

## GWEITHGAREDDAU I BLANT CYNRADD

**Cynlluniwyd y syniadau hyn er mwyn chwilota'r thema 'Mynegwch eich hun' ar gyfer plant cynradd. Gellir eu haddasu ar gyfer eu defnyddio yn yr ysgol, yr ysgol gartref, gwersi ar-lein neu ddysgu annibynnol.**

**I wahaniaethu neu ymestyn y cynnwys, cyfeiriwch at ein gweithgareddau ar gyfer grwpiau uwchradd.**

**Gwelir isod rai pwyntiau addysgu allweddol i'w hystyried a'u trafod gyda'ch plentyn neu grŵp cyn cymryd rhan mewn gweithgareddau 'mynegwch eich hun'.**

### BETH YW HUNAN-FYNEGIAD A PHAM MAE E' O BWYS?

Mae hunan-fynegiad yn ymwneud â chyfathrebu eich hunaniaeth. Gellir gwneud hyn drwy eiriau, dillad a'ch gwallt, neu drwy ffurfiau celfyddydol fel ysgrifennu, darlunio, cerddoriaeth a dawnns.

Gall hunan-fynegiad dy helpu i arddangos dy wir bersonoliaeth - dy stori, dy feddyliau, teimladau ac emosiynau. Ond fe all hyn ein gwneud ni i deimlo'n fregus felly mae'n bosib y byddi am gymryd un cam ar y tro.

Yn aml, bydd ein teulu, ffrindiau ysgol, cymunedau a chyfryngau cymdeithasol yn dweud sut 'ddylem' ni ymddangos, meddwl, siarad ac ymddwyn. Negeseuon cyson yw'r rhain sy'n dweud beth ddylem ei wneud a phwy ddylem fod a gall hyn ei wneud yn anodd i ni adael ein disgwyliadau i fynd a dangos pwy ydym ni mewn gwirionedd.

### MAE HUNAN-FYNEGIANT YN EIN HELPU I DDOD I GYSWLLT Â'N HUNAN

Mae hunan-fynegiad yn ffordd wych o gael gwared ar stres a rhyddhau dy feddwl. Gall hunan-fynegiad dy helpu i edrych ar dy fywyd, gweithredoedd, penderfyniadau, perthnasau, credoau, a dy feddyliau - yn hytrach na'u cadw nhw o dan yr wyneb.

### MAE HUNAN FYNEGIAD YN EIN HELPU I GYSYLLTU GYDA' N GILYDD' YN YSTOD YR AMSEROEDD DA A' R RHAI DRWG

Drwy fynegi ein hunain yn ystyrlon, gallwn gyfathrebu, cydweithio ac adeiladu cymuned yn well gyda phobl eraill. Ar adeg o argyfwng, byd d pobl yn dod at ei gilydd i fynegi eu hunain fel unigolion, ac fel grŵp, drwy'r celfyddydau.

*Dyma rai enghreifftiau:*

- Cadair ar-lein Gareth Malone - yn dod â chantorion sy'n hunan-ynysu ynghyd yn ystod clo mawr Covid-19.
- Clwb Celf Grayson - cyfres o feistr-ddosbarthiadau ar-lein i helpu rhyddhau creadigrwydd yn ystod clo mawr Covid-19.
- Cerddorfa Clo Mawr y BBC - fel rhan o her greadigol deg diwrnod, ymunodd bron i 1,500 aelod o'r cyhoedd â Cherddorfa Clo Mawr y BBC oedd newydd ei ffurfio fel rhan o berfformiad rhithiol anferth.
- Creu Sioeau Cydsafiad Celf - Sefydliad Iechyd y Byd, Creu2030 a grŵp o artistiaid rhyngwladol a gydweithiodd ar broiect i arddangos ffilmiau, cerddoriaeth, barddoniaeth a chelf weledol am bandemig COVID-19.
- Te Rito Toi - defnyddio celf i helpu plant pan fyddan nhw'n dod 'nôl i'r ysgol yn Seland Newydd yn dilyn digwyddiad trawmatig neu sy'n newid bywyd.

## SYNIADAU AM WEITHGAREDDAU

Defnyddiwch syniadau, cyfryngau a ffurfiau celf gwahanol er mwyn annog hunan-fynegiad yn eich disgyblion. Hyd yn oed os nad ydyn nhw'n meddwl am eu hunain fel pobl greadigol, mae'n bwysig i greu amgylchedd sydd yn annog disgyblion i chwilota a bod yn chwareus fel y gallant fynegi eu hunain yn rhydd a heb feirniadaeth.

