

MYNEGWCH EICH HUN

#ChildrensMentalHealthWeek

Place2Be's

WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

CHWEFROR 1-7, 2021

CANLLAW GWASANAETH

AR GYFER POBL IFANC UWCHRADD

Gellir addasu'r syniadau hyn er mwyn eu defnyddio yn yr ysgol, ysgol gartref, gwersi ar-lein neu ddysgu annibynol.

NODAU



1. Chwilota thema **'MYNEGWCH EICH HUN'** yn ei holl ffurfiau gwahanol.
2. Gwneud cysylltiadau da rhwng hunan-fynegiad a iechyd meddwl da.
3. Chwilota ffyrdd iach o fynegi ein hunain a chefnogi pobl eraill i wneud hynny.

HYD Y DASC



30 MUNUD

DEUNYDDIAU SYDD EU HANGEN



- o Delweddau, fideos, caneuon a storïau am hunan-fynegiad creadigol, e.e. y clip gan Pond5 <https://bit.ly/2S8kQin>
- o Stori sy'n ysbrydoli, fel "Incredible Trash Fashion". Gwrandewch ar sut wnaeth Kiki, person ifanc trawsrywiol, ganfod hunan fynegiad drwy ddylunio ffasiwn: <https://bit.ly/3jdwMLD>
- o Clip fideo byr sydd yn egluro beth yw llesiant creadigol, e.e. <https://bit.ly/348D74z>
- o Clipiau fideo a storïau sydd yn dangos creadigrwydd amrywiol a hunan-fynegiad, fel y darn hwn a lefarir gan George the Poet: <https://bit.ly/2GawSFh>
- o Her dwy-funud creadigol, fel y weithgaredd origami yma: <https://bit.ly/3I3mlW5> neu'r gêm Squiggle un-funud: <https://bit.ly/3jJBdxV>

CWESTIWN MAWR:



BETH MAE 'MYNEGWC EICH HUN' YN EI OLYGU?

[yn cyfateb i **sleid 2**]

PWYNT ADDYSGU

Nod **'MYNEGWC EICH HUN'** yw darganfod ffyrdd creadigol o rannu teimladau, meddyliau, neu syniadau drwy gyfrwng celf, ysgrifennu, cerddoriaeth, dawns a drwy wneud pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.

O.N. Nid bod y gorau at rywbeth na rhoi perfformiad i bobl eraill yw ystyr gallu mynegi eich hunan. Mae'n ymwneud â dod o hyd i ffordd o ddangos sut ych chi'n teimlo a'ch helpu i deimlo'n dda am eich hunan.

Dechreuwch drafodaeth ynglŷn â'r hyn mae **"mynegwch eich hun yn ei olygu"** a sut allai ymddangos — rhanwch diffiniadau ac enghreifftiau.

DEWISOL

— I atgyfnerthu'r drafodaeth, rhannwch y clip fideo hwn gan Pond5 sydd yn dangos nifer o ffyrdd gwahanol y gallwch fynegi'ch hunan: <https://bit.ly/2S8kQin>

CWESTIWN MAWR:



PAM MAE DOD O HYD I FFYRDD IACH O FYNEGI EICH HUN YN BWYSIG?

[yn cyfateb i **sleid 3**]

PWYNT ADDYSGU

Mae dod o hyd i ffyrdd creadigol o fynegi ein hunain yn un ffordd o ofalu am ein iechyd meddyliol. Pan fyddwn yn gallu dod o hyd i ffyrdd creadigol sy'n hwyl, o rannu ein meddyliau, teimladau a'n syniadau gall hyn wneud i ni deimlo'n dda ac mae'n helpu ein iechyd meddyliol, yn enwedig yn ystod adegau heriol.

Parhad o Gam 2

TRAFODWCH

Yn aml, cawn wybod gan ein teulu, ffrindiau ysgol, cymunedau a chyfryngau cymdeithasol 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 gallu gweud hynny yn bwysig ar gyfer ein llesiant.

RHANNWCH STORI SY'N YSBRYDOLI

Rhannwch stori fel "Incredible Trash Fashion" – sef stori am Kiki, person ifanc trawsrywiol, sydd yn canfod hunan fynegiad ac allanfa greadigol drwy ddylunio ffasiwn, neu rhannwch un eich hunan.

Gwylwch y stori: <https://bit.ly/3jdwMLD>

Trafodwch sut gall creadigrwydd eich helpu i gefnogi llesiant Kik. Gallech ofyn rhai o'r cwestiynau canlynol:

- Sut mae Cymdeithas yn aml yn disgwyl i bobl ifanc ymddangos, meddwl, sgwrsio ac ymddwyn? Ac o ble y daw'r syniadau hyn? (mynegwch y gall disgwyliadau amrywio yn ddibynol ar hil, diwylliant a chrefydd)
- Ydy'r disgwyliadau hyn yn eich rhwystro rhag mynegi eich gwir bersonoliaeth? Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?

