

Plant

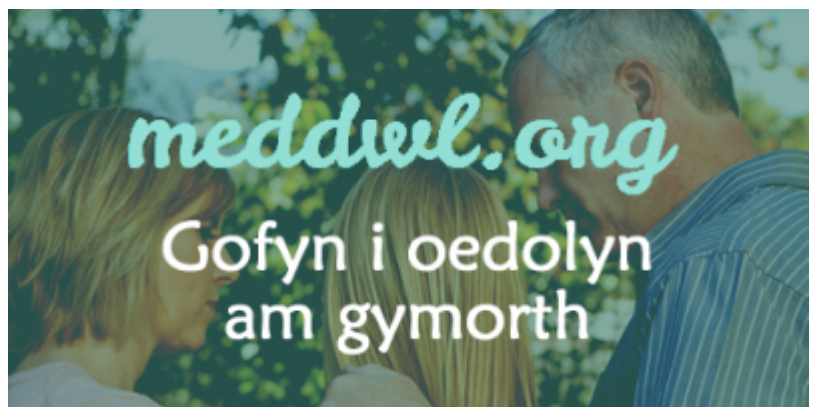
Mae plentyndod yn gyfnod lle 'rwyd ti'n newid ac yn datblygu yn gyflym, ac wrth i ti dyfu a datblygu mae'n bosib dy fod yn wynebu heriau a phwysau aruthrol mewn nifer o agweddau yn dy fywyd.

Paid â theimlo'n anweledig, defnyddia dy lais a siarada gyda rhywun!



Gofyn i oedolyn am gymorth

Os oes gen ti broblem na all di ei datrys ar ben dy hun, mae'n syniad da i ofyn i oedolyn 'rwyd ti'n ymddiried ynddynt am help.



Weithiau, gall rhywun arall dy helpu i weld dy broblem mewn ffordd wahanol. Gallen nhw roi syniadau newydd i ti am sut i ymdopi gyda phethau. Efallai eu bod nhw wedi bod drwy rywbeth

tebyg eu hunain. Efallai eu bod nhw'n gwybod yn union beth i wneud neu yn gwybod am rywun all dy helpu.

Mae rhoi pethau i mewn i eiriau yn aml yn helpu. Weithiau, gall rhannu beth sydd ar dy feddwl fod yn llesol. **Gallai siarad â rhywun wneud i ti deimlo nad oes rhaid i ti ddelio gyda phethau ar ben dy hun.**

Pethau i'w cofio:

- Dewis rhywun rwyd ti'n teimlo'n ddiogel gyda nhw;
- Paratoi beth rwyd ti eisiau ei ddweud;
- Sicrhau ei fod yn amser da i siarad ac nad oes unrhyw beth arall yn tynnu eu sylw;
- Ti sydd â'r rheolaeth dros faint rwyd ti'n dweud wrth rywun – does dim rhaid i ti ddweud popeth os nad wyt ti eisiau;
- Os nad wyt ti'n siŵr a fyddant yn cadw'r hyn y byddi di'n ei ddweud wrthynt yn gyfrinach, galli di ofyn hynny iddyn nhw cyn dweud unrhyw beth.

Gallet drïo'r pethau hyn i ddechrau'r sgwrs:

- "Dwi eisiau dweud rhywbeth wrthot ti, ond dwi ddim yn gwybod sut"
- "Mae hyn yn anodd i mi ddweud, ond mae gen i rywbeth pwysig i ddweud wrthot ti"
- "Dwi angen ychydig o gyngor ar rywbeth sy'n fy mhoeni"

[Darllen rhagor am sut i ofyn i oedolyn am gymorth](#)

Bwlio yn yr ysgol



Os wyt ti neu rywun rwyd ti'n ei adnabod yn cael ei f/bwlio yn yr ysgol, dywed wrth rywun. Dywed wrth ffrind, wrth athro neu athrawes, ac wrth dy rieni.

Mae dweud yn gallu teimlo fel y peth anoddaf yn y byd, ond ni fydd y bwlio'n dod i ben os na ddywedi di.

