Child Friendly Cardiff
Caerdydd Sy'n Dda i Blant

03 CYFLE I GYFRANOGI

WWW.CAERDYDDSYNDDAIBLANT.CO.UK

Cardiff Youth Service
Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd

PENNOD 3
CYFLWYNIAD

2.1 YR AGENDA SEILIEDIG AR HAWLIAU A CHYFRANOGI

CYFLWYNIAD
Mae'n bwysig eich bod yn gwybod am y CCUHP wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc. Y brif erthygl y cyfeirir ati yng nghyd-destun cyfranogi yw Erthygl 12 sy'n nodi:

Erthygl 12 (Parchu safbwyntiau'r plentyn): Mae gan blant yr hawl i ddweud beth maent yn meddwl a ddylai ddigwydd pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, a bod pobl yn ystyried barn y plant.

ENGHRAIFFT
Wrth wneud newidiadau i amseroedd agor a chau canolfan ieuenctid, (oherwydd niferoedd isel) ymgynghorwyd â'r bobl ifanc i gael gwybod eu barn. Yna cafodd y ganolfan ei theilwra i ddiwallu anghenion pobl ifanc a chynyddodd y niferoedd o'r herwydd. (Canolfan Ieuenctid Gabalfa)

CYFLWYNIAD (PARHAD)

2.2 CYFLE I GYFRANOGI

CYFLWYNIAD

Cyfle i Gyfranogi yw'r cyntaf mewn nifer o weithgareddau a ddaethpwyd ynghyd i gynnig ffyrdd i weithwyr proffesiynol ac ymarferwyr gynnwys teuluoedd mewn ymarferion cyfranogi. Yn ddelfrydol dyma fydd y gweithgaredd rhagarweiniol ac ar ôl ei gwblhau gellir dilyn hyfforddiant Comisynydd, Arolygydd a Chyfwelydd.

Cyfle i Gyfranogi yw'r cam cyntaf lle bydd plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn dod ynghyd i drafod eu safbwyntiau, credoau a deall mwy am gynrychioli safbwyntiau eraill. Bydd unigolion yn gweithio fel tîm i ddatblygu hyder a sgiliau i'w helpu i ddatblygu'n bersonol a chymdeithasol. Bydd y rhaglen yn helpu cyfranogwyr i drefnu project menter cymdeithasol sy'n gwneud gwahaniaeth go iawn i'r ardal leol.

Bydd unigolion sy'n cymryd rhan yn magu'r hyder a'r sgiliau i gyfranogi'n ystyrlon. Byddant yn dysgu i ddeall mwy am ganfyddiadau a barn eraill, er mwyn gallu datblygu ymgyrchoedd a phrojectau gweithredu yn ogystal â dysgu'r sgiliau sydd eu hangen i gyflawni rolau i wella gwasanaethau i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

CYNNWYS YR HYFFORDDIANT

Fel rhan o'r cwrs bydd rhaid i gyfranogwyr gynllunio, trefnu a rhedeg project gweithredu cymdeithasol. Bydd y project gweithredu cymdeithasol yn wahanol yn dibynnu ar y thema, amser, ac adnoddau; fodd bynnag rhaid iddo wneud gwahaniaeth i'r gymuned leol. Bydd angen i unigolion sy'n cymryd rhan yn y rhaglen hon feddwl am eu cyfraniad a chreu astudiaeth achos gan amlinellu eu hamser a phrofiadau. Gellir cyflwyno'r astudiaeth achos hwn ar ffurf fideo neu'n ysgrifenedig.

GWEITHGAREDD 1

RHEOLAU SYLFAENOL

ANGEN
Hyfforddi ymhellach i ennill dealltwriaeth o'r broses gyfranogi.

NOD
Nod y gweithgaredd hwn yw cael defnyddwyr gwasanaeth i reoli eu grŵp eu hunain fel y gallant barchu'r hyn maen nhw'n ei wneud a chymryd perchnogaeth drosto.

AMCANION
- Hyfforddiant mewn cyfranogiad
- Cynyddu defnyddwyr y gwasanaeth sgiliau yn yr Agenda Cyfranogi lleol;
- Galluogi defnyddwyr gwasanaeth i ddod i adnabod ei gilydd a rhannu profiadau cyffredin;

DULL
Cynnal cyfres o weithdai addysgol, difyr a rhyngweithiol anffurfiol.

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylai'r 'rheolau sylfaenol' gymryd tua 10 munud. Cyfres o 'reolau' yw rheolau sylfaenol, contract neu gytundeb tîm y mae'r tîm o ddefnyddwyr a staff yn cytuno arnynt wrth weithio gyda'i gilydd. Dylai gweithwyr ofyn i ddefnyddwyr gwasanaeth feddwl am eu syniadau eu hunain o ran beth i'w gynnwys yn y rheolau, dylai'r gweithiwr feddwl am reolau hefyd (E.E. Dim Cyffuriau ac Alcohol). Dylai'r gweithiwr roi gwybod i'r defnyddwyr gwasanaeth beth yw'r canlyniadau o dorri'r cytundeb, dylid cofnodi'r canlyniadau hyn a'r rheolau ar siart troi, papur neu drwy ffilm a dylai pawb gan gynnwys y gweithwyr lofnodi'r cytundeb.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Rheolau Sylfaenol	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu rheoli eu grŵp eu hunain fel y gallant barchu'r hyn maen nhw'n ei wneud a chymryd perchnogaeth drosto.	Siart troi/papur a phennau neu ddyfais ffilmio

GWEITHGAREDD 2

COFRESTRU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Dylai cofrestru gymryd tua 20 munud gyda grŵp o 15. Gellid rhoi darn o siart troi ar wal. Dylai gweithwyr ofyn i bob defnyddiwr gwasanaeth ac aelod o staff ddod i ysgrifennu eu henw (Cofrestru) ar ddarn o'r siart troi mewn lliw o'u dewis, wrth gofrestru dylai'r aelod hwn o'r grŵp rannu ffaith ddiddorol am ei enw â gweddill y grŵp. Er enghraifft; fy enw i yw Clarise Moomoo Burrowes, y gwnaeth fy chwaer ddewis i mi pan gefais fy ngeni.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Cofrestru	Bydd y grŵp hwn yn dod i adnabod ei gilydd ychydig yn well. Byddant yn dysgu un ffaith ddiddorol am ei gilydd cyn i'r sesiwn ddechrau. Mae hwn yn weithgaredd y gellid ei ddefnyddio i grŵp newydd ddod i adnabod ei gilydd.	Siart troi a phennau lliw

GWEITHGAREDD 3

BETH SY'N IAWN?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Gall defnyddwyr gymryd cyhyd ag sydd ei angen arnynt i drafod beth sy'n iawn, ond gall y mwyafrif o'r grwpiau gwblhau'r gweithgaredd hwn mewn tua 20 munud.

Dylai gweithwyr roi 2/3 darn o bapur siart troi at ei gilydd a gofyn am ddau wirfoddolwr, un i orwedd ar y siart troi ac un i lunio o amgylch yr amlinelliad o'r corff. Ar ôl i'r amlinelliad o'r person gael ei lunio dylai gweithwyr ddechrau trafod beth yw hawliau dynol ym marn defnyddwyr gwasanaeth ac ysgrifennu'r rhain o amgylch yr amlinelliad o'r person. Ar ôl i'r defnyddwyr gwasanaeth feddwl am syniadau o hawliau dylent ddechrau meddwl am ba rai ohonynt yw'r hawliau dynol SYLFAENOL.

Ar ddiwedd y gweithgaredd hwn dylai pob defnyddiwr gwasanaeth ddeall beth yw'r hawliau dynol sylfaenol.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Beth sy'n iawn?	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn deall beth yw hawliau dynol sylfaenol, a pham eu bod nhw gennym ni. Mae'n bwysig bod defnyddwyr gwasanaeth yn deall yr hawliau sylfaenol hyn i'w galluogi i ddelio â materion mwy cymhleth a drafodir yn ystod yr adrannau eraill o'r hyfforddiant cyfranogi.	Siart troi, tapiau, pennau, a hawliau dynol sylfaenol- Gweler isod

BETH SY'N IAWN? (PARHAD)

HAWLIAU DYNOL

- Dynion a merched, du neu wyn neu unrhyw liw arall, mae PAWB yn gyfartal
- rhyddid barn
- yr hawl i ofal meddygol (ond nid o angenrhaid am ddim neu'n rhad)
- yr hawl i wrthod triniaeth feddygol (gall hyn hyd yn oed gael ei gyfyngu os ydych chi dan oed)
- yr hawl i gael amgylchedd gwaith diogel
- rhyddid y wasg
- yr hawl i breifatrwydd (gyda chyfyngiadau)
- rhyddid crefydd
- yr hawl i fod yn berchen ar eiddo
- yr hawl i gludo arfau
- hawliau'n gysylltiedig â phlant (cam-drin plant, pornograffi plant, ac amodau gwaith)
- rhyddid barn a mynegiant
- yr hawl i gael addysg
- rhyddid i symud/teithio
- yr hawl i lety digonol
- rhyddid rhag cosb greulon ac anarferol
- yr hawl i gael twrnai
- yr hawl i gael prawf teg gan reithgor
- mae gan ddinasyddion anabl a'r henoed hawl i weithio
- cyflog cyfartal i ddynion a merched
- yr hawl i ddechrau eich busnes eich hun
- yr hawl i gyfeiriadedd/dewis rhywiol (ond nid o angenrheidrwydd yr hawl i briodi)
- yr hawl i gael erthyliad (gyda chyfyngiadau wrth gwrs)
- dieuog hyd y profir yn wahanol
- yr hawl i gael isafswm cyflog
- yr hawl i gael llety digonol

