Canllaw Safbwyntiau a Syniadau

Helpu plant a phobl ifanc i drafod eu profiad byw o gymorth iechyd meddwl a llesiant

Cyflwyniad

Diolch am helpu i gasglu barn a phrofiadau plant a phobl ifanc.

Rydym yn cymryd eich bod eisoes wedi cwblhau hyfforddiant ymwybyddiaeth NYTH|NEST ac y bydd y sesiwn hon yn cyfrannu at hunanasesiad NYTH|NEST penodol.

Mae'r adnodd hwn yn eich helpu chi i gynnal gweithgareddau syml sy'n archwilio chwe maes hunanasesiad NYTH|NEST. Mae'n helpu plant a phobl ifanc i rannu sut brofiad yw cael help, beth sy'n gweithio'n dda a beth allai fod yn well.

Nid yw hyn yn ymwneud â:

- gwerthuso neu raddio gwasanaeth penodol
- dysgu pobl ifanc am iechyd meddwl a llesiant
- dysgu plant a phobl ifanc am NEST

Mae hyn yn ymwneud â:

- darganfod sut mae plant a phobl ifanc yn profi cymorth iechyd meddwl a llesiant
- gwrando ar eu syniadau, eu barn a'u hawgrymiadau
- cofnodi sylwadau, syniadau, profiadau, dyfyniadau, themâu ac awgrymiadau
- helpu i gasglu tystiolaeth i lywio hunanasesiad NYTH|NEST

Dylai'r farn a'r syniadau rydych chi'n eu casglu gael eu defnyddio i lywio hunanasesiad NYTH|NEST.

Awgrymiadau ar gyfer cynnal sesiwn

NYTH | NEST

Rydych chi'n adnabod eich grŵp, sut maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd, eu galluoedd a'r ffordd orau o weithio gyda nhw. Defnyddiwch eich crebwyll ac addaswch fel bo angen.

Cyn i chi ddechrau

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio i gefnogi hunanasesiad NYTH|NEST.

Nid yw'n cymryd lle hyfforddiant NYTH|NEST a dylai gael ei ddefnyddio gan bobl sydd eisoes wedi cwblhau'r hyfforddiant perthnasol ac sy'n deall y broses hunanasesu.

Mae'r gweithgareddau yn y canllaw hwn yn offer trafod hyblyg. Maen nhw wedi'u cynllunio i helpu plant a phobl ifanc i rannu eu profiadau a'u syniadau. Dylai hwyluswyr ddefnyddio eu crebwyll proffesiynol wrth ddewis ac addasu gweithgareddau.

Ni fydd pob gweithgaredd yn addas ar gyfer pob grŵp oedran.

Gall rhai gweithgareddau weithio'n dda gyda phlant iau a bydd angen eu haddasu ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc yn eu harddegau. Yn yr un modd, gall rhai gweithgareddau weithio'n well mewn ysgolion, clybiau ieuenctid, lleoliadau teuluol neu sgyrsiau un-i-un.

Y peth pwysicaf yw casglu barn a phrofiadau ystyrlon sy'n gallu cyfrannu at y broses hunanasesu.

Y Gofod

- Crëwch amgylchedd tawel, diogel, hygyrch a chyfforddus.
- Cynigiwch groeso cynnes.
- Helpwch bawb i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys.

Gall Model Cyfranogiad Lundy helpu i arwain eich dull gweithredu.

Y Sesiwn

Mae plant a phobl ifanc yn cyfathrebu mewn llawer o ffyrdd. Bydd rhai yn siarad. Efallai y bydd eraill yn tynnu llun, yn ysgrifennu, yn chwarae, yn symud o gwmpas neu'n rhannu mewn ffyrdd gwahanol.

- Does dim angen i chi ddefnyddio pob gweithgaredd.
- Dewiswch beth sy'n gweithio orau i'r grŵp ac anghenion unigol.
- Addaswch weithgareddau lle bo angen.
- Gadewch i'r sgwrs lifo'n naturiol.

Defnyddio'r animeiddiadau

Mae'r animeiddiadau'n ddewisol. Gallwch chi ddefnyddio'r animeiddiadau, cyflwyno'r gweithgareddau eich hun, darllen o'r sgriptiau sydd wedi'u darparu neu addasu'r geiriau i weddu i'ch grŵp. **Y peth pwysig yw'r sgwrs a'r adborth sy'n dilyn.**

Diogelu

Ar ddechrau'r sesiwn, esboniwch ddisgwyliadau diogelu'r grŵp.

Dylai plant a phobl ifanc wybod bod hwn yn ofod diogel a pharchus lle gallan nhw rannu eu profiadau, eu barn a'u syniadau.

Dylen nhw hefyd ddeall, os ydyn nhw'n rhannu gwybodaeth sy'n awgrymu eu bod nhw neu rywun arall mewn perygl o niwed, efallai y bydd angen i chi drosglwyddo'r wybodaeth hon yn unol â gweithdrefnau diogelu eich sefydliad.

Dylai cymryd rhan fod yn wirfoddol bob amser.

Beth sydd bwysicaf

Dylai plant a phobl ifanc deimlo bod rhywun yn gwrando arnyn nhw, yn eu parchu ac yn eu cadw'n ddiogel.

Bydd eu barn yn helpu pobl sy'n gwneud penderfyniadau i ddeall beth sy'n gweithio'n dda a ble gall cymorth fod yn gryfach. Yn ystod trafodaethau:

- Ewch ar eu cyflymder nhw.
- Dangoswch eich bod chi'n gwerthfawrogi'r hyn maen nhw'n ei ddweud.
- Helpwch nhw i deimlo'n ddiogel i rannu profiadau go iawn os ydyn nhw eisiau gwneud hynny.
- Rhowch wybod iddyn nhw sut bydd eu barn yn cael ei defnyddio.
- Gwnewch yn siŵr bod cynllun i roi adborth am beth sy'n newid o ganlyniad i'r hyn maen nhw'n ei rannu.
- Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwybod bod cymryd rhan yn wirfoddol.

Yr adnodd gweithgareddau trafod

Gallwch chi weld y syniadau am adnoddau yma: indd.adobe.com/view/67e261b3-7760-482f-affa-23a8fd41a4bf

Mae gan yr adnodd hwn 6 rhan. Gallwch chi eu cymysgu, eu paru a'u rhoi at ei gilydd sut bynnag rydych chi eisiau. Mae gan bob maes:

Animeiddiad esboniadol rhagarweiniol gan aderyn NEST

Prif weithgaredd

Rhai cwestiynau trafod.

Rhai syniadau addasu ar gyfer gwahanol oedrannau, arddulliau cyfathrebu a lleoliadau.

Mae pob maes hefyd yn awgrymu 3 o'n 5 gweithgaredd cyffredinol:

- **Thermomedr** – sgôr gyflym
- **Can o Fwydod** – problemau a rhwystredigaethau
- **Gwobrau Seren** – cryfderau a phethau cadarnhaol
- **Eich Hudlath** – gwelliannau
- **Peiriant Amser** – syniadau am gymorth yn y dyfodol

Mae'r gweithgareddau trafod hyblyg hyn yn archwilio'r meysydd o safbwynt gwahanol ac maen nhw'n ddefnyddiol ar gyfer tynnu themâu, dyfyniadau a syniadau gwella allan. Efallai na fyddan nhw'n gweithio i bawb.

Gweithio gyda babanod a phlant bach

Os ydych chi'n gweithio gyda theuluoedd ifanc, babanod a phlant bach, mae gennym wybodaeth gefnogi yn **Atodiad A**

Croeso a chyflwyniad

Gallwch chi ddechrau gydag un o'ch hoff weithgareddau torri'r garw, neu fynd yn syth i mewn i'r adnodd hwn.

Yr animeiddiad croeso

Gallwch chi adael i aderyn NEST wneud y siarad, neu mae croeso i chi gyflwyno'r sesiwn yn eich ffordd eich hun. Mae croeso i chi olygu'r sgript i weddu i'ch grŵp. Mae'r sgriptiau i gyd yn Atodiad B.

