2. Ymarfer sgiliau ymdopi

**Maint y grwpiau**



Unigolion

**Amser arfaethedig**

20 munud

**Dull**



Trafodaeth ac ymarfer

**Beth sydd ei angen arnoch**



Nodiadau gludiog, beiros a phapur

Amcanion dysgu

* Ymarfer o leiaf un sgìl ymdopi byrdymor a hirdymor
* Ymarfer ystyried lles ac ymdopi wrth feddwl am helpu pobl eraill

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn adolygu beth yw sgìl ymdopi uniongyrchol a sgìl ymdopi tymor hwy, ac yn ymarfer rhai technegau sgiliau ymdopi.

## Paratoi

Dewiswch ymarfer un neu fwy o’r sgiliau ymdopi isod. Gwnewch yn siŵr bod nodiadau gludiog, beiros a phapur i’r dysgwyr eu defnyddio. Dewisol: gofynnwch i’r dysgwyr ddewis neu benderfynu ar eiriau cân sy’n gwneud iddyn nhw deimlo’n well neu'n eu helpu i ymdopi cyn y sesiwn.

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. Dechreuwch drwy ofyn i’r dysgwyr ddiffinio “ymdopi” – dylen nhw fod wedi trafod hyn yn y gweithgaredd dysgu blaenorol.
2. Eglurwch y bydd y dysgwyr yn ymarfer rhai technegau sgiliau ymdopi y gallan nhw eu defnyddio mewn unrhyw sefyllfa sy'n heriol neu sy'n peri straen. Gellir defnyddio un dechneg mewn sefyllfa frys, fel rhoi cymorth cyntaf, a gellir defnyddio’r technegau eraill i ymdopi yn y tymor hwy.
3. Yn gyntaf, esboniwch y byddan nhw’n dysgu sgìl ymdopi uniongyrchol. Trafodwch gyda’r grŵp beth allai fod yn sgìl ymdopi uniongyrchol – nawr meddyliwch yn nhermau cymorth cyntaf, sut gallai rhywun deimlo pe bai angen iddo roi cymorth cyntaf: yn hyderus, yn bryderus, yn ofnus, yn barod? Beth allai rhywun ei wneud i'w helpu ei hun i fod â'r meddylfryd gorau i helpu’r person? Trafodwch y technegau a fyddai’n effeithiol er mwyn helpu pobl i weithredu’n gyflym er mwyn helpu rhywun y mae angen cymorth cyntaf arno, ym marn y bobl ifanc.
4. Ewch ati i ymarfer techneg ymdopi uniongyrchol o’r enw **Anadlu swigod**:
* Gofynnwch i’r dysgwyr gau eu llygaid a sylwi ar eu hanadlu.
* Nawr gofynnwch iddyn nhw anadlu’n ddwfn a’i ryddhau’n araf, gan ddychmygu eu bod yn chwythu i mewn i swigen fawr sy’n tyfu.
* Gallan nhw gymryd anadl ddofn arall i mewn ac anadlu allan yn araf i wneud y swigen yn fwy byth. Gwnewch hyn gynifer o weithiau ag y bydd angen i deimlo’n ddigynnwrf.
* Nawr gofynnwch i’r bobl ifanc agor eu llygaid – sut maen nhw’n teimlo nawr? Yn llai cynhyrfus?
* Gofynnwch iddyn nhw pryd y gallai rhywun ddefnyddio’r dechneg hon, gan feddwl am roi cymorth cyntaf ac unrhyw adegau eraill pan allai’r dechneg hon fod yn ddefnyddiol iddynt, fel mynd i mewn i arholiad neu roi araith.
1. Nawr trafodwch y syniad o sgìl ymdopi tymor hwy – pa fathau o bethau allai helpu rhywun i ymdopi yn y tymor hwy? Sut y gallai helpu?
2. Dewiswch o blith y ddau opsiwn ar gyfer sgiliau ymdopi tymor hwy isod: un sy’n defnyddio geiriau cân fel sail ar gyfer gweithgaredd ysgrifennu creadigol neu dynnu llun, a’r llall yn sgript delweddu dan arweiniad er mwyn helpu i beidio â chynhyrfu.
3. **Geiriau cân**
* Dewiswch eiriau o gân, naill ai cyn y sesiwn, neu drwy ofyn i’r dysgwyr awgrymu rhai, a dangoswch neu argraffwch nhw. Er enghraifft, gallech ddefnyddio geiriau ‘Bridge Over Troubled Water’ gan Simon a Garfunkel. Rhowch amser i’r dysgwyr ddarllen y geiriau.
* Ar ôl iddyn nhw ddarllen drwy’r geiriau, gofynnwch iddyn nhw ddefnyddio nodiadau gludiog i ysgrifennu gair neu ymadrodd, neu dynnu llun neu ysgrifennu trosiad/delwedd/symbol sydd, yn eu barn nhw, yn cyfleu prif neges y geiriau, a'u gosod ar un wal.
* Ar ôl i bawb ychwanegu nodyn gludiog, darllenwch y nodiadau gludiog yn uchel neu disgrifiwch nhw, gan ofyn i’r dysgwyr feddwl am unrhyw themâu neu gategorïau sy’n ymddangos yn y geiriau/lluniau e.e. ymdopi, gwytnwch, ffrindiau, cefnogaeth ac ati.
* Trefnwch y nodiadau gludiog yn themâu.
* Ar ôl hyn, gofynnwch i’r dysgwyr ystyried pa themâu a ddaeth i’r amlwg o’r gwaith. Gallech ddefnyddio’r cwestiynau canlynol:
* Beth sy’n digwydd yn y gân?
* Yn eich barn chi, pam mae’r person yn y gân yn canu’r geiriau hynny? Beth yw’r teimladau yn y gân?
* Pa neges y mae’r geiriau’n ei rhoi? Pa argraff y mae’r gân yn ei rhoi i chi?

