CEFNOGI FFRIND

1 awr

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- pa mor bwysig yw annog ffrindiau i gael cefnogaeth
- ein rolau wrth helpu ein cyfoedion
- pryd i bryderu am ffrind
- sut i ddefnyddio strategaethau i helpu ffrind.

Neges allweddol
Weithiau mae'n hawdd gwybod beth ddylid ei wneud – ond yn anoddach o lawer ei wneud.

Adnoddau

- darn bach o bapur neu gerdyn i bob myfyriwr
- cardiau rolau
- cardiau awgrymiadau
- darnau mawr o bapur
- clip sain "Cefnogi ffrind".

Gweithgaredd

1. Gofynnwch i bob myfyriwr wrth iddo ddod i mewn i'r ystafell sut mae'n teimlo – cyfrwch faint sy'n dweud 'Dwi'n iawn'.
2. Dangoswch y clip 'Dwi'n iawn' i'r dosbarth. Trafodwch y neges yn y clip. Ydi'r myfyrwyr yn cytuno ei bod yn anodd dweud sut yr ydych chi'n teimlo go iawn?
3. Rhowch ddarn bach o bapur neu gerdyn i bob myfyriwr. Ar un ochr maen nhw'n ysgrifennu 'Dwi'n iawn' ac ar y llall, rhywbeth arall y gallai'r person fod yn ei feddwl ond nad oedd eisiau ei ddweud.
4. Pam fydden ni'n dweud 'Dwi'n iawn' pan nad ydyn ni ddim? Ewch o gwmpas y dosbarth a gofynnwch i'r myfyrwyr wirfoddoli i ddarllen rhai o'r cardiau'n uchel. Trafodwch y rhain. Dydi ddim yn hawdd dweud wrth rywun sut rydych chi'n teimlo. Gofynnwch i'r dosbarth beth ddywedon nhw pan ofynnoch chi sut oedden nhw. Dywedwch wrthyn nhw sawl 'Dwi'n iawn' yr oeddech wedi'u cyfrif. Os nad ydyn ni'n gwybod nad yw rhywun yn iawn, allwn ni ddim bod yn siŵr sut i'w cefnogi.
5. Gyda'r myfyrwyr mewn parau dosbarthwch gardiau rolau. **A** sy'n cymryd y rôl ar y cerdyn a **B** sy'n dechrau'r sgwrs. Er enghraifft: **B**: sut wyt ti? **A**: Dwi'n iawn diolch... Sgwrsiwch fel pe baech chi'n gwneud y tu allan i'r ystafell ddosbarth.
6. Trafodwch: sut aeth hyn? A gafodd unrhyw un wybod beth oedd yn mynd ymlaen gyda'r cymeriad mewn gwirionedd?

7. Dosbarthwch gardiau awgrymiadau a newidiwch senarios gyda phâr arall. Hefyd newidiwch rolau fel bod pawb yn cael tro i holi. Yn awr **A** sy'n gofyn a **B** sy'n ateb. Chwaraewch y rolau gan ddefnyddio'r 'rhestr awgrymiadau' i helpu. Caniatewch ychydig o funudau.

8. Adroddwch yn ôl fel dosbarth. Sut aeth hynny? Beth oedd y peth mwyaf defnyddiol a ddywedwyd?

9. Dosbarthwch ddarnau mawr o bapur. Mewn grwpiau bach meddyliwch am gliwiau sy'n golygu efallai bod ar rywun angen cefnogaeth. Sut fyddech chi'n gwybod pryd i bryderu? Tynnwch lun amlinell corff ac ysgrifennu y tu mewn iddi'r holl bethau y byddech o bosibl yn eu gweld neu eu clywed. Caniatewch ddeg munud ar gyfer hyn. Gofynnwch i bob grŵp adrodd yn ôl.

10. Gwrandewch ar glip sain "Cefnogi ffrind". Dyma lais rhywun a aeth trwy gyfnod heriol iawn. Gofynnwch i'r myfyrwyr fyfyrio arno a'i drafod.

11. Crynodeb: mae yna adegau pan mae'n anodd gofyn am gymorth. Mae'n dda bod yn ymwybodol o sut mae pobl eraill yn teimlo. Gall bod yno a dangos eich bod yn malio fod o gymorth gwirioneddol. Os ydych chi'n poeni am rywun, peidiwch â theimlo bod yn rhaid ichi ysgwyddo'r cyfan eich hun – siaradwch â rhywun.

12. Trafodwch PED – parch, empathi, diffuantrwydd. Esboniwch beth mae'n ei olygu a sut y gall helpu. Weithiau dydyn ni ddim yn gwybod beth i'w ddweud, ond mae hynny'n iawn. Gallwn ddweud wrth rywun ein bod ni'n malio a bod yn flin gennym eu bod nhw'n teimlo'n wael.

Beth yw'r awgrymiadau gorau mae'r myfyrwyr wedi'u codi o'r wers ynghylch beth i'w wneud – neu beidio â'i wneud – i gael ffrind i siarad â chi?

Myfyrio

Ydw i'n teimlo y gallwn i helpu fy ffrindiau i geisio cymorth pe bai arnyn nhw ei angen?

Nodyn

Weithiau gall colled neu newid ym mywyd rhywun ei gwneud yn anodd iddo ymdopi – gall hyd yn oed feddwl am hunanladdiad. Gall hwn fod yn bwnc sensitif, felly siaradwch â rhywun os ydych chi'n poeni amdanoch eich hun neu am rywun arall. Atgoffwch y myfyrwyr pwy sydd ar gael i siarad â nhw yn yr ysgol a'r tu allan iddi, gan ddefnyddio'r sleid gwybodaeth. Weithiau mae'n rhaid inni ddilyn ein greddf pan ydyn ni'n meddwl bod ar rywun arall angen cymorth neu gefnogaeth. Mae llawer o bobl yn teimlo cywilydd neu swildod ynghylch gofyn am gymorth ac yn ceisio ymdopi ar eu pen eu hunain. Mae llawer hefyd yn dioddef o iselder ac efallai nad ydyn nhw'n gwybod bod cymorth ar gael.

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