|  |
| --- |
| **Cynorthwyo pobl sydd wedi cynhyrfu****Sut ydych chi’n helpu rhywun sydd wedi cynhyrfu?**Mae gwrando’n dda yn ddechrau da iawn. Mae’n anoddach ac yn fwy prin nag y mae llawer o bobl yn ei feddwl. Dyma rai syniadau:* Dechreuwch drwy asesu a yw’r sefyllfa’n ddiogel i chi helpu a gwerthuso beth rydych chi’n meddwl sydd wedi digwydd.
* Gwnewch yn siŵr eich bod chi mewn sefyllfa lle gallwch chi helpu. Ydych chi wedi cael eich ysgwyd gan yr hyn a ddigwyddodd hefyd? Os felly, cymerwch funud neu gofynnwch i rywun arall eich helpu. Gofalwch amdanoch chi eich hun hefyd.
* Cyflwynwch eich hun a byddwch yn gyfeillgar.
* Gofynnwch beth sydd wedi digwydd a beth sydd ei angen arnynt.
* Byddwch yn amyneddgar, cofiwch ei bod hi'n bosibl na fyddant yn gallu esbonio eu hunain ar unwaith.
* Rhowch amser i bobl siarad.
* Rhowch ddigon o le iddynt a pheidiwch â mynd yn rhy agos.
* Gwnewch gyswllt llygad yn briodol ond peidiwch â syllu.
* Byddwch yn gorfforol llonydd ac wedi ymlacio – peidiwch â chynhyrfu na defnyddio symudiadau sydyn yn eich corff.
* Pan fyddwch chi’n siarad, defnyddiwch lais tawel – peidiwch â gweiddi na sibrwd a pheidiwch â thorri ar draws.
* Mae’n well osgoi rhoi sicrwydd ffug - er enghraifft, *“bydd popeth yn iawn”.* Wedi’r cyfan, efallai na fydd hynny’n wir. A hyd yn oed os ydyw, mae’n bosibl nad dyna sut mae’r unigolyn yn teimlo ar y pryd.
* Cynigiwch anogaeth ddi-eiriau gan ddefnyddio ymadroddion fel, *“mmm”* ac yn y blaen. Mae hyn yn dangos eich bod yn gwrando ac yn hapus i glywed beth mae’r unigolyn yn ei ddweud.
* Ffordd dda o ddangos eich bod chi wedi deall yw myfyrio’n uchel ar yr hyn mae’r unigolyn wedi ei ddweud. Gallech ddweud, er enghraifft, *“felly, rydych chi’n poeni’n arw am hynny”.*

**Beth yw’r pethau i’w hosgoi?**Dyma rai camgymeriadau sylfaenol i beidio eu gwneud:* Peidiwch â cheisio bod yn rhy siriol gyda phobl na cheisio eu cael i weld yr ochr ddoniol. Eich tasg chi yw parchu sut maent yn teimlo yn awr a’u helpu i ddelio â'r sefyllfa, nid ei atal.
* Peidiwch â dweud pethau fel, *“Dwi’n gwybod sut rydych chi’n teimlo, fe ddigwyddodd yr un peth i mi”.* Nid empathi yw hyn, mae’n debycach i frolio. Mae’n dieithrio ac yn gwylltio.
* Peidiwch â brysio’r weithred nesaf. Cofiwch bob amser fod unigolyn sydd wedi cynhyrfu yn agored i niwed ac mae’n debyg nad yw mewn cyflwr i wneud penderfyniadau llwyddiannus.
* Peidiwch â’u cofleidio - mae’n bosibl na fydd yn gwneud iddynt deimlo’n well ac mae ffyrdd eraill o gysuro rhywun.

**Cydnabyddiaeth**Mae’r awgrymiadau hyn yn seiliedig ar waith ymchwil a datblygu gan Dr Sarah Davidson ac fe’u hysgrifennwyd gan PJ White a Dr Sarah Davidson. Fe’u cynhyrchwyd ym mis Mawrth 2009. Cyhoeddwyd y gweithgaredd ystafell ddosbarth ym mis Rhagfyr 2011. Fe’i hadolygwyd ym mis Mehefin 2021. |

