



Lleihau'r baich

Gweithgareddau ar gyfer plant yn yr eglwys
30 Mawrth 2014

Ar Sul y Mamau eleni cawn gyfarfod â Naima, mam yn Iraq. Yn ogystal â brwydro yn erbyn anawsterau sy'n wynebu merched mewn cymunedau gwledig mae Naima hefyd wedi gorfod cario ei mab ar hyd ei fywyd gan nad yw'n gallu cerdded. Diolch i gadair olwyn a ddarparwyd gan REACH, partner Cymorth Cristnogol, mae bywyd ychydig yn haws ond mae Naima'n dal i bryderu am y dyfodol. Ymunwch gyda ni i leihau'r baich i famau ar draws y byd. Mae gweithgareddau ychwanegol yn dilyn y sgwrs pob oed hwn.

Sgwrs pob oed

Bydd angen

- Balw̄ns (wedi eu chwythu i fyny)
- Pinnau ysgrifennu (sy'n gallu ysgrifennu ar falwn)
- Pin i fyrstio'r balw̄ns!

Cofiwch fod Sul y Mamau'n gallu bod yn ddiwrnod anodd i bobl am bob math o resymau. Gwnewch eich gorau i gynnwys pawb.

Cyflwyniad

Sleid 1:

Gofynnwch am ddau wirfoddolwr, un plentyn ac un oedolyn neu berson ifanc hŷn. Gofynnwch i'r plentyn feddwl am y pethau mae mam/gofalwr yn gwneud iddo/i. Dywedwch wrthynt am ysgrifennu bob tasg a enwir ar falw̄n. Gofynnwch i'r plentyn basio'r balw̄n ymlaen i'r gwirfoddolwr arall nes bod y gwirfoddolwr yn methu dal mwy.

Eglurwch fod ein mamau, neu'r bobl sy'n gofalu amdanom, yn aml yn gorfod delio â sawl tasg ar yr un pryd. Maen nhw'n gwneud mwy drosom nag yr ydym yn sylweddoli! Gofynnwch a oes unrhyw un yn bwriadu rhoi seibiant i'w mam heddiw trwy wneud un o'r tasgau a nodwyd. Am bob tasg a gynigir ei wneud, rhowch y balw̄n perthnasol i'r person er mwyn ei gwneud yn haws i'r gwirfoddolwr ddal gafael ym mhopath.

Gallwn ddangos ein gwerthfawrogiad i'r rhai sy'n gwneud llawer i ni trwy gynnig helpu. (Casglwch y balw̄ns at ei gilydd a'u gosod mewn pentwr gweladwy. Gofynnwch i'r gwirfoddolwyr eistedd.)

Dangoswch sleid 2:

Dyma Naima Said Kareem a'i mab Diyari. Mae Naima'n byw yng ngogledd Iraq, mewn man lle bu llawer o drais. Ar hyn o bryd mae'r rhanbarth yn weddol heddychlon ond mae cymunedau'n wynebu llawer o waith i ailadeiladu eu bywydau. Yn ogystal â bod yn fam a chael y pryderon arferol sydd gan famau dros eu plant (dangoswch y pentwr balw'ns), roedd Naima a gweddi ei chymuned hefyd yn gorfod poeni am sut i gael digon o ddŵr. Roeddynt yn gwybod mai dŵr oedd y peth pwysicaf i sicrhau bywyd iach a thyfu cnydau.



(Ysgrifennwch DŴR ar falwn arall a'i ychwanegu at y pentwr).

Hefyd, nid yw'r merched yng nghymuned Naima wedi cael eu trin na'u gwerthfawrogi yn gyfartal â dynion bob amser. Yn aml nid oedd neb yn barod i wrando arnynt wrth wneud penderfyniadau, ac weithiau nid oeddynt yn cael gadael eu cartrefi.

(Ysgrifennwch ANGHYFARTALEDD ar falwn arall a'i ychwanegu at y pentwr gan ddweud 'Yn ogystal â'r hyn maen nhw'n gwneud, mae gan famau bryderon eraill.')

Cafodd Diyari, mab Naima ei eni gydag anabledd sy'n golygu nad yw erioed wedi gallu cerdded.

