



SGILLIAU BYWYD

CYDNERTHEDD AC EMOSIYNAU BOB DYDD >

Cynllun y sesiwn



Prince's Trust

**START
SOMETHING**

TESCO

YOUNGMiNDS

CIPOLWGW

Mae'r sesiwn yma'n rhoi cyfle i'r bobl ifanc feddwl am brofiadau heriol a'u hemosiynau bob dydd, gan ganolbwyntio ar gydnabod rhai o'r 'camau cydnerthedd' a chadarnhaol maen nhw'n eu defnyddio'n barod. Drwy rannu'r camau cydnerthedd hyn, mae'r grŵp yn cael gwahoddiad i ddyfnhau eu cefnogaeth bosibl i'w gilydd.

I gael gwybod mwy am salwch meddwl, mae gwybodaeth uniongyrchol ar gael yn: <https://www.nhs.uk/mental-health/>

Mae rhagor o syniadau am sesiynau sy'n gysylltiedig â'r fframwaith cydnerthedd a 'chamau cydnerthedd' ar gael yn: <https://youngminds.org.uk/youngminds-professionals/360-schools/>

Mae cymorth i berson ifanc sydd mewn argyfwng ar gael yma (i bobl ifanc, gweithwyr proffesiynol a rhieni): <https://youngminds.org.uk/find-help/get-urgent-help/>



DEUNYDDIAU

- ✓ Adnodd Swigen siarad
- ✓ Cyflwyniad
Cydnerthedd ac emosiynau bob dydd
- ✓ Taflen Camau cydnerthedd
- ✓ Taflen waith Cynllun llesiant (dewisol)



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Llesiant - Deilliannau Dysgu: 1. Gallu deall llesiant emosiynol; Gallu cymryd camau i wella eu llesiant eu hunain

DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Adnabod sefyllfaoedd sy'n achosi straen a nodi'r strategaethau ymdopi presennol
- ✓ Ystyried a rhoi cynnig ar wahanol strategaethau ymdopi
- ✓ Cymryd rhan mewn gweithgareddau hunanofal cadarnhaol
- ✓ Datblygu empathi fel grŵp a dysgu gan ei gilydd
- ✓ Dewis strategaeth ymdopi maen nhw'n meddwl a allai weithio iddyn nhw, a'i threialu ar ôl y sesiwn

GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDD	AMSER	TUDALEN
<u>Cyflwyniad</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Torri'r garw: Fesul un</u>	5 munud	<u>05</u>
<u>Teimladau bob dydd</u>	20 munud	<u>06</u>
<u>Fy nghamau cydnerthedd i</u>	20 munud	<u>08</u>
<u>Dirwyn i ben</u>	10 munud	<u>10</u>

CYFLWYNIAD



AMSER

5-10 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Papur siart troi neu fwrdd gwyn
- ✓ Beiros

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Cyflwynwch y sesiwn i'ch grŵp. Eglurwch y byddwch chi'n trafod eu hemosiynau bob dydd a pha strategaethau y mae'n bosibl eu defnyddio i ddatblygu cydnerthedd.
2. Oherwydd natur bersonol rhai o'r pynciau y byddwch o bosibl yn eu trafod, mae angen i chi gydnabod ei bod hi'n bwysig bod pawb yn teimlo'n ddiogel. Gofynnwch i'r holl ddysgwyr ddod i gytundeb ar y cyd ar reolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn yma. Efallai y byddai hyn yn gyfle i edrych yn ôl ar y drafodaeth am gontract yn sesiwn 1 ac i gael y dysgwyr i gytuno eto, neu'n gyfle i weld a oedd y rheolau wedi gweithio ac i newid unrhyw beth neu ychwanegu'r hyn oedd ar goll.

Mae canllawiau ar beth i'w gynnwys, a phwysigrwydd peidio â hepgor y cam yma, wedi'u nodi isod o dan y pennawd 'Contract grŵp'.
3. Cofnodwch y rheolau rydych chi wedi cytuno arnyn nhw ar bapur siart troi neu fwrdd gwyn, a'i adael yn yr ystafell ar gyfer y sesiynau i gyd, er gwybodaeth.

CONTRACT GRŴP

Fel gydag unrhyw sesiwn grŵp, dylai'r grŵp osod rheolau sylfaenol/contract ymlaen llaw. Tybir y byddai hyn wedi digwydd yn barod cyn i'r sesiynau hyn gael eu cyflwyno. Fodd bynnag, wedi dweud hynny, oherwydd natur y cynnwys sy'n cael ei drafod mae'n syniad da edrych eto ar y rheolau sylfaenol sydd wedi cael eu gosod mewn perthynas â'r manteision o greu lleoedd diogel i drafod y cynnwys yma.