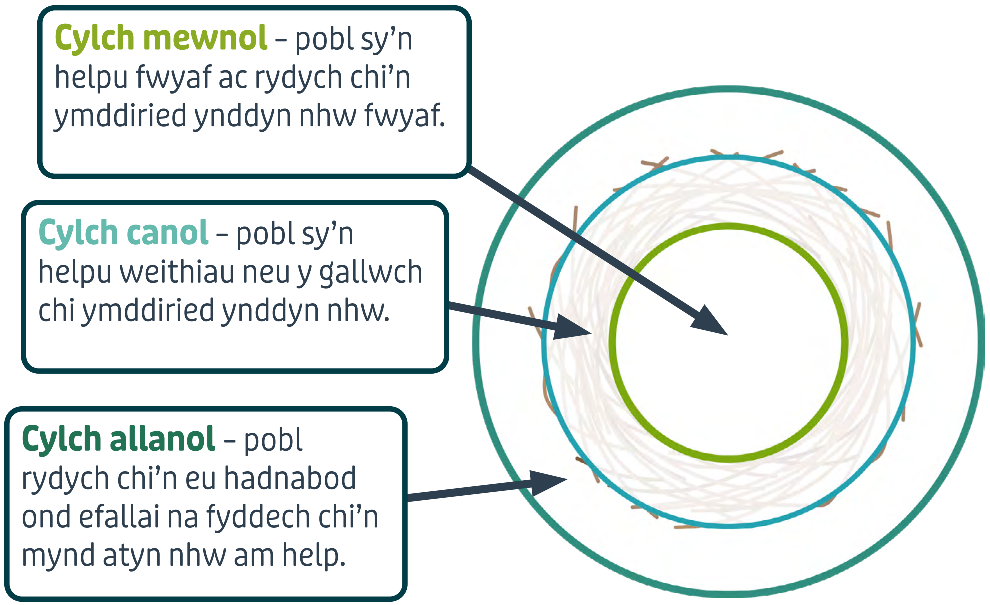
Ailddatgan: Rydyn ni eisiau deall sut brofiad yw cymorth iechyd meddwl a llesiant o'ch safbwynt chi.

1 Oedolion yr ymddiriedir ynddynt

Pobl sy'n eich cefnogi chi

Animeiddiad esboniadol

Nyth Cymorth



Syniadau sgwrsio:

- Pwy sy'n eich helpu chi pan fydd pethau'n anodd?
- Beth maen nhw'n ei wneud sy'n helpu?
- A oes unrhyw un a ddylai fod yn nes at y canol?

Addasiadau:

- Gallech chi dorri plu allan o bapur er mwyn iddyn nhw allu ysgrifennu neu dynnu llun y person arnyn nhw, eu lliwio a'u rhoi yn y nyth.
- Gallwch chi argraffu'r nyth ar faint A3 a gallan nhw ddefnyddio nodiadau post-it.
- Gallwch chi farcio cylchoedd y nyth ar y llawr, a gallan nhw sefyll yno yn dal enw neu rôl y person a thrafod.

Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc dynnu llun pobl neu ddefnyddio lluniau.
- Gallai plant oedran cynradd ddefnyddio plu, nodiadau post-it neu gardiau cymeriadau.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau fapio pobl maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw ar eu ffonau, ar bapur neu drwy drafodaeth.
- Gallai grwpiau sefyll yn gorfforol mewn cylchoedd gwahanol o gwmpas yr ystafell.

2 Llesiant ar draws addysg

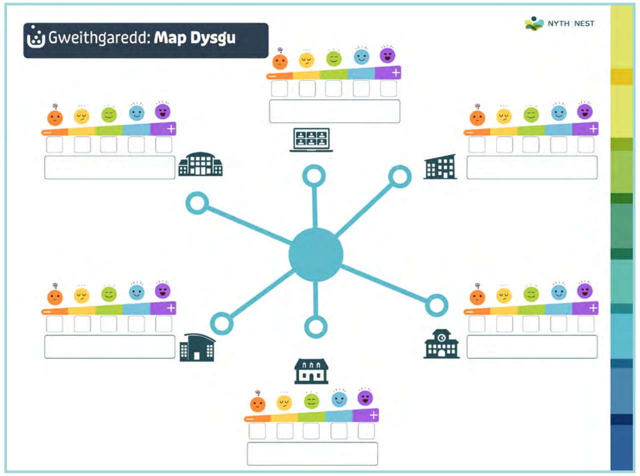
Lleoedd lle rydych chi'n dysgu

Animeiddiad esboniadol

Map Dysgu

Ar y map dysgu, rhowch label ar y lleoedd lle rydych chi'n dysgu: ysgol, coleg, hyfforddiant, clybiau ieuenctid, dysgu ar-lein, cartref a lleoedd eraill.

Yna ticiwch yr wyneb emoji sy'n dangos pa mor dda rydych chi'n meddwl maen nhw'n cefnogi eich llesiant.



Syniadau sgwrsio:

- Beth sy'n gwneud dysgu'n anoddach weithiau?
- Beth fyddai'n gwneud y lleoedd hyn yn well?

Addasiadau:

- Gallwch chi farcio'r ymatebion pleidleisio ar hyd llinell ar y llawr a chael y grŵp i sefyll ar yr ymateb ar gyfer pob lle dysgu.
- Rhowch y lleoedd dysgu ar bosteri o gwmpas yr ystafell, rhowch ddotiau lliw iddyn nhw fynd o gwmpas a phleidleisio. Yna trafodwch fel grŵp.

Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc ddefnyddio wynebau hapus a sticeri.
- Gallai plant oedran cynradd bleidleisio gyda dotiau lliw.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau drafod profiadau penodol yn yr ysgol, coleg, hyfforddiant neu ddysgu ar-lein.
- Gallai grwpiau greu "amgylchedd dysgu delfrydol".

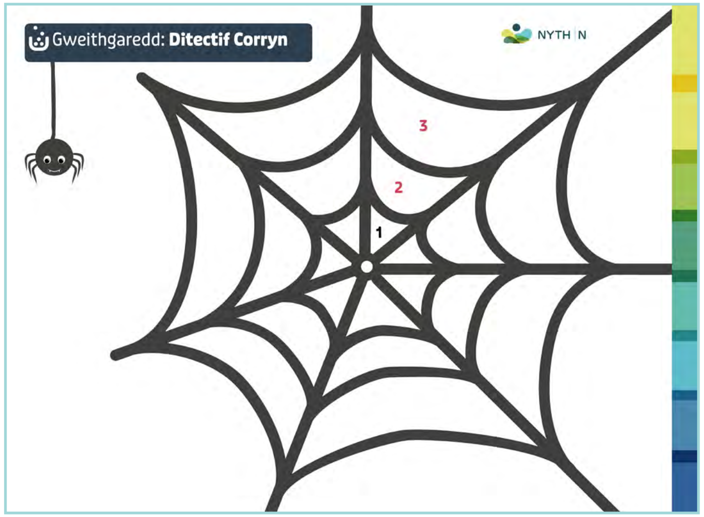
3 Arloesi drwy gydgynhyrchu

Oedolion yn gwrando ar bobl ifanc

Animeiddiad esboniadol

Ditectif Corryn

Rydych chi'n cael ymchwilio i ba mor dda mae oedolion yn gwrando arnoch chi – gweithwyr cymorth, gwasanaethau, ysgol, gweithwyr ieuenctid a mwy. Ysgrifennwch nhw yn y we a rhowch sgôr i bob maes: 0, 1, 2 neu 3.



Syniadau sgwrsio:

- Ydy oedolion yn gofyn am eich syniadau am gymorth?
- Pryd ydych chi wedi teimlo bod rhywun yn gwrando arnoch chi?
- Pryd mae oedolion wedi gwneud penderfyniadau heboch chi?

Addasiadau:

- Gwnewch we pry cop gyda gwlân. Rhowch gwpan blastig ar ddiwedd y gwlân fel ffôn. Trafodwch pa mor bell mae llais y plentyn yn teithio o ganol y we ar gyfer pob gwasanaeth.
- Gall grwpiau hŷn greu bwrdd ditectif. "Rydych chi'n Ditectif Corryn. Eich gwaith chi yw gweld pryd mae oedolion wir yn gwrando ar bobl ifanc a phryd dydyn nhw ddim. Sut ydyn ni'n trwsio'r we?"

Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc siarad am adegau pan wnaeth oedolion wrando arnyn nhw.
- Gallai plant oedran cynradd liwio rhannau o'r we.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau roi sgôr i wasanaethau a thrafod enghreifftiau go iawn.
- Gallai grwpiau ymchwilio i sut mae penderfyniadau'n cael eu gwneud a sut gallai pobl ifanc gael eu cynnwys.

