



SGILLIAU BYWYD

IECHYD MEDDWL A LLESIANT EMOSIYNOL >

Cynllun y sesiwn

CIPOLWGW

Bydd y sesiwn yma'n helpu'r bobl ifanc i ddeall termau allweddol wrth drafod iechyd meddwl a beth allai gael effaith negyddol ar iechyd meddwl, ac i ystyried beth fyddai'n gallu ein helpu i gynnal iechyd meddwl cadarnhaol.

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

- ✓ Deunydd cyfeirio i'r hwylusydd – Y Fframwaith cydnerthedd
- ✓ Adnodd Diffiniadau allweddol
- ✓ Taflen Cael cymorth (sy'n gallu cael ei defnyddio mewn gweithgareddau penodol fel y nodir, neu fel taflen i bobl ifanc fynd â hi adref)
- ✓ Cyflwyniad Iechyd meddwl a llesiant emosiynol



CYFLEDD I GAEL CYMWESTERAU

- ✓ Llesiant – Deilliannau Dysgu: 1. Gallu deall llesiant emosiynol; 4. Gallu cymryd camau i wella eu llesiant eu hunain

DEILLIANNAU DYSGU

- ✓ Deall a diffinio iechyd meddwl, llesiant emosiynol a chydnerthedd
- ✓ Rhoi sylw i effaith stigma ar iechyd meddwl
- ✓ Cyfleu nad ydy iechyd meddwl ynddo'i hun yn rhywbeth negyddol
- ✓ Disgrifio beth mae iechyd meddwl yn ei olygu a'r ffaith bod gan bawb iechyd meddwl, yn union fel iechyd corfforol
- ✓ Cydnabod y gwerth cadarnhaol y mae cydnerthedd a llesiant emosiynol yn gallu ei gynnig i'n hiechyd meddwl

GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDD	AMSER	TUDALEN
<u>Cyflwyniad</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Gêm: Stopio, neidio, clapio</u>	10 munud	<u>05</u>
<u>Storm syniadau iechyd meddwl</u>	20 munud	<u>07</u>
<u>Continwrm iechyd meddwl</u>	20 munud	<u>09</u>
<u>Dirwyn i ben</u>	10 munud	<u>13</u>

CYFLWYNIAD



AMSER

5-10 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Papur siart troi neu fwrdd gwyn
- ✓ Beiros

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Cyflwynwch y sesiwn i'r grŵp. Eglurwch y byddwch chi'n edrych ar y termau allweddol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, yn ogystal â beth sy'n cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a beth sy'n gallu helpu i gynnal iechyd meddwl cadarnhaol.
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 bobl ifanc ddod i gytundeb ar y cyd ar rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn yma. 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.

