

GWEITHGAREDDAU PLANT UWCHRADD

Cynlluniwyd y syniadau hyn er mwyn chwilota'r thema 'Mynegwch eich hun' ar gyfer plant uwchradd. 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 dawnys.

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 CYDA'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 Tai* - 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 GWEITHGAREDDAU

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 gwych. 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 crefftiau 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 arnyn nhw gyda'ch grŵp i helpu plant fynegi eu hunain:

I. RHOWCH GYNNIG AR DDIFFINIO EICH HUNAN

- o Trafodwch gyda'ch myfyrwyr ynglŷn â'r syniad ein bod ni i gyd yn waith sy'n parhau i fynd yn ei flaen. Gallwch ddefnyddio datganiad y seiciatrydd Thomas Szasz fel man cychwyn y drafodaeth:

"NID YW'R HUNAN YN
RYWBETH MAE RHYWUN YN
EI GANFOD. MAE'N RHYWBETH
MAE RHYWUN YN EI GREU"

Rhowch ystyriaeth i'r canlynol:

- o Sicrhewch nad yw eich diffiniadau yn rhy gul neu'n cyfyngu.
- o Cadwch eich hun yn agored i brofiadau newydd, talentau, diddordebau, nwydau a chyfleoedd.
- o Hanfod bod yn berson yn ei (h)arddegau yw creu ein hunaniaeth a'i fynegi!

2. DEWISWCH DDYFYNIAD SY'N GOLYGU RHYWBETH I CHI

Anogwch fyfyrwyr i ddewis dyfyniad ynglŷn â hunan-fynegiad sy'n golygu rhywbeth iddyn nhw. Gallai hyn fod wedi cael ei ynganu gan berson enwog, neu ei ddewis o gân neu lyfr ayyb.

Dyma rai enghreifftiau y gallech eu defnyddio:

- Brenda Ueland: "Mae pawb yn dalentog oherwydd bod gan bawb sy'n ddynol rhywbeth i'w fynegi."
- Fay Weldon: "Caiff pobl eu cystuddio gan y dyhead i hunan-fynegi pan fyddan nhw'n teimlo fod yna rhywbeth o fewn eu hunain nad sy'n dod drwodd i'r byd tu allan."
- Deeyah Khan: "Ni ddylai hunan-fynegiad fod yn her sy'n gofyn am dalent ryfeddol ond yn hawl sy'n hygyrch i bawb."
- Criss Jami: "Mae gan bawb eu ffyrdd eu hunain o fynegi. Credaf fod gan bob un ohonom lawer i'w ddweud, ond mae dod o hyd i ffyrdd o'i ddweud yn fwy na hanner y frwydr."
- Mahatma Gandhi: "Rwyf eisiau rhyddid ar gyfer mynegiad llawn fy mhersonoliaeth."
- Maya Angelou: "Does dim poen sy'n fwy na chadw stori sydd heb ei ddweud y tu fewn i chi."

Gofynnwch i'ch myfyrwyr i roi eu dyfyniadau yng nghanol darn mawr o bapur. Gadewch iddyn nhw ddefnyddio deunyddiau celf a chrefft i fynegi eu hunain yn greadigol o amgylch y testun. Efallai y byddwch am ddefnyddio rhai o'r cwestiynau canlynol: Sut mae'r dyfyniad hwn yn gwneud i chi deimlo? Am beth mae'n gwneud i chi feddwl? Pa liwiau neu siapiau sy'n adlewyrchu eich teimladau pan fyddwch yn darllen y dyfyniad hwn?



3. GWNEWCH MONTAGE O LUNIAU NEU FIDEO BYR SYDD YN MYNEGI PŴY YDYCH CHI FEL PERSON

Anogwch eich myfyrwyr i wneud fideo byr neu fontage ffotograffau am eu hunain. Gallai hyn gynnwys eu hoff a'u cas bethau presennol, cryfderau, diddordebau, breuddwydion a'r hyn maen nhw'n teimlo'n angerddol amdano.

Fel arall, efallai yr hoffech herio'ch myfyrwyr i gwblhau her ffotograffau 7 diwrnod yn ystod **Wythnos Iechyd Meddwl Plant**, er enghraifft, drwy gymryd un llun y dydd sydd yn dal ac yn mynegi rhai agweddau o'u hunain, nail ai mewn ffurf haniaethol neu lythrennol.



4. YSGRIFENWCH DDYDDLYFR

Anogwch fyfyrwyr i gadw dyddlyfr lle gallan nhw ysgrifennu am beth bynnag a ddaw i'w meddyliau. Awgrymwch y gallai fod o help i'w gario o amgylch fel llyfr syniadau. Gall ysgrifennu'r hyn sydd ar eich meddwl eich helpu i ddatrys problemau hefyd - mae mapiau meddwl yn arf da ar gyfer hwn hefyd. Gall creu byrddau gwledol ynglŷn â'ch breuddwydion a dyheadau yn y dyfodol eich helpu hefyd i 'ch ysgogi a'ch ysbrydoli.

