

DOD O HYD I FFORDD YMLAEN



1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- bod siarad am deimladau'n gallu helpu, waeth pa mor isel rydych chi'n teimlo
- bod yna obaith bob amser
- ble i gael cefnogaeth, os oes ei hangen
- sut i gefnogi ffrind.

Nodyn

Mae'n anodd siarad am feddyliau a theimladau hunanladdol. Mae hwn yn faes sensitif. Mae ymchwil yn dangos bod siarad am deimladau anodd a meddyliau hunanladdol yn gallu lleihau'r teimladau hyn a helpu pobl i ddechrau teimlo y gallant ymdopi'n well. Mae'n bosibl y gall un o wirfoddolwyr y Samariaid o gangen leol gynnig cefnogaeth ar gyfer y sesiwn hon.

Adnoddau

- 🎥 clip fideo: "Gelli di Ymdopi"
(mae'r clipiau fideo "Mewn dryswch", "Symud Ymlaen" a "Danny" yn ymdrin â'r materion hyn hefyd)
- 🎧 cardiau gosodiadau
- 🎧 cardiau adweithiau
- 🎧 nodiadau gludiog
- 🎧 balŵns.

Cyflwyniad

Pan mae pobl yn teimlo'n isel iawn, yn anobeithiol neu'n ofnus, efallai y byddan nhw'n teimlo nad ydyn nhw'n gallu ymdopi rhagor a dydyn nhw ddim yn gwybod beth i'w wneud. Rydyn ni'n mynd i edrych ar beth all y person hwnnw ei wneud i'w helpu i ymdopi â'r teimladau hyn, a beth allwch chi ei wneud os mai'ch ffrind chi yw'r person sy'n teimlo fel hyn. Os yw'r wers yn codi teimladau anodd i chi, siaradwch â rhywun yn yr ysgol - dywedwch wrth y myfyrwyr â phwy y gallan nhw siarad - neu sefydliad fel y Samariaid lle gallwch gael cymorth i ymdopi â'r ffordd rydych chi'n teimlo ar hyn o bryd.

Gwir neu anwir

Rhowch y myfyrwyr mewn grwpiau bach neu barau. Rhowch un cerdyn gosodiad i bob grŵp. Gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw'n teimlo bod y gosodiad yn wir ai peidio, a pham.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



Gosodiad 1: Dydi pobl sy'n siarad am hunanladdiad ddim yn marw trwy hunanladdiad

Gwir: Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n marw trwy hunanladdiad wedi rhoi rhybuddion o'u bwriad. Maen nhw'n siarad amdano, ac yn aml yn rhoi arwyddion eraill trwy eu gweithredoedd. Ond dydi ddim bob amser yn hawdd adnabod yr arwyddion hyn.

Gosodiad 2: Mae ymddygiad hunanladdol yn arwydd o iechyd meddwl gwael

Anwir: Mae ymddygiad hunanladdol yn arwydd o dristwch mawr ond nid yw'n arwydd o iechyd meddwl gwael o angenrheidrwydd.

Gosodiad 3: Naill ai rydych chi'n unigolyn hunanladdol neu dydych chi ddim

Anwir: Gall unrhyw un ohonon ni fod â meddyliau hunanladdol – nid dim ond rhai mathau o bobl sy'n eu cael.

Gosodiad 4: Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn eu harddegau sy'n meddwl hunanladdiad eisiau marw

Gwir: Mae rhai o'r bobl ifanc sydd wedi rhannu eu teimladau a meddyliau hunanladdol yn dweud nad oedden nhw ddim wir eisiau marw, dim ond i'r boen, y loes neu'r panig roedden nhw'n ei deimlo ddod i ben. Doedden nhw ddim eisiau gadael eu teuluoedd a'u ffrindiau, na cholli allan ar y pethau da mewn bywyd – ond doedden nhw ddim yn gallu gweld y tu hwnt i'r boen. Weithiau pan mae rhywbeth ofnadwy yn digwydd, mae'n anodd i rywun weld heibio'r anobaith y mae'n ei deimlo. Ond gyda chefnogaeth, mae'n bosibl iddo ddod o hyd i ffordd trwy'r cyfnodau anodd.

