SGWRS MERCHED

Cefnogi merched i ddatblygu perthnasau rhywiol iach

Taith Service

Credwch mewn plant

Barnardo's Cymru

CRONFA LOTERI FAWR BIG LOTTERY FUND

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

© Hawlfraint Cynnwys

Mae hawlfraint y DVD a'r llyfr gwaith hwn yn eiddo i Barnardos. Gellir atgynhyrchu dyfyniadau, at ddiben cynllunio a rhedeg cyrsiau hyfforddi, mae darparu'r deunydd ffynhonnell yn cael ei chydnabod yn ffurfiol.

Gellir gwneud atgynhyrchiad ar raddfa gyflawn neu fawr neu gynnwys dyfyniadau mewn unrhyw fformat, gan gynnwys electronig a gweledol, dim ond gyda chaniatâd ysgrifenedig.

Cynhyrchwyd gan Barnardo's, Tanner Lan, Barkingside, Ilford, Essex IG6 1QG
& Caffeine Creative Ltd, The Stables, Fairways, Wenvoe CF5 6BE

Mae mwy o gopïau ar gael oddi wrth: -
Gwasanaeth Taith Barnardo's Cymru
Davian House
Stad Ddiwydiannol Village Farm
Pyle, Pen-y-bont ar Ogwr
CF33 6BJ

Cynnwys

Diolchiadau

Rhan 1: Merched sy'n Arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol

Cyflwyniad

Defnyddio'r adnodd hwn

Rhan 2: Ymarferion Llyfr Gwaith

Thema 1: Gosod yr Olygfa

Ymarfer 1.1 – Gweithgareddau Trafod Di-broblem

Ymarfer 1.2 – Gweithgareddau Cyweiriad

Ymarfer 1.3 – Fy Nhaith

Ymarfer 1.4 – Fy Ynys Perthnasau

Ymarfer 1.5 – Olwyn Cryfderau ac Anghenion

Thema 2: Fy Mhrofiadau Bywyd

Ymarfer 2.1 – Teimlo'n Ddiogel

Ymarfer 2.2 – Gweithgareddau 'Fy Mygydau'

Ymarfer 2.3 – Y Daith o Gywilydd i Hunanwerth

Ymarfer 2.4 – Ymwybyddiaeth Ofalgar – Archwilio Synhwyrau.

Ymarfer 2.5 – Ymwybyddiaeth Ofalgar – Tawelu a Ffocws

Ymarfer 2.6 – Ymwybyddiaeth Ofalgar – Teimladau a Meddyliau

Ymarfer 2.7 – Rhestr Wirio Hunan Tosturi a Dyddiadur Myfyrdodau

Ymarfer 2.8 – Rhestr Wirio a Dyddiadur Tosturi i Eraill

Ymarfer 2.9 – Straeon therapiwtig

Thema 3: Hunan Positif

Ymarfer 3.1 – Cwis 'Beth ydw i'n Meddwl a Theimlo?'

Ymarfer 3.2 – Amdanaf i

Ymarfer 3.3 – Gweithgareddau Delwedd y Corff

Ymarfer 3.4 – Gweld Fi

Ymarfer 3.5 – Fy Rhestr Gwerthfawrogiad

Ymarfer 3.6 – Beth sy'n Gwneud fi'n Hapus

Ymarfer 3.7 – Gludwaith Gweld Fi

Thema 4: Perthnasau Iach

Ymarfer 4.1 – Diffinio Perthnasau

Ymarfer 4.2 – Perthnasau yn fy Mywyd i

Ymarfer 4.3 – Llyfr Lloffion Pobl a Pherthnasau

Ymarfer 4.4 – Ymddygiad yn fy Mherthnasau

Ymarfer 4.5 – Ffiniau

Ymarfer 4.6 – Archwilio fy Mherthnasau

Ymarfer 4.7 – Cadwyn Papur Perthnasau

Ymarfer 4.8 – Potel 'Amser Gyda'n Gilydd'

Ymarfer 4.9 – Beth yw Bwlio?

Ymarfer 4.10 – Beth Fuaswn i'n Gwneud?

Ymarfer 4.11 – Sut Fyddwn i'n teimlo?

Ymarfer 4.12 – Jig-so Perthnasoedd Rhywiol Iach

Ymarfer 4.13 – Enfys a Glaw

Ymarfer 4.14 – Stori Amy

Thema 5: Hunan Rheoleiddio a Strategaethau Positif

Ymarfer 5.1 – Geiriau Emosiynau

Ymarfer 5.2 – Teimladau Yn Fy Nghorff

Ymarfer 5.3 – Hunan Ymwybyddiaeth Emosiynol

Ymarfer 5.4 – Tri Math o Gyfathrebu

Ymarfer 5.5 – Negeseuon Newid 'Chi' i 'Fi'

Ymarfer 5.6 – Datganiadau 'Fi'

Ymarfer 5.7 – Datrys Gwrthdaro

Ymarfer 5.8 – Fy Mhecyn Tawelwch

Ymarfer 5.9 – Hierarchaeth Anghenion Maslow

Ymarfer 5.10 – Canolbwyntio Ar Yr Ateb

Ymarfer 5.11 – Gosod Nodau

Ymarfer 5.12 – Gêm Sgwrs Merched

Llyfryddiaeth

Diolchiadau

Mae Gwasanaeth Taith Barnardo's yn darparu gwasanaethau asesu, ymyrraeth a hyfforddiant yn y tymor hwy i blant a phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.

Prosiect 3 blynedd oedd Prosiect Ymchwil y Merched a ariennir gan y Loteri Fawr. Pwrpas y prosiect oedd datblygu offer asesu ac adnoddau ymyrraeth safonol ar gyfer merched sydd wedi cymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol niweidiol. Estynnwn ddiolch cynhesaf i'r Loteri Fawr i'n galluogi i ymgymryd â'r prosiect ymchwil.

Ni fyddai wedi bod yn bosibl datblygu'r adnodd hwn heb egni a brwdfrydedd pawb a gymerodd rhan. Yn arbennig, hoffem ddiolch i'r holl ferched a gymerodd ran yn yr ymchwil, a'r ysgolion, colegau a Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuenctid a gefnogon ni i weithio gyda nhw i wneud yr adnodd hwn yn bosibl.

Dylwn ymestyn clod penodol i Wendy Steer, Ymarferydd Ymchwil, am ei chyfraniad tuag at yr ymchwil yn ogystal â dyluniad y llyfr gwaith a'r adnoddau arloesol sy'n cyd-fynd, ac i Sharron Wareham, Rheolwr Tîm, am ei chyfraniad cyffredinol i'r prosiect. Hoffem hefyd ddiolch i'n Cyfarwyddwr Ymchwil, Richard Beckett, Ymgynghorydd a Seicolegydd Fforensig, am ei ymgynghoriaeth parhaus a'i gefnogaeth werthusol trwy gydol y prosiect hwn.

Yn ogystal, diolch i Dr Dawn Fisher am ei chanllawiau arfer a'i chefnogaeth barhaus o'n gwaith ni gyda merched.

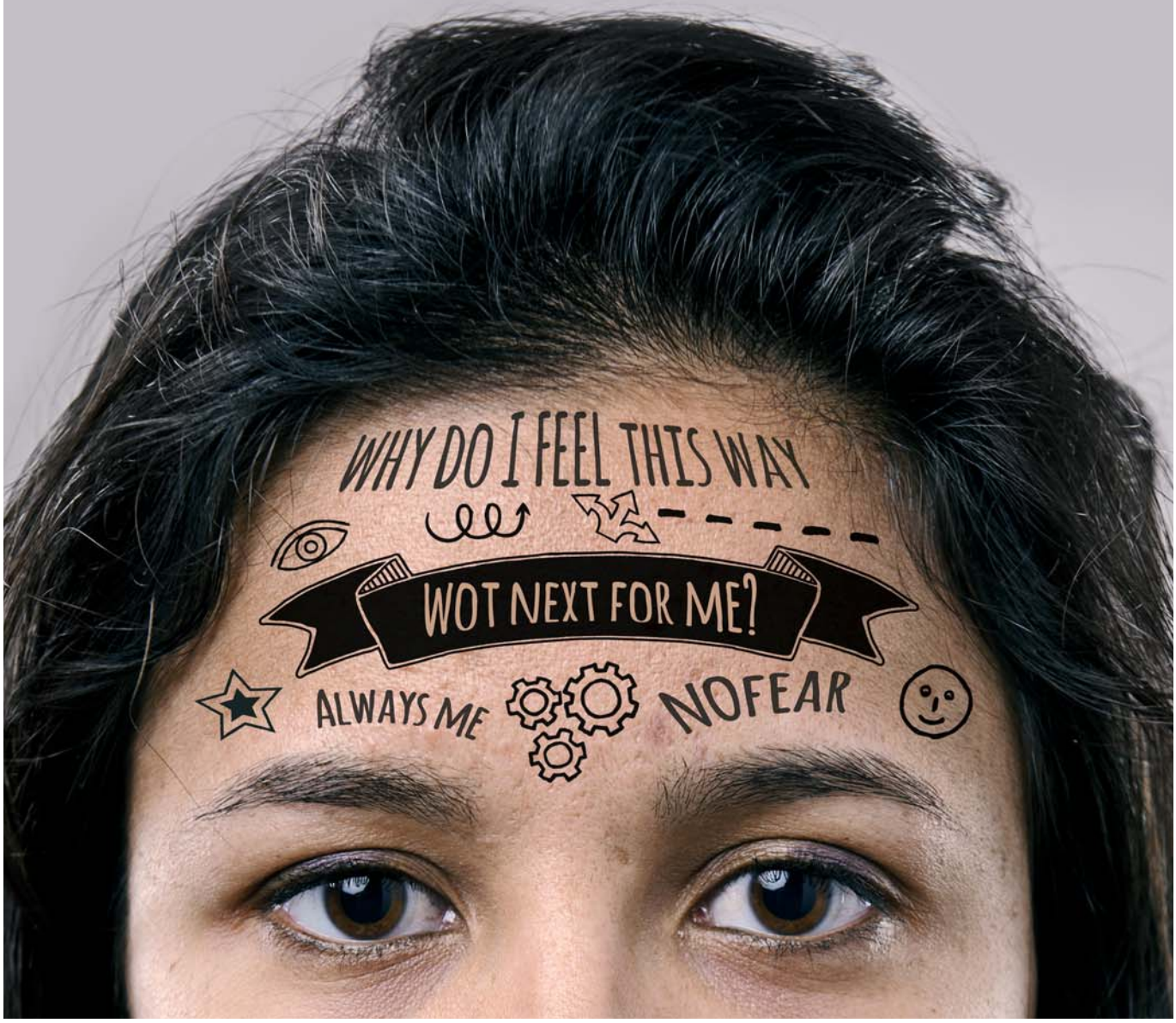
Diolch hefyd i'r tîm yng Ngwasanaeth Taith Barnardo's am eu cefnogaeth barhaus, eu syniadau, anogaeth a doethineb.

Yn olaf, hoffem ddiolch i Barnardo's Cymru am eu cymorth a'u cred yng ngallu pob plentyn a pherson ifanc i gyrraedd eu llawn botensial.

Ceri Evans
Rheolwr Gwasanaethau Plant

Rhan 1

Merched Sy'n Arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol.



Cyflwyniad

Cafwyd y llawlyfr adnoddau ei ddatblygu fel rhan o Brosiect Merched Gwasanaeth Taith Barnardo's, prosiect ymchwil tair-blynedd a ariennir gan y Loteri Fawr. Cafwyd ei gynllunio i gael ei ddefnyddio gan weithwyr proffesiynol yn cefnogi merched sy'n cymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol pryderol neu niweidiol er mwyn lleihau risg a'u galluogi i symud tuag at berthnasau iach fel oedolion.

Mae'r ymchwil Prosiect Taith Merched a chanfyddiadau ehangach yn dangos bod meysydd allweddol ar gyfer ymyrraeth wrth weithio gyda merched sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol yn cynnwys:

- Effaith profiadau trawma ei hun ac erledigaeth
- Hunan-tosturi - yn enwedig dod i'r afael ag anawsterau sy'n seiliedig a chywilydd
- Hunangysyniad - datblygu hunan-barch positif, hunan-ddelwedd, a hunan delfrydol
- Deinameg y teulu a modelu mamol positif.
- Unigrwydd Emosiynol - mynediad tuag at oedolion a chyfoedion cefnogol
- Sgiliau perthynas iach - gan gynnwys agweddau rhywiol a hunaniaeth rywiol
- Addysg Rhyw
- Risg o ecsploetiaeth rywiol
- Ymddygiad hunanddinistriol e.e. hunan-niweidio, camddefnyddio sylweddau
- Hunan-claearu / hunan-reoleiddio
- Sgiliau cyfathrebu effeithiol
- Sgiliau Datrys Problemau
- Rhagolygon cadarnhaol ar gyfer y dyfodol - gosod nodau positif
- Addysg Barhaus

Mae pum thema o fewn y llyfr gwaith:

1. Gosod yr Olygfa
2. Fy Mhrofiadau bywyd
3. Hunan Positif
4. Perthnasau iach
5. Hunan-reoleiddio a Strategaethau Cadarnhaol

Defnyddio'r Adnodd hwn

Mae'r llyfr gwaith yn tynnu ar ystod eang o safbwyntiau damcaniaethol er mwyn darparu dull cynhwysfawr i'r materion cymhleth a brofir gan ferched sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol. Mae'r damcaniaethau allweddol tynnu ar trwy ddull integreiddiol hwn yn cynnwys therapi sy'n canolbwyntio ar tosturi, ymwybyddiaeth ofalgar, therapi ymddygiad gwybyddol, a dulliau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Mae'r pum thema yn cynnwys:

1. Gosod yr Olygfa

Mae adeiladu ymddiriedaeth a sefydlu perthynas gadarnhaol yn hanfodol i unrhyw ymyriad llwyddiannus. Dengys ymchwil y gall pobl ifanc sydd wedi arddangos ymddygiad rhywiol problemus yn aml teimlo euogrwydd a chywilydd, yn teimlo eu bod yn cael eu diffinio gan eu hymddygiad, a gall teimladau o'r fath effeithio ar eu lefel o fod yn agored ac ymgysylltiad â gwasanaethau cefnogi.

Pwrpas yr adran hon yw cefnogi datblygiad, perthynas anfeirniadol ymddiriedus rhwng ymarferwr a pherson ifanc. Yn gyntaf mae'n canolbwyntio ar weithgareddau 'heb problem' er mwyn sefydlu cysylltiad ystyrlon lle mae'r ddau cyfranogwyr yn cael eu gwerthfawrogi a bod ganddynt werth o fewn y berthynas. Mae ymarferion cyweiriad yn helpu atgyfnerthu atodiadau positif o fewn y berthynas ac unwaith mae perthynas o ymddiriedaeth yn cael ei sefydlu gall gwaith ddechrau ar fynd i'r afael â'r anawsterau mewn ffordd sy'n annog, cefnogi a heb beio. Mae'r adran hon yn archwilio gyda'r person ifanc eu profiadau bywyd a pherthynas ag eraill mewn ffordd sy'n dangos i'r person ifanc fod gan eu ymarferydd ddiddordeb yn y person cyfan. Mae'r adran olaf yn galluogi ymarferwyr a phobl ifanc i adnabod a blaenoriaethu cryfderau'r person ifanc ac meysydd o angen mewn modd sy'n rhoi pŵer i'r person ifanc ac yn annog ymgysylltu.

2. Fy Mhrofiadau Bywyd

Nododd y Prosiect Ymchwil Taith Merched bod gan canran uchel o fenywod sy'n defnyddio'r gwasanaeth hanes trawma sylweddol, gan gynnwys cam-drin rhywiol, cam-drin corfforol, cam-drin emosiynol, esgeulustod a cham-drin domestig. Er bod hyn hefyd yn gyffredin ar gyfer y gwrywod yn defnyddio'r gwasanaeth Taith, mae'r lefelau o gam-drin, a'r nifer o brofiadau cam-drin lluosog yn sylweddol uwch ar gyfer merched glasoed.

Gwaith a wneir gyda phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol, felly cymryd y ffactorau hyn i ystyriaeth. Mae'r adran hon o'r llyfr gwaith yn cynnig technegau therapiwtig y gellir ei ddefnyddio wrth gefnogi menywod ifanc i fynd i'r afael â'r materion a allai fod yn bresennol o ganlyniad i brofiadau o'r fath.

Nid yw'r ymarferion yn cymryd lle therapi neu gynghori, maent i gefnogi'r gwaith therapiwtig a wnaed gyda gweithwyr proffesiynol wrth weithio gyda phobl ifanc sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol neu' sy'n peri pryder. Y damcaniaethau allweddol sy'n sail i'r gwaith canlynol yw Ymwybyddiaeth Ofalgar a Hunan-Tosturi. Mae'r llyfr gwaith yn rhoi enghreifftiau o ymarferion sy'n berthnasol i'r damcaniaethau hyn, fodd bynnag, nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr.

Byddem yn argymell bod gweithwyr proffesiynol yn gyfarwydd â chysyniadau dechnegau o therapiwtig er mwyn defnyddio'r gweithgareddau yn llawn wrth weithio gyda

phobl ifanc wedi'u trawmateiddio. Mae tystiolaeth gynyddol i awgrymu y gall ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar bod yn fuddiol ar gyfer yr holl bobl ifanc yn eu helpu i ddatblygu empathi, a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer canolbwyntio a rheoli cynnwrf, felly bydda'r ymarferion hyn yn ddefnyddiol i bobl ifanc yn gyffredinol.

3. Hunan Positif

Pwrpas yr adran hon yw i archwilio lefel hunan-gysyniad merched glasoed, er mwyn adnabod ffactorau sy'n effeithio ar eu barn nhw amdanynt eu hunain, ac i annog hunan-gred cadarnhaol.

Mae gan hunan-gysyniad tair elfen:

- Y farn sydd gennych o'ch hun **(hunan-ddelwedd)**
- Faint o werth yr ydych yn roi ar eich hun **(hunan-barch neu hunan-werth)**
- Sut buasech chi'n dymuno fod **(hunan delfrydol)**

(Carl Rogers)

Bydd y bennod hon yn helpu pobl ifanc i archwilio eu hunan-gysyniad, ynghyd â'u canfyddiad o bobl eraill a chredoau o sut mae eraill yn eu gweld. Ffocws y gwaith hwn yw lleihau'r posibilrwydd o ymddygiad peryglus yn gysylltiedig â diffyg hunan-barch, hunan-ganfyddiad negyddol, ac i gynyddu ffactorau diogelu ac annog datblygu hunan-gred cadarnhaol a hunan-hunaniaeth.

4. Perthnasau Iach

Mae datblygu cyfeillgarwch iach, perthnasoedd teuluol, a pherthnasoedd rhywiol yn cael eu hamlygu fel rhai ffactorau amddiffynnol i ferched ifanc sy'n dangos ymddygiad rhywiol pryder neu niweidiol. Mae'n bwysig felly, i fynd i'r afael â'r anawsterau y gallant ei brofi o fewn perthnasau gyda teulu, cyfoedion, a phartneriaid rhywiol.

Roedd Prosiect Ymchwil Taith Merched wedi cydnabod 'perthynas mam-merch anfoddhaol' fel ffactor ar gyfer llawer o fenywod ifanc sy'n dangos ymddygiad rhywiol pryderol neu niweidiol.

Roedd bwlio yn ffactor cyffredin arall ar gyfer nifer o'r menywod a'r ymchwil a nodir hefyd bod safbwyntiau aneglur neu gwyrgam o ran ymddygiad derbyniol mewn perthynas rywiol yn bresennol ar gyfer y merched hyn. Yn ogystal, mae canran uchel o fenywod glasoed a gyflwynir gydag anawsterau ymddygiad lluosog ac addasu cymdeithasol gwael.

Mae'r gweithgareddau yn yr adran hon, felly, yn anelu at fynd i'r afael â'r materion a nodwyd a chefnogi'r person ifanc i ddatblygu perthnasau iach nad yw'n rhywiol a perthnasau rhywiol iach.

5. Hunan-reoleiddio a Strategaethau Cadarnhaol

Mae'r adran hon yn edrych ar gynyddu geirfa emosiynol person ifanc, gan cefnogi'r person ifanc i allu gwahaniaethu rhwng emosiynau cadarnhaol a negyddol, a'r gallu i fynegi eu hemosiynau mewn modd cynhyrchiol.

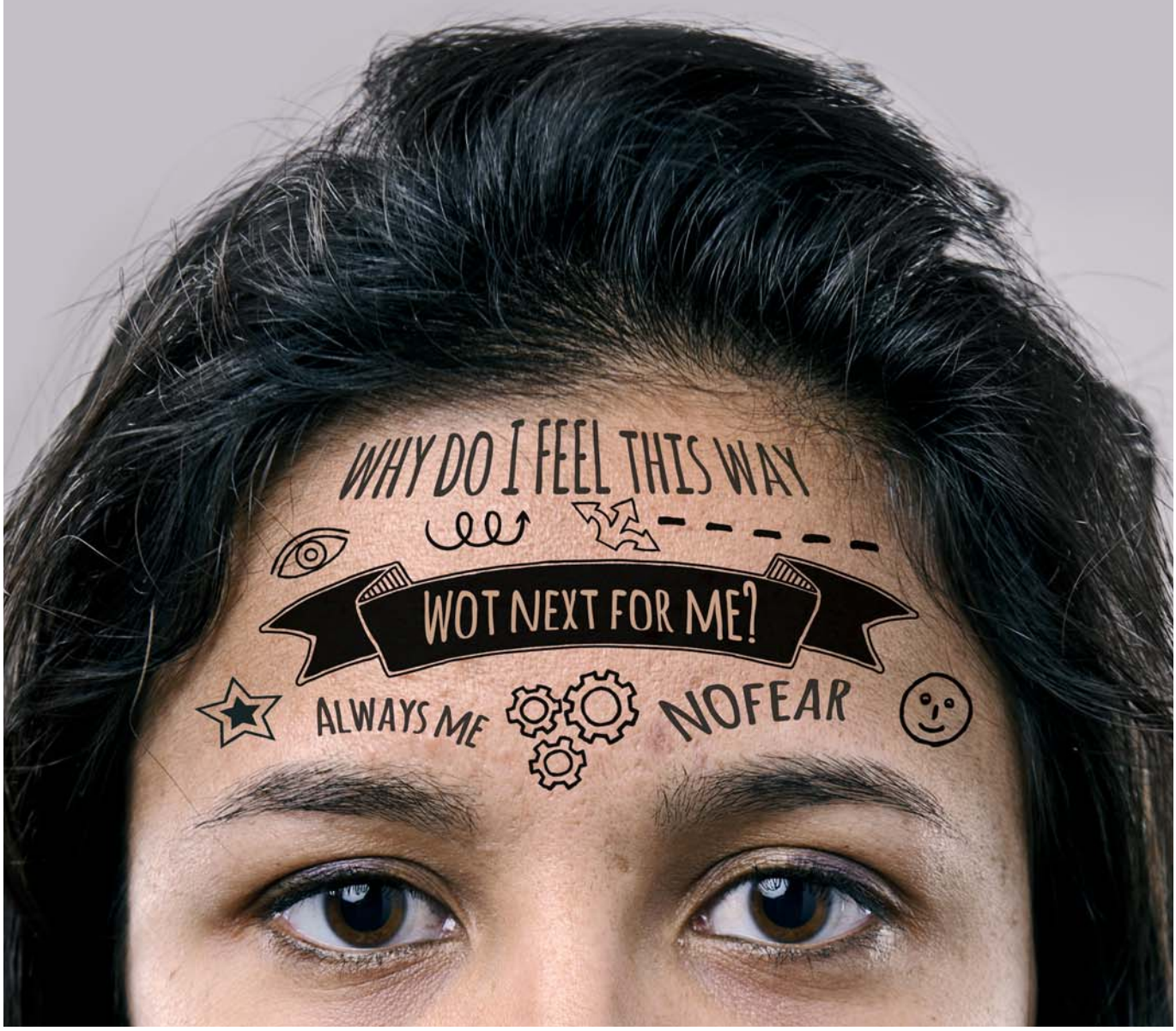
Mae hefyd yn edrych ar yr effaith ffisiolegol o emosiynau yn y corff, fel dicter a straen, er mwyn cefnogi'r person ifanc o ran adnabod y sbardunau a'r 'arwyddion rhybudd cynnar' y gallent fod yn dod yn emosiynol ofidus.

Mae ymarferion hunan-claearu yn cefnogi gallu person ifanc i adnabod emosiynau a thawelu eu hunain pan ydynt yn profi teimladau negyddol. Gall strategaethau hunan-claearu fod yn effeithiol o ran atal cynnydd mewn amgylchiadau. Mae hyrwyddo'r sgiliau hyn mewn person ifanc yn rhoi'r arfau iddynt adnabod, deall a chyfleu teimladau o'r fath.

Cyn cyflwyno'r strategaethau hunan-claearu newydd, mae'n ddefnyddiol i nodi unrhyw strategaethau cyfredol mae'r person ifanc yn defnyddio. Efallai y byddwch yn ystyried cyflwyno'r ymarfer 'Fy sach tawelwch', er mwyn helpu'r person ifanc i gydnabod strategaethau effeithiol cyfredol a allai fod ganddynt. Mae adnoddau fel peli gwasgu, nodiadau post-it, clustog, lluniau ac ati yn dod ag elfen ryngweithiol i'r ymarfer a hefyd yn darparu nodiadau atgoffa gweledol i annog pobl ifanc i gael mynediad at y strategaethau y maent yn cynrychioli.

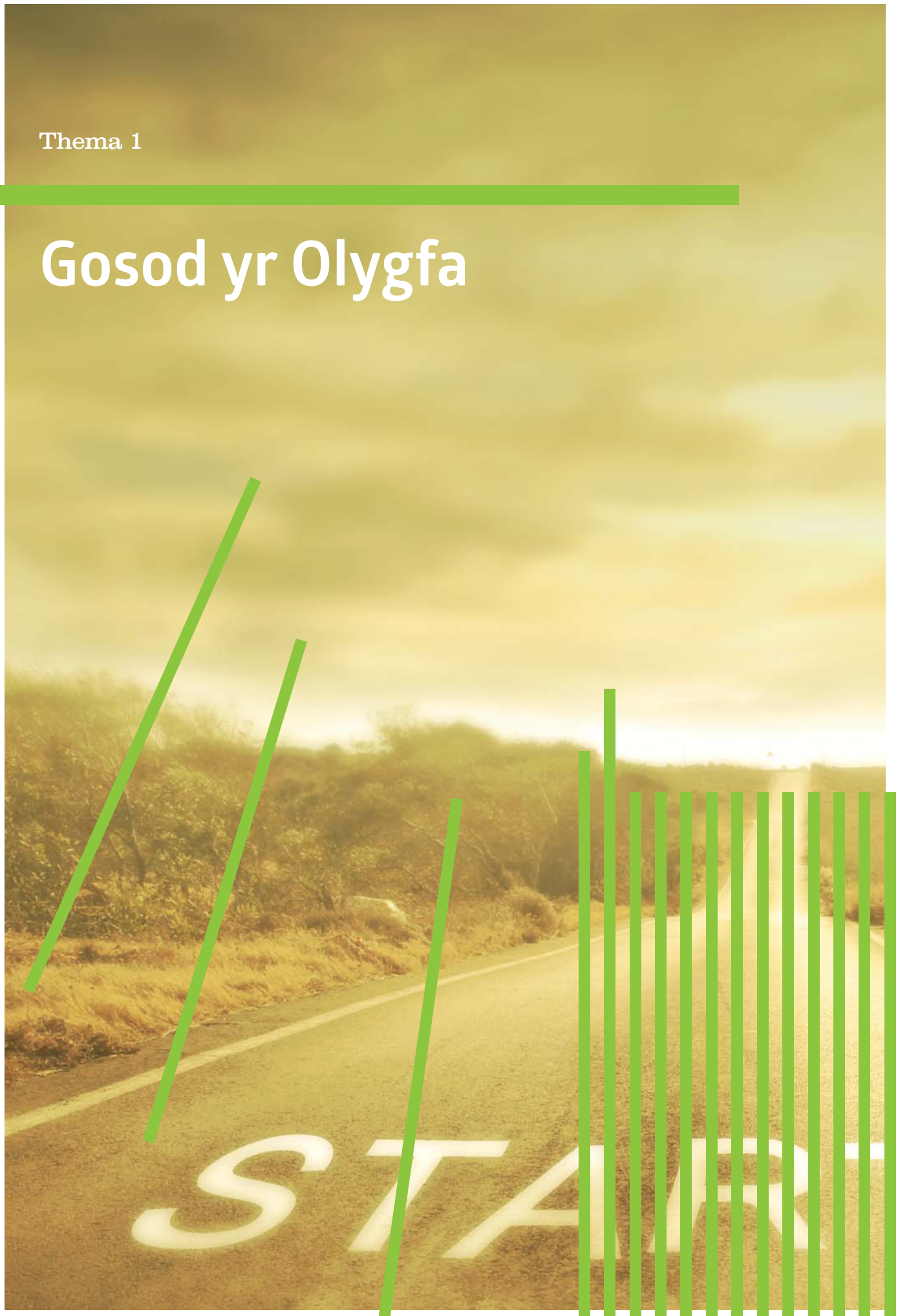
Rhan 2

Ymarferion Llyfr Gwaith



Thema 1

Gosod yr Olygfa



Ymarfer 1.1

Trafodaethau di Broblem

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasau

CRYNODEB

I ymgysylltu â'r person ifanc am agweddau o'u bywydau sydd ddim yn gysylltiedig ar unwaith â'r materion cyflwyno. Mae pobl ifanc yn aml yn fwy cyfforddus wrth ddisgrifio teulu, ffrindiau, hoffterau, diddordebau yn hytrach na siarad yn nhermau teimladau a myfyrdodau. Mae'r gweithgareddau yn dangos i'r person ifanc fod yr ymarferydd yn dymuno adnabod y person cyfan ac yn galluogi'r ymarferydd a'r person ifanc i ddechrau adeiladu perthynas yn rhydd o gywilydd.

Mae'r ymarferion hefyd yn cefnogi'r person ifanc i adnabod eu cryfderau, galluoedd ac adnoddau. Mae trafodaeth di Problem hefyd yn eich galluogi i edrych ar adegau blaenorol pan aeth pethau yn dda, neu wedi bod yn well, er mwyn adnabod cryfderau a sgiliau presennol y gellir ymdrin â hwy.

GWEITHGAREDD:

Gellir cyflawni'r broses hon trwy drafodaeth syml neu drwy ddefnyddio gweithgareddau 'dod i'ch adnabod':

Anagram Enw – Gofynnwch i'r person ifanc nodi nodweddion positif gan ddefnyddio llythrennau eu henw. Er enghraifft: Llawen, Taclus, Anturiaethus, Brwdfrydig, Penderfynol, Calonogol

J joyful (llawen)

A adventurous (anturiaethus)

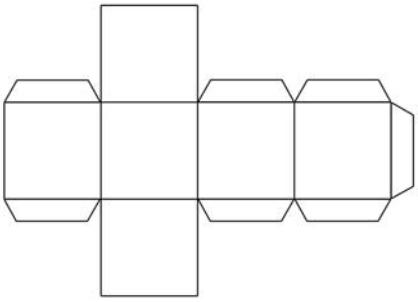
N neat (twt)

E enthusiastic (brwdfrydig)

D determined (penderfynol)

O outgoing (brwdfrydig)

E encouraging (calonogol)



Yn ogystal, mae gêm fwrdd Amdanaf i Barnardo's yn adnodd defnyddiol a gellir eu prynu oddi ar wefan Barnardo's.

