

**Taflen 6.1**

**Cwis Dulliau Dysgu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cwestiynau** | **Opsiynau** |
| **A** | **B** | **C** |
| 1. Wrth geisio sillafu gair nad ydych yn siŵr ohono:
 | Ydych chi’n ceisio gweld y gair yn eich pen? | Ydych chi’n ceisio ei ddweud yn uchel? | Ydych chi’n ei ysgrifennu i weld sut mae’n teimlo? |
| 1. Pan fyddwch eisiau ymlacio ydych chi’n:
 | Gwylio’r teledu, yn mynd i’r sinema neu’n darllen? | Gwrando ar recordiau neu ar y radio? | Mynd i redeg, cymryd rhan mewn chwaraeon, trwsio rhywbeth yn y tŷ neu’n gwneud rhywbeth â’ch dwylo? |
| 1. Ar ôl i chi gwrdd â rhywun am y tro cyntaf, ydych chi’n:
 | Anghofio eu henw ond yn cofio eu hwyneb? | Anghofio eu hwyneb ond yn cofio eu henw? | Anghofio eu henw a’u hwyneb ond yn cofio beth wnaethoch chi neu beth ddigwyddodd? |
| 1. Wrth geisio canolbwyntio, ydych chi’n:
 | Canfod bod blerwch neu symudiadau yn gwneud i chi golli ffocws? | Canfod bod synau neu sŵn yn gwneud i chi golli ffocws? | Canfod bod symudiad yn gwneud i chi golli ffocws? |
| 1. Pan fydd gennych ddim i’w wneud, e.e. mewn ystafell aros, ydych chi’n:
 | Edrych o’ch cwmpas ac yn gwylio rhywun neu rywbeth?  | Siarad â chi eich hun neu â rhywun arall? | Aflonydd, yn dwdlan neu’n tynnu llun? |
| 1. Pan fyddwch chi’n dysgu, ydych chi’n:
 | Hoffi darllen, gweld diagramau, sleidiau ac arddangosiadau? | Hoffi i bethau gael eu hegluro i chi, neu wrando ar ddarlith neu sgwrs? | Hoffi chwarae rôl, gwneud pethau, gemau, posau? |

Colofn A – Dysgwr Gweledol

Colofn B – Dysgwr Clywedol

Colofn C – Dysgwr Cinesthetig



**Taflen 6.2**

**Ydy’r person ifanc yn eich gofal yn gallu...**

Gyda chymorth

Yn annibynnol

Darllen llyfr sy'n addas i’w oedran?

Darllen rysáit?

Darllen penawdau papur newydd?

Dweud faint o'r gloch yw hi?

Canfod sut i gael cludiant cyhoeddus, e.e. bws ac ati

Llenwi cais am basbort neu ffurflen?

Ysgrifennu?

Teipio?

Defnyddio cyfrifiadur?

Sut allech chi hybu’r sgiliau uchod?

**Taflen 6.3**

**Meddyliau a theimladau**

Mae beth rydym yn ei feddwl ac yn ei deimlo yn effeithio'n uniongyrchol ar y problemau y byddwn yn eu hwynebu mewn bywyd.

***Pan fyddwn o dan straen neu’n teimlo’n drist neu’n ddig, efallai na fyddwn yn ymateb i bobl a sefyllfaoedd yn ein ffordd arferol.***

**Mae'r ffordd rydym yn meddwl hefyd yn cael effaith fawr ar ein hymddygiad.**

Pan fyddwn yn cymryd atom oherwydd bod rhywun rydym yn ei adnabod wedi cerdded heibio ar y stryd, ein dehongliad o’r sefyllfa sy’n ein cynhyrfu, nid y digwyddiad ei hun. Os ydym yn meddwl, er enghraifft, *Does neb byth yn cymryd sylw ohonof*, *does dim syndod bod gen i gyn lleied o ffrindiau,* gall hyn wneud i ni deimlo’n ddig ac yn ddigalon! Ar y llaw arall, os ydym yn meddwl, *O wel, yn amlwg doedd ganddi ddim lensys yn ei llygaid heddiw!* ni fydd yr hyn sydd wedi digwydd yn effeithio cymaint arnom.

**Hyd yma, mae’r hyfforddiant wedi canolbwyntio ar ymddygiad sydd angen newid, ond mae hon yn sefyllfa lle mae angen i batrymau meddwl newid.**

**Meddyliau Negyddol Awtomatig – Melin bupur**

* Weithiau cyfeirir at y **pethau negyddol** y byddwn yn eu meddwl wrthym ein hunain fel **meddyliau negyddol awtomatig** neu **‘siarad yn negyddol â ni ein hunain’**.
* Mae **meddyliau negyddol awtomatig** yn gweithio fel **sbardunau**, ac yn gallu gwneud i ni **deimlo’n** ddrwg ac ymddwyn mewn ffyrdd hunan-orchfygol.
* **Peidiwch** ag anwybyddu meddyliau negyddol. **Edrychwch** ar ba mor ddilys ydynt a’u **newid** yn feddyliau mwy **cadarnhaol a grymusol**.

