

# CANFOD EICH DEWRDER

#WythnoslechydMeddwlPlant



Ceir dewrder o bob math ac mae'n wahanol i bawb. Mae bywyd yn ymwneud â chymryd camau dewr, bychain bob dydd. Gallai dewrder ymwneud â rhannu pryderon a gofyn am gymorth pan mae ei angen arnoch, rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu wneud y dewsiadau cywir.

Pan fyddwch yn Canfod eich Dewrder, gall eich helpu i deimlo'n dda amdanoch chi eich hun ac yn fwy hyderus i wynebu heriau yn y dyfodol. Dyma rai pethau a all eich helpu i **CANFOD EICH DEWRDER**.

1. Meddyliwch am rywbeth yr ydych wedi'i wneud neu anhawster yr ydych wedi'i oresgyn a chofiwch y teimlad cadarnhaol ar gyfer y tro nesaf y byddwch angen **CANFOD EICH DEWRDER**.
2. Meddyliwch am rywbeth y gallech ei wneud yn yr ysgol neu weithgaredd newydd y gallech roi cynnig arno a all fod y tu allan i'ch ffiniau arferol. Heriwch eich hun i roi cynnig arni.
3. Cofiwch fod dewrder hefyd yn ymwneud â bod yn gyfrifol a gwneud dewsiadau synhwyrol; nid yw'n ymwneud â chymryd risgiau peryglus.
4. Mae dewrder yn aml yn gysylltiedig â gweithredoedd y gallwn eu gweld, ond mae nifer o weithredoedd dewr yn dawel ac yn anweledig.
5. Cadwch olwg am enghreifftiau o bobl yn **CANFOD EU DEWRDER** yn y newyddion, chwaraeon, cerddoriaeth, eich teulu - efallai bod ganddyn nhw rai syniadau da y gallech roi cynnig arnyn nhw.
6. Sut ydych yn **CANFOD EICH DEWRDER**?  
Gnewch sylw ar Instagram  
**#CanfodEichDewrder**  
**#WythnoslechydMeddwlPlant**.



Mae pawb yn wahanol, felly gall yr hyn sy'n teimlo'n ddewr i un person fod yn wahanol i berson arall. Gall bod yn ddewr olygu dweud wrth rywun am eich pryderon a gofyn am gymorth os oes ei angen arnoch.

Yn yr elusen i blant, Place2Be rydym

eisiau i bob plentyn feddwl am sut y gallen nhw ofalu am eu meddyliau.

Os nad ydych yn sicr am rywbeth, gallwch ddod o hyd i oedolyn yr ydych yn ei ymddiried i siarad â nhw. Gallai fod yn rhywun yn eich teulu, athro, neu rywun arall yn yr ysgol.