

# AWGRYMIADAU I DEULUOEDD

Place2Be's

WYTHNOS  
IECHYD MEDDWL  
PLANT

## SIARAD Â'CH PLENTYN AM IECHYD MEDDWL

### Ydych chi'n rhiant neu ofalwr sydd eisiau siarad â'ch plentyn am iechyd meddwl?

Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i bob plentyn ac unigolyn ifanc, pwy bynnag ydyn nhw, a ble bynnag yn y byd, allu dweud – a chredu – “Mae Fy Llais yn Bwysig”.

Bu i ni ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oedden nhw ei eisiau o'r wythnos – i helpu i lunio'r gweithgareddau rydym ni'n eu creu ar gyfer ysgolion, y negeseuon rydym ni'n eu rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym ni'n eu rhoi i blant eraill, a'r cyngor rydym ni'n ei roi i rieni, gofalwyr a theuluoedd.



### CHWILIO AM GYNGOR YMARFEROL AM DDIM I'CH HELPU I GEFNOGI EICH PLENTYN?

Mae Parenting Smart, safle Place2Be ar gyfer rhieni a gofalwyr yn llawn cyngor ac awgrymiadau gan arbenigwyr ar gefnogi plant oedran cynradd, rheoli eu hymddygiad, a gweithredu ar eu safbwyntiau.

[PARENTINGSMART.ORG.UK](https://parentingsmart.org.uk)

### Dyma beth ddywedodd plant a phobl ifanc wrthym y mae arnynt ei angen gennych chi:

- 1** Nid oes angen i ni gael 'sgyrisiau untro am iechyd meddwl' – weithiau mae sgwrs ar daith neu yn ystod amser gwely yn ddigon.
- 2** Mae angen i mi wybod ei bod yn iawn i siarad â chi am unrhyw un o fy nheimpladau a fy holl deimpladau. Allwch chi glywed yr hyn sydd gennyf i'w ddweud, heb dorri ar fy nhraws.
- 3** Gwrandewch arnaf yn ofalus a chydabyddwch sut rydw i'n teimlo - efallai ei fod yn ymddangos yn wirion i chi ond mae'r hyn rydw i'n mynd drwyddo yn bwysig i mi.
- 4** Gall chwarae gydag anifeiliaid anwes wneud i mi deimlo'n well. Yr un peth â chwarae pêl-droed, pêl-fasged neu ba bynnag fath o chwaraeon rydw i'n cymryd rhan ynddo.
- 5** Peidiwch â chymharu fy mhrofiadau i i'ch rhai chi pan oeddech chi'n blentyn.
- 6** Weithiau rydw i ond angen i chi wrando a chlywed yr hyn rwy'n ei ddweud - nid oes angen atebion (neu ddarlith) arnaf bob amser.
- 7** Peidiwch â phoeni am geisio trwsio pethau i mi – yn aml mae angen i mi wybod eich bod yno i mi a deall yr hyn yr wyf yn mynd drwyddo.
- 8** Os ydych chi'n agored gyda mi am eich teimpladau, gall hyn fy helpu i fod yn fwy agored am fy nheimpladau i.
- 9** Weithiau, dydw i ddim eisiau siarad. Byddaf yn dod atoch chi (neu oedolyn arall neu rywun o'r un oed â mi) pan fyddaf yn barod. Weithiau mae'n haws i mi siarad â rhywun sy'n nes at fy oedran - fy mrodyr a chwiorydd, cefndryd/cyfnitherod, ffrindiau, athrawon iau yn yr ysgol - oherwydd eu bod yn 'deall'.
- 10** Weithiau, cwtsh yw'r cyfan sydd ei angen i wneud i mi deimlo fy mod yn cael cymorth.



### BETH SY'N BWYSIG I CHI? GWEITHGAREDDAU FIDEO CREADIGOL I DEULUOEDD

Gall y gweithgareddau llesiant hyn helpu plant a phobl ifanc ystyried a rhannu'r hyn sy'n bwysig iddynt.

[Ar gyfer plant cynradd: bit.ly/3PzCGI8](https://bit.ly/3PzCGI8)

[Ar gyfer plant uwchradd: bit.ly/3LBD2wK](https://bit.ly/3LBD2wK)

## DECHRAU SGWRS

Dyma rai ffyrdd y gallwch ddechrau sgwrs gyda'ch plentyn am iechyd meddwl

DYWED WRTHA I  
AM DY DDIWRNOD

BETH OEDD Y PETH GORAU I  
TI EI WNEUD HEDDIW?

BETH YW DY BRYDER/  
PWYSAU MWYAF YN DY  
FYWYD Y FUNUD HON?

SUT MAE DY FYWYD  
AR-LEIN?

GYDA PHWY FYDDET TI'N  
SIARAD PE TASET TI'N  
BRYDERUS AM DY IECHYD  
MEDDWL?

BETH ALLAF EI  
WNEUD I DY HELPU?