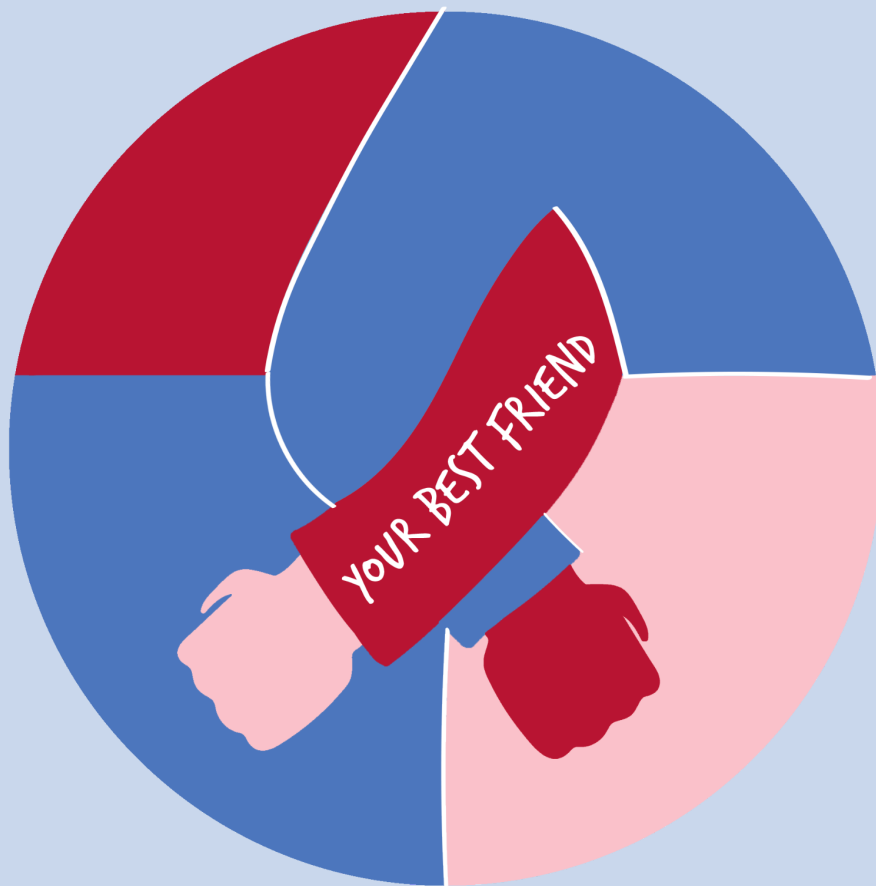


# Mae Ffrindiau'n Gallu Dweud

Cynlluniau Sesiynau Cynorthwyo 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.

### **Am Eich Ffrind Gorau**

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

Mae merched, menywod ifanc a phobl ifanc anneauaidd yn ceisio cymorth oddi wrth 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 pwnc, 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 â chodi ymwybyddiaeth roedd eisiau manau i siarad arnynt a dysgu oddi wrth ei gilydd. Rydym yn gobeithio bydd y cynlluniau sesiynau hyn yn eich helpu i greu'r manau hynny.

### **Sut i ddefnyddio'r cynlluniau sesiynau hyn**

Efallai bod eich grŵp yn hoffi gwyllo ffilmau a gwneud tasgau ond nid sgwrsio, neu efallai eich bod wrth eich bodd â thrafodaethau. Gallech gyfarfod am 45 munud yn unig neu ddwy awr. Edrychwch trwy'r cynnwys, cwestiynau a gweithgareddau a awgrymir a phenderfynwch pa rai rydych chi'n dymuno'u gwneud a pha mor hir i dreulio ar bob un. Nid oes rhaid i chi wneud yr holl awgrymiadau ym mhob sesiwn, dim ond y rhai fydd yn fwyaf diddorol i'ch grŵp - er enghraifft, efallai yr hoffech ganolbwyntio ar un set o gwestiynau yn fanwl yn hytrach na phob un ohonynt. Neu efallai yr hoffech wyllo fideo i osod y dŵn ac wedyn gwneud gweithgaredd, ond yn teimlo'n swil yn siarad.

Chi sydd i ddewis i ddefnyddio'r rhain i wneud sesiwn fydd yn gweddu i'ch grŵp. Gallai fod nad yw rhywfaint o'r iaith rydym wedi'i ddefnyddio yn teimlo'n gyfforddus nac yn berthnasol, ac os felly, defnyddiwch eiriau sy'n teimlo'n well i'ch grŵp. Os gwnewch chi hyn, byddwch yn ystyriol am y newidiadau rydych yn eu gwneud a cheisiwch sicrhau y bydd ystyr y sesiwn yn aros yr un peth.

Pan wnaethom ailgynllunio'r sesiynau hyn, fe wanethom geisio sicrhau nad oeddent yn sesiynau lle dysgir un peth fel yr opsiwn cywir i chi. Roeddem am iddynt fod yn fannau lle mae pawb yn dod â'u barn a'u syniadau eu hunain i ddysgu oddi wrth ei gilydd a gwneud eu penderfyniadau eu hunain. Mae'r Meysydd Dysgu yn cwmpasu'r hyn rydym yn meddwl y byddwch yn ei gael o bob sesiwn ond nid ydynt yn dargedau i'w taro neu fethu.

Oherwydd bod y sesiynau hyn yn canolbwyntio ar ddysgu oddi wrth ein gilydd, nid ydynt yn cynnwys llawer o gyngor. Os oes eisiau rhagor o gyngor ymarferol arnoch ar bethau fel hunanofal, cael cymorth gan yr heddlu neu wasanaethau arbenigol neu atal pobl ar-lein,

gallwch ganfod hynny [yma](#), ar ein gwefan.

## Sesiwn Un: Y Bwlch Pŵer

### Meysydd Dysgus

- Mae pobl yn ffurfio barn ar sut mae lluniau noeth yn ymwneud â phwysau cymdeithasol
- Mae pobl yn myfyrio ar sut mae oedran yn ymwneud â gwahaniaeth mewn pŵer mewn perthynas
- Mae pobl yn gallu rhestru rhai manteision ac anfanteision o fod mewn perthynas mewn pobl sydd â grym

Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati.

