

BOYS 2

Helpu Bechgyn a Dynion Ifanc i
Feithrin Perthynas Rywiol Iach



© **Hawlfraint ar y Cynnwys**

Mae'r hawlfraint ar y llyfr gwaith hwn yn eiddo i Barnardo's. Gellir atgynhyrchu detholiadau ohono i ddibenion cynllunio a chynnal cyrsiau hyfforddi, ar yr amod bod ffynhonnell y deunydd yn cael ei chydabod.

Ni cheir atgynhyrchu'r adnodd yn gyflawn neu ddarnau helaeth neu gynnwys detholiadau mewn unrhyw fformat, gan gynnwys fformatau electronig a gweledol, heb ganiatâd ysgrifenedig.

Cynhyrchwyd gan Barnardo's, Tanner Lan, Barkingside, Ilford, Essex IG6 1QG a Caffeine Creative Ltd, The Lab, 5 Stangate House, Stanwell Road, Penarth CF64 2AA

Mae copïau ychwanegol ar gael oddi wrth:- Barnardo's Better Futures Service, Davian House, Ystâd Ddiwydiannol Village Farm, Y Pil, Pen-y-bont ar Ogwr CF33 6BJ

Rhifau Cofrestru'r Elusen 216250 and SC037605

Cynnwys

Cydnabyddiaeth

Rhan 1: Bechgyn a Dynion Ifanc mewn Perygl o Gamfanteisio’n Rhywiol ar Blant (CSE)

Cydnabyddiaeth	t6
Cyflwyniad	t9
Defnyddio'r Adnodd hwn	t10 - 11

Rhan 2: Ymarferion y Llyfr Gwaith

Thema 1: Dod i Adnabod fy Hun

Ymarferiad 1.1 Gweithgareddau Di-broblem	t16 - 18
Ymarferiad 1.2 Gweithgareddau Ymgyswrtio	t20 - 22

Thema 2: Gweld y Darlun Cyflawn

Ymarferiad 2.1 Fy Nhaith	t26 - 27
Ymarferiad 2.2 Fy Mherthnasoedd	t30 - 31
Ymarferiad 2.3 Teimlo’n Ddiogel	t32 - 36

Thema 3: Cythryblus ond dim Trafferth

Ymarferiad 3.1 Dull datblygiadol	t38 - 41
Ymarferiad 3.2 Plentyn yn gyntaf ymddygiad yn ail	t42 - 43
Ymarferiad 3.3 Colli’ch limpín	t44 - 45
Ymarferiad 3.4 Teimladau yn fy nghorff	t46 - 47

Thema 4: Fy Hunaniaeth

Ymarferiad 4.1 Beth yw Hunaniaeth?	t50 - 51
Ymarferiad 4.2 Hunaniaeth Bositif a Negyddol	t50 - 51
Ymarferiad 4.3 Fy Hunaniaeth fy Hun	t52 - 53
Ymarferiad 4.4 Stereoteipiau Rhywedd	t54 - 55
Ymarferiad 4.5 Gêm Bechgyn yw Bechgyn	t58 - 59

Thema 5: Perthnasoedd Iach

Ymarferiad 5.1 Diffinio perthnasoedd	t63 - 64
Ymarferiad 5.2 Pŵer mewn perthnasoedd	t64 - 65
Ymarferiad 5.3 Ymddygiadau yn fy Mherthnasoedd	t66 - 67
Ymarferiad 5.4 Jig-so Perthnasoedd Rhywiol Iach	t68

Thema 6: Adfer Perthnasoedd

Ymarferiad 6.1 Codi Pontydd	t72 - 73
Ymarferiad 6.2 ‘Pot Gyda’n Gilydd’	t74 - 75

Thema 7: Sgiliau Datrys Problemau ac Ymdopi

Ymarferiad 7.1 Geiriau Emosiynau	t78
Ymarferiad 7.2 Dwi’n teimlo, dwi’n meddwl	t79
Ymarferiad 7.3 Datrys Gwrthdaro SODA	t80 - 81
Ymarferiad 7.4 Dewisiadau a Chanlyniadau	t82 - 83
Ymarferiad 7.5 Blwch Tawelwch	t84
Ymarferiad 7.6 Diwallu fy Anghenion	t85

Thema 8: Symud Ymlaen

Ymarferiad 8.1 Gosod Nodau	t88
Ymarferiad 8.2 Cyflawni Fy Nodau	t88 - 89
Ymarferiad 8.3 Nodau sy’n Seiliedig ar Atebion	t90
Ymarferiad 8.4 Dyfodol o Ddewis	t91
Ymarferiad 8.5 Rhwyd Diogelwch	t92
Ymarferiad 8.6 Edrych i’r Dyfodol	t92
Ymarferiad 8.7 Help Llaw	t92

Cydnabyddiaeth

Prosiect Ymchwil BOYS 2 Barnardo's a'r Swyddfa Gartref

Roedd Prosiect Ymchwil Boys
2 yn brosiect blwyddyn o hyd
a ariannwyd gan y Swyddfa
Gartref. Diben y prosiect
oedd gweithio ochr yn ochr â
Bechgyn a Dynion Ifanc wedi'u
Heffeithio gan Gamfanteisio'n
Rhywiol ar Blant (CSE) i'w
gwneud yn haws i ganfod, asesu
ac ymyrryd yn achos y grŵp
hwn sy'n guddiedig i raddau
helaeth iawn.

Ochr yn ochr â Bechgyn a Dynion Ifanc
rydym wedi datblygu pecynnau asesu
ac adnoddau ymyrryd safonol ar gyfer
gweithwyr proffesiynol rheng flaen i helpu
Bechgyn a Dynion Ifanc i ymdopi ac i wella o
CSE.

Hoffem ddiolch o galon i'r Swyddfa Gartref
am ein galluogi i ymgymryd â'r prosiect
ymchwil hwn.

Ni fyddai'r adnodd hwn wedi cael ei
ddatblygu heb egni a brwdfrydedd pawb a
oedd yn gysylltiedig â'r prosiect. Yn benodol,
hoffem ddiolch i'r bechgyn a'r dynion ifanc
a fu'n rhan o'r ymchwil, a'r ysgolion a'r
gweithwyr proffesiynol rheng flaen a fu'n
ein helpu pan fuom yn gweithio â hwy i
gynhyrchu'r adnodd hwn.

Dylid rhoi clod arbennig i'r tîm ymchwil,
Rachel Phillips, Rachael Marcarian a Paul
Matthews a fu'n arwain yr ymchwil maes,
ochr yn ochr â bechgyn a dynion ifanc.
Kate Lewington a Ben Hooper am eu help
i ddadansoddi'r data a gasglwyd. Yr Athro
Anthony Beech am ei oruchwyliaeth ac am
gyfarwyddo'r ymchwil. Sue Thurman am ei
chymorth i sicrhau bod anghenion bechgyn a
dynion ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol
wedi'u cynnwys. Hoffem ddiolch hefyd i
Sharron Wareham, y Rheolwr Gwasanaethau
Plant, a Pat Duke, Cyfarwyddwr Cynorthwyol
am eu gwaith rheoli a'u cyfraniad cyffredinol
at y prosiect.

Diolch hefyd i'r tîm yng Ngwasanaeth Better
Futures Barnardo's am eu holl gefnogaeth,
syniadau, anogaeth a'u doethineb.

Yn olaf, hoffem ddiolch i Barnardo's am eu
cefnogaeth a'u ffydd ym mhob plentyn a
pherson ifanc i gyrraedd eu llawn botensial.

**Sarah Crawley, Cyfarwyddwr,
Barnardo's Cymru a Hugh
Sheriffe, Cyfarwyddwr,
Barnardo's Canolbarth a De
Orllewin Lloegr**



Rhan 1: Bechgyn a Dynion Ifanc mewn Perygl o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE)

Cyflwyniad

Datblygwyd llyfr gwaith yr adnodd hwn fel rhan o Brosiect Ymchwil BOYS2 Barnardo's, prosiect ymchwil blwyddyn o hyd a ariannwyd gan y Swyddfa Gartref. Mae wedi'i greu i gael ei ddefnyddio gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio â bechgyn a dynion ifanc sydd mewn perygl o CSE er mwyn lleihau'r perygl a'u galluogi i symud ymlaen i berthnasoedd iach fel oedolion.

Mae prosiect ymchwil BOYS 2 yn dangos bod meysydd ymyrryd allweddol ar gyfer gweithio â Bechgyn a Dynion Ifanc mewn perygl o CSE, ac mae'r rhain yn cynnwys:

- Effaith eu profiadau blaenorol a phresennol o drawma ac erledigaeth
- Hunan-dosturi - rhoi sylw yn benodol i'w canfyddiad negyddol ohonynt eu hunain
- Cysyniad o'r hunan - datblygu hunan barch, hunan ddelwedd a hunaniaeth bositif
- Dynameg y teulu a modelau positif o oedolion
- Unigrwydd emosiynol - cysylltiad ag oedolion a chyfoedion cefnogol
- Sgiliau perthnasoedd iach - gan gynnwys agweddau at ryw a hunaniaeth rywiol

- Addysg rhyw
- Perygl o gamfanteisio troseddol
- Ymddygiad hunanddinstiriol e.e. hunan-niweidio, camddefnyddio sylweddau
- Llythrennedd emosiynol a hunan-reoleiddio
- Sgiliau cyfathrebu effeithiol
- Sgiliau datrys problemau
- Gwedd bositif ar gyfer y dyfodol - gosod nodau positif

Mae ymchwil BOYS 2 wedi amlygu 4 thema allweddol ac is-themâu ychwanegol i'w hystyried wrth weithio â bechgyn a dynion ifanc a all fod mewn perygl o CSE.

Mae 8 themâu yn y llyfr gwaith sy'n canolbwyntio ar y themâu a'r is-themâu:

- Dod i adnabod fy hun
- Gweld y darlun cyflawn
- Cythryblus ond dim trafferth
- Fy hunaniaeth
- Perthnasoedd iach
- Ader perthnasoedd
- Sgiliau datrys problemau
- Symud ymlaen

Defnyddio'r Adnodd hwn

Thema sy'n gyffredinol yn yr ymchwil hwn yw bod perthnasoedd yn bwysig wrth ymgysylltu â bechgyn a dynion ifanc mewn perygl o CSE. Mae'r ymchwil yn dangos bod llawer o'r bechgyn a dynion ifanc wedi profi trawma a cham-drin yn eu plentynodod sydd wedi gwneud iddynt ofni perthnasoedd ac mae hynny'n eu gwneud yn fwy agored i CSE a mathau eraill o gamfanteisio.

Roedd y bechgyn wedi ei gwneud yn amlwg eu bod yn barod i gael cymorth i leihau risg ac i wella eu cydnherthedd ond na fyddent yn fodlon cymryd rhan mewn ymyrraeth uniongyrchol oni bai bod perthynas ddiogel yn seiliedig ar ymddiriedaeth wedi ei ffurfio i'w galluogi i deimlo'n ddigon diogel i wneud hynny. Roedd yn bwysig eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan y rhai a oedd yn cynnig cymorth, roedd yn rhaid mynd ati i ddod i'w hadnabod heb bwysleisio'r pryderon a oedd yn bresennol. Roedd y bechgyn a dynion ifanc yn bendant bod yn rhaid iddynt gael ymdeimlad o reolaeth mewn unrhyw waith roeddent yn rhan ohono ac y byddai cyflymder datblygiad unrhyw ymyriad hefyd yn fater iddynt hwy.

Nid yw'r adnodd hwn wedi'i fwriadu i fod yn rhagnodol; mae'n bwysig bod unrhyw ymyrraeth yn cael ei deilwra ar gyfer anghenion y bechgyn a dynion ifanc.

Ond mae'n cynnwys meysydd a amlygwyd yn yr ymchwil fel meysydd allweddol ar gyfer

ymyrraeth a chymorth wedi'u targedu i helpu i leihau'r perygl o CSE a mathau eraill o gamfanteisio.

Yr hyn sy'n bwysig yw bod unrhyw berson sy'n defnyddio'r adnoddau sydd wedi'u cynnwys yn deall y neges gan y bechgyn a dynion ifanc bod yn rhaid neilltuo amser i feithrin perthynas ddiogel, yn seiliedig ar ymddiriedaeth cyn symud ymlaen i rannau eraill o'r adnodd hwn.

Mae'r llyfr gwaith hwn yn defnyddio ystod eang o safbwyntiau damcaniaethol i gynnig ymagwedd gynhwysfawr tuag at y materion cymhleth a brofir gan fechgyn a dynion ifanc mewn perygl o CSE. Mae'r prif ddamcaniaethau a ddefnyddir yn y dull integreiddiol hwn yn cynnwys therapi sy'n rhoi pwyslais ar dosturi, ymwybyddiaeth ofalgar, therapi gwybyddol ymddygiadol, a dulliau sy'n canolbwyntio ar unigolyn.

Mae'n bosibl y bydd gan rai o'r bechgyn a dynion ifanc y byddwch yn gweithio â hwy anghenion dysgu ychwanegol.

Weithiau bydd yr anghenion hyn yn amlwg. Weithiau byddant yn gudd. Efallai y bydd angen i chi addasu rhai o'r deunyddiau a'r dulliau y byddwch yn eu defnyddio. Nid oes un dull a fydd yn addas i bawb. Bydd gan bob person ifanc eu cryfderau a'u hanghenion eu hunain. Dyma rai cwestiynau defnyddiol y gallech ofyn i'ch hunan cyn dechrau gweithio:

- **A oes unrhyw beth wedi'i gofnodi am anghenion y person ifanc hwn y dylwn eu hystyried? A oes ganddynt unrhyw**

ddiagnosisau neu labeli a ddefnyddir i'w disgrifio? A ydynt wedi cael unrhyw gymorth addysgol arbennig fel Cynllun Gofal Iechyd Addysg neu weithiwr arbenigol?

- **A oes unrhyw beth perthnasol wedi'i gofnodi am eu hiechyd? Beth am eu golwg a'u clyw? A ydynt yn cael gofal iechyd arbenigol gan weithiwr proffesiynol fel meddyg, therapydd neu CAMHS? A ydynt ar unrhyw feddyginiaeth neu gynllun triniaeth iechyd?**

- **A ydych yn gallu gweld neu glywed bod ganddynt anawsterau wrth fynegi eu hunain yn eglur? A yw'n anodd eu deall yn siarad, a yw eu defnydd o eiriau'n anarferol, neu a yw'n anodd cael sgwrs?**

- **A oes unrhyw dystiolaeth nad ydynt yn deall pethau mor gyflym neu mewn modd mor ddibynadwy â'u cyfoedion? A ydynt mewn trafferth yn aml am fod pobl yn meddwl eu bod yn dangos diffyg parch? Ai hwy yw'r olaf i 'ddeall y jôc'?**

- **A oes ganddynt anawsterau â llythrennedd gan gynnwys ceisio osgoi darllen neu ysgrifennu? A ydynt yn cael trafferth cyrraedd apwyntiadau mewn pryd neu'n ei chael yn anodd rheoli eu harian?**

- **A ydynt yn cael anhawster gwneud neu gadw ffrindiau? A ydynt yn aml yn diweddu'n ymladd neu'n camddehongli bwriadau pobl eraill?**

Mae llawer o bethau gwahanol y gallwch eu gwneud i gynnig help ychwanegol i'r bobl ifanc rydych yn gweithio â hwy.

Rhowch gynnig ar bethau gwahanol i weld beth sy'n gweithio orau. Ceisiwch beidio dibynnu ar ddulliau geiriol ac ysgrifenedig yn unig. Yn aml bydd gan fechgyn a dynion ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu sy'n aml heb eu hadnabod.

Os ydych chi'n teimlo y byddech yn elwa trwy ddeall mwy am sut mae Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu (SLCN) yn gallu effeithio ar y bobl ifanc rydych yn gweithio â hwy, gweler yr adnodd hyfforddi ar-lein di-dâl o'r enw The Box sydd ar gael ar wefan Coleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac iaith yn

www.resltpd.org.uk

Man cychwyn da os ydych chi'n teimlo bod angen help ychwanegol ar y person ifanc yw gofyn iddynt! Bydd llawer yn teimlo'n chwithig a swil am ei gwahaniaethau felly mae'n bwysig eich bod yn gwneud hyn mewn ffordd sensitif a chyfrinachol.

Gallwch holi pobl sy'n eu hadnabod yn dda am awgrymiadau ar ddulliau sy'n debygol o weithio. Gofynnwch am help gan weithiwr proffesiynol priodol fel therapydd lleferydd ac iaith neu arbenigwyr eraill os ydych chi'n teimlo bod angen mwy o arweiniad arnoch.

Dylech feddwl a yw'r geiriau a'r brawddegau rydych yn eu defnyddio yn gwneud synnwyr i'r person ifanc. Edrychwch ar fodiwl 6 o The Box am arweiniad cyffredinol.

Mae rhai pobl ifanc yn defnyddio dulliau cyfathrebu heblaw geiriau. Gallai hyn gynnwys tynnu lluniau, gwneud lluniau, ystumiau, arwyddion neu gymhorthion cyfathrebu. Os ydych chi'n credu bod y person ifanc rydych yn gweithio ag ef angen cyfathrebu cynhwysol o'r fath, gofynnwch am gyngor gan therapydd lleferydd ac iaith.

Dylech geisio gwneud deunyddiau ysgrifenedig mor rhwydd â phosibl i'w dilyn. Mae digonedd o help ar gael. Er enghraifft, gweler modiwl 8 o The Box. Mae taflenni canllaw defnyddiol ar gael gan y Plain English Campaign www.plainenglish.co.uk.

Rhan 2: Ymarferion y Llyfr Gwaith

Nid yw'r llyfr gwaith hwn i fod yn rhagnodol, mae'n bwysig eich bod wedi neilltuo amser i feithrin perthynas sydd wedi'i seilio ar ymddiriedaeth gan ddefnyddio trafodaethau di-broblem i alluogi'r plentyn i'n hasesu ni a'n gwerth i'w helpu cyn symud ymlaen i rannau eraill o'r llyfr gwaith. Dylai ymarferion yn y llyfr gwaith hwn gael eu haddasu i ddiwallu anghenion yr unigolyn rydych yn gweithio ag ef a'u ffordd o ddysgu.



Dod i Adnabod fy Hun



Dylech sylweddoli y gall y cam hwn gymryd mwy o amser i bobl ifanc ag anghenion cyfathrebu a dysgu ychwanegol. Efallai y bydd angen ailadrodd hoff weithgareddau i helpu pobl ifanc i deimlo'n ddigon diogel i ddatblygu perthnasoedd (rhywbeth sy'n anos os oes gennych chi anawsterau cyfathrebu.)