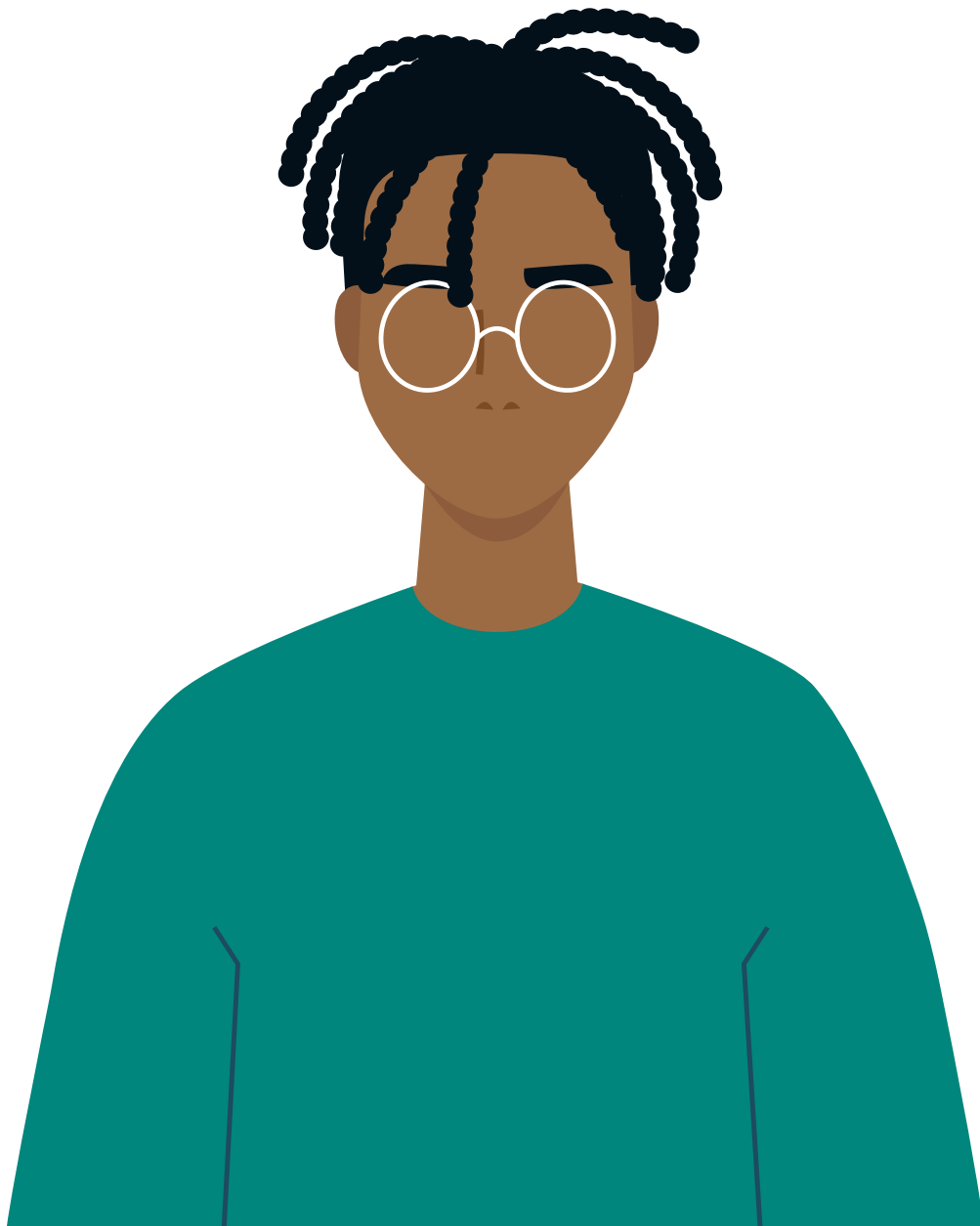
CONTRACT GRŴP

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 rha-genwau 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 bobl ifanc 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.



GÊM: STOPIO, NEIDIO, CLAPIO >

Sylwer: gellid defnyddio unrhyw gêm y mae'r grŵp yn ei mwynhau ac sy'n hwyluso cystadleuaeth lle mae'r rheini sy'n cymryd rhan yn gallu bod 'allan' yn ystod y gêm – hynny ydy, dim ond gwyllo maen nhw ar ôl mynd allan, a dydyn nhw ddim yn gallu parhau i gymryd rhan.



AMSER

10 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Lle gwag i gerdded o gwmpas

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dywedwch wrth y grŵp eich bod am ddechrau drwy chwarae gêm. Yn gyntaf, gofynnwch i bawb gerdded o gwmpas yr ystafell heb siarad. Pwysleiswch fod angen iddyn nhw ofalu amdanyn nhw eu hunain a'i gilydd drwy beidio â gwneud cyswllt corfforol.
2. Dywedwch wrth y grŵp y byddwch chi'n rhoi cyfarwyddiadau ar lafar y dylai pawb eu dilyn. Os na fyddan nhw'n dilyn y cyfarwyddyd yn gywir, byddan nhw allan o'r gêm. Chi fydd y dyfarnwr, a chi sydd â'r gair olaf ynghylch pwy sydd i mewn neu allan. Y cyfarwyddyd cyntaf fydd cerdded a stopio.
3. Gwaeddwch 'stopio' – dylai pawb stopio. Gwaeddwch 'cerdded' – dylai pawb gerdded. Gwaeddwch 'cerdded' eto i weld a fydd unrhyw un yn stopio – os oes rhywun yn gwneud hynny, maen nhw allan o'r gêm ac yn gorfod eistedd ar yr ochr.
4. Cyflwynwch gyfarwyddiadau newydd i'r grŵp – mae 'cerdded' a 'stopio' nawr yn golygu'r gwrthwyneb. Felly pan fyddwch chi'n dweud 'cerdded', mae'n awr yn golygu stopio, a phan fyddwch chi'n dweud 'stopio', mae'n golygu cerdded. Rhowch y cyfarwyddiadau hyn, gan ddweud wrth unrhyw un sy'n gwneud camgymeriad wrth ddilyn y cyfarwyddiadau eu bod nhw allan.
5. Mae angen i chi gynnwys dau gyfarwyddyd ychwanegol yn awr: clapio a neidio (mae'r cyfarwyddiadau eraill yn dal yn golygu'r gwrthwyneb, yn unol â cham 4). Daliwch ati er mwyn dal pobl allan.
6. Gofynnwch i'r grŵp, 'pa gyfarwyddyd ydw i'n mynd i'w gynnwys nesaf?' Efallai y byddan nhw'n dyfalu bod y pedwar cyfarwyddyd bellach yn golygu'r gwrthwyneb – stopio yn golygu cerdded, clapio yn golygu neidio, ac ati. Daliwch ati nes dim ond dau berson sydd ar ôl. Dylech longyfarch y naill a'r llall ar ennill y gêm!

