



SGILLIAU BYWYD

GOFALU AMDANOCH CHI >

Cynllun y sesiwn



START
SOMETHING

TESCO

YOUNGMINDS

CIPOLWGW

Mae cydnerthedd yn golygu mwy na dim ond ymdopi ar ein pen ein hunain â bywyd. Mae'r sesiwn yma'n helpu'r dysgwyr i adnabod rhwydweithiau cymorth, ac i droi at bobl neu wasanaethau sy'n gallu eu helpu pan fydd angen cymorth ychwanegol arnynt.

Mae gwybodaeth wych ac awgrymiadau am hunanofal hefyd ar gael yn: <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health/#>

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 Myfyrdod o dan arweiniad
- ✓ Cyflwyniad ategol Gofalu amdanoch chi
- ✓ Taflen Cael cymorth
- ✓ Taflen waith Hunanwerth
- ✓ Y deunyddiau ychwanegol sydd eu hangen ar gyfer y gweithgaredd Help Llaw (wedi'u rhestru ar dudalen 6)



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Llesiant – Deiliant Dysgu: 4. Gallu cymryd camau i wella eu llesiant eu hunain

DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Adnabod eu rhwydwaith cymorth eu hunain
- ✓ Enwi o leiaf dair ffynhonnell o gymorth
- ✓ Bod yn ymwybodol o rwydweithiau cymorth ychwanegol y gellir troi atynt i gael cymorth
- ✓ Deall rhinweddau personol sy'n help i roi cefnogaeth i bobl eraill
- ✓ Cydnabod cyfrifoldebau a meithrin empathi

GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDD	AMSER	TUDALEN
Cyflwyniad	5-10 munud	03
Ymarferion Ymwybyddiaeth	15 munud	05
Help llaw	20 munud	06
Dewisol: Help llaw i Helpu eraill	15 munud	09
Dirwyn i ben	5 munud	10

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 ystyried at bwy maen nhw'n gallu troi pan fydd angen cymorth ychwanegol arnynt.
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 2 ac i gael y bobl ifanc i gytuno eto, neu'n gyfle i weld a oedd y rheolau wedi gweithio ac i newid unrhyw beth neu ychwanegu yr 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 arnynt 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 rywffaint 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 dysgwyr a'u cyfeirio. Mae'r daflen 'Cael cymorth' ar gael i'w defnyddio ar unrhyw adeg yn ystod yr uned yma gyda'ch dysgwyr, neu byddai'n gallu cael ei harddangos yn barhaol yn eich man addysgu.



YMARFERION YMWHYBYDDIAETH OFALGAR >



AMSER

15 munud



DEUNYDDIAU

✓ Adnodd Myfyrdod o dan arweiniad

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. I baratoi ar gyfer y sesiwn yma, gwnewch restr o ymarferion hunanofal rydych chi'n teimlo'n gyfforddus i'w cynnal. Efallai y byddwch hefyd yn gofyn i'r dysgwyr feddwl yn ôl i'r sesiwn ddiwethaf i weld a fyddai unrhyw un ohonyn nhw'n hoffi cael cyfle i rannu eu strategaethau hunanofal eu hunain fel ymarfer 15 munud gyda'r grŵp. Gallai'r enghreifftiau gynnwys ioga, gwrando ar gerddoriaeth glasurol, darllen, arlunio gofalgar, ymarfer myfyrdod neu ymarfer anadlu. Os ydych chi'n brin o amser neu syniadau, rhowch gynnig ar yr ymarfer myfyrdod isod.
2. Gofynnwch i bawb ddod o hyd i fan lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus – gallai hyn olygu gorwedd ar y llawr, neu eistedd ar gadair os ydy lle'n brin. Eglurwch eich bod ar fin eu tywys drwy broses ddelweddu, a bod croeso iddyn nhw gau eu llygaid ond nad oes rhaid iddyn nhw wneud hynny. Os ydyn nhw'n teimlo'n anghyfforddus ar unrhyw adeg, byddan nhw'n gallu agor eu llygaid, eistedd i fyny ac, os oes angen, gadael yr ystafell.
3. Darllenwch y sgrïpt yn yr adnodd myfyrdod o dan arweiniad.
4. Ar ôl gorffen, gofynnwch i bawb eistedd mewn cylch ac adrodd yn ôl ar y profiad. Efallai na fydd hyn yn ddefnyddiol i rai dysgwyr ac mae'n bosibl y bydd yr ymatebion yn amrywio, ac mae hynny'n iawn. Dydy ymwybyddiaeth ofalgar ddim yn gweddu i bawb – dim ond un peth i roi cynnig arno ydy ymwybyddiaeth ofalgar.

