

CANFOD EICH DEWRDER

#WythnosIechydMeddwlPlant

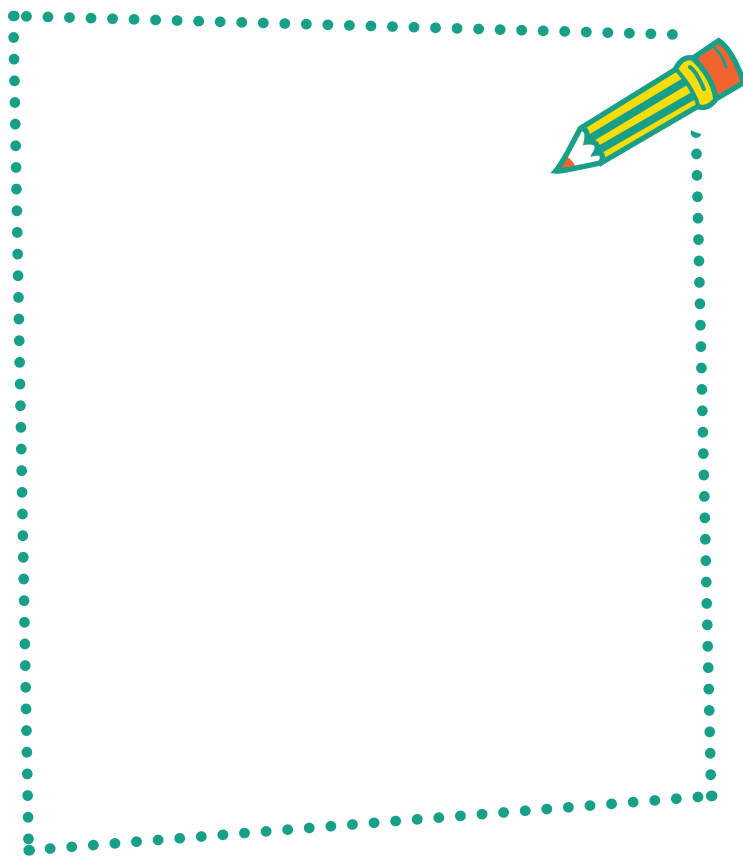
Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

CHWFROR 3 - 9 2020

Ceir dewrder o bob math ac mae'n wahanol i bawb. Gallai dewrder ymwneud â rhannu pryderon a gofyn am gymorth pan mae ei angen arnoch, rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu wneud y dewsiadau cywir. Dyma rai pethau a all eich helpu i **CANFOD EICH DEWRDER.**

1. Meddyliwch am rywbeth yr ydych wedi'i wneud lle'r oeddech chi'n teimlo'n ddewr. Sut y gwnaeth i chi deimlo?
2. Meddyliwch am rywbeth dewr y gallech ei wneud yn yr ysgol. (Gallai gynnwys siarad o flaen y dosbarth, sefyll i fyny dros rywun, gwirfoddoli ar gyfer rhywbeth).
3. Meddyliwch am sgil neu weithgaredd newydd y gallech ei wneud nad ydych erioed wedi'i wneud o'r blaen.
4. Gofynnwch i'ch teulu, ffrindiau ac athrawon beth a wnân nhw i **CANFOD EU DEWRDER** - efallai bydd ganddyn nhw rai syniadau da y gallech roi cynnig arnyn nhw!
5. Sut ydych yn **CANFOD EICH DEWRDER**? Ysgrifennwch neu darluniwch rywbeth yn y blwch ar yr ochr dde.



Mae pawb yn wahanol, felly gall yr hyn sy'n teimlo'n ddewr i un person fod yn wahanol i berson arall. Gall bod yn ddewr olygu dweud wrth rywun am eich pryderon a gofyn am gymorth os oes ei angen arnoch.

Yn yr elusen i blant, Place2Be rydym

eisiau i bob plentyn feddwl am sut y gallen nhw ofalu am eu meddyliau.

Os nad ydych yn sicr am rywbeth, gallwch ddod o hyd i oedolyn yr ydych yn ei ymddiried i siarad â nhw. Gallai fod yn rhywun yn eich teulu, athro, neu rywun arall yn yr ysgol.