4 Mynediad hawdd at help

Dod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnoch chi

Animeiddiad esboniadol

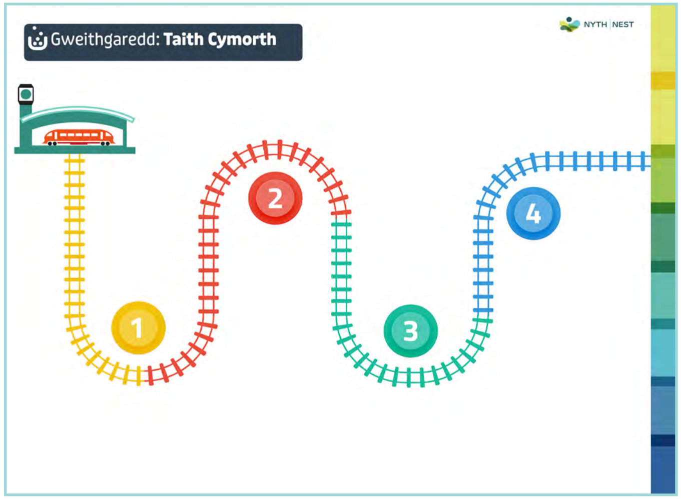
Taith Cymorth

Defnyddiwch y llinell reilffordd i ddisgrifio adeg pan oedd angen help arnoch chi. Marciwch orsafoedd neu gamau ar y daith.

Enghraifft: Mae angen help arna i Gorsaf Ganolog → siaradais ag athro neu athrawes → arhosais → siaradais â chynghorydd

Ychwanegwch deimladau ar hyd y daith fel defnyddiol, dryslyd neu rwystredig.

"Meddyliwch am gael help fel taith. Weithiau mae'n llyfn. Weithiau mae oedi. Eich gwaith chi yw dangos i ni sut deimlad yw'r daith mewn gwirionedd—a sut gallwn ni ei gwneud yn haws."



Syniadau sgwrsio:

- Ble oedd hi hawsaf cael help?
- Ble oedd hi'n ddryslyd?
- Beth fyddai'n gwneud y daith yn haws?

Addasiadau:

- Gadewch iddyn nhw gynllunio a thynnu llun eu taith eu hunain.
- Gadewch iddyn nhw greu bwrdd am eu taith. Eiconau pobl (athro neu athrawes, rhiant, gweithiwr) saethau (cam nesaf) clociau (aros) wynebau (teimladau) eu tocynnau.
- Gall grwpiau hŷn fapio profiad go iawn yn fanwl.

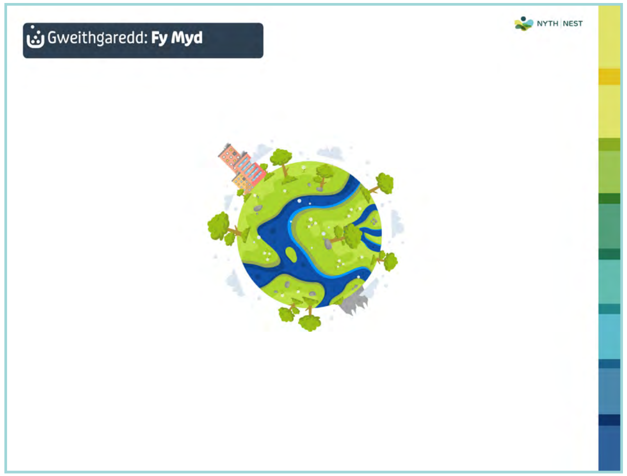
Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc dynnu llun y bobl y gwnaethon nhw siarad â nhw a sut roedd pob cam yn gwneud iddyn nhw deimlo.
- Gallai plant oedran cynradd ddefnyddio cardiau lluniau, emojis neu sticeri ar hyd y daith.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau fapio profiad go iawn a nodi ble roedd cymorth yn gweithio'n dda neu'n mynd yn anodd.
- Gallai grwpiau actio gwahanol deithiau cymorth a thrafod beth fyddai'n eu gwneud nhw'n haws.

5 Cymunedau diogel a chefnogol

Y lleoedd lle rydych chi'n byw ac yn treulio amser

Animeiddiad esboniadol



Fy Myd

Rhestrwch neu tynnwch lun y lleoedd yn eich bywyd: cartref, parc, clwb ieuenctid, chwaraeon, canol tref, ysgol a mwy.

Marciwch leoedd lle rydych chi'n teimlo:

- ✓ yn ddiogel ac yn cael croeso
- ✗ yn anghyfforddus

"Mae gan bawb eu byd eu hunain, wedi'i wneud o'r lleoedd maen nhw'n mynd iddyn nhw. Mae rhai'n teimlo'n ddiogel ac yn groesawgar. Dydy rhai ddim. Mae'r gweithgaredd hwn yn ein helpu ni i ddeall sut deimlad yw hi yn eich byd chi."

Syniadau sgwrsio:

- Ble rydych chi'n teimlo hapusaf a mwyaf hamddenol?
- A oes lleoedd rydych chi'n eu hosgoi?
- Beth fyddai'n gwneud eich cymuned yn well?

Addasiadau:

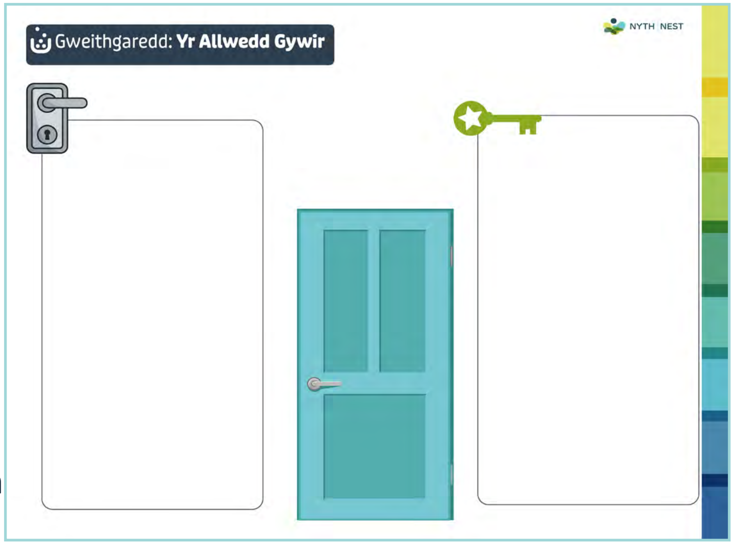
- Mapiwch eu cymuned yn yr ystafell gyda phosteri sy'n marcio'r lleoedd. Cerddwch o gwmpas y gymuned ddychmygol gyda sticeri lliw ar gyfer teimlo'n ddiogel ac yn hapus, yn ansicr ac yn anghyfforddus.
- Gall grwpiau iau dynnu llun eu cymunedau.
- Gallai grwpiau hŷn actio bod yn dîm gweithredu cymunedol, gan edrych ar sut i ddatrys problemau.

Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc dynnu llun eu hoff leoedd a lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel.
- Gallai plant oedran cynradd greu map o'u cymuned gan ddefnyddio sticeri, symbolau neu liwiau.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau archwilio sut mae gwahanol ofodau yn effeithio ar lesiant, perthyn a diogelwch.
- Gallai grwpiau ddod yn "dîm gwella cymunedol" ac awgrymu newidiadau a fyddai'n gwneud lleoedd lleol yn fwy croesawgar.

6 Dim drws anghywir

Cael help lle bynnag rydych chi'n gofyn



Animeiddiad esboniadol

Yr Allwedd Gywir

O gwmpas y drws, ysgrifennwch neu tynnwch lun y cloeon a'r rhwystrau sy'n gallu eich atal rhag cael help, er enghraifft: rhestrau aros hir, peidio â gwybod ble i fynd, oedolion ddim yn gwrando, teimlo'n bryderus.

Ar yr ochr arall, ysgrifennwch neu tynnwch lun allweddi a allai agor y drws: gwybodaeth glir, cael rhywun i wrando arnoch chi, gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd.

"Dychmygwch fod un drws i gael help. Ar hyn o bryd, mae ganddo lawer o gloeon. Eich gwaith chi yw dangos i ni beth yw'r cloeon—a pha allweddi fyddai'n eu hagor, fel bod unrhyw ddrws rydych chi'n rhoi cynnig arno yn arwain at gymorth."

Syniadau sgwrsio:

- Beth yw'r cloeon sy'n ei gwneud hi'n anodd cael help?
- Pa allweddi fyddai'n ei gwneud hi'n haws agor y drws?
- Pwy allai helpu i ddarparu'r allweddi hynny?

Y pum gweithgaredd cyffredinol sydd nesaf.

Addasiadau:

- Gan ddefnyddio drws eich ystafell, gall y grŵp actio cnocio ar y drws am help — gwahanol sefyllfaoedd, rhwystrau ac ymatebion.
- Defnyddiwch daflenni siart troi fel drysau o gwmpas yr ystafell, a defnyddiwch nodiadau post-it mewn un lliw ar gyfer cloeon a rhwystrau a nodiadau post-it mewn lliw arall ar gyfer atebion.

