

CAMHS MEWNGYMORTH YSGOLION: CYLCHLYTHYR Y GWANWYN

Rydyn ni'n dîm newydd sy'n ceisio cefnogi'r dull ysgol gyfan o ymdrin â lles mewn ysgolion ar draws Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Mae gan bob ysgol gynradd ac uwchradd Ymarferydd Iechyd a Lles Emosiynol a enwir, sy'n gallu helpu staff, rhieni, plant a phobl ifanc (PPI).



STAFF A MENTRAU NEWYDD...



Helo fy enw i yw Mark ac rwy'n Ymarferydd Iechyd a Lles Emosiynol ar gyfer y gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion. Rydw i wedi ymuno â'r tîm yn ddiweddar ac rwy'n falch iawn o'r cyfle i weithio ochr yn ochr ag ysgolion i gefnogi strategaethau ymyrraeth gynnar iechyd meddwl ac iechyd emosiynol. Rydw i hefyd yn therapydd integreiddiol ac yn Hyfforddwr Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl cymwysedig. Rydw i hefyd ar hyn o bryd yn astudio ar gyfer gradd Meistr mewn Datblygiad Plant ac Ieuencid. Rwy'n dad i dri o blant gwych sy'n fy nghadw'n brysur iawn a phan fydd gen i amser sbâr rwy'n mwynhau cerdded, chwarae piano a cherfio pren.

Croeso i'r tîm, Mark!



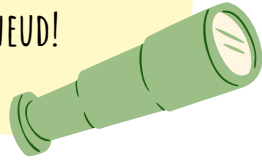
Mae Catrin wedi dechrau rôl ran-amser newydd yn y Gwasanaeth Seicoleg Canolfan Plant. Bydd y gwasanaeth datblygol yma yn cynnig cefnogaeth i blant a phobl ifanc efo anghenion cymhleth ac anableddau ar draws Hafan y Môr a'r Canolfan Plant NPT. Fe fydd Catrin yn cefnogi'r datblygiad o'r gwasanaeth fel Seicolegydd Cynorthwyol.

Llongyfarchiadau, Catrin!

BETH RYDYN NI WEDI BOD YN EI WNEUD...



MAE'R TYMOR YMA WEDI BOD YN UN PRYSUR... DEWCH I WELD BETH RYDYM NI WEDI EU GWNEUD!



Quadrant

Ym mis Chwefror buom yn dathlu wythnos Iechyd Meddwl Plant. Yn ystod yr wythnos hon efallai eich bod wedi ein gweld yng Nghanolfan Siopa'r Quadrant, yn dweud wrth y cyhoedd am yr Mewngymorth Ysgolion! Rydyn ni'n angerddol am gefnogi myfyrwyr a phobl ifanc gyda'u lles a'u hiechyd meddwl - ac yn annog pawb arall i fod hefyd! Cymerodd llawer o ysgolion ran yn ein gweithgareddau a rannwyd ar YouTube hefyd a gwneud eu 'Coeden Bywyd' eu hunain, cymerwch olwg yma:



Dysgu Dosbarth Cyfan



Mae llawer o ysgolion wedi ein gwahodd i addysgu dosbarth cyfan i rheoli emosiynau a phryderon. Yn y sesiynau hyn rydyn ni wedi trafod gwahanol fathau o emosiynau, mapiau corff a chreu cynlluniau pryder ar gyfer pan fyddwn yn teimlo'r emosiynau cryf hyn. Cyfarchion arbennig i Ysgol Gynradd Sandfields, Ysgol Gynradd Knelston, ac Ysgol Gymunedol Cefn Hengoed sydd yn y llun isod!



BETH RYDYN NI WEDI BOD YN EI WNEUD...



Grwpiau Rhieni



Mynychodd Donna ac Ellen noson iechyd emosiynol a lles i rieni yn Ysgol Gymunedol Cefn Hengoed. Mae llawer wedi mynychu pob grŵp rhieni sydd wedi cael eu cynnal, ac rydyn ni wedi dysgu cymaint o'r holl drafodaethau a gafwyd. Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld rhieni'n trafod eu profiadau ac yn cefnogi ei gilydd - daliwch ati!

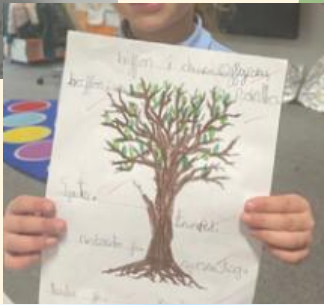
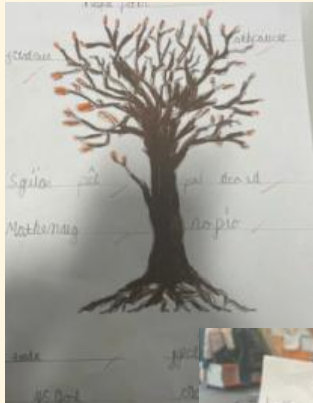


Grwpiau Lles

Rydyn ni wedi bod yn brysur yn rhedeg ein grwpiau lles mewn llawer o wahanol ysgolion. Rydyn ni wedi bod yn archwilio sut mae ein cyrff yn teimlo gyda gwahanol emosiynau. Rydyn ni hefyd wedi bod yn arbrofi gyda gweadau a thechnegau gwahanol y gallwn ni eu defnyddio pan fyddwn yn teimlo emosiynau cryf!



CHILDRENS MENTAL HEALTH WEEK: 6TH - 10TH FEBRUARY



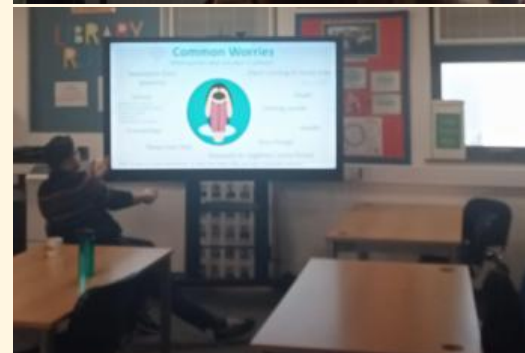
I ddathlu Wythnos Iechyd Meddwl plant gwnaethom greu fideo YouTube i ysgolion ei gyflwyno, ein pwnc dewisol oedd Perthyn. Roedd Perthyn yn cwmpasu pob agwedd ar fywyd plentyn trwy ei gymharu â choeden. Gan ddechrau o'r gwreiddiau - ein teulu, ein diwylliant, ein gwlad. I fyny at y canghennau - ein gobeithion a'n breuddwydion.

Diolch i'r rhai a ymunodd ac a drydarodd ni. Mae'n dal i fod ar gael ar ein sianel YouTube felly dydy hi ddim yn rhy hwyr i chi ei wyllo!



CARWSÉL PENYRHEOL

Cawsom y pleser o gynnal digwyddiad hyfforddi llawn yn y bore ar ffurf carwsél yn Ysgol Gyfun Penyrheol ar gyfer staff cymorth. Gwnaethom ymdrin â phynciau blasu megis, ymdopi â phryderon, rheoleiddio emosiynol a phŵer positifrwydd. Gorffennwyd gyda lles staff a myfyrdod dan arweiniad. Os ydych chi'n teimlo bod hyn yn rhywbeth y gallai eich ysgol chi elwa ohono, siaradwch â'ch Ymarferydd Mewngymorth Ysgolion.



Pontio



Mae newid yn rhan arferol o fywyd plentyn/person ifanc a gall roi llawer o gyfleoedd i ddatblygu hyder a gwytnwch. Gall pontio fod yn gyffrous i blant a phobl ifanc ond gall hefyd ar adegau arwain at deimladau ar ansicrwydd. Mae llawer o blant sy'n profi newid a phontio yn teimlo'r gymysgedd hon o emosiynau, sy'n hollol normal, ac i'w ddisgwyl.

Mae pontio'n iawn yn hanfodol i bob plentyn/person ifanc ac nid yw'n un digwyddiad sydd jest yn digwydd. Mae pontio'n daith barhaus sy'n cynnwys pawb o amgylch y plentyn/person ifanc, gan eu cadw wrth galon y broses.

Awgrymiadau i blant/pobl ifanc:



Dychmygwch eich hun yn eich dosbarth, ysgol, neu goleg newydd; defnyddiwch eich dychymyg a chreu darlun yn eich meddwl.



Meddyliwch am bethau rydych chi wedi'u gwneud yn y gorffennol lle'r oeddech chi'n teimlo cymysgedd o deimladau a sut wnaethoch chi ymdopi â nhw; gallai hynny fod yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd, yn dechrau mewn tîm chwaraeon newydd neu'n mynd ar wyliau i le newydd.

Meddyliwch am unrhyw gwestiynau sydd gennych am bontio, gallech eu hysgrifennu neu dynnu eu llun ar bapur neu ofyn i rywun rydych chi'n agos ato.



Bydd ein Cylchlythyr haf yn parhau â'r sgwrs am bontio ac yn cynnig awgrymiadau i rieni/gofalwyr.

