Adfent a Nadolig 2025 Adnoddau Pob Oed

Sgwrs i bob oed: Nadolig clyd

Mae croeso i chi olygu ac addasu'r sgwrs hon fel sy'n briodol i'ch cyd-destun.

Bydd angen y canlynol arnoch:

- **Eitemau clyd a chysurus** sy'n gysylltiedig â'r Nadolig. Er enghraifft: blanced gynnes, sliperi Nadolig, siwmper Nadolig, mwg Nadolig ar gyfer siocled poeth, sgarff gynnes, tegan meddal Nadoligaidd.
- **Bag o wellt.** Dylai fod peth ar gael yn eich siop anifeiliaid anwes neu siop fferm leol.
- **Bocs cardbord mawr** (dewisol).
- **Cerdyn Nadolig** yn dangos golygfa hardd o'r geni (dewisol). Mae angen iddo edrych mor glyd â phosibl!

Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc sy'n bresennol i ddod at ei gilydd. Cadwch eich eitemau wedi eu cuddio mewn bag neu y tu ôl i fwrdd.

Un o'r pethau rydw i'n ei hoffi fwyaf am yr adeg hon o'r flwyddyn yw fy mod i'n gallu bod yn glyd a chyfforddus gartref. Rydw i'n hoffi mynd am dro gaeafol yn fy nghôt gynnes a'm sgarff ac yna cyrlio ar y soffa i wylio arlwy'r Nadolig ar y teledu. Rydw i wedi clywed rhai yn galw'r Nadolig yn 'dymor clyd' - ydych chi wedi gweld neu glywed hynny? Beth sy'n eich helpu i deimlo'n gysurus braf yr adeg hon o'r flwyddyn?

Gofynnwch am awgrymiadau gan y plant. Os ydyn nhw'n enwi eitemau sydd gennych chi, estynnwch yr eitem a'i dangos. Fe allech chi drafod rhywun sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n gysurus a chlyd hefyd.

Dychmygwch fod gennych chi ymwelydd pwysig yn dod ar gyfer y Nadolig – rhywun arbennig iawn. Rydw i'n siŵr y byddech chi'n gwneud popeth o fewn eich gallu i ofalu eu bod nhw'n cael Nadolig clyd gyda chi.

Beth am wneud lle clyd i ymwelydd arbennig y Nadolig orffwys? Gallem ddefnyddio blanced gynnes a chlustog, ond beth am hyn yn lle hynny?

Dangoswch y bocs cardbord i'r plant a'r bobl ifanc (os ydych chi'n ei ddefnyddio) ac wedyn rhoi rhywfaint o wellt ynddo. Gofynnwch iddyn nhw deimlo'r gwellt a disgrifio sut mae'n teimlo. Neu, fe allen nhw estyn i mewn i'r bag gwellt.

Fyddech chi'n hoffi cysgu ar wellt? Beth pe bai anifeiliaid wedi bod yn ei gnoi cyn hynny? Beth am hynny? Dyna pam mae stori Iesu'n cael ei eni mor rhyfedd. Mae'r baban Iesu yn Dduw. Mae Duw yn cyrraedd fel bod dynol i fod gyda ni ac i ddangos cariad a gofal tuag atom. Dyma'r ymweliad mwyaf arbennig a welodd y byd erioed! A beth sy'n digwydd pan mae Iesu'n cyrraedd? Os edrychwch chi ar rai cardiau Nadolig, mae'n bosibl y byddwch chi'n meddwl bod y stablau'n edrych yn eithaf clyd yn eu ffordd eu hunain.

Dangoswch y cerdyn Nadolig i'r plant gyda golygfa o'r geni os ydych chi'n ei ddefnyddio.

Ond gadewch i ni feddwl sut beth fyddai hyn wedi bod i Mair a Joseff. Doedden nhw ddim eisiau teithio. Roedd Mair yn disgwyl babi a byddai wedi bod yn daith hir ac anghyfforddus iawn iddi i Fethlehem. Fe fyddai hi wedi cyrraedd yn flinedig ac mewn poen. Ac yna mae Mair a Joseff yn gweld nad oes unman iddyn nhw gysgu. Mae'r lle'n llawn. Mae'r tafarnwr yn llawn bwriadau da. Mae eisiau eu helpu. Ond yr hyn mae'n ei gynnig iddyn nhw yw stabl ddrafftiog ac mae'n debyg ei bod yn drewi yno hefyd. Dyma lle byddai'r anifeiliaid yn cysgu. Ydych chi wedi arogli rhywle lle mae anifeiliaid fferm yn byw?!

