Action for Children

Gweithredu dros Blant

Tyfu a ffynnu gyda'n gilydd

Gwasanaeth arbennig o fawl i gefnogi Gweithredu dros Blant

Dywedodd wrthyt,
feidrolyn, beth sydd dda,
a’r hyn a gais yr Arglwydd gennyt:
dim ond gwneud beth sy’n iawn,
caru teyrngarwch,
ac ymostwng i rodio’n ostyngedig
gyda’th Dduw.

Micah 6:8

Dyma fy ngorchymyn i:
carwch eich gilydd
fel y cerais i chwi.

Ioan 15:12

Annwyl gyfeillion,

Bob dydd yn Gweithredu dros Blant rydym yn gweld y gwahaniaeth gweddnewidiol a geir ym mywydau plant, pobl ifanc a'u teuluoedd o ganlyniad i fyw mewn amgylchedd gofalgar, cefnogol a chariadus. Eleni, mae Sul Gweithredu dros Blant yn canolbwyntio ar y cysylltiadau hyn sydd rhyngom fel bodau dynol ac ar orchymyn Duw i ni garu ein gilydd fel y mae Duw yn ein caru ni. Yn y cyfnod hwn, sy'n llawn heriau i gynifer o deuluoedd, rwyf yn gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn ategu galwad yr Eglwys Fethodistaidd i ni ymateb fel pobl ffydd i gariad Duw drwy addoli a chenhadu.

Eleni rydym wedi creu dwy stori fideo fer y gallech eu gwylio yn ystod gwasanaeth. Mae un o'r ffilmiau yn dangos cartref Tan y Bryn lle rhoddir cyfle i blant agored i niwed a brofodd drawma i gael plentyndod diogel a hapus. Yn y ffilm arall, mae stori Terri, mam sydd wedi elwa o gymryd rhan mewn dosbarthiadau rhianta a derbyn cymorth, sydd hefyd yn golygu ei bod yn gallu cynnig dechrau da mewn bywyd i'w mab ifanc, Keagan. Mae'r storïau hyn hefyd yn codi yn y deunydd addoli. Rydym yn gobeithio y bydd y storïau calonogol hyn yn helpu i roi cyfeiriad i'ch addoli.

Diolch i chi am eich gweddïau ac am barhau â'ch ymrwymiad i'n helpu i alluogi miloedd o blant a phobl ifanc i gael plentyndod diogel a hapus.

Byddwn wrth fy modd yn cael newyddion a lluniau o'ch gwasanaethau a gweithgareddau ar Sul Gweithredu dros Blant.

Diolch unwaith eto i Roots on the Web am greu'r adnodd addoli hwn.

Gyda phob dymuniad da

Anna McCrum

Anna McCrum
Arweinydd Partneriaethau Ffydd Dros Dro
anna.mccrum@actionforchildren.org.uk

Yr hanfodion

Cynllunio'ch Gwasanaeth Sul Gweithredu dros Blant

Rydym yn gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i gynllunio gwasanaeth arbennig o fawl i gefnogi Gweithredu dros Blant. Gallwch ei ddefnyddio ar Sul Gweithredu dros Blant – yr ail Sul ym mis Gorffennaf – neu ar unrhyw amser neu achlysur arall. Mae croeso i chi ddewis emynau, gweddïau neu weithgareddau gwahanol, neu newid y fformat.

Bydd y swyddog codi arian cymunedol yn eich rhanbarth yn gallu'ch helpu i gynllunio, a gall anfon deunyddiau defnyddiol atoch i godi arian hefyd, yn cynnwys:

– Amlenni Rhodd Cymorth.

– Posteri.

– Taflenni.

Mae manylion y swyddog codi arian ar y daflen cysylltiadau sydd wedi'i hamgáu gyda'r neges hon, neu yn: **actionforchildren.uk/faithFR**. (Hon yw'r ddolen hefyd i lawrlwytho copïau ychwanegol o'r llyfryn hwn a sleidiau PowerPoint.)

Ffordd ragorol i gyflwyno ein gwaith yw gwahodd un o'n siaradwyr cyfeillgar i roi sgwrs yn eich eglwys. Cysylltwch â'r swyddog codi arian rhanbarthol i gael gwybod rhagor.

Stori Terri

“Mae gen i fwy o ffydd ynof i fy hun fel rhiant.”

Pan gafodd Terri wybod ei bod yn feichiog, roedd yn ei chael yn anodd ymdopi, ac roedd y newyddion yn ergyd fawr iddi. Mae gan Terri ddau blentyn hŷn sy’n byw gyda’i mam. Tra oedd hi’n disgwyl Keagan, cafodd Terri gymorth gan raglen Gweithredu dros Blant, Baby Steps, a oedd wedi’i helpu i fagu Keagan a chadw mewn cysylltiad â’i dwy ferch.

Fel y dywedodd Anita Jones, un o weithwyr Gweithredu dros Blant sydd wedi helpu Terri, mae’r cwrs rhianta hwn yn cynnwys meysydd fel datblygiad ymennydd y baban, patrymau ymlyniad, iechyd meddwl rhieni, a magu hyder. Roedd cadw mewn cysylltiad â Terri hefyd yn rhan bwysig o’r cwrs. Rhoddwyd cyfrifiadur llechen i Terri lle’r oedd wedi recordio nifer da o fideos. Meddai Anita, “Wrth weld y rhyngweithio rhwng y fam a’r baban, roeddech chi’n gallu gweld pa mor dda roedd Terri yn gwneud.”

Wrth sôn am staff Gweithredu dros Blant a oedd wedi’i chynorthwyo, dywedodd Terri, “Roedden nhw’n garedig, yn gwneud i mi deimlo’n dawelach fy meddwl, ac yn barod i roi help bob amser. Doeddwn i byth yn teimlo fy mod i’n cael fy marnu.” Ac o ganlyniad i hyn, meddai, “Roedd gen i fwy o ffydd ynof i fy hun fel rhiant.”

“Doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i’n pasio’r asesiadau eto i fod yn fam ond maen nhw wedi dangos i mi fod pobl o’r un cefndir â mi yn gallu dod dros rwystrau mewn bywyd. Ac mae’n golygu gofyn am help a chael yr help hwnnw a’i dderbyn. Maen nhw wedi fy helpu mewn mwy o ffyrdd nag y byddwn i wedi gallu meddwl.”

Gwyliwch ffilm fer am Terri yma: **actionforchildren.uk/faithFR**

Amlinelliad o wasanaeth i bob oed

Trosolwg

Wrth ystyried disgrifiad yr Iesu o winwydden yn tyfu, rydym yn gweld y cydweithio rhwng y gwinllannwr, y winwydden a'r canghennau i gynhyrchu cnwd da o rawnwin. Beth yw'r cysylltiadau sydd rhwng y gwinllannwr, y winwydden, y canghennau a'r cnwd a'i gilydd? Sut mae'r cysylltiadau sydd rhyngddyn nhw'n adlewyrchu ein perthynas ni â'r Iesu a chyda'n gilydd? Sut mae hyn yn ein cymell ni i garu ein gilydd 'fel y cerais i chwi'?

Ymgynnull

Emyn

Cyflwyniad neu 'ddechreubwynt'

Bydd angen: *bag neu flwch yn dal ychydig o domatos, pot planhigyn, llyfr neu gylchgrawn 'sut i dyfu', can dŵr, bwyd planhigion tomatos, pecyn o hadau tomatos, darn o gansen o'r ardd, llinyn, siswrn tocio.*

Gofynnwch: Pwy sy'n hoffi tomatos? (daliwch y tomatos i fyny) Oes rhywun sydd wedi ceisio eu tyfu nhw erioed? Mae gen i rai pethau yma a allai helpu (tynnwch allan bob eitem wrth i chi sôn amdani, ac un ai gofyn i wirfoddolwr eu dal neu eu rhoi ar ben bwrdd). Pot – bydd yn dal y compost. Ychydig o gyfarwyddiadau – efallai y bydd eu hangen nhw wedyn. Can dŵr – am fod angen dŵr ar blanhigion. Bwyd planhigion – i helpu'r planhigion i dyfu. Hadau. Darn o gansen o'r ardd – bydd hon yn helpu i ddal y planhigyn wrth iddo dyfu. Llinyn – i glymu'r planhigyn wrth y gansen wrth iddo dyfu'n fwy. Siswrn tocio – yn ddefnyddiol iawn i docio unrhyw ddail marw a darnau wedi torri. Wel, rydw i'n barod nawr. Tybed a fyddwn ni'n clywed rhagor am dyfu planhigion heddiw?

