2.1.4 (b) Atal ac Ymyrryd yn Gynnar er mwyn Hybu a Chefnogi Twf, Datblygiad a Lles ar Gyfer Amrywiaeth o Amgylchiadau

cbac wjec

At yr arholiad, bydd angen i chi ddeall sut gall amgylchiadau unigolion ddeillio o ddigwyddiadau disgwyliedig ac annisgwyl bywyd.

Gall digwyddiadau bywyd newid amgylchiadau pobl, a gall y rhain fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. Maen nhw wedi'u rhannu yn ddigwyddiadau bywyd **disgwyliedig** ac **annisgwyl**.

Digwyddiadau disgwyliedig bywyd

Bydd digwyddiadau bywyd disgwyliedig yn digwydd i'r rhan fwyaf o unigolion ac mae modd eu RHAGWELD, sy'n golygu bod modd cynllunio atyn nhw a rheoli eu heffeithiau.

- Dechrau yn yr ysgol/meithrinfa/coleg/prifysgol
- Gadael yr ysgol
- Symud i dŷ newydd
- Dechrau gweithio/newid swydd
- Byw gyda phartner
- Priodas a phartneriaeth sifil
- Ymddeoliad

Digwyddiadau annisgwyl bywyd

Bydd rhai digwyddiadau bywyd yn digwydd yn annisgwyl a DOES DIM MODD EU RHAGWELD. Mae'n golygu nad yw'n bosibl paratoi atyn nhw a byddan nhw'n aml yn cael mwy o effaith ar iechyd, lles a gwydnwch pobl.

- Marwolaeth sydyn anwylyd
- Damwain neu anaf difrifol
- Anabledd caffaeledig
- Carcharu
- Colli swydd/diweithdra
- Gwahardd o'r ysgol
- Ysgariad

Gellir rhagweld effeithiau tebygol digwyddiadau bywyd i raddau helaeth a gall fod effeithiau CADARNHAOL/NEGYDDOL. Gall yr effeithiau fod yn rhai TYMOR BYR a/neu'n rhai TYMOR HIR.

Yr effeithiau

CORFFOROL

Salwch a straen yn amharu ar batrymau bwyta a chysgu.

DEALLUSOL

Fel caffael sgiliau neu anhawster canolbwyntio.

CYMDEITHASOL

Newid mewn cyfleoedd cymdeithasol ac ym mywyd cymdeithasol rhywun, o ganlyniad i ddechrau mewn meithrinfa, ysgol neu addysg uwch, neu swydd newydd, dod yn rhiant, gwahanu neu ysgaru, a throi'n encilgar ac yn ynysig o ganlyniad i wahanu, ysgaru, diweithdra neu brofedigaeth.

EMOSIYNOL

Fel mwy o hapusrwydd wrth ddod yn rhiant, cael swydd, priodi, gadael perthynas anhapus.

Gorbryder, galar neu iselder, o ganlyniad i brofedigaeth neu ddiweithdra.