Ymarferiad 1.1

Trafodaethau Di-broblem

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Mae'n bwysig cydnabod meysydd pryder y plentyn i helpu i gael perthynas agored a thryloyw. Mae'n bwysig hefyd eu bod yn deall y neges bod mwy iddynt na'u hymddygiad neu eu pryderon. Gall ymgysylltu â hwy ynghylch agweddau ar eu bywydau nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'r problemau sy'n arddangos eu hunain fod yn ffordd effeithiol o feithrin perthynas a gadael i'r plentyn asesu ein gallu ni i'w helpu. Mae argraffiadau cyntaf yn bendant yn cyfrif i blant a bydd buddsoddi'n awr yn ei gwneud yn haws i'r plentyn benderfynu a yw'n werth ymddiried digon ynom i ganiatáu i ni weithio â hwy. Mae gweithgareddau sy'n caniatáu i'r plentyn deimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol yn debygol o helpu yn ystod y cam meithrin perthynas. Dylai'r gweithgareddau ddangos i'r plentyn bod yr ymarferydd yn dymuno adnabod y person cyfan ac mae'n galluogi'r ymarferydd a'r plentyn i ddechrau meithrin perthynas heb gywilydd.

Mae'r ymarferion hefyd yn helpu'r person ifanc i weld eu cryfderau, eu galluoedd ac adnoddau. Mae trafodaeth ddi-broblem hefyd yn caniatáu i chi edrych ar adegau yn y gorffennol pan oedd pethau wedi mynd yn dda, neu'n well, er mwyn canfod cryfderau a sgiliau y gellir troi atynt yn awr.

GWEITHGAREDDAU:

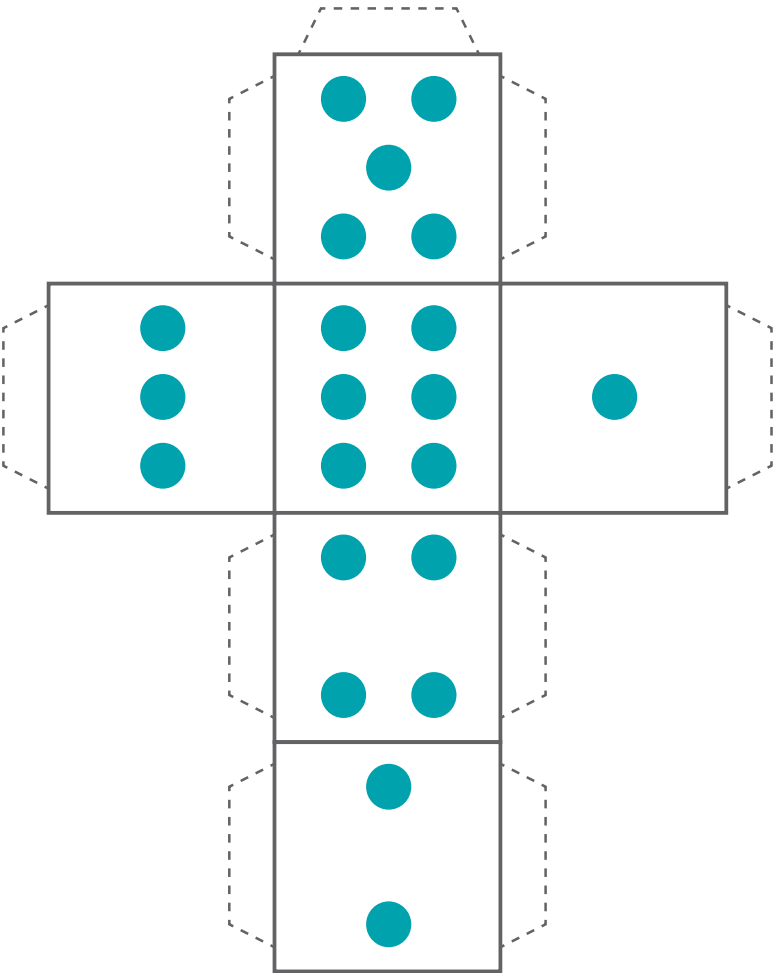
Gellir dilyn y broses hon trwy drafodaeth syml neu trwy gael gweithgareddau 'dod i'ch adnabod':

Anagram Enw - gofynnwch i'r person ifanc enwi nodweddion positif neu bethau maent yn eu hoffi trwy ddefnyddio llythrennau eu henw. Er enghraifft:

- J** joli
- O** ofnus
- H** hapus
- N** nerfus

Mae gweithgareddau sy'n annog symud o gwmpas, chwarae a derbyn yn debygol o helpu i feithrin perthynas yn seiliedig ar ymddiriedaeth

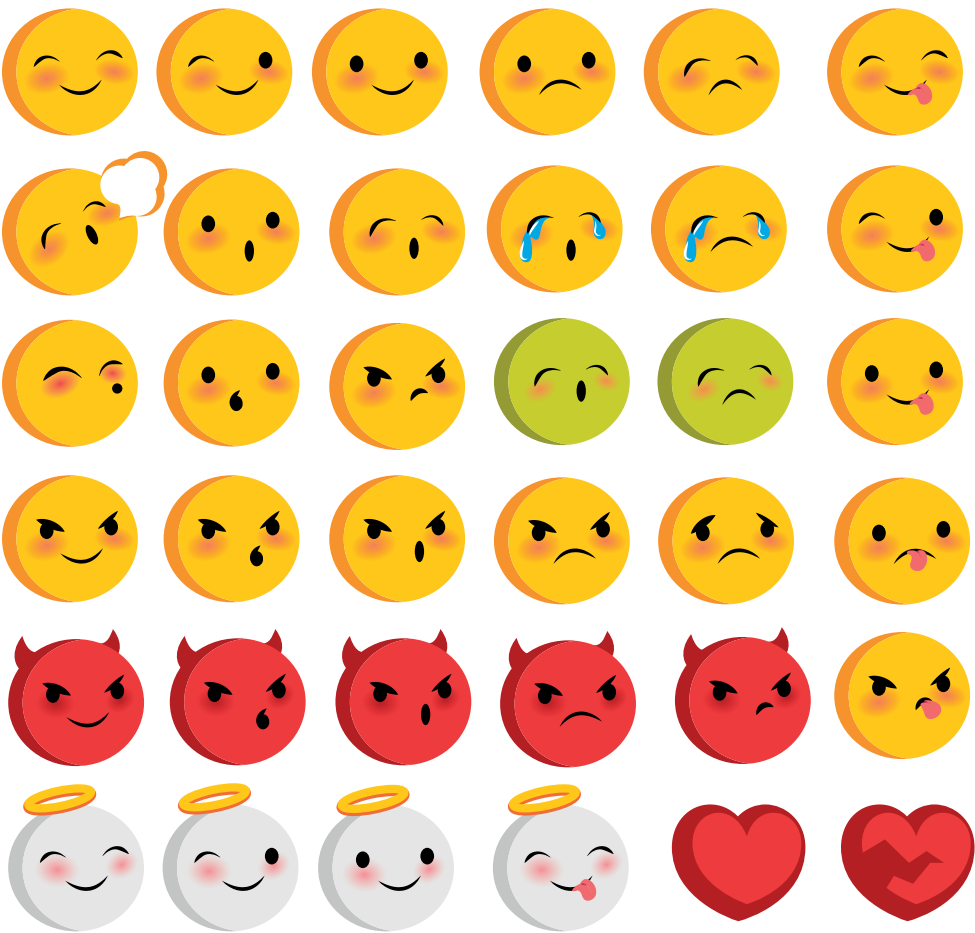
Gallech hefyd ddefnyddio pêl yn hytrach na dis i chwarae'r gêm, trwy rowlio neu daflu'r bêl at eich gilydd a chymryd eich tro i ofyn cwestiynau. Mae gweithgareddau sy'n annog symud o gwmpas, chwarae a derbyn yn debygol o helpu'r broses o ddatblygu perthynas sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth.



Rowlio ac uniaethu - Defnyddio dis i gytuno ar bynciau diogel ar gyfer pob rhif. Yna cymerwch eich tro i rowlio'r dis ac ateb cwestiynau eich gilydd. Gall pynciau diogel gynnwys:

- Pa fwydydd ydych chi'n eu hoffi?
- Yr anifail anwes yr hoffwn ei gael fwyaf yw...
- Fy hoff gerddoriaeth yw
- Rhywbeth rwyf yn falch ohono...
- Y grym mawr yr hoffwn ei gael yw...
- Un peth rwy'n dda am ei wneud yw...

Ymarferiad 1.1



Iaith Emoji - Yn aml mae plant yn defnyddio delweddu yn hytrach na geiriau i siarad â'i gilydd. Yn yr ymarferiad hwn gofynnwch i'r plentyn ddefnyddio siart emoji i ddweud rhywbeth maent yn ei hoffi amdanynt eu hunain gan ddefnyddio emojis. Mae hon yn ffordd dda o ddechrau defnyddio emosiynau a geiriau teimlad â phlant sydd efallai heb ddatblygu ystod eang o eirfa emosiynol. Efallai y bydd y plentyn hefyd yn mwynhau dyfeisio negeseuon emoji neu eu defnyddio i greu storïau byrion. Gallech hefyd chwarae ymadroddion emoji gan ddefnyddio'r siart emojis. Efallai yr hoffai'r plentyn hefyd greu eu hunain gan ddefnyddio emojis. Mae cannoedd o siartiau emoji ar gael am ddim ar-lein ac sy'n cynnwys pobl, lleoedd, bwyd, anifeiliaid, a chwaraeon ac ati, y gallwch eu hychwanegu at y casgliad.

...gofynnwch i'r plentyn ddefnyddio siart emoji i ddweud am rywbeth maent yn ei hoffi amdanynt eu hunain drwy ddefnyddio emojis.

Ymarferiad 1.2

Gweithgareddau Ymgysfarwyddo

Maes Ymyrraeth: Perthynas ar Sail Ymddiriedaeth

CRYNODEB

Ymgysfarwyddo yw'r ymwybyddiaeth o anghenion ac emosiynau pobl eraill yn ogystal â deall sut i ymateb yn briodol iddynt. Yn ystod plentyndod cynnar, gall gofalwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda phlant fel, 'Pat a Cake', 'Simon Says', y 'Gêm Rhestr Siopa' er enghraifft. Mae pob un o'r gemau hyn yn hwyl ac maent yn gwella ymgysfarwyddo ac ymlyniad rhwng y plentyn a'r gofalwr. Os nad yw plant wedi profi gweithgareddau neu brofiadau ymgysfarwyddo yn gynnar yn eu hoes gallant ddal i ddatblygu sgiliau a galluoedd ymgysfarwyddo ond efallai na fyddant eisiau chwarae 'Pat a cake' neu 'Simon Says'. Dywedir fod gan blant â lefel uchel o ymgysfarwyddo yn eu perthnasoedd fwy o hunan ymwybyddiaeth, eu bod yn fwy hyderus, ac yn gallu ymateb yn fwy effeithiol i newidiadau. Mae gallu plentyn i synhwyro eu hanghenion eu hunain a rhai pobl eraill yn bwysig am ei fod yn effeithio ar eu gallu i gael ymlyniadau iach, yn ogystal â meithrin a chynnal perthnasoedd.

Dyma rai gweithgareddau effeithiol i gryfhau Ymgysfarwyddo:

GWEITHGAREDDAU:

Efelychu (Symudiadau) - Mae'r ddau berson yn wynebu ei gilydd ac yna mae'r ymarferydd yn dechrau symudiad araf y mae angen i'r person ifanc ei ddilyn. Defnyddiwrch amrywiaeth o symudiadau ond gwnewch yn siŵr eich bod yn symud yn araf a phwyllog. Cofiwch wneud yr ymarferiad bob yn ail.

Drymio - Gallwch ddefnyddio dwylo ar fwrdd a fydd yn cynhyrchu sŵn, neu ddrymiau go iawn os oes rhai ar gael. Ceisiwch newid rhwng synau tawel - uchel - tawel, a cyflym - araf. Parhewch â'r ymarferiad hwn am rai munudau gan egluro'r gwahanol rythmau a chyflymder.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r ymarferiad i edrych ar y teimladau posibl mae gwahanol rythmau a chyflymder yn eu cyfleu i'r person ifanc. Gallwch hefyd edrych ar 'ddrymio allan' y teimlad dan sylw fel ffordd symbolaidd o helpu'r person ifanc i fynegi ei hun.

Dilyn fy Arweiniad - Ar gyfer hyn gallwch ddefnyddio'ch dwylo'n unig, neu os yw'n well gennych offeryn fel drymiau, allweddellau, ffyn glaw ac ati. Mae'r ymarferiad yn cynnwys curo rhythm y mae disgwyl i'r person arall ei ddilyn.

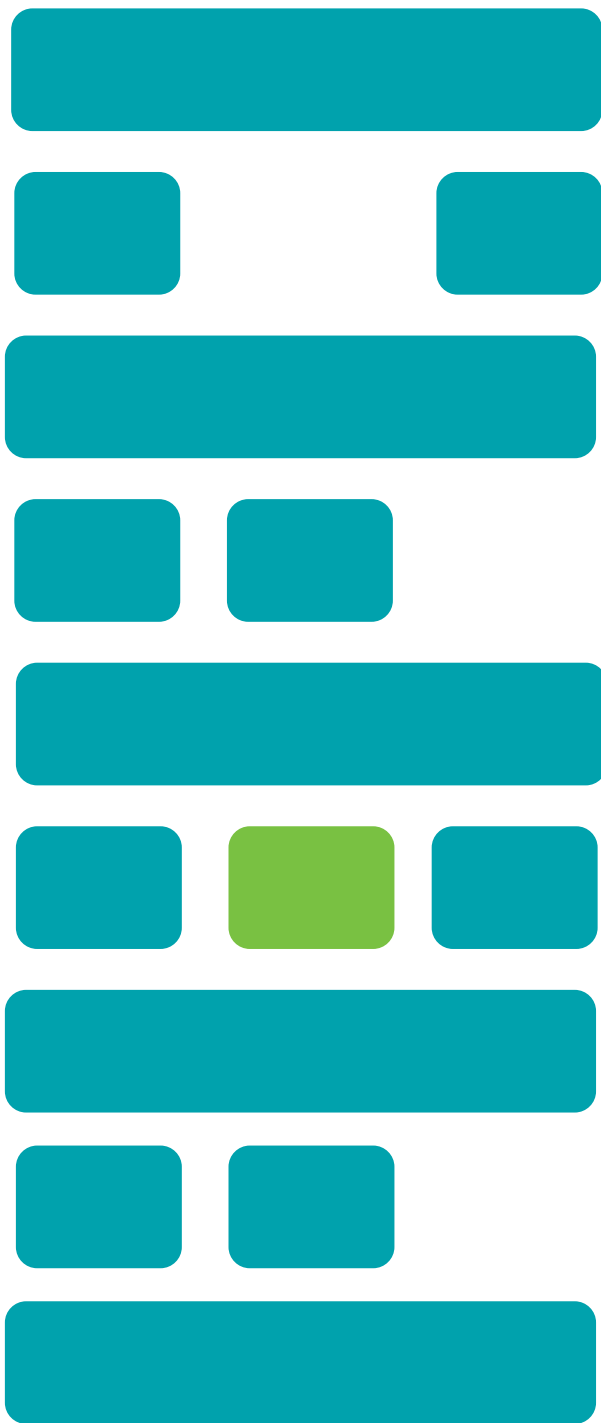
Gêm Teimladau - Cymerwch eich tro i actio a dyfalu teimlad.



Rhyfel bawd - Mae'r ymarferydd a'r plentyn yn dal dwylo ac yn cyfrif i 4, gan ddweud un, dau, tri, pedwar, rydym yn cyhoeddi rhyfel bawd. Mae'r plentyn a'r ymarferydd wedyn yn symud eu bodiau i geisio dal bawd y llall i lawr. Mae'r cyntaf i ddal bawd y llall i lawr yn ennill pwynt. Gallwch wneud i'r frwydr bara mor hir neu gyn lleied ag y mynnwch. Mae hyn yn gyfle i fod yn chwareus, i fwynhau hiwmor gyda'ch gilydd, yn ogystal â chreu cyfle i reoleiddio emosiynau fel cyffro, rhwystredigaeth, a disgwyliad.

Un! Dau! Tri! Pedwar!
Cyhoeddi rhyfel bawd

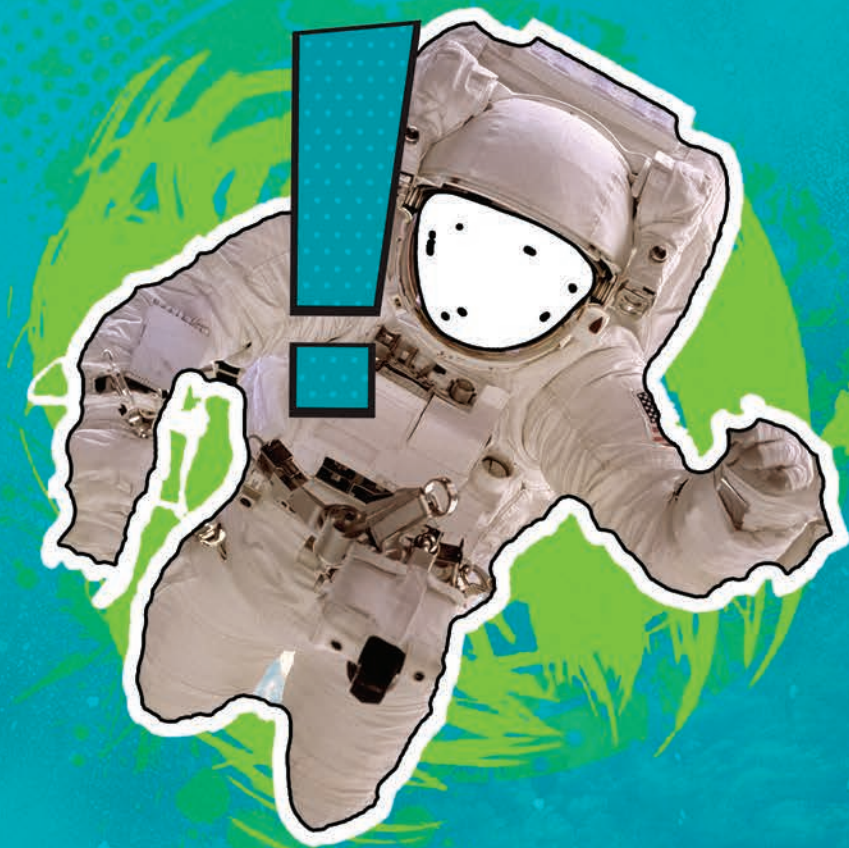
Ymarferiad 1.2



Cymryd eich Tro - Gall chwarae gêm fwrdd fod yn ffordd dda o rannu emosiynau, creu ymdeimlad o ymddiried, cysylltu â'r plentyn yn ogystal â dysgu rheolau'n ymwneud ag aros am eich tro. Mae gemau 'Jenga' neu 'tumble tower' yn ffordd dda o gael y glasoed i chwarae. Efallai y gwelwch fod ysgrifennu cwestiynau, tasgau neu ddatganiadau positif yn help i feithrin perthynas. Mae'n syniad da i gadw'r tasgau a'r cwestiynau hyn yn ddiogel gan y bydd angen i'r plentyn deimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol yn ystod y cam datblygu perthynas.

