

Gweithgaredd

Tune In when you Switch On

Manylion:



45munud



Am ddim



Ar-lein/

Pellter Cymdeithasol tu fewn

Cyn cychwyn...

- Gadewch i bawb wybod y byddwch chi'n siarad am iechyd meddwl yn ystod y sesiwn hon a'u hatgoffa y gallant gymryd cam yn ôl o'r sgwrs ar unrhyw adeg. Os ydych chi'n gwybod bod gan unrhyw un yn y grŵp brofiad o broblemau iechyd meddwl, siaradwch â nhw (a'u rhieni neu ofalwyr) cyn y gweithgaredd i sicrhau eu bod yn hapus i gymryd rhan ac i ganfod a oes angen i chi wneud unrhyw newidiadau.
- Sicrhewch fod pawb yn gwybod i ble y gallant fynd am gefnogaeth os oes ei angen arnynt hwy neu rywun y maent yn eu hadnabod.
- Yn y gweithgaredd hwn, bydd pawb yn chwarae gêm o'r enw "Destination Unknown" i ymhelaethu ar sgiliau gwrando unigolion. Byddant yn siarad am wrando'n gywrain, ac yn dysgu sut i wrando wrth sgwrsio â ffrindiau ar-lein.

Destination Unknown

- Dylai pawb rannu mewn i grwpiau. Unwaith bydd yr arweinydd wedi egluro'r weithgaredd bydd pawb yn mynd i'w "Breakout Room".
- Dylai pawb feddwl am gyrchfan (destination) yr hoffent ymweld ag yn y dyfodol. Dylent ei gadw'n gyfrinach a meddwl am bethau fel yr hinsawdd, y tirwedd, y bwyd, a'r math o weithgareddau y medru'r ei wneud yno.
- Dylai pawb yn eu tro, siarad am ei gyrchfan, heb ddatgeli'r enw. Er enghraifft, pe bai rhywun yn meddwl am Awstralia gallent ddweud yr hoffent fynd i rywle sy'n gynnes yn ystod misoedd gaeaf y DU; bod ganddo lawer o draethau; lle mae pobl yn siarad Saesneg a lle gallent roi cynnig ar syrffio.

FFEDERASIWN CLYBIAU FFERMWYR IFANC CYMRU

Canolfan CFfi, Llanelwedd, Builth Wells, LD2 3NJ
01982 553502 information@yfc-wales.org.uk www.yfc.wales



- Dylai aelodau'r tîm weithio gyda'i gilydd i ddyfalu'r cyrchfan drwy wrando'n ofalus ar yr hyn sy'n cael ei ddweud. Dylent egluro ble maen nhw wedi'u dewis, gan ategu eu penderfyniad gyda'r rhesymau y gwnaethon nhw eu clywed gan y person yn siarad.
- Ar ôl i bawb gael eu tro, dylai'r timau drafod sut oeddent yn teimlo wrth wrando ar beth oedd eraill yn ddweud a meddwl am yr hyn yr oedd y person yn ei ddweud. A oedd yn hawdd? Pam ei fod yn weithgaredd anodd?

Pam gwrando?

- Dylai'r person sy'n arwain y gweithgaredd ofyn i bawb beth yw ystyr 'gwrando gweithredol' (active listening) yng nghyd-destun iechyd meddwl.
- Dylai pawb sgwrsio am sut i fod yn wrandawr gweithredol da. Beth maen nhw'n meddwl mai hyn yn ei olygu?
- Dylai'r person sy'n arwain y gweithgaredd gyflwyno'r pum cam i wrando gweithredol da. A lwyddodd pobl i feddwl amdanynt i gyd? A wnaethant gynnig unrhyw beth ychwanegol i'r rhestr?

5 cam i wrando'n weithredol

1. Gwrando'n astud.
2. Dangos diddordeb.
3. Bydd yn gadarnhaol am y dyfodol.
4. Dangosa dy fod ar ei hochr.
5. Cadwa mewn cysylltiad os yn bosib.

Tune in when you switch on

- Dylai pawb feddwl am sut maen nhw'n sgwrsio â'u ffrindiau ar-lein. Sut galle'n nhw ymarfer gwrando gweithredol wrth sgwrsio fel hyn?
- Dylai pawb wneud addewid i geisio ymarfer gwrando gweithredol pan fyddant yn troi ymlaen i'r cyfryngau cymdeithasol. Dylent ysgrifennu eu haddewid i lawr a chynllunio i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r grŵp am eu cynnydd mewn pedair wythnos.
- Dylai'r person sy'n arwain y gweithgaredd atgoffa pawb nad oes rhaid iddynt fod yn arbenigwr i siarad am iechyd meddwl. Nid oes rhaid iddynt gael yr holl atebion: weithiau'r peth pwysicaf i'w wneud yw gwrando a rhannu lleoedd y gallai pobl fynd am gefnogaeth bellach.
- Dylai'r person sy'n arwain y gweithgaredd atgoffa pawb na ddylent fyth geisio 'diagnosio' unrhyw un. Dylent sicrhau bod pawb yn gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng a beth i'w wneud os bydd rhywun yn dweud rhywbeth sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Enghraifft o addewidion

- Rwy'n sgwrsio â fy ffrindiau dros alwadau fideo. Rwy'n addo gwranddo go iawn ar yr hyn sydd gennynt i'w ddweud a sut maen nhw'n ei ddweud, ac rydw i'n mynd i roi sylw i iaith eu corff hefyd. Os bydd unrhyw beth yn ymddangos i ffwrdd, rydw i'n mynd i ddilyn i fyny gyda fy ffrindiau wedyn.
- Rwy'n sgwrsio â fy ffrindiau trwy'r cyfryngau cymdeithasol. Rwy'n mynd i ofyn a yw pawb yn iawn ddwywaith, gan feddwl am yr hyn maent yn dweud. Rydw i'n mynd i ddefnyddio ffurf wahanol o gadw mewn cysylltiad gyda hwy, megis trefnu galwad gennynt.

I