Gweddi

Arglwydd cariadus,
drwy'th gariad rwyt yn ein galw ynghyd
i dreulio amser gyda thi
a chyda'n gilydd.
Bydd gyda ni wrth i ni wrando, siarad, ymholi a myfyrio.
Cynorthwya ni a heria ni,
fel y byddwn ninnau yn ein tro
yn gallu cynorthwyo a herio
pobl a lleoedd a systemau –
yn dy enw di. **Amen.**

Rhannu'r gair

Y darlleniad cyntaf: Micha 6: 8

Gallech ddewis trafod y darlleniad drwy actio'r ddrama ar dudalen 22.

Emyn

Rhannu'r gair

Yr ail ddarlleniad: Ioan 15: 1-12

Dangoswch blanhigyn yn tyfu mewn pot, planhigyn tomatos os yn bosibl. Gofynnwch a oes rhywun sy'n gwybod beth yw ef. Ewch ymlaen drwy ddangos y bag eitemau yn y ***Cyflwyniad****. Gofynnwch a oes rhywun yn cofio beth oedd yn y bag i helpu i dyfu planhigyn tomatos. Dangoswch yr eitemau perthnasol eto.*

Mae'r darlleniad heddiw yn sôn am winllannwr ac am blanhigyn, nid planhigyn tomatos ond gwinwydden. Pan glywch chi'r gair 'ffrwyth', allwch chi weiddi'r geiriau 'neu domatos'? Darllenwch y darn, gan aros bob tro y dywedir y gair 'ffrwyth' er mwyn gadael i bawb weiddi 'neu domatos'.

Siarad am waith Gweithredu dros Blant

Os ydych wedi gwahodd un o siaradwyr gwadd Gweithredu dros Blant, caiff roi ei sgwrs yma cyn yr offrwm arbennig at waith Gweithredu dros Blant.

Offrwm at waith Gweithredu dros Blant

Gweddi o ddiolch ar ôl yr offrwm.

Dduw hael, diolch i ti am baratoi
pob un ohonom
i gyflawni'r gwaith rwyt wedi galw
arnom i'w wneud yn dy enw di.
Derbyn y rhoddion a offrymwn
yma heddiw.
Boed i Gweithredu dros Blant
eu defnyddio'n ddoeth, wrth iddynt
ymdrechu i sicrhau bod pob plentyn
yn cael plentyndod diogel a hapus
a'r seiliau cadarn sydd eu hangen
i ffynnu.

Arglwydd trugarog, diolch i ti
am dy bresenoldeb
yng nghalonnau'r rheini sy'n gweithio
ochr yn ochr â rhieni a gofalwyr
sydd yn wynebu anawsterau;
derbyn y gweddïau a offrymwn
yma heddiw.
Boed i'r cymorth ymarferol
a roddir gan Gweithredu dros Blant
drechu'r tlodi, cam-drin
a heriau i iechyd meddwl
sy'n rhwystro plant rhag
profi llawnder cariad.

Ysbryd Glân calonogol,
diolch i ti am y gobaith
a'r cariad rwyt yn eu rhoi ym mywydau
pobl yn y cysgodion a aeth yn angof.
Helpa ni i beidio â derbyn y ffyrdd y
mae plant yn cael eu hamddifadu o
ddyfodol mwy disglair.

Boed i'w lleisiau gael eu clywed yn ymgyrchoedd Gweithredu dros Blant, a dod â gwelliannau arhosol i'r plant.
Deuwn â'n rhoddion, ein gweddïau, a'n gobeithion yn enw Iesu, a alwodd arnom oll i fod yn ganghennau o'r wir winwydden.
Amen.

Syniadau ar gyfer pregeth

Tyfu planhigion

Mae'r garddwr yn palu'r pridd ac yn plannu'r hadau, yn eu cadw'n gynnes a'u dyfrio ac yn eu gwylio'n tyfu, gan ofalu amdanynt drwy'r amser, fel y byddant yn cynhyrchu'r tomatos gorau a mwyaf blasus a llawn sudd. Byddai'r Iesu a'i ddisgyblion yn gweld gwinwydd (yn hytrach na phlanhigion tomatos) wrth iddynt fynd o le i le. Ond mae angen yr un maint o ofal ar winwydd i gynhyrchu'r grawnwin mwyaf melys a llawn sudd. Drwy'r disgrifiad hwn o ofalu am blanhigion, mae'r Iesu yn sôn am gael ein caru gan Dduw a sut mae'r Iesu yn ein helpu ni i 'dyfu' i fod y gorau a allwn ni. Wedyn mae'r Iesu yn gofyn i ni ofalu am ein gilydd. Mae'n gofyn i ni fod yn ymwybodol o bobl sydd ag angen cymorth i 'dyfu' i fod y gorau a allan nhw. Beth allai rwystro pobl rhag cael popeth sydd ei angen i 'dyfu'? Beth allem ni ei wneud i helpu? Sut y gallwn ni gefnogi gwaith Gweithredu dros Blant?

Beth fydd ei angen?

Bydd angen: *siapiau wedi'u torri allan o'r haul, dafnau glaw, compost, gwreiddiau, coesau planhigyn, dail a blodau.*

Gofynnwch am rai i'ch helpu. Daliwch i fyny ran o'r planhigyn a gofyn i un o'r helpwyr ei lynu wrth hysbysfwrdd/wal. Gwnewch hyn dro ar ôl tro nes bydd y planhigyn yn gyflawn. Gofynnwch: Beth sydd ei angen ar y planhigyn i'w helpu i dyfu? Ychwanegwch ddafnau glaw, haul a phridd at y darlun, gan ddweud pam mae pob un yn angenrheidiol a sôn am y trafferthion y gallai'r planhigyn eu cael os na fydd yn cael digon o ddŵr, golau neu faethynnau. Mae ar blant angen pethau penodol i dyfu hefyd. Beth yw'r rhain? Os nad yw'r rhain gan blant yn eu bywydau, gall hynny effeithio ar eu twf a'u datblygiad. Dangoswch neu soniwch am enghreifftiau o brosiectau Gweithredu dros Blant.

'Myfyrdod yr wythnos'

Sgwrs i'w darllen yn uchel os nad oes pregethwr awdurdodedig yn bresennol.

Tybed a ydych chi wedi gweld gwinwydden, a grawnwin yn tyfu arni? Gall y winwydden fod yn hir a main, yn aml yn tyfu i fyny ac ar hyd cansenni sy'n ei dal. Mae'r grawnwin yn crogi oddi ar y winwydden yn sypiau. Er mwyn tyfu grawnwin gwirioneddol dda, mae angen gofalu am y winwydden. Mae angen ei phlannu mewn pridd sy'n addas iddi, rhoi hynny o ddŵr sydd ei angen, a'i chlymu i'w dal wrth iddi dyfu. Mae'r winwydden

yn cario'r maethynnau i'r canghennau sy'n tyfu'r grawnwin. Os na fydd y winwydden yn cael beth sydd ei angen, ni fydd yn gallu bwydo'r canghennau. Bydd y grawnwin sy'n tyfu yn rhai bach ac ni fyddant mor flasus a llawn sudd. Efallai na fydd yn gallu cynhyrchu grawnwin o gwbl.

