

Gweithgareddau oed ysgol uwchradd

Mae'r syniadau hyn i archwilio'r thema 'Tyfu gyda'n Gilydd' wedi'u dylunio i bobl ifanc oed uwchradd. Gellid eu haddasu i'w defnyddio yn yr ysgol, ar gyfer addysgu o gartref, gwersi ar-lein neu ddysgu annibynnol.

Er mwyn gwahaniaethu neu symleiddio'r cynnwys, edrychwch ar ein gweithgareddau oed ysgol gynradd.

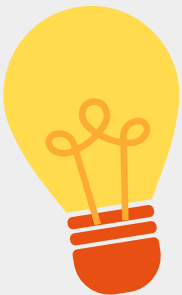
Dyma rai pwyntiau addysgu allweddol i'w hystyried a'u trafod gyda'ch disgyblion cyn dechrau ar weithgareddau 'Tyfu gyda'n Gilydd'.

Beth yw 'Tyfu gyda'n Gilydd' a pham mae'n bwysig?

Mae pobl yn newid ac yn tyfu - rydym yn ei wneud drwy'r amser mewn sawl gwahanol ffordd. Mae twf corfforol yn hawdd ei weld wrth inni dyfu o fod yn fabanod i blant, o bobl ifanc i oedolion. Rydym yn tyfu'n ddeallusol wrth ddysgu mwy o wybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth yn yr ysgol a thu hwnt.

Ond mae tyfu'n emosiynol hefyd yn rhan bwysig o'n datblygiad. Mae'n bosibl na fydd pethau a oedd yn gwneud inni deimlo'n drist pan roeddem yn blant yn ein llorio mwyach wrth inni dyfu a dysgu ymdopi gydag agweddau newidiol bywyd. Mae rhwystrau a heriau yn ein helpu i dyfu ac addasu. Gall rhoi cynnig ar bethau newydd ein helpu i symud y tu hwnt i ble rydym yn gyfforddus i le newydd yn llawn posibilrwydd a photensial. Fodd bynnag, mae twf emosiynol yn aml yn broses raddol sy'n digwydd dros amser, ac weithiau gallwn deimlo'n 'sownd'. Ar adegau fel hyn, cawn ein hatgoffa faint mae arnom angen pobl eraill yn ein bywydau i'n helpu ni i barhau i dyfu.

Mae arnom angen ein rhieni a gofalwyr, ein hathrawon, ein ffrindiau ac eraill i'n cefnogi i dyfu, yn enwedig pan fydd pethau'n anodd. Yn aml, mae arnom angen pobl eraill i'n helpu i fagu hunanhyder, i ddal ati ac i roi cynnig ar bethau ychydig yn wahanol. Gallwn hefyd gefnogi eraill wrth iddynt dyfu - gall gair calonogol, gwên neu hyrwyddo achos er da helpu ni, ac eraill, i dyfu. Hyd yn oed pan rydym wedi profi heriau anodd iawn yn ein bywydau, gyda'r gefnogaeth gywir, gallwn barhau i dyfu a ffynnu hyd yn oed.



Gweithgareddau i'w defnyddio mewn dosbarthiadau a grwpiau

Nod y syniadau ar y tudalennau canlynol yw helpu disgyblion oed uwchradd i fyfyrto ar eu twf personol hyd yma, cysylltu â'r ffordd maen nhw'n tyfu bob diwrnod, a sut hoffent dyfu a datblygu yn y dyfodol. Bydd y gweithgareddau hyn hefyd yn helpu disgyblion i ystyried beth sydd ei angen arnynt i'w helpu i dyfu, a sut y gallant helpu pobl eraill i dyfu hefyd. Cofiwch roi gwybod i'r disgyblion fod twf yn broses gydol oes a'ch bod chi, fel yr athro, yn dal i dyfu. Efallai y byddwch yn teimlo fel bod modd rhannu ychydig am eich hun (ar lefel briodol o hunan-ddatgeliad) drwy nodi rhai o'ch profiadau wrth arwain y gweithgareddau canlynol.

