

## CANLLAW GWASANAETH I BLANT OED CYNRADD

Gellir addasu'r syniadau hyn i'w defnyddio yn yr ysgol, ar gyfer addysgu gartref neu ddysgu ar-lein.

### NODAU

- Cyflwyno'r syniad o newid a thwf
- Pwysleisio y gallwn barhau i dyfu - hyd yn oed pan fydd pethau'n anodd

### DEUNYDDIAU SYDD EU HANGEN

- Trawstoriad go iawn o foncyff coeden gyda chylchoedd twf clir (neu ffotograff lliw neu ddelwedd)
- Darn mawr o bapur a phennau marcio (neu fwrdd gwyn rhyngweithiol)

CAM  
1

### PWYNT ADDYSGU:

**Opsiynol:** cyfateb â sleidiau 2 a 3

Mae pobl yn newid ac yn tyfu - rydym yn gwneud hyn drwy'r amser ac mewn sawl ffordd wahanol. Mae twf corfforol yn hawdd i'w weld wrth inni dyfu o fabis i blant, pobl ifanc i oedolion. Ffordd arall y gallwn dyfu yw'n emosiynol. Mae'n bosibl na fydd pethau sy'n gwneud inni deimlo'n drist pan fyddwn ni'n iau yn cael yr un effaith wrth inni dyfu i fyny. Gall heriau a rhoi cynnig ar bethau newydd ein helpu i dyfu ac addasu.

### CYFLWYNO THEMA EICH GWASANAETH:

Dros yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon, rydym yn archwilio thema 'Tyfu gyda'n Gilydd'. Mae peth twf yn hawdd i'w weld, fel pan fyddwn yn tyfu o fod yn fabis i blant neu pan fydd blodau'n tyfu yn y gwanwyn. Ond gall twf arall fod yn anoddach dod o hyd iddo. Mewn gwirionedd, gall ymddangos fel nad ydym yn tyfu o gwbl.

Dangoswch drawstoriad o foncyff coeden (go iawn neu ffotograff mawr a lliwgar). Tynnwch sylw at y cylchoedd ac eglurwch fod coeden yn tyfu cylch newydd bob blwyddyn. Gofynnwch i blentyn ddod i'r blaen i helpu cyfri'r cylchoedd.

CAM  
2

## PWYNT ADDYSGU:

Mae angen cefnogaeth ar bob un ohonom i'n helpu i gadw i dyfu, yn enwedig pan fydd pethau'n anodd.

Eglurwch fod coed yn tyfu llawer rhai blynyddoedd, gan wneud y cylchoedd yn glir i'w gweld. Gofynnwch i'r plant beth maen nhw'n meddwl fyddai'n helpu coeden i dyfu'n dda (e.e. heulwen, glaw, cynhesrwydd, diogelwch ac ati).

Fodd bynnag, rhai blynyddoedd mae coed yn ei chael hi'n anodd tyfu, gan ei gwneud hi'n anoddach gweld y cylch twf yn y boncyff. Gofynnwch i'r plant beth maen nhw'n meddwl all atal coeden rhag tyfu'n dda (e.e. gormod o wynt, glaw, haul, plâu, diffyg amddiffyniad ac ati).

Mae pob coeden yn dweud ei stori ei hun am y tywydd a'r amodau ym mhob blwyddyn y bydd yn tyfu. Fodd bynnag, bydd coeden yn dal i dyfu cylch newydd, boed yr amodau'n dda neu'n ddrwg. Onid yw hynny'n anhygoel?

CAM  
3

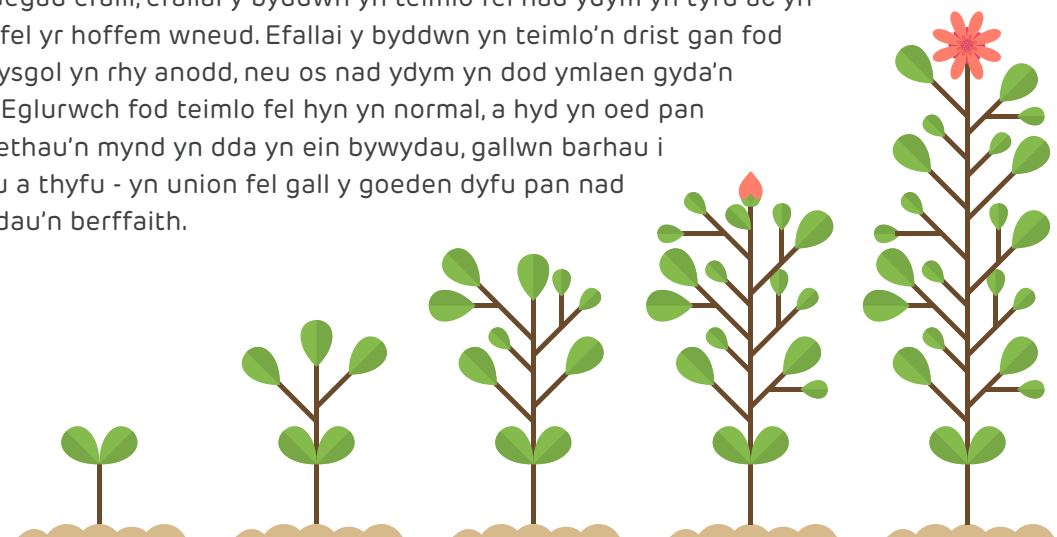
## PWYNT ADDYSGU:

Opsiyonol: cyfateb â sleid 4

Yn union fel mae ar goed a phlanhigion angen cefnogaeth i'w helpu nhw i dyfu, mae arnom angen cymorth i'n helpu i dyfu'n emosiynol. Mae angen ein rhieni a'n gofalwyr, ein hathrawon, ein ffrindiau. Yn aml, mae arnom angen eraill i'n helpu i fagu hunanhyder, i ddal ati, ac i geisio gwneud pethau ychydig yn wahanol.

Trafodwch sut all pobl fod fel coed. Weithiau, rydym yn teimlo fel ein bod yn tyfu ac yn datblygu ac yn gwneud yn dda iawn. Er enghraifft, efallai y byddwn yn gwneud yn dda yn ein profion yn yr ysgol ac yn teimlo fel bod gennym ffrindiau da.

Ond ar adegau eraill, efallai y byddwn yn teimlo fel nad ydym yn tyfu ac yn datblygu fel yr hoffem wneud. Efallai y byddwn yn teimlo'n drist gan fod y gwaith ysgol yn rhy anodd, neu os nad ydym yn dod ymlaen gyda'n ffrindiau. Eglurwch fod teimlo fel hyn yn normal, a hyd yn oed pan nad yw pethau'n mynd yn dda yn ein bywydau, gallwn barhau i ddatblygu a thyfu - yn union fel gall y goeden dyfu pan nad yw'r amodau'n berffaith.



CAM  
4

## PWYNT ADDYSGU:

**Opsiynol:** cyfateb â sleidiau 5 a 6

Mae meddwl faint rydym wedi tyfu a meddwl am ffyrdd y gallwn barhau i dyfu gyda'n gilydd yn un ffordd dda o edrych ar ôl ein hiechyd meddwl.

"Byddwch fel coeden. Cadwch eich traed ar y ddaear. Cysylltwch â'ch gwreiddiau. Mae yfory heb ei gyffwrdd. Cymrwch eich amser. Mwynhewch eich harddwch naturiol unigryw. Parhewch i dyfu."  
– **Joanne Raptis**

Un ai darllenwch neu dangoswch y dyfyniad uchod. Trafodwch gyda'r plant beth allai hyn olygu, a sut gall fod yn berthnasol yn eu bywydau nhw eu hunain.

Nesaf, tynnwch lun o gyfres o gylchoedd cydganol mawr ar ddarn o bapur neu fwrdd gwyn rhyngweithiol.

Rhowch gyfle i staff a disgyblion ddod i'r blaen i ysgrifennu ychydig o eiriau am sut yr hoffent dyfu yn y tymor nesaf (neu gallwch chi ysgrifennu ar eu rhan). Efallai y byddai'n syniad gofyn ymlaen llaw i un neu ddau o gydweithwyr.

*Sylwer - gall hyn fod yn weithgaredd dilynol yn y dosbarth ar ôl y gwasanaeth.*

## FFYRDD ERAILL I GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

- 1 Cynnal diwrnod '**Gwisgo Gwirion**' i godi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant [bit.ly/3C9RAwM](https://bit.ly/3C9RAwM)
- 2 Gwylwch ein gwasanaeth rhithwir '**Tyfu gyda'n Gilydd**' gyda'ch dosbarth neu yn ystod gwasanaeth [Ar gael o ddydd Llun 7 Chwefror]
- 3 Gwylwch ein cyfres o '**Straeon Twf**' yn cynnwys rhai wynebau enwog, a chael eich ysbrydoli i greu rhai eich hun o bosibl [Ar gael o fis Ionawr]
- 4 **Rhannwch** ein hawgrymiadau i rieni a gofalwyr gyda chymuned yr ysgol [bit.ly/3C8wHC7](https://bit.ly/3C8wHC7)
- 5 Rhannwch y neges drwy nodi sut fyddwch chi'n cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol! Cofiwch ddefnyddio #WythnosIechydMeddwlPlant

