2. Rhinweddau helpu

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach

**Amserlen a awgrymir**

25 munud

**Dull**



Trafodaeth a gwaith grŵp

**Beth fydd ei angen arnoch**



Papur mawr a phinnau ffelt

Amcanion dysgu

* Adnabod y rhinweddau sy’n cymell pobl i helpu eraill

## Trosolwg

Ystyriwch rinweddau’r rhai sy’n helpu drwy feddwl am y gwerthoedd, yr ymddygiadau a’r agweddau maent yn eu harddangos. Anogwch y bobl ifanc i feddwl a myfyrio am eu rhinweddau helpu eu hunain.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr bod gennych binnau ffelt a phapur ar gyfer gwaith mewn grwpiau bach (chwe grŵp os yw’n bosibl) a thac gludiog i osod dalennau ar y wal. Cynlluniwch i ddarllen neu ysgrifennu ar y bwrdd y brawddegau a’r penawdau anghyflawn ar gyfer gwaith grŵp isod.

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. Gofynnwch i’r dysgwyr rannu a thrafod enghreifftiau o adegau pan wnaeth rhywun helpu rhywun arall. Gallent fyfyrio ar y sefyllfaoedd a’r senarios a drafodwyd yn Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf, neu o wahanol ddigwyddiadau hanesyddol neu gyfredol maent wedi clywed amdanynt. Anogwch nhw i feddwl am y rhinweddau mae’r bobl hyn wedi eu dangos i helpu.
2. Fel grŵp, trafodwch y rhinweddau y gallai pobl eu dangos wrth helpu pobl eraill, trafodwch beth fyddai’n galluogi rhywun i gamu i mewn a helpu pan fydd angen cymorth cyntaf ar rywun. Gallai’r grwpiau ddefnyddio’r brawddegau anghyflawn isod i gynhyrchu syniadau:
* Mae rhywun sy’n helpu yn...e.e. garedig, cyflym i weithredu, tosturiol
* Gall rhywun sy’n helpu...e.e. achub bywyd, tawelu pobl eraill
* Mae’n bosibl y bydd rhywun sy’n helpu yn meddwl... e.e. maent yn gyfrifol, mae helpu eraill yn bwysig,
mae angen iddynt weithredu
* Mae’n bosibl y bydd rhywun sy’n helpu yn teimlo’n... e.e. hyderus, dibynadwy, cryf
* Mae'n bosibl y bydd rhywun sy’n helpu yn credu...e.e. bod helpu yn beth da i’w wneud yn gyffredinol,
mae gan bawb gyfrifoldeb i helpu, mae helpu un unigolyn yn helpu llawer o bobl
1. Gofynnwch i’r dysgwyr rannu’n grwpiau bach (os oes modd, trefnwch chwe grŵp bach), dosbarthwch y papur a’r pinnau ffelt a gofyn iddynt dynnu llun amlinell fawr neu amlinell o unigolyn. Ar frig eu papur, gofynnwch i bob grŵp ysgrifennu un o’r penawdau a ganlyn:
* **Gwerthoedd** – yr egwyddorion neu’r delfrydau sy’n llywio ymddygiad
* **Credoau** – pethau maent yn eu credu neu maent yn ymddiried ynddynt
* **Meddyliau** – sut maent yn meddwl amdanynt eu hunain ac eraill
* **Teimladau** – eu hymateb emosiynol pan fydd angen help ar rywun neu pan fyddant wedi rhoi help
* **Ymddygiad** – sut maent yn ymddwyn
* **Sgiliau** – eu gallu i wneud rhywbeth i helpu
* **Cymorth** – at bwy gallent droi i ofyn am help?

Gall y dysgwyr feddwl am rinweddau sy’n galluogi pobl eraill i helpu drwy roi enghreifftiau o dan
y penawdau ar y taflenni – mae’n bosibl yr hoffech drafod y rhain cyn iddynt weithio arnynt mewn grwpiau bach.

1. Gofynnwch i’r grwpiau dreulio ychydig funudau yn llenwi’r tu mewn i’w amlinell drwy ysgrifennu neu dynnu llun o’r rhinweddau y gallai pobl sy’n helpu eu dangos mewn perthynas â’u pennawd. Ar ôl iddynt wneud hyn, gofynnwch iddynt gyfnewid eu papur â grŵp arall, ac yn y blaen nes y bydd pob grŵp wedi ysgrifennu neu dynnu llun y tu mewn i’r amlinellau ar bob dalen o bapur mewn perthynas
â’r pennawd.
2. Ar ôl iddynt lenwi’r holl ddalenni papur, gludwch nhw yma ac acw o gwmpas yr ystafell a gofyn i’r dysgwyr symud o gwmpas i'w darllen ac edrych ar bob un ohonynt. Gofynnwch iddynt bwyso a mesur pa rinweddau sydd ganddynt yn eu barn nhw.

## Gweithgareddau ymestyn a herio:

1. Yn awr fel grŵp cyfan, agorwch drafodaeth ar sut gallai rhywun deimlo ar ôl iddynt helpu rhywun mewn angen:
* Pa emosiynau neu deimladau allai godi?
* Ble fyddent yn gallu mynd am gymorth pe bai angen iddynt drafod beth ddigwyddodd? Gallech drafod cymorth yn nes at adref fel teulu a ffrindiau, oedolyn rydych chi’n ymddiried ynddo, er enghraifft, yn yr ysgol, neu siarad ag elusennau neu weithwyr proffesiynol lleol neu genedlaethol am eu profiad.

## Crynhoi

Atgoffwch y dysgwyr fod gan bawb rinweddau sy’n eu galluogi i helpu eraill. Gall ein profiadau dros amser siapio a datblygu ein rhinweddau, felly mae hwn yn ddarlun symudol. Gallai’r dysgwyr feddwl am y rhinweddau yr hoffent eu hennill ac ystyried sut gallent ddatblygu’r rhain.

Yn awr, dychwelwch y traciwr hyder ar ddechrau’r modiwl hwn, neu gofynnwch i’r dysgwyr sgorio eu hunain o 1 i 10 o ran pa mor hyderus maent yn teimlo erbyn hyn am helpu rhywun mewn sefyllfa cymorth cyntaf. A ydynt yn teimlo’n fwy hyderus nag yr oeddent o’r blaen? Pam? Beth sy’n gwneud iddynt deimlo’n fwy hyderus ynghylch helpu?