GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Senarios bywyd go iawn

Mae'r gweithgaredd hwn yn cysylltu â'r Banciau Gwybodaeth canlynol:

- Deall gemau cyfrifiadurol a gamblo
- Risgiau a niwed gemau a gamblo
- Cefnogi pobl ifanc a theuluoedd sy'n dioddef niwed gamblo

Mae'r gweithgaredd hwn yn darparu senarios sy'n ymwneud â gemau a gamblo i hyrwyddo trafodaeth sy'n canolbwyntio ar wneud penderfyniadau a cheisio cefnogaeth.

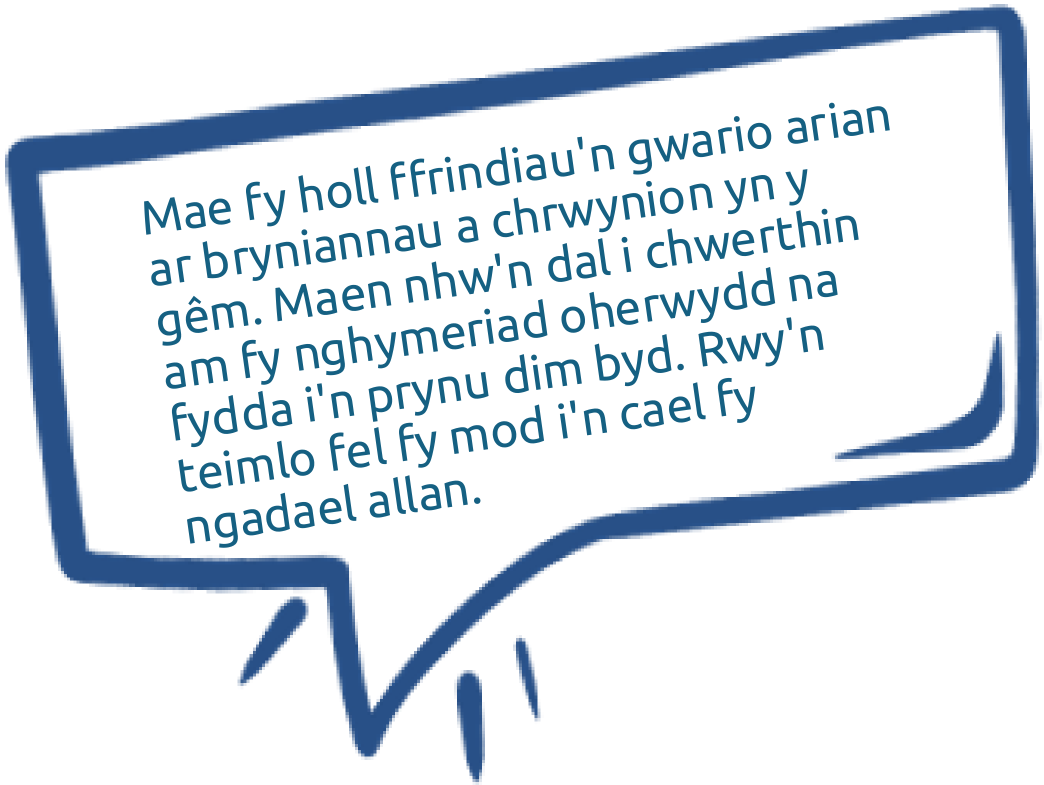
Disgrifiadau Dysgu Iechyd a Lles posibl:
Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.

Cam cynnydd 1	Cam cynnydd 2	Cam cynnydd 3	Cam cynnydd 4	Cam cynnydd 5
Rwyf wedi datblygu ymwybyddiaeth y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill.	Rwy'n gallu adnabod y gall fy mhenderfyniadau effeithio arnaf i ac ar eraill, nawr ac yn y dyfodol.	Rwy'n gallu adnabod y bydd rhai penderfyniadau rwy'n eu gwneaud yn cael effaith hirdymor ar fy mywyd ac ar fywydau pobl eraill.	Rwy'n gallu ystyried ffactorau perthnasol a goblygiadau wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.	Rwy'n gallu gwerthuso ffactorau a goblygiadau, gan gynnwys risg, mewn ffordd feirniadol wrth wneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd.

- Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i'r person ifanc hwn?

- Cael Ydych chi erioed wedi teimlo dan bwysau i wario arian i ffitio i mewn gyda ffrindiau? Beth wnaethoch chi?

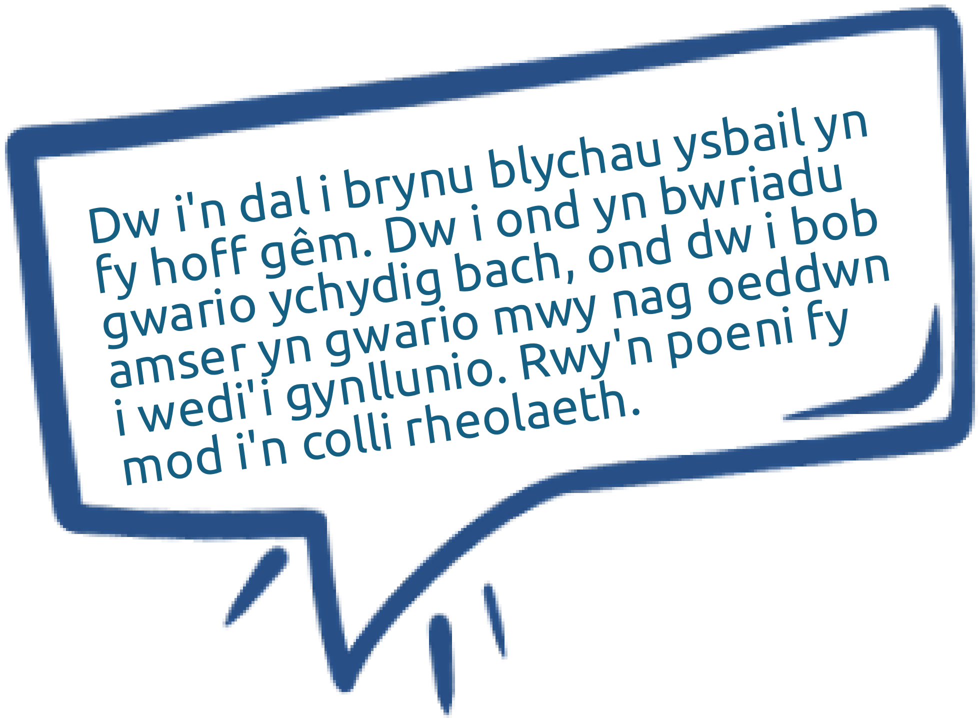
- Sut allai'r person ifanc hwn esbonio sut mae'n teimlo i'w ffrindiau?



- Ydych chi'n meddwl y dylai'r person ifanc hwn barhau i wario arian? Pam/pam ddim?

- Pam y gallai fod yn anodd iddyn nhw stopio?

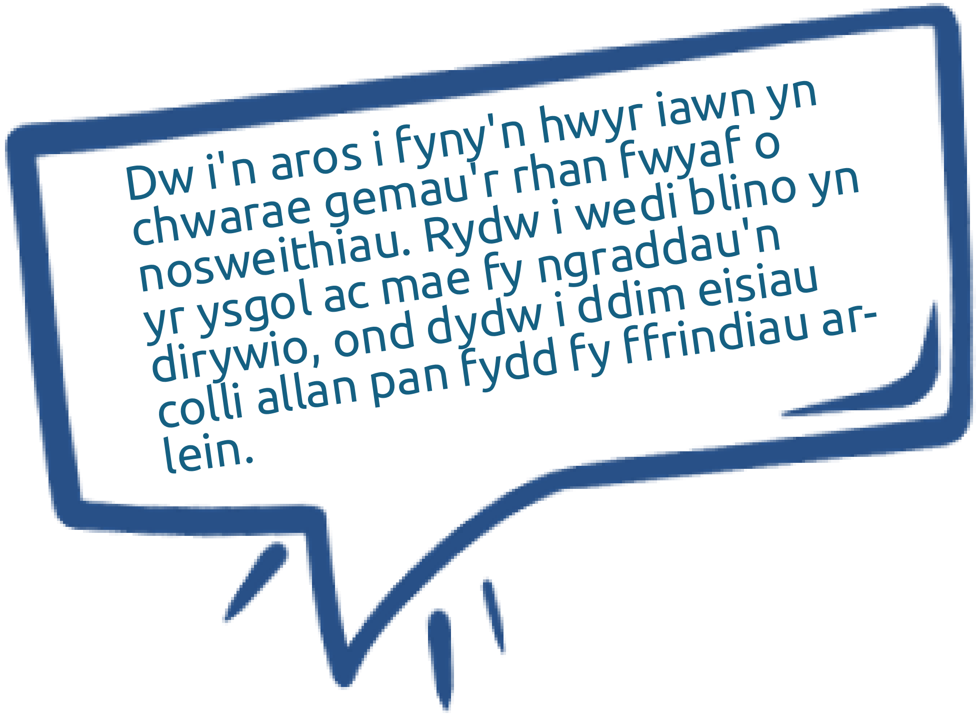
- Beth allent ei wneud i reoli eu gwariant?



