

Athrawon a Rhieni / Gwarchodwyr

Gwybodaeth i athrawon a rhieni / gwarchodwyr ar gefnogi pobl ifanc



Athrawon

Tra bo ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl o fewn y system addysg yn gwella, bydd maint y gefnogaeth a roir i athrawon ac i fyfyrwyr fel ei gilydd yn amrywio o ysgol i ysgol. I athrawon, mae lles a buddiannau myfyrwyr yn flaenoriaeth amlwg. O'r herwydd, mae ar athrawon angen teimlo'n ddigon hyderus i gefnogi pobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl.



Pecyn 'Mae gan bawb iechyd meddwl'

Lansiwyd [pecyn newydd 'Mae Gan Bawb Iechyd Meddwl'](#) ar faes Eisteddfod yr Urdd 2019. Mae'n becyn y gall rhieni, athrawon a swyddogion sy'n gweithio gyda phobl ifanc ei ddefnyddio i drafod ac ystyried iechyd meddwl.

Mae'r pecyn addysgol yn cynnwys animeiddiad, cynlluniau gwers, poster i a thafleuni gwybodaeth ac wedi ei argraffu gyda chymorth grant Ras yr Iaith. Cafodd y pecyn gwreiddiol cyfrwng Saesneg ei ddatblygu gan Ganolfan Genedlaethol Anna Freud, elusen iechyd meddwl plant, er mwyn i bobl ifanc ddeall eu hiechyd meddwl yn well a deall sut i gefnogi eu ffrindiau ac eraill o'u cwmpas. Mae holl adnoddau'r pecyn ar gael [yma](#).





- [ERTHYGL: 'Athrawon: sut mae cefnogi disgyblion sydd â chyflwr iechyd meddwl'](#)
- [PECYN i athrawon – 'Mae gan bawb iechyd meddwl'](#)
- [Canllaw ar hunanladdiad a hunan-niwed i gefnogi athrawon a gweithwyr proffesiynol sy'n dod i gysylltiad â phobl ifanc yn rheolaidd : Llywodraeth Cymru](#)
- [Cynlluniau gwersi a gweithgareddau i ysgolion : Samariaid](#)
- [Adnodd newydd i addysgu pobl ifanc am iechyd meddwl : HWB](#)
- [Dewisiadau Positif i greu Person Iach : HWB](#)

Rhieni / Gwarchodwyr

Gall darganfod bod plentyn yn cael trafferth ymdopi fod yn ofidus i rieni. Mae siarad â'ch plentyn mewn ffordd dderbyniol ac agored yn gam pwysig er mwyn goresgyn y sefyllfa.

meddwl.org

Sut alla i Helpu fy Mhlentyn?

Gwrandewch yn ofalus ar yr hyn maent yn ei ddweud

Gofynnwch sut y maent yn teimlo. Os byddwch yn ofalus ac yn ddigynnwrf mae'n iawn i drafod hunan-niweidio neu hunanladdiad.

Ceisiwch fod yn dderbyniol ac yn agored

Hysbyswch eich plentyn eich bod chi yna iddyn nhw, a'ch bod yn eu caru. Sicrhewch eu bod yn gwybod ei bod hi'n iawn i drafod eu gofidiau ac eich bod yn eu cefnogi.

Cynigiwch eu helpu

Gallwch gynnig cysylltu â [Samaritans](#), meddyg teulu neu gwnselydd. Ceisiwch osgoi cymryd rheolaeth – mae nifer o bobl sy'n hunan-niweidio yn ei ddefnyddio fel ffordd o gael rhyw fath o reolaeth dros eu bywyd. ([darllen rhagor](#))

meddwl.org

Gweithgareddau i helpu plant sy'n galaru

meddwl.org

Sut mae Dechrau Sgwrs Anodd?

-
- [GWYBODAETH: Teulu a Ffrindiau](#)
 - [ERTHYGL: Sut i helpu eich plentyn i deimlo'n llai pryderus](#)
 - [ERTHYGL: Sut y dylem drafod iechyd meddwl gyda'n plant?](#)
 - [ERTHYGL: Bwlio, Unigrwydd, Iselder – Barn Lowri Cet am Sut all Rheini Helpu eu Plant \(mamcymru.wales\)](#)
 - [CANLLAW: Iselder – Canllaw i Rieni \(Charlie Waller Memorial Trust\)\(pdf\)](#)