GAMBLO

ADNODD DYSGU I HYBU GWYDNWCH

PSHE Association Quality Assured Resource

PSHE Association

Cyflwyniad

Pam addysg gamblo?

Mae gamblo o gwmpas pobl ifanc heddiw ym mhobman - o hysbysebu yn ystod digwyddiadau chwaraeon, ac ymddygiad ac arferion sêr teledu realiti, i'r siopau betio ar ein strydoedd mawr. Ac mae'n ddiddordeb poblogaidd ymhlith Prydeinwyr, gydag o leiaf dwy ran o dair o'r boblogaeth yn gwario arian ar weithgarwch gamblo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[1]

Er bod gamblo i lawer o bobl yn weithgaredd pleserus a wneir yn gymedrol, ar gyfer y lleiafrif o bobl gallai arwain at broblemau sylweddol - yn ariannol, y seicolegol, ac yn gymdeithasol. O'r data sydd gennym ar gael, mae tua 2 filiwn o bobl ym Mhrydain Fawr yn debygol o fod mewn perygl o niwed drwy gamblo, gyda 400,000 yn ychwanegol wedi datblygu anhwylder gamblo difrifol.

Mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod llawer o fyfyrwyr ysgol yn cymryd rhan mewn rhyw fath o weithgarwch sy'n ymwneud â gamblo – megis chwarae cardiau am arian a betio gyda ffrindiau – ymhell cyn eu bod yn ddigon hen yn gyfreithiol i roi bet ar-lein neu yn y bwcis lleol, neu fynd i mewn i gasino.

Fe wnaeth arolwg Ipsos Mori ganfod fod un o bob chwech o bobl ifanc 11-15 mlwydd oed wedi gwario eu harian yn yr wythnos diwethaf ar weithgarwch gamblo. Gyda hysbysebion gamblo ar gynnydd, a gydag amlder y cyfryngau cymdeithasol a llwyfannau newydd ar gyfer gamblo, mae amlygiad pobl ifanc i'r diwydiant gamblo a gweithgareddau cysylltiedig yn debygol iawn o gynyddu.

Mae'n hollbwysig felly i roi'r sgiliau a'r strategaethau i bobl ifanc feddwl yn feirniadol am gamblo a'r risgiau mae'n eu hachosi. Eto, yn wahanol i fathau eraill o ymddygiad peryglus fel alcohol a chyffuriau, mae gamblo'n bwnc nad yw'n cael llawer o sylw mewn ysgolion, o leiaf y tu allan i drafodaeth am ods a thebygolrwydd mewn mathemateg. Bwriad yr adnodd hwn y llenwi'r bwlch hwnnw.

[1] Am ystadegau diweddar ar gamblo ewch i: http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/survey-data/Gambling-behaviour-in-Great-Britain-2015.pdf

Amcanion allweddol

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys tri o gynlluniau gwersi, i'w cyflwyno fel rhan o raglen arfaethedig addysg Bersonol, Gymdeithasol, Iechyd ac Economaidd (ABGI).

Er ei fod wedi'i anelu at fyfyrwyr ym mlwyddyn 10 yn bennaf, gellid addasu'r deunydd i gefnogi dysgu ar gyfer myfyrwyr sydd yn 13 mlwydd oed a hŷn, yn seiliedig ar aeddfedrwydd ac anghenion y myfyrwyr. Mae'n bwysig fod y gwersi hyn yn cael eu gosod mewn cwricwlwm sbiral a bod pobl ifanc wedi cael dysgu blaenorol ar risg, cyfrifoldeb, diogelwch, lles economaidd, rheolau a chyfreithiau fel y gellir adeiladu'n effeithiol ar y themâu hyn gyda'r sesiynau hyn. Yn yr un modd, mae'n bwysig ystyried y ffordd orau i ymestyn a datblygu'r dysgu'n briodol wrth i fyfyrwyr fynd yn hŷn.

Nod y gwersi yw hybu lles myfyrwyr drwy eu helpu i ddeall sut i atal ymddygiad niweidiol a meddu ar y sgiliau i fod yn wydn yn wyneb sefyllfaoedd anodd a pheryglus - gyda ffocws penodol ar ddatblygu agweddau iach a normau ynghylch gamblo. Gellir defnyddio'r sgiliau a'r priodoleddau a ddatblygir drwy gydol y gwersi hyn mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd, a thrwy hynny yn atgyfnerthu dysgu ar draws sbectrwm o destunau a themâu addysg ABGI.

Yn benodol, byddai'n arfer gorau i ystyried y cysylltiad rhwng gamblo ac alcohol. At hynny, gellid amrywio'r gweithgarwch asesu risg yng ngwers 1 i roi cyfleoedd estynedig i ddatblygu sgiliau asesu risg mewn amrywiaeth o gyd-destunau. Gallai dadansoddi hysbysebu yng ngwers 2 roi cyfleoedd i ystyried rôl perswâd a dylanwad y cyfryngau. Mae hefyd yn darparu strwythur ar gyfer ystyried y sgil/nodwedd o atal boddhad er mwyn lleihau byrbwylltra. Nod y wers olaf yw datblygu gwybodaeth, sgiliau a phriodoleddau pobl ifanc i helpu ffrindiau sy'n profi anawsterau, a gellir ei haddasu i fynd i'r afael ag amrywiaeth o ymddygiadau sy'n golygu cymryd risg.

Mae pob cynllun gwers yn y llyfryn hwn yn rhestru'r amcanion a deilliannau dysgu allweddol ar gyfer myfyrwyr. Bydd y modiwl llawn yn helpu myfyrwyr i wneud y canlynol:

- Adnabod peryglon a deall sut i wneud penderfyniadau da mewn sefyllfaoedd peryglus, yn enwedig o ran gamblo.
- Datblygu strategaethau i adnabod a rheoli ymddygiad 'byrbwyll'.
- Cydnabod ymddygiadau afiach mewn eraill a datblygu strategaethau er mwyn eu helpu.
- Deall rôl a dylanwad hysbysebu a datblygu negeseuon sy'n gymdeithasol gyfrifol yn ymwneud â gamblo.

Defnyddio'r adnoddau

Mae'r adnoddau ar gyfer cyflwyno'r tair gwers yn cynnwys y canlynol:

- Y Llyfryn Athro hwn, sy'n cynnwys pob cynllun gwers a thaflenni i gefnogi gweithgareddau gwersi perthnasol
- Dec sleid PowerPoint i gefnogi cyflwyno'r gwersi

Er bod yr adnoddau wedi'u dylunio ar gyfer tair gwers 60 munud o hyd, mae pob gwers yn cynnwys nifer o drafodaethau y gellir eu hymestyn neu eu crynhoi gan ddibynnu ar amserlenni ysgolion unigol ac mae gweithgareddau amgen wedi'u darparu lle bo'n briodol. Rydym hefyd wedi cynnwys awgrymiadau ar gyfer ymarferion estyn y tu hwnt i bob gwers ar ddiwedd pob cynllun.

Sefydlu amgylchedd dysgu diogel

Mae'n bwysig bod unrhyw addysg ABGI yn digwydd o fewn fframwaith polisi clir felly dylai staff ymgynghori â pholisïau amddiffyn a diogelu polisïau cyn addysgu, ynghyd ag unrhyw ddogfennau perthnasol eraill fel polisi addysg ABGI.

Gall trafodaethau ynglŷn â phroblemau gamblo a gweithgareddau eraill sy'n golygu cymryd risgiau fod â chysylltiadau personol iawn i fyfyrwyr - gan gynnwys eu profiadau eu hunain, a'r rhai hynny sy'n ymwneud â'u teulu (er enghraifft, os oes gan riant broblem gamblo) neu ffrindiau. Mae'n bwysig felly i gysylltu â staff bugeiliol cyn cyflwyno gwersi er mwyn bod yn ymwybodol o unrhyw fyfyrwyr a allai gael eu heffeithio'n arbennig gan y dysgu, a chytuno ar strategaethau i reoli unrhyw fregusrwydd.

Mae amgylchedd dysgu diogel yn helpu myfyrwyr i deimlo'n gyfforddus wrth rannu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u hagweddau heb ddenu adborth negyddol a bydd yn helpu athrawon i fod yn hyderus wrth reoli trafodaethau ar faterion sensitif. Mae'n arfer da i athrawon weithio gyda myfyrwyr i sefydlu rheolau sylfaenol ynghylch sut y byddant yn ymddwyn tuag at ei gilydd yn y drafodaeth.

Mae enghreifftiau o reolau sylfaenol yn cynnwys:

- Mae gan bawb yr hawl i gael eu clywed a'u parchu.
- Bydd y sgwrs yn aros yn yr ystafell (esbonio terfynau cyfrinachedd).
- Byddwn yn defnyddio iaith na fydd yn pechu nag yn achosi gofid i bobl eraill.
- Byddwn yn gwneud sylwadau ar yr hyn a ddywedwyd, nid y person a ddywedodd hynny.
- Ni fyddwn yn rhannu ein profiadau personol ein hunain, na phrofiadau personol ein ffrindiau.
- Ni fyddwn yn rhoi unrhyw un mewn picil.
- Ni fyddwn yn barnu nac yn gwneud rhagdybiaethau am neb.

Y peth gorau yw cynnig cyfleoedd i fyfyrwyr drafod materion mewn grwpiau bach yn ogystal â rhannu eu barn gyda'r dosbarth fel bod amrywiaeth o fyfyrwyr yn cael cyfle i archwilio eu barn. Mae sicrhau mynediad at wybodaeth gytbwys yn helpu pobl ifanc i egluro eu safbwyntiau a'u barn eu hunain.

Mae'n ddefnyddiol i athrawon ystyried y cyd-destun diwylliannol o ran gwneud penderfyniadau gamblo. Mae rhai grwpiau ffydd yn erbyn ymddygiadau gamblo yn gryf, er enghraifft. Felly efallai y bydd athrawon am helpu pobl ifanc i deimlo fod bod o'r farn fod pob math o gamblo yn anghywir yn cael ei barchu er nad yw eu cyfoedion o bosibl yn rhannu'r farn hon.

Mae'n bwysig pellhau'r dysgu oddi wrth y myfyrwyr er mwyn eu hannog i beidio â datgelu unrhyw faterion personol yn yr ystafell ddosbarth ac i gadw'r amgylchedd dysgu yn ddiogel. Fodd bynnag, dylai athrawon sy'n cyflwyno'r modiwl wybod beth yw'r weithdrefn gywir os bydd person ifanc yn datgelu gwybodaeth sy'n peri pryder iddynt. Yn hytrach, dylai athrawon ABGI nodi'n glir y cyfleoedd i bobl ifanc siarad am sefyllfaoedd personol mewn lleoliad addas un i un.

Nodiadau athrawon

Drwy gydol yr adnodd mae nodiadau wedi'u dylunio i gefnogi gwybodaeth athrawon am gysyniadau, tueddiadau ac ystadegau allweddol. Mae'r rhain ar gael yn y paragraff rhagarweiniol 'nodiadau athrawon' ar gyfer bob gwers ac mewn blychau pwyntiau allweddol drwy gydol y gwersi. Yn ogystal, darperir gwybodaeth gefndir yma i roi arweiniad mwy cyffredinol i gynorthwyo athrawon.

Diffinio gamblo

Yn ôl y gyfraith, diffinnir gamblo gan Ddeddf Gamblo 2005 fel 'betio, chwarae siawns neu gymryd rhan mewn loteri.' Mae pob un o'r tri gweithgaredd hyn yn gofyn am drwydded o dan Ddeddf 2005, sy'n rhoi canllawiau ar y diffiniad o bob un. Ystyr penodol chwarae siawns yw 'chwarae gêm o siawns am wobr, lle mae gwobr yn cael ei diffinio fel arian neu 'werth arian".[2]

Mathau gwahanol o gamblo

Mae'r Comisiwn Gamblo, sydd â'r prif gyfrifoldeb am reoleiddio'r diwydiant gamblo, yn categoreiddio gweithgareddau gamblo gwahanol i sectorau. Y rhain yw:

- Arcedau (y rhai ar gyfer oedolion a'r rhai ar gyfer teuluoedd)
- Betio (ar-lein, mewn digwyddiad neu mewn siopau betio stryd fawr)
- Bingo (ar-lein neu mewn neuadd bingo)
- Casino (ar-lein neu mewn casino)
- Loterïau (rafflau, tombola, rasys lotri ac ati)
- Peiriannau chwarae siawns (peiriannau ffrwythau, gorsaf betio ods penodol ac ati)

Yn aml gelwir gamblo sy'n digwydd ar-lein yn gamblo 'o bell'. Er mai gamblo all-lein sydd fwyaf cyffredin o hyd, mae gamblo o bell yn tyfu mewn poblogrwydd - yn cyfrif am 32 y cant o gyfran y farchnad yn 2016. Noder fod arolygon sy'n archwilio ymddygiad gamblo pobl ifanc yn aml yn gofyn am weithgareddau cysylltiedig ehangach y tu allan i safleoedd trwyddedig - fel betio am arian a chwarae cardiau gyda ffrindiau.

[2] Mae hyn wedi arwain at rywfaint o ddadlau o ran rhith-arian cyfred a p'un a yw'r rhain yn cyfrif fel gwerth arian – gweler isod a http://www.gamblingcommission.gov.uk/for-the-public/What-is-gambling.aspx am ragor o wybodaeth.

Mae yna hefyd amrywiaeth o ymddygiadau newydd i'w hystyried sydd efallai'n syrthio y tu allan i ddiffiniadau traddodiadol o gamblo at ddibenion rheoleiddio ond sydd â nifer o nodweddion yn gyffredin â gamblo (e.e. mentro rhith-arian cyfred - gweler isod). Tueddiadau newydd - Echwaraeon, gamblo crwyn (*skin gambling*) a rhith-arian cyfred

Tueddiadau newydd - Echwaraeon, gamblo crwyn a rhith-arian cyfred

Tuedd allweddol ym myd gamblo ar-lein yw cynnydd gamblo ar eChwaraeon, gemau cymdeithasol a'r defnydd o rith-arian cyfred, fel Bitcoin, ar gyfer gamblo. Gemau fideo ar-lein cystadleuol, rhithwir yw eChwaraeon. Yn 2015, amcangyfrifwyd fod gan eChwaraeon gynulleidfa o 160 miliwn ac fe wnaeth y gwobrau ariannol ragori ar $71 miliwn.[3] Yn debyg iawn i gemau chwaraeon traddodiadol, mae marchnad gamblo (quasi) wedi codi o amgylch eChwaraeon gyda phobl yn aml yn betio rhith-arian cyfred ar eu canlyniad. Felly, er ei bod dal yn fach, disgwylir i'r farchnad gamblo ar-lein rhithwir dyfu ynghyd â phoblogrwydd eChwaraeon a hapchwarae ar-lein.