Fel egwyddor, dylid trafod a rhoi pwyslais ar y ffiniau canlynol ar gyfer creu 'lle diogel':

- Cyfrinachedd – trafodwch beth mae hyn yn ei olygu i bob unigolyn ac fel grŵp. Dylech gydnabod a thrafod dehongliadau unigol gwahanol, a chytuno ar ddealltwriaeth ar y cyd fel grŵp.
- Dim ond gwirfoddoli'ch hun – gwnewch yn siŵr nad oes neb yn gwirfoddoli pobl eraill i rannu eu profiadau personol.
- Siarad drwy ddefnyddio geiriau fel 'Fi' – siarad yn y person cyntaf ('fi'), yn hytrach na defnyddio rhagenwau lluosog fel 'ni' a 'chi'. Mae hyn yn sicrhau bod y rheini sy'n cymryd rhan yn cael help i siarad o'u safbwyntiau eu hunain, ac yn osgoi'r risg o wthio profiadau ar bobl eraill. Er enghraifft, "pan rydw i'n myfyrio, rydw i'n teimlo llai o straen" yn hytrach na "pan rydych chi'n myfyrio, mae wir yn eich helpu chi i leihau straen".

Cofiwch y gallai fod yn anodd i rywfaifnt o'r dysgwyr drafod rhai o'r pynciau oherwydd eu profiadau eu hunain o iechyd meddwl, gan gynnwys y rheini sydd wedi cael, a heb gael, diagnosis iechyd meddwl. Mae gwneud contract yn hollbwysig i helpu gyda hyn, ond mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai pobl ifanc a'u cyfeirio. Mae'r daflen 'Cael cymorth' ar gael i'w defnyddio ar unrhyw adeg yn ystod yr uned yma gyda'r bobl ifanc, neu byddai'n gallu cael ei harddangos yn barhaol yn eich man addysgu.



TORRI'R GARW: FESUL UN >



AMSER

5 munud

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gofynnwch i'r grŵp ateb y cwestiwn isod fesul un. Mae'n fuddiol i chi fynd yn gyntaf i helpu i sicrhau bod yr ystafell yn lle diogel, ac i ddangos lefel y dyfnder/ymateb rydych chi'n ei ddisgwyl:

Os byddech chi'n uwcharwr, pa bŵer arbennig fyddai gennych chi, a pham?

2. Dylech ganmol atebion y dysgwyr wrth iddyn nhw ateb. Ceisiwch ganolbwyntio ar unrhyw beth cadarnhaol yn yr hyn maen nhw'n ei ddweud (canolbwyntio ar ased) – ee, anadlu tân, eich ymateb chi: “Byddai hynny'n wych wrth wersylla!”

Gwnewch yn siŵr bod y staff yn cael eu cynnwys hefyd. Mae'r gweithgaredd yma'n aml yn un dadlennol iawn er mwyn deall sut mae pobl ifanc yn gweld eu hunain ar y pryd – naill ai'n cilio oddi wrth rywbeth negyddol maen nhw'n ei ofni (ee, Dw i eisiau bod yn anweledig fel bod neb yn gallu fy ngweld i). Neu, yn symud tuag at rywbeth cadarnhaol (ee, hedfan er mwyn gallu mynd i unrhyw le yn y byd).



Prince's Trust

START
SOMETHING

TESCO

YOUNGMINDS

Cynllun y sesiwn: Cyd-
nerthedd ac Emosiynau
Bob Dydd | 05

TEIMLADAU BOB DYDD



AMSER

20 munud

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Gofynnwch i bawb sefyll mewn rhes, ac egluro iddyn nhw bod yr ystafell yn gontinwmm. Mae un pen yn cynrychioli bod yn hyderus iawn, a'r pen arall yn cynrychioli teimlo'n anghyfforddus ac mewn sefyllfa anghyfarwydd – “efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus, er enghraifft”.
2. Darllenwch yn uchel y senarios isod. Gofynnwch i'r grŵp symud i fyny ac i lawr y continwmm, gan ddibynnu ar sut mae'r senario'n gwneud iddyn nhw deimlo (cyn/yn ystod/ar ôl):
 - “Mae rhywun yn gofyn i chi roi cyflwyniad i 30 o westeion pwysig mewn dau ddiwrnod”
 - “Yn eich breuddwyd, rydych chi yn yr ysgol ac yn gorfod sefyll arholiad Mathemateg, ond dydych chi ddim yn gallu cofio dim byd”
 - “Mae gennych chi gyfweiliad ar gyfer swydd rydych chi wir ei heisiau, ac rydych chi newydd golli coffi ar hyd eich dillad”
 - “Mae'n rhaid i chi wynebu ffrind sydd wedi'ch digio neu'ch brifo chi”
 - “Rydych chi wrthi'n talu yn yr archfarchnad, ac yn sylweddoli eich bod chi wedi gadael eich ffôn a'ch waled gartref”