Yna rhaid i Mair eni'r plentyn. Fel mae llawer o'r oedolion yma yn gwybod, mae'n beth anodd a blinedig iawn i'w wneud. Ydi'r baban newydd-anedig hwn yn cael crud meddal a chynnes gyda blancedi glân? Nac ydi! Yn hytrach, mae'r baban Iesu yn cysgu yn y cafn bwydo anifeiliaid, mewn blwch sy'n llawn gwellt.

Beth mae stori genedigaeth Iesu yn y stabl yn ei ddangos i ni? Mae'n dangos, nad oedd y byd y ganwyd Iesu iddo wedi paratoi ar ei gyfer. Ac mewn llawer o ffyrdd nid yw'r byd heddiw yn barod amdano. Yn ystod cyfnod Iesu, fel heddiw, gallwn weld bod llawer o bobl yn canolbwyntio ar eu diddordebau eu hunain ac yn cael trafferth edrych y tu hwnt i'r hyn sy'n dda iddyn nhw. Mae llawer o bobl eisiau bod yn gyfoethog, yn bwerus a'n bwysig. Pan anwyd Iesu, roedd y ffocws ar bŵer yr Ymerodraeth Rufeinig, cyfoeth brenhinoedd fel Herod, a phwysigrwydd y rhai ag awdurdod crefyddol a gwleidyddol. Doedd neb yn barod i Dduw gyrraedd - nid fel ymerawdwr, milwr na gwleidydd - ond fel babi bach iawn. Ydych chi'n meddwl y byddai ein byd ni'n barod ar gyfer hynny heddiw?

Mae stori'r geni hefyd yn dangos i ni fod Duw yn gwybod sut beth yw cael ei wthio i'r ymylon. Yn nhref brysur Bethlehem, doedd dim lle i Iesu. Cafodd ei wthio i'r ochr, yn swatio o'r golwg yn y stabl.

Wrth i Iesu dyfu i fyny, treuliodd lawer o'i amser gyda phobl a oedd wedi cael eu gwthio i'r ymylon mewn gwahanol ffyrdd. Roedd y rhain yn bobl y dywedodd cymdeithas nad oeddent yn ddigon da neu a ddiystyrwyd fel pobl ddi-rym. Treuliodd Iesu amser gyda phobl a oedd yn byw mewn tlodi a'r rhai nad oeddent yn cael eu hystyried yn bobl barchus ac a oedd yn wynebu cael eu hallgáu.

Wrth i ni gofio stori Iesu'n cael ei eni ac wrth i ni edrych ymlaen at ein Nadolig clyd, mae'n bwysig cofio nad oedd y Nadolig cyntaf yn glyd o gwbl. Ac wrth i ni gofio hynny, gadewch i ni droi ein sylw at y rhai o'n cwmpas sy'n wynebu heriau ac anawsterau. Gallai hyn fod yn bobl rydyn ni'n eu hadnabod y mae'r Nadolig yn gyfnod anodd neu drist iddyn nhw, o bosibl am eu bod nhw'n cofio am rywun a oedd yn annwyl ganddyn nhw sydd wedi marw. Neu'r rhai sy'n treulio'r Nadolig ar eu pen eu hunain ac nid o ddewis. **Gadewch i ni hefyd feddwl am ein cymdogion byd-eang, llawer ohonynt yn wynebu heriau eithriadol gyda dewrder mawr, ddydd ar ôl dydd.**

Chance gyda'i babi, Siborge, a'i mab, Pacifique, y tu allan i'w lloches dros dro yng Ngwersyll Katashola, yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo.

Dysgwch fwy am yr heriau mae Chance a'i phlant yn eu hwynebu yn ein Pecyn Gweddi Adfent a Nadolig.

Y Nadolig hwn, mae Cymorth Cristnogol yn ein helpu i gofio am ein cymdogion ledled y byd drwy rannu straeon teuluoedd yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo, a elwir hefyd yn GDC. Mae GDC yn wlad fawr iawn yn Affrica, gydag ardal enfawr o goedwig law a llawer o adnoddau naturiol. Yn anffodus, mae hefyd yn wlad sydd wedi gweld llawer o wrthdaro yn ei hanes. Mae llawer o deuluoedd yn GDC yn byw mewn tlodi, gan fyw ar lai na £1.50 y dydd. Mae teuluoedd wedi gorfod gadael eu cartrefi oherwydd ei bod yn rhy beryglus i aros yno. Gan eu bod oddi cartref, gall babanod a phlant yn GDC - fel y baban Iesu - ddarganfod nad oes ganddynt unman diogel a chlyd i gysgu.