7. Cynhaliwch drafodaeth ar ôl gorffen y gêm. Gofynnwch y cwestiynau ôl-drafod canlynol i'r grŵp fesul un, a chaniatáu trafodaeth agored:
- Beth oedd eich barn chi am y gêm?
 - Pa strategaethau oeddech chi wedi'u defnyddio i chwarae'r gêm?
 - Sut deimlad oedd bod 'allan' yn ystod y gêm? Sut byddai hyn yn gallu bod yn berthnasol i iechyd meddwl?

ARWEINIAD I'R HWYLUSYDD

Bwriad y cwestiynau ôl-drafod ydy helpu'r bobl ifanc, mewn ffordd hwyliog, i dd chrau meddwl am iechyd meddwl a stigma. Os na fydd y bobl ifanc yn awgrymu hynny, byddai'r drafodaeth ynghylch y cwestiwn olaf yn gallu cael ei harwain i egluro sut byddai bod 'allan' yn gallu bod yn berthnasol i'r ffordd rydych chi'n teimlo wrth wyne bu iechyd meddwl gwael. Efallai y bydd y bobl ifanc hefyd yn sylweddoli bod y profiad yma'n debyg i'r stigma sy'n bodoli wrth drafod a wynebu iechyd meddwl gwael, wrth i bobl deimlo eu bod yn cael eu cau allan a'u bod yn methu cymryd rhan oherwydd barn pobl eraill am eu hiechyd meddwl.



STORM SYNIADAU IECHYD MEDDWL >



AMSER

20 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Adnodd Diffiniadau allweddol
- ✓ Cyflwyniad Iechyd meddwl a llesiant emosiynol
- ✓ Deunydd cyfeirio i'r hwylusydd – Y Fframwaith cydnerthedd
- ✓ Papur siart troi
- ✓ Papurau 'Post-it' (3 lliw gwahanol)
- ✓ Cerdyn lliw A5
- ✓ Pinnau ffelt



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Dweud beth ydy ystyr llesiant emosiynol (Deilliant Dysgu 1)
- ✓ Egluro beth ydy ystyr cydnerthedd (Deilliant Dysgu 1)

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Eglurwch i'r grŵp y byddwch chi'n adeiladu yn y gweithgaredd yma ar eich trafodaeth yn y gweithgaredd diwethaf, i ystyried beth rydyn ni'n ei olygu gyda'r termau 'iechyd meddwl' a 'stigma'. Yn yr un modd, efallai fod y bobl ifanc wedi clywed hefyd am 'llesiant emosiynol' a 'chydnerthedd', felly bydd cyfle hefyd i ddadansoddi a diffinio'r termau hyn.
2. Ysgrifennwch y geiriau 'Cydnerthedd', 'Llesiant Emosiynol' ac 'Iechyd Meddwl' yn unigol ar ddarn ar wahân o bapur siart troi, a gosod y papurau ar dair wal wahanol. Mewn grwpiau neu barau, gofynnwch i'r dysgwyr gylchdroi bob 2 funud i feddwl beth mae pob term yn ei olygu, gan ysgrifennu geiriau neu ymadroddion wrth iddyn nhw ddod i'r meddwl ar gyfer pob darn o bapur siart troi. Gwnewch yn siŵr bod gan bob pâr neu grŵp 2 funud gyda phob term i ychwanegu eu syniadau.
3. Ar ôl 5-10 munud, dewch â'r grŵp at ei gilydd a darllen yn uchel rai o'u syniadau a'u hawgrymiadau sydd wedi'u nodi ar bob darn o bapur siart troi. Mae diffiniadau o bob term ar gael yn yr adnodd diffiniadau allweddol.
4. Ar ôl hynny dylai'r dysgwyr, yn eu parau neu mewn grwpiau bach, gael pum munud i drafod, negodi ac ysgrifennu 'diffiniad' ar bapur 'Post-it' o ystyr pob term. Dylid annog parau/grwpiau sy'n methu cytuno i ysgrifennu eu diffiniadau eu hunain ar bapurau 'Post-it', a'u gosod ochr yn ochr â syniadau eu grŵp ar y siart troi. Byddai'r papurau 'Post-it' hyn, neu ffotograffau â sylwadau ohonyn nhw ar y papur siart troi ar gyfer 'Llesiant Emosiynol', yn gallu cael eu defnyddio i ddangos dealltwriaeth y dysgwyr o'r meini prawf asesu.

