Yn gaeth i ...

Cysyniadau: **Helpu eraill, cryfder, derbyn eraill, gofalu, penderfyniad.**

Amcan: **Dangos i'r plant fel mae mynd yn gaeth i gyffuriau yn chwalu bywydau.**

Cyfarpar: **Dim.**

Cyflwyniad:

● Mae pobl yn mynd yn gaeth i bethau fel ysmygu, cyffuriau, alcohol. Fe ellir bod yn gaeth i gemau ar y ffôn, i-pad, cardiau crafu, dwyn.

● Beth sy'n digwydd i bobl sy'n gaeth i wahanol bethau? Mae hi'n anodd iawn cefnu. Yr hyn sy'n digwydd yw eu bod nhw'n mynd yn ddibynnol ar y drwg. Bydd hyn yn rheoli eu bywydau. Fyddan nhw'n meddwl am ddim arall ond o ble y daw y sigarét neu'r cyffur nesaf.

● Gwyddom am sawl un a ddechreuodd ysmygu yn ifanc ac erbyn hyn maen nhw'n methu'n lân a stopio. Ac maen nhw'n dweud, 'Mae'n biti mod i wedi dechrau pan oeddwn i'n ifanc.'

Stori:

Dyma i chi stori am Linda. Roedd hi newydd symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Fe ddaeth ar draws ffrindiau newydd o wahanol ysgolion cynradd oedd wedi dod at ei gilydd yn yr ysgol uwchradd.

'Wyt ti am ddod i'r Clwb Ieuenctid nos yfory?' gofynnodd Bethan. Dim ond rhyw dair gwaith roedd Bethan wedi cyfarfod Linda yn ystod yr wythnos gyntaf. 'Mae ... ' a dyma Bethan yn enwi cryn hanner dwsin o enethod o'r dosbarth oedd yn aelodau o'r Clwb Ieuenctid.

Ar y dechrau doedd Linda ddim yn awyddus iawn i fynd. Ond

roedd ei rhieni yn barod iddi gael mynd i fwynhau ei hun ac i wneud ffrindiau newydd. Roedd y Clwb yn cyfarfod gryn ddwy filltir o'i chartref ac felly gofynnodd i'w thad fyddai o'n barod i fynd â hi. Erbyn amser cinio ddydd Gwener roedd Linda yn edrych ymlaen ynghyd â'i ffrindiau newydd.

Cafodd noson ddigon difyr yn y Clwb. Cyfle i sgwrsio a dawnsio, a chafwyd sgwrs ddiddorol gan blismon. Sôn roedd o am y peryg o gymryd cyffuriau ac ysmygu ac wrth gwrs y peryg o ddechrau cymryd alcohol. Soniodd y plismon bod y rhai oedd yn cymryd alcohol yn dioddef o salwch. Gwyddai Linda hynny'n dda. Roedd ei mam yn gaeth i alcohol ers blynyddoedd. Yfed gwin coch oedd hi a hynny bob adeg o'r dydd, a phan fyddai Linda yn dod adref o'r ysgol byddai'n cael hyd i'w mam yn cysgu'n drwm. Anodd iawn oedd ceisio'i deffro ac felly byddai Linda'n disgwyl i'w thad a'i brawd mawr ddod adref o'u gwaith.

A dyna lle byddai ffraeo diddiwedd yn digwydd a'i mam yn tyngu na fyddai'n cyffwrdd â'r gwin byth wedyn. Ond erbyn y noson wedyn yr un fyddai'r stori. Cysgu'n drwm a photel wag wrth ei hochr. Dyna oedd Linda wedi'i weld ers beth bynnag saith mlynedd. A doedd dim gwella arni. A dweud y gwir roedd pethau'n gwaethygu. Roedd cael mynd i'r ysgol bob dydd a mynd i'r Clwb ar nos Wener yn ysgafnhau bywyd i Linda. Roedd hi'n cael mynd o sŵn y ffraeo.

Ar ôl gwrando ar y plismon yn sôn am y drwg mae alcohol yn ei wneud, nid yn unig i'r corff ond hefyd i'r meddwl, ac fel mae'n gallu chwalu teuluoedd, y noson honno penderfynodd Linda ei bod am wneud hynny fedrai hi i helpu ei mam.

Ceisiodd bob ffordd. Aeth ati i chwilio pob cornel yn y tŷ i weld lle roedd ei mam yn cuddio'r poteli gwin. Tra oedd ei mam yn cysgu gwagiodd y cwbl i lawr y sinc. Ddywedodd ei mam 'run gair wrthi ond dal i yfed roedd hi tra oedd Linda yn yr ysgol.

Meddyliodd am ffordd arall. Rhoi mwy o sylw i'w mam, mynd â hi allan am dro gyda'r nos a thros y Sul. Cynnal sgwrs efo hi, ac un noson dywedodd yn blaen wrth ei mam, 'Mam, mae gynnoch chi broblem. Mi ydych chi'n yfed gormod. Mae'n rhaid i chi fynd i weld y meddyg mam, rydach chi'n sâl.'

Ac felly y bu. Dyma'r trobwynt. Diolch i Linda. Mi gafodd help gan arbenigwyr ac ers rhai blynyddoedd bellach dydi mam Linda ddim wedi cyffwrdd diferyn o alcohol, ac i Linda mae'r diolch am hynny. Mae wedi gwella'n llwyr erbyn hyn.

Emyn: Aeth Pedr ac Ioan un dydd: Canu Clod 7

Trafodaeth bellach:

- Ai sgwrs y plismon yn y Clwb oedd y trobwynt?

- Beth oedd cyfraniad Linda?

Munud i feddwl:

Mi fedrwch fod yn gaeth i unrhyw beth, hyd yn oed gweld ochr ddrwg i bawb.

Dyfyniad o'r Beibl:

Fe ddaeth disgyblion cyntaf Iesu dan ei ddylanwad. Dyma sut y galwodd Iesu nhw: "Dewch, dilynwch fi." Mathew 4:19 beibl.net

Myfyrdod/Gweddi:

O Dduw, wnei di'n helpu ni i ddarganfod y pethau drwg yn ein bywydau a'n dysgu i ddweud 'na'? Diolch. Amen.