Un agwedd bwysig ar y farchnad newydd hon yw'r pwnc llosg ar fetio 'Crwyn'. Mae crwyn yn eitemau rhithwir, addurniadol 'mewn gêm' y gellir eu prynu, eu masnachu a'u gwerthu am arian go iawn, ac felly'n ffurfio math o rhith-arian cyfred. Mae gwefannau trydydd parti yn galluogi defnyddio crwyn ar gemau gamblo, fel ***roulette***, a'u defnyddio i fetio ar gemau eChwaraeon.

[3] http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/consultations/ Virtual-currencies-eSports-and-social-gaming-discussion-paper-August-2016.pdf

Y gyfraith ar gamblo a phobl ifanc

Un o brif amcanion Deddf Gamblo 2005 a deddfwriaeth ddilynol yw atal niwed i bobl ifanc a grwpiau agored i niwed ("amddiffyn plant a phersonau eraill sy'n agored i niwed rhag cael eu niwed neu eu hecsbloetio gan gamblo"). Mae'r amcan hwn ochr yn ochr ag eraill yn arwain camau rheoleiddio'r diwydiant a gymerir gan y Comisiwn Gamblo.

Yn gyffredinol, yr oedran ieuengaf ar gyfer gamblo yn y DU yw 18 mlwydd oed - sy'n berthnasol i ganolfannau gemau oedolion, siopau betio, neuaddau bingo, casinos, traciau rasio a gamblo ar-lein. Fodd bynnag, mae nifer o weithgareddau y mae pobl yn cael cymryd rhan ohonynt pan fyddant yn 16 mlwydd oed: loterïau gan gynnwys y Loteri Genedlaethol, pyllau pêl-droed, rhai mathau o gamblo nad yw'n fasnachol neu ag arian betio isel neu gamblo am wobrau. Yn ogystal â hynny, nid oes oedran cyfreithiol ieuengaf ar gyfer rhai peiriannau gêm fel gwthwyr arian mân, cydwyr tedi a rhai peiriannau ffrwythau arian betio isel a gall unrhyw un chwarae arnynt. [4]

[4] Gellir gweld disgrifiad o sut mae'r peiriannau hyn yn cael eu categoreiddio yma. http://www.gamblingcommission.gov.uk/for-licensing-authorities/GLA/Part-16-Gaming-machines.aspx#DynamicJumpMenuManager_1_Anchor_1

01.

Gwers un:
Sut rydyn ni'n rheoli risg?

Cyd-destun a Throsolwg	Dyma'r cyntaf o dair gwers yn hybu lles myfyrwyr gan eu helpu i ddeall ymddygiadau cymryd risg yn well. Mae'r wers hon yn edrych ar risgiau yn yr ystyr ehangach cyn annog myfyrwyr i ystyried y risgiau penodol sy'n gysylltiedig â'r diwydiant gamblo.
Amcanion Dysgu	**Bydd myfyrwyr yn dysgu:** • Asesu risg yng nghyd-destun ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gamblo.
Deilliannau Dysgu	**Bydd myfyrwyr yn gallu:** • Rhestru ffactorau sy'n helpu pobl i asesu risg ac i gyfiawnhau pam y dylid rhoi mwy o bwyslais ar rai ffactorau nag eraill mewn gwahanol gyd-destunau; • Esbonio sut i asesu risg o ran ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gamblo.
Hinsawdd Dysgu	Sefydlu neu atgyfnerthu'r rheolau sylfaenol presennol – ychwanegu neu bwysleisio unrhyw reolau sylfaenol sy'n arbennig o berthnasol i'r wers hon, megis gwrando a pharchu safbwyntiau pobl eraill. Ystyried unrhyw wybodaeth flaenorol a sensitifrwydd sydd gennych ynghylch amgylchiadau penodol myfyrwyr.
Cysylltiadau	**Addysg ABGI - Rhaglen Astudio'r Gymdeithas ABGI ar gyfer Cyfnod Allweddol 4:** *Byw yn y Byd Ehangach 16*: i gydnabod a rheoli'r dylanwadau ar eu penderfyniadau ariannol, (gan gynnwys rheoli risg, cynllunio ar gyfer gwariant, deall dyled a gamblo yn ei holl ffurfiau) **Sgiliau Hanfodol:** • Hunan-reoleiddio, • Cyfathrebu, • Adnabod, asesu (gan gynnwys rhagfynegi) a rheoli risg. **Mathemateg:** Mae'r wers hon yn rhoi cyfleoedd i ddatblygu dealltwriaeth myfyrwyr o debygolrwydd ac ods. Mae rhai senarios yn ystyried p'un a all pobl 'fforddio' i gamblo. Mae'r dysgu hwn yn gysylltiedig â rheoli arian a chyllidebu.

Nodiadau athrawon

Tebygolrwydd ac ods

Diffiniad sylfaenol o ods: y tebygolrwydd o ganlyniad yn digwydd. Gellir mynegi tebygolrwydd mewn ffyrdd gwahanol (ee. '50 y cant o siawns' yn erbyn '1 cyfle allan o 2'). Er bod ods ar gyfer betio yn y diwydiant gamblo yn seiliedig ar debygolrwydd, maen nhw hefyd yn cael eu cyfrifo gydag elw mewn cof. Dylid gwneud myfyrwyr yn ymwybodol o'r gwahaniaeth, a byddwn yn dychwelyd at hyn yng ngwers 2.

Y model ABC

Er y gellir cyflwyno'r wers heb gyfeirio at y model hwn, mae'n arf defnyddiol ac adnabyddus a gallai rhai myfyrwyr ac athrawon fod yn gyfarwydd ag ef. Mae'n galluogi datblygu'r sgil ar gyfer asesu canlyniadau drwy ddadansoddi credoau i gefnogi ymateb mwy gwrthrychol i ddigwyddiadau ysgogi.

Mae'r model yn gofyn i fyfyrwyr ystyried sut mae eu credoau (B) yn dylanwadu canlyniadau penderfyniadau (C) yn dilyn unrhyw fath o ddigwyddiad ysgogi (A). Yn y Model ABC gwreiddiol gan Albert Ellis yn 1962 roedd yr 'A' yn sefyll am 'adfyd'

A = Digwyddiad ysgogi - rhywbeth yn digwydd, dim ond y ffeithiau.
B = Credoau yn yr eiliad honno. Gall credoau ymwneud ag achosion A neu oblygiadau A.
C = Canlyniad. Yr emosiwn mae person yn ei deimlo ar y pryd a'r ffordd y maen nhw'n ymddwyn.

Dylid esbonio mae'r B sy'n cymell y C - nid yr A yn unig. Rydym yn gwybod hyn oherwydd gall dau berson gwahanol fod yn yr un sefyllfa'n union (A) ac maen nhw'n teimlo ac yn ymateb (C) yn wahanol oherwydd y credoau (B) sydd ganddynt ar y pryd.

Yn aml mae gennym gredoau sydd yn anghywir, sy'n golygu y gallai'r person fod yn colli allan ar wybodaeth bwysig oherwydd bod eu meddyliau yn y foment yn sefydlog ac yn unochrog, yn hytrach nag yn hyblyg ac yn seiliedig ar dystiolaeth go iawn. Gellir defnyddio'r model ABC i arafu sefyllfa i lawr i wahanu'r A oddi wrth y B a'r C fel bod eglurder yn ymwneud â'r B dan sylw.

Gydag ymarfer, gall person ddechrau arfer barn sydd yn fwy gwybodus ac yn arwain at ganlyniadau mwy dymunol. Y cwestiynau allweddol yw: "ydy fy C (y ffordd rwy'n teimlo nawr a'r ffordd rwy'n ymddwyn neu'n bwriadu ymddwyn), yn ddefnyddiol neu'n fy rhwystro?" a "sut mae fy B yn dylanwadu fy C?".

Mae'r canlynol yn enghraifft o'r Model ABC a allai gefnogi athrawon i esbonio'r cysyniad hwn mewn gwersi.

Digwyddiad ysgogi: Mae Anton eisiau arian ar gyfer dillad a gemau cyfrifiadur. Mae'n gweld stori papur newydd am enillydd loteri ac yn meddwl tybed a ddylai roi £20 ar y loteri.

Cred (meddyliau yn yr eiliad): Os rhoddaf £20 ar y loteri byddaf yn ennill y jacpot fel y dyn yn y papur newydd. Byddai ein problemau arian i gyd yn dod i ben a gallwn fforddio unrhyw beth y byddwn ei eisiau. (Nodyn: noder sut mae ambell B yn ymwneud ag achosion A "bydd ein problemau arian drosodd" ac mae rhai'n ymwneud â goblygiadau (dyfodol) A, "gallwn fforddio unrhyw beth y byddwn ei eisiau".)

Canlyniad: Mae Anton yn teimlo'n gyffrous ac yn rhoi £20 ar y loteri. Nid yw'n ennill ac mae'n teimlo'n siomedig a'i fod wedi cael ei twyllo allan o'r £20.

Cred (mwy cywir yn seiliedig ar dystiolaeth): Mae fy siawns o ennill jacpot y loteri yn fach iawn (45 miliwn i 1). Byddai'n braf cael yr arian, ond mae'r ods hyn yn golygu y byddaf mewn colled ac mae £20 yn llawer o arian i'w golli yn fy sefyllfa.

Canlyniad: Mae Anton yn rhoi £1 ar y Loteri (ni wyddoch byth!) ac yn cadw gweddill yr arian ac yn ei roi tuag at gêm gyfrifiadurol yr oedd wedi bod yn awyddus i'w brynu ers talwm. Mae'n teimlo'n fodlon gyda'i ddewisiadau.

Tuedd i gytuno

Mae tuedd i gytuno yn golygu ein bod yn ceisio tystiolaeth i gefnogi'r ffordd rydyn ni'n meddwl ar hyn o bryd ac rydym yn anwybyddu tystiolaeth a allai awgrymu fod ein credoau'n anghywir. Mae tuedd i gytuno bron yn ymateb ymennydd awtomatig felly mae'n rhaid i ni weithio'n galed i chwilio am dystiolaeth sy'n herio ein credoau. Mae'n cymryd amser ac ymarfer i weld mewn gwirionedd y gall ein credoau fod yn anghywir ac yn anhyblyg.

Penodau'r gwersi

1.1 Asesiad gwaelodlin: ymateb i sgwrs (10 munud)

Eglurwch mai'r sesiwn hon yw'r cyntaf mewn cyfres o wersi a ddyluniwyd i godi ymwybyddiaeth o gamblo a datblygu sgiliau amddiffynnol i leihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â gamblo. Er bod llawer o bobl ifanc nad ydynt yn ymwneud ag ymddygiadau gamblo, heb sôn am broblemau gamblo, mae'n bwysig helpu pobl ifanc i wybod sut i gadw'n ddiogel ac asesu risg mewn amrywiaeth o gyd-destunau, nawr ac yn y dyfodol.

Nodiadau athrawon

Mae hwn yn gyfle da i sefydlu amgylchedd diogel ar gyfer trafodaeth. Efallai fod y dosbarth wedi sefydlu rheolau sylfaenol eisoes, yn enwedig os yw hon yn wers ABGI rheolaidd, neu efallai bod protocol ysgol ar gyfer trafodaethau. Os nad yw hyn yn wir, mae'n arfer gorau i ofyn i'r dosbarth gytuno ar reolau penodol a'u harddangos drwy gydol rhaglen y gwersi. Fel arfer, awgrymir pethau fel, 'parchu barn pobl eraill', 'peidio rhannu ein profiadau cymryd risg ein hunain a phrofiadau eraill' ac ati. Ceisiwch annog gwrando gweithredol.

Dangoswch sleid 4 PowerPoint i'r grŵp neu darllenwch y sgript ganlynol o sgwrs mewn safle bws.

> Ira: Mae fy modryb yn dweud fod bingo ar-lein yn ffordd wych o wneud arian.
>
> George: Mae fy nhad yn dweud mai gamblo yw hynny felly ni ddylem wneud unrhyw beth felly neu byddwn yn colli ein harian i gyd yn y pen draw.
>
> Ira: Paid bod yn dwp! Ychydig o hwyl ydy o?

Gofynnwch i bawb yn y grŵp ysgrifennu ystyr y gair 'gamblo'. Peidiwch â rhoi unrhyw ysgogiad pellach gan ei bod hi'n bwysig cael dealltwriaeth gan bobl ifanc o ba weithredoedd maen nhw'n ei ystyried fel gweithredoedd gamblo, a pa ffactorau sy'n ffurfio'r elfen risg o gamblo.

Yna gofynnwch i'r myfyrwyr roi sylwadau ar p'un a yw Ira a/neu George yn gywir yn eu sylwadau.

Wrth i'r myfyrwyr ysgrifennu eu hymatebion, ewch o amgylch y dosbarth i feithrin dealltwriaeth o fan cychwyn eich dosbarth.

Unwaith y bydd y dosbarth wedi ysgrifennu eu syniadau cychwynnol i lawr, cytunwch ar ddiffiniad dosbarth o gamblo.

Un diffiniad posibl yw:

> "Betio arian, neu rywbeth sy'n cyfateb i arian, ar gemau siawns."

Dylech egluro fod bingo yn fath o gamblo ond fod ymddygiadau gamblo gwahanol yn cael eu hystyried fel mwy neu lai derbyniol yn gymdeithasol; yn aml mae hyn yn ymwneud â p'un a yw pobl yn gamblo'n adloniadol neu'n arddangos ymddygiadau caethiwus.

Mae sylw George y bydd pobl yn 'colli eu harian i gyd' yn anghywir gan fod rhai pobl yn gamblo mewn ffordd gyfrifol. Fodd bynnag, mae hyn yn dangos fod risg ynghlwm â gamblo bob amser - mae faint o arian y byddwch chi'n ei fetio, a pa mor fforddiadwy yw ei golli, yn ffactor bwysig wrth asesu lefel y risg. Mae hyn hefyd yn gyfle i ystyried y canlyniadau posibl ymddygiad gamblo mentrus. Efallai y bydd rhai myfyrwyr hefyd am fynd ar drywydd y ffaith nad yw nifer o grefyddau yn caniatáu gamblo.

1.2 Gweithgaredd archwilio: trefnu cardiau mentro (20 munud)

Esboniwch fod angen i ni ddeall natur cymryd risg yn ein bywyd bob dydd er mwyn deall natur y risg mewn gamblo.

