

CANFOD EICH DEWRDER

#WythnosIechydMeddwlPlant



PECYN GWASANAETH YSGOL I BOBL IFANC OED UWCHRADD

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**.

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'r pecyn gwasanaeth ysgol hwn yn helpu pobl ifanc i ddeall ac archwilio'r thema **CANFOD EICH DEWRDER**, ac mae wedi'i ddylunio i'w ddefnyddio law yn llaw â'r sleidiau gwasanaeth ysgol oedran uwchradd. Mae croeso i chi addasu'r cynnwys a'r hyd yn unol ag anghenion myfyrwyr / yr amser sydd ar gael neu ddatblygu un eich hun. Edrychwch ar y rhestr adnoddau oedran uwchradd i gefnogi eich gwasanaeth ysgol.

I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at ein pecyn a sleidiau gwasanaeth ysgol i blant oedran cynradd.

NODAU



1. Archwilio a chefnogi dewrder yn ei holl ffurfiau
2. Deall bod bywyd yn llawn heriau a'i fod yn ymwneud â chymryd camau dewr, bychain bob dydd
3. Deall bod rhannu eich pryderon ag oedolyn yr ydych yn ei ymddiried yn beth dewr i'w wneud ac y gall wella eich lles meddyliol
4. Datblygu ffyrdd o **CANFOD EICH DEWRDER**

AMSER



30 MUNUD

DEUNYDDIAU SY'N OFYNNOL



- o Sleidiau gwasanaeth ysgol i blant oedran uwchradd
- o Delwedd, fideo, cân neu stori am ddewrder (gweler rhestr adnoddau oedran uwchradd)
- o OPSIYNOL: Dosbarthwch Awgrymiadau CANFOD EICH DEWRDER i bobl ifanc ar ôl y gwasanaeth
- o OPSIYNOL: Dosbarthwch Awgrymiadau CANFOD EICH DEWRDER i rieni a gofalwyr

Gallech chwarae Firework Katy Perry wrth i'r myfyrwyr ddod i mewn i'r gwasanaeth ac agor gyda chlip o Keala Settle yn ymarfer ar gyfer This is Me



[mae'n cyd-fynd â sleid 2]

CWESTIWN MAWR: BETH YW DEWRDER?

PWYNT ADDYSGU

Mae dewrder yn ymwneud â theimlo'r ofn a bod yn fregus, ond gwneud rhywbeth er gwaethaf yr ofn neu'r risg.

* Mae'n bwysig pwysleisio nad yw dewrder yw'n ymwneud â chymryd risgiau peryglus a allai eich niweidio chi neu'r bobl hynny o'ch cwmpas.*

Rhannwch rai straeon am bobl yn bod yn ddewr. Defnyddiwch enghreifftiau o ddewrder ym mywyd bob dydd yn hytrach na swyddi y byddem, o bosib, yn eu cysylltu â dewrder (e.e. dynion tân) neu bobl (e.e. archarwyr). Efallai y byddwch yn canolbwyntio ar enghreifftiau sy'n gysylltiedig â'r ysgol - mynychu'r ysgol pan rydych yn teimlo'n bryderus, cymryd rhan mewn drama pan rydych yn teimlo cywilydd, gofyn am gymorth gan athro neu gwnselydd ysgol pan y gall deimlo'n frawychus neu ddefnyddio enghreifftiau o'r tu allan i'r ysgol.

Pwysleisiwch fod bywyd yn llawn heriau a'i fod yn ymwneud â chymryd camau dewr, bychain bob dydd waeth beth fo'ch oed. Mae bod yn ddewr yn golygu pethau gwahanol i wahanol bobl ar adegau gwahanol. 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.

Gofynnwch ba wahaniaeth a wna bod yn ddewr yn y byd.



[mae'n cyd-fynd â sleid 3]

CWESTIWN MAWR: BETH SYDD EI ANGEN?

PWYNT ADDYSGU

Gall bod yn ddewr olygu gwneud eich hun deimlo'n fregus neu'n anghyfforddus.

Dangoswch adroddiad newyddion, clip fideo neu erthygl briodol sy'n dangos elfen o ddewrder. (Dewiswch un o'r adnoddau a restrir yn y *rhestr adnoddau oedran uwchradd*.)

Gofynnwch i bobl ifanc sut mae dewrder yn berthnasol i'r clip fideo (erthygl newyddion neu adroddiad newyddion). Dyma rai geiriau ac ymadroddion y gallen nhw eu dweud. Efallai y byddwch yn dymuno trafod rhai o'r rhain os nad ydyn nhw wedi cael eu hawgrymu eisoes gan y disgyblion:

- Wedi dyfalbarhau / dal ati
- Wedi mynd y tu allan i'w ffiniau arferol
- Wedi rhannu eu problemau neu bryderon a gofyn am gymorth
- Wedi wynebu eu hofnau
- Wedi dangos bregusrwydd
- Wedi sefyll i fyny drostynt eu hunain neu eraill (mewn ffordd gadarnhaol)
- Wedi goresgyn heriau corfforol neu feddyliol

Gofynnwch iddyn nhw beth a wnaeth y person i'w helpu i fod yn ddewr (er enghraifft: wynebu ei ofnau, goresgyn her, dangos dyfalbarhad i wneud rhywbeth, gwydnwch, cefnogi ffrindiau neu deulu, gofyn am gymorth gan eraill a'i dderbyn, dal ati, peidio â phoeni am farn eraill, peidio â phoeni os gwnaeth rhywbeth o'i le).



[mae'n cyd-fynd â sleid 4]

CWESTIWN MAWR: PRYD WNAETHOCH CHI GANFOD EICH DEWRDER?

PWYNT ADDYSGU

Gall yr hyn sy'n teimlo'n ddewr i un person fod yn wahanol i berson arall. Mae llawer o ffyrdd gwahanol o Ganfod eich Dewrder.

Gofynnwch i ddisgyblion am sefyllfaoedd pan oedden nhw'n ofnus o rywbeth ond gwnaethon nhw **CANFOD EU DEWRDER**. Gall y rhain fod yn fach neu'n fawr ac yn brofiadau a gafwyd yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol.

Dyma rai enghreifftiau o beth y gallen nhw ei ddweud. Efallai y byddwch yn dymuno trafod rhai ohonynt:

- Pan wnaethant ymuno â'r ysgol
- Dysgu sgil heriol newydd
- Gwneud profion neu arholiadau
- Mynychu cyfweiliad i'r coleg neu gyfweiliad am swydd
- Gofyn rhywun allan
- Ymddiried yn rhywun
- Dweud wrth rywun eu bod yn hoff ohonynt
- Sefyll i fyny yn erbyn y dorf
- Dod oddi ar gyfryngau cymdeithasol
- Siarad yn gyhoeddus
- Ymdopi â salwch
- Wynebu problemau gyda pherthynas yn eu teulu
- Ffraeo gyda ffrindiau



[mae'n cyd-fynd â sleid 5]

CWESTIWN MAWR: PA WAHANIAETH MAE CANFOD EICH DEWRDER

PWYNT ADDYSGU

Mae Canfod eich Dewrder yn rymusol, yn adeiladu hyder, hunan-barch a lles meddyliol ac yn eich helpu i ddelio â'r heriau y mae bywyd yn eu taflu atoch.

Gofynnwch i ddisgyblion pa wahaniaeth mae **CANFOD EICH DEWRDER** yn ei wneud i'w bywyd. Dyma rai enghreifftiau o beth y gallen nhw ei ddweud. Efallai y byddwch yn dymuno trafod rhai ohonynt.

