CANFOD EICH DEWRDER

#WythnosIechydMeddwlPlant

Place2Be's
WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT
CHWEFROR 3 - 9 2020

www.childrensmentalhealthweek.org.uk

ANNWYL ATHRAWON A STAFF YSGOL

3-9 CHWEFROR 2020 YW WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

Sefydlwyd yr wythnos gan elusen iechyd meddwl plant, **Place2Be** i ganolbwyntio ar bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Thema eleni yw **CANFOD EICH DEWRDER**.

BETH MAE'N EI OLYGU?

Ceir dewrder o bob math ac mae'n wahanol i bawb. Gall dewrder ymwneud â rhannu pryderon a gofyn am gymorth, rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu fentro y tu allan i'ch ffiniau arferol. Gall Canfod eich Dewrder adeiladu eich hyder, hunan-barch a gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi eich hun.

Mae bywyd yn aml yn heriol. Nid yw dewrder yn ymwneud ag ymdopi ar eich pen eich hun neu gelu pethau. Mae'n ymwneud â dod o hyd i ffyrdd cadarnhaol o ddelio â phethau a all fod yn anodd, gan oresgyn heriau corfforol a meddyliol a gofalu amdanoch chi eich hun.

Mae pawb ohonom yn cael cyfnodau pan mae angen i ni **GANFOD EIN DEWRDER**.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Dyma rai ffyrdd syml y gallwch annog eich disgyblion i GANFOD EU DEWRDER.

1. *Defnyddiwch y pecyn gwasanaeth ysgol oedran cynradd neu uwchradd neu'r gweithgareddau grŵp ym mhecyn Wythnos Iechyd Meddwl 2020* i siarad am ddewrder yn ei holl ffurfiau, mawr a bach, gweledig ac anweledig.
2. ***Dywedwch wrth y plant nad yw bod yn ddewr yn ymwneud â chadw pethau i chi eich hun a delio gydag anawsterau ar eich pen eich hun.*** Mae'n ddewr gofyn am gymorth pan mae ei angen arnoch a derbyn cymorth pan gaiff ei gynnig.
3. *Heriwch eich hun a chydweithwyr i ddysgu sgil newydd a rhannu eich cynnydd gyda disgyblion.* Mae gwneud rhywbeth y tu allan i'ch ffiniau arferol yn esiampl o ymddygiad dewr.
4. *Siaradwch â disgyblion am amser lle'r oedd rhaid i chi* **GANFOD EICH DEWRDER**. Gall helpu plant i weld bod oedolion hefyd yn wynebu eu hofnau ym mywyd bob dydd a dysgu o sut y gwnaethoch chi ddelio â'r ofn.
5. *Rhowch ganmoliaeth i ddisgyblion pan fyddant yn* **CANFOD EU DEWRDER**. Efallai eu bod wedi dyfalbarhau i ddysgu sgil newydd neu wedi rhoi cynnig ar rywbeth y tu allan i'w ffiniau arferol sydd wedi cynyddu eu hyder a'u hunan-barch.
6. *Dywedwch wrth y plant nad yw bod yn ddewr yn ymwneud â chymryd risgiau peryglus neu roi eich hun mewn perygl.* Mae bod yn ddewr yn ymwneud â chymryd cyfrifoldeb a gwneud dewisiadau synhwyrol.

Yn yr elusen iechyd meddwl plant, Place2Be, rydym eisiau i bob plentyn feddwl am sut y gallen nhw ofalu am eu meddyliau.

Gall Wythnos Iechyd Meddwl Plant annog mwy o blant yn eich dosbarth i rannu eu pryderon neu broblemau neu ennyn rhieni a gofalwyr i gysylltu â chi am gymorth. Os oes gennych bryderon am ddisgybl, dylech bob amser siarad â'ch rheolwr neu gwnselydd wedi'i leoli yn yr ysgol.

Gallwch hefyd ddod o hyd i restr o sefydliadau sy'n darparu cymorth a chyngor ar ein gwefan www.place2be.org.uk/contacts