Dis Trafod - Gan ddefnyddio'r templed a ddarperir gallwch greu cynifer o ddis ag y dymunwch i gynnwys pwyntiau trafod/cwestiynau fel:

- Pa fwydydd wyt ti'n hoffi?
- Yr anifail anwes yr hoffwn i fwyaf yw..
- Beth yw dy hoff liw?
- Os fyddi di'n anifail, beth fyddi di?
- Pe gallu di hedfan i'r lleuad pwy fyddi di'n mynd ag efo ti?
- Ffrind da yw rhywun sy'n...
- Beth yw dy hoff rhaglen deledu?
- Y pŵer fyddwn i'n hoffi cael fwyaf yw ...
- Os oedd gennych fws hud, ble byddech chi'n mynd a phwy fyddech chi'n cymryd?
- Beth yw'r peth gorau am yr ysgol?
- Pan fydd angen help arna i, rwy'n mynd i...
- Un peth rwy'n dda ato yw...
- Beth sydd orau gennych - tywydd oer neu boeth?
- Sut y gall rhywun ddweud pan fyddi di'n hapus?
- Sut y gall rhywun ddweud pan fyddi di'n drist?
- Sut y gall rhywun ddweud pan fyddi di'n grac?
- Ble wyt ti'n treulio dy amser sbâr?
- Rhywbeth rwy'n falch ohono...

Efallai yr hoffech chi greu dis cyn cyflawni'r gweithgaredd, neu fel arall gallwch chi dreulio amser yn torri allan a chreu dis gyda'r person ifanc, a phenderfynu yn ystod y gweithgaredd pa gwestiynau yr hoffech ddefnyddio.

Mae hefyd nifer o daflenni gwaith yn **Adran 3** y llyfr gwaith hwn y gellir eu defnyddio i gefnogi trafodaeth di broblem a helpu'r person ifanc i ddechrau adnabod a nodi eu cryfderau, galluoedd ac adnoddau unigryw.

Taflen Waith:

'Dis'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 1.2

Gweithgareddau Cyweiriad

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasau drwy Gyweiriad

CRYNODEB

Adroddir fod gan blant a phobl ifanc gyda lefel uchel o gyweiriad yn eu perthnasau mwy o hunanymwybyddiaeth, yn fwy hyderus yn eu hunan, ac yn gallu addasu ac ymateb i newidiadau yn fwy effeithiol. Mae gallu person ifanc i 'diwnio mewn' yn bwysig gan ei fod yn effeithio ar eu gallu i ddatblygu ymlyniad iach, yn ogystal ag adeiladu a chynnal perthynas.

Dyma rai gweithgareddau effeithiol i gryfhau Cyweiriad:

GWEITHGAREDDAU:

Efelychu (Symudiad)

Mae'r ddau berson yn wynebu ei gilydd ac yna mae'r ymarferydd yn dechrau symudiad araf y mae'r person ifanc yn dilyn. Defnyddiwch amrywiaeth o symudiadau, ond sicrhewch fod eich cyflymder yn araf ac yn gyson. Cofiwch eiledu'r ymarfer.

Drymio

Gallwch chi naill ai defnyddio dwylo ar arwyneb a fydd yn cynhyrchu sain neu ddrymiau os oes rai ar gael. Ceisiwch daro bob yn ail rhwng synau meddal - cryf - meddal, a chyflymderau araf - cyflym - araf. Parhewch gyda'r ymarfer hwn am sawl munud gan archwilio gwahanol rythmau a chyflymderau.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r ymarfer hwn i archwilio teimladau posibl y gall gwahanol rythmau a chyflymderau sain gynrychioli i'r person ifanc. Gallech edrych ar 'drymio' y teimlad a nodwyd fel ffordd symbolaidd i helpu'r person ifanc fynegi eu hunain.

Dilyn Fy Arweiniad (Cerddoriaeth)

Ar gyfer hyn, gallwch chi ddefnyddio eich dwylo yn unig, neu os oes well gennych offeryn fel drymiau. Mae'r ymarfer yn cynnwys tapio rhythm sy'n rhaid i'r person arall dilyn. Eiledwch yr ymarfer gan gynyddu'r gweithgaredd trwy ehangu ar y rhythm gwreiddiol.

Mae gallu person ifanc i 'diwnio mewn' yn bwysig gan ei fod yn effeithio ar eu gallu i ddatblygu ymlyniad iach, yn ogystal ag adeiladu a chynnal perthynas.

Dilyn Fy Arweiniad (Symudiadau)
Yn debyg i'r ymarfer cerddoriaeth, mae'r gweithgaredd hwn yn cynnwys creu symudiadau corfforol y mae'r person ifanc yna'n dilyn. Unwaith eto, gwnewch bob yn ail ymarfer. Gallwch gynyddu'r gweithgaredd trwy adeiladu ar y nifer o symudiadau bob tro y byddwch yn newid rolau.

Dilyn Fy Arweiniad (Geiriau)
Mae hyn yn debyg i'r gêm glasurol 'Meddai Simon'. Mae'n gêm dilyn fy arweiniad ble mae'r ymarferydd yn cychwyn trwy ddweud un gair ac mae'r person ifanc yn dilyn. Mae'r ymarferydd wedyn yn ailadrodd y gair yna'n ychwanegu un arall, sydd rhaid i'r person ifanc dilyn. Parhewch i ychwanegu gair ychwanegol i'r dilyniant hyd nes y bydd un ohonoch chi fethu parhau. Cofnodwch y nifer a gyflawnoch chi yn eich dilyniant.

Gweithgaredd Teimladau (1)
Mae hwn yn ymarfer syml lle mae'r ymarferydd i gychwyn yn actio teimlad sydd rhaid i'r person ifanc adnabod. Yna caiff y swyddogaethau eu gwrthdroi. Ar ôl i bob person cymryd tro, trafodwch pa arwyddion di-eiriau wnaethoch chi adnabod yn y llall.

Gweithgaredd Teimladau (2)
Mae'r ymarferydd yn actio allan y teimlad mae'r person ifanc yn dangos mewn cyflwr arbennig e.e. wedi cael llond bol, yn grac, ac mae'n rhaid i'r person ifanc dyfalu pa deimlad maent yn efelychu. Unwaith eto, mae'r rolau'n cael eu gwrthdroi.

Ymarfer 1.3

Fy Nhaith

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasau – Archwilio Profiadau Bywyd

CRYNODEB

Gall y daflen waith 'Fy Nhaith' cael ei ddefnyddio mewn nifer o ffyrdd a amlinellir yn y gweithgareddau canlynol. Ei ddiben yw cefnogi datblygu perthynas gadarnhaol gyda'ch person ifanc. Mae cyfatebiaeth y daith yn darlunio taith yr ydych yn teithio gyda'ch gilydd, ac fel eu hymarferydd, byddwch yn ddelfryd ymddwyn positif, cefnogol a chyson.

GWEITHGAREDDAU:

Map Bywyd - Gall fod yn ddefnyddiol i fapio llinell amser os bydd person ifanc wedi profi nifer o ddigwyddiadau bywyd neu newidiadau fel symud ysgol, cartref, neu leoliad. Mae'r Map Bywyd yn rhoi cyfle i archwilio effaith digwyddiadau o'r fath, a gallent fynd i'r afael â meysydd fel gwahaniad, colled, trawma neu brofedigaeth.

Newidiadau Positif - Mae'n bwysig adnabod lle bynnag y bo modd newidiadau a phrofiadau positif person ifanc. Gall yr ymarfer 'Fy Nhaith' cael ei ddefnyddio i archwilio cyflawniadau, llwyddiant a phrofiadau bywyd cadarnhaol. Gellir hefyd ei ddefnyddio i annog y person ifanc i archwilio bwriadau ar gyfer eu dyfodol, er mwyn hwyluso canlyniadau cadarnhaol ac ymdeimlad o obaith.

Ein Taith - Gall yr ymarfer 'Fy Nhaith' hefyd cael ei ddefnyddio i fapio eich taith ymyriadau triniaeth ac efallai yr hoffech chi, ynghyd â'ch person ifanc, i fapio rhwystrau a llwyddiannau o ran cyflawni'r gwaith a chanlyniadau positif.

Mae cyfatebiaeth y daith yn darlunio taith yr ydych yn teithio gyda'ch gilydd, ac fel eu hymarferydd, byddwch yn ddelfryd ymddwyn positif, cefnogol a chyson.

Taflen Waith:

'Fy Nhaith'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 1.4

Fy Ynysoedd Perthnasau

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasau – archwilio perthnasau

CRYNODEB

Mae'r ymarfer hwn yn galluogi'r person ifanc i ddiffinio perthnasau yn eu bywydau ac archwilio sut yr hoffent reoli'r rhain. Gallai darparu mewnwelediad i mewn i berthnasau positif arwyddocaol, rhai a all fod yn cael effaith negyddol ar y person ifanc, ac amlder a lefel ymglymiad y person ifanc gyda pherthynas o'r fath.

GWEITHGAREDD:

- Rhowch gopi o'r daflen waith Ynysoedd Perthynas i'r person ifanc. Esboniwch wrthynt fod gan bob ynys pwrpas gwahanol, a taw nhw sy'n penderfynu pwy a beth sy'n cael ei roi ar bob ynys. Gall hyn gynnwys pobl, anifeiliaid anwes, a hoff eitemau fel dillad, llyfrau, DVDs, gemau, a bwyd.
- Ynys 1af - Eglurwch taw'r ynys fwyaf yw eu hynys nhw, a gallai gynnwys pwy bynnag a beth bynnag y maen nhw'n caru ac eisiau yn eu bywyd bob dydd. Gofynnwch i'r person ifanc tynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth yr hoffent gynnwys ar yr ynys hon.
- 2il Ynys - Mae hyn wedi cysylltu â'r ynys gyntaf gan bont gyda giât. Mae'r ynys hon ar gyfer y bobl a'r pethau hynny nad ydynt o reidrwydd eisiau cael yn eu bywydau bob dydd, ond byddai'n hoffi cael o gwmpas yn aml neu weithiau. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth yr hoffent ar yr ynys hon. Mae'n bwysig pwysleisio mai dim ond nhw gallai agor y giât a phenderfynu pwy i adael ar draws.

Pobl a Phethau Dwi Ddim Eisiau Yn Fy Mywyd/casáu

Pobl a Phethau Dwi Eisiau Yn Fy Mywyd Bob Dydd

- 3ydd Ynys – Nodwch sut mae hyn yn bellach i ffwrdd oddi wrth y lleill, nid ydyw wedi cysylltu â'r ddwy ynys gyntaf felly ni allai unrhyw beth groesi drosodd. Esboniwch i'r person ifanc gallent roi pobl neu bethau nad ydynt yn dymuno cael ar eu hynys (yn eu bywydau) fan hyn. Trafodwch y siarcod yn y dŵr a'u pwrpas. Gofynnwch i'r person ifanc tynnu llun neu ysgrifennu pwy neu beth hoffent ei roi ar yr ynys hon. Efallai bydd y person ifanc yn dewis lleoli pobl neu bethau yn y dŵr gyda'r siarcod, gan ddaw hyn yw eu hymarfer nhw gallant benderfynu pwy neu beth sy'n mynd ble.

Wrth i chi symud ymlaen drwy'r ymarfer hwn, gallwch chi archwilio gyda'r person ifanc y rheswm dros eu dewisiadau a'r perthnasau gwahanol yn eu bywydau. Fodd bynnag, efallai na fyddant yn dewis i ymhelaethu ar eu penderfyniadau.

Taflen Waith:

'Fy Ynysoedd Perthnasau'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 1.5

Olwyn Cryfderau ac Anghenion

Maes Ymyrraeth: Meithrin Perthnasau – Cryfderau ac Ardaloedd o Angen

CRYNODEB

Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i'r person ifanc adnabod a blaenoriaethu eu cryfderau a'u meysydd o angen. Gall hyn gael ei defnyddio naill ai ar y cyd â fframwaith asesu presennol neu fel ymarfer arunig gyda'r person ifanc.

GWEITHGAREDDAU:

Gofynnwch i'r person ifanc ystyried pob rhan o'r olwyn, ac yna trafodwch gyda nhw pa un ai a yw hwn yn ardal o gryfder neu yn ardal o angen sydd angen cymorth pellach.

Mae'r adrannau olwyn wedi'u rhifo 1-5 i alluogi'r person ifanc a / neu'r ymarferydd y cyfle i flaenoriaethu lefelau o angen. Mae'r rhifau hyn wedi eu dynodi fel:

1. Angen Mwyaf
   - lle rwy' angen y **gefnogaeth fwyaf**
2. Angen Uchel
   - lle rwy' angen **llawe** o gefnogaeth
3. Mater Cyffredinol
   - lle yr hoffwn **rhywfaint** o gefnogaeth
4. Ardal Cryfder
   - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda
5. Cryfder Mwyaf
   - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda **iawn**

Mae'r meysydd pwnc a ddewiswyd yn ardaloedd o ymyrraeth a nodwyd gan Brosiect Ymchwil Merched Taith. Fodd bynnag, gallwch deilwra'r olwyn i adlewyrchu cryfderau ac anghenion y person ifanc fel unigolyn.

Disgrifiad Rhifau:

1. Angen Mwyaf
   - lle rwy' angen y **gefnogaeth fwyaf**
2. Angen Uchel
   - lle rwy' angen **llawe** o gefnogaeth
3. Mater Cyffredinol
   - lle yr hoffwn **rhywfaint** o gefnogaeth
4. Ardal Cryfder
   - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda
5. Cryfder Mwyaf
   - lle rwy'n teimlo mod i'n gwneud yn dda **iawn**

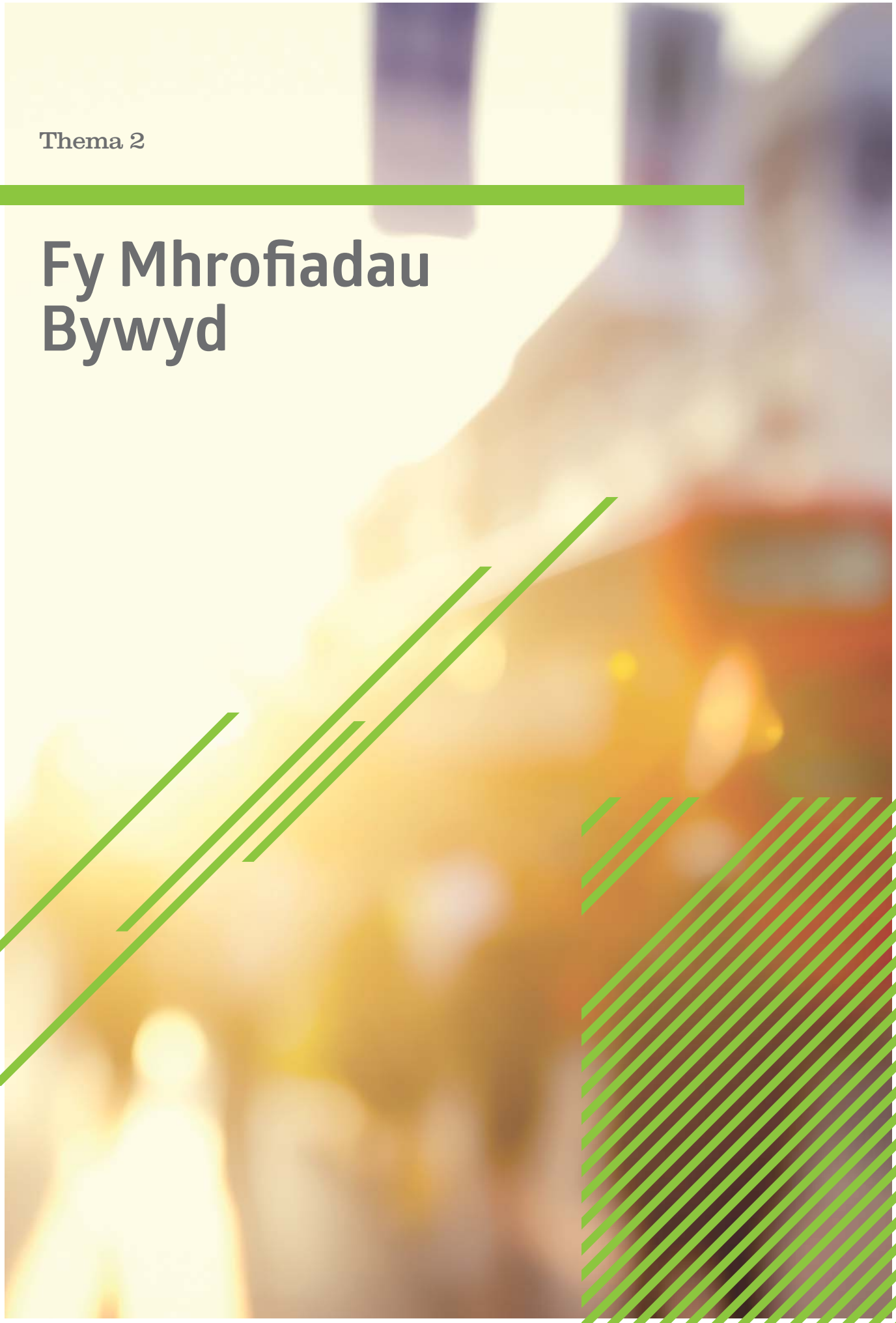
Taflen Waith:

'Olwyn Cryfderau Ac Anghenion'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Thema 2

Fy Mhrofiadau Bywyd



Ymarfer 2.1

Teimlo'n Ddiogel

Maes Ymyrraeth: Creu Amgylchedd Therapiwtig Diogel

CRYNODEB

Gall profiadau bywyd person ifanc yn aml yn eu gorlethu nhw ag emosiynau ac atgofion poenus, negyddol. Gall teimladau fel rhain effeithio ar ganfyddiad person o'u hunain ac eraill, sydd yn yr hir dymor yn effeithio ar eu teimladau, meddyliau ac ymddygiadau tuag atynt eu hunain a'r bobl o'u cwmpas.

GWEITHGAREDDAU:

Dyma ddau weithgaredd poblogaidd ac effeithiol i hwyluso sefydlu lle diogel, a ffyrdd y gall y person ifanc i archwilio teimladau hyn a datblygu strategaethau defnyddiol i reoli'r effaith:

Lle Diogel

Rhan gyntaf y gweithgaredd yw creu Lle Diogel. Dechreuwch drwy annog y person ifanc i dreulio ychydig o amser yn meddwl am rywle lle y gallant deimlo'n ddiogel ac yn dawel. Gall hyn fod yn lle go iawn neu'n lleoliad dychmygol. Unwaith y gallant wneud hyn, gofynnwch iddynt naill ai dynnu llun neu ysgrifennu disgrifiad o'r lle diogel. Anogwch nhw i gynnwys cymaint o fanylion a phosibl gan gynnwys yr hyn y gallant ei weld, clywed, teimlo, arogli a blasu. Mae enghreifftiau mae pobl ifanc eisoes wedi rhannu yn cynnwys tai coed, cuddfannau yn y coed, cuddfannau yn y cymylau, i enwi ond ychydig. Anogwch y person ifanc i ganolbwyntio ar sut y maen nhw'n teimlo pan fyddant yn eu lle diogel.

Wedi iddynt gwblhau'r rhan hon o'r ymarfer, esboniwch i'r person ifanc eu bod yn gallu ymweld â'u lle diogel ar unrhyw adeg, er enghraifft, pan fyddant yn teimlo'n ofnus neu'n ofidus. Efallai bydd angen i chi eu hatgoffa o'u lle diogel yn ystod eich ymyrraeth, a'u hannog i'w hymweld.

Cist Teimladau

Mae ail ran y gweithgaredd yn canolbwyntio ar helpu'r person ifanc dechrau rheoli eu teimladau ac atgofion gofidus. Gall hyn fod naill ai yn ymarfer ymarferol neu weledol.

Mae'r gweithgaredd yn cynnwys y person ifanc yn creu cist (neu focs), lle allant osod unrhyw deimladau neu atgofion anodd. Treuliwch amser yn trafod gyda nhw sut y byddent yn addurno eu Cist Teimladau. Ystyriwch siâp, maint, lliw, patrwm, gan ddefnyddio deunyddiau addurnol, ee gliter, sbarcl, sticeri, ffabrig ac ati.

Mae'n bwysig fod y person ifanc yn ymwybodol eu bod yn rheoli pa deimladau a\neu atgofion sy'n mynd i mewn i'r cist, a hefyd beth maent yn dewis cael gwared ohonynt. Efallai y byddant yn dymuno rhoi clo neu gadwyn o amgylch y blwch er mwyn sicrhau ei fod yn ddiogel - naill ai'n drosiadol neu drwy greu un allan o'r deunyddiau a ddarperir.

Gellir defnyddio'r ymarfer hwn i gefnogi person ifanc i wahanu meddyliau a theimladau anodd lluosog neu gymysglyd, ac i ymdrin â'r rhain yn unigol mewn modd hylaw sydd ddim yn llethol. Gallant ddewis pa deimladau y maent am gael gwared a nhw a thrafod, a phan fyddant am ddychwelyd at ddiogelwch y gist. Gall hyn fod yn ymarfer defnyddiol i gau sesiwn therapiwtig.

Wal Graffiti

Mae'r Wal Graffiti yn rhoi cyfle i'r person ifanc mynegi meddwl, teimladau neu i ddisgrifio materion mewn ffordd agored a diogel. Mae dau opsiwn gyda'r Wal Graffiti:

1. Darparwch daflen waith o faint A3 ble y gallant gadw cofnod o'u meddyliau a'u teimladau.
2. Darparwch daflen waith wedi'i lamineiddio o faint A3 lle gallant ysgrifennu eu meddyliau a'u teimladau ac yna eu rhwbio allan

Taflen Waith:

'Lle Diogel', 'Cist Teimladau' a 'Wal Graffitil'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 2.2

Fy Mygydau

Maes Ymyrraeth: Mynd i'r Afael a Rhwystrau a Strategaethau Ymdopi Annefnyddiol

CRYNODEB

Mae'r gweithgareddau hyn yn cynnwys archwilio gyda'r person ifanc sut yr ydym yn 'gwisgo mygydau' weithiau er mwyn teimlo'n ddiogel neu er mwyn amddiffyn ein hunain. Trafodwch gyda nhw sut mae 'gwisgo mwgwd' yn golygu gadael i bobl eraill gweld dim ond y rhannau ohonom rydyn ni am iddynt weld neu wybod amdanynt, oherwydd efallai nad ydym am ddangos ein gwir hunain. Felly mae gwisgo Mwgwd yn golygu ein bod ni ond yn gadael i bobl weld rhan ohonom ni, dim ond yn dangos yr hyn yr hoffem bobl eraill i feddwl a gweld.

GWEITHGAREDDAU:

Archwilio Fy Mwgwd

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar y Mygydau efallai y byddwn yn gwisgo, a beth mae'n dweud wrth bobl amdanom ni. Gan ddefnyddio'r torlun Mwgwd gofynnwch i'r person ifanc i ysgrifennu/arlunio /creu mwgwd o beth maent yn credu mai pobl eraill yn gwybod amdanynt - ceisiwch eu hannog i feddwl am beth ydynt yn dweud wrth eraill ynglŷn â phwy ydyn nhw, beth maen nhw'n hoffi, eu hymddygiad, eu sgiliau a'u gallu.

Tu ôl i'r Mwgwd

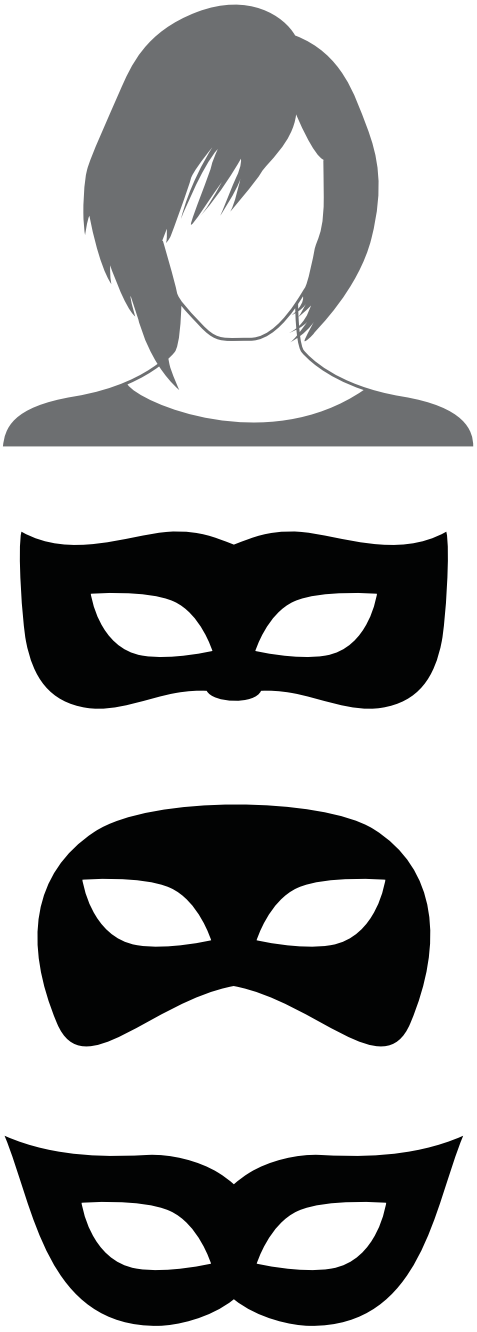
Ar y tu mewn i'r Mwgwd gofynnwch i'r person ifanc ysgrifennu meddyliau a theimladau yr ydynt yn aml yn ceisio cuddio o bobl eraill, neu'n ffeindio'n rhy anodd i rannu. Rhowch sicrwydd iddynt nad oes rhaid iddynt rannu hyn gydag unrhyw un os nad ydynt am wneud hynny. Unwaith bydd y dasg wedi'i chwblhau, gofynnwch iddynt ystyried a yw'r rhain yn feddyliau a theimladau cadarnhaol neu negyddol.

Pwyntiau i'w hystyried:

- A oes adegau penodol pan fyddant yn gwisgo mwgwd?
- Ydynt yn gwisgo mwgwd gyda rhai pobl yn benodol?
- Os oeddent yn teimlo'n ddigon diogel, byddent yn hoffi'r cyfle i rannu'r meddyliau a'r teimladau hyn gyda rhywun y maent yn ymddiried ynddynt?

Beth Hoffwn i Eraill Gweld

Nawr, gan edrych ar eich Mwgwd, meddyliwch am yr hyn a allai fod ar goll, beth ydyw efallai na fydd pobl eraill yn gwybod amdanoch chi? Ydy'r rhain yn bethau y byddech am iddynt wybod? Gan ddefnyddio'r silwét isod, llenwch y pethau efallai bydd pobl yn gwybod amdanoch chi neu beidio - sut mae'r rhain yn wahanol i'ch Mwgwd chi? A ydynt yn bethau yr hoffech i bobl eraill wybod?



Taflen Waith:

‘Fy Mygydau’

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 2.3

Y Daith o Gywilydd i Hunanwerth

Maes Ymyrraeth: Mynd i'r Afael a Cywilydd i Gynyddu Hunan-werth

CRYNODEB

Mae llawer o'r bobl ifanc sydd wedi arddangos ymddygiad rhywiol pryderus neu niweidiol yn aml yn profi cywilydd llethol. Pan gafwyd ei mewnoli, gall teimladau o gywilydd cronig arwain at ddatgysylltiad oddi wrth eu hunain, pobl eraill, a'r byd ehangach. Gall berson ifanc sy'n dioddef cywilydd teimlo fel dieithryn, ac yn aml gallent ei chael hi'n anodd ymddiried ynddynt eu hunain, pobl eraill, ac yn eu profiadau bywyd.

Gall teimladau sy'n seiliedig ar gywilydd cynnwys annigonolrwydd, cywilydd, euogrwydd, ac edifeirwch (Hanson et al. 2008). Gall yr emosiynau hyn fod yn bwerus ac yn efryddol, a gall amddifadu person ifanc o'u synnwyr mewnol o rym personol (Obsatz 2006).

Gall emosiynau sy'n seiliedig ar gywilydd cael effaith niweidiol iawn ar ymddygiad person ifanc, gallent arddangos ymddygiad negyddol sy'n atgyfnerthu eu teimladau o fod yn ddiwerth. Gall ymddygiad hunan difrodi arwain at berson ifanc yn beio eu hunain a/ neu yn beio eraill, sy'n parhau cylch meddwl ac ymddygiad camaddasol o gywilydd a bai.

O ran ymgysylltu gall anawsterau o'r fath effeithio ar faint y bydd person ifanc yn cymryd rhan, gan y gall cywilydd cronig eu rhwystro rhag gallu gwir mynegi eu hunain ac ymddiried mewn eraill. Mae goresgyn cywilydd yn golygu bydd y person ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u caru, y gallu i ddatblygu ymddiriedaeth yn eu hunan ac mewn eraill, a thrwy gynyddu eu lefel o hunanwerth a hyder.

AWGRYMIADAU CEFNOGAETH:

- Ceisiwch adnabod a deall emosiynau negyddol - Mae galluogi person ifanc i fynd i'r afael a theimladau negyddol a'u hymatal rhag allanoli'r teimladau ar bobl eraill yn fanteisiol am eu synnwyr o hunan-werth a'u canfyddiad o bobl eraill.
- Gwahanwch yr ymddygiad oddi wrth y person – rhowch sicrhad iddynt taw'r ymddygiad sydd ddim yn cael ei werthfawrogi nid nhw fel person. Mae'n bwysig nad ydynt yn diffinio eu hunain trwy eu camgymeriadau ac yna eu cysylltu gyda'u hunaniaeth graidd.
- Ceisiwch ddeall eu hymddygiad gan y gallai hyn fod o ganlyniad i angen heb ei gyflawni - Unwaith y cyflawnwyd gallwch chi weithio ar ateb yr angen hwn yn bositif trwy ddefnyddio dulliau sy'n seiliedig ar gryfder e.e. Defnyddio Egwyddorion

> Gall teimladau sy'n seiliedig ar gywilydd cynnwys annigonolrwydd, cywilydd, euogrwydd, ac edifeirwch (Hanson et al, 2008).

