Emosiynau a chysuro pobl eraill



**Maint y grwpiau**

Unigolyn

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**

Trafodaeth

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

**Ffilmiau**



**Beiros a phapur**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

* Nodi ffyrdd o gysuro pobl eraill ac adnabod teimladau a allai fod gan bobl
* Asesu sut y gall emosiynau newid dros amser

## Trosolwg

Yn ystod argyfwng cymorth cyntaf, gall y bobl dan sylw deimlo llawer o wahanol emosiynau. Yn y gweithgaredd hwn, bydd y plant yn ystyried gwahanol gamau yn ystod argyfwng a sut gallen nhw helpu rhywun i beidio â chynhyrfu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu chwarae’r ffilm am gysuro pobl eraill ar y dudalen [emosiynau a chysuro pobl eraill](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/emotions-and-comforting-others/) a dangos cyflwyniad PowerPoint. Rhowch bapur a beiros i’r plant.

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. Dechreuwch drwy ofyn i’r dysgwyr beth maen nhw’n credu yw ystyr y syniad o “gysuro pobl eraill” – ym mha ffyrdd y gallwn ni gysuro pobl eraill? Gallech annog y dysgwyr i ysgrifennu eu syniadau mewn map meddwl a chyfeirio ato yn nes ymlaen.
2. Gwyliwch ffilm Ekam am [gysuro pobl eraill](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/emotions-and-comforting-others/) drwy’r ddolen neu yn y cyflwyniad PowerPoint. Gofynnwch i’r plant pa fath o eiriau y gallen nhw eu defnyddio i dawelu meddwl neu gysuro rhywun sydd mewn gofid. Trafodwch y gair caredigrwydd – beth mae bod yn garedig wrth rywun sydd mewn gofid a/neu y mae angen cymorth cyntaf arno yn ei olygu?

Adolygwch y diffiniad o garedigrwydd yn y gweithgareddau blaenorol – **Mae caredigrwydd yn golygu: meddwl am bobl eraill a’u teimladau, a bod yn hael ac yn barod i helpu.**

1. Gofynnwch i’r plant lunio tabl â dwy golofn ac o leiaf 10 rhes. Gallwch hefyd ddangos hyn ar y cyflwyniad PowerPoint. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu ‘Beth sy’n digwydd’ ar frig y golofn ar y chwith, a ‘Teimladau’ ar frig y golofn ar y dde. Nawr gwyliwch y [ffilm pwl o asthma](https://vimeo.com/370302862/3788ba3ca1) (mae hefyd ar gael drwy’r cyflwyniad PowerPoint) sy’n dangos Ekam yn helpu Jonjo sy’n cael pwl o asthma, gan feddwl am y gwahanol bethau sy’n digwydd yn y ffilm. Gofynnwch i’r dysgwyr eu hysgrifennu yn y golofn ar y chwith. Er enghraifft:

|  |  |
| --- | --- |
| **Beth sy'n digwydd?** | **Teimladau** |
| Jonjo yn cyrraedd tŷ Ekam |  |
| Maen nhw’n gweld bod caead yr atig ar agor |  |
| Maen nhw’n mynd i fyny i’r atig |  |
| Mae llawer o lwch yno |  |
| Mae Ekam yn sylwi nad yw Jonjo yn anadlu’n dda iawn…. |  |

1. Nawr meddyliwch sut y gallai Ekam a Jonjo fod wedi teimlo ar bob cam, gan ysgrifennu hyn yn y golofn ar y dde.

Gallech ddangos yr enghraifft yn y cyflwyniad PowerPoint a thrafod y teimladau a ysgrifennodd y plant. Nid oes ateb cywir nac anghywir – y peth pwysig i’w drafod yw’r amrywiaeth o emosiynau y gallai rhywun eu teimlo wrth helpu.

|  |  |
| --- | --- |
| **Beth sy'n digwydd?** | **Teimladau** |
| Jonjo yn cyrraedd tŷ Ekam | Hapus |
| Maen nhw’n gweld bod caead yr atig ar agor | Wedi cyffroi, chwilfrydig |
| Maen nhw’n mynd i fyny i’r atig | Llawn diddordeb |
| Mae llawer o lwch yno | Jonjo: Ychydig yn bryderus. Ekam: hapus |
| Mae Ekam yn sylwi nad yw Jonjo yn anadlu’n dda iawn | Poeni, pryderus |
| Mae Ekam yn helpu Jonjo i ddringo i lawr yr ysgol | Canolbwyntio |
| Maen nhw’n mynd i ystafell wely Ekam ac yn dod o hyd i anadlydd Jonjo | Wedi’i gysuro |
| Mae Jonjo'n defnyddio’r anadlydd | Wedi cael rhyddhad |
| Mae Ekam yn tawelu meddwl Jonjo | Caredig, yn cael cymorth |
| Mae Ekam yn galw ar ei fam ac yn gofyn iddi ddod i fyny'r grisiau | Wedi cael rhyddhad |
| Mae mam Ekam yn gwneud yn siŵr bod Jonjo yn teimlo’n iawn nawr ei fod wedi defnyddio ei anadlydd | Wedi ymdawelu, wedi’i synnu ychydig neu wedi cael ychydig o ysgytwad o hyd |

1. Gyda dysgwyr hŷn, gallech blotio’r emosiynau hyn mewn graff i ddangos sut mae’r emosiynau’n newid dros amser. Gallech chi rifo emosiynau o 0 i 10, gydag emosiynau negyddol ar 0, niwtral ar 5, a chadarnhaol iawn ar 10.
2. Ar y cyflwyniad PowerPoint, trafodwch y cwestiynau canlynol – yn y ffilm, roedd Ekam yn gwybod beth i’w wneud i helpu a chymerodd reolaeth dros y sefyllfa, ond roedd yn dal i deimlo’n ofnus. Sut gwnaeth Ekam ymateb? Beth wnaeth Ekam yn dda?
3. Atgoffwch y dysgwyr ei bod yn normal teimlo ychydig o syndod ac ysgytwad, hyd yn oed ar ôl i rywun gael help. Mae’n normal, ond mae pethau y gallwn ni eu gwneud i deimlo’n well. Pa fath o bethau y gallai Ekam a Jonjo eu gwneud er mwyn helpu ei gilydd i ddod dros syndod yr hyn a ddigwyddodd?

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r plant feddwl am yr hyn y gall pobl ei wneud er mwyn helpu eraill i deimlo’n well. Pa sgiliau sydd eu hangen ar bobl i fod yn garedig wrth eraill? Gallen nhw ysgrifennu rhai syniadau.

## Crynhoi

Adolygwch sut y gall emosiynau newid yn ystod profiad heriol, a beth sy’n gallu helpu rhywun i beidio â chynhyrfu. Gallech wneud y gweithgaredd hwn eto gydag unrhyw un o’r [ffilmiau sgiliau cymorth cyntaf](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/first-aid-skills/).

Anogwch y dysgwyr i edrych ar y map meddwl o ddechrau’r sesiwn ac ychwanegu ato. Gallen nhw ychwanegu emosiynau a theimladau penodol y gallai pobl eu teimlo a’r hyn a allai helpu i’w cysuro.

Atgoffwch y dysgwyr ei bod hi’n iawn siarad am eu teimladau a mynegi sut maen nhw’n teimlo. Dylech eu hannog i ystyried gyda phwy y gallan nhw siarad am eu teimladau, ac a ydyn nhw’n gallu holi pobl eraill yn rheolaidd am y ffordd maen nhw’n teimlo.