Mae gemau 'Jenga' neu 'tumble tower' yn ffordd dda o gael y glasoed i chwarae.

Gweld y Darlun Cyflawn



Mae rhai o'r gweithgareddau hyn yn eithaf haniaethol ac maent yn cynnwys y dychymyg a meddwl yn greadigol. Ni fydd pobl person ifanc ag anghenion ychwanegol yn gallu cymhwyso'r syniadau haniaethol hyn. Cadwch olwg a oes rhai sy'n camddeall diben y gweithgareddau hyn ac efallai y bydd angen symleiddio gweithgareddau i rywbeth fel mind-map neu Talking Mat.

Ymarferiad 2.1

Fy Nhaith

Maes Ymyrraeth:
Deall sut mae Profiadau'r
Gorffennol yn Effeithio
Arnaf Heddiw

CRYNODEB

Mae cydnabod profiadau anodd y gorffennol heb ddisgwyliad y bydd y plentyn yn rhannu'r profiadau hyn â chi'n allweddol wrth feithrin ymddiriedaeth yn y berthynas. Mae dangos bod y plentyn yn gallu cadw rheolaeth o ran faint neu gyn lleied mae am ei ddweud wrthych yn ogystal â sut maent yn rhannu profiadau â chi yn creu ymdeimlad o ddiogelwch sy'n debygol o'u hannog i fod yn fwy agored. Gellir helpu plant mewn nifer o ffyrdd i fyfyrio'n ddiogel ar eu bywydau neu ar eu taith hyd yma.

Gellir defnyddio taflen waith Fy nhaith mewn nifer o ffyrdd. Ei diben yw helpu i ddatblygu perthynas bositif â'r plentyn. Mae'r gyffelybiaeth â thaith yn portreadu taith rydych arni gyda'ch gilydd, ac fel yr ymarferydd mi fyddwch yn ddelfryd ymddwyn positif, cefnogol a chyson. Bydd rhai plant yn gallu cynnwys digwyddiadau bywyd negyddol a phositif ar eu taith ond efallai y bydd eraill yn dymuno defnyddio symbolau fel cymylau, heulwen neu law i gynrychioli digwyddiadau bywyd positif, negyddol neu niwtral. Mae'n bwysig bod yr ymarferydd yn ymgyswrtu'r plentyn trwy gydol yr ymarferiad hwn oherwydd efallai y byddant angen i chi gyd-reoleiddio atgofion anodd sy'n cael eu hysgogi. Wrth i

chi helpu'r plentyn i ddwyn digwyddiadau bywyd positif a negyddol i gof a'u helpu i reoleiddio eu hymateb emosiynol iddynt byddwch yn cynyddu'r ymddiriedaeth rhyngoch chi â'r plentyn. Gall y plentyn sylweddoli y gall ymddiried ynoch chi i helpu i reoli teimladau anodd. Wrth i chi ddilyn taith y plentyn bydd eich rôl yn newid i'w helpu i hunan reoleiddio emosiynau a theimladau poenus neu anodd. Mae'n bwysig eich bod yn cael eich arwain gan y plentyn o ran faint maent yn teimlo y gallant ei brosesu yn yr ymarferiad hwn. Mae'n bwysig bod y plentyn yn cael ei helpu i wneud cysylltiadau'n ddiogel â digwyddiadau bywyd, eu canfyddiadau presennol ohonynt a'r negeseuon maent wedi'u gadael gyda'r plentyn, amdanynt hwy ac eraill. Pethau sy'n helpu yn yr ymarferiad hwn yw, tosturi, empathi, amser, bisgedi a the / siocled poeth neu hoff ddiod / byrbryd y plentyn.

Mae Fy nhaith yn gallu bod yn gyfle i edrych ar effeithiau digwyddiadau bywyd, a gall roi sylw i feysydd fel gwahanu, colled, gwrthodiad, trawma neu brofedigaeth. Gall hefyd helpu i roi digwyddiadau bywyd yn eu trefn a gwneud synnwyr o unrhyw bryderon neu ymddygiad sy'n bresennol ar y pryd.



Newidiadau Positif - Pan fydd yn bosibl mae'n bwysig bob amser canfod y newidiadau a'r profiadau positif mae'r plentyn wedi'u cael. Gellir defnyddio'r ymarferiad 'Fy Nhaith' i edrych ar gyflawniadau, llwyddiannau a phrofiadau bywyd positif. Gellir ei ddefnyddio hefyd i annog y plentyn i feddwl am nodau ar gyfer y dyfodol, i hwyluso canlyniadau positif ac ymdeimlad o obaith.

Os yw'r plentyn yn cael anhawster cwblhau'r ymarferiad Fy Nhaith yna efallai y byddai'n well ganddynt gymryd rhan mewn gweithgarwch sy'n eu helpu i bortreadu GORFFENNOL, PRESENNOL a DYFODOL gan ddefnyddio delweddau. Efallai y gallant wneud hyn drwy ddefnyddio lliwiau, neu eiriau. Mae'n ddefnyddiol cael cylchgronau gyda lluniau ynddynt y gallant eu torri allan neu baent a chynfas os yw'n well ganddynt ddefnyddio lliwiau i bortreadu eu gorffennol, eu presennol a'u dyfodol.

Mae'n ddefnyddiol cael cylchgronau gyda lluniau ynddynt y gallant eu torri allan neu baent a chynfas os yw'n well ganddynt ddefnyddio lliwiau i bortreadu eu gorffennol, eu presennol a'u dyfodol.

Ymarferiad 2.1

Y BWRDD CHWILIAD

Efallai y byddai'n well gan blant deithio ar chwiliad drwy eu bywyd, gan benderfynu pa ddigwyddiadau bywyd neu feysydd cymorth y byddent yn teimlo'n ddigon diogel i edrych arnynt gyda'r ymarferydd. Mae'n bwysig y chwiliad yn cynnwys man diogel y gall y plentyn ddychwelyd ato ar gyfer trafodaethau di-broblem os bydd angen.

Mae'r bwrdd hwn wedi'i ddatblygu i helpu'r plentyn i gael ymdeimlad o reolaeth dros y cymorth mae'n ei gael ac i ddeall diben y gwaith y bydd yn ei wneud. Mae helpu'r plentyn i ddeall y bydd man gorffen i'r gwaith yn bwysig rhag ofn iddo deimlo ei fod yn cael ei wrthod pan fydd y gwaith yn dechrau dirwyn i ben. Bydd y bwrdd felly'n cyflwyno'r syniad hwn yn gynnar a bydd yn helpu'r plentyn i ddeall rôl yr ymarferydd i'w helpu ar ei daith.

Gellir addasu'r bwrdd ar gyfer y plentyn rydych yn gweithio ag ef a gellir ei annog i gymryd rhan yn y dyluniad, a gellir defnyddio unrhyw nifer o themâu real neu ddychmygol.

Y CHWILIAD

Mae'r chwiliad yn cynrychioli'r ymyriad ac mae'r tŵr yn cynrychioli'r nod ar y diwedd i'r plentyn. Yn yr achos hwn, mae angen i'r plentyn leihau ei ddryswch a'i bryderon, ac felly pan fydd yn cyrraedd y tŵr bydd yn gwybod ei fod wedi cyrraedd ei nod ac wedi cwblhau'r chwiliad.

Er mwyn cael y plentyn i gyflawni ei nod bydd yn rhaid iddo fynd trwy bob rhan ar y daith; a'r rhain fydd y meysydd ymyrraeth y cytunwyd arnynt gyda'r person ifanc. I'r bachgen hwn cafodd y meysydd yn ymwneud â'i lythrennedd emosiynol, ei hunaniaeth ei hun a deall perthnasoedd iach eu nodi fel meysydd a fydd yn ei helpu i gyflawni ei nod. Fodd bynnag, mae'r gweithiwr yn ymwybodol hefyd bod y bachgen wedi profi trawma a all ei atal rhag ymgysylltu'n llwyr â'r themâu hyn. I ddangos hyn, mae'r gors, sy'n cynrychioli profiadau o drawma, wedi ymledu i gynnwys y themâu hyn. Mae'r bachgen felly'n cael ei annog i feddwl y gall prosesu ei brofiadau trawmatig ei helpu i gael llwyddiant mewn meysydd gwaith eraill.

Ym mhob sesiwn gall y bachgen ddewis fynd i unrhyw ardal o'i ddewis, mae'r Parc Sglefrio wedi cael ei ddewis gan y plentyn i gynrychioli man diogel iddo. Os bydd yn dewis mynd yma mewn sesiwn mae'n golygu y byddwch yn treulio amser yn chwarae gemau, yn sgwrsio, yn mynd allan am dro neu'n sglefrio! Fodd bynnag, bydd y person ifanc yn deall os yw'n treulio pob sesiwn fel hyn na fydd hynny'n ei helpu i gyflawni ei nod o gyrraedd y tŵr.

Yr hyn mae defnyddio'r bwrdd chwiliad hwn yn ei olygu yw bod yn rhaid i chi fod yn barod cyn y sesiwn i ymgysylltu mewn unrhyw ardal a ddewisir gan y plentyn. Felly dylai fod gennych chi rywbeth mewn cof y gallwch ei wneud o dan bob thema / categori cymorth.



Fy Mherthnasoedd

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd ac Edrych ar Berthnasoedd

CRYNODEB

Mae perthnasoedd i'w cael mewn llawer o ffurfiau gwahanol ym mywyd person a bydd gan bob un wahanol bwrpas ac ystyr. Diben y gweithgareddau hyn yw edrych ar y gwahanol berthnasoedd sydd gan y plentyn ac ar eu pwrpas, fel bydd yn gallu canfod rhwydweithiau cymorth positif a'r rhai a all fod yn niweidiol iddo.

GWEITHGAREDDAU:

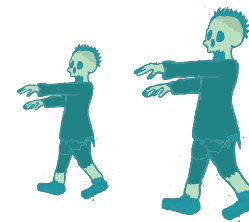
Zombie Mansion - Defnyddiwyd siâp wedi'i dorri allan neu gofynnwch i'r plentyn dynnu llun o'i fersiwn o'r Plasty Zombie. Eglurwch wrth y plentyn bod pwrpas gwahanol i bob ystafell, ac mai hwy sy'n penderfynu pwy a beth fydd ym mhob ystafell. Gall hyn gynnwys pobl, anifeiliaid anwes a hoff eitemau fel dillad, llyfrau, DVD, gemau a bwyd.



- Yr ystafell gyntaf – Eglurwch mai eu hystafell hwy yw'r un fwyaf yn y plasty, a gall gynnwys pwy bynnag neu beth bynnag maent yn ei garu ac am eu cynnwys yn eu bywyd. Gofynnwch i'r person ifanc dynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth maent eisïau eu cynnwys yn yr ystafell hon.

- Yr ail ystafell – Mae dyfais yn yr ystafell hon sy'n galluogi'r rhai yn ystafell 2 i ymweld ag ystafell 1. Mae'r ystafell hon ar gyfer y bobl a'r pethau hynny nad ydynt o reidrwydd eu heisïau yn eu bywyd pob dydd, ond yr hoffent eu cael o'u cwrpas yn aml neu weithiau. Gofynnwch iddynt dynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth maent eisïau eu cynnwys yn yr ystafell hon. Mae'n bwysig pwysleisio mai dim ond hwy all weithio'r ddyfais i benderfynu pwy sy'n ymweld â'u hystafell a pha bryd y byddant yn dychwelyd.

- Y drydedd ystafell – Sylwer pa mor bell yw hon oddi wrth y lleill, ac nad yw wedi'i chysylltu â'r ddwy ystafell gyntaf felly ni all dim groesi drosodd. Eglurwch wrth y plentyn y gallant roi pobl a phethau yn yr ystafell hon nad ydynt eu heisïau yn eu hystafell (yn eu bywydau).



Mae'r Zombies yn byw yn y seler, ac mae gan y plentyn allwedd i'r ystafell honno. Gall y plentyn benderfynu rhoi pobl yn y seler gyda'r zombies, efallai y bydd y rhain yn bobl nad ydynt yn eu hoffi, nad ydynt yn ymddiried ynddynt (nad ydynt eu heisïau yn eu bywydau)

Gofynnwch iddynt dynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth maent eisïau eu rhoi yn y seler. Gall y person ifanc ddewis rhoi pobl neu bethau i mewn gyda'r Zombies, a gan mai eu hymarferiad hwy yw hwn gallant benderfynu pwy neu beth sy'n mynd i ble. Mae'n bwysig peidio a gofyn gormod o gwestiynau am y rheswm pam mae'r plentyn wedi rhoi pobl ym mhle nes bydd yr ymarferiad wedi'i gwblhau. Yn hytrach na gofyn pam eu bod wedi rhoi rhywun mewn ystafell wahanol iddynt hwy neu yn y seler efo'r zombies, gofynnwch a oedd unrhyw beth y gallai'r person/peth hwnnw ei wneud i gael symud allan o'r stafell mae ynddi neu i ddianc oddi wrth y zombies. Mae themâu sy'n arfer cael eu crybwyll yn yr ymarferiad hwn yn cynnwys bwlio, rhai mae'r plentyn yn teimlo sydd wedi eu brifo neu eu gwrthod, rhai nad yw'n eu hoffi am resymau eraill. Gall rhai plant ddechrau defnyddio'r ymarferiad hwn i feddwl am berthnasoedd sy'n anodd neu nad ydynt yn rhai iach, ac efallai na fydd eraill yn teimlo'n barod i fod mor agored. Defnyddiwyd yr ymarferiad hwn fel cyfle i barhau i ddod i'w hadnabod, y pethau maent yn eu hoffi, nad ydynt yn eu hoffi a'u perthnasoedd.

Efallai y bydd rhai plant yn ofni'r zombies, felly os ydych yn teimlo nad yw'n addas yn eu hachos hwy, gellir cwblhau'r ymarferiad gyda bws ysgol neu thema arall a fydd yn fwy addas ar eu cyfer. Gofynnwch i'r plentyn lle byddent yn eistedd ar y bws, pwy fyddai'n eistedd agosaf atynt, pwy fyddai'n gyrru, ar gyfer pwy fydddech chi'n gofyn i'r bws stopio, a phwy fydddech chi'n eu gadael i aros amdano.

Ymarferiad 2.3

Teimlo’n Ddiogel

Maes Ymyrraeth:
Creu Amgylchedd
Therapiwtig Diogel

CRYNODEB

Gall profiadau bywyd plentyn yn aml eu llethu ag emosiynau ac atgofion poenus a negyddol. Gall teimladau fel y rhain effeithio ar eu canfyddiad ohonynt eu hunain ac eraill. Gall hefyd effeithio ar eu meddyliau, eu teimladau a’u hymddygiad tuag at eu hunain neu eraill o’u cwnpas. Roedd llawer o’r bechgyn a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn yn teimlo bod pobl yn rhoi mwy o bwyslais ar eu hymddygiad nac ar y rhesymau pam eu bod yn arddangos ymddygiad o’r fath. Roedd eu hymddygiad wedi cael ei ddisgrifio, er enghraifft, fel heriol, ymosodol neu ystrywgar heb fawr ddim dealltwriaeth o’r hyn y gallai’r bechgyn fod yn ceisio’i gyfleu. Mae’r adran hon yn edrych ar weithgareddau i sicrhau man diogel i ystyried teimladau anodd neu boenus yn ddiogel ac i ddatblygu strategaethau defnyddiol i reoli’r effaith. Bydd gweithgareddau eraill yn helpu’r bechgyn i ddeall yn well yr hyn a all fod yn gwneud iddynt arddangos ymddygiad a all wneud iddynt ymddangos yn y ffyrdd a ddisgrifiwyd.

Dyma rai gweithgareddau effeithiol sy’n cael eu defnyddio’n eang i helpu i sicrhau man diogel, a ffyrdd sy’n galluogi’r plentyn i ystyried y teimladau hyn ac i ddatblygu strategaethau defnyddiol i reoli’r effaith:



Man Diogel - Rhan gyntaf y gweithgarwch yw creu Man Diogel. Dechreuwch trwy annog y plentyn i dreulio mwy o amser yn meddwl am fan lle gall deimlo’n ddiogel a thawel ei feddwl. Gall hwn fod yn rhywle cyfarwydd neu’n rhywle dychmygol.

Pan fyddant yn gallu gwneud hyn, gofynnwch iddynt naill ai dynnu llun neu ysgrifennu disgrifiad o’r man diogel. Ceisiwch eu hannog i gynnwys cymaint o fanylion â phosibl gan gynnwys yr hyn maent yn gallu ei weld, ei glywed, ei deimlo, ei aroglï a’i flas. Mae enghreifftiau mae plant wedi’u rhannu’n cynnwys tŷ mewn coeden, cuddfan mewn coedwig, neu yn y cymylau i enwi ychydig yn unig. Anogwch y plentyn i feddwl sut mae’n teimlo pan fydd yn ei fan diogel. Pan fydd y rhan hon o’r ymarferiad wedi’i chwblhau, eglurwch wrth y plentyn y gall ymweld â’i fan diogel ar unrhyw adeg, er enghraifft, pan fydd yn teimlo’n ofnus, yn gas neu’n drist. Yn ystod yr ymyriad efallai y bydd angen i chi eu hatgoffa o’u man diogel a’u hannog i ymweld ag ef!

Gall hwn fod yn rhywle cyfarwydd neu’n rhywle dychmygol.

Ymarferiad 2.3



Y Gist Deimladau - Efallai y bydd angen help ar rai plant i ystyried ac i enwi teimladau cyn y byddant yn gallu cwblhau'r ymarferiad hwn. Bydd cynyddu geirfa emosiynol plentyn yn ei helpu trwy eu galluogi i ddechrau defnyddio geiriau teimladau wrth gyfathrebu yn hytrach na throï at ymddygiad i adael i ni wybod sut maent yn teimlo. Os mai dyma fydd yr achos defnyddiwch y rhestr o deimladau isod.

Mae'r gweithgarwch hwn yn canolbwyntio ar helpu'r plentyn i ddechrau rheoli teimladau ac atgofion trallodus. Gall hwn fod yn ymarferiad ymarferol neu'n un gweledol. Mae'r gweithgarwch yn cynnwys cael y plentyn i greu cist (neu flwch), lle gallant roi unrhyw deimladau neu atgofion anodd. Efallai yr hoffent addurno eu Cist Deimladau. Meddyliwch am siâp, maint, lliw, patrwm, defnyddio deunyddiau addurnedig e.e. paent, sticeri, ffabrig ac ati. Mae'n bwysig bod y person ifanc yn ymwybodol mai hwy sy'n rheoli pa deimladau a / neu atgofion sy'n mynd i'r gist, a hefyd yr hyn y byddant yn dewis ei dynnu ohoni. Gallant ysgrifennu eu teimladau ar bapur a defnyddio llarpiwr papur i gael gwared arnynt cyn eu cloi y tu mewn i'r gist os ydynt yn dymuno. Efallai yr hoffent osod clo neu gadwyn o amgylch y blwch i'w gadw'n ddiogel, naill ai'i ffigurol neu trwy greu un allan o'r deunyddiau a ddarperir.