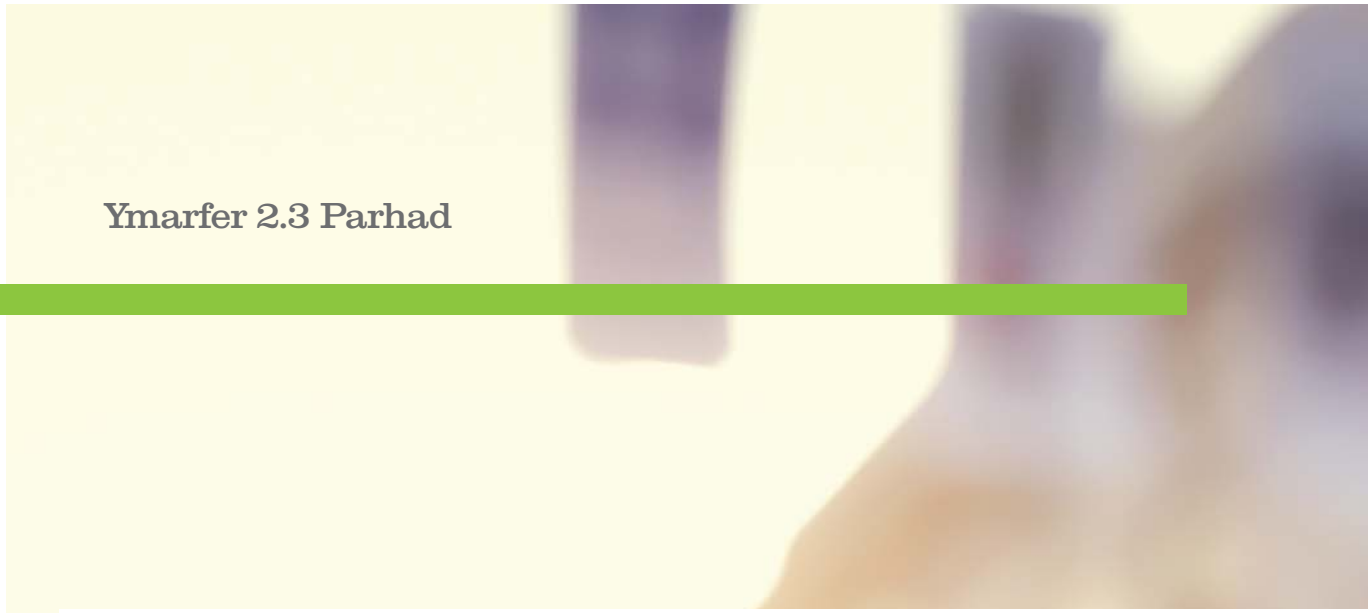
Bywydau Da.

- Cefnogwch a datblygwch ddealltwriaeth o ymddygiad priodol a derbyniol, ac yna wrth osod ffiniau heb gywilydd.

Nodyn. Gellir cwblhau'r awgrymiadau hyn fel ymarferion sy'n sefyll ar ei ben ei hun neu eu hymgorffori i mewn i ymarferion o fewn y llyfr gwaith.

Gall ymarferwyr cefnogi pobl ifanc i deimlo'n dda amdanynt eu hunain drwy eu hannog i:

- Derbyn nad oes modd iddynt newid y gorffennol, ond yn y presennol gallant ddechrau creu newidiadau a fydd yn eu cefnogi a'u datblygu yn y dyfodol.
- Trafod achosion pan fyddant wedi cyflawni rhywbeth - nodwch beth a wnaethant, sut gwnaethant hynny, a ffyrdd y gallant wneud hynny eto.
- Edrych ar bopeth ac nid yn unig y negyddol sy'n cynhyrchu'r cywilydd. Gofynnwch iddynt feddwl am eu hunain fel jig-so sydd â channoedd o ddarnau, yn cynnwys eu rhinweddau, sgiliau, personoliaeth, cyflawniadau a phrofiadau. Gofynnwch iddynt weld y darlun cyfan, gan gydnabod, er bod yna rai pethau negyddol, mae yna lawer mwy sy'n bositif. Anogwch nhw i chwilio am dystiolaeth o'u sgiliau, cyfraniadau, cyflawniadau, gwerth, ac i atgoffa eu hunain o'r rhain yn rheolaidd (gweler y pwynt nesaf).
- Ymarfer gweithgareddau hunan dosturi tuag at eu hunain ac eraill - Cadwch Ddyddiadur Adlewyrchiadau i gofnodi eu nodweddion positif a'u llwyddiannau bob dydd. Anogwch nhw i feddwl am yr hyn y gwnaethant wella ar y diwrnod hwnnw, pa nodweddion positif y gwnaethant arddangos, yr



Ymarfer 2.3 Parhad

hyn a gyflawnwyd, a sut y gwnaethant helpu pobl eraill?

- Maddau – nid yw hunan beio parhaus yn adeiladol wrth helpu'r person ifanc derbyn cyfrifoldeb symud ymlaen. Atgyfnerthwch nad ydy maddeuant yn 'eu hesgusodi nhw', ond yn hytrach y cam cyntaf tuag at gydnabod ymddygiadau'r gorffennol, wynebu'r cyfrifoldeb ac yna cymryd y camau angenrheidiol i symud ymlaen mewn ffordd gadarnhaol ac adeiladol. Gall fod yn ddefnyddiol gofyn iddynt ar lafar neu i ysgrifennu i lawr 'Rwy'n maddau i fy hun am .....'
- Gwerthusiad - anogwch pobl ifanc i ofyn am adborth cadarnhaol addas i ganfod meysydd ble mae angen cymorth pellach, canllaw mynediad ar sut y gellir cyflawni hyn, a hefyd i dynnu sylw at yr hyn maent yn gwneud yn dda.
- Archwilio safbwyntiau eraill. Gofynnwch iddynt ddychmygu fod ffrind agos yn rhannu meddyliau a theimladau negyddol tebyg gyda nhw. Archwiliwch sut y byddent yn ymateb i'w ffrind, pa dyfarniadau fyddech chi'n eu gwneud, pa gyngor neu gymorth byddech yn ei roi iddyn nhw? Yna gofynnwch iddynt ystyried a fyddent yn caniatáu y lefel hon o degwch a chymorth iddyn nhw eu hunain, ac os na, pam?
- Ailgysylltu gydag a datblygu sgiliau a thalentau sydd heb eu defnyddio. Mae adfer y sgiliau a'r galluoedd hyn yn helpu i ddatblygu hunan-barch, hunaniaeth, hyder ac ymdeimlad o gyflawniad.
- Ystyried dyfodol positif. Archwiliwch gyda'r person ifanc eu gobeithion, bwriadau, breuddwydion a'u hannog i ystyried ffyrdd realistig y gallent gyflawni dyheadau o'r fath. Ceisiwch eu hannog i gymryd rhan mewn ymarferion hunan dosturi i gefnogi datblygiad hunan cadarnhaol.

Gall ymarferion o fewn y llyfr gwaith hwn eich cynorthwyo wrth weithredu'r awgrymiadau hyn. Isod ceir dau weithgaredd poblogaidd ac effeithiol a all gefnogi rhoi sylw i faterion sy'n seiliedig ar gywilydd:

GWEITHGAREDDAU:

Ymarfer 'Un Rhinwedd Da'

Yn gyntaf gofynwch i'r person ifanc i gofio digwyddiad da. Y ffocws yw cofio hyn fel

profiad cadarnhaol. Gofynnwch iddynt ganolbwyntio'n llwyr ar y digwyddiad da, gan eu hannog i gofio synau, arogleuon, delweddau, beth oeddent yn gwneud a phwy oedd yno fel ei fod yn fawr ac yn gryf yn eu meddwl a'r corff. Anogwch iddynt ddychmygu eu bod yn eu hamsugno, i mewn i'w meddwl a'u corff ac yn dod yn rhan ohonynt. Gofynnwch iddynt ganolbwyntio ar y teimladau oedd ganddynt yn y digwyddiad da a nawr pan mae wedi dod yn rhan ohonynt

Efallai bydd y person ifanc eisiau rhannu eu digwyddiad da gyda chi ac os felly anogwch nhw i gofio ac amsugno cymaint o'r profiad a phosibl. Fel arall, efallai na fyddant am rannu'r profiad ac yn hytrach canolbwyntio ar ail-brofi a chymhathu'r digwyddiad da.

Ar ôl i chi wario digon o amser ar y rhan yma o'r ymarferiad, gofynnwch i'r person ifanc 'Meddwl am rinwedd da sydd gennych'. Neu fel arall 'Meddyliwch am beth da yr ydych wedi gwneud'.

Wedi iddynt nodi ansawdd da, gweithred dda, neu'r ddau, gallwch wedyn hwyluso trafodaeth gadarnhaol i gefnogi teimladau'r person ifanc o hunan-werth ac o gael eu gwerthfawrogi.

Ymarfer 'Gadael fynd'

Mae'r ymarfer hwn yn golygu rhedeg drwy sgript gyda'r person ifanc i'w cefnogi i allu gadael teimladau o euogrwydd a chywilydd i fynd.

'Dychmyga ei fod yn ddiwrnod heulog braf ac rwyt yn eistedd wrth lan y môr yn wynebu'r môr pwerus. Rwyt yn teimlo'n ddiogel, yn hapus ac yn gryf.

Wrth dy ochr mae yna berson cefnogol a gwybodus. Efallai rhywun yr wyt yn adnabod, neu efallai yn ffigur hanesyddol, neu angel gwarcheidiol o bosibl. Pwy bynnag ydyw, rwyt yn gwybod yn dy galon ei fod yn berson onest, gofalgar ac yn ddoeth.

Dychmyga o dy flaen mae yna cwch bach wedi clymu gerllaw. Y tu mewn i'r cwch mai blwch agored gallu di estyn yn hawdd. Gallu di weld y tu mewn i'r blwch.

Rwyt ti dal i deimlo'n ddiogel, yn hapus ac yn gryf.

Tra byddi di'n parhau i ganolbwyntio ar deimlo'n ddiogel, yn hapus ac yn gryf, meddylia yn ysgafn am rywbeth mae gennyt gywilydd amdano. Dychmyga bod yr hyn mae gennyt gywilydd amdano bellach yn wrthrych bach ar y ddaear o dy flaen di.

Mae dy berson cefnogol yn parhau i fod wrth dy ochr ac rwyt yn siarad â nhw am rai o'r pethau sydd wedi arwain at dy deimlad o gywilydd. Nid oes angen i ti fynd drwy'r stori gyfan, dim ond cymryd ychydig o eiliadau i ddweud gwraidd y broblem wrthynt. Wrth i ti wneud hyn, ceisia gweld a yw'n bosibl i ti gadael mynd y tu fewn.

Dychmyga efallai dy fod yn ymgrymu dy ben i'r gwrthrych sy'n cynrychioli'r cywilydd. Rwyt yn cydnabod ei fod yn bodoli ac yn cydnabod beth ydyw.

Rho'r gwrthrych i mewn i'r blwch ar y cwch. Erbyn hyn, gallet weld y gwrthrych yn y blwch, gadael iddo fynd gymaint ag y gallu di.'

Gellir ailadrodd y cyfarwyddiadau hyn gymaint o weithiau ag y dymunwch os oes yna nifer o bethau y mae'r person ifanc yn teimlo cywilydd drostynt. Os yw hyn yn wir ailadroddwch yr ymarfer o greu gwrthrych bach yn y tywod, gan osod i mewn i'r cwch, ac yn gollwng gafael.

Ymarfer 2.4

Archwilio Synhwyrau

Maes Ymyrraeth: Ymwybyddiaeth Ofalgar i Leihau Effaith Negyddol a Chynyddu Cysylltioldeb

CRYNODEB

Mae technegau ymwybyddiaeth ofalgar yn cefnogi person ifanc i ganolbwyntio a dod â nhw i mewn i'r presennol. Esboniwch i'r person ifanc ei fod yn ymarfer defnyddiol iddynt sylwi ar yr hyn maent yn ei brofi yma ar hyn o bryd, a gellir gwneud hyn trwy ddefnyddio eu holl synhwyrau. Anogwch nhw i gymryd anadl ddofn araf, canolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas, ac yna gofyn iddynt eu hunain:

- Beth allwn i glywed?
- Beth allwn i weld?
- Beth allwn i deimlo?
- Beth allwn i arogli?
- Allwn i flasu unrhyw beth?

Mae canolbwyntio yn y modd hwn yn helpu lleihau pethau fel straen a phryder, a gall arwain at deimlad mwy positif a tawel. Mae defnyddio pob un o'r 5 synhwyrau yn helpu cynyddu ein teimladau o 'gyswllt' i'r rhai o'n cwmpas, yn ogystal ag i bob peth o'n cwmpas.

Mae teimlo'n 'gysylltiedig' yn gallu ein helpu i ddatblygu perthynas gadarnhaol a'n cefnogi i'n helpu i dyfu fel unigolion.

GWEITHGAREDDAU:

Archwilio Fy Synhwyrau

Diben yr ymarfer hwn yw gweld pa mor ymwybodol ydym o'n synhwyrau yn ein bywydau o ddydd i ddydd. Gallai hyn gynnwys pethau fel mynd am dro yn y parc neu ar hyd y traeth, eistedd mewn ystafell neu fwyta pryd o fwyd.

Mae'r Daflen Waith Synhwyrau yn cynnwys cylchoedd ble y gallwch gofnodi'r hyn y gallwch ei weld, ei glywed, arogli, blasu, a theimlo trwy gyffwrdd.

Enghraifft: Eistedd ar y traeth yn y gaeaf yn gwylio'r môr:

RWY'N GWELD tonau yn y môr yn mynd yn fwy ac yn agosach, ac yna yn torri ac yn taro i mewn i'r traeth.
RWY'N CLYWED murmur y tonnau wrth iddynt ddod yn agosach, y sain yn chwilfriwio fel y maent yn torri, a swn y gwylanod yn galw yn yr awyr.
RWY'N AROGLI yr holl arogleuon o lan y môr, a sglodion o'r siop sglodion gerllaw.
RWY'N BLASU yr halen yn yr awyr, ac mae fy ngheg yn dyfrio wrth arogli'r sglodion.
RWY'N CYFFWRDD y tywod ac mae'n teimlo'n rutiog ac yn wlyb ac yn gorchuddio fy mysedd, ac rwy'n **TEIMLO'R** awyr oer yn chwythu fy ngwallt ac ar fy wyneb.

Mae defnyddio pob un o'r 5 synhwyrau yn helpu cynyddu ein teimladau o 'gyswllt' i'r rhai o'n cwmpas, yn ogystal ag i bob peth o'n cwmpas.

Taflen Waith:

'Archwilio Synhwyrau'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 2.5

Tawelu a Ffocws

Maes Ymyrraeth: Parhad Ymarferion Ymwybyddiaeth Ofalgar – strategaethau tawelu i ganolbwyntio ar y presennol

GWEITHGAREDDAU:

Ailffocysu

Efallai bydd yna adegau pan fydd pobl ifanc yn ffeindio'u hunain yn meddwl am a/neu'n cael teimladau negyddol am bethau sydd wedi digwydd yn y gorffennol, neu yn ffeindio'u hunain yn poeni am y dyfodol. Mae'r ymarfer hwn yn canolbwyntio ar pan fydd hyn yn digwydd ac yn annog pobl ifanc i sylwi beth sy'n digwydd, er mwyn eu hannog i ganolbwyntio ar yr hyn yr ydynt yn gwneud yn y foment hon. Anogwch nhw yn y foment hynny i gymryd anadliadau tawelu a mabwysiadu ymadrodd a fydd yn eu helpu i ailffocysu. Gall fod yn ddefnyddiol i roi cofweinant weledol iddynt fel cerdyn neu eitem i'w cefnogi i ganolbwyntio ar y nawr.

Fy Mhotel Tawelu

Pan fyddwch yn teimlo'n rhwystredig neu'n flin gall hyn fod yn declyn defnyddiol i'ch helpu i ymdawelu a dechrau i ganolbwyntio. I wneud eich potel tawelu eich hun, bydd angen y rhain arnoch chi:

- Potel plastig neu jar (e.e. poteli diodydd plastig)
- Twndis
- Glitter trwchus a glitter mân
- Glud glitter/ neu glud PVA clir a rhagor o glitter - i roi gludedd gwahanol.
- Lliw Bwyd (dewisol)

Dechreuwch drwy ysgwyd y potel tawelu, ac wrth i chi wylio'r glitter yn serennu a chwyldroi a dychmygwch y glitter fel eich meddyliau chwyrlïog eich hun yn eich meddwl. Gwyliwch y glitter yn setlo'n araf wrth i chi hefyd dechrau setlo, arafu i lawr a dechrau canolbwyntio. Efallai hoffech chi dychmygu patrymau a siapiau tawelu yn yr hylif. Unwaith y bydd y glitter wedi setlo i waelod y botel ac mae'r dŵr wedi clirio, dychmygwch mai dyma'r eglurder yn dy feddwl dy hun nawr dy fod di hefyd yn dawel gyda ffocws. Ar ôl i ti deimlo'n dawelach ac yn gallu canolbwyntio ar y mater siarada gyda rhywun ynglyn a beth oedd yn dy rhwystro ac yn dy wylltio di, ac i archwilio ffyrdd i ddatrys dy broblem.

Ymarfer 2.6

Teimladau a Meddyliau

Maes Ymyrraeth: Parhad Ymarferion Ymwybyddiaeth Ofalgar – Am Deimladau a Meddyliau

GWEITHGAREDDAU:

Fy Adroddiad Tywydd

Mae plant a phobl ifanc yn derbyn negeseuon cymysg am fynegi emosiynau, felly gall fod yn ddefnyddiol i'w hatgoffa, fel yn achos y tywydd y tu allan, na allant newid emosiynau neu deimladau. Yr unig beth allent newid yw'r ffordd y maent yn cysylltu â nhw. Mae'r ymarfer hwn yn annog pobl ifanc i fynegi eu teimladau ar ffurf adroddiad tywydd. Mae enghreifftiau o eiriau yn cynnwys 'stormus, gwyntog, heulog, cymylog, llaith, tawel, poeth, taranllyd, tornado, glawog, gwyntog, llachar, niwlog, clir'. Drwy ganolbwyntio ar eu teimladau yn y foment, a chreu eu 'adroddiad tywydd' eu hunain, gall pobl ifanc disgrifio ac arsylwi ar eu cyflwr emosiynol presennol heb waethygu eu hemosiynau.

Swigen Myfyrdod

Mae'r ymarfer hwn yn annog y person ifanc i fod yn ymwybodol o'u meddyliau yn gyntaf, ac yna yn cynnig ffordd y gallant adael meddyliau o'r fath i atal cilgnoad neu bryder gormodol. Darllenwch drwy'r sgript ganlynol gyda'ch person ifanc, mewn llais tawel araf ac yna rhowch amser iddynt roi cynnig ar yr ymarfer:

Eistedda'n gyfforddus, gan wneud yn siŵr bod dy gefn yn syth a bod dy ysgwyddau wedi ymlacio. Caea dy lygaid ac yn araf dychmyga swigod delweddau yn codi o dy flaen. Mewn pob swigen mae yna syniad, neu deimlad. Gwylia'r swigen gyntaf - beth sydd tu fewn iddo? Gwylia'r swigen yn codi gyda'r syniad a'r teimlad y tu mewn, a'u gwylio yn arnofio i ffwrdd yn araf i mewn i'r pellter. Ceisiwch beidio â chanolbwyntio ar y meddwl neu'r teimlad y tu mewn, dim ond ei arsylwi wrth iddo arnofio allan o'r golwg.

Ar ôl i dy swigen gyntaf arnofio i ffwrdd yn gyfan gwbl, gwylia'r swigen nesaf yn codi. Pa meddwl neu deimlad sydd y tu mewn i'r swigen hwn? Paid â gorfodi dy hun i lenwi dy swigen, os nad oes gennyt syniad neu deimlad yn syth gad dy swigen yn wag, ac unwaith eto gwylia wrth iddo arnofio i ffwrdd yn araf o'r golwg.'

Ymarfer 2.7

Rhestr Wirio Hunan Tosturi a Dyddiadur Myfyrdodau

Maes Ymyrraeth: Hunan Tosturi

CRYNODEB

Cyflwynwch y pwnc a chymrwch amser i ymchwilio gyda'r person ifanc eu dealltwriaeth o dosturi yn nhermau lles emosiynol a chorfforol. Trafodwch gyda nhw sut mae cael trugaredd yn golygu teimlo beth mae pobl eraill yn teimlo, er enghraifft, pan fydd rhywun yn teimlo'n ofidus, neu'n drist. Disgrifiwch sut trwy gael tosturi i ni ein hunain ac eraill rydym yn dangos dealltwriaeth a sensitifrwydd tuag at y sefyllfa.

Unwaith y byddwch wedi egluro bod y person ifanc yn deall tosturi, cyflawnwch y rhestr 'Da i Mi' gyda nhw i adnabod pethau sy'n helpu nhw teimlo'n bositif, yn lleddfol, neu'n llonydd. Gall y rhain gynnwys meddwl yn garedig amdanoch chi eich hun, teimlo'n positif ynglŷn â rhywbeth yr ydych wedi gwneud neu gyflawni, neu rywbeth/ rhywun yn eich bywyd, neu ffordd i drin eich hun gyda gofal.

GWEITHGAREDDAU:

Rhestr 'Da i Mi':

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Fy Nyddiadur Myfyrdodau

Yn dilyn ymlaen o'r ymarfer blaenorol, cyflwynwch y Dyddiadur Tosturi (Rhan 1). Esboniwch mai pwrpas y dasg gartref hwn yw cefnogi nhw i adnabod a defnyddio'r strategaethau tosturi yr ydynt wedi nodi. Bydd hyn yn eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau hunanofal yn rheolaidd.

Ar gyfer pob dydd RHESTRA UN PETH yr wyt yn gwerthfawrogi amdanat ti dy hun a / neu dy fywyd. Gall hyn fod yn:

- **Meddwl caredig amdano ti dy hun** - e.e. Am bwy wyt ti, y ffordd yr wyt ti gyda phobl eraill
- **Teimlo'n bositif am rywbeth yr wyt ti wedi gwneud neu gyflawni**
- **Rhywbeth yn dy fywyd**

...trwy gael tosturi i ni ein hunain ac eraill rydym yn dangos dealltwriaeth a sensitifrwydd tuag at y sefyllfa.

Llun:	Mawrth:	Mercher:	Iau:	Gwener:	Sadwrn:	Sul:

Taflen Waith:

‘Fy Nyddiadur Myfyrdodau’

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 2.8

Rhestr Wirio a Dyddiadur Tosturi i Eraill

Ffocws:
Tosturi i eraill

CRYNODEB

Mae'r gweithgaredd hwn yn edrych ar yr holl bobl ym mywyd y person ifanc maent yn cael y cyfle i ddangos tosturi tuag atynt.

GWEITHGAREDDAU:

Fel yn yr ymarfer blaenorol, cyflawnwch gyda'r person ifanc 'Rhestr o Ffyrdd y gallaf fod yn dosturiol tuag at Eraill'. Gall y rhain gynnwys teimlo caredigrwydd neu dangos caredigrwydd i rywun, teimlo'n positif am rywbeth maent wedi gwneud neu gyflawni, neu wneud rhywbeth positif ar gyfer rhywun arall.

Rhestr o Ffyrdd y gallaf fi fod yn Dosturiol tuag at Eraill:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Dyddiadur Tosturi i Eraill

Fel yr ymarfer 'Fy Nyddiadur Myfyrdodau', unwaith bydd y person ifanc wedi cwblhau'r rhestr uchod gallant wedyn cwblhau eu Dyddiadur 'Tosturi i Eraill' fel tasg gartref i'w hannog i ymarfer rhai o'r strategaethau tosturi tuag at eraill a nodwyd.

Ar gyfer pob dydd RHESTRA UN PETH yr wyt yn gwerthfawrogi am sut yr ydwyt wedi bod tuag at eraill. Gall hyn fod yn:

- **Cael neu dangos meddwl caredig** – e.e. teimlo caredigrwydd i rywun, dangos caredigrwydd i rywun
- **Gwneud rhywbeth positif i rywun arall** – e.e. helpu rhywun i deimlo'n well, rhoi eitemau i elusen

Llun:	Mawrth:	Mercher:	Iau:	Gwener:	Sadwrn:	Sul:

Taflen Waith:

'Fy Nyddiadur Tosturi i Eraill'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 2.9

Gwaith Stori Therapiwtig

Maes Ymyrraeth: Techneg Therapiwtig yn hyrwyddo hunan dosturi, hunan gysyniad, hydwythdedd a datrys problemau

CRYNODEB

Mae adrodd straeon yn gyfrwng cyfarwydd maent yn aml wedi profi trwy gydol eu plentyndod. Mae straeon therapiwtig yn defnyddio adrodd straeon fel ymyriad therapiwtig, gan ddefnyddio iaith y person ifanc i archwilio anawsterau emosiynol a / neu ymddygiadol heb eu datrys yn effeithiol.

Gall gweithio gyda straeon therapiwtig anymwybodol y person ifanc delio gyda mater go iawn, disgrifio sefyllfa gyfochrog, neu gynnwys y ddau. Mae'r broses hon heb fod yn wrthdrawiadol yn defnyddio delweddau, lliwiau, a throsiadau sydd yn gwella profiad y person, heb iddynt deimlo taw nhw yw prif ffocws yr ymarfer, neu'r anghysur sydd yn aml yn cael ei deimlo o drafodaethau uniongyrchol ynglŷn â'u hanawsterau. Gall tafluniad o faterion y person ifanc ar gymeriad y stori eu galluogi i archwilio'n llawn a llywio drwy'r materion heb deimlo'n llethol yn emosiynol.

Yn ogystal â hyn mae cefnogi'r person ifanc i greu straeon therapiwtig yn annog datblygiad eu llythrennedd emosiynol, h.y. eu gallu i adnabod, deall a mynegi eu teimladau eu hunain a theimladau pobl eraill yn briodol.

Er bod y person ifanc yn allweddol i ddatblygiad y prif gymeriad a'r stori, bydd straeon therapiwtig yn cynnwys meingefn o ble mae'r stori yn symud ymlaen. Dylai'r meingefn hwn cynnwys:

1. Thema – hwn fydd y broblem emosiynol fel rheoli teimlad e.e dicter, ymdopi â cholled, diffyg hunan-barch, bwlio.
2. Cymeriad - un y gall y person ifanc uniaethu â nhw. Ystyriwch nodweddion sy'n adlewyrchu eu hoff bethau a chas bethau ei hun.
3. Rhwystrau - gall fod naill ai yn rhwystrau sefyllfa neu bobl sy'n sbarduno'r mater.
4. Amcan - beth yw'r materion a gyflwynir/ymddygiadau y mae angen i'r cymeriad newid/datrys?
5. Y cyfrwng ar gyfer newid - pa strategaethau a fydd yn galluogi'r newid hwn?
6. Y dyfodol – y datrysiad positif a'r canlyniad ar gyfer y cymeriad.

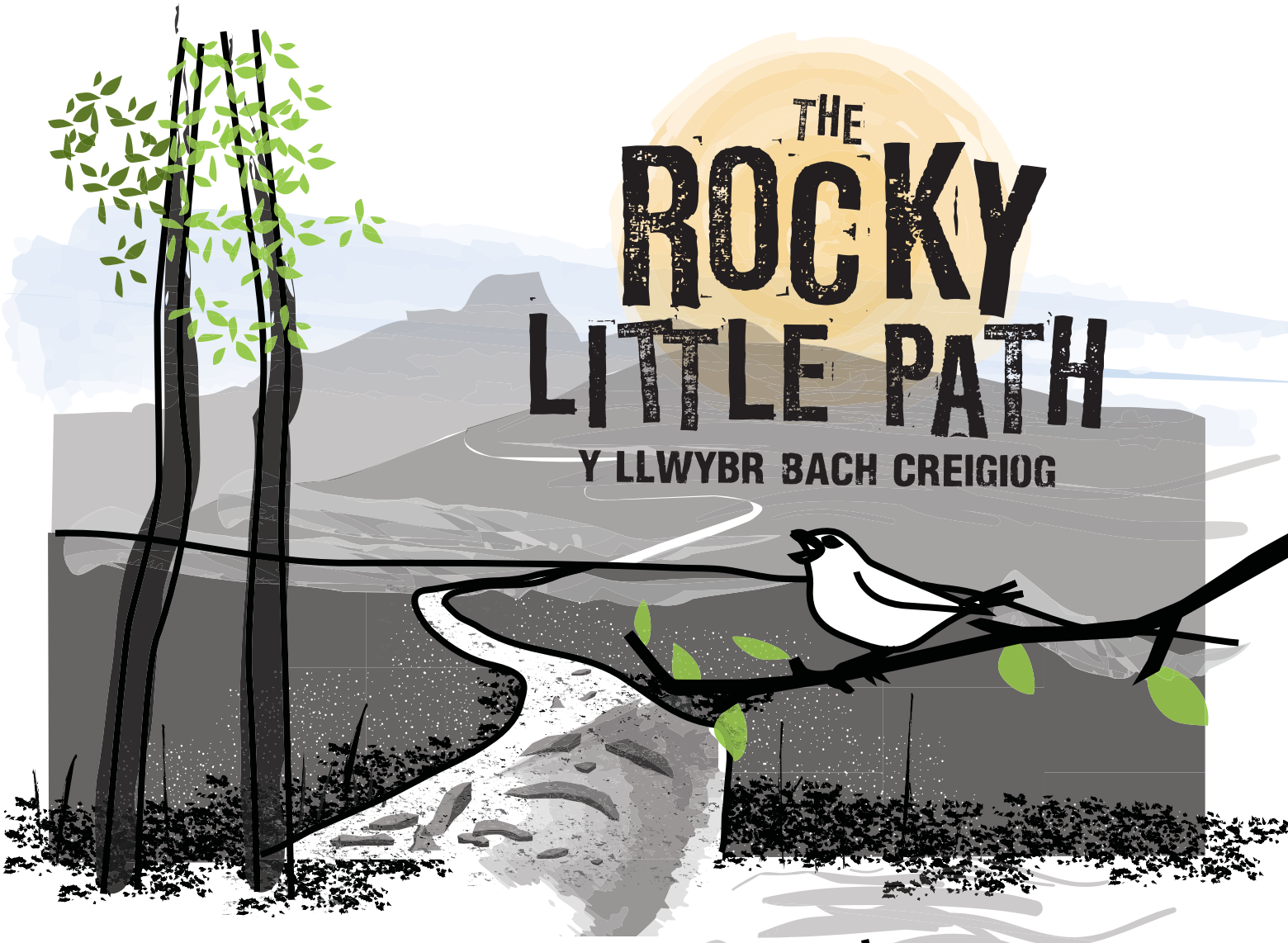
Gall gweithio gyda straeon therapiwtig anymwybodol y person ifanc delio gyda mater go iawn, disgrifio sefyllfa gyfochrog, neu gynnwys y ddau.

