

Cyflwyniad ar y blychau Datgelu gan Hope Mountain

Adnodd yw'r blychau Datgelu a ddatblygwyd yng Ngogledd Cymru yn 2008 i'w defnyddio ar gyfer ymyriad 1:1 a grŵp bychan gyda phobl ifanc. Bellach maent yn cael eu defnyddio mewn nifer o fudiadau cyhoeddus a thrydydd sector yng Nghymru a Lloegr. Maent yn seiliedig ar yr egwyddorion syml canlynol:

1 mae pobl ifanc angen cael eu 'gweld' am bwy ydynt a'u gwerthfawrogi os ydynt am ffynnu. Nid yw hyn wedi digwydd i nifer o bobl ifanc felly mae'r blwch Datgelu yn helpu'r ymarferwr a'r person ifanc i weld y tu hwnt i ymddygiad heriol, tuag at eu rhinweddau da. Lluniwyd y blwch Datgelu i helpu pob person ifanc i deimlo'u bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u clywed. Mae hyn yn adeiladu hunan-barch.

2 Er mwyn dod o hyd i ffyrdd newydd o fynd i'r afael â sialensiau, mae angen tawelwch a myfyrio. Nid yw llawer o bobl ifanc o gefndiroedd di-drefn yn gwybod sut i 'wneud' tawelwch. Mae'r blwch datgelu yn gyflym ac yn naturiol yn creu lle tawel i bobl ifanc feddwl yn greadigol ac yn bositif. Maent yn darganfod eu doethineb eu hunain ac yn gweithio allan drostynt eu hunain ffyrdd newydd o symud ymlaen. Mae hyn yn eu grymuso.

3 Os nad yw plant wedi cael eu hanghenion wedi'u diwallu, ni fyddant wedi datblygu empathi, sy'n hanfodol i berthnasau da. Mae'r blwch Datgelu yn helpu i adeiladu hunan-ddealltwriaeth ac empathi mewn modd hwyliog a phleserus. Mae hyn yn creu sylfaen ar gyfer adeiladu sgiliau cymdeithasol a hunan-reoli emosiynau.

Crëwyd a chyhoeddwyd y blychau Datgelu a Siwrne gan Hope Mountain ac maent yn eu gwerthu'n uniongyrchol i fudiadau, gan dorri allan elw'r cyfanwerthwr. Rydym yn fudiad dielw ac yn ymfalchïo mewn cyflenwi adnoddau a hyfforddiant ar gyfer yr hyn rydych ei angen. Rydym yn cyflwyno hyfforddiant uchel ei barch i staff ar sut i ddefnyddio'n hadnoddau fel bod eich pobl ifanc yn cael y budd mwyaf ohonynt. Caiff ein hyfforddiant ei werthfawrogi hefyd fel offeryn datblygu staff.

"Mae llawer o'r bobl ifanc rydw i'n gweithio gyda nhw wedi cyrraedd y pwynt lle, oherwydd eu hymddygiad y cyfan maen nhw'n ei glywed yw pethau drwg amdanynt eu hunain - maent yn credu'r holl labeli negyddol a roddwyd arnynt nhw. Mae'r sesiynau Datgelu yn rhoi lle tawel i'r bobl ifanc - fel y gallan nhw feddwl y tu allan i'r blwch maen nhw ynddo - gweld pwy ydyn nhw o dan y label drwy ystyried eu rhinweddau, a sut y gallen nhw ddefnyddio'r rhain i fod y person maen nhw eisiau bod."
Hannah Dooley, Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuencid Conwy a Sir Ddinbych

Drwy weithio gyda'r blwch Datgelu, mae pobl ifanc a rheini'n creu cynifer o syniadau newydd, mae fel gwyllo golau'n cael eu gynnu yn eu meddyliau. Mae hynny oherwydd yn fwy na dim mae'n gwneud iddynt deimlo'n arbennig ac yn werth chweil. Maen nhw mor falch o'r gwaith a wnânt yn y sesiynau Datgelu. Beth sy'n unigryw amdano yw ei fod yn eu helpu i ddod o hyd i'w hatebion eu hunain. Mae'n creu lle iddynt fyfyrw amdanynt eu hunain, ac edrych ar eu hymddygiad mewn modd cadarnhaol sy'n eu helpu i wneud synnwyr o'u bywydau."

Peter Clough, Gweithiwr Cefnogi Teulu, gyda'r Prosiect Therapiwtig ac Ataliol, Sir Ddinbych

am ragor o wybodaeth ewch i'n gwefan www.hopemountain.org.uk neu ffoniwch ni ar 0845 2235 398