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhowch enghraifft, gwnewch bwynt yn glir neu'n berthnasol a dechreuwch drafodaethau. Mae rhai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd*

[Sut i Anfon Lluniau Noeth gyda Ruby Rare](#)

[Fy Fagina i yw hi – Addysg Rhyw](#)

[KUWTK: Scott Disick yn Cyfaddef i Fynd Allan â Sofia Richie 19 oed](#)

[Riverdale: Veronica yn dysgu am Archie a Grundy](#)

Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag ofn fod angen cymell pobl!)

*Gallwch chi wneud y rhain fel trafodaethau yn unig â phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Menti – fel ychydig engreftiau yn unig!*

Ydi lluniau noeth ynghylch cael eich denu at rywun a bod yn gysylltiedig â rhywun yn emosiynol? Os nad ydynt, ynghylch beth maen nhw?

- Pe byddech wedi'ch denu at rywun, beth allech chi wneud i ddangos eich bod yn ei hoffi – ai anfon llun noeth fyddai'ch dewis cyntaf?
- Ydi derbyn neu anfon lluniau noeth yn eich gwneud chi'n cŵl neu drawiadol i bobl eraill? Ydi hyn yn wahanol i ferched a bechgyn a phobl anneuaid?
- Beth sydd a wnelo anfon lluniau noeth â hunan-barch?

Sut ydym ni'n ymddwyn pan fyddwn o dan bwysau? Pam bod hynny? Sut hoffem ni ymddwyn mewn byd delfrydol?

- Meddyliwch am adeg pan roeddech o dan ychydig o bwysau – nid sefyllfa sy'n mynd i fod yn straen i'w chofio. Sut wnaethoch chi ymddwyn?
- Meddyliwch am rywun a wnaeth argraff wirioneddol arnoch chi o dan bwysau. Beth wnaethon nhw? Ydych chi'n gallu gweld eich hun yn ymddwyn felly yn y dyfodol?
- Ydych chi'n meddwl bod meddu ar hunan-barch da yn helpu ag ymateb o dan bwysau?

- Yn y DU, mae cymryd lluniau noeth a'u hanfon yn anghyfreithlon os yw 'r unigolyn sy'n eu hanfon neu'r unigolyn mae'n eu hanfon ato/ati o dan 18. Pa mor dda mae'r gyfraith hon yn cael ei deall gan bobl ifanc? Faint ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â hi fel cyfraith?

Weithiau rydym yn gallu teimlo o dan bwysau pan fydd gan rywun fwy o bŵer na ni, er enghraifft trwy fod yn hŷn, cael ei weld yn cŵl iawn neu â mwy o arian. Beth yw'r manteision a'r anfanteision o fod mewn perthynas â rhywun hŷn neu â phŵer?

- Ydi hi'n cael ei hystyried yn cŵl i gael partner hŷn?
- Weithiau mae cael partner hŷn yn gallu gwneud i bobl deimlo bod eu haeddfedrwydd yn cael ei gydnabod – pam allai hynny fod yn bwysig i bobl ifanc?
- Oes gan awydd am bartner hŷn unrhyw beth i'w wneud â hunan-barch?

### Gweithgareddau

*Mae'r rhain yn gallu gweithio'n dda i ymgysylltu â grŵp ac yn rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau.*

### **Gan Bwy Mae'r Llinyn? (rhoddwyd caniatâd caredig i ni ddefnyddio hyn gan fy ffrind David, a'i dyfeisiodd)**

Gofynnwch am ddau wirfoddolwr. Rhowch ddarn o llinyn yr un iddyn nhw a gofynnwch iddynt ei glymu. Cadwch eich llaw sy'n dal y llinyn yng nghanol yr ystafell. Esboniwch fod y ddau wirfoddolwr yn cymryd lle dau o bobl y byddwch yn siarad am eu perthynas (Sam ac Alex – gallwch chi newid yr enwau os dymunwch chi! Rydym wedi defnyddio enwau neillryw i fod yn gynhwysol). Darllenwch y sgript. Wrth i'r stori newid, mae'r unigolyn â mwy o bŵer yn tynnu'r llinyn i ennill mwy ohono. Gofynnwch ar ôl pob digwyddiad sut ddylai'r llinyn symud. Mae hyd y llinyn/ swm o reolaeth yn cael ei gytuno trwy gonsensws bras yn yr ystafell. Ar adegau amrywiol gallwch ofyn i'r gwirfoddolwyr symud o gwmpas yr ystafell, gan ddangos sut mae lefelau o ryddid yn newid wrth i'r berthynas barhau.

#### SGRIPT

Mae Sam ac Alex yn cyfarfod mewn parti. Maen nhw'n hoffi ei gilydd ac yn cyfnewid rhifau. Maen nhw'n parhau i sgwrsio ac yn dechrau gweld ei gilydd. Mae ganddynt lawer yn gyffredin ond mae ganddynt ddigon o wahaniaethau mewn chwaeth a barn i aros â diddordeb. Fodd bynnag, mae hyn yn golygu eu bod yn cael cryn dipyn o ddadleuon am faterion mawr y byd a phethau bach.

Llinyn?

Mae'r dadleuon hyn yn poethi ac er bod Alex yn cadw pen clir, mae Sam yn gallu ymosod a galw Alex yn "wirion," "idiot," ac mae'n cwestiynu deallusrwydd Alex. Mae Alex yn gwybod mai oherwydd bod Sam yn unigolyn angerddol iawn mae hyn felly nid yw'n dweud unrhyw beth, er ei fod yn brifo'i deimladau.

Llinyn?

Mae Sam ac Alex yn parhau i weld ei gilydd yn hapus ac mae pethau'n dechrau difrifoli. Maen nhw'n penderfynu symud i mewn â'i gilydd. Mae gan Sam fflat mwy dymunol felly mae'n gwneud lle i Alex yn ei fflat ac mae Alex yn cael gwared â rhai o'i bethau er mwyn iddynt allu

byw gyda'i gilydd. Maen nhw'n gwneud olwyn dasgau fel bod y tasgau'n cael eu rhannu'n gyfartal.

Llinyn?

I ddatlu, mae Sam ac Alex yn penderfynu cael parti cynhesu ac yn gwahodd eu holl ffrindiau. Heblaw, nid yw Sam yn dymuno i Alex wahodd eu ffrind Jo gan nad yw Sam yn hoffi Jo. Er bod yn ofidus, mae'n penderfynu ildio i'r hyn sydd ei eisiau ar Sam gan y dywedodd Sam ei fod er budd pennaf Alex.

