

## Gwasanaeth neu sesiwn amser tiwtor i bobl ifanc oed ysgol uwchradd

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

### Nodau

- Archwilio'r thema twf personol ac ymennydd pobl ifanc
- Pwysleisio ein bod yn tyfu o hyd - hyd yn oed os nad yw'n ymddangos felly
- Creu'r cysylltiad rhwng twf, iechyd meddwl da a phwysigrwydd cwsg

### Deunyddiau sydd eu hangen

Clip fideo byr sy'n egluro'r twf a'r datblygiad anhygoel sy'n digwydd yn ymennydd pobl ifanc, er enghraifft:

- Brain Development in Teenagers by Oxford Sparks: [bit.ly/3iF2oeH](https://bit.ly/3iF2oeH)
- The Adolescent Brain by Dan Siegel and The Random Acts of Kindness Foundation: [bit.ly/3mtkphb](https://bit.ly/3mtkphb)

CAM  
1

### Pwynt addysgu:

**Opsiynol:** cyfateb â sleid 2

**Nid yw pob math o dwf yn hawdd i'w weld. Weithiau, gallwn deimlo fel ein bod yn 'sownd' neu ddim yn gwneud cynnydd.**

Cyflwynwch thema eich gwasanaeth neu eich sesiwn: Yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant rydym yn archwilio'r thema 'Tyfu gyda'n Gilydd'. Gall twf fod ar sawl ffurf. Mae twf corfforol yn hawdd i'w weld wrth inni dyfu o fod yn fabis i blant, o bobl ifanc i oedolion. Efallai y byddwn hyd yn oed yn profi cyfnodau o dyfu llawer iawn o bryd i'w gilydd.

Ffordd arall y gallwn dyfu yw'n emosiynol. Mae'n bosibl na fydd pethau oedd yn gwneud i ni deimlo'n drist pan oeddem yn iau yn ein llorio wrth inni heneiddio a dysgu sut i ymdopi gydag agweddau newidiol bywyd. Gall heriau a rhwystrau ein helpu i dyfu ac addasu. Gall rhoi cynnig ar bethau newydd ein helpu i symud y tu hwnt i ble rydym yn gyfforddus i le newydd yn llawn posibilrwydd a photensial.

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am adeg pan maent wedi tyfu i allu gwneud rhywbeth nad oeddent yn gallu ei wneud pan roedden nhw'n iau. Peidiwch â chanolbwyntio ar bethau academaidd, chwaraeon a cherddoriaeth yn unig, ceisiwch gynnwys llwyddiannau personol hefyd. Gallai hyn gynnwys pethau fel defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, ymuno â chymdeithas, dechrau ar hobi neu gyrraedd yr ysgol yn annibynnol.

## Cam 1 (parhad)

Neu gall fod yn rhywbeth fel aros dros nos gyda ffrindiau, mynd ar deithiau i ffwrdd o gartref, rheoli cyfeillgarwch neu anawsterau o ran perthnasoedd, neu hyd yn oed rheoli eu lles emosiynol. Efallai y byddwch yn dewis rhannu enghraifft bersonol, ac os yw'n briodol ac os ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus, gallech ofyn i'r myfyrwyr wirfoddoli i rannu eu henghreffftiau gyda'r grŵp.

Pwysleiswch fod twf emosiynol yn aml yn broses raddol ac aflinol sy'n digwydd dros amser, ac weithiau efallai y byddwn yn teimlo ychydig yn 'sownd'. Gallwn hyd yn oed deimlo ein bod weithiau'n cymryd ychydig o gamau yn ôl - yn enwedig pan fyddwn yn wynebu anhawster ac yn teimlo ein bod wedi ein gorlethu. Fodd bynnag, dim ond signal yw hwn sy'n ein hatgoffa faint rydym angen pobl eraill yn ein bywydau i'n helpu i ddal i dyfu. Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am y bobl yn eu bywydau sy'n eu helpu i dyfu a ffynnu, hyd yn oed yn ystod amseroedd heriol. Unwaith eto, os yw'n briodol ac maen nhw'n teimlo'n gyffyrddus, gallwch ofyn i wirfoddolwyr rannu eu meddyliau gyda'r grŵp. Gallai hyn fod yn hyfforddwr chwaraeon, eu hanifail anwes, ffrindiau, athrawon, rhieni neu ofalwyr, teulu estynedig, cymuned ar-lein, grŵp ffydd neu glwb ieuencid, pobl y maen nhw'n rhannu hunaniaeth, hobi, diwylliant neu ddiddordeb gyda nhw ac ati.

## CAM 2

### Pwynt addysgu:

**Opsiynol:** cyfateb â sleid 3

**Mae llencyndod yn adeg pan fydd ein hymennydd yn tyfu ac yn newid yn gyflym iawn - er nad ydym yn ymwybodol o hynny bob amser. Oherwydd ein 'niwroblastigrwydd' cynyddol, mae gennym gyfle i dyfu a datblygu sut bynnag yr hoffem wneud hynny.**

Gofynnwch i'r myfyrwyr a yw unrhyw un yn teimlo eu bod wedi cael trafferth i ddatblygu a thyfu i wneud rhywbeth yr oeddent eisiau ei wneud o gwbl? Nodwch y gall ymddangos fel nad ydym yn datblygu, ond mewn gwirionedd, rydym yn datblygu llawer. Efallai y byddwch am ddefnyddio cymhariaeth o dirwedd y gaeaf lle mae'r planhigion i weld wedi marw neu'n segur, ond maent yn brysur yn tyfu o dan yr wyneb.