Gellir defnyddio'r ymarferiad i helpu person ifanc i wahanu nifer o wahanol feddyliau neu syniadau neu rai cymysg, ac i roi sylw iddynt yn unigol mewn ffordd bwylllog na fydd yn eu llethu. Gallant ddewis pa deimlad yr hoffent ei dynnu o'r bwlech a rhoi sylw iddo, ac os ydynt yn dymuno gallant ei ddychwelyd i ddiogelwch y gost. Gall hwn fod yn ymarferiad defnyddiol i gloi sesiwn.

Gellir defnyddio'r ymarferiad i helpu person ifanc i wahanu nifer o wahanol feddyliau neu syniadau neu rai cymysg...



...gallwch hefyd lamineiddio'r teimladau a golchi'r teimladau i ffwrdd â chadach ar ddiwedd y sesiwn.

Wal Graffiti - Mae'r wal graffiti yn gyfle i'r person ifanc i fynegi ei feddyliau, ei deimladau neu i ddisgrifio materion mewn ffordd agored a diogel. Gosodwch ddalen waith maint A3 ar y wal lle gallant gadw cofnod o'u meddyliau a'u teimladau. Os yw'n well ganddynt gallech lamineiddio'r wal deimladau ac yna glanhau'r teimladau i ffwrdd â chadach ar ddiwedd y sesiwn.

Cythryblus yn hytrach na Thrafferthus



Mae rhai 'geiriau mawr' yn cael eu defnyddio yn yr ymarferion yn yr adran hon. Dylech sylweddoli y gall rhai pobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol gael eu drysu. Os byddwch yn gofyn 'a ydych chi'n deall?' efallai y byddant yn dweud eu bod! Dylech wneud yn siŵr eu bod wedi deall trwy ofyn i'r person ifanc egluro beth mae gair neu gysyniad yn ei olygu iddynt. Efallai y bydd angen i chi ddefnyddio gair symlach neu hyd yn oed ddefnyddio'r gair mae'r plentyn yn ei ddefnyddio. Bydd rhai bechgyn yn gallu ymestyn eu geirfa trwy gael eu hamlygu'n raddol i eiriau newydd, ond ceisiwch wneud yn siŵr nad oes neb yn colli gwerth yr ymarferiad am fod y geiriau'n digwydd bod yn rhy gymhleth iddynt ar hyn o bryd.

Dull Datblygiadol

Maes Ymyrraeth: Dulliau Datblygiadol

CRYNODEB

Roedd llawer o'r bechgyn a dynion ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil wedi profi tarfu ar ymlyniad yn eu perthnasoedd ac roedd hynny wedi arwain at anawsterau gyda hunan reoleiddio a phroblemau â pherthnasoedd. Gall methiant i weld ymddygiad trwy lygaid datblygiadol olygu bod perygl i ni eu gweld fel trafferthus yn hytrach na chythryblus. Mae ein ffordd ni pan welwn blentyn fel un trafferthus yn wahanol iawn pan fyddwn yn gallu cysylltu profiadau cynnar eu bywydau â gweithredu cyfredol ar draws meysydd datblygiadol. Os ydym yn defnyddio lens ddatblygiadol i weld y plentyn yna mae'n haws deall eu hymddygiad gan ein galluogi i gyfleu empathi, tosturi ac i'w derbyn. Pan fyddwn yn newid ein lens rydym yn ymateb mewn ffordd sy'n ei gwneud yn haws i ni ac i'r plentyn i feithrin perthynas sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth.

Mae'r ymarferiad hwn yn un defnyddiol i'w wneud â rhai sy'n cael trafferth deall neu helpu'r plentyn; gan hyn fod yn athrawon, rhieni, gofalgwyr neu rwydweithiau cymorth proffesiynol eraill. Gofynnwch i'r oedolyn ystyried oedran gwirioneddol neu gronolegol y plentyn. Yna gofynnwch iddynt ystyried ym mhle fyddant yn gosod oedran emosiynol y plentyn, er enghraifft, gallech awgrymu eu bod yn ystyried gallu'r plentyn i reoli sefyllfaoedd fel perthynas â chymheiriaid

sydd mewn trafferthion, peidio cael yr hyn maent ei eisiau neu orfod mynd i'r ysgol yn groes i'w hewyllys. Yna gofynnwch i'r oedolyn ystyried yr oedran a'r cam datblygiad sy'n cyd-fynd orau ag ymddygiad y plentyn. Er enghraifft, efallai y byddant yn meddwl bod eu plentyn 15 oed yn arddangos ymatebion emosiynol sy'n debycach i blentyn iau; gallant gyfeirio at strancio neu stampio traed. Eglurwch ar yr adeg pan fydd y plentyn yn arddangos arwyddion datblygiadol plentyn iau bod angen i ni newid ein hymateb iddynt fel pe baem yn ymateb i blentyn iau ac nid i'w hunan yn 15 oed. Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb llawer mwy effeithiol, gan y bydd yn helpu'r plentyn i ddeall a bydd yn fwy tebygol o ymddiried ynom i'n helpu i gyd reoleiddio eu hanawsterau ar y foment honno nes byddwn yn gallu eu helpu i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i wneud hyn heb ein help.

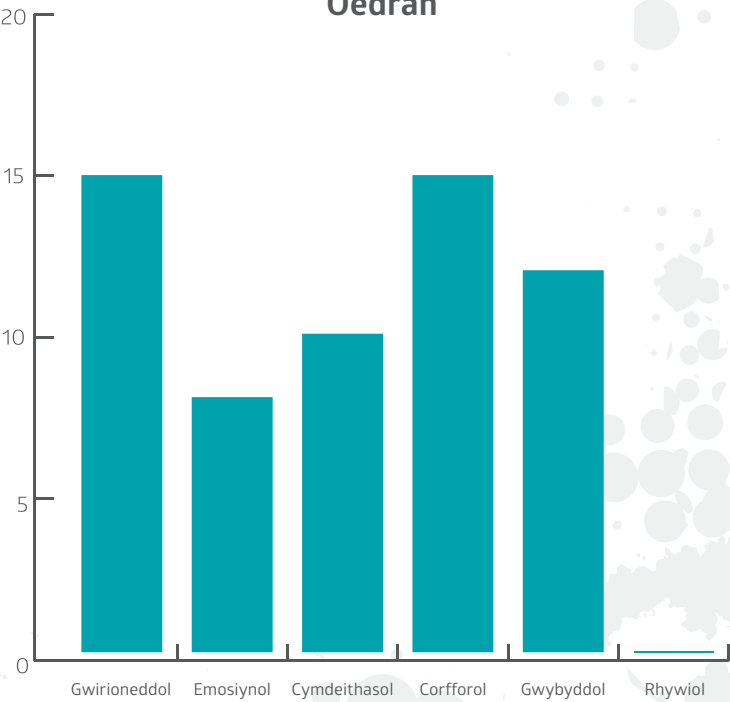
Dylai'r oedolion gael eu hannog i feddwl am weithrediad gwybyddol, cymdeithasol a chorfforol y plentyn yn yr un ffordd. Er enghraifft, trwy ofyn iddynt ystyried gallu'r plentyn i weithredu fewn eu grŵp cymheiriaid mewn cyd-destun cymdeithasol, gallu'r plentyn i ddatrys problemau neu eu gallu meddwl / gwybyddol. Os bernir fod plentyn yn gweithredu mewn ffordd iau na'u hoedran cronolegol yn y meysydd hyn, yna dylai ein hymatebion unwaith eto fod yn sensitif yn ddatblygiadol i'r oedran hwnnw yn hytrach nag ymateb mewn ffordd nad yw'n debygol o ddiwallu anghenion y plentyn a chyfleu'r negeseuon a'r dysgu y byddem yn ei hoffi.

Efallai y bydd yn briodol yn achos rhai plant i ystyried eu datblygiad rhywiol yn yr

un ffordd. Mae plant sydd mewn perygl o CSE neu o arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol, a dyna oedd yr achos yn llawer o'r bechgyn a dynion ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn, yn aml yn cael eu disgrifio fel bod â datblygiad rhywiol datblygedig yn hytrach na chydabod bod rhywbeth wedi tarfu ar eu datblygiad rhywiol. Mae hyn yn golygu ein bod yn canolbwyntio ar ymddygiad rhywiol heb ystyried y rheswm am ei fodolaeth. Mae'n bwysig ein bod yn deall datblygiad nad yw'n rhywiol a rhywiol yn ein gwaith â phlant os ydym am eu helpu hwy ac eraill i ddeall beth sydd wedi achosi eu hymddygiad a beth sy'n achosi iddo barhau. Nid yw'r ymddygiad rhywiol mwyaf problemus neu niweidiol sy'n cael ei arddangos gan blant yn cael ei gymell gan ryw a gall fod yn diwallu anghenion eraill, er enghraifft, perthyn, rheoleiddio emosiynol, agosatrwydd neu gysylltiad.

Mae'r ymarferiad hwn yn ddefnyddiol i'w wneud â rhai sy'n ei chael yn anodd i ddeall neu helpu'r plentyn

Oedran



Ymarferiad 3.1

Emosiynol

Cymdeithasol

Gwybyddol

Cymryd teimladau o ddifrif a helpu i wneud synnwyr ohonynt (eu labelu)
Creu amgylchedd diogel lle mae'r plentyn yn teimlo ei fod yn gallu bod yn fwy agored a rhannu anawsterau
Trin ymddygiad fel mynegiant o emosiynau; ceisiwch ddeall beth mae'r ymddygiad yn ei gyfleu
Peidiwch â defnyddio mwy o emosiynau cryf i ymateb i emosiynau cryf
Helpwch hwy i ymgymryd â mwy (llai) o gyfrifoldebau
Dysgwch risgiau rhesymol a therfynau diogel
Cefnogwch gyfeillgarwch iach a gweithgareddau cymdeithasol sy'n briodol i'w hoedran
Gosodwch reolau teg a chyson
Creu cyfleoedd ar gyfer profiadau heriol newydd
Helpu i ddatrys anawsterau fel problemau
Eu hannog i bennu nodau a helpu i reoli amser yn effeithiol

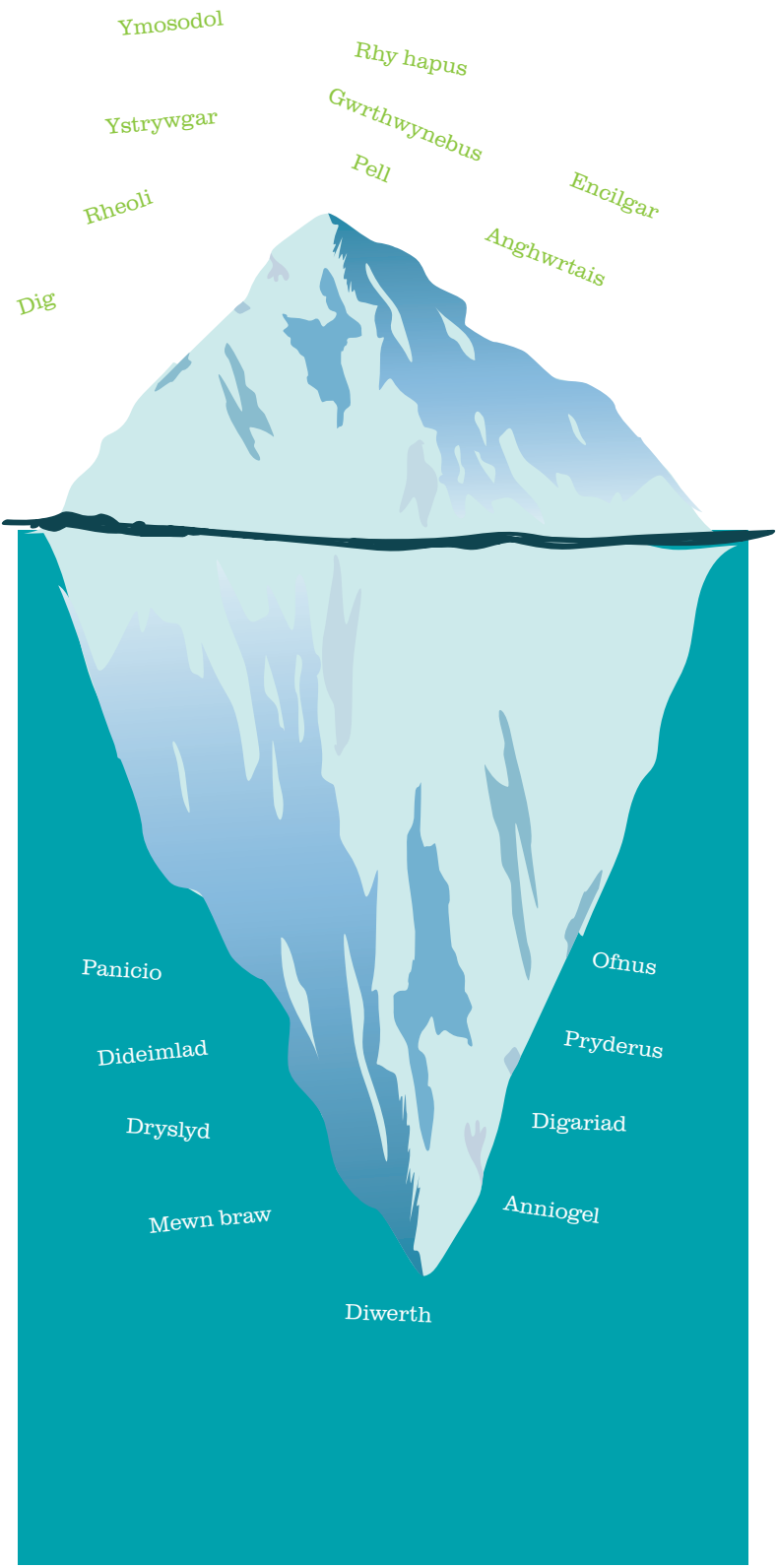


Y Plentyn yn Gyntaf, Ymddygiad yn Ail

Maes Ymyrraeth:
Deall sut mae Meddyliau ac
Emosiynau'n Effeithio ar
Ymddygiad

CRYNODEB

Mynydd rhew - Helpu'r plentyn i ddeall bod copa'r mynydd rhew yn cynrychioli ymddygiad. Eu helpu i ystyried pa fath o feddyliau a theimladau sy'n arwain at ymddygiad positif a negyddol. Eu helpu i gysylltu eu hymddygiad eu hunain gyda meddyliau a theimladau. Er enghraifft, gofynnwch iddynt sut y byddant yn adweithio os yw athro wedi rhoi marc gwael iddynt am nad yw'n eich hoffi. Yna gofynnwch iddynt ystyried sut y gallai eu hadwaith newid os ydynt yn derbyn nad oedd eu hymdrech yn ddigon da ac mai dyna pam y cafwyd marc gwael. Helpwch hwy i weld bod pobl gan amlaf yn canolbwyntio ar ymddygiad yn hytrach na'r hyn sydd wrth ei wraidd – yn debyg i'r mynydd rhew; nid yw'r darn mwyaf ohonom (ein meddyliau a'n teimladau) yn cael ei ystyried a dim ond yr ymddygiad sy'n cael ymateb. Trwy ymateb i'n meddyliau a'n teimladau mewn ffordd y gellir ei deall yn well yna gallwn newid ein hymddygiad.



Mae'r ymarferiad hwn yn annog dull nad yw'n rhoi bai tra'n ceisio cymryd cyfrifoldeb

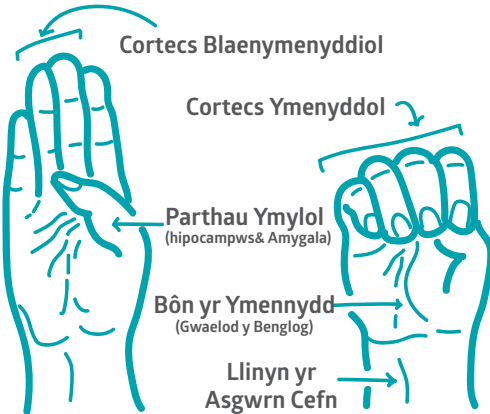
Colli'ch Limpin

Maes Ymyrraeth: Deall Ymddygiad

CRYNODEB

Mae helpu plant i ddeall sut mae'r ymennydd yn gweithio eu helpu i ddeall eu hymddygiad a sut y gallant ei reoli. Mae gan Dan Siegal, seiciatrydd, ffordd ddefnyddiol o egluro'r ymennydd i blant lle bynnag yr ydych chi. Disgrifiodd Dan sut y gallwch ddefnyddio eich llaw i ddychmygu'r ymennydd.

Model Llaw o'r Ymennydd



YR YMENNYDD:

Mae'r bysedd yn cynrychioli'r neocortecs. Y bawd yw'r ymennydd mamalaidd. Cledr y llaw yw'r ymennydd ymlusgol. Mae'r 3 gyda'i gilydd yn ffurfio ein hymennydd dynol.

Defnyddir y Neocortecs (top) ar gyfer meddwl rhesymegol a datrys problemau, defnyddir yr ymennydd mamalaidd (canol) ar gyfer emosiynau a chwarae, mae'r ymennydd ymlusgol (gwaelod) yn ein hysgogi i Ymladd, Ffoi neu Rewi pan fyddwn yn teimlo dan fygythiad.

Pan fyddwch yn teimlo dan fygythiad rydych 'YN COLLI'CH LIMPIN' ac ni allwch ddefnyddio rhan uchaf eich ymennydd i ddatrys problemau- dim ond YMLADD, FFOI neu REWI.

Mae hyn yn helpu i egluro pam nad yw ymddygiad yn ymddangos yn rhesymegol i ni nac i'r plentyn. Gall hefyd helpu i egluro pam eu bod yn adweithio i sefyllfaoedd, teimladau, lleoedd, pobl, synhwyrau penodol mewn ffordd nad ydynt yn teimlo eu bod yn gallu ei rheoli. Gallwch ddechrau trwy gyflwyno datrys problemau a ffyrdd o ymdopi, i helpu'r plentyn i ddeall eu teimladau, eu hemosiynau a'u hadweithiau'n well.



Defnyddiwch enghreifftiau o sefyllfaoedd a all fynd â ni i'r modd goroesi nes bydd ein hymennydd rhesymeg neu ddatrys problemau'n cymryd drosodd.

Pan fyddwn yn teimlo dan fygythiad, yn bryderus neu dan straen mae ein hymennydd yn mynd i'r modd goroesi. Defnyddiwch enghreifftiau o sefyllfaoedd a all fynd â ni i'r modd goroesi nes bydd ein hymennydd rhesymeg neu ddatrys problemau'n cymryd drosodd.

