2. Dewis helpu

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

25 munud

**Dull**



Trafodaeth a gwaith grŵp

**Beth fydd ei angen arnoch**



Papur mawr, papurau bach gludiog a phinnau ysgrifennu

Amcanion dysgu

* Adnabod ffactorau sy’n cymell pobl i helpu eraill
* Esbonio’r rhesymau posibl pam na fydd pobl yn teimlo eu bod   
  yn gallu helpu
* Esbonio sut mae goresgyn rhwystrau rhag helpu eraill

## Trosolwg

Gall llawer o ffactorau atal pobl rhag helpu rhywun y mae angen cymorth cyntaf arno. Mae’n bosibl y byddant yn teimlo nad oes ganddynt y sgiliau na’r wybodaeth i helpu, neu mae’n bosibl na fyddant yn teimlo’n ddigon hyderus nac abl i ymyrryd. Archwilio   
sut mae goresgyn rhwystrau rhag helpu eraill.

## Paratoi

Rhannwch yr ymadrodd mewn print trwm isod, naill ai drwy ei ysgrifennu ar y bwrdd neu drwy ei ddarllen yn uchel. Dosbarthwch bapur mawr, pinnau ffelt a nodiadau gludiog - digon ar gyfer gwaith grŵp bach.

Dylech sicrhau bod y dysgwyr yn gyfarwydd â’r rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu ewch ati i roi’r rheolau sylfaenol. Gwnewch yn siŵr bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw ffordd o ofyn cwestiynau yn ddienw os ydyn nhw’n dymuno gwneud hynny. I gael arweiniad ar sut mae gwneud y pethau hyn, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/)

## Cyflawni’r gweithgaredd

1. Rhannwch a thrafodwch yr ymadrodd – **‘Po fwyaf o bobl sydd o gwmpas pan fydd argyfwng yn digwydd, y lleiaf tebygol yw unigolyn o weithredu.’**

Mae hyn yn rhywbeth y bydd dysgwyr wedi ei archwilio yn y gweithgaredd [Archwilio gwylwyr](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/exploring-bystanders/). Gofynnwch iddynt a ydynt yn cofio pam? *Mae hyn yn nodwedd o ‘effaith y gwyliwr’ - mae seicolegwyr yn credu bod dau ffactor allweddol yn dylanwadu ar hyn:*

* *Lledaenu cyfrifoldeb – mae pobl yn meddwl y bydd rhywun arall yn helpu.*
* *Yr angen i ymddwyn mewn ffordd sy’n dderbyniol yn gymdeithasol – nid yw pobl eisiau ymddwyn yn wahanol i weddill y grŵp.*

1. Mewn grwpiau bach, gofynnwch i’r dysgwyr dynnu llun o wal frics ar ddalen fawr o bapur gan ddefnyddio pin ffelt marcio. Y tu mewn i bob bricsen, gofynnwch i’r grwpiau ysgrifennu rhesymau pam na fyddai rhywun yn teimlo ei fod yn gallu helpu. Anogwch nhw i feddwl am yr hyn y gallai rhywun sy’n petruso cyn helpu fod yn ei feddwl neu’n ei deimlo.
2. Ar ôl i’r grwpiau gwblhau’r wal frics, eglurwch eu bod yn mynd i ddefnyddio nodiadau gludiog fel ‘morthwylion’ i chwalu’r wal. Rhowch bapurau gludiog i bob grŵp.
3. Gofynnwch i’r grwpiau drafod ac ysgrifennu sut gallai rhywun oresgyn teimlo nad yw’n gallu helpu drwy ysgrifennu ateb ar nodyn gludiog a’i roi dros y fricsen gyfatebol. *Gallwch ddefnyddio’r tabl enghreifftiol o frics ac atebion isod i gynorthwyo’r dysgwyr.*

**Tabl enghreifftiol brics ac atebion**

|  |  |
| --- | --- |
| **Brics** | **Ateb** |
| Efallai y byddant yn gwneud rhywbeth o’i le | Yn y rhan fwyaf o achosion, mae’n annhebygol y gallai rhywun wneud y sefyllfa’n waeth. |
| Gallai fod yn beryglus neu’n drap | Ni ddylem beryglu ein diogelwch ein hunain, ond gallwn barhau i helpu o bell. Os na allwn ni wneud dim byd arall, gallwn ffonio 999 a chael cymorth brys. |
| Mae'n bosibl y byddant yn fy erlyn am iawndal | Pan fydd rhywun yn gweithredu’n ddidwyll i helpu i achub bywyd rhywun neu i atal anaf pellach, ychydig iawn o risg sydd y bydd yn cael ei siwio. |
| Bydd rhywun arall neu rywun sy’n fwy cymwys yn helpu | Beth os nad oes neb arall yn fwy cymwys? Beth pe bai pawb yn meddwl  yr un peth? Gall unrhyw un helpu. |
| Maent ar eu pen eu hunain ac mae’n tywyllu | Gallant ffonio 999; mae hynny’n dal yn ffordd o helpu. Gallent hefyd ofyn  i wylwyr eraill ddod gyda nhw i helpu os yw’n ddiogel gwneud hynny. |
| Nid ydynt yn gwybod beth i’w wneud | Mae ffonio 999 yn golygu y bydd y sawl sy’n delio â’r alwad yn rhoi gwybod iddo beth mae angen iddo ei wneud.  Gallant ofyn i’r unigolyn sut gallant helpu. Mae cymorth cyntaf yn syml y rhan fwyaf o’r amser. Mae cefnogi rhywun yn emosiynol hefyd yn gymorth cyntaf, ac mae’n aml yn helpu llawer. |
| Nid ydynt yn gallu dioddef gweld gwaed | Gallant ddweud wrth yr un a anafwyd sut i helpu eu hunain heb orfod edrych/cyffwrdd arnynt a ffonio 999. |
| Gallai’r un sydd angen help fod yn feddw | Efallai bod yr unigolyn yn feddw, ond mae’n bosibl y bydd angen rhywun arno i’w helpu o hyd.  Mae’n bosibl fod ganddo gyflwr meddygol hefyd sy’n gwneud iddo ymddangos yn feddw. |
| Maent yn rhy brysur / ar frys | Hyd yn oed os ydynt yn stopio am eiliad i weld sut mae rhywun, neu’n ffonio 999, gall wneud byd o wahaniaeth. Gallent hefyd ofyn i bobl eraill helpu os nad ydynt yn gallu o gwbl. |

1. Gofynnwch i’r grwpiau rannu a thrafod eu syniadau ar gyfer goresgyn rhwystrau i helpu. Gallech ddefnyddio’r cwestiynau cynorthwyol a awgrymir isod:

* A yw’r grwpiau’n gweld themâu yn dod i’r amlwg o’u trafodaethau?
* Beth allai’r canlyniadau fod os na fydd rhywun yn cael help os ydynt yn wynebu argyfwng cymorth cyntaf?
* Beth allai gymell rhywun i ddewis helpu?

## Crynhoi

Trafodwch bwysigrwydd helpu eraill, gall hyd yn oed ychydig bach o help wneud gwahaniaeth enfawr. Nawr ystyriwch pa rinweddau sydd gan bobl sy’n helpu a pha rinweddau helpu sydd gan y bobl ifanc drwy gyflwyno’r gweithgaredd nodweddion Helpu – ymarferwch y gweithgaredd ar y [dudalen we Dewis Helpu](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/helping-others/choosing-to-help/).