

GEMAU PERTHYNOL 1:1

I STAFF ADDYSG

Mae'n hanfodol i blant a phobl ifanc (dysgwyr), ar gyfer eu lles emosiynol, deimlo'n gysylltiedig ag oedolion sy'n gallu deall eu hemosiynau. Efallai na fydd rhai plant a phobl ifanc wedi profi hyn (am lawer o resymau) a all arwain at ddysgwyr yn cael anawsterau wrth feithrin cydberthnasau a mynegi emosiynau.

Rydym wedi datblygu rhestr o gemau perthynol i staff addysg eu defnyddio i gynyddu cysylltiad a meithrin ymddiriedaeth gyda dysgwyr. Rydym wedi cynnwys cyfarwyddiadau byr ar gyfer pob gweithgaredd, ac ychydig o adnoddau sydd eu hangen arnynt. Gellir defnyddio'r gweithgareddau a'r gemau naill ai mewn sefyllfa un-i-un neu grŵp. Gwnewch sylw i'n hadnoddau 'Gemau perthynas grŵp' am mwy o syniadau.

"GALL POB
RHYNGWEITHIAD
FOD YN YMYRIAD"

Dr Karen Treisman
(Seicolegydd Clinigol)

Nod gemau a gweithgareddau perthynol yw bod yn:

HWYL **chwareus** **diddorol**

ac i oedolion a phlant a phobl ifanc **GYSYLLTU A MEITHRIN CYDBERTHNASAU.**

AWGRYMIADAU DA

- **Ystyriwch anghenion, galluoedd a dewisiadau unigol** y dysgwyr yr ydych yn eu cefnogi.
- **Dylech fabwysiadu ymagwedd PACE:** Natur chwareus (Playfulness), Derbyniad (Acceptance), Chwilyfrydedd (Curiosity) ac Empathi (Empathy). Gweler ein hadnodd 'PACE i Staff Addysg'.
- Anelwch at **fwynhau bod gyda'ch gilydd gyda theimlad o lawenydd ac ysgafnder** - nid yw'n ymwneud â'r dasg ei hun.
- **Ceisiwch feithrin hyder wrth chwarae gyda phlant o unrhyw oed** - gan addasu gweithgareddau i fod yn fwy priodol i'w hoedran os oes angen.
- Cofiwch, i rai dysgwyr, **mae eu hoedran emosiynol yn aml yn iau na'u hoedran cronolegol.**
- **Yr oedolyn sydd wrth y llyw bob amser** - maen nhw'n gosod y terfynau ac yn diffinio ffiniau clir er mwyn cadw pawb yn ddiogel.
- Gallant fod yn weithgareddau byr iawn, ac felly gallwch chwarae ychydig o gemau gwahanol yn olynol. **Mae cyfnodau byr o ansawdd da yn well** nag amseroedd hirach gyda mwy o bethau i dynnu sylw ac amharu.
- **Cefnogwch a dilyswch y pryder y gallent ei deimlo i ddechrau** - yn enwedig os yw cysylltiad yn rhywbeth newydd ac anghyfarwydd.

GWIRIO AR Y DECHRAU

Yn hytrach na gofyn yn uniongyrchol "Sut wyt ti'n teimlo?", gallwn wirio sut mae rhywun yn teimlo ar ddechrau a diwedd y dydd / sesiwn gan ddefnyddio trosiad i gysylltu â'r profiad emosiynol mewn ffordd anuniongyrchol. Gellir ei ddefnyddio hefyd mewn grwpiau, lle mae'r oedolyn yn dangos yn gyntaf. Gall chwilfrydedd, derbyniad ac empathi eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u deall.

"Pa _____ sy'n disgrifio orau sut rwyf ti'n teimlo heddiw?"



Syniadau ar gyfer trosiadau:
tywydd, anifail, cymeriad teledu, siâp, lliw, cân, ffilm.

GWIRIO AR Y DIWEDD

“

Cyfeiriwch at rywbeth rydych chi ...

- wedi ei fwynhau heddiw?
- yn mynd i gofio o'r wers?
- yn edrych ymlaen ato?
- yn falch o heddiw?

