

Gwasanaeth neu sesiwn gyda thiwtor ar gyfer plant 11-14 oed

Nod

- Annog pobl ifanc i ystyried y ffyrdd gwahanol y gallwn gysylltu, a'r effaith mae'r cysylltiadau hyn yn gallu eu cael ar ein hiechyd meddwl.

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 pawb 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 gyda'n gilydd yn meddwl am y cysylltiadau sy'n bwysig i ni.

Sleid 2

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 Borwn yn cyfateb â'ch meddyliau am gysylltu neu a oes gennych chi syniadau gwahanol?

Efallai yr hoffai'r cyflwynydd rannu ei syniadau ei hun am y dyfyniad a gwahodd y bobl ifanc a'r staff i rannu eu rhai nhw.

Sleid 3

Mae gan y rhan fwyaf ohonom gysylltiadau 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 teimlo'n ddatgysylltiedig gael effaith ar ein hiechyd meddwl, a gall y cysylltiadau lleiaf wneud gwahaniaeth mawr.

Sleid 4

Mae Covid-19 wedi dangos i ni pa mor bwysig yw cysylltiad...a pha mor anodd mae'n gallu bod pan fyddwn yn teimlo'n ddatgysylltiedig.

Gall teimlo'n ddatgysylltiedig am ba bynnag reswm gael effaith ar ein hiechyd meddwl. Weithiau gall y cysylltiadau lleiaf wneud gwahaniaeth mawr - gwen, codi llaw, neges Whatsapp neu alwad ffôn.

Gall cysylltiadau barhau dros amser, hyd yn oed pan na fyddwch yn gweld yr unigolyn dan sylw. Ac weithiau byddwn yn gwneud cysylltiadau sy'n datblygu ac yn newid dros amser. Mae yna bobl sy'n cael effaith mor anhygoel arnom ni, maen nhw'n aros yn ein cof am grym amser ar ôl i ni eu gweld olaf...

Dangoswch y fideo Ian Wright fel enghraifft bwerus o'r cysylltiad hwn.

Gallwn wneud cysylltiadau gyda phobl pan fyddwn yn ifanc sy'n aros gyda ni am weddill ein hoes ac sy'n dod â synnwyr o lawenydd neu ysbrydoliaeth.

Efallai gallai'r cyflwynydd fyfyrto ar sut mae pobl wedi aros yn gysylltiedig yn ystod eu plentyndod nhw a/neu atgofion o sut mae pethau wedi newid.

Sleid 5

Chwaraewch y fideo sy'n rhannu profiadau Fred o fudo ac aros yn gysylltiedig â'i deulu (gwylwch o 0.25 - 2.19).

- Sut wnaeth Fred aros mewn cysylltiad â'i deulu?
- Sut deimlad ydych chi'n meddwl oedd bod mor bell oddi cartref?
- Sut ydym ni'n defnyddio technoleg nawr i aros mewn cysylltiad? Sut mae hyn yr un fath ac yn wahanol i brofiad Fred?
- Pa gwestiynau hoffech chi eu gofyn i Fred am ei brofiadau?

Cam
3

Pwynt Addysgu:

Mae technoleg wedi ein galluogi i gysylltu mewn ffyrdd gwahanol, ond mae gan hynny ei heriau ei hun.

Sleid 6

"Rydym i gyd bellach wedi'n cysylltu gan y Rhyngwrwd, fel niwronau mewn ymennydd anferth."
Stephen Hawkins

Mae mor hawdd i gysylltu ar draws y byd trwy ddefnyddio technoleg a gallwn anghofio cymaint o fraint yw cael y mathau hyn o adnoddau.

Nid yw'r dechnoleg rydym yn ei defnyddio nawr wedi bod ar gael ers cymaint â hynny o amser, ac fel pobl ifanc mae'r ffordd rydych chi'n cysylltu mor wahanol i'r ffyrdd roedd eich rhieni a'ch neiniau a'ch teidiau'n cysylltu yn eich oedran chi. Cynhwyswch wybodaeth am y Diwrnod Rhyngwrwd Mwy Diogel.

Mae hi hefyd yn bwysig i gofio nad oes gan bawb yn y byd fynediad at y dechnoleg hon ac weithiau mae yna gyfyngiadau caeth ar beth gall pobl ei ddweud a phwy y gallant gysylltu â nhw.

Sleid 7

Sut allwn ni aros yn ddiogel wrth wneud cysylltiadau ar-lein?
Gofynnwch i bobl ifanc rannu meddyliau, neu drafod am ychydig mewn paruau.

Mae SMART yn ffordd dda o gofio'r prif ffyrdd i aros yn ddiogel ar-lein.

- **S yw diogel.** Cadwch eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel a pheidwch â rhoi unrhyw wybodaeth bersonol amdanoch chi i unrhyw un.
- **M yw cwrdd.** Mae cwrdd â rhywun yr ydych yn eu hadnabod ar-lein yn unig, hyd yn oed ffrind i ffrind, yn gallu bod yn beryglus, gan fod y person hwn yn ddiethryn o hyd.
- **A yw derbyn.** Meddylwch yn ofalus cyn i chi glicio ar neu agor rhywbeth ar-lein (e.e. dolenni, hysbysebion, ceisiau i fod yn ffrind, lluniau) gan nad ydych byth yn gwybod beth allai hynny arwain ato, neu fe allant gynnwys firsau.
- **R yw dibynadwy.** Nid yw popeth a ddarllenwch ar-lein yn wir. I gael gwybodaeth ddibynadwy, cymharwch o leiaf dair gwefan wahanol, edrychwch mewn llyfrau a siaradwch â rhywun am y wybodaeth rydych wedi'i chael.
- **T yw dweud..** Dywedwch wrth oedolyn rydych yn ymddiried ynddo os yw rhywbeth neu rywun yn gwneud i chi deimlo'n ofidus, yn bryderus neu'n ddryslyd. Gallai hyn fod oherwydd eich bod chi neu rywun rydych yn adnabod yn profi bwlio ar-lein, neu os byddwch yn gweld rhywbeth sy'n peri gofid neu bryder.

Nid yw oedolion hyd yn oed yn cofio'r ffyrdd gorau i aros yn ddiogel ar-lein bob amser - mae oedolion yn aml yn dioddef gwe-rwydo neu sgamiau ar-lein - felly gallech rannu'r cynghorion hyn gyda'ch rhieni neu ofalwyr hefyd.

I gael mwy o adnoddau neu weithgareddau dilynol ar aros yn ddiogel ar-lein, ewch i wefan Childnet a chymerwch olwg ar eu hadnoddau am ddim ar gyfer Diwrnod Rhyngwrwd Mwy Diogel (7 Chwefror 2023).

Cam
4

Pwynt Addysgu:

Mae'n bwysig i ddal ati i gysylltu ag eraill, ac i wneud cysylltiadau newydd.

Sleid 8

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

- Pwy allech chi anfon neges neu nodyn llais atynt heddiw?
- A oes yna bobl yn y gymuned y gallem estyn allan atynt?
- Beth allem ei wneud i greu mwy o gysylltiadau? A oes rhaid i'r cyswllt fod ar lafar bob tro?

Rhannwch sylw terfynol am sut y gallai cysylltu ag eraill gefnogi ein lles emosiynol ac iechyd meddwl a rhannwch gerdd neu gân i orffen y sesiwn. Er enghraifft, darllenwch y gerdd 'Together' gan Matt Goodfellow neu dangoswch y recordiad fideo o'r gerdd (neu gerdd gyda thema debyg).

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 chreadigwydd 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