1. Gwersi marchogaet	2. Beicio heb helmed	3. Dechrau perthynas newydd
4. Dechrau eich busnes eich hun	5. Defnydd o gyffuriau dosbarth A	6. Ysmygu bob dydd
7. Dwyn o siop	8. Neidio o glogwyn i'r môr ar wyliau	9. Rhoi £10 ar y Lotto bob wythnos
10. Cael rhyw heb ddiogelwch	11. Mynd am gyfweliad am swydd eich breuddwydion	12. Chwarae peiriannau ffrwythau bob dydd

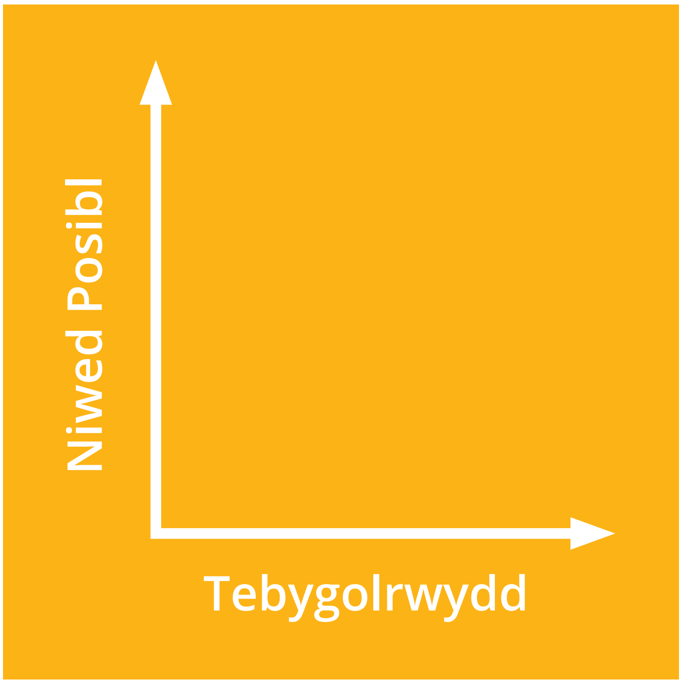
Rhowch y pecyn o 12 ymddygiad 'mentrus' i fyfyrwyr sy'n cwmpasu amrywiaeth o weithgareddau [Adnodd 1]. Gofynnwch i'r myfyrwyr greu continwwm o ymddygiadau risg isel i ymddygiadau risg uchel. Nid oes ateb pendant a dylid annog myfyrwyr i herio barn ei gilydd ar pa mor fentrus yw'r ymddygiadau, gan gydnabod y gallwn i gyd fod â chredoau gwahanol am sefyllfa.

Nodiadau athrawon

Byddwch yn ymwybodol bod rhai materion sensitif ynghylch camddefnyddio sylweddau, ymddygiad anghyfreithlon a gweithredoedd a allai fod yn beryglus ac ni ddylid eu bychanu. Y bwriad yw y bydd cwricwlwm ABGI blaengar yn caniatáu cyfleoedd i drafod pynciau o'r fath yn fanylach mewn gwersi yn y dyfodol a/neu yn y gorffennol.

Gofynnwch am adborth cychwynnol gan fyfyrwyr am eu safleoedd a gofyn sut y gwnaethant eu penderfyniadau. Trafodwch fod angen i'r myfyrwyr ystyried y canlynol ar gyfer pob ymddygiad:

1. Pa mor wael allai effaith posibl yr ymddygiad fod (yn amrywio o embaras ysgafn, i anaf difrifol neu farwolaeth);
2. Y tebygolrwydd o'r effaith hwnnw yn digwydd (ar raddfa o bron dim gobaith, i gwbl sicr).



Nesaf, gofynnwch i'r myfyrwyr ddefnyddio eu hasesiadau risg gwreiddiol i'w helpu i benderfynu pa risgiau sy'n werth eu cymryd, a pha rai nad ydynt werth eu cymryd. Gofynnwch i'r myfyrwyr symud unrhyw gardiau i fyny neu i lawr eu continwwm yn seiliedig ar eu canfyddiadau o effeithiau posibl pob ymddygiad yn ogystal â'r tebygolrwydd/siawns o bob un.

Sylwch ar unrhyw newidiadau mewn safleoedd e.e. oedd myfyrwyr yn credu fod y risg o ddechrau eich busnes eich hun yn werth ei gymryd er gwaethaf penderfynu yn wreiddiol ei bod yn fenter â risg cymharol uchel? Dylech sicrhau bod ffactorau gwahanol yn cael eu harchwilio wrth wneud penderfyniadau am risg.

Yn olaf, rhannwch yr ods gwirioneddol o niwed ym mhob achos gyda'r myfyrwyr. Gofynnwch i'r myfyrwyr os ydynt yn dymuno symud unrhyw rai o'u hatebion yng ngoleuni'r ods hyn

Cwestiynau posibl:

- Ydy pawb yn y dosbarth yn cytuno â lle mae gwahanol weithgareddau wedi'u lleoli? Os na, pam ddim?
- Sut wnaethoch chi benderfynu risg uchel/isel??
- Beth yw effaith ods ar eich asesiad risg?
- Beth sy'n gwneud risg yn werth ei gymryd?
- Sut mae ods a thebygolrwydd mewn sefyllfaoedd gamblo yn wahanol i asesiad risg mewn sefyllfaoedd eraill? [gweler y canllawiau i athrawon uchod]

Gall athrawon ofyn i'r myfyrwyr dynnu llun o safleoedd gwreiddiol a safleoedd dilynol y cardiau fel tystiolaeth o ddysgu ac i gynnig pwyntiau trafod pellach os dymunir.

Dylai'r gweithgaredd ddod i ben gyda myfyrwyr yn ystyried y cwestiwn allweddol: 'beth sy'n gwneud risg yn werth ei gymryd?'. Dylai myfyrwyr ystyried beth yw effeithiau tebygol ymddygiadau penodol (er enghraifft, mynd am swydd eich breuddwydion), a sut y gellir pwyso'r rhain yn erbyn y risgiau maen nhw wedi'u cyfrifo (bod â chywilydd am beidio â chael y swydd). Dylech annog myfyrwyr i wneud gwahaniaethau rhwng enillion tymor byr a thymor hir (rhagweld y wers nesaf).

Ewch ati i grynhoi bod risg yn cael ei ddiffinio fel cyfuniad o ddau ffactor: yr effaith posibl (neu 'niwed'), a'r tebygolrwydd o hyn yn digwydd. Noder bod risg yn cyfeirio at y tebygolrwydd o gael canlyniad negyddol. Unwaith y bydd yr asesiad risg wedi'i wneud, gellir cydbwyso'r risg yn erbyn y canlyniad cadarnhaol posibl – yr 'effaith' posibl.

Ods yn ymwneud â'r ymddygiadau 'mentrus'

Gwersi marchogaeth - gall marchogion digwyddiad difrifol unwaith ym mhob 350 awr o farchogaeth	**Beicio heb helmed** – Gall helmedau beicio atal hyd at 85% o anafiadau i'r pen. Mae cyfraddau damweiniau yn amrywio ar draws y wlad (yn Llundain mae 1 daith o bob 515,000 yn arwain at farwolaeth neu anaf difrifol).	**Dechrau perthynas newydd** – bydd llawer o ffactorau, gan gynnwys oedran, a lle rydych chi'n cyfarfod, yn effeithio ar hyn. Bydd y berthynas gyfartalog sydd wedi dechrau ar-lein yn para am 7 mis.
Dechrau eich busnes eich hun – mae ods cwmni newydd o lwyddo yn 1 mewn 10 (90% yn methu).	**Defnyddio cyffuriau dosbarth A** – gallai defnyddio cocên gynyddu'r risg o ataliad ar y galon o 300%. Mae defnyddio heroin yn cynyddu'r tebygolrwydd o broblemau iechyd hirdymor yn sylweddol yn ogystal â risgiau sy'n gysylltiedig â rhannu nodwyddau a chymryd gorddos	**Ysmygu bob dydd** – mae'r ods o farw o ganser yn 1 mewn 2. Mae ysmygu yn achosi 28% o'r marwolaethau canser, a dyma'r achos mwyaf ataliadwy o ganser.
Dwyn o siop – mae 1 mewn 3 lladrad wedi'u recordio wedi arwain at gosb neu gollfarn.	**Neidio o glogwyn i'r môr ar wyliau** - mae marwolaeth ddamweiniol o foddi yn brin iawn (tua 200 o bobl yn marw bob blwyddyn) - ond bydd siawns yn cynyddu gan ddibynnu ar amgylchiadau (e.e. oedran, gallu nofio, pa mor uchel yw'r clogwyn ac ati).	**Rhoi £10 ar y Lotto bob wythnos** - yr ods o ennill y jacpot yw 1 mewn 45,057,474. Yr ods o gyfateb 3 pêl neu fwy yw 1 mewn 93
Cael rhyw heb ddiogelwch - bydd gwahanol ffactorau yn dylanwadu ar hyn, ond yn y bôn mae'r risg fwyaf o ddisgyn yn feichiog yn digwydd deuddydd cyn ofwliad (30%). Hefyd mae risg o glefydau a drosglwyddir yn rhywiol (amrywio'n sylweddol).	**Mynd am gyfweliad am swydd eich breuddwydion** – ar gyfartaledd mae 18 ymgeiswyr ar gyfer pob swydd (siawns o 1 18 o gael y swydd). Mae hyn yn amrywio'n sylweddol gan ddibynnu ar y sector.	**Chwarae peiriannau ffrwythau bob dydd** – y siawns o ennill y jacpot ar beiriant ffrwythau arferol yw 1 mewn 262,144

Gweithgaredd amgen

Gofynnwch i'r myfyrwyr roi trefn ar dri ymddygiad chwaraeon i 'mentrus', 'mwy mentrus' a 'mwyaf mentrus'. Y tri digwyddiad yw naid 10m oddi ar glogwyn i'r môr gan ddau o fechgyn 14 mlwydd oed, sgïwr profiadol yn mynd i lawr llethr brysur, a marchog ifanc yn mynd am eu taith marchogaeth gyntaf. Dylech annog myfyrwyr i drafod eu syniadau gyda phartner. Yna cynhaliwch drafodaeth gryno ar sut y gwnaeth myfyrwyr drefnu'r ymddygiadau ac ystyried ffactorau gwahanol wrth wneud y gwahaniaeth hwn, fel oedran, profiad, amodau, diogelwch, ac ati.

Nodiadau athrawon

Prin yw'r dystiolaeth ynghylch pa chwaraeon sydd fwyaf mentrus oherwydd cyfraddau cyfranogiad amrywiol. Mae anafiadau yn digwydd ar gyfraddau cymharol debyg mewn sgïo a marchogaeth ceffylau, felly mae'n debygol y bydd profiad cymharol y cyfranogwyr (marchog dibrofiad vs sgïwr profiadol) ac amodau (llethr prysur vs taith dan reolaeth) yn cael eu hystyried fel ffactorau. Mae'r naid clogwyn yn debygol o gael ei osod fel y mwyaf mentrus oherwydd oedran y cyfranogwyr a'r peryglon posibl o neidio i mewn i ddŵr (creigiau, cerrynt, dyfnder ac ati.)

Mae'n bwysig ystyried rhai o'r cwestiynau allweddol a ddarparwyd yn y gweithgaredd gwreiddiol fel:

- Sut wnaethoch chi benderfynu risg uchel/isel??
- Beth yw effaith ods ar eich asesiad risg?
- Beth sy'n gwneud risg yn werth ei gymryd?

Yna, dylai athrawon gysylltu dysgu gyda'r ffocws ar gyfer sesiwn heddiw drwy ofyn:

- Sut mae ods a thebygolrwydd mewn sefyllfaoedd gamblo yn wahanol i asesiad risg mewn sefyllfaoedd eraill? [gweler y canllawiau i athrawon uchod]

1.3 Gweithgaredd estyn: ymddygiadau gamblo (15 munud)

O gofio'r hyn rydyn ni'n ei wybod nawr am asesiad risg, gofynnwch i fyfyrwyr ganolbwyntio ar un o bedwar senario ac ystyried sut mae pob cymeriad yn teimlo a beth ddylen nhw ei wneud yn y sefyllfa yn seiliedig ar y risgiau posibl cysylltiedig [Adnodd 2].

Dylai myfyrwyr ystyried dau ddewis: 'yn y funud' ymateb, nid yn seiliedig ar y dystiolaeth; ac ymateb amgen, â chredoau mwy cywir. Mae hyn er mwyn helpu pobl ifanc i weld fod asesiad risg effeithiol yn gofyn am ddull mwy niwtral, sy'n seiliedig ar ffeithiau yn hytrach na dull emosiynol.

Caniatewch drafodaeth dosbarth 10 munud o hyd i archwilio rhai o'r materion sy'n dod i'r amlwg o'r senarios fel:

- y rhesymau pam y gallai pobl gymryd y risgiau sy'n gysylltiedig â gamblo;
- beth y dylai pob cymeriad ei wneud a pham;
- pwysigrwydd dull gwrthrychol o asesu risg.

Senarios

Senario	Materion i'w hystyried
1 Mae arian yn dynn ar gyfer teulu Sasha felly mae hi'n aml dymuno y byddai ganddi'r math o bethau sydd gan ei ffrindiau megis dillad gan gynllunwyr enwog a'r ffôn diweddaraf. Pan fydd hi'n allan yn y siop papur newydd, mae Sasha yn gweld stori ar dudalen flaen papur newydd am ddyn sydd wedi ennill y loteri. Mae ganddi £20 o arian pen-blwydd ac yn gweld y ciosg loteri.	Dylanwad pwysau gan gyfoedion (mae Sasha eisiau'r hyn sydd gan ei ffrindiau) a'r cyfryngau (mae stori tudalen flaen y papur newydd yn darparu rhywfaint o dystiolaeth); Y demtasiwn fyrbwyll posibl i gamblo, mae £20 yn swnio'n llawer o arian iddi wario ar gamblo o ystyried sefyllfa ei theulu.
2 Mae Clayton wedi diflasu un noson adref ac mae'n gweld hysbyseb ar ei ffrwd cyfryngau cymdeithasol yn hysbysebu safle betio newydd sy'n cynnig betiau rhad ac am ddim. I chwarae, mae angen iddo roi rhif cerdyn credyd. Mae'n cymryd cerdyn ei frawd, gan gyfiawnhau ei benderfyniad i wneud hynny gan nad yw'n achosi niwed a'i fod yn bwriadu defnyddio'r betiau am ddim yn unig a pheidio â thalu am unrhyw beth ar y cerdyn Mae Clayton yn chwarae am hanner awr ac wir yn mwynhau, yn meddwl am ffyrdd o wario ei arian os bydd yn ennill. Ar un adeg mae'n rhedeg allan o gyfleoedd chwarae am ddim ond mae'n agos iawn i'r jacpot. Caiff ei demtio i dalu i barhau i chwarae.	Dylanwad y cyfryngau (mae'r hysbysebion ar y cyfryngau cymdeithasol yn annog yr ymddygiad). Y technegau a ddefnyddir i ddenu diddordeb pobl mewn gamblo a chynnal y diddordeb hwnnw. Y gred y gall pobl wneud arian yn gamblo. Atyniad safleoedd gamblo. Y demtasiwn posibl i gamblo gan ddefnyddio arian pobl eraill.