”

I'w ddefnyddio ar ddiwedd y dydd neu'r sesiwn i ddod â phethau i ben yn gadarnhaol. Gall yr oedolyn fodelu hyn yn gyntaf a gall roi ei bersbectif ei hun os yw hyn yn ddefnyddiol. Er enghraifft:

- "Fe wnes i fwynhau'n fawr pan wnaethon ni i gyd eistedd a chael cinio gyda'n gilydd heddiw"
- "Roedd ti'n edrych fel dy fod ti'n cael hwyl yn chwarae pêl-droed y tu allan"
- "Roedd ti mor gymwynasgar yn fy helpu i dacluso ar ddiwedd y dydd"

RHYNGWEITHIADAU POSITIF

Treulwch ychydig funudau yn creu perthynas gadarnhaol rhwng y dysgwr a'r oedolyn trwy ddarganfod eu diddordebau. Gellir gwneud hyn yn chwareus trwy daflu gwrthrych yn ôl ac ymlaen wrth i chi ofyn cwestiynau. Gwaith yr oedolyn yw gwrando mwy nag yr ydych yn siarad (gwrando gweithredol). Fel oedolyn, cymerwch amser i fyfrio yn dilyn hynny. Sut ymatebodd y dysgwr i'ch ymdrechion i ddod i'w hadnabod? A yw eich barn am y person ifanc wedi newid ar ôl gwneud hyn?

Beth yw eich hoff / lleiaf hoff...

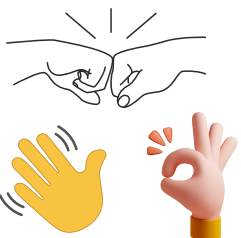
ffilm, pwnc, hobiau,
sioe deledu, gêm, tîm
chwaraeon,
cerddoriaeth.

HER WYNEB SYTH

Mae'n rhaid i'r dysgwr gadw wyneb syth tra byddwch chi'n ceisio gwneud iddyn nhw chwerthin naill ai trwy wneud wynebau neu ddweud jôcs gwirion. Os yw'r dysgwr yn teimlo'n gyfforddus, cyfnewidiwch (oedolyn yn dal wyneb syth, dysgwr yn ceisio gwneud iddo chwerthin). Ceisiwch osgoi dal wyneb syth yn rhy hir gan y gall achosi adwaith anghyfforddus neu ddryslud i rai dysgwyr sydd wedi cael profiadau trawmatig a/neu anghenion niwroddatblygiadol.

GÊM DRYCH

Dechreuwch gyda'r oedolyn a'r dysgwr yn wynebu ei gilydd. Mae'r dysgwr yn creu ystumiau/symudiadau ac mae'r oedolyn yn copïo'r symudiadau fel pe baent yn ddrych. Er enghraifft, gallai'r dysgwr ddechrau drwy ddal llaw i fyny mewn pawen lawen, a'i symud yn araf mewn cylch, mae'r oedolyn yn copïo popeth mae'r dysgwr yn ei wneud. Cyfnewidiwch fel bod yr oedolyn yn gwneud y symudiadau a'r dysgwr yn troi'n ddrych. Gellir cynyddu'r cyflymder, neu ddefnyddio symudiadau gwirion, i'w helpu i ymgysylltu'n fwy, ac yna ei arafu eto i'w helpu i deimlo'n fwy tawel.



SIGLAD LLAW ARBENNIG

Crëwch siglad llaw arbennig gyda'ch gilydd, gan gymryd eich tro gan ychwanegu ystumiau newydd e.e. pawen lawen, taro dwrn, wiglo. Gellir ychwanegu ystum newydd bob dydd. Efallai na fydd rhai dysgwyr yn gyfforddus â chyffyrddiad corfforol, felly gall y symudiadau fod yn ddiglyffwrdd e.e. chwifio, troelli, clapio.