Gallwch ddefnyddio delweddau o'n pecyn sleidiau Nadolig i ddangos yr heriau sy'n wynebu plant yn GDC.'

Siaradodd Cymorth Cristnogol ag un fam o'r enw Chance, sydd ag wyth o blant. Fe wnaeth y teulu ffoi i wersyll ar gyfer pobl wedi eu dadleoli ar ôl i'w cartref ddod yn anniogel oherwydd ymladd. Yn y gwersyll, nid oes gan Chance a'i theulu lawer o'r pethau sylfaenol sydd eu hangen arnyn nhw - fel dillad glân, sosbenni coginio na sebon. Dywedodd Chance wrth Cymorth Cristnogol: **'Edrychwch sut rydyn ni'n byw yma, does gennym ni ddim byd tebyg i flancedi a matresi. Mae hyn yn wir yn effeithio ar bawb yn y gwersyll hwn.'**

Y Nadolig hwn, gyda'n gilydd gallwn wneud gwahaniaeth drwy gynorthwyo mamau fel Chance a'i phlant. Mae partneriaid Cymorth Cristnogol yn GDC yn cynorthwyo teuluoedd i brynu'r hyn sydd ei angen arnynt i ddod â rhywfaint o gysur.

Wrth i ni baratoi ar gyfer tymor clyd, gadewch i ni feddwl am enedigaeth Iesu ac ystyried beth mae Duw yn gofyn i ni ei wneud dros bobl heb gysur, ymdeimlad clyd na hyd yn oed diogelwch. Beth allwn ni ei wneud i newid ein byd y Nadolig hwn ac yn y dyfodol?

Dim gwely na chrud
Gweddi i blant

Iesu, roeddet ti'n faban heb le diogel i gysgu.
Gweddïwn dros blant ledled y byd nad oes ganddynt gartref diogel heddiw.
Edrych ar eu hôl nhw a'u teuluoedd.
Dangos i ni sut gallwn ni newid ein byd i'w wneud yn heddychlon ac yn deg.
Helpa ni i fod yn garedig a rhannu'r hyn sydd gennym ag eraill.
Amen.

Rhagor o syniadau:

- **Defnyddiwch ailadroddiad Anne Booth a Sam Usher o stori'r geni a hanes ffoi i'r** Aifft yn y llyfr i blant teitl Refuge (2016) i archwilio stori'r Nadolig mewn ffordd newydd.
- **Siaradwch â'ch grŵp plant am yr hyn maen nhw'n meddwl sydd ei angen ar bob plentyn i deimlo'n ddiogel a theimlo bod rhywun yn gofalu amdanynt.** Ysgrifennwch restr o'u syniadau a'i rhannu gyda'ch cynulleidfa ochr yn ochr â straeon o GDC. Gyda phlant hŷn, edrychwch gyda'ch gilydd ar fersiwn Unicef o gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar hawliau'r plentyn. Dewiswch un neu ddau o hawliau a thrafod sut mae'r plant yn profi'r hawliau hyn yn eu bywydau eu hunain a pham mae'r hawliau hyn yn bwysig i bob plentyn.
- **Gofynnwch i'r plant greu ac addurno eu symbol heddwch eu hunain.** Gallent ddewis colomen, cangen olewydd, calon, neu wrthrych arall sy'n symbol o heddwch yn eu barn nhw.
- **Beth am greu gweddi gyda phlant, ar gyfer plant mewn mannau lle mae rhyfel ledled y byd.** Beth maent yn ei ddymuno ar gyfer plant mae rhyfel yn effeithio arnynt? Ar gyfer beth y dylem ofyn i Dduw am help? Rhannwch y weddi gyda'ch cynulleidfa.
- **A llungopïwch ein colomen Nadolig 'Heddwch i'r Byd'.** Gallwch ei lliwio, ei thorri a'i gludo ar eich ffenestr.

cymorth cristnogol 80 mlynedd

Christian Aid is a key member of ACT Alliance. Eng and Wales charity no. 1105851 Scot charity no. SC039150 Company no. 5171525 Christian Aid Ireland: NI charity no. NIC101631 Company no. NI059154 and ROI charity no. 20014162 Company no. 426928. The Christian Aid name and logo are trademarks of Christian Aid. © Christian Aid September 2025 Photo: Christian Aid/Esther Nsapu J537837