Llinyn?

Un bore mae Sam yn pwyntio at rywbeth yn y papur newydd am fater mae Alex yn ei gfenogi ac yn chwerthin amdano. Fel arfer byddai Alex yn esbonio pam fod hyn bwysig a pham na ddylai Sam chwerthin amdano. Ond mae Alex yn cofio'r holl adegau mae Sam wedi gwneud iddo deimlo'n ffol am goleddu rhai credoau. Gan bryderu y bydd hyn yn digwydd eto, mae Alex yn penderfynu peido dweud unrhyw beth, Sam yn gwneud hwyl am ei ben.

Llinyn?

Mae anffawd yn taro o dro i dro ac yn yr achos hwn mae Alex wedi colli ei swydd. Mae Sam yn sylweddoli bod Alex yn ofidus iawn am hyn felly mae'n dweud i beidio â phoeni ac y bydd yn ei gefnogi hyd y bydd Alex yn canfod swydd newydd a dod yn ôl ar ei draed.

Llinyn?

Mae Sam yn dechrau cymryd mantais o'i bŵer ariannol dros Alex ac nid yw'n rhoi arian i Alex weld ffrindiau pan mae'n dymuno. Mae Alex yn dechrau teimlo'n ynysig oddi wrth bawb ond Sam. Pan mae Alex yn codi'r sefyllfa â Sam, mae Sam yn dweud na ddylai Alex fod wedi dibynnu ar Sam am arian.

Llinyn?

Gadewch i ni adolygu: - Nid yw Alex yn teimlo'n hyderus yn siarad am faterion anodd â Sam

- Nid yw Alex yn gallu gweld ei ffrindiau pan mae'n dymuno, ac nid yw'n gallu gweld Jo o gwbl
  - Mae Alex yn ddibynnol yn ariannol ar Sam ac mae Sam yn camfanteisio ar hyn
- Beth sydd gan Alex ar ôl?

Llinyn?

Un diwrnod, yn hollol ddirybudd, mae Sam yn coginio pryd hyfryd oherwydd bod Alex yn edrych ychydig yn ddigalon yn ddiweddar. Mae Alex yn hapus iawn ac mae'n ymlacio i fwynhau'r noson gyda Sam.

Llinyn?

Fel llawer o bobl, mae Alex yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac yn penderfynu postio llun o'r pryd bwyd. Mae Jo yn ei weld ac yn rhoi "hoffi" iddo. Mae Sam yn gweld bod Jo wedi hoffi llun Alex ac mae am wybod pam bod Alex a Jo yn parhau mewn cysylltiad. Er gwaethaf protestiadau Alex mai dim ond "hoffi" yw hyn, mae Sam yn mynnu gweld ffôn Alex pryd bynnag y mae'n dymuno, wedi'r cyfan, Sam sy'n talu'r bil. Mae Alex yn ildio'r ffôn heb ddim protest bron.

Llinyn?

Yn ynysig ac anhapus, mae Alex yn teimlo nad oes dim byd ar ôl iddo/iddi yn y berthynas hon. Mae'n ceisio gwahanu oddi wrth Sam. Mae Sam yn dweud mai Alex yw'r unig beth pwysig yn ei fywyd yn awr a heb Alex, cystal i Sam ladd ei hun. Gan deimlo nad oes dewis, mae Alex yn penderfynu aros gyda Sam.

Llinyn?

Ar ôl cyfnod hir o deimlo'n ddi-rym, mae Alex yn digwydd taro ar Jo yn yr archfarchnad. Er yn ofni beth y gallai Sam wneud, mae Alex yn dechrau siarad â Jo am bopeth oedd wedi bod yn digwydd â Sam. Fel ffrind da, mae Jo yn dweud y bydd yn helpu Alex ac yn cynnig rhywfaint o gymorth. Mae Alex yn penderfynu gadael Sam.

Mae adroddwr y sgript yn torri'r llinyn.

Myfyrdod Wythnosol

*(Os dymunwch chi gallwch ddefnyddio hyn fel ffordd o gau'r sesiwn, gan fynd mewn cylch â phawb yn dweud un peth, neu agor y drafodaeth ag ef yn yr un ffordd yr wythnos nesaf)*

Sut oedd hi'n teimlo i siarad am berthnasoedd mewn grŵp? Sylwch yr wythnos hon os ydych chi'n siarad mwy neu lai am berthnasoedd nac y gwnaethoch o'r blaen.

## Sesiwn Dau: Wedi'ch Dallu gan Ieir Bach yr Haf

### Meysydd Dysgu

- Mae pobl yn meddwl yn feirniadol am storïau yn y cyfryngau a chymdeithas
- Mae pobl yn myfyrio ar syniadau o gariad yn ymnweud ag angerdd a bod yn feddiannol

Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati.

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhowch enghraifft, Gwnewch bwynt yn glir ac yn berthnasol a dechreuwch drafodaethau. Dyma rai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth sydd yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd*

[Rhagflas Gonest: Y Bwth Cusanu](#)

[Rhestr Chwarae Radio 1](#)

Unrhyw fideo cerddoriaeth a'r themâu a archwilir yn y sesiwn –beth allwch chi feddwl amdano? Gallai rhai opsiynau fod yn [River gan Bishop Briggs](#), [Graveyard gan Halsey](#), [Leave Me Lonely gan Ariana Grande](#) neu [Fine China gan Juice WRLD \(fersiwn lân\)](#)

[Maddy and Nate \(Euphoria\): Toxic](#)

[Will Smith: Love Makes You Do Crazy Things](#)

[Postiadau Mae Ffrindiau yn Gallu Dweud Faneri Coch a Gwyrdd](#)

Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag ofn fod angen cymell ar bobl!)

*Gallwch wneud y rhain fel trafodaethau'n unig â phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Menti –fel ychydig enghreifftiau yn unig!*

Pan fyddwn yn siarad am gariad, sut mae angerdd a rheolaeth yn gorgyffwrdd?