**Taflen 6.3**

**Gall meddyliau effeithio ar deimladau ac ar eich ymddygiad.**

Pan edrychwn ar enghreifftiau o fywyd go iawn gallwn ddechrau gweld sut gall siarad yn negyddol â’r hunan effeithio ar ein hymddygiad.

**Digwyddiad**

*Person ifanc mewn arholiad*

**Ymddygiad**

Cerdded allan o’r arholiad yn fuan

**Meddyliau**

Rydw i’n dwp, rydw i bob tro’n gwneud llanast o arholiadau

**Teimladau**

Gorbryderus ac mewn panig

**Taflen 6.3**

Gall fod yn rhyddhad sylweddoli nad yw teimladau bob amser yn ddigyfnewid neu’n anochel ond yn hytrach yn bethau y mae’r ffordd rydym yn meddwl yn dylanwadu’n gryf arnynt.

**Digwyddiad**

**Ymddygiad**

**Meddyliau**

**Teimladau**

**Taflen 6.3**

O dan y pennawd ‘teimladau’, ysgrifennwch sut gallai’r sefyllfa hon wneud i chi deimlo.

* Yna, o dan ‘meddyliau’, ysgrifennwch pa feddyliau allai fod yn mynd drwy’ch meddwl. Beth yw’r straeon rydych yn eu dweud wrthych eich hun am hyn? (Yn aml iawn nid yw pobl yn ymwybodol o’u meddyliau’n syth gan eu bod yn aml mor awtomatig ac yn gwibio drwy ein hymwybod heb i ni aros i sylwi arnynt. Fodd bynnag, mewn sefyllfaoedd o straen neu fygythiad, rydym weithiau’n fwy ymwybodol o’n meddyliau negyddol ac yn meddwl yn awtomatig am y senario ‘waethaf’).
	+ ***Gan gadw eich meddyliau a’ch teimladau mewn cof, meddyliwch beth allai’r canlyniad fod. Sut ydych yn debygol o ymateb?***

**Digwyddiad**

Rydych yn cael galwad ffôn yn dweud y bydd Cara yn cael ei gwahardd o’r ysgol

**Meddyliau**

*Rhaid ei bod yn gwneud hyn yn fwriadol. Mae hi’n hunllef. Pe bawn i ond yn gallu ei rheoli – fyddai hyn byth yn digwydd wedyn. Rhaid mai fi sydd ar fai.*

**Ymddygiad**

Pan ddaw Cara adref, mae’r gofalwr yn gwylltio’n lân, yn ei beio, yn gweiddi ac yn ei chyhuddo – yna mae’n gwrthod siarad â hi

**Teimladau**

**Dig, euog a phenisel**

**Taflen 6.3**

* Mae **meddyliau negyddol** yn cynhyrfu ein cyflwr emosiynol ac yn aml yn amharu ar ein gallu i feddwl ac ymddwyn yn rhesymegol.
* ***Mae meddyliau negyddol fel arfer wedi eu llunio mewn ffyrdd anghywir a di-fudd.***
* Pan fyddwn yn **dysgu sut i adnabod** y meddyliau negyddol hyn, gallwn **greu meddyliau newydd eraill** sy’n fwy cytbwys ac wedi eu gwreiddio’n fwy mewn realiti.

Mae’r meddwl newydd yn creu **teimlad mwy cadarnhaol** sy’n ein helpu i feddwl yn fwy **adeiladol am y canlyniad**.

Meddyliwch am feddwl arall mwy cadarnhaol ac yna ystyriwch sut gallech deimlo ac ymddwyn. Ydy hyn yn arwain at ddigwyddiad amgen sy’n fwy adeiladol? Gallai’r senario newydd edrych yn rhywbeth tebyg i hyn:

**Digwyddiad**

Rydych yn cael galwad ffôn yn dweud y bydd Cara’n cael ei gwahardd o'r ysgol

**Ymddygiad**

Mae’r gofalwr yn dawelach ac yn gwrando ar Cara. Mae’n trefnu i ddatrys problemau gyda hi yn fuan.

**Meddyliau**

Mae hyn yn newyddion drwg. Rhaid ei bod hi wedi gwylltio’n ofnadwy. Sgwn i beth ddigwyddodd. Gwn ei bod yn teimlo bod ei hathrawes yn pigo arni. Mae angen help i reoli ei thymer arni.

**Teimladau**

Siomedig ac ychydig yn rhwystredig. Chwilfrydig a phryderus.