5. GWNEWCH FLYCHAU TU FEWN TU FAS

Dilynwch y canllawiau syml hyn:

- addurnwch flwch gyda delweddau a geiriau ar yr wyneb allanol er mwyn cynrychioli'r rhinweddau fyddwch chi'n dangos i'r byd
- addurnwch du fewn y blwch gyda delweddau a Geiriau sydd yn cynrychioli'r rhinweddau mewnol, did dordebau a nwydau sy'n guddiedig i'r rhan fwyaf o bobl
- trafodwch pam ydym ni i gyd yn gwneud hyn a beth sy'n ein hatal rhag rhannu ein hunain gyda phobl eraill

6. CANWCH GYDA'CH GILYDD

Os yw'n ddiogel i wneud hynny, anogwch fyfyrwyr i ganu caneuon gyda'ch gilydd sydd yn canolbwyntio ar hunan-fynegiad a bod yn chi eich hun.

Dyma rai caneuon gallai eich myfyrwyr geisio canu:

'If you want to sing out, sing out' gan Cat Stevens: <https://bit.ly/3iesKBg>

'Express yourself' gan Labrinth <https://bit.ly/3kSm8tS>

'Roar' gan Katy Perry <https://bit.ly/349L2hZ>

'Brown skin girl' gan Beyoncé <https://bit.ly/2GIOnIK>

7. CYNNAL DADL YN EICH DOSBARTH

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch fynegi eich hun fel unigolyn - ond mae rhai ffyrdd yn cael eu dathlu a'u derbyn yn fwy nac eraill. Bydd nifer o bobl hefyd yn teimlo nad oes ganddyn nhw'r rhyddid i fynegi eu hunain yn y ffordd yr hofffen nhw wneud.

Gofynnwch i'ch dosbarth feddwl am bwnc sydd yn ymwneud â hunanfynegiant yr hofffen nhw ei drafod.

Rydym wedi rhoi rhestr at ei gilydd o syniadau am bynciau er mwyn eich rhoi ar y ffordd:

- Gallwch drafod a yw 'YOLO' yn golygu bid chi rhwydd hynt i fynegi eich hun mewn unrhyw fodd y dy munwch. Gwylwch y fideo yma o George the Poet i helpu llywio'ch trafodaeth: <https://bit.ly/33d0Q4j>
- Ydy cyfryngau cymdeithasol yn hyrwyddo hunan-fynegiad?
- Dywedodd yr athronydd Noam Chomsky: "Os nad ydym yn credu mewn rhyddid mynegiant ar gyfer y bobol rydym yn ei gasáu, dydyn ni ddim yn credu ynddo o gwbl."
- Dywedodd y canwr Americanaidd, Isaac Hayes: "Mae hunan fynegiad yn hawl o hyd, ond dyw e' ddim yno i gael ei gam-drin."

8. DEALL DAWNS FEL FFURF O HUNAN-OFAL

Gwylwch y fideos canlynol fel ysbrydoliaeth i weld sut gall dawns gael ei ddefnyddio fel ffordd o ddiosg stres, ymuno gyda'n gilydd a mynegi eich hunaniaeth:

- o Dancing Di' Stress Away gan Study yn Sweden <https://bit.ly/33cBHGO>
- o Dawns fel dull hunan-ofalu gan Anna Freud NCCF <https://www.youtube.com/watch?v=ISxmYT4fbBQ>

Gwahoddwch fyfyrwyr i greu dawnsfeydd sy'n hwyl gyda'i gilydd. Cofiwch mai ar gael hwyl a mynegi eich hun mae'r pwyslais – nid ar fod yn ddawnsiwr gorau'r byd!

9. TRAFODWCH BWYSIGRWYDD SIARAD AM EICH TEIMLADAU

Dewiswch glip fideo a thrafodwch pam ei bod hi'n bwysig i gydnabod i'n hunain, ac i fynegi sut ydym yn teimlo i bobl eraill.

Dyma rai fideos a phodlediadau y gallech edrych arnyh nhw:

- o Sêr pêl-droed yr Uwch Gynghrair a'r Tywysog William yn trafod pwysigrwydd edrych ar ôl eich iechyd meddwl: <https://bit.ly/33bFOD1> (Nodyn i'r athro: byddwch cystal â nodi fod y sgwrs yn cyffwrdd â rhai materion difrifol yma gan gynnwys hunanladdiad)
- o Nadiya Hussian, enillydd The Great British Bake Off, yn sôn am fyw gydag anhwylder panig: <https://bit.ly/2S651Ya>
- o Seren Little Mix, Jade Thirwall, yn trafod chwilota ei threftadaeth Arabaidd ar y podlediad 'No Country for Young Women': <https://bbc.in/2S7P4Si> >(Gallwch ddewis chwarae darn ohono er enghraifft 11:54-14:01, Nodyn i'r athro: Mae hyn yn cynnwys iaith gref, hiwmor oedolyn a chynnwys o natur rywiol).

OFFYRDD ERAILL O GEFNOGI WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

1. Gallwch gynnal diwnrod **'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/3oiQvfi>
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**

