

# BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 11-14 OED



## GWEITHGAREDD 2

### Cysylltu trwy gylchoedd

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog y disgyblion i archwilio'r ffyrdd gwahanol rydym yn teimlo'n gysylltiedig neu'n ddatgysylltiedig ac ystyried sut allwn ni wneud cysylltiadau newydd.

**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.

- Gofynnwch i'r dosbarth neu grŵp i eistedd mewn cylch. Gwnewch gêm gynhesu syml o amgylch y cylch megis pasio gwrthrych o gwmpas wrth enwi eu hoff fwyd.
- Gosodwch y rheolau sylfaenol (yn cynnwys cyfrinachedd a'r hawl i 'pasio'). Esboniwch mai thema'r cylch yw 'Beth am gysylltu?'.
- Ewch o amgylch y cylch (gan ddefnyddio'r gwrthrych) a gwahoddwch bob disgybl i ddweud pryd maen nhw'n teimlo'r cysylltiad mwyaf ag eraill. E.e. "Rwy'n teimlo'n fwyaf cysylltiedig ag eraill pan..."
- Trafodwch unigrwydd fel dosbarth. Efallai yr hoffech drafod diffiniad y Sefydliad Iechyd Meddwl. Gellir diffinio unigrwydd fel cyflwr o drallod neu anesmwythdra sy'n digwydd pan fyddwn yn teimlo bwlch rhwng ein dyheadau ar gyfer cysylltiad cymdeithasol a'n profiadau go iawn ohono.
  - Pwy mewn cymdeithas a ydynt yn meddwl a allai brofi unigrwydd? Pobl hŷn neu fyfyrwyr? Y rhai sy'n uniaethu fel heterorywiol neu'r rhai sy'n uniaethu fel LHDTG+? Y rhai ag anabledau - gan gynnwys anabledau cudd - neu'r rhai heb? Ar ddiwedd y sesiwn dylai'r disgyblion ddeall y gall unrhyw un deimlo'n ddatgysylltiedig ac yn unig, ond gallai rhai grwpiau fod mewn mwy o berygl oherwydd gwahaniaethu a gorthrwm.
  - Mae ymchwil gan y Sefydliad Iechyd Meddwl wedi dangos hyd yn oed cyn y pandemig, bod pobl ifanc yn fwy tebygol na phobl hŷn o ddweud eu bod yn teimlo'n unig (darllenwch mwy yma)
- Ewch o amgylch y cylch a gofynnwch i bob disgybl pryd maen nhw'n teimlo'n ddatgysylltiedig oddi wrth eraill. E.e. "Rwy'n teimlo'n ddatgysylltiedig oddi wrth eraill pan..."
- Fel grŵp, a allent feddwl am syniadau am sut i deimlo mwy o gysylltiad ag eraill? A allent feddwl am ffyrdd i gysylltu â rhai sy'n teimlo'n ddatgysylltiedig neu'n unig?
- Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am awgrymiadau a chyngor ymarferol ar gyfer disgyblion eraill a allai fod yn teimlo'n ddatgysylltiedig. A allant ddefnyddio'r rhain i greu poster?
- Ble gellir arddangos y cyngor hwn? (e.e. bwrdd arddangos, gwefan yr ysgol). At bwy all y disgyblion droi atynt pan fyddant yn teimlo'n ddatgysylltiedig yn yr ysgol (e.e. mentoriaid, tiwtoriaid, cwrselwyr ac ati). Ystyriwch dynnu sylw at linellau cymorth/gwasanaethau neges destun megis Shout neu Kooth.



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 ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at syniadau eraill am weithgareddau.