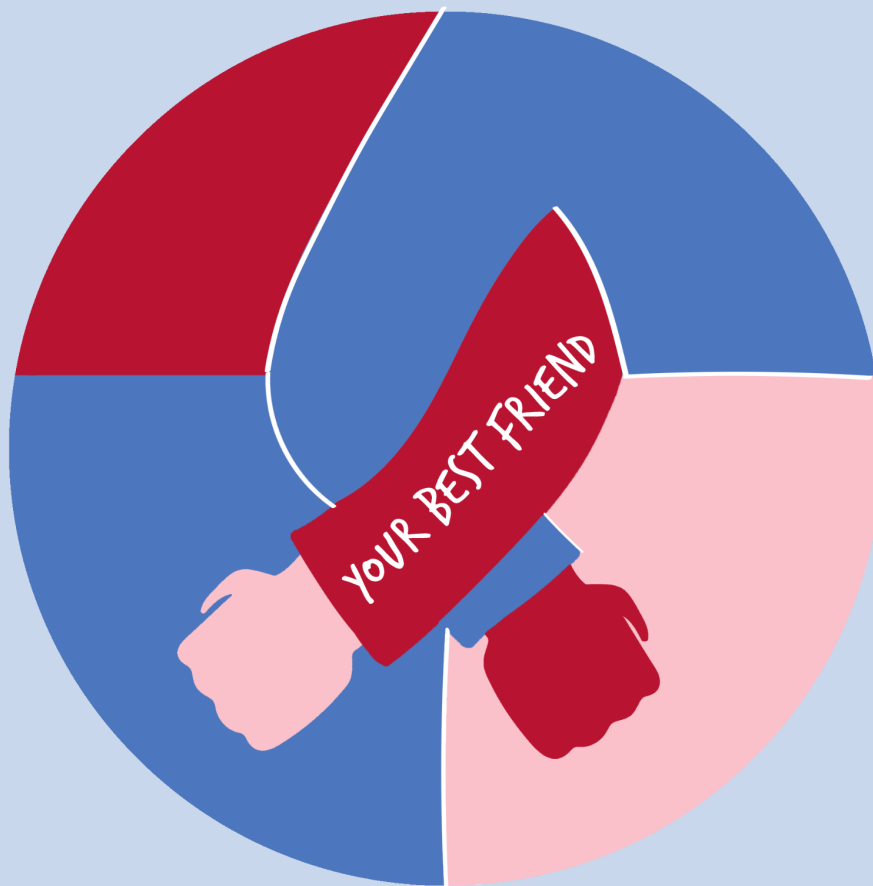


Mae Ffrindiau'n Gallu Dweud

Pecyn Hwyluso Cynorthwywyr Cymheiriaid



Ysgrifennwyd gan: Ailish Carroll-Brentnall, Sophia Kier-Byfield, Emma Hardwell, Evie Ross,
Lilly Ella, Kiyah King, Maisy Stuttard, Levi Mellor, Laura Salisbury, David D

Gyda chymorth oddi wrth Brighter Lives North West, Groundwork, Lancashire BME Network
a Dias DVC

Am Eich Ffrind Gorau

Mae prosiect Eich Ffrind Gorau yn anelu at rymuso menywod ifanc, merched a phobl ifanc anneuaidd â gwybodaeth a hyder i gadw'u hunain a'u ffrindiau'n ddiogel.

Mae merched, menywod a phobl ifanc anneuaidd yn ceisio cymorth gan ei gilydd ac ar-lein, nid gwasanaethau traddodiadol. Mae'r prosiect yn anelu at leoli'r hyn sydd ei angen arnynt lle maen nhw eisoes.

Fe wnaethom gyd-greu adnoddau a chynnwys cyfryngau cymdeithasol â phobl ifanc ac arbenigwyr pynciau, y byddwch yn eu gweld trwy'r sesiynau hyn. Mae'r rhain wedi cyrraedd miliynau o bobl ifanc ar gyfryngau cymdeithasol, gan godi ymwybyddiaeth o faneri coch a gwyrdd mewn perthnasoedd.

Gan ein bod yn gweithio gyda'n gilydd ar y prosiect hwn, dywedodd pobl ifanc wrthym yn ogystal a chodi ymwybyddiaeth bod eisiau mannau arnynt i siarad a dysgu oddi wrth ei gilydd. Rydym yn gobeithio bydd y cynlluniau sesiynau hyn yn eich helpu i greu'r mannau hynny.