Senarios

	Senario	Materion i'w hystyried
3	Mae Penny yn agos i'w thaid sydd yn betio'n rheolaidd ar rasio milgwn. Maen nhw'n mynd i'r trac milgwn yn ystod hanner tymor. Mae ei thaid yn colli'r holl fetiau mae'n eu rhoi i lawr, yn mynd yn fwy blin ac yn gofyn i Penny ddewis yr enillydd ar gyfer y ras nesaf. Pan fydd y milgi mae Penny yn ei ddewis yn ennill, mae ei thaid wrth ei fodd ac yn rhoi cyfran o'r enillion iddi. Dywed ei thaid fod Penny yn dod â 'lwc dda' ac mae'n ei hannog i ddewis yr enillydd ar gyfer y ras olaf, gan awgrymu ei bod hi'n rhoi bet i lawr hefyd am ei bod hi'n amlwg yn cael diwrnod lwcus. Mae gan Penny £50 yn ei waled ac mae'r ras olaf yn cymryd betiau.	Dylanwad pwysau gan deulu (efallai fod Penny am blesio ei thaid) a mathau o feddwl (taid yn cyfeirio at 'lwc dda'). Amlder gamblo ei thaid. Y cysyniad o 'ddilyn colledion' (taid yn parhau i fetio er ei fod wedi colli'n drwm). Y demtasiwn posibl i gamblo ac ennill mwy o arian. Mae'r tuedd i gytuno yn golygu y gallai Penny fod yn canolbwyntio ar yr un achos o ennill yn hytrach na gweddill colledion y noson.
4	Mae Rashid a'i gyfeillion yn treulio llawer o amser yn gamblo ar-lein. Maen nhw wedi dod yn llwyddiannus iawn mewn gwahanol gemau rhyfel a strategaeth ac wedi trafod p'un a ddylent nawr ddefnyddio'r sgiliau hyn i wneud arian o gamblo ar-lein. Mae Rashid a'i ffrindiau i gyd yn dda mewn mathemateg, yn deall ods a gemau cardiau ac yn meddwl y gallent wneud llawer o arian wrth chwarae pocer ar-lein. Mae'n brynhawn Sadwrn ac mae Rashid a'i gyfeillion yn dechrau cymryd camau i wneud iddo ddigwydd. Mae wedi arbed £50 i fynd i ŵyl yn ddiweddarach yn yr haf.	Dylanwad pwysau gan gyfoedion (efallai fod Rashid a'i gyfeillion yn annog ei gilydd – 'meddylfryd grŵp'). Y cyfryngau (y tebygolrwydd bod chwarae gemau ar-lein wedi dod â nhw i gysylltiad â gamblo ar-lein) a mathau o feddwl (nid yw gwybod beth yw'r ods yn golygu y gall person eu curo) Gwahanol fathau o gamblo a'r elfen sgiliau v cyfle (mae gan bocer elfen o sgil yn wahanol i'r loteri neu rwlét sydd a wnelo i raddau helaeth â siawns). Faint mae Rashid eisiau mynd i'r ŵyl a'r goblygiadau os nad yw'n mynd.

1.4 Gweithgaredd gwerthuso: (5 munud)

Gofynnir y cwestiynau canlynol i'r myfyrwyr i wirio dysgu a chynnydd:

- Pam rydyn ni'n cymryd risgiau?
- Sut y gallwn wneud gwell penderfyniadau am risg?
- Pa ffactorau sy'n dylanwadu ar sut rydym yn meddwl am risg?
- Sut y gallwn fod yn wydn yn wyneb y dylanwadau hyn?
- Sut y gall pobl sicrhau eu bod yn gwneud dewisiadau gwell mewn perthynas ag ymddygiad gamblo?

Gofynnwch i'r myfyrwyr gofio bod **risg = y niwed posibl** x **y tebygolrwydd o niwed yn digwydd.**

Mae myfyrwyr hefyd yn ailystyried eu hymateb gwaelodlin cychwynnol ar ystyr gamblo. Gofynnwch i'r myfyrwyr wneud unrhyw ychwanegiadau neu newidiadau mewn beiro gwahanol liw er mwyn dangos y cynnydd a wnaed yn ystod y wers.

Defnyddiwch hyn i lywio eich dealltwriaeth am unrhyw elfennau o'r wers y gallai fod angen eu hailystyried neu eu hegluro mewn sesiwn yn y dyfodol.

Cyfeirio

Gwnewch yn siŵr bod myfyrwyr yn ymwybodol o unrhyw gyngor a chymorth sydd ar gael iddynt os ydynt yn pryderu am unrhyw un o'r materion a archwiliwyd yn ystod y wers. Rhowch sicrwydd i fyfyrwyr fod hyn yn gyfrinachol, a gallant fod yn ddienw. Dylai hyn gynnwys trefniadau'r ysgol ei hun yn ogystal â darpariaeth allanol fel:

Childline 0800 1111 neu www.childline.org.uk Yn cynnig amrywiaeth o ffyrdd i siarad â chwnselydd cymwys, gan gynnwys drwy e-bost a gwasanaeth sgwrio ar-lein. Mae galwadau am ddim o linell dir neu ffôn symudol.

Gambleaware www.gambleaware.co.uk Yn cynnig cyngor am gamblo'n gyfrifol a phroblemau gamblo, a chyfeirio at Gamcare am gefnogaeth bellach.

Gamcare www.gamcare.org.uk Yn cynnig cyngor am broblemau gamblo gan gynnwys llinell gymorth a gwasanaeth sgwrsio ar-lein. Rhif y Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol yw 0808 8020 133.

Mae **The National Problem Gambling Clinic** (https://www.cnwl.nhs.uk/cnwl-national-problem-gambling-clinic/) yn ddarparwr GIG sy'n cynnig amrywiaeth o opsiynau triniaeth ar gyfer y rhai sy'n profi problemau cymhleth.

Estyniadau posibl

Gweithgaredd chwarae rôl

Gallai myfyrwyr chwarae rôl ar gyfer un o'r senarios, gan ganolbwyntio'n arbennig ar y prosesau meddwl cysylltiedig, unrhyw ddylanwadau allanol e.e. ffrindiau, teulu neu'r cyfryngau, ac ar unrhyw gefnogaeth i unrhyw unigolion yn y senarios.

Er mwyn i chwarae rôl fod yn fwyaf effeithiol, mae myfyrwyr angen arweiniad clir o ran canlyniadau, meini prawf asesu ac ansawdd y disgwyliadau. Gallai hefyd fod yn briodol i ddewis cyfranogwyr grŵp a gofyn i'r myfyrwyr i sgript/amlinellu eu syniadau cyn y iddynt eu hactio.

02.

Gwers dau: Sut allwn ni reoli ysgogiadaua dylanwadau i gamblo?

Cyd-destun a Throsolwg

Dyma'r ail o dair gwers sy'n hybu lles myfyrwyr gan eu helpu i ddeall sut i leihau ymgysylltiad mewn ymddygiadau niweidiol. Mae'r wers yn adeiladu ar y wers gyntaf oedd yn archwilio sut y gall rhai credoau arwain at ymddygiad cymryd risg a allai arwain at ganlyniadau negyddol. Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar beth sy'n cyfrannu at ymddygiad cymryd risg drwy ymchwilio i gysyniadau temtasiwn, ymddygiad byrbwyll ac atal boddhad wrth ddefnyddio'r Prawf Malws Melys enwog fel pwynt cyfeirio.

Amcanion Dysgu

Bydd myfyrwyr yn dysgu:

- am effaith cyfoedion a'r cyfryngau ar ymddygiadau gamblo;
- am 'fyrbwylltra' ac 'atal boddhad' a ffyrdd o reoli byrbwylltra.

Deilliannau Dysgu

Bydd myfyrwyr yn gallu:

- Esbonio sut y gall eraill ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n ymwneud â gamblo;
- Esbonio beth yw 'byrbwylltra' ac 'atal boddhad' a sut maen nhw'n ymwneud â gamblo;
- Disgrifio ffyrdd o reoli dylanwad cyfoedion a'r cyfryngau ar benderfyniadau gamblo.

Hinsawdd Dysgu

Sefydlu neu atgyfnerthu'r rheolau sylfaenol presennol – ychwanegu neu bwysleisio unrhyw reolau sylfaenol sy'n arbennig o berthnasol i'r wers hon, megis gwrando a pharchu safbwyntiau pobl eraill. Ystyried unrhyw wybodaeth flaenorol a sensitifrwydd sydd gennych ynghylch amgylchiadau penodol myfyrwyr.

Cysylltiadau

Addysg ABGI - Rhaglen Astudio'r Gymdeithas ABGI ar gyfer Cyfnod Allweddol 4:

Perthnasau 29: y rôl y gallai cyfoedion ei chwarae wrth gefnogi ei gilydd (gan gynnwys helpu ffrindiau agored i niwed fanteisio ar gefnogaeth ddibynadwy, gywir a phriodol)

Byw yn y Byd Ehangach 16: i gydnabod a rheoli'r dylanwadau ar eu penderfyniadau ariannol, (gan gynnwys rheoli risg, cynllunio ar gyfer gwariant, deall dyled a gamblo yn ei holl ffurfiau)

Sgiliau Hanfodol:

- hunan-reoleiddio,
- cyfathrebu,
- trafod,
- adnabod a defnyddio strategaethau ar gyfer rheoli pwysau, perswâd a gorfodaeth,
- adnabod, asesu (gan gynnwys rhagfynegi) a rheoli risg.

Saesneg:
Mae'r wers hon yn cynnig cyfle i fyfyrwyr ystyried ysgrifennu darbwyllol a hysbysebu.

Y Cyfryngau:
Gellid gwneud cysylltiadau gydag astudio'r cyfryngau ynghylch strategaethau hysbysebu.

Astudiaethau Busnes:
Gellid gwneud cysylltiadau hefyd gydag astudiaethau busnes ynghylch modelau busnes gwerthu a gamblo.

Nodiadau athrawon

Termau allweddol

- **Byrbwylltra** – gweithredu heb feddwl am ganlyniadau'r camau hynny.
- **Atal boddhad** - diystyru gwobrau tymor byr (boddhad ar unwaith) o blaid gwobrau hirdymor (gyda'r awgrym y gallai'r gwobrau hyn fod yn fwy buddiol i'r unigolyn yn yr hirdymor).

Ymchwil i atal boddhad

Mae'r Prawf Malws Melys yn astudiaeth seicolegol ar foddhad wedi'i atal, a gynhaliwyd gyntaf yn yr 1960au gan yr Athro Walter Mischel o Brifysgol Stanford.

Yn yr arbrofion hyn, mae plentyn yn cael ei arwain i ystafell, heb unrhyw wrthdyniadau, gydag un malws melys yn cael ei osod ar fwrdd o'u blaen. Yna mae'r plentyn yn cael cynnig: naill ai gallant fwyta un malws melys nawr, neu aros 15 munud i gael ail falws melys (atal boddhad - 'mae pethau da'n dod i'r rhai sy'n aros'). Yna mae'r plentyn yn cael ei adael ar ei ben ei hun i wneud penderfyniad.

Yn ei astudiaethau - gyda dros 600 o blant yn cymryd rhan - canfu Mischel amrywiaeth eang o ymatebion. Byddai rhai o'r plant yn 'cuddio eu llygaid gyda'u dwylo neu'n troi i ffwrdd fel na allant weld y bwrdd, mae eraill yn dechrau cicio'r ddeg, neu dynnu ar eu plethi, neu'n mwytho'r malws melys fel pe bai'n anifail bach wedi'i stwffio'.

Bwytaodd y lleiafrif o'r 600 o blant y malws melys cyn gynted ag y bu i'r ymchwilydd adael yr ystafell (y mwyaf byrbwyll). Roedd un rhan o dair o'r plant yn gallu atal boddhad yn ddigon hir i gael ail falws melys.

Fe wnaeth astudiaethau dilynol ddatgelu rhai cyfatebiaethau annisgwyl rhwng canlyniadau'r prawf a llwyddiant y plant yn ddiweddarach mewn bywyd. Canfu astudiaethau dilynol fod plant oedd wedi gallu atal boddhad yn hirach yn cael eu disgrifio dros ddegawd yn ddiweddarach gan eu rhieni fel arddegwyr oedd yn 'llawer mwy cymwys'. Fe wnaeth yr astudiaethau hefyd ddangos fod y gallu i atal boddhad yn cydberthyn yn uniongyrchol â sgoriau SAT uwch (prawf s ddefnyddir i benderfynu p'un a yw'r myfyriwr yn cael ei dderbyn i'r coleg ai peidio), yn ogystal â rheoli straen yn well a llai o ddefnydd o sylweddau anghyfreithlon yn ddiweddarach mewn bywyd hyd yn oed.