- I ble gall y person ifanc hwn fynd i gael cyngor?

- Ydych chi erioed wedi poeni am faint o amser rydych chi'n ei dreulio ar rywbeth? Beth helpodd?

- Pa gydbwysedd ydych chi'n meddwl sy'n iach?



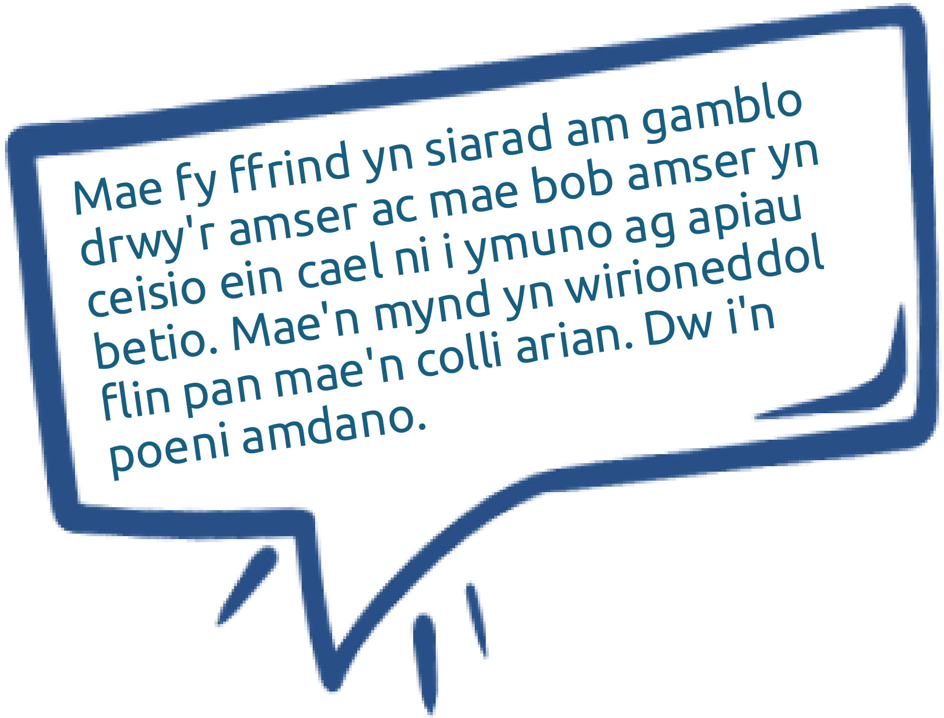
- Beth yw eich barn chi y dylai'r person ifanc hwn ei wneud nesaf?

- At bwy y gallent ofyn am gefnogaeth?

- Pam y gallai fod yn anodd siarad am y broblem hon?

> Defnyddiais gerdyn fy rhieni yn gyfrinachol i osod betiau ar-lein. Wnes i ddim ennill dim byd ac rwy'n teimlo'n banig ac yn euog nawr. Dydw i ddim yn gwybod sut i ddweud wrthyn nhw.

- Pam ydych chi'n meddwl bod y person ifanc hwn yn poeni am ei ffrind?
- Ydych chi erioed wedi bod yn poeni am rywun sy'n agos atoch chi? Beth wnaethoch chi?
- Gyda phwy y gallen nhw siarad am help?



- Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i'r person ifanc hwn?

- Ydych chi'n meddwl y gall gemau ar-lein a gamblo deimlo'n debyg weithiau? Pam/pam ddim?

