

## GWASANAETH NEU SESIWN YN Y DOSBARTH AR GYFER PLANT 7-11 OED

### NOD

- I gyflwyno'r syniad o gysylltiad i'r plant, a'r ffyrdd gwahanol y gallwn gysylltu.

### DEUNYDDIAU SY'N OFYNNOL

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

CAM  
1

### PWYNT ADDYSGU:

Mae cysylltiad yn gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl.

#### Sleid 1

Helo bawb! Croeso i'n gwasanaeth Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be. Thema eleni yw 'Beth am Gysylltu?'

#### Sleid 2

Gofynnwch i'r plant beth mae 'cysylltu ag eraill' yn ei olygu iddyn nhw.

CAM  
2

### PWYNT ADDYSGU:

Gallwn gysylltu ag eraill mewn gwahanol ffyrdd.

#### Sleid 3

Gofynnwch i'r plant gyda phwy maen nhw eisoes wedi cysylltu â nhw heddiw. E.e. teulu, ffrindiau, cyd-ddisgyblion, athro ac ati. Sut wnaethant gysylltu?

Y pwyslais yma yw nad yw cysylltiad trwy eiriau yn unig, mae hefyd yn ymwneud â chyswllt llygaid, mynegiant wyneb, ystumiau, cyffwrdd megis ysgwyd llaw, pawen lawen ac ati.

Gofynnwch i'r staff a'r plant gysylltu â rhywun arall yn yr ystafell heb siarad.

## **Sleid 4**

Darllenwch y gerdd 'Together' gan Matt Goodfellow (neu gerdd gyda thema debyg) – neu gwylwch y fideo hwn o Matt yn darllen y gerdd ([XXBITLYXX](#) )

**Trafodwch y gerdd gyda'r plant, gan ddefnyddio'r cwestiynau canlynol fel ysgogiadau os oes angen:**

- Pan fyddwn yn cysylltu â'n gilydd, a yw bob amser i ddathlu rhywbeth?
- Ar ba adegau eraill mae'n dda i gysylltu â'n gilydd?
- A ydych yn cytuno gyda'r bardd pan mae'n dweud 'together we are one'? Pam/ Pam ddim?
- Beth sy'n digwydd pan fyddwn ar ein pen ein hun ac wedi ein datgysylltu oddi wrth bobl eraill? Sut ydym ni'n teimlo? Pwy allai deimlo eu bod wedi'u datgysylltu neu eu bod ar y tu allan? Beth allwn ni ei wneud i'w cynnwys nhw'n well?

Gofynnwch i'r plant feddwl am bethau y gallan nhw eu gwneud pan fyddan nhw'n teimlo nad ydyn nhw'n gysylltiedig â phobl eraill (e.e. dweud wrth oedolyn yn yr ysgol neu gartref; cysylltu â'r cyngor ysgol; eistedd ar y fainc bydi ac ati).


CAM  
**3**

## **PWYNT ADDYSGU:**

**Trwy gysylltu ag eraill gallwn wneud lles a hyd yn oed newid y byd.**

Cyflwynwch y syniad o bobl sydd wedi newid y byd trwy feddwl am bobl eraill a chysylltu ag eraill i wneud lles. A all y plant alw enwau pobl - pobl maen nhw'n eu hadnabod neu bobl enwog fel Marcus Rashford.

## **Sleid 5**

Holwch y plant, ai oedolion sy'n newid y byd bob amser? Dangoswch luniau o bobl ifanc sydd wedi gwneud pethau rhyfeddol i bobl eraill – pobl ifanc fel Malala Yousafzai, Jazz Jennings, Anne Frank, Greta Thunberg, Louis Braille. Ewch i wefan UNICEF i gael ysbrydoliaeth: ([unicef.org.au/blog/stories/five-child-activists](https://www.unicef.org.au/blog/stories/five-child-activists) )

Trafodwch sut all bob un ohonom newid y byd trwy wneud pethau bach bob dydd sy'n helpu pobl i deimlo yn gysylltiedig â'u bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Casglwch syniadau am sut y gallant gysylltu mwy ag eraill - a allen nhw ddweud helo wrth rywun neu gael sgwrs â rhywun newydd heddiw? A allen nhw ofyn i rywun sut maen nhw'n teimlo? Casglwch y syniadau hyn a'u harddangos nhw. Gofynnwch i'r plant wneud un peth a fydd yn eu helpu i gysylltu â phobl eraill - a gofynnwch i'r staff hefyd (e.e. byddaf yn anfon neges at fy nghefnder yn India nad wyf wedi siarad ag ef ers talwm, byddaf yn codi llaw ar fy nghymydog, byddaf yn cyfarch y gyrrwr bws ac ati).

CAM  
**4**

## MYFYRIO:

Gorffennwch gydag eiliad o dawelwch a chysylltiad

**Gwahoddwch y plant a'r staff i wrando wrth i chi ddarllen y canlynol:**

Caewch eich llygaid a dychmygwch y lle yr ydych ynddo; a allwch chi weld eich hun yn eistedd yn y neuadd/dosbarth?

Gyda'ch llygaid dal ar gau, allwch chi ddychmygu'r plant eraill a'r oedolion yn eistedd o'ch cwmpas chi? Eich cyd-ddisgyblion, athrawon (ac ati). Rydym i gyd yn gysylltiedig.

Nawr dychmygwch adeilad yr ysgol fel yr ydych yn ei weld wrth gyrraedd yr ysgol. Dychmygwch yr adeilad yn llawn gyda'r ysgol gyfan - yr holl blant gwahanol oed. Mae hynny'n lot o bobl yn dydi? Cymaint o blant yn nosbarth **X** a dosbarth **X** a dosbarth **X** ac ati. Yna mae gennych yr holl oedolion sy'n ein helpu i ddysgu, meddyliwch am eich athrawon neu gynorthwyr cymorth, yna meddyliwch am **X** sy'n coginio ein prydau, sy'n gofalu amdanom amser chwarae, sy'n rhedeg y swyddfa ac ati. Rydym i gyd yn gysylltiedig am ein bod i gyd yn perthyn i'r ysgol hon.

Nawr dychmygwch y gymdogaeth o gwmpas ein hysgol, y bobl rydych yn eu pasio ar eich ffordd i'r ysgol. Yr holl hen bobl, y bobl ifanc, y bobl yn y siopau, yn y parciau, yn cerdded ar y stryd, yn gyrru eu ceir, y bobl ar y bws ac ati. Rydym i gyd yn gysylltiedig am ein bod yn byw yn yr un gymdogaeth.

**Yn dibynnu ar anghenion eich plant, efallai y byddwch yn dymuno parhau â'r dychmygu (fel yr isod), neu gallwch ofyn i'r plant agor eu llygaid a dangos ychydig o sleidiau o fap o'r DU, map o Ewrop, y byd, lluniau o blant mewn ysgolion ledled y byd, golwg o'r Ddaear o'r gofod ac ati.**

Nawr dychmygwch y DU gyfan (neu ble bynnag yr ydych chi!) a'r holl blant yn yr holl ysgolion, yr holl oedolion yn mynd o gwmpas eu bywydau prysur...yr holl bobl o wahanol hiliau, diwylliannau a chrefyddau. Rydym i gyd yn gysylltiedig.

Dychmygwch yr holl bobl sy'n ein helpu ni - llawer ohonynt na fyddwn byth yn cwrdd â nhw. Y bobl a wnaeth y dillad rydym yn eu gwisgo, y bobl sy'n tyfu'r bwyd rydym yn bwyta, y bobl sy'n ysgrifennu'r llyfrau rydym yn darllen. Rydym i gyd yn gysylltiedig.

Yn olaf dychmygwch yr holl bobl ym mhob rhan o'r byd. Mewn lleoedd poeth a heulog a lleoedd sy'n oer ac yn eira i gyd. Rydym i gyd yn gysylltiedig.

Pryd bynnag y byddwch yn teimlo'n unig, gallwch gofio ein bod i gyd yn gysylltiedig. Sut ydych chi'n ymdopi pan fyddwch yn teimlo'n unig? A yw bod ar eich pen eich hun yr un fath â bod yn unig? Beth fyddwch chi'n ei wneud i helpu eich hun pan fyddwch yn teimlo'n unig, a beth allwch chi ei wneud i helpu eraill?

(Parhad o Gam 4)

## GWEITHGAREDD DILYNOL DEWISOL:

Cysylltu â phobl ifanc eraill ar draws y byd

Gwahoddwch y plant a'r staff i wrando wrth i chi ddarllen y canlynol:

Trafodwch gyda'r plant a yw ffrindiau a chysylltiadau'n gorfod bod gyda phobl sydd yr un fath â ni? A oes yna unrhyw un arall yn union yr un fath â ni?

Siaradwch â'r plant am wneud mwy o gysylltiadau â phlant mewn ysgolion eraill - efallai mewn gwledydd eraill hyd yn oed.

Holwch nhw am 'ffrindiau gohebol' - a ydynt erioed wedi cael ffrind gohebol (pen pal)? A ydynt erioed wedi anfon cerdyn neu lythyr at aelod o'r teulu neu ffrind mewn gwlad arall?

Edrychwch ar wefan PenPal schools ([penpalschools.com](https://penpalschools.com)) i weld a oes yna ffordd yr hoffech gysylltu â phlant mewn ysgolion eraill - neu, os ydych wedi eich 'gefeillio' gyda thref arall, cysylltwch ag ysgol yno i roi gwybod iddynt am yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant a'r thema o 'Beth am Gysylltu?'.

(D.S. Siaradwch â'r plant am berygl dieithriaid)

## 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](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/fundraise)
- 2 Gwyliwch ein gweithgareddau fideo ac archwilio'r thema o gysylltiad trwy gelf a chreadigrwydd [childrensmentalhealthweek.org.uk/schools](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/schools)
- 3 Rhannwch eich awgrymiadau ar gyfer rhieni a gofawrwr gyda chymuned eich ysgol [childrensmentalhealthweek.org.uk/families](https://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](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/socialmedia)
- 5 Ychwanegwch eich hun at y map Wythnos Iechyd Meddwl Plant! [childrensmentalhealthweek.org.uk/map](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/map)

