Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Cynllun gweithgaredd

Ymchwilio i effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd

Yr amser a awgrymir ar gyfer y gweithgaredd	**40 munud**
Lleoliad	**Dan do**

Cyd-destun

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog dysgwyr i archwilio ac ystyried yr effeithiau posib ar iechyd meddwl a lles emosiynol yn sgil bod yn rhan o ddigwyddiad llifogydd. Mae'n rhannu syniadau i helpu dysgwyr i drafod ac ystyried effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd.

Diben Cyfoeth Naturiol Cymru yw ceisio rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy yn ei holl waith. Mae hyn yn golygu gofalu am yr aer, y tir, dŵr, bywyd gwyllt, planhigion a'r pridd i wella llesiant Cymru a rhoi dyfodol gwell i bawb.

Cwricwlwm i Gymru

Iechyd a Lles	**Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu**	**Y Celfyddydau Mynegiannol**
• **Yr hyn sy'n bwysig** Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.	• **Yr hyn sy'n bwysig** Mae mynegi ein hunain drwy ieithoedd yn allweddol i gyfathrebu.	• **Yr hyn sy'n bwysig** Mae creu yn cyfuno sgiliau a gwybodaeth, gan dynnu ar y synhwyrau, ysbrydoliaeth a dychymyg.
• **Yr hyn sy'n bwysig** Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	• **Yr hyn sy'n bwysig** Mae deall ieithoedd yn allweddol i ddeall y byd o'n hamgylch.	

Amcanion

Bydd dysgwyr yn gallu:

- Nodi a rhannu sut gall llifogydd effeithio ar bobl yn emosiynol ac yn seicolegol.
- Teimlo empathi â'r rhai y mae llifogydd yn effeithio arnynt.
- Trafod sut gallai llifogydd effeithio ar wahanol bobl yn y gymuned.
- Nodi lle gallant geisio cymorth a chefnogaeth emosiynol a seicolegol ar gyfer y rhai sydd wedi'u heffeithio gan lifogydd.

Offer ac adnoddau a awgrymir

Cardiau adnoddau – Ymchwilio i effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd

Awgrymiadau i gwblhau'r gweithgaredd hwn

- Fe allech ddechrau'r gweithgaredd hwn drwy drafod gyda'ch dysgwyr sut maen nhw'n meddwl y gallai digwyddiad llifogydd effeithio ar aelodau o gymuned yn emosiynol ac yn seicolegol. A oes unrhyw rai o'ch dysgwyr wedi cael eu heffeithio gan ddigwyddiad llifogydd? Sut roedden nhw'n teimlo?
- Pa fathau o ymatebion fyddai gan bobl, maen nhw'n meddwl? Gallai eich dysgwyr weithio mewn parau neu fel grŵp i greu rhestr. Efallai y byddwch am roi sicrwydd i'ch dysgwyr bod y teimladau a'r ymatebion hyn yn gwbl normal.
- Fe allech ofyn i'ch dysgwyr a ydyn nhw'n meddwl y bydd pawb yn ymateb yr un fath. Efallai y byddwch am eu sicrhau bod pawb yn unigryw, y bydd gan bobl wahanol ffyrdd o ymateb ac y gall eu hamgylchiadau amrywio'n fawr, o'r rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain ac sydd heb ffrindiau neu deulu yn byw yn yr ardal, i'r rhai sydd â rhwydweithiau cymdeithasol estynedig cryf.
- Sut gallai pobl sydd wedi dioddef llifogydd yn y gorffennol deimlo?
- Efallai bod rhai pobl eisoes dan straen am wahanol resymau – gallai straen ychwanegol yn sgil llifogydd wneud pethau'n waeth. Ydy'ch dysgwyr yn gallu meddwl sut gallai'r bobl hyn fod yn teimlo?
- Ydy'ch dysgwyr yn gallu meddwl beth allai ymatebion a phryderon uniongyrchol pobl fod ar ôl darganfod eu bod wedi dioddef neu wedi cael eu heffeithio gan ddigwyddiad llifogydd? Fe allech chi ddosbarthu'r Cardiau Adnoddau – Ymchwilio i effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd i gynorthwyo trafodaeth eich dysgwyr neu, fel arall, gallant ysgrifennu eu cardiau senario eu hunain. A all pob grŵp roi adborth i'r grŵp ehangach, gan egluro eu senario, y teimladau a'r anawsterau penodol y gallai'r person ar eu cerdyn eu profi? Fe allech chi ofyn i'ch dysgwyr ystyried pa gamau y dylen nhw eu cymryd. Gyda phwy allan nhw gysylltu?
- Fe allech chi fynd un cam ymhellach a herio'ch dysgwyr i baratoi adroddiad newyddion byr ar eu senario, gan enwebu un person i fod yn ohebydd ac un neu ddau arall i chwarae rhan y cymeriadau sydd wedi'u heffeithio gan y llifogydd. Fe allech chi ddefnyddio pennawd papur newydd am lifogydd i gyflwyno'r sefyllfa. Ydy'r gohebwyr yn gallu dangos empathi a meddwl am rywfaint o gwestiynau agored i annog y dioddefwyr i rannu eu teimladau a'u pryderon? Ydy'r dysgwyr sy'n chwarae rhan y rhai sydd wedi'u heffeithio gan lifogydd yn gallu mynegi eu teimladau a'u hemosiynau'n effeithiol? Efallai y bydd eich dysgwyr am berfformio eu cyfweliadau i'r grŵp ehangach, neu gallech eu herio i ysgrifennu erthygl i'r wasg.
- Gall llifogydd effeithio'n ddwys ar iechyd meddwl a lles emosiynol pobl, a gall hynny barhau am amser hir. Fe allech chi ofyn i'ch dysgwyr wneud rhywfaint o ymchwil i ddysgu ble byddai modd cael cymorth a chefnogaeth pe byddent yn cael eu hunain mewn sefyllfa debyg neu pe byddent yn pryderu am iechyd meddwl a lles emosiynol rhywun arall. Ydyn nhw'n gallu llunio rhestr o awgrymiadau defnyddiol ar beth i'w wneud i helpu rhywun i wella?

  Er enghraifft:

  - Peidiwch â gwneud gormod.

  - Peidiwch â chadw'ch teimladau i'ch hunain – siaradwch ag eraill a rhannwch eich pryderon.

  - Rhowch amser i gysgu a gorffwys.

Awgrymiadau ar gyfer cwestiynau allweddol

- Sut fyddech chi'n teimlo pe bai llifogydd yn effeithio arnoch chi?
- Beth allai fod wedi digwydd i'ch cartref neu fusnes?
- Pa gamau allech chi eu cymryd a phwy allech chi gysylltu â nhw am gymorth?
- Beth allai effeithiau seicolegol ac emosiynol tymor byr, canolig a hir llifogydd fod ar unigolyn neu gymuned?

Awgrymiadau ar gyfer addasu ar gyfer gwahanol anghenion/galluoedd

- Trafodwch un neu ddau o'r cardiau fel grŵp, gan annog pawb i gyfrannu syniadau.
- Gofynnwch i'ch dysgwyr ysgrifennu eu cardiau senario eu hunain.
- Fe allech chi ofyn i'ch dysgwyr ymchwilio i effeithiau emosiynol a seicolegol llifogydd.
- Heriwch eich dysgwyr i feddwl sut gallen nhw helpu pobl eraill yn y gymuned sy'n agored i niwed yn ystod llifogydd.

Awgrymiadau ar gyfer gweithgaredd dilynol/estyniad

Rhowch gynnig ar ein:

- Cynllun gweithgaredd – Peryglon llifddwr
- Cynllun gweithgaredd - Sut i baratoi ar gyfer llifogydd
- Cynllun gweithgaredd - Effeithiau llifogydd

Dysgu yn yr amgylchedd naturiol, dysgu amdano a dysgu ar ei gyfer.

Chwilio am fwy o adnoddau dysgu, gwybodaeth a data?

Ewch i: **https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu**

Fformat gwahanol: print bras neu iaith arall, cysylltwch â:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

0300 065 3000

Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government