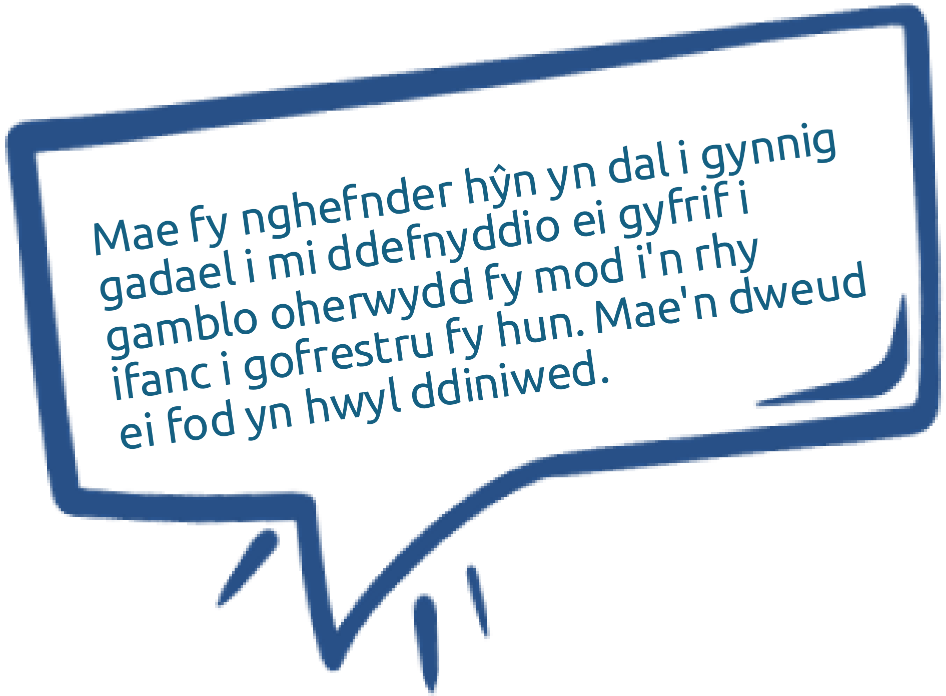
- Sut allent amddiffyn eu hunain?

> Dechreuais chwarae gêm sy'n teimlo ychydig fel gamblo oherwydd eich bod chi'n talu am wobrau ar hap. Dydw i ddim yn siŵr a yw'n ddiogel, ond mae pawb yn dweud ei fod yn normal.

- Beth yw eich barn chi y dylai'r person ifanc hwn ei wneud?

- Gyda phwy’r gallen nhw siarad os ydyn nhw'n teimlo dan bwysau?

- Pam mae hi'n bwysig gosod ffiniau?



Awgrymiadau dysgu posibl pellach

Senarios bywyd go iawn: Cyngor Gamblo

Mae dysgwyr yn datblygu sgiliau datrys problemau ac empathi wrth archwilio materion sy'n gysylltiedig â gamblo. Maen nhw'n creu senario arddull Modryb Ofidiau trwy ysgrifennu penblethau sy'n gysylltiedig â gamblo y gallai person ifanc eu hwynebu. Er enghraifft:

- *Mae fy ffrind yn gofyn i mi ymuno â gemau betio ar-lein o hyd, a dydw i ddim yn gwybod sut i ddweud na.*
- *Gwariwyd mwy o arian ar flychau ysbail nag yr oeddwn i'n bwriadu ac rwy'n poeni nawr.*
- *Rydw i'n cuddio fy gemau a'm gwariant oddi wrth fy rhieni oherwydd dydw i ddim eisiau iddyn nhw fod yn flin.*

Yna mae dysgwyr yn cymryd eu tro yn actio fel y 'fodryb ofidiau' neu'r 'ewythr', gan gynnig cyngor synhwyrol yn seiliedig ar yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu am ymddygiadau gamblo diogel a ble i ddod o hyd i gefnogaeth. Gallai eu cyngor gynnwys:

- *Siaradwch ag oedolyn dibynadwy os ydych chi'n teimlo dan bwysau neu'n bryderus.*
- *Gosodwch derfynau ar wariant ac osgoi gemau sy'n annog pryniannau dro ar ôl tro.*
- *Cymerwch seibiannau o gemau a chanolbwyntiwch ar weithgareddau nad ydynt yn cynnwys arian na siawns.*

Wedyn, mae'r dosbarth yn trafod beth allai fod o gymorth ym mhob sefyllfa ac yn rhannu awgrymiadau ymarferol ar gyfer aros yn ddiogel a cheisio cefnogaeth.

Gwasanaethau Cymorth Gamblo yng Nghymru

- **Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cymru Gyfan a Llinell Gymorth 24/7 0808 281 9265**

Croesewir atgyfeiriadau gan unrhyw unigolyn neu weithwyr proffesiynol i'r Gwasanaeth Triniaeth.
E-bost: gamblingservice@wales.nhs.uk

- **Gamble Aware**

www.gambleaware.org

- **Canolfan Genedlaethol y GIG ar gyfer Anhwylderau Hapchwarae (Llundain)**

Triniaeth arbenigol ar gyfer anhwylder hapchwarae i'r rhai 13 oed a hŷn. Mynediad ar-lein o Gymru.
www.cnwl.nhs.uk/canolfan-genedlaethol-anhwylderau-gaming

*Sylwch y gallai'r gwasanaethau cymorth a restrir newid wrth i drefniadau comisiynu gael eu diweddaru.