Syniadau am weithgareddau

Llythyr i fi fy hun pan ro'n i'n ifanc



“Paid â'm beirniadu yn ôl fy llwyddiannau, beirniada ar sail faint o weithiau y gwnes i fethu, a dechrau eto.”
– Nelson Mandela

Gofynnwch i'ch disgyblion fyfyrion ar eu llwyddiannau presennol. Does dim rhaid iddynt fod yn academiaidd, chwaraeon na cherddorol - cofiwch gynnwys llwyddiannau personol hefyd. Gall hyn gynnwys pethau fel mynd i'r ysgol yn annibynnol, aros i ffwrdd o adref, rheoli anawsterau gyda ffrindiau a pherthnasoedd, rheoli eu lles.

Trafodwch sut mae'r holl bethau hyn yn cymryd amser i'w datblygu, a sut byddant wedi tyfu dros amser.

Cyflwynwch y syniad o ysgrifennu llythyr iddyn nhw eu hunain pan roedden nhw'n iau.

Pa gyngor a sicrwydd allwch chi ei roi iddyn nhw pan oedden nhw'n iau? A allant ysgrifennu llythyr yn dechrau 'Annwyl [enw] X oed', wedi'i lofnodi ganddyn nhw presennol.

Efallai yr hoffech ddwyn ysbrydoliaeth o:

- Llythyr Elsa yn 17 oed iddi hi ei hun yn iau ar wefan Young Minds bit.ly/3oEI29r
- Llythyr y cyflwynydd Josh Smith iddo ef ei hun yn 11 oed bit.ly/3i1xviD
- Llythyr yr awdur Gulwali Passarlay iddo ef ei hun yn 16 oed ar ôl gadael Afghanistan pan oedd yn 11 bit.ly/3004wr1

🎵 Llythyr i mi fy hun pan oeddwn yn ifanc - Ambar Lucid bit.ly/3uHkSjy

🎵 Llythyr i Mi - Brad Paisley bit.ly/3uHskq1

📖 I Will Not Be Erased: Casgliad o 14 traethawd gan gal-dem am dyfu i fyny'n bobl o liw, gan ddefnyddio deunydd crai o flynyddoedd ifanc yr ysgrifenydd - dyddiaduron, cerddi a hanesion sgwrsio - i roi cyngor iddyn nhw eu hunain pan oeddent yn iau am dyfu i fyny heddiw. **Nodyn i'r athro:** Mae rhai o'r traethodau'n trafod themâu a all fod yn anodd i rai pobl ifanc.



Straeon Twf Place2Be – cymerwch gip ar childrensmentalhealthweek.org.uk ym mis Ionawr 2022, pan fyddwn yn rhyddhau cyfres o glipiau fideo byr gyda 'Straeon Twf' rhai wynebâu cyfarwydd.

Y 'Fi gorau'

Anogwch eich disgyblion i feddwl am adeg pan roedden nhw'n meddwl eu bod wedi gwneud rhywbeth yn anghywir, pan na aeth pethau'n dda yn syth, neu pan roedden nhw'n cael cyfnod anodd yn gyffredinol.

Gall hyn gynnwys adegau megis peidio cyd-dynnu gyda ffrindiau, peidio cyflawni fel roedden nhw'n disgwyl gwneud mewn arholiadau neu chwaraeon ac ati. Efallai eu bod wedi cael profedigaeth neu newidiadau yn eu teuluoedd oedd yn teimlo'n anodd ar y pryd, ond sy'n haws ymdopi gyda nhw nawr. (ON Sicrhewch fod hyn yn rhywbeth sydd wedi'i ddatrys h.y. rhywbeth y maen nhw'n gallu ei drafod heb gael eu llorio.)

Nesaf, anogwch eich disgyblion i feddwl am adegau pan maen nhw'n credu eu bod ar eu gorau. Gall hyn fod yn yr ysgol, gartref, gyda theulu estynedig, gyda ffrindiau, wrth gymryd rhan mewn chwaraeon, cerddoriaeth neu hobi, wrth helpu neu wirfoddoli - neu bob un o'r rhain.

