3. Cymorth cyntaf ymarferol ac emosiynol

**Maint y grŵp**



Grwpiau bach



**Amserlen a awgrymir**

10–15 munud

**Dull**



Trafodaeth a gwaith grŵp

**Beth fydd ei angen arnoch**



Pinnau ffelt a phapur mawr

Amcanion dysgu

* Nodi camau ymarferol ac emosiynol i gynorthwyo rhywun sydd wedi ei anafu neu sy’n sâl

## Trosolwg

Yn y gweithgaredd hwn, bydd y dysgwyr yn trafod helpu pobl eraill   
a beth gallent ei wneud i gynorthwyo rhywun sydd wedi cael anaf neu sydd mewn trallod. Mewn grwpiau bach, maent yn trafod sut mae cymorth cyntaf yn cynnwys agweddau ymarferol ac emosiynol ac yn ysgrifennu beth allai’r rhain fod.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr bod pinnau ffelt a phapur mawr i’r dysgwyr eu defnyddio mewn grwpiau bach.

Dylai rheolau sylfaenol fod ar waith a dylid cyfeirio atyn nhw drwy gydol y sesiwn. Gwnewch yn siŵr   
bod dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddyn nhw le i ofyn yn ddienw os ydyn nhw’n 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/).

## Cyflawni’r gweithgaredd

1. Trafodwch beth allai helpu eraill ei olygu i ddysgwyr a’r syniadau sydd ganddynt o ran cynorthwyo rhywun pan fyddant yn cael eu hanafu neu’n ofidus/wedi cynhyrfu. Gallech ofyn iddynt greu map meddwl unigol neu grŵp o’u syniadau.
2. Dosbarthwch bapur a beiros. Mewn grwpiau bach, gofynnwch i’r dysgwyr dynnu llinell i lawr dalen o bapur i wneud dwy golofn. Ar frig y colofnau, gofynnwch iddynt ysgrifennu’r penawdau – ymarferol ac emosiwn. Gofynnwch iddynt feddwl am y math o gamau y gallai unigolyn ifanc eu cymryd i gynorthwyo rhywun sydd wedi ei anafu neu sydd wedi ypsetio naill ai’n ymarferol neu’n emosiynol, gan nodi eu syniadau yn y colofnau. Er enghraifft:

* gallai camau ymarferol gynnwys: rhoi pwysau ar glwyf, ffonio 999, ac ati.
* gallai gweithredoedd emosiynol gynnwys: parhau i siarad â rhywun, tawelu eu meddyliau neu eu cysuro nes bydd help yn cyrraedd, ac ati.

1. Dewch â’r grwpiau yn ôl at ei gilydd a gofyn iddynt rannu rhai o’u hatebion. Gofynnwch iddynt a ydynt yn meddwl bod angen y ddau beth – yn ymarferol ac yn emosiynol – mewn sefyllfa cymorth cyntaf?
2. Ewch yn ôl i’r mapiau meddwl a wnaethant ar y dechrau. A fyddent yn ychwanegu unrhyw beth at hyn?

## Gweithgareddau ymestyn a herio:

1. Os bydd rhai grwpiau’n gorffen eu gridiau ymarferol / emosiynol yn gyntaf, gofynnwch iddynt feddwl sut byddai’r unigolyn sy’n helpu yn gofalu amdanynt eu hunain hefyd. Pa gamau ymarferol ac emosiynol y gallant eu cymryd i gadw’n ddiogel ac i ymdopi’n dda â’r hyn sy’n digwydd. Gallent ychwanegu lliw arall neu dynnu llun tabl arall ar ochr arall y papur.

## Crynhoi

* Atgoffwch y dysgwyr fod ffyrdd y gallwn ni helpu pobl sy’n ymarferol ac yn emosiynol. Treuliwch rywfaint o amser yn siarad am sut mae’n rhaid i’r unigolyn sy’n helpu ofalu am ei ddiogelwch a’i lesiant ei hun hefyd.

Ewch ymlaen i’r tudalennau [Sgiliau Ymdopi](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/coping-skills/) a [Chadw’n Ddiogel](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/safety-and-wellbeing/keeping-safe/) i ddysgu mwy am hynny.