Creu'r Stori - Bwrdd Stori Y Llwybr Bach Creigiog

1. Thema – rheoli Dicter
2. Cymeriad – Llwybr Bach Creigiog
3. Rhwystrau – yr anallu i reoli teimladau o ddicter yn adeiladol, neu fabwysiadu strategaethau i reoli hyn yn bositif. Mae'r ymdrech hyn yn achosi emosiynau i orlifo ac yn gadael darlun negyddol o'r hunan a'r byd allanol. Disgrifir hyn gan ddefnyddio'r gyfatebiaeth o daith drwy'r coed, lle mae'r cymeriad yn dod ar draws rhwystrau corfforol sy'n cynrychioli'r meddyliau a'r teimladau maent wedi profi.
4. Amcan – mae cymeriad y stori yn profi ffrwydradau o ddicter na allent eu rheoli sydd yn aml yn cael eu cyfeirio at bobl a phethau o'u cwmpas. Mae'r ffocws ar y cymeriad yn adnabod y teimladau hyn, deall eu heffaith gorfforol, ac yna datblygu strategaethau effeithiol a fydd yn gwella lles a rheoleiddio emosiynol.
5. Y cyfrwng ar gyfer newid – Strategaethau canfyddadwy yn cynnwys sgan corff, ymarferion anadlu, cyfrif i lawr, ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar.
6. Y Dyfodol – yn canolbwyntio ar gyfleoedd yn y dyfodol a gosod nodau penodol i ennyn gobaith a chyflawni canlyniadau cadarnhaol.

THE ROCKY LITTLE PATH

Y LLWYBR BACH CREIGIOG



ROEDD YN DDIWRNOD O HAF LLACHAR A HEULOG AC ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN TROELLI EI FFORDD TRWY'R CEFN GWLAD HARDD. ROEDD YN DDIWRNOD TAWEL A HEDDYCHLON GYDA DIM OND SŴN YR ADAR YN CANU O'R CANGHENNAU YN Y COED. ROEDD DAIL GWYRDD FFRWYTHLON Y COED YN TYWYNNU AC YN SIGLO YN YR AWEL AC YN EDRYCH FEL PETAENT YN DAWNSIO I GANEUON YR ADAR.

ROEDD YR HAUL YN TYWYNNU'N LLACHAR YN YR AWYR, OND YN ANFFODUS NI ALLAI'R LLWYBR BACH CREIGIOG WELD EI HARDDWCH A'I DISGLEIRDEB. CHI'N GWELD ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN DALPIOG AC YN ANWASTAD GAN NA CHAFWYD UNRHYW OFAL ERS PETH AMSER.

NI ALLAI'R LLWYBR BACH CREIGIOG YMUNO GYDA'R ADAR YN CANU OHERWYDD Y TEIMLADAU OEDD GANDDO O FOD MOR DALPIOG AC ANWASTAD. DOEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG DDIM YN HOFFI'R TEIMLADAU OND NID OEDD YN GWYBOD PAM OEDD YN TEIMLO FEL HYN NEU BETH I'W WNEUD YN EU CYLCH.

TYBED PA FATH O DEIMLADAU BYDD GAN Y LLWYBR BACH CREIGIOG EFALLAI?

ER EI FOD YN TRIO NID OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GALLU NEWID NEU GAEL GWARED AR Y TEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG. GWELODD UN ADERYN BACH PA MOR ANHAPUS OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG A PHENDERFYNODD HEDFAN I LAWR I GEISIO HELPU. OND YN GYFLYM HEDFANODD I FFWRDD ETO PAN CHWYRNODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG AC YSGWYD I WNEUD IDDO FYND I FFWRDD. NID OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG AM I'R ADERYN I WELD PA MOR DALPIOG AC ANWASTAD ROEDD YN EDRYCH AC YN TEIMLO.

ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN ANHAPUS IAWN. ROEDD YN MEDDWL TYBED A FYDDAI MODD I DDOD O HYD I HELP YN Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL. ROEDD WEDI CLYWED BOD Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL YN HELPU CHI I DEIMLO'N WELL OND NID OEDD YN SIWR SUT. YR UNIG BETH ROEDD YN GWYBOD OEDD Y BYDDAI'N DIPYN O DAITH.

I GYRRAEDD Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL BYDDAI'N RHAID IDDO DDRINGO'R MYNYDD COCH, PASIO'R LAGŴN LAFA, AC YN OLAF DRINGO I LAWR YR AGEN BIGOG. ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GWYBOD BYDDAI'N RHAID IDDO GYRRAEDD Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL OS OEDD AM HELP GYDA'I DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG, FELLY AETH ATI I DDOD O HYD I'R MYNYDD COCH.

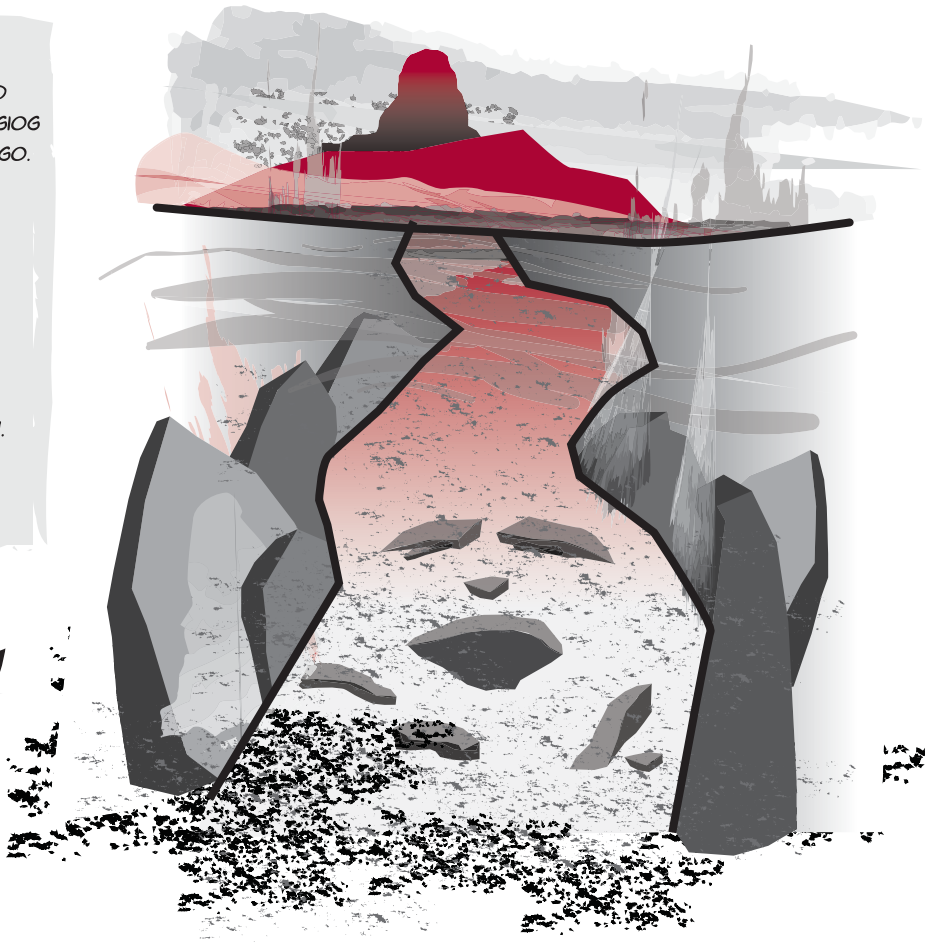
CAEA DY LYGAID A CHEISIO DYCHMYGU'R COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL... BETH ALLU DI WELD? BETH ALLU DI GLYWED? BETH ALLU DI AROGLI? SUT WYT TI'N TEIMLO MAE'R COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL WEDI HELPU'R LLWYBR BACH CREIGIOG?

DECHREUODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG AR EI DAITH. DOEDD HI DDIM YN HAWDD. AR HYD Y FFORDD ROEDD YN CADW TARO I MEWN I LWYNI PIGOG AC ROEDD HYN YN GWNEUD EI DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG YN WAETH. ROEDD HEFYD CLOGFEINI TRWM MAWR YN BLOCIO'R FFORDD MEWN MANNAU, FELLY ROEDD YN RHAID I'R LLWYBR BACH CREIGIOG MYND YN IGAM OGAM O AMGYLCH Y RHWYSTRAU HYN GAN EI WNEUD YN DAITH ANODD IAWN YN WIR!

TYBED BETH A ALLAI HELPU'R LLWYBR BACH CREIGIOG GYDA'I DAITH?

AETH Y LLWYBR BACH CREIGIOG YMLAEN AC YMLAEN AC YN ARAF BACH DECHREUODD DRINGO'R MYNYDD COCH. ROEDD Y MYNYDD COCH YN FINIOG AC YN SERTH AC ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN MYND YN BOETHACH AC YN FWY BLINEDIG WRTH IDDO DDRINGO. NID OEDD HYN YN HELPU EI DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG. YN SYDYN, DAETH SŴN GRWGNACH DWFN O DAN Y DDAEAR, A DECHREUODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YSGWYD - 'BETH ALLAI HWNNA FOD?' MEDDYLIODD, GAN STOPIO YN EI DRACIAU.

ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GWYBOD BYDDAI'N RHAID IDDO FYND YMLAEN OS OEDD AM GYRRAEDD Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL. DALIODD ATI GAN DDRINGO I FYNY AC I FYNY, OND YN TEIMLO'N BOETHACH AC YN BOETHACH YR UCHAF AETH. ROEDD EI DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG YN AWR YN RHOI TEIMLADAU RHYFEDD YN EI BOL AC ROEDD EI CHAEL YN ANODD MEDDWL YN IAWN.



TYBED PA DEIMLADAU OEDD GAN Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN EI BOL? PAM RYDYM YN CREDU YR OEDD YN EI CHAEL HI'N ANODD MEDDWL?

ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GWYBOD NA ALLAI RHOI'R GORAU IDDO NAWR. ROEDD YN RHAID IDDO GADW I FYND A GWTHIO YMLAEN I BEN Y MYNYDD COCH. I'W SYNDOD, AR BEN Y MYNYDD COCH ROEDD PWLL ENFAWR O LAFA TRWCHUS YN BYRLYMU. SYLWEDDOLODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG MAI HWN OEDD YN ACHOSI'R SAIN GRWGNACH, A'I FOD WEDI CYRRAEDD Y LAGŴN LAFA - AC ROEDD YN EDRYCH FEL EI FOD YN BYRLYMU ALLAN O REOLAETH!

TEIMLAI'R LLWYBR BACH CREIGIOG YCHYDIG YN OFNUS GAN FOD Y PWLL O LAFA COCH YN HYNOD O BOETH, AC ROEDD AROGL CRYF YN YR AWYR A OEDD YN EITHAF ANNYMUNOL.

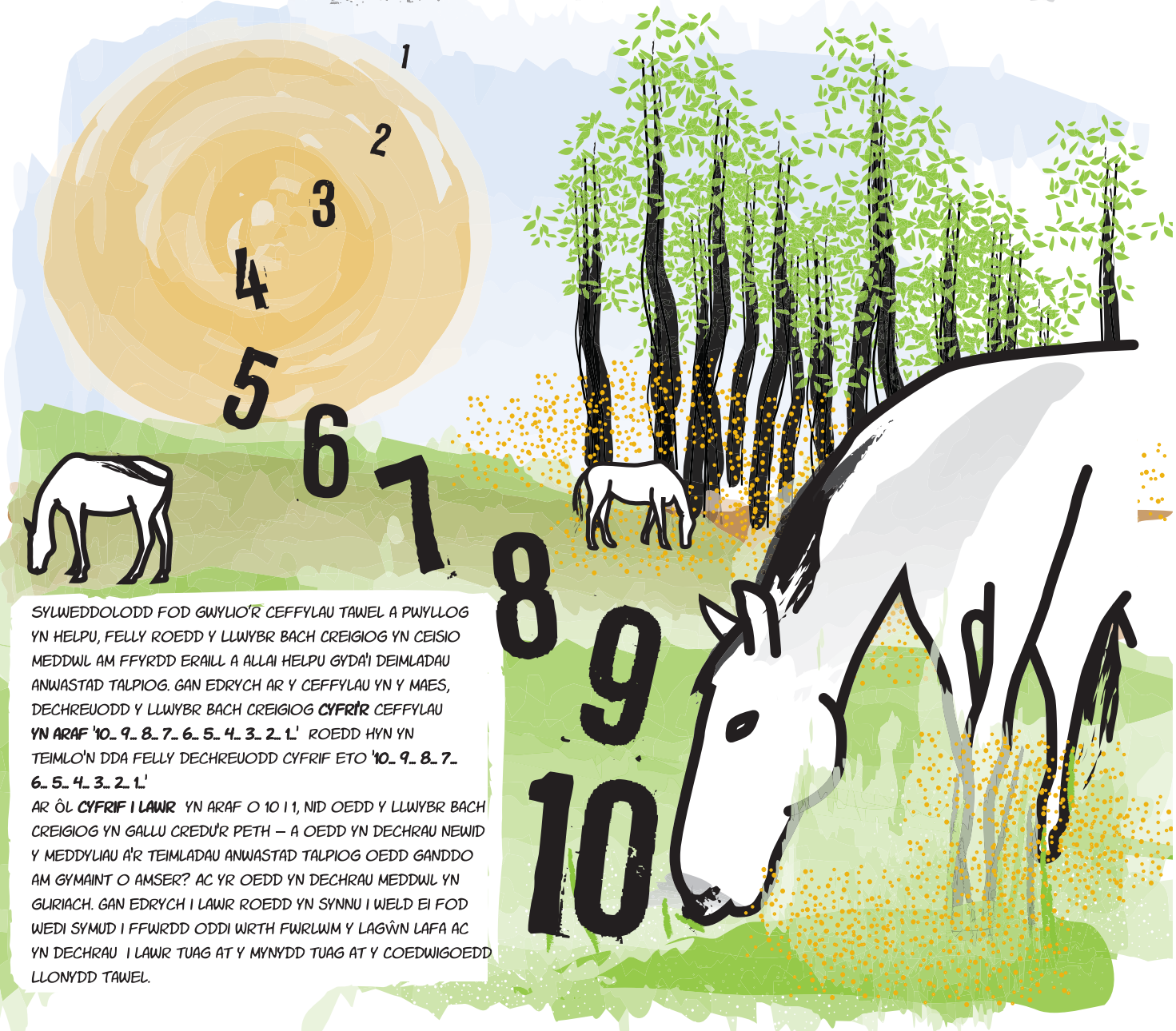
.

GAN OFNI Y GALLAI EI DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG ACHOSI IDDO GWYMPO I MEWN I'R LAFA, ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN DEALL MAI'R UNIG FFORDD I ATAL HYN OEDD DOD O HYD I'R COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL YN GYFLYM. ROEDD UN BROBLEM, FODD BYNNAG, SUT Y GALLAI'R LLWYBR BACH CREIGIOG DOD O HYD I'W FFORDD YNO PAN OEDD YN TEIMLO MOR BOETH AC YN FLINEDIG, GANDDO TEIMLADAU RHYFEDD YN EI BOL, AC YN EI CHAEL HI'N ANODD MEDDWL YN SYTH?

ALLWCH CHI FEDDWL AM FFYRDD I HELPU'R LLWYBR BACH CREIGIOG?

WRTH I'R HOLL DEIMLADAU A MEDDYLIAU ANWASTAD TALPIOG CHWYRLIO O GWMPAS YN EI BEN, EDRYCHODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG I'R PELLTER A GWELD CLWSTWR O GOED – Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL YDOEDD!

GALLAI WELD YN PORI YN DAWEL O DAN GOED Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL OEDD TEULU O GEFFYLAU GWYLLT. WRTH I'R LLWYBR BACH CREIGIOG GWYLIO DECHREUODD SYLWI SUT YR OEDDENT YN PORI'N **BWYLLOG AC YN DAWEL** YN Y CAE, EU CYNFFONNAU'N SYMUD YNG NGHYNHESRWYDD YR HAUL. WRTH IDDO BARHAU I WYLIO'R CEFFYLAU GER Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL SYLWODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG AR RYWBETH ARALL - YN ARAF BACH ROEDD Y TEIMLAD RHYFEDD YN GADAEL EI BOL. DECHREUODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG I DEIMLO YCHYDIG YN WELL.

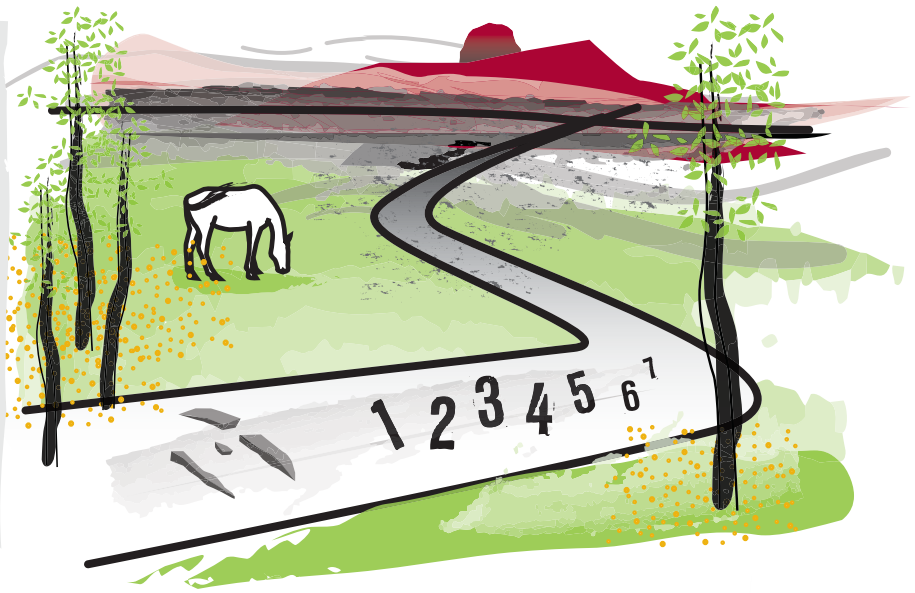


SYLWEDDOLODD FOD GWYLIO'R CEFFYLAU TAWEL A PWYLLOG YN HELPU, FELLY ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN CEISIO MEDDWL AM FFYRDD ERAILL A ALLAI HELPU GYDA'I DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG. GAN EDRYCH AR Y CEFFYLAU YN Y MAES, DECHREUODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG **CYFRIF** CEFFYLAU **YN ARAF '10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...'** ROEDD HYN YN TEIMLO'N DDA FELLY DECHREUODD CYFRIF ETO **'10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...'**

AR ÔL **CYFRIF I LAWR** YN ARAF O 10 I 1, NID OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GALLU CREDU'R PETH – A OEDD YN DECHRAU NEWID Y MEDDYLIAU A'R TEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG OEDD GANDDO AM GYMAINT O AMSER? AC YR OEDD YN DECHRAU MEDDWL YN GLIRIACH. GAN EDRYCH I LAWR ROEDD YN SYNNU I WELD EI FOD WEDI SYMUD I FFWRDD ODDI WRTH FWRLWM Y LAGŴN LAFA AC YN DECHRAU I LAWR TUAG AT Y MYNYDD TUAG AT Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL.

NID OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN GALLU CREDU'R PETH - A OEDD YN DECHRAU NEWID Y MEDDYLIAU A'R TEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG OEDD GANDDO AM GYMAINT O AMSER? HEB FEIDDIO CREDU CYMERODD **ANADL DDOFN ARAF GAN GYFRIF 1... 2... 3... 4...** WRTH IDDO ANADLU I MEWN, AC YNA'N **ANADLU ALLAN YN ARAF GAN GYFRI 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7...**

WRTH IDDO BARHAU I **ANADLU** I MEWN AC ALLA **YN ARAF** DECHREUODD DRINGO I LAWR YR AGEN BIGOG GAN SYMUD YN NES AC YN NES AT Y CEFFYLAU YN PORI'N HEDDYCHLON A'R COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL. AR ÔL CYRRAEDD YR AGEN BIGOG GWELODD Y TEULU O GEFFYLAU LLWYBR BACH CREIGIOG A THROTIAN DRAW I DDWEUD HELO. ROEDD EU TRWYNAU MEDDAL YN EU MWYTHO AC ROEDD YN TEIMLO EU MWNG BLEWOG YN ANWESU'N YSGAFN YN EI ERBYN I'W GROESAWU.



AM Y TRO CYNTAF ERS AMSER HIR IAWN ROEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN TEIMLO EI FOD YN PERTHYN RHYWLE. NID OEDD AM YSGWYD A CHWYRNU, OND YN AWYDDUS I AROS GYDA'R CEFFYLAU YN Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL. GAN SYLWI EI FOD YN DECHRAU TEIMLO YCHYDIG YN WAHANOL, CYMERODD LLWYBR BACH CREIGIOG OLWG AR EI HUN AC, ER NAD OEDD YN HOLLOL SIŴR, MEDDYLIODD NAD OEDD YN EDRYCH NEU'N TEIMLO MOR DALPIOG AC ANWASTAD. TEIMLODD CYNHESRWYDD AC EDRYCHODD I FYNY I'R AWYR, AC AM Y TRO CYNTAF SYLWODD EI FOD YN DDIWRNOD O HAF HEULOG A LLACHAR. DAETH TEIMLAD NEWYDD I'W BOL AC I GYCHWYN NID OEDD Y LLWYBR BACH CREIGIOG YN EI DDEALL. GAN GYMRYD ANADL DDOFN SYLWEDDOLODD - ROEDD YN GALLU CYMRYD ANADL DDOFN AC FE LANWODD EI BOL, NID YDOEDD BELLACH YN LLAWN O DEIMLADAU ANWASTAD TALPIOG. ROEDDEN NHW WEDI MYND.

GALLAI GLYWED YR ADAR YN CANU YN HAPUS YN Y COED. GALLAI WELD Y DAIL YN TYWYNNU AC YN SYMUD. AC ROEDD CEFN GWLAD BRYDFERTH A FFRINDIAU TYNER CAREDIG NEWYDD YN EI AMGYLCHYNU. DYNA'R FOMENT PAN SYLWEDDOLODD Y LLWYBR BACH CREIGIOG NAD CYRRAEDD Y COEDWIGOEDD LLONYDD TAWEL OEDD Y PETH PWYSIG, OND CYMRYD Y DAITH.

Thema 3

Hunan Positif

Ymarfer 3.1

Cwis 'Beth Ydw i'n Meddwl a Theimlo...'

Maes Ymyrraeth: Hunangysyniad a Cysylltioldeb

CRYNODEB

Mae'r ymarfer cyntaf hon yn holiadur byr i helpu'r hwylusydd a'r person ifanc dechrau adnabod ei meddyliau a theimladau mewn yn gysylltiedig â hi/ef ei hun ac eraill. Gall fod yn ddefnyddiol i gwblhau hyn cyn ac ar ôl yr ymyrraeth i helpu gyda gwerthuso effeithiolrwydd y gwaith a wnaed.

Mae dwy ran i'r holiadur, yn gyntaf canfyddiad y person ifanc o'u hunain, ac yn ail ganfyddiad y person ifanc o'u gallu i fanteisio o'r cymorth sydd ar gael o'u cwmpas.

Mae'r ymarfer hwn yn rhoi'r cyfle i agor deialog pellach ynghylch agweddau a chredoau person ifanc o amgylch y meysydd hyn, ac adnabod meysydd o angen a chryfderau.

Mae meysydd y gellir eu harchwilio ymhellach o'r ymarfer hwn, a'u cefnogwyd gan y deunydd drwy gydol y llyfr gwaith, yn cynnwys:

- Hunangysyniad
- Hunan cred
- Rheoleiddio Emosiynol
- Rheoli dicter a
- Strategaethau Datrys Problemau'n Effeithiol

Yn ogystal â hyn, gall ffactorau allweddol yn gysylltiedig â pherthynas positif o ran teulu, ffrindiau a pherthnasau agos cael eu harchwilio mewn perthynas â chanfyddiad y person ifanc o allu cyrchu cymorth oddi wrth eraill, h.y. y gallu i siarad ag eraill, rhannu anawsterau a derbyn cefnogaeth.

Beth Ydw I'n Meddwl a Theimlo...?

Enw: _____ **Dyddiad:** _____

Cymera dy amser i ddarllen drwy'r datganiadau canlynol ac ateb y cwestiynau sy'n seiliedig ar sut yr ydwyt yn teimlo. Cofia - nid oes ateb cywir neu anghywir, mae hyn yn ymwneud a beth wyt ti'n meddwl ac yn teimlo...

(Rhowch gylch o amgylch y rhif)

Amdanaf i...	Byth	Weithiau	Yn aml	Trwy'r amser
Rwy'n teimlo'n hyderus	1	2	3	4
Rwy'n rhoi cynnig ar bethau newydd	1	2	3	4
Rwy'n teimlo fod pethau diddorol amdanaf i	1	2	3	4
Rwy'n teimlo'n ddig	1	2	3	4
Gallaf ddatrys problemau mewn ffordd bositif	1	2	3	4
Mae gen i ffrindiau sy'n fy nghefnogi i	1	2	3	4
Rwy'n ymddwyn yn wahanol pan fyddwn i gyda grwpiau gwahanol o bobl	1	2	3	4

(Rhowch gylch o amgylch y rhif)

Rwy'n siarad ag eraill am...	Byth	Weithiau	Yn aml	Trwy'r amser
Pethau rwy'n hoffi	1	2	3	4
Pethau dwi ddim yn hoffi	1	2	3	4
Sut rwy'n teimlo amdanaf i fy hun	1	2	3	4
Sut rwy'n teimlo am bobl eraill	1	2	3	4
I gael eu safbwyntiau	1	2	3	4
I helpu datrys problemau	1	2	3	4

Taflen Waith:

'Beth Ydw I'n Meddwl a Theimlo'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 3.2

Amdanaf i

Maes Ymyrraeth: Hybu Hunangysyniad Iach Ac Ymddygiadau Iach

CRYNODEB

Yn ystod eu blynyddoedd llencyndod a'u harddegau, mae merched a menywod ifanc yn cael eu peledu gyda negeseuon yn ymwneud â chanfyddiadau o'r hyn y mae'n golygu i fod yn 'fenywaidd' - eu hymddangosiad corfforol, ymddygiadau, galluoedd, a disgwyliadau rhyw. Rydym yn gwybod bod perthnasau gyda theulu a chyfoedion, perthnasau rhamantus, yn ganolog yn y modd mae merched yn datblygu yn emosiynol, yn gymdeithasol, ac yn ymddygiadol, fodd bynnag, maent yn aml yn cael eu gorlethu gyda negeseuon annefnyddiol o'r cyfryngau, ffasiwn, cwmnïau ac ati sydd i gyd yn effeithio ar adeiladu hunan ddelwedd, hunaniaeth a hunan werth person.

Mae'r anawsterau mae menywod ifanc yn wynebu yn aml ynglŷn â gallu dehongli pa negeseuon sy'n bositif er mwyn cefnogi datblygiad hunangysyniad iach.

GWEITHGAREDD:

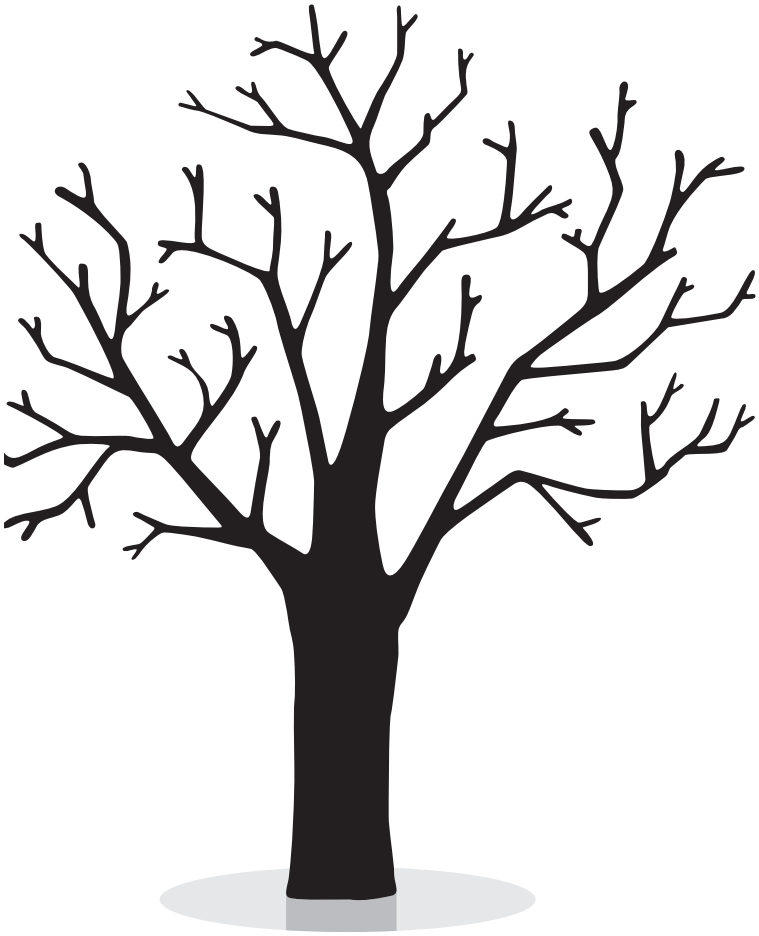
Ymarfer 'Amdanaf i'

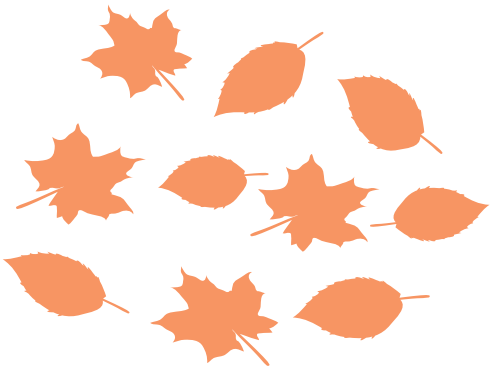
Mae'r ymarfer hwn yn galluogi'r person ifanc i archwilio agweddau ar eu personoliaeth, eu hymddygiad a'u hunigolrwydd. Mae'r daflen waith yn cynnwys amrywiaeth o nodweddion pob un ohonynt wedi eu rhestru'n unigol ar ddeilen; gallant naill ai ddewis o'r dewisiad a ddarperir neu greu rhai eu hunain. Gan ddefnyddio'r gyfatebiaeth goed a thyfiant gall y person ifanc cael eu cefnogi wrth archwilio nodweddion positif sy'n eu galluogi i dyfu a datblygu, ac adnabod meysydd lle maent yn teimlo y gallai fod angen meithrin a chymorth pellach.

Bwriad yr ymarfer yw i'r person ifanc rhoi nodwedd neu ymddygiad yr hoffent parhau i dyfu a datblygu ar y goeden. Fel arall, gall nodweddion neu ymddygiadau yr hoffent leihau neu gael gwared ohonynt gael ei roi ar y pentwr o ddail wrth ymyl y goeden.

Wrth wneud yr ymarfer hwn, mae'n bwysig i drafod pob dewis gyda'r person ifanc, er mwyn adnabod:

- Beth yw eu barn am y nodwedd/ ymddygiad penodol
- A ydynt yn teimlo ei fod yn nodwedd gadarnhaol neu negyddol
- Eu rheswm dros ble gosodant y ddeilen ar y daflen waith
- Sut byddant yn teimlo unwaith y byddant wedi cyflawni'r canlyniad hwn





Mae'r anawsterau mae menywod ifanc yn wynebu yn aml ynglŷn â gallu dehongli pa negeseuon sy'n bositif...