- Pa fath o negeseuon ydyn ni'n cael am angerdd? Un y gallaf feddwl amdani yw ei fod yn eich gwneud yn genfigennus.
- Ydych chi wedi clywed ymadroddion fel 'mae cariad yn peri i chi wneud pethau gwallgof'? Pa ymadroddion eraill ydych chi wedi'u clywed? Sut allai hyn arwain atom yn gweld rheolaeth fel rhan naturiol o angerdd?
- Pan fydd pobl yn gofyn i'w partner newid dillad/peidio gweld ffrindiau/ rhannu holl fanylion personol, faint o hyn sy'n ymwneud â bod mewn rheolaeth o rywun arall neu o reolaeth o'u teimladau eu hunain?

Oes mwy i gariad nac angerdd?

- Sut allech chi ymddwyn os oedd rhywun rydych yn ei garu/charu yn drist neu â phenderfyniad anodd i'w wneud?
- Ydi cariad yn wahanol ar adegau gwahanol yn eich bywyd? Felly ydych chi'n meddwl bod cariad yn teimlo'r un peth ar drydydd cyfarfyddiad â'r diwrnod rydych chi'n symud i mewn gyda'ch gilydd neu pan fyddwch yn deffro gyda'ch gilydd ar ôl ugain mlynedd fel cwpl?
- Sut mae cariad rhwng brodyr a chwiorydd/ rhieni/ partneriaid rhamantus/ ffrindiau yr un peth ac yn wahanol?

Ydych chi'n gallu meddwl am stori, ffilm,cân neu ddarn arall o gyfryngau sy'n dangos perthnasoedd yn wahanol i'r prif lif?

- Sut oedd syrthio mewn cariad yn edrych yn hyn?
- Beth oeddech chi'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi amdano?

### **Gweithgareddau**

*Mae'r rhain yn gallu gweithio i ymgysylltu â grŵp a rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau.*

### **Ailysgrifennu'r Rhestr Chwarae**

Edrychwch ar Restr Chwarae Radio 1. Canfyddwch eiriau'r caneuon mwyaf poblogaidd – ydi'r geiriau yn cefnogi unrhyw un o'r negeseuon canlynol?

- Os ydych chi'n caru rhywun nid ydych yn gallu goddef bod ar wahân yn gorfforol.
- Dylech chi newid ar gyfer yr unigolyn rydych chi'n ei garu/charu.
- Bod yn rhywiol yw'r peth pwysicaf mae unigolyn yn gallu bod.
- Mae cariad yn gallu datrys eich holl broblemau.
- Mae torri calon rhywun yn beth ofnadwy i'w wneud.
- Mae pobl mewn cariad yn perthyn i'w gilydd.



Beth ydych chi'n ei feddwl o'r negeseuon hyn? Os nad ydych chi'n eu hoffi, ailysgrifennwch y geiriau i adrodd stori'r cariad sydd ei eisiau arnoch chi.

### **Sgan Corff**

Mae teimladau yn rhannol ynghylch emosiynau ond hefyd ynglŷn â theimladau corfforol e.e. teimlo'n sâl os ydych wedi'ch ffeiddio, teimlo dan straen ac yn boeth os ydych chi'n ddig.

Tynnwch amlinelliad sylfaenol o unigolyn a chan ddefnyddio dau liw gwahanol tynnwch lun/ysgrifennwch ar y corff lle yn eich corff rydych chi'n teimlo ofn a lle rydych chi'n teimlo cyffro e.e. calon yn curo'n gyflym, anodd i ganolbwyntio. (Os ydych chi'n sylwi ar eich hun yn dechrau cael eich dal yn y teimladau hyn tra'ch bod yn meddwl amdanynt, gwnewch ryw frasluniau neu codwch i fynd am dro yn hytrach.)

Sut mae ofn a chyffro yn teimlo'n wahanol yn eich corff? Sut maen nhw'n teimlo yr un peth? Un rheswm mae pobl ifanc yn teimlo'n ddryslyd mewn perthnasoedd newydd yw oherwydd bod y teimladau hyn yn gallu bod yn eithaf tebyg mewn rhai ffyrdd.

Sut allai'r wybodaeth hon eich helpu i siarad â ffrind ynghylch sut mae'n teimlo yn ei berthynas newydd pan y gallai'r cwbl fod yn newydd ac yn ddwys iawn?

### **Myfyrdod Wythnosol**

*(os ydych chi'n dymuno gallwch ddefnyddio hyn fel ffordd i gau'r sesiwn, gan fynd mewn cylch a phawb yn dweud un peth, neu agorwch y sesiwn â hyn yn yr un ffordd yr wythnos nesaf)*

Edrychwch ar yr ymgyrch cyfryngau cymdeithasol #Mae Ffrindiau'n Gallu Dweud a gweld faint o faneri coch o'r ymgyrch rydych chi'n gallu'u gweld mewn sioeau teledu/ fideos cerddoriaeth/ ac ati dros yr wythnos. Os oes unrhyw rai sy'n eich taro'n wirioneddol, rhannwch y postiad cyfryngau cymdeithasol â lle gwnaethoch ei weld i ledu'r gair.

## Sesiwn Tri: Troedio Llinell Fain

### Meysydd Dysgu

- Mae pobl yn meddwl am sut i gael rhywun i weld eu perthynas o'ch safbwynt chi heb ddweud wrthynt beth i'w wneud na gwneud iddynt deimlo dan fygythiad neu wedi'u beirniadu
- Mae pobl yn ystyried y syniad o benderfyniadau ddim yn 'gywir neu'n anghywir' ond yn alwadau dyfarnu unigol

### Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati. (teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth arall os yw'n well gennych!)

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhoi enghraifft, gwneud pwynt yn glir neu'n berthnasol a dechrau trafodaethau. Dym rai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd*

[Sut I Wneud Dewisiadau Anodd: Sgwrs TED](#)

[Rhowch Fys i Lawr TikTok](#)

[Tynnwch Y Llinelle](#)

[#Ffim #MaeFFrindiau'nGalluDweud](#)

[Postiadau MaeFFrindiau'nGalluDweud ar Faneri Coch a Gwyrdd](#)

[Podlediad MaeFFrindiau'nGalluDweud \(pobl go iawn yn sgwrsio am eu profiadau\)](#)

[Adnabyddadwy: stori goroeswr LHDT](#)

[Pam Nad Yw Hi'n Gadael? \(goroeswyr yn siarad am pam y gwnaethant aros mewn perthnasoedd blagardlyd\)](#)

### Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag pfn fod angen cymell ar bobl!)

