BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 14-18 OED

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

CHWEFROR 6-12 2023

GWEITHGAREDD 2

Ail-gysylltu gyda hen ffrindiau

Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio cysylltiadau wedi torri a'u heffaith ar ein hiechyd meddwl. Wrth i'r disgyblion edrych ymlaen a pharatoi i adael yr ysgol, gall y gweithgaredd hwn eu helpu i ystyried sut y gallai eu perthnasoedd newid dros amser.

DS: Byddwch yn arbennig o ymwybodol o ddisgyblion sydd â phrofiad o fod mewn gofal, disgyblion sydd wedi'u mabwysiadu, rhai sy'n cael gofal gan berthynas, a disgyblion sydd efallai yn cael cyswllt cyfyngedig â'u rhieni neu aelodau eraill o'r teulu yn ystod y gweithgaredd hwn.

- Trafodwch gyda'r grŵp ei bod yn naturiol mewn bywyd i golli cysylltiad â phobl yr oeddem yn agos atynt o'r blaen. Trafodwch y rhesymau dros hyn (e.e. mynd i ysgolion gwahanol, symud tŷ, datblygu gwahanol ddiddordebau, mynd yn brysur gydag astudiaethau a hobïau ac ati).
- Trafodwch effaith y pandemig, y cyfnodau clo a chau ysgolion ar allu disgyblion i gysylltu â ffrindiau a phobl eraill sy'n bwysig yn eu bywydau.
- Sut maen nhw'n teimlo am ail-gysylltu â phobl y maen nhw wedi colli cysylltiad â nhw? Beth sy'n eu hatal rhag ail-gysylltu?
- Trafodwch ddarganfyddiadau'r ymchwil hwn sy'n dangos ein bod yn amcangyfrif yn rhy isel faint mae eraill yn gwerthfawrogi cael rhywun yn estyn allan ac yn ail-gysylltu â nhw.
- A wnaeth unrhyw beth eu synnu nhw neu ennyn eu diddordeb? A fyddant efallai'n ystyried estyn allan at hen gyfaill neu aelod o'r teulu nad ydynt wedi cael llawer o gyswllt â nhw yn ddiweddar? Sut fyddan nhw'n gwneud hyn? Pa ddull fyddai orau? Beth allai'r effaith fod – arnyn nhw, ar eu hen ffrind?
- Gofynnwch i'r disgyblion ysgrifennu llythyr neu e-bost, neu ddrafftio sgript ar gyfer galwad ffôn, i ail-gysylltu â rhywun. Gallai fod yn rhywun maen nhw wedi colli cysylltiad â nhw oherwydd eu bod wedi ffraeo neu golli cysylltiad, neu rywun sydd wedi marw.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod rheoli eu disgwyliadau eu hunain, er enghraifft, os nad ydynt yn clywed yn ôl gan y person.

Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i gynllunio ar gyfer plant 14-18 oed, ond fe allech ei ddefnyddio ar gyfer grwpiau oed eraill hefyd.