

## YR HYN MAE PLANT A PHOBL IFANC YN EI DDWEUD MAENT EI EISIAU A'I ANGEN GAN YSGOLION

**Yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant hon rydym am i holl blant a phobl ifanc, pwysu bynnag ydyn nhw, a lle bynnag yn y byd maen nhw, allu dweud "Mae Fy Llais Yn Bwysig", a chredu hynny.**

Aethom i ymweld ag ysgolion cynradd ac uwchradd i ofyn i fyfyrwyr beth oeddent yn dymuno ei gael o'r wythnos - er mwyn helpu llywio'r gweithgareddau rydym yn eu creu ar gyfer ysgolion, y neges rydym yn ei rhoi i athrawon, yr awgrymiadau rydym yn eu cynnig i blant eraill, a'r gyngor rydym yn ei roi i rieni, gofalwyr a theuluoedd.

**Dyma beth ddywedodd pobl ifanc wrthym roeddent ei angen gan eu hysgolion:**

1. Rydym eisiau mwy o drafodaeth yn yr ysgol ynglŷn ag iechyd meddwl er mwyn cael gwared ar y tabŵ sy'n gysylltiedig ag o - nid mewn gwersi ABGI neu wasanaethau untro yn unig.
2. Rydym eisiau i chi gydnabod ein hiechyd meddwl - nid ei drafod unwaith yn unig yn y gwasanaeth. Weithiau rydym yn dweud ein bod dan bwysau gyda gwaith cartref ac ymddengys mai'r holl sy'n bwysig i'n hathrawon yw'r dyddiad cwblhau, nid ein teimladau.
3. Os ydych yn trafod iechyd meddwl, gwnewch yn glir nad yw iechyd meddwl yn rhywbeth drwg.
4. Rydym eisiau gwybod mwy am themâu iechyd meddwl penodol - iechyd meddwl dynion, iechyd meddwl plant yn eu harddegau etc.
5. Gwnewch eich gorau i beidio â gwneud iddo swnio mor frawychus. Mae defnyddio iaith fel 'mae'n rhaid i chi ddweud wrth rywun' yn rhoi pwysau arnom, a gall wneud i ni fod yn llai parod i ymddiried yn rhywun - hyd yn oed os nad dyna yw'ch bwriad.
6. Gwnewch ein gwasanaethau neu wersi ar iechyd meddwl yn fwy rhyngweithiol - gadewch i ni ofyn mwy o gwestiynau, wneud cwis, chwarae rôl - yna byddwn yn fwy awyddus i ymgysylltu..
7. Rhowch gyfleoedd i ni arwain gwersi ein hunain ar iechyd meddwl. Mae gennym lu o syniadau, ac efallai y byddwn yn gwybod mwy nag y tybiwch chi - mae gennym hefyd lawer o gyngor i'w gynnig.
8. Os ydych yn cynllunio gwasanaeth (ar iechyd meddwl, neu unrhyw beth arall!) cadwch o'n fyr, yn fywiog, chwaraewch gerddoriaeth, sicrhewch ein bod yn cael ein cynnwys.
9. Stopiwch feio'r cyfryngau cymdeithasol am ein holl broblemau. Rydym yn ymwybodol bod yna heriau ynghlwm â'r cyfryngau cymdeithasol, ond pan rydym yn eu defnyddio'n ofalus gallant ein helpu ni i gysylltu â ffrindiau a dod o hyd i gyngor a chefnogaeth pan rydym yn ei chael hi'n anodd ymdopi.
10. Os ydym yn cael ein bwlio neu'n cael problemau gyda ffrindiau, peidiwch â rhoi'r pwyslais ar gosbi'r unigolyn arall neu ddatrys y sefyllfa. Efallai y bydd diarddel rhywun yn eu cosbi, ond nid yw'n helpu'r ffordd rydym yn teimlo ynghylch yr hyn sydd wedi digwydd. Gwnewch amser i ninnau siarad am ein teimladau hefyd, os oes angen i ni.



### PA MOR DDA YDYN NI'N GWRANDO? BRIFF AR GYFER YSGOLION

Gall y gyfres hon o sleidiau, sydd wedi'i dylunio ar gyfer briff neu gyfarfod staff helpu ysgolion ystyried sut i wrando'n well ar leisiau'r disgyblion, a gweithredu ar eu safbwyntiau.

[bit.ly/3LBARJA](https://bit.ly/3LBARJA)



### HYFFORDDIANT IECHYD MEDDWL PDD ARDYSTIEDIG AM DDIM

Dewch i wella'ch dealltwriaeth o iechyd meddwl gyda cwrs ar-lein llwyddiannus am ddim Place2Be ar gyfer athrawon a gweithwyr ieuencid. Gall y cwrs hwn fod yn gyflwyniad neu'n gwrs gloywi.

[bit.ly/3LBARJA](https://bit.ly/3LBARJA)



### HYFFORDDIANT I UWCH ARWEINWYR IECHYD MEDDWL

Mae hyfforddiant PDD Ardystiedig Place2Be sydd wedi'i warantu gan yr Adran Addysg yn cefnogi Uwch Arweinwyr Iechyd Meddwl i ddatblygu eu dull gweithredu ysgol gyfan at iechyd meddwl.

[bit.ly/3LBARJA](https://bit.ly/3LBARJA)