**Taflen 6.4**

**Dal meddyliau negyddol awtomatig**: arwyddion i gadw golwg amdanynt

Gall meddyliau negyddol gynnwys gronyn o wirionedd ond nid ydynt yn gwbl gywir nac yn fuddiol. Mae’r rhestr isod yn nodi rhai o nodweddion meddyliau negyddol.

* **Cyffredinoli:** Labeli cyffredinol fel *Diog ydy o.*
* **Gwneud rhywbeth yn fwy nag ydy o:** Mae hyn yn tueddu i gynnwys geiriau fel pawb, neb, byth ac ati. *Mae pawb yn meddwl fy mod i’n hyll ac yn dwp.*
* **Trychinebu:** Efallai fod dad yn ceisio darllen y papur newydd a’r plant yn bod yn swnllyd o’i gwmpas. Gallai feddwl wrtho’i hun, *“Alla i ddim dioddef hyn!*  *Maen nhw’n fy ngyrru i fyny’r wal.”* Mae’r math yma o feddwl yn cynhyrfu rhywun ac yn awgrymu ein bod ‘allan o reolaeth’.
* **Disgwyliadau eithafol:** Weithiau mae gennym safonau uchel ac afrealistig, yn enwedig ohonom ein hunain. Er enghraifft, *efallai y bydd gofalwr yn disgwyl iddo’i hun gadw’r tŷ’n dwt ac yn daclus er bod ganddo ddos annifyr o’r ffliw.* Mae’r math yma o ddisgwyliadau anhyblyg ac eithafol yn tueddu i arwain at deimlo’n anobeithiol.
* **Tybiaethau:**  Hynny yw pan rydym yn tybio ein bod yn gwybod beth yw cymhellion a meddyliau pobl. Efallai na fyddai gofalwr yn dweud wrth weithiwr cymdeithasol fod cyfarfod adolygu’n anghyfleus iddo oherwydd ei fod yn ofni y byddai’r gweithiwr yn meddwl nad yw’n barod i gydweithredu.
* **Fe ddylai, fe fyddai, fe allai:** Mae’r rhain yn tueddu i gynnwys y syniad o ‘dylai’ neu ‘rhaid’. “Fe ddylai wneud beth rydw i’n ei ddweud.” Os ydym yn ymateb i sefyllfa fel pe bai’n anghyfiawn, rydym yn fwy tebygol o deimlo ein bod yn cael cam. Mae teimlad o anghyfiawnder yn cynyddu gwrthdaro ac yn cynnal dicter.

**Taflen 6.5**

**Newid Meddyliau Negyddol**

Defnyddiwch y strategaethau isod i greu ffyrdd mwy cadarnhaol a sicr o feddwl. Gallwch gadw cofnod o feddyliau hen a newydd ar siart.

* **Byddwch yn gadarnhaol, yn fanwl ac yn benodol:** Yn lle dweud, *“diog ydy hi”*, gallech ddweud, *“mae ei hystafell yn flêr ond mae hi’n barod iawn i helpu yn y gegin.”*
* **Defnyddiwch feddyliau mwy cadarnhaol a meddyliau sy’n eich helpu i ymdopi:** Dylech wrthod datganiadau eithafol a labeli negyddol. Ystyriwch y dystiolaeth sy’n gwrthddweud y meddyliau di-fudd. **Os ydych yn teimlo nad ydych yn gallu gwneud rhywbeth, meddyliwch am y pethau rydych yn gallu eu gwneud yn dda.**
* **Normaleiddiwch y sefyllfa:** Cofiwch gydnabod nad yw’ch sefyllfa’n anghyffredin. *“Mae pob person ifanc yn ateb yn ôl weithiau. Dydy hi ddim yn hunllef go iawn.”*
* **Hiwmor:** Mae hyn yn helpu i ysgafnhau sefyllfaoedd anodd, ac yn eich helpu i beidio â chymryd pethau ormod o ddifri.
* **Meddyliwch am hunan-ganmol a'i fynegi ar lafar:** Rhowch glod i chi eich hun am eich ymdrechion ac am yr hyn rydych wedi’i gyflawni. Dywedwch ddatganiadau cadarnhaol wrthych eich hun a modelu siarad â chi’ch hun er mwyn ymdopi, fel bod y bobl ifanc yn gweld hynny.
* **Defnyddiwch Ddatganiadau:** Gwnewch ddatganiadau tawelu sy’n cadarnhau eich gallu i ymdopi. ‘Cymer dy amser. Anadla’n ddwfn. Does dim rhaid i ti wylltio.’Defnyddiwch ymarferion anadlu, cerddoriaeth, ymarferion i ymlacio’r cyhyrau a myfyrio.

**Taflen 6.6**

Newid meddyliau Meddyliau defnyddiol