Trafodwch:

- Pa deimladau gwnaethon nhw eu profi ar bob achlysur penodol? Sut maen nhw'n cymharu?
- Beth wnaethon nhw ei ddysgu amdany'n nhw eu hunain pan aeth pethau o'i le? Pe byddent yn cael profiad tebyg nawr, beth fydden nhw'n ei wneud yn wahanol?
- Sut maen nhw'n meddwl, teimlo ac ymddwyn pan fyddant 'ar eu gorau'?
- A yw hi'n haws neu'n anoddach bod 'ar ein gorau' yn ystod cyfnodau heriol?
- All y disgyblion feddwl am 'awgrym da' y byddent yn ei rannu gyda pherson ifanc arall i'w helpu i fod ar eu gorau?

Gweithgaredd dilynol: Rhowch ddarn o bapur i bob disgybl ac anogwch nhw i ddarlunio eu hunain ar eu gorau. Beth maen nhw'n ei wneud? Gyda phwy maen nhw? Ble maen nhw? Anogwch nhw i ychwanegu swigod meddyliau, swigod siarad a geiriau teimladau i'r llun. Rhowch wybod iddynt fod eu fersiwn orau yno o hyd - hyd yn oed pan mae'n ymddangos nad yw pethau'n mynd yn dda.



Ysgrifennwch eich adroddiad eich hun

Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu eu hadroddiad eu hunain. Anogwch nhw i ysgrifennu pethau positif ar gyfer pob pwnc - hyd yn oed/yn enwedig y rhai nad ydynt yn eu hoffi. Dan bob pwnc, anogwch y disgyblion i ysgrifennu sylwad yn dechrau 'da iawn am...'. Gall hyn gynnwys pethau fel "da iawn am ddod/rhoi cynnig arno/gofyn am help ac ati". Trafodwch gyda'ch disgyblion sut maen nhw'n tyfu trwy brofiadau o'r fath.

Fy Siapiau Newidiol

Ystyriwch y Ddihareb Tsieineaidd hon gyda'ch disgyblion: "Mae taith miloedd o filltiroedd yn dechrau gydag un cam"

Gwylwch y tiwtorial fideo tri munud hwn gan ein tîm Ystafell Gelf: bit.ly/3nhiYTI

Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd Fy Siapiau Newidiol, gofynnwch i'r disgyblion rannu rhai enghreifftiau o'u 'twf yn y gorffennol' os ydynt yn teimlo'n gyfforddus. Meddylwch sut ellid ehangu'r pethau hyn yn y dyfodol. Er enghraifft, os ydyn nhw'n mwynhau darllen llyfrau, gallent hefyd geisio gwrando ar lyfrau sain... a gallent hyd yn oed ysgrifennu llyfr!

Eto os yw rhywun yn gyfforddus yn rhannu, trafodwch y pethau yr hoffent eu datblygu o'u siâp 'twf yn y dyfodol'. Rydyn ni'n tueddu i osgoi pethau nad ydym yn dda am eu gwneud eisoes - ond efallai ein bod yn colli allan os nad ydym yn eu harchwilio. Efallai bod agwedd ar eu bywyd a esgeuluswyd ganddynt ers peth amser yr hoffent gysylltu gyda hi eto? Gall hyn fod ym maes dysgu, lles emosiynol, gweithgareddau corfforol, ffrindiau neu fywyd cymdeithasol ac ati. Er enghraifft, gall disgybl ddweud ei fod yn arfer bod wrth ei fodd gyda sglefrfyrrddio â ffrindiau, ond wedi stopio gwneud.

Gofynnwch i'r disgyblion gadw eu Siapiau Newidiol, er mwyn edrych arnynt eto yn y dyfodol. Atgoffwch nhw fod twf yn broses gydol oes.

Hunan-wireddu: oes modd ei gyflawni?

Cyflwynwch ystyr hunan-wireddu i'r disgyblion.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol dangos llun o hierarchaeth anghenion Maslow. Roedd Maslow yn seicolegydd dyneiddiol. Roedd yn disgrifio hunan-wireddu fel proses o "ddod yn bopeth rydych chi'n gallu ei fod." Mae adegau pan fydd ein twf yn canolbwyntio fwy ar fodloni ein hanghenion sylfaenol megis bwyd a lloches, neu deimlo'n ddiogel, a phan rydyn ni wedi mynd trwy hyn gallwn symud yn ôl i fyny hierarchaeth Maslow a thyfu a datblygu mewn ffyrdd eraill.