*Gallwch chi wneud y rhain fel trafodaethau yn unig a phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Menti –fel ychydig o enghreifftiau yn unig!*

Pan fydd pobl yn gweld pethau'n wahanol i chi, ar ba adeg ydych chi'n mynd yn amddiffynno?

- Pa fath o eiriau neu dôn sy'n codi'ch gwrychynt?
- Beth fyddai'n gwneud i chi ymddiried bod rhywun yn helpu yn hytrach na'ch beirniadu chi neu'n busnesu â chi?
- Sut allech chi gymhwyso hyn isiarad â ffrind?

Wethiau mewn perthnasoedd dynol, nid oes llyfr rheolau manwl gywir. Mae gadael perthynas wenwynig yn gallu golygu risg neu golledion enfawr. Gallai'r partner gwenwynig barhau i gysylltu â rhywun hyd yn oed ar ôl iddynt wahanu'n swyddogol. Sut ydych chi'n gwneud penderfyniadau mewn sefyllfaoedd cymhleth, pan nad oes un ateb anghywir na chywir?

- (Cydnabyddwch fod hwn yn gwestiwn mawr iawn!)
- Mae gan bobl hawl i wneud eu penderfyniadau eu hunain a byddant yn cyrraedd penderfyniadau yn eu ffordd eu hunain. Gallai fod ganddynt wybodaeth nad oes gennych

chi sy'n dylanwadu ar eu penderfyniad. Rydych yn gallu mesur penderfyniad llwyddiannus bob amser yn seiliedig ar a wnaeth yr unigolyn yr hyn oedd ei eisiau arnoch chi?

- Heb ystyried sut y gorffennodd y sefyllfa, pa ymddygiad fyddech chi'n edrych yn ôl arno a dweud 'Roeddwn i'n falch i mi ymddwyn y ffordd honno'?
- Sut ydych chi'n ymdopi os yw'n mynd o'i le a pheidio curo'ch hun, hyd yn oed pan wnaethoch geisio?

### **Gweithgareddau**

*Mae'r rhain yn gallu gweithio'n dda i ymgysylltu â grŵp a rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau.*

### **Myfyrdod Wythnosol**

*(os ydych chi am ddefnyddio hyn fel ffordd o gau'r sesiwn, gsn fynd mewn cylch â phawb yn dweud un peth, neu agorwch y sesiwn yn yr un ffordd yr wythnos nesaf)*

Meddyliwch am yr hyn rydych wedi'i wneud yr wythnos hon rydych wedi bod yn falch ohono, hyd yn oed os nad aeth yn berffaith.

### Meysydd Dysgu

- Mae pobl yn gallu adnabod cyfleoedd i gamu i mewn
- Mae pobl wedi penderfynu ble mae'r llinell iddyn nhw yn nhermau pethau'n bod yn 'rhy beryglus'
- Mae pobl yn cryfhau eu dealltwriaeth nad oes un dewis cywir yn unig a bydd angen datrysiadau gwahanol ar bobl wahanol (e.e. mae mynd at yr heddlu yn opsiwn a allai fod yn wych i rai pobl ond nid yw'n iawn i bawb bob amser).

### Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati. (teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth arall os yw'n well gennych!)

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhoi enghraifft, gwneud pwynt clir a pherthnasol a dechrau trafodaethau. Dyma rai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd*

[Time to Step In Navigator](#)

[Lauryn Leaves Curtis \(Top Boy\)](#)

[Trevor Noah: Why We Should Be Taking Kim and Kanye's Feud Seriously](#)

[Kim Kardashian/ Kanye West Instagram Posts](#)

[The YANA film](#)

[Lesley gan Santan Dave](#)

[Podlediad Mae Ffrindiau'n Gallu Dweud](#)

[Love Island: Rosie ac Adam](#), [Love Island: Gemma a Luca](#), [Love Island: Millie a Liam](#)

### Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag ofn fod angen cymell ar bobl!)

*Gallwch wneud y rhain fel trafodaethau'n unig a phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Mentimeter - fel ychydig o enghreifftiau yn unig!*

Pryd fyddwch chi'n cadw cyfrinach i ffrind a phryd fyddwch chi'n torri ymddiriedaeth i gael cymorth?

- At bwy fydddech chi'n mynd?
- Fydddech chi'n cael help os bydddech ychydig yn ddrwgdybus?
- Pe byddai gan eich ffrind gleisiau?
- Pe byddai'ch ffrind yn cael camdriniaeth emosiynol?
- Sut fydddech chi'n gwybod?

Ydi hi'n hawdd bob amser i rywun mewn perthynas flagardlyd adael?

- Beth allai ei gwneud hi'n anodd?
- Pa rwystrau emosiynol sy'n ei gwneud hi'n anodd i adael?
- Pa rwystrau ymarferol sy'n ei gwneud hi'n anodd i adael?

Pan oeddem yn cynllunio'r sesiynau hyn, dywedodd pobl ifanc wrthym eu bod am gael eu trin fel unigolion a pheidio cael eu gorchymyn beth i'w ddweud, ond wedyn fe wanethant ddweud

hefyd bod eisiau cyfarwyddiadau clir arnynt ar sut i helpu ffrind. Sut ydym ni'n gallu ymdopi ag ansicrwydd a gwneud penderfyniadau anodd pan nad oes llyfr rheolau?

- Ydych chi'n meddwl ein bod yn gallu gwneud un rheol yn unig fydd yn helpu pawb?
- Os wnaethoch chi ddweud ydw, meddylwch am rywun sy'n wahanol i chi, er enghraifft sydd â hil neu rywiodeb neu grefydd gwahanol. Ydi'r rheol hon yn gweithio o hyd?
- Ydi hi'n haws neu'n anoddach i drin pawb fel unigolion?

### **Gweithgareddau**

*Mae'r rhain yn gallu gweithio'n dda i ymgysylltu â grŵp a rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau.*

### **Astudiaethau Achos**

Darllenwch yr astudiaethau achos hyn. Defnyddiwch y llywiwr i'ch helpu i drafod pa opsiynau allai fod orau i bob unigolyn ifanc. Penderfynwch pa gymorth y byddech yn ei roi i bob unigolyn pe byddent yn ffrind i chi.