GWEITHGAREDD 4

ERTHYGLAU HAWLIAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gellir chwarae gemau cardiau a ddewisir gan y defnyddwyr gwasanaeth gydag erthyglau cardiau hawliau (gweler yr adnoddau i gael gwybodaeth am sut i brynu'r cardiau hyn). Dylai'r defnyddwyr gwasanaeth geisio cofio'r erthyglau hawliau hyn; dylai pob defnyddiwr gwasanaeth geisio cofio un erthygl yr un ac erthygl 12. Gall gweithwyr eu profi ar y rhain yn ystod y dydd.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Erthygl Hawliau	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn deall beth yw'r erthyglau hawliau ac yn gallu esbonio ystyr erthygl 12, os na allant bydd angen ailadrodd yr erthygl gyfan.	Gellir prynu cardiau chwarae erthyglau hawliau o www.article12.org, mae'r rhain yn ddefnyddiol iawn o ran helpu pobl ifanc i ddeall yr erthyglau hawliau. Os na chaiff gweithiwr brynu'r cardiau hyn gall wneud un ei hun neu gyflwyno gweithgaredd o'i ddewis i addysgu pobl ifanc am yr erthyglau hawliau. Erthygl 12 yn arbennig.

GWEITHGAREDD 5

CREU GWLAD

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Bydd y gweithgaredd hwn yn cymryd rhwng 30 a 40 munud. Dylai gweithwyr rannu'r grŵp yn grwpiau o 2 neu 3. Dylid rhoi darn o siart troi a phennau i'r defnyddwyr gwasanaeth a gofyn iddynt greu eu gwlad eu hunain. Byddant yn cyflwyno'u syniad o ran eu gwlad i'r gweithwyr a bydd y gweithwyr yn cael dewis pa wlad yr hoffen nhw fyw ynddi.

Bydd angen i'r grwpiau bach greu'r canlynol: Enw ar eu gwlad, baner y wlad, anthem genedlaethol eu gwlad, pedair deddf y wlad a dwy reol mewnfudo. Er enghraifft gall y bobl ifanc benderfynu mai un o'r deddfau yw y bydd y llywodraeth yn rhoi'r hawl i bobl y wlad bleidleisio ar y penderfyniad i fynd i ryfel. Gall y bobl ifanc benderfynu y bydd un o'u rheolau mewnfudo yn nodi mai dim ond pobl â sgiliau y gellir eu defnyddio yn eu gwlad a gaiff ddod i'w gwlad.

Dylai gweithwyr roi swm penodol o amser i'r defnyddwyr gwasanaeth gwblhau'r gweithgaredd hwn (20 munud a argymhellir). Dylai pob un o'r grwpiau roi adborth ar yr hyn y maen nhw wedi'i benderfynu ar gyfer eu gwlad a gall gweithwyr ddewis y wlad yr hoffen nhw fyw ynddi. Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn ffordd hwyliog ond dylid hefyd annog trafodaeth.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Creu gwlad	Dylai defnyddwyr gwasanaeth allu gweithio gyda'i gilydd mewn tîm a chymryd rhan mewn rhywbeth sy'n gwneud iddynt feddwl am ddeddfau eu gwlad eu hunain a pha mor anodd yw rhoi'r rhain at ei gilydd.	Siart troi a phennau

GWEITHGAREDD 6

WAL FRICIAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Y gweithiwr fydd yn penderfynu am ba hyd y bydd y gweithgaredd hwn yn para. Dylid treulio o leiaf 30 munud ar y gweithgaredd hwn. Cyn dechrau ar y sesiwn hon bydd angen i'r gweithwyr dorri cerdyn neu bapur yn siapiau 'bricsen' ac argraffu neu greu llun mawr o ddefnyddiwr gwasanaeth.

Dylid rhoi ychydig o 'friciau' i bob defnyddiwr gwasanaeth, dylai'r defnyddwyr gwasanaeth drafod pam bod defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu hatal rhag cadw eu hawliau (H.Y. Pwy neu beth sy'n eu hatal?), dylid ysgrifennu'r rhesymau hyn ar fricsen.

Dylid gosod y briciau hyn dros y llun o'r defnyddiwr gwasanaeth. Ar ôl trafod y rhesymau gall y defnyddwyr gwasanaeth ddewis bricsen a gweld os gellid ei symud drwy ysgrifennu datrysiad ar y cefn. Gellid gosod y briciau hyn i wneud grisiau yn hytrach na wal i greu rhywbeth deniadol.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Wal Friciau	Gall y defnyddwyr gwasanaeth drafod y rhwystrau sy'n wynebu'r defnyddwyr gwasanaeth sy'n cyfranogi heddiw a meddwl am ddatrysiadau i'r rhwystrau hyn.	Siart troi, 'briciau' wedi'u torri o gerdyn neu bapur, llun o ddefnyddiwr gwasanaeth a phennau.

GWEITHGAREDD 7

CAMAU CADARN

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Mae'r gweithgaredd hwn yn cymryd tua 20 munud. Dylai'r gweithwyr roi taflen cymeriad i bob defnyddiwr gwasanaeth. Dylai'r defnyddwyr gwasanaeth ddarllen y rhain yn breifat.

Dylai'r gweithwyr ofyn i'r defnyddwyr gwasanaeth sefyll ochr yn ochr un pen i'r ystafell. Yna dylai'r gweithwyr ddarllen cyfres o 'ddatganiadau camau cadarn', os yw'r defnyddwyr gwasanaeth yn teimlo y gallan nhw, fel eu cymeriad, ateb yn gadarnhaol i'r datganiad rhaid iddynt gymryd cam ymlaen.

Ar ôl darllen yr holl ddatganiadau, gall y defnyddwyr gwasanaeth ddatgelu eu cymeriadau a thrafod pam bod rhai cymeriadau wedi mynd ymhellach nag eraill.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Camau Cadarn	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu meddwl sut mae pobl yn teimlo a chael eu trin yn wahanol gan uniaethu â hwy.	Adnoddau – Taflenni Cymeriad a Datganiadau Camau Cadarn

GWEITHGAREDD 7

CAMAU CADARN (PARHAD)

CYMERIADAU

Heddwas du 30 oed	Mam sengl 17 oed gyda merch dwy oed	Disgybl ysgol saith oed sy'n siarad iaith leiafrifol	Dyn 87 oed yn y carchar am oes
Merch 12 oed gyda salwch meddwl	Bachgen 15 oed mewn uned diogelwch (carchar)	Myfyriwr prifysgol 21 oed	Person ifanc digartref 16 oed sy'n byw ar y strydoedd
Cyn-droseddwr 44 oed a ryddhawyd yn ddiweddar	Bachgen 15 oed ar gyngor yr ysgol	Merch pump oed	Troseddwr ifanc 18 oed mewn hostel mechnïaeth
Merch foslemaidd 14 oed	Ceisiwr lloches gwrywaidd 11 oed o'r Congo gyda sgiliau Saesneg cyfyngedig	Dyn oedrannus 87 oed	Person ifanc 17 oed sy'n gaeth i gyffuriau
Merch Bacistanaidd 19 oed	Pennaeth 34 oed	Tad sengl du 25 oed	Cynghorydd Sir 60 oed
Person dall 20 oed	Bachgen 14 oed sy'n siarad iaith leiafrifol	Benyw fyddar 46 oed	Plentyn 7 oed mewn cadair olwyn
Artist tatŵ gwyn 27 oed	Cyn-filwr rhyfel 20 oed a gollodd ei ddwy goes		

GWEITHGAREDD 7

CAMAU CADARN (PARHAD)

DATGANIADAU

- Gallaf bleidleisio.
- Gallaf brynu dillad newydd yn rhwydd.
- Gallaf fynd ar y we yn rhwydd.
- Gallaf gael budd-daliadau.
- Gallaf leisio fy marn.
- Gallaf fynd i, neu rwyf wedi bod i'r brifysgol neu addysg bellach.
- Gallaf ddylanwadu ar benderfyniadau a wneir gan fy nghyngor lleol.
- Gallaf wylio'r teledu, mynd i'r sinema a threulio amser gyda fy ffrindiau.
- Rwy'n cael gweld fy rhieni.
- Rwy'n disgwyl mynd neu wedi bod i ysgol uwchradd.
- Byddaf yn cael gwybod am faterion sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc.
- Rwyf mewn perygl o gael fy ngham-drin.
- Gallaf gael cyngor ar iechyd rhywiol yn fy iaith fy hun.
- Mae'n rhwydd i mi ddod o hyd i swydd.
- Gall pobl ddeall yn rhwydd beth rwy'n ei ddweud a deall fy nheimladau a'm meddyliau.
- Rwy'n ei chael hi'n hawdd cwyno am wasanaethau rwy'n eu cael.
- Gallaf ddewis lle y bydden i'n hoffi byw.
- Gallaf dalu am fy ngofal iechyd a fy nhriniaeth fy hun os oes angen.
- Gallaf arddel fy nghrefydd yn agored.
- Mae'r cyfryngau'n fy mhortreadu'n dda.
- Rwy'n gwybod lle i gael help cyfreithiol os af i drwbl.