Yn y stori, clywsom yr Iesu yn sôn am yr enghraifft o winwydden er mwyn siarad am gariad a chymorth Duw. Mae Duw yn debyg i'r gwinllannwr, yn darparu'r bwyd a'r lle i ffynnu sydd eu hangen arnom. Iesu yw'r winwydden ei hun, y gwreiddiau a chalon y planhigyn. Ni yw'r canghennau sydd wedi'u cysylltu â hi. Mae'r winwydden yn rhoi i ni'r bwyd a'r dŵr a phopeth sydd ei angen yn ein bywydau – y ffrwyth, y grawnwin – i fod y gorau a allwn ni. Mae'r stori yn ein hatgoffa bod angen i ni aros yn gysylltiedig â Iesu, yn dysgu ganddo ac yn byw fel ef. Os bydd ein dewisiadau yn ein harwain oddi wrth Iesu, yna ni fyddwn mor 'ffrwythlon' ag y gallem fod.

Ond mae mwy byth i'r stori hon. Ar ôl sôn am y winwydden yn tyfu, rhoddodd Iesu orchymyn i'w ddilynwyr: 'Carwch eich gilydd fel y cerais i chwi'. Wrth i Iesu ein cyfarwyddo a gofalu amdanom, mae'n gorchymyn ein bod ni, yn ein tro, yn gofalu am eraill a'u helpu i gael cyfleoedd bywyd cadarnhaol. Os na chawn ddigon o fwyd a dŵr, os na chawn amgylchedd da i fyw ynddo, os na chawn gymorth, yna gall fod yn anodd i ni – fel y winwydden – wireddu ein potensial. Byw bywydau bodlon. Mae hynny'n wir am bobl eraill hefyd, ac mae hyn yn dangos ystyr gorchymyn Iesu. Heddiw, wrth glywed am waith Gweithredu dros Blant, rydym yn sylweddoli bod nifer mawr o blant sydd heb gael popeth sydd ei angen arnynt. Mae nifer mawr o deuluoedd yn ei chael yn anodd cael deupen llinyn ynghyd, yn gorfod dewis weithiau rhwng bwyd neu danwydd. Mae rhai ohonynt wedi'u dal mewn cylch o ddyled. Mae rhai teuluoedd sydd mewn gwaith yn methu ag ennill digon o arian i dalu'r biliau. Mae plant sy'n byw mewn sefyllfa o'r fath, fel y winwydden sydd wedi gwywo, yn wynebu'r perygl o beidio â chael beth sydd ei angen i ffynnu.

Her i ni yw caru ein gilydd fel rydym ni'n cael ein caru. Her i roi cymorth yn ôl ein gallu drwy weddïo, gweithredu, gyda'n lleisiau, wrth wrando ar bobl eraill a'u cynorthwyo, drwy fod yn ymwybodol o beth sy'n digwydd o'n cwmpas, a mwy na hynny. Gyda'n gilydd, wrth gael ein caru a'n cynorthwyo gan Grist ac wrth garu a chynorthwyo ein gilydd, gallwn dyfu'n gryf. Gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth. A gyda'n gilydd gallwn wireddu'r potensial y mae Duw wedi'i greu ynom ni.

Stori Alice

Roedd Alice* wedi gweithio'n amser llawn erioed ond, ar ôl colli ei gŵr o ganlyniad i COVID, roedd wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio i gwrdd ag anghenion ei merch am ofal ychwanegol.

Mae ein gwaith ymchwil diweddar wedi dangos bod rhieni sengl fel Alice yn wynebu nifer o anawsterau ymarferol ac ariannol wrth fod yn brif ofalwr i blentyn. Gall fod yn llawer mwy anodd cael swydd a chamu ymlaen yn eich gwaith, fforddio gofal plant, neu dalu am hanfodion.

Mae nifer mawr yn dibynnu'n llwyr ar y system nawdd cymdeithasol ac ar gymorth gan ffrindiau, aelodau o'r teulu ac elusennau. Bydd nifer mawr sydd heb ddewis ond mynd i ddyled er mwyn talu'r biliau. Rydym yn galw ar y llywodraeth i weithredu nawr i godi teuluoedd allan o dlodi.

"Roeddwn i'n gorfod rhoi'r gorau i weithio am nad oeddwn i'n gallu cael hyd i ofal plant. Roeddwn i'n cael llawer o broblemau o ran ymddygiad fy merch a phethau o'r fath. Felly, yn y diwedd roeddwn i'n gorfod rhoi'r gorau i weithio […] fi yw'r prif ofalwr nawr. Rydw i'n aros gartref. Felly mae'n newid mawr yn ein sefyllfa ariannol."

Alice

Roedd ein hymchwil yn dangos bod hyd at 1.95 miliwn o blant sydd mewn tlodi yn rhai sy'n byw mewn teuluoedd sy'n wynebu o leiaf un rhwystr mawr i weithio neu gymryd mwy o waith. Rhaid i'r llywodraeth gymryd camau i helpu i godi teuluoedd allan o dlodi a chaledi. Darllenwch y crynodeb o'n hadroddiad ar dlodi ar ein gwefan a defnyddiwch ein hofferyn digidol i gael gwybod am effaith tlodi plant yn eich ardal: **actionforchildren.org.uk/our-work-and-impact/policy-work-campaigns-and-research/**

*Newidiwyd yr enw i ddiogelu hunaniaeth.

Emyn

Ymchwilio ac ymateb

Dewis o syniadau bywiog i ymchwilio i'r thema.

Chwarae gêm Jenga™

Glynwch weddïau 'saeth' byr wrth rai o'r blociau mewn gêm Jenga™ neu Giant Jenga™– e.e. 'Diolch i ti am waith Gweithredu dros Blant', 'Gweddïwn dros blant sydd yn newynu', 'Diolch i ti am y plant a gafodd help gan Gweithredu dros Blant', 'Helpa ni i rannu'th gariad â phobl eraill'.

Chwaraewch y gêm, a phan fydd bloc sydd â gweddi arno yn cael ei dynnu o'r pentwr, bydd grŵp yr unigolyn a dynnodd y bloc yn dweud y weddi honno. Yn y gêm ei hun, bydd y blociau'n dibynnu ar ei gilydd i ddal y pentwr i fyny; wrth i'r blociau gael eu tynnu, bydd y pentwr yn dod yn ansefydlog ac yn colli ei gryfder ac yn cwympo yn y diwedd. Gofynnwch i bobl ddweud beth maen nhw'n ei gasglu o hynny am bobl yn cydweithio.

Amser i fyfyrio

Gwyliwch y ffilmiau byr sydd gyda'r adnodd hwn. Wrth eu gwylio, gofynnwch i bawb fyfyrio ar y geiriau yng ngorchymyn yr Iesu. Darllenwch y frawddeg gyfan yn araf. Yna darllenwch hi eto, un neu ddau air ar y tro, gan aros i adael i bobl ganolbwyntio ar y geiriau hynny. Cymerwch saib hirach ar ôl hyn, yna darllenwch y frawddeg gyfan eto, unwaith neu ddwy. Y frawddeg, a'r adrannau byrrach wedi'u dangos, yw: 'Dyma fy ngorchymyn i:/carwch/eich gilydd/fel y cerais i/chwi'.

Wal gariadus

Cynigiwch gymysgfa o nodiadau gludiog a phennau. Gofynnwch i bobl ddisgrifio drwy eiriau neu luniau bethau y maen nhw'n eu hystyried yn 'weithredoedd mawr o gariad' neu'n 'gariad ar waith'. Gall y rhain fod yn bersonol, yn lleol ac yn ddomestig, neu'n rhai chwyldroadol a byd-enwog. Glynwch y nodiadau ynghyd i greu 'wal gariadus' a phan fydd wedi'i gorffen, gofynnwch i bawb ei darllen.