Ar gyfer y grwpiau hynny sy'n mwynhau gweithio'n weledol neu sy'n ffafrio amgylchedd tawel a digynnwrf, gallech ddewis defnyddio un lliw o bapur 'Post-it' i gynrychioli pob term siart troi.

Mae'r dysgwyr sy'n gweithio tuag at Lefel 2/Lefel 5 SCQF y cymhwyster yn cael eu hannog i ddefnyddio cerdyn A5 i ysgrifennu eu hesboniad o gydnerthedd, gan ddefnyddio #cydnerthedd. Os ydy hi'n briodol, gallent hefyd ei roi ar gyfryngau cymdeithasol gyda sgrinlun fel tystiolaeth. Neu, gallech argraffu sleid 6 y cyflwyniad 'Iechyd meddwl a llesiant emosiynol', a gofyn i'r dysgwyr lenwi'r adran cydnerthedd. Cofiwch y bydd y rhannau eraill o'r daflen waith yn cael eu llenwi mewn gweithgaredd yn nes ymlaen.

5. Anogwch drafodaeth fel grŵp drwy ofyn:

- Beth oedd eich barn chi am y gweithgaredd?
- Ydych chi'n meddwl bod y tri them yn golygu'r un peth, neu ydyn nhw'n wahanol? (Gallech ysgrifennu ychydig o sylwadau neu recordio'r sgwrs yma fel tystiolaeth bellach o'r dysgwyr yn bodloni'r meini prawf asesu sydd wedi'u rhestru uchod)

Mae diffiniadau o bob term ar gael yn yr adnodd diffiniadau allweddol, y gallwch ei ddefnyddio i hwyluso trafodaethau. Efallai y byddwch chi hefyd yn dewis rhoi'r adnodd diffiniadau allweddol i'r bobl ifanc ar y cam yma, (efallai y byddwch am addasu'r adnodd yn gyntaf) ac yn cymharu'r diffiniadau ysgrifenedig ag awgrymiadau'r bobl ifanc.

NEGES ALLWEDDOL:

Mae hi'n bosibl datblygu cydnerthedd, ond dydych chi chwaith ddim yn gwneud hyn ar eich pen eich hun. Byddwn ni'n ystyried yn gyson yn yr uned yma sut mae datblygu cydnerthedd yn ogystal â chael help gan eraill sy'n gallu ein helpu i fod yn gydnerth.

6. Dylech barhau i hwyluso'r drafodaeth grŵp drwy annog y bobl ifanc i ddarllen y diffiniadau ar y daflen ddiffiniadau allweddol, a gofyn:

- Ar beth rydych chi'n sylwi yn yr iaith sy'n cael ei defnyddio ar gyfer pob term?
- Sut maen nhw'n perthyn i'w gilydd?

Cofiwch fod y cwestiynau hyn wedi'u nodi ar sleid 3 y cyflwyniad. Ar gyfer y drafodaeth yma, does dim angen gwneud mwy na chasglu syniadau, a rhoi gwybod i'r grŵp y byddwch chi'n edrych yn fanylach ar hyn nesaf. Gadewch i'r grŵp arwain y broses yma gan nad oes atebion cywir nac anghywir ar gyfer y diffiniadau allweddol, dim ond ffyrdd o feddwl am y termau. Y ffocws yn hyn o beth ydy rhoi cyfle i bobl ifanc enwi a gweld y cysylltiadau negyddol â themau 'iechyd meddwl' wrth gymharu â 'llesiant emosiynol' neu 'gydnerthedd', a sut mae stigma'n gallu effeithio arnon ni a'n gallu i gael trafodaeth agored am iechyd meddwl.

NEGES ALLWEDDOL:

Mae 'iechyd meddwl' yn derm niwtral ynddo'i hun – hynny ydy, ddim yn negyddol nac yn gadarnhaol - ac mae'n rhywbeth sydd gan bawb.

Y CONTINWWM IECHYD MEDDWL >



AMSER

20-30 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Papurau 'Post-it', pensiliau, sisyrnau a phapur llinellau
- ✓ Cyflwyniad lechyd meddwl a llesiant emosiynol



CYFLEOEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Rhoi enghraifft neu enghreifftiau o ffactor(au) sy'n gallu effeithio ar iechyd meddwl (Deilliant Dysgu 1)
- ✓ Ffyrdd y gallwch chi helpu'ch iechyd meddwl eich hun (Deilliant Dysgu 4)

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Ysgrifennwch y 'labeli' isod ar bapurau 'Post-it' a'u gludo mewn llinell ar y wal – gan adael tua 3 metr ar bob pen i greu'r continwwm iechyd meddwl (bydd angen lle arnoch chi i gerdded i fyny ac i lawr). Mae hyn hefyd wedi'i nodi ar sleid 4 y cyflwyniad.

Argyfwng Gweid pethau'n anodd Goroesi Ffynnu Rhagori

2. Trafodwch bob label; gan symud o 'Rhagori' i lawr i 'Argyfwng' ac yn ôl i fyny. Gallech ddweud, "Mae gan bob un ohonon ni iechyd meddwl, mae'r continwwm yma'n dangos lle gallech chi fod gyda'ch iechyd meddwl ar un adeg yn eich bywyd, a allai newid o ddydd i ddydd, o wythnos i wythnos", ac ati. Pan fyddwn ni tua'r chwith (cerddwch i'r cyfeiriad yma o'r ochr dde), mae ein hiechyd meddwl ni'n wael iawn – rydyn ni'n gallu bod mewn perygl o fethu gadael y fan yma heb y cymorth neu'r adnoddau cydnerthedd priodol (bydd y sesiwn yma'n edrych ymhellach ar hyn), a phan rydyn ni ym mhen draw'r ochr dde (cerddwch yn ôl i fyny) mae'n bosibl ein bod ni'n 'ffynnu' neu'n 'rhagori'.

Ar y cam yma, dywedwch fod yna bethau y gallwn ni eu gwneud i helpu ein hunain i ddychwelyd at sefyllfa, neu i weithio tuag at sefyllfa, lle mae ein hiechyd meddwl yn ffynnu neu'n rhagori. Mae hyn yn gysylltiedig â'r hyn y mae'r dysgwyr wedi'i glywed o'r blaen gyda'r term 'cydnerthedd' neu 'lesiant emosiynol'. Byddwn ni'n edrych yn fanylach ar hyn nesaf er mwyn iddyn nhw ddeall sut mae ganddyn nhw reolaeth ac yn gallu helpu eu hunain i wella eu hiechyd meddwl.

Mae'n bwysig dweud bod pethau 'bob dydd' yn pentyrru yn gallu gwneud i chi symud i fyny ac i lawr y continwwm, yn ogystal â'r digwyddiadau mawr mewn bywyd neu'r digwyddiadau nad ydyn nhw'n 'rhai bob dydd'.

3. 3. Gofynnwch i'r dysgwyr am enghreifftiau o'r hyn fyddai'n gallu effeithio ar eu hiechyd meddwl [ffactorau], mewn ffordd gadarnhaol a negyddol, mewn perthynas â'r continwwm.

Dyma ychydig o enghreifftiau cyffredin: straen arholiadau, teulu'n chwalu, ffraeo gyda ffrindiau, neu yn y cyfeiriad arall, canmoliaeth gan athro, llwyddo mewn chwaraeon, mynd i'r traeth gyda ffrindiau.

4. Os oes amser dros ben, neu os ydy'r dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, ar ôl iddyn nhw gynnig awgrymiadau rhowch bensil i bob dysgwr (gan aros yn anhysbys yn nes ymlaen) gan ofyn iddyn nhw ysgrifennu eu henw a theitl ar ddarn o bapur llinellau (fel casgliad o eiriau neu benawdau): 'Beth sy'n effeithio ar fy iechyd meddwl i?'. Anogwch y dysgwyr i ysgrifennu eu henghreffittiau eu hunain o'r hyn sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl (cofiwch eu hatgoffa fod hyn yn gallu bod yn rhywbeth cadarnhaol neu negyddol).