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

* Gofynnwch i’r dysgwyr greu cân, cerdd neu lun mewn ymateb i’r geiriau. Dosbarthwch bapur a beiros. Rhowch amser ar gyfer ysgrifennu neu dynnu llun. Gallech chi chwarae’r gân a ddewiswyd os oes modd, er mwyn ysbrydoli’r dysgwyr. Ar ôl iddynt orffen, gallant ddewis rhannu eu gwaith os bydd amser.
* Anogwch y dysgwyr i fyfyrio ar y canlynol: Sut gallai ysgrifennu, tynnu llun neu wneud hobi creadigol arall eich helpu i ymdopi â sefyllfa heriol? Ydyn nhw’n gallu awgrymu unrhyw syniadau eraill ar gyfer gweithgareddau creadigol i’w gwneud wrth wynebu heriau?
* Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl am gân maen nhw’n ei chysylltu ag ymdopi a theimlo’n dda. Gallech chi edrych ar y [rhestr chwarae o ganeuon a grëwyd gan bobl ifanc yma.](https://open.spotify.com/playlist/5og8A5STazAG5esKgR0Drt?si=e3732cc67250439b) Gallent wneud hyn yn eu hamser eu hunain, ac ystyried pam mae’n eu helpu i deimlo’n well.
1. **Delweddu dan arweiniad.** Gofynnwch i’r dysgwyr eistedd yn eu seddi neu orwedd ar fatiau ymarfer corff neu ar y llawr.
* Esboniwch y gall delweddu fod yn ffordd gadarnhaol o ymlacio, lleddfu straen neu weithio drwy sefyllfa heriol. Gall delweddu a delweddu dan arweiniad eich helpu i ymarfer anadlu’n ddwfn, sy’n gallu gwella lles a helpu i beidio â chynhyrfu.
* Gofynnwch i’r dysgwyr gau eu llygaid a sylwi ar eu hanadlu. Gallech ddweud: Sylwch ar eich anadlu. Sylwch pa mor gyflym, dwfn, bas, neu araf rydych chi’n anadlu
* Gofynnwch i’r dysgwyr anadlu’n normal. Darllenwch y canlynol:

“Mae anadlu yn weithgaredd pwysig iawn yn y corff rydyn ni'n ei wneud yn ddiarwybod y rhan fwyaf o’r amser. Ond mae anadlu hefyd yn gallu effeithio ar ein hemosiynau a’n lefelau straen.

Gallwn ddefnyddio anadlu yn ymwybodol er mwyn ein helpu i beidio â chynhyrfu.

Mae anadlu i'r frest yn un math o anadlu. Mewn argyfwng, efallai y byddwn ni’n anadlu’n gyflym i mewn i’r frest. Gall hyn deimlo fel anadlu’n fas a chreu tensiwn yn y frest a allai arwain at deimladau pryderus.

Mae anadlu i'r abdomen yn wahanol; mae hyn yn golygu pan fyddwn ni’n anadlu’n ddwfn drwy ein trwyn a’n llengig – i lawr i’r stumog. Pan fyddwch chi’n anadlu fel hyn, bydd eich stumog yn codi ac yn disgyn, oherwydd byddwch yn cymryd anadl i mewn i’ch abdomen. Gall y ffordd hon o anadlu eich helpu i ymlacio. Byddwn ni’n ymarfer hyn heddiw.

Anadlwch yn ddwfn, gan lenwi eich stumog ag aer yn araf, ac wedyn gadael iddo fynd. Gwnewch hynny bum gwaith.”