Sut i ddefnyddio'r pecyn hwyluso hwn

Rydym yn gobeithio y bydd hyn yn helpu pobl sydd ddim wedi cael profiad blaenorol o arwain grwpiau neu sydd ddim yn rhan o sefydliad ffurfiol i redeg mannau cymorth cymheiriaid o hyd.

Dylech ei ddefnyddio ochr yn ochr â chynlluniau sesiynau cymorth cymheiriaid. Mae'r rheini'n amlinellu'r cynnwys ac mae'r rhain yn rhoi rhai cynghorion ar sut i ddarparu sesiynau i grŵp.

Mae cynghorion ar y diwedd hefyd ar gyfer sut i roi tystiolaeth o'ch cyflawniadau a chyflawniadau pobl eraill sydd wedi cyfrannu at y grŵp.

Cychwyn Arni

Cyswllt Cymorth

Pan fyddwch chi'n dysgu sgil newydd mae'n dda bob amser i gael rhywun i ymgynghori ag ef/hi. Pa oedolyn neu oedolion allech chi fynd atynt pe byddech chi mewn sefyllfa heriol, yn dymuno siarad am rywbeth oedd wedi digwydd yn y grŵp neu'n dymuno dweud pa mor falch oeddech chi am rywbeth aeth yn dda?

Enw:.....

Manylion Cyswllt:.....

Beth fyddwch chi'ch dau yn ei wneud os oes argyfwng, fel rhywun yn y grŵp yn dweud wrthych chi ei fod/bod yn anniogel:

.....
.....
.....

Cyfarfodydd rheolaidd ar gyfer mentora?

- Ie
- Na

Os felly, pryd?

Cytundeb Grŵp

Mae cytundeb grŵp yn rhestr o bethau mae pawb yn y grŵp yn cytuno i'w wneud i wneud i'r sesiynau redeg yn dda. Rhai pethau sydd ar gytundeb grŵp yn gyffredin yw:

- Bod yn agored a derbyn barn pobl eraill.
- Gwrando ar bobl yn hytrach na siarad dros eraill.
- Gadael lle i bawb siarad – ceisiwch sylwi os ydych chi'n siarad llawer!
- Cadwch unrhyw beth sy'n cael ei ddweud yn y sesiynau yn breifat, oni bai fod rhywun yn dweud ei fod/bod mewn perygl neu fod rhywun arall mewn perygl. Wedyn dywedir wrth y cyswllt cymorth ar gyfer y grŵp, er mwyn cadw pawb yn ddiogel.
- Cadwch storïau personol y gallai beri gofid i eraill ar gyfer man gwahanol.

Pa bethau eraill allech chi ddymuno ychwanegu?.....

.....

Sut fyddwch chi'n gofyn i bobl eraill gytuno iddo?

.....

.....

Sut fyddwch chi'n sicrhau bod pawb yn gallu gwneud newidiadau fel bod pawb yn cael dweud eu dweud mewn beth sy'n gwneud y man yn gyfforddus?

.....

.....

Adeiladu Grŵp

I gychwyn grŵp, mae angen i chi feddwl am bwy fydd ynddo. Fe wnaethom gynllunio'r pecyn hwn gyda golwg ar fenywod ifanc, merched a phobl anneuaid felly os ydych chi'n mynd i'w agor allan i bobl o bob rhyw, meddyliwch am sut y gallai hynny deimlo i bawb. Fe wnaethom hyn oherwydd bod cam-drin yn y cartref yn effeithio'n anghymesur ar fenywod a merched. Gallwch ganfod rhagor o ystadegau am hyn ar wefan Eich Ffrind Gorau [yma](#). Mae rhai adnoddau gwahanol a ddatblygwyd gennym yn benodol ar gyfer gweithio â bechgyn [yma](#). Pethau eraill I feddwl amdanynt wrth adeiladu grŵp yw:

