

# Cefnogaeth gan gymheiriaid i bobl ifanc

---

Os gall nifer o bobl ifanc sy'n teimlo effaith carcharu rhywun annwyl ddod at ei gilydd naill ai wyneb yn wyneb neu ar Teams, gall fod yn ffordd effeithiol iawn o'u rhoi mewn cysylltiad â chymorth grŵp.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl ifanc yn aml yn cadw'r mater o garchar i'w hunain gan eu bod yn poeni y bydd gwybodaeth yn cael ei rhannu amdanynt heb eu gwybodaeth na'u caniatâd. Mae preifatrwydd yn bwysig i lawer o bobl ifanc, ac o ganlyniad gallant gael eu hynysu.

Fodd bynnag, pan fyddant yn cael y cyfle i fod gydag eraill, maent yn aml yn rhydd o'r stigma sydd ynghlwm wrth faterion yn ymwneud â charcharu gan eu bod yn gwybod bod pawb mewn sefyllfa debyg. Nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid iddyn nhw siarad am y carchar yn uniongyrchol – maen nhw'n aml yn dewis peidio – ond maen nhw'n gallu archwilio rhai o'r cysyniadau gydag eraill sy'n fwy tebygol o ddeall.

## Cynlluniau grŵp

Gall y set hon o chwe sesiwn grŵp cefnogol gael eu cynnal gan rywun sydd â'r hyder a'r wybodaeth i weithio gyda grŵp o bobl ifanc sy'n wynebu materion sy'n ymwneud â charcharu. Mae'r sesiynau wedi'u cynllunio i fod rhwng 40 munud ac 1 awr o hyd, yn dibynnu ar faint o drafod sydd angen, neu pa mor hir y mae'n rhaid i sesiwn fod. Mae gan bob grŵp thema, ac mae'n cynnwys pedair elfen gyson fel bod y strwythur yn hysbys ac yn darparu lle diogel i siarad ym mha bynnag ffordd sy'n gweddu orau iddynt.

## Cyfranogi

Rhan o egwyddor diogelwch grŵp yw nad yw cyfranogwyr yn cael eu gorfodi i rannu os nad ydynt yn dymuno gwneud hynny. Gyda hyn mewn golwg, mae'n ddefnyddiol rhoi'r pŵer i bobl ifanc 'lwyddo', heb ofyn unrhyw gwestiynau a heb wneud unrhyw sylwadau. Dylai pawb deimlo'n ddiogel, wedi'u dilysu a'u cefnogi, ni waeth ble maen nhw ar eu taith.

## Hwyluso

Cynlluniwyd y sesiynau i roi strwythur amlinellol gyda lle i hyblygrwydd, gan mai'r sawl sy'n cynnal y sesiynau fydd yn adnabod y grŵp orau. Gallwch addasu'r gweithgareddau i'r grŵp, gan eu gwneud yn symlach i blant iau neu'n fwy manwl i blant hŷn, er enghraifft. Mae'r grwpiau'n gweithio ar yr egwyddor bod teimlo bod rhywun yn 'gwrando' arnoch chi'n adnodd gwella therapiwtig pwerus, felly rôl yr hwylusydd yw gwneud yn siŵr bod y lle'n deg, yn barchus ac yn parhau i fod fel hyn. Dylai strwythur y sesiynau hyn weithio ar gyfer grwpiau ar-lein rhithwir a grwpiau wyneb yn wyneb.

# Sesiwn 1 – Newid

## Adnoddau gofynnol

Papur A4 a deunyddiau ysgrifennu/tynnu llun

## Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun. Rhannwch:

- Yr enw rydych chi am iddynt ei ddefnyddio wrth gyfeirio atoch yn y grŵp
- Sut rydych chi'n teimlo am fod yma heddiw
- Rhywbeth yr hoffech i'r grŵp ei wybod amdanoch chi.

Os mai hon yw sesiwn gyntaf y grŵp, efallai y byddwch yn dymuno gosod rheolau, egluro'r strwythur ac ati. Rydyn ni i gyd yma oherwydd ein bod yn rhannu profiad cyffredin, ond nid yw hynny'n golygu mai dyna'r cyfan rydyn ni'n siarad amdano.

## Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch thema'r newidiadau. Mae pawb yn mynd drwy newidiadau yn eu bywydau, rhai mawr a rhai bach. Mae rhai newidiadau'n newidiadau da, gall rhai fod yn anodd. Mae rhai yn newidiadau naturiol fel pethau sy'n digwydd i'n cyrff wrth i ni heneiddio, ac mae rhai newidiadau'n llai naturiol. Mae gennym ni fwy o reolaeth dros rai pethau a llai o reolaeth dros eraill.

Yn unigol, ewch ati i greu map o'r newidiadau yn eich bywyd. Gallwch wneud rhestr, neu eu llunio fel map. Beth bynnag sy'n gweithio i chi. Wrth i chi greu eich newidiadau, meddyliwch a oedden nhw'n fawr neu'n fach, pa deimladau sy'n gysylltiedig â nhw a faint o lais oedd gennych chi ynddyn nhw.

## Gweithgaredd grŵp

Dewiswch un o'r newidiadau yn eich bywyd i'w rannu â'r grŵp. Gallai fod yn unrhyw beth rydych chi eisiau siarad amdano – 'cadarnhaol' neu 'negyddol' ac nid oes rhaid iddo ymwneud â charcharu. Gallwch rannu eich map os ydych chi'n dymuno, ond does dim rhaid i chi wneud hynny. Efallai y byddwch am ganiatáu trafodaeth grŵp am newidiadau ar ôl mynd o gwmpas y grŵp, os oes themâu neu os oes gan bobl gwestiynau.

## Gorffen

Mae dyfyniad (a briodolir i Socrates) yn dweud "Y gyfrinach i newid yw peidio â gwastraffu eich egni ar y gorffennol, ond sianelu eich egni i'r dyfodol". Wrth gofrestru, gofynnwch i bob person wrth fynd o gwmpas y grŵp i ddweud a ydyn nhw'n cytuno neu'n anghytuno â hyn, a pham. Mae'n swnio'n syml iawn, ond ydy o? Beth sy'n eich rhwystro?

## Sesiwn 2 - Bod ar wahân

### Adnoddau gofynnol

Darnau canolog o linyngwlân o wahanol liwiau

### Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun i'r grŵp i ddod â'ch hun i'r gofod. Rhannu: Rhywbeth sydd wedi newid i chi yn ystod yr wythnos ddiwethaf a sut brofiad oedd hynny i chi.

### Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch y thema 'bod ar wahân'. Weithiau, dydyn ni ddim yn gallu bod gyda rhywun neu rywbeth rydyn ni eisiau, weithiau o ganlyniad i un o'r newidiadau rydyn ni wedi'u trafod yn y sesiwn flaenorol. Weithiau mae'r person (neu'r peth – gallai fod yn dŷ, neu'n anifail anwes er enghraifft) rydyn ni ar wahân iddo yn ganlyniad i ddewis, ac weithiau mae'n rhywbeth nad oes gennym reolaeth drosto. Efallai fod gennym ni bob math o deimladau am fod ar wahân, efallai y byddem yn falch pe bai'n rhywun a wnaeth i ni deimlo'n wael, neu efallai y byddem yn teimlo'n drist pe bai'n rhywun roedden ni'n ei garu. Efallai y byddwn ni'n teimlo'r ddau ar yr un pryd a gall fod yn anodd ac yn ddryslyd. Neu weithiau, nid yw hynny'n wir.

Gallwn feddwl amdanom ni ein hunain fel rhywun sy'n dal i fod yn gysylltiedig â pherson sy'n wahanol i linyngwlân, sy'n cynnwys pob math o bethau rydyn ni'n eu cysylltu â'r person hwnnw. Gallai fod yn atgofion hapus o leoliadau yr aethon ni, neu gallai fod yn adegau pan wnaethon nhw wneud i ni deimlo'n ofnus – gallai fod yn unrhyw beth o gwbl.

Dewiswch rai o'r darnau o linyngwlân sy'n cynrychioli cysylltiad â'r person rydych chi ar wahân iddynt. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n dewis llinyn melyn ar gyfer atgof o fod allan gyda nhw ar ddiwrnod heulog. Gwnewch linyngwlân gweladwy drwy glymu neu blethu'r llinynnau at ei gilydd i'w gwneud yn haws i weld eich 'llinyngwlân anweledig'.

### Gweithgaredd grŵp

Dewiswch un o edeifion eich llinyn anweledig i ddweud wrth y grŵp amdano wrth fynd o amgylch y grŵp. Beth sy'n gwneud iddo gysylltu â'r person neu'r peth rydych chi'n ar wahân iddynt? Pa fath o gysylltiad yw hwn i chi? Ydych chi am ei gadw, neu ydych chi'n dymuno y gallech chi ei dorri?

### Check-out

Er ein bod ni ar wahân i rai pobl a phethau rydyn ni'n eu caru ac rydyn ni eisiau bod yn agos atyn nhw, nid yw hynny bob amser yn bosibl. Fodd bynnag, mae gennym bobl sy'n dal o'n cwmpas. Wrth fynd o amgylch y grŵp, gofynnwch i bob aelod o'r grŵp enwi rhywun nad ydyn nhw ar wahân iddynt, sydd yn rhan o'u bywydau fel person (neu beth) sy'n rhoi cefnogaeth.

## Sesiwn 3 – Cadw mewn cysylltiad

### Adnoddau gofynnol

Papur plaen a deunyddiau ysgrifennu/tynnu llun.

### Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun i'r grŵp i ddod â'ch hun i'r gofod. Rhannu: Rhywbeth cadarnhaol sydd wedi digwydd ers y sesiwn ddiwethaf.

### Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch thema'r cysylltiad. Pan fyddwn ni ar wahân i bobl, gallwn ddod o hyd i ffyrdd o gadw mewn cysylltiad â nhw. Mae sawl ffordd o wneud hyn, fel dychmygu beth maen nhw'n ei wneud, ysgrifennu llythyr, ymweld, tynnu llun neu greu rhywbeth, defnyddio negeseuon, negeseuon e-bost, galwadau ffôn neu alwadau fideo.

Yn unigol, ewch ati i greu rhywbeth y gellir ei ddefnyddio fel cysylltiad â'r person rydych chi ar wahân iddynt. Efallai y byddwch chi am ysgrifennu llythyr atyn nhw neu dynnu llun o rywbeth iddyn nhw. Gallech chi ysgrifennu sgwrs destun neu wneud nodyn o rywbeth rydych chi eisiau siarad amdano mewn sgwrs ffôn. Does dim rhaid i chi ddangos i neb beth rydych chi wedi'i wneud, a does dim rhaid i chi ei roi i'r person os nad ydych chi eisiau gwneud hynny. Rhywbeth i chi yw hwn ac ni fyddwn yn gofyn amdano yn y grŵp.

### Gweithgaredd grŵp

Mae'n bwysig i ni fel bodau dynol ein bod yn teimlo cysylltiad â rhywun. Gallai hyn fod yn aelod o'r teulu, ffrind, oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddynt – unrhyw un y gallwn ddibynnu arnyn nhw i fod yn gefn i ni.

Dychmygwch fod un o'ch ffrindiau wedi dweud wrthyh chi nad ydyn nhw'n teimlo cysylltiad ag unrhyw un. Wrth fynd o gwmpas y grŵp, gofynnwch i bob person roi cyngor i'r ffrind dychmygol.

### Gorffen

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, gall pob person ddweud un peth maen nhw eisiau ei ddweud wrth y person maen nhw ar wahân iddynt, a/neu berson maen nhw'n teimlo'n gysylltiedig â nhw.

## Sesiwn 4 – Atgofion

### Adnoddau gofynnol

Papur a beiros. Blwch cymorth cyntaf gwag os oes gennych un!

### Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun i'r grŵp i ddod â'ch hun i'r gofod. Rhannu: Atgof sy'n gwneud i chi wenu.

### Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch thema atgofion. Mae atgofion o amseroedd da yn ein helpu drwy'r cyfnodau anodd ac yn ein hatgoffa bod goleuni, gobraith a diwrnodau gwell o'n blaenau. Mae'n bwysig creu atgofion da er mwyn i ni eu cael i'n cefnogi pan nad yw pethau'n mynd cystal.

Yn unigol, ewch ati i greu bwrdd atgofion o bethau da sy'n ein helpu i deimlo'n obeithiol ac yn gadarnhaol. Gallai fod yn unrhyw beth – pethau mawr fel gwyliau teuluol, neu rywbeth bach fel jôc a ddywedodd ffrind wrthych chi unwaith.

### Gweithgaredd grŵp

Dychmygwch ein bod yn creu pecyn cymorth cyntaf ar gyfer eich meddwl. Yn hytrach na phlastr a rhwymynnau, byddwn yn rhoi pethau eraill sy'n gallu helpu pan fydd ein meddwl yn teimlo'n drist. Er enghraifft, cân, hoff siocled, ffotograffau, tocynnau neu dderbynebaw, eitem fach sy'n ein hatgoffa o rywbeth, llyfr, darn o farddoniaeth neu ffilm sy'n codi'n calon ac ati.

Cydweithiwch ar eich pecyn cymorth cyntaf, gyda phob un yn cyfrannu o leiaf un peth at y pecyn grŵp (gallech wneud hyn ar lafar neu dynnu llun/ysgrifennu pethau i'w cynnwys ynddo).

### Gorffen

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, gall pob person ddweud un peth sy'n gefn iddynt pan fydd angen rhywbeth i godi eu calon.

## Sesiwn 5 – Maddeuant

### Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun i'r grŵp i ddod â'ch hun i'r gofod. Rhannu: Atgof rydych chi wedi'i greu ers y sesiwn ddiwethaf.

### Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch thema maddeuant. Rydyn ni i gyd yn cael ein brifo gan rywun o bryd i'w gilydd – weithiau doedd y person a wnaeth ein brifo ddim yn bwriadu gwneud hynny, ac weithiau roedd yn fwriadol. Mae'n gallu bod yn anodd maddau i rywun am ein brifo ni, ond yn y pen draw, mae'n ein brifo mwy i ddal gafael ar y teimladau hynny. Dydy hi ddim bob amser yn hawdd maddau i rywun a gall gymryd amser, ond fel arfer mae'n gwneud i ni deimlo'n well yn y tymor hir. Weithiau, ni yw'r person sydd wedi brifo rhywun arall, felly mae hyn yn gweithio'r ddwy ffordd. Weithiau, mae hefyd angen i ni faddau i ni ein hunain am rywbeth!

Yn unigol, tynnwch lun o amgylch eich llaw ar ddarn o bapur. Yng nghledr eich llaw, ysgrifennwch pam ei bod yn bwysig maddau. Ar bob bys, ysgrifennwch ffordd y gallech wneud hynny.

### Gweithgaredd grŵp

Dychmygwch fod eich ffrind, Mo, wedi cael ffræe gydag un o'ch ffrindiau eraill, Josh. Mae'r ddau ohonyn nhw wedi siarad â chi am y peth ac mae'r ddau wedi dweud bod y llall wedi dweud pethau cas wrthyn nhw.

Fel grŵp, penderfynwch beth fyddai eich cyngor i bob un ohonynt. Sut allen nhw faddau i'w gilydd? Beth sydd angen iddyn nhw ei wneud er mwyn symud ymlaen? Sut allech chi helpu?

### Gorffen

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, gall pob person ddweud un peth maen nhw'n ddiolchgar amdano.

## Sesiwn 6 – Symud ymlaen

### Cyrraedd

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, cyflwynwch eich hun i'r grŵp i ddod â'ch hun i'r gofod. Rhannu: Sut beth oedd y sesiynau i chi?

### Gweithgaredd i unigolion

Cyflwynwch y thema o symud ymlaen. Gall symud ymlaen olygu llawer o bethau – gall olygu symud ymlaen yn eich pen, neu'n gorfforol fel o un ysgol i'r llall. Rydyn ni bob amser yn symud i rywle wrth i ni symud ymlaen yn ein bywydau ac mae hyn yn golygu newidiadau, a rhai mawr o bryd i'w gilydd. Mae dechreuadau newydd yn dod, ac mae hynny fel arfer yn dod a diwedd ar bethau eraill hefyd.

Yn unigol, meddyliwch beth mae 'symud ymlaen' yn ei olygu i chi. Meddyliwch yn ôl i adeg pan fu'n rhaid i chi symud ymlaen. Symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd efallai, neu symud tŷ. Ar un ochr i'r papur ysgrifennwch yr hyn roeddech chi'n poeni amdano ymlaen llaw ac ar yr ochr arall, ysgrifennwch sut rydych chi'n teimlo am y pryderon hynny nawr.

### Gweithgaredd grŵp

Dychmygwch eich hun a'r rheini yn eich grŵp ymhen 5 mlynedd. Sut y byddwch chi i gyd wedi symud ymlaen o'r lle rydych chi heddiw? Sut fyddwch chi'n teimlo? Beth fyddwch chi'n ei wneud?

Gyda'ch gilydd, rydych chi'n mynd i ysgrifennu cerdyn post i'ch grŵp yn y dyfodol.

### Check-out

Wrth fynd o gwmpas y grŵp, gall pob aelod o'r grŵp ddewis ateb un o'r cwestiynau canlynol

- Un peth rydw i wedi'i ddysgu amdanaf fy hun...
- Un peth y byddaf yn ei gofio am y grŵp hwn....
- Un peth y byddwn i'n ei newid am y grŵp hwn ....