Ar gyfer y rheini sy'n fwy hyderus, gofynnwch iddyn nhw wneud hyn ar ffurf tabl, gyda cholofn bob un o dan y penawdau ffactorau cadarnhaol a ffactorau negyddol. Fe ddylen nhw adael lle rhwng pob syniad. Gofynnwch i'r rheini sy'n fodlon rannu ychydig o'r pethau maen nhw wedi'u hysgrifennu. Os ydy'r dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, ar y cam yma fe ddylech chi ddefnyddio camera i dynnu llun o ddarn o waith pob dysgwr.

Nawr, gofynnwch i'r dysgwyr dorri o amgylch pob syniad (mae'n ddefnyddiol iddyn nhw gael siswrn bob un ar y cam yma i'w gwneud yn haws i gymryd rhan), eu plygu a'u hychwanegu at y bowlen yng nghanol y bwrdd. Gofynnwch i'r holl bobl ifanc sefyll wrth ymyl y continwmm ac, yn eu tro, dewis darn o bapur o'r bowlen i'w ddarllen yn uchel. Wedyn dylai'r dysgwyr osod eu hunain ar y continwmm yn unol â'r ffordd mae'r ffactor yn effeithio ar eu hiechyd meddwl eu hunain – mae angen i chi annog trafodaeth fel grŵp, gan beidio â datgelu enwau.

Dylai'r staff fod yn barod i ymyrryd ac i ddarllen unrhyw ffactorau pan fydd yn anodd darllen yr ysgrifen neu pan fydd y sgiliau darllen yn wan iawn, er mwyn helpu pob dysgwr i gymryd rhan. Dylid mynd ati i ganmol y rheini sy'n darllen yn uchel er mwyn helpu'r ystafell i fod yn lle diogel, ac annog 'bod yn ddewr'. Sylwer: does dim taflen waith yn cael ei darparu i helpu gyda hyn. Mae hynny'n fwriadol er mwyn herio'r dysgwyr, a'u helpu i ymarfer a theimlo bod ganddyn nhw gefnogaeth i wneud eu gwaith eu hunain. Os bydd unigolion yn gweithio'n well gyda thaflen waith, gellir argraffu sleid 3 ar ffurf A4 a'i defnyddio at y diben yma.

Efallai y byddwch chi am ddefnyddio'r ymarfer yma, yn enwedig os oes diffyg lle neu os ydy'r dysgwyr yn brin o hyder, i ddechrau'r syniad am Brosiect (ar waelod y dudalen nesaf) drwy greu llun syml o berson y bydd y bobl ifanc wedyn yn ei symud ar hyd y continwmm, yn hytrach na nhw eu hunain.

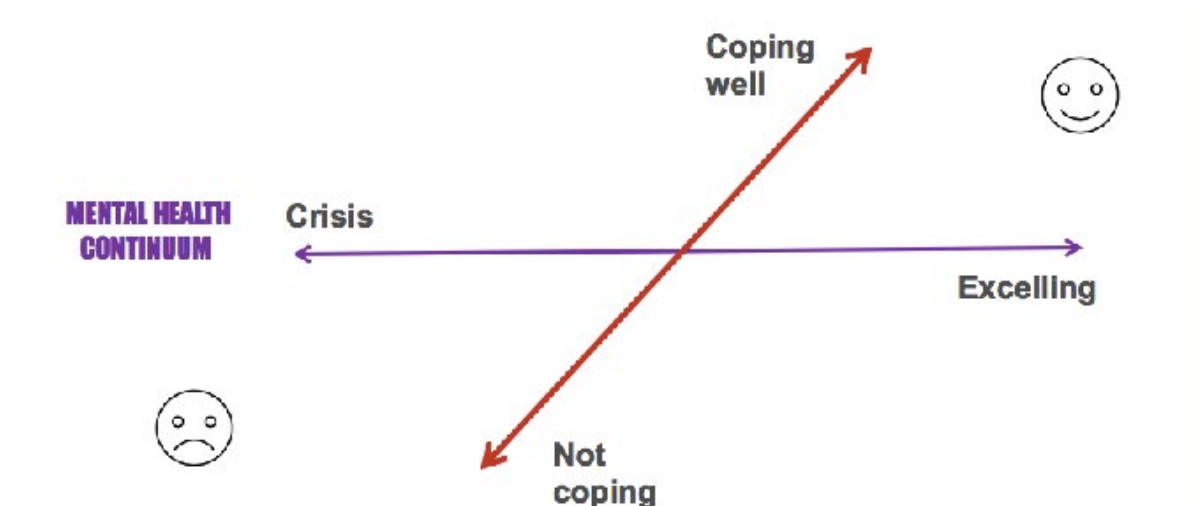
5. Cyfeiriwch yn ôl at y continwmm a chymharu ag iechyd corfforol – efallai fod ochr chwith y continwmm yn cynrychioli torri'ch coes, a'r ochr dde'n cynrychioli teimlo'n gwbl ffit ac yn gallu rhedeg. Cofiwch nad ydy hyn yn barhaol, dim mwy nag ydy'ch iechyd meddwl, ond bod rhai pethau'n gallu'ch helpu i ymdopi ble bynnag rydych chi ar y continwmm.

