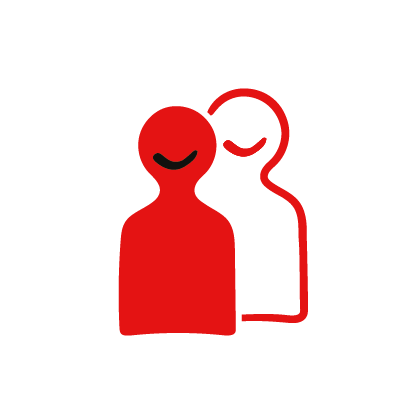
2. Dysgu sgiliau ymdopi

**Maint y grwpiau**



Parau



**Amser arfaethedig**

15-20 munud

**Dull**



Trafodaeth

**Beth sydd ei angen arnoch**



Beiros a phapur

Amcanion dysgu

* Dysgu am sgiliau ymdopi a sut maen nhw’n ein helpu ni i ymdopi mewn sefyllfa cymorth cyntaf
* Rhestru rhai sgiliau ymdopi y gellir eu defnyddio i gefnogi pobl yn y tymor byr a’r tymor hir

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn ystyried y term ‘ymdopi’ ac wedyn, mewn parau, yn ystyried beth allai eu helpu i ymdopi mewn sefyllfa heriol neu pan fydd angen cymorth cyntaf ar rywun.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr bod beiros a phapur i’r dysgwyr eu defnyddio.

Dylai rheolau sylfaenol fod ar waith a dylid cyfeirio atynt drwy gydol y sesiwn. 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 rhagor o fanylion am wneud cytundeb dosbarth a blychau cwestiynau dienw, edrychwch ar y canllawiau ar [greu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/).

## Cynnal y gweithgaredd

1. Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl am y gair ‘ymdopi’. Beth maen nhw’n credu yw ei ystyr? Rhannwch bapur a beiros a rhowch funud i’r dysgwyr ysgrifennu eu diffiniad o ymdopi.
2. Ar ôl cwblhau hyn, gofynnwch i’r dysgwyr ysgrifennu un peth y gallai rhywun ei wneud i ymdopi pe bai mewn sefyllfa sy’n peri pryder neu sy'n heriol iddo. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rywbeth y gallai’r person hwnnw ei wneud ar unwaith, er enghraifft mewn sefyllfa lle mae angen cymorth cyntaf ar rywun, e.e. anadlu’n ddwfn. Yna gofynnwch iddynt beth y gallen nhw ei wneud i ymdopi yn y tymor hwy, er mwyn ymdopi â heriau hirdymor e.e. gwrando ar gerddoriaeth neu dreulio amser ar eu hoff hobi neu gyda ffrindiau.
3. Gofynnwch i’r dysgwyr rannu'n barau a chymharu eu hatebion. Gan weithio gyda’i gilydd, gofynnwch i’r parau ddatblygu eu diffiniadau o ymdopi neu ychwanegu atynt a meddwl am fwy o gamau ymdopi y gallai rhywun eu cymryd mewn sefyllfa frys ac yn y tymor hwy. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu eu syniadau.
4. Ar ôl gwneud hyn, gofynnwch i’r dysgwyr ddod o hyd i bartner gwahanol a mynd ati unwaith eto i ddatblygu eu diffiniadau o ymdopi a’u camau ymdopi uniongyrchol a thymor hwy yn eu pâr newydd.
5. Gallwch wneud hyn gynifer o weithiau ag y bydd angen er mwyn rhoi amser i’r dysgwyr ddatblygu eu diffiniadau a'u camau ymdopi.
6. Ar ôl cwblhau hyn, gofynnwch i’r dysgwyr rannu rhai o’u diffiniadau. Wedyn, dangoswch gyfieithiad o ddiffiniad yr Oxford English Dictionary o ymdopi: “**delio'n effeithiol â rhywbeth sy'n anodd.**” Esboniwch mai un diffiniad yw hwn. Gofynnwch i’r dysgwyr drafod y diffiniad hwn. Gallwch ddefnyddio’r cwestiynau canlynol i’ch helpu os bydd angen:

* A yw’n cynnwys yr hyn roedden nhw'n meddwl amdano?
* A yw'n ddigon manwl? A fydden nhw'n newid neu'n ychwanegu unrhyw beth?
* A oes modd ei gymhwyso at amrywiaeth o sefyllfaoedd?

## Gofynnwch i rai dysgwyr rannu’r camau ymdopi y gallai rhywun eu defnyddio pe bai’n helpu rhywun y mae angen cymorth cyntaf arno. Beth allai ei helpu i ofalu am ei les wrth helpu pobl eraill? Beth oedd eu syniadau ymdopi uniongyrchol a thymor hwy? Trowch yn ôl at y diffiniad o ymdopi a gofynnwch i’r grŵp ystyried a yw eu camau ymdopi yn helpu i “ddelio’n effeithiol â rhywbeth sy'n anodd” ai peidio.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Os bydd rhai dysgwyr yn gorffen trafod eu sgiliau ymdopi’n gynharach nag eraill, gallen nhw greu set o gardiau ymdopi, neu boster ymdopi. Gofynnwch iddyn nhw rannu darn o bapur yn betryalau a defnyddio pob un fel cerdyn sydd â sgiliau ymdopi arno. Ysgrifennwch y sgiliau ymdopi a thynnwch lun o rywbeth i gynrychioli pob sgìl ymdopi arno.
2. Anogwch nhw i feddwl am y sgiliau ymdopi a’r gwahanol fathau o sefyllfaoedd lle y gallai fod angen i rywun helpu ei hun i ymdopi, yn y tymor byr a’r tymor hir. Gallen nhw drafod neu ysgrifennu rhestr o sefyllfaoedd heriol lle byddai angen sgiliau ymdopi.

## Crynhoi

* Gofynnwch i’r dysgwyr fyfyrio’n bersonol ar sut gallan nhw ddefnyddio’r sgiliau ymdopi hyn mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd. Dylen nhw wneud hyn yn eu hamser eu hunain ac ni fydd angen ei rannu â’r dosbarth. A oes ganddyn nhw un neu ddau a fyddai’n gweithio’n dda iddynt yn eu barn nhw? Gallent ysgrifennu’r rhain er mwyn eu helpu i lunio cynllun ar gyfer ymdopi’n dda mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.
* Nawr symudwch ymlaen i’r [gweithgaredd ymarfer sgiliau ymdopi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/coping-skills/) er mwyn parhau i ddysgu am sgiliau ymdopi.