Dysgu sgiliau ymdopi



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan



**Amser arfaethedig**

20-25 munud



**Dull**

Cymysgu mewn grŵp

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

**Cardiau sgiliau ymdopi**

Amcanion dysgu

* Cofio rhai sgiliau ymdopi syml
* Deall rhai ffyrdd y gallwn ofalu amdanom ni ein hunain ac eraill

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn defnyddio cardiau sy’n dangos sgiliau ymdopi, er mwyn iddyn nhw allu ymdopi’n well mewn digwyddiad cymorth cyntaf. Byddan nhw'n symud o gwmpas yr ystafell, gan stopio i actio neu feimio’r sgìl ymdopi   
ar eu cerdyn. Wedyn bydd dysgwr arall yn dyfalu beth allai’r sgìl ymdopi fod.

## Paratoi

Argraffwch ddigon o’r cardiau sgiliau ymdopi ar gyfer y grŵp a thorrwch nhw allan. Ar gyfer grwpiau mwy, efallai y bydd angen i chi argraffu mwy nag un set o gardiau, felly efallai y bydd gan rai dysgwyr yr un cardiau ar draws y grŵp.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. Sicrhewch fod y dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddynt ffordd o ofyn cwestiynau’n ddienw os byddant yn dymuno gwneud hynny.   
I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Trafodwch y term ‘sgìl ymdopi’ – beth mae’r grŵp yn credu mae hyn yn ei olygu? Gallech ei ddiffinio fel: *rhywbeth y gallwn ni ei wneud i’n helpu i beidio â chynhyrfu mewn sefyllfa sy'n anodd neu'n llawn straen*. Sut gallen nhw ddefnyddio sgìl ymdopi? Ydyn nhw’n gallu rhoi enghraifft o sut maen nhw’n ymdopi mewn sefyllfaoedd heriol?
2. Rhannwch y cardiau, un i bob plentyn. Gofynnwch iddyn nhw ddarllen eu cerdyn a meddwl am ffordd o gyfleu’r sgìl ymdopi hwn i rywun arall heb siarad. Pa symudiadau y gallen nhw eu meimio?
3. Gofynnwch i’r grŵp sefyll a symud o gwmpas yr ystafell. Ar ôl ychydig eiliadau, dywedwch: “tri, dau, un...rhewi!”
4. Gofynnwch i’r dysgwyr droi at y person sydd agosaf atyn nhw a labelu eu hunain fel ‘A’ a ‘B’. Bydd ‘A’ yn rhannu ei sgìl ymdopi â ‘B’ drwy ei actio neu ei feimio. Bydd ‘B’ yn ceisio dyfalu beth yw’r sgìl ymdopi a bydd ‘A’ yn dweud beth sydd ar ei gerdyn. Wedyn, bydd ‘B’ yn cymryd tro i rannu ei sgìl ymdopi hefyd. Rhyngddynt, gallant drafod pob sgìl ymdopi a ph’un a yw’n sgìl da i’w ddefnyddio am gyfnod byr neu hwy.
5. Gofynnwch iddynt drafod a allai eu sgìl fod yn ddefnyddiol neu’n effeithiol er mwyn eu helpu i ymdopi â sefyllfa ac,   
   os felly, pryd.
6. Gwnewch hyn sawl gwaith nes bod y grŵp wedi cael cyfle i rannu eu sgiliau ymdopi mewn ychydig yn rhagor   
   o barau.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Rhowch gyfle i’r dysgwyr ychwanegu eu sgiliau ymdopi eu hunain at y cardiau yn y ddau le gwag. Pa sgiliau ymdopi eraill maen nhw’n gwybod amdanyn nhw sy’n helpu pobl i beidio â chynhyrfu mewn sefyllfaoedd heriol?
2. Cyfeiriwch yn ôl at y straeon yn y [cyflwyniad PowerPoint Creu cynllun gweithredu peidio â chynhyrfu a bod yn garedig](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/keeping-calm/), neu [unrhyw un o’r fideos sgiliau cymorth cyntaf](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/). Gofynnwch i’r dysgwyr restru ychydig o sgiliau ymdopi   
   y gallai pob person eu defnyddio i beidio â chynhyrfu yn eu gwahanol sefyllfaoedd. Gallant ddefnyddio’r rhai sydd   
   ar y cardiau neu unrhyw rai ychwanegol y gallan nhw feddwl amdanynt. Trafodwch eu rhestrau a pham maen nhw'n credu bod y sgiliau ymdopi hynny’n dda.

## Crynhoi

Anogwch y dysgwyr i fyfyrio ar y sgiliau ymdopi y gallen nhw eu defnyddio yn eu bywydau eu hunain. Anogwch nhw i fyfyrio ar y sgiliau ymdopi sydd ganddyn nhw, a’r sgiliau newydd y gallen nhw ddechrau eu defnyddio pan fydd angen help arnyn nhw.