Os nad wyt ti'n teimlo y galli di ddweud ar lafar wrth rhywun, ystyria ysgrifennu nodyn i dy rieni yn egluro sut wyt ti'n teimlo, neu siarada gyda rhywun arall fel nain neu taid / mamgu neu dad-cu, modryb, ewythr neu gefnder/gyfnither, a gofynna iddyn nhw i dy helpu i ddweud wrth dy rieni.

Mae bwlio yn cynnwys:

- pobl yn galw enwau arnat
- ffugio straeon i dy gael di i drwbl
- taro, pinsio, brathu a gwthio
- cymryd pethau oddi wrthot ti
- difrodi dy eiddo
- dwyn dy arian
- ceisio cymryd dy ffrindiau oddi wrthot
- dy ddychryn fel nad wyt ti eisiau mynd i'r ysgol er mwyn eu hosgoi

[Darllen rhagor am fwlio](#)

Ysgrifennu eich teimladau negyddol i lawr ar bapur, ac yna rhwygo'r papur yn ddarnau.

Gwranddo ar ganeuon sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus.

Gwyllwch eich hoff raglen deledu efo ffrind.

Mynd am dro a chael digon o awyr iach.

Siarad efo ffrind neu aelod o deulu.

Mae dros 20% o blant yn dioddef o iselder cyn iddynt droi'n oedolyn. Dyma ychydig o awgrymiadau o bethau i'w wneud pan ydych yn teimlo'n isel.

Llun: UMCB

Gwneud diod poeth i'ch hunain a'i yfed yn araf.

Cymryd deg anadl ddofn, ac yna cyfri i ddeg.

Ceisio ffocysu ar rywbeth arall, er enghraifft nodi beth sydd o'ch cwmpas.

Cael cawod neu fath i geisio ymlacio.

Osgoi caffein ac alcohol.

Mae dros 80% o bobl ifanc sy'n dioddef â gorbryder yn gwrthod derbyn cymorth. Felly dyma ychydig o awgrymiadau o bethau i'w wneud pan ydych yn teimlo'n bryderus.

(Llun: UMCB)



Gall byw gyda rhiant sydd â salwch neu gyflwr iechyd meddwl beri i chi

deimlo'n ddryslyd, yn ddig ac yn ddiymadferth...



Os ydy dy frawd neu dy chwaer newydd gael diagnosis o salwch meddwl, neu os ydy dy deulu wedi bod yn byw gyda salwch meddwl ers peth amser bellach, mae hi'n debygol fod gen ti dipyn o gwestiynau a phryderon...

Dolenni perthnasol

- [Cyngor cychwyn yn yr ysgol uwchradd : Meic Cymru](#)
 - [CREADIGOL: Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Plant – Manon Steffan Ros](#)
 - [Project 13: Cymuned ar-lein sy'n medru helpu pobl ifanc i ddelio gyda galar a cholled](#)
-

Newyddion perthnasol

- [Cynnydd mewn sesiynau cwnsela gan Childline \(13 Gorffennaf 2018\)](#)
- [Cyhoeddi adroddiad ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc \(26 Ebrill 2018\)](#)

[**Darllen rhagor am iechyd meddwl plant ar meddwl.org**](#)

Angen siarad gyda rhywun yn Gymraeg?

[Meic Cymru](#) – llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc o dan 25 oed yng Nghymru

- 080880 23456 (8am – canol nos, 7 diwrnod yr wythnos) / 84001 (neges destun)
- [Sgwrsio ar-lein](#)
- [Anfon neges](#)

[Childline](#)

- Galli di drefnu siarad â rhywun yn Gymraeg drwy ffonio 0800 1111 neu fynd [ar-lein](#)
- [Anfon neges neu sgwrsio ar-lein](#)

[Samariaid](#)

- Llinell Gymraeg – 0808 164 0123 ([gweler yr oriau agor](#))
- Llinell Saesneg – 116 123 (24/7)
- [Ysgrifennu at y Samariaid yn Gymraeg](#)

Mae mwy o wybodaeth am sut i gael cymorth [yma](#)