Gweddi actol i bob oed

Ymarferwch y symudiadau cyn dweud y weddi gyda'ch gilydd.

Arglwydd cariadus,
dysg ni i garu (croesi'r dwylo dros y galon)
ein gilydd (chwifio'r llaw dde allan o'ch blaen i wneud hanner cylch)
fel yr wyt ti (pwyntio i fyny)
yn ein caru ni. (croesi'r dwylo dros y galon)
Fel yr wyt ti (pwyntio i fyny)
yn rhoi i ni (llaw agored yn arwydd o dderbyn)
y pethau y mae arnom eu hangen i dyfu, (y dwylo yn 'tyfu' i fyny)
boed i ni rannu (symud llaw gaeedig allan tuag at eraill – ailadrodd)
ag eraill a'u helpu nhw i dyfu hefyd. (chwifio'r dwylo yn yr awyr fel arwydd o ddathlu) **Amen**

Mynd gyda Duw

Bydd angen: *calonnau bach ar ffurf cardiau, creonau neu bennau lliw, cerddoriaeth dawel yn y cefndir (dewisol).*

Gofynnwch i bawb afael mewn calon ac edrych ar y siâp. Dywedwch wrthynt ei bod yn arwydd o'r holl gariad sydd yn eu bywyd. Gofynnwch iddynt fyfyrio am ychydig eiliadau ar y siâp sydd gan gariad yn eu bywyd – beth sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu caru neu ym mha ffordd maent yn teimlo hynny? Gofynnwch iddynt liwio'r galon neu ychwanegu patrymau iddi, i'w gwneud yn llachar ac yn fywiog. Wrth iddynt wneud hynny, myfyriwch ynghylch sut neu ble y gallent rannu cariad neu gefnogi gwaith Gweithredu dros Blant.

Gweddi

Arglwydd, clywn dy orchymyn
i ni garu ein gilydd,
ond mae'n anodd i ni wybod
ble i ddechrau.
Gwelwn dlodi o'n cwmpas.
Gwelwn blant mewn teuluoedd
sy'n cael bywyd yn anodd.
Helpa ni i beidio â chael ein llethu,
ond i ddarganfod y cyfleoedd
sydd gennym
i garu fel yr wyt yn ein caru ni.
Bendithia waith Gweithredu
dros Blant
wrth iddo roi cariad ar waith.
Amen.

Rhoi'ch ffydd ar waith

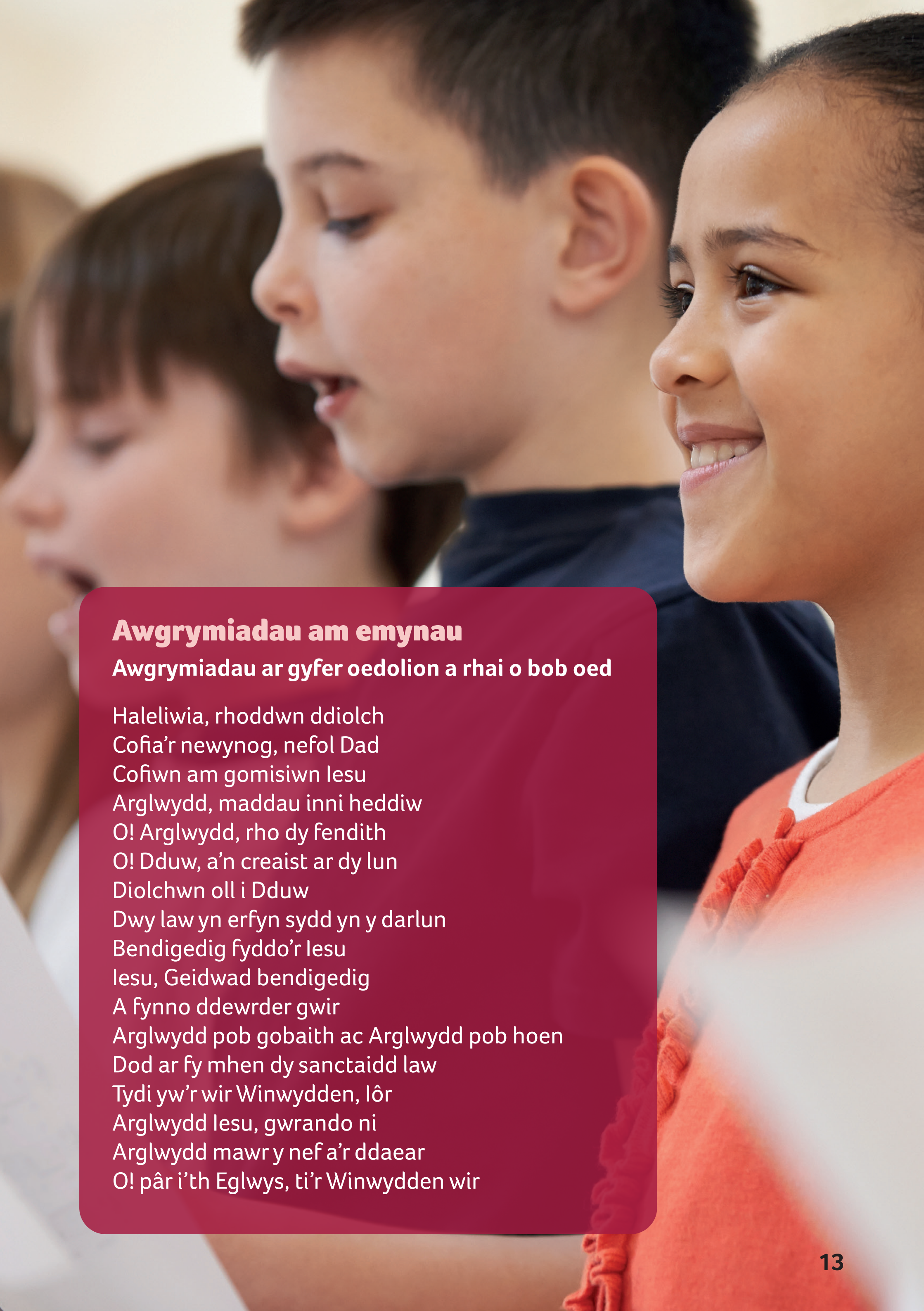
Gallwch gael gwybod rhagor am effaith tlodi ar blant yn eich ardal chi drwy ddefnyddio ein hofferyn digidol:
actionforchildren.org.uk/our-work-and-impact/policy-work-campaigns-and-research/

Dewch atom ni, gwnewch safiad a chodwch eich llais dros blentyndod diogel a hapus i bawb. Ymunwch â ni i glywed am ymgyrchoedd polisi Gweithredu dros Blant:
actionforchildren.org.uk/support-us/campaign-with-us/

Cymerwch ran yn un o'n digwyddiadau codi arian neu drefnu un ar gyfer cymuned eich eglwys leol:
actionforchildren.org.uk/support-us/fundraise-with-us/

Gweddïwch yn gyson dros waith Gweithredu dros Blant.

Archebwch ein pecyn am ddim i gael gwybod sut i adael rhodd yn eich ewyllys a allai helpu i drawsnewid bywyd plentyn:
actionforchildren.org.uk/support-us/make-a-donation/leave-a-gift-in-your-will/



Awgrymiadau am emynau

Awgrymiadau ar gyfer oedolion a rhai o bob oed

Haleliwia, rhoddwn ddiolch
Cofia'r newynog, nefol Dad
Cofiwn am gomisiwn Iesu
Arglwydd, maddau inni heddiw
O! Arglwydd, rho dy fendith
O! Dduw, a'n creaist ar dy lun
Diolchwn oll i Dduw
Dwy law yn erfyn sydd yn y darlun
Bendigedig fyddo'r Iesu
Iesu, Geidwad bendigedig
A fynno ddewrder gwir
Arglwydd pob gobaith ac Arglwydd pob hoen
Dod ar fy mhen dy sanctaidd law
Tydi yw'r wir Winwydden, Iôr
Arglwydd Iesu, gwrando ni
Arglwydd mawr y nef a'r ddaear
O! pâr i'th Eglwys, ti'r Winwydden wir

Tan y Bryn

Mae Tan y Bryn yn gartref plant therapiwtig â phum gwely sy'n sefyll yng nghefn gwlad gogledd Cymru. Meddai Caroline Morris, Rheolwr y cartref, "Mae'r plant sy'n dod i fyw yma fel arfer yn rhai sydd wedi profi trawma, boed hynny drwy ddefnyddio alcohol neu gyffuriau yn y cartref, trais domestig neu gam-drin corfforol neu rywiol."