[Dangoswch sleid 3] Ar hyd ei fywyd mae Naima wedi gorfod cario Diyari i bob man gan gynnwys mynd i'r ysgol a dod yn ôl bob dydd, ac i'r ysbyty sy'n bell i ffwrdd. Pan raddiodd Diyari o'i ysgol gynradd leol roedd yr ysgol uwchradd agosaf yn rhy bell i'w fam ei gario'r holl ffordd. Bu raid iddo roi'r gorau i'w addysg ac fe gollodd ddwy flynedd o ysgol.

(Ysgrifennwch PELLTER ar falwn arall a'i ychwanegu at y pentwr.)

Mae REACH yn fudiad lleol sy'n cael cefnogaeth gan yr elusen Cymorth Cristnogol. Maen nhw wedi bod yn gweithio gyda chymuned Naima i wella pethau. Helpodd REACH gymuned Naima i lobio'r llywodraeth leol i sicrhau cyflenwad o

ddŵr glân i'r pentref a sustem ddyfrio arbennig i'r cnydau.

(Byrstiwch y balw'ns DŴR)

Mae REACH hefyd wedi helpu i drefnu grŵp cymunedol i ddod at ei gilydd i ddatrys y problemau sy'n eu hwynebu. Yma, mae merched yn cael eu hannog i godi llais ynglŷn â'u hanghenion ac i ddysgu am eu hawliau. Golyga hyn fod merched wedi dechrau bod yn llawer mwy gweithredol yn y gymuned ac maent yn gallu gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Maen nhw hyd yn oed wedi trefnu digwyddiad ar gyfer Dydd Rhyngwladol y Merched i ddathlu merched rhyfeddol!

(Byrstiwch y balw'ns ANGHYFARTALEDD)

Sylweddolodd Ashti, chwaer Diyari, sy'n aelod o'r grŵp cymunedol y gallai REACH helpu Diyari hefyd. Darparodd REACH gadair olwyn drydanol i Diyari a bellach mae'n teimlo'n llawer mwy annibynnol. Gall fynd i fannau ar ei ben ei hun heb i'w fam orfod ei gario. 'Dydi'r rhiwiau yn y pentref ddim yn broblem nawr!' meddai. Mae Diyari bellach yn ôl yn yr ysgol ac yn frwdfrydig i gwblhau ei addysg a mynd i'r brifysgol.

(Byrstiwch y balw'ns PELLTER.)

(Dangoswch sleid 4)

Mae bywyd nawr yn haws i Naima a merched eraill cymuned Dashti Tle. Ond mae Naima'n dal i bryderu am y dyfodol a beth fydd yn digwydd pan fydd brodyr a chwiorydd Diyari wedi gadael cartref. Mae angen llawer o gefnogaeth ar Diyari o hyd ac wrth i Naima heneiddio, bydd yn fwy anodd iddi hi ei godi.

Ym mywyd ac esiampl Iesu, a thrwy'r Testament Newydd, cawn ein hatgoffa i ofalu am eraill yn hytrach na gofalu amdanom ein hunain yn unig. Mae Philipiaid 2:4 yn dweud wrthym am feddwl am bobl eraill gyntaf, yn lle dim ond meddwl am ein hunain; ac yn Galatiaid 6 cawn orchymyn i helpu ein gilydd pan mae pethau'n galed. Dyna pam ein bod yn dathlu mamau a gofalwyr eraill; maent fel arfer yn dda iawn am ofalu am bobl heblaw hwy eu hunain. Ond rydym i gyd yn rhan o deulu Duw felly mae galwad arnom i ofalu am fuddiannau pawb, nid ein teulu a'n ffrindiau'n unig. Gallwn gofio am Naima a Diyari yn ein gweddiâu, a chefnogi mudiadau sy'n lleihau'r baich i ferched ymhob man.

(Codwch y balw'ns sydd wedi eu byrstio mewn un llaw.) Gallwn wneud beichiau pobl eraill yn haws i'w cario.

Wnawn ni fyth lwyddo i stopio'n mamau a'n gofalwyr rhag poeni amdanom yn llwyr, ond trwy gofio meddwl am fuddiannau pobl eraill yn ogystal â'n hunain, gallwn helpu i gefnogi ein gilydd fel mae Duw am i ni wneud.