Gofynnwch i'r plentyn ddychmygu ei fod ar ei ben ei hun yn y tŷ a'i fod yn clywed sŵn yng nghanol y nos. Gofynnwch iddo feddwl beth fyddai'n ei wneud nesaf, dywed rhai y byddent yn rhewi, eraill y byddent yn rhedeg i ffwrdd (ffoi), gydag eraill yn dweud y byddent yn ymladd. Gadewch iddynt ddisgrifio beth fyddent yn ei wneud ac yna dywedwch wrthynt eu bod wedi cofio'n sydyn eu bod wedi bod yn gwarchod ci cymydog a bod y ci wedi taro bocs drosodd yn y gegin, ac mai dyna oedd y sŵn a glywyd. Gofynnwch iddo beth fyddai'n ei wneud yn awr gan ei fod yn teimlo'n ddigon diogel unwaith eto i'w ymennydd datrys problemau weithio. Efallai yr hoffai'r plentyn wedyn feddwl am ddigwyddiadau go iawn lle mae eu hymennydd goroesi'n cymryd drosodd. Gall plant â thrawma cymhleth heb ei ddatrys fod yn fwy effro i fygythiadau. Rydym yn galw hyn yn orwiliadwriaeth. Mae hyn yn golygu y gallant fod yn defnyddio eu hymennydd gwaelod a chanol am lawer o'r amser. Gall hyn dorri ar draws eu gallu i ddatblygu sgiliau datblygu problemau a meddwl. I blentyn y mae disgwyl iddo ddatblygu a dysgu, gall hyn achosi anawsterau mawr, yn enwedig yn yr ysgol.

Ymarferiad 3.4

Teimladau yn fy Nghorff

Maes Ymyrraeth:
Rheoli fy Adweithiau

CRYNODEB

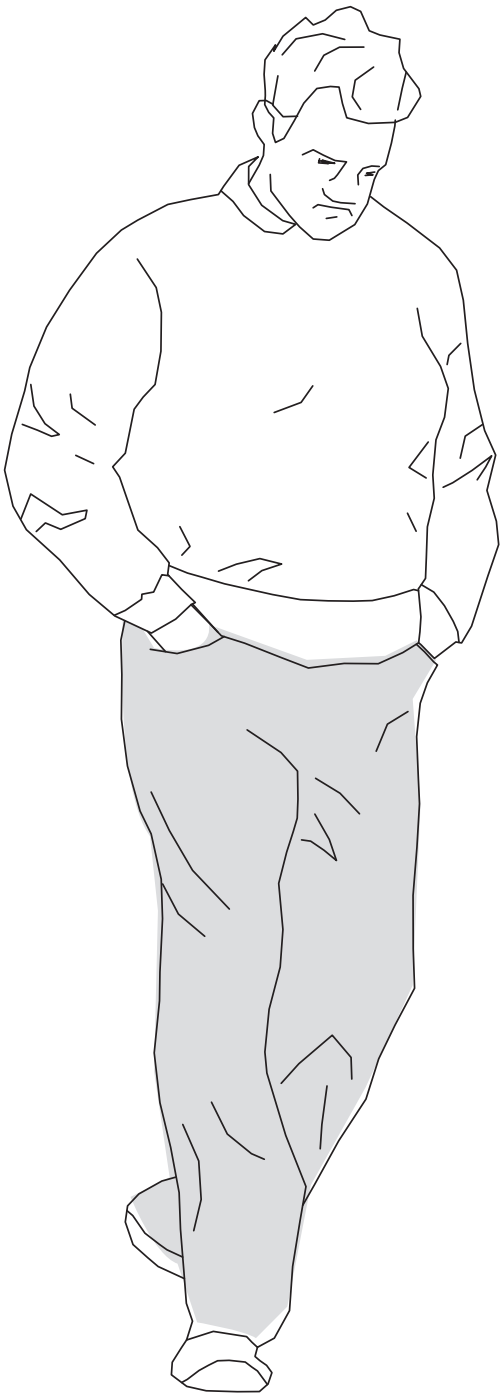
Mae'r ymarferiad hwn yn edrych ar effeithiau ffisiolegol emosiynau ar y corff. Yn aml, bydd plant yn cael anhawster adnabod effaith emosiynau positif neu negyddol, neu byddant yn drysu'r naill am y llall. Galluogi pobl ifanc i adnabod teimladau sy'n datblygu yn y corff yw'r cam cyntaf i allu rheoli'r emosiwn a'r ymateb ymddygiadol sy'n ei ddilyn. Mae adnabod y teimlad yn eu helpu i aros a meddwl a, phan yn berthnasol, i ddefnyddio strategaethau hunan siarad, hunan gysuro neu ddatrys problemau.

GWEITHGAREDDAU:

Gofynnwch i'r person ifanc i ganolbwyntio ar un emosiwn e.e. dicter, pryder, ofn ac yna i nodi'r dangosyddion corfforol maent yn eu profi wrth gael y teimlad hwn yn eu corff.

Mae enghreifftiau o emosiynau yn y corff yn cynnwys:

- **Dwylo chwyslyd**
- **Gwddf neu geg sych**
- **Y galon yn curo'n gyflym**
- **Dyrnau'n cau**
- **Effeithio ar y stumog, problemau gyda'r coluddion, cur pen**
- **Teimlad tynn yn y stumog – gloŷnnod byw yn y bol**
- **Anadlu'n gyflym/neu'n fas**
- **Y meddwl yn rhuthro neu ni allwch feddwl o gwbl**
- **Llawer o feddyliau cymysg gyda'i gilydd, dim byd yn gwneud synnwyr**
- **Teimlo'n nerfus, ar bigau**
- **Teimlo'n bryderus, wedi cynhyrfu neu'n ddig**
- **Plyciau yn y cyhyrau e.e. yn y breichiau neu'r coesau**
- **Cyhyrau'n tynhau e.e. yn yr wyneb neu'r ên, y breichiau, y dwylo neu'r coesau**



Defnyddiwch yr ymarferiad hwn i edrych ar ystod o emosiynau positif a negyddol fel dicter, straen, cyffro, nerfusrwydd i hwyluso gallu'r person ifanc i adnabod a deall effaith emosiynau ar eu cyrff, a'r ymddygiad maent yn ei arddangos o ganlyniad. Gellir defnyddio'r ymarferiad hwn hefyd i egluro'r ymateb 'ymhladd, ffoi neu rewi', sut mae hyn yn effeithio ar y corff a sut y gallant ddysgu i'w reoli.

Efallai y bydd angen help ar rai plant i ddatblygu geirfa emosiynol cyn y gallwch ddechrau ar yr ymarferiad hwn â hwy.

Fy Hunaniaeth



Efallai y bydd gan rai bechgyn a dynion ifanc (ond nid pob un) ag anghenion fel anabledau dysgu sylweddol a chyflyrau ar y sbectrwm awtistig farn braidd yn haearnidd ac ystrydebol am hunaniaeth. Mae hyn yn eu helpu i wneud synnwyr o'u byd ond gall fod yn anodd i bobl eraill. Mae angen delio'n sensitif â hyn ac mewn ffordd ddi-gosb. Gofynnwch am help gan arbenigwr os ydych chi'n gweithio â pherson ifanc sy'n ymgodymu â'r broblem hon.

Ymarferiad 4.1 & 4.2

Hunaniaeth

Maes Ymyrraeth:
Yr Hunan Positif

CRYNODEB

Yn ystod eu glasoed a blynryddoedd eu harddegau, mae bechgyn a dynion ifanc yn cael eu llethu gan negeseuon yn ymwneud â chanfyddiadau o'r hyn mae'n ei olygu i fod yn 'ddyn' – eu hymddangosiad corfforol, eu hymddygiad, galluoedd a disgwyliadau o ran rhywedd. Gwyddom fod perthnasoedd â theulu a chymheiriaid, a pherthnasoedd rhamantus yn allweddol i sut mae plant yn datblygu'n emosiynol, yn gymdeithasol ac o ran ymddygiad; fodd bynnag, maent yn aml yn cael eu llethu gan negeseuon digroeso gan y cyfryngau, byd ffasiwn, cwmnïau cerddoriaeth ac ati.

Efallai y bydd angen help ar rai plant i ddatblygu geirfa emosiynol cyn y gallwch ddechrau ar yr ymarferiad hwn â hwy. Ac mae hyn i gyd yn effeithio ar adeiladu delwedd yr unigolyn ohono'i hun, ei hunaniaeth a'i hunan werth. Mae'r anawsterau mae bechgyn yn eu hwynebu'n aml yn ymwneud â'r gallu i ddehongli pa negeseuon sy'n rhai positif er mwyn hybu datblygiad hunaniaeth a hunan gysyniad iach.

Ymarferiad 4.1 'Beth yw Hunaniaeth?'

Mae rhan gyntaf yr ymarferiad hwn yn cynnwys gofyn i'r plentyn i ysgrifennu'r hyn sy'n dod i'w feddwl pan fydd yn clywed y gair 'hunaniaeth'. Trwy drafodaeth, edrychwch ar yr holl feddyliau a delweddau a ddaeth i'w meddwl wrth ystyried y term. Gallwch ddefnyddio lluniau o gylchgronau neu gatalogau yn ogystal â geiriau caneuon neu gemau cyfrifiadurol i hwyluso trafodaeth ar hunaniaeth wrywaidd. Chwiliwch am ddelweddau neu enghreifftiau nad ydynt o reidrwydd yn cyd-fynd â'r stereoteipiau disgwyledig o'r hyn mae'n ei olygu i fod yn ddyn. Lluniau o nyrsys gwrywaidd, sêr o'r byd chwaraeon, dynion fel rhai sy'n meithrin ac yn y blaen.

Ymarferiad 4.2 'Hunaniaeth Bositif a Negyddol'

Diben y gweithgarwch hwn yw annog y plentyn i ddechrau gwahaniaethu rhwng hunaniaeth bositif a negyddol. Gofynnwch iddynt greu eu diffiniadau eu hunain trwy eiriau neu luniau o:

• **Beth yw hunaniaeth bositif?**

• **Beth yw hunaniaeth negyddol?**

Yna, gan ddefnyddio'r datganiadau neu'r lluniau o'r ymarferiad blaenorol, didolwch hwy'n rhai y byddent yn eu hystyried yn ddisgrifiadau o hunaniaeth wrywaidd bositif a'r rhai y byddent yn eu hystyried yn ddisgrifiadau o hunaniaeth wrywaidd negyddol.

Trafodwch gyda'r plentyn y mythau maent yn ymwybodol ohonynt sy'n gysylltiedig â hunaniaeth. Edrychwch ar negeseuon mae bechgyn yn eu cael o deledu, ffilmiau a sêr a thrafodwch pa mor realistig yw ceisio byw'n ôl delweddau o'r fath. Hefyd, edrychwch ar yr effaith y gall hyn ei gael ar syniad bachgen ohono'i hun, ac a yw hyn yn gallu effeithio ar eu perthnasoedd.



Ymarferiad 4.3

Fy Hunaniaeth Fy Hun

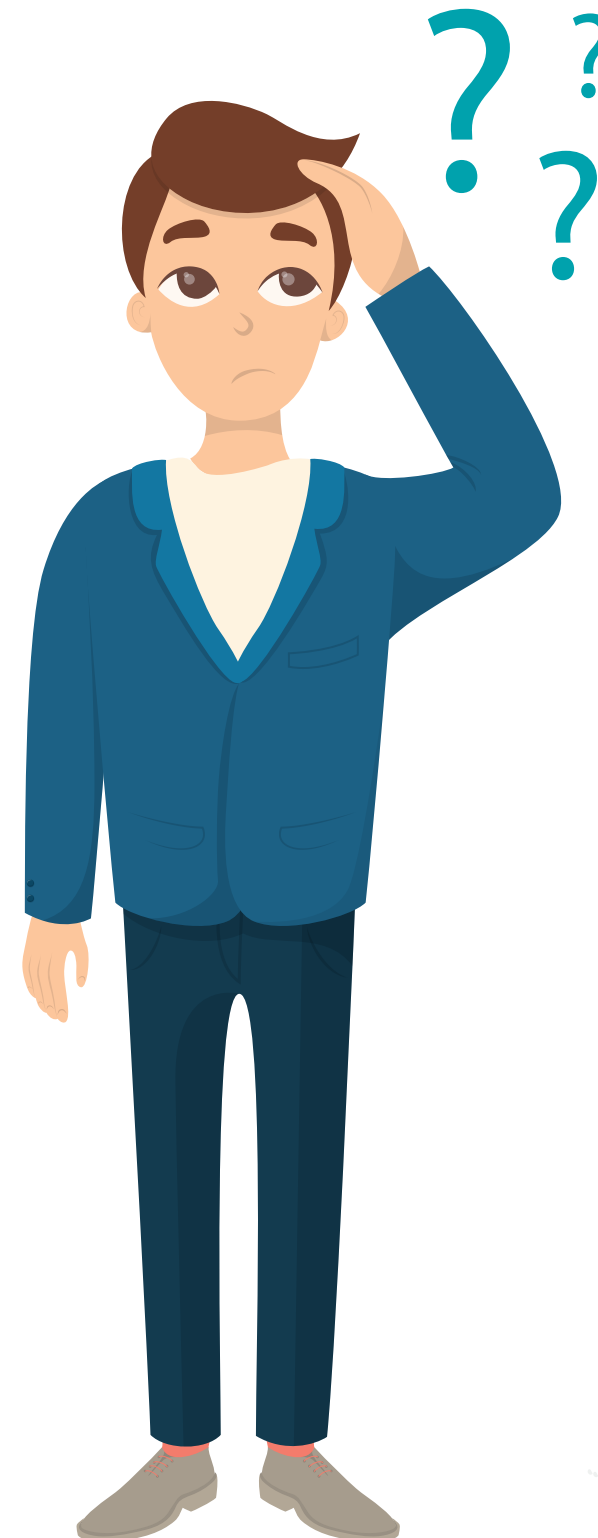
Maes Ymyrraeth: Yr Hunan Positif

CRYNODEB

Mae'r ymarferiad yn cynnwys helpu'r plentyn i edrych ar agweddau a safbwyntiau am eu hunaniaeth eu hunain. Efallai yr hoffent ddylunio collage gan ddefnyddio cylchgronau neu ddelweddau digidol i wneud hyn. Pan fyddant wedi cwblhau'r ymarferiad trafodwch y canlynol â hwy:

CWESTIYNAU:

- Pam mae pobl yn teimlo'r ffordd maent yn ei deimlo am eu hunaniaeth – beth sy'n effeithio ar ein hunaniaeth, pwy / beth sy'n dylanwadu ar sut rydym yn teimlo?
- A yw cael hunaniaeth bositif yn golygu edrych yn dda? (Mae hyn yn gyfle i edrych yn fanylach ar gredoau'r person ifanc amdano'i hun a delweddau o'r corff a diffiniad o ddelwedd bositif).
- Sut mae ein syniadau a'n barn am ein heffaith ein hunain yn effeithio ar sut yr ydym yn teimlo amdanom ein hunain yn ein cyfanrwydd (hunan-barch)?



Trafodwch eu collage ar ôl iddynt ei orffen

Edrych ar Stereoteipiau Rhywedd

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Tasgau Gwrywod V tasgau Benywod: Gofynnwch i'r plentyn ddangos a ddylai'r tasgau isod gael eu gwneud yn bennaf gan ddyn, menyw neu gan y ddau. Torrwch y geiriau allan a gofynnwch iddynt osod y geiriau o dan y penawdau ac ar ôl iddynt wneud hyn, ystyriwch eu hymatebion.



Rhoi Bath i'r Plant	Glanhau'r gegin	Newid clytiau (cewynnau)	Glanhau ffenestri
Glanhau ffenestri	Coginio prydau bwyd	Trwsio ceir	Addurno'r tŷ
Gwnïo botymau ar gryd	Smwddio	Plicio tatws	Mynd allan i weithio
Golchi dillad	Glanhau'r car	Garddio	Siopa
Gosod plygiau trydan	Golchi llestri	Dweud y drefn wrth bobl	Gwarchod plant
Newid bylbiau golau	Gwneud te	Mynd â'r biniau allan	Mynd â phlentyn at y meddyg
Mynd â'r ci am dro	Trwsio tap sy'n gollwng	Helpu â gwaith cartref	Mynd â'r plant i'r gwely

- Pwy Ddylai Wneud Beth?
- Trefnwch y cardiau uchod i'r penawdau canlynol:
- DYN

• MENYW

• Y DDAU

Beth mae'n Olygu i fod yn Ddyn?

Maes Ymyrraeth: Hunaniaeth Wrywaidd

CRYNODEB

Gofynnwch i'r person ifanc beth mae'n ei olygu i fod yn ddyn. Sut ddylai dyn edrych, sut ddylai feddwl, ac ymddwyn? Hefyd, pa fath o bersonoliaeth ddylai fod gan ddyn? Gellir defnyddio'r geiriau isod i helpu pobl ifanc i feddwl am hyn. Gallant ysgrifennu / glynu'r rhain wrth ochr y siâp uchod. Ceisiwch eu hannog am eiriau eraill eu hunain.



Tyner	Hyll	Clyfar	Cŵl	Rhywiol
Cas	Dewr	Mawr	Caled	Twp
Fflyrtiadd	Rheoli	Gwan	Cariadus	Llym
Bychan	Egñiol	Hwyliog	Oriog	Cariadus
Gofalgar	Ymosodol	Tawel	Tawel	Uchel

Gofynnwch i'r person ifanc beth mae'n ei olygu i fod yn ddyn.

Ymarferiad 4.6

Bechgyn yw Bechgyn

Maes Ymyrraeth: Mythau Hunaniaeth

CRYNODEB

Mae'r ymarferiad hwn yn helpu i edrych ar fythau a stereoteipiau hunaniaeth mewn ffordd hwyliog.

Argraffwch a thorrwch allan y ddelwedd o'r darnau o ddyn neu gwnewch un eich hun. Gallech ddewis defnyddio llun o ddyn y mae'r plentyn yn ei edmygu fel hoff seren chwaraeon neu rywun ar y teledu.

Mae'r plentyn a'r oedolyn yn cymryd eu tro i ateb cwestiynau am sut beth yw bod yn ddyn. Nid yw o bwys a yw'r oedolyn yn ddyn neu'n fenyw; bwriad y gêm yw bod yn ddull hwyliog o edrych ar ffordd o feddwl y plentyn mewn modd diogel a bod pob un o'r chwaraewyr yn penderfynu a yw'r ateb yn haeddu caniatáu i'r chwaraewr gael cadw'r rhan o'r corff. Mae themâu'n cynnwys addysg rhyw, rhyw a'r gyfraith, credoau ystrydebol. Y chwaraewr cyntaf i wneud dyn cyflawn sy'n ennill.