Gan ddibynnu ar y grŵp, gallwch greu senarios sy'n gweddu'n well i'w profiadau nhw.
3. Yn ystod pob senario, pan fydd pobl yn sefyll mewn gwahanol fannau, gofynnwch iddyn nhw egluro pam maen nhw'n sefyll yn y fan honno, a pha arwyddion corfforol sy'n dweud wrthyn nhw mai dyna lle maen nhw (ee, y frest yn teimlo'n dynn ac ati).
4. Ar ôl i chi glywed gan ychydig o'r dysgwyr, gofynnwch i'r grŵp a oes gan unrhyw un awgrymiadau ynghylch beth maen nhw'n ei wneud yn y sefyllfaoedd hynny i deimlo'n llai nerfus neu'n llai pryderus. Gallwch wedyn ddewis, gan ddefnyddio awgrymiadau'r dysgwyr, aralleirio'r datganiad a gofyn i'r dysgwyr a ydy hyn yn newid lle maen nhw'n dewis sefyll ar y continwmm. Gwnewch hyn ar gyfer pob senario. Er enghraifft:

- “Mae rhywun yn gofyn i chi roi cyflwyniad i 30 o westeion pwysig mewn dau ddiwrnod – ond mae ffrind wedi cynnig eich helpu i ymarfer”
 - “Yn eich breuddwyd, rydych chi’n gorfod sefyll arholiad Mathemateg, ond dydych chi ddim yn gallu cofio dim byd – rydych chi’n deffro, ac yn anadlu’n ddwfn unwaith neu ddwy”
 - “Mae gennych chi gyfweiliad ar gyfer swydd rydych chi wir ei heisiau, ac rydych chi newydd golli coffi ar hyd eich dillad – rydych chi’n gwybod y gallwch chi wneud jôc am hynny yn y cyfweiliad”
5. Pan fydd pawb wedi dod yn ôl at ei gilydd fel grŵp, gofynnwch iddyn nhw ystyried y gweithgaredd a thrafod:
- Sut brofiad oedd y gweithgaredd?
 - Ar beth wnaethoch chi sylwi yn y gweithgaredd?
 - Ydy’r teimladau anghyfforddus yr un fath bob amser? Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym ni am y teimladau hyn (ee, gorbryder)?
 - Pam y byddai’n gallu bod yn ddefnyddiol gwybod lle rydyn ni’n teimlo hyn yn ein cyrff?
6. Gwnewch yn siŵr bod y neges allweddol yma’n cael ei chyfleu: rydyn ni i gyd yn teimlo’n nerfus neu’n bryderus o bryd i’w gilydd, ac yn aml am resymau gwahanol. Mae’r teimladau hyn yn normal, “maen nhw’n deimladau bob dydd”. Rydyn ni’n gallu eu meistroli drwy ymarfer a datblygu ein sgiliau cydnherthedd, sy’n cael eu galw’n “gampau cydnherthedd”. Drwy wneud hynny, byddwn ni’n fwy tebygol o deimlo’n hyderus ac o allu rhoi cynnig ar bethau newydd ac ymdopi’n well yn ystod sefyllfaoedd llawn straen mewn bywyd a fyddai, fel arfer, yn gwneud i ni deimlo’n bryderus. Mae adnabod arwyddion rhybudd cynnar yn y corff yn ein helpu i sylweddoli sut rydyn ni’n teimlo, ac i ystyried pa gamau cydnherthedd y gallwn ni eu defnyddio i ymdopi â’r sefyllfaoedd negyddol hyn a, gydag amser, i ffynnu.