Syniadau ar gyfer gwahanol oedrannau

- Gallai plant ifanc siarad am beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus, yn ddiogel neu'n ddewr pan fydd angen help arnyn nhw, a beth allai wneud iddyn nhw deimlo'n drist, yn bryderus neu'n ansicr.
- Gallai plant oedran cynradd dynnu llun cloeon ac allweddi neu ddefnyddio nodiadau post-it i baru problemau ag atebion.
- Gallai pobl ifanc yn eu harddegau nodi rhwystrau go iawn i gymorth a thrafod ffyrdd ymarferol y gallai gwasanaethau wella.
- Gallai grwpiau actio gofyn am help mewn gwahanol sefyllfaoedd ac archwilio sut beth yw cymorth da.

Thermomedr

Pa mor gryf mae'r maes hwn yn teimlo?

Ble byddech chi'n rhoi hyn ar y thermomedr?

Diben

Helpu'r plentyn i ddangos pa mor dda mae cymorth yn gweithio mewn gwahanol feysydd.

Mae hyn yn creu tystiolaeth glir iawn ar gyfer penawdau NEST.

Beth sydd ei angen arnoch chi

Graddfa thermomedr ar gyfer pob un o'r chwe maes.

Graddfa enghreifftiol:

- Cymorth gwych
- Da ar y cyfan
- Yn gweithio weithiau
- Ddim yn siŵr
- Ddim yn gweithio'n dda.

Sut mae'n gweithio

Ar gyfer unrhyw un o feysydd NEST, gofynnwch i'r plentyn roi marciwr ar y thermomedr.

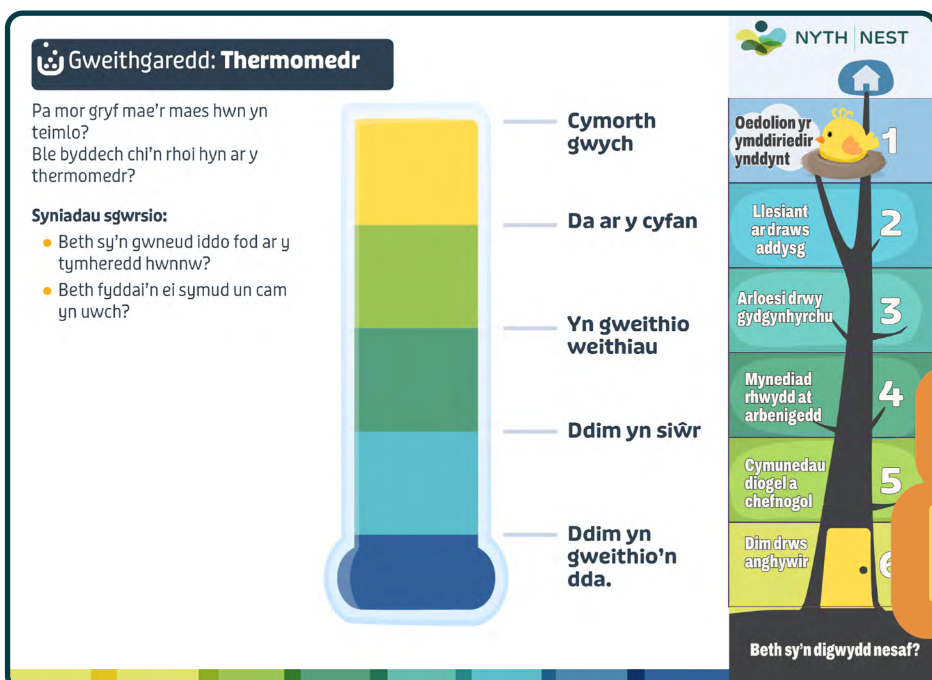
Syniadau sgwrsio:

- Beth sy'n gwneud iddo fod ar y tymheredd hwnnw?
- Beth fyddai'n ei symud un cam yn uwch?

Pam mae hyn yn gweithio

Mae'n nodi cryfderau, bylchau a syniadau gwella yn gyflym.

Ac, mae'n teimlo'n llai uniongyrchol na chwestiynau uniongyrchol.



Y Can o Fwydod

Dewch o hyd i'r problemau sy'n gwingo yn y maes hwn?

Agorodd rhywun gan o fwydod gludiog ac fe wnaethon nhw wingo i mewn i'r holl broblemau yn y maes hwn. Dewch i ni eu gweld nhw a'u tynnu allan.

Diben

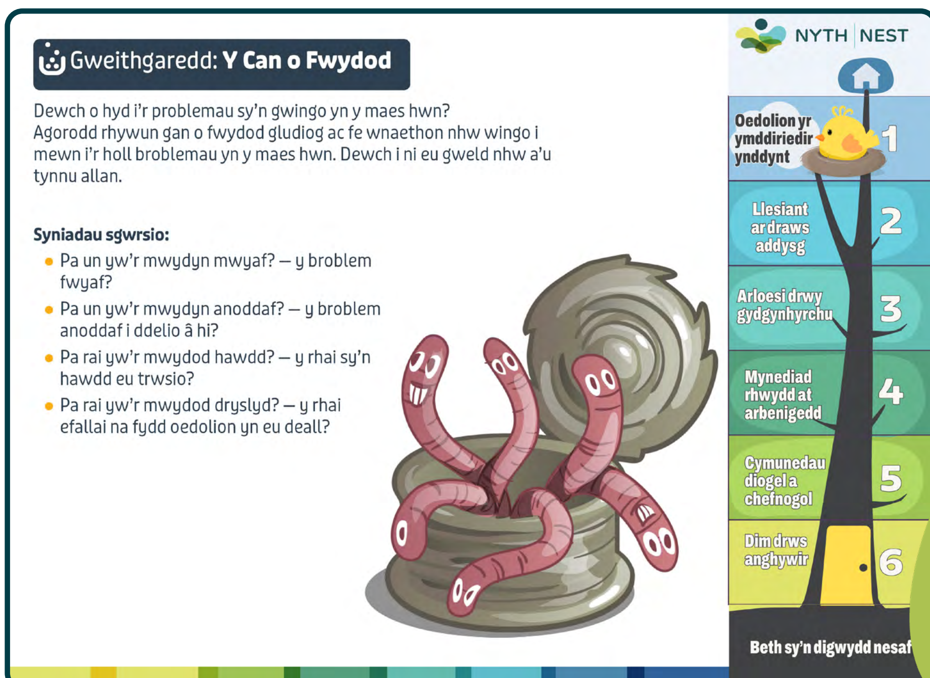
Helpu'r plentyn i siarad am broblemau neu rwystredigaethau.

Sut mae'n gweithio

Mae'r plant yn ysgrifennu neu'n tynnu llun problemau ar fwydod neu nodiadau gludiog. Enghreifftiau:

- aros yn rhy hir
- oedolion ddim yn gwrando
- gwasanaethau dryslyd
- bwlio yn yr ysgol.

Yna maen nhw'n penderfynu pa faes NEST mae pob mwydyn yn perthyn iddo. Meysydd 1–6.



Syniadau sgwrsio:

- Pa un yw'r mwydyn mwyaf? – y broblem fwyaf?
- Pa un yw'r mwydyn anoddaf? – y broblem anoddaf i ddelio â hi?
- Pa rai yw'r mwydod hawdd? – y rhai sy'n hawdd eu trwsio?
- Pa rai yw'r mwydod dryslyd? – y rhai efallai na fydd oedolion yn eu deall?

Pam mae hyn yn gweithio

Mae pobl ifanc yn aml yn ei chael hi'n haws siarad am broblemau drwy hiwmor.

Mae hefyd yn cysylltu materion yn naturiol â chwe maes y fframwaith.

Seremoni Gwobrau Sêr Disglair

Pa rannau o'r maes hwn sy'n gweithio'n dda? Heddiw, rydyn ni'n cynnal Seremoni Gwobrau Disglair

Rydych chi'n cael dewis pwy neu beth sy'n haeddu Gwobr Seren?

Enghreifftiau:

- Seren Oedolyn yr Ymddiriedir Ynddo neu Seren Cymorth Dysgu
- Seren Gwrando neu Seren Gymunedol
- Seren Gwybodaeth Orau neu Seren Helpwr

Ysgrifennwch enillydd pob gwobr a'r rheswm pam.

Diben

Helpu'r plentyn i adnabod beth sydd eisoes yn gweithio'n dda.

Beth sydd ei angen arnoch chi

Sêr neu sticeri sêr.