Mae'r astudiaethau gwreiddiol ac eraill wedi cael eu defnyddio i awgrymu ffyrdd o leihau byrbwylltra:

- **Osgoi** – pan oedd y malws melys wedi'i orchuddio roedd y plant yn llai byrbwyll
- **Dad-bwysleisio gwobrwyo** – pan oedd y plant yn cael eu hatgoffa o'r wobr roeddent yn fwy byrbwyll
- **Tynnu sylw cadarnhaol** – os rhoddwyd tegan neu ddweud wrthynt 'feddwl am bethau hwyliog' roedden nhw'n llai byrbwyll
- **Haniaethu** – pan ddywedwyd wrthynt feddwl am y malws melys mewn ffordd haniaethol roeddent yn llai byrbwyll
- **Araith hunangyfeiriedig** – roedd plant oedd yn dweud wrth eu hunain, 'Rhaid i mi aros', yn llai byrbwyll

Clip fideo o Brawf Malws Melys mwy diweddar
https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Erthygl gan Y Gymdeithasol Seicolegol Americanaidd
https://www.apa.org/helpcenter/willpower-gratification.pdf

Beirniadaeth ddiddorol o'r arbrawf yn The New York Times
http://www.nytimes.com/2014/01/12/magazine/we-didnt-eat-the-marshmallow-the-marshmallow-ate-us.html?_r=0

Ymchwil i gaethiwed

Mae rhai seicolegwyr yn meddwl bod pobl yn fwy neu'n llai tebygol o gael eu heffeithio gan ymddygiadau caethiwus fel gamblo oherwydd y ffordd mae eu cyrff yn gweithio - y dull biolegol. Mae eraill yn credu ei bod yn ymwneud â sut mae pobl yn meddwl – dull gwybyddol. Dull arall yw'r dull ymddygiadaeth sy'n awgrymu bod pobl yn mabwysiadu patrymau dibynnol oherwydd eu hamgylchedd.

Mae esboniadau mwy manwl am broblemau gamblo a thriniaethau sydd ar gael, fel therapi ymddygiadol gwybyddol, ar gael ar wefan y Clinig Problemau Gamblo Cenedlaethol:
http://www.cnwl.nhs.uk/cnwl-national-problem-gambling-clinic/

Ymchwil i hysbysebu

Yn 2013, cyhoeddodd Ofcom adroddiad, Tueddiadau mewn Gweithgarwch Hysbysebu, a ganfu bod amlder hysbysebu gamblo yn y DU wedi cynyddu'n sylweddol yn dilyn dadreoleiddio yn 2007. Yn 2007 darlledwyd 234,000 o hysbysebion gamblo, ac fe wnaeth godi i 1.4 miliwn yn 2012. Fe wnaeth y gyfran o'r holl hysbysebion gamblo godi o 0.5% i 4.1% yn yr un cyfnod. Ar gyfartaledd yn 2012 fe welodd oedolion 630 o hysbysebion gamblo ac fe welodd plant rhwng 4 a 15 mlwydd oed 211 o hysbysebion gamblo.

Mae Deddf Gamblo 2014 (oedd yn dilyn Deddf Gamblo 2005 a arweiniodd at ddadreoleiddio hysbysebu gamblo yn 2007) yn rhoi canllawiau ar hysbysebu gamblo yn gyfrifol:

- Dim ond gweithredwyr gamblo trwyddedig sy'n cael hysbysebu
- Ni ddylai hysbysebion anelu at blant neu adael pobl yn agored i niwed neu ecsploetiaeth
- Mae'n rhaid i hysbysebion ddangos y wefan gambleaware
- Yn gyffredinol dylai hysbysebu ar y teledu fod ar ôl 9pm (nid yw'n berthnasol i fetio ar chwaraeon yn ystod gemau)

Penodau'r gwersi

2.1 Gweithgaredd gwaelodlin: Safbwyntiau post-it (5 munud)

Mae myfyrwyr yn cael post-it a gofynnir iddynt ysgrifennu eu henw ar y gornel. Yna gofynnir iddynt nodi ar raddfa o 1-10 faint maen nhw'n cytuno gyda'r datganiad canlynol, a gofyn iddynt ysgrifennu rheswm byr dros eu hateb:

> "Caiff rhai pobl eu geni yn fwy tebygol o gamblo nag eraill; nid oes unrhyw beth y gellir ei wneud am hynny."

Gofynnwch i'r myfyrwyr lynu eu nodiadau post-it ar y bwrdd gwyn/ar y wal fel y gall yr athro adolygu'r sylwadau a defnyddio hyn i lywio eu haddysgu.

Caiff hyn ei ailystyried ar ddiwedd y wers i wirio cynnydd.

Dylai'r athro roi esboniad rhagarweiniol i fynd i'r afael â'r datganiad hwn. Esboniwch fod gan bob person lefel gwahanol o ofyniad ar gyfer ysgogiad o ran eu gweithgareddau o ddydd i ddydd; mae rhai pobl yn diflasu yn haws nag eraill ac felly maen nhw'n aml yn edrych ar ymddygiadau cymryd risg fel ffordd o leddfu'r diflastod hwnnw.

Fodd bynnag, beth bynnag fo cyfansoddiad genetig a magwraeth, mae gennym i gyd ddewis ynghylch pa fathau o ymddygiad y byddwn yn ymgysylltu ynddyn nhw. Ac yn aml y dylanwadau o'n hamgylch sy'n penderfynu p'un a ydym yn gweithredu mewn ffyrdd a allai fod yn ddinistriol neu beidio. Mae'r wers heddiw yn canolbwyntio ar y dylanwadau hynny a sut y gallwn eu lleihau er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o ymgysylltu mewn ymddygiadau gamblo afiach.

2.2 Gweithgaredd ymgysylltu: y Prawf Malws Melys (15 munud)

Dangoswch sleid 19 o'r cyflwyniad PowerPoint. Mae'r sleid yn gofyn i fyfyrwyr ystyried sut y byddai plentyn ifanc yn ymateb os byddai'n cael ei roi mewn ystafell gyda malws melys a rhywun yn dweud wrthynt os nad ydynt yn bwyta'r malws melys nawr y gallant gael dau pan fo'r oedolyn yn dychwelyd.

Dyma Brawf Malws Melys enwog Walter Mischel - gweler 'nodiadau athrawon' uchod). Gellir defnyddio fideo byr (fel https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ) i ddangos enghraifft o'r astudiaeth.

Mae sleid 20 yn cynnwys datblygiad o'r cwestiwn cychwynnol i ystyried addasiadau 'beth os' penodol i'r prawf. Dylech annog myfyrwyr i drafod eu syniadau gyda phartner.

Gan ddefnyddio'r wybodaeth yn y nodiadau athro uchod, rhowch ddisgrifiad llafar o astudiaeth enwog Walter Mischel ar fyrbwylltra ac atal boddhad gan gynnwys y casgliadau a gasglwyd o'r astudiaethau wedi'u haddasu.

Esboniwch y gellid defnyddio'r technegau canlynol yn llwyddiannus i leihau byrbwylltra.

Osgoi – pan oedd y malws melys wedi'i orchuddio roedd y plant yn llai byrbwyll

Dad-bwysleisio gwobrwyo – pan oedd y plant yn cael eu hatgoffa o'r wobr roeddent yn fwy byrbwyll

Tynnu sylw cadarnhaol – os rhoddwyd tegan neu ddweud wrthynt 'feddwl am bethau hwyliog' roedden nhw'n llai byrbwyll

Haniaethu – pan ddywedwyd wrthynt feddwl am y malws melys mewn ffordd haniaethol roeddent yn llai byrbwyll

Araith hunangyfeiriedig – roedd plant oedd yn dweud wrth eu hunain, 'Rhaid i mi aros', yn llai byrbwyll.

Nodiadau athrawon: Byrbwylltra gweithredol vs byrbwylltra camweithredol

Mae'r wers hon yn tueddu i ganolbwyntio ar yr hyn mae seicolegwyr yn cyfeirio ato fel 'byrbwylltra camweithredol' lle mae pobl yn gyffredinol yn gweithredu heb feddwl, sydd, mewn sefyllfaoedd peryglus yn arbennig, yn gallu bod yn beryglus neu'n wrthgynhyrchiol. Dylid bod yn ymwybodol fodd bynnag o fodolaeth 'byrbwylltra swyddogaethol' a allai fod yn gysylltiedig â greddf, cymryd mantais o sefyllfaoedd, ystwythder meddyliol a 'meddwl ar eich traed'.

Gofynnwch i'r myfyrwyr sut gallai hyn fod yn berthnasol i gamblo. [Noder: gellir cysylltu hyn hefyd â mathau eraill o ymddygiad caethiwus o bosibl.] Gellir defnyddio'r geiriad sy'n gyfeillgar i fyfyrwyr canlynol i gymell myfyrwyr:

- **Osgoi sefyllfaoedd** – osgoi ffrindiau sydd yn gamblo, peidio ag ymgysylltu â hysbysebion ar-lein drwy glicio ar y dolenni, lleihau amlygiad amser sgrin.
- **Lleihau amlygiad i bethau sy'n atgoffa o wobrau** – lleihau amlygiad amser sgrin, troi hysbysebion teledu i ffwrdd.
- **Tynnu sylw gyda phrofiadau eraill** – adeiladu bywyd boddhaus lle na fyddai angen yr ysgogiad o gamblo.
- **Meddwl mewn ffordd wahanol am y sefyllfa** – cydbwyso'r canlyniadau tebygol i gydnabod y gallai'r wobr fod yn wobr ffug; y wefr nid yr arian ei hun sy'n denu a gellir cyflawni hyn mewn ffyrdd iachach e.e. ymarfer corff, dod o hyd i bwnc/swydd/achos sy'n ysgogi person.
- **Hunan-siarad sy'n atgoffa person am eu hawydd i wneud dewisiadau gwell** – atgoffa eu hunain o ganlyniadau posibl ymddygiadau gamblo afiach a chymharu hyn â'r ffordd o fyw y maen nhw am ei gael, gofynnwch os yw gamblo yn cyd-fynd â'u gwerthoedd, cydnabod bod yr awydd i gamblo dros dro yn unig ac y bydd yn pasio.

Pwysleisiwch fod gwrthsefyll byrbwylltra yn sgìl/nodwedd y gellir ei ddysgu ac y gellir osgoi sefyllfaoedd sy'n gofyn am yr angen i ni ymarfer y sgil/nodwedd hon yn y lle cyntaf. Gyda hyn mewn golwg, byddwn yn edrych ar ddylanwadau a allai ei gwneud yn anodd gwrthsefyll ymddygiad byrbwyll a/neu afiach.

2.3 Gweithgaredd esbonio: hysbysebu (20 munud)

Nodiadau athrawon: Y diwydiant gamblo

Nid pwrpas y wers hon yw pardduo'r diwydiant gamblo. Maen nhw'n hyrwyddo eu masnach fel y gallai unrhyw weithgaredd peryglus arall ei wneud, wedi'i awdurdodi'n llwyr gan y gyfraith (gweler uchod). Dylai'r pwyslais fod ar wella dealltwriaeth myfyrwyr o agendâu'r diwydiant, a sut y gall y ffyrdd y cyflwynir risgiau (e.e. fel hudolus) effeithio ar wneud penderfyniadau. Y nod yw creu ymdeimlad o gydbwysedd drwy ddatblygu portread mwy gwrthrychol o gamblo.

Esboniwch fod hysbysebu yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau i annog pobl i gamblo, gan gynnwys pwyso'n rheolaidd ar reolaeth mympwy pobl.

Dangoswch sleid 24 o'r cyflwyniad PowerPoint a dosbarthu Adnoddau 3. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddadansoddi hysbyseb gamblo ffug ar gyfer casino ar-lein, 'Glambling'. Dylai myfyrwyr anodi'r ddelwedd gan ystyried 'beth' mae'r hysbyseb yn ei gyfleu a 'pham' ei fod yn gwneud hyn.

Gallai myfyrwyr nodi:

- Enw'r cwmni, 'Glambling' – croes rhwng hudoliaeth a gamblo (glamour a gambling)
- Llinell glo – 'putting the 'glam' into gambling'
- Cynnig arian – cael £30 mewn betiau am ddim pan fyddwch yn ymuno gyda £10
- Argaeledd – natur unrhyw bryd, unrhyw le gamblo ar-lein/symudol
- Amrywiaeth – llawer o gemau gwahanol i gynnal diddordeb
- Addo 'enillion mawr' a'r 'ods gorau o gwmpas'
- Delwedd – darlun hudolus o gasino

Gofynnwch y cwestiynau canlynol i fyfyrwyr er mwyn gloywi eu dealltwriaeth:

- Ydych chi'n meddwl fod realiti ffordd o fyw gamblo yn cyfateb yr hyn sy'n cael ei hyrwyddo mewn hysbysebion?
- Pam ydych chi'n meddwl fod cymaint o wefannau gamblo yn cynnig betiau rhad ac am ddim i bobl sy'n cofrestru?
- Sut arall mae gwefannau gamblo yn ceisio annog diddordeb parhaus mewn gamblo ar eu safle?
- Beth ydych chi'n ei ddeall o'r ods a ddangosir mewn hysbysebion gamblo? Sut mae'r rhain yn cymharu â'r ods y gwnaethoch chi eu hystyried yng ngwers 1? (Noder bod ods yn cael eu cyfrifo bob amser gan y diwydiant gydag elw mewn cof.)

Mae'n ddefnyddiol cysylltu dysgu cynharach ar fyrbwylltra. Mae gamblo ar-lein yn benodol yn golygu bod gan bobl fynediad hawdd at wobrau cyflym ac maen nhw'n cael eu hatgoffa'n gyson am hyn.

Hefyd efallai yr hoffech ddangos enghreifftiau i fyfyrwyr o ymgyrchoedd hysbysebu gamblo cyfredol sydd yn briodol i'r oedran ac y maen nhw'n debygol o fod yn ymwybodol ohonynt eisoes er mwyn atgyfnerthu canfyddiadau'r myfyrwyr o'r gweithgaredd hwn. Yna gall myfyrwyr ychwanegu unrhyw dechnegau pellach a ddefnyddir i hyrwyddo ymddygiadau gamblo at eu delwedd.

2.4 Gweithgaredd estyn: postiad fforwm dylanwad cyfoedion (10 munud)

Rhowch y postiad fforwm enghreifftiol i fyfyrwyr [Adnodd 4]. Darllenwch hwn fel dosbarth a gofynnwch i'r myfyrwyr ymateb i gais yr awdur am help.

Cwestiynau ac Atebion Gofyn i Jeff
Enw defnyddiwr: Unrhyw1#Blwyddyn 10

Rwy'n wirioneddol ffodus i gymdeithasu gyda ffrindiau gwych ond mae dau o fy ffrindiau gorau wedi dechrau chwarae ar y peiriannau slotiau i lawr yn yr arcêd lleol ar ôl ychydig o gwrw ac maen nhw am imi fynd gyda nhw. Ni allaf ei fforddio ac mae'n fy ngwneud yn anghyfforddus iawn eu gweld yn taflu'r holl arian hwnnw ac yn mynd yn bigog gyda staff yr arcêd os byddwn yn mynd ar y peiriannau 18 mlwydd oedd a throsodd. Nid oedd gen i lawer o ddiddordeb chwarae gyda nhw o'r blaen ond roeddwn i'n mwynhau'r tro diwethaf ac fe wnaethom golli ffortiwn. Ond maen nhw'n ffrindiau i mi; dwi ddim eisiau eu gadael i lawr na cholli allan ar yr hwyl, ac rwyf wedi blino cael fy ngalw'n ddiflas pan fyddaf yn dweud nad ydw i am fynd. Beth ddylwn i ei wneud?

