

AWGRYMIADAU ARDDERCHOG AR DDEFNYDDIO EIN HADNODDAU

Diolch yn fawr am gymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2023. Thema eleni yw Beth am gysylltu?

Mae bodau dynol wedi'u cysylltu'n gynhenid â'i gilydd, ac mae cysylltiad dynol yn hanfodol ar gyfer lles a goroesiad pob unigolyn. Trwy gydol ein hoes rydym yn dibynnu ar y bobl o'n cwmpas i gwrdd â'n anghenion corfforol a seicolegol, ac mae gennym rôl mewn helpu i ddiwallu anghenion pobl eraill. Mae gan bobl sydd â chysylltiadau cadarnhaol â theulu, ffrindiau ac eraill well iechyd meddwl na rhai sydd â llai o gysylltiad. Pan na chaiff ein hangen am gysylltiadau cymdeithasol gwerth chweil ei ddiwallu, neu pan na fyddwn yn teimlo nad yw'r bobl o'n cwmpas yn ein deall neu'n poeni amdanom, gallwn deimlo'n ynysig ac yn unig. Dyna pam ei bod mor bwysig i'n hiechyd meddwl ein bod yn cysylltu ag eraill mewn ffyrdd iach, gwerth chweil ac ystyrlon.

Mae ein thema **Beth am gysylltu?** yn annog dull cynhwysol i wneud cysylltiadau ystyrlon i bawb - yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant, a thu hwnt.

Wrth i chi archwilio'r thema hon gyda phlant a phobl ifanc, byddwch yn arbennig o ymwybodol o blant sydd â phrofiad o fod mewn gofal, plant sydd wedi'u mabwysiadu neu yn cael gofal gan berthynas, a phlant sydd efallai yn cael cyswllt cyfyngedig â'u rhieni neu aelodau eraill o'r teulu.

Isod mae yna ychydig o awgrymiadau am sut i wneud y mwyaf o'n hadnoddau am ddim eleni.

- **Defnyddiwch yr hidlwyr** ar ein gwefan i ddod o hyd i'r gweithgareddau priodol ar gyfer y plant a'r bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw. Gallwch hidlo yn ôl:
 - Oed (4-7, 7-11, 11-14, 14-18)
 - Math o adnodd (PDF, fideo, PowerPoint)
 - Cynulleidfa (pobl ifanc, ysgolion)
- **Dewiswch a dethol y gweithgareddau** i ddatblygu gwersi neu sesiynau sy'n gweithio orau i'ch dosbarth neu grŵp. Efallai os ydych yn athro celf, y byddai'n well gennych ganolbwyntio ar y gweithgareddau mwy creadigol, tra efallai byddai'n well gan athro Saesneg ganolbwyntio ar weithgareddau sy'n cynnwys ysgrifennu.
- **Gwahaniaethu neu ymestyn** trwy edrych ar weithgareddau ar gyfer oedrannau gwahanol. Canllaw yn unig yw ein hoedrannau a argymhellir, efallai y byddwch yn gweld bod gweithgareddau ar gyfer grwpiau oed eraill yn gweithio'n well ar gyfer eich dosbarth neu grwpiau penodol.
- **Addaswch y gweithgareddau**, neu'r sleidiau gwasanaeth. Chi sy'n gwybod beth sy'n gweithio orau ar gyfer eich disgyblion, felly peidiwch â theimlo bod rhaid i chi gadw at ein hawgrymiadau ni air am air.
- **Meddyliwch am eich syniadau eich hun** o gwmpas y thema. Mae yna gymaint o wahanol ffyrdd i archwilio cysylltiadau; mae croeso i chi ddatblygu eich syniadau eich hun neu weithgareddau'n seiliedig ar y thema. Os byddwch yn gwneud hyn, byddem yn hoffi eu gweld, rhannwch nhw ar y cyfryngau cymdeithasol a thagio @Place2Be i ni weld eich syniadau!

BETH AM GYSYLLTU



TASKMASTER
EDUCATION

Ymgymryd â her Taskmaster Education

Nod Taskmaster Education sy'n cymryd elfennau o'r rhaglen gomedi boblogaidd Taskmaster ar Channel 4 yw helpu plant i ddatblygu sgiliau bywyd pwysig megis gwaith tîm, datrys problemau, cyfathrebu, meddwl ochrol a gwydnwch. Yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl plant, bydd y cyflwynydd Alex Horne yn gosod tasgau bob dydd i'r plant eu gwneud yn yr ysgol neu gartref.

Am ragor o wybodaeth am sut i gymryd rhan, ewch i: taskmastereducation.com

Mwy o weithgareddau gan Place2Be

Puzzle Pieces – wedi'i anelu at blant 4-7 oed, bydd y gweithgaredd hwn sy'n cael ei gyflwyno gan Ricky Martin, o raglen Art Ninja CBBC yn dangos i blant sut rydym i gyd yn gysylltiedig. Beth am gymryd rhan fel teulu? childrensmentalhealthweek.org.uk/puzzlepieces

Connecting Paperchains – wedi'i ddatblygu gan dîm Ystafell Gelf Place2Be ar gyfer plant 7-11 oed, bydd y gweithgaredd hwn yn helpu plant i feddwl am y bobl, y pethau a'r gweithgareddau maen nhw'n teimlo cysylltiad â nhw. childrensmentalhealthweek.org.uk/paperchains

Exchanging Postcards – wedi'i ddatblygu gan dîm Ystafell Gelf Place2Be ar gyfer plant 11-14 oed, mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i archwilio beth mae cysylltiad yn ei olygu iddyn nhw. childrensmentalhealthweek.org.uk/postcards

FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT



- 1 Cynnal diwrnod 'Gwisgo i fynegi eich hun' i godi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant childrensmentalhealthweek.org.uk/fundraise
- 2 Gwylwch ein gweithgareddau fideo ac archwilio'r thema o gysylltiad trwy gelf a chreadigrwydd childrensmentalhealthweek.org.uk/schools
- 3 Rhannwch eich awgrymiadau ar gyfer rhieni a gofalwyr gyda chymuned eich ysgol childrensmentalhealthweek.org.uk/families
- 4 Lledaenwch y gair trwy rannu sut rydych yn bwriadu cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant childrensmentalhealthweek.org.uk/socialmedia
- 5 Ychwanegwch eich hun at y map Wythnos Iechyd Meddwl Plant! childrensmentalhealthweek.org.uk/map