Syniadau sgwrsio:

- Pwy sy'n ennill Seren Oedolyn yr Ymddiriedir Ynddo? Pam?
- Pa le sy'n ennill y Seren Gymunedol?
- Pa wasanaeth sy'n ennill y Seren Help?

Pam mae hyn yn gweithio

Mae pobl ifanc yn aml yn llawer mwy agored wrth ddechrau gyda phethau cadarnhaol.

Mae hefyd yn cynhyrchu dyfyniadau ac enghreifftiau gwych.

Eich Hudlath

Beth fyddai'n gwneud y maes hwn yn gryfach?

Pe bai gennych chi hudlath, fe allech chi r 'chwiffio a thapio' hywbeth a'i newid i wneud cymorth yn well i chi.

Beth fyddech chi'n ei 'chwiffio a thapio'?

- pobl sy'n helpu
- ysgol neu ddysgu
- cael help
- lleoedd yn eich cymuned
- oedolion yn gwrando ar bobl ifanc

Diben

Helpu'r plentyn neu'r person ifanc i ddychmygu sut gallai cymorth fod yn well.

Beth sydd ei angen arnoch chi

Hudlath neu lun o seren i wneud y gweithgaredd yn hwyl

Mae gliter yn boen i'w lanhau ond mae hefyd yn gymaint o hwyl!

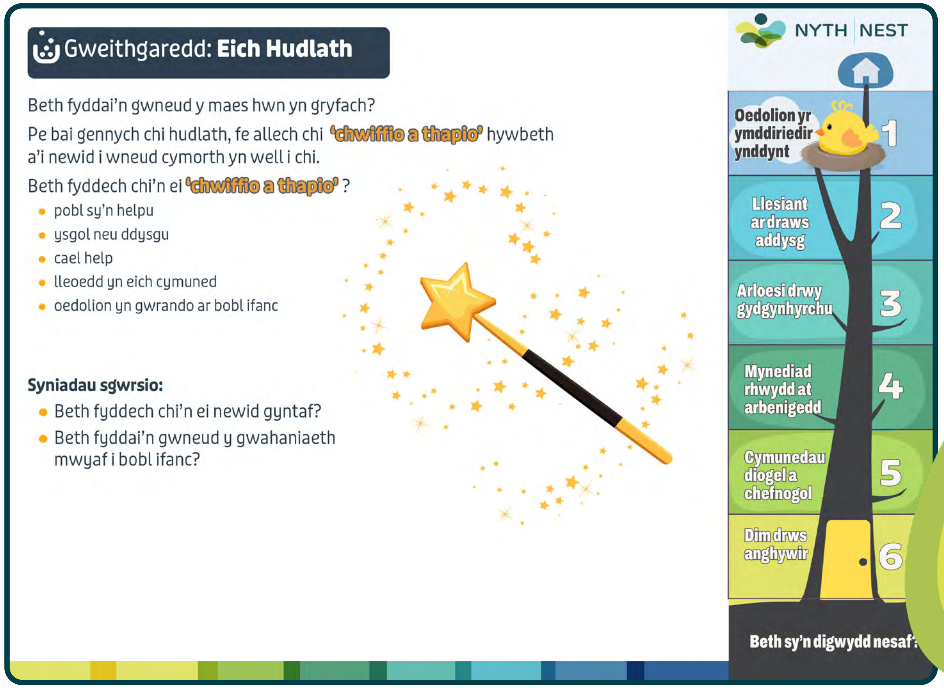
Syniadau sgwrsio:

- Beth fyddech chi'n ei newid gyntaf?
- Beth fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i bobl ifanc?
- Beth fyddai'n gwneud y gangen hon yn gryfach?

Pam mae hyn yn gweithio

Mae pobl ifanc yn aml yn ei chael hi'n haws siarad am welliannau nag am broblemau.

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog syniadau cadarnhaol ac yn helpu i nodi ffyrdd ymarferol y gallai cymorth wella.



Peiriant Amser

Sut fyddai cymorth yn edrych yn y dyfodol pe bai pethau'n gwella?
Dychmygwch ein bod ni'n teithio tair blynedd i'r dyfodol. Swŵsh!
Mae cymorth i bobl ifanc wedi gwella. Hwre!

Diben

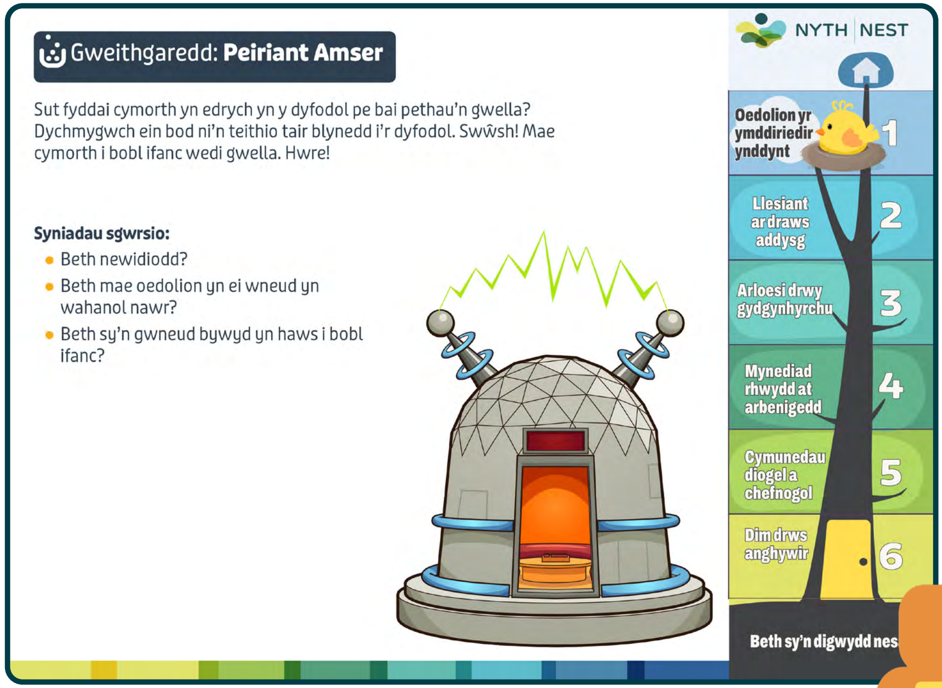
Helpu'r plentyn i ddychmygu cymorth gwell yn y dyfodol.

Syniadau sgwrsio:

- Beth newidiodd?
- Beth mae oedolion yn ei wneud yn wahanol nawr?
- Beth sy'n gwneud bywyd yn haws i bobl ifanc?