- Wedi teimlo'n falch ohonof fy hun
- Wedi gwneud i mi sylweddoli nad yw cadw pethau i mi fy hun yn ddewr a bod gofyn am gymorth yn ddewr
- Wedi deall bod bywyd yn llawn heriau
- Wedi sylweddoli nad oes raid i mi wneud beth bynnag a wna pawb arall
- Wedi teimlo'n fwy hyderus a chadarnhaol
- Wedi deall bod teimlo'n ofnus yn naturiol a bod pawb yn teimlo felly - mae bywyd yn ymwneud â chymryd camau dewr, bychain bob dydd
- Wedi sylweddoli fy mod yn gryfach nag oeddwn yn ei dybio
- Wedi fy annog i roi cynnig ar bethau newydd a chymryd mwy o risgiau (diogel)
- Wedi gwneud i mi roi'r gorau i godi rhwystrau sy'n fy atal rhag gwneud pethau

NODER: Mae'n bwysig pwysleisio nad yw teimlo'n ddewr yn IAWN a bod yna amseroedd pan gall fod yn anoddach **CANFOD EICH DEWRDER**.



[mae'n cyd-fynd â **slide 6**]

CWESTIWN MAWR: BETH SY'N EICH HELPŪ I GANFOD EICH DEWRDER?

PWYNT ADDYSGU

Gall cael rhai technegau dan glust eich cap i **CANFOD EICH DEWRDER** fod yn ddefnyddiol. Gwnewch eich hun yn gyfarwydd â **CANFOD EICH DEWRDER** ac ewch ati i'w ymarfer fel y gallwch ei ddefnyddio pan fydd ei angen arnoch.

Gofynnwch i ddisgyblion beth sy'n eu helpu i deimlo'n ddewr. Beth fydden nhw yn eu rhoi yn eu 'pecyn cymorth' dewrder? Mae'n bwysig bod gan bobl ifanc adnoddau y gallen nhw eu defnyddio pan fyddan nhw angen **CANFOD EU DEWRDER** fel y gallen nhw ofalu am eu lles meddyliol. Dyma rai enghreifftiau o beth y gallen nhw ei ddweud. Efallai y byddwch yn dymuno trafod rhai ohonynt.

- o Pobl gymwynasgar yr ydych yn ymddiried ynddyn nhw, y gallwch siarad â nhw
- o Troi meddyliu di-fudd yn rhai defnyddiol
- o Meddwl yn gadarnhaol
- o Defnyddio technegau ymlacio - beth bynnag sy'n gweithio i chi
- o Bod yn glên â chi eich hun - peidio â rhoi amser caled i chi eich hun
- o Gosod heriau y mae modd eu rheoli, gan gyrraedd yno un cam ar y tro



[mae'n cyd-fynd â **slide 7**]

TASG YCHWANEGOL OPSIYNOL – Cynlluniau ein hysgol ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant

CWESTIWN MAWR: BETH YDYM YN EI WNEUD FEL YSGOL I GYMRYD RHAN YN WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT?

PWYNT ADDYSGU

Mae Canfod eich Dewrder yn rymusol, yn adeiladu hyder, hunan-barch a lles meddyliol ac yn eich helpu i ddelio â'r heriau y mae bywyd yn eu taflu atoch.

- o Trafodwch bwysigrwydd gofalu am ein lles ac iechyd meddyliol. Mae llawer o bobl ifanc mewn ysgolion ledled y wlad yn gwneud pethau pwysig ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant.
- o Os ydych yn gwneud rhai o'r Gweithgareddau CANFOD EICH DEWRDER i blant oedran uwchradd mewn dosbarthiadau yr wythnos hon, rhowch wybod i ni.
- o Atgoffwch nhw os ydyn nhw'n bryderus neu'n ansicr am rywbeth, y gallen nhw bob amser siarad â'r athro, aelod o staff yr ysgol neu oedolyn arall y maen nhw'n ei ymddiried. Os oes gennych gymorth ar y safle megis cwnselydd, cyfeiriwch nhw at y gwasanaeth hwn.
- o Dosbarthwch gopiâu o'n Hawgrymiadau Ardder chog CANFOD EICH DEWRDER i bobl ifanc wrth iddyn nhw adael y gwasanaeth a rhannwch gopiâu o'n Hawgrymiadau CANFOD EICH DEWRDER i rieni a gofalwyr.