Taflen Waith:

'Amdanaf i'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 3.3

Delwedd y Corff

Maes Ymyrraeth: Hunanddelwedd - Delwedd y Corff

GWEITHGAREDD:

Ymarfer Beth yw Delwedd y Corff?

Mae rhan gyntaf yr ymarfer yn cynnwys gofyn i'r person ifanc i ysgrifennu ar y daflen waith yr holl bethau sy'n dod i feddwl pan fyddant yn clywed y term 'delwedd y corff'. Trwy trafodaeth archwiliwch gyda nhw yr holl meddyliau a delweddau mae'r term yn cynhyrchu yn eu meddyliau?

Ymarfer 'Delwedd y Corff Cadarnhaol a Negyddol'

Pwrpas y gweithgaredd hwn yw annog y person ifanc i ddechrau gwahaniaethu rhwng delwedd gorfforol negyddol a chadarnhaol. Gan ddefnyddio'r daflen waith a ddarparwyd gofynnwch iddynt greu eu diffiniadau eu hunain o:

- Beth yw delwedd gadarnhaol o'r corff?
- Beth yw delwedd negyddol o'r corff?

Yna, gan ddefnyddio'r datganiadau o'r ymarfer cynharach, didolwch nhw i mewn i rai y byddent yn ystyried yn ddisgrifiadau delwedd y corff cadarnhaol a rhai byddent yn ystyried yn ddisgrifiadau delwedd y corff negyddol.

Trafodwch gyda'r person ifanc ynglŷn â chwedlau yr ydynt yn ymwybodol ohonynt wrth son am ddelwedd y corff. Archwiliwch negeseuon mae merched ifanc yn derbyn o'r teledu, ffilm, cylchgronau a phobl enwog a thrafodwch gyda nhw pa mor realistig ydyw i fyw tuag at ddelweddau o'r fath. Hefyd archwiliwch yr effaith gallai hyn cael ar farn merched o'u hunain yn gyffredinol, y ffordd maent yn teimlo, ac un ai y gallai effeithio ar eu perthnasau.

Ymarfer 'Fy Nelwedd Gorfforol i'

Mae'r ymarfer hwn yn cynnwys cefnogi'r person ifanc i archwilio agweddau a barn am eu delwedd eu corff nhw eu hunain. Ar ôl iddynt gwblhau'r daflen waith , trafodwch gyda nhw:

- Pam mae pobl yn teimlo'r ffordd yr ydynt ynglŷn â'u delwedd gorfforol - beth sy'n effeithio ar ein delwedd gorfforol, pwy/beth sy'n dylanwadu ar sut yr ydym yn teimlo?
- Ydy cael delwedd y corff cadarnhaol yn golygu edrych yn dda? (Mae hwn yn gyfle i archwilio hunangred y person ifanc ynglŷn â'u delwedd gorfforol nhw eu hunain a'u diffiniad o ddelwedd corff cadarnhaol).
- Sut mae ein meddyliau a'n credoau am ein corff (delwedd y corff) yn effeithio ar sut yr ydym yn teimlo amdanom ni ein hunain ar y cyfan (hunan-barch)?

Archwiliwch negeseuon mae merched ifanc yn derbyn o'r teledu, ffilm, cylchgronau a phobl enwog a thrafodwch gyda nhw pa mor realistig ydyw i fyw tuag at ddelweddau o'r fath.

Taflen Waith:

'Beth yw Delwedd y Corff?', 'Delwedd y Corff Cadarnhaol a Negyddol' a 'Delwedd Fy Nghorff i Fy hun'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 3.4

Gweld Fi

Maes Ymyrraeth: Hunangysyniad Positif i'r Person Ifanc

CRYNODEB

Bwriad y gweithgaredd hwn yw cefnogi'r person ifanc i gydnabod a dathlu rhinweddau a nodweddion mewnol sy'n cyfrannu tuag at eu hunaniaeth bersonol, gan gynnwys rhinweddau, sgiliau a natur unigryw sy'n eu gwneud nhw'n 'Pwy ydw i'.

GWEITHGAREDD:

Isod mae pedwar datganiad gall y person ifanc ystyried. Caniatewch i'r person ifanc naill ai dewis o ddetholiad o dempledi, neu gallant greu un eu hunain. Gofynnwch iddynt ystyried a nodi i lawr:

- Rhinweddau sydd gen i yn cynnwys...
- Pethau rwy'n dda yn gwneud...
- Pethau rwy'n mwynhau gwneud...

Yn ogystal â hyn, archwiliwch gyda'r person ifanc:

- Geiriau sy'n disgrifio sut rwy'n teimlo am fy hun heddiw...
- Beth rwy'n hoffi am fy ffrindiau...
- Beth yw fy niddordebau/hobïau - beth rwy'n gwneud ar hyn o bryd, beth hoffwn i roi cynnig arni?

Amdanaf i

Enw:

Penblwydd:

Oedran:

Tref Enedigol:

Statws

Pa eiriau sy'n disgrifio sut rwy'n teimlo amdanaf fy hun heddiw?

Diddordebau

Pethau rwy'n mwynhau gwneud...

Ffrindiau

Fy 'Wal'

Pethau rwy'n hoffi am fy hun..
Rhinweddau sydd gen i..
Pethau rwy'n teimlo mod i'n dda yn gwneud...

Taflen Waith:

'Fy Llyfr' a 'Yn y Drych'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 3.5

Fy Rhestr Gwerthfawrogiad

Intervention Area: Increasing Self-esteem

CRYNODEB

Pwrpas y gweithgaredd yw i'r person ifanc dechrau ystyried eu hunan-barch a sut mae'n effeithio ar y ffordd maent yn gweithredu o ddydd i ddydd.

Dechreuwch drwy esbonio i'r person ifanc y gellir disgrifio hunan-barch fel y credoau mae gennych amdanoch chi eich hun. Mae'r rhain yn cynnwys credoau am y person yr ydych chi, beth yw eich barn am eich perthnasau ag eraill, a'ch lle chi yn y byd.

Trafodwch gyda'r person ifanc sut, pan fyddwn yn sôn am hunan-barch, rydym yn siarad am lefelau o hunan-barch. Rhowch enghreifftiau, er enghraifft gall hunan-barch isel golygu bod gennym farn negyddol o'n hunain, yn cael trafferth yn ymddiried mewn eraill, y gallwn dueddu beio ein hunain. Fel arall gall hunan-barch uchel feddwl ein bod yn ymwybodol o'n cryfderau, yn hyderus, gennym berthnasau ymddiriedus, yn gallu derbyn a dysgu o'n camgymeriadau.

Mae'r ymarfer yn cynnwys y person ifanc yn adnabod agweddau cadarnhaol o fewn eu bywyd. Er enghraifft:

- 'Rwy'n hoffi fy hun oherwydd...'
- 'Rwy'n falch o...'
- 'Rwy'n teimlo'n dda am...'
- 'Byddai fy ffrindiau yn dweud wrthych fy mod i'n dda yn ....
- 'Mae pobl yn dweud wrthyf fy mod i'n....(datganiad positif)
- 'Fy hoff weithgaredd yw...'
- 'Mae pobl sy'n gofalu amdanaf i yn ... '
- 'Fy hoff le yw'
- 'Amser oeddwn i'n teimlo'n dda oedd...'

Gan ddefnyddio'r daflen waith Paun, anogwch y person ifanc i ysgrifennu pob datganiad ar bluen unigol. Atgyfnerthwch iddynt nad oes rhaid iddynt lenwi'r plu i gyd ar unwaith. Gall hwyluswyr defnyddio'r ymarfer hwn fel gweithgaredd parhaus i annog y person ifanc i barhau i ystyried agweddau positif ohonynt eu hunain.

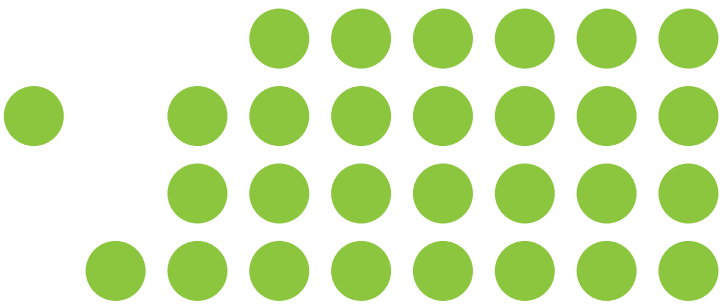
Bwriad cyffredinol y gweithgaredd hwn yw cefnogi'r person ifanc i deimlo'n dda am eu hunain, ac adnabod y dewisiadau cadarnhaol maent yn gwneud, ni waeth pa mor fach ydynt yn ystyried y rhain i fod.

...cefnogi'r person ifanc i deimlo'n dda am eu hunain, ac adnabod y dewisiadau cadarnhaol maent yn gwneud, ni waeth pa mor fach...

Taflen Waith:

'Paun'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.



Ymarfer 3.6

Beth Sy'n Gwneud Fi'n Hapus

Maes Ymyrraeth: Gwella Lles

CRYNODEB

Pwrpas y gweithgaredd yw annog y person ifanc i ystyried y dylanwadau yn eu bywydau sy'n darparu effaith positif a chreu ymdeimlad o les ynddynt. Y ffocws yw dod ag ymwybyddiaeth o ffactorau positif y person ifanc o fewn eu bywydau i blaen eu meddyliau fel y gallant eu defnyddio pan fydd lefelau hunan-barch a hyder yn isel.

GWEITHGAREDD:

Ymarfer Pelydrau o Heulwen

Esboniwch i'r person ifanc taw bwriad y gweithgaredd yw archwilio'r pethau hynny yn eu bywydau sy'n gwneud iddynt deimlo'n hapus neu'n dod ag ymdeimlad o les. Yr awgrymiadau isod yw rai o'r meysydd y gallwch archwilio gyda'ch gilydd:

Ar bob un o'r pelydrau o heulwen gwnewch restr o:

- Pobl ac anifeiliaid anwes sy'n dod â gwên i dy wyneb - e.e. fy nghi, Tara fy ffrind, fy mrawd bach Jac, fy nhadcu, fy athro.
- Llefydd sy'n gwneud i ti wenu pan fyddi di'n meddwl amdanyn nhw - e.e. y traeth, bod yn y parc gyda fy ffrindiau, tŷ fy modryb, ar wyliau...
- Eitemau sy'n dod â gwên i dy wyneb - e.e. lluniau gyda fy ffrindiau, teulu ac ati, rhodd annwyl, hufen iâ ar ddiwrnod poeth, fy hoff dop.
- Pethau yr wyt ti'n hoffi gwneud sy'n gwneud i ti deimlo'n dda – e.e. gwrando ar gerddoriaeth, mynd am dro, reidio beic, coginio (gyda rhywun), ymlacio yn y bath.

Yna, yng nghanol yr haul anogwch y person ifanc i fyfyrio ar un profiad positif arwyddocaol y gallant gofio, a chofnodi cymaint o fanylion ynglŷn â'r digwyddiad hynny a phosibl. Anogwch nhw i fyfyrio ar y delweddau, arogleuon, synau, pobl, rhyngweithio, a'r holl deimladau mae'r rhain yn creu o fewn y person ifanc.

Taflen Waith:

'Pelydrau o Heulwen'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 3.7

Maes Ymyrraeth: Hunangysyniad

CRYNODEB

Bwriad y gweithgaredd hwn yw i'r person ifanc creu gludwaith 'Gweld Fi' sy'n darlunio eu barn nhw amdano'u hunain fel unigolion. Gallai fod yn ddefnyddiol i fyfyrio ar ymarferion a gwblhawyd yn flaenorol ar gyfer syniadau. Anogwch y person ifanc i ystyried agweddau fel eu personoliaeth, sgiliau, rhinweddau, diddordebau, emosiynau, perthnasau. Hefyd gofynnwch iddynt feddwl am sut mae pobl eraill yn eu gweld a sut maent yn cyflwyno eu hunain yn y byd ehangach, e.e. Y ddelwedd o raeadr i gynrychioli bod yn uchel neu'n gymdeithasol, fflip fflops i gynrychioli modd gosteg, hamddenol, pêl sboncio i adlewyrchu nodwedd fwy gorfywiog ac yn y blaen.

GWEITHGAREDD:

Anogwch nhw i ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau a thecstilau sydd ar gael, gan gynnwys lluniau, geiriau, ffabrig, deunyddiau gweadog fel creigiau, gleiniau ac ati

Treuliwch amser trwy gydol yr ymarfer yn archwilio gyda nhw eu dewis o ddelwedd, deunydd, geiriau, a pa elfen o'u hunain mae hyn yn cynrychioli. Efallai na allai'r person ifanc myfyrio ar ddewis penodol yn uniongyrchol, ond yn ei gynnwys fel rhan o'u hunaniaeth.

Yn ogystal â defnyddio'r wybodaeth a chawsant o ymarferion blaenorol, gofynnwch i'r person ifanc ystyried cynnwys llefydd maen nhw wedi bod, pobl maent yn edmygu, golau yn y dyfodol maent yn bwriadu cyflawni. Archwiliwch gyda nhw sut mae profiadau a dyheadau o'r fath yn rhan o'n hunaniaeth hefyd ac yn siapio pwy ydym ni a'r penderfyniadau a wnawn. Efallai byddant yn awyddus i fyfyrio cwestiynau fel "Pwy ydw i ar hyn o bryd?" Neu "Pwy fyddwn i?" os yw'n addas.

Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd atgyfnerthwch i'r person ifanc fod pob unigolyn yn cynnwys yn gwneud tapestri cyfoethog o rinweddau, sgiliau, profiadau, emosiynau ac ati. Sydd i gyd yn siapio ac yn adnabod ymdeimlad o hunangysyniad.

Taflen Waith:

'Gweld Fi'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Thema 4

Perthnasau Iach

Ymarfer 4.1

Diffinio Perthnasau

Maes Ymyrraeth: Cyflwyniad i Berthnasau

Sut y byddem yn disgrifio 'Perthynas?'

Rhan gyntaf y gweithgaredd yw gofyn i'r person ifanc i feddwl am sut y byddant yn disgrifio 'perthynas'. Defnyddiwch ddiagram corryn i helpu i ddangos eu syniadau a'u sylwadau, a hwyluso archwiliad o beth sy'n ein cysylltu i berson yr ydym yn ystyried fel rhan o'r 'berthynas'. Mae hyn yn arwain i mewn i'r gweithgaredd nesaf sy'n archwilio'r gwahaniaeth rhwng perthnasau cadarnhaol a negyddol.

Diffiniadau:

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno'r cysyniad o berthnasau cadarnhaol a negyddol. Bwriad yr ymarfer yw annog y person ifanc i ddechrau gwahaniaethu rhwng perthnasau iach ac afiach, ac mae'r cysyniadau'n cael ei harchwilio'n fanylach yn y gweithgareddau canlynol.

Gofynnwch i'r person ifanc ystyried sut y byddent yn diffinio:

- Perthynas Iach – Gan ystyried ffactorau fel mae'r ddau yn gyfartal, mae'n cynnwys cyfathrebu, ymddiriedaeth, parch, gonestrwydd, unigoliaeth, derbyniad, cefnogaeth a diogelwch.
- Perthynas Afiach (neu Ymosodol) - gan ystyried ffactorau fel perthynas anghyfartal, camddefnyddio grym a rheolaeth, colli hunaniaeth, anghefnogol, yn anniogel.

Sicrhewch eich bod yn gofyn i'r person ifanc, os nad ydynt wedi gwneud hynny'n barod yn yr ymarfer blaenorol, i hefyd ystyried:

- Camdriniaeth (O fewn perthnasau glasoed) - gan ystyried ffactorau fel camdriniaeth gorfforol, emosiynol, rhywiol, geiriol gan gynnwys bygythiadau, bwlio, dychrynu, trin, rheoli, aflonyddu, trais, defnyddio technoleg i gam-drin, pa un ai ac ydyw yn ystod neu ar ôl y berthynas.

Ymarfer 4.2

Perthnasau yn fy Mywyd

Maes Ymyrraeth: Mathau o Berthnasau a Rhwydweithiau Cefnogi

CRYNODEB

Mae perthnasau yn dod mewn sawl ffurf yn bywyd person, a bydd ganddynt i gyd pwrpas ac ystyr gwahanol i'r rheini sy'n rhan ohonynt. Bwriad y gweithgaredd hwn yw archwilio'r gwahanol berthnasau ym mywyd person ifanc a'u pwrpas, er mwyn iddynt adnabod rhwydweithiau cymorth cadarnhaol. Mae'r ymarferion canlynol yn archwilio'r gwahanol fathau o berthnasau y gall person gael, yn ogystal â'u heffaith.

GWEITHGAREDD:

Ar y daflen waith a ddarparwyd gofynnwch i'r person ifanc restru eu holl berthnasau gwahanol a phobl o fewn eu perthnasau. Gall enghreifftiau gynnwys:

- Teulu e.e. mam, tad, chwaer, brawd, llysriant
- Y teulu ehangach e.e. modrybedd, ewythrod, cefndryd, neiniau a theidiau (Efallai bydd rhai am wahaniaethu perthnasau gyda theulu agos e.e. Rhieni, brodyr a chwiorydd, a theulu ehangach e.e. modrybedd, ewythrod, neiniau a theidiau, cefndryd ayb.)
- Teulu maeth e.e. Gofalwyr maeth oedolion, plant maeth, teulu gofalwyr maeth
- Teuluoedd Preswyl e.e. staff a phobl ifanc sydd â lleoliad preswyl
- Cyfeillgarwch - gwrywaidd a benywaidd
- Perthnasau Rhamantaidd - cariad
- Proffesiynol - athro, meddyg, gweithiwr cymdeithasol, cynghorydd, yr heddlu ac ati

Yn ystod yr ymarfer archwiliwch pethau fel:

- Pa mor aml ydych chi'n eu gweld nhw?
- Pa mor agos ydych chi'n teimlo tuag atynt?
- Ydych chi'n eu gweld nhw am reswm penodol? e.e. meddyg, athro
- Ydych chi'n gweld nhw ar rhai adegau penodol?
- Pa fath o bethau allech chi siarad gyda nhw amdanynt?

Taflen Waith: 'Mathau o Berthnasau'

Ymarfer 4.3

Llyfr Lloffion Pobl a Pherthnasau

Maes Ymyrraeth: Nodweddion Perthynas positif gan gynnwys agweddau, credoau ac ymddygiadau positif

GWEITHGAREDD:

Ar gyfer y gweithgaredd hwn bydd angen:

- Llyfr Lloffion
- Hen gylchgronnau/papurau newydd
- Amrywiaeth o ddelweddau
- Deunyddiau crefft e.e. ffabrig, rhuban, botymau, glitter, sticeri, glud, peniau lliw

Mae'r ymarfer hwn yn archwilio ac yn adnabod pobl pherthnasau positif a chefnogol ym mywyd y person ifanc*. Gan ddefnyddio amrywiaeth o gyfryngau darluniadol ac ysgrifenedig gofynnwch i'r person ifanc creu gludwaith am bob unigolyn a/neu berthynas yr ydynt yn teimlo sy'n bwysig iddynt.

Efallai na fydd y person ifanc yn gwybod ble i ddechrau, felly anogwch nhw i feddwl am agweddau fel:

- Beth ydynt yn gwerthfawrogi yn y person/perthynas e.e. nodweddion, cryfderau, gwerthoedd a chredoau
- Sut mae'r person / perthynas yn gwneud iddynt deimlo
- Sut ydynt yn elwa
- Beth ydynt yn rhoi i mewn i'r perthynas (e.e. Nodweddion, cryfderau, gwerthoedd a chredoau)

Canologol

Cefnogol

Cryf

Creadigol

...gofynnwch i'r person ifanc creu gludwaith am bob unigolyn a/neu berthynas yr ydynt yn teimlo sy'n bwysig iddynt.

Anogwch y person ifanc i bori a dewis y deunyddiau maent yn teimlo sy'n cynrychioli'r person hwnnw neu'r perthynas. Er enghraifft:

Nodyn. Nid oes rhaid i berthnasoedd fod yn ddynol e.e. anifeiliaid anwes

Llyfr Lloffion Pobl a Pherthnasau

Ymarfer 4.4

Gwahanol Ymddygiadau Mewn Gwahanol Berthnasau

Maes Ymyrraeth: Ffiniau cymdeithasol ac Ymddygiadau derbyniol

CRYNODEB

Bwriad yr ymarfer hwn yw archwilio'r hyn y mae'r person ifanc yn gweld i fod yn ymddygiadau sy'n dderbyniol ym mhob un o'u perthnasau, er mwyn helpu lleihau'r risg o ddigwyddiadau o ymddygiadau rhywioledig amhriodol yn y dyfodol, a hefyd eu risg o fod yn agored i niwed trwy gael eu hecsbloetio. Mae'r gweithgaredd yn helpu adnabod dealltwriaeth y person ifanc o ffiniau cymdeithasol ac ymddygiadau priodol, ac os allant weithredu eu dealltwriaeth mewn amrywiaeth o gyd-destunau.

GWEITHGAREDD:

Gan ddefnyddio'r daflen waith 'Ymddygiadau mewn Perthnasau', yn gyntaf gofynnwch i'r person ifanc labelu pob swigen gyda'r math o berthynas wnaethant adnabod yn y gweithgaredd blaenorol, e.e. teulu, ffrindiau ac ati.

Gan weithio gyda'ch gilydd torrwch allan a thrafod pob un o'r ymddygiadau a ddarperir. Mae yna stribedi gwag os ydych yn adnabod ymddygiadau ychwanegol neu ymddygiadau sy'n benodol i'r unigolyn gyda phwy yr ydych yn gweithio.

Y cam nesaf yw gofyn i'r person ifanc i lynu ym mhob swigen ymddygiadau yr ydynt yn teimlo sy'n dderbyniol o fewn y math hwnnw o berthynas. Nodwch efallai bydd rhai ymddygiadau yn cael eu hystyried yn dderbyniol ym mhob math o berthynas, felly dylai'r rhain gael eu gludo i mewn i bob swigen. Gall eraill fod yn fwy penodol i fath penodol o berthynas.

Yn ystod yr ymarfer a phan ydyw'n gyflawn, siaradwch trwy'r gwahaniaethau a nodwyd, gan gymryd amser i archwilio unrhyw gamddealltwriaeth efallai bydd y person ifanc yn arddangos.

Mae'n aml yn ddefnyddiol i adlewyrchu sut y gall newidiadau mewn perthynas newid y lefel o dderbynioldeb ar gyfer ymddygiadau. Er enghraifft, wrth gyfarfod rhywun am y tro cyntaf efallai bydd person yn ysgwyd llaw, ond ar ddod i adnabod y person yn well a ffurfio perthynas da efallai bydd person yn teimlo ei fod yn dderbyniol i jocan a pryfocio.

Ymddygiadau Mewn Perthnasau

Taflen Waith:

‘Ymddygiadau Mewn Perthnasau’

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.5

Ffiniau

Maes Ymyrraeth: Datblygu ffiniau Corfforol, Cymdeithasol, Emosiynol a Rhywiol priodol i hyrwyddo perthnasau iach

CRYNODEB

Cyn y gallai person ifanc datblygu a chynnal perthynas iach, mae'n bwysig eu bod yn gallu deall ac adeiladu ffiniau priodol er mwyn diogelu eu meddyliau, eu teimladau a'u hunain corfforol.

Gall bod yn ymwybodol o bryd i ddweud 'Ie' a 'Na' yn aml fod yn heriol i bobl ifanc. Os cafwyd eu magu mewn amgylchedd gyda ffiniau aneglur yn aml efallai na fyddant yn deall sut yr ydynt yn gweithio, neu fod yn glir pan ydyw'n iawn i ddweud 'Ie' neu 'Na'. Bydd y gweithgareddau canlynol yn archwilio pwysigrwydd ffiniau iach, beth maen nhw'n edrych fel, a sut maen nhw'n gweithio, fel y gallant barhau i ddatblygu eu ffiniau eu hunain a dysgu i barchu eraill.

GWEITHGAREDDAU:

Gweithgaredd: Beth yw ffin?

Bwriad yr ymarfer hwn yn syml yw archwilio beth mae person ifanc yn deall wrth y term ffiniau. Gan ddefnyddio siart troi lluniwch gyda nhw beth maen nhw'n ddeall yw ffin, ac anogwch nhw i rannu enghreifftiau. Yn aml bydd pobl ifanc yn darparu enghreifftiau o reolau'r ysgol. Esboniwch wrthynt tra maent yn gywir i feddwl fod ffiniau yn cael eu gorfodi gan reolau, ffiniau yw'r hyn rydym yn creu o amgylch ein hunain i'n cadw'n ddiogel. Gofynnwch i'r person ifanc i feddwl am eu ffiniau personol o ran gyswllt cysylltioldeb corfforol, emosiynol a chymdeithasol i bobl eraill.

GWEITHGAREDD:

3 Math o Ffin (Gweler y Taflenni)

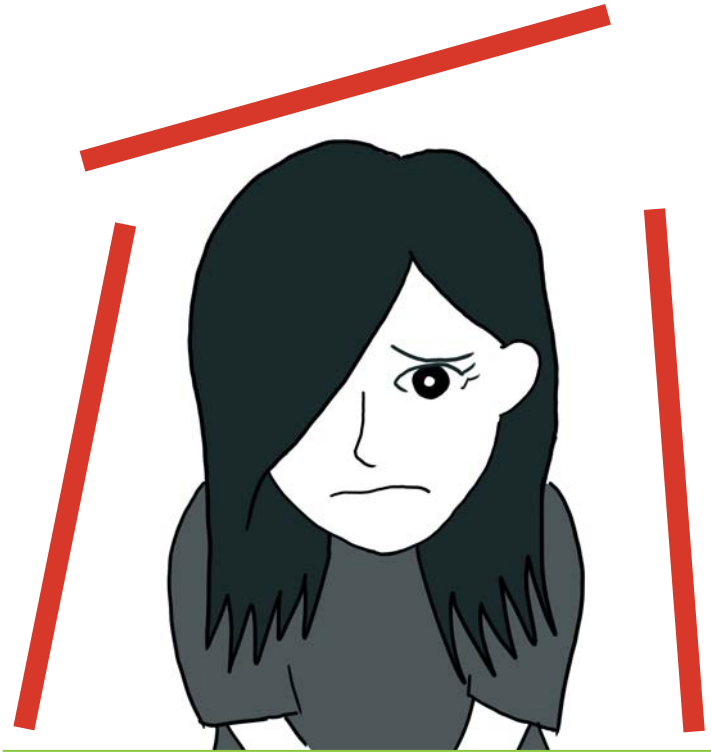
Gan ddefnyddio'r taflenni disgrifiwch y gwahanol fathau o ffiniau a allai person cael o'u hamgylch:

1. Ffiniau Anhyblyg – Mae'r mathau hyn o ffiniau yn anhyblyg, yn llonydd a gallant yn aml ein caethiwo yn ein gallu i ryngweithio a chysylltu â phobl eraill ar lefel corfforol ac emosiynol. Yn aml mae ffiniau anhyblyg yn cael eu creu gan yr angen i deimlo'n ddiogel, i beidio gadael unrhyw un 'i mewn', a gallant gyfyngu person rhag ymgysylltu â phobl a digwyddiadau o'u cwmpas. Er y gall person ddweud 'Na' i'r pethau drwg o'u cwmpas, mae ffiniau anhyblyg hefyd yn gallu arwain atynt yn dweud 'Na' i'r pethau da mewn bywyd. O ganlyniad gall person teimlo'n ynysig ac yn unig ar draul y rheolaeth yma.

> Ffiniau iach yw pan fo person yn gyson ac yn glir, ac maent yn bendant yn eu gallu i ddweud 'Na' i'r pethau sy'n gwneud iddynt deimlo'n wael neu'n anniogel...

2. Ffiniau Aneglur – Mae'r mathau yma o ffiniau yn aml yn aneglur ac yn anghyson. Yn aml mae ffiniau aneglur yn arwain at berson yn teimlo na allent ddweud 'Na' ac yn lle hynny yn dweud 'Ie' i bopeth os ydynt eisiau neu beidio. Efallai nad ydynt am frifo teimladau unrhyw un, eu gwneud yn ddig, neu'n teimlo nad oes ganddynt hawl i ddweud na, ond o ganlyniad gallant deimlo'n llethol, yn anhapus ac allan o reolaeth.

3. Ffiniau Iach – Ffiniau iach yw pan fo person yn gyson ac yn glir, ac maent yn bendant yn eu gallu i ddweud 'Na' i'r pethau sy'n gwneud iddynt deimlo'n wael neu'n anniogel, a 'Ie' i'r pethau sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda amdanynt eu hunain. Mae cael ffiniau iach yn golygu y byddwch yn teimlo'n hyderus ac yn gallu rheoli ble mae eich ffiniau ac nid ydych yn cael eich dylanwadu gan sut mae pobl eraill yn ymateb. Mae ffiniau Iach yn hyblyg, ac yn symud yn briodol wrth i ni dyfu a datblygu i fod yn oedolion.



Taflen:

'Ffiniau Anhyblyg, Aneglur a Iach '

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.5 Parhad

GWEITHGAREDD: :

'Beth Mae fy Ffiniau i yn Edrych Fel?'

Mae'r gweithgaredd hwn yn cynnwys gofyn i'r person ifanc ble maen nhw'n meddwl mai eu ffiniau yn gorwedd. Gan ddefnyddio'r daflen waith cyfatebol gofynnwch iddynt ddisgrifio sut mae eu ffiniau ar hyn o bryd. Mae'n ddefnyddiol i fyfyrio ar ymarferion blaenorol o ran perthnasau ac ymddygiadau i gynhyrchu enghreifftiau a thrafodaeth ynglŷn â sut y gall ffiniau amrywio rhwng anhyblyg ac aneglur. Mae'n bwysig amlygu i'r person ifanc ble mae terfynau afiach yn achosi cymhlethdod neu anawsterau yn eu bywydau.

Dyma cwestiynau allweddol i archwilio:

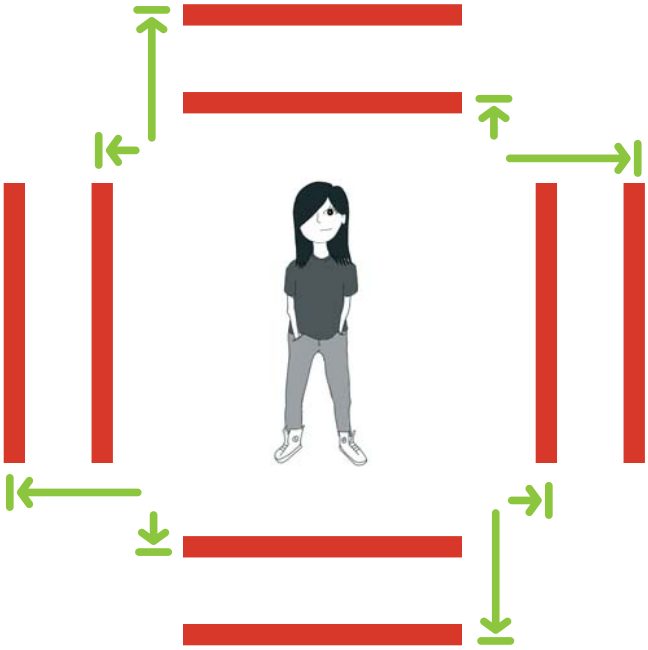
1. Beth ydwyt yn sylwi wrth edrych ar dy ffiniau?
2. Pa ffiniau iach sydd gennyt yn dy fywyd ar hyn o bryd?
3. Beth sy'n dy atal rhag gosod y ffiniau yr ydwyt eisiau yn dy fywyd?
4. Beth sydd angen i ti ei weld yn digwydd i allu gosod ffiniau iach?
5. Ydy unrhyw un erioed wedi torri dy ffiniau (corfforol, cymdeithasol, emosiynol)? Sut oedd hyn yn teimlo?
6. Wyt ti erioed wedi torri ffiniau rhywun arall? Pam? Sut wnaeth hyn effeithio ar eich perthynas?

GWEITHGAREDD: :

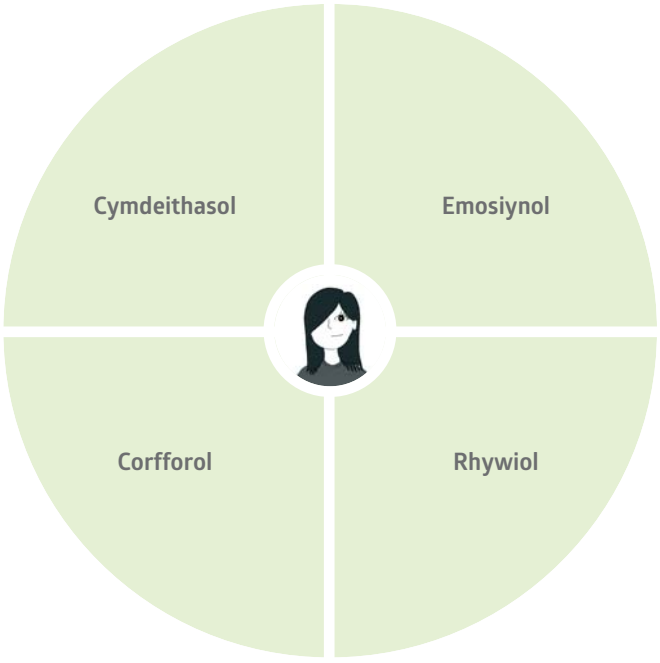
'Gosod Fy Ffiniau?'

Y cam nesaf yw adnabod beth fyddent yn hoffi eu ffiniau i edrych fel - pa ffiniau iach yr hoffent sefydlu a pha gamau sydd eu hangen er mwyn allu gwneud hynny.

Anogwch y person ifanc i lunio hyn ar daflen waith, gan ofyn iddynt ddisgrifio a nodi sut byddent yn teimlo gyda'r ffiniau newydd effeithiol hyn yn ei le. Er enghraifft yn y cartref, yn yr ysgol, allan gyda ffrindiau, yn eu perthnasau ac ati...



Mae'n bwysig amlygu i'r person ifanc ble mae terfynau afiach yn achosi cymhlethdod neu anawsterau yn eu bywydau.



Taflen Waith:

"Beth mae fy Ffiniau i yn edrych fel?"

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.5 Parhad

GWEITHGAREDD:

Ymarfer Cylchyn Hwla

Ffordd hwyliog a syml o ddangos ffiniau gofod personol i berson ifanc yw trwy ddefnyddio cylchoedd hwla. Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch ddefnyddio'r cylchoedd a dylai eich penderfyniad cymryd i ystyriaeth effaith posibl profiadau negyddol blaenorol y person ifanc. Gallwch naill ai defnyddio cylch un maint neu amrywiaeth o wahanol feintiau i archwilio lefelau o gysur a phriodoldeb pan ydynt yn cyrraedd y rhwystr gofod personol anweledig.

Cylchoedd Perthnasau

Gweithgaredd (A)

Gan ddefnyddio cylchoedd lluosog gallwch archwilio gyda'r person ifanc:

- Perthnasau presennol - ble mae'r rhain yn ffitio? Er enghraifft, efallai fod ffrindiau agos a theulu o fewn y cylch mewnol, athrawon a chyfoedion llai cyfarwydd tuag at y cylch canol a dieithriaid yn y cylch allanol.
- Adolygiad – oes gen i'r ffiniau cywir gyda'r bobl iawn? A ddylent fod yn nes neu'n bellach i ffwrdd? Ydw i am newid unrhyw beth?
- Meddyliau a Theimladau – ydw i'n rhannu fy meddyliau a theimladau yn briodol o fewn fy mherthnasau?

Beth yw fy mherthynas gyda'r person rwy'n rhannu pethau gyda? Beth sydd angen i mi feddwl amdano pan ydwyf yn rhannu meddyliau a theimladau preifat gyda rhywun, e.e. Ers pryd ydw i wedi eu hadnabod, gallaf i ymddiried ynddyn nhw?, ydw i'n hapus i rannu gyda nhw, ydyn nhw'n rhannu gyda fi?

Gweithgaredd (B)

- Cylchoedd Gwybodaeth - ar stribedi o bapur gofynnwch i'r person ifanc ysgrifennu enghreifftiau o wybodaeth y byddech yn rhannu, yn amrywio o wybodaeth ddibwys i wybodaeth bersonol a preifat iawn. Does dim angen i'r rhain fod yn wir enghreifftiau oddi wrth y person ifanc, ond eu canfyddiadau e.e. rhannu eich hoff gerddoriaeth neu raglen deledu, dweud wrth rywun am eich penwythnos, gan esbonio anawsterau mewn perthynas, neu rannu manylion personol am berthynas rywiol.
- Unwaith y bydd hyn wedi'i gwblhau dylai fod gennych sawl enghraifft o wybodaeth mae pobl yn rhannu.

Gellir dod o hyd i ffordd effeithiol i gyfathrebu ffiniau clir yn Adran 5 o'r llyfr gwaith.

Atgoffwch y person ifanc sut mae'r cylchyn allanol yn cynrychioli'r bobl yr ydych yn adnabod y lleiaf, a'r cylchyn mewnol y rhai yr ydych agosaf atynt.

- Yna, gofynnwch i'r person ifanc gosod pob stribed o bapur i mewn i'r cylchyn perthnasau gyda phwy fyddent yn hapus i rannu'r darn o wybodaeth hynny. Er enghraifft, Rhoi 'rhannu eich hoff raglen deledu' yn y cylchyn allanol sy'n cynrychioli dieithriaid/ pobl yr ydych yn adnabod y Lleiaf gan mai gwybodaeth 'diogel' yw hyn.
- Pan fydd pob stribed wedi cael eu gosod yn y cylchoedd perthnasol, archwiliwch gyda'r person ifanc i weld os ydyw'r lefel o breifatrwydd gwybodaeth yn cyfateb gyda'r lefel addas o berthynas. Trafodwch eu penderfyniadau gyda nhw, gan atgyfnerthu penderfyniadau addas a datod unrhyw ddewisiadau sydd efallai yn dynodi unrhyw ffin amhriodol. Archwiliwch gyda nhw eu meddyliau o gwmpas eu dewisiadau gan gynnwys ffactorau fel natur y berthynas, hyd y berthynas, lefel y berthynas, cydbwysedd pŵer addas o fewn y perthynas, ymddiriedaeth, rhyddid dewis ac ati.

Taflen Waith:

'Cylchyn Hwla'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Nodiadau'r Hwylusydd

Rhwystrau i Osod Ffiniau:

- Hunan-cred Negyddol – cred person ifanc nad oes ganddynt unrhyw hawl i ddweud na, ymdeimlad o fod yn ddiwerth, eu rôl yw diwallu anghenion pobl eraill.
- Angen Emosiynol – mae teimladau, meddyliau ac ymddygiadau yn cael eu sbarduno ac ni allai'r person ifanc hunan-rheoleiddio a chynnal ffiniau
- Angen Perthyn – yr angen i deimlo cariad, cael eich derbyn, bod yn rhan o deulu neu grŵp sy'n diystyru gallu'r person ifanc i osod ffiniau a chadw at ffiniau pobl eraill.
- Profiad Bywyd – nid ydyw'r person ifanc wedi profi amgylcheddau a ganddynt ffiniau iach, clir a chyson. Efallai oeddent yn agored i ffiniau cymdeithasol, corfforol, emosiynol a rhywiol anhyblyg ac aneglur.

Ffiniau eich Hunan - Pwyntiau Allweddol i Archwilio:

- Hunan - mae corff, teimladau, meddyliau, gofod personol, ac amser person yn perthyn iddyn nhw. Pa ffiniau byddech chi'n ei rhoi ar waith i gefnogi hyn? Pwy sydd â chaniatâd i fod yn eich gofod personol chi? Pwy all feddiannu eich amser a phryd? Sut gallwch chi fynegi eich teimladau a'ch meddyliau mewn ffordd addas a rhydd sydd ddim yn niweidio pobl eraill?

Yn yr un modd, efallai na all person ifanc sydd eto i ddysgu ffiniau personol adnabod pan fydd pobl eraill angen eu gofod eu hunain. Mae deall ffiniau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a rhywiol person arall yn hanfodol er mwyn i'r person ifanc datblygu perthnasau iach.

Ffiniau Pobl Eraill - Pwyntiau Allweddol i Archwilio:

- Eraill - mae angen glynu at reolau a ffiniau a osodwyd gan eraill neu mi fydd yna ganlyniadau. Gall ffiniau fod yn wahanol yn dibynnu ar yr amgylchiadau, er enghraifft, ffiniau personol unigolyn, ffiniau o fewn yr ysgol, yn y cartref ac ati. Ydy'r ffiniau hyn yn cael eu deall yn glir? Beth allai helpu'r person ifanc i gadw at y ffiniau hyn? Pa ffiniau mae'r person ifanc yn brwydro gydag yn benodol?

Ymarfer 4.6

Archwilio Fy Mherthnasau

Maes Ymyrraeth: Nodweddion Cadarnhaol eich Hunan a Nodweddion Cadarnhaol o fewn Perthnasau ag Eraill

CRYNODEB

Mae'r daflen waith hon yn annog pobl ifanc i feddwl am beth yw'r berthynas fwyaf arwyddocaol yn eu bywydau, beth yw'r nodweddion neu'r cryfderau arbennig o fewn y perthnasau yma, a hefyd i ystyried pa rinweddau a phriodoleddau maent yn dod i'w perthnasau.

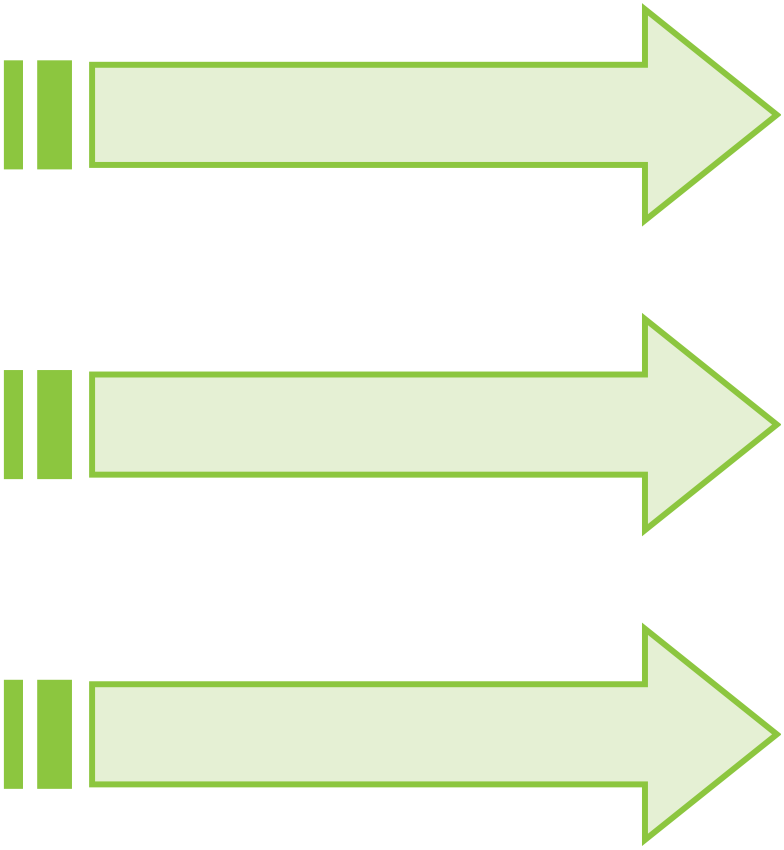
GWEITHHGAREDD:

Gofynnwch i'r person ifanc cwblhau'r daflen waith. Os ydynt yn adnabod mwy na 3 cryfder o fewn eu perthnasau ag eraill, gallwch archwilio gyda nhw pa trefn y byddent yn blaenoriaethu'r cryfderau hyn, ac hefyd pa rai o'u perthnasau sy'n cynnwys y nifer fwyaf o gryfderau a nodweddion yr ydynt wedi adnabod

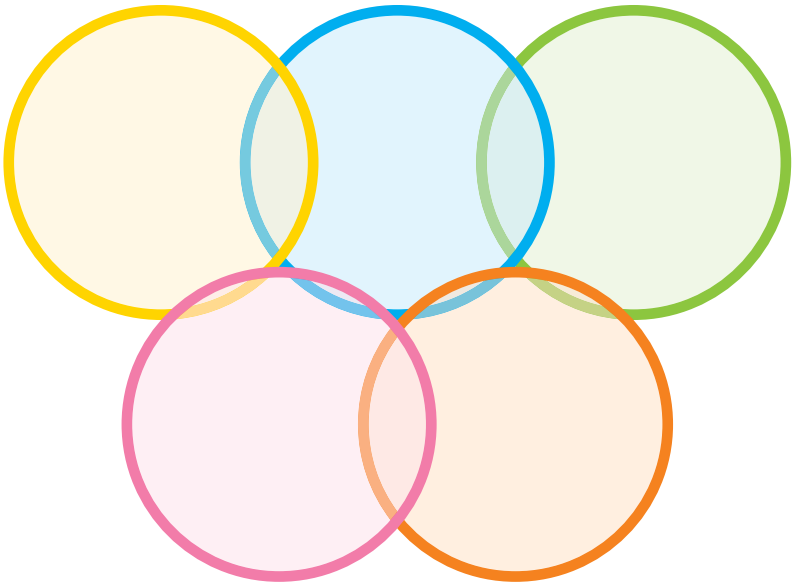
Mae hefyd yn ddiddorol i drafod Gyda'r person ifanc unrhyw debygrwydd rhwng cryfderau a rhinweddau pobl eraill a'r hyn y maent yn teimlo eu bod yn dod i'r berthynas. Gallwch archwilio gyda nhw a yw eu perthynas ag eraill yn adlewyrchu eu cryfderau a'u rhinweddau eu hunain.

Os mae person ifanc wedi adnabod cryfderau a rhinweddau sy'n wahanol iawn i'w rai eu hunain, gallwch archwilio gyda nhw pa un ai a ydynt am ddatblygu'r rhain ar gyfer eu hunain, ac os felly trafodwch ffyrdd y gallant ddechrau gwneud hynny. Gall fod yn ddefnyddiol i drafod neu gynllunio sefyllfaoedd a allai annog a chefnogi person ifanc i ymarfer sgiliau perthynas gadarnhaol.

Gellir hefyd defnyddio'r daflen waith hon i roi effaith cadarnhaol perthnasau iach ochr yn ochr ag effaith perthnasoedd afiach gallai'r person ifanc fod yn profi.



Gall fod yn ddefnyddiol i drafod neu gynllunio sefyllfaoedd a allai annog a chefnogi person ifanc i ymarfer sgiliau perthynas gadarnhaol.



Taflen Waith:

‘Archwilio Fy Mherthnasau’

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.7

Cadwyn Papur Perthnasau

Maes Ymyrraeth: Atgyweirio Perthynas Rhieni - i Leihau Unigrwydd Emosiynol a Chynyddu Cefnogaeth Emosiynol

CRYNODEB

Themâu o fewn cysylltioldeb rhiant a phlentyn yw ymddiriedaeth, cyfathrebu, strwythur ac amser gyda'i gilydd. Gall pobl ifanc sy'n profi anawsterau mewn perthynas ei chael yn anodd gweld unrhyw bethau positif yn y person arall neu yn eu rhyngweithiadau gyda nhw, a gall materion yn enwedig o fewn y berthynas mam a merch cael effaith sylweddol ar ymdeimlad merch ifanc o hunaniaeth a hunanwerth.

Gall llawer o'r ymarferion o fewn y llyfr gwaith cael ei gyflwyno fel gweithgareddau ar y cyd rhwng y fam a'r person ifanc, i gefnogi datblygiad perthnasoedd cadarnhaol.

GWEITHGAREDDAU:

Ymarfer 'Cadwyn Papur Perthnasau'

Mae'r gweithgaredd canlynol yn canolbwyntio ar hyrwyddo cydgwerthfawrogiad rhwng mam a merch, ac archwilio ffyrdd o wella eu perthynas. Gall hyn gael ei haddasu i gefnogi unrhyw berthynas arwyddocaol yr hoffai'r person ifanc wella. Y bwriad yw adnabod nodweddion positif yn ei hunain, ei gilydd, a beth yr hoffent o fewn eu perthynas.

Yn gyntaf, gan ddefnyddio stribedi o bapur lliw gofynnwch iddynt ysgrifennu i lawr pum peth yr ydynt yn hoffi am y person arall - gan ysgrifennu un ar bob stribed o bapur lliw.

Nesaf, gofynnwch iddynt ysgrifennu pum peth i lawr yr ydynt yn hoffi amdanynt eu hunain, unwaith eto ar stribedi o bapur unigol. Gall hyn fod yn heriol oherwydd gall fod yn anodd goresgyn teimladau o hunan amheuaeth a hunan beirniadaeth.

Yn olaf, gofynnwch iddynt ysgrifennu i lawr pump peth positif yr un maent yn hoffi, neu yn gobeithio ei weld yn digwydd o fewn eu perthynas. e.e. 'Gallu siarad', Treulio amser gyda'n gilydd un i un' neu 'mynd am dro'.

Mae rhan olaf yr ymarfer yn cynnwys bob person yn rhannu beth ydynt wedi ysgrifennu am y person arall, am eu hunain, a beth yw eu gobeithion am eu perthynas. Unwaith y bydd yr holl ddatganiadau yn cael eu darllen, gweithiwch gyda'ch gilydd i gysylltu'r holl stribedi at ei gilydd i greu'r gadwyn. Trafodwch sut mae pob dolen yn symboleiddio dolen gyswllt yn eu cadwyn perthynas, a thrwy gydnabod a gwerthfawrogi pob dolen, mae'r gadwyn yn tyfu'n gryfach. Mae yna'r opsiwn o ehangu'r ymarfer yn ddiweddarach, h.y. Wrth i fwy o bethau positif ymddangos, neu i gynnwys aelodau eraill o'r teulu, fel y gellir creu mwy o gysylltiadau ac adnabod cryfderau.

Ymarfer 4.8

Ymarfer Potel 'Amser Gyda'n Gilydd'

Maes Ymyrraeth: Atgyweirio Perthynas a ChynydduLefelau o Gyswllt Emosiynol i Rwydweithiau Cefnogi

CRYNODEB

Mae hwn yn ymarfer creadigol i hyrwyddo rhyngweithiadau perthynas positif rhwng y person ifanc a'r rheiny sy'n gofalu amdanynt ac yn eu cefnogi.

GWEITHGAREDD:

Ar gyfer y gweithgaredd hwn bydd angen:

- Potel
- Ffyn crefft bren (lolipop)
- Labeli Gludiog
- Deunydd Crefft – e.e. Rhuban, Sticeri, Glitter a.y.b. (Opsiynol)

Mae hwn yn weithgaredd syml ar gyfer rhieni/gofalwyr a merch gwneud gyda'i gilydd. Gall hyn dilyn ymlaen o'r ymarfer cadwyn papur neu fod yn weithgaredd ar wahân.

Bwriad yr ymarfer yw i'r fam a'r ferch treulio amser yn nodi cynifer o ffyrdd a phosibl y gallant dreulio amser o ansawdd gyda'i gilydd.

Rhowch wybod iddynt nad oes rhaid i'r rhain fod yn weithgareddau sy'n cymryd llawer o amser nac arian, ond yn sesiynau 'amser gyda'n gilydd' ble bydd y ddau yn fodlon cymryd rhan gyda'i gilydd. Gall fod yn ddefnyddiol cael graddfa amser y cytunwyd arnynt ar gyfer eu gweithgareddau potel 'amser gyda'n gilydd'.

Unwaith mae ganddynt eu rhestr o awgrymiadau, ysgrifennwch bob awgrym ar ffon crefft a'i roi yn y botel. Anogwch nhw i addurno'r ffyn crefft ac addurno'r botel a'r label i greu ymdeimlad o berchnogaeth a buddsoddiad emosiynol yn eu potel 'Amser gyda'n gilydd'.

Unwaith bydd yr ymarfer wedi ei gwblhau gofynnwch i'r person ifanc a'i mam cytuno i amser yn ystod yr wythnos lle allent dreulio amser un i un gyda'i gilydd, gan gymryd eu tro i ddewis gweithgaredd o'r botel.

Dywedwch wrthynt y gallant ychwanegu at y gweithgareddau yn y botel wrth iddynt adnabod ffyrdd eraill y gallant dreulio amser gyda'i gilydd.

Os mae'r gweithgaredd hwn yn cael ei ddefnyddio o fewn y cyd-destun teuluol gellir ei haddasu i hefyd gynnwys aelodau eraill o'r teulu os hoffai'r ddwy ochr gwneud hynny. Fel arall, gellir ei ddefnyddio o fewn y rhwydwaith cymorth ehangach, i hyrwyddo perthnasau cadarnhaol rhwng pawb sy'n gysylltiedig yn cefnogi'r person ifanc.

Ymarfer 4.9

Beth yw Bwlio?

Intervention Area: Adnabod Bwlio Corfforol, Geiriol ac Emosiynol a llafar a'u Heffaith

GWEITHGAREDDAU:

Beth yw Bwlio?

Rhestrwch yr holl eiriau y byddech yn cysylltu gyda bwlio, a'u heffaith. Yna gallwch greu delwedd weledol greadigol, fel yn enghraifft y cwmwl geiriau isod. Mae amrywiaeth o eneraduron cwmwl geiriau ar-lein yn rhad ac am ddim y gallwch eu defnyddio.

Mae geiriau a ddefnyddir yn aml yn cynnwys:

- Pwnsio
- Taro
- Profocio
- Lledaenu si
- Bygwth
- Clebran
- Gadael allan
- Cicio
- Dwyn
- Difrod i Eiddo
- Galw Enwau
- Bod yn Gas
- Anwybyddu
- Aflonyddu
- Gwthio
- Baglu
- Bygythiol
- Dychryn
- Rhwystro
- Cyber-fwlio
- Esgus Ffrind
- Sarhau

Mae amrywiaeth o eneraduron cwmwl geiriau ar-lein yn rhad ac am ddim y gallwch eu defnyddio.

- Tristwch
- Ofnus
- Euogrwydd
- Cyfrinachedd
- Hunan-casineb
- Pryderus
- Unigrwydd
- Unig
- Iselder Ysbryd
- Hyll
- Bychanu
- Bod yn Ymosodol
- Cyffwrdd Digroeso
- Sylwadau Hiliol
- Sylwadau Rhywiol
- Edrychiadau Bydr
- Trin
- Dryslud
- Sibrwd
- Di-rym
- Anniogel
- Gwatwar

Ymarfer 4.10

Beth Fyddwn i'n Gwneud?

Ffocws: Adnabod Ymatebion Addas i Ymddygiad Bwlio

GWEITHGAREDD:

Gan ddefnyddio'r cardiau trafodwch bob senario gyda'r person ifanc a gofynnwch iddynt benderfynu pa un ai a fyddent yn (a) cymryd rhan, (b) yn gadael, (c) yn ymyrryd, neu (d) yn dweud wrth rywun. Trafodwch y rhesymau dros eu penderfyniadau.

1. Mae Lucy (14) yn anfon testun i'w ffrindiau i gyd yn hawlio fod Joanne (13) yn feichiog, sy'n gelwydd.
2. Mae Charlie (12) yn cerdded i lawr y coridor ysgol gyda'i freichiau'n llawn gwaith ysgol. Wrth i Katie (15) cerdded heibio mae'n curo llyfrau allan o freichiau Charlie, yn chwerthin, ac yna'n cerdded drostynt yn fwriadol wrth iddi basio.
3. Mae Tracy (16) yn trefnu i gwrdd â Jane (16) yn y dref ar ddydd Sadwrn, ond rwyt ti'n gwybod nad oes ganddi unrhyw fwriad o droi i fyny. Mae Tracy'n dweud wrthyt y byddai'n mynd gyda'i ffrindiau i sbïo ar Jane wrth iddi aros. Bwriad Tracy yw bychanu Jane.
4. Mae Paula'n cymryd arian cinio Ioan oddi wrtho bob dydd, ac yn ei fygwth i'w guro os byddai'n dweud wrth unrhyw un. Mae Ioan wedyn yn mynd i drafferth am ddwyn bwyd oddi wrth focsys bwyd pobl eraill oherwydd ei fod yn llwglyd.
5. Mae Suzie'n dweud nad yw hi'n hoffi Amy, felly mae'n annog ei ffrindiau i gyd i'w hanwybyddu hi ac yn ei wahardd o'u grwpiau.
6. Mae Chantelle yn newydd yn yr ysgol ac wedi gwneud ffrindiau gyda Cathy a grŵp ffrindiau Cathy. Ond yna mae'n darganfod eu bod wedi dim ond esgus i fod yn ffrindiau iddi er mwyn iddi ymddiried ynddynt ac yn dweud gwybodaeth breifat iddynt. Yna maen nhw wedi dosbarthu'r wybodaeth ar-lein.
7. Mae Nia (13) yn bychanu James (11) yn ystod amser cinio trwy wasgu ei organau cenhedlu a gwneud sylwadau rhywiol.
8. Mae dy ffrind gorau yn gofyn i ti ymuno a hi i wneud hwyl am Becky pwy nad ydyw hi'n hoffi. Mae Becky wedi dechrau ei mislif yn ddiweddar ac yn hunanymwybodol iawn oherwydd hyn. Mae dy ffrind gorau eisiau codi cywilydd ar Becky o flaen pawb.

Efallai yr hoffech greu rhai o'ch senarios eich hun sy'n berthnasol i'r person ifanc rydych chi'n cefnogi.

9. Mae merch newydd yn dy glwb ieuenctid yn cael trafferth gyda'i darllen. Mae pobl eraill yn sylwi ar hyn ac ar ei ffordd adref maent yn dechrau ei phryfocio a gwneud sylwadau coeglyd. Rwyt ti'n gweld bod y ferch newydd wedi cynhyrfu.

10. Mae Alison yn ffansïo cyfoed benywaidd. Bob tro mae Alison yn gweld y ferch mae hi'n ceisio cusanu, ei chofleidio a'i chyffwrdd hi, er ei fod yn amlwg nad yw'r ferch eisiau'r sylw hwn. Mae hi'n dweud wrth Alison i'w gadael hi fod, ond mae Alison yn ei hanwybyddu hi ac yn parhau gyda'r ymddygiad hon.

Taflen Waith:

'Beth Fyddwn i'n Gwneud?'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.11

Sut Fyddech Chi'n Teimlo...?

Maes Ymyrraeth: Cymryd Safbwynt ac Effaith Ddioddefwyr

CRYNODEB

Pwrpas y gweithgaredd yw i'r person ifanc ystyried safbwynt dioddefwr bwlio, a cheisio adnabod y meddyliau a'r teimladau sy'n gysylltiedig â phrofi ymddygiad bwlio.

GWEITHGAREDD:

Gofynnwch i'r person ifanc cwblhau'r adrannau coll o'r datganiadau trwy ddychmygu sut yr allent deimlo a meddwl yn y sefyllfa arbennig hynny. Yn ystod yr ymarfer efallai bydd y person ifanc yn adnabod paralel gyda phrofiad personol, felly os ydyw'n addas anogwch nhw i fyfyrio ar sut roeddent yn teimlo a beth oedd eu barn ar y pryd. Ffactorau allweddol i'w hystyried yw beth maen nhw'n adnabod am y teimladau yn gysylltiedig â'r bwlio a gwaharddiad, allent gysylltu hyn gydag unrhyw un o'u hymddygiadau eu hunain, ac os felly beth fyddent yn gwneud yn wahanol yn y dyfodol?

Pan rwy'n cael fy ngalw'n enw nad ydw i wedi dewis neu'n hoffi
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Pan fydd rhywun yn dweud rhywbeth cas am fy nheulu
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Pan fydd fy ffrindiau yn chwerthin ac yn gwneud hwyl ar ben merch/bachgen arall
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Pan fydd pobl yn gadael fi allan o bethau yn fwriadol a/neu'n anwybyddu fi
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Pan rwy'n cael fy mhigo ar neu fy mwlio a dydy fy ffrindiau ddim yn gwneud dim i helpu
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Pan fydd fy nghariad yn gorffen gyda fi oherwydd dwi ddim yn cytuno i wneud beth mae fe/hi eisiau i mi wneud
Rwy'n teimlo

_____
Rwy'n meddwl

_____

Ymarfer 4.12

Jig-So Perthynas Rhywiol Iach

Maes Ymyrraeth: Nodweddion Derbyniol ac Annerbyniol o fewn Perthnasau

GWEITHGAREDD:

Beth sydd angen arnom am berthynas iach

Gan ddefnyddio'r daflen waith Jig-so a'r Cardiau Ymddygiadau, gweithiwch gyda'r person ifanc i adnabod y byddent/na fyddent eisiau yn eu perthnasau. Gofynnwch iddynt feddwl ynglŷn â pha ymddygiadau fydd yn gadarnhaol ac yn negyddol, a sut yr hoffent gael eu trin gan eraill/ trin eraill. Gan ddefnyddio pob darn o'r jig-so gofynnwch iddynt ddewis y canlynol:

- Pethau rwy'n bendant angen
- Pethau yr hoffwn i
- Pethau gallai wneud hebddynt
- Na Na Na pendant

Pwyntiau allweddol i archwilio gyda'r person ifanc

- Does dim angen i berthynas dreisgar cynnwys niwed corfforol - gall cam-driniaeth mewn perthynas fod yn eiriol, emosiynol neu'n rhywiol.
- Dydy camdriniaeth mewn perthynas ddim bob amser yn amlwg – gallai fod yn gynnil er enghraifft fel rhoi rhywun i lawr yn gyson, erydu hyder, trin teimladau ac ati
- Nid oes rhaid i gamdriniaeth mewn perthynas bod yn uniongyrchol tuag atoch chi - gall gynnwys bygythiadau i niweidio pobl eraill yn eich bywyd gan gynnwys teulu, ffrindiau, a'ch plant.
- Gall ymddygiad camdriniol gynnwys y camdriniwr eu hunain yn bygwth niweidio'i hun, neu efallai byddent yn ddefnyddio blacmel emosiynol mewn ymgais i drin a rheoli.
- Nid yn unig ydy ymddygiad camdriniol yn digwydd wyneb yn wyneb - gall ddigwydd mewn amrywiaeth o ffyrdd gan gynnwys defnyddio technoleg fel cyfryngau cymdeithasol, negeseuon testun neu alwadau ffôn i gam-drin.
- Gall ymddygiad camdriniol ddigwydd unwaith yn unig, ychydig o weithiau, neu'n aml o fewn berthynas - ni waeth pa mor aml y mae'n digwydd mae'n dal i fod yn cam-drin.
- Ceisiwch ymddiried ynoch chi eich hun - os nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn, neu os ydych yn teimlo'n anghyfforddus neu bod ymddygiadau yn eich perthynas yn afiach rydych chi siwr o fod yn iawn. Os nad ydych yn siwr yna mae'n bwysig ffeindio allan.

Taflen Waith:

'Jig-So Perthnasau Rhywiol Iach'

Ymarfer 4.13

Enfys a Glaw

Maes Ymyrraeth: Elfennau Allweddol o Berthnasau Iach ac Afiach ar gyfer y Person Ifanc

CRYNODEB

Gall y gweithgaredd hwn dilyn ymlaen o'r ymarfer blaenorol neu gael ei ddefnyddio fel gweithgaredd ar wahân.

GWEITHGAREDD:

Gan ddefnyddio'r Cardiau Ymddygiad gofynnwch i'r person ifanc dewis saith elfen allweddol y buasent eisiau mewn perthynas ag yna ysgrifennwch bob un ar yr enfys.

Ailadroddwch yr ymarfer drwy ofyn iddynt ddewis saith elfen na fyddent eisiau ac yna ysgrifennwch nhw ar y diferion glaw.

Pwyntiau allweddol i archwilio gyda'r person ifanc.

- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng p'un ai ydyw perthynas yn iach, yn afiach neu'n sarhaus?
- Ydyw bob amser yn glir p'un a yw perthynas yn afiach neu'n sarhaus?
- Pam fod caniatâd yn bwysig mewn perthynas?
- Pam fod cydbwysedd yn bwysig mewn perthynas?

Arwyddion fod perthynas yn iach neu'n afiach/sarhaus:

Teimlo'n dda amdanat ti dy hun pan fyddi di o'u cwmpas	Yn erbyn	Teimlo'n drist, yn unig, yn ofnus, yn flin neu'n bryderus
Gallu di fod yn ti dy hun, Maent yn hawdd fod o gwmpas	Yn erbyn	Teimlo nad allu di fod yn ti dy hun, rhaid i ti fod yn rhywun/rhywbeth arall
Mae rhoi a chymryd cyfartal gan y ddau	Yn erbyn	Ti sy'n gwneud y rhoi i gyd, rwyt ti'n teimlo dy fod yn cael dy reoli
Mae bod yn agored ac ymddiriedaeth rhwng y ddau, mae'n ddiogel i rannu, mae'r ddau ohonoch yn cyfathrebu'n dda	Yn erbyn	Dwyt ti ddim yn teimlo'n ddiogel i rannu, dwyt ti ddim yn ymddiried, mae cyfathrebu yn wael
Rydych chi'n treulio amser gyda'ch gilydd ac ar wahân yn gyfartal, nid yw hyn yn broblem.	Yn erbyn	Rwyt yn cael dy wneud i deimlo'n euog pan ydych ar wahân, mae pwysau i fod gyda'ch gilydd
Rydych yn parchu eich gilydd, gallwch wrando ar safbwynt eich gilydd hyd yn oed os nad ydych yn cytuno	Yn erbyn	Nid ydwyt yn teimlo parch, ni allet fynegi dy hun neu anghytuno gyda nhw ychwaith
Rwyt yn teimlo'n ddiogel, nid ydwyt yn teimlo ofn mewn unrhyw ran o'th berthynas	Yn erbyn	Teimlo'n Ofnus

Taflen Waith:

'Enfys a Glaw'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 4.14

Stori Amy

Maes Ymyrraeth: Ymddygiad Rhywiol Niweidiol a'i Effaith ar Ddioddefwyr

CRYNODEB

Mae'r ymarferion canlynol yn mynd gydag animeiddiad 'Stori Amy' yn darlunio stori o o ferch yn eu harddegau sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol tuag at ei brawd. O fewn yr animeiddiad mae 'Pwyntiau Meddwl' sy'n gofyn i'r arsylwr ystyried y canlynol:

1. Beth ydym ni'n meddwl y gallai fod yn mynd ymlaen i Amy? Sut allai hi fod yn teimlo/ meddwl? Beth allai ei helpu hi? **(Sbardunau Emosiynol)**
2. Beth ydyn ni'n Meddyliwch am berthynas Amy? Sut allai hi fod yn teimlo/ meddwl am ei hun/ ei chariad? Beth fyddem yn dweud wrth Amy? **(Sbardunau Perthynol)**
3. Beth allai fod yn digwydd i Amy? Pa strategaethau allai hi defnyddio i reoli ei hemosiynau yn well? **(Dewisiadau)**
4. Beth ddylai Amy gwneud/ ddim gwneud? **(Dewisiadau a Chanlyniadau)**
5. Beth allai helpu Amy deall ei meddyliau, teimladau, Ymddygiad? **(Strategaethau Cefnogi)**
6. Sut mae ei brawd iau yn teimlo/ meddwl am y digwyddiad? **(Effaith Ddioddefwyr)**
7. Datrys Problemau – Pa strategaethau datrys problemau arall allai Amy ddefnyddio? **(Datrys Problemau Yn Effeithiol)**

Mae'r gweithgareddau canlynol yn archwilio ymhellach cysyniadau o'r fath fel gwahaniaeth Cydsyniad a Phŵer, a'r Effaith i Ddioddefwyr yn gyffredinol ac mewn perthynas â Stori Amy.

Unwaith bydd y gweithgareddau ynglŷn â Stori Amy wedi'u cwblhau, ewch yn ôl dros bob maes i fynd i'r afael ag ymddygiad niweidiol rhywiol y person ifanc ei hun a'i effaith.

GWEITHGAREDDAU:

Cydsyniad

- Cyflwynwch y pwnc a gofynnwch i'r person ifanc beth maen nhw'n meddwl mai 'Cydsyniad' yn golygu. Gall fod pobl ifanc yn

fwy cyfarwydd â'r termau 'rhoi caniatâd' neu 'gytundeb'. Rhowch enghreifftiau sydd ddim yn rhywiol: fel caniatâd i driniaeth feddygol, rhieni yn arwyddo ffurflen caniatâd ar gyfer gweithgaredd ysgol a.y.b

- Nesaf gofynnwch i'r person ifanc ystyried ystyr cydsyniad o ran ymddygiad rhywiol.

Pwyntiau Allweddol:

Wrth ystyried gallu person i gydsynio, mae angen iddynt:

- **Bod yn 16 oed neu drosodd (yr oed cydsynio cyfreithiol)**
- **Deall yr hyn sy'n digwydd, ac gallu meddwl trwy'r arwyddocâd a'r canlyniadau o beth maent yn cydsynio iddo.**
- **Cael dewis - maent yn cytuno i'r penderfyniad yn rhydd a ddim yn cael eu gorfodi, pwyso, eu trin neu eu bygwth i mewn iddo.**
- **Gallu newid eu meddwl ar unrhyw adeg.**

- Dangoswch yr animeiddiad a thrafodwch os oedd Jayden, brawd Amy yn cydsynio neu beidio cydsynio yn y sefyllfa honno, a ydoedd yn gallu cydsynio, a pa un ai ydynt yn credu bod y sefyllfa yn gyfreithiol neu yn anghyfreithlon.

Gwahaniaeth Pŵer

- Diffinio Power - gofynnwch i'r person ifanc beth Maen nhw'n meddwl bod y term 'pŵer' yn ei olygu. IdeaStorm ffactorau megis oedran, maint, awdurdod, natur y berthynas, rhyw, ofn etc.
- Pŵer Da a Drwg - gofynnwch iddynt roi enghreifftiau o ddefnydd da a drwg o bŵer. Gofynnwch i'r person ifanc ystyried beth mae'n teimlo fel i gael pŵer dros berson arall, a rhywun cael pŵer drostyn nhw.
- Animeiddiad - trafodwch y gwahaniaeth mewn pŵer rhwng Amy a'i brawd Jayden, ac os oedd defnydd da /drwg o bŵer yn y sefyllfa honno.

EFFAITH DDIODDEFWYR:

Gofynnwch i'r person ifanc meddwl am y cwestiynau canlynol:

- Beth yw Dioddefwr? - ysgrifennwch diffiniad o'r beth maen nhw'n meddwl mae'r term 'dioddefwr' yn golygu.
- Pam ydych chi'n meddwl gall fod yn bwysig i ddeall sut y gall dioddefwr teimlo?
- Stori Amy - chwaraewch yr animeiddiad unwaith eto a gofyn i'r person ifanc i gwblhau'r daflen waith.

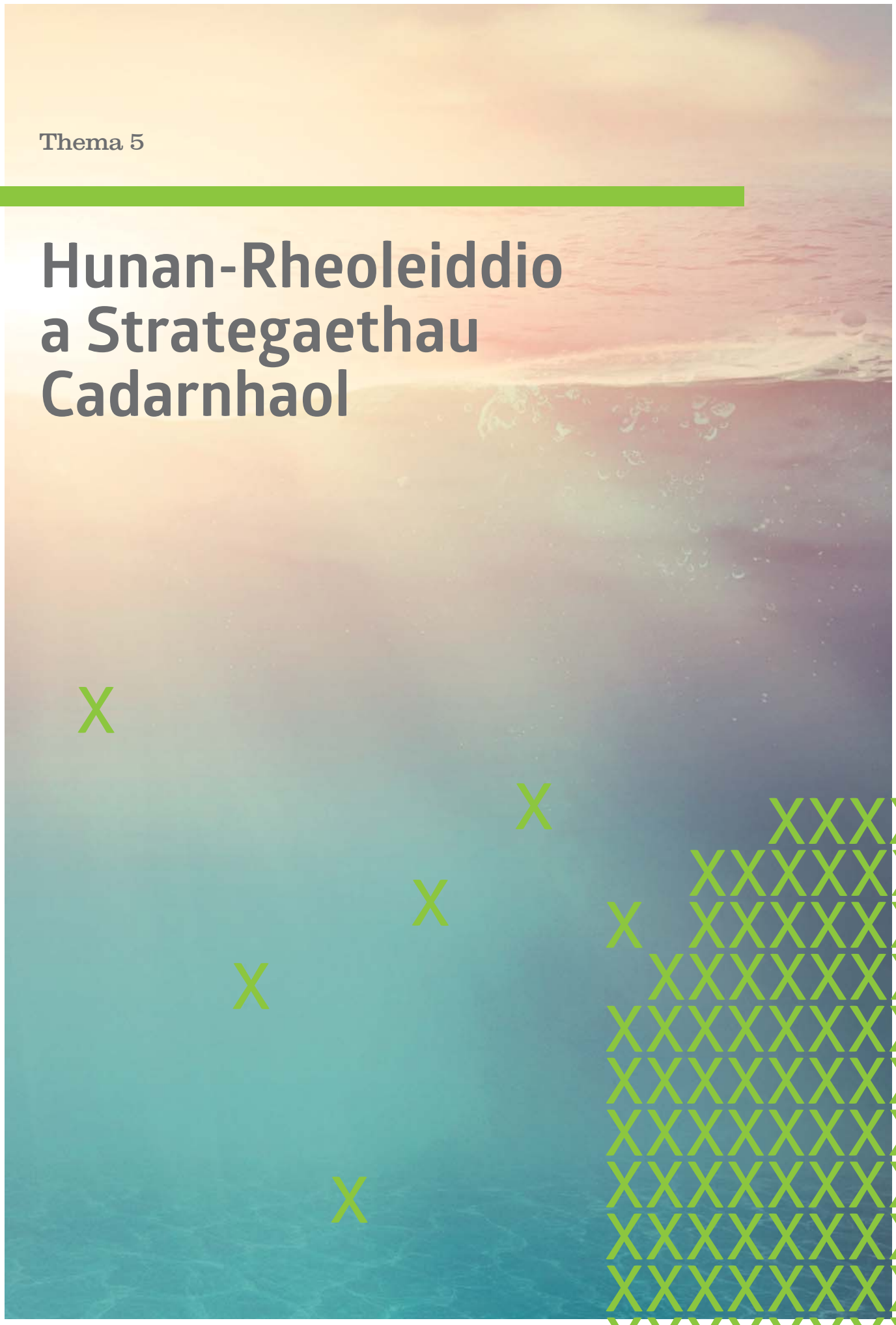
Teimladau Jayden

- Ym mha ffordd roedd Jayden yn ddioddefwr?
- Sut ydych chi'n meddwl roedd Jayden yn teimlo yn ystod y sefyllfa gyda Amy?
- Disgrifiwch sut yn eich barn chi cafodd Jayden ei effeithio ar ôl yr hyn oedd wedi digwydd
- Gan feddwl am sut wnaeth y sefyllfa effeithio ar Jayden, beth oedd...
  - E'n teimlo am beth ddigwyddodd?
  - E'n teimlo amdano'i hun?
  - E'n teimlo am ei chwaer Amy?
  - E'n teimlo ynglŷn â beth fydd yn digwydd nesaf?

Taflen Waith:
'Stori Amy'

Thema 5

Hunan-Rheoleiddio a Strategaethau Cadarnhaol



Ymarfer 5.1

Geiriau Teimlo

Maes Ymyrraeth: Datblygu Llythrennedd Emosiynol

CRYNODEB

Yn aml nid oes gan pobl ifanc digon o ddealltwriaeth neu ystod o eirfa i fynegi emosiynau cadarnhaol neu negyddol, ac yn aml gall hyn arwain at ymatebion emosiynol yn cael ei arddangos fel ymddygiadau negyddol.

GWEITHGAREDD:

Mae'r ymarfer hwn yn gofyn i'r person ifanc ystyried pob gair ac emosiwn ac yna'n eu gosod i mewn i un o'r categorïau - 'Cadarnhaol'/'Negyddol' neu 'Y ddau'.

Cofiwch drafod y geiriau sy'n gyfarwydd yn, er mwyn egluro dealltwriaeth ac archwilio amseroedd pan efallai gawsant brofiad o deimladau o'r fath.

Hefyd archwiliwch beth yw'r emosiynau cryfaf ym mywyd person ifanc - negyddol neu gadarnhaol - a sut mae hyn yn effeithio ar eu lles emosiynol, ymddygiad, cydberthnasau ac ati.

Taflen Waith:

'Geiriau Teimlo'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 5.2

Teimladau Yn Fy Nghorff

Maes Ymyrraeth: Hunan-Rheoleiddio – Ymwybyddiaeth Emosiynol o fewn Corff

CRYNODEB

Mae'r ymarfer hwn yn archwilio effaith ffisiolegol o emosiynau ar y corff. Yn aml, mae pobl ifanc yn ei chael yn anodd Cydnabod effaith o emosiynau cadarnhaol neu negyddol, neu weithiau yn cymysgu un ar gyfer y llall.

Galluogi pobl ifanc i sylwi ar deimladau yn datblygu yn eu corff yw'r cam cyntaf tuag at reoli eu hemosiynau a'r ymateb ymddygiadol dilynol. Mae adnabod y teimlad yn eu helpu i stopio a meddwl, a lle bo'n berthnasol dechrau hunan siarad, hunan lliniaru, neu strategaethau datrys problemau.

GWEITHGAREDD:

Gofynnwch i'r person ifanc Canolbwyntio ar un emosiwn e.e. dicter, pryder, ofn ac yna i adnabod y dangosyddion corfforol wrth iddynt brofi'r teimlad hwn o fewn eu corff.

Mae enghreifftiau o emosiynau yn y corff yn cynnwys:

- Cau Dyrnau
- Dwylo chwyslyd
- Ceg neu wddf sych
- Y Galon yn curo'n gyflym
- Stumog dost, problemau'r coluddyn neu gur pen
- Teimlad clensio yn y stumog - gloÿnnod byw yn y bol
- Anadlu'n gyflym a/neu'n bas
- Meddwl yn rasio neu'n mynd yn wag
- Llawer o feddyliau cymysg ar unwaith, dim byd yn gwneud synnwyr
- Teimlo'n nerfus neu ofnus
- Teimlo'n bryderus, yn ddig neu'n ofidus
- Cyhyrau yn brathu e.e. mewn breichiau neu goesau
- Cyhyrau yn tynhau e.e. yn y wyneb neu'r ên, dwylo, breichiau neu'r coesau

Defnyddiwch yr ymarfer hwn i archwilio ystod o emosiynau cadarnhaol a negyddol fel dicter, straen, cyffro, nerfusrwydd i hwyluso cydnabyddiaeth a dealltwriaeth y person ifanc o emosiynau ar eu corff, a'r ymddygiadau y dangosant o ganlyniad.

Gall yr ymarfer hwn hefyd cael ei ddefnyddio i egluro'r ymateb 'ymladd, hedfan neu rewi, sut mae hwn yn effeithio'r corff, a ffyrdd y gallant ddysgu i reoli hyn.

Taflen Waith: 'Teimladau Yn Fy Nghorff'

Ymarfer 5.3

Hunan-ymwybyddiaeth Emosiynol

Maes Ymyrraeth: Rheoliad Emosiynol – Hunan-Ymwybyddiaeth Emosiynol

CRYNODEB

Cafwyd y gweithgaredd hwn ei hanelu at gynyddu hunanymwybyddiaeth emosiynol person ifanc, h.y. Y gallu i adnabod a bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain, er mwyn cynyddu eu gallu i reoli eu hemosiynau'n effeithiol.

GWEITHGAREDD:

1. Mae'r mynegiad cyntaf yn gofyn i'r person ifanc adnabod emosiwn sy'n gysylltiedig â lle, sefyllfa neu berson. Er enghraifft, 'Rwy'n fwyaf Hapus pan fyddaf fi gyda fy ffrind gorau'.
2. Yr ail fynegiad yn gofyn i'r person ifanc adnabod eu teimladau fel canlyniad, er enghraifft 'Rwy'n teimlo'n ddig pan fydd pobl yn gadael fi lawr'.
3. Mae'r trydydd datganiad yn gofyn i'r person ifanc meddwl am y syniadau a gynhyrchwyd ar ol profi teimlad. Er enghraifft, 'Rwy'n meddwl meddyliau negyddol ynglŷn â sut rwy'n edrych pan fyddaf yn gweld lluniau o enwogion mewn cylchgronau'

AWGRYM: Defnyddiwch y geiriau teimladau o Ymarfer 5.1 fel ysgogiadau.

1. Rwy'n_____
pan _____

2. Rwy'n teimlo _____
pan _____

3. Rwy'n meddwl_____
am _____
pan _____

Gallwch ddod o hyd i ymarferion i'w cynorthwyo i gyfleu'r teimladau hyn ymhellach yn y llyfr gwaith.

Taflen Waith:

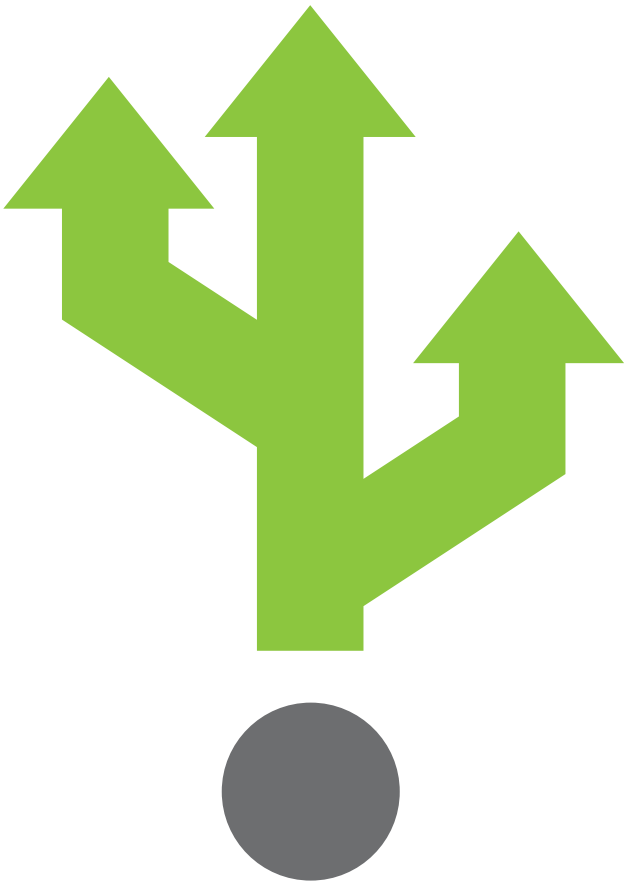
'Hunan-ymwybyddiaeth Emosiynol'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 5.4

Tri Math o Gyfathrebu

Maes Ymyrraeth: Cyfathrebu Effeithiol



CRYNODEB

Mae'r adran hon yn edrych ar strategaethau cyfathrebu effeithiol. Mae'r ymarferion canlynol yn caniatáu i'r person ifanc gwahaniaethu rhwng ymddygiad ymosodol, ymostyngiad a honiad, a pha un yw'r ffordd fwyaf effeithiol o gyfathrebu eich anghenion. Mae'r Daflen yn rhoi enghreifftiau ar gyfer pob arddull gyfathrebu ac yn tynnu sylw at feddyliau, buddion a chostau sy'n gysylltiedig â phob dull.

GWEITHGAREDD:

C. Beth yw Pendantrwydd?

C. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng bod yn ymostyngol, yn ymosodol a phendant?

C. Meddyliwch am eich ymddygiad eich hun - sut fyddech chi'n disgrifio orau'r ffordd yr ydych yn cyfathrebu eich anghenion?

Taflen Waith:

'Teimladau Yn Fy Nghorff'

Ymarfer 5.5

‘Chi/Ti’ I mewn i Negeseuon ‘Fi’

Maes Ymyrraeth: Strategaethau Cyfathrebu Effeithiol i Gynyddu Ymddygiadau Cadarnhaol

CRYNODEB

Pan ydynt yn gofidio neu'n flin yn aml gall person gael eu temtio i feio eraill am deimladau ac ymddygiadau, er enghraifft "Rwyt ti’n bod yn gas iawn i mi", "pam wyt ti’n trin fi’n wael drwy'r amser?", Ac yna’n ymateb ymhellach drwy roi'r person arall i lawr. Gallai’r person arall wedyn gweld hyn fel y person ifanc yn bod yn ymosodol ac yn annheg, ac efallai yna’n ymateb mewn ffordd debyg. Mae'r arddull yma o gyfathrebu yn sefyllfa 'dim ennill' i bawb.

Mae'r ymarfer hwn yn edrych ar ffordd arall i gyfathrebu eu neges yn effeithiol gan ddefnyddio cyfathrebu Grymusol. Gwneir hyn drwy ddisgrifio ffeithiau'r sefyllfa heb gynnwys bai, sydd wedyn yn lleihau'r tebygolrwydd o adweithiau anffafriol gan eraill.

GWEITHGAREDD:

Mae 2 ran i'r neges ‘Fi’. Mae'r rhan gyntaf 'Rwy'n teimlo ...' yn caniatáu i'r person ifanc mynegi’r teimlad sy’n cael ei gynhyrchu. Mae'r ail ran 'pan ...' Yn nodi'r rheswm hwnnw a greodd yr emosiwn.

Yr allwedd i drawsnewid Neges 'Chi' yn llwyddiannus i mewn i neges 'Fi' yw cael gwared ar y gair sbardun 'Chi' a allai’n aml cynhyrchu adwaith negyddol gan eraill.

Gofynnwch i'r person ifanc darllen trwy'r enghreifftiau ar y daflen waith, yna rhowch gynnig ar ail-eirio eu negeseuon 'Chi' i mewn i mewn i negeseuon 'Fi'..

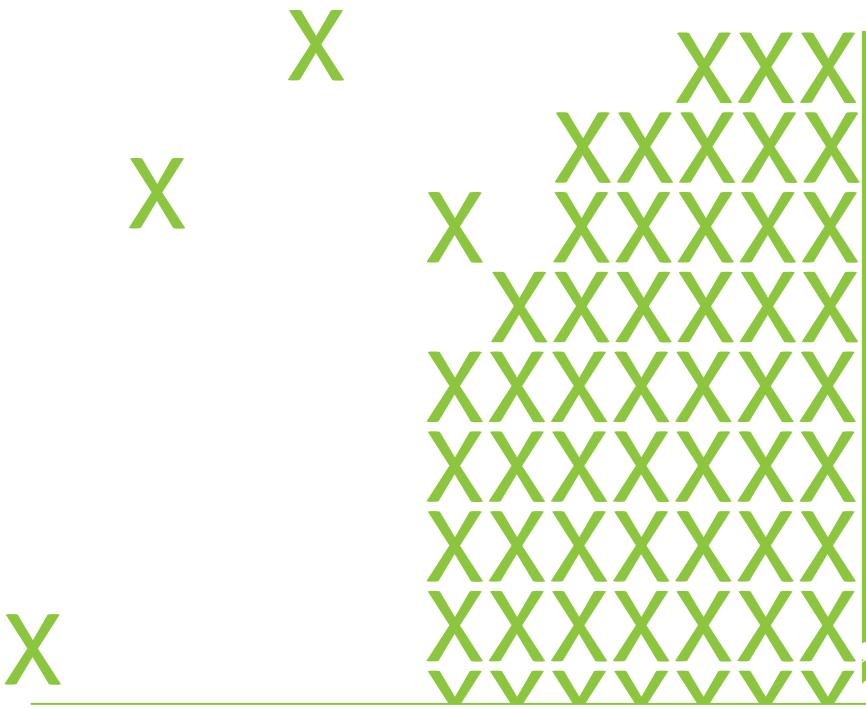
Mae'n bwysig cydnabod y gall fod yn anodd cau allan y gair 'Chi' o’r drafodaeth yn gyfan gwbl, ond trwy eu hannog i’w symud allan o'r camau cychwynnol wrth fynegi eu hunain gallant aros yn dawelach a gallu rheoli eu hemosiynau ac ymatebion yn well.

Unwaith bydd y person ifanc yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus wrth ddefnyddio negeseuon 'Fi', yna gallant ehangu ar hyn a dechrau defnyddio datganiadau 'Fi' i fynegi yn effeithiol sut hoffent weld sefyllfa yn cael ei ddatrys.

"Ti byth yn gwrando arno fi!"

Yr allwedd i drawsnewid Neges 'Chi' yn llwyddiannus i mewn i neges 'Fi' yw cael gwared ar y gair sbardun 'Chi' a allai'n aml cynhyrchu adwaith negyddol gan eraill.

"Rwy'n teimlo'n drist pan does neb yn gwrando arna i"



Taflen Waith:

'Negeseuon Chi a Fi'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 5.6

Mynegiadau “Fi”

Maes Ymyrraeth: Cyfathrebu ar gyfer Datrys Problemau Effeithiol

Mae'r Mynegiad 'Fi' yn ehangu ar y cysyniad o'r Neges 'Fi' trwy caniatáu i'r person ifanc disgrifio pam mae'r sefyllfa yn gwneud iddyn nhw deimlo'r ffordd hwnnw, ac yna'n mynegi yn effeithiol sut yr hoffent i'r sefyllfa cael ei ddatrys.

Mae 4 cam i'r Mynegiad 'Fi'. **CAM 1 a 2** yn cynnwys y Neges 'Fi' gwreiddiol:

- Mae CAM 1 yn helpu chi i ddisgrifio sut ydych chi’n teimlo
- Mae CAM 2 yn helpu chi i ddisgrifio’r sefyllfa trwy osgoi defnyddio’r gair ‘Chi’

Mae CAM 3 a 4 yn ehangu ar hyn i adnabod pam mae'r sefyllfa yn cael effaith annymunol, a sut y byddai'r person yn hoffi hyn i gael ei ddatrys:

- Mae CAM 3 yn eich galluogi i egluro pam mae'r sefyllfa neu'r ymddygiad yn gwneud i chi deimlo'n ffordd hyn
- Mae CAM 4 yn rhoi'r cyfle i chi esbonio beth fyddwch chi ei hangen/ eisiau i'w gwneud yn well.

Dyma enghraifft yn amlinellu'r gwahaniaeth rhwng mynegiad 'chi' a mynegiad 'Fi':

CHI	FI
"Dwyt ti byth yn gwrando arna i.	**"Rwy’n teimlo’n grac iawn pan fyddi di’n siarad ar un pryd a fi.**
Rwyt ti bob amser yn ymyrryd a bod yn anfoesgar.	**Oherwydd rwy’n teimlo nad wyt ti’n clywed beth rwy’n dweud.**
Does dim syniad ‘da ti o gwbl sut i gael trafodaeth.	**Hoffwn i gymryd tro yn siarad un ar y tro fel gall y ddau ohonom wrando ar ein gilydd.**
Cer i grafu!	

Unwaith y byddwch yn hyderus fod y person ifanc yn deall pob cam, cefnogwch nhw wrth gwblhau'r daflen waith Mynegiadau ‘Fi’. Ailadroddwch os oes angen.

- **Cam 1**

Rwy'n teimlo...

- **Cam 2**

pan...

- **Cam 3**

oherwydd...

- **Cam 4**

Beth rwyf eisiau/angen yw...

Taflen Waith:

Datganiadau 'Fi'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Ymarfer 5.7

Datrys Gwrthdaro

Maes Ymyrraeth: Cymryd Safbwynt & Datrys Gwrthdaro

CRYNODEB

Hyrwyddo'r defnydd o ddatrys gwrthdaro fel ffordd i ddatrys problemau mewn Pa Anghytuno neu Anawsterau. Mae datrys gwrthdaro yn canolbwyntio ar gyfathrebu yn effeithiol heb y defnydd o ymddygiad ymosodol ar lafar, trais, rhedeg i ffwrdd neu'n mynd yn erbyn teimladau. Mae datrys gwrthdaro cadarnhaol yn hyrwyddo diogelwch, hunan-barch cadarnhaol ac ystyriaeth o bobl eraill.

GWEITHGAREDD:

Gofynnwch i'r person ifanc darllen y senarios cyntaf 1 a 2 ac yna trafod y mater, sut y gallai'r pobl dan sylw fod yn teimlo, a'u meddyliau eu hunain o'r dewisiadau posibl. Gofynnwch iddynt ystyried:

- Pa dewis byddai'n gwneud y sefyllfa'n waeth?
- Pa dewis byddai'n datrys y sefyllfa yn effeithiol?
- A oes opsiwn arall?

Senario 1:

Roedd Joanne yn eistedd ar gadair yn y clwb ieuenctid. Mae hi'n codi i fynd i'r ystafell ymolchi. Pan fydd hi'n dychwelyd mae Sarah bellach yn eistedd yn y sedd honno. Mae Joanne eisiau ei sedd yn ôl, ond nid yw Sarah yn fodlon symud. Beth yw ddewisiadau Joanne?

