Cardiau rôl a stori.

|  |
| --- |
| **Cerdyn yr helpwr**Chi yw’r helpwr (efallai eich bod yn ffrind i’r person neu’n rhywun sy’n mynd heibio). Eich rôl chi yw cysuro’r person sydd mewn gofid. Dyma rai syniadau: * Gallech chi ddweud bod y person yn ymddangos yn drist neu’n sâl.
* Gofynnwch sut mae'n teimlo.
* Efallai na fydd am ddweud wrthych chi i ddechrau. Os bydd yn ymddangos yn ddryslyd neu’n aneglur, siaradwch mewn ffordd syml a chofiwch efallai y bydd angen i chi ailadrodd eich hun.
* Gofynnwch beth sydd wedi digwydd, sut mae’n teimlo, ac a oes angen unrhyw beth arno.
* Efallai na fyddwch chi’n gallu gwneud unrhyw beth i wneud i’r broblem ddiflannu, ond mae gwrando a dangos dealltwriaeth yn gallu bod yn help mawr.
* Rhowch le i’r person, ond dangoswch eich bod yn awyddus i helpu.

Ar ôl y sesiwn chwarae rôl, bydd yr hyfforddwr yn rhoi adborth defnyddiol i chi. Bydd y person sydd mewn gofid hefyd yn dweud sut roedd yn teimlo ac a oedd unrhyw beth arall a fyddai wedi bod yn ddefnyddiol iddo. Gallech gynnal y sesiwn chwarae rôl am yr eildro, gan roi cynnig ar eu syniadau neu drafod sut y gallech ddefnyddio eu syniadau yn y dyfodol.  |

|  |
| --- |
| Cerdyn yr hyfforddwrEich tasg chi yw gwylio’r sgwrs, a gwneud nodiadau, gan feddwl am yr hyn y mae'r helpwr yn ei wneud a’i ddweud. Sut mae’n siarad â’r person sydd mewn gofid? Sut mae iaith ei gorff yn edrych?Peidiwch â stopio'r sesiwn chwarae rôl – gadewch iddyn nhw orffen. Pan fyddan nhw wedi gorffen, gofynnwch i’r person a oedd mewn gofid sut roedd yn teimlo yn ystod y sgwrs a beth oedd yn ddefnyddiol. Awgrymwch beth allai’r helpwr ei wneud yn wahanol. Byddant yn chwarae rôl eto, a’r tro hwn gallwch eu stopio a gwneud awgrymiadau. Efallai yr hoffech ddechrau eich brawddegau hyfforddi fel hyn:* Ydych chi wedi ystyried rhoi cynnig ar ...
* Allech chi ddatblygu hynny drwy ...

Dyma ychydig o gyngor y gallwch ei roi i’r helpwr:* Rhowch amser i bobl siarad.
* Rhowch le iddyn nhw a pheidiwch â’u llethu (efallai na fyddan nhw’n hoffi cael cwtsh).
* Gwnewch gyswllt llygad ond peidiwch â syllu.
* Arhoswch yn llonydd ac wedi ymlacio.
* Pan fyddwch chi’n siarad, defnyddiwch lais tawel – peidiwch â gweiddi na sibrwd a pheidiwch â’u stopio na thorri ar draws.
* Ceisiwch beidio â dweud pethau 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.
* Defnyddiwch ymadroddion fel “Mmm” ac “Rwy'n gweld”. Mae hyn yn dangos eich bod yn gwrando ac yn meddwl am yr hyn y mae'n ei ddweud.

Rhai pethau y dylai’r helpwr eu hosgoi:* Ceisiwch beidio â dweud pethau fel “Rwy’n gwybod yn union sut rwyt ti’n teimlo, mae’r un peth wedi digwydd i mi”.
* Peidiwch â gwneud jôcs na cheisio gwneud i’r person weld yr ochr ddoniol. Parchwch y ffordd y mae’n teimlo ar y pryd.
 |

**Cardiau stori ar gyfer y person sydd mewn gofid –**

dewiswch un o’r cardiau isod.

|  |
| --- |
| Pan oedd y person allan gyda’i fam, gwelodd rywun a oedd yn sâl iawn. Nid oedd yn gwybod sut i helpu, ond dywedodd wrth ei fam y dylai hi ffonio ambiwlans, ac fe wnaeth hi hynny. Aethpwyd â’r person sâl i ffwrdd yn yr ambiwlans. Mae wedi cael ysgytwad ac mae hefyd mewn gofid am nad yw'n gwybod beth sydd wedi digwydd i’r person.  |

|  |
| --- |
| Yn ystod amser egwyl, roedd y person hwn yn chwarae gyda’i ffrind y tu allan. Pan oedd ei ffrind yn rhedeg, baglodd a syrthiodd ar ddarn miniog iawn o ffens a chafodd friw ar ei choes. Roedd yn gwaedu llawer. Helpodd y person hi a galwodd ar athro i ddod draw. Roedd yn teimlo’n iawn ar y pryd, ond nawr mae wedi cael ysgytwad ar ôl gweld y gwaed a’i ffrind yn cael anaf.  |

|  |
| --- |
| Cafodd y person hwn ganlyniadau prawf y bu’n astudio’n galed iawn ar ei gyfer. Roedd yn meddwl y byddai’n cael marc da iawn, ond nid yw cystal ag oedd wedi’i ddisgwyl. Mae wedi'i siomi'n fawr.  |

|  |
| --- |
| Mae ffrind gorau’r person hwn, sy’n byw ar ei stryd ac sy'n ei weld bob dydd, yn symud i dref arall. Mae’n drist am na fydd yn gweld ei ffrind gorau mor aml, ac yn poeni na fyddan nhw’n gallu aros yn ffrindiau os byddan nhw’n byw’n bell oddi wrth ei gilydd.  |

|  |
| --- |
| Mae’r person hwn wir am fynd ar daith ysgol y mae ei ffrindiau i gyd yn mynd arni. Ond mae ei rieni wedi dweud bod rhaid iddo fynd i ddigwyddiad teuluol pwysig yn lle hynny, ac na fydd yn gallu mynd ar y daith. Mae’n drist iawn am na fydd yn cael mynd.  |

|  |
| --- |
| Roedd brawd bach y person hwn yn chwarae ar y trampolîn pan neidiodd yn rhy uchel, gan syrthio i’r llawr a tharo ei ben. Helpodd ei dad i ddal bag o rew ar ei ben a’i gysuro. Mae’r meddyg wedi dweud ei fod yn iawn, ond bod angen cadw llygad arno i wneud yn siŵr na fydd yn teimlo’n waeth. Mae’n poeni amdano.  |

|  |
| --- |
| Mae cath anwes y person hwn, sydd ganddo ers oedd yn fabi, wedi mynd ar goll ac nid yw wedi’i gweld ers tri diwrnod. Mae’n poeni’n fawr amdani, gan nad yw hi’n gwneud hyn fel arfer. |