Chwaraewch un o'r clipiau fideo a awgrymwyd yn y bocs deunyddiau ar dudalen 1, neu enghraifft arall o'ch dewis. Siaradwch â'r myfyrwyr am beth maent wedi'i glywed. Beth sy'n sefyll allan iddyn nhw? A gawsant eu synnu gan unrhyw beth yn y ffilm?

Efallai y byddai'n syniad cyflwyno a thrafod cysyniad 'niwroblastigrwydd' - gallu ein hymennydd i addasu a newid gydol ein bywydau ac mewn ymateb i'n profiadau. Gydag ymarfer, mae llwybrau niwtral yr ymennydd yn cryfhau, dyna pam mae myfyrwyr yn o bosibl yn ei chael hi'n hawdd dysgu neu gofio dawns ar TikTok, neu fagu sgil pêl-droed newydd. Rydym yn gwneud hyn yn gyflymach ac yn rhwyddach fel pobl ifanc nac yr ydym ar gamau eraill yn ein bywydau.

Pwysleiswch fod llawer iawn yn digwydd yn ein hymennydd pan rydym yn bobl ifanc, ac mae'n adeg bwysig iawn a chyfle cyffrous ar gyfer twf a datblygiad. important time and exciting opportunity for growth and development.

CAM  
3

## Pwynt addysgu:

**Opsiynol:** cyfateb â sleid 4

**Does dim rhaid i dwf fod ynghylch datblygu sgiliau newydd, gall fod am roi newidiadau ar waith a fydd yn gwneud inni deimlo'n well.**

Gofynnwch i'r myfyrwyr godi llaw os oes ganddynt Addewid y Flwyddyn Newydd eleni, yna gofynnwch i'r myfyrwyr a'r staff wirfoddoli enghreifftiau. Sylwch a yw'r addewidion yn ymwneud â 'rhoi'r gorau i rywbeth'. Faint ohonom wnaeth greu addewidion am dyfu a datblygu? Am roi newidiadau ar waith a fydd yn gwneud inni deimlo'n well?

Dangoswch y diagram ar y sleid a gofynnwch i ddisgyblion ystyried y ffyrdd gwahanol yr hoffent dyfu a datblygu. Gofynnwch i ddisgyblion nodi eu 'haddewid' ac ystyried beth fydd ei angen arnynt i'w gyflawni.

Atgoffwch y myfyrwyr bod angen llawer o ymarfer ar yr ymennydd er mwyn datblygu a thyfu (fel y'i nodir mewn fideos blaenorol). Felly, mae angen i ni ymarfer bod yn ddewr a rhoi llaw i fyny yn y dosbarth, bod yn barod i wneud camgymeriad a bod yn agored i brofiadau newydd.

CAM  
4

## Pwynt addysgu:

**Opsiynol:** cyfateb â sleid 3

**Mae cwsg yn hynod bwysig i dwf a datblygiad ein hymennydd.**

Trafodwch bwysigrwydd cwsg i gefnogi twf ein hymennydd yn ystod llencyndod. Efallai ein bod yn meddwl am gwsg fel adeg pan rydym yn gwneud 'dim' - gallem gredu bod y corff a'r ymennydd yn segur wrth orwedd yn y gwely. Fodd bynnag, mae pethau pwysig iawn yn digwydd (gweler y nodiadau ar sleid 3) wrth gysgu sy'n ein helpu i dyfu a datblygu - mae'r corff a'r ymennydd yn actif ac yn gweithio wrth gysgu.

Atgoffwch y disgyblion mai 8-10 awr o gwsg sydd wedi'i argymhell BOB nos, ond gall hyn fod yn anodd ei gyflawni gan fod gan bobl ifanc fywydau prysur iawn a llawer o bwysau, er enghraifft, cadw i fyny gyda beth sy'n digwydd ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae gan bobl ifanc hefyd rhythm circadaidd (cylch cwsg/deffro) gwahanol (hwyrach) nag oedolion felly nid ydynt eisiau mynd i'r gwely'n gynnar, ond maent yn hoffi aros yn y gwely pan fod angen paratoi i fynd i'r ysgol.

Gofynnwch i staff a disgyblion rannu eu 'syniadau gorau' ar gyfer noson well o gwsg.

Efallai y byddai'n syniad ail-ymgyfarwyddo gyda chanllawiau'r GIG ar bobl ifanc a chwsg ymlaen llaw: [bit.ly/3uJN8CO](https://bit.ly/3uJN8CO)

Gofynnwch i ddisgyblion a staff ymrwmo i roi un newid ar waith i wella eu cwsg yr wythnos hon, a sylwi'r effaith ar sut maent yn teimlo.

## Cam 4 (parhad)

### Gweithgaredd dilynol opsiynol:

Gofynnwch i'r disgyblion ymchwilio'r ymennydd yn ystod llencyndod. Efallai y bydd llyfr Nicola Morgan, Blame My Brain; The Amazing Teenage Brain Revealed yn lle da i ddechrau.

Gofynnwch i'ch myfyrwyr ddod o hyd i ffaith ddiddorol a defnyddiol a dychwelyd i'r grŵp i drafod y ffaith. Trafodwch gyda'r grŵp oblygiad y ffaith o ran sut maent yn deall ei effaith ar eu twf a'u datblygiad yn ystod llencyndod.

## 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 Gwyliwch ein gwasanaeth rhithwir '**Tyfu gyda'n Gilydd**' gyda'ch dosbarth neu yn ystod gwasanaeth [Ar gael o ddydd Llun 7 Chwefror]
- 3 Gwyliwch 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 gofawrwr 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

