

Gwasanaeth neu sesiwn gyda thiwtor ar gyfer plant 14-18 oed

Nod

- Annog pobl ifanc i ystyried ffyrdd y gallant gysylltu, a sut y gallai'r cysylltiadau hyn gael effaith ar eu hiechyd meddwl ac ymdeimlad o berthyn.

Pethau sydd eu hangen

- Gliniadur/taflunydd (os ydych chi'n defnyddio sleids).

DS: Byddwch yn arbennig o ymwybodol o blant sydd wedi cael profiad o ofal, plant sydd wedi'u mabwysiadu, rhai sydd mewn gofal gan berthnasau a phlant a allai fod â chyswllt cyfyngedig â rhieni neu aelodau eraill o'r teulu yn ystod y gweithgaredd hwn.

CAM
1

Pwynt Addysgu:

Mae cysylltiad yn gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl.

Sleid 1

Helo a chroeso i'n gwasanaeth Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be. Thema eleni yw 'Beth am Gysylltu?' ac mae'n braf i fod yma gyda'n gilydd i gysylltu a threulio amser yn meddwl am y cysylltiadau sy'n bwysig i ni.

Sleid 2

"Rwy'n diffinio cysylltiad fel yr egni sy'n bodoli rhwng pobl pan maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed a'u gwerthfawrogi; pan allant roi a derbyn heb feirniadaeth; a phan maen nhw'n cael cynhaliath a chryfder o'r berthynas." Brene Brown

Gadewch i ni gymryd munud i oedi a myfyrio ar yr hyn mae cysylltiad yn ei olygu i chi. A yw'r dyfyniad hwn gan Brene Brown yn cyfateb â'ch meddyliau am gysylltu neu a oes gennych chi syniadau gwahanol?

Gofynnwch i'r bobl ifanc a'r staff i rannu eu barn.

Sleid 3

Cysylltiadau sy'n bwysig i ni, y bobl hynny sydd o'n cwmpas bob dydd - teulu, ffrindiau, anifeiliaid anwes. Cysylltiadau sy'n cael eu mwynhau mewn bywyd go iawn ac ar-lein.

A oes yna adegau pan fyddwn yn cymryd y cysylltiadau hyn yn ganiataol?

Eto, cymerwch funud i feddwl am y bobl rydych yn cysylltu â nhw bob dydd. Meddylwch am ffyrdd y gallech ddangos iddynt gymaint rydych chi'n eu gwerthfawrogi - beth allech chi ei ddweud neu wneud?

CAM
2

Pwynt Addysgu:

Gall cysylltu ag eraill gael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl, ond hefyd ddod â synnwyr o bwrpas a pherthyn.

Sleid 4

Rydym yn cysylltu mewn ystod eang o wahanol ffyrdd. Mae yna bobl yr ydym yn eu gweld bob dydd, pobl sydd gennym gysylltiad uniongyrchol â nhw - teulu, ffrindiau, pobl yn y gymuned.

Yna mae yna gysylltiadau sy'n digwydd oherwydd digwyddiad, diddordeb neu gred. Cysylltiad lle efallai na fyddwch yn cwrdd â'r holl bobl mewn grŵp penodol, ond bod gennych ddiddordeb neu angerdd yn gyffredin, cefnogi'r un tîm pêl-droed, hoffi'r un band, chwarae'r un gêm cyfrifiadur ac ati. Gall cysylltiadau anhygoel gael eu ffurfio hefyd rhwng pobl o wahanol oedran, gwahanol ryw, gallu, rhywioldeb a chenhedloedd ac ati.

Gall y cysylltiadau hyn gael effaith gadarnhaol ar les emosiynol ac iechyd meddwl. Mae gwybod bod yna rhai eraill sy'n mwynhau'r un pethau â chi neu sydd â'r un credoau yn gallu bod yn bwerus iawn ac arwain at newid.

Mae'n braf i fod yn agored i gysylltiad a hyd yn oed os yw rhai cysylltiadau'n dod i ben, mae atgofion hapus wedi'u creu.

CAM
3

Pwynt Addysgu:

Mae cysylltiadau ag eraill yn cael eu ffurfio'n bennaf trwy weithredoedd dieiriau megis gwên, mynegiant wyneb neu arwydd. Pan fyddwn yn cysylltu â phobl eraill ar-lein, yn aml nid ydym yn gweld y gweithredoedd dieiriau hyn, sy'n cyflwyno ei heriau ei hun.