- C1 Nid yw bechgyn yn crio
- C2 Mae bechgyn yn gryfach na genethod
- C3 Mae bechgyn yn cyrraedd glasod yn hwyrach na genethod
- C4 Mae bechgyn yn cymryd mwy o risgiau na genethod
- C5 Mae pornograffi'n ffordd dda o ddysgu am ryw a pherthnasoedd
- C6 Rhannu'r bil ar ddêd yw'r peth iawn i'w wneud
- C7 Rhyw yw'r peth pwysicaf mewn perthynas
- C8 Mae bechgyn a dynion hoyw'n greadigol
- C9 Mae bechgyn angen rheolaeth mewn perthynas
- C10 Yr oed cyfreithiol i gael rhyw yn y DU yw 16
- C11 Gall pobl ifanc yn eu harddegau weld meddyg ar eu pen eu hunain
- C12 Y ferch sy'n gyfrifol am ystyried atal cenhedlu
- C13 Mae dweud pethau neis am rywun yn ffordd dda o roi gwybod iddynt eich bod yn eu hof
- C14 Mynd â rhywun i fwyty drud yw'r ffordd orau o gael ail ddêd
- C15 Mae'n ddealladwy bod rhywun yn gwylltio os yw'r person arall yn newid ei feddwl yn ystod rhyw
- C16 Os byddwch yn swmian digon ar rywun mi fyddant yn cytuno i fynd allan â chi
- C17 Mae hunanladdiad yn cymryd mwy o fywydau gwrywaidd na benywaidd
- C18 Nid yw oedran yn ofnadwy o bwysig mewn perthynas
- C19 Yr unig ffordd o wybod os yw rhywun yn cytuno i gael rhyw yw trwy ofyn iddyn nhw
- C20 Rhaid i chi wneud beth bynnag sy'n rhaid ei wneud i oroesi, beth bynnag fydd hwnnw
- C21 Mae bechgyn sy'n dangos eu teimladau'n bobl wan
- C22 Rhaid i chi wybod sut i edrych ar eich ôl eich hun
- C23 Mae gofyn am help yn arwydd o wendid
- C24 Mae rhoi i fyny ag ymddygiad eich ffrind yn bwysicach na delio â'r canlyniadau
- C25 Mae bechgyn yn well am wneud chwaraeon na genethod
- C26 Mae bod yn ddoniol yn fwy deniadol na bod yn ddeallus
- C27 Bod yn ffyddlon i'ch ffrindiau yw'r peth mawr
- C28 Dylai bechgyn wneud beth bynnag mae eu partner ei eisiau
- C29 Mae gan fechgyn lai o hawl i ddweud 'na' i ryw
- C30 Mae iechyd rhywiol yn bwysicach i enethod

Gallwch ychwanegu at y themâu a'r cwestiynau rydych yn teimlo a fyddai o fudd i blant unigol eu hystyried. Efallai yr hoffech chwarae'r gêm hon â'r plentyn a'u rieni neu ofalwyr i annog modelau positif.

- C31 Pe bawn yn gallu newid fy enw, mi fyddwn yn gwneud
- C32 Rwyf yn hoffi fy...
- C33 Un peth rwy'n ei hoffi amdanat ti yw...
- C34 Os ydw i angen help dwi'n rhoi gwybod i bobl...
- C35 Os ydw i angen help dwi'n rhoi gwybod i bobl...

Perthnasoedd Iach



Gall pobl ifanc ag anawsterau ymlyniad, anghenion dysgu neu SLCN i gyd brofi anawsterau wrth geisio meithrin a chynnal perthnasoedd. Efallai y bydd angen i chi ganfod beth mae geiriau fel ‘cam-drin’, ‘iach/afiach’ a hyd yn oed ‘perthynas’ yn ei olygu iddynt cyn dechrau ar y pwnc hwn. Byddwch yn sensitif i’r ffaith y bydd gan rai brofiad gwahanol iawn o’r hyn mae cyfeillgarwch a pherthnasoedd yn ei olygu. Mae hwn yn bwnc y bydd yn rhaid iddo fod yn bendant iawn i bobl o ran hoffi / ddim yn hoffi, da / drwg, eisiau / ddim eisiau ac ati.

Ymarferiad 5.1

Fy Mherthnasoedd

Maes Ymyrraeth: Perthnasoedd Iach

CRYNODEB

Mae perthnasoedd i'w cael mewn sawl ffurf ym mywyd unigolyn a bydd gan bob un bwrpas ac ystyr gwahanol. Diben y gweithgareddau hyn yw edrych ar y gwahanol berthnasoedd sydd gan blentyn ac ar eu diben, er mwyn iddynt ddeall beth yw rhwydweithiau cymorth positif a pha rai all fod yn niweidiol iddynt. Mae'r ymarferiad yn galluogi'r plentyn i ddiffinio'r perthnasoedd yn ei fywyd ac i ystyried sut yr hoffai iddynt gael eu rheoli. Gall daflu goleuni ar berthnasoedd positif pwysig, y rhai a all fod yn cael effaith negyddol ar y plentyn, ac amllder a lefel cysylltiad y plentyn â pherthnasoedd o'r fath.



Sut fydddech chi'n disgrifio 'Perthynas'? - Yn rhan gyntaf y gweithgarwch hwn gofynnir i'r plentyn feddwl am sut y byddai'n disgrifio 'perthynas'. Defnyddiwch ddiagram Pry Copyn i helpu i gyfleu eu meddyliau a'u sylwadau, ac i'w helpu i feddwl am yr hyn sy'n ein cysylltu â pherson rydym yn meddwl sy'n rhan o'r 'berthynas'. Gallwch ddefnyddio delweddau o'r cyfryngau sy'n portreadu amrywiaeth o berthnasoedd. Edrychwch ar y gwahanol fathau o berthnasoedd maent yn gyfarwydd â hwy e.e. rhieni, athro / myfyriwr, brodyr a chwiorydd, ffrindiau, cariad. Gallwch edrych ar yr hyn rydym yn ei gael / ennill trwy wahanol berthnasoedd e.e. cariad, gofal, parch, ymddiriedaeth, dealltwriaeth, cyd-ddiddordebau. Hefyd edrychwch ar yr hyn maent yn ei gyfrannu at eu perthnasoedd. Mae hyn yn arwain at y gweithgarwch nesaf sy'n edrych ar y gwahaniaeth rhwng perthnasau positif a negyddol.

Diffiniadau:

Mae'r gweithgarwch hwn yn cyflwyno'r cysyniad o berthnasoedd positif a negyddol. Diben yr ymarferiad hwn yw annog y plentyn i ddechrau gwahaniaethu rhwng perthnasoedd iach ac aflach, ac yna edrychir ar y cysyniadau hyn yn fwy manwl yn y gweithgareddau dilynol. Gofynnwch i'r plentyn ystyried sut y byddai'n diffinio:

- **Perthynas Iach – gan ystyried ffactorau fel mae'r ddau berson yn y berthynas yn gyfartal, mae'n cynnwys cyfathrebu, ymddiriedaeth, parch, gonestrwydd, unigolyddiaeth, derbyn, cefnogol a diogelwch**
- **Perthynas Afiach (neu gamdriniol) – gan ystyried ffactorau fel perthynas anghyfartal, camddefnyddio pŵer a rheolaeth, colli hunaniaeth, dim cefnogaeth, annigol.**

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn i'r person ifanc, os nad ydych wedi rhoi sylw i hyn yn yr ymarferiad blaenorol, hefyd i ystyried:

- **Cam-drin yn dilyn dêd (o fewn perthnasoedd y glasoed) – gan ystyried ffactorau fel cam-drin corfforol, emosiynol, rhywiol, geiriol gan gynnwys bygythiadau, bwlio, ystrywgar, rheoli, aflonyddwch, trais, defnyddio technoleg i gam-drin, gall hyn ddigwydd yn ystod neu ar ôl y berthynas.**

Defnyddiwch ddiagram Pry Copyn i ddangos eu meddyliau a'u sylwadau...

Ymarferiad 5.2

Pŵer mewn Perthnasoedd

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Ystyriwch gyda'r person ifanc beth mae'r term pŵer yn ei feddwl yn eu golwg hwy. Gallwch gynnig diffiniad neu ddefnyddio lluniau i ddangos hyn, e.e. plentyn / oedolyn, athro / myfyriwr, statws awdurdod, maint / oedran, ofn mewn perthnasoedd, rhywedd ac ati.

GWEITHGAREDDAU:

Olwyn Bŵer - Gofynnwch i'r plentyn roi ei enw yng nghanol yr olwyn ac yna ysgrifennu enwau'r bobl eraill yn eu bywydau yn yr olwynion allanol. Ystyriwch y rhai sydd â phŵer drostynt a'r rhai y mae ganddynt hwy bŵer drostynt. Cyflwynwch ddefnydd da a drwg o bŵer gan ddefnyddio'r enghreifftiau isod neu'r rhai rydych yn eu paratoi ar gyfer y plentyn yn seiliedig ar ei amgylchiadau.

1. Athro sy'n rhoi marc gwael am draethawd am fod y disgybl yn amharu ar wersi yn y dosbarth.
2. Gweithiwr ieuenctid sy'n cerdded heibio pan fydd yn gweld dau blentyn mae'n eu hadnabod yn ymladd yn y dref.
3. Tad sy'n taro bachgen 13 oed yn ei wyneb â dwrn ar ôl iddo glywed bod y bachgen wedi bod yn bwllo ei fab
4. Mae athro'n gwahodd disgybl 15 oed yn ei ddosbarth i'w gartref un noson ar ôl ysgol am wersi ychwanegol.

Ystyriwch y rhai sydd â phŵer drostynt a'r rhai y mae ganddynt hwy bŵer drostynt.

Olwyn Bŵer



Ymddygiad yn fy Mherthnasoedd

Maes Ymyrraeth: Ffiniau Cymdeithasol a Pherthnasoedd Iach

CRYNODEB

Diben yr ymarferiad hwn yw edrych ar yr hyn mae'n plentyn yn feddwl sy'n ymddygiad derbynol ym mhob un o'u perthnasoedd, i helpu i leihau'r perygl o achosion o ymddygiad rhywiol amhriodol, a hefyd eu perygl o ddioddef cam-fanteisio. Mae'r gweithgarwch yn helpu i weld dealltwriaeth y plentyn o ffiniau cymdeithasol ac ymddygiad priodol, ac a ydynt yn gallu defnyddio'u dealltwriaeth mewn amrywiaeth o gyd-destunau.

GWEITHGAREDDAU:

Gan ddefnyddio'r daflen waith 'Ymddygiad mewn Perthnasoedd', gofynnwch i'r plentyn yn gyntaf i labelu pob swigen gyda'r mathau o berthnasoedd roeddent wedi'u nodi yn y gweithgarwch blaenorol e.e. teulu, ffrindiau ac ati. Gan weithio â'ch gilydd lluniwch restr o ymddygiadau sy'n aml yn cael eu gweld mewn perthnasoedd iach ac aflach. Torrwch nhw allan a thrafodwch bob ymddygiad. Mae sribedi gwag ar gael os ydych chi'n canfod ymddygiadau ychwanegol neu ymddygiadau sy'n benodol i'r unigolyn rydych yn gweithio ag ef.

Y cam nesaf yw gofyn i'r plentyn llynu ym mhob swigen yr ymddygiadau mae'n teimlo sy'n dderbynol o fewn y math hwnnw o berthynas.

Mi welwch fod rhai ymddygiadau'n gallu bod yn dderbynol ym mhob math o berthynas, felly dylai'r rhain gael eu glynu ym mhob swigen. Gall eraill fod yn fwy penodol i fath arbennig o berthynas.

Yn ystod yr ymarferiad ac ar ôl ei gwblhau, siaradwch am y gwahaniaethau a nodwyd, gan gymryd amser i feddwl am unrhyw gamddealltwriaeth y gall y plentyn ei arddangos. Gall fod yn ddefnyddiol yn aml i fyfyrio sut y gall newidiadau mewn perthynas newid pa mor dderbynol yw ymddygiadau. Er enghraifft, wrth gwrdd â rhywun am y tro cyntaf, gall person yswyd llaw, ond wrth ddod i adnabod y person hwnnw'n well a ffurfio perthynas dda, gall person deimlo ei bod yn dderbynol i gael hwyl a thynnu coes â hwy.



Ymddygiadau yn fy Mherthnasoedd



Yn ystod yr ymarferiad ac ar ôl ei gwblhau, siaradwch am y gwahaniaethau a nodwyd

Yr Hyn sydd ei Agen Arnom ar gyfer Perthynas Iach

Maes Ymyrraeth: Nodweddion Derbyniol ac Annerbyniol mewn Perthnasoedd

CRYNODEB

Tynnwch lun jig-so gyda nifer o themâu yr hoffech eu trafod â'r plentyn. Gweithiwch â'r plentyn i ganfod y pethau nad ydynt eu heisiau yn ei berthnasoedd. Gofynnwch iddo feddwl am yr ymddygiadau a fyddai'n bositif a negyddol, a sut yr hoffent gael eu trin / trin eraill.

Gan ddefnyddio pob darn o'r jig-so, gofynnwch iddynt benderfynu ar y canlynol:

• **Pethau nad wyf eu heisiau, yn bendant**

• **Pethau yr hoffwn**

• **Pethau y gallaf wneud hebddynt**

• **Na, yn bendant**

Pwyntiau allweddol i'w hystyried gyda'r person ifanc:

Nid oes yn rhaid i berthynas gamdriniol gynnwys niwed corfforol – gall cam-drin mewn perthynas fod yn eiriol, emosiynol, ariannol neu rywiol. Nid yw camdriniaeth mewn perthynas yn amlwg bob amser – gall fod yn gynnil fel difrïo parhaus, chwalu

hyder, chwarae ar deimladau ac ati.

• **Nid oes yn rhaid i gamdriniaeth mewn perthynas gael gyfeirio atoch chi'n uniongyrchol – gall gynnwys bygythiadau o niwed i eraill yn eich bywyd gan gynnwys eich teulu, ffrindiau neu eich plant.**

• **Gall ymddygiad camdriniol gynnwys y camdriniwr yn bygwth niweidio eu hunain, neu gall fod yn flacmel emosiynol mewn ymdrech i chwarae ar deimladau a rheoli.**

• **Nid yw ymddygiad camdriniol yn rhywbeth sy'n digwydd wyneb yn wyneb yn unig - gall ddigwydd mewn pob math o ffyrdd, gan gynnwys defnyddio technoleg neu gyfryngau cymdeithasol, negeseuon testun neu alwadau ffôn i gam-drin.**

• **Gall ymddygiad camdriniol ddigwydd unwaith yn unig, ambell dro, neu'n aml mewn perthynas – nid yw o bwys pa mor aml mae'n digwydd, mae'n dal yn gam-drin.**

Gall cam-drin gynnwys gwrthod i chi rywbeth rydych ei eisiau neu ei angen

• **Dylech ddilyn eich greddf – os nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn; os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus neu os yw'r ymddygiadau yn eich perthynas yn afiach yna mae'n debyg eich bod yn gywir. Os nad ydych chi'n siŵr, holwch rywun.**



Adfer Perthnasoedd



Mae'r gweithgareddau yn yr adran hon yn addas ar gyfer adegau a dreulir gyda'ch gilydd heb ormod o eiriau. Mae'n well gan rai pobl ifanc dynnu llun neu wneud collage o'u syniadau nag ysgrifennu eu hawgrymiadau. Byddwch mor greadigol ag y gallwch a defnyddiwch ddiddordebau'r person ifanc i wneud y gweithgareddau'n fwy personol.

Ymarferiad 6.1

Codi Pontydd

Maes Ymyrraeth: Adfer Perthynas

CRYNODEB

Themâu sy'n ymwneud â chysylltiadau rhwng rhiant / gofalwr a'r plentyn yw ymddiriedaeth, cyfathrebu, strwythur ac amser gyda'i gilydd. Gall plant sy'n profi perthnasoedd anodd gael anhawster gweld unrhyw agweddau positif yn y person arall neu yn ei gysylltiadau â hwy. Gall perthnasoedd gael effaith fawr ar ymdeimlad plentyn o hunaniaeth a hunan werth.

Gellir cyflwyno'r ymarferiad fel gweithgarwch ar y cyd rhwng rhiant / gofalwr a phlentyn, i helpu i ddatblygu perthnasoedd positif.

GWEITHGAREDDAU:

Codi Pontydd - Mae'r gweithgarwch canlynol yn rhoi pwyslais ar werthfawrogiad dwyochrog rhwng y plentyn a'i brif ofalwr a chwilio am ffyrdd o wella eu perthynas. Gellir addasu hyn i helpu unrhyw berthynas bwysig yr hoffai'r plentyn ei gwella. Y nod yw dod o hyd i agweddau positif am eu hunain, ei gilydd, a'r hyn yr hoffent ei gael yn eu perthynas.

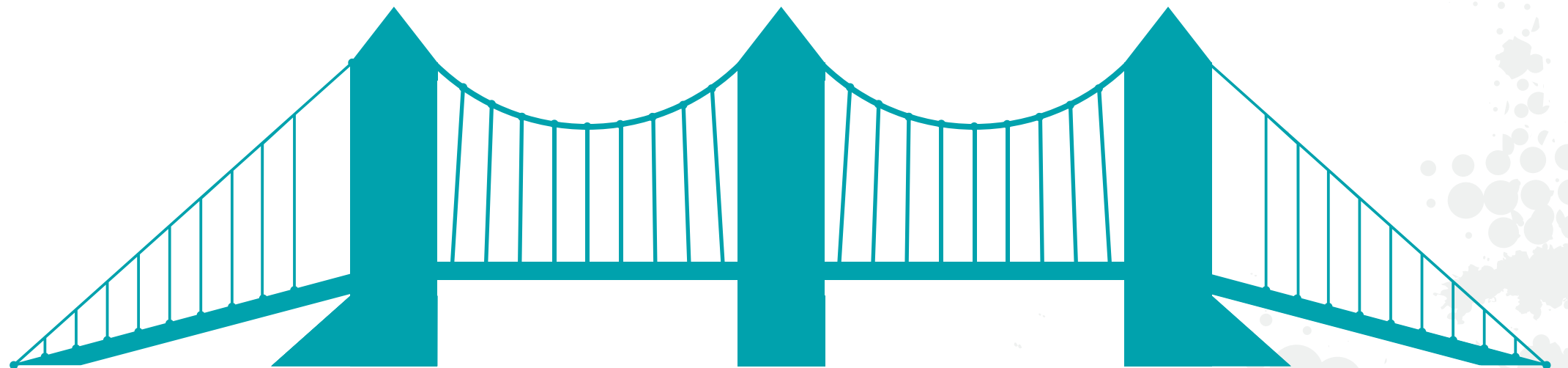
Yn gyntaf, gan ddefnyddio rhestr o gryfderau, gofynnwch iddynt ysgrifennu pum peth maent yn ei hoffi am y person arall. Yna, gofynnwch iddynt i ysgrifennu pum peth maent yn ei hoffi amdanynt eu hunain. Gall hyn fod yn dipyn o her gan ei bod yn gallu bod yn anodd goresgyn teimladau o hunan amheuaeth a hunan feirniadaeth. Yn olaf, gofynnwch iddynt ysgrifennu pum peth positif mae'r ddau ohonynt yn eu hoffi, neu yr hoffent ei weld yn digwydd yn eu perthynas e.e. 'gallu siarad', 'treulio amser un i un â'i gilydd', neu 'fynd am dro'.