- Faint o bobl fydd yn eich grŵp? Tri fel arfer yw'r nifer leiaf y gallwch gael i gael trafodaeth grŵp a phymtheg fel arfer yn uchafswm absoliwt - mwy na hynny ac ni fydd pawb yn cael cyfle i siarad.
- Ydych chi am i bawb orfod dod i'r holl sesiynau?
- Fydd pobl yn gallu ymuno'n ddiweddarach na'r sesiwn gyntaf neu'r ail sesiwn os dymunant?
- Ydych chi am i hyn fod yn gymwys i bobl rydych yn eu hadnabod yn unig, fel pobl yn eich tîm pêl-droed neu ddsbarth eich blwyddyn – neu'n agored i bawb?
- Os ydych chi am i fechgyn allu dod, sut ydych chi'n gallu sicrhau bod pawb yn teimlo wedi'u croesawu ac yn gallu siarad?
- Sut fyddwch chi'n rhoi gwybod i bawb ei fod yn digwydd a'u bod yn gallu dod?
- Ydych chi am gynnig cymhellion e.e. bwyd am ddim i annog pobl i ddod?
- Sut fyddwch chi'n sicrhau na fydd mwy na phymtheg o bobl yn dod i un grŵp?

Canfod Lle i Gyfarfod

Gallech chi ddewis cyfarfod yn y cnauld neu ar-lein. Y naill ffordd neu'r llall mae angen i chi feddwl am ba le/llwyfan y byddwch yn ei ddefnyddio. Gofynnwch y cwestiynau hyn i chi'ch hun i feddwl am yr hyn sydd ei angen arnoch chi.

- Faint o bobl mae angen iddo ddal?
- Pa amser mae angen iddo fod yn agored?
- Faint mae'n gallu ei gostio (neu oes angen iddo fod am ddim)?
- Pa mor breifat mae'n rhaid iddo fod?
- Gorfod bod yn agored ar ba adegau?
- Pa ystyriaethau diogelwch oes angen i chi feddwl amdanynt?
- Ydi pawb yn gallu mynd i mewn iddo, er enghraifft, os oes rhywun sy'n dod yn defnyddio cadair olwyn?

Pa fath o fannau ydych chi'n gallu meddwl amdanynt sy'n ateb hyn? Pwy allech chi ofyn iddo/iddi os gallech chi ddefnyddio'r man hwn?

.....

.....

.....

Rhai mannau a allai fod yn opsiynau yw Zoom (am ddim am 40 munud) neu Google Hangouts ar gyfer mannau ar-lein ond bydd rhaid i chi sicrhau bod y ddolen yn breifat ac nad yw'n cael ei rhannu a phobl y tu allan i'r grŵp - er enghraifft, nad yw'n cael ei roi ar dudalen gyhoeddus cyfryngau cymdeithasol.

Gallech gyfarfod yn y cnauld mewn ystafell ddsbarth wag ar ôl ysgol neu weld os oes man mewn canolfan gymunedol. Weithiau bydd caffis yn gadael i chi eu defnyddio ar ôl iddynt gau ond mae'n rhaid i chi gael caniatâd. Bydd y man sydd ei angen arnoch chi yn wahanol gan ddibynnu ar yr hyn rydych yn ei wneud. Os ydych chi'n rhedeg y grŵp hwn â thri ffrind arall, gallech chi oll ffitio yn eich ystafell wely a'i redeg yno. Os ydych chi'n ei wneud â grŵp o bobl nad ydych yn eu hadnabod yn dda iawn, byddai'n syniad da iddo fod mewn ysgol ag athro/athrawes gerllaw (neu yn yr ystafell) rhag ofn fod angen cymorth arnoch chi.

Cynllunio ar gyfer Heriau

Beth allai fod yn anodd am redeg y grŵp hwn?

Mae rhai pethau y meddylion ni amdanynt isod. Meddylwch am sut y gallech fynd i'r afael â hwy. Ychwanegwch ragor o heriau y gallwch feddwl amdanynt isod a chynlluniwch ar eu cyfer hwy hefyd.

Neb yn siarad

Tri pheth y gallaf wneud os yw hyn yn digwydd yw...

- 1)
- 2)
- 3)

Pobl yn siarad ar draws ei gilydd

Tri pheth y gallaf wneud os yw hyn yn digwydd yw...

- 1.
- 2.
- 3.

Rhywun ym meddiannu'r sgwrs gyfan neu'n amharu

Dau beth y gallaf wneud os yw hyn yn digwydd...

- 1.
- 2.

Rhywun yn mynd yn ofidus

Dau beth y gallaf wneud os yw hyn yn digwydd yw...

- 1.
- 2.

Cael eich cloi allan o'r adeilad trwy ddamwain

Dau beth y gallaf wneud os yw hyn yn digwydd yw...

- 1.
- 2.