GWEITHGAREDD 8

DADL FFYN GWLÂN COTWM

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Y gweithiwr sy'n penderfynu ar hyd yr ymarfer hwn. Os bydd y gweithiwr yn dewis cael dwy ddadl ni ddylai'r ymarfer gymryd mwy na 30-45 munud.

Dylai'r gweithwyr rannu'r grŵp yn ddau a'u rhoi ar ochrau cyferbyn o'r ystafell, bydd un o'r ystafell 'O BLAID' a'r llall 'YN ERBYN'. Dylid rhoi dwy ffon gwlân cotwm i bob un o'r defnyddwyr gwasanaeth. Dylai gweithwyr ddewis pwnc trafod a fydd o ddiddordeb i'r defnyddwyr gwasanaeth, er enghraifft a ddylai dedfryd oes fod am oes, rhaid i'r defnyddwyr gwasanaeth drafod y pwnc yn dibynnu ar ba ochr o'r ystafell maen nhw, sef 'O BLAID' neu 'YN ERBYN'. Bob tro y bydd y defnyddwyr gwasanaeth yn siarad bydd rhaid iddyn nhw roi un o'u ffyn gwlân cotwm. Ni fydd y ddadl yn dod i ben nes bydd yr holl ffyn gwlân cotwm wedi'u casglu.

Ar ôl i'r ddadl ddod i ben dylai'r gweithwyr drafod gyda'r grŵp sut oedden nhw'n teimlo, oedd ganddyn nhw fwy i'w ddweud ond dim digon o ffyn gwlân cotwm er enghraifft? Ar ôl i'r grŵp drafod eu teimladau ar y ddadl hon, dylai'r gweithwyr ddechrau dadl newydd gyda phwnc gwahanol, y tro hwn dylai'r gweithwyr rannu'r ffyn gwlân cotwm yn anghyfartal drwy beidio â rhoi rhai i rai defnyddwyr gwasanaeth, rhoi un i rai a 5 neu 6 i eraill. Dylid cynnal y gweithgaredd fel yr un cyntaf a'i drafod gyda'r defnyddwyr gwasanaeth ar ôl iddo ddod i ben. Er enghraifft sut oedd rhai pobl yn teimlo am gael dim llais o gwbl? Sut oedd eraill yn teimlo am fod yn eiriolwr i'r rheiny heb lais?

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Dadl Ffyn Gwlân Cotwm	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn dysgu sgiliau dadlau ac yn gallu brwydro am farn nad yw o angenrheidrwydd yn farn iddyn nhw gan ddod yn eiriolwyr da. Bydd yn dangos i'r defnyddwyr gwasanaeth nad yw rhai pobl yn cael dweud eu dweud cymaint ag eraill a bod rhaid i rai aelodau o gymdeithas sefyll lan a lleisio'u barn.	Ffyn gwlân cotwm a phynciau trafod

GWEITHGAREDD 9

CYNLLUN DATBLYGU PERSONOL

(ASTUDIAETH ACHOS/DYDDIADUR FIDEO)

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylid cynnal Astudiaeth Achos gyda/gan bob defnyddiwr gwasanaeth yn rheolaidd yn ystod eu hyfforddiant, gall yr astudiaeth achos fod ar ffurf fideo neu'n ysgrifenedig. Gweler enghraifft o astudiaeth achos ysgrifenedig yn yr adran adnoddau.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Cynllun datblygu personol (Astudiaeth achos/dyddiadur fideo)	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu mynegi'r cryfderau a gwendidau y maent wedi'u dysgu amdanynt eu hunain.	Gweler esiampl o astudiaeth achos ysgrifenedig isod.

GWEITHGAREDD 9

CYNLLUN DATBLYGU PERSONOL

(ASTUDIAETH ACHOS/DYDDIADUR FIDEO)

HAWLIAU DYNOL

Enw:

Oedran:

Grŵp:

Llun os yn bosibl

Disgrifiwch y Gweithgaredd:

Beth ydych chi wedi'i ddysgu?

Beth oedd yn llwyddiant?

Sut wnaeth yr hofforddiant pasport helpu?

Beth ellid ei wneud yn well?

Rhowch ddyfyniad!

GWEITHGAREDD 10

ZIP, ZAP, BOING

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gweithgaredd bywiocáu yw Zip, Zap, Boing; ni ddylai rownd gymryd mwy na phum munud ond dylid chwarae o leiaf ddwy i dair rownd. Dylai'r grŵp sefyll mewn cylch; bydd y gweithiwr yn dewis rhywun i ddechrau'r gêm. Rhaid i'r defnyddiwr gwasanaeth sy'n dechrau'r gêm bwyntio at y person ar eu hochr dde a dweud 'ZIP' a bydd pawb yn y cylch yn gwneud hyn. Os bydd rhywun eisiau torri ar draws y cylch gallant bwyntio at rywun yn y cylch (ac eithrio'r person ar eu hochr dde neu chwith) a dweud 'ZAP', yna bydd y person a gaiff ei 'ZAPIO' ond yn gallu 'ZIPIO' y person ar eu hochr dde.

Wrth i hyn barhau o amgylch y cylch gall rhywun ddewis newid cyfeiriad y 'ZIP' drwy ddweud 'BOING' a rhoi eu dwylo lan gan bwyntio at y person sydd wedi'u 'ZIPIO' fel eu bod yn taflu'r 'ZIP' yn ôl. Yna bydd rhaid i'r person hwn 'ZIPIO' y person ar ei ochr chwith oni bai ei fod yn dewis 'ZAPIO' ar draws y cylch. Rhaid i'r defnyddwyr gwasanaeth wybod na allant weiddi 'BOING' ar ôl cael eu 'ZAPIO'. Bydd defnyddwyr gwasanaeth allan o'r gêm os byddant yn defnyddio'r ystum llaw neu'r gair anghywir, neu'n gweiddi 'BOING' ar ôl cael eu 'ZAPIO' neu os byddant yn gadael gormod o fwlch. Y ddau berson ar ôl yw'r enillwyr.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Zip, Zap, Boing	Caiff defnyddwyr gwasanaeth eu bywiocáu yn barod ar gyfer rhan nesaf yr hyfforddiant.	

GWEITHGAREDD 11
FFOTOGRAFFAU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Dylai gweithwyr roi defnyddwyr gwasanaeth mewn grwpiau o 4-6, yna dylai'r gweithiwr weiddi delweddau iddyn nhw eu trefnu eu hunain, mewn tawelwch; er enghraifft 'Mewn parti'. Ar ôl rhai enghreifftiau gan y gweithiwr dylid rhoi pum munud i'r grwpiau roi tair delwedd lonydd at ei gilydd sy'n dangos rhywun yn cael ei ormesu. Yna gall y grwpiau ddangos y rhain yn unigol neu gall bob un o'r grwpiau eu perfformio i'r gweithwyr ar yr un pryd.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Ffotograffau	Dylai'r defnyddwyr gwasanaeth allu dechrau cyfleu emosiynau neu sefyllfaoedd mewn ffordd ddramatig fel eu bod nhw'n ei chael hi'n haws gweithio ar y gweithgaredd chwarae rôl yn y theatr fforwm. Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn deall sut i weithio ag eraill i ddangos gormes.	

GWEITHGAREDD 12
THEATR FFORWM

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Gweithgaredd ychwanegol yw'r theatr fforwm; nid oes rhaid ei gynnal ond mae'n fuddiol iawn o ran deall beth yw cyfle i gyfranogi. Bydd y dewis i gynnal yr ymarfer hwn yn dibynnu ar ddeinameg y grŵp a phrofiad y gweithwyr.

I gynnal y gweithgaredd hwn, dylai'r gweithwyr ofyn i ddefnyddwyr gwasanaeth rannu'n grwpiau o 4-6. Rhaid i bob grŵp roi sefyllfa at ei gilydd a'i pherfformio am ddim mwy na phum munud; dylai'r sefyllfaoedd hyn fod yn seiliedig ar ormes. Rhaid i bob grŵp roi sefyllfa neu sefyllfaoedd at ei gilydd gydag un person yn cael ei ormesu a'r llall yn actio fel y gormeswr.

Dylai grwpiau ddangos eu sefyllfaoedd i weddill y grŵp a fydd yn actio fel cynulleidfa, ar ôl i'r grŵp orffen ei berfformiad dylai'r gynulleidfa wneud awgrymiadau o ran sut y gellid newid y sefyllfa i atal yr un person yn y sefyllfa rhag cael ei ormesu.