Trafodwch:

- Allwn ni fyth gyflawni hunan-wireddu go iawn?
- Allwn ni gyflawni 'hunan-wireddu' mewn un agwedd ar ein bywydau, ond nid un arall?
- Beth all ein helpu i symud i gyfeiriad arall hunan-wireddu pan rydym yn teimlo'n sownd?
- Oes modd ei gyflawni'n unigol, neu oes angen pobl eraill?
- Sut all rhoi cynnig ar bethau newydd neu dderbyn heriau ein helpu i hunan-wireddu?

Siaradwch â'ch disgyblion am sut mae bob diwrnod yn gyfle i dyfu tuag at hunan-wireddu. Mae gennym oll bethau gwahanol sy'n ein dychryn neu'n ein herio. Gofynnwch i ddisgyblion feddwl am bethau sy'n codi ofn arnynt yn yr ysgol - megis gofyn am gymorth, cyfaddef camgymeriad, derbyn canmoliaeth, rhoi llaw i fyny yn y dosbarth, ymuno â grŵp neu glwb newydd ac ati.

Anogwch y disgyblion i gadw dyddiadur o weithrediadau bychan twf bob dydd am wythnos, neu ffyrdd y gwnaethant herio eu hunain i roi cynnig ar rywbeth newydd.

Tyfu gyda'n Gilydd ar gyfer eich cymuned

Dewiswch un o'r dyfyniadau canlynol i'w trafod:

- "Cyfrinach twf yw helpu pobl eraill i dyfu." (Anhysbys)
- "Mae rhywun yn eistedd yn y cysgod heddiw gan fod rhywun arall wedi plannu coeden amser maith yn ôl." (Warren Buffet)
- "Ro'n i'n meddwl pam nad oedd rhywun yn gwneud rhywbeth. Yna sylweddolais, rydw i'n rhywun." (Anhysbys)

Siaradwch â'ch disgyblion ynghylch sut mae arnom angen ein gilydd i gefnogi ein twf a'n datblygiad - a sut allant helpu eraill i dyfu a datblygu hefyd.

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am ffyrdd y maent eisoes yn cefnogi eraill i dyfu. Er enghraifft, ydyn nhw'n helpu gartref neu yn yr ysgol? Yn mentora disgyblion iau, yn gwirfoddoli ac ati? Ydyn nhw'n ffrind da ac yn gwrando'n dda? Ydyn nhw'n sefyll dros beth sy'n iawn yn eu barn nhw, er enghraifft, peidio â goddef bwlio?

Trafodwch sut all hyn fod yn anodd ei wneud yn unigol, ond gyda'i gilydd, gall pobl wneud gwahaniaeth sy'n effeithio ar bawb e.e. diddymiad caethwasiaeth, pleidleisiau i fenywod, hawliau LHTDC+ ac ati.

Fel dosbarth neu grŵp, penderfynwch gyda'ch gilydd ar y ffordd y byddwch yn ceisio gwneud pethau'n well i bobl eraill yn eich ysgol neu gymuned.

Efallai yr hoffech wrando ar neu gael ysbrydoliaeth gan:

- 🎵 **A change is gonna come** - Sam Cooke
- 🎵 **Redemption Song** - Bob Marley

FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

- 1 Cynnal diwrnod '**Gwisgo Gwirion**' i godi arian hanfodol ar gyfer ieuchyd meddwl plant bit.ly/3C9RAwM
- 2 Gwylwch ein gwasanaeth rhithwir '**Tyfu gyda'n Gilydd**' gyda'ch dosbarth neu yn ystod gwasanaeth [Ar gael o ddydd Llun 7 Chwefror]
- 3 Gwylwch ein cyfres o '**Straeon Twf**' yn cynnwys rhai wynebau enwog, a chael eich ysbrydoli i greu rhai eich hun o bosibl [Ar gael o fis Ionawr]
- 4 **Rhannwch** ein hawgrymiadau i rieni a gofalwyr gyda chymuned yr ysgol bit.ly/3C8wHC7
- 5 Rhannwch y neges drwy nodi sut fyddwch chi'n cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosleuchydMeddwlPlant

