

# GWYBOD PRYD I GAEL CEFNOGAETH



15-20 munud

Crëwch amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

**Yn y wers hon byddwn yn dysgu:**

- cydnabod pan mae teimladau'n dod yn anodd ymdopi â hwy
- gwybod beth allwch ei wneud i helpu'ch hun ac eraill.

## Adnoddau

- 🕒 Blociau Jenga/adeiladu.

## Gweithgaredd

Gofynnwch i'r myfyrwyr ystyried a rhestru'r arwyddion a'r symptomau a allai ddangos bod angen cefnogaeth ar rywun. Mewn geiriau eraill, dydyn nhw ddim yn symud i fyny ac i lawr y raddfa, ond yn hytrach yn aros i lawr. Pwysleiswch y gallai pawb ddangos rhai o'r arwyddion hyn ar adegau, weithiau'n raddol, weithiau'n sydyn.

1. Dangoswch y blociau adeiladu neu Jenga i'r myfyrwyr. Esboniwch y byddant yn meddwl am bethau a allai fynd yn drech na rhywun, neu bethau sy'n anodd ymdopi â hwy pan fyddant yn teimlo'n isel. Bydd pob myfyriwr wedyn yn ychwanegu bloc neu fricsen i'r pentwr, gan roi awgrym, ac ychwanegu briciau nes i'r tŵr ddisgyn.
2. Esboniwch y gall pethau mawr neu bethau bach effeithio arnom, a gall y peth lleiaf sy'n mynd o'i le yn ein bywyd wneud inni deimlo nad ydym yn gallu ymdopi. Mae'n bwysig gwybod pryd mae angen cymorth arnom i roi trefn ar ein briciau. Gofynnwch i'r myfyrwyr dynnu bricsen neu floc i ffwrdd a dweud rhywbeth a allai gynnig cefnogaeth neu gymorth gyda'r fricsen honno neu'r bloc hwnnw. Sicrhewch fod yr holl fyfyrwyr yn gwybod ble mae cefnogaeth ar gael yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol.

## Myfyrio

Sut byddwn i'n gwybod pe bai angen cefnogaeth arnaf?

I bwy allaf fynd i gael cefnogaeth?

**Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafeael ar y gefnogaeth hon.**

**DYEG**

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



**SAMARITANS**  
**SAMARIAID**