Mae Amy (15) yn mynd allan gyda Ben (18). Mae hi wedi bod yn methu'r ysgol gydag e llawer ers i'w thad fynd i garchar llynedd – all hi ddim dioddef bod o gwmpas athrawon na'r heddlu, gan nad ydynt byth yn deall. Dydych chi ddim yn gweld llawer ohoni ond roedd hi allan yn y parc neithiwr a phan roedd hi wedi meddwi dywedodd hi wrthy ch chi fod Ben wedi bod yn ei gorfodi i gael rhyw poenus nad oes ei eisiau arni hi.

Mae gan Maya (16) gariad Leila (16) a gyfarfu ar-lein. Mae gan Leila bob un o gyfrineiriau Maya ac mae wedi dechrau annog Maya i'w chyfarfod yn y cawd, neu o leiaf anfon rhai lluniau ati i ddangos bod ganddi wir ddiddordeb. Mae Maya o dan straen am yr ysgol ac mae hyn yn tynnu ei sylw oddi ar arholiadau. Mae eisiau cael cyngor gan oedolyn arni ond mae ei mam yn dysgu yn yr ysgol, felly mae hi'n meddwl y byddai'n mynd yn ôl ati hi ac NI fyddai Mam yn IAWN â Maya'n hoffi merched... Mae gennych gynulliad ar gyfer Mis Balchder ac rydych yn dal Maya'n crio yn y toliedau wedyn ac mae hi'n dweud wrthy ch chi beth sy'n digwydd.

Mae Kemi (14) yn mynd allan gyda Shakeel (15). Mae Shakeel wedi dechrau gwerthu cyffuriau i wneud arian, rhywfaint ohono yn mynd ar anrhegion hyfryd i Kemi. Mae e'n ddoniol iawn yn y dosbarth ond yn wahanol iawn pan fyddant o gwmpas ei ffrindiau, yn dweud wrthi beth i'w wneud ac i fod yn dawel. Mae Kemi yn eithaf ofnus o'i ffrindiau felly mae hi'n gwneud fel mae e'n ei ddweud. Rydych chi'n cerdded heibio iddynt un diwrnod ac allwch chi ddim credu pa mor dawel mae hi, mae hi fel arfer yn gwneud jociau o hyd ac yn sgwrsio.

Mae gan Clara (19) a Ryan (19) fabi un oed gyda'i gilydd. Rhoddodd Clara ei holl sylw i Ryan cyn y babi ond nawr mae hi'n flinedig ac mae Ryan yn mynd yn ddig, dydi hi ddim yn gofalu am y tŷ na'i anghenion fel roedd hi'n arfer gwneud. Mae hi'n gweithio gyda chi yn rhan-amser ond heddiw mae hi'n dweud wrthy ch chi fod Ryan am iddi roi'r gorau iddi. Nid yw hithau'n cael 'arian poced' yn gwneud yn iawn iddo fod ar waelod ei blaenoriaethau ar ôl gwaith a'r babi.

## Chwiliwch am y Faner Goch

Gwylwch glipiau diweddar o Love Island, neu'r rhai a ddewisir yma [Love Island: Rosie ac Adam](#), [Love Island: Gemma a Luca](#), [Love Island: Millie a Liam](#) . Gallwch hefyd wneud hyn â'r [Kim Kardashian/ Kanye West Instagram Posts](#) neu'r [ffilm YANA](#).

Codwch eich llaw, gweiddwch 'baner goch' neu codwch nodyn coch pan welwch rywbeth y gwelwch sy'n faner goch. Esboniwch pam eich bod yn meddwl ei bod yn faner goch. Agorwch y gofod i bobl gytuno neu anghtuno. Cadwch gyfanswm am bob baner goch mae'r grŵp yn cytuno a myfyriwch ar faint sydd ar y diwedd. Faint o faneri coch sy'n ddigon i weithredu?

### Myfyrdodau Wythnosol

*(Os ydych chi'n dymuno defnyddio hyn fel ffordd o gau'r sesiwn, gan fynd mewn cylch â phawb yn dweud un peth, neu agorwch y sesiwn a hyn yn yr un fordd yr wythnos nesaf).*

Pa weithred fach allwch chi ei chymryd heddiw a allai gyflwyno newid mwy yr hoffech ei weld yn y byd?

## Sesiwn Pump: Teimlo'n Ddiymadferth

### Meysydd Dysgu

- Mae pobl yn gallu gweld nad eu bai hwy yw os nad yw eu ffrindiau'n gadael perthynas
- Mae pobl yn gallu enwi pwy sy'n gallu'u cynorthwyo
- Mae pobl yn gallu enwi strategaethau hunanofal i amddiffyn rhag gorflino

### Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati. (teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth arall os yw'n well gennych!)

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhoi enghraifft, gwneud pwynt clir neu berthnasol a dechrau trafodaethau. Mae rhai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd*

[Y Tu Chwith Allan: Emosiynau Cymysg](#)

[Rhybudd Sbardun: Brecwast](#)

[Pam Nad Yw Hi'n Gadael? \(goroeswyr yn siarad am pam y gwnethant aros mewn](#)

[perthnasoedd blagardlyd](#)

[Mae'r Chwaer yn Siarad: Diflaniad Ap Gwneud Oed](#) (byddwch yn siwr o beidio a defnyddio'r fideo hwn fel esgus am feio dioddefwr! Ond yn bwynt trafod am sut rydym yn rheoli rhwystrediaeth pan fyddwn yn helpu ffrind)

[Black Dog gan Arlo Parks](#) (mae hyn yn ymwneud â chynorthwyo rhywun â iechyd meddwl nid camdriniaeth ond mae ganddo negeseuon tebyg)

[Beth yw Hunanofal: Llythrennedd Iechyd Meddwl](#)

[Beth mae hunanofal yn ei olygu mewn gwirionedd?](#)

[Sgiliau Bywyd Arddergau: Ffiniau](#)

### Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag ofn fod angen cymell ar bobl!)

*Gallwch chi wneud y rhain fel trafodaethau'n unig â phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Menti –fel ychydig o enghreifftiau yn unig!*

Weithiau mae'n gallu bod yn rhwystredig os ydych chi'n gallu gweld bod perthynas yn wael ond nad yw'r unigolyn arall yn dymuno gadael. Pa resymau allai fod gan bobl am aros mewn perthnasoedd (hyd yn oed os ydym yn anghytuno â hwy)?

- Beth sy'n cadw pobl mewn unrhyw berthynas? Oes gan berthnasoedd ddarnau da a drwg?
- Beth allai eich ffrind fod yn mynd trwyddo os oes ganddo/ganddi emosiynau cymysg, fel cariad, cywilydd ac ofn?
- Pa fath o werth ydych chi'n meddwl mae cymdeithas yn ei roi ar fod yn sengl neu mewn perthynas?

Sut ydych chi'n gallu gofalu am eich iechyd meddwl eich hun wrth gynorthwyo pobl eraill?

- Pa derfynau ydych chi'n dymuno rhoi ar y pethau y byddwch neu na fyddwch gallwch neu na allwch eu gwneud? Oes pethau y gallai rhywun ofyn i chi sydd ddim yn waith i chi fel ffrind?

- Oes adegau pan nad yw chi yn camu i mewn i helpu o gymorth?
- Weithiau beth sydd ei angen ar eich ffrind yw cymorth ond yr hyn sydd ei angen arnoch chi yw toriad. Beth ydych chi'n ei wneud pan fydd gwrthdaro rhwng yr hyn sydd ei angen arnoch chi a'ch ffrind?
- Beth sy'n gwneud i chi deimlo'n well ar ôl i chi wneud rhywbeth sy'n cymryd eich egni?
- Pa arwyddion cynnar ydych chi'n eu cael fod angen i chi leihau straen? Pam ei bod yn bwysig i sylwi ar arwyddion cynnar yn hytrach nac aros hyd yn ddiweddarach?

Weithiau mae'n gallu teimlo'n unig yn helpu rhywun, yn enwedig pan fydd eu problem yn gyfrinachol. Beth ydych chi'n gallu ei wneud i helpu â hyn?

- Ble mae manau da i gael cymorth i chi'ch hun?
- Os nad oes unrhyw oedolion neu ffrindiau agos y gallech fynd atynt, oes pobl ar-lein y gallech wrando ar eu barn e.e. unrhyw YouTubers, pobl ar fyrddau trafodaeth?

### **Gweithgareddau**

*Mae'r rhain yn gallu gweithio'n dda i ymgysylltu â grŵp a rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau.*

Tynnwch lun o'ch hun neu ysgrifennwch eich enw yng nghanol darn o bapur. Meddyliwch am bawb yn eich bywyd sy'n eich cynorthwyo ac ysgrifennwch eu henwau o'ch cwmpas. Gall hyn fod yn bobl sy'n wrandawyr da neu sy'n ofalgar ond hefyd pobl sy'n rhoi cyngor ymarferol da neu sy'n ddoniol ac yn dda am gymryd eich meddwl oddi ar bethau. Wedyn meddyliwch am yr holl diddordebau a gweithgareddau sydd gennych sy'n gwneud i chi deimlo'n dda ac ysgrifennwch o gwmpas y rhain hefyd. Yn olaf, ychwanegwch unrhyw gredoau neu storïau sy'n rhoi sylfeini i chi adeiladu ohonynt.

Edrychwch ar yr holl bethau cyfoethog sydd gennych yn eich cefnogi pan fydd rhaid i chi wynebu rhywbeth anodd. Yn awr gosodwch bawb yn yr ystafelloedd allan gyda'i gilydd (neu rhwch nhw ar y wal). O adeiladu'r grŵp hwn, mae gennych chi hefyd yn awr gymorth gan bawb yma hefyd, sy'n cael eu cynorthwyo eu hunain gan bopeth ar eu darnau o bapur. Cymerwch eiliad i feddwl am y pŵer ohonom oll yn gysylltiedig ac yn rhannu cymorth a hunanofal â'n gilydd. Gadewch ofod i bawb wneud sylw ar yr hyn sy'n dod i'w meddwl.

(Os ydych chi'n teimlo'n greadigol, gallai pob un ohonoch ddod â chylchgronau i mewn am eich diddordebau, labeli o'ch hoff fwgwd wyneb, lluniau o'ch ffrindiau ac ati a gwneud gludwaith enfawr neu gylchgrawn hunanofal.)

### **Myfyrdod Wythnosol**

*Os dymunwch chi gallwch ddefnyddio hyn fel ffordd i gau'r sesiwn, gan fynd mewn cylch â phawb yn dweud un peth, neu agor y sesiwn ag ef yn yr un ffordd yr wythnos nesaf. Neu mae pobl yn gallu myfyrio neu gofnodi am y rhain yn breifat yn ystod yr wythnos.*

Sut fyddai'ch swydd/ysgol/ cymuned/ y lleoedd rydych chi'n mynd iddynt yr wythnos hon yn edrych pe byddai diwylliant o bawb yn helpu'i gilydd?





## Sesiwn Chwec'h: Nid Yw'n Arferol – Yr Effaith Wirioneddol

### Meysydd Dysgu

- Mae pobl yn deall rhywfaint o'r cyd-destun mae trais yn erbyn menywod a merched yn digwydd ynddo
- Mae pobl yn penderfynu ar un rhan o'r system maen nhw am ei herio a datblygu cynllun gweithredu

### Cynnwys y Gallech ei Ddefnyddio e.e. fideos, podlediadau ac ati.

*Mae fideos, caneuon neu erthyglau yn gallu cael eu defnyddio i osod yr olygfa, rhwch enghraifft, gwnewch bwynt clir neu berthnasol a dechreuwch drafodaethau. Dyma rai opsiynau ond teimlwch yn rhydd i ddefnyddio rhywbeth fydd yn teimlo'n berthnasol i'ch grŵp, fel rhywbeth yn y siartiau neu sy'n trendio ar hyn o bryd.*

[Meddwl systemau: stori rybuddiol](#) (yn esbonio sut mae newid un darn o system yn gallu cael effeithiau dilynol)

[Link to Systems Map in English](#)

[Link to Systems Map in Welsh](#)

### Cwestiynau Allweddol a Chwestiynau Wrth Gefn (rhag ofn fod angen cymell ar bobl!)

*Gallwch chi wneud y rhain fel trafodaethau yn unig â phobl yn eistedd gyda'i gilydd, neu fel mapiau meddwl lle mae pobl yn gallu siarad ac ysgrifennu, neu ddefnyddio teclynnau ar-lein fel Menti – fel ychydig o enghreifftiau yn unig!*

Edrychwch ar y ddelwedd uchod. Mae'n ceisio dal yr elfennau sy'n achosi perthnasoedd gwenwynig i ddigwydd yn y lle cyntaf neu'n eu gwneud yn anoddach i'w hatal. Ydyn ni wedi methu rhywbeth? Os felly, ychwanegwch ef.

Yn awr meddyliwch: Pa un o'r elfennau hyn yw'r pwysicaf i ni fel grŵp?

Pe byddai'r elfen hon yn gweithio yn y ffordd roeddem yn dymuno iddi weithio, sut fyddai hi'n gweithio?

Pwy yw'r bobl mewn safleoedd o bŵer neu ofal yn y maes hwn?

Pa un o'r bobl hyn ydyn ni am siarad â nhw?

Beth ydyn ni am ddweud?

Pa un peth wnewch chi wrth symud ymlaen fydd yn helpu i wneud newid? Os wnewch chi bostio hyn ar gyfryngau cymdeithasol â'r hashtag #friendscantell yna gallwch chi ysbrydoli eraill i weithredu hefyd a gallwn olrhain yr holl bethau anhygoel sy'n digwydd.

### Gweithgaredday

*Mae'r rhain yn gallu gweithio'n dda i ymgysylltu â grŵp a rhoi cyfle i bawb ymuno, oherwydd bod rhai pobl yn teimlo'n swil mewn trafodaethau*

## Cynllunio ar gyfer Gweithredu

Edrychwch ar y darlun o'r holl sefydliadau a phobl sy'n cymryd rhan mewn ffurfio sut rydym yn meddwl am berthnasoedd fel ysbrydoliaeth.

Wedyn tynnwch lun o'ch map meddwl eich hun o'r holl bethau rydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at ffurfio'r ffordd rydym yn cael perthnasoedd yn ein cymdeithas. Ceisiwch feddwl yn wreiddiol – mae'r fideo meddwl systemau yn gallu dangos sut mae elfennau annisgwyl yn gallu bod yn bwysig weithiau.

Yn awr meddyliwch yn ôl dros ein sgwrs o'r 6 wythnos diwethaf. Oedd materion oedd yn codi do ar ôl tro? Pa bobl neu sefydliadau allai wneud y gwahaniaeth mwyaf i'r materion sy'n bwysicaf i chi? Penderfynwch fel grŵp ac yna marciwch y rhannau hynny o'r system â nodyn gludiog neu amlygwch nhw mewn lliw penodol.

O'r rheini sydd wedi'u hamlygu, dewiswch un neu ganolbwyntiwch ar un. Trafodwch sut y gallech newid y darn hwnnw o'r system. Gallai'r [gweithgaredd](#) hwn o [Turning The Tide](#) helpu.

Cyn gynted â'ch bod wedi dewis dull o weithredu, torrwch eich cynllun i gamau o'r hyd fydd eu hangen i chi ei wneud a pha adnoddau fydd eu hangen arnoch. Sicrhewch roi amserau â gweithredoedd er mwyn i chi wybod pryd y byddant wedi cael eu gwneud. Gadewch i unrhyw un yn yr ystafell sy'n dymuno cynryd rhan ddewis y swyddi yr hofffen nhw eu gwneud. Sicrhewch fod y cynllun yn cael ei egluro i bawb trwy i bawb dynnu llun neu ei rannu mewn grŵp WhatsApp. Ac wedyn... pob lwc wrth beri iddo ddigwydd!

## Defnyddio'ch Llais

Dilynwch y cwestiynau canlynol o'r blwch 'Cwestiynau Allweddol'.

- Pa un o'r elfennau yn y map meddwl yw'r un pwysicaf i ni fel grŵp?
- Pwy yw'r bobl mewn safleoedd o bŵer neu ofal yn y maes hwn?
- Pa un o'r bobl hynny ydyn ni am siarad ag ef/hi a beth ydyn ni am ddweud?

Wedyn eisteddwch gyda'ch gilydd a gall pob un ohonoch ysgrifennu llythyr, e-bost neu neges cyfryngau cymdeithasol at yr unigolyn gan ddweud yr hyn rydych chi'n dymuno'i ddweud. Postiwch y llythyr, neges cyfryngau cymdeithasol neu e-bost a throsglwyddwch eich llais at y bobl sydd angen ei glywed.

## Myfyrdod Wythnosol

*(Os ydych chi'n dymuno gallwch chi ddefnyddio hyn fel ffordd i gau'r sesiwn, gan fynd mewn cylch â phawb yn dweud un peth)*

Sut hoffech chi weithredu'r hyn rydych wedi'i ddysgu yn y 6 wythnos diwethaf ymlaen yn y dyfodol?



## Myfyrdodau ar gyfer pob wythnos – I'w gwneud ar ddiwedd y sesiwn

*Gallwch chi wneud y rhain trwy fynd o gwmpas a gofyn i bawb roi adborth yn llafar, cael pobl i roi eu nodiadau bach atebion neu ar ddarnau mawr o bapur, trwy llenwi SurveyMonkey pob wythnos neu brintio'r rhain a chael pobl i'w llenwi. Byddant yn eich helpu i sicrhau bod y sesiynau'n dal i wella ac yn eich helpu i barhau i ddysgu yn ogystal â chlywed am yr hyn rydych yn ei wneud yn dda eisoes.*

Beth yw ein barn am sesiwn heddiw? Oedd hi'n...?

- Hyblyg
- Cynhwysol
- Eangfrydig
- Cydradd
- Cefnogol

Oes gennych chi unrhyw beth arall i'w ddweud am sut oedd y pum pwynt yn y rhestr uchod e.e. pam oeddech chi'n meddwl ei fod yn hyblyg/nad oedd yn hyblyg?

Beth oedd y darn gorau o sesiwn heddiw?

Beth yw un darn o'r sesiwn y byddech yn ei newid?

Oes unrhyw beth rydych chi'n dymuno i'r grŵp ei wneud yn wahanol ar gyfer y sesiwn nesaf?