Gofynnwch i'r grŵp beth maen nhw'n meddwl mae hyn yn cael ei alw. Defnyddiwch y cyflwyniad PowerPoint i ddangos y ddau gontinwmm wedi'u gosod ar ben ei gilydd ac yn croesi ei gilydd. Ar sail y gweithgaredd diwethaf, mae'r dysgwyr yn debygol o awgrymu naill ai llesiant emosiynol neu gydnerthedd. Felly, mae'n bosibl cyfnewid trefn y camau canlynol wrth eu hegluro.

6. Eglurwch fod 'llesiant emosiynol' (gan gyfeirio'n ôl at y gweithgaredd cyntaf) yn golygu 'y gallu i ymdopi â'ch iechyd meddwl, a'i wella yn y pen draw, wrth wynebu sefyllfaoedd anodd a llawn straen' (bod yn isel ar y continwmm iechyd meddwl). Rhowch labeli 'Post-it' ar y wal i gynrychioli'r continwmm llesiant emosiynol yn croesi'r continwmm iechyd meddwl (copïwch y diagram ar y dudalen nesaf neu ar sleid 5). Eglurwch fod gofalu am ein llesiant emosiynol yn gallu gwneud i ni ymdopi'n dda, er ein bod ni'n teimlo ein bod mewn argyfwng o bosibl (wrth gwrs gall hyn hefyd gynnwys meddyginiaeth a therapi, gan ddibynnu ar gyngor meddyg y dysgwr).

Efallai y byddwch chi'n dewis rhoi enghraifft – ee, “Pan ges i brofedigaeth, ro'n i'n teimlo'n isel iawn ac yn bell i lawr y continwwm iechyd meddwl. Ond drwy gysgu'n dda, parhau i wneud ymarfer corff a sicrhau fy mod i'n cael amser i ffwrdd o'r gwaith, roedd fy llesiant emosiynol i'n uchel. Felly er fy mod i'n drist iawn, ro'n i'n ymdopi'n dda ac yn dal i fwynhau rhannau o fywyd.” Ystyriwch roi'ch enghraifft eich hun yn y fan yma, gan bwysleisio bod llesiant emosiynol yn golygu'r gallu i ofalu amdanon ni ein hunain a chreu emosiynau, hwyliau, meddyliau a theimladau cadarnhaol sy'n rhoi'r iechyd a'r gallu i ni ymdopi, ac i wella, mewn sawl rhan o'n bywyd yn ystod cyfnod anodd.

Mae'n rhoi cyfle i ni ymdopi pan fydd pethau'n ddrwg, ond hefyd i symud yn ôl i fyny'r continwwm iechyd meddwl yn gyflymach pan fydd ein llesiant emosiynol yn uwch. Mae rhoi enghreifftiau personol i bobl ifanc yn rhoi caniatâd iddyn nhw ystyried sut gallai hyn fod yn berthnasol iddyn nhw.



- Ar gyfer dysgwyr sy'n gwneud y cymhwyster, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu ar bapurau 'Post-it' eu syniadau ar gyfer helpu eu llesiant emosiynol eu hunain, a gludwch y papurau ar y continwwm yn y cwadrant uchaf ar y dde, sy'n cynrychioli 'rhagori' ac 'ymdopi'n dda'. Cynigiwch enghreifftiau o sut gallai hyn fod yn berthnasol iddyn nhw wrth i chi drafod y continwwm llesiant emosiynol – er enghraifft mae arholiad sydd ar y gwell nad ydyn nhw wedi adolygu ar ei gyfer yn eu symud i lawr y continwwm, a byddai cael noson dda o gwsg, cwrdd â ffrindiau, a bwyta pryd cytbwys yn gallu eu symud yn ôl i fyny i 'ymdopi'n dda'.