DRYMIO

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn gan ddefnyddio offerynnau taro cerddorol fel drymiau, eitemau cartref fel potiau/powlenni plastig, neu dim ond trwy guro dwylo neu dapio cluniau. Mae'r oedolyn yn dechrau trwy ddrymio / clapio / tapio potiau a'r dysgwr neu grŵp yn copïo. Efallai y byddwch chi'n dechrau'n araf ac yn mynd yn uwch / yn gyflymach, yna'n mynd yn araf ac yn dawel eto. Gallwch chi stopio a gwneud synau cyflym/sydyn. Yna gallwch chi newid fel bod y dysgwr yn arwain. Gall synau rhytmig ac ailadroddus helpu plentyn i deimlo'n fwy rheoledig, yn enwedig os cânt eu hamseru ar gyflymder y galon wrth orffwys.



CWISIAU

Y rhan berthynol o hyn yw gwneud cwis gyda'ch gilydd. Gallwch ymchwilio gyda'ch gilydd, meddwl am bynciau. Gallwch chi fod yn feistri cwis gyda'ch gilydd a rhoi prawf ar aelodau eraill o staff neu gallant ofyn i'w teulu.



DARLEN AC ADRODD STRAEON

Llyfrau, straeon byrion neu chwedlau. Mae adrodd straeon yn ffordd wych o gysylltu a bod gyda'ch gilydd mewn ffordd chwareus. Wedyn gallwch chi ofyn cwestiynau am y stori. Sut gwnaeth y stori iddyn nhw deimlo? Sut oedd y cymeriadau yn teimlo? Ydych chi erioed wedi teimlo fel y cymeriad yn y stori?

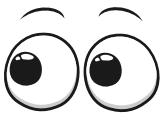
ZOOM-ERK



Wrth eistedd mewn cylch mae'r gair "zoom" yn cael ei basio o amgylch y cylch yn gyflym. Gall un person atal y weithred trwy wneud y sain "erk" (fel sŵn brecio neu stopio'n sydyn). Mae cyfeiriad y gair "zoom" yn gwrthdroi ac yn cael ei anfon yn ôl y ffordd y daeth. Mae'r "zoom" yn parhau i gael ei anfon o amgylch y grŵp nes bod sain "erk" yn cael ei wneud, ac mae'r gêm yn parhau. Dylai'r oedolyn fodelu'r "zoom" a'r "erk" yn gyntaf.

ARWYDDION LLYGAID

Dylai'r oedolyn a'r dysgwr sefyll yn wynebu ei gilydd. Defnyddiwch arwyddion llygaid i nodi cyfeiriad a nifer y camau i'w cymryd, er enghraifft; pan fyddwch chi'n wincio'ch llygad chwith ddwywaith, dylai'r ddau ohonoch symud i'r chwith gan gymryd dau gam. Ar gyfer plant hŷn, gallwch chi ychwanegu arwyddion ar gyfer ymlaen ac yn ôl hefyd (pen nôl am yn ôl, pen ymlaen am ymlaen).



PÊL-DROED / HOCI / RYGBI GWLÂN COTWM



Bydd angen bag o beli gwlân cotwm ar gyfer y gweithgaredd hwn. Mae'r oedolyn a'r dysgwr yn sefyll wrth fwrdd gyferbyn â'i gilydd, neu'n eistedd ar y llawr yn wynebu ei gilydd. Dylai'r oedolyn wneud pyst pêl-droed / rygbi gyda'r dwylo, a dylai'r dysgwr geisio fflicio neu chwythu'r peli gwlân cotwm dros y pyst neu i mewn i'r pyst. Yna gallwch chi gyfnwio. Ni ddylai gemau perthynol fod yn gystadleuol, felly ffordd o osgoi hyn fyddai dweud "Gadewch i ni weld faint y gallwn ei gael i gyd" i'ch annog i gydweithio fel tîm yn hytrach nag yn erbyn eich gilydd.

ATEGOLION GLANHAWYR PIBELLI

Bydd angen nifer o lanhawyr pibelli arnoch ar gyfer y gweithgaredd hwn. Bydd yr oedolyn a'r dysgwr yn creu ategolyn i'r person arall ei wisgo. Gall hyn fod yn; sbectol, coron, breichled, mwclis, mwstas.

SWIGOD CERDDOROL

Bydd yr oedolyn yn chwythu swigod i'r awyr tra bod cerddoriaeth yn chwarae. Bydd y dysgwr yn dechrau popio'r swigod a phan ddaw'r gerddoriaeth i ben byddan nhw'n stopio popio'r swigod. Gofynnwch iddynt bopio'r swigen gyda rhan benodol o'r corff, er enghraifft, bys, bysedd traed, penelin, ysgwydd, clust. Newidiwch y gêm trwy ofyn iddyn nhw eu popio mor gyflym ag y gallant.

HELFA SBORION

Bydd yr oedolyn yn dweud wrthyh i ddod o hyd i wrthrych penodol. Bydd yr oedolyn a'r dysgwr yn mynd i ffwrdd yn gyflym i ddod o hyd i rywbeth, ac yna'n dod yn ôl i'r un lle i'w rannu. Gall hyn fod yn eitemau yn yr ystafell ddosbarth, neu os oes gennych le yn yr awyr agored dewch o hyd i wrthrychau naturiol. Gallwch chi edrych arno gyda'ch gilydd gan sylwi ar yr holl liwiau a siapiau gwahanol sydd ynddo, gofyn iddynt ei deimlo i weld pa weadau sydd ganddo, a yw'n gwneud sain os ydych chi'n gwrando arno, a oes ganddo arogl? Gallech wneud hyn yn weithgaredd perthynol trwy greu eich cardiau eich hun gyda'r mathau hyn o gwestiynau arnynt, ac yna eu defnyddio ar gyfer eich helpa sborion neu gallwch brynu pecynnau o gardiau ar-lein.

DEWCH O HYD I RYWBETH...

sy'n gwneud i chi deimlo
... yn dawel, yn hapus, yn
chwilfrydig

sy'n edrych... yn fach,
trwm, tryloyw, patrymog

sy'n teimlo... yn feddal,
llyfn, pigog, garw

gallwch chi... fwyta,
gwisgo, dal, arnofio



DOD O HYD I'R LLIW



Dewch o hyd i le yn yr ystafell. Galwch liw allan ac mae'n rhaid i bob person ddod o hyd i rywbeth o'r lliw hwnnw yn yr ystafell a rhoi eu bys arno. Mae'n rhaid iddyn nhw gadw eu bys arno nes bod pawb yn yr ystafell yn dod o hyd i'r lliw. Gallwch wneud hyn yn haws gyda lliwiau fel coch, melyn, neu'n fwy heriol trwy ddweud 'dewch o hyd i rywbeth yr un lliw â gwallt Jake' neu 'dewch o hyd i rywbeth yr un lliw â ffrwyth ciwi'.

TAFLU PÊL DDYCHMYGOL

Dylech esgus dal "pêl" o ryw fath (pêl tenis, pêl rygbi, pêl-droed, pêl traeth, pêl-fasged ac ati) a'i phasio i'r person arall yn y ffordd y byddech chi'n ei gwneud gyda phêl go iawn. Mae'r person hwnnw'n dal y bêl ddychmygol yn y ffordd y byddech chi'n ei ddisgwyl ac yna'n newid y "bêl" i rywbeth arall ac yn ei daflu yn y ffordd y byddech chi'n taflu gwrthrych o'r fath at berson arall. Er enghraifft, slam dunk neu ddriblo pêl-fasged dychmygol, neu daro pêl tennis gydag bat dychmygol.



Y GÊM MWMIAN

Cymerwch eich tro i fwmian cân, ac mae'r person arall yn ceisio dyfalu pa gân ydyw.

Pa gemau eraill
allwch chi feddwl
amdanyn nhw?

Mae'r adnodd hwn wedi'i ddatblygu gan ddefnyddio amrywiaeth o syniadau a ffynonellau, gan gynnwys:

- Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma - <https://www.traumainformedschools.co.uk/>
- Theraplay: <https://theraplay.org/>
- Chwarae Seiliedig ar Berthynas
- Conversations that Matter. Talking with children and teenagers in ways that help (2015) - Margot Sunderland

Ewch i www.cavayoungwellbeing.wales am wybodaeth ac adnoddau Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl ar gyfer plant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Crëwyd yn wreiddiol gan dîm y Prosiect Gwydnwch (2021) ac addaswyd gan y Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion (2024). Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg.