

CANFOD EICH DEWRDER

#WythnosIechydMeddwlPlant

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

CHWFROR 3 - 9 2020

PECYN GWASANAETH YSGOL I BLANT OEDRAN CYNRADD

Sefydlwyd yr wythnos gan yr 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 plant oedran cynradd 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 cynradd. Mae croeso i chi addasu'r cynnwys ar hyd yn unol ag anghenion myfyrwyr / yr amser sydd ar gael neu ddatblygu un eich hun. Edrychwch ar y rhestr adnoddau oedran cynradd i gefnogi eich gwasanaeth ysgol.

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

NODAU



1. Archwilio a chefnogi dewrder o bob math
2. Deall bod bywyd yn llawn camau dewr, bychain
3. Deall bod rhannu eich pryderon ag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo yn beth dewr i'w wneud
4. Datblygu ffyrdd o **CANFOD EICH DEWRDER**

AMSER



30 MUNUD

DEUNYDDIAU SY'N OFYNNOL



- o Sleidiau gwasanaeth ysgol i blant oedran cynradd
- o Delwedd, fideo, cân neu stori am ddewrder (Darperir rhai enghreifftiau yn y rhestr adnoddau oedran cynradd, neu gallwch ddod o hyd i rai eich hun)
- o Ychydig o 'fagiau teimlo' gyda phethau amrywiol ynddynt
- o OPSIYNOL: Gweithgaredd codi arian Dangos a Dweud **CANFOD EICH DEWRDER**
- o OPSIYNOL: Rhannu awgrymiadau ardderchog **CANFOD EICH DEWRDER** i blant oedran cynradd yn y gwasanaeth

CANFOD EICH DEWRDER

CHWEFROR 3 - 9 2020
#WythnosIechydMeddwlPlant



Dewiswch gân megis *Firework Katy Perry* neu *This is Me o The Greatest Showman* i'w chwarae wrth i'r plant ddod i mewn i'r gwasanaeth.

CWESTIWN MAWR: BETH YW DEWRDER?

[mae'n cyd-fynd â sleid 2]

PWYNT ADDYSGU

Gall bod yn ddewr olygu wynebu sefyllfa pan nad ydych yn sicr am rywbeth a rhoi cynnig arni beth bynnag. Weithiau gall teimladau neu emosiynau mawr ac anghyfforddus ein rhwystro rhag bod yn ddewr.

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

Ewch ati i gael ychydig o 'fagiau teimlo' gyda phethau amrywiol ynddynt.

Ceisiwch adeiladu fymryn o densiwn ac ansicrwydd ynglŷn â beth all fod yn y bagiau. Beth allai fod? Beth sydd y tu mewn? A yw'n symud? A yw'n gyfeillgar? Gofynnwch i rai o'r plant o grwpiau blwyddyn gwahanol ddod i'r tu blaen a rhoi eu dwylo yn y bagiau teimlo gwahanol, ond i beidio ag edrych y tu mewn na thynnu unrhyw beth allan. Gofynnwch iddyn nhw pa emosiynau neu deimladau a oedd ganddyn nhw am roi eu llaw i mewn yn y bag pan nad oedden nhw'n gwybod beth oedd y tu mewn.

Gall rhai o'r geiriau y byddan nhw'n eu defnyddio, gynnwys: pryderus, ofnus, cyffrous, doeddwn i ddim eisiau ei wneud, eisiau gwybod, poenus, teimlo'n boeth, dewr.

(Rhybudd diogelwch. Cofiwch ddweud wrth y plant ei fod yn iawn iddyn nhw roi eu llaw yn y bag gan fod hwn yn weithgaredd diogel gydag oedolyn, ond na fyddem fel rheol yn rhoi ein dwylo mewn gwrthrychau anhysbys.

Defnyddiwch hwn fel cyfle i siarad am y gwahaniaeth rhwng bod yn ddewr a bod yn synhwyrol.)

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, goresgyn heriau corfforol a meddyliol a gofalu amdanoch chi eich hun. Atgoffwch y plant y gall bod yn ddewr ymwneud â phethau mawr ond ei fod yn aml yn ymwneud â phethau bychain sy'n digwydd bob dydd.



CWESTIWN MAWR:

BETH ALL EIN RHWYSTRO RHAG BOD YN DDEWR?

[mae'n cyd-fynd â sleid 3]

PWYNT ADDYSGU

Weithiau gall teimladau neu emosiynau mawr ac anghyfforddus ein rhwystro rhag bod yn ddewr.

Parhad o Gam 2

Mae oedolyn yn rhannu beth sydd ym mhob un o'r bagiau er mwyn dangos bod y cynnwys yn iawn ac nid yn frawychus. Dywedwch wrth y plant fod pryderu am bethau dieithr neu sefyllfa newydd yn rhywbeth cyffredin i bawb - plant ac oedolion (ac mae hynny'n cynnwys athrawon - efallai y gallwch roi enghraifft o pan oeddech chi'n teimlo'n ofnus ond gwnaethoch chi fwrw ati beth bynnag, naill ai pan oeddech chi'n ieuengach neu'n oedolyn.)

Eglurwch sut y gall ein meddyliau a'n teimladau, weithiau, ein rhwystro rhag gwneud rhywbeth neu roi cynnig ar rywbeth - hyd yn oed rhywbeth yr ydym wir

eisiau ei wneud - neu wneud i bethau deimlo'n fwy brawychus nag ydyn nhw.

Gofynnwch i'r plant pa feddyliau di-fudd all eu rhwystro rhag bod yn ddewr:

- Efallai y byddaf yn gwneud ffŵl ohonof fy hun / yn codi cywilydd arnaf fy hun
- Byddaf yn gwneud rhywbeth o'i le
- Efallai y bydd pobl yn chwerthin / edrych arnaf
- Efallai y byddaf yn brifo fy hun
- Efallai y byddaf yn gwneud pethau'n waeth

CWESTIWN MAWR:

[mae'n cyd-fynd â **sleid 4**]

CAM
3

SUT MAE BOD YN DDEWR YN GWNEUD I CHI DEIMLO?

PWYNT ADDYSGU

Ceir dewrder o bob math a gall yr hyn sy'n teimlo'n ddewr i un person fod yn wahanol i berson arall. Gall hyd yn oed cymryd camau dewr, bychain eich helpu i deimlo'n dda amdanoch chi eich hun ac yn fwy hyderus i wynebu heriau yn y dyfodol.

Gofynnwch i blant 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. Gofynnwch iddyn nhw sut y gwnaeth bod yn ddewr am y pethau hyn wneud iddyn nhw deimlo (fymryn yn llai ofnus, llai unig, hapus, hyderus, bodlon, balch, fel pe bawn yn gallu gwneud unrhyw beth, fel archarwr, cyffrous....)

Dyma rai enghreifftiau o beth y gallen nhw ei ddweud

- dysgu i nofio neu reidio fy meic neu chwarae offeryn cerddorol
- sefyll i fyny fel unigolyn
- cysgu heb olau ymlaen
- reidio beic ar y ffordd

- cerdded i'r ysgol ar ben fy hun am y tro cyntaf
- gofyn am gymorth gyda phryder
- rhoi fy llaw i fyny yn y dosbarth
- dringo i ben y ffrâm ddringo
- gwirfoddoli ar gyfer rhywbeth
- wedi cael salwch / bod yn yr ysbyty / cael pigiad
- brifo fy hun

NODER: Mae'n bwysig pwysleisio bod peidio â theimlo'n ddewr yn iawn hefyd a bod yna amseroedd pan gall fod yn anoddach **CANFOD EICH DEWRDER**.



RHANNU STORI AM DDEWRDER

[mae'n cyd-fynd â sleid 5]

Pwysleiswch eto ei bod hi'n bosib cael dewrder o bob math a gall yr hyn y mae un person yn credu sy'n ddewr fod yn wahanol i berson arall. Rhannwch glip fideo priodol i'r oedran neu darllenwch stori sy'n siarad am fod yn ddewr.

Mae stori The Wolf's Colourful Coat wedi'i darllen gan yr awdur Avril McDonald wedi'i chynnwys yn sleid 5. Defnyddiwch y stori hon, dewiswch un o'r rhestr adnoddau oedran cynradd neu dewch o hyd i un eich hun. Wedyn, gofynnwch i'r plant ddweud beth oedd yn ddewr am y clip fideo neu'r stori yr ydych newydd ei darllen a/neu sut oedden nhw'n credu oedd y cymeriad yn teimlo.



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

CWESTIWN MAWR:

[mae'n cyd-fynd â sleid 6]

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

NODER: Mae **Place2Be** (elusen yn y DU sy'n cynnal Wythnos Iechyd Meddwl Plant) wedi datblygu Gweithgaredd codi arian Dangos a Dweud Wythnos Iechyd Meddwl sy'n gofyn i blant ac oedolion ddangos a dweud enghraifft o sut y maen nhw wedi **CANFOD EU DEWRDER** yn gyfnewid am gyfraniad bach. Mae'r holl arian a gesglir i **Place2Be** yn helpu plant i gael gafael ar y cymorth iechyd meddwl y maen nhw ei angen.

- o Dywedwch wrth y plant fod gofalu am ein hiechyd meddwl (ein meddyliau) yn bwysig iawn ac yr un mor bwysig â gofalu am ein cyrff. Mae llawer o blant mewn ysgolion ledled y wlad yn gwneud pethau ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant.
- o Os ydych yn gwneud rhai o'r Gweithgareddau grŵp CANFOD EICH DEWRDER i blant oedran cynradd mewn dosbarthiadau yr wythnos hon, rhoiwch wybod i ni.
- o Atgoffwch y disgyblion os ydyn nhw'n bryderus neu'n ansicr am rywbeth, y gallan nhw bob amser siarad ag athro neu athrawes, aelod o staff yr ysgol neu oedolyn arall y maen nhw'n ymddiried ynddo. Os oes gennych gymorth ar y safle megis cwnselydd, cyfeiriwch nhw at y gwasanaeth hwn.
[mae'n cyd-fynd â sleid 7]
- o Os ysych yn cynnal ein Gweithgaredd codi arian Dangos a Dweud CANFOD EICH DEWRDER i godi arian ar gyfer **Place2Be**, atgoffwch y plant o'r manylion ac anogwch nhw i gymryd rhan.
- o Dosbarthwch gopiâu o'n Hawgrymiadau CANFOD EICH DEWRDER i blant wrth iddyn nhw adael y gwasanaeth a rhannwch ein Hawgrymiadau CANFOD EICH DEWRDER i rieni a gofalwyr hefyd.