- Bwrw Sarah a dechrau brwydr rhyngddynt. Canlyniad - rhywun yn cael ei brifo, y ddau yn cael eu gwahardd o'r clwb ieuenctid. Does neb yn cael y gadair.
- Eglurwch yn dawel a thrafodwch y sefyllfa, mae Joanne a Sarah yn cytuno i gyfaddawdu, mae un ohonynt yn mynd i gael cadair arall er mwyn eistedd gyda'i gilydd. Canlyniad - mae pawb yn cael cadair, does neb yn cael ei frifo.
- Gofynnwch i'r Gweithiwr Ieuenctid helpu gyda'r sefyllfa. Canlyniad - y ddwy ferch yn esbonio yn dawel eu meddyliau a theimladau, mae'r Gweithiwr Ieuenctid yn helpu gyda'r penderfyniad, mae pob un yn cael cadair, does neb yn cael eu brifo.

Senario 2:

Mae Chantelle yn clywed grŵp o ferched yn gwneud hwyl am ei dillad, Mae Abby yn rhan o'r grŵp ac eisoes wedi bwlio Chantelle. Mae Chantelle wedi cynhyrfu ac yn flin ac yn teimlo fel crio. Beth yw dewisiadau Chantelle?

- Gweiddi ar y grŵp o ferched, taro Abby yn y wyneb, rhedeg i ffwrdd a gobeithio bydd dim byd arall yn digwydd. Canlyniad - mae rhywun yn cael eu brifo, mae'r merched i gyd gan gynnwys Chantelle mewn trafferth, mae Abby yn bwlio Chantelle hyd yn oed yn fwy, mae Chantelle yn parhau i deimlo'n ddiflas.

Mae datrys gwrthdaro cadarnhaol yn hyrwyddo diogelwch, hunan-barch cadarnhaol ac ystyriaeth o bobl eraill.

- Mae Chantelle yn mynd at y grŵp i ddweud wrthyn nhw mae eu sylwadau wedi gwneud iddi deimlo. Canlyniad - mae'r grŵp yn ymddiheuro ond yn ddiweddarach mae'r merched i gyd yn profocio Chantelle ynglŷn â'i dillad.
- Mae Chantelle yn esbonio i athro beth sy'n digwydd ac mae'r ddau yn mynd i'r afael â'r grŵp. Canlyniad - mae'r grŵp a Abby yn rhoi'r gorau i fwlio Chantelle.

Nawr gofynnwch i'r person ifanc darllen senarios 3 a 4, a thrafodwch beth maent yn teimlo yw'r opsiynau i gyd - negyddol a chadarnhaol - a pa un dylai'r cymeriad ddewis.

Senario 3:

Mae Amber a Tara yn ffrindiau gorau ac yn treulio eu holl amser gyda'i gilydd, gan gynnwys cysgu'r noson ar benwythnosau. Yn ystod gwyliau'r haf mae teulu yn symud i mewn drws nesaf i Amber ac mae hi'n gwneud ffrindiau gyda'r ferch Kiera sydd yr un oedran a hi. Ers gwneud ffrind newydd nid yw Amber bellach yn treulio amser gyda Tara, a phan fyddai allan gyda'i ffrind newydd mae'r ddau yn rhedeg i ffwrdd os maen nhw'n gweld Tara yn gerllaw. Pan fydd y tymor newydd yn dechrau mae Tara yn mynd i fyny at Amber i geisio dweud helo. Mae Kiera gyda hi ac mae'r ddau yn syllu ar Tara ac yna'n troi i ffwrdd, gan ei hanwybyddu hi. Beth yw dewisiadau Tara?

Senario 4:

Mae Josie a Kieran yn eistedd gyda'i gilydd amser cinio. Mae Josie yn mynd draw i siarad â ffrind ar y bwrdd nesaf, gan adael ei bag cinio ar y bwrdd. Mae Kieran yn cymryd y creision allan o fag cinio Josie ac yn ei chuddio. Pan ddaw hi nôl mae Josie yn gweld bod y creision ar goll ac yn amau bod Kieran wedi ei gymryd nhw. Beth yw dewisiadau Josie?

Ymarfer Olaf

Gofynnwch i'r person ifanc i feddwl am sefyllfa maent wedi bod mewn yn ddiweddar ble nad oeddent yn gallu datrys y broblem yn effeithiol, h.y. roedd rhywun wedi brifo, aethent i mewn i drafferth neu wedi profi canlyniadau negyddol. Gofynnwch iddynt a allent fynd yn ôl i'r sefyllfa honno sut byddent yn ei newid, a pham?

Ymarfer 5.8

Fy Mhecyn Tawelwch

Maes Ymyrraeth: Strategaethau Hunan-claearu

Mae Creu Pecyn Tawelwch yn cynnwys adnabod nodiadau atgoffa defnyddiol am ffyrdd i reoli meddyliau, teimladau a/ neu ymddygiadau. Trwy greu eu pecyn tawelwch eu hunain mae gan bobl ifanc mynediad at yr hyn sy'n ymddangos i fod yn wrthrychau bob dydd, ond bydd ganddynt eu hystyron a nodiadau atgoffa eu hun.

Dyma rai awgrymiadau i chi defnyddio gyda phobl ifanc i greu un eu hunain.

Pêl Gwasgu – Gwasgwch allan meddyliau a theimladau negyddol. Bydd eich pêl gwasgu bob amser yn bownsio yn ôl i siâp gwaeth beth sy'n digwydd.

Band Elastig – Gallwn fod yn hyblyg ac ymestyn ein hunain. Ond peidiwch gael eich 'ymestyn yn rhy denau', cymerwch gam yn ôl, a dweud 'na', neu gallwch chi droi'n gwlwm neu hyd yn oed yn torri.

Dis – Mae yna ddewisiadau, posibiliadau eraill y gellir eu harchwilio. Weithiau, ni allwch reoli bywyd, ond gallwch edrych ar gyfleoedd a dewisiadau.

Pensil Lliw – Gall meddwl yn 'du a gwyn' yn aml fod yn afiach. Gall cael barn penodol hefyd fod yn negyddol. Mae persbectif lliwgar yn caniatáu amrywiaeth, yn eich galluogi i fod yn agored i syniadau a theimladau iach.

Pensil – Chi yw'r 'awdur' eich tynged; Mae gennych chi'r pŵer i 'ysgrifennu' sut mae eich stori yn troi allan, a phenderfynu ar ganlyniadau cadarnhaol.

Rhwbiwr – Mae'n iawn gwneud camgymeriadau. Nid ydy ceisio bod yn "iawn" drwy'r amser yn realistig ac yn aml yn gallu ein cael ni mewn i sefyllfaoedd gludiog. Edrychwch yn gadarnhaol ar ffyrdd o ddatrys problemau yn bositif am unrhyw gamgymeriadau a wnaed.

Nodiadau Post-it – Ysgrifennwch nodiadau atgoffa a chadarnhad sy'n cael effaith gadarnhaol i chi ee eich helpu chi gyda meddyliau a theimladau positif, neu i gadw ffocws ar y targedau positif (Gweler hefyd Pecyn o Gardiau)

Clipiau Papur – Gall clipiau sengl neu gadwyn wedi cysylltu â'i gilydd cynrychioli'r bobl gadarnhaol yn eich bywyd a'r angen i ddal gafael arnynt.

Amserydd – Caniatewch amser i chi eich hun ymlacio, gosodwch amser i gael seibiant oddi wrth ofynion corfforol ac emosiynol. Mae ail-wefru eich corff/meddwl yn eich helpu i wneud penderfyniadau clir, a rheoli unrhyw heriau sydd o'ch blaen.

Pecyn o Gardiau – Mae carden yn symboleiddio dewisiadau yn eich bywyd. Cofiwch mai chi sy'n 'dal yr holl gardiau', chi sy'n rheoli gwneud penderfyniadau cadarnhaol am eich bywyd chi. Edrychwch ar y pecyn o gardiau a dewiswch un yr ydych yn teimlo sy'n cyd-fynd gyda chi orau.

Neu – Gorchuddiwch ochr patrymog y cerdyn gyda chynllun newydd neu baent, efallai hoffech wneud cynllun newydd. Efallai yr hoffech wneud i'r cynllun newydd gyd-fynd â'r cerdyn, ysgrifennwch eich dyfyniad ysbrydoliaethus eich hun.

BAG of Calm

Er enghraifft:

Ymarfer 5.9

Ymarferion Hierarchaeth Anghenion Maslow

Ffocws: Adnabod Anghenion Unigol a Deall Ffactorau Ysgogi o Anghenion heb eu Diwallu

Cyflwynwch y person ifanc i'r Gludwaith a ddarperir i'r Collage o hierarchaeth anghenion Maslow. Defnyddiwch bapur i arlunio'r gwahanol lefelau ac eglurwch bob pennawd:

1. Anghenion Hanfodol
2. Diogelwch a Diogeledd
3. Cariad a Pherthyn
4. Hunan-barch
5. Anghenion Gwybyddol
6. Anghenion Esthetig
7. Hunansylweddoli

Gweithiwch gyda'ch gilydd i feddwl am gynifer o enghreifftiau ag y gallwch ar gyfer pob un o'r saith lefel o Angen.

Defnyddiwch enghreifftiau wrth weithio trwy'r gludwaith i archwilio beth sy'n digwydd yn gorfforol ac yn emosiynol i berson - er enghraifft gallai merch yn ei harddegau yn dadlau yn gyson gyda'i mam arwain ati'n teimlo bod neb yn ei charu, yn anniogel, ac wedi torri i ffwrdd oddi wrth unrhyw cymorth teuluol.

GWEITHGAREDD:

Tabl Anghenion

Gan ddefnyddio'r Tabl a ddarperir gofynnwch i'r person ifanc nodi pa adran yn Hierarchaeth Maslow maen nhw'n meddwl sy'n gysylltiedig â phob angen. Gall fod yn ddefnyddiol cynnwys anghenion ychwanegol sy'n berthnasol i'r person ifanc.

GWEITHGAREDD:

Fy Ngludwaith Maslow

Unwaith y byddant wedi cwblhau'r ymarfer blaenorol yn llwyddiannus cynorthwywch y person ifanc i greu gludwaith o'u hanghenion eu hunain gan ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau. Cefnogwch nhw i feddwl am gymaint o anghenion gwahanol ag y bo modd, gan ysgrifennu'r gair os na allant ddod o hyd i gynrychiolaeth ddarluniadol.

Gan ddefnyddio'r gludwaith yr ydynt wedi creu eu trafodwch gyda nhw eu hanghenion eu hunain a beth yw:

- Effaith gadarnhaol o diwallu eu hanghenion corfforol ac emosiynol?
- Effaith ddim diwallu eu hanghenion corfforol ac emosiynol?
- Beth allai ddigwydd o ganlyniad i'w hanghenion ddim yn cael eu diwallu?

Os ydyw'n berthnasol i amgylchiadau'r person ifanc gellir defnyddio'r ymarfer hwn i helpu'r person ifanc deall y cysylltiad rhwng eu hymddygiad rhywiol niweidiol eu hunain ac angen heb ei ddiwallu.

> ...gallai merch yn ei harddegau yn dadlau yn gyson gyda'i mam arwain ati'n teimlo bod neb yn ei charu, yn anniogel, ac wedi torri i ffwrdd oddi wrth unrhyw cymorth teuluol.

GWEITHGAREDD:

Beth sy'n ysgogi Fi?

Gall adnabod gyda'r person ifanc beth sy'n eu cymell yn gyffredinol rhoi mewnwelediad i yrwyr ar gyfer ymddygiadau a chamau gweithredu penodol. Drwy gefnogi'r person ifanc i adnabod cysylltiadau rhwng angen heb eu diwallu ac ymddygiad rhywiol niweidiol, gall gwaith gael ei wneud i ganfod strategaethau neu ymddygiadau cadarnhaol.

Gan ddefnyddio siart troi ac offer ysgrifennu crëwch ddiagram corryn gyda'r person ifanc i archwilio:

- Beth yw cymhelliant?
- Beth sy'n eich cymell chi?

Darparwch enghreifftiau o'r ffactorau hynny sy'n aml yn cymell pobl megis arian, teulu, llwyddiant neu gyflawniad. Trwy eich trafodaethau cefnogwch y person ifanc i gysylltu eu cymhelliant i'r Angen perthnasol, ac archwilio sut all hyn effeithio ar eu hymddygiad a chamau gweithredu.

GWEITHGAREDD:

Cymhelliant Defnyddiol neu Annefnyddiol

Yn arwain ymlaen o'r ymarferiad gwaith blaenorol gyda'r person ifanc i nodi pa ffactorau sy'n cael eu cymell yn gadarnhaol a pa ffactorau sy'n cael eu cymell yn negatif. Mae'r rhain yn rhannu'n ddau gategori - Cymhelliant Defnyddiol a Chymhelliant Annefnyddiol.

Gall hyn cefnogi'r person ifanc i adnabod sut y gall ymddygiadau/ camau gweithredu cael eu cymell yn gadarnhaol trwy ddiwallu eu hanghenion, neu gael eu cymell yn negatif oherwydd anghenion sydd heb eu diwallu. Er enghraifft, mae cwrdd â'u hanghenion Cariad/perthyn cwrdd yn meddwl bydd y person yn teimlo y gallant ymddiried mewn a charu ffrindiau a theulu, gan arwain at berthnasau cadarnhaol a cefnogol. Pan nad ydy'r angen yn cael eu diwallu, gall person teimlo na allant ymddiried a charu pobl eraill, ac yn teimlo'n unig neu'n elyniaethus tuag at eraill sydd o ganlyniad yn creu ymddygiadau fel bwlio.

***Lle mae'n berthnasol ehangwch yr ymarfer i archwilio cymhellion ar gyfer ymddygiad rhywiol niweidiol y person ifanc. Cefnogwch nhw wrth ddeall ac adnabod angen heb ei ddiwallu sy'n sbarduno'r ymddygiad, a pa ymddygiadau rhywiol yr ydynt yn eu harddangos o ganlyniad.**

Gall fod yn wir fod anghenion gwahanol sydd heb eu diwallu yn sbarduno ymddygiadau gwahanol, er enghraifft hunan-claearu, teimlo fod neb yn eu caru, ynysu neu ddiffyg perthyn i gyfoedion, a bydd angen archwilio hyn yn fanwl gyda'r person ifanc.

Taflen Waith:

'Tabl Anghenion' a 'Hierarchaeth Anghenion Maslow'

Ymarfer 5.10

Canolbwyntio ar yr Ateb

Ffocws: Technegau sy'n canolbwyntio ar yr Ateb i gefnogi Datrys Problemau

CRYNODEB

Dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn annog y person ifanc i archwilio eu cryfderau a'u hadnoddau eu hunain i ddatrys problemau. Mae'r dull hwn yn annog y person ifanc i ddychmygu newid ac ystyried dyfodol sydd gwell ganddynt trwy ganolbwyntio ar eu cryfderau a'u sgiliau ymdopi. Mae'r technegau hyn yn galluogi'r person ifanc i osod nodau er mwyn mynd i'r afael a heriau a chyflawni canlyniadau cadarnhaol, a hefyd i ystyried yr hyn y gallai'r dyfodol edrych fel wedi iddynt gyflawni hyn.

Dyma rai technegau poblogaidd ac effeithiol sy'n canolbwyntio ar atebion - cofiwch y gallwch chi fod mor greadigol ag yr hoffech e.e. gan lunio grisiau, mynydd i'w ddringo, neu gan ddefnyddio cerrig camu.

GWEITHGAREDD:

Ymarfer Graddio

Gall mynegi maint neu lefel yr anawsterau a brofwyd fod yn her i bobl ifanc. Gall cwestiynau graddio helpu adnabod gradd yr anhawster, a mesur unrhyw newidiadau o fewn sefyllfaoedd o'r fath. Gofynnwch i'r person ifanc:

- Ar raddfa o 1-10 pan mai 1 yw'r broblem ar ei waethaf a 10 yw'r broblem wedi'i ddatrys,
- Ble wyt ti nawr?
- Ble mae angen i ti fod?
- Beth fydd yn dy helpu i symud i fyny 1 pwynt?
- Beth sy'n dy atal rhag symud i lawr un rhif?
- Beth fyddi di'n sylwi os byddi di'n symud i fyny 1 neu 2 rhif?

Cwestiwn Y Wyrth

Gofynnwch i'r person ifanc ystyried y canlynol:

"Dychmygwch fod yna gwyrth un noson ac mae'r broblem a chawsoch drafferth gydag yn cael ei ddatrys. Roeddech yn cysgu felly nid oeddech yn ymwybodol bod y wyrth wedi digwydd, felly pan fyddwch yn deffro sut byddwch yn gwybod bod y wyrth wedi digwydd? Beth fydd yn wahanol? Pa newidiadau byddai i ddangos bod gwyrth wedi digwydd dros nos?"

Mae'r dull hwn yn annog y person ifanc i ddychmygu newid ac ystyried dyfodol sydd gwell ganddynt trwy ganolbwyntio ar eu cryfderau a'u sgiliau ymdopi.

Dyfodol Dewisol

Mae'r ymarfer hwn yn gofyn i'r person ifanc rhoi disgrifiad o'u dyfodol dewisol sydd ddim yn cynnwys y broblem a gyflwynir. Gofynnwch iddynt ganolbwyntio ar sut maent yn dychmygu bydd eu bywyd heb yr anhawster gan gynnwys cymaint o fanylion a phosibl.

Mae pwyntiau allweddol i'w hystyried i ofyn iddynt yn cynnwys:

- 'Beth fyddwch chi'n sylwi am eich bywyd pan fydd y broblem wedi ei datrys?'
- 'Sut bydd pethau'n wahanol?'
- 'Beth fyddwch chi'n gwneud yn wahanol?'
- 'Beth arall byddwch chi'n gwneud, neu beth fyddwch chi'n gwneud yn ei le?'
- 'Sut y bydd eich teulu / ffrindiau yn gallu dweud bod pethau wedi gwella?'
- 'How will other people around you be able to tell that the problem is sorted?'
- 'Sut bydd pobl eraill o'ch cwmpas yn gallu dweud bod y broblem wedi cael ei ddatrys?'
- 'Dywedwch mwy wrthyf am sut mae hynny'n edrych...'.

Ymarfer 5.11

Gosod Nodau

Ffocws: Gosod nod i Sicrhau Canlyniadau Cadarnhaol

CRYNODEB

Mae gosod Nodau yn broses effeithiol sy'n annog y person ifanc i ystyried dyfodol gwell ac wedyn cael eu cymell i osod nodau er mwyn eu galluogi i droi'r ddelfryd hon yn realiti. Drwy osod nodau tymor byr, canolig a thymor hir mae'r person ifanc yn dechrau'r broses bositif o gymryd camau cadarnhaol i'w cefnogi i gyflawni beth maen nhw eisiau allan o fywyd.

Bydd angen i nodau fod yn

- Disgrifiad o'r hyn sydd eisiau, nid yr hyn sydd ddim eisiau
- Positif
- Penodol
- Realistig - Cyflawnwyd trwy ddefnyddio eu cryfderau a'u hadnoddau eu hunain
- Yn cynnwys camau bychain y gellir eu rheoli
- Yn weladwy er mwyn monitro cynnydd

GWEITHGAREDDAU:

Gosod Nodau

Gofynnwch i'r person ifanc cwblhau'r daflen waith gan adnabod nod cadarnhaol y byddent yn hoffi cyflawni. Gan ddefnyddio iaith gadarnhaol trafodwch gyda nhw:

- Bwriad y nod a'r rhesymau dros osod yr amcan penodol hwn.
- Sut maent yn teimlo y byddent yn gwneud hynny.
- Pan fydd hyn yn digwydd beth fydd yn ei olygu.
- Erbyn pryd yr hoffent gyflawni hyn.
- Pa sgiliau a rhinweddau gallant ddefnyddio i gyflawni eu nod.

Cyflawni Fy Nod

Mae'r ymarfer hwn yn gofyn i'r person ifanc canolbwyntio ar yr effaith o gyflawni eu nod penodol. Mae'r daflen waith yn cyfateb i agweddau o'r ymarfer 'Dyfodol Dewisol' gan ei fod yn gofyn i'r person ifanc i ystyried beth fyddant yn gweld, clywed a theimlo wedi iddynt gyflawni eu nod. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol i gymell y person ifanc a chynnal ffocws.

Pwyntiau Allweddol i Gefnogi'r Person Ifanc:

- Canolbwyntiwch ar atebion, nid problemau - canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch reoli nid beth sydd allan o'ch rheolaeth.
- Nid ydy newidiadau i gynllun yn golygu diwedd y cynllun - defnyddiwch ddigwyddiadau fel profiadau dysgu. Byddwch yn hyblyg gyda meddwl agored, mae newid yn aml yn dod a chyfleoedd.
- Anelwch at gyflawniad nid PERFFEITHRWYDD! Derbyniwch gyfyngiadau.
- Byddwch yn drugarog tuag at eich hunan ac eraill
- Take care of yourself – have 'time out', 'emotional breaks' look after your mind, body and emotional self, practice mindfulness.
- Cymerwch ofal o'ch hun – Cymerwch 'amser allan' 'seibiannau emosiynol', edrychwch ar ôl eich meddwl, corff a'ch hunan emosiynol ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.
- Cadwch mewn Cysylltiad – peidiwch â chael eich ynysu, cysylltwch â'r rheini sy'n eich cefnogi chi.

Drwy osod nodau tymor byr, canolig a thymor hir mae'r person ifanc yn dechrau'r broses bositif o gymryd camau.

Taflen Waith:

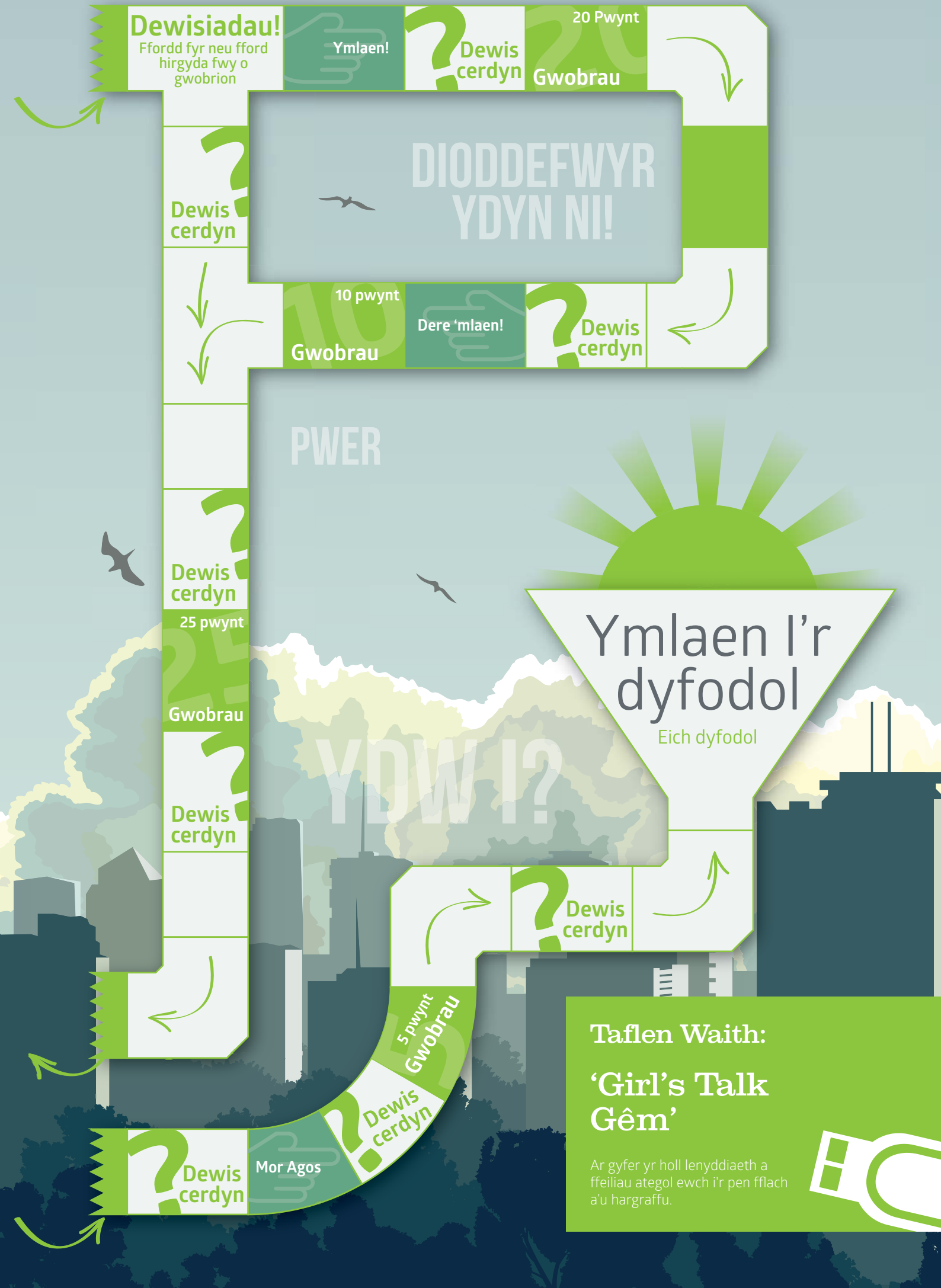
'Gosod Nodau' a 'Cyflawni Fy Nod'

Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

GIRLS TALK

Cychwyn ei'n taith

Rhoi cownteri yma


Dewisiadau!
Ffordd fyr neu fford hirgyda fwy o gwobrion
Ymlaen!
Dewis cerdyn
20 Pwynt
Gwobrau
DIODDEFWYR YDYN NI!
Dewis cerdyn
10 pwynt
Gwobrau
Dere 'mlaen!
Dewis cerdyn
PWER
Dewis cerdyn
25 pwynt
Gwobrau
YDW I?
Dewis cerdyn
Ymlaen I'r dyfodol
Eich dyfodol
Dewis cerdyn
5 pwynt
Gwobrau
Dewis cerdyn
Dewis cerdyn
Mor Agos
Taflen Waith:
'Girl's Talk Gêm'
Ar gyfer yr holl lenyddiaeth a ffeiliau ategol ewch i'r pen fflach a'u hargraffu.

Llyfryddiaeth

Allardyce, S. & Yates, P.M. (2013) Assessing Risk of Victim Crossover with Children and Young People who display Harmful Sexual Behaviours. Child Abuse Review. 22. (4) pp. 255-267.

Barnardo's Cymru Taith Service (2003). 'Offside! Appropriate Teenage Relationships. Barnardo's Cymru.

Barnardo's Cymru Taith Service (2006) Your Choice. Challenging Sexually Harmful Behaviour. Barnardo's Cymru.

Belmont, J. (2013) Tips for Emotional Resilience. Available at: http://belmontwellness.com//wp-content/uploads/Tips-for-Emotional-Resilience.pdf

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. Journal of Childhood Family Studies, 19, pp 133-144.

Children's Health Services. (2011). More To Me Than What You See. A Health Promotion Program to help girls develop healthy body image and self-esteem. Halton Region. Ca., US.

Giant, N. & Beddoe, R. (2013). Surviving Girlhood. Building Positive Relationships, Attitudes and Self-Esteem to Prevent Teenage Girl Bullying. London. Jessica Kingsley Publishers.

Girlguiding (2014). Girls' Attitudes Survey 2014. London. Girlguiding

Hackett, S. (2014). Children and young people with harmful sexual behaviours. Devon. Research in Practice.

HandsonScotland (2015) A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. Available at: http://www.handsonscotland.co.uk/index.html

Hanson, R. & Mendius, R. (2008). From Shame To Worth. Available at: http://media.rickhanson.net/home/files/ShametoWorth.pdf

Hendriks, J. & Bijleveld, C.C.J.H. (2006) Female adolescent sex offenders – an exploratory study. Journal of Sexual Aggression. 12 (1), pp 31-41

Hickey, N. Mccrory, E. Farmer, E. & Vizard, E. (2008). Comparing the developmental and behavioural characteristics of female and male juveniles who present with sexually abusive behaviour. Journal of Sexual Aggression. 14 (3), pp 241-252.

Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching Mindfulness to Children. Gestalt Review, 12 (1), pp 75-91. http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/teachingmindfulnesstochildren.pdf

Lopez, P. G., & Underhill, A. L. (2011) Using Mindfulness Techniques to Achieve Positive Outcomes in Schools. Available at: http://www.nasponline.org/conventions/2011/handouts/ms/Mindfulness Techniques in Schools.ppt

Martin, L. (2013) Self-harm the solution, not the problem. BACP Children & Young People. June 2013, pp 25-28.

McCartan, F.M. Law, H. Murphy, M. & Bailey, S. (2011) Child and adolescent females who

present with sexually abusive behaviours: A 10-year UK prevalence study. Journal of Sexual Aggression. 17 (1), pp 4-14.

McNeish, D. & Scott, S. (2014) Women and girls at risk: Evidence across the life course. Key Messages from the Review. DMSS Research.

Music, G. (2014). Changing levels to meet the Child. BACP Children & Young People. September 2014, pp 22-25.

Music, G. (2013). Innately prosocial? Lutterworth. BACP Children & Young People. September 2014, pp 29-31.

Myers, S. (2006). Positive practices: Solution-focused and narrative therapeutic techniques with children with sexually harmful behaviours. Practice: Social Work in Action. [online journal]. 18 (3), pp 183-193. http://dx.doi.org/10.1080/09503150600904094 (18 June 2014).

Robinson, S.L. (2002) Growing Beyond. A Workbook for Sexually Abusive Teenage Girls. Massachusetts. Neari Press.

Shapiro, S., Brown, K. W. & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation in higher education: A review of Research. Prepared for the Center for Contemplative Mind in Society. Available at: http://www.colorado.edu/ftep/events/eventdocs/documents/ShapiroResearchReport.pdf

Sherman, L. (2013) Considered Compassion. Lutterworth. BACP Children & Young People, BACP.

Slotboom, A-M. Hendriks, J. & Verbruggen, J. (2011). Contrasting adolescent female and male sexual aggression: A self-report study on prevalence and predictors of sexual aggression. Journal of Sexual Aggression. 17 (1), pp 15-33.

SMART. (2013). Discussion Paper 20 Shame. Australian Childhood Foundation.

Thomas, M. (2011) The complexity of girls' social interactions and the impact of negative peer relationships'. Wales. Barnardo's Cymru.

Thompson, M. & Gauntlett-Gilbert (2008) Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. Clinical Child Psychology and Psychiatry 13 (3), pp 395–407.

Waters, T. (2014). Story Links: working with parents of pupils at risk of exclusion. British Journal of Learning Support 29 (4), pp 298-318.

Women's Aid (2010) Expect Respect: A Toolkit for Addressing Teenage Relationship Abuse. UK. Home Office.

Kabat Zinn, J. (2005). Coming to Our Senses. New York: Hyperion.

Cynlluniwyd Emoji's gan Freepik.com

Taith Service

Credwch mewn plant

Barnardo's Cymru

Barnardo's Cymru Taith Service
Davian House
Village Farm Industrial Estate
Pyle, Bridgend CF33 6BJ

t. 01656 749235
e. taith.service@barnardos.org.uk
www.barnardos.org.uk/taith

Rhif Elusen Gofrestredig Barnardo's 216250 and SC037605.