NEGES ALLWEDDOL:

Mae'r sesiwn yma'n ymwneud ag ystyried a darganfod pa adnoddau hunanofal allai weithio orau i chi.

HELP LLAW

Cyn dechrau'r gweithgaredd yma, mae'n bwysig dweud y gallai ddod â theimladau ac atgofion yn ôl am brofedigaeth, cythrwfl yn y cartref neu ymbellhau oddi wrth deulu. Meddylwch ymlaen llaw ar ba ddysgwyr y gallai hyn effeithio, er mwyn i chi allu eu cadw mewn cof cyn, yn ystod ac ar ôl y gweithgaredd. Er ei bod yn bwysig bod y dysgwyr yn rhoi cynnig ar y gweithgaredd yma er mwyn gwybod nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain (boed yn deuluoedd o ddewis neu'n wasanaethau cymorth), mae ail weithgaredd (Help llaw i Helpu eraill) wedi cael ei nodi ar ôl y gweithgaredd yma.



AMSER

20 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Beiros a beiros lliw
- ✓ Deunyddiau crefft/ addurno
- ✓ Cerdyn lliw A4
- ✓ Ffyn glud
- ✓ Taflen Cael cymorth



CYFLEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Rhoi enghraifft neu enghreifftiau o sefydliadau neu bobl a allai ddarparu gwybodaeth, cyngor neu gymorth ar gyfer eich llesiant

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Eglurwch fod angen i ni gofio, fel rhan o hunanofal, fod cydnerthedd yn golygu mwy na dim ond ymdopi. Mae angen help ar bob un ohonon ni weithiau, ac mae'n hollbwysig gwybod at bwy y gallwn ni droi yn ystod yr adegau hynny. Gallai fod yn deulu o ddewis – hynny ydy, teulu sydd ddim yn un biolegol ond sy'n rhoi cefnogaeth i chi fel petaech chi'n deulu – ffrindiau, oedolion rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw neu wasanaethau cymorth.
2. Dywedwch wrth y dysgwyr y bydd y gweithgaredd yma'n un creadigol, ac yn rhoi cyfle iddyn nhw ymlacio wrth feddwl am y bobl a'r gwasanaethau sydd ar gael iddyn nhw. Efallai y byddai'n ddefnyddiol dewis cerddoriaeth ymlaciol ymlaen llaw i'w chwarae yn ystod y sesiwn. Mae neo-glasurol yn opsiwn da yn aml!
3. Cyflwynwch enghraifft barod o lun o'ch llaw (edrychwch ar y cyfarwyddiadau yng ngham 4) sy'n enwi unigolion (enwau cyntaf / cyfenwau, nid 'ffrind' nac 'athro') o'ch bywyd fel rydych chi'n ei gofio pan oeddech chi yr un oed â'ch grŵp!

Gallai'r gweithgaredd yma fod yn ddigri i'r grŵp, ond bydd hefyd yn rhoi cyfle i chi weld pa mor anodd y gallai'r gweithgaredd fod i rai unigolion, a bydd yn eich helpu i ddeall yr hyn a allai fod yn digwydd yn eu bywyd nhw wrth iddyn nhw wneud y gweithgaredd.

Trafodwch eich llaw chi â'r grŵp (mae'n siŵr y bydd gan y dysgwyr ddiddordeb yn eich profiadau chi fel plentyn!), gan wneud yn siŵr eich bod wedi addurno'r llaw. Mae addurno'r llaw yn rhan allweddol o'r sesiwn; dylai'r dysgwyr gael profiad o wahanol weithgareddau ymlaciol (ymwybyddiaeth ofalgar, arlunio, crefftau a cherddoriaeth).

AWGRYM I'R HWYLUSYDD

Efallai y byddwch chi'n dewis rhestru dim ond pedwar enw, gan roi lle i wasanaeth cymorth iechyd meddwl, fel YoungMinds Crisis Helpline neu Childline, gael ei ychwanegu at y bawd. Mae hyn yn helpu i sicrhau bod gan bawb o leiaf rywun y gallant droi ato mewn argyfwng. Mae taflen sy'n rhestru gwasanaethau cymorth iechyd meddwl yn cael ei darparu, a allai roi help uniongyrchol i rai dysgwyr gyda'r gweithgaredd yma. Argymhellir eich bod hefyd, ar gyfer y dysgwyr hynny yn eich grŵp sydd wedi ymbellhau oddi wrth eu teulu, yn ystyried dewis ac enwi ychydig o unigolion fel 'teulu o ddewis', os ydy hyn yn wir i chi. Bydd hyn yn rhoi caniatâd i'r dysgwyr wneud yr un peth.