Rhywun yn dwedu ei fod/bod mewn perygl

Os ydych chi'n siarad am berthnasoedd gwenwynig, y perygl mwyaf tebygol y byddwch yn clywed amdano yw perygl mewn perthynas fel eu bod yn dweud bod ei bartner/phartner wedi dangos llawer o faneri coch rydych chi wedi bod yn siarad amdanynt neu yn ei wneud/gwneud i deimlo'n ofnus, os yw pobl yn yn ymddiried ynoch o fod yn y grŵp gyda chi, gallent hefyd rannu â chi am fathau eraill o berygl neu bryderon sydd ganddynt yn eu bywydau. Os yw hyn yn digwydd, ceisiwch aros yn ddigyffro.

Os ydynt mewn perygl o gael niwed yr eiliad hwnnw, dylech alw'r heddlu ar 999.

Os oes amser i siarad â nhw, dylech ddweud wrth yr unigolyn eich bod yn gorfod dweud wrth y cyswllt cymorth ar gyfer y cyfarfod hwn – enw a rhif yr unigolyn rydych chi'n ei roi ar frig y llyfryn hwn. Mae'n gallu helpu i egluro nad yw hyn oherwydd eich bod yn ceisio cael pobl i mewn i'w busnes, ond oherwydd eich bod yn pryderu amdanynt ac yn meddwl bod eu diogelwch yn bwysig ac yn dymuno sicrhau eu bod yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnynt. Os yw'n bosibl, dylech siarad â'r unigolyn cymorth gyda'ch gilydd fel bod yr unigolyn mewn perygl yn gallu esbonio'r sefyllfa yn ei eiriau/geiriau ei hun ac aros yn wybodus ynghylch yr hyn sy'n cael ei ddweud.

Oes unrhyw beth arall sy'n teimlo'n bwysig i chi i feddwl amdano os oes rhywun mewn perygl?

Cyfeirio

Weithiau gallai rhywun beidio bod mewn perygl o niwed ond gallai fod angen cymorth y tu hwnt i'r hyn mae'r grŵp yn gallu'i gynnig. Gallai hyn fod os oes ganddynt rai teimladau maen nhw'n eu cael yn drallodus neu os oes angen cymorth ymarferol arnynt. Dyma rai lleoedd y gallwch chi eu cyfeirio atynt er mwyn iddynt gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Gallech chi deimlo eich bod yn dymuno bod yr un i'w helpu o garedigrwydd a gofal. Ceisiwch wrthsefyll hynny gan fod y sefydliadau hyn yn arbenigwyr a byddant yn dda iawn yn eu helpu'n gyflym ac i safon uchel!

Galop

Cymorth i bobl LHDT+ sy'n profi camdriniaeth yn cartref
0800 999 5428/ help@galop.org.uk

The Mix

Cymorth hanfodol i rai o dan 25, gan gynnwys llinell ffôn, sgwrsio a fforymau 1 i 1 ar-lein
0808 808 4994/ themix.org.uk

Llinell Gymorth Ieuentid Moslemaidd

Gwasanaethau cymorth ffydd a diwylliannol sensitif am ddim a chyfrinachol i bobl ifanc
0808 808 2008

Refuge

Y llinell gymorth 24 awr camdriniaeth yn y cartref
0808 2000 247

Childline

Galwch, sgwrsiwch neu e-bostiwch am unrhyw broblem fawr neu fach
0800 1111

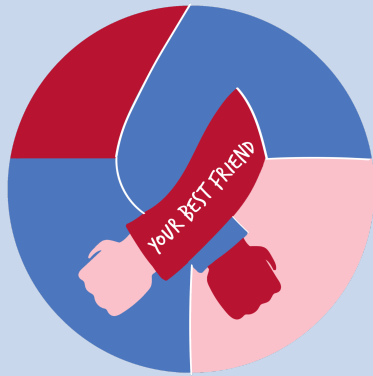
Rhai Cynghorion Gan Bobl Ifanc Sydd Wedi Rhedeg y Sesiynau Eiso

Fe wnaethom roi cynnig ar ymarfer cynlluniau'r sesiynau a gofyn i'r bobl ifanc a gymerodd ran: Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i rywun arall sydd ar fin rhedeg y sesiynau? Dyma beth ddywedon nhw...