STRAEN ARHOLIADAU AC AWGRYMIADAU ADOLYGU

Mae amser arholiadau bron yma ac efallai fod nifer o bobl ifanc yn teimlo'r pwysau i lwyddo yn y misoedd nesaf. Felly, sut ydyn ni'n gallu helpu i reoli ein straen a gwella ein dysgu?



Yn gyntaf, mae'n bwysig i ddeall fod e'n normal i deimlo'n bryderus - dydych chi ddim ar eich pen eich hunain. Mae ein hymenyddiau wedi datblygu i sbotio perygl, fe wnaeth hwn cadw ein hynafiaid yn byw. Dyddiau yma, rydyn ni'n pryderu ein hunain efo 'pryderon' y byd modern, fel arholiadau.

REVISION TIPS



1.

Pan fyddwn yn adolygu neu'n sefyll arholiadau, rydym yn aml yn eistedd mewn cadair, am gyfnod hir ac mae cymryd seibiannau nid yn unig i symud eich corff ond i newid eich amgylchedd yn ffordd ddefnyddiol o leihau'r straen yn eich corff. Os na allwch chi symud o'ch cadair, rhowch gynnig ar Ymlacio Cyhyrau Cynyddol (sganiwch y cod QR).



2.

Mae anadlu dwfn wedi'i reoli'n ffordd wych o deimlo llai o straen, pan fyddwn yn anadlu allan yn araf mae ein calon yn curo'n arafach, sy'n gwneud i ni ymlacio (sganiwch y cod QR ar gyfer strategaethau anadlu dwfn).



3.

Gosodwch nodau bach cyraeddadwy — er enghraifft gosodwch bwnc penodol i'w adolygu, ac yna ei dorri i lawr i dasg benodol e.e. darllen pennod 4. Gall rhestrau ticio fod yn ddefnyddiol hefyd!



4.

Gwnewch gynllun adolygu - un ffordd yw gwneud pyliau bach o adolygu gyda seibiannau rheolaidd. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol cael amserlen weledol. Sganiwch y cod QR i ddysgu mwy!



5.

Cymerwch seibiannau rheolaidd, yn ddelfrydol bob 45 munud. Mae ein hymennydd yn cael trafferth canolbwyntio am fwy na 45 munud, felly cymerwch seibiannau byr yn y canol!



6.

Mae cael digon o gwsg hefyd yn bwysig. Mae angen tua 8.5 awr y nos ar bobl ifanc yn eu harddegau. Mae'r amser hwn yn bwysig gan fod gan ein hymennydd amser i brosesu'r wybodaeth rydyn ni wedi'i dysgu, ac mae'n cael ei gorffwys yn barod ar gyfer y diwrnod wedyn.



Yn olaf, byddwch yn garedig â chi'ch hun! Mae'n hawdd meddwl am ddim ond arholiadau a graddau, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud amser ar gyfer y pethau rydych chi'n eu mwynhau. Mae lleihau straen yr un mor bwysig ag adolygu, a chofiwch beth bynnag sy'n digwydd yn eich arholiadau, mae bywyd yn mynd yn ei flaen a byddwch yn cael mwy o gyfleoedd. Pob lwc i bawb sy'n adolygu ac yn sefyll arholiadau!

DYDD MERCHER LLES YN YSGOL GYMUNEDOL ST THOMAS



Ynghyd â llawer o wasanaethau, mae Ysgol Gymunedol St Thomas yn cynnal gofod ar ôl ysgol unwaith y mis gan wahodd plant a'u teuluoedd i rannu sgysiaau am les a meithrin cysylltiadau cymunedol. Mae'r digwyddiad o'r enw 'Dydd Mercher Lles' yn hwyluso pob math o gyfleoedd gwyh i deuluoedd, fel sesiynau dawns i'r teulu, gweithdai i rieni/gofalwyr ynghylch rheoleiddio emosiynol, gwytnwch a pherthnasoedd iach a llawer o bobl gyfeillgar o wasanaethau fel cwnsela Exchange, Canolfannau Cymorth Cynnar, CAMHS, Therapyddion Iaith a Lleferydd a llawer mwy. Mae yna hefyd gaffi cymunedol ar gyfer diod boeth a sgws a crèche y gall rhieni eu harchebu os hoffen nhw fynychu'r gweithdai.