FY NGHAMAU CYDNERTHEDD I >



AMSER

20 munud



DEUNYDDIAU

✓ Adnodd Swigen siarad



CYFLEDD I GAEL CYMWYSTERAU

✓ Deiliant Dysgu 1: Rhoi enghreifftiau o ffyrdd o ddatblygu cydnerthedd

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Rhowch swigen siarad i bob dysgwr (yn ddelfrydol, wedi'i hargraffu ar gerdyn o'r un lliw) ac egluro eu bod yn mynd i rannu'r 'camau cydnerthedd' sydd ganddyn nhw'n barod.
2. Gofynnwch i bawb feddwl am dri pheth cadarnhaol maen nhw'n ei wneud pan fydd ganddyn nhw broblem/pan fydd pethau braidd yn anodd, neu i gadw'n iach yn gyffredinol, a'u hysgrifennu yn eu swigen siarad. Dylai'r staff sy'n bresennol gymryd rhan yn y gweithgaredd hefyd er mwyn meithrin ymddiriedaeth a chaniatâd i fod yn agored. Gall y camau hyn fod yn unrhyw beth – mynd am dro, ffonio ffrind neu chwarae gêm fideo er enghraifft. Atgoffwch y dysgwyr bod y camau'n ddiennw, ond y bydd aelodau eraill o'r grŵp yn eu darllen.

Yn unol â'r fframwaith cydnerthedd, cofiwch ganolbwyntio ar ased o ran yr hyn mae pobl ifanc yn ei wneud i ymdopi (ac mewn rhai achosion o drawma, i oroesi). Dylai'r dysgwyr allu cyfleu beth maen nhw'n ei wneud, a dylech chi dynnu sylw at y pethau cadarnhaol am y weithred honno. Er enghraifft, chwarae gemau fideo – “pa gemau wyt ti wedi'u cwblhau? Mae hynny'n anhygoel, mae angen llawer o sgiliau datrys problemau i wneud hynny!”

Cofiwch, dydyn ni fel oedolion ddim bob amser yn berffaith, ac rydyn ni weithiau'n defnyddio mecanweithiau ymdopi nad ydynt yn rhai iach. Yr hyn sy'n ein helpu ni ydy dysgu rhai newydd, ac mae hynny'n gallu cymryd amser. Nod yr uned yma ydy dechrau'r broses honno.

3. Pan fydd pawb wedi ysgrifennu tri pheth, gofynnwch i'r dysgwyr roi eu swigod siarad yng nghanol yr ystafell, wyneb i lawr. Dylech ychwanegu'ch swigen siarad eich hun, y byddech chi a'r staff eraill sy'n bresennol wedi'i llenwi yn yr ystafell gyda'r dysgwyr.

O ran y dysgwyr sy'n gweithio tuag at Lefel 1/Lefel 4 SCQF neu Lefel 2/Lefel 5 SCQF y cymhwyster, gwnewch yn siŵr eu bod yn gallu dod o hyd i'w dalen/swigen siarad ar ddiwedd y gweithgaredd, er mwyn gallu ei defnyddio fel tystiolaeth ar gyfer y meini prawf asesu sydd wedi'u rhestru ar yr ochr chwith.

4. Ar ôl i bawb osod eu swigen yn y canol, dylech eu cymysgu a gofyn i bawb (gan gynnwys staff) godi swigen siarad newydd. Eglurwch fod angen i unrhyw un sy'n dewis ei swigen ei hun ddweud ei fod wedi gwneud hynny, rhoi'r swigen yn ôl yn y pentwr a chymysgu'r pentwr, a dewis un arall. Dylai aelod o staff fynd olaf i osgoi'r siawns y byddai'n rhaid i ddysgwr ddewis ei swigen ei hun.
5. Rhowch gyfle i'r dysgwyr ddarllen yr hyn mae'r person arall wedi'i ysgrifennu, a gofyn iddyn nhw ddweud un peth sy'n taro tant iddyn nhw. Efallai fod y gweithgaredd yn taro tant oherwydd bod y dysgwr hwnnw hefyd yn gwneud hynny, neu efallai ei fod yn taro tant am reswm arall: "Byddwn i'n hoffi bod yn berson sy'n gwneud hyn", neu "Dw i wastad wedi bod eisiau rhoi cynnig ar hyn", neu "Dw i'n gwneud hyn hefyd, ac mae'n help mawr i fi". Gofynnwch iddyn nhw rannu'r gweithgaredd a'r rheswm pam mae wedi taro tant. Efallai y byddwch chi'n dewis mynd mewn trefn o amgylch y bwrdd/mewn cylch neu gan ddefnyddio'r dull 'popgorn', gyda'r dysgwyr yn dewis pryd maen nhw'n teimlo'n barod i rannu. Daliwch ati nes bod yr holl ddysgwyr a staff wedi darllen un peth sy'n taro tant iddyn nhw.