- Peidiwch â chytuno â'ch meddyliau eich hun, gwrandewch ar farn pobl eraill yn ogystal
- Byddwch yn ymwybodol i beidio â chwerthin a byddwch yn broffesiynol
- Gwnewch e'n rhyngweithiol e.e. gemau a thynnu llun fel bod pobl yn cymryd rhan
- Dylech chi ei redeg, hyd yn oed os oes rhaid i chi fod yn ddewr i'w wneud
- Byddwch yn gyfforddus â siarad
- Gwrandewch yn ofalus a meddylwch am yr hyn sy'n cael ei ddweud mewn gwirionedd
- Byddwch yn ofalus o'r hyn allai teimladau pobl eraill fod oherwydd gallech chi eu brifo
- Cynhwyswch fathau gwahanol o gamdriniaeth yn eich trafodaethau megis emosiynol neu ariannol
- Disgrifiwch bethau'n fanwl a gwyliwch fideos
- Adeiladwch berthnasoedd cryf â'r grŵp
- Meddylwch am wneud newidiadau i iaith er mwyn gwneud pawb yn gyfforddus e.e. nid oedd grŵp o fenywod Moslemaidd yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am luniau noeth ond roeddent yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am ddarluniau amhriodol

Fel tîm, rydym wedi rhedeg ychydig o weithdai yn ein hamser ac yn meddwl bod y cyngor hwn yn wych. Byddem hefyd yn dweud:

- Hyd yn oed os yw ond wedi'i sgriblo ar hen docyn bws, byddwch â chynllun sesiwn er mwyn i chi wybod pa amser sydd gennych am bob gweithgaredd.
- Bydd rhai grwpiau yn ymateb yn dda iawn i ymagwedd broffesiynol a difrifol ac weithiau mae'n hollol gywir i fod ychydig yn fwy anffurfiol a hamddenol. Nid yw chwerthin am ben rhywun yn iawn ond mae chwerthin â'ch gilydd yn gallu helpu i chi deimlo'n agosach fel grŵp ac yn helpu pobl i ymlacio o gwmpas pwnc anodd.
- Sicrhewch fod disgrifiadau yn ddigon manwl i bobl ddeall ond peidiwch ag ychwanegu disgrifiadau graffig na darluniau o drais rhag ofn fod hynny yn peri gofid i bobl.
- Mae tawelwch mewn grŵp yn gallu bod yn chwithig ond weithiau mae dim ond oherwydd bod angen amser ar bobl i brosesu. Os yw pobl yn meddwl yn dawel, mae'n iawn i gael ychydig o amser tawel ar gyfer hynny ac nid oes angen i chi lenwi'r tawelwch.
- Os yw rhywun yn gwneud rhywbeth rydych chi'n teimlo sy'n codi gwrychyn ac yn tarfu, meddylwch pam bod hynny a siaradwch â nhw amdano'n garedig un i un yn hytrach na rhagdybio eu bod yn ceisio bod yn boen.
- Myfyriwch ar ôl pob sesiwn i feddwl am bopeth rydych chi'n ei ddysgu – celfyddyd nid gwyddoniaeth yw gweithio â grwpiau a byddwch yn gwneud camgymeriadau yn ogystal a chanfod eich ffordd eich hun i'w wneud yn dda!



Crynhoi

Llongyfrachiadau!

Rydych chi wedi cyrraedd diwedd y sesiynau hyn yn llwyddiannus! Mae'n gamp anhygoel i gyflawni hyn a chreu man i siarad am faterion sy'n bwysig iddynt. Diolch.

Ar ôl 6 wythnos yn rhannu eich meddyliau, gallai fod eisiau gwneud rhywbeth i ddathlu'r cyfeillgarwch rydych wedi'i adeiladu arnoch a'r pethau rydych chi wedi dysgu gyda'ch gilydd.

Gallech chi deimlo nad oes eisiau peidio cyfarfod arnoch! Efallai eich bod oll yn dechrau rhywbeth newydd gyda'ch gilydd, wedi'ch ysbrydoli gan y sgysiau rydych wedi'u cael. Efallai bod hyn yn grŵp ffilmiau llai ffirfiol neu glwb llyfrau i ddal ati i siarad, efallai ei fod er mwyn cyfarfod yn gymdeithasol fel ffrindiau, efallai ei fod ynglŷn â symud ymgyrch ymlaen yn seiliedig ar fater rydych chi oll yn poeni amdano. Hyd yn oed os ydych yn parhau, gallai fod yn ddymunol i wneud rhywbeth i ddathlu'r cam hwn o'ch gwaith gyda'ch gilydd.