Yn rhan olaf yr ymarferiad mae'r ddau berson yn rhannu'r hyn mae wedi'i ysgrifennu am y person arall, amdanynt eu hunain, a beth yw eu gobeithion am eu perthynas. Ar ôl darllen yr holl ddatganiadau, gweithiwch â'ch gilydd i godi pont gan ddefnyddio'r cryfderau fel sylfaen i'r bont.

Adfer Perthnasoedd

Gellir cyflwyno'r ymarferiad fel gweithgarwch ar y cyd rhwng rhiant / gofalwr a phlentyn, i helpu i ddatblygu perthnasoedd positif.

Mae cyfle i ehangu'r ymarferiad hwn yn ddiweddarach, e.e. wrth i fwy o elfennau positif ddod i'r amlwg, neu i gynnwys aelodau eraill o'r teulu, er mwyn creu pont gryfach neu fwy, a chanfod cryfderau.



Pot Gyda’n gilydd

Maes Ymyrraeth:
Adfer Perthnasoedd a
Chynyddu Cysylltiad
Emosiynol â
Rhwydweithiau Cymorth

CRYNODEB

Mae hwn yn ymarferiad creadigol i hybu perthynas bositif rhwng y plentyn a'r sawl sy'n gofalu amdano ac yn ei helpu.

GWEITHGAREDDAU:

Ar gyfer y gweithgarwch bydd angen:

- **Pot**
- **Ffyn crefft (lolipop) pren**
- **Labeli Gludiog**
- **Deunydd crefftau**

Mae hwn yn weithgarwch syml y gall rhiant / gofalwr a phlentyn ei wneud gyda'i gilydd. Gall fod yn ddilyniant o'r ymarferiad codi pontydd neu'n weithgarwch ar ei ben ei hun. Diben yr ymarferiad yw cael y rhiant / gofalwr a'r plentyn i gymryd amser yn chwilio am gymaint o ffyrdd â phosibl o dreulio amser braf gyda'i gilydd. Pwysleisiwch wrthynt nad oes yn rhaid i'r

rhain fod yn weithgareddau sy'n cymryd llawer iawn o amser nac yn gostus, ond eu bod yn sesiynau 'amser gyda'i gilydd' lle maent ill dau'n barod i gymryd rhan ynddynt gyda'i gilydd. Efallai y byddai'n fuddiol cytuno ar amserlen ar gyfer eu gweithgareddau 'Pot Amser gyda'n Gilydd'.

Pan fydd ganddynt restr o awgrymiadau, ysgrifennwch bob awgrym a ffon lolipop a'i rhoi yn y pot. Ceisiwch eu hannog i addurno'r ffyn a'r pot a'r label i greu ymdeimlad o berchnogaeth a buddsoddiad emosiynol yn eu 'Pot Amser gyda'n Gilydd'.

Ar ôl cwblhau'r ymarferiad, gofynnwch i'r plentyn a'r rhiant / gofalwr i gytuno ar amser yn ystod yr wythnos pan fyddant yn gallu treulio amser un i un â'i gilydd, gan gymryd eu tro i ddewis gweithgarwch o'r pot.

Pwysleisiwch fod modd ychwanegu at y gweithgareddau yn y pot wrth iddynt feddwl am ffyrdd eraill o drefnu amser gyda'i gilydd. Os yw'r gweithgarwch hwn yn cael ei ddefnyddio o fewn cyd-destun y teulu, gellir ei addasu hefyd i gynnwys aelodau eraill o'r teulu os yw'r ddwy ochr yn awyddus i wneud hynny. Neu, gellir ei ddefnyddio o fewn y rhwydwaith cymorth ehangach, i hybu perthnasoedd positif rhwng pawb sy'n helpu'r plentyn.

Pwysleisiwch fod modd ychwanegu at y gweithgareddau yn y pot wrth iddynt feddwl am ffyrdd eraill o drefnu amser gyda'i gilydd.

Sgiliau Datrys Problemau ac Ymdopi



Gall yr adran hon fod yn anodd i unrhyw berson ifanc os yw eu hanawsterau dysgu neu gyfathrebu'n effeithio ar eu gallu i gymryd safbwyntiau gwahanol neu i ragweld pethau. Gall fod yn fuddiol i chwilio am glipiau fideo i'w gwyllo a'u trafod yn hytrach na sefyllfaoedd lle defnyddir geiriau. Gall fod yn rhy anodd i rai i feddwl sut mae rhywbeth yn gwneud iddynt 'deimlo'. Gallai fod yn fwy buddiol i'w wneud yn ddealladwy trwy ofyn beth fyddent yn ei wneud neu ei ddweud. Dilynwch arweiniad y person ifanc wrth addasu'r geiriau rydych yn eu defnyddio ac yn y gweithgareddau er mwyn ceisio diwallu eu hanghenion personol. Peidiwch â bod ofn cymryd saib ar yr adeg hon. Os cawsoch unrhyw anawsterau yn y pynciau blaenorol, yna bydd y pwnc hwn yn arbennig o anodd. Efallai y dylech ystyried creu rhywbeth yn unswydd ar gyfer eich person ifanc.

Ymarferiad 7.1

Deall Emosiynau a Theimladau

Maes Ymyrraeth: Sgiliau Datrys Problemau

CRYNODEB

Yn aml, nid oes gan blant ddealltwriaeth ddigonol na geirfa ddigon eang i allu mynegi emosiynau positif neu negyddol, a gall hyn arwain at ymatebion emosiynol sy'n cael eu harddangos fel ymddygiadau negyddol.

GWEITHGAREDDAU:

Mae'r ymarferiad hwn yn helpu i ddatblygu geirfa a llythrennedd emosiynol. Gofynnwch i'r plentyn ystyried pob emosiwn ac yna eu gosod yn un o'r categorïau – 'Positif' / 'Negyddol' neu 'Y Ddau'. Efallai y bydd rhai geiriau'n anghyfarwydd iddynt, felly cymerwch ddigon o amser i ddod i adnabod a thrafod pob un ohonynt er mwyn helpu datblygiad eu llythrennedd emosiynol.

Cofiwch drafod y geiriau sy'n gyfarwydd, er mwyn gweld eu dealltwriaeth a thrafodwch adegau pan fyddant wedi profi'r fath deimladau. Hefyd, edrychwch pa emosiynau yw'r rhai mwyaf amlwg ym mywyd plentyn - negyddol neu bositif – a sut mae hyn yn effeithio ar eu llesiant emosiynol, eu hymddygiad, eu perthnasoedd ac ati.

Hapus
Trist
Dig
Syfrdan
Diflasu
Dryslyd

CRYNODEB

Rwy'n teimlo, rwy'n meddwl – beth ddylwn i wneud? - Diben y gweithgarwch hwn yw i'r plentyn ddatblygu sgiliau a gallu cymryd safbwynt.

GWEITHGAREDDAU:

Gofynnwch i'r plentyn lenwi'r rhannau coll yn y datganiadau trwy ddychmygu sut y byddant yn teimlo ac yn meddwl yn y sefyllfa arbennig honno. Yn ystod yr ymarferiad gall y plentyn weld tebygrwydd â phrofiadau personol, felly os yn briodol, ceisiwch eu hannog i fyfyrio ar sut roeddent yn teimlo ac yn meddwl ar y pryd. Ffactorau pwysig i'w hystyried yw beth maent yn ei adnabod am y teimladau sy'n gysylltiedig â bwlio ac allgau, a allant uniaethu rhwng hyn a'u hymddygiad eu hunain, ac os felly beth fyddent yn ei wneud yn wahanol yn y dyfodol?

Pan fyddaf yn cael fy ngalw wrth enw nad wyf wedi ei ddewis nac yn ei hoffi

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Pan fydd rhywun yn dweud rhywbeth cas am fy rheulu

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Pan fydd fy ffrindiau'n gwneud hwyl am ben geneth / bachgen arall

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Pan fydd eraill yn fy ngadael allan o bethau'n fwriadol a / neu'n fy anwybyddu

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Pan fydd pobl yn pigo arnaf i neu'n fy mwlio ac ni fydd fy ffrindiau'n gwneud dim i fy helpu

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Pan fydd fy nghariad yn gorffen efo fi am nad wyf yn fodlon cytuno i wneud beth mae ef / hi eisiau i mi wneud

Rwyf yn teimlo...

Rwyf yn meddwl...

Ffactorau pwysig i'w hystyried yw beth maent yn ei adnabod am y teimladau sy'n gysylltiedig â bwlio ac allgau, a allant uniaethu rhwng hyn a'u hymddygiad eu hunain

Ymarferiad 7.3

Ateb, Opsiynau, Anfanteision, Manteision

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Hybu'r defnydd o ddatrys gwrthdaro fel ffordd o ddatrys anghytundebau neu anawsterau fel problemau. Mae datrys gwrthdaro'n canolbwyntio ar gyfathrebu'n effeithiol heb ddefnyddio geiriau ymosodol, trais, rhedeg i ffwrdd na mynd yn groes i deimladau. Mae datrys gwrthdaro mewn ffordd positif yn pwysleisio diogelwch, hunan barch positif ac ystyried pobl eraill.

GWEITHGAREDDAU:

Gofynnwch i'r person ifanc ddarllen sefyllfaoedd 1 a 2 ac yna trafod y mater, sut mae'r bobl dan sylw'n debygol o fod yn teimlo, a'u syniadau eu hunain am y dewisiadau posibl. Gofynnwch iddynt ystyried:

- **Beth yw'r sefyllfa maent ynddi?, beth mae hyn yn ei olygu o ran teimladau, emosiynau ac ati?**
- **Beth yw'r opsiynau? - Ymladd?, Ffoi? Rhewi?, Datrys y Broblem?**
- **Pa ddewis fyddai'n gwneud y sefyllfa'n waeth (Anfanteision)**
- **Pa ddewis fyddai'n datrys y sefyllfa'n effeithiol? (Manteision)**
- **A oes opsiwn arall?**

Sefyllfa 1:

- **Roedd James yn eistedd ar gadair yn ffreutur yr ysgol. Mae'n codi i fynd i'r toiled. Pan ddaw'n ôl mae Simon yn eistedd yn y sedd honno.**

Mae James eisiau ei sedd yn ôl ond nid yw Simon yn fodlon symud. Beth yw dewisiadau James?

- **Taro Simon a dechrau ymrafael rhwng y ddau.**

Canlyniad – mae rhywun yn cael ei anafu, mae'r ddau'n cael ffræ ac yn cael eu cadw'n ar ôl yn yr ysgol y noson honno / eu gwahardd. Does neb yn cael y sedd.

- **Egluro'n bwyllog a thrafod y sefyllfa, mae James a Simon yn cytuno i gyfaddawdu, mae un ohonynt yn mynd i gael cadair arall ac maent yn eistedd gyda'i gilydd. Canlyniad – mae gan bawb sedd, does neb yn cael eu hanafu.**

- **Gofyn i athro helpu â'r sefyllfa. Canlyniad – mae'r ddau fachgen yn rhannu eu teimladau a'u meddyliau'n bwyllog; mae'r athro'n helpu gyda'r penderfyniad, mae'r ddau'n cael sedd, does neb yn cael eu hanafu.**

Sefyllfa 2:

Mae Charlie yn clywed criw o fechgyn yn gwneud hwyl am ben ei ddillad. Mae Andy yn rhan o'r grŵp ac mae wedi bwllo Charlie yn y gorffennol. Mae Charlie yn flin ac wedi

gwylltio ac mae'n teimlo fel crio. Beth yw dewisiadau Charlie?

- **Gweiddi ar y bechgyn, taro Andy yn ei wyneb, rhedeg i ffwrdd a gobeithio na fydd dim arall yn digwydd.**

Canlyniad – mae rhywun yn cael ei anafu, mae'r bechgyn i gyd, gan gynnwys Charlie mewn trafferthion, mae Andy yn bwllo mwy fyth ar Charlie, mae Charlie'n dal i deimlo'n ddigalon.

- **Mae Charlie yn mynd at y grŵp ac mae'n dweud wrthynt sut mae eu sylwadau wedi gwneud iddo deimlo. Canlyniad – mae'r grŵp yn ymddiheuro ond yn ddiweddarach maent yn gwneud hwyl am ben Charlie a'i ddillad eto.**

- **Mae Charlie yn dweud wrth athro beth sy'n digwydd ac mae'r ddau'n mynd i siarad â'r grŵp. Canlyniad – mae'r grŵp ac Andy yn rhoi'r gorau i fwlio Charlie.**

- **Gall creu byrddau stori sy'n ystyried ffyrdd o helpu eraill i ddatrys problemau fod yn ffordd ddefnyddiol a heb fygythiad o helpu plant i ddatrys anawsterau heb deimlo mai eu problem hwy yw hi. Mae defnyddio pobl matsis mewn lluniau'n helpu'r plentyn i gymryd rhan yn y stori sy'n esblygu heb orfod poeni a yw'r llun yn dda ai peidio.**

Gallwch wneud i'r bobl matsis symud a rhoi emosiynau a theimladau iddynt. Gwnewch yn siŵr bod y coesau a'r breichiau wedi'u cysylltu â'r corneli a defnyddiwch ddotiau mewn mannau gwahanol ar yr wyneb i greu gwahanol emosiynau. Gallwch hefyd dynnu llun emosiynau ar y corff os mynnwch.

Ymarferiad 7.4

Dewisiadau a Chanlyniadau

Maes Ymyrraeth:
Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Mae'r bwrdd stori'n ffordd ddefnyddiol o edrych ar gymryd safbwynt a datrys problemau'n ddiogel. Defnyddiwch y stori neu un mae'r plentyn yn ei chreu i edrych ar ddatrys problemau ac atebion. Sut mae Tom yn debygol o fod yn teimlo? Beth sy'n mynd trwy ei feddwl? Beth yw ei opsiynau? Beth fyddai'r canlyniadau i Tom?



Defnyddiwch y stori neu un mae'r plentyn yn ei chreu i edrych ar ddatrys problemau ac atebion.

Dyma Tom; mae'n byw gyda'i fam, ei lystad Steve a'i chwaer Hollie.	Gadawodd tad Tom y cartref pan oedd yn 6 oed, ac nid yw wedi gweld llawer arno ers hynny.	Roedd Tom yn hoffi Steve ar y dechrau ond ers i Hollie gyrraedd nid yw mor hoff ohono.
Mae Tom wedi dechrau mynd i drafferthion yn yr ysgol. Mae wedi dechrau peidio mynd i rai o'r gwersi os nad yw'n eu hoffi.	Nid yw ei athrawon yn sylw a yw yno ai peidio, nid yw ei ffrindiau'n sylwi chwaith.	Mae Tom yn mynd i'r parc fwy a mwy os na fydd yn mynd i'r ysgol. Mae'n cwrdd â Jay a Robbie, ac maen nhw'n cwl.
Maent yn gwahodd Tom i'w fflat ac yn ei berswadio i beidio mynd i'r ysgol. Mae Tom yn credu eu bod nhw'n ei hoffi, nid fel ei rieni a'i ffrindiau.	Mae Tom yn dechrau yfed alcohol gyda'i ffrindiau newydd, maent wedi gofyn iddo ddechrau talu'i ffordd.	Nid yw Tom yn siŵr beth ddylai wneud, ond nid oes ganddi neb i droi ato am gyngor.

Ymarferiad 7.5

Fy Mlwch Tawelwch

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasoedd

CRYNODEB

Mae creu Blwch Tawelwch yn golygu dod o hyd i ffyrdd defnyddiol o atgoffa sut i reoli meddyliau, teimladau a / neu ymddygiad. Trwy greu eu Blwch Tawelwch eu hunain bydd pobl ifanc yn cael gafael ar yr hyn sy'n ymddangos fel gwrthrychu pob dydd. Dyma rai awgrymiadau i chi ar gyfer helpu pobl ifanc i greu eu blwch eu hunain:

Pêl wasgu - gwasgu allan yr holl feddyliau a theimladau negyddol. Bydd eich pêl wasgu'n neidio'n ôl i'r un siâp beth bynnag fydd yn digwydd iddi.

Band lastig - gallwn fod yn hyblyg, ac ymestyn ein hunain. Ond peidiwch â chael eich ymestyn yn rhy bell, cymerwch gam yn ôl, dywedwch 'na', neu mi allwn gael ei dal mewn clymau neu hyd yn oed dorri.

Dis - mae dewisiadau, posibiliadau eraill y gallwn eu hystyried. Weithiau ni allwn reoli bywyd ond gallwn edrych ar gyfleoedd ac opsiynau.

Pensel liw - nid yw meddwl yn 'ddu a gwyn' yn iach bob amser. Gall barn rhy anhyblyg gael effaith negyddol weithiau. Mae safbwynt lliwgar yn caniatáu amrywiaeth, yn eich galluogi i fod yn agored i feddyliau a theimladau iach.

Pensel - chi yw 'awdur' eich tynged; mae

gennych chi'r pŵer i 'ysgrifennu' sut mae eich stori'n datblygu, a phenderfynu ar ganlyniadau positif.

Dilëydd - Mae'n iawn i wneud camgymeriadau. Nid yw ceisio bod yn 'iawn' bob tro'n realistig a gall ein harwain i sefyllfaoedd anodd weithiau. Chwiliwch am ffyrdd o ddatrys unrhyw gamgymeriadau a wneir mewn ffordd bositif.

Nodiadau Post-it - ysgrifennwch bethau i'ch atgoffa a phethau sy'n cael effaith bositif arnoch e.e. pethau sy'n eich helpu â meddyliau a theimladau positif, neu sy'n eich helpu i ganolbwyntio ar nodau positif. (Gweler hefyd Pecyn Cardiau)

Clipiau papur - gall rhai unigol neu gadwyn ohonynt gynrychioli'r bobl bositif yn eich bywyd a phwysigrwydd cadw'ch gadael ynddynt.

Amserydd - gwnewch amser i ymlacio, trefnwch amser i gael seibiant oddi wrth ofynion corfforol ac emosiynol. Bydd seibiant yn eich helpu i wneud penderfyniadau gwell, a pharatoi ar gyfer yr heriau sydd o'ch blaen.

Pecyn Cardiau - cerdyn sy'n cynrychioli dewisiadau yn eich bywyd. Cofiwch fod y cardiau i gyd yn eich dwylo chi – chi sydd â'r pŵer i wneud penderfyniadau positif am eich bywyd. Edrychwch ar y pecyn cardiau a dewiswch yr un rydych yn meddwl sydd fwyaf addas i chi

Or - gorchuddiwch ochr batrymog y cerdyn â phapur neu baent plaen, ac yna gwnewch ddyluniad newydd. Efallai yr hoffech baru'r dyluniad newydd gyda'r cerdyn, neu ysgrifennu eich dyfyniad ysbrydoledig eich hun.