Nodiadau athrawon: Rheolau ar gamblo

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o gamblo, yr oedran cyfreithiol ieuengaf yn y DU yw 18 mlwydd oed. Mae hyn yn berthnasol i ganolfannau chwarae gemau oedolion, siopau betio, neuaddau bingo, casinos, traciau rasio a gamblo ar-lein. Fodd bynnag, yr isafswm oedran ar gyfer cymryd rhan mewn gamblo swm bach o arian, loterïau a'r pyllau pêl-droed yw 16. Mae peiriannau 'Categori D' fel gwthwyr ceiniogau neu gydwyr tedi yn gyfreithiol i'w defnyddio ar unrhyw oedran. Mae rhagor o wybodaeth am y rheolau gwahanol ar gyfer peiriannau hapchwarae gwahanol ar gael yn:
http://www.gamblingcommission.gov.uk/Gambling-sectors/Gaming-machines/About-gaming-machines/Gaming-machine-categories/Gaming-machine-categories.aspx

Dylid annog myfyrwyr i nodi fod cymeradwyaeth gan gyfoedion yn ffactor cryf iawn pan fo pobl ifanc yn gwneud penderfyniadau ond y gallwn yn aml gallwn beryglu ein gwerthoedd ac o bosibl ein hiechyd os byddwn yn gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar beth mae rhywun arall yn dymuno i ni ei wneud.

Gallai trafodaethau ganolbwyntio ar:

- Risgiau i Unrhyw1#Blwyddyn10 os bydd yn parhau i gamblo
- Natur y cyfeillgarwch (negodi i gytuno rhywbeth mae eraill eisiau ei wneud, newid yn neinameg cyfeillgarwch, ni ddylai fod angen niwed ar gyfer cyfeillgarwch, ddim yn helpu eraill drwy gyfrannu at eu hymddygiad peryglus)
- Sut i drafod pethau gyda ffrindiau
- Dylanwad alcohol
- Strategaethau ymadael ac osgoi e.e. esgusodion dros beidio â mynd, awgrymiadau gwell am bethau i'w gwneud.

2.5 Gweithgaredd gwerthuso: asesu a myfyrio (10 munud)

Mae'r myfyrwyr yn myfyrio'n breifat ar ffyrdd y gellid defnyddio syniadau o'r wers heddiw yn eu bywydau eu hunain o ran osgoi canlyniadau llai buddiol neu ymddygiad peryglus. Gofynnwch i'r dosbarth am syniadau ar sut i reoli byrbwylltra a dylanwad cyfoedion mewn sefyllfaoedd y gallai person o'r un oedran ddod ar eu traws, gan gyfeirio'n ôl at y rheolau sylfaenol er mwyn sicrhau nad oes neb yn datgelu profiadau personol. Gallai hyn fod mewn sefyllfaoedd yn yr ysgol e.e. cael eu ceryddu am rywbeth nad oeddent yn euog ohono, neu sefyllfaoedd yn y cartref e.e. ymateb i frawd neu chwaer annifyr neu herio brawd neu chwaer i wneud rhywbeth, neu sefyllfaoedd mwy cymhleth e.e. person yn cael ei herio i chwarae chicken gyda thrên sy'n dod.

Mae myfyrwyr hefyd yn ailystyried eu hymateb gwaelodlin cychwynnol. Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu rhif newydd i nodi eu lefel cytundeb gyda'r datganiad cychwynnol a chyfiawnhau unrhyw newidiadau er mwyn dangos y cynnydd a wnaed yn ystod y wers.

"Caiff rhai pobl eu geni yn fwy tebygol o gamblo nag eraill; nid oes unrhyw beth y gellir ei wneud am hynny."

Dylid casglu'r ymatebion wrth i'r myfyrwyr adael er mwyn llywio asesiadau athrawon o gynnydd a helpu i addasu dysgu dilynol.

Cyfeirio

Gwnewch yn siŵr bod myfyrwyr yn ymwybodol o unrhyw gyngor a chymorth sydd ar gael iddynt os ydynt yn pryderu am unrhyw un o'r materion a archwiliwyd yn ystod y wers. Rhowch sicrwydd i fyfyrwyr fod hyn yn gyfrinachol, a gallant fod yn ddienw. Dylai hyn gynnwys trefniadau'r ysgol ei hun yn ogystal â darpariaeth allanol fel:

Childline 0800 1111 neu www.childline.org.uk Yn cynnig amrywiaeth o ffyrdd i siarad â chwnselydd cymwys, gan gynnwys drwy e-bost a gwasanaeth sgwrio ar-lein. Mae galwadau am ddim o linell dir neu ffôn symudol.

Gambleaware www.gambleaware.co.uk Yn cynnig cyngor am gamblo'n gyfrifol a phroblemau gamblo, a chyfeirio at Gamcare am gefnogaeth bellach.

Gamcare www.gamcare.org.uk Yn cynnig cyngor am broblemau gamblo gan gynnwys llinell gymorth a gwasanaeth sgwrsio ar-lein. Rhif y Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol yw 0808 8020 133.

Mae **The National Problem Gambling Clinic** (https://www.cnwl.nhs.uk/cnwl-national-problem-gambling-clinic/) yn ddarparwr GIG sy'n cynnig amrywiaeth o opsiynau triniaeth ar gyfer y rhai sy'n profi problemau cymhleth.

Estyniadau posibl

Marshmallow Test

Mae'r wers yn cynnig ei hun i ddefnyddio malws melys i ail-greu amodau'r Prawf Malws Melys. Fodd bynnag, dylech ystyried yn ofalus p'un a yw hwn yn ddiwylliannol briodol (e.e. amser ymprydio, unrhyw gynhwysion mewn malws melys nad ydynt yn llysieuol).

Enghreifftiau o fyrbwylltra swyddogaethol

Gellid archwilio'r syniad o fyrbwylltra swyddogaethol yn fanylach gan ystyried enghreifftiau o pryd y byddai bod yn fyrbwyll yn cael ei ystyried yn ganlyniad cadarnhaol. Er enghraifft, pan fydd person yn gweld ffrind ar fin cael eu taro gan frisbee, nid oes ganddynt amser i feddwl am y canlyniadau, y peth iawn fyddai gweiddi neu dynnu eu ffrind oddi wrth y frisbee. Neu os bydd person yn teimlo'n anghyfforddus wrth reddf pan fyddant yn mynd ar ddêt gyda rhywun, dylent wrando ar y mympwy mewnol hwn a dod o hyd i strategaeth ymadael ddiogel, hyd yn oed os nad oes llawer o dystiolaeth ar gyfer eu teimladau.

Clip YouTube

Gallai myfyrwyr weithio mewn grwpiau bach i ddyfeisio clip Youtube byr sy'n amlinellu'r technegau a ddefnyddir i argyhoeddi pobl i gamblo a hyrwyddo neges cyfrifoldeb amgen. Gallai'r canlynol fod yn drosolwg a awgrymwyd:

- Agoriad – cwmpasu'r technegau a ddefnyddir i annog gamblo,
- Datblygu – chwalu mythau am ffordd o fyw gamblo a siawns o ennill symiau mawr,
- Dod i ben – sut i leihau risgiau problemau gamblo, helpu eraill neu gael help i rywun mewn angen.

Gall myfyrwyr ddechrau drwy greu sgript neu fwrdd stori i gofnodi eu syniadau. Gallai myfyrwyr ddefnyddio grid asesu i helpu eu dealltwriaeth o'r hyn sydd ei angen a'r meini prawf y bydd eu gwaith yn cael ei farnu arnynt. Argymhellir bod athrawon yn cynllunio grwpiau yn ofalus ac yn eu cyfarwyddo i ddyrannu rolau addas o fewn y grwpiau hynny:

- Cyfarwyddwr creadigol – yn gyfrifol am fireinio sgript a syniadau'r grŵp er mwyn sicrhau hysbyseb llawn gwybodaeth
- Cyfarwyddwr theatrig – sicrhau bod cyflwyniad o waith y grŵp o ansawdd uchel
- Pennwr cyflymder – yn sicrhau fod y grŵp yn canolbwyntio ar yr amser ar ôl i orffen y gweithgaredd ac yn gwneud penderfyniadau pwysig os bydd y grŵp yn fyr ar amser
- Rheolwr grŵp - yn atgoffa'r grŵp am gyfarwyddiadau'r gweithgaredd a'r meini prawf asesu i wneud yn siŵr bod pawb yn aros ar y dasg

Dadansoddi hysbysebion

Ceir cyfleoedd i archwilio a dadansoddi hysbysebion gamblo ar-lein, ar y teledu ac wedi'u hargraffu yng nghynllun y wers. Gellid ymestyn hyn.

Gellid gofyn i fyfyrwyr hefyd gymharu'r rheoliadau ar hysbysebion gamblo gyda'r rhai ar dybaco.

03.

Gwers tri: Sut allwn ni helpu pobl sydd wedi datblygu problemau gamblo?

Cyd-destun a Throsolwg

Dyma'r drydedd wers, y wers olaf, yn hybu lles myfyrwyr drwy eu helpu i herio stereoteipiau sy'n gysylltiedig â gamblo ac i ddeall sut i gefnogi rhywun sy'n arddangos ymddygiadau niweidiol. Mae'r wers hon yn adeiladu ar y ddwy wers gyntaf a oedd yn rhoi sylw i'r rhesymau pam fod pobl yn dangos ymddygiad mentrus a'r cysyniad o fyrbwylltra yn gysylltiedig ag archwilio'r dylanwadau ar gamblo. Mae'r wers olaf hon yn galluogi myfyrwyr i ganolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud yn benodol â phroblemau gamblo.

Amcanion Dysgu

Bydd myfyrwyr yn dysgu:

- y gwahaniaeth rhwng ymddygiadau gamblo hamdden a phroblemau gamblo a ffyrdd i gefnogi'r rhai sydd efallai angen cymorth gyda phroblemau gamblo.

Deilliannau Dysgu

Bydd myfyrwyr yn gallu:

- Adnabod a herio stereoteipiau gamblo cyffredin;
- Rhestru arwyddion fod person efallai wedi datblygu problemau â gamblo;
- Egluro ffyrdd o helpu rhywun sydd yn arddangos nodweddion problemau gamblo.

Hinsawdd Dysgu

Sefydlu neu atgyfnerthu'r rheolau sylfaenol presennol – ychwanegu neu bwysleisio unrhyw reolau sylfaenol sy'n arbennig o berthnasol i'r wers hon, megis gwrando a pharchu safbwyntiau pobl eraill. Ystyried unrhyw wybodaeth flaenorol a sensitifrwydd sydd gennych ynghylch amgylchiadau penodol myfyrwyr.

Cysylltiadau

Addysg ABGI - Rhaglen Astudio'r Gymdeithas ABGI ar gyfer Cyfnod Allweddol 4:

Perthnasau 29: y rôl y gallai cyfoedion ei chwarae wrth gefnogi ei gilydd (gan gynnwys helpu ffrindiau agored i niwed fanteisio ar gefnogaeth ddibynadwy, gywir a phriodol)

Byw yn y Byd Ehangach 16: i gydnabod a rheoli'r dylanwadau ar eu penderfyniadau ariannol, (gan gynnwys rheoli risg, cynllunio ar gyfer gwariant, deall dyled a gamblo yn ei holl ffurfiau)

Sgiliau Hanfodol:

- hunan-reoleiddio,
- cyfathrebu,
- trafod,
- adnabod a defnyddio strategaethau ar gyfer rheoli pwysau, perswâd a gorfodaeth,
- adnabod, asesu (gan gynnwys rhagfynegi) a rheoli risg.

Y Cyfryngau:

Gellid gwneud cysylltiadau gydag astudio'r cyfryngau ynghylch stereoteipiau'r cyfryngau o gamblo a'r ddeddfwriaeth ar hysbysebion gamblo.

Nodiadau athrawon

Diffinnir problemau gamblo yn gyffredinol fel unrhyw fath o gamblo sy'n achosi niwed i'r sawl sy'n gamblo neu i rywun arall mewn unrhyw ffordd. Mae'r math hwn o ymddygiad yn cael ei gysylltu gyda byrbwylltra amlaf - methu â gwrthsefyll temtasiwn neu awydd.

Mae gamblo patholegol, neu 'anhwylder gamblo' fel y cafodd ei ailddosbarthu'n ddiweddar (DSM V (2013) - Llawlyfr Ystadegol a Diagnostig o Anhwylderau Meddyliol), bellach fwyaf cysylltiedig ag anhwylderau caethiwus ac anhwylderau sy'n ymwneud â sylweddau. Mae arwyddion o broblem gamblo yn cynnwys: defnyddio incwm neu arbedion i gamblo er nad yw biliau'n cael eu talu; sawl ymdrech aflwyddiannus ar roi'r gorau i gamblo; mynd ar drywydd colledion; colli cwsg dros feddwl am gamblo; dadlau gyda ffrindiau neu deulu am gamblo; teimlo'n isel oherwydd gamblo.

Mae rhai seicolegwyr yn meddwl bod pobl yn fwy neu'n llai tebygol o gael eu heffeithio gan ymddygiadau caethiwus fel gamblo oherwydd y ffordd mae eu cyrff yn gweithio - y dull biolegol. Mae eraill yn credu ei bod yn ymwneud â sut mae pobl yn meddwl – dull gwybyddol. Dull arall yw'r dull ymddygiadaeth sy'n awgrymu bod pobl yn mabwysiadu patrymau dibynnol oherwydd eu hamgylchedd. Mae esboniadau mwy manwl am broblemau gamblo a thriniaethau sydd ar gael, fel therapi ymddygiadol gwybyddol, ar gael ar wefan y Clinig Problemau Gamblo Cenedlaethol:

[1] http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/survey-data/Gambling-behaviour-in-Great-Britain-2015.pdf
[2] http://www.cnwl.nhs.uk/cnwl-national-problem-gambling-clinic/

Penodau'r gwersi

3.1 Asesiad gwaelodlin: tynnu llun ac ysgrifennu am stereoteip gamblo (10 munud)

Gan ddefnyddio sleid 34 y cyflwyniad PowerPoint, ewch â'r myfyrwyr drwy'r gweithgaredd tynnu llun ac ysgrifennu canlynol. Gofynnwch i fyfyrwyr gwblhau'r gweithgaredd ar eu pen eu hunain, heb drafod gydag eraill - mae hyn yn ymwneud â'u syniadau nhw'n unig ar y pwynt hwn. Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir ac nid oes angen iddynt boeni am sillafu ac ati.

