Geiriau o garedigrwydd a chysur



**Maint y grwpiau**

Parau

**Amser arfaethedig**

30-45 munud

**Dull**

Ymarfer

Amcanion dysgu

**Beth sydd ei angen arnoch**

****

**Cardiau rôl a stori – geiriau o garedigrwydd – ymarfer**

**Canllawiau addysgu – cefnogi rhywun sydd mewn gofid**

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

* Trafod geiriau o garedigrwydd a chysuro pobl eraill
* Cymhwyso gwybodaeth am eiriau o garedigrwydd a chysuro pobl eraill at sesiwn chwarae rôl gyfarwydd

## Trosolwg

Mewn parau, bydd y dysgwyr yn chwarae rolau gwahanol er mwyn archwilio sut i gefnogi rhywun sydd mewn gofid. Bydd pob pâr yn cael cerdyn senario person sydd mewn gofid, a bydd yn rhaid i’r plentyn sy’n chwarae rôl yr helpwr ddangos sut y byddai’n cysuro’r person hwnnw, tra bydd y plentyn arall sy'n chwarae rôl yr hyfforddwr yn gwylio ac yna’n cynnig adborth. Mae'n bosibl mai gyda dysgwyr hŷn y bydd y gweithgaredd hwn yn gweithio orau.

Paratoi

Argraffwch ddigon o’r cardiau rôl a stori – geiriau o garedigrwydd ar gyfer pob pâr neu dangoswch nhw ar y cyflwyniad PowerPoint. Darllenwch y canllawiau addysgu – cefnogi rhywun sydd mewn gofid isod fel gwybodaeth gefndir cyn cynnal y gweithgaredd hwn.

Dilynwch yr awgrymiadau hyn ar y ffordd orau o helpu rhywun mewn angen. Gall hyn eich helpu i ddelio â chwestiynau gan ddysgwyr a deall y canllawiau ar y gweithgaredd ar gyfer yr helpwyr a’r hyfforddwyr.

**Sut mae helpu rhywun sydd mewn gofid?**

Mae gwrando'n dda yn fan cychwyn 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’r hyn rydych chi’n meddwl sydd wedi digwydd.
* Gwnewch yn siŵr eich bod mewn cyflwr i allu helpu. Ydych chi wedi cael ysgytwad gan yr hyn a ddigwyddodd hefyd? Os felly, cymerwch funud neu gofynnwch i rywun arall helpu. Gofalwch amdanoch chi eich hun hefyd.
* Cyflwynwch eich hun a byddwch yn gyfeillgar.
* Gofynnwch beth sydd wedi digwydd a beth sydd ei angen ar y person.
* Byddwch yn amyneddgar, a chofiwch efallai na fydd yn gallu esbonio ei hun ar unwaith.
* Rhowch amser i bobl siarad.
* Rhowch le iddyn nhw a pheidiwch â’u llethu.
* Gwnewch gyswllt llygad priodol ond peidiwch â syllu.
* Arhoswch yn llonydd ac wedi ymlacio’n gorfforol – yn hytrach na bod wedi cynhyrfu neu wneud symudiadau sydyn.
* 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, fel “bydd popeth yn iawn”. Wedi’r cyfan, efallai na fydd popeth yn iawn. A hyd yn oed os bydd popeth yn iawn yn y pen draw, mae’n bosibl nad felly y bydd y person yn teimlo ar y pryd.
* Cynigiwch anogaeth ddieiriau gan ddefnyddio ymadroddion fel “Mmm” ac yn y blaen. Mae hyn yn dangos eich bod yn gwrando ac yn hapus i glywed yr hyn y mae’r person yn ei ddweud.
* Un ffordd dda o ddangos eich bod wedi deall yw meddwl yn uchel am yr hyn y mae’r person wedi’i ddweud. Gallech chi ddweud, er enghraifft, “felly, rwyt ti’n poeni’n fawr am hynny”.

