sydd wedi digwydd ar y diwrnod hwnnw'n unig. Bydden nhw'n gallu defnyddio'r senarios o'r gweithgaredd blaenorol fel ysbrydoliaeth, ond dylech eu hannog i fod yn greadigol gyda'u syniadau eu hunain.

### GOFYNNWCH IDDYN NHW FEDDWL AM Y CANLYNOL:

- ✓ Beth yw ffynhonnell eu straen?
- ✓ Sut gallai hyn effeithio ar y ffordd maen nhw'n ymddwyn yn y gwaith, yn yr ysgol, yn y coleg neu gyda'u ffrindiau?
- ✓ Pa broblemau y bydden nhw'n gallu eu hwynebu os nad yw pobl eraill yn gallu gweld eu bod o dan straen?

5. Ar ôl i bawb ysgrifennu eu straeon, gofynnwch iddyn nhw roi eu hunain yn esgidiau ffrind, athro, aelod o'r teulu neu gyflogwr y person yn y stori. Efallai y byddwch chi hyd yn oed am roi rolau'r gwahanol gymeriadau hyn i wahanol grwpiau. Beth fydden nhw'n ei wneud yn y sefyllfa honno i helpu i ddod o hyd i arwyddion bod y person hwnnw'n teimlo o dan straen, a sut bydden nhw'n gallu mynd ati i'w helpu? Er enghraifft, efallai y byddai cyflogwr yn sylwi fod y person yn methu'r terfyn amser ar gyfer llawer o dasgau, neu ei fod yn y swyddfa yn hwyrach na'r arfer. Felly, byddai'r cyflogwr yn trefnu cyfarfod i ofyn a yw popeth yn iawn.
6. Pwysleiswch fod empathi a chyfathrebu, ym mhob un o'r sefyllfaoedd hyn a beth bynnag fo'ch safbwynt chi, yn ffyrdd pwysig o reoli ein straen ein hunain, o gadw golwg am straen mewn pobl eraill, ac o fod mor gefnogol â phosibl. Pa bethau da sy'n gallu deillio o wneud hyn?

### ERENGHRAIFFT:

- ✓ Yn y gwaith: timau hapusach a mwy cynhyrchiol
- ✓ Yn y cartref: perthynas well â'r teulu
- ✓ Yn yr ysgol: graddau gwell a pherthynas well â'r athrawon

# DIRWYN I BEN >



## AMSEN

5-10 munud



## TAFLEN WAITH

- ✓ Gweithgaredd 3: Strategaethau rheoli straen
- ✓ Taflen 'Cael help'



## CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Strategaethau i leihau a rheoli straen

# CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Eglurwch fod yna bethau y gallwn ni eu gwneud i reoli straen yn ein bywyd bob dydd. Rhannwch y daflen waith 'Strategaethau rheoli straen', a darllen yn uchel bob opsiwn ar y rhestr. Gofynnwch i bawb feddwl am y strategaethau maen nhw'n meddwl fydd yn gweithio orau iddyn nhw.

### DYMA RAI ENGHREIFFTIAU:

- Siarad â rhiant, gweithiwr ieuencid neu athro am eich straen
- Siarad â ffrind
- Creu rhestr o bethau i'w gwneud er mwyn teimlo bod gennych chi fwy o reolaeth ar bethau
- Mynd i gerdded neu i redeg
- Gwneud ymarfer corff neu gymryd rhan mewn chwaraeon rydych chi'n ei hoffi
- Mynd i'r gwely'n gynnar er mwyn cael noson dda o gwsg
- Cael byrbryd iach
- Mynd allan - mynd i'r sinema, i'r clwb ieuencid, i dŷ ffrind - lle bynnag gallwch chi gael hwyl a dod i gysylltiad â phobl eraill
- Rhestru'r holl bethau rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw yn eich bywyd
- Myfyrio, gwneud ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar neu wneud rhywfaint o ioga
- Llwytho ap i lawr sy'n tracio neu'n cyfyngu ar yr amser rydych chi'n ei dreulio o flaen sgrin
- Cael diwrnod heb ddefnyddio sgrin, neu neilltuo amser pan na fyddwch chi'n mynd ar gyfryngau cymdeithasol

2. Yn y sesiwn, neu'n breifat, gofynnwch iddyn nhw roi tic ar gyfer y technegau maen nhw'n mynd i'w defnyddio, a meddwl am enghraifft o ble byddan nhw'n gallu eu defnyddio.

Dylech eu hatgoffa i feddwl am yr arwyddion o straen a drafodwyd yn y gweithgaredd diwethaf. Er enghraifft, gwneud rhestr o bethau i'w gwneud pan fydd gwaith yn eu llethu, mynd am dro pan fyddan nhw'n teimlo'n nerfus neu'n flin am rywbeth, ac ati. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu'r rhain ar y daflen waith fel 'addewidion' i reoli eu straen.



Prince's Trust

START  
SOMETHING

### **GWEITHGAREDD YMESTYNNOL / ANADLU'N YSTYRIOL:**

Efallai y byddwch chi am orffen y sesiwn gydag ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar neu ymdawelu. Er enghraifft, byddech chi'n gallu arwain pawb drwy'r camau hyn:

1. Gall y grŵp fod ar eu traed neu ar eu heistedd ar gyfer y gweithgaredd yma.
2. Gofynnwch iddyn nhw roi eu dwy law ar eu stumog a chau eu llygaid.
3. Arweiniwch y grŵp i anadlu'n ddwfn dair gwaith, i weld a ydyn nhw'n gallu teimlo eu dwylo'n symud, gan gyfrif '1, 2, 3' ar gyfer pob anadl i mewn a phob anadl am allan, gan oedi bob tro ar ôl anadlu allan.
4. Dylech eu hannog i feddwl am sut deimlad yw'r anadl, ac i ofyn y cwestiynau hyn iddyn nhw eu hunain:
  - Ydyn nhw'n gallu teimlo'r aer yn llenwi eu hysgyfaint?
  - Ydyn nhw'n gallu teimlo'r aer yn mynd i mewn drwy eu trwyn?
  - Ydy'r aer yn teimlo ychydig yn oerach ar y ffordd i mewn, ac yn gynhesach ar y ffordd allan?
5. Gwnewch hyn am ychydig funudau, ac wedyn gofyn i bawb agor eu llygaid yn araf. Fe ddylen nhw deimlo'n ddigyffro ac yn fwy tawel eu meddwl. Dylech eu hannog i ddefnyddio'r dechneg yma pryd bynnag y byddan nhw'n teimlo o dan straen, neu pan fyddan nhw'n teimlo eu bod eisiau bod yn fwy positif a digynnwrf.

### **RHAGOR HELP:**

Eglurwch y dylai'r awgrymiadau rydych chi wedi'u trafod helpu'r bobl ifanc i deimlo bod ganddyn nhw ychydig mwy o reolaeth dros eu straen, a'u helpu i ganolbwyntio ar bethau eraill, mwy cadarnhaol yn eu bywyd. Fodd bynnag, os ydyn nhw'n teimlo o dan fwy o straen nag arfer, neu'n dymuno siarad â gweithiwr proffesiynol, mae nifer o sefydliadau a all helpu. Os yw'n briodol, rhowch y daflen 'Cael help' i bob person ifanc fynd adref gyda nhw.