- Tynnwch lun o rywun sy'n gamblo
- Drws nesaf iddo, ychwanegwch yr ymddygiadau gamblo maen nhw'n ymgysylltu â nhw
- Ychwanegwch sut a pham eu bod wedi dechrau gamblo
- Ychwanegwch o ble maen nhw'n cael yr arian i gamblo
- Ychwanegwch effeithiau eu hymddygiad gamblo

Defnyddiwch hyn i helpu i lywio eich addysgu ynghylch stereoteipiau sy'n gysylltiedig â gwahanol ymddygiadau gamblo.

Gofynnwch i'r dosbarth rannu rhai o'u henghreifftiau. Gofynnwch i'r myfyrwyr o ble y cawsant eu syniadau ar gyfer eu cymeriad. Defnyddiwch hyn i ddechrau nodi stereoteipiau gamblo o luniau ysgrifennwch enghreifftiau

Bydd myfyrwyr yn ailystyried hyn ar ddiwedd y wers i ddangos cynnydd.

Nodiadau athrawon: Rheolau ar gamblo

Gall gamblwyr gyrfa gael eu codi gan fyfyrwyr fel enghraifft. Er mwyn osgoi glamoreiddio'r opsiwn hwn, mae'n well aros nes bod y bobl ifanc yn codi'r mater. Os ydyn nhw'n gwneud hynny, mae'n bwysig cydnabod fod rhai pobl yn gwneud arian yn y ffordd hon, ond mae hyn yn dueddol i fod ar gemau sydd â lefel uchel o sgiliau ynghlwm â nhw ac mae gamblo o'r fath dal yn cynnwys risg ariannol sylweddol, yn enwedig ar ddechrau gyrfa person. Er ei bod hi'n ymddangos fod lefelau llai o broblemau gamblo ymhlith arddegwyr iau, canfuwyd fod pobl ifanc yn gorbwysleisio rôl sgiliau mewn gamblo a'u siawns o ennill.

At hynny, mae'r Awdurdod Safonau Hysbysebu wedi cefnogi cwynion gan nifer o gwmnïau am hysbysebion gamblo sy'n cael eu cyflwyno fel erthyglau newyddion sy'n honni fod gamblo yn ateb i ddyled. Mae hyn yn atgyfnerthu'r angen i herio gamblo fel ffordd o wneud arian.

3.2 Gweithgaredd ymgysylltu: uwch neu is (10 munud)

Defnyddiwch Sleid PowerPoint 35 i ennill dealltwriaeth sylfaenol bellach o farn myfyrwyr a'u gwybodaeth am ymddygiadau gamblo yn y DU. Gofynnwch i'r myfyrwyr 'godi bawd' os ydynt yn credu fod yr ateb yn uwch nag yr ystadegyn a roddwyd, neu rod 'bodiau i lawr' os credant ei bod yn is.

Mae 80% o'r boblogaeth oedolion yn gamblo ar ryw ffurf.	Is – 63%
Mae problemau gamblo yn effeithio ar tua 5% o'r boblogaeth.	Is– ~0.8%
Mae'r gyfran o ddynion sy'n gamblo 5 pwynt canran yn uwch na merched.	Is – 16%
Yn ôl un arolwg, roedd 20% o blant 11-15 mlwydd oed wedi gwario arian ar weithgaredd gamblo yn yr wythnos diwethaf.	Uwch - yn 2015, roedd 66% o ddynion a 59% o fenywod wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch gamblo yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl adroddiad diweddaraf NatCen ar Ymddygiad Gamblo ym Mhrydain Fawr. Os ydych chi'n tynnu rhai a gymerodd ran yn y Loteri Genedlaethol yn unig yna roedd 49% o ddynion a 42% o ferched wedi gamblo ar ryw weithgaredd arall yn y 12 mis diwethaf.

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am sut mae'r ystadegau rhain yn cyd-fynd â'u syniadau gwaelodlin gwreiddiol. Efallai yr hoffech drafod cymaryddion i'w enghreifftiau gwaelodlin gwreiddiol fel masnachwyr marchnad stoc anghyfrifol (fel y dangosir mewn ffilmiau megis Wall Street, Wolf of Wall Street a Big Short).

Gall y pwyntiau canlynol helpu i atal rhai stereoteipiau cyffredin:

- Er bod gamblo ar-lein wedi cynyddu, mathau traddodiadol o gamblo, yn enwedig y Loteri Genedlaethol, yw'r math mwyaf poblogaidd o weithgarwch gamblo yn y DU o bell ffordd o hyd.[3]
- Er bod gamblo yn gyson gyffredin ar draws yr holl grwpiau oedran, pobl 34-63 mlwydd oed sydd fwyaf tebygol o fod wedi gamblo'n ddiweddar.[4]
- Hyd yn oed mewn grŵp o bobl sydd i gyd yn gamblo mewn ffordd debyg, mae gan bobl gymhellion gwahanol ac maen nhw'n dod o gefndiroedd/ rhannau o gymunedau gwahanol.[5]
- Mewn arolwg diweddar, ni welwyd unrhyw gyswllt clir rhwng statws economaidd ac amlder gweithgarwch gamblo.[6]

[3] Arolwg y Comisiwn Gamblo http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/survey-data/Gambling-participation-in-2016-behaviour-awareness-and-attitudes.pdf
[4] Arolwg y Comisiwn Gamblo http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/survey-data/Gambling-participation-in-2016-behaviour-awareness-and-attitudes.pdf
[5] http://oregonstate.edu/ua/ncs/archives/2012/nov/study-finds-slot-machine-players-don%E2%80%99t-fit-stereotype
[6] NatCen 2017 http://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/survey-data/Gambling-behaviour-in-Great-Britain-2015.pdf

3.2 Gweithgaredd ymgysylltu: uwch neu is (10 munud)

Gofynnwch i'r myfyrwyr esbonio eu barn ar beth yw 'problem gamblo'. Pryd mae gamblo hamdden yn troi yn ymddygiad problematig?

Esboniwch fod gwers heddiw wedi'i hanelu yn bennaf at yr achlysuron prin lle gallai person gael ei effeithio gan ymddygiadau gamblo mwy problematig. Fodd bynnag, gall yr egwyddorion o benderfynu pryd a sut i helpu i fod yn berthnasol i ystod o sefyllfaoedd a dylid eu hystyried yn sgiliau y gellir eu dysgu.

Rhowch set o ddatganiadau [Adnodd 5] i bob grŵp o fyfyrwyr a gofyn iddynt eu rhoi ar gontinwwm o gamblo hamdden i broblemau gamblo.

- Mae Jamil yn betio ei wy Pasg siocled ar p'un a fydd ei ffrind yn gallu sgorio cic o'r smotyn yn gêm gynderfynol yr ysgol ai peidio.
- Enillodd Terry wobr yn yr arcêd yr wythnos diwethaf fel mae wedi mynd yn ôl eto gyda mwy o arian y tro hwn, yn gobeithio ennill arian mawr ar y peiriannau slot.
- Mae Janice yn rhoi £2 yr wythnos ar y loteri pan fydd yn gwneud y siopa wythnosol, er ei bod hi'n ei chael hi'n anodd talu ei biliau ar hyn o bryd.
- Fe wnaeth Lance ddwyn arian o bwrs un o'i ffrindiau sydd yn byw gydag ef i ad-dalu benthyciad yr oedd wedi'i gael i chwarae pocer ar-lein.
- Fe wnaeth Tara roi £1 i'r swîp Cwpan y Byd yn y gwaith i godi arian i elusen leol.

Gofynnwch i'r myfyrwyr gyfiawnhau eu safbwyntiau. Trafodwch pa bryd y byddai pob un o'r ymddygiadau hyn y dod yn broblem os nad ydynt yn credu bod gan y cymeriad broblem eisoes. Trafodwch y ffaith y byddai llawer o bobl yn dewis peidio â gamblo yn unrhyw un o'r sefyllfaoedd hynny, gan gynnwys y rheini sydd â safbwyntiau ffydd yn gwrthwynebu gamblo. Dylid sicrhau bod safbwynt hwn yn cael ei ystyried fel un yr un mor ddilys.

3.4 Gweithgaredd esbonio: Stori Danielle (15 munud)

Mae myfyrwyr yn darllen Stori Danielle o'r sleid PowerPoint (39) neu rhowch gopi o Adnodd 6 i bob pâr. Ar ôl pob darn, gofynnwch i fyfyrwyr weithio mewn parau/grwpiau bwrdd i ystyried y cwestiynau a ddarparwyd, gan ganolbwyntio ar archwilio'r bobl orau i gael cymorth ganddynt, dulliau a ffafrir i drafod pynciau anodd, a'r mathau o ymadroddion a allai alluogi sgwrs ddefnyddiol i gefnogi rhywun mewn amgylchiadau mor anodd.

Stori Danielle

"Mae Danielle wedi bod yn ffrindiau gorau gydag Angelique ers yr oeddent yn yr ysgol gynradd. Dros yr haf, fe wnaethant ddechrau chwarae ar y slotiau yn yr arcêd ger lle maen nhw'n byw. Sylwodd Danielle fod Angelique am gychwyn aros yn hwyrach ac yn hwyrach; byddai hi'n mynd yn ddig os byddai'n awgrymu eu bod yn gadael. Dywedodd Angelique ei bod hi am ennill yr arian yr oedd hi wedi'i roi mewn yn ôl. Roedd hi mor agos ac nid oedd hi am i neb arall ennill ei henillion. Roedd Angelique hefyd wedi dechrau prynu cardiau crafu – nid oedd y siopwr wedi sylwi ei bod hi dan oed. Nid oedd Danielle yn siŵr sut roedd hi'n cael arian i'w prynu."

A. Beth yw'r cliwiau yn y darn hwn fod Angelique wedi dechrau gamblo mewn ffordd sy'n achosi problemau?

B. Sut allai Danielle fod yn teimlo yn y sefyllfa hon?

C. Beth allai Danielle ei wneud i helpu ei ffrind ar y pwynt hwn?

Nodiadau athrawon: Rheolau ar gamblo

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o gamblo, yr oedran cyfreithiol ieuengaf yn y DU yw 18 mlwydd oed. Mae hyn yn berthnasol i ganolfannau chwarae gemau oedolion, siopau betio, neuaddau bingo, casinos, traciau rasio a gamblo ar-lein. Fodd bynnag, yr isafswm oedran ar gyfer cymryd rhan mewn gamblo swm bach o arian, loterïau a'r pyllau pêl-droed yw 16. Mae peiriannau 'Categori D' fel gwthwyr ceiniogau neu gydwyr tedi yn gyfreithiol i'w defnyddio ar unrhyw oedran. Mae rhagor o wybodaeth am y rheolau gwahanol ar gyfer peiriannau hapchwarae gwahanol ar gael yn:

http://www.gamblingcommission.gov.uk/Gambling-sectors/Gaming-machines/About-gaming-machines/Gaming-machine-categories/Gaming-machine-categories.aspx

Gallai atebion gynnwys:

A. Beth yw'r cliwiau?

Dicter pan fydd hi'n gorfod stopio gamblo, mynd ar drywydd colledion, 'mor agos', eisoes yn meddwl mai hi sydd berchen yr arian, gallai Angelique fod yn defnyddio ffyrdd anghyfreithlon, amharchus neu anniogel o gael arian (e.e. dwyn arian, defnyddio cardiau credyd, benthyciadau gan ffrindiau eraill, teulu neu fenthycwyr arian didrwydded).

B. Sut allai Danielle fod yn teimlo yn y sefyllfa hon?

Mae hi'n poeni o bosibl ac ofn y bydd ei ffrind yn teimlo iddi gael ei bradychu os bydd hi'n gofyn am help. Efallai y bydd hefyd yn teimlo ei bod hi'n boddi am ei bod hi'n teimlo cyfrifoldeb i ofalu am ei ffrind. Neu gallai hyd yn oed deimlo nad yw'n broblem iddi hi a'i bod hi eisiau ei ffrind yn ôl.

C. Sut all Danielle helpu?

Gall Danielle awgrymu pethau amgen i wneud a newid y pwnc os bydd peiriannau slot yn codi.

Gallai drafod pa mor bryderus yw hi am ei ffrind gydag Angelique ei hun neu gydag eraill: aelodau'r teulu, staff yr ysgol/athrawon.

Os yw Danielle yn siarad gydag Angelique:

- Dylai geisio siarad â hi ar ei phen ei huna yn hytrach nag o flaen pobl eraill
- Dylai wneud yn siŵr fod Angelique mewn hwyliau iawn i siarad e.e. mewn hwyliau tawel, nad yw ei sylw'n cael ei dynnu gan ddigwyddiadau pwysig
- Ymarfer beth i'w ddweud ymlaen llaw (os yn bosibl allan yn uchel)
- Siarad am yr ymddygiad nid y person.

Awgrymiadau ar gyfer ymadroddion:

> "Rydw i wir yn poeni am rywbeth a hoffwn siarad gyda thi amdano;"
>
> "Rydw i'n ei chael hi'n anodd iawn siarad am y math hyn o bethau felly plîs gwranda arnaf fi cyn i ti ddweud unrhyw beth; rydw i wedi sylwi ar ambell i beth sy'n fy mhoeni;"
>
> "Os wyt ti'n meddwl yr hoffet ti siarad gyda rhywun, gallwn fynd gyda'n gilydd;"

Gallai Danielle ddefnyddio dulliau mwy cynnil fel gadael taflen ar fwrdd y gegin ynglŷn â grŵp cymorth gamblo ar ben y pentwr o daflenni eraill fel petai wedi cyrraedd drwy'r post. Gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod pethau cadarnhaol a phroblemau gyda'r dull hwn.

Dylai Danielle geisio annog Angelique i gael mwy o gymorth a/neu adael i aelod o staff yr ysgol neu aelod o'r teulu beth sy'n mynd ymlaen. Yn y tymor byr, efallai y bydd yn gwneud pethau yn anodd rhwng Danielle ac Angelique, ond mae'n debygol y bydd Angelique yn maddau ac yn diolch i Danielle yn y tymor hir.

Yn y pen draw, Angelique yw'r person sydd angen cydnabod yr hyn sy'n digwydd felly dim ond hyn a hyn y gall Danielle wneud i'w ffrind.