Ceisiwch ddod o hyd i enghraifft eich hun er mwyn dangos pwysigrwydd gallu mynegi eich hun yn greadigol.

OPSIWN AMGEN

Trafodwch sut gall hunan-fynegiad eich helou i hybu a chefnogi eich llesiant.

Gwiliwch y fideo yma sydd yn dangos y gwahanol ffyrdd y gall hunan-fynegiad creadigol eich helpu i gefnogi eich llesiant: <https://bit.ly/348D74z>

Cysylltwch hwn gydag ymchwil neu dystiolaeth ynghlŷn â llesiant meddyliol a hunan-fynegiad creadigol.

Dyma rai pethau y gallech sôn amdanynt:

- Gall bod yn greadigol a mynegi eich hun eich helpu i ymlacio a diosg stres. Gall hyn gynhyrchu endorffiniau sy'n eich peri i deimlo'n dda a chodi'ch ysbryd, eich helpu i deimlo wedi'ch grymuso, a chreu synwyr o hunaniaeth a chyflawniad.
- Gall hunan fynegiad hefyd eich helpu i gynyddu eich hunan-barch, cysylltu ag eraill, a rhoi pwrpas ac ystyr i chi.



CWESTIWN MAWR:

SUT OLWG ALL FOD AR FYNEGIAD CREADIGOL?

PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i **sleid 4**]

Mae pawb ohonom yn wahanol ac fe fyddwn yn canfod ffyrdd creadigol gwahanol o fynegi ein hunain. Eleni, bydd Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn eich annog i chwilota posibiliadau a chanfod yr hyn sy'n gweithio i chi.

NAILL AI:

Gwylwch y fideo hwn o George the Poet yn perfformio darn a leferir ynglŷn â thema "posibiliadau". efnyddiwch hwn i ddechrau trafodaeth yngŷn â phosibiliadau i bob un ohonom chwilota ein creadigrwydd ein hunain yn ystod yr Wythnos Iechyd Meddwl Plant: <https://bit.ly/2GawSFh>

NEU

Gwahoddwch fyfyrwyr a staff i adlewyrchu neu rannu enghreifftiau o sut fyddan nhw, neu blant eraill, yn mynegi eu hunain yn greadigol.

Atgyfnerthwch nad yw hwn ynglŷn â pherfformiad na fod y gorau at rywbeth chwaith.



CWESTIWN MAWR:

SUT ALLWN NI HELPŪ A CHEFNOGI EIN GILYDD I FOD YN GREADIGOL A MYNEGI EIN HUNAIN YN YSTOD WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT?

PWYNT ADDYSGU

[yn cyfateb i **sleid 5**]

Mae dod o hyd i ffyrdd iach o fynegi ein hunain yn greadigol yn un ffordd o edrych ar ôl ein iechyd meddwl.

Parhad o Gam 4

CHWILOTWCH EICH CREADIGRWYDD

Heriwch fyfyrwyr i chwilota eu hunan-fynegiad drwy ac i roi cynnig ar rywbeth newydd. Gallant hefyd rannu rhywbeth creadigol sydd yn eu helpu gyda ffrind.

Gwahoddwch fyfyrwyr i roi cynnig ar yr her greadigol dwy-funud yma, neu rhannwch rhai enghreifftiau o her greadigol euhunain.

Er enghraifft gallech wahoddmfyfyrwyr i ymuno â'r her origami hwn i wneud hwyaden bapur! Ar gyfer yr hwr hwn, dylai fod gan bob myfyriwr ddarn o bapur.

Gwylwch a dilynwch y cyfrwyddiadau hyn: <https://bit.ly/3I3mIW5>

Dewis amgen: Gallech wahodd myfyrwyr i roi cynnig ar y gem Squiggle un-fuud yma gan dîm yr Ystafell Gelf yn Place2Be.

Bydd angen pen/pensil a phapur ar bob myfyriwr. Gwylwch y demo:

<https://bit.ly/3jJBdxV>

GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT ELEN I

Rhannwch y pethau sy'n gweithio i chi a sut gall hunan-fynegiad gefnogi eich llesiant.

Gwahoddwch fyfyrwyr i rannu eu syniadau creadigol a'u profiadau yr wythnos hon drwy ddwdlan neu ysgrifennu amdanyn nhw ar y wal ddwdlan (neu wal rithiol).



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) <https://bit.ly/3oiQvfj>
3. Ceisiwch rhai o'n **gweithgareddau dosbarth/grŵp** o'n pecyn adnoddau i ysgolion sydd am ddim
4. S Lledwch y gair drwy rannu sut y byddwch n cymryd rhan ar gyfryngau cymdeithasol! Peidiwch anghofio defnyddio **#ChildrensMentalHealthWeek**

