Sut i redeg grŵp trafod cefnogaeth gan gymheiriaid

National Autistic Society Cymru

Gall grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid i oedolion awtistig helpu pobl i gyfathrebu mewn amgylchedd cefnogol a chyfrinachol. Gall aelodau'r grŵp fynegi emosiynau, cwestiynu meddyliau a chredoau, a chanolbwyntio ar weithredoedd defnyddiol y gallai eraill yn y grŵp eu hawgrymu.

1. Ar ddechrau'r sesiwn grŵp

Bydd hwylusydd y grŵp yn agor y grŵp drwy:

- gyflwyno eu hunain
- cyfleu nodau ac amcanion y grŵp
- sefydlu'r rheolau ar gyfer ymddygiad gyda'r grŵp a chreu cod ymddygiad
- cydnabod pwysigrwydd dulliau cyfathrebu gwahanol.

2. Rôl hwylusydd y grŵp

Dechreuwch y sesiwn gyda phrawf llesiant gyda phob aelod yn ei dro. Atgoffwch yr aelodau y bydd pawb yn cael cyfle i gyfrannu, ond ni fydd neb yn cael ei orfodi i wneud hynny. Gwnewch yn siŵr:

- na chaiff aelodau tawelach o'r grwp eu gadael allan
- darparu ysgogiadau llafar, e.e. "Beth ydych chi wedi bod yn ei wylio ar y teledu?"
- ymyrryd os yw un person yn siarad yn rhy hir.

3. Cyflwyno'r pwnc y cytunwyd arno i'w drafod

Dylai'r hwylusydd gyflwyno'r pwnc y cytunwyd arno ac yna dilyn llif y sgwrs. Bydd rhai grwpiau'n llifo'n naturiol heb gefnogaeth.

Gallai rhai grwpiau elwa o'r canlynol:

- posteri gweledol
- Clipiau YouTube
- cymryd tro
- newid ffocws y pwnc sy'n cael ei drafod.

4. Ar ddiwedd y sesiwn grŵp

Dylai hwylusydd y grŵp gau'r grŵp drwy:

- ddiolch i bawb am fod yn bresennol.
- sefydlu thema'r drafodaeth grŵp nesaf
- cytuno ar ddyddiad ac amser y cyfarfod nesaf.