Os oes gennych chi amser, gallech annog pob person i ddarllen yn uchel y tri pheth ar y swigen siarad ac i ymateb i bob un o'r tri os ydyn nhw'n dymuno, neu anelwch at o leiaf un os ydy amser yn brin neu os ydy hynny'n fwy addas i'ch grŵp.

6. Cynhaliwch drafodaeth fyfyrion fel grŵp. Gofynnwch i'r dysgwyr:

- Pa mor hawdd/anodd oedd meddwl am weithgareddau?
- Ydyn ni'n tueddu i dreulio amser yn gwneud y gweithgareddau llesiant/pethau hyn?

Mae'n bosibl ein bod ni'n gwneud hynny weithiau – ee, gwrando ar gerddoriaeth – ond na ydy'r ateb yn aml. Treuliwch amser yn canmol yr hyn y mae'r dysgwyr yn ei wneud yn dda, mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar ased, gan gydnabod nad ydyn ni fel staff chwaith yn meddwl gymaint ag y dylem am hyn mae'n siŵr, ac am bwysigrwydd y gweithgareddau hyn.

- Sut maen nhw o fudd i ni (hynny ydy, ydyn nhw'n newid ein hwyliau, neu'n ein helpu ni i bwysu a mesur neu i deimlo cysylltiad â phobl eraill)?

Unwaith eto, dylech ganolbwyntio ar ased a theilwra'ch ymatebion i'r budd y gallai'r dysgwyr ei gael o'r gweithgareddau hyn. Helpwch eraill i ystyried rhoi cynnig arnynt.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Fel prosiect dilynol, gallech chi neu'ch dysgwyr gasglu rhagor o gamau cydnherthedd gan ddysgwyr/staff eraill a chreu arddangosfa.

DIRWYN I BEN >



AMSER

10 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Taflen Camau cydnerthedd
- ✓ Taflen waith Cynllun Llesiant (dewisol)



CYFLEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Deiliant Dysgu 4: Cynllunio gweithgareddau a fydd yn cefnogi'ch llesiant

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. I gloi'r sesiwn, rhowch daflen camau cydnerthedd i bob dysgwr. Soniwch ar y cam yma y bydd adegau hefyd pan fydd angen ychydig mwy o gymorth arnyn nhw gyda'u hiechyd meddwl, yn ogystal â'r syniadau a gafwyd yn y sesiwn heddiw. Mae'r dudalen olaf yn cynnwys rhestr o wasanaethau i droi atynt os ydyn nhw'n teimlo bod angen mwy o help arnyn nhw gyda'u hiechyd meddwl.

2. Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am y gwahanol syniadau am gamau cydnerthedd maen nhw wedi'u clywed heddiw. Gofynnwch iddyn nhw pa gam cydnerthedd newydd y byddan nhw'n rhoi cynnig arno yn ystod yr wythnos nesaf, a fydd yn gofalu am eu llesiant emosiynol.

Ar gyfer y rheini sy'n gweithio tuag at Lefel 2/Lefel 5 SCQF y cymhwyster, gofynnwch iddyn nhw gofnodi ar y daflen waith 'Cynllun Llesiant' pa gam cydnerthedd maen nhw'n bwriadu rhoi cynnig arno i geisio gwella eu llesiant.

Dylent hefyd ddweud gan bwy y byddan nhw angen help gyda hyn o bosibl, a phryd maen nhw'n gobeithio cael cyfle i ymarfer eu cam cydnerthedd newydd.

3. Fel ffordd o addo y byddwch chi'n eu helpu gyda'u llesiant eu hunain, gofynnwch i'r dysgwyr a ydyn nhw'n fodlon i chi eu holi yr wythnos nesaf i weld a ydyn nhw wedi defnyddio eu cam cydnerthedd. Gellir gwneud hyn yn breifat gyda phob unigolyn, neu efallai y byddan nhw'n dewis dweud wrth y grŵp.

ARWEINIAD I'R HWYLUSYDD

Yn ystod y sesiwn yr wythnos ganlynol, mae'n bwysig canolbwyntio ar ased i'r un graddau wrth holi i weld sut brofiad oedd gwneud y gweithgaredd i'r rheini oedd wedi'i wneud, a beth fu'n rhwystr i'r rheini a oedd heb ei wneud. Mae'n bwysig bod y dysgwyr yn cael cyfle i ystyried eu dewisiadau heb gael eu beirniadu.