Sleid 5

Mae cysylltiadau ag eraill yn cael eu gwneud yn bennaf trwy weithredoedd dieiriau. Gwên, cyswllt llygad, nodio'r pen, mynegiadau wyneb ac ystumiau. Y rhan fwyaf o'r amser, mae'r gweithredoedd bach hyn heb eiriau yn digwydd heb i ni wybod, ond maen nhw'n hanfodol i ddangos i'r person arall eich bod yn eu parchu nhw a'ch bod yn cysylltu â nhw.

Dangoswch a thrafodwch y fideo - beth oedd effaith y fideo ar y bobl ifanc?

Meddyliwch am y nifer o gysylltiadau rydych yn eu cael bob munud, bob awr, bob dydd yn ddieiriau.

Sleid 6

Pan fyddwn yn cysylltu ar-lein, ni allwn weld ystumiau dieiriau pobl - ni allwn weld a ydynt yn gwenu, neu'n nodio eu pen na weld eu mynegiadau wyneb - sy'n golygu weithiau bod y pethau a ddywedwn ar-lein neu trwy neges destun yn cael eu camddehongli.

Mae'n werth cymryd ychydig o amser i feddwl am y ffordd rydym yn cysylltu â'n gilydd mewn bywyd go iawn ac ar-lein.

- *A yw'r cysylltiadau a wnawn gyda phobl ar-lein yn wahanol i'r rhai sydd gennym mewn bywyd go iawn?*
- *A yw'r person yr ydym mewn bywyd go iawn yr un fath â'r person yr ydym yn ei gyflwyno ar-lein i gysylltu ag eraill?*
- *Faint o bobl allwn ni gysylltu â nhw a chael perthynas ystyrlon â nhw?*
- *Beth sy'n dda am gysylltu ar-lein ac mewn bywyd go iawn? A yw'r cysylltiadau'n wahanol?*

CAM 4

Pwynt Addysgu:

Gall teimlo'n ddatgysylltiedig gael effaith ar ein hiechyd meddwl, a phan fydd cysylltiadau'n cael eu tarfu, gall hynny wneud i ni deimlo'n unig ac yn isel.

Sleid 7

Gall tarfu ar, torri neu golli cysylltiadau pwysig effeithio ar ein hiechyd meddwl. Gall y datgysylltiad hwn wneud i bobl deimlo'n unig ac yn isel, a hyd yn oed brofi iselder.

Mae'n bwysig i gofio bod pob perthynas yn newid ac yn datblygu dros amser, a'n bod fel arfer yn dod o hyd i ffyrdd naturiol i gymodi ac adfer y rhwygiadau yn ein cysylltiadau. Mae hyn yn digwydd trwy'r amser yn ein teuluoedd a'n bywydau gartref, gyda ffrindiau ac mewn perthnasoedd agos eraill.

Weithiau rhaid i ni fod y person sy'n estyn allan, sy'n ymddiheuro, yn cynnig maddeuant neu'n gwneud iawn am gamweddau'r gorffennol.

BETH AM GYSYLLTU



CAM
5

Myfyrio

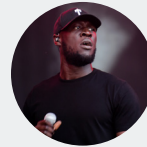
 **Sleid 8**

Wrth i ni gyrraedd diwedd y gwasanaeth hwn, beth am i ni feddwl am sut y gallem gysylltu mwy ag eraill?

'We are each other's environment' Dr Denise Quinlan

- Beth yw ystyr hyn yn eich barn chi?
- A ydych chi'n cytuno?

Sylw olaf, a dewch â'r gwasanaeth i ben gyda chân neu gerdd sy'n atgyfnerthu'r thema 'Beth am gysylltu?'. Rydym wedi awgrymu ychydig o ganeuon ar ochr dde'r dudalen hon.



Stormzy
Blinded by Your Grace
[Gwyllo Stormzy](#)



One Republic
Connection
[Gwyllo One Republic](#)



Quinn L'Esperanc
Human Connection
[Gwyllo Quinn](#)



Ed Sheeran
Photograph
[Gwyllo Ed](#)



Bruno Mars
Count on Me
[Gwyllo Bruno](#)

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