**Beth yw'r pethau i’w hosgoi?**

Dyma rai camgymeriadau sylfaenol y dylid eu hosgoi:

* Peidiwch â cheisio codi calon pobl na cheisio gwneud iddyn nhw weld yr ochr ddoniol. Eich tasg chi yw parchu'r ffordd maen nhw’n teimlo nawr a’u helpu i ddelio â'u teimladau, nid eu hatal.
* Peidiwch â dweud pethau fel, “Rwy’n gwybod yn union sut rwyt ti’n teimlo, mae’r un peth wedi digwydd i mi”. Nid empathi yw hyn, mae’n debycach i frolio. Mae’n dieithrio pobl ac yn gallu eu gwylltio.
* Peidiwch â brysio’r cam nesaf. Cofiwch bob amser fod rhywun sydd mewn gofid yn fregus ac nad yw mewn sefyllfa i wneud penderfyniadau llwyddiannus, fwy na thebyg.
* Peidiwch â rhoi cwtsh i'r person. Efallai na fydd hynny'n gwneud iddo 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 a ysgrifennwyd gan PJ White a Dr Sarah Davidson. Cafodd ei gyhoeddi ym mis Mawrth 2009. Cyhoeddwyd y gweithgaredd ystafell ddosbarth ym mis Rhagfyr 2011. Cafodd ei adolygu ym mis Mehefin 2021.

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Dechreuwch drwy ofyn i’r dysgwyr ddangos rhai geiriau o gysur. Beth allai pobl ei ddweud i helpu eraill sydd mewn gofid?
2. Esboniwch i’r dysgwyr y byddant yn gweithio mewn grwpiau i ystyried y ffordd orau o gefnogi rhywun sydd mewn gofid ac y mae angen caredigrwydd arno.
3. Rhannwch yn grwpiau o ddau. Rhowch set o gardiau rôl a stori – geiriau o garedigrwydd i bob grŵp neu dangoswch nhw yn y cyflwyniad PowerPoint.
4. Esboniwch y bydd pob dysgwr yn cael tro i chwarae rôl helpwr a hyfforddwr. *Rhowch amser i’r dysgwyr ddarllen eu cardiau rôl, neu gallwch drafod y rhain fel grŵp cyfan, cyn rhannu’n grwpiau llai.*
5. Darllenwch y wybodaeth am y rôl i glywed am y person sydd mewn gofid. Wedyn, dylai’r helpwr ddweud beth fyddai’n ei wneud neu ddangos hynny drwy chwarae rôl. Dylai’r hyfforddwr arsylwi.
6. Ar ôl y sgwrs, bydd yr hyfforddwr yn edrych ar ei gerdyn rôl ac yn cynnig syniadau cefnogol i’r helpwr ynglŷn â sut y gallai roi rhagor o help i’r person sydd mewn gofid.
7. Pan fydd hyn wedi’i gwblhau, gofynnwch i’r pâr gyfnewid rolau. Y tro hwn, gallent ddewis cerdyn senario newydd. Dylent ailadrodd y camau uchod, gan roi cynnig ar wahanol rolau.
8. Pan fydd hyn wedi’i gwblhau, gofynnwch i’r pâr ddewis cerdyn cymeriad newydd, a mynd drwy’r gweithgaredd eto, gan roi cynnig ar y ddwy rôl.
9. Pan fydd y sesiynau chwarae rôl wedi’u cwblhau – os bydd amser – gofynnwch i rai grwpiau ddangos un o’u sesiynau chwarae rôl i’r grŵp cyfan.
10. Anogwch y grŵp i drafod yr hyn a weithiodd yn dda yn y sesiwn chwarae rôl ac unrhyw syniadau a allai fod ganddynt ar gyfer helpu rhywun sydd mewn gofid.
11. Cofiwch helpu’r plant i ddod allan o gymeriad – gallwch ddysgu mwy am sut i wneud hyn yn yr adnodd [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/).

Crynhoi

Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl am y canlynol:

* Beth yw’r pethau pwysicaf i’w gwneud wrth gefnogi rhywun sydd mewn gofid?
* Sut deimlad oedd chwarae pob un o’r rolau?
* Sut oeddech chi'n teimlo pan oeddech chi’n chwarae rôl yr helpwr?
* Sut gallai’r helpwr ofalu amdano ei hun wedyn, er mwyn gwneud yn siŵr na fydd yr hyn sydd wedi digwydd yn cael effaith negyddol arno?
* Sut gallech chi ddefnyddio’r hyn rydych chi wedi’i ddysgu o’r gweithgaredd hwn?