Wrth sôn am y ffordd y mae staff yn gweithio gyda'r bobl ifanc sy'n dod i fyw i gartref Tan y Bryn, dywedodd Caroline, "Rydyn ni am roi'r plentyndod gorau posibl i'r plant gan eu bod wedi wynebu cymaint o drawma a dyma eu cyfle i dyfu."

"Byddwn ni'n defnyddio'r gair 'caru' am ein bod ni'n caru'r bobl ifanc dan ein gofal. Felly, yn y bôn, rydyn ni'n ceisio byw fel teulu cymaint ag y gallwn ni."

Mae'r bobl ifanc yn cael eu grymuso i berchen ar eu lle yn y cartref ac i sicrhau eu bod yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed drwy gynnal cyfarfodydd i benderfynu ar y cyfarpar sydd ei angen yn y cartref neu i bennu amser gwely. Mae'r plant hefyd yn gallu mynd allan i'r awyr agored a thyfu eu cynnyrch eu hunain drwy hau'r hadau a chynaeafu'r cynnyrch wedyn a gwneud a gwerthu jam a siytni.

Meddai Caroline: "Y nod yn y pen draw yw y bydd y bobl ifanc yn gadael y cartref gan feddwl yn gadarnhaol iawn amdanyn nhw eu hunain a sylweddoli mor ddisglair ydyn nhw fel pobl ifanc a pha mor gadarnhaol yw'r dyfodol y gallan nhw ei gael."

Gwyliwch ffilm fer am gartref Tan y Bryn yma: **actionforchildren.uk/faithFR**

Amlinelliad ar gyfer plant a phobl ifanc

Thema: tyfu a ffynnu gyda'n gilydd

Yn y sesiwn hon, byddwn yn ystyried beth yw ystyr ffynnu, ar sail y darn am y winwydden a'r canghennau – bod yn gysylltiedig â Duw a'n gilydd, gan edrych hefyd ar waith Gweithredu dros Blant a'r sefyllfaoedd y mae'r sefydliad hwn yn ymwneud â nhw, sydd yn aml yn cynnwys amgylchiadau bywyd sy'n atal teuluoedd rhag profi bywyd yn ei gyflawnder.

Beth yw'ch profiad chi o heriau bywyd a sut mae hyn wedi effeithio ar eich siwrnai ffydd? Wrth ddewis gweithgareddau, rhowch ystyriaeth yn ofalus i anghenion a phrofiadau aelodau'r grŵp a byddwch yn ystyriol o'r ffordd y byddai'r drafodaeth a'r thema yn gallu effeithio arnynt yn bersonol. Bydd o gymorth i chi droi'n ôl yn aml at y darn ac at y lle canolog sydd i'n perthynas â Duw.

Mae'r deunydd wedi'i rannu ar gyfer tri grŵp oedran:

Ar gyfer plant iau

Ar gyfer plant oed cynradd

Ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc

Darn o Feibl y Plant

Wedi'i addasu o **Ioan 15: 5-12**

Gadewch i ni ddychmygu bod Duw yn arddwr, ac yng ngardd Duw mae yna blanhigyn: gwinwydden. Mae'r winwydden â'i gwreiddiau yn y pridd, ac mae'r pridd yn gyfoethog a maethlon, yn llawn daioni Duw. Mae'r garddwr yn rhoi pob gofal i'r winwydden, felly mae'n cael digon o ddŵr a bwyd, a phopeth arall sydd ei angen i dyfu'n dda.

Mae nifer o ganghennau ar y winwydden. Mae ffrwythau ar rai ohonyn nhw, a rhai heb ddim. Mae Duw yn torri'r holl ganghennau sy'n sych ac yn wan, ac sydd heb ffrwythau. Wedyn mae'n edrych ar y canghennau sy'n ffrwythlon ac yn tocio'r canghennau hynny, fel y byddan nhw'n dwyn mwy byth o ffrwythau.

Mae Iesu yn debyg i winwydden. Ni yw'r canghennau. Os bydd y canghennau'n aros yn sownd yn y planhigyn, byddan nhw'n gallu tynnu ar y daioni sydd yn y pridd a chynhyrchu grawnwin melys, llawn sudd.

Os byddwn ni'n aros yn agos ac wedi'n cysylltu ag Iesu, fel y canghennau ar y winwydden, byddwn ni'n tyfu'n dda. Bydd Iesu'n rhoi popeth sydd ei angen i ni a byddwn ni'n cynhyrchu ffrwythau rhyfeddol, fel cariad, caredigrwydd a chymwynasgarwch. Meddai Iesu, os byddwn ni'n aros mewn cysylltiad ag ef, gallwn ni ofyn am beth bynnag rydyn ni am ei gael, a bydd hynny'n cael ei roi i ni.

Meddai Iesu, 'Fel y mae'r Tad wedi fy ngharu i, yr wyf finnau wedi eich caru chwi. Arhoswch yn fy nghariad i. Os cadwch fy ngorchmynion fe arhoswch yn fy nghariad, yn union fel yr wyf fi wedi cadw gorchmynion fy Nhad, ac yr wyf yn aros yn ei gariad ef. Yr wyf wedi dweud hyn wrthych er mwyn i'm llawenydd i fod ynoch. Dyma fy ngorchymyn i: carwch eich gilydd fel y cerais i chwi.'

Ymgynnull (ar gyfer pob grŵp oedran)

Chwaraewch gêm o 'sownd yn y mwd'. Mae un person yn 'fe/fo' neu 'hi'. Mae'n rhedeg ar ôl y lleill o gwmpas yr ystafell. Os bydd rhywun yn cael ei ddal, rhaid iddo sefyll yn llonydd a'i freichiau ar led. Os bydd rhywun yn rhedeg dan un o'i freichiau, caiff fynd yn rhydd ac ailymuno yn y gêm. Os bydd 'ef/fo' neu 'hi' yn llwyddo i ddal pawb, bydd yn ennill y gêm, a bydd y gêm ar ben.

Gallwch chwarae nifer o amrywiadau, e.e. sefyll yn llonydd a'ch coesau ar led fel y bydd pobl yn gorfod cropian drwodd; mynd yn belen fel draenog a phobl yn gorfod eich codi oddi ar y llawr; gweiddi STOPIWCH ar unrhyw adeg ac os bydd mwy na hanner y grŵp wedi'u dal, 'fe/fo' neu 'hi' sy'n ennill. Soniwch am yr angen i ni helpu ein gilydd i fwynhau bywyd heb rwystr, ond nodwch fod bywyd yn gallu creu llawer o heriau i bobl weithiau.

Neu

Gofynnwch i bawb sefyll mewn cylch gan wynebu at i mewn. Bydd pawb yn rhoi eu llaw dde yn y canol ac yn gafael mewn llaw arall. Yna byddant yn ailadrodd hynny gan afael â'u llaw chwith, gan sicrhau eu bod yn gafael yn llaw rhywun gwahanol. Nawr bydd pawb yn y grŵp mewn dryswch llwyr.