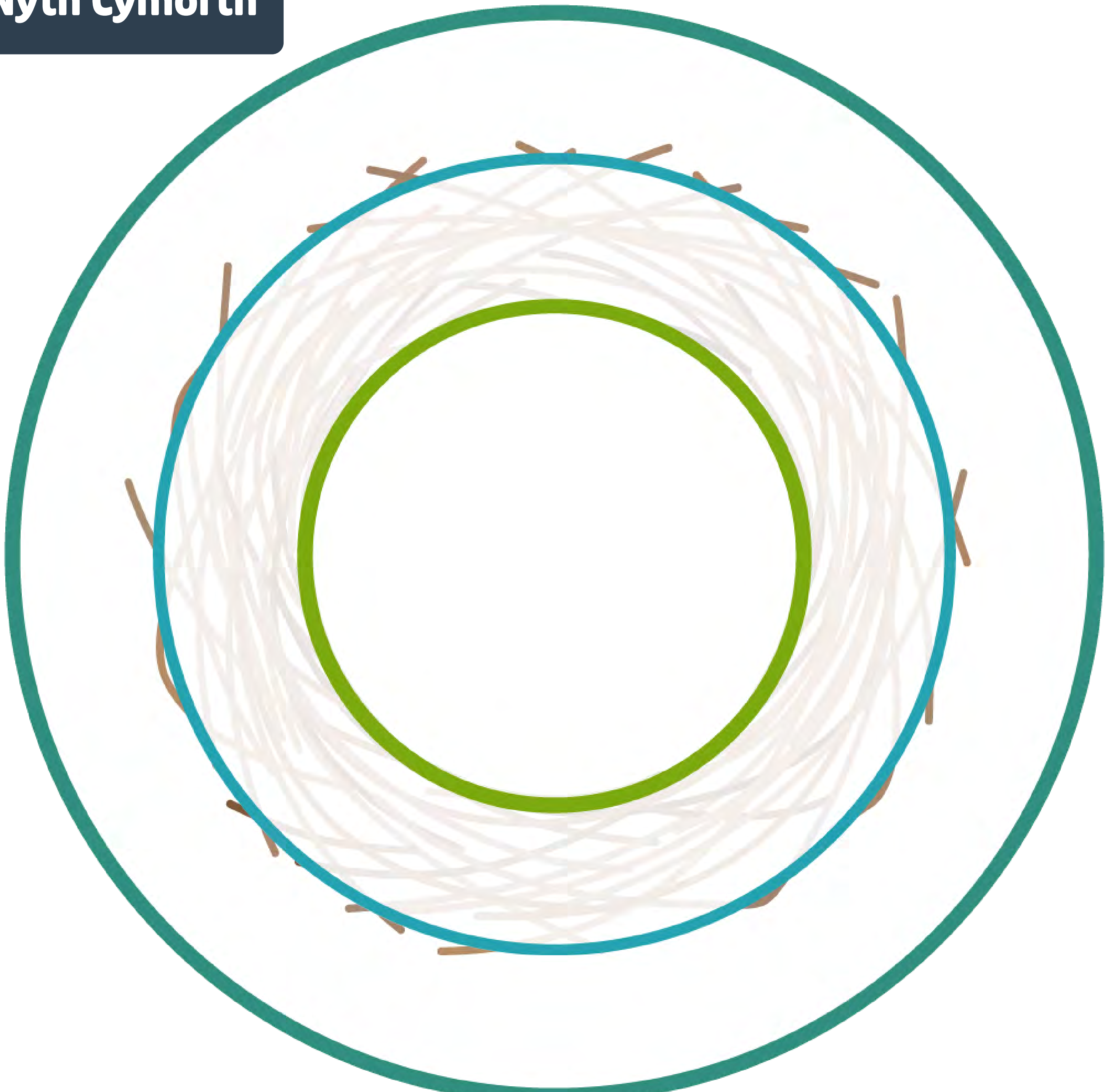
Pam mae hyn yn gweithio

Mae meddwl am y dyfodol yn aml yn cynhyrchu syniadau creadigol nad yw oedolion byth yn eu disgwyl.



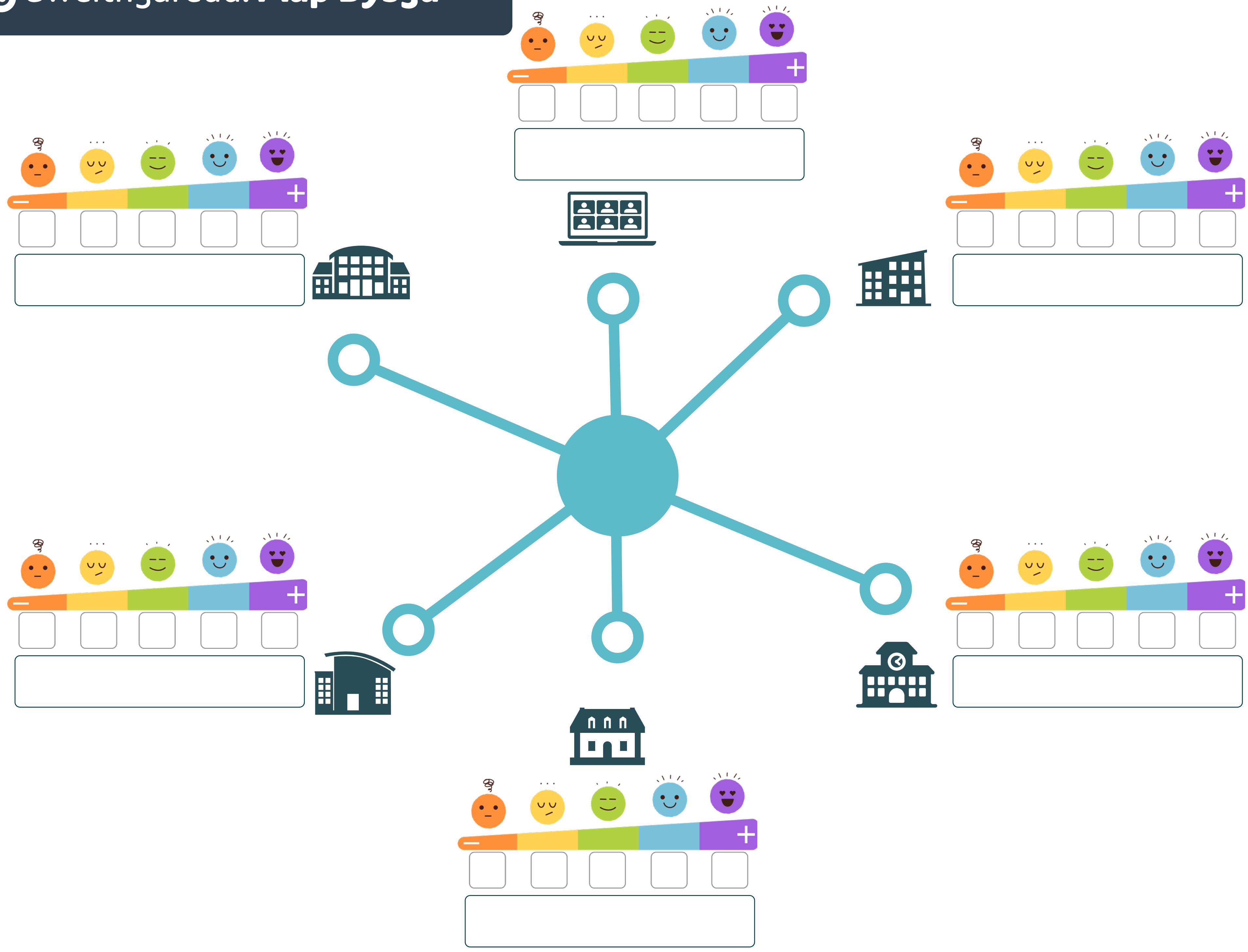
Mae'r taflenni gwaith i'w hargraffu nesaf.

Gweithgaredd: **Nyth Cymorth**



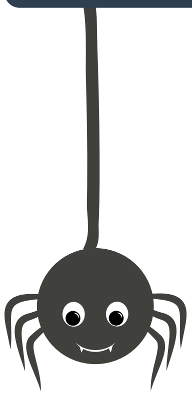
Gweithgaredd: **Map Dysgu**

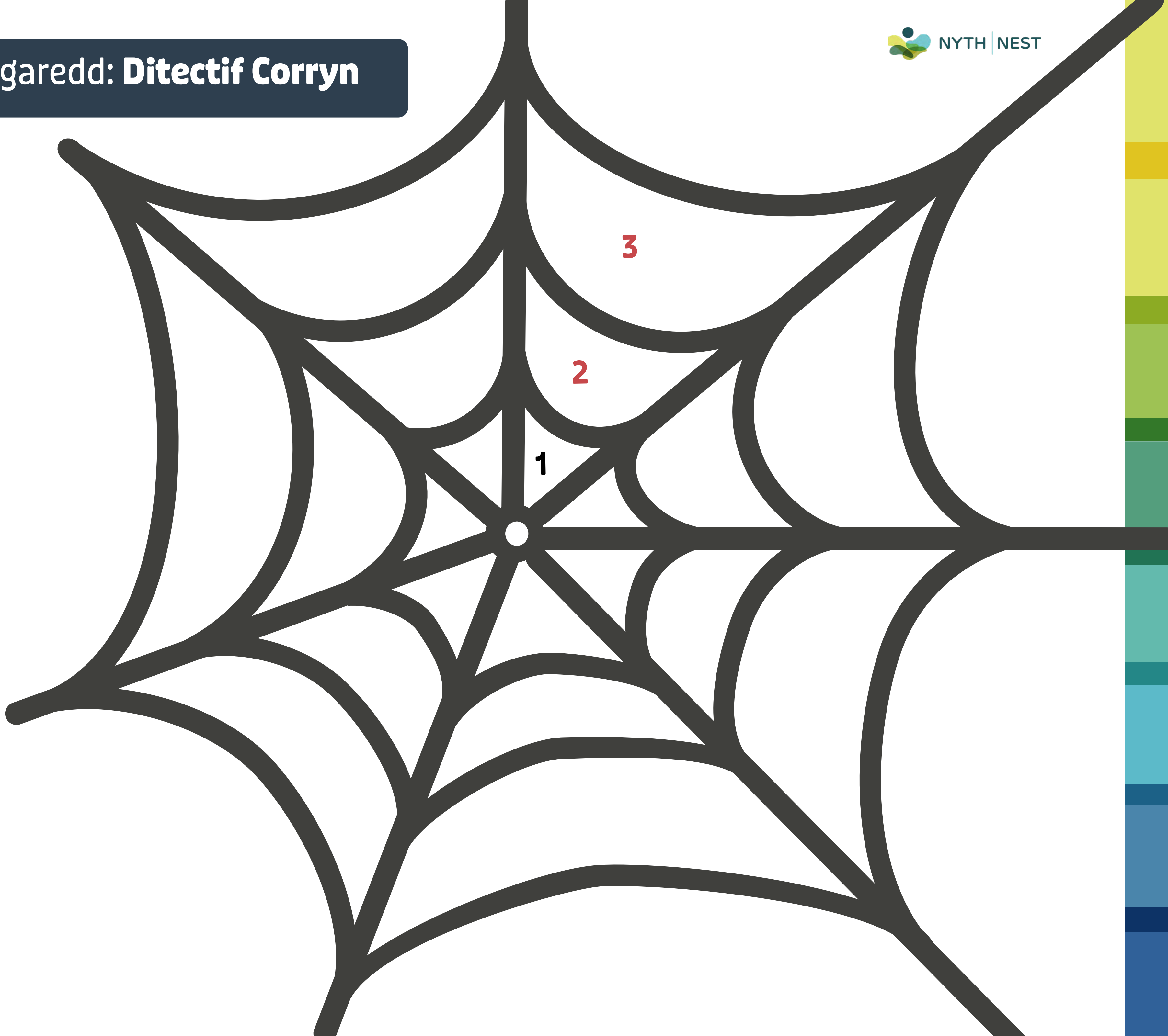
NYTH | NEST



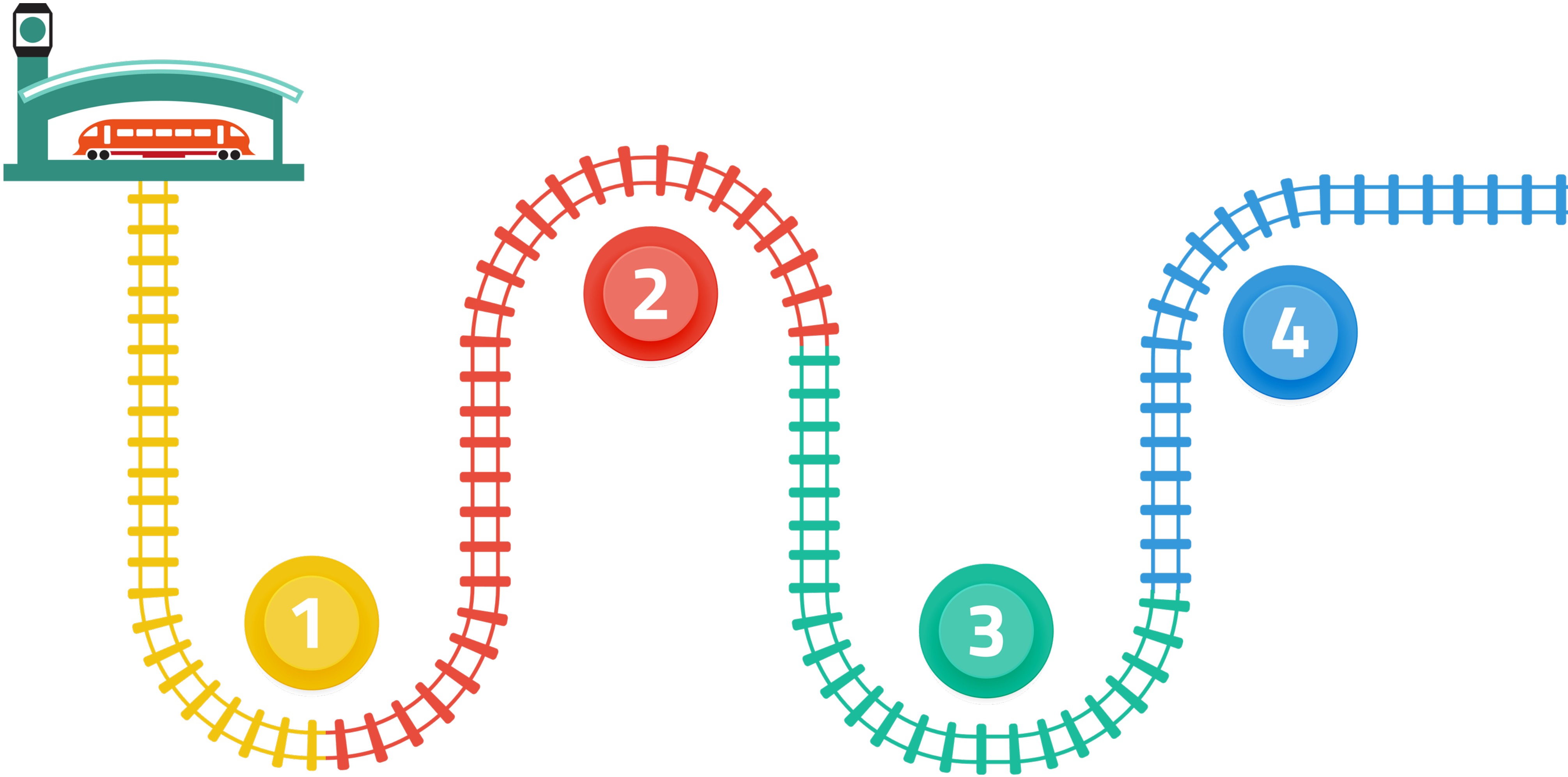
NYTH | NEST

Gweithgaredd: **Ditectif Corryn**



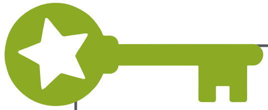


Gweithgaredd: **Taith Cymorth**



Gweithgaredd: **Fy Myd**

Gweithgaredd: **Yr Allwedd Gywir**



Gweithgaredd: **Thermomedr**

Pa mor gryf mae'r maes hwn yn teimlo?
Ble byddech chi'n rhoi hyn ar y thermomedr?

Syniadau sgwrsio:

- Beth sy'n gwneud iddo fod ar y tymheredd hwnnw?
- Beth fyddai'n ei symud un cam yn uwch?

Gweithgaredd: **Can o Fwydod**

Dewch o hyd i'r problemau sy'n gwingo yn y maes hwn?
Agorodd rhywun gan o fwydod gludiog ac fe wnaethon nhw wingo i mewn i'r holl broblemau yn y maes hwn. Dewch i ni eu gweld nhw a'u tynnu allan.

Syniadau sgwrsio:

- Pa un yw'r mwydyn mwyaf? – y broblem fwyaf?
- Pa un yw'r mwydyn anoddaf? – y broblem anoddaf i ddelio â hi?
- Pa rai yw'r mwydod hawdd? – y rhai sy'n hawdd eu trwsio?
- Pa rai yw'r mwydod dryslyd? – y rhai efallai na fydd oedolion yn eu deall?

Gweithgaredd: **Gwobrau Seren**

Pa rannau o'r maes hwn sy'n gweithio'n dda? Heddiw, rydyn ni'n cynnal

Seremoni Gwobrau Disglair

Rydych chi'n cael dewis pwy neu beth sy'n haeddu Gwobr Seren?
Enghreifftiau:

- Seren Oedolyn yr Ymddiriedir Ynddo
- Seren Cymorth Dysgu
- Seren Gwrando
- Seren Gymunedol
- Seren Gwybodaeth Orau
- Seren Drws Defnyddiol

Ysgrifennwch enillydd pob gwobr a'r rheswm pam.

Syniadau sgwrsio:

- A oes unrhyw wobrau seren eraill y byddech chi'n eu rhoi?
- Beth fyddai'n helpu oedolion i ennill un o'ch gwobrau chi?

Gweithgaredd: Eich **Hudlath**

Beth fyddai'n gwneud y maes hwn yn gryfach?

Pe bai gennych chi hudlath, fe allech chi **'chwiffio a thapio'** rhywbeth a'i newid i wneud cymorth yn well i chi.

Beth fyddech chi'n ei **'chwiffio a'i dapio'** ?

- pobl sy'n helpu
- ysgol neu ddysgu
- cael help
- lleoedd yn eich cymuned
- oedolion yn gwrando ar bobl ifanc

Syniadau sgwrsio:

- Beth fyddech chi'n ei newid gyntaf?
- Beth fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i chi?

Gweithgaredd: **Peiriant Amser**

Sut fyddai cymorth yn edrych yn y dyfodol pe bai pethau'n gwella? Dychmygwch ein bod ni'n teithio tair blynedd i'r dyfodol. Swŵsh! Mae cymorth i bobl ifanc wedi gwella. Hwre!