Gall yr aelod o'r gynulleidfa ddewis actio cymeriad newydd neu gymryd rôl un o'r cymeriadau eraill o'r sefyllfa. Dylai actorion ddechrau o'r dechrau gyda'r aelod o'r gynulleidfa yn actio gyda hwy i geisio newid y sefyllfa. Rhaid i bob aelod o'r cast geisio atal yr aelod o'r gynulleidfa rhag newid y sefyllfa. Dylai gweithwyr barhau i gymryd awgrymiadau gan y gynulleidfa nes i ganlyniad y sefyllfa newid er gwell.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Theatr Fforwm	Diben y gweithgaredd hwn yw addysgu defnyddwyr gwasanaeth am ormes a sut y gellid mynd i'r afael â hyn. Mae'n galluogi defnyddwyr gwasanaeth i feddwl am sut y gellid newid sefyllfaoedd er mwyn cael canlyniad cadarnhaol i bawb.	

GWEITHGAREDD 13

BETH YW ‘CYFRANOGI’?

DISGRIFIAD O’R GWEITHGAREDD
Gallai gweithwyr ddefnyddio’r gair i greu map meddwl o’r holl syniadau sydd gan y bobl ifanc o ran beth yw cyfranogi. Yna dylid defnyddio’r diffiniad o’r geiriadur i weld a yw hyn yn creu mwy o drafodaeth ar y pwnc hwn. Dylai gweithwyr geisio gofyn y cwestiynau canlynol yn ystod y drafodaeth – A yw cyfranogi yn golygu gwahanol bethau i oedolion a phobl ifanc? Beth mae cyfranogi yn ei olygu i chi’n bersonol? Ydych chi’n meddwl bod cyfranogi’n bwysig i bobl ifanc yn eich ardal chi? Beth am gyfranogi i bobl nad ydynt yn gallu siarad drostynt eu hunain (e.e. pobl ag anabledd difrifol)?

DIFFINIAD O GYFRANOGI YN Y GEIRIADUR
v. ***cyfranogi, cyfranogwyd***

1. Cymryd rhan mewn rhywbeth:
cyfranogodd yn y dathliadau.

2. Cymryd rhan mewn rhywbeth:
meddu neu fwynhau neu ddioddef gydag eraill. Bod yn gyfranogol o.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Beth yw ‘Cyfranogi’?	Bydd pobl ifanc yn deall yn llawn beth yw cyfranogi ac yn gallu ystyried sut maen nhw’n teimlo am y peth.	Siart troi, papur, pennau a diffiniad o’r geiriadur – Gweler uchod

GWEITHGAREDD 14

CYNNWYS/CAU ALLAN

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylai gweithwyr roi taflen ddelwedd Cynnwys / Cau Allan i bob defnyddiwr gwasanaeth. Bydd y defnyddwyr gwasanaeth yn rhoi esiamplau o ran sut yr oedden nhw'n teimlo wrth gael eu cynnwys yn y cylch mewnol; ac yn rhoi esiamplau o ran sut yr oedden nhw'n teimlo wrth gael eu cau allan yn y cylch allanol. Os bydd aelodau o'r grŵp yn teimlo'n gyffyrddus, gofynnwch iddynt rannu esiamplau gyda gweddill y grŵp.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Cynnwys / Cau Allan	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu ystyried sut mae eraill yn teimlo wrth gael eu cynnwys neu eu cau allan. Byddant yn deall safbwyntiau gwahanol bobl ar gynnwys a chau allan er mwyn eu hatal rhag cau eraill allan yn y dyfodol.	Taflen ddelwedd Cynnwys/Cau Allan – Gweler yr adran adnoddau a phennau

GWEITHGAREDD 14

CYNNWYS/CAU ALLAN (PARHAD)

CYNNWYS

CAU ALLAN

GWEITHGAREDD 15

CYNLLUNIO BALŴN

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

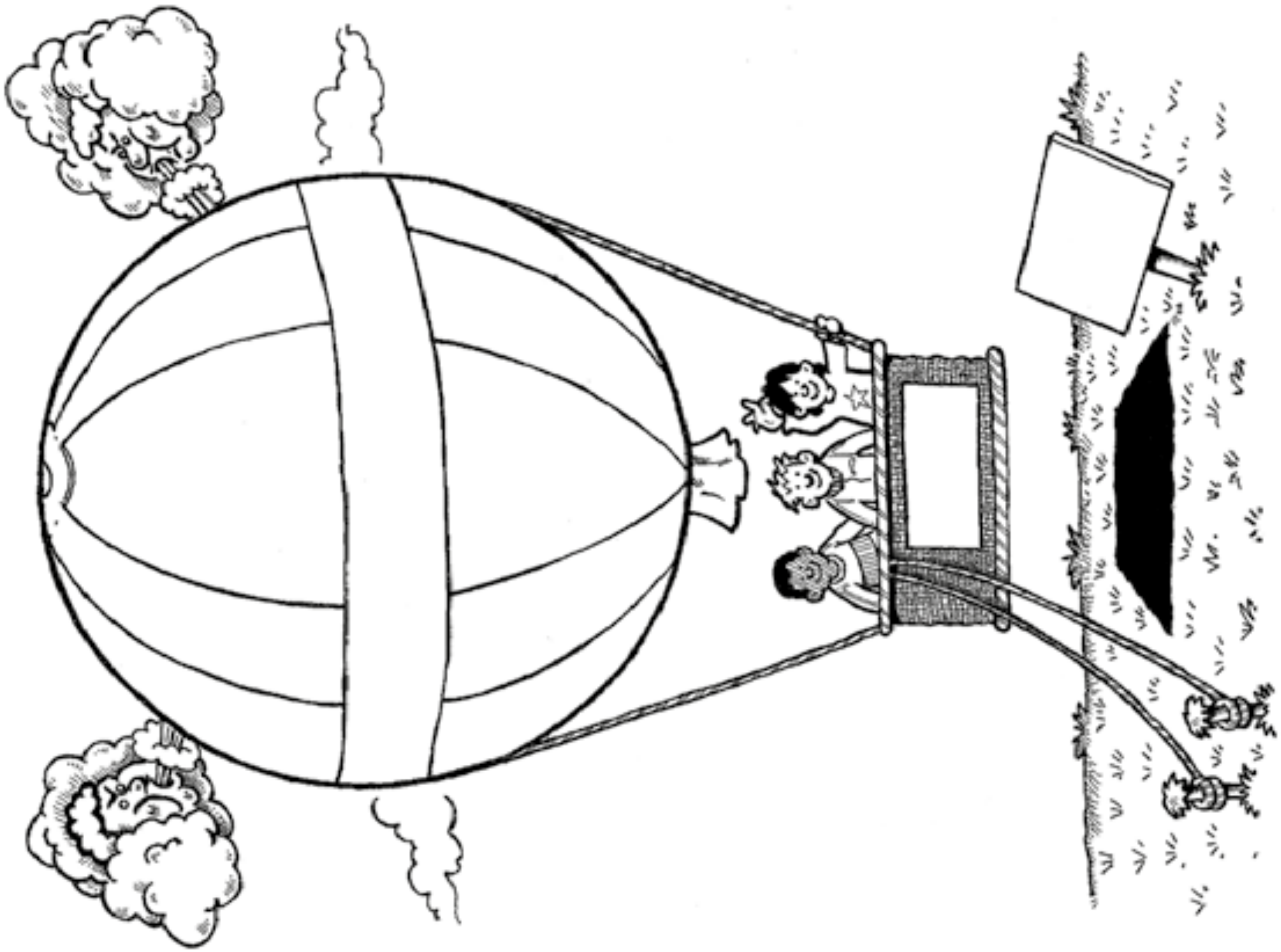
Dylai gweithwyr ddefnyddio'r gweithgaredd hwn wrth gynllunio project gyda defnyddwyr gwasanaeth. Dylai'r defnyddwyr gwasanaeth ysgrifennu ar y llun o'r balŵn aer poeth. Ar y rhaffau dylai'r defnyddwyr gwasanaeth ysgrifennu am yr hyn a allai 'eu dal yn ôl'.

Yn y fasged dylai defnyddwyr gwasanaeth ysgrifennu pwy sydd ei angen arnynt er mwyn i'r project fod yn llwyddiant. Yn y balŵn dylai defnyddwyr gwasanaeth ysgrifennu beth fydd ei angen arnynt i helpu i gychwyn eu project. Yn y cymylau dylai'r defnyddwyr gwasanaeth ysgrifennu'r hyn a allai 'amharu ar y project'.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Cynllunio balŵn	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu cynllunio digwyddiad camau cymdeithasol. Bydd ganddynt ddealltwriaeth o'r hyn sydd ei angen er mwyn dechrau project.	Llun o falŵn – Gweler yr adran adnoddau a phennau

GWEITHGAREDD 15

CYNLLUNIO BALŴN (PARHAD)



GWEITHGAREDD 16

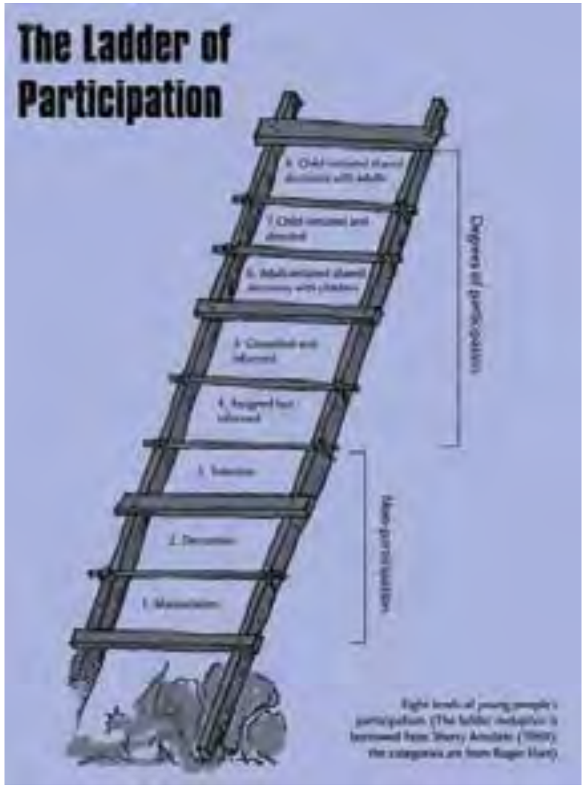
YSGOL GYFRANOGI

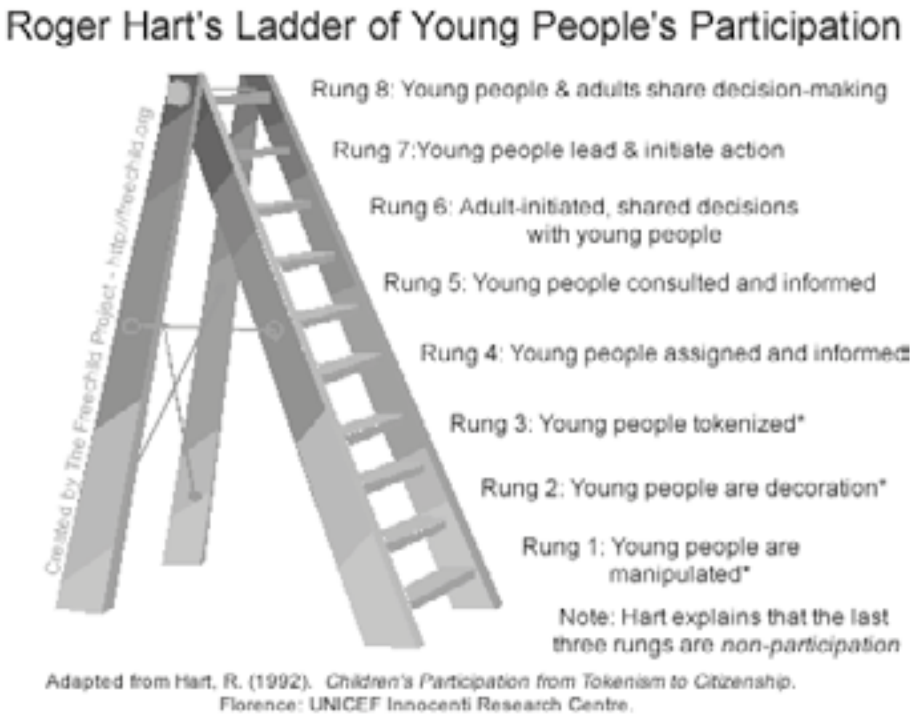
DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylai gweithwyr ddangos llun o'r ysgol gyfranogi i'r defnyddwyr gwasanaeth ac esbonio ei hystyr iddynt. I helpu defnyddwyr gwasanaeth ei deall, dylai gweithwyr drefnu bod y defnyddwyr gwasanaeth yn dylunio eu hysgol gyfranogi eu hunain. Gellir gwneud hyn gan ddefnyddio siartiau troi neu daflenni mawr o bapur.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Ysgol Gyfranogi	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn deall beth yw'r ysgol gyfranogi a lle dylen nhw geisio bod ar yr ysgol. Byddant yn gallu adnabod y gwahanol gamau yn yr ysgol gyfranogi.	Ysgol Gyfranogi – Gweler yr adran adnoddau

YSGOL GYFRANOGI (PARHAD)





GWEITHGAREDD 17
MAPIAU BYWYD

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Dylai gweithwyr ofyn i ddefnyddwyr gwasanaeth greu map o'u bywyd, dylai'r map hwn gynnwys 'cerrig milltir' pwysig sydd wedi digwydd yn eu bywyd a thri pheth yr hoffen nhw ei weld yn digwydd yn y dyfodol. Dylai defnyddwyr gwasanaeth gael o leiaf 20-30 munud i wneud hyn a dylent gael rhyddid artistig i osod eu map mewn unrhyw fodd a dewisant.

Ar ddiwedd yr ymarfer hwn dylid gofyn i'r defnyddwyr gwasanaeth a ydynt yn hapus i rannu eu mapiau bywyd gydag eraill fel rhan o'r grŵp. Dylid cynnal y gweithgaredd hwn gyda grŵp o ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n gyffyrddus â'i gilydd.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Mapiau Bywyd	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gallu myfyrio ar bethau sydd wedi digwydd yn ystod eu bywyd a'r hyn yr hoffen nhw ei weld yn digwydd yn y dyfodol.	Papur, beiros a phensiliau lliw

GWEITHGAREDD 18

GÊM IAITH Y CORFF

DISGIRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Dylid ffilmio'r ymarfer hwn fel tystiolaeth. Dylid rhannu'r defnyddwyr gwasanaeth yn grwpiau o 3-6 a gofyn iddynt roi 3 llun llonydd at ei gilydd lle defnyddir iaith y corff i gyfleu emosiwn neu sefyllfa. Dylid dangos y lluniau hyn i weddill y grŵp er mwyn iddynt ddyfalu'r emosiwn neu'r sefyllfa maen nhw'n ceisio ei gyfleu.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Gêm Iaith y Corff	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gwybod sut mae iaith y corff yn cyfleu ein hemosiynau a sut mae pobl yn ein barnu ni.	Camera a phropiau

GWEITHGAREDD 19

BETH YW 'DADLEUWR'?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Dylai gweithwyr drafod beth yw eiriolwr gyda'r defnyddwyr gwasanaeth a phryd mae'r defnyddwyr gwasanaeth yn teimlo eu bod wedi bod yn eiriolwr neu wedi cael rhywun yn eirioli ar eu rhan (os na all y defnyddwyr gwasanaeth feddwl am adeg benodol gall gweithwyr eu hatgoffa o'r ddadl ffyn gwlân cotwm a bod rhai ohonynt wedi bod yn ymladd 'o blaid' pan oedd eu barn bersonol 'yn erbyn' neu fel arall).

Dylai'r defnyddwyr gwasanaeth, os ydyn nhw'n fodlon, drafod sut oedden nhw'n teimlo pan oedd rhywun yn eirioli ar eu rhan neu pan oedden nhw'n eirioli a pham bod hyn yn bwysig.

DIFFINIAD O DADLEUWR YN Y GEIRIADUR
Siarad, pledio neu ddadlau o blaid rhywbeth. Gweler cyfystyron cefnogi.
e.

1. Un sy'n dadlau dros achos; cefnogwr neu amddiffynnwr: Eiriolwr dros hawliau sifil.

2. Un sy'n pledio ar ran rywun arall; eiriolwr: Eiriolwr dros blant a gwŷr/gwragedd sy'n cael eu cam-drin.

3. Cyfreithiwr.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Beth yw 'Eiriolwr'?	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gwybod beth yw eiriolwr ac yn gallu dechrau dadlau ar ran eraill.	Diffiniad o Eiriolwr o'r geiriadur – Gweler yr adran adnoddau

GWEITHGAREDD 20

MYFYRIO AR Y PROJECT

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Pan fydd y defnyddwyr gwasanaeth wedi gorffen eu project, efallai bydd y gweithwyr am greu dyddiadur fideo gyda'r defnyddwyr gwasanaeth yn gofyn iddynt sut maent yn teimlo mae'r project wedi mynd. Nid oes rhaid i'r gweithwyr wneud hyn gan mai ymarfer ychwanegol i'r Astudiaeth Achos yw hwn y mae angen i'r defnyddwyr gwasanaeth ei ddarparu, ond mae bob amser o fudd i'r defnyddwyr gwasanaeth gael cyfle i fyfyrio.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Myfyrio ar y Project	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn myfyrio ar y gwaith a wnaed ganddynt ac yn falch o'u cyflawniadau.	Camera fideo

GWEITHGAREDD 21

GWNEUD ERTHYGL PAPUR NEWYDD

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Fel grŵp dylai'r defnyddwyr gwasanaeth roi erthygl papur newydd at ei gilydd yn sôn am eu project cymunedol. Dylent roi gwybodaeth o ran sut aeth y gweithgaredd a'r hyn a wnaethant. Bydd angen i weithwyr gasglu'r erthyglau hyn a'u cyhoeddi fel sy'n briodol. Rhowch rai esiamplau o erthyglau o'r papur lleol iddyn nhw fel eu bod yn gallu dechrau meddwl am yr hyn sydd angen ei gynnwys.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Gwneud Erthygl Papur Newydd	Bydd y defnyddwyr gwasanaeth yn gallu dangos i weddill y gymuned beth maen nhw wedi bod yn ei wneud. Bydd yn creu delwedd gadarnhaol o bobl ifanc ac yn annog eraill i ddilyn eu hesiampl.	

GWEITHGAREDD 22

BETH YW 'STEREOTEIPIO'?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD
Dylai gweithwyr ofyn i bobl ifanc feddwl am stereoteipiau gwahanol a ddefnyddir gan eraill i'w disgrifio. Dylai gweithwyr annog defnyddwyr gwasanaeth i drafod sut y gallai hyn wneud i'r bobl sy'n cael eu 'stereoteipio' deimlo a'r hyn y gellid ei wneud i atal hyn. Er enghraifft gallai defnyddwyr gwasanaeth ddweud eu bod yn cael eu stereoteipio fel pobl sy'n dwyn o siopau.

DIFFINIAD O STEREOTEIPIO YN Y GEIRIADUR

1. proses, sy'n cael ei ddisodli'n aml y dyddiau yma gan ddulliau mwy modern, i wneud platiau argraffu metal drwy gymryd mowld cyfansoddiadol neu'r math a ddefnyddir gyda papier-mâché neu ddeunydd arall ac yna gymryd cast metal o'r mowld hwn.

2. plât a wneir gyda'r broses hon.

3. ffurf benodol; confensiwn.

4. Cymdeithaseg, cysyniad syml a safonol neu ddelwedd gydag ystyr arbennig sy'n gyffredin ymysg aelodau o grŵp. Mae cowbois ac Indians yn stereoteipiau Americanaidd.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
	Beth yw 'Stereoteipio'?	Bydd defnyddwyr gwasanaeth yn gwybod yr effaith a gaiff stereoteipio yn y gymdeithas a'u cymuned ac yn gallu trafod y gwelliant o ran delwedd defnyddwyr gwasanaeth.	Diffiniad o stereoteipio – Gweler yr adran adnoddau

PENNOD 3
CYMHELLIANT

CYMHELLIANT CYNHENID/ ANGHYNHENID A HIERARCHAETH ANGHENION

CYMHELLIANT
Rhywbeth sy'n bywiogi, yn cyfarwyddo ac yn cynnal ymddygiad

CYMHELLIANT CYNHENID
Dyheadau mewnol i gyflawni tasg benodol. Mae pobl yn:

- Gwneud gweithgareddau penodol gan eu bod yn rhoi pleser iddynt ac yn datblygu medr penodol.
- Dyna'r peth moesol gywir i'w wneud.

CYMHELLIANT ANGHYNHENID
Ffactorau sydd y tu hwnt i'r unigolyn a heb gysylltiad â

- Y dasg maent yn ei gwneud. Ymhlith yr enghreifftiau mae arian, graddau da a gwobrwyon eraill.

Mae myfyrwyr sydd â chymhelliant mewnol yn debygol o wneud yn well o lawer mewn gweithgareddau ystafell ddosbarth, gan eu bod yn barod ac yn awyddus i ddysgu deunydd newydd. Mae eu profiadau dysgu yn fwy ystyrlon, ac maent yn treiddio'n ddyfnach i bwnc er mwyn ei ddeall yn llawn. Ar y llaw arall, efallai bod rhaid annog myfyrwyr sydd â chymhelliant anghynhenid i gyflawni'r un tasgau.

SUT YDYM YN GALLU CYMELL POBL MEWN FFORDD GYNHENID?

Daeth damcaniaethwr o'r enw Abraham Maslow i'r casgliad bod yn rhaid bodloni rhai anghenion dynol sylfaenol cyn y gallwn gael cymhelliant cynhenid. Yn ôl Maslow ceir pum lefel sylfaenol o anghenion dynol.

1. Anghenion Biolegol a Ffisiolegol. Rydym wedi ein cymell i fodloni anghenion sy'n sicrhau ein goroesiad corfforol. Ymhlith yr anghenion yn y grŵp hwn mae bwyd, dŵr, aer, lloches, dillad a rhyw. Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi bodloni eu hanghenion ffisiolegol gan eu galluogi i ganolbwyntio ar lefelau uwch o anghenion. Er hynny, caiff rhai pobl eu dominyddu gan eu hanghenion ffisiolegol a dyma'r anghenion mwyaf yn eu bywydau.

2. Anghenion Diogelwch. Unwaith y caiff ein hanghenion ffisiolegol eu diwallu gallwn ganolbwyntio ar sicrhau diogelwch yn ein bywydau. Ymhlith anghenion diogelwch mae trefn, sefydlogrwydd, arferion, cynefindra, rheolaeth dros eich bywyd a'ch amgylchedd, sicrwydd ac iechyd.

3. Anghenion cymdeithasol neu anghenion o ran cariad a pherthyn. Ymhlith yr anghenion hyn mae cariad, anwyldeb, perthyn a derbyn. Mae pobl yn chwilio am yr anghenion hyn mewn perthnasau â phobl eraill, ac yn cael eu cymell gan gariad gan eu teuluoedd.

4. Anghenion o ran hunan-barch. Mae hunan-barch a pharch yn bwysig i bawb. Gan hynny gellir dosbarthu'r anghenion hyn mewn i ddau is-ddosbarth, sef, yn gyntaf, yr awydd am nerth, cyflawniad, digonolrwydd, meistroli cymhwyster, hyder, annibyniaeth a rhyddid. Yn ail, mae gennym awydd am enw da neu fri (neu barch gan bobl eraill), statws, enwogrwydd, clod, goruchafiaeth, pwysigrwydd, cydnabyddiaeth, urddas neu gael ein gwerthfawrogi.

5. Yr angen am hunan-wireddu. Mae'r lefel hon o hierarchaeth yn canolbwyntio ar allu unigolyn i wireddu ei botensial llawn fel bod dynol. Unwaith i rywun fodloni'r pedair lefel gyntaf o anghenion, gall ganolbwyntio ar gyflawni ei botensial uchaf. Ond hyd yn oed os caiff yr holl anghenion hyn eu diwallu, yn aml gallwn ddatblygu mathau newydd o anfodlonrwydd ac aflonyddwch yn fuan, oni bai bod yr unigolyn yn gwneud rhywbeth sy'n addas iddo. Rhaid i gerddorion ganu cerddoriaeth, a rhaid i artistiaid beintio os ydynt am deimlo'n fodlon â'u bywydau. Rhaid i fodau dynol fod yr hyn y gallant fod. Rhaid iddynt fyw yn unol â'u natur eu hunain.

Gelwir y pedwar math cyntaf o anghenion yn anghenion sy'n deillio o ddiffyg, gan eu bod yn deillio o bethau rydym yn brin ohonynt. Dim ond o ffynonellau allanol y gellir diwallu'r anghenion hyn, o'r amgylchedd, gan bobl neu o'r pethau sy'n digwydd o'n hamgylch.

Mae hunan-wireddu yn angen sy'n deillio o dwf. Nid yw hyn yn mynd i'r afael â'r pethau y mae diffyg ohonynt yn ein bywydau, ond mae'n ein galluogi i dyfu a datblygu fel unigolyn. Daw'r angen hwn o gymhelliant cynhenid bob tro, gan ein bod yn gwneud hynny er mwynhad pur ac oherwydd yr awydd i dyfu.

Esboniodd Maslow mai prin iawn y bydd pobl yn hunan-wireddu, hyd yn oed fel oedolion. Ond fel arweinwyr rhaid i ni sicrhau bod y bobl rydym yn gweithio gyda nhw wedi diwallu eu hanghenion sy'n deillio o ddiffyg er mwyn symud ymlaen i'r angen i dyfu. Ni fydd cymhelliant cynhenid yn digwydd tan fod gan bobl ddigon o fwyd, eu bod yn teimlo'n ddiogel yn eu hamgylchedd a'u bod yn gallu caru a pharchu'r bobl o'u hamgylch, megis eu cydweithwyr neu eu cyd-ddisgyblion. Bydd sicrhau cymhelliant yn rhwydd o hynny ymlaen.

GWEITHGAREDD CYMHELLIANT 1

Y SWYDD BERFFAITH

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Cam 1

Ffurfiwch grwpiau o 3 neu 4 ac yna rhowch becyn o Gardiau Cymhelliant i bob grŵp. Caiff y cardiau hyn eu lledaenu wyneb i fyny ar y bwrdd.

Dewiswch rywun i ddechrau. Bydd y person hwn yn dewis y swydd berffaith iddo ef/iddi hi ond nid yw'n dweud wrth y tîm beth yw'r swydd honno.

Gall y swydd honno fod yn gysylltiedig â'i rôl neu gwmni cyfredol e.e. cynhyrchydd teledu, chwaraewr tenis proffesiynol ac ati.

Bydd yn dewis chwe cherdyn sy'n gysylltiedig â'r swydd berffaith. Gellir defnyddio cardiau gwag i gynrychioli'r agweddau ar y swydd nad ydynt wedi'u cwmpasu gan y cardiau hyn. Gosodwch y chwe cherdyn hyn mewn trefn flaenoriaeth. Rhaid i'r bobl eraill ddyfalu beth fyddai'r swydd berffaith hon ar sail y chwe cherdyn.

Dim ond ar ôl i bawb gynnal trafodaeth a rhoi cynnig ar ddyfalu'r ateb y bydd y person yn datgelu beth yw'r swydd.