Rhaid i'r grŵp gydweithio i ddatod y cwlwm drwy gamu dan freichiau, drwy fylchau, dros ddwylo, ond rhaid iddynt beidio â gollwng dwylo – mae'n bosibl llwyddo ond mae'n galw am amynedd a gwaith tîm. Wedyn, trafodwch y ffordd roeddent yn gorfod cydweithio. A oedden nhw'n dda wrth wneud hynny? Pa wahaniaeth roedd hynny wedi'i wneud?

Ar gyfer plant iau

Rhannu'r Gair

Ioan 15: 5-12

Darparwch ddoliau a thedis, gan gynnwys unrhyw rai y mae'r plant wedi dod â nhw. Rhowch y doliau, y tedis a'r plant i eistedd gyda'i gilydd mewn cylch. Cyfarchwch bob plentyn yn ei dro wrth ei enw, ac wedyn gofyn i'r plentyn am enw'r ddol neu dedi sydd ganddo. Dywedwch 'helô' wrth bob un o'r doliau a thedis wrth ei enw. Gofalwch fod pawb yn teimlo'n gartrefol. Dywedwch wrth y plant fod Iesu am i ni deimlo'n gartrefol a'n bod yn cael ein caru, a'i fod ef am i ni helpu eraill i deimlo fel hynny hefyd. Darllenwch y **darn o Feibl y Plant** ar dudalen 15.

Ymchwilio ac ymateb

Gêm

Gofynnwch i un plentyn helpu drwy gario'r holl deganau. Dechreuwch eu hestyn i'r plentyn a'u rhoi ar ben ei gilydd. Pan na fydd y plentyn yn gallu dal rhagor, gofynnwch i'r grŵp beth allen nhw ei wneud i helpu. Gadewch i eraill ddod a helpu i ddal y teganau hefyd. Sylwch mor dda yw hi pan fyddwn ni'n helpu ein gilydd i wneud pethau anodd.

Gweithgaredd

Addurno pot a phlannu hedyn neu, yn well byth, ailbotio planhigyn bach. Eglurwch i'r grŵp fod Duw yn gofalu am y planhigion, a'i fod yn gofalu amdanom ni.

Siarad â'n gilydd a siarad â Duw

Dewiswch un o'r doliau neu dedis a dweud wrth y plant ei fod yn drist iawn. Rydych wedi ceisio ei gysuro ond nid yw hynny wedi cael effaith. Allen nhw helpu? Gadewch i'r plant actio rhannau a dywedwch wrthynt fod arnom angen ychydig o help ychwanegol weithiau gan bobl eraill a gan Dduw.

Gweithgaredd gweddïo

Gwneud calonnau â chlai chwarae a dweud gweddi syml: Diolch i ti, Dduw, am garu pob un ohonom ni.
Amen.

Mynd gyda Duw

Edrych gyda'ch gilydd ar lun o winwydden neu goeden ffrwythau. Darparwch ychydig o ddarnau ffrwyth. Bwytewch ddarn ac wedyn gweddïo: Diolch i ti, Arglwydd rhyfeddol, am ein gwneud yn rhan o'th fyd hyfryd di a gwneud i ni ddwyn ffrwyth i ti.
Amen.

Gweithgaredd i'w wneud gartref

Gwahodd ffrind draw yr wythnos hon i fwynhau bod gyda'ch gilydd fel ffrindiau neu fynd ar daith gerdded byd natur, gan chwilio am gliwiau sy'n dangos cariad Duw a'i ofal amdanom ni a'r byd.

Ar gyfer plant oed cynradd

Rhannu'r Gair

Ioan 15: 5-12

Darllenwch y darn ar dudalen 15 a dangos llun i'r plant o winwydden a'i changhennau a ffrwythau i'w helpu i ddeall y llun roedd yr Iesu yn ei baentio i'w ddilynwyr.

Wedyn darllenwch y darn o'r Beibl. Heriwch y grŵp i wrando a gwneud y canlynol:

– Bob tro y byddant yn clywed y gair 'mi', pwyntio i fyny – mae hyn yn cyfeirio at Dduw.

– Bob tro y byddant yn clywed y gair 'chwi', mynd fraich ym mraich â'r rheini o boptu iddynt – mae hyn yn cyfeirio at y gwrandawyr a nawr atom ni.

Sylwch mai fel hyn y byddwn ni'n ffynnu gyda'n gilydd, fel y planhigyn iach – drwy gysylltu â Duw a'n gilydd.

Ymchwilio ac ymateb

Gêm

Meddyliwch gyda'ch gilydd am bedwar man lle gallai'r grŵp gyfarfod a chysylltu ag eraill, er enghraifft, yr ysgol, y cartref, yr eglwys, y parc. Glynwch ddarn o bapur ac enw un o'r pedwar man arno yn agos i bob un o gorneli'r ystafell a dangoswch ba un yw pob un. Chwaraewch gerddoriaeth a gofynnwch i'r grŵp grwydro o amgylch yr ystafell. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, bydd pawb yn dewis cornel i sefyll ynddi. Bydd yr arweinydd yn galw enw un o'r mannau. Bydd unrhyw un sy'n sefyll yn y gornel honno yn colli ei le yn y gêm. Gwneir hyn dro ar ôl tro nes bydd un ar ôl – yr enillydd.

Trafodwch â'r grŵp beth allai beri i'r mannau hyn beidio â bod yn ddiogel neu beri i'r person ifanc golli cysylltiad, er enghraifft, tlodi, anabledd, diffyg hyder, problemau iechyd meddwl, bwlio. Eglurwch i'r grŵp mai'r rhain yw'r mathau o broblemau y mae Gweithredu dros Blant yn helpu teuluoedd i ddelio â nhw a dywedwch pa mor bwysig yw'r gwaith hwnnw.

Trafodaeth a gweithgaredd

Gan ddefnyddio cylchgronau, sisyrnau a phennau ffelt, crëwch collage gyda'ch gilydd ar ddarn mawr o bapur i ddangos pa fath o beth yw cymuned ffyniannus (da/diogel/hapus/cynhwysol). Gallwch atgoffa'r grŵp am fannau a oedd yn rhan o'r gêm ddiwethaf. Pa fannau, pobl, gweithgareddau ac emosiynau eraill y gallai eu cynnwys? Dylech annog pob plentyn i gynnwys beth bynnag y mae'n ei ddymuno, fel y bydd y darlun yn gasgliad o syniadau pawb.

Treuliwch amser yn edrych ar y collage gyda'ch gilydd ar ôl ei orffen. Gofynnwch gwestiynau penagored am beth maen nhw wedi'i gynnwys a pham, gan roi cyfle iddynt ychwanegu pethau eraill wrth i chi siarad â'ch gilydd. Sgwrsiwch am y lleoedd y byddai'r plant yn hoffi bod ynddynt yn y gymuned honno. Gofynnwch iddynt feddwl ble mae Duw yn y gymuned honno.

Neu

Chwaraewch y gân Big Family of God, Nick a Becky Drake, Worship For Everyone. **worshipforeveryone.com/song/big-family-of-god**

Mae hon yn gân dda i'n hatgoffa bod pawb ohonom wedi ein cysylltu â'n gilydd yng ngariad Duw.

Dosbarthwch gopïau o'r geiriau a gofynnwch i'r plant weithio mewn grwpiau i ddatblygu symudiadau ar gyfer rhan o'r gân. Wedyn byddant yn dysgu'r rhain i'w gilydd. Os yw'n briodol, bydd y grŵp wedyn yn gallu dysgu'r symudiadau i weddill yr eglwys!

Siarad â'ch gilydd a siarad â Duw

Beth mae ar blanhigyn ei angen i fod yn iach, ac i ffynnu? Sut byddwn ni'n aros mewn cysylltiad â Duw (trigo yn Nuw)? Sut mae Duw cariadus yn ein helpu i ddangos cariad tuag at eraill? Pa wahaniaeth a wnaiff hyn?

