CANFOD EICH DEWRDER

#WythnosIechydMeddwlPlant

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

CHWEFROR 3 – 9 2020

www.childrensmentalhealthweek.org.uk

ANNWYL RIENI A GOFALWYR

3-9 CHWEFROR 2020 YW WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

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**.

BETH MAE'N EI OLYGU?

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 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, gan oresgyn heriau corfforol a meddyliol a gofalu amdanoch chi eich hun.

Mae pawb ohonom yn cael cyfnodau pan mae angen i ni **GANFOD EIN DEWRDER**.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Dyma rai ffyrdd syml y gallwch annog eich disgyblion i GANFOD EU DEWRDER.

1. ***Atgoffwch eich plant fod dewrder yn bodoli mewn nifer o ffurfiau a bod pawb yn wahanol.*** Efallai na fydd yr hyn sy'n ddewr iddynt yn teimlo'n ddewr i rywun arall.
2. ***Siaradwch â'ch plentyn am amser pan rydych chi wedi gorfod CANFOD EICH DEWRDER.*** Efallai ei fod wedi bod yn rhywbeth bach neu fawr.
3. **Rhowch ganmoliaeth i'ch plentyn pan fydd yn Canfod ei Ddewrder.** Efallai ei fod wedi dyfalbarhau i ddysgu sgil newydd neu wedi rhoi cynnig ar rywbeth y tu allan i'w ffiniau arferol sydd wedi cynyddu ei hyder a hunan-barch.
4. **Dangoswch enghreifftiau o ddewrder mewn llyfrau a ffilmiau** i'ch plentyn a siaradwch am sut y bydd rhoi cynnig ar ffyrdd gwahanol o fod yn ddewr yn ei helpu i deimlo'n dda.
5. **Darbwyllwch eich plentyn nad oes dim o'i le gyda pheidio â theimlo'n ddewr** a bod yna amseroedd pan gall fod yn anoddach bod yn ddewr.

Yn yr elusen iechyd meddwl plant, Place2Be, rydym eisiau i bob plentyn feddwl am sut y gallen nhw ofalu am eu meddyliau.

Gadewch i'ch plentyn wybod os nad yw'n sicr am rywbeth, yna dylai siarad ag oedolyn y maen ei ymddiried. Gallai fod yn rhywun yn eich teulu, athro, neu rywun arall yn ei ysgol.

Os ydych yn bryderus am iechyd meddwl eich plentyn gallwch siarad â'ch meddyg teulu neu rywun yn ysgol eich plentyn.

Gallwch hefyd ddod o hyd i restr o sefydliadau sy'n darparu cymorth a chyngor ar ein gwefan www.place2be.org.uk/contacts