Mae'r pandemig wedi rhwystro ymgysylltiad rhieni ac ychydig iawn o gyfleoedd mae llawer o deuluoedd newydd i'r ysgol wedi eu cael i gymryd rhan yn yr un ffordd â'r blynyddoedd o'r blaen. Mae'r digwyddiadau hyn yn cynnig ffordd berffaith i agor y drysau i bawb, i barhau â'r sgws am bwysigrwydd lles. Mae'r digwyddiadau'n cynnig ffordd wych o greu cysylltiadau cymunedol a chefnogi ein gilydd ac mae'n ymgorffori ethos Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Lles. Mae Mewngymorth Ysgolion yn edrych ymlaen at fynychu llawer mwy o ddigwyddiadau Dydd Mercher Lles yn y dyfodol yn St Thomas.





CREFFTAU PASG



Sut i wneud cwningen lafan

Cam 1 – Ar ôl i chi gasglu'ch cyflenwadau, mae'n amser dechrau trwy roi lafant yn eich hosan.

Dechreuon ni gyda rhywfaint ar y gwaelod ac ychwanegu peth ar y top hefyd. Fe wnaethon ni roi'r hosan dros gwpan fawr i'w chadw yn ei lle, fe allech chi hefyd roi'r hosan dros rolyn o dâp i'w gwneud yn haws arllwys y lafant a'r reis i mewn.

Cam 2 – Yna fe wnaethon ni ychwanegu'r reis. Yn dibynnu ar ba mor fawr yw'ch hosan a pha mor galed rydych chi am i'ch cwningen fod, daliwch ati i ychwanegu reis nes eich bod chi'n hapus. Fel canllaw anelwch at y sawdl. Byddwch chi'n rhoi rhuban o gwmpas yr hosan yn nes ymlaen i greu gwddf y cwningen, felly bydd angen ychydig o le arnoch chi.

Cam 3 – Pan fyddwch chi'n hapus, tynnwch yr hosan at ei gilydd a chlymu band elastig o amgylch y top i'w chau. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gadael digon o hosan ar y top i dorri siapiau clustiau'r gwningen.

Cam 4 – Ac i orffen! Nawr mae'n bryd clymu rhuban o amgylch gwddf eich cwningen, tynnu llun wyneb arni ac ychwanegu unrhyw beth arall. Fe wnaethon ni ludo cynffonau pom-pom gwyn arnyn nhw ac ychwanegu 'bow' rhuban i un o'n cwningod. {Fe wnes i geisio rhoi band elastig o gwmpas gwddf y gwningen ond roedd y pen braidd yn rhy sigledig}.

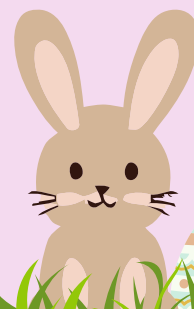
CYFLENWADAU:

SANAU	REIS
LAFANT (SYCH NEU OLEW)	
BAND ELASTIG	RHUBAN
SISWRN	PEN SHARPIE



Cyfeiriad: Wiki how

Ta-da!





CREFFTIAU PASG



Sut i wneud basged Pasg

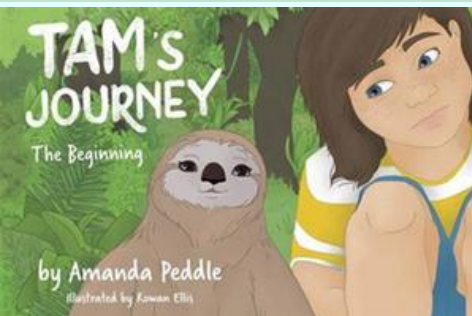
- 1) Dechreuwch gyda darn sgwâr o bapur. Os na allwch chi gael papur sgwâr defnyddiwch A4 a'i blygu i gael sgwâr yna rhwygo'r ochr i ffwrdd.
- 2) Gwnewch blyg o bob un o'r corneli: Ar draws o un gornel i'r llall, ac yna'r 2 arall. Plygwch y papur yn ei hanner o'r top i'r gwaelod ac o'r chwith i'r dde. Dylai fod gennych 4 plyg.
- 3) Cymerwch 2 gornel gyferbyn a'u plygu i mewn fel eu bod yn cwrdd yn y canol.
- 4) Plygwch y trapesiwm 2 i mewn tuag at y canol ac yna'u rhoi i sefyll i fyny. Dyma ochrau eich basged origami.
- 5) Cymerwch yr ochrau sy'n mynd i lawr a gwthiwch i lawr arnyn nhw a ffliciwch y pigau i fyny.
- 6) Plygwch ef i lawr i lefel yr ochrau eraill.
- 7) Gwnewch yr un peth i'r ochr arall.
- 8) Rydych chi wedi gorffen eich basged.

Cyfeiriad: Wiki how



Ta-da!

