BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 11-14 OED

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

CHWEFROR 6-12 2023

GWEITHGAREDD 4

Ymdopi â datgysylltiad ac anghytundeb

A yw anghytundeb yn golygu bod cysylltiad wedi'i dorri? Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio themâu yn ymwneud â chysylltiadau wedi torri, anghytundeb ac anghydfod, a bydd yn helpu'r disgyblion i ystyried eu ffrindiau a'u perthnasoedd eu hunain.

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.

- A yw cysylltiad wedi torri yn golygu diwedd y cysylltiad hwnnw? Mae cysylltiadau'n newid trwy'r amser. Maen nhw'n gallu cryfhau neu gael eu profi a'u torri.
- Rhannwch enghraifft o ddatgysylltiad, a sut y cafodd ei ddatrys. Gallai hwn fod yn enghraifft o hanes, megis Y Cadoediad Nadolig, neu'n enghraifft bersonol. Pwysleisiwch fod natur perthnasoedd yn newid ac yn datblygu. Nid ydynt yn aros yr un fath. Gallant fod yn llawn digwyddiadau bach sy'n aflonyddol ac yn adferol.
- Dechreuwch drafodaeth ynghylch datgysylltiad, a holwch y cwestiynau canlynol:
  - A oes yna adegau pan fyddwch yn teimlo'n ddatgysylltiedig oddi wrth y bobl o'ch cwmpas? Sut ydych chi'n ymdopi gyda hynny?
  - Beth fyddwch chi'n ei wneud i adfer pethau pan fydd cysylltiad â rhywun sy'n bwysig i chi wedi'i golli? Gall fod yn anodd iawn i ddod o hyd i ffyrdd i ailgysylltu.
  - Beth yw'r camau cyntaf y gallwn eu cymryd i geisio adfer cysylltiad â rhywun sydd wedi torri. Pryd allech chi ofyn am gymorth gan rywun arall i'ch cefnogi trwy hyn?
- Beth sy'n digwydd mewn teuluoedd, neu adref, pan fydd rhywun yn gwylltio rhywun arall? Pa mor hir mae'n para? Sut maen nhw'n cymodi? Beth sy'n gwneud ymddiheuriad yn ddiffuant?
- A yw anghytundeb yn golygu bod cyfeillgarwch wedi torri? A allwch chi gael safbwynt gwahanol i'ch ffrind a dal i fod yn ffrindiau? Sut mae'n gweithio pan nad ydych chi a'ch ffrind yn cytuno, ond yn dal i fod yn ffrindiau? A allwch chi fod yn ffrindiau hefo rhywun hyd yn oed os ydynt yn wahanol iawn i chi?

Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i gynllunio ar gyfer plant 11-14 oed, ond fe allech ei ddefnyddio ar gyfer grwpiau oed eraill hefyd. I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at syniadau eraill am weithgareddau.

BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 11-14 OED

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

CHWEFROR 6-12 2023

Gweithgaredd ymestyn dewisol

- Fel estyniad i'r gweithgaredd hwn, rhannwch fideos gyda'r myfyrwyr ar gyfeillgarwch annhebygol (gweler syniadau isod) a thrafodwch:
  - Beth oedd y gwahaniaethau rhwng y ddau berson?
  - Beth oedd yn eu cysylltu nhw?
  - A ydych angen cael llawer o bethau yn gyffredin er mwyn cael cysylltiad ystyrlon â rhywun?
  - A ydynt erioed heb wneud cysylltiad am eu bod yn meddwl bod yna ormod o wahaniaethau rhyngddynt â'r person arall?

Syniadau am fideos
(neu gallech ddod o hyd i rai eich hun)

Dod o hyd i gyfeillgarwch annisgwyl yn 82 oed

Swyddog prawf a chyn-garcharor yn ffurfio cyfeillgarwch annhebygol

Cyn-aelod o'r EDL yn cael ei drawsnewid gan gyfeillgarwch annhebygol (gwyliwch o 3:21 ymlaen)