(Taflwch y balwŷns sydd ar ôl i ganol y gynulleidfa).

Gweithgareddau ychwanegol

Bydd angen

- Tri thegell, bagiau te, dŵr, llaeth, siwgr a mygiau.
- Balwŷns wedi eu paratoi gyda brawddegau o'u mewn
- Siocled, pretzels a ffyn lolipop (neu weill pren), papur gwrthsaim, addurniadau gellir eu bwyta
- Pinnau lliwio/pensiliau a phapur neu cerdyn

Amser Te

• Gofynnwch i'r grŵp os oes unrhyw un wedi dechrau'r diwrnod trwy gynnig gwneud paned o de i'w mam neu i rywun arall o'r teulu. Dywedwch eich bod eisiau gweld pwy sy'n gwneud y baned de orau a rhowch her i dri gwirfoddolwr i gymryd rhan mewn cystadleuaeth gwneud paned o de. Darparwch dri thegell, bagiau te, dŵr, llefrith, siwgr a chwpanau. Peidiwch â phlygio'r tegell i mewn na darparu soced trydan. Nawr dechreuwch yr her, drwy ofyn i'r gwirfoddolwyr wneud y baned o de orau posibl! Gofynnwch am wirfoddolwr i flasau'r paneidiau oer a dewiswch enillydd. Eglurwch fod cael yr offer cywir yn ein galluogi i gyflawni pob math o bethau, ac mai'r gadair olwyn oedd yr offer roedd Diyari ei angen er mwyn mynd yn ôl i'r ysgol.

Byrstiwch y balwŷn!

• Cyn y sesiwn ysgrifennwch ar ddarnau bach o bapur y pethau gwahanol y mae ein gofalwyr yn eu gwneud drosom. Er enghraifft, paratoi ein bwyd, siopa, golchi llestri, golchi dillad ayb.) Rholiwch y darnau papur a'u rhoi mewn balwŷns, yna eu chwythu i fyny a'u clymu.

Rhowch falwŷn ar gortyn i bawb yn y grŵp a gofyn iddynt ei glymu yn agos i'w pigwrn. Y gystadleuaeth yw byrstio balwŷn person arall heb fod eich balwŷn chi'n cael ei fyrstio. Bob tro bydd balwŷn yn byrstio gofynnwch i bawb stopio nes bod y neges tu mewn wedi ei ddarllen allan. Gofynnwch i bawb weiddi gweddi sydyn i ddiolch am y person yn eu bywydau sy'n eu cefnogi drwy wneud y dasg honno.

Lolipos pretzel a siocled

• Gwnewch lolipops siocled syml i'w rhoi i'r bobl sy'n gofalu o fewn yr eglwys neu'r gymuned, neu i'r plant fynd adref i'w rhieni. (Gall hyn greu ychydig o lanast!) Toddwch y siocled mewn popty micro-don neu mewn bain-marie. Gosodwch y ffyn lolipop neu'r gweill pren ar ddalen o bapur gwrthsaim. Gofynnwch i'r plant roi'r pretzels yn y siocled sydd wedi toddi a'u gosod ar ben y ffyn lolipop i wneud lolipop siâp calon. Ychwanegwch addurniadau gellir eu bwyta. Gadewch i'r pretzels galedu (mewn rhewgell os yn bosibl). Unwaith mae'r siocled wedi caledu bydd gyda chi lolipops siocled syml! Gallwch werthu'r lolipops sydd ar ôl i godi arian at waith Cymorth Cristnogol.

Teimlo'n ddiolchgar!

• Gofynnwch i'r plant dynnu llun ohonynt eu hunain yn dal nifer o falwŷns ac i ysgrifennu rhywbeth y maent yn ddiolchgar amdano ar bob un. Gwnewch gardiau o'r lluniau i'w rhoi i'w rhieni.

Gweddiwch gyda'ch gilydd:

- Dros Diyari a'i fam Naima, y bydd bywyd yn parhau i wella iddynt
- Dros famau ar draws y byd sy'n byw mewn amgylchiadau anodd
- Dros eich hunain a'ch teulu, y byddwch yn edrych ar ôl buddiannau eich gilydd, nid jyst eich buddiannau eich hunain.