Dylai'r Hwylusydd ychwanegu'r papurau 'Post-it' at bortffolio cymhwyster y bobl ifanc, neu ddefnyddio camera i dynnu llun ohonyn nhw fel tystiolaeth ar gyfer y maen prawf nodi/rhoi enghreifftiau o sut i helpu'ch iechyd meddwl eich hun. Ystyriwch argraffu sleid 6 ar ffurf A4 fel taflen waith, a gludo papurau 'Post-it' y dysgwyr yn y cwadrantau priodol fel tystiolaeth ar gyfer y cymhwyster, os nad ydych chi'n eu cadw fel arddangosfa ar y wal yn yr ystafell ddosbarth.

- Eglurwch fod cydnerthedd (gan gyfeirio'n ôl at y gweithgaredd cyntaf) yn golygu'r adnoddau sydd gan bob un ohonon ni i'n helpu i gynnal ein hiechyd meddwl neu i symud yn ôl i fyny'r continwwm iechyd meddwl yn ystod ac yn dilyn cyfnodau anodd, fel ffraeo â ffrind agos. Yn y sefyllfa honno bydd cael a defnyddio adnoddau cydnerthedd yn eich helpu i ddatrys problemau, i weld yfory fel diwrnod newydd, neu i geisio cael help a fydd yn golygu, er gwaethaf y canlyniad i'ch cyfeillgarwch, y byddwch chi'n gallu symud yn ôl i fyny'r continwwm iechyd meddwl a theimlo'n gadarnhaol eto.

9. Mae angen i chi grynhoi i'r grŵp bod iechyd meddwl yn gallu newid, ond bod llesiant emosiynol yn darparu'r amgylchedd, a sgiliau cydnerthed yn darparu'r adnoddau, i ymdopi a theimlo'n well, gan ddychwelyd at iechyd meddwl sy'n ffynnu. Pan fydd llesiant emosiynol yn ogystal â chydnerthed yn isel, dyna pryd rydyn ni fwyaf mewn perygl o barhau i weld pethau'n anodd. Yn ystod y cyfnod yma pan fyddwn ni'n gweld pethau'n anodd am gyfnodau hir (ee, yn gyson am fwy na phythefnos) rydyn ni fwyaf mewn perygl o ddatblygu salwch meddwl.

Mae angen i chi roi sicrwydd i'r grŵp mai'r newyddion da ydy bod sgiliau cydnerthed a llesiant emosiynol yn bethau hawdd eu dysgu, a byddwn ni'n edrych ar hyn yn y sesiwn nesaf.

NEGES ALLWEDDOL:

Mae gan bob un ohonon ni iechyd meddwl, yn union fel iechyd corfforol, sy'n gallu mynd i fyny ac i lawr. Bydd y sesiwn nesaf ar gydnerthed yn rhoi adnoddau i chi a fydd yn eich helpu i aros yn iach, i ffynnu a, gobeithio, i ragori.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Fel gweithgaredd ychwanegol yn dilyn y sesiwn yma, efallai y byddwch chi a'r grŵp yn dewis gadael y continwmm ar y wal. Wedyn fe allai'r grŵp, a'r staff, greu eu llun syml eu hunain o berson, i'w osod ar y matrices ar ddechrau pob diwrnod (er, mae'n bosibl y byddwch chi hefyd am eu hannog i symud y person yn ystod y dydd). Mae hyn yn rhoi cyfle i'r bobl ifanc greu cynrychiolaeth weledol er mwyn i bobl eraill wybod sut maen nhw'n teimlo ar y diwrnod, sy'n galluogi'r staff a'r dysgwyr i 'gadw hynny mewn cof'. Gall y gweithgaredd yma helpu i feithrin ymddiriedaeth ac empathi tuag at eraill, felly mae'n cael ei argymhell yn benodol ar gyfer y grwpiau hynny lle mae ffiniau a lle diogel wedi cael eu creu'n barod.

DIRWYN I BEN >



AMSER

10 munud

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Symudwch ymlaen yn gyflym o ddiwedd y gweithgaredd diwethaf i orffen y sesiwn ar nodyn cadarnhaol, gan ofyn i bawb ateb y cwestiwn yma fesul un. Dylid rhoi amser i bob person ifanc ateb:
 - Enwch un peth sydd wedi gwneud i chi wenu yn ystod yr wythnos diwethaf, a rhywbeth rydych chi'n edrych ymlaen at ei wneud heddiw.