

XVXXVXXVXXV **DIY** XVXXVXXVXXV

CWMWL CEFNOGAETH

I helpu plant a phobl ifanc i wybod at bwy y gallant droi os bydd arnynt angen cymorth, cyngor neu wneud datgeliad, rhowch gynnig ar y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' hwn.

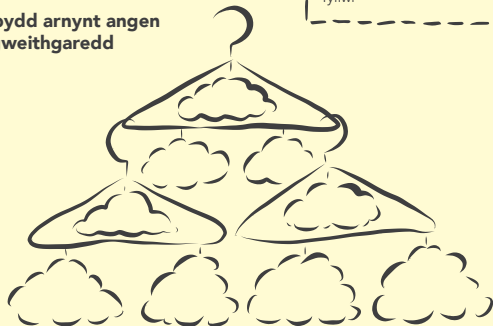
Bydd arnoch angen:

Cymylau cefnogaeth wedi'u hargraffu
Pennau ysgrifennu
Hangeri cotiau
Llinyn
Tyllwr

1 Grymuso a herio: Trafodwch gyda'r plant a'r bobl ifanc sut a pham mae archwilio materion sensitif yn gallu bod yn anodd. Fe allai deimlo'n rymusol ac yn heriol. Trafodwch sut gallai'r gweithgaredd rydych chi ar fin ei wneud ysgogi materion neu deimladau annisgwyl. Efallai y byddan nhw hefyd eisiau siarad â rhywun am sut maen nhw'n teimlo.

2 Adnabod Cymorth: Fel grŵp cyfan, gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i enwi'r holl bobl y bydden nhw'n mynd atynt os oedden nhw'n pryderu amdanynt nhw eu hunain neu rywun arall. Llenwch y bylchau ar gyfer plant nad ydynt yn gwybod. Trafodwch beth allan nhw ei wneud os ydyn nhw'n credu bod rhywun yn cael niwed neu mewn perygl nawr.

3 Fy Nghwmwl Cefnogaeth: Dosbarthwch y Cymylau Cefnogaeth (neu gallan nhw wneud eu rhai eu hunain). Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i adnabod o leiaf 5 unigolyn maen nhw'n ymddiried ynddynt y gallant siarad â nhw os ydynt eisiau cymorth a chefnogaeth gyda rhywbeth, ac ysgrifennu eu henwau y tu mewn i'r cwmwl. Gwnewch yn siŵr nad yw enwau personol yn cael eu defnyddio (e.e. fy modryb, fy athro/athrawes, fy frind gorau). Fel gweithgaredd estyn, gall plant a phobl ifanc gynnwch lleoedd, gwrthrychau neu anifeiliaid sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel.



4 Gwneud i Gefnogaeth Gyfri: Dosbarthwch y siswrn, y llinyn a'r hangeri. Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i addurno eu cwmwl (e.e. ei liwio, rhoi llathr arno ac ati), ei dorri allan a gwneud twll yn y top. Rhowch y llinyn trwy'r twll.

5 Creu Mobeil Cefnogaeth: Defnyddiwch yr hangeri dillad i greu mobeil bach (e.e. trwy gysylltu'r hangeri â'i gilydd). Gwahoddwch bob unigolyn i glymu ei gwmwl cefnogaeth i'r mobeil. Fel grŵp, penderfynwch ble i roi'r mobeil cwmwl cefnogaeth. Myfyriwch ar sut y gall atgoffa pobl yn weledol sut, pam a ble y gall plant a phobl ifanc geisio cymorth a chyngor ychwanegol.