Cam 2

Yna bydd y person a ddewiswyd yn mynd drwy bob cerdyn yn ei dro ac yn dweud p'un a yw'r symbyliad cymelliadol yn bresennol yn ei swydd/ysgol bresennol. Bydd y person a ddewiswyd yn symud y cerdyn i'r dde i ddynodi bwlch h.y. lle nad yw'r angen yn cael ei ddiwallu yn y swydd bresennol – bydd symud y cerdyn ychydig i'r dde yn dynodi bwlch bach, a bydd ei symud gryn dipyn i'r dde yn dynodi bwlch mwy o faint.

Nawr bydd y bobl eraill yn trafod gyda'r person a ddewiswyd sut y gellir sicrhau mwy o gymhelliant h.y. datrys problemau o ran sut i leihau maint y bwlch. Rhowch daflen waith Cymhelliant i'w chwblhau i'r person a ddewiswyd. Ailadroddwch y gweithgaredd hwn gyda'r bobl eraill yn y grŵp.

Cam 3

Dewch â'r tîm at ei gilydd i drafod y canlynol:

- Pa mor ddefnyddiol fu'r gweithgaredd?
- Beth y gallwn ei wneud i gadw lefelau cymhelliant yn uchel o fewn y tîm?
- A oes unrhyw nodau i'r tîm neu nodau personol rydym am gytuno arnynt?
- Cofnodwch unrhyw nodau tîm neu nodau personol y cytunwyd arnynt

Record any team or personal goals agreed

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
20 munud	**Y swydd berffaith**	Helpu pobl i ddeall y ffactorau sy'n eu cymell ac ystyried ffyrdd y gellir diwallu'r rhain hyd yn oed yn llawnach o fewn y tîm. Mae'r gweithgaredd penodol hwn yn canolbwyntio ar nodi ffactorau cymell personol.	• Pecyn o Gardiau Cymhelliant ar gyfer pob grŵp • Taflen Waith Cymhelliant ar gyfer pob unigolyn

GWEITHGAREDD CYMHELLIANT 1

Y SWYDD BERFFAITH (PARHAD)

Cyfleoedd ar gyfer datblygiad personol	Arweinydd sy'n gallu neilltuo amser ar fy nghyfer i	Awyrgylch hamddenol	Bod yn rhan o dîm
Cynorthwyo pobl eraill	Cydweithwyr cyfeillgar	Cyswllt â phobl	Cael fy ngwerthfawrogi – cael cydnabyddiaeth am fy ymdrechion
Teimlo bod cydweithwyr yn gefn i mi	Gweithio ar fy mhen fy hun	Gweithdrefn glir	Cydweithwyr deallus
Chwilio am wybodaeth a'i gwerthuso	Gwybod beth y disgwylir gennyf – disgrifiad clir o'r rôl	Gwaith manwl gywir	Gweithle sefydlog a diogel
Gwneud gwaith papur	Cael rhyddid	Gweithio ar broblemau cymhleth	Blaengynllunio
Cydweithwyr brwdfrydig	Perthnasau agored a gonest	Cyfle i fod yn greadigol	Cael amrywiaeth yn fy ngwaith

GWEITHGAREDD CYMHELLIANT 1

Y SWYDD BERFFAITH (PARHAD)

Manteision ymylol	Hwyl	Amcanion clir	Gwneud rhywbeth gwerth chweil
Ymdeimlad o gyflawniad	Arweinydd gyda gweledigaeth glir	Gweithio dan bwysau	Cyflawni heriau
Cyfleoedd i gael dyrchafiad	Cyfleoedd i gystadlu	Cael statws	Gwneud fy mhenderfyniadau fy hun
Cyfleoedd i ddylanwadu a darbwyllo	Cymryd risgiau	Meddu ar rym a rheolaeth	Amgylchedd cyfoes – technoleg ac ati

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 1

BETH FYDDECH/DYLECH EI WNEUD?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Beth Fyddech Chi'n Ei Wneud?

Gofynnwch i bob myfyriwr yn y grŵp ymateb i'r cwestiwn hwn: "Petaech yn gweld dau berson nad oeddech yn eu hadnabod yn ymladd yn y stryd, beth fyddech chi'n ei wneud?"

Beth Ddylech Chi Ei Wneud?

Nawr gofynnwch i'r grŵp am syniadau am beth y dylent ei wneud yn eu barn hwy.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
10 munud	**Beth fyddech/dylech ei wneud?**	Nawr dylai cyfranogwyr allu ystyried datrysiadau posibl ar gyfer atal gwrthdaro.	• Siart troi/papur a phennau • Dyfais ffilmio

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 2

YMLADD DROS RYWBETH

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Gofynnwch i bob myfyriwr yn y grŵp ateb y cwestiwn canlynol: "Beth fyddech chi'n ymladd drosto o ddifrif – gan hyd yn oed beryglu eich bywyd – petai rhywun yn ceisio ei gipio?" (Gallai hyn fod yn rhywbeth materol, fel cadwyn aur, neu rywbeth annirweddol megis enw da). Yna gofynnwch: "Pam fod hyn mor bwysig i chi?"

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
10 munud	**Ymladd dros rywbeth**	Dylai'r cyfranogwyr ddechrau meithrin gwell dealltwriaeth o'r rhesymau pam fod pobl eraill yn mynd yn ddig a sut y gall gwrthdaro ddechrau.	

YDYCH CHI'N SYLWI AR Y CLIWIAU NAD YDYNT YN RHAI GEIRIOL?

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Esboniwch i'r grŵp fod ymddygiad nad yw'n eiriol yn cyfleu negeseuon cyfathrebu yn barhaus. O ganlyniad, po fwyaf rydych yn ei wybod am effaith cyfathrebu nad yw'n eiriol ar wrthdaro, y mwyaf llwyddiannus fydd y datrysiad. Rhannwch y cyfranogwyr yn barau ar gyfer senario chwarae rôl.

Rhowch slip cyfarwyddyd a ddewisir ar hap i un aelod o bob pâr; ni ddylai'r derbynnydd rannu'r cyfarwyddyd â'i bartner. Dywedwch wrth bob pâr i ddewis pynciau arferol (tagfeydd traffig, ffilm ddadleuol, hoff raglen deledu ac ati). Dechreuwch drafodaeth. [Pwysig: Rhaid i'r partner sydd â'r slip cyfarwyddyd ddilyn y cyfarwyddiadau.] Gadewch iddynt chwarae rôl am tua 5 munud. Gofynnwch i'r cyfranogwyr na chawsant slipiau cyfarwyddyd ddyfalu pa fath o ymddygiad penodol nad yw'n eiriol roedd eu partneriaid yn ei ddangos. Yna bydd y grŵp cyfan yn ailymgynnull ac yn trafod y cwestiynau canlynol:

- Beth ddigwyddodd?
- Faint o bobl lwyddodd i ddyfalu'n gywir beth oedd yr ymddygiad nad yw'n eiriol roedd eu partner yn ei ddangos?
- Pa ymddygiad penodol nad yw'n eiriol a ddefnyddiwyd gan y partner?
- Sut oedd y ddau bartner yn teimlo?
- Sut mae cyfathrebu nad yw'n eiriol yn effeithio ar achosion o wrthdaro yn eich barn chi?

Rhowch grynodeb drwy nodi Egwyddorion Cyfathrebu ar dryloywder neu ar siart troi.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
30 - 40 munud	**Cyfathrebu Nad Yw'n Eiriol**	Galluogi'r cyfranogwyr i gael profiad o bwysigrwydd ymddygiad nad yw'n eiriol (iaith y corff) ac ystyried perthynas hynny â deall yr ochr arall mewn gwrthdaro.	• Taflunydd neu siart troi • Slipiau Cyfarwyddyd wedi'u Paratoi Ymlaen Llaw • Pedair Egwyddor Cyfathrebu wedi'u nodi ar bapur Siart Troi

YDYCH CHI'N SYLWI AR Y CLIWIAU NAD YDYNT YN RHAI GEIRIOL? (PARHAD)

ÔL-DRAFODAETH

Nid yw cyfathrebu yn hawdd bob tro, gan ein bod yn gwrando ar bobl eraill ac yn ymateb iddynt ar sail ein teimladau, ein credoau, ein hagweddau a'n gwerthoedd. Dim ond rhan fach o gyfathrebu yw'r hyn a ddywedwn ar lafar. Canfu ymchwilwyr fod y person sy'n derbyn y neges a anfonir gennych yn dehongli tua 65 y cant o'r neges honno drwy gyfathrebu nad yw'n eiriol. Mae hynny'n golygu nad yw'r geiriau a ddefnyddir gennych a thôn eich llais mor bwysig â'r arwyddion nad ydynt yn rhai geiriol rydych yn eu hanfon wrth gyfleu neges.

Er ein bod yn gallu dewis ein geiriau, yn aml bydd ein hymddygiad nad yw'n eiriol yn anymwybodol i raddau helaeth. Mewn unrhyw sefyllfa mae angen i ni fod yn ymwybodol ein bod yn anfon negeseuon nad ydynt yn eiriol, ond mewn achosion o wrthdaro mae angen i ni fod hyd yn oed yn fwy diwyd gan fod ein teimladau a'n hagweddau yn dylanwadu ar y negeseuon nad ydynt yn eiriol rydym yn eu hanfon a'u derbyn.

