



Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2019

4-10 Chwefr #ChildrensMentalHealthWeek
ChildrensMentalHealthWeek.org.uk

Annwyl Athrawon a Staff Ysgol,

Mae hi'n wythnos Iechyd Meddwl Plant yr wythnos hon (Chwefror 4-10, 2019).

Sefydlwyd yr wythnos gan yr elusen iechyd meddwl plant Place2Be er mwyn amlygu pwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Thema eleni yw Bod yn Iach: Tu fewn a Thu Allan - ac rydym yn annog pawb i feddwl am y ffordd maen nhw'n edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau.

Beth yw ystyr hwn i gyd?

Pan fyddwn yn meddwl am fyw'n iachus, byddwn yn dueddol o ganolbwyntio ar edrych ar ôl ein cyrff - ein lles corfforol - drwy fwyd, gweithgarwch a chael digon o gwsg.

Fodd bynnag, er mwyn bod yn iachus yn gyffredinol, mae'n bwysig ein bod yn edrych ar ôl ein meddwl - ein lles meddyliol - hefyd. Gwyddom o'n gwaith mewn ysgolion bod gan blant ymhob dosbarth gyflyrau iechyd meddwl y gellir gwneud diagnosis ohonynt a bod nifer yn fwy yn brwydro gyda heriau sydd yn amrywio o fwlio i brofedigaeth.

Mae ein cyrff a'n meddyliau wedi eu cysylltu'n agos at ei gilydd, felly gall y pethau a wnawn i wella ein lles corfforol helpu ein lles meddyliol hefyd. Pan fyddwn yn cymryd camau i **Fod yn Iach: Tu fewn a Thu Allan**, bydd yn ein helpu i deimlo'n well am ein hunain, gan ganolbwyntio ar yr hyn y dymunwn ei wneud ac ymdopi gydag adegau anodd.

Efallai bydd Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn annog mwy o blant i ymddiried ynddoch chi gyda'u pryderon neu broblemau. Peidiwch anghofio, os oes gyda chi bryderon ynglŷn â disgybl, dylech siarad â'ch rheolwr neu gwnselydd sydd wedi ei lleoli yn yr ysgol. Efallai y byddwch yn dymuno sgwrsio gyda nhw cyn yr Wythnos fel y gallwch gynllunio am unrhyw gynnydd yn y galw.

Dyma rai ffyrdd syml y gallwch annog eich disgyblion i edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau:

- **Mynnwch gael drafodaeth gyda'r dosbarth ynglŷn ag ystyr iechyd meddwl.** Siaradwch am ffyrdd gwahanol gall pobl edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau. Am fwy o syniadau, efallai y bydd gyda chi ddiddordeb yn ein hadnodd gweithgareddau grŵp y gallwch ddod o hyd iddo yn yr un plygell â'r tipiau hyn.
- **Heriwch eich hun a'ch cyfeillion i geisio rhywbeth newydd er mwyn gwella eich iechyd.** Er enghraifft, gallwch gerdded i bobman yn lle gyrru. Gallwch lawr lwytho traciwr camau a'i wneud mewn i gystadleuaeth. Gallai rhannu'r nifer o gamau wnaethoch chi eu cymryd gyda'r dosbarth osod esiampol dda - ond peidiwch fod ag ofn cyfaddef os ydych yn ei chael hi'n pethau'n anodd.
- **Atgoffwch nhw nad oes y fath beth â chorff neu feddwl perffaith - a bod neb yn berffaith iach.** Gall disgyblion gael eu temtio i gymharu eu hunain i'w cyfoedion ond mae'n bwysig i bawb gofio bod meddyliau a chyrff pawb yn wahanol - a bod hynny'n rhywbeth i'w ddathlu.

Ewch i www.ChildrensMentalHealthWeek.org.uk er mwyn canfod sut y gallwch chi gymryd rhan a chefnogi gwaith hanfodol Place2Be.