

# BETH YW ISELDER?



20 munud

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

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

- ➔ adnabod pryd mae angen inni ofyn am gefnogaeth
- ➔ adnabod pryd mae angen cefnogaeth ar eraill
- ➔ deall beth yw ystyr iselder.

## Adnoddau

- 🕒 bocsys esgidiau neu falŵns.

## Gweithgaredd

1. Gofynnwch am wirfoddolwr o'r grŵp. Rhowch gymaint o focsys esgidiau neu falŵns iddo ag y gall eu cario, ac wedi ychwanegwch ragor. Dylid labelu pob bocsg ag un o'r lluo o symptomau neu deimladau sy'n gysylltiedig ag iselder. Os na allwch gael gafael ar ddigon o focsys esgidiau, gallwch ddefnyddio bagiau plastig wedi'u llenwi â phapur newydd, neu gallech ddefnyddio pethau sydd yn yr ystafell ddosbarth fel pentwr o werslyfrau, neu fagiau a chotiau.
2. Dechreuwch trwy ddweud bod pobl, wrth geisio helpu rhywun sy'n isel, yn dweud rhai pethau cyffredin. Bydd llawer o bobl yn dweud wrth rywun sy'n teimlo'n isel neu'n anobeithio i beidio â phoeni, y bydd pethau'n gwella.
3. Gofynnwch i fyfyrwr arall ddweud wrth y gwirfoddolwr cyntaf i beidio â phoeni am ei lwyth. Gofynnwch i'r gwirfoddolwr a yw hynny'n helpu? A yw'n gallu symud i ffwrdd o'r bocsys esgidiau?
4. Weithiau bydd pobl yn dweud wrth rywun sy'n teimlo'n isel am ganolbwyntio ar ei waith ysgol, neu am daflu ei hun i weithgaredd arall, i'w helpu i deimlo'n well. Gofynnwch i'r gwirfoddolwr ganolbwyntio ar rywbeth arall. A yw hyn yn helpu? Mae'n bosibl y bydd dros dro, ond nid yw'n helpu iselder yn y tymor hirach.
5. Ewch o gwmpas y grŵp a gofynnwch am ffyrdd cadarnhaol o gefnogi rhywun sy'n teimlo'n isel. Bob tro mae rhywun yn awgrymu rhywbeth a fydd yn ysgafnhau'r baich, tynnwch focs esgidiau i ffwrdd nes bod cynifer o focsys esgidiau ag sy'n bosibl wedi cael eu tynnu i ffwrdd.

## Pethau a allai helpu rhywun sy'n cael trafferth

- ➔ Gofynnwch i'r unigolyn a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu.
- ➔ Cynigiwch gefnogaeth trwy wrando'n ofalus a chynigiwch fod yno iddo.
- ➔ Gwahoddwch yr unigolyn i wneud gweithgareddau gyda chi y gwyddoch ei fod yn arfer eu mwynhau.
- ➔ Cymerwch sylwadau am hunanladdiad o ddifrif, a cheisiwch gyngor proffesiynol.
- ➔ Anogwch yr unigolyn i wneud apwyntiad i weld meddyg. Ewch gydag ef i'w gefnogi, efallai.
- ➔ Anogwch yr unigolyn i beidio â gohirio gwaith pwysig. Cynigiwch ei wneud gyda'ch gilydd.
- ➔ Anogwch yr unigolyn i gael noson dda o gwsg, saith neu wyth awr bob nos.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS  
SAMARIAID



- Helpwch yr unigolyn i gynllunio ei ddiwrnod neu wythnos er mwyn cael ymdeimlad o reolaeth
- Os yw meddyg yn rhoi cynllun triniaeth neu feddyginiaeth iddo, anogwch ef i gadw ato, gan fod gwelliant yn gallu cymryd nifer o wythnosau.
- Anogwch yr unigolyn i roi cynnig ar ddulliau ymlacio fel anadlu'n ddwfn, cerdded neu ymarfer corff o fath arall.
- Anogwch yr unigolyn i dreulio rhywfaint o amser bob dydd yn gwneud rhywbeth mae'n ei fwynhau.

## Dyma rai enghreifftiau y gellir eu defnyddio fel 'labeli' yn yr ymarfer bocsys esgidiau

- colli rhyw eiddo sy'n arbennig i mi
- teimlo'n unig
- methu cael hwyl gyda fy ffrindiau
- teimlo'n ynysig
- symud tŷ
- teimlo'n bryderus neu'n ofnus
- teimlo'n drist trwy'r amser
- teimlo wedi fy ngadael allan
- cael fy mwlio
- teimlo bob pobl eraill yn cymryd mantais
- methu cysgu
- teimlo nad oes neb yn malio
- methu codi o'r gwely
- teimlo nad oes neb yn fy nghymryd o ddifrif
- rhieni'n dadlau
- perthynas yn chwalu
- teimlo wedi fy ngwrthod
- tangyflawni
- teimlo nad ydw i byth yn gwneud unrhyw beth yn iawn
- dan bwysau i wneud yn dda bob amser
- diffyg ffrindiau
- teimlo bod eraill yn fy meirniadu o hyd
- diffyg cefnogaeth gan fy nheulu
- teimlo'n hollol ddiymadferth

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