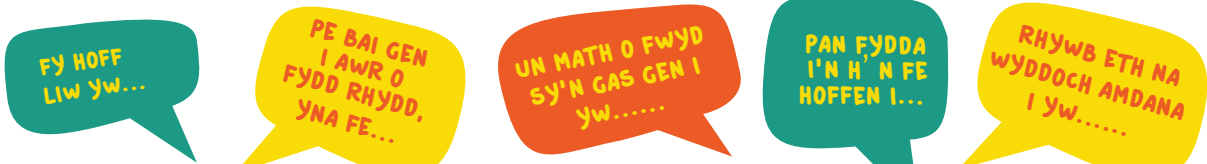
Nid nod hwn yw creu celfyddyd neu berfformiadau gwyh. Y nod yw helpu plant a phobl ifanc i ddod i gyswllt â'u gwir bersonoliaethau a chyda phobl eraill.

Gallech ystyried cyfryngau a ffurfiau celfyddydol gan gynnwys: creu crefftau syml, cerflunio, modeli allan o sothach, creu mygydau, murluniau, gwehyddu, paentio, ffotograffiaeth, ffilm, celf ddigidol, dawns, drama, meim, barddoniaeth a llenyddiaeth, cerddoriaeth, canu, garddio a choginio. Ond mae yna lawer mwy i ddewis ohono.

**Dyma rai syniadau y gallwch roi cynnig arny'n nhw gyda'ch grŵp i helpu plant fynegi eu hunain:**

## AMSER CYLCH

- o Eistedd mewn cylch (neu ar-lein os nad yw plant yn yr un man yn gorfforol), mae pawb yn cymryd tro i rannu rhywbeth gyda'r grŵp. Cynheswch i fyny gyda syniadau syml, fel gofyn i blant rannu eu hoff bethau a'u cas bethau a rhywbeth amdany'n nhw eu hunain. Er enghraifft, gallwch fynd o amgylch y cylch gan ddweud



- o Nesaf, gofynnwch i'r plant yn eich dosbarth i ddychmygu eu bod ar ynys am dwrnod (peidiwch poeni – fe ddaw llong i'ch achub). Cymerwch droeon neu gofynwch am wirfoddolwyr i ateb y cwestiynau canlynol:



Annogir pawb i fod yn gefnogol a thalu sylw pan fydd plant eraill yn rhannu.

## CELF

Mae'r holl syniadau hyn ar gyfer ymarferwyr dosbarth heb arbenigedd

Ceisiwch y gweithgaredd syml 'tynnwch eich teimladau' hwn gan dîm Ystafell Gelf Place2Be. Bydd angen papur a rhywbeth i dynnu llun ag e' ar gyfer pob disgybl

Gwylwch y demo: <https://bit.ly/3iJCoMv>

Ar ôl hynny, trafodwch gyda'ch disgyblion sut lwyddon nhw i greu lluniau gwahanol iawn o'r un dasg. Dathlwch yr ymdrech yn hytrach na'r 'celf' gorau.

## SYMUDIAD

Meimiwch 'Yn null y gair', er mwyn dysgu i blant sut allwn ni gyfathrebu gyda'n gilydd a mynegi ein hunain heb eiriau.

Dilynwch y cyfarwyddiadau syml hyn:

- o gofynnwch i'ch dosbarth eistedd mewn cylch (neu ar-lein os nad yw plant yn bresennol yn gorfforol yn yr un man)
- o dewiswch un plentyn i dynnu cerdyn o het sydd ag adferf wedi ei ysgrifennu arni (er enghraifft: yn hapus, yn drist, yn ddig, yn llawen, yn ofalus, yn ddidaro, yn araf, yn gyflym, yn wirion, ayyb.)
- o bydd gweddill y plant yn y cylch yn gofyn i'r plentyn meimio gweithred (er enghraifft: cerdded, astudio, chwarae, mynd ar gefn beic, gwyllo'r teledu, bwyta, gwisgo ayyb.) 'yn null y gair'.
- o rhaid i'r plentyn meimio'r gwahanol weithredoedd hyn mewn modd sydd yn adlewyrchu'r adferf a ddewiswyd, er enghraifft: 'cerdded (gweithred a ddewiswyd gan y dosbarth) 'yn ofalus' (adferf a ddewiswyd gan y plentyn). Gwna'r plentyn hyn hyd nes i weddill y dosbarth ddyfalu'r adferf yn gywir.

Trafodwch y defnydd a wneir o symudiad, cerddoriaeth, geiriau a mygydau a ddefnyddir yn y fideo byr hwn gan Fitzrovia Youth In Action: <https://bit.ly/2EMUhfW>

Yna rhowch gynnig ar y gweithgaredd hon:

- o gofynnwch i ddisgyblion ddewis emosiwn (e.e. hapus, trist, rhwystredig, llawen ayyb.) a ffurf gelfyddydol (dawns, canu, meim, ysgrifennu, paentio ayyb.)
- o grwpwch ddisgyblion gan yr emosiwn a ddewiswyd ganddyn nhw (e.e. hapusrwydd)
- o gofynnwch i unigolion ymhob grŵp i fynegi'r teimlad hwnnw yn y ffurf gelfyddydol o'u dewis (er enghraifft, dawn, tristwch, ysgrifennwch am dristwch, gwnewch fwgwd sydd yn dangos tristwch, canwch mewn modd sydd yn dwyn tristwch i gof).
- o os yw'n addas, gofynnwch i blant ymhob grŵp i rannu creadigaethau eu mynegiadau gwahanol gyda gweddill y grŵp

## CERDDORIAETH

- o Gwylwch y fideo byr hwn gan Classical MPR gyda'ch grŵp a thrafodwch y ffyrdd gwahanol gall gerddoriaeth newid a sut y byddwn yn teimlo ac yn mynegi ein hunain: <https://bit.ly/2GjLRMW> (Nodyn i'r athro/athrawes: efallai bydd rhai plant yn teimlo trallod gan olygfeydd o'r tegan yn torri ar 2m30s. Bydd y Tegan yn cael ei drwsio'n hwyrach ond byddwch cystal ag ystyried oedran ac anghenion eich grŵp, ac efallai gallwch wrando ar y sain yn lle hynny os yw'n fwy addas).
- o Mae ymchwili yn dangos bod pobl yn teimlo'n fwy cadarnhaol ar ôl canu i gyfeiliant cerddoriaeth, yn hytrach na gwrando ar gerddoriaeth yn unig.

Os yw hi'n ddiogel i wneud hynny, rhowch gynnig ar y gweithgaredd hwn:

- o dewiswch gân o'r rhestr sy'n dilyn (neu un eich hun)
- o dysgwch y geiriau a chanwch hi gyda'ch gilydd (efallai byddai'n well gan rhai plant ymuno mewn drwy glapio, clicio'u bysedd, defnyddio offerynnau taro, meimio neu ddawnsio)
- o annog rhai disgyblion i arwyddo rhai o'r Geiriau /ymadroddion allweddol.

Rhoch gynnig ar y caneuon hyn:

- o 'If you want to sing out, sing out' gan Cat Stevens <https://bit.ly/3iesKBg>
- o 'Express yourself' gan Labrinth <https://bit.ly/3kSm8tS>

## YMUNWCH Â PLACE2BE, BAFTA KIDS AC OAK NATIONAL ACADEMY AR GYFER EIN GWASANAETH AM DDIM.

GWASANAETH  
AM DDIM

bydd disgyblion ac wynebau cyfarwydd yn trafod thema Mynegwch Eich Hun (ar gael o Chwefror 1). Ewch I <https://bit.ly/3oiQvfj> i gael gwybod mwy.

## MYNEGI DRWY'CH GWISG



Gallwch gynnal diwrnod 'MYNEGI DRWY'CH GWISG' (<https://bit.ly/3mliHwR>) ac annog y plant i fynegi eu hunain drwy gyfrwng eu dillad, gwallt ayyb wrth godi arian hanfodol i Place2Be. Gallai disgyblion wisgo eu hoff liwiau neu ddewis ystod o liwiau sydd yn mynegi sut maen nhw'n teimlo. Gall lliw fod yn bersonol iawn a gall olygu pethau gwahanol i wahanol bobl, felly mae hyn yn gyfle gwych i annog hunan-fynegi a dathlu ystod eang o emosiynau.

Rhowch gyfleoedd yn yr ysgol i blant a all fod heb adnoddau adref ar gyfer hyn. Er enghraifft, fe allech roi cyfle iddyn nhw dyrchu ym mlwch gwisg ffansi'r dosbarth.

Yna rhowch gynnig ar y gweithgaredd canlynol:

- holwch y plant am yr hyn maen nhw wedi dewis gwisgo heddiw a pham
- trafodwch sut y gallwn ddefnyddio lliw i helpu gwneud synnwyr o'r hyn a deimlwn, pwy ydym ni a'r byd yr ydym yn byw ynddo

## FFYRDD ERAILL O GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

1. Gallwch gynnal diwrnod 'MYNEGI DRWY'CH GWISG' er mwyn codi arian hanfodol ar gyfer iechyd meddwl plant <https://bit.ly/3mliHwR>
2. Gwylwch ein gwasanaeth ar thema **MYNEGWCH EICH HUN**, am ddim, wedi ei greu mewn partneriaeth â BAFTA KIDS ac Oak National Academy (Ar gael o Chwefror 1) [bit.ly/3oiQvfj](https://bit.ly/3oiQvfj) <https://bit.ly/3oiQvfj>
3. Ceisiwch rhai o'n **cynlluniau gwasanaeth** o'n pecyn adnoddau am ddim
4. Lledwch y gair drwy rannu sut y byddwch yn cymryd rhan ar gyfryngau cymdeithasol! Peidiwch anghofio defnyddio **#ChildrensMentalHealthWeek**



GWASANAETH  
AM DDIM