Gweithgaredd gweddïo

Mae'r darn o'r Beibl yn ein hatgoffa y byddwn yn ffynnu wrth i ni aros yn agos i Dduw – hynny yw, byddwn yn byw ein bywydau yn nheulu Duw a bydd hyn yn ennyn hyder ynom fel unigolion. Ond nid yw hynny'n golygu y bydd bywyd yn hawdd bob amser. Mae Gweithredu dros Blant yn helpu plant a theuluoedd sy'n gallu wynebu heriau mawr mewn bywyd.

Darparwch amlinelliad mawr o winwydden gyda changhennau. Gweithiwch mewn grŵp i feddwl am beth y mae ar bobl ei angen i ffynnu – i fyw bywyd yn ei gyflawnder. Gofynnwch i'r plant ysgrifennu eu syniadau ar y dail. Wedyn casglwch y syniadau hynny mewn gweddi, gan enwi'r pethau sydd wedi'u hysgrifennu a gofyn am fendith arbennig gan Dduw ar y rheini sy'n cael bywyd yn anodd heddiw ac ar y rheini sy'n ceisio eu helpu.

Gweithgaredd i'w wneud gartref

Ewch am dro a chwiliwch am arwyddion o obaith a ffyniant. Dywedwch weddi o ddiolch am bob un.

Ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc

Rhannu'r Gair

Ioan 15: 5-12

Rhannwch y darn o'r Beibl yn adnodau 5-6, 7-8, 9-10, 11-12 a rhannu'r grŵp yn bedwar. Gofynnwch i'r bobl ifanc wneud drama o'u dwy adnod – gan feddwl sut y gallent ddefnyddio eu lleisiau a'u symudiadau. Wedyn byddant yn perfformio'r ddrama am y darn o'r Beibl gyda'i gilydd.

Ymchwilio ac ymateb

Gêm

Mae'r grŵp yn sefyll mewn cylch. Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am y grwpiau y maent yn perthyn iddynt a'r bobl y mae ganddynt gysylltiad â nhw. Beth sy'n gwneud y cysylltiadau hyn yn rhai cadarnhaol?

Mae'r person cyntaf yn dal pellen o edafedd ac yn datod ychydig ohoni. Gan ddal gafael ym mhen yr edau, mae'n taflu'r bellen ar draws y cylch at rywun arall sy'n ei dal. Wrth iddo ei thaflu, mae'n galw enw rhyw rinwedd y mae'n ei hoffi sydd gan y bobl neu'r grŵp y mae'n meddwl amdanynt. Mae'r ail berson yn ailadrodd hyn – daliwch ati mor hir â phosibl nes bydd y syniadau neu'r edau wedi gorffen. Ar y diwedd, bydd gennych chi we o edau.

Wrth i bawb ohonoch ddal gafael yn yr edau, soniwch am bwysigrwydd y cysylltiadau rhwng pobl. Dyma sut rydym yn ffynnu, a dyma'r patrwm y mae Duw wedi'i roi i ni gael ffynnu oddi mewn iddo. Yna cymerwch siswrn. Gofynnwch i'r grŵp am syniadau am bethau sy'n gwneud niwed i gysylltiadau neu gynhwysiant ac, ar ôl clywed pob syniad, torrwch yr edau mewn un man. Heriwch nhw i feddwl am bethau fel tlodi, anabledd, iechyd meddwl – meysydd lle mae Gweithredu dros Blant yn gweithio i wneud gwahaniaeth.

Trafodaeth a gweithgaredd

Ar gyfer y gweithgaredd chwarae rhannau hwn, bydd angen i chi fabwysiadu cymeriad cyflwynydd mewn sioe sgwrsio. Yn gyntaf, ystyriwch sefyllfa bersonol y rhai sydd yn y grŵp er mwyn penderfynu a yw'r gweithgaredd hwn yn un addas iddynt gymryd rhan ynddo.

Gofynnwch am dri gwirfoddolwr i chwarae rhannau'r gwesteion a rhowch y senarios iddynt. Rhannwch weddill y bobl ifanc yn ddau grŵp cynulleidfa: A) y rheini sy'n credu y dylem helpu ein gilydd, a B) y rheini sy'n credu y dylech chi gwrdd ag anghenion y bobl agosaf i chi cyn helpu eraill. Rhowch dair cadair mewn rhes yn y tu blaen a'r cadeiriau eraill yn eu hwynebu – fel stiwdio deledu.

Ar ôl cyfri'n ôl ar ddechrau'r rhaglen, rhowch groeso i'r 'gwylwyr' i'r sioe, ac egluro mai'r thema ar gyfer heddiw yw beth sy'n digwydd pan fydd pobl yn ei chael yn anodd talu biliau. Rhowch groeso i'r gwestai cyntaf a gofyn ychydig o gwestiynau arweiniol i'w helpu i deimlo'n gartrefol. Wedyn gofynnwch i'r gwestai egluro ei sefyllfa. Gofynnwch am sylwadau a chwestiynau

gan y gynulleidfa. Wedi i'r 'person ifanc' ddweud ei ddweud, trowch at y 'rhiant' ac yn olaf at y 'gweithiwr ieuenctid'.

Paratowch ychydig o gwestiynau i'w gofyn i'r gynulleidfa yn y stiwdio am y cyngor y byddent yn ei roi neu beth yw eu barn am yr hyn sydd wedi'i ddweud. Ar adeg briodol, diolchwch i bawb am eu syniadau a'u sylwadau a dewch â'r rhaglen i ben. Dim ond wedyn y byddwch yn gadael cymeriad y cyflwynydd. Gadewch ychydig o amser i drafod unrhyw fewnwelediadau y mae'r bobl ifanc wedi'u cael yn ystod y chwarae rhannau.

Rolau'r tri gwestai:

Person ifanc ydw i sy'n cael pethau'n anodd yn yr ysgol. Rydw i'n teimlo nad yw'n hawdd i mi wneud ffrindiau. Allaf i ddim ymuno yn y sgwrs am y ffonau a'r dillad diweddaraf am nad ydyn ni'n gallu eu fforddio. Roeddwn i bob amser yn gorfod meddwl am esgus os oedd fy ffrindiau'n mynd allan. Maen nhw wedi stopio gofyn i mi nawr. Rydw i'n teimlo'n unig ac nad oes gen i ddim byd i edrych ymlaen ato.

Rydw i'n rhiant i berson ifanc a phlentyn iau. Rydyn ni ar ein pen ein hunain ac mae'r arian yn brin. Byddwn i'n hoffi gweithio ond mae'n anodd iawn cael hyd i waith sy'n cyd-fynd ag oriau ysgol a gwyliau. Mae'r plentyn hŷn yn ddig wrtha i am nad ydw i'n gallu rhoi'r un pethau iddo sydd gan ei ffrindiau ac rydw i wedi blino ar ffraeo drwy'r amser.

Rydw i'n arwain grŵp ieuenctid lleol yn yr eglwys. Mae un aelod o'r grŵp sy'n amlwg yn cael bywyd yn anodd ond ni wnaiff siarad â mi am y peth. Rydw i wedi sylwi nad yw'n edrych ar ei orau ar hyn o bryd, ond dydw i ddim yn gwybod a ddylwn i ddweud rhywbeth. Rydw i am fynd â'r grŵp i gyd i barc thema am ddiwrnod allan yn yr haf. Bydd yn costio £50 yr un. Dydw i ddim yn meddwl y bydd yn gallu fforddio hynny ond a ddylai pawb fethu'r cyfle oherwydd hynny?

Gweithgaredd gweddïo

Atgoffwch y grŵp am rai o'r heriau y gall pobl ifanc eu hwynebu. Gofynnwch i bawb eu rhoi eu hunain yn lle person ifanc sy'n wynebu heriau mawr. Beth fyddai'r person ifanc yn gofyn i Dduw amdano? Gofynnwch iddynt ysgrifennu llinell neu ddwy o weddi fel pe baen nhw yn lle'r person ifanc hwnnw. Casglwch y papurau ac wedyn eu darllen yn uchel gyda'i gilydd yn araf fel eu bod yn gwneud un weddi. Rhowch gyfle i'r grŵp weddïo'n ddistaw drostyn nhw eu hunain hefyd.