- Sut fyddwch chi'n gwneud y penderfyniad i derfynu cyfarfod neu barhau gyda'ch gilydd?
- Oes eisiau gwneud rhywbeth i ddathlu diwedd gweithio gyda'ch gilydd fel grŵp arnoch chi?
- Os oes, pa fath o ddathlu fyddai'n iawn i'r grŵp?
- Os yw'n rhywbeth sy'n ymwneud ag arian, sut allwch chi sicrhau nad oes neb yn teimlo'u bod wedi'u gadael allan?
- Sut fyddwch chi'n dathlu eich hun, a rhowch amser i'ch hun i fod yn falch o'r hyn rydych wedi'i wneud?

Rhoi credyd i'ch hun

Mae'r hyn rydych wedi'i wneud yn fath o beth mae pobl yn cael eu talu amdano, felly sicrhewch eich bod yn cadw sŵn am eich sgiliau newydd.

Er mwyn eich helpu, isod mae llythyr i ardystio eich bod oll wedi cymryd rhan yn y sesiynau. Mynnwch gael yr oedolyn a'ch cynorthwyodd i redeg y sesiynau hyn i'w lofnodi, i ddilysu eich bod wedi'u gwneud.

Mae disgrifiad swydd hefyd i'ch helpu chi i ychwanegu'r sgiliau hyn at eich CV neu LinkedIn.

I'r sawl y mae'n berthnasol,

Mae deilydd y llythyr hwn wedi cymryd rhan yn llwyddiannus yng ngrŵp cymorth cymheiriaid Eich Ffrind Gorau. Mae hyn wedi cynnwys cynnal man cefnogol, nad yw'n ddyfarniadol i bobl ifanc eraill rannu eu meddyliau ynglŷn â pherthnasoedd iach a sut i gynorthwyo ffrindiau a allai fod mewn perthnasoedd afiach. Cwmpasodd hyn y themâu canlynol:

Y Bwlch Pŵer – edrych ar bŵer mewn perthnasoedd
Wedi'ch Dallu Gan leir Bach yr Haf – myfyrio ar ramant mewn cymdeithas
Troedio Llinell Fain – dysgu sut i herio pobl a barnau eraill yn dyner
Yr Amser i Gamu i Mewn – ymarfer gwneud penderfyniadau mewn sefyllfaoedd cymhleth
Teimlo'n Ddiymadferth – dysgu sgiliau hunanofal
Nid Yw'n Arferol – adnabod meysydd i wneud newid cymdeithasol ar gyfer pobl ifanc eraill

Yn y rôl hon, sefydlodd yr unigolyn hwn:

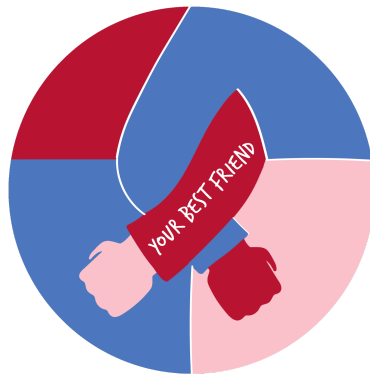
- drefniant grŵp i wneud y man yn ddiogel a chynhwysol i bawb
- hwylusodd drafodaethau ar bynciau sensitif
- anogodd sgysiau lle gallai pawb gael eu clywed
- dilynodd ar unrhyw bryderon diogelwch ag oedolyn dibyndawy
- ymgysylltodd yn feirniadol â materion cymdeithasol

Roedd hon yn rôl yr ymgymeryd â hi i gynorthwyo cymheiriaid a gwthio am newid cymdeithasol, gan ddangos lefel uchel o hunangymhelliad, cyfrifoldeb ac ymroddiad at helpu eraill.

Yr eiddoch yn gywir,

.....

(Pwynt o Gymorth ar gyfer Grŵp Cymorth Cymheiriaid hwn)



Disgrifiad Swydd

Arweinydd Cymorth Cymheiriaid Eich Ffrind Gorau

Yn y rôl hon hwylusais grŵp yn trafod perthnasoedd iach. Roedd hyn yn cynnwys contractio â threfniant grŵp i sicrhau bod y man yn ddiogel a chynhwysol i bawb. Paratoais hefyd amlinelliadau sesiwn ac anogais drafodaeth, i helpu grymuso a rhoi gwybodaeth i'm cymheiriaid.