

SIARAD AM ISELDER?



1 awr

Creu amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

Cysylltiadau: Defnyddiwch y sesiwn hwn gyda'r sesiynau 'rhwydweithiau cefnogi', 'gofyn am gymorth' a 'beth yw iechyd emosiynol'

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- adnabod rhai o symptomau iselder
- rhai ffeithiau am iselder
- herio stigma iselder
- ystyried bod pawb yn wahanol ac yn adweithio'n wahanol i sefyllfaoedd.

Adnoddau

- pêl ysgafn
- cardiau 'achosion iselder'
- gosodiadau gwir/anwir
- sleidiau 'wynebaw'
- Clip fideo "Symud ymlaen"
- Mae clipiau "Fy stori i" hefyd yn ymdrin ag iselder
- clip sain "Iselder – beth sy'n helpu" (byr)
- darnau mawr o bapur
- clipiau fideo 'amser i newid' – straeon a dyddiaduron pobl ifanc o [time-to-change.org.uk/join-the-conversation](https://www.time-to-change.org.uk/join-the-conversation)

Gweithgaredd 1

1. Edrychwch ar y sleidiau gwahanol a gofynnwch a allwch ddweud a oes iselder ar rywun. Meddyliwch a rhannwch mewn paru. Oes unrhyw ffordd o wybod a oes iselder ar rywun?
2. Esboniwch: Bydd gwerau heddiw yn ymwneud â deall beth yw iselder, adnabod rhai o nodweddion iselder, ac edrych ar ffyrdd y gallech gefnogi neu helpu rhywun pe bai'n ymddangos ei fod yn dioddef o iselder.
3. Trafodwch: sut fydddech chi'n adnabod iselder?
4. Lluniwch ddwy golofn ar y bwrdd gyda'r penawdau 'Gweithredoedd' a 'Geiriau'. Gofynnwch i'r dosbarth beth maen nhw'n meddwl y byddai rhywun ag iselder ei ddweud neu ei wneud, o bosibl, a gwnewch nodiadau yn y colofnau priodol.

Gall iselder ddigwydd i unrhyw un. Mae'n un o'r problemau seicolegol mwyaf cyffredin ac yn effeithio ar bawb, bron, naill ai trwy brofiad personol, neu rywun maen nhw'n ei adnabod. Mae gennyn ni i gyd syniad eisoes o sut yr ydyn ni'n meddwl y mae iselder yn edrych, ond rydyn ni'n mynd i feddwl yn fanylach am rai o'r pethau a allai achosi iselder.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



Gweithgaredd 2

1. Cyflwynwch y syniad o dri chategori o bethau a all sbarduno iselder: cymdeithasol, seicolegol a chorfforol. Esboniwch yn fyr beth yw ystyr y termau hyn.
 - ➔ Cymdeithasol - unrhyw beth sy'n ymwneud â chymdeithas; lle rydych chi'n byw, neu'ch perthnasoedd agos â theulu, ffrindiau neu gydweithwyr.
 - ➔ Seicolegol – sut yr ydych chi'n meddwl a theimlo; pryderon neu ofidiau.
 - ➔ Corfforol – unrhyw beth sy'n ymwneud â'ch iechyd corfforol cyffredinol.
2. Rhannwch y myfyrwyr yn grwpiau bach. Dosbarthwch set o'r cardiau 'Achosion iselder' i bob grŵp. Gofynnwch iddyn nhw drefnu'r cardiau i'r tri chategori, sef cymdeithasol, seicolegol a chorfforol. Nid yw'r rhestr hon yn holl gynhwysfawr, a gall rhai cardiau bod yn berthnasol i fwy nag un categori. Nod yr ymarfer yw ysgogi'r myfyrwyr i feddwl a siarad.

Gweithgaredd 3

Adnabod iselder

Gwyliwch "Symud ymlaen".

Dywedwch wrth y dosbarth fod hon yn stori wir ar ffurf gryno am rywun a ddiodefodd o iselder. Rhowch amser iddyn nhw drafod y stori.

Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am ba arwyddion neu symptomau o iselder oedd gan yr unigolyn. Beth allai pobl eraill fod wedi sylwi arno? Fyddai'r rhain yr un peth i bawb?

Gofynnwch i'r dosbarth adrodd yn ôl yn fyr ar y symptomau o iselder maen nhw wedi'u nodi.