Gosodiad 5: Mae siarad am hunanladdiad a meddyliau a theimladau hunanladdol yn gwneud i bobl eisiau marw trwy hunanladdiad.

Anwir: I'r gwrthwyneb. Mae gallu siarad yn agored am sut rydyn ni'n teimlo a dysgu derbyn sut rydyn ni'n teimlo ac archwilio'r meddyliau a'r teimladau hyn yn gallu ein helpu i feddwl yn fwy cadarnhaol amdanom ein hunain a'n gallu i ymdopi.

Arwyddion rhybudd

1. Gofynnwch i'r grwpiau feddwl am ba arwyddion rhybudd y byddan nhw'n eu gweld o bosibl mewn rhywun sy'n cael trafferth i ymdopi. Beth fydden ni'n ei weld a'i glywed, o bosibl, sy'n dangos hyn? Rhannwch yr arwyddion rhybudd gyda'r dosbarth.
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr beth allen nhw ei wneud pe baen nhw'n poeni am ffrind. Pwysleiswch, fel y dywedwyd o'r blaen wrth drafod iechyd emosiynol, y gall siarad am deimladau anodd helpu rhywun i deimlo ei fod yn gallu ymdopi'n well â'r boen mae'n ei theimlo.
3. Rhowch y cardiau adweithiau i'r dosbarth. Gofynnwch i'r myfyrwyr benderfynu a yw'r rhain yn bethau sy'n helpu neu'n bethau nad ydyn nhw'n helpu. Adroddwch yn ôl a rhannu. Pwysleiswch nad yw beirniadu rhywun neu drin ei deimladau'n ysgafn byth yn helpu. Mae rhannu sut y byddech chi'n teimlo mewn sefyllfa debyg hefyd yn tynnu'r ffocws i ffwrdd ohono ac nid yw'n helpu.
4. Gall gofyn i rywun a yw wir eisiau marw ei helpu i fod yn onest ynghylch sut mae'n teimlo, gan ei helpu i ddechrau rhannu pa mor isel mae'n teimlo a dechrau ceisio'r cymorth mae ei angen i'w helpu i ymdopi â'r teimladau hyn. Gall dangos i rywun eich bod yn poeni amdano ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a bod rhywun yn gwranddo arno, a'i helpu i deimlo'n fwy hyderus ynghylch gallu wynebu'r dyfodol.
5. Ysgrifennwch y gosodiad hwn ar y bwrdd: **MAE YNA RYWUN GALLWCH CHI SIARAD AG EF BOB AMSER, WAETH PA MOR OFNADWY MAE RHYWBETH YN YMDDANGOS.** Gofynnwch i'r myfyrwyr a ydyn nhw'n cytuno.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



Dod o hyd i gymorth

Gwyliwch y clip fideo 'Gelli di ymdopi'. Rhowch amser i'r myfyrwyr drafod sut roedd yr unigolyn yn teimlo pan oedd yn teimlo'n isel a sut y daeth o hyd i ffordd ymlaen. Caniatewch i'r myfyrwyr ofyn cwestiynau a meddwl am beth helpodd yr unigolyn hwn. Beth yw'r neges mae'n ei rhannu?

Gwyliwch 'Teimlo'n rhydd i siarad' i atgoffa'r myfyrwyr am fuddion siarad a cheisio cymorth.

I gloi: Rhowch falwms i'r myfyrwyr. Dychmygwch mai rhywun sy'n teimlo ar ei isaf yw hwn, a bod angen inni feddwl am ffyrdd i'w godi i allu ymdopi â phob diwrnod. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddweud yn uchel unrhyw syniadau ar gyfer ymdopi - pethau a all helpu. Bob tro maen nhw'n clywed syniad da, maen nhw'n chwythu aer i'w balwn. Pan fydd eu balwms yn llawn, gallan nhw adael iddyn nhw fynd. Gwnewch yn siŵr bod yr atebion yn cynnwys ceisio cymorth, siarad â rhywun ac awgrymiadau ynghylch ble i fynd i gael cymorth.

Mae'n bwysig iawn dod â'r sesiwn hon i ben gyda meddyliau llawn gobaith a chadarnhaol ac atgoffa'r myfyrwyr at bwy y gallan nhw droi i gael cefnogaeth – eu rhwydwaith cefnogi.

