

# YDYCH CHI WEITHIAU'N POENI AM SUT RYDYCH CHI'N TEIMLO?

Os felly, darllenwch ymlaen!

Dyma rai awgrymiadau gwych gan blant yn union fel chi\*. Mae'r plant hyn hefyd wedi cael diwrnodau da a drwg gyda'u hiechyd meddwl ac eisiau trosglwyddo rhai syniadau sydd wedi eu helpu:

- Gofynnwch am help – gan athro, rhiant, brawd, chwaer, neu aelod arall o'r teulu. Daliwch ati i ddweud tan fod rhywun yn gwranddo arnoch chi.
- Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun – mae pawb yn mynd trwy gyfnod anodd.
- Byddwch yn garedig â chich hun – mae pawb yn berffaith yn eu ffordd eu hunain.
- Peidiwch â chynhyrfu – cymerwch anadl neu dewch o hyd i rywle i eistedd yn dawel am 2 funud.
- Ewch allan i'r awyr agored a gwnewch ychydig o ymarfer corff i wneud i chich hun deimlo'n gryfach.
- Treuliwch amser gyda'ch teulu a'ch ffrindiau (neu anifeiliaid anwes).
- Mae'n iawn peidio â bod yn iawn bob amser.
- Meddyliwch am eich hoff beth a gwnewch nodyn ohono.
- Cadwch ddyddiadur i olrhain eich holl emosiynau.
- Arhoswch yn bositif a chanolbwyntiwch ar bethau sy'n eich gwneud chi'n hapus. Os na allwch feddwl am unrhyw beth, efallai y gall ffrind eich helpu.
- Cofiwch eich bod chi'n ddigon, a dim ond un ohonoch sydd.
- Os ydych chi'n cael eich bulio, efallai bod y bwlin cael ei fwlio neu fod ganddo rywbeth yn mynd ymlaen gartref ac maen nhw'n cosbi rhywun arall. Dywedwch wrth oedolyn neu ffrind rydych chi'n ymddinied ynddo.



## YDYCH CHI WEITHIAU'N TEIMLO YCHYDIG YN BRYDERUS AM SUT MAE RHYWUN ARALL YN TEIMLO?

Os felly, darllenwch ymlaen!

Pethau y gallwch chi eu dweud i helpu i gefnogi rhywun arall:

Wyt ti eisiau bod yn ffrind i mi?

Wyt ti eisiau chwarae?

Rydw i yma i chdi.

Beth am i ni ddweud wrth oedolyn?

Rwy't ti'n seren.

Hoffet ti i mi ddod o hyd i dy ffrindiau?



\*Gyda diolch i ddisgyblion Ysgol Gynradd Seascape ac Ysgol Gynradd Ark Globe.

Beano Characters: A Beano Studios Product ©DC Thomson Ltd (2023)

BEANO

Place2Be's  
WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT