

# MYTHAU A FFEITHIAU AM HUNAN-NIWED



1 awr

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

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

- rhai o'r ffeithiau am ymddygiad hunan-niweidiol
- adnabod ymddygiad hunan-niweidiol ynom ni ein hunain ac mewn pobl eraill
- sut i ofyn am gymorth pan fo angen
- sut i gefnogi ffrind.

Dylid cynnal y wers hon ar ôl y sesiynau am iechyd emosiynol a rhwydweithiau cefnogi. Dylid rhoi gwybod i'r myfyrwyr ymlaen llaw y cynhelir y wers hon, fel y gallan nhw ddewis peidio â dod iddi os nad ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus wrth fod yno

## Adnoddau

- 🕒 taflen 'mythau a ffeithiau'
- 🕒 sleid 'cefnogaeth'
- 🕒 tudalen 'Annwyl ddyddiadur'
- 🕒 pêl.

## Cyflwyniad

Rydyn ni wedi bod yn dysgu am iechyd emosiynol, a sut mae ein teimladau, meddyliau a gweithredoedd yn cysylltu â'i gilydd. Rydyn ni'n gwybod y gallwn wella ein hiechyd emosiynol ein hunain a meithrin gwydnwch i ymdopi â chyfnodau anodd. Ond weithiau gall y pwysau fod yn ormod ac arwain at broblemau iechyd emosiynol. Mae topig heddiw'n ymwneud â deall hunan-niwed a sut i gefnogi rhywun sy'n hunan-niweidio. Mae'r pwnc yn debygol o effeithio ar rai pobl yn y grŵp mewn rhyw ffordd, felly mae'n bwysig iawn bod yn agored ac yn sensitif i deimladau pobl eraill. Cofiwch ei bod yn iawn siarad â rhywun am hyn os oes angen arnoch. Os oes angen i chi adael yr ystafell ar unrhyw adeg, bydd pawb yn deall ac ni fyddwn ni'n gofyn cwestiynau. Os ydych eisiau gadael, ewch i... (rhowch leoliad).

## Gweithgaredd

1. Rhowch label 'gwir' ar y naill ben i'r ystafell ddosbarth a label 'anwir' ar y pen arall, neu rhowch gardiau i'r myfyrwyr eu dal i fyny. Darllenwch bob gosodiad yn uchel a gofynnwch i'r myfyrwyr beth maen nhw'n ei feddwl.
2. Arweiniwch drafodaeth ar eu barn, gan fod yn sensitif i wahanol safbwyntiau ac atgyfnerthu rheolau sylfaenol y dosbarth. Defnyddiwch y daflen ffeithiau i roi gwybodaeth a ffynonellau cefnogaeth i'r myfyrwyr.
3. Mewn paru, edrychwch ar y dudalen 'Annwyl ddyddiadur'. Ystyriwch pa gyngor y byddech chi'n ei roi i'r unigolyn hwn fel ffrind. Beth all ei wneud sy'n helpu? Beth ydych chi'n meddwl na fyddai ddim yn helpu?



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS  
SAMARIAID



4. Adroddwch y rhain yn ôl. Gwnewch yn siŵr:

- NAD YDYNT yn dweud wrth yr unigolyn beth i'w wneud - gadewch iddo fod â rheolaeth dros yr hyn mae eisiau iddo ddigwydd.
- NAD YDYNT yn dweud wrtho am roi'r gorau iddi. Er bod hyn yn ymddangos yn wrthreddfol, mae'n anodd iawn ac yn cymryd amser a chefnogaeth i roi'r gorau iddi – bydd angen i'r unigolyn ddod o hyd i ffyrdd eraill mwy diogel o ymdopi yn gyntaf.
- EU BOD yn cynnig ei gefnogi i geisio cymorth, os mai dyna mae eisiau.
- EU BOD yn parhau i fod yn ffrind i'r unigolyn.
- Eich bod yn ceisio cymorth i chi'ch hun os oes angen cefnogaeth arnoch.
- Eu bod yn cynnig gwrandao arno, a rhoi amser a lle iddo siarad.
- Eu bod yn cynnig helpu os oes ei angen arno.

Gwnewch yn siŵr bod y myfyrwyr wedi deall y negeseuon allweddol.

Edrychwch ar amrywiaeth o wefannau sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth i bobl sydd wedi hunan-niweidio ac i'w ffrindiau a'u teuluoedd.

Mae cael cymorth a siarad am broblemau a theimladau anodd yn gallu helpu.

**I gloi:** Tafllwch bêl at y myfyrwyr. Bob tro maen nhw'n dal y bêl, mae'n rhaid iddyn nhw ddweud yn uchel rhywbeth y bydden nhw'n ei wneud pan maen nhw'n teimlo'n isel sy'n eu helpu i deimlo'n well. Gwnewch hyn ar gyfer pob myfyriwr.

## Myfyrio

Beth mae hyn yn ei olygu imi?

### Nodyn

Wrth siarad am hunan-niwed, mae'n bwysig cydnabod y gallai hyn fod yn driger i bobl ifanc sy'n hunan-niweidio ar hyn o bryd, neu sydd wedi hunan-niweidio yn y gorffennol. Byddwch yn ymwybodol o unrhyw fyfyrwyr y gall hyn effeithio arnynt a gwnewch yn siŵr bod cefnogaeth yn cael ei nodi a'i phwysleisio.

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 Gwrandao



SAMARITANS  
SAMARIAID