Esboniwch i'r dosbarth fod rhai symptomau, os ydyn nhw'n para am amser hir, yn gallu bod yn arwyddion o iselder difrifol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- colli diddordeb a mwynhad mewn bywyd
- diffyg egni ac ysgogiad, gan wneud hyd yn oed tasgau syml yn anodd
- blinder
- hunan-niwed
- bod yn ddagreuol neu ddiffyg emosiwn llwyr
- cynnwrf ac aflonyddwch neu apathi a syrthni
- colli neu fagu pwysau neu chwant bwyd
- diffyg cwsg neu gysgu gormod
- peidio â dangos anwyldeb yn allanol
- colli hunanhyder
- osgoi pobl
- tymer flin neu hwyliau ansad afreolaidd
- teimlo'n dda i ddim, yn annigonol, yn anobeithiol, yn ddi-werth
- canolbwyntio gormod ar boenau a chlefydau gwirioneddol neu ddychmygol
- teimlo'n ynysig, yn unig, yn hunan-geryddgar neu'n euog
- defnyddio mwy o alcohol neu gyffuriau
- methu canolbwyntio
- meddyliau am hunanladdiad – y syniad 'y byddai pobl eraill yn well eu byd hebof i.'





Gweithgaredd 4

Gwir neu Anwir

Darllenwch y sleid gyntaf i'r dosbarth yn uchel. Gall y myfyrwyr ymateb naill ai trwy godi llaw, trwy symud o'r naill ochr o'r ystafell i'r llall, neu drwy ddal cardiau gwir/anwir i fyny.

Darllenwch y rhannau mewn teip trwm, ac wedyn yr atebion, ar ôl clywed atebion y myfyrwyr.

Gwir neu anwir? Mae iselder yn digwydd pan mae rhywbeth gwael yn digwydd yn eich bywyd, fel ysgariad, marwolaeth rhywun agos neu gollu'ch swydd.

Anwir. Weithiau gall iselder ddigwydd hyd yn oed pan mae bywyd yn mynd yn dda. Gall iselder gael ei ysgogi oherwydd bod pethau'n mynd o chwith yn eich bywyd, ond nid yw hynny'n wir bob amser. Gallai iselder fod yn gysylltiedig ag anghydbwysedd cemegol yn yr ymennydd.

Gwir neu anwir? Os na allwch dynnu'ch hun o'r iselder, mae'n golygu eich bod chi'n berson gwan.

Anwir. Mae gallu siarad am iselder a cheisio cymorth yn arwydd o gryfder.

Gwir neu anwir? Mae iselder yn golygu bod rhywbeth o'i le gyda'ch cymeriad.

Anwir. Nid yw'n golygu nad ydych chi'n ddigon cryf yn emosiynol. Mae'n gyflwr meddygol gwirioneddol, fel diabetes neu arthritis.

Gwir neu anwir? Os arhoswch yn ddigon hir, bydd eich iselder bob amser yn mynd i ffwrdd.

Anwir. Os ydych chi'n dioddef o iselder, efallai na fydd yn mynd i ffwrdd. I rai pobl, os na chaiff yr iselder ei drin, gall bara misoedd, neu hyd yn oed blynyddoedd.

Gwir neu anwir? Dim ond pobl hunanladdol sydd angen gwrthiselyddion.

Anwir. Nid i bobl sy'n meddwl am hunanladdiad yn unig mae gwrthiselyddion. Gallai gwrthiselyddion helpu pobl sydd ag iselder i deimlo'n well.

Gwir neu anwir? Mae angen meddyginiaeth ar bobl sy'n dioddef o iselder.

Gwir/anwir – weithiau gall meddyginiaeth helpu pobl i ymdopi ag iselder dros dro neu yn y tymor hir. Mae hyn yn unigryw i bob unigolyn a byddai angen cyngor proffesiynol arnoch er mwyn ystyried ai hwn yw'r peth gorau i chi, pe bai angen cymorth arnoch.

Gwir neu anwir? Gall pobl ag iselder fod yn hapus weithiau.

Gwir. Nid yw'n gyflwr sefydlog.

Gwir neu anwir? Gall iselder fynd i ffwrdd ac wedyn dod yn ôl eto.

Gwir. Weithiau mae'n mynd i ffwrdd am byth.

Gweithgaredd 5

Defnyddiwch bêl ysgafn fel cymorth gweledol ar gyfer y rhan hon – gallech ddefnyddio pêl droed, ond bydd angen pwmp i'w hail-lenwi ag aer. Pan mae'n llawn aer, mae'r bêl ysgafn yn cynrychioli'r ffordd yr ydyn ni'n teimlo pan mae popeth yn mynd yn iawn ac rydyn ni'n teimlo'n hapus. Mae'r bêl yn bownsio pan rydych chi'n ei gollwng ar y llawr. Pan rydyn ni'n teimlo'n dda, mae'r gallu gennyn ni i 'fownsio'n ôl' pan mae pethau bach yn mynd o chwith yn ystod y dydd.

Fodd bynnag, mae yna rai pethau mewn bywyd sy'n 'gollwng yr aer allan' o'n pêl. Gall y rhain fod yn bethau mawr, fel symud tŷ neu ysgol, colled, ysgariad, gwahaniad neu farwolaeth rhywun agos, dadlau gyda ffrindiau, afiechyd difrifol, diffyg arian, perthnasoedd gwael, neu efallai teimlo'n isel, teimlo'n drist, colli gêm pêl-droed bwysig, problem â ffrind, cael yr ysgol yn straen ac ati. Wrth ddisgrifio rhai o'r pethau hyn, gadewch rywfaint o'r aer allan o'r bêl. Pan rydych chi'n gollwng y bêl ar y llawr nawr, nid yw'n bownsio'n ôl. Esboniwch fod iselder fel hyn – mae'n anodd iawn 'bownsio'n ôl' a theimlo'n dda eto.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



Weithiau rhywbeth dros dro a byrdymor yw iselder. Efallai y bydd yn dod yn ôl neu efallai na fydd, neu gallai bara am amser hir. Mae iselder yn wahanol i bawb sy'n dioddef ohono.

Sesiwn gloi

Gofynnwch i'r dosbarth ystyried y clip fideo. Beth ydyn nhw wedi'i ddysgu am iselder? Beth helpodd yr unigolyn i ddechrau teimlo ei fod yn gallu ymdopi'n well ac i symud ymlaen o deimladau o iselder? Ar gyfer pob enghraifft, chwythwch ychydig o aer i'r bêl.

Esboniwch i'r myfyrwyr: "Os ydych chi'n sylwi ar unrhyw un o symptomau iselder yn unrhyw un o'ch ffrindiau neu'ch teulu, dyma ychydig o bethau y gallwch eu gwneud:

- Cynigiwch gefnogaeth trwy wrando'n ofalus a chynigiwch fod yno iddo
- Gwahoddwch yr unigolyn i wneud gweithgareddau gyda chi y gwyddoch ei fod yn arfer eu mwynhau
- Cymerwch sylwadau am hunanladdiad o ddifrif, a cheisiwch gyngor proffesiynol.
- Anogwch yr unigolyn i wneud apwyntiad i weld meddyg. Ewch gydag ef i'w gefnogi, efallai.
- Anogwch yr unigolyn i beidio â gohirio gwaith pwysig. Cynigiwch ei wneud gyda'ch gilydd.
- Anogwch yr unigolyn i gael noson dda o gwsg, saith neu wyth awr bob nos.
- Helpwch yr unigolyn i gynllunio ei ddiwrnod neu wythnos er mwyn cael ymdeimlad o reolaeth.
- Os yw meddyg yn rhoi cynllun triniaeth neu feddyginiaeth iddo, anogwch ef i gadw ato, gan fod gwelliant yn gallu cymryd nifer o wythnosau.
- Anogwch yr unigolyn i roi cynnig ar ddulliau ymlacio fel anadlu'n ddwfn, cerdded neu ymarfer corff o fath arall.
- Anogwch yr unigolyn i dreulio rhywfaint o amser bob dydd yn gwneud rhywbeth mae'n ei fwynhau.

Ar ôl i'r holl gardiau gael eu darllen yn uchel, dylai'r bêl fod yn llawn aer. Pwysleisiwch y gall gymryd cryn dipyn o amser i wella o iselder, ac i beidio â digalonni, ond aros yn gadarnhaol, yn obeithiol ac yn amyneddgar. Os ydych eisiau rhoi rhywbeth i'r myfyrwyr fynd ag ef i ffwrdd, gallech brynu pêl fach sbonciog i bob un ohonyn nhw i gynrychioli 'gobaith' - bydd yn eu hatgoffa o'r wers, ac yn eu hannog i beidio â rhoi'r gorau iddi.

I grynhoi: Gall pawb deimlo'n isel ar adegau. Gallwn deimlo'n isel pan rydyn ni wedi dioddef colled, profedigaeth, chwalu perthynas, neu ddigwyddiad llawn straen. Fel arfer byddwn ni'n gweithio trwy ein teimladau ynghylch yr hyn sydd wedi digwydd a dod i delerau ag ef dros amser. I rai pobl, efallai na fydd achos eu hiselder mor amlwg - neu efallai y bydd lefel eu hiselder yn ymddangos yn anghymesur â'r digwyddiad a'i hysgogodd yn ôl pob golwg. Os ydyn ni, neu rywun yr ydym yn agos ato, yn teimlo'n isel neu'n anobeithio, mae angen inni feddwl am beth allem ei wneud yn ei gylich.

Gwnewch yn siŵr fod y myfyrwyr yn gwybod ble i fynd os ydyn nhw eisiau siarad mwy am iselder, neu am unrhyw bethau yn eu bywydau sy'n peri pryder iddyn nhw.

Defnyddiwch y bêl a'i thaflu at fyfyrwr gan ofyn am un peth mae wedi'i ddysgu heddiw. Ar ôl iddo ddweud rhywbeth, gofynnwch iddo daflu'r bêl yn ôl. Wedyn taflwch y bêl at rywun arall.

Gwrandewch ar "Iselder: beth helpodd". Caniatewch amser i drafod yr hyn a ddywedir ac atebwch unrhyw gwestiynau.

Myfyrio

Ydw i wedi newid y ffordd rwy'n meddwl am iselder?

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafael ar y gefnogaeth hon.

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID