



Creu'r Amodau

Modiwl 3:

Creu Mannau Diogel.

Thema: Sut i feithrin diogelwch seicolegol ac ymddiriedaeth mewn sefyllfaoedd grŵp.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae manau diogel yn fwy nag amgylcheddau ffisegol, maen nhw hefyd yn fannau ar gyfer diogelwch emosiynol a lles. Maen nhw'n cael eu creu pan fydd y rheini sy'n hwyluso'r manau hyn mewn cytgord â'r rheini sy'n bresennol ac yn creu'r amodau sy'n annog diogelwch. Mae pobl yn agor i fyny pan fyddant yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi. I'r rheini ohonom sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn trafodaethau ynghylch trais ar sail rhywedd, ein presenoldeb a'n hegri sy'n gosod y naws ar gyfer ymddiriedaeth a pherthyn, sef yr amodau gorau i gael sgysiau dewr. Mae creu diogelwch yn arfer a disgyblaeth barhaus, nid yn weithred untro. Mae bob amser yn dechrau gyda ni a'r hyn sy'n digwydd yn y tu mewn i ni.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

- Deall** yr elfennau allweddol sy'n cyfrannu at fan sy'n ddiogel yn seicolegol.
- Adnabod** effaith iaith y corff, tôn ac egni ar ddeinameg grŵp.
- Archwilio** strategaethau i greu ymddiriedaeth a pherthyn i bobl ifanc.
- Datblygu** ymrwymadau personol i sicrhau bod eich manau'n wirioneddol ddiogel.

02

(recordiad sain 5 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Bydd yr ymarfer delweddu hwn yn eich gwahodd i fyfyrio ar yr hyn sy'n gwneud i rywle deimlo'n wirioneddol ddiogel. Wrth i chi gymryd rhan yn yr ymarfer hwn, sylwch ar ba elfennau sy'n sefyll allan i chi. Bydd y rhain yn rhoi cliwiau i chi am sut i greu diogelwch ar gyfer eraill.



03

(20 mun)

Nodiadau Myfyriol a Hunan Ymchwilio

Gan symud ymlaen o'r delweddu, cymerwch 20 munud i gofnodi eich meddyliau. Nid oes atebion cywir nac anghywir, dyma eich man myfyrio personol i ymgysylltu â'r cwestiynau mor ddwfn ag y dymunwch.

Ystyriaethau ar gyfer eich nodiadau:

Pryd ydw i wedi teimlo'n gwbl ddiogel mewn man arbennig?

- Beth wnaeth i'r fan honno deimlo'n ddiogel?
- Ai'r bobl, yr awyrgylch, y rheolau, neu rywbeth arall?

Beth sy'n gwneud i mi deimlo'n anniogel neu'n wylidwrus mewn man?

- A oes geiriau, ymddygiadau neu ddeinameg benodol sy'n fy atal rhag bod yn agored?

Sut ydw i'n cyfrannu'n anfwriadol at ddiogelwch neu'n tarfu arno mewn mannau rwy'n eu hwyluso?

Beth alla i ei wneud i greu mwy o ymddiriedaeth, diogelwch a chynhwysiant yn fy ngwaith?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Cofiwch fod pawb yn profi diogelwch yn wahanol. Mae myfyrio ar ein profiadau ein hunain yn ein helpu i ystyried yn well y manau rydyn ni'n eu creu ar gyfer eraill.

04

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Dylunio Man Diogel

Mae'r gweithgaredd creadigol hwn yn helpu cyfranogwyr i weld sut mae mannau diogel yn edrych ac yn teimlo er mwyn iddynt allu rhoi'r elfennau hyn ar waith yn eu gwaith. Defnyddiwch pa bynnag gyfrwng creadigol a ddymunwch a'r unig reol yw nad oes rheolau. Cymerwch eich amser a mwynhewch y broses!

Cyfarwyddiadau:

- Meddyliwch am fan diogel, delfrydol i'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio â nhw.
- Tynnwch lun neu disgrifiwch sut le fyddai'r man hwnnw yn eich meddwl chi.
- Ystyriwch yr elfennau ffisegol (goleuo, seddi, hygrychedd, ayb.).
- Ystyriwch yr elfennau emosiynol (tôn, parch, cynhwysiant, ffiniau).
- Ystyriwch yr elfennau cymdeithasol (pwy sydd yn y man, sut mae pobl yn rhyngweithio).
- Ysgrifennwch 3-5 canllaw a fyddai'n sicrhau bod y man hwn yn aros yn ddiogel i bawb.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Pa elfennau wnaeth eich synnu wrth ddylunio eich man?
- Sut gallwn ni greu diogelwch yn fwriadol, y tu hwnt i leoliadau ffisegol yn unig?
- Beth yw un peth y gallwch chi ei newid yn eich dull gweithredu heddiw i wneud i'ch mannau deimlo'n fwy diogel?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

Cymerwch amser i fyfyrio (neu ysgrifennu os yw'n well gennych) ar y canlynol:

- Beth oedd themâu cyffredin o ran sut rydyn ni'n diffinio diogelwch?
- Pa heriau ydyn ni'n eu hwynebu wrth geisio creu mannau diogel i bobl ifanc?
- Sut allwn ni gydbwysu bod yn agored â strwythur a ffiniau?
- Sut alla i fodelu diogelwch yn y ffordd rydw i'n cyfathrebu ac yn rhyngweithio?
- Beth yw'r camau bach dyddiol y gallaf eu cymryd i wneud i eraill deimlo'n fwy diogel o'm cwmpas?

06

(5 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Nid yw diogelwch yn cael ei greu drwy ddamwain, caiff ei adeiladu gyda bwriad, presenoldeb ac ymddiriedaeth barhaus. Mae pob rhyngweithiad yn gyfle i atgyfnerthu ymdeimlad o berthyn.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Edrychwch ar eich manau diogel: Bob dydd, gofynnwch i chi'ch hun, Ydy hyn yn teimlo fel man diogel? Os na, sut fydddech chi'n gallu ei wella? Rhowch gynnig ar un strategaeth newydd i wella diogelwch emosiynol neu seicolegol yn eich gwaith.



Diolch

Diolch am neilltuo'r amser hwn i ddeall beth mae'n ei olygu mewn gwirionedd i greu man diogel. Fel rhywun sy'n hwyluso'r manau a'r sgysiau hyn, nid dim ond cynnig cymorth rydych chi, rydych chi'n creu amgylcheddau lle mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu clywed a'u bod yn rhydd i fod yn nhw eu hunain. Mae pob rhyngweithiad rydych chi'n ei gael, pob gair rydych chi'n ei ddewis a phob eiliad rydych chi'n gwrando ar rywun, yn cyfrannu at ddiwylliant o ddiogelwch ac ymddiriedaeth. Po fwyaf rydyn ni'n bwrw iddi i greu amgylcheddau diogel yn fwriadol, y mwyaf o bobl ifanc fydd yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i siarad, i wella ac i dyfu. Mae eich rôl ar y daith yn bwerus. Drwy greu manau diogel mewn modd ymwybodol, rydych chi'n cynnig rhywbeth na fydd llawer o bobl ifanc erioed wedi'i brofi o'r blaen, lle gallan nhw fod yn nhw eu hunain go iawn. Diolch am wneud hynny'n bosibl.