CRYNODEB

Diwallu fy Anghenion - Cyflwyno'r plentyn i'r Collage o Hierarchaeth Anghenion Maslow. Defnyddiwch bapur i lunio'r gwahanol lefelau ac eglurwch bob pennawd:

• **Anghenion Hanfodol**

• **Sierwydd a Diogelwch**

• **Cariad a Pherthyn**

• **Hunan Barch**

• **Anghenion Gwybyddol**

• **Anghenion Esthetig**

• **Hunan-Wireddu**

GWEITHGAREDDAU:

Anagram Enw - Gan ddefnyddio'r rhestr uchod gofynnwch i'r plentyn pa feysydd o Hierarchaeth Maslow maent yn credu sy'n gysylltiedig â phob angen. Gallai fod yn ddefnyddiol i gynnwys anghenion ychwanegol sy'n berthnasol i'r person ifanc.

GWEITHGAREDDAU:

Fy Collage Maslow - Ar ôl iddynt gwblhau'r ymarferiad blaenorol, helpwch y plentyn i greu collage o'i anghenion ei hun gan ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau. Helpwch y plentyn i feddl am gymaint o anghenion gwahanol â phosibl, gan ysgrifennu'r gair os na allant ddod o hyd i ddarlun sy'n ei gynrychioli. Gan ddefnyddio'r collage a grëwyd ganddo trafodwch eu hanghenion ei hunain â hwy, a beth yw:

• **yr effaith bositif pan fydd eu hanghenion corfforol ac emosiynol yn cael eu diwallu?**

• **yr effaith pan na fydd eu hanghenion corfforol ac emosiynol yn cael eu diwallu?**

• **beth all ddigwydd os na fydd eu hanghenion yn cael eu diwallu?**

Os yw'n berthnasol i amgylchiadau'r plentyn gellir defnyddio'r ymarferiad hwn i helpu'r person ifanc i ddeall y cysylltiad rhwng CSE neu eu hymddygiad rhywiol niweidiol eu hunain ac angen nad yw'n cael ei ddiwallu. Gallwch ddechrau trwy ystyried sut y gellid diwallu anghenion sydd heb eu diwallu mewn ffyrdd iachach.

Symud Ymlaen



Y peth pwysicaf yma yw gwneud yn siŵr bod pa bynnag gynllun ar gyfer ‘symud ymlaen’ yr ydych yn ei greu i’r person ifanc yn golygu rhywbeth i’r person ifanc ei hun. Ceisiwch ddefnyddio pa bynnag eiriau neu luniau sy’n gwneud mwyaf o synnwyr iddynt hwy. Yn aml ffotograffau fydd y ffordd fwyaf personol o wneud hyn ond ni fydd hynny’n briodol mewn rhai amgylchiadau. Os byddwch yn defnyddio lluniadau neu symbolau, gwnewch yn siŵr eu bod yn dderbyniol ac yn gwneud synnwyr i’r person ifanc.

Ymarferiad 8.1

Gosod Nodau

Maes Ymyrraeth: Fy Nyfodol Gwell

CRYNODEB

Mae Gosod Nodau'n broses effeithiol sy'n annog y plentyn i ystyried y dyfodol yr hoffai ac a fydd wedyn yn ei symbylu i osod nodau i droi'r ddelfryd hon yn realiti. Trwy osod nodau tymor byr, canolig a hir, mae'r person ifanc yn cychwyn ar y broses bositif o gymryd camau i'w helpu i gyflawni'r hyn maent am ei gael mewn bywyd. Mae'n bwysig bod y sawl sy'n gofalu am ac yn helpu'r plentyn yn ei annog ac yn sylwi pan fydd camau bach yn cael eu cymryd tuag at gyflawni nod.

Bydd angen i nodau fod yn:

- **Ddisgrifiad o'r hyn sydd ei eisiau, ac nid yr hyn nad sydd ei eisiau**
- **Positif**
- **Penodol**
- **Realistig – sy'n cael eu cyflawni gan ddefnyddio eu cryfderau a'u hadnoddau eu hunain**
- **Cynnwys camau bychain, cyraeddadwy**
- **Gweladwy, er mwyn gallu monitro cynnydd ar unrhyw adeg?**
- **Beth sy'n eich rhwystro rhag symud i lawr un rhif?**

- **Beth fyddwch chi'n sylwi arno os byddwch yn symud i fyny un neu ddau rif?**

GWEITHGAREDDAU:

Gosod Nodau - Gofynnwch i'r plentyn ystyried nod positif yr hoffai ei gyflawni. Gan ddefnyddio iaith bositif, trafodwch y canlynol:

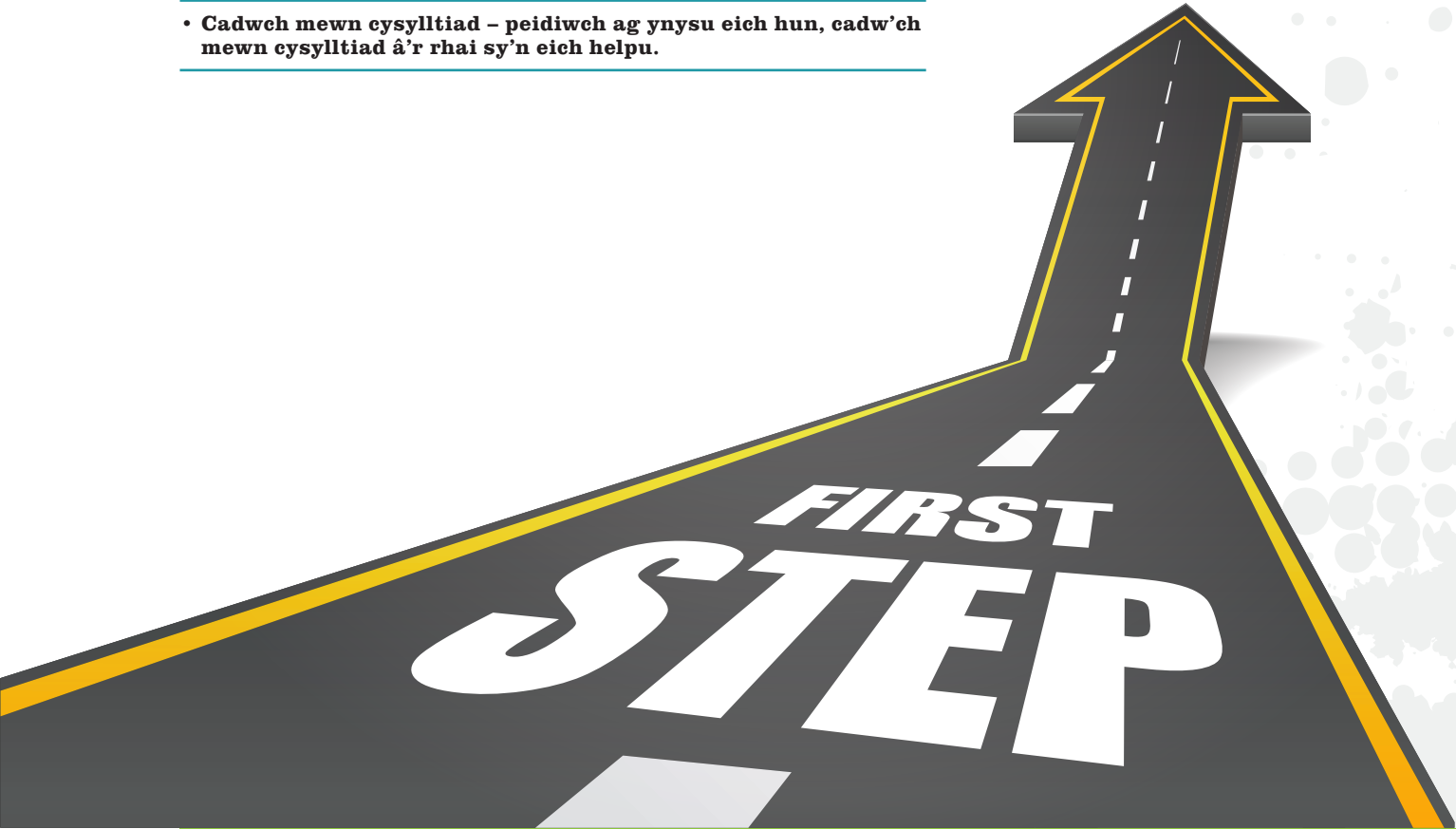
- **Diben y nod a'r rhesymau dros bennu'r nod penodol hwn.**
- **Sut maent yn credu y byddant yn gwneud hynny?**
- **Pan fydd hyn yn digwydd, beth fydd hynny'n ei olygu?**
- **Erbyn pa bryd yr hoffent gyflawni hyn?**
- **Pa sgiliau a nodweddion a fydd yn gallu troi atynt i gyflawni eu nod?**

GWEITHGAREDDAU:

Cyflawni fy Nod - Mae'r ymarferiad yn gofyn i'r plentyn ganolbwyntio ar effaith cyflawni'r nod a osodwyd ganddynt. Mae'r daflen waith yn cyfateb i agweddau ar yr ymarferiad 'Dyfodol o Ddewis' gan ei fod yn gofyn i'r person ifanc i ystyried beth fydd yn ei weld, ei glywed ac yn ei deimlo, gan symbylu'r person ifanc i ddal ati i ganolbwyntio.

Pwyntiau Allweddol i Helpu'r Person Ifanc:

- Dylid canolbwyntio ar yr ateb, nid ar y broblem – canolbwyntiwech ar yr hyn y gallwch ei reoli, nid ar y pethau sydd y tu hwnt i'ch rheolaeth.
- Nid yw newidiadau i'r cynllun yn golygu diwedd y cynllun – defnyddiwech ddigwyddiadau fel profiadau dysgu. Byddwch yn hyblyg gyda meddwl agored; mae newid yn aml yn arwain at gyfle.
- **Anelwch at gyflawni nid at BERFFEITHRWYDD!**
- **Derbyniwech gyfyngiadau.**
- **Byddwch yn dosturiol tuag at eich hun ac eraill.**
- **Cadwch mewn cysylltiad – peidiwch ag ynysu eich hun, cadw'ch mewn cysylltiad â'r rhai sy'n eich helpu.**



Ymarferiad 8.3

Nodau sy’n rhoi Pwyslais ar Atebion

Maes Ymyrraeth: Fy Nyfodol Gwell

CRYNODEB

Mae dull sy’n rhoi pwyslais ar atebion yn annog y plentyn i edrych ar eu cryfderau a’u hadnoddau eu hunain i ddatrys problemau. Mae’r dull hwn yn annog y plentyn i ddychmygu newid ac ystyried dyfodol o’i ddewis trwy edrych ar ei gryfderau a’i sgiliau ymdopi. Mae’r technegau hyn hefyd yn galluogi’r plentyn i osod nodau i roi sylw i heriau a chyflawni canlyniadau positif, a hefyd i feddwl sut y byddai’r dyfodol yn edrych ar ôl cyflawni hyn. Dyma rai technegau poblogaidd ac effeithiol sy’n rhoi pwyslais ar atebion – cofiwhch y cewch ddefnyddio cymaint ar eich dychymyg ag y mynnwch e.e. tynnu llun grisiau, mynydd i’w ddringo, neu ddefnyddio cerrig sarn.

GWEITHGAREDDAU:

Ymarferiad Graddio - Gall mynegi maint neu lefel yr anawsterau maent yn eu profi fod yn anodd i blant. Gall graddio cwestiynau helpu i ganfod lefel yr anhawster, a mesur unrhyw newidiadau mewn sefyllfaoedd o’r fath. Gofynnwch i’r plentyn:

Ar raddfa o 1-10, gydag 1 yn cynrychioli’r broblem ar ei gwaethaf a 10 yn golygu bod y broblem wedi’i datrys:

• **Lle ydych chi’n awr?**

• **Lle mae angen i chi fod?**

• **Beth fydd yn eich helpu i symud i fyny 1 pwynt?**

• **Beth sy’n eich rhwystro rhag symud i lawr un rhif?**

• **Beth wnewch chi ei weld os byddwch yn symud i fyny un neu ddau rif?**

Y Cwestiwn Gwyrthiol

Gofynnwch i’r plentyn ystyried y canlynol:

• **‘Dychmygwch un noson bod gwyrth wedi digwydd a bod y broblem rydych yn cael trafferth â hi wedi ei datrys. Roeddech yn cysgu felly doeddech chi ddim yn gwybod bod y wyrth wedi digwydd, felly pan fyddwch chi’n deffro sut fyddwch chi’n gwybod bod y wyrth wedi digwydd? Beth fydd yn wahanol? Pa newidiadau fyddai’n dangos bod gwyrth wedi digwydd yn ystod y nos?’**

Dyfodol o Ddewis - Mae’r ymarferiad hwn yn gofyn i’r plentyn ddisgrifio’r dyfodol o’i ddewis nad yw’n cynnwys y broblem dan sylw. Gofynnwch iddo ganolbwyntio ar sut y mae’n meddwl y byddai bywyd yn teimlo heb yr anhawster hwn, gan roi cymaint o fanylion â phosibl. Mae’r prif bwyntiau sydd angen eu hystyried yn cynnwys:

• **‘Beth fyddwch chi’n sylwi arno yn eich bywyd pan fydd y broblem wedi’i datrys?’**

• **‘Ym mha ffordd fydd pethau’n wahanol?’**

• **‘Beth fyddwch chi’n ei wneud yn wahanol?’**

• **‘Beth arall fyddwch chi’n ei wneud, neu beth fyddwch chi’n ei wneud yn ei le?’**

• **‘Sut fydd eich teulu / ffrindiau’n gallu dweud bod pethau wedi gwella?’**

• **‘Sut fydd pobl eraill o’ch cwmpas yn gallu dweud bod y broblem wedi’i datrys?’**

• **‘Dywedwch fwy wrthyf fi am sut mae hynny’n edrych...’.**

Gorffennol, Presennol a dyfodol

Mae’n bwysig i’r plentyn ac i’r sawl sy’n ei helpu i allu cydnabod bod cynnydd positif wedi’i wneud ganddo. Gellir cynrychioli hyn trwy gymharu’r adeg pan wnaethom ni gwrdd ag ef am y tro cyntaf, lle mae’n teimlo mae wedi’i gyrraedd erbyn hyn a’r daith i gyrraedd lle mae’n gobeithio ei gyrraedd yn y diwedd.

Gallech ailedrych ar Fy Nhaith gyda’r plentyn a chydnabod y camau positif sydd wedi’u cymryd, neu os yw’r plentyn wedi defnyddio’r bwrdd Chwiliad gallwch ddweud eich bod wedi cyrraedd diwedd y chwiliad. Mae’n bwysig ein bod yn dathlu diwedd ein perthnasoedd ac yn cydnabod bod y diwedd mor bwysig â’r dechrau. Mae’r cyfnod pontio ar ddiwedd cymorth yn bwysig ac ni ddylai plant deimlo eu bod wedi cael eu gollwng oddi ar ddibyn cymorth a heb rwyd ddiogelwch i’w cynnal os bydd angen.

Bydd angen i’r plentyn a’r teulu deimlo eu bod wedi cael eu grymuso i symud allan o gymorth a gall hynny deimlo mor frawychus ag oedd ei dderbyn ar y dechrau. Mae angen cydnabod hyn a meddwl at bwy all y plentyn droi ato os bydd angen help arno yn y dyfodol.

Cymorth yn y Dyfodol

Maes Ymyrraeth: Fy Nghefnogaeth

GWEITHGAREDDAU:

Rhwyd Ddiogelwch - Defnyddiwch byst pêl fasged neu fwced wag i daflu cylchoedd / cael y bêl i'r bwced ac edrych ar unrhyw bryderon sydd gan y plentyn wrth feddwl am y dyfodol pan fydd yn taflu'r bêl drwy'r rhwyd. Ceisiwch ei annog i fod yn agored, pwysleisio ein bod i gyd angen cymorth weithiau. Atgoffwch y plentyn o ba mor dda mae wedi gwneud trwy gydol eich amser gyda'ch gilydd.

Edrych i fy Nyfodol - Mae'r ymarferiad hwn yn helpu'r plentyn i edrych ymlaen a chydabod pa mor bell mae wedi dod. Mae'r plentyn yn dwyn i gof sut roedd yn teimlo a'r hyn oedd yn mynd ymlaen yn ei fywyd ar ddechrau'r gwaith gyda'ch gilydd. Tynnwch lun 3 chlogwyn, gall y plentyn ysgrifennu ei feddyliau, ei deimladau a'i ymddygiad ar y clogwyn ac efallai gofio pa mor agos at yr ymyl roedd yn teimlo ar ddechrau'r gwaith gyda'ch gilydd.

Wedyn, gofynnwch i'r plentyn ddangos ble mae yn awr, ar y clogwyn canol. Gallwch ychwanegu rhaff ddringo ar yr ochr i gynrychioli'r ddringfa y bu'n rhaid ei chwblhau i gyrraedd y fan hon. Eto, gofynnwch iddo ystyried lle mae'n awr o ran meddyliau, teimladau ac ymddygiad.

Mae pont ar y clogwyn olaf y mae modd cerdded ar ei thraws yn ddiogel gyda

chanllaw ar bob ochr. Gofynnwch i'r plentyn ychwanegu'r hyn sy'n aros ar y clogwyn olaf, lle'r hoffai fod a'r camau mae wedi'u cymryd i gyrraedd yno. Gallwch ofyn iddo sut fydd yn teimlo, sut fydd yn edrych pan fydd yn cyflawni ei nodau.

Help Llaw - Mae'n bwysig cydnabod ein bod i gyd yn parhau i fod angen help gan eraill er mwyn cyflawni'r dyfodol rydym am ei gael i ni ein hunain. Gwnewch amlinell o ddwylo eich gilydd a labelwch bob bys gyda'r geiriau, rhywun rwy'n byw â hwy, rhywun yn y gwaith neu ysgol, ffrind, rhywun yn fy nghymuned, rhywun mewn man cyhoeddus. Gofynnwch i'r plentyn feddwl a oes ganddo help ym mhob un o'r mannau hyn y gall barhau i alw arno os bydd angen. Gofynnwch iddo ystyried os yw ef yn help i rywun arall. Yn olaf, defnyddiwch gledr y llaw i ychwanegu neges o gymorth ac anogaeth i'ch gilydd ar gyfer y dyfodol. Atgoffwch y plentyn ei fod wedi datblygu cymaint o sgiliau yn ystod eich amser gyda'ch gilydd a'i annog i roi gwybod i chi pan fydd wedi cyflawni ei nod neu os bydd angen help arno i gyrraedd yno.

Mae'n bwysig cydnabod ein bod i gyd yn parhau i fod angen help gan eraill er mwyn cyflawni'r dyfodol rydym am ei gael i ni ein hunain



Credwch
mewn plant
Believe in
children



Barnardo's
Cymru