Dylech hefyd lenwi'ch llaw arall ar gefn y cerdyn, yn unol â'r gweithgaredd 'Help llaw i Helpu eraill' yn nes ymlaen yn y sesiwn (eto, llenwi'r llaw fel byddech chi wedi'i wneud pan oeddech chi'n iau!). Byddai gweld hyn yn gallu lleihau pryder ymysg rhai dysgwyr sydd o bosibl yn poeni nad oes ganddyn nhw neb i'w nodi, neu ddysgwyr y bydd y gweithgaredd yma'n ysgogi teimladau anodd iddyn nhw. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr bod pob dysgwr yn rhoi cynnig ar y gweithgaredd yma'n gyntaf (gyda chymorth staff), cyn i chi awgrymu/egluro'r gweithgaredd dewisol 'Help llaw i Helpu eraill' yn y sesiwn yma.

4. Rhowch y beiros o amgylch yr ystafell a chardiau/papur o wahanol liw yng nghanol y bwrdd. Gofynnwch i'r holl ddysgwyr ddewis cerdyn lliw, a gwneud amlinelliad o'u llaw ar y cerdyn.
5. Anogwch y dysgwyr i ailadrodd y gweithgaredd rydych newydd ei drafod, gan ofyn iddyn nhw ysgrifennu ar bob bys enw(au) penodol rhywun maen nhw'n gallu troi ato i gael cymorth pan fydd pethau'n anodd. Rhowch ddigon o amser iddyn nhw addurno eu llaw gyda'r beiros neu'r deunyddiau crefft. Byddai'r lluniau hyn o'r dwylo'n gallu helpu i ddangos dealltwriaeth y dysgwyr o'r meini prawf asesu sydd wedi'u rhestru uchod.
6. Wrth i'r dysgwyr wneud y gweithgaredd, dylech chi (ac unrhyw aelodau eraill o staff, os oes rhai ar gael) symud o amgylch yr ystafell i wneud yn siŵr eu bod yn dilyn y dasg, a'u helpu i feddwl am eu ffynonellau cymorth. Dyma enghreifftiau y gallwch eu defnyddio i'w helpu:
 - Pobl ifanc eraill ar eich rhaglen
 - Mam/Dad
 - Aelod o'r teulu
 - Athro
 - Ffrind i'r teulu
 - ChildLine/The Mix/Y Samariaid
 - FfrindiauCofiwch eu hannog i ysgrifennu enwau'r bobl. Efallai y byddwch chi a'r staff eraill am awgrymu y gallai'r dysgwyr nodi chi'ch hunain ar fys. Bydd rhai'n croesawu hynny'n fawr ac efallai y bydd eraill yn gyndyn, pan fydd yn anodd ymddiried. Cofiwch ganiatáu i law pawb fod yn unigryw iddyn nhw, oherwydd gall y pwnc yma fod yn sensitif i rai. Mae'n bosibl y bydd angen darparu rhywfaint o gymorth dilynol ar ôl y sesiwn, fel y bydd yn briodol.
7. Ar ôl i bawb orffen, eglurwch y dylai'r llaw eu hatgoffa o bwy maen nhw'n gallu troi atyn nhw pan fydd sefyllfaedd anodd neu heriol yn codi.

8. Cynhaliwch drafodaeth fyfyrion. Gofynnwch i'r dysgwyr:

- Sut brofiad oedd y gweithgaredd?
- Ar beth wnaethoch chi sylwi wrth lenwi'ch llaw?
- Pam y byddai'n gallu bod yn bwysig cael mwy nag un person i droi ato?
- Beth sy'n eich helpu i ddechrau sgysiau anodd?

Mae'n aml yn gallu teimlo'n anodd dechrau sgwrs a gofyn i bobl am help. Felly, anogwch y dysgwyr i feddwl am bethau fyddai'n gallu gwneud hynny ychydig yn haws. Er enghraifft, siarad â rhywun maen nhw wir yn ymddiried ynddyn nhw ac yn gwybod na fyddan nhw'n eu beirniadu.

9. Dylech wahodd y dysgwyr i fynd â'r lluniau o'r dwylo gartref (neu i dynnu llun ohonyn nhw ar eu ffôn), er mwyn iddyn nhw gael syniad clir o bwy'n union sy'n gallu cynnig help, ac o ble y daw'r help hwnnw. Ar gyfer y dysgwyr hynny sy'n gweithio tuag at y cymhwyster, efallai y byddai'n ddefnyddiol gwneud llungopi o'u dwylo, er mwyn gallu eu defnyddio fel tystiolaeth.

NEGES ALLWEDDOL:

Pwy bynnag ydyn ni, mae yna wastad rywun sy'n gallu helpu; dydych chi ddim ar eich pen eich hun.