* Yn araf, gyda llais tawel, darllenwch y sgript ‘Gwylio’r byd yn mynd heibio’ isod. Wrth i chi ddarllen y sgript, gofynnwch i’r grŵp gadw eu llygaid ar gau ac, ar ôl i chi orffen, anadlu’n ddwfn.

**Sgript Gwylio’r byd yn mynd heibio**

Anadlwch yn ddwfn ac yn bwyllog ychydig o weithiau. Ceisiwch adael i bopeth ymlacio wrth i chi anadlu, a chanolbwyntiwch ar y delweddau a ddaw i’r meddwl yn ystod yr ymarfer delweddu hwn. Gallwch chi roi’r gorau iddi unrhyw bryd.

Dychmygwch eich bod yn cerdded i fyny grisiau. Ar ben y grisiau, mae drws caeedig, ac rydych chi’n gwybod bod ystafell ddiogel a thawel rydych chi wrth eich bodd â hi y tu ôl i’r drws.

Wrth i chi agor y drws, rydych chi’n anadlu i mewn ac allan... yr anadliadau mwyaf rydych chi wedi’u cymryd drwy’r dydd. Rydych chi’n gwybod eich bod yn ddiogel yn yr ystafell hon a’ch bod yn gallu ymlacio. Eich ystafell chi yw hon – mae hi ble rydych chi am iddi hi fod, mae hi’n edrych fel rydych chi am iddi hi edrych, ac mae’n cynnwys yr holl bethau rydych chi am iddyn nhw fod yno.

Rydych chi’n cerdded at y wal o’ch blaen, lle mae llen fawr, hardd. Wrth i chi anadlu i mewn... ac allan... rydych chi’n tynnu’r llen yn ôl.

Ar yr ochr arall, drwy ffenestr enfawr sy'n ymestyn o’r llawr i’r nenfwd, rydych chi'n gallu gweld popeth sy’n digwydd yn eich bywyd ac yn y byd o’ch cwmpas.

Rydych chi’n cerdded yn ôl, ac yn ymlacio ar y gadair neu’r soffa fwyaf meddal a chyfforddus rydych chi wedi eistedd arni erioed.

Wrth i chi anadlu i mewn... ac allan... rydych chi’n ymlacio mwy a mwy ar y soffa neu’r gadair feddal, gyfforddus a chefnogol hon. Nid ydych chi erioed wedi teimlo’n fwy cyfforddus nac wedi ymlacio cymaint.

Rydych chi’n gweld popeth sy’n digwydd y tu allan. Rydych chi’n gweld pethau drwy’r ffenestr... pobl... dinasoedd... ysgolion. Rydych chi’n gwylio ac yn teimlo eich bod chi’n gallu meddwl yn bwyllog am beth bynnag y mae angen i chi feddwl amdano.

Rydych chi’n gwylio’r digwyddiadau’n datblygu y tu allan i’ch ffenestr ac rydych chi’n teimlo’n ddiogel ac yn bwyllog y tu mewn... gan wybod bod gennych chi’r amser a’r lle sydd ei angen arnoch chi i feddwl am unrhyw beth y mae angen i chi feddwl amdano.

Rydych chi'n anadlu i mewn ac allan…. Rydych chi’n ymlacio mwy a mwy ac mae eich corff yn parhau i ymlacio i mewn i’r gadair neu’r soffa.

Rydych chi’n dechrau rholio eich arddyrnau... rydych chi’n rholio eich fferau... rydych chi’n cymryd ambell anadliad dwfn, araf a hir arall.

Ac rydych chi’n agor eich llygaid, yn barod i fynd yn ôl ac ymuno yn y byd.

* Ar ôl yr ymarfer, cynhaliwch drafodaeth grŵp – sut roedd y dysgwyr yn teimlo yn ystod y gweithgaredd delweddu/delweddu dan arweiniad? A yw cymryd amser i anadlu, delweddu rhywbeth a pheidio â chynhyrfu yn helpu yn ystod cyfnod o straen? Pryd ydych chi’n credu y gallech chi ddefnyddio ymarfer fel hwn?
1. Ar ddiwedd y sesiwn, gofynnwch i’r dysgwyr a ydyn nhw’n teimlo’n fwy hyderus ynghylch ymdopi â sefyllfa anodd. Gofynnwch iddyn nhw roi sgôr o 1 i 10 i'w hunain, gyda 10 yn golygu hyderus iawn.

## Crynhoi

Gofynnwch i’r dysgwyr feddwl yn bersonol am dechnegau ymdopi uniongyrchol a thymor hwy – a oes unrhyw rai a fyddai’n ddefnyddiol iddyn nhw ar gyfer rhoi cymorth cyntaf a helpu pobl eraill? A oes unrhyw rai a allai eu helpu mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd yn eu barn nhw?