Syniadau sgwrsio:

- Beth sydd wedi newid?
- Beth mae oedolion yn ei wneud yn wahanol nawr?
- Beth sy'n gwneud bywyd yn haws i bobl ifanc yn y dyfodol hwn?

Atodiad A — Gweithio gyda babanod a phlant bach

Nid yw babanod a phlant ifanc iawn bob amser yn gallu esbonio eu meddyliau neu eu profiadau mewn geiriau. Fodd bynnag, maen nhw'n dal i gyfathrebu llawer iawn drwy eu hymddygiad, eu hemosiynau a'u perthnasoedd.

Mae oedolion sy'n gweithio gyda babanod yn aml yn gweithredu fel arsylwyr gofalus a dehonglwyr profiad y plentyn.

Eich rôl chi yw sylwi ar yr hyn mae'r plentyn yn ei ddangos drwy ryngweithio ac ymatebion. Dewch â'r llais hwnnw i mewn i'r sgwrs hon. Nid yw hynny'n golygu siarad ar ran y plentyn na dim ond casglu barn y rhiant. Mae'n golygu talu sylw i'r hyn y gallai'r plentyn fod yn ei ddangos i ni am ei anghenion, ei gysur a'i lesiant. Yna defnyddiwch hyn i fyfyrio gyda rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n adnabod y plentyn yn dda.

Arsylwi ar brofiad y plentyn

Mae babanod a phlant bach yn cyfathrebu drwy:

- mynegiant yr wyneb
- iaith y corff a symudiad
- synau lleisiol a chrio
- chwilfrydedd ac archwilio
- pwy maen nhw'n mynd ato am gysur, sicrwydd a rhyngweithio
- sut maen nhw'n ymateb i bobl ac amgylcheddau

Gall yr arwyddion hyn helpu i ddisgrifio sut mae plentyn yn ymateb i gymorth mewn gwahanol sefyllfaoedd. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n sylwi ar:

- pwy mae'r plentyn yn troi ato pan fydd angen cysur arno
- sut mae'n ymateb i oedolion cyfarwydd
- gwahaniaethau mewn ymddygiad ar draws gwahanol leoliadau neu amgylcheddau
- sut mae'n ymateb i newidiadau neu gyfnodau pontio
- sut mae'n archwilio ac yn chwarae yn ei amgylchedd

Mae'r arsylwadau hyn yn helpu i adeiladu darlun o'i brofiad o gymorth.

Gweithio gyda rhieni a gofalwyr

Mae rhieni a gofalwyr yn aml yn deall arwyddion babi orau. Gwahoddwch nhw i rannu eu dealltwriaeth o ymddygiad, emosiynau a phrofiadau'r plentyn. Gofynnwch iddyn nhw am adegau pan fydd y plentyn yn ymddangos fwyaf tawel, yn cymryd rhan neu mewn trallod. Mae eu gwybodaeth yn helpu i ddangos safbwynt y plentyn a gall wneud yn siŵr bod profiad y plentyn yn cael ei gynrychioli'n gywir. Er enghraifft:

Oedolion yr ymddiriedir ynddynt: At bwy mae'r plentyn yn mynd am gysur a/neu sicrwydd? Pwy sy'n cefnogi'r plentyn i ddiwallu ei anghenion?

Dysgu a Datblygiad Cynnar: Sut mae meithrinfa, gofal plant neu amgylcheddau dysgu cynnar yn cefnogi llesiant y plentyn?

Mae eich Syniadau'n Bwysig: Sut mae rhieni'n teimlo eu bod yn cael eu gwrando arnyn nhw a'u parchu gan wasanaethau?

Cael yr Help Cywir: Pa mor hawdd gall y teulu gael cyngor neu gymorth arbenigol pan fydd ei angen arnyn nhw?

Cymuned: A oes mannau croesawgar lle mae'r plentyn a'r teulu'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi?

Dim Drws Anghywir: Pan fydd y teulu'n gofyn am help, a yw gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd i'w harwain at y cymorth cywir?

Cofnodi profiad y plentyn

Eich rôl chi yw casglu'r arsylwadau a'r myfyrdodau hyn yn ofalus a'u cofnodi mewn ffordd sy'n cynrychioli profiad y babi a barn y rhieni mor agos â phosibl.

Atodiad B – Sgriptiau

Helo.

Heddiw, rydyn ni'n mynd i siarad am gymorth.

Mae angen cymorth ar bawb weithiau. Gall cymorth ddod gan bobl, lleoedd neu wasanaethau.

Mae'r bobl sy'n rhedeg gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant eisiau deall beth yw profiad pobl ifanc o gael cymorth mewn bywyd go iawn.

Y ffordd orau o ddeall hynny yw gwrando arnoch chi.

Felly mae Nyth/Nest yn defnyddio ffordd syml o wrando, meddwl, cynllunio a gwneud pethau'n well.

Mae nyth yn cael ei adeiladu o lawer o ddarnau gwahanol sy'n helpu adar ifanc i dyfu'n gryf ac yn barod i hedfan.

Yn yr un ffordd, mae pobl ifanc angen llawer o wahanol fathau o gymorth.

Rydyn ni'n mynd i edrych ar chwe rhan o gymorth gyda'n gilydd.

Ar gyfer pob un, byddwn ni'n gwneud gweithgaredd byr ac yn siarad am eich syniadau a'ch profiadau.

Does dim atebion cywir nac anghywir.

Gallwch chi siarad, tynnu llun, ysgrifennu neu rannu syniadau mewn unrhyw ffordd sy'n teimlo'n gyfforddus.

Bydd eich syniadau'n ein helpu ni i wneud cynlluniau gwell, fel bod pobl ifanc yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw.

Dewch i ni ddechrau.

Area 1

"Dewch i ni edrych ar y rhan gyntaf o gymorth: Oedolion yr ymddiriedir ynddynt.

Mae hyn yn golygu'r bobl yn eich bywyd sy'n gofalu amdanoch chi, yn eich cefnogi chi ac yn eich helpu chi pan fydd pethau'n teimlo'n anodd.

Felly, dewch i ni feddwl am yr oedolion yn eich bywyd sy'n eich helpu a'ch cefnogi chi."

Area 2

"Dewch i ni edrych ar ran arall o gymorth: Llesiant mewn dysgu.

Mae hyn yn golygu y dylai'r lleoedd lle rydych chi'n dysgu eich helpu chi i deimlo'n ddiogel, wedi'ch cefnogi ac yn gallu gwneud eich gorau.

Felly, dewch i ni siarad am y lleoedd lle rydych chi'n dysgu, a sut maen nhw'n eich helpu chi i deimlo."

Area 3

"Nesaf, dewch i ni edrych ar arloesi drwy gydgynhyrchu.

Mae hyn yn golygu y dylech chi gael gwrandawiad a chael eich cynnwys mewn penderfyniadau am wasanaethau sy'n effeithio ar eich bywyd. Mae eich syniadau chi'n bwysig.

Felly, dewch i ni feddwl am sut mae oedolion yn gwrando ar bobl ifanc."

Area 4

"Nawr, dewch i ni edrych ar fynediad rhwydd at arbenigedd.

Mae hyn yn golygu y dylech chi a'ch teulu allu dod o hyd i'r cymorth iawn yn gyflym ac yn hawdd.

Felly, dewch i ni edrych ar ba mor hawdd neu anodd yw cael help."

Area 5

“Nesaf, dewch i ni edrych ar Gymunedau diogel a chefnogol.

Mae hyn yn golygu y dylai cymunedau roi lleoedd diogel i chi fyw, chwarae, dysgu a theimlo eich bod chi’n perthyn.

Felly, dewch i ni feddwl am y lleoedd a’r cymunedau o’ch cwmpas.”

Area 6

“Ac yn olaf: Dim drws anghywir.

Mae hyn yn golygu na ddylai rhywun gael ei droi i ffwrdd pan fydd yn gofyn am help.

Dylai gael cymorth, neu gael help i ddod o hyd i’r cymorth iawn.

Felly, dewch i ni siarad am beth sy’n digwydd pan fyddwch chi’n gofyn am help.”

Beth sy’n digwydd nesaf – Sgript gloi

Helo, Diolch am rannu eich syniadau a’ch meddyliau.

Mae eich profiadau chi’n ein helpu ni i ddeall sut beth yw cymorth iechyd meddwl a llesiant i bobl ifanc mewn bywyd go iawn.

Mae hyn yn ein helpu ni i wneud cynlluniau gwell, fel bod pobl ifanc yn gallu tyfu, teimlo’n ddiogel a gwneud yn dda mewn bywyd.

Mae eich llais chi’n bwysig.