DEWISOL: HELP LLAW I HELPU ERAILL >

Mae'r gweithgaredd yma'n ddefnyddiol os ydy'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster. Gellid ei wneud hefyd os oes gennych chi amser dros ben neu os oes gennych ddysgwyr sydd wedi gorffen eu gweithgaredd 'Help Llaw' yn gynnar, neu wedi cael trafferth gwneud y gweithgaredd. Y bwriad ydy helpu'r dysgwyr i feddwl am eu cryfderau, sut deimlad ydy cael cymorth gan rywun arall, a pha rinweddau maen nhw'n eu gweld ynddyn nhw eu hunain wrth helpu pobl eraill.



AMSER

15 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Beiros a beiros lliw
- ✓ Eitemau crefft/addurno
- ✓ Cerdyn lliw A4
- ✓ Ffyn glud
- ✓ Taflen waith Hunanwerth



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Nodi ffordd neu ffyrdd o ddatblygu'ch hunanwerth

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dosbarthwch y beiros a'r papur. Gofynnwch i'r holl ddysgwyr droi eu darn o bapur drosodd a gwneud amlinelliad o'u llaw arall ar y papur (bydd ysgrifennu gyda'u llaw wannach yn her, ond dylai fod yn hwyl!).

2. Dywedwch wrthyn nhw am ysgrifennu ar bob bys enw rhywun maen nhw'n ei helpu pan fydd pethau'n anodd i'r person hwnnw, ac addurno eu llaw, fel o'r blaen, gyda'r beiros neu'r deunyddiau crefft (os nad ydyn nhw eisiau ysgrifennu enw'r person, gallant ddefnyddio llythrennau cyntaf ei enw).

Anogwch y dysgwyr i ystyried eu cyd-ddysgwyr ar y rhaglen Achieve hefyd. Gallech chi, fel staff, roi enghreifftiau o sut rydych chi wedi sylwi arnyn nhw'n helpu eraill, lle mae'r cymorth wedi cael ei groesawu.

3. Ar ôl i'r dysgwyr orffen gwneud hyn, gofynnwch iddyn nhw:

- Pa rinweddau sydd eu hangen ar bobl eraill i'n helpu ni?
- Pa rinweddau sydd eu hangen i helpu pobl eraill?
- Pa rinweddau sydd gennych chi wrth helpu pobl eraill?
- Sut mae helpu pobl eraill yn gallu bod yn help i ni ein hunain hefyd?

Helpwch y dysgwyr i ddeall sut mae helpu pobl eraill yn ein helpu ni i deimlo'n well amdanon ni ein hunain yn aml, ac yn gallu arwain at fwy o hunanwerth yn aml.

NEGES ALLWEDDOL

Mae helpu pobl eraill a chydymdeimlo ag eraill yn ffordd wych o gynyddu ein cydnherthedd a'n hunanwerth ein hunain. Mae rhoi cyfle i ddysgwyr ddeall y rôl maen nhw'n ei chwarae wrth fod yno i bobl eraill yn gallu bod yn ddadlennol ac yn bwerus iawn, gan gynyddu eu hunanymwybyddiaeth a gwneud iddyn nhw gredu mwy ynddyn nhw eu hunain.

4. Os ydy'r dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, trafodwch ffyrdd (gan gynnwys helpu pobl eraill) y gallant gynyddu eu hunanwerth.

Os ydy'r dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, rhannwch y daflen waith 'Hunanwerth' a gofyn iddyn nhw roi cylch o amgylch y pethau a fyddai'n eu helpu nhw'n bersonol i ddatblygu eu hunanwerth. Cofiwch mai dim ond un ffordd o ddatblygu eu hunanwerth y mae angen i ddysgwyr sy'n gweithio tuag at Lefel Mynediad 3/Lefel 3 SCQF ei nodi.

DIRWYN I BEN >



AMSER

5 munud

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gofynnwch i bob aelod o'r grŵp ateb y cwestiwn canlynol fesul un: Pa rinwedd fydddech chi'n hoffi i blentyn ifanc ei gweld ynoch chi?

AWGRYM I'R HWYLUSYDD

Efallai y byddwch am gynnig brawd/chwaer neu nith/nai iau fel enghraifft – hynny ydy, tua 6 oed. Mae'r cwestiwn yma'n ddefnyddiol gan ei fod yn aml yn rhoi caniatâd i bobl ifanc, wrth siarad drwy lygaid plentyn, enwi un o'u rhinweddau na fydden nhw'n ei henwi fel arall o bosibl. Mae hefyd yn ddiweddglo cadarnhaol, yn enwedig wrth gydnabod y rheini sydd â chyfrifoldebau gofalu am blant.