Y PEDAIR EGWYDDOR I'W NODI AR Y SIART TROI.

Mae pawb yn cyfathrebu yn eiriol ac mewn ffordd nad yw'n eiriol, ac yn gwneud hynny'n ymwybodol ac yn anymwybodol.	Mae ei ddiwylliant yn dylanwadu ar bob unigolyn.
Mae diwylliant yn dylanwadu ar bob math o gyfathrebu.	Ceir nifer o arddulliau cyfathrebu o fewn grwpiau hil, grwpiau rhyw a grwpiau ethnig.

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 3

YDYCH CHI'N SYLWI AR Y CLIWIAU NAD YDYNT YN RHAI GEIRIOL? (PARHAD)

Nid oes diddordeb gennych. Peidiwch â thalu unrhyw sylw i'r hyn a ddywedir gan eich partner. Edrychwch o'ch amgylch, edrychwch ar eich oriawr, gan ddylyfu gên, a defnyddiwch fathau eraill o gyfathrebu nad ydynt yn eiriol i ddangos nad oes diddordeb gennych. Gwnewch yr hyn a ddaw'n naturiol i chi. Meddyliwch am sefyllfa lle roeddech yn teimlo fel hyn a chofiwch am eich teimladau bryd hynny.	**Rydych wedi'ch cynhyrfu.** Gadewch i'ch partner wybod hyn mewn ffordd nad yw'n eiriol. Gallai rhai enghreifftiau gynnwys y canlynol: nodio pen, chwifio breichiau, clapio, neidio i fyny ac i lawr. Gwnewch yr hyn a ddaw'n naturiol i chi. Meddyliwch am sefyllfa lle roeddech yn teimlo fel hyn a chofiwch am eich teimladau bryd hynny.
Rydych yn ddig. Dangoswch ymddygiad nad yw'n eiriol sy'n dangos i'ch partner eich bod chi'n ddig. Gwnewch yr hyn sy'n naturiol i chi, ond gall rhai syniadau gynnwys y canlynol: tafod yn y boch, gwgu, ysgwyd y pen mewn anghrediniaeth. Meddyliwch am sefyllfa lle roeddech yn teimlo fel hyn a chofiwch am eich teimladau bryd hynny.	**Rydych yn drist.** Dangoswch ymddygiad nad yw'n eiriol sy'n dangos i'ch partner eich bod chi'n drist. Efallai eich bod yn dal eich pen yn eich dwylo, yn edrych i lawr, yn crio. Gwnewch yr hyn a ddaw'n naturiol. Meddyliwch am sefyllfa lle roeddech yn teimlo fel hyn a chofiwch am eich teimladau bryd hynny.

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 4

PEDAIR EGWYDDOR CYFATHREBU

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

- Mae pawb yn cyfathrebu yn eiriol ac mewn ffordd nad yw'n eiriol, ac yn gwneud hynny'n ymwybodol ac yn anymwybodol.
- Mae ei ddiwylliant yn dylanwadu ar bob unigolyn.
- Mae diwylliant yn dylanwadu ar bob math o gyfathrebu.
- Ceir nifer o arddulliau cyfathrebu o fewn grwpiau hil, grwpiau rhyw a grwpiau ethnig.

Rhannwch y cyfranogwyr yn barau a gofynnwch iddynt drafod a nodi'r agweddau ar wrthdaro sy'n ddinistriol yn eu barn nhw. (Enghreifftiau: "Yn chwalu cydberthnasau" neu "Yn cynyddu lefelau straen", ac ati) Caniatewch 5–10 munud.

Gofynnwch i'r parau ailymgynnull, gofynnwch am eu sylwadau, a rhestrwch nhw ar y siart tro dan y pennawd Gwrthdaro Dinistriol. (Os oes angen help ar bobl, mae awgrymiadau ychwanegol ar gael dan Nodiadau).

Yna rhowch 5-10 munud i'r parau ailadrodd y broses uchod, ond y tro hwn gan drafod a nodi'r agweddau ar wrthdaro sy'n adeiladol yn eu barn nhw. Ailadroddwch fel uchod, gan restru canlyniadau eu gwaith ar y siart troi dan y pennawd Gwrthdaro Adeiladol. (Ceir awgrymiadau adeiladol ychwanegol ar wrthdaro adeiladol dan Nodiadau).

Gofynnwch i'r grŵp ailymgynnull ac arweiniwch drafodaeth ar yr agweddau dinistriol ac adeiladol ar wrthdaro, gan ofyn cwestiynau megis:

- Pa un oedd yn haws i'w drafod a pham?
- Beth oedd yn peri syndod i chi pan roddodd y grŵp cyfan ei adroddiad?
- Sut mae'r rhan fwyaf o bobl yn y gwaith yn teimlo am wrthdaro yn eich barn chi?
- Pa wersi a ddysgwyd gennych o'r gweithgaredd hwn?

Amser	Gweithgared	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
45 munud	**Ymladd dros rywbeth**	Pennu sut y gall rhai mathau o wrthdaro fod yn adeiladol, yn hytrach na'n ddinistriol.	• Pensiliau a phapur • Siart troi

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 4

PEDAIR EGWYDDOR CYFATHREBU (PARHAD)

ÔL-DRAFODAETH

Mae'n bwysig sylweddoli y gall gwrthdaro gyfrannu at dwf personol. Gall gwerthuso gwrthdaro dinistriol ac adeiladol beri i rywun weld manteision sefyllfa lle mae'r ddwy ochr yn ennill. Mae'n arwyddocaol bod datrysiad lle mae'r ddwy ochr yn ennill yn lleihau effaith ddinistriol gwrthdaro ac yn cynnig grym cadarnhaol i'r sefydliad yn ogystal â'r unigolyn.

NODIADAU

Os yw'r cyfranogwyr yn ei chael hi'n anodd meddwl am agweddau dinistriol a/neu adeiladol penodol, dyma rai enghreifftiau:

MAE GWRTHDARO YN DDINISTRIOL DAN YR AMGYLCHIADAU CANLYNOL:

- Bod rhaid i un person ildio gormod (ennill-colli)
- Mae'r gwrthdaro yn niweidio perthynas
- Nid yw'r ddwy ochr yn dod i gytundeb
- Mae emosiynau nas rheolir, dicter, codi lleisiau
- Mae'r gwrthdaro yn atal pobl rhag gweithio

MAE GWRTHDARO YN ADEILADOL PAN FYDD YN ARWAIN AT Y CANLYNIADAU CANLYNOL:

- Yn arwain at ddatrysiad
- Yn meithrin perthynas gadarn drwy gyfathrebu'n well
- Yn gwneud pobl yn fwy agored i syniadau newydd
- Yn arwain at ddatrysiad lle mae'r ddwy ochr yn ennill
- Yn datblygu nodau cyffredin
- Yn egluro sefyllfa a fu'n peri problem gan arwain at newid cadarnhaol

GWEITHGAREDD DATRYS GWRTHDARO 5

ATAL GWRTHDARO

DISGRIFIAD O'R GWEITHGAREDD

Rhannwch y grŵp yn ddau a dywedwch wrth y ddau grŵp am y senario canlynol:-

Mae grŵp o bobl ifanc ym mhrif neuadd canolfan ieuenctid wedi ymgynnull o amgylch dau fachgen sy'n bygwth ei gilydd. Mae'r grŵp yn annog y gwrthdaro.

Nawr gofynnwch i'r ddau grŵp ystyried syniadau o ran beth fyddent yn ei wneud yn y sefyllfa hon. Nodwch y syniadau ar bapur siart troi. Bydd y ddau grŵp yn cyflwyno eu canfyddiadau ac yn trafod pam eu bod wedi penderfynu ar yr hyn y maent am ei wneud.

Amser	Gweithgaredd	Canlyniadau Disgwyliedig	Adnoddau
20 munud	**Atal Gwrthdare**	Bydd y gweithgaredd hwn yn annog defnyddwyr y gwasanaethau i nodi canlyniadau posibl y senario a'r ffyrdd amrywiol y gellir atal y gwrthdaro.	• Pensiliau a phapur • Siart troi

Rhannwch y canlynol gyda'r grŵp ar ôl cyflawni'r gweithgaredd uchod.

Byddai'n dda gwneud y canlynol:-

- Cael gwared â'r gynulleidfa i ddechrau
- Gellir gwneud hyn drwy symud y ddau unigolyn i ffwrdd, neu symud gweddill y grŵp. Cydnabyddir yn gyffredin ei bod yn fwy anodd i unigolion gyfaddawdu pan fo pobl eraill yn gwylio.
- Cadwch y ddau ar wahân a siaradwch â nhw'n unigol gan sicrhau eich bod yn gwrando arnynt. Dull da o ddangos iddynt eich bod yn gwrando yw ailadrodd crynodeb o'r hyn a ddywedwyd ganddynt. Gellir dechrau gwneud hyn drwy ddweud rhywbeth fel::

Felly, os ydw i'n eich deall yn iawn, yr hyn rydych yn ei ddweud yw......

- Er mwyn cadarnhau beth sydd ei eisiau ar y ddau unigolyn, ceisiwch eu hannog i siarad â'i gilydd a dod i ryw fath o gyfaddawd.