****

**Cardiau stori ar gyfer y sawl sydd wedi cynhyrfu
– dewiswch un cerdyn isod.**

|  |
| --- |
| Mae Liv allan yn siopa gyda’i mam. Yn sydyn, mae menyw yn cwympo i’r llawr. Mae merch y fenyw, sy’n ymddangos yr un oedran â Liv, yn mynd i banig, gan nad yw hi'n gwybod beth i’w wneud ac mae hi wedi cynhyrfu’n fawr. Mae hi’n gweiddi ar ei mam ond nid yw hi'n ei hateb. Mae pobl yn sefyll o gwmpas ond nid oes neb yn gwneud unrhyw beth, maent yn chwilio am rywun i wneud rhywbeth. |

|  |
| --- |
| Mae Javid allan gyda’i ffrindiau. Maent yn gwersylla mewn maes yn dathlu diwedd eu harholiadau. Roeddent yn yfed. Mae ei ffrind yn dechrau gwneud llanast ac mae’n disgyn ac yn glanio’n ddrwg ar ei ffêr. Mae mewn llawer o boen, ac mae’n ymddangos ei fod mewn osgo rhyfedd. Nid yw ffrindiau eraill Javid yn gwybod beth i’w wneud ac maent yn poeni am fynd i drwbl. |

|  |
| --- |
| Cafodd chwaer Susie y canlyniadau’n ôl ar gyfer arholiad y gwnaethant astudio’n galed iawn ar ei gyfer. Roedd ei chwaer yn meddwl y byddai hi’n cael marc da iawn, ond nid yw cystal ag yr oedd hi wedi ei ddisgwyl. Mae hi’n siomedig iawn ac nid yw hi wedi siarad â neb drwy’r dydd. Mae Susie yn nerfus, ond mae’n teimlo y dylai ei chefnogi.  |

|  |
| --- |
| Mae Bex yn cerdded adref un noson ac yn gweld dyn ifanc yn gorwedd ar y llawr. Mae’n edrych fel ei fod yn gwaedu’n ddrwg. Nid yw hi'n gallu gweld neb arall o gwmpas. Mae hi’n gwybod os na fydd rhywun yn rhoi pwysau ar y clwyf yn fuan y bydd yr unigolyn mewn perygl difrifol o bosibl. Mae ganddi ffôn symudol a sgarff y gallai ei defnyddio.  |

|  |
| --- |
| Mae Zak gyda’i ffrindiau yn y dref ac yn cerdded heibio dyn sy’n eistedd ar y llawr. Mae’n siarad yn aneglur ac mae’n ymddangos na all godi ei fraich yn dda iawn. Mae ei ffrindiau’n chwerthin ac yn meddwl ei fod yn feddw. Cafodd nain Zak strôc unwaith, felly mae’n gyfarwydd â’r arwyddion. Mae’n awgrymu efallai nad yw’n iawn, ond mae ei ffrindiau’n dweud wrtho am ei anwybyddu, maent eisoes yn hwyr yn cwrdd â phobl eraill yn y sinema. |

|  |
| --- |
| Fe wnaeth brawd iau Tom dagu ar rywbeth ychydig ddyddiau’n ôl. Ni allai besychu, siarad nac anadlu ac roedd yn rhaid i Tom ei guro ar ei gefn a rhoi gwthiadau abdomenol iddo er mwyn rhyddhau’r gwrthrych. Fe wnaeth hynny weithio ac fe wnaeth y meddyg wirio a dweud ei fod yn iawn yn awr, ond ers hynny mae ei fam wedi bod yn poeni’n arw y gallai hyn ddigwydd eto. Mae Tom hefyd yn dal i feddwl amdano. Mae ei ffrind gorau wedi sylwi bod rhywbeth o’i le ac mae’n anfon neges ato i ofyn a yw’n iawn. |

|  |
| --- |
| Cafodd ffrind gorau Michael lid yr ymennydd yn ddiweddar. Roedd yn sensitif iawn i olau, roedd ganddo gur pen ofnadwy a gwres uchel. Yn ffodus, roedd ei dad yn gyfarwydd â symptomau llid yr ymennydd ac aeth ag ef i’r ysbyty ar frys. Mae’n dal yno. Mae’r meddygon yn ei drin. Mae ei ffrind yn poeni ac yn diflasu. Roedd yn edrych ymlaen at rywbeth y mae’n rhaid ei ganslo y nawr oherwydd na fydd yn ddigon da i fynd. |

|  |
| --- |
| Roedd chwaer Fatima wedi llosgi ei hun ar badell boeth yn y gegin yn gynharach. Fe wnaeth Fatima ei helpu i ddal y llosg mewn dŵr oer am 20 munud. Mae eu mam yn nyrs ac mae hi’n dweud y bydd yn iawn, ond mae rhywfaint o’r llosg i'w deimlo o hyd. Mae chwaer Fatima mewn ychydig o boen ac yn teimlo’n wirion oherwydd ei bod hi’n gwybod bod y sosban yn boeth ac na ddylai fod wedi cyffwrdd â hi. |