Dylai Danielle gael cymorth fel cyfaill Angelique – efallai y gall tiwtor neu aelod o'r teulu y mae'n ymddiried ynddo/ynddi helpu.

Gall Angelique gael cefnogaeth drwy weithwyr proffesiynol yn yr ysgol (athrawon a allai ei chyfeirio at eraill, nyrs yr ysgol, cwnselydd yr ysgol), gallai aelodau'r teulu helpu i fynd ag Angelique at ei meddyg, ac yn genedlaethol mae Gamcare www.gamcare.org.u yn cynnig cyngor am broblemau gamblo gan gynnwys llinell gymorth a gwasanaeth sgwrsio ar-lein.

3.5 Gweithgaredd gwerthuso: crynodeb o arwyddion a symptomau a myfyrio (15 munud)

Gofynnwch i'r dosbarth restru holl arwyddion a symptomau gamblo a drafodwyd heddiw ynghyd ag eraill efallai y maen nhw'n gwybod amdanynt. Darperir rhestr ddefnyddiol ar sleid 40.

Nodiadau athrawon

Yn wahanol i'r rhan fwyaf o gamblwyr achlysurol sy'n rhoi'r gorau iddi pan fyddant yn colli neu'n gosod terfyn colli, gall pobl â phroblem gamblo deimlo rheidrwydd i barhau i chwarae i adennill eu harian - patrwm sy'n dod yn fwyfwy dinistriol dros amser.
Efallai y bydd rhai pobl sydd â phroblem gamblo wedi cael saib lle roeddent yn gamblo llai neu ddim yn gamblo o gwbl am gyfnod. Fodd bynnag heb driniaeth, nid yw'r saib hwn fel arfer yn barhaol.

Mae'n bwysig sicrhau nad yw pobl ifanc yn teimlo y dylent roi 'diagnosis' i anhwylder. Nod y gweithgaredd hwn yw helpu pobl ifanc i fod yn ymwybodol o'r arwyddion fod person efallai yn mynd i drafferthion ac efallai eu bod angen help.

Mae arwyddion a symptomau problemau gamblo yn cynnwys:

- Ymgolli mewn gamblo, fel cynllunio drwy'r amser sut i gael mwy o arian gamblo
- Yr angen i gamblo gyda mwy a mwy o arian i gael yr un wefr
- Ceisio rheoli, cwtogi neu roi'r gorau i gamblo, heb lwyddiant
- Teimlo'n aflonydd neu'n bigog pan rydych yn ceisio lleihau gamblo
- Gamblo er mwyn dianc rhag problemau neu i liniaru teimladau o ddiymadferthedd, euogrwydd, gorbryder neu iselder
- Ceisio ennill arian rydych chi wedi'i golli drwy gamblo mwy (mynd ar drywydd colledion)
- Dweud celwydd wrth aelodau o'r teulu neu eraill er mwyn cuddio graddau eich gamblo
- Peryglu neu golli perthnasau pwysig, swydd, neu gyfleoedd gwaith neu ysgol oherwydd gamblo
- Gorfod dwyn neu dwyllo i gael arian gamblo
- Gofyn i bobl eraill eich cael chi allan o drybini ariannol oherwydd eich bod wedi gamblo eich arian i ffwrdd

Mae myfyrwyr yn ailystyried eu hasesiad gwaelodlin ac yn ychwanegu sylw ar sut y gellid diwygio eu henghraifft llun ac ysgrifennu yng ngoleuni cynnwys heddiw.

Manteisiwch ar y cyfle hwn i werthuso ac asesu dysgu o'r gyfres hon o wersi drwy ailadrodd, cwestiynu a gwerthuso dysgu gan ddefnyddio cynnwys y wers fel man cychwyn.

Gofynnwch i'r myfyrwyr os oes unrhyw gwestiynau terfynol sydd ganddynt ar y pwnc neu unrhyw beth yr hoffent ei wybod mwy amdano mewn gwers yn y dyfodol.

Cyfeirio

Gwnewch yn siŵr bod myfyrwyr yn ymwybodol o unrhyw gyngor a chymorth sydd ar gael iddynt os ydynt yn pryderu am unrhyw un o'r materion a archwiliwyd yn ystod y wers. Rhowch sicrwydd i fyfyrwyr fod hyn yn gyfrinachol, a gallant fod yn ddienw. Dylai hyn gynnwys trefniadau'r ysgol ei hun yn ogystal â darpariaeth allanol fel:

Childline 0800 1111 neu www.childline.org.uk Yn cynnig amrywiaeth o ffyrdd i siarad â chwnselydd cymwys, gan gynnwys drwy e-bost a gwasanaeth sgwrio ar-lein. Mae galwadau am ddim o linell dir neu ffôn symudol.

Gambleaware www.gambleaware.co.uk Yn cynnig cyngor am gamblo'n gyfrifol a phroblemau gamblo, a chyfeirio at Gamcare am gefnogaeth bellach.

Gamcare www.gamcare.org.uk Yn cynnig cyngor am broblemau gamblo gan gynnwys llinell gymorth a gwasanaeth sgwrsio ar-lein. Rhif y Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol yw 0808 8020 133.

Mae **The National Problem Gambling Clinic** (https://www.cnwl.nhs.uk/cnwl-national-problem-gambling-clinic/) yn ddarparwr GIG sy'n cynnig amrywiaeth o opsiynau triniaeth ar gyfer y rhai sy'n profi problemau cymhleth.

Estyniadau posibl

Archwilio ystadegol

Gellid dadansoddi'r ystadegau ar ymddygiadau gamblo mewn mwy o fanylder. Daw'r ffigurau o'r arolygon canlynol:- The British Gambling Prevalence (1999, 2007 a 2010), The Health Survey for England (2012), a Gambling behaviour in Great Britain in 2015 (2017).[7]

Taflen cyfeirio

Gallai myfyrwyr greu eu fersiwn eu hunain o daflen i helpu'r rheini sydd angen cymorth ychwanegol ar gyfer eu hymddygiad gamblo. Gallai hyn gynnwys rhestr o arwyddion a symptomau ochr yn ochr â ffynonellau cymorth a chyngor cyffredin.

[7] http://www.gamblingcommission.gov.uk/Gambling-data-analysis/Gambling-participation/BGPS/BGPS.aspx

Atodiadau

Adnodd 1 Gwers 1 – Trefnu cardiau risg

1. Gwersi marchnogaeth	2. Beicio heb helmed	3. Dechrau perthynas newydd
4. Dechrau eich busnes eich hun	5. Defnydd o gyffuriau dosbarth A	6. Ysmygu bob dydd
7. Dwyn o siop	8. Neidio o glogwyn i'r môr ar wyliau	9. Rhoi £10 ar y Lotto bob wythnos
10. Cael rhyw heb ddiogelwch	11. Mynd am gyfweliad am swydd eich breuddwydion	12. Chwarae peiriannau ffrwythau bob dydd

Adnodd 2 Gwers 1 – Senarios

Senario 1

Mae arian yn dynn ar gyfer teulu Sasha felly mae hi'n aml dymuno y byddai ganddi'r math o bethau sydd gan ei ffrindiau megis dillad gan gynllunwyr enwog a'r ffôn diweddaraf. Pan fydd hi'n allan yn y siop papur newydd, mae Sasha yn gweld stori ar dudalen flaen papur newydd am ddyn sydd wedi ennill y loteri. Mae ganddi £20 o arian pen-blwydd ac yn gweld y ciosg loteri.

Senario 2

Mae Clayton wedi diflasu un noson adref ac mae'n gweld hysbyseb ar ei ffrwd cyfryngau cymdeithasol yn hysbysebu safle betio newydd sy'n cynnig betiau rhad ac am ddim. I chwarae, mae angen iddo roi rhif cerdyn credyd. Mae'n cymryd cerdyn ei frawd, gan gyfiawnhau ei benderfyniad i wneud hynny gan nad yw'n achosi niwed a'i fod yn bwriadu defnyddio'r betiau am ddim yn unig a pheidio â thalu am unrhyw beth ar y cerdyn Mae Clayton yn chwarae am hanner awr ac wir yn mwynhau, yn meddwl am ffyrdd o wario ei arian os bydd yn ennill. Ar un adeg mae'n rhedeg allan o gyfleoedd chwarae am ddim ond mae'n agos iawn i'r jacpot. Caiff ei demtio i dalu i barhau i chwarae.

Senario 3

Mae Penny yn agos i'w thaid sydd yn betio'n rheolaidd ar rasio milgwn. Maen nhw'n mynd i'r trac milgwn yn ystod hanner tymor. Mae ei thaid yn colli'r holl fetiau mae'n eu rhoi i lawr, yn mynd yn fwy blin ac yn gofyn i Penny ddewis yr enillydd ar gyfer y ras nesaf. Pan fydd y milgi mae Penny yn ei ddewis yn ennill, mae ei thaid wrth ei fodd ac yn rhoi cyfran o'r enillion iddi. Dywed ei thaid fod Penny yn dod â 'lwc dda' ac mae'n ei hannog i ddewis yr enillydd ar gyfer y ras olaf, gan awgrymu ei bod hi'n rhoi bet i lawr hefyd am ei bod hi'n amlwg yn cael diwrnod lwcus. Mae gan Penny £50 yn ei waled ac mae'r ras olaf yn cymryd betiau.

Senario 4

Mae Rashid a'i gyfeillion yn treulio llawer o amser yn gamblo ar-lein. Maen nhw wedi dod yn llwyddiannus iawn mewn gwahanol gemau rhyfel a strategaeth ac wedi trafod p'un a ddylent nawr ddefnyddio'r sgiliau hyn i wneud arian o gamblo ar-lein. Mae Rashid a'i ffrindiau i gyd yn dda mewn mathemateg, yn deall ods a gemau cardiau ac yn meddwl y gallent wneud llawer o arian wrth chwarae pocer ar-lein. Mae'n brynhawn Sadwrn ac mae Rashid a'i gyfeillion yn dechrau cymryd camau i wneud iddo ddigwydd. Mae wedi arbed £50 i fynd i ŵyl yn ddiweddarach yn yr haf.

Adnodd 3 Gwers 2 – Dadansoddi’r hysbyseb

Pam? Dadansoddwch yr hysbyseb

Beth? Disgrifiwch yr hysbyseb

Adnodd 4 Gwers 2 – Postiad fforwm

Unrhyw1
#Blwyddyn 10

Rwy'n wirioneddol ffodus i gymdeithasu gyda ffrindiau gwych ond mae dau o fy ffrindiau gorau wedi dechrau chwarae ar y peiriannau slotiau i lawr yn yr arcêd lleol ar ôl ychydig o gwrw ac maen nhw am imi fynd gyda nhw.

Ni allaf ei fforddio ac mae'n fy ngwneud yn anghyfforddus iawn eu gweld yn taflu'r holl arian hwnnw ac yn mynd yn bigog gyda staff yr arcêd os byddwn yn mynd ar y peiriannau 18 mlwydd oedd a throsodd. Nid oedd gen i lawer o ddiddordeb chwarae gyda nhw o'r blaen ond roeddwn i'n mwynhau'r tro diwethaf ac fe wnaethom golli ffortiwn; roeddwn i'n poeni'n fawr.

Ond maen nhw'n ffrindiau i mi; dwi ddim eisiau eu gadael i lawr na cholli allan ar yr hwyl, ac rwyf wedi blino cael fy ngalw'n ddiflas pan fyddaf yn dweud nad ydw i am fynd. Beth ddylwn i ei wneud?

Adnodd 5 Gwers 3 – Gamblo

Mae Jamil yn betio ei wy Pasg siocled ar p'un a fydd ei ffrind yn gallu sgorio cic o'r smotyn yn gêm gynderfynol yr ysgol ai peidio.
Enillodd Terry wobr yn yr arcêd yr wythnos diwethaf fel mae wedi mynd yn ôl eto gyda mwy o arian y tro hwn, yn gobeithio ennill arian mawr ar y peiriannau slot.
Mae Janice yn rhoi £2 yr wythnos ar y loteri pan fydd yn gwneud y siopa wythnosol, er ei bod hi'n ei chael hi'n anodd talu ei biliau ar hyn o bryd.
Fe wnaeth Lance ddwyn arian o bwrs un o'i ffrindiau sydd yn byw gydag ef i ad-dalu benthyciad yr oedd wedi'i gael i chwarae pocer ar-lein.
Fe wnaeth Tara roi £1 i'r swîp Cwpan y Byd yn y gwaith i godi arian i elusen leol.

Adnodd 6 Gwers 3 – Stori Danielle

Mae Danielle wedi bod yn ffrindiau gorau gydag Angelique ers yr oeddent yn yr ysgol gynradd. Dros yr haf, fe wnaethant ddechrau chwarae ar y slotiau yn yr arcêd ger lle maen nhw'n byw. Sylwodd Danielle fod Angelique am gychwyn aros yn hwyrach ac yn hwyrach; byddai hi'n mynd yn ddig os byddai'n awgrymu eu bod yn gadael. Dywedodd Angelique ei bod hi am ennill yr arian yr oedd hi wedi'i roi mewn yn ôl. Roedd hi mor agos ac nid oedd hi am i neb arall ennill ei henillion. Roedd Angelique hefyd wedi dechrau prynu cardiau crafu – nid oedd y siopwr wedi sylwi ei bod hi dan oed. Nid oedd Danielle yn siŵr sut roedd hi'n cael arian i'w prynu.

Cydnabyddiaethau

Ysgrifennwyd y ddogfen hon yn 2016/17 gan Jeremy Scott, Anne Bell ac Ian Wybron, gyda chymorth gan Jamila Boughelaf, Ian Macdonald, Joe Hayman, Dr Henrietta Bowden-Jones a Lucy Bailey. Mae'r prosiect addysg gamblo yn bartneriaeth rhwng y felin drafod Demos, y Gymdeithas ABGI, Mentor, ac Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Canol a Gogledd Orllewin Llundain. Cefnogir y prosiect yn garedig gan GambleAware.

Diolch yn arbennig i athrawon a wnaeth ddarparu adborth ar ddrafftiau cynnar, gan gynnwys Marilyn Worthington, Klaire Costello, Karen Smale, Cory Cambridge, Kathryn Sullivan, a Sara Williams-Ryan. Diolch, hefyd, i'r holl fyfyrwyr a gymerodd ran mewn grwpiau ffocws a gynhaliwyd gan Demos, ac a roddodd fewnbwn gwerthfawr i ni wrth lunio'r adnodd hwn.

DEMOS

PSHE Association

Mentor
Protecting children from alcohol and drugs

Central and North West London NHS
NHS Foundation Trust

With support from GambleAware