BETH AM GYSYLLTU

GWEITHGAREDDAU AR GYFER PLANT 14-18 OED

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

CHWEFROR 6-12 2023

GWEITHGAREDD 5

Datblygu perthnasoedd diogel ac iach

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno myfyrwyr i bwysigrwydd cysylltu ag eraill trwy gyfeillgarwch iach a pherthnasoedd agos.

Negeseuon allweddol

- Mae pob perthynas angen trafodaethau, fel y gall pawb fod ynddyn nhw eu hunain ac yn gyfforddus o fewn y berthynas.
- Mae adnabod ein hunain a'r hyn rydym yn teimlo'n gyfforddus ag ef, a gallu cyfleu hynny i eraill, yn gonglfaen i gyfeillgarwch iach a pherthnasoedd agos.
- Mae angen i ni fod yn chwilfrydig am wahaniaethau unigol, a'u gwerthfawrogi. Mae hyn yn arbennig o wir wrth gysylltu â rhywun â rhyw, rhywioldeb, oedran, anabledd, niwro-wahaniaeth, dosbarth, hil neu ddiwylliant gwahanol ac ati.
- Mae gan bob perthynas y potensial i deimlo'n ddiogel ac yn hapus yn ogystal â gwenwynig a niweidiol.
- Nid yw perthnasoedd llwyddiannus yn ymwneud ag osgoi gwrthdaro, ond yn hytrach eu rheoli. Er enghraifft, gall gweithio'n barchus trwy ddadl neu anhawster helpu cyfeillgarwch neu berthynas agos i dyfu'n gryfach.

Gweithgaredd

1. Mewn grwpiau bach, gwahoddwch y myfyrwyr i feddwl am yr holl wahanol fathau o berthnasoedd/cysylltiadau sydd ganddynt. Er enghraifft:

- Teulu/pobl eraill maen nhw'n byw gyda
- Ffrindiau - mewn bywyd go iawn ac ar-lein
- Partneriaid rhamantus/rhywiol
- Cyfoedion/cydweithwyr
- Dieithriaid (ar drenau, mewn siopau)
- Athrawon/oedolion/penaethiaid

2. Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am y cynhwysion allweddol ar gyfer unrhyw berthynas iach. Gallai hyn gynnwys:

- Gwrando, bod yn onest/glir am y pethau rydych chi eu heisiau/yn eu disgwyl, gwerthfawrogi/parchu gwahanol safbwyntiau, adnabod fy hun yn gorfforol, emosiynol a gwybyddol), peidio ag osgoi trafod, gwahaniaethau ac ati

Gofynnwch i bob grŵp rannu ychydig o'u syniadau gyda'r grŵp ehangach. Efallai yr hoffech nodi'r syniadau hyn.

3. Anogwch y myfyrwyr i rannu unrhyw brofiadau cadarnhaol o ddelio â pherthynas lle bu gwrthdaro/anghytuno/helynt.

   Os na all y disgyblion feddwl am unrhyw enghreifftiau - pam? Ai oherwydd, er enghraifft, unwaith mae yna wrthdaro mae'r perthnasoedd wedi'u torri? Beth yw'r risgiau o byth weld a oes posib i berthynas oroesi unrhyw wrthdaro?

4. Trafodwch y sgiliau sydd eu hangen ar bob un ohonom i ddelio â gwrthdaro, anghytuno a helynt mewn perthnasoedd - beth yw'r rhain? (e.e. gallu gweld safbwynt rhywun arall, empathi ac ati).

   Trafodwch nad yw gallu gweld safbwynt rhywun arall ac uniaethu â nhw yn golygu cytuno â nhw neu wneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus neu'n anniogel.

5. Gwahoddwch y disgyblion i ystyried rhai o 'gynhwysion' perthynas ddiogel ac iach y gwnaethant feddwl amdanynt yn gynharach. A allant (yn unigol neu mewn parau) feddwl am rai o'r rhain a sut maen nhw'n berthnasol i'w perthnasoedd eu hunain? Mae rhai o'r cwestiynau i'w hystyried yn cynnwys:

   - Pa rai o'r cynhwysion maen nhw'n cyfrannu at eu perthnasoedd?
   - Pa rai o'r cynhwysion a ydynt yn eu cael o'u perthnasoedd?
   - A yw eu holl berthnasoedd yn dilyn patrwm neu a ydynt yn ymddwyn yn wahanol mewn gwahanol berthnasoedd? Er enghraifft efallai eu bod yn dda am fod yn onest gyda ffrindiau am yr hyn y maen nhw eisiau/hoffi/ffafrio, ond nid o fewn eu perthnasoedd rhywiol neu ramantus.
   - Pa agweddau ar eu perthnasoedd maen nhw angen gweithio arnynt?
   - Gofynnwch i'r myfyrwyr wneud cynllun gweithredu i'w hunain. Gallai hyn gynnwys gwneud camau bach, er enghraifft, bod yn onest gyda ffrind am sut maen nhw'n teimlo neu ymddiheuro i rywun maen nhw wedi croesi'r llinell.

6. Rhowch sicrwydd i'r myfyrwyr bod gwneud cysylltiadau diogel ac iach yn sgil bywyd y bydd angen iddynt ei ddatblygu trwy gydol eu hoes. Mae pawb yn gwneud camgymeriadau wrth geisio cysylltu ag eraill - y ffordd rydym yn delio â'r rhain sy'n bwysig.

Gwnewch yn siŵr bod gan yr holl ddisgyblion fynediad at gefnogaeth bellach a gwybodaeth am berthnasoedd agos iach a diogel. Mae cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar gael o:

Brook - Cymorth a Chyngor

GIG - Let's Talk About It

Cymorth i Fenywod - Pecyn Cymorth Expect Respect

Efallai bydd rhai disgyblion angen mynediad at gymorth a chefnogaeth fwy arbenigol, er enghraifft, disgyblion awtistig:

Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth - Sex Education

Llyfrau Robyn Steward