

# BETH AM GYSYLLTU



## AWGRYMIADAU I RIENI A GOFALWYR

### Annwyl Rieni a Gofalwyr

**6-12 Chwefror 2023 yw Wythnos Iechyd Meddwl Plant** Mae'r wythnos hon yn cael ei threfnu gan yr elusen iechyd meddwl plant, Place2Be i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Thema eleni yw Beth am gysylltu?

### CEFNDIR Y CYNLLUN

Mae **Beth am gysylltu** yn ymwneud â gwneud cysylltiadau ystyrlon, ac ar Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2023, mae Place2Be yn annog pobl i gysylltu ag eraill mewn ffyrdd iach, gwerth chweil ac ystyrlon.

Fel rhieni a gofalwyr, rydych yn esiampwl bwysig i'ch plentyn. Bydd y ffordd yr ydych chi'n cysylltu â ffrindiau a theulu yn dylanwadu ar eich plentyn a sut mae ef/hi yn datblygu cyfeillgarwch a pherthnasoedd. Er enghraifft, sut rydych chi'n cyfarch pobl ac yn cynnal cyfeillgarwch, ond hefyd y ffordd rydych yn maddau i bobl neu'n ymddiheuro pan fo angen i chi wneud hynny.

### BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Dyma ychydig o ffyrdd syml y gallwch chi gysylltu â'ch plentyn a helpu ef/hi i wneud cysylltiadau ystyrlon.

#### 1. Cysylltu â'ch plentyn mewn ffyrdd bob dydd

Mae eiliadau o gysylltiad (ac ail-gysylltiad) yn bwysig iawn yn y berthynas rhwng plant a'r rhai sy'n rhoi gofal. Er enghraifft, pan fyddwch yn nôl eich plentyn o'r ysgol, neu'n cyrraedd adref o'r gwaith, ceisiwch roi eich holl sylw iddo ef/iddi hi i weld a yw hynny'n helpu i chi deimlo mwy o gyswllt wrth i chi gofleidio, siarad, gwenu a thrafod hanes y diwrnod. Mae gwyltio plant yn chwarae ac ymuno â nhw yn bwysig iawn iddynt - felly rhowch eich ffôn o'r neilltu a chael ychydig o hwyl - mae bod yn chwarae yn dda i oedolion hefyd!

Gyda phlentyn hŷn gallai amseroedd megis taith yn y car fod yn amser da i siarad, neu gallech ail-gysylltu trwy chwarae cerddoriaeth mae'r ddau ohonoch yn ei mwynhau. Mae'n bwysig eich bod ar gael pan fydd plentyn yn ei arddegau angen siarad. Efallai bydd rhaid i chi fod yno 'ar ei delerau ef/ar ei thelerau hi' a bod yn barod i wrando.

#### 2. Siaradwch â'ch plentyn am gysylltiadau pwysig

Gallai hyn gynnwys siarad am aelodau'r teulu, ffrindiau, cymdogion, gwarchodwyr plant, pobl yn y gymuned leol ac eraill yn eich grŵp ffydd (os oes gennych un). Cofiwch ei bod yn iawn i blant siarad am bobl maen nhw'n eu colli, er enghraifft, aelodau o'r teulu sy'n byw mewn gwlad arall neu bobl sydd wedi marw.

Mae plant yn dysgu llawer am eu rhieni am sut i fynegi eu teimladau, yn cynnwys y llawenydd sy'n dod o deimlo cysylltiad ag eraill a'r tristwch a deimlwch pan fyddwch yn colli rhywun.

#### 3. Siaradwch â'ch plentyn am eu ffrindiau

Wrth i blant gyrraedd eu harddegau, gall eu grwpiau ffrindiau ddod yn gynyddol bwysig iddynt. Byddwch yn agored i glywed am eu ffrindiau a cheisiwch wrando heb feirniadu.

# BETH AM GYSYLLTU



Holwch nhw am eu bywyd go iawn a'u bywyd ar-lein. Efallai nad ydych yn meddwl bod ffrindiau ar-lein yn 'ffrindiau go iawn', ond efallai bod eich plentyn yn teimlo'n wahanol. Mae colli ffrindiau, teimlo eich bod yn cael eich gadael allan neu gael eich bwlio yn boenus iawn ac mae angen i'ch plentyn wybod y byddwch yn ei gefnogi yn ystod y cyfnodau anodd hyn.

#### 4. Cysylltu trwy gymryd diddordeb ym myd eich plentyn

Fel oedolion weithiau gallwn fod yn ddiystyriol o'r pethau y mae gan ein plant a phobl ifanc ddi-ddordeb ynddynt e.e. eu cerddoriaeth, ffasiwn, rhaglenni teledu ac ati. Fodd bynnag, os byddwch yn cymryd diddordeb yn y pethau hyn efallai y byddwch yn teimlo mwy o gysylltiad â'ch plentyn a'r pethau pwysig yn eu byd. Gall hyn arwain at sgwrsiau eraill am y pethau eraill yn eu bywyd sy'n bwysig iddynt.

#### 5. Gwnewch amser i gysylltu fel teulu

Gall bywyd teuluol fod yn brysur ac yn straen, felly mae'n bwysig i ddod o hyd i amser i gysylltu â'ch gilydd. Gallai hyn gynnwys pethau syml fel coginio, gwyllo ffilm, chwarae gêm, mynd i'r parc neu hyd yn oed siopa bwyd gyda'ch gilydd.

#### 6. Ceisiwch ddatrys gwrthdaro ac ailgysylltu ar ôl ffraeo

Mae ffraeo ac eiliadau o ddatgysylltiad yn siŵr o ddigwydd mewn teuluoedd - rhwng eich plant, rhyngoch chi a'ch plant a rhyngoch chi a'ch partner, os oes gennych chi un. Mae'n bwysig i blant ddysgu sut i anghytuno mewn ffyrdd priodol, sut i ymddiheuro a sut i wneud iawn pan maen nhw wedi gwneud rhywbeth o'i le. Byddant yn dysgu llawer am sut i wneud pethau gennych chi - felly ceisiwch fodelu'r ymddygiad yr ydych am ei weld yn eich plant. Siaradwch â nhw am sut i ailgysylltu â ffrindiau ar ôl dadleuon yn cynnwys yr hyn y gallant ei wneud i helpu i adfer perthnasoedd.

### Gweithgareddau fideo gan Place2Be

**Puzzle Pieces** – wedi'i anelu at blant 4-7 oed, bydd y gweithgaredd hwn sy'n cael ei gyflwyno gan Ricky Martin, o raglen Art Ninja CBBC yn dangos i blant sut rydym i gyd yn gysylltiedig. Beth am gymryd rhan fel teulu? [childrensmentalhealthweek.org.uk/puzzlepieces](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/puzzlepieces)

**Connecting Paperchains** – wedi'i ddatblygu gan dîm Ystafell Gelf Place2Be ar gyfer plant 7-11 oed, bydd y gweithgaredd hwn yn helpu plant i feddwl am y bobl, y pethau a'r gweithgareddau maen nhw'n teimlo cysylltiad â nhw. [childrensmentalhealthweek.org.uk/paperchains](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/paperchains)

**Exchanging Postcards** – wedi'i ddatblygu gan dîm Ystafell Gelf Place2Be ar gyfer plant 11-14 oed, mae'r gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i archwilio beth mae cysylltiad yn ei olygu iddyn nhw. [childrensmentalhealthweek.org.uk/postcards](https://childrensmentalhealthweek.org.uk/postcards)

### Chwilio am gyngor ymarferol am ddim i'ch helpu i gefnogi eich plentyn?

Mae Parenting Smart, safle Place2Be ar gyfer rhieni a gofawyr yn llawn cyngor ac awgrymiadau gan arbenigwyr ar gefnogi plant oedran cynradd a rheoli eu hymddygiad. [parentingsmart.org.uk](https://parentingsmart.org.uk)

**Gadewch i'ch plentyn wybod os yw'n poeni am rywbeth, y dylai bob amser siarad ag oedolyn y mae'n ymddiried ynddo. Gallai'r oedolyn hwnnw fod ynoch chi, rhywun yn eich teulu, athro, neu rywun arall yn yr ysgol.**

Os ydych yn poeni 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: [place2be.org.uk/help](https://place2be.org.uk/help)