Mynd gyda Duw

Plethwch dair edau wlân i wneud breichled syml. Arweiniwch y grŵp mewn myfyrdod, gan roi sylw i'r tair edau: 1) diolch i Dduw am fod yn bresennol ac am fod ag eisiau cysylltu â ni; 2) meddwl amdanyn nhw eu hunain – beth sydd ar eu meddwl ac yn eu calonnau ar y pryd; 3) meddwl am y bobl yn eu bywyd – pwy y bydden nhw'n hoffi gweddïo drostynt, neu ddiolch i Dduw amdanynt, yr eiliad hon.

Gweithgaredd i'w wneud gartref

Ewch i wefan actionforchildren.org.uk a darganfod: pum maes lle mae Gweithredu dros Blant yn cynnig cymorth; tri gwasanaeth sydd ar gael yn eich ardal; sut y gallwch godi arian at waith Gweithredu dros Blant. Allwch chi ddarganfod beth wnaeth Max Woosey i ennill anrhydedd?

Awgrymiadau am gerddoriaeth ar gyfer Plant a Phobl Ifanc

Gwyliwch y caneuon ar YouTube, eu prynu ar-lein a'u lawrlwytho.

Cân i rai 0-5 oed
Dyma'r lle i mi,
O Arglwydd (geiriau newydd ar alaw: *What shall we do with the drunken sailor?)*
Dyma'r lle i mi,
O Arglwydd,
Dyma'r lle i mi,
O Arglwydd,
Dyma'r lle i mi,
O Arglwydd,
yn dysgu gyda'r Iesu.

5-11 oed
I'm going to say
my prayers (CJP 379)

Go Anywhere, Rend Co. Kids on Sparkle. Pop. Rampage

We need to grow, grow, grow, grow (CJP 484)

12+ oed
The More I Seek You, Kari Jobe on The First 10 Years Collection

Build My Life (Live), Passion on Worthy of Your Name (Live)

Alive In You, 7eventh Time Down on Alive In You

Drama i'w hystyried

Mae dau berson yn eistedd yn wynebu ei gilydd ar draws bwrdd, a chwpanaid o goffi gan y ddau.

Chris: Beth roeddet ti'n ei feddwl am y darn hwnnw roedd y pregethwr yn sôn amdano y bore 'ma?

Mel: Pa ddarn?

Chris: Wel, 'gweithredu'n gyfiawn' i ddechrau.

Mel: Meddwl ei fod yn golygu trin pobl yn deg, mae'n debyg; peidio â thwyllo.

Chris: O, fel peidio dy daflu dy hun ar lawr yn y cwrt cosbi i gael cic o'r smotyn.

Mel: Ie, mae'n debyg; ond efallai ei fod yn golygu mwy na hynny.

Chris: O na, mae'n swnio'n bod ni'n mynd i sôn am bethau dwys!

Mel: Mae'n golygu mwy na pheidio â thwyllo, mae'n ymwneud â thrin pobl yn annheg, fel... *(Chris yn torri ar draws)*

Chris: Fel y dyfarnwr yn rhoi cic o'r smotyn ar ôl i rywun smalio disgyn yn y cwrt cosbi.

Mel: Wel, mae'n debyg y byddai yna un criw o gefnogwyr yn hapus iawn a chriw arall yn anhapus dros ben.

Chris: Yn barod i gadw reiat, ddywedwn i.

Mel: Hmm. Beth rydw i'n ei feddwl yw bod rhai pobl sydd â phob dim sydd ei angen arnyn nhw a rhai, heb fod bai arnyn nhw o gwbl, sydd heb ddim byd.

Chris: Ddim 'pob dim sydd ei angen' – fydden nhw'n hoffi cael gôl neu ddwy arall – does dim byd tebyg i gurfa iawn!

Mel: Beth sy'n digwydd yw bod y cyfoethog yn mynd yn fwy cyfoethog a'r tlawd yn mynd yn dlotach.

Chris: Na, maen nhw'n dal i gael eu talu, ennill neu beidio – mae pêl-droedwyr yn cael miloedd.

Mel: *(yn gadarn)* Ddim sôn am bêl-droed ydw i.

Chris: Dydw i ddim yn deall beth sy gen ti.

Mel: Meddwl am bethau'n gyffredinol ydw i.

Chris: Sut?

Mel: Roeddwn i'n meddwl am y bobl hynny sydd â phob dim sydd ei angen arnyn nhw a rhai sydd heb ddigon!

Chris: O, iawn.

Mel: Ac rydw i wedi dechrau meddwl am y bobl rydyn ni'n clywed amdanyn nhw ar y newyddion sydd heb allu cael deupen llinyn ynghyd.

Chris: Dim ots am y newyddion – mae 'na bobl fel 'na yn stryd ni.

Mel: Wel, fyddi di ddim yn meddwl weithiau fod hynny'n annheg?

Chris: Dydw i ddim wedi meddwl rhyw lawer am y peth, a dweud y gwir.

Mel: Na finnau chwaith tan heddiw, nes i mi glywed y darn hwnnw am 'weithredu'n gyfiawn'.

Chris: Paid â bod yn rhy galed arnat ti dy hun – ddim ti sydd ar fai am yr argyfwng costau byw.

Mel: Ddim hynny rydw i'n ei feddwl – dydw i ond yn teimlo y dylwn i wneud rhywbeth.

Chris: Alla i ddim meddwl beth – os na fyddi di'n ennill y lotri; mae'n noson 'rollover' heno.

Mel: *(yn fyfyrgar)* Efallai y gallwn i lofnodi deiseb.

Chris: I beth?

Mel: O blaid gwneud rhywbeth.

Chris: Tocynnau am hanner pris i'r gêm – fyddwn i'n cytuno â hynny.

Mel: Na – o blaid torri rhenti neu godi lwfansau neu wneud rhywbeth i helpu teuluoedd i fyw'n well.

Chris: Mae'n werth rhoi cynnig arni.

Mel: Neu efallai y gallwn i ddod o hyd i elusen sy'n helpu, a rhoi punt neu ddwy iddyn nhw.

Chris: I beth fyddet ti'n gwneud hynny?

Mel: Gallai ddangos bod rhywun yn poeni o leiaf, a gallai helpu i wella pethau.

Chris: Mae'n werth rhoi cynnig arni.

Mel: *(yn gwenu)* Gallai helpu i roi cychwyn ar bethau.

Chris: *(yn edrych ar ei watsh)* Y gic gyntaf! Well i ni fynd *(y ddau'n gorffen yfed eu coffi)*

Plentyndod hapus a diogel

Mae Gweithredu dros Blant yn amddiffyn ac yn cefnogi plant a phobl ifanc drwy ddarparu gofal ymarferol ac emosiynol, sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, ac ymgyrchu i wella eu bywydau'n barhaol.

Cysylltwch â ni

Action for Children
3 The Boulevard
Ascot Road
Watford
WD18 8AG

actionforchildren.org.uk
0300 123 2112

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Rhannwch y llawenydd

Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld lluniau a fideos o'ch digwyddiadau. Anfonwch nhw aton ni neu eu postio ar gyfryngau cymdeithasol (...a chofiwch ein tagio ni!)

/actionforchildren
/actionforchildrencmyru

@actnforchildren
@cymru_afc

@actionforchildrenuk

Gweithredu dros Blant, wedi'i gofrestru yn 3 The Boulevard, Ascot Road, Watford WD18 8AG a'i gofrestru'n gwmni elusennol cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr dan y rhif 4764232. Rhifau elusen gofrestredig 1097940/SC038092. © Gweithredu dros Blant 2023. 1902.