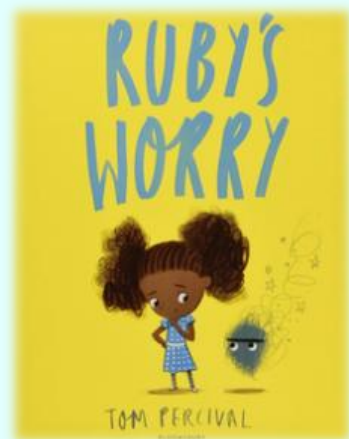
ARGYMHELLION APIAU A LLYFRAU YSGOL GYNRADD



Tam's Journey gan Amanda Pebble



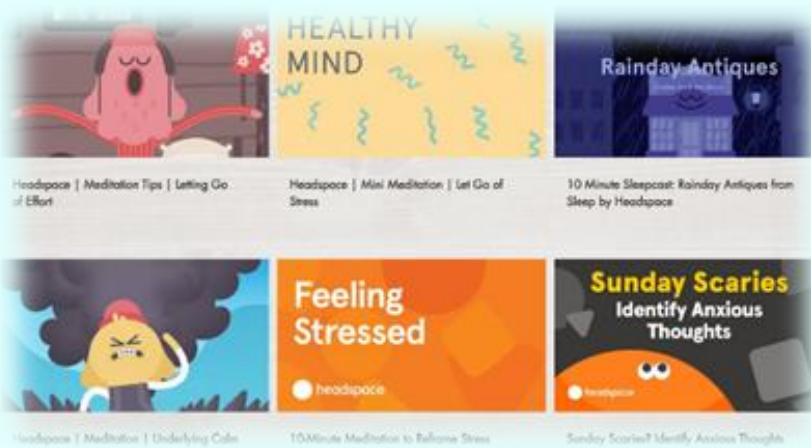
The Invisible String gan Patrice Karst



Ruby's Worry gan Tom Percival



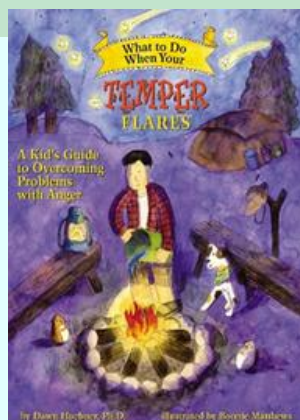
The Huge Bag of Worries gan Virginia Ironside



Ap Headspace

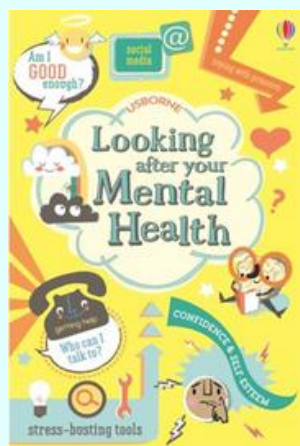
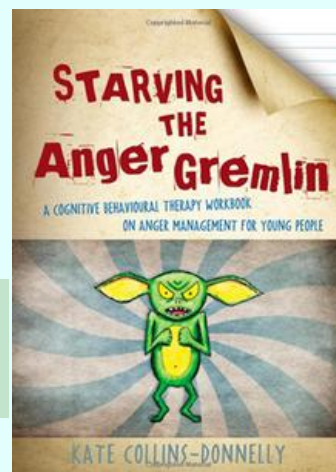


ARGYMHELLION APIAU A LLYFRAU YSGOL GYFUN



What to do When your Temper Flares
gan Dawn Huebner

Starving the Anger Gremlin
gan Kate Collins-Donnelly

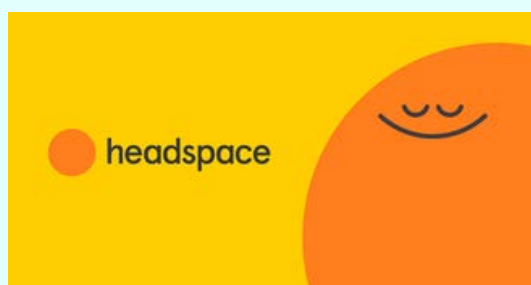


Looking after your Mental Health

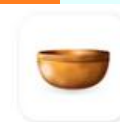
Stuff that Sucks
gan Ben Sedley



YOUNGmINDS
fighting for young people's mental health



Moodtrack Social Diary (NEW)
Mood Tracking Graph & Journal
Matthew Windwer
Designed for iPad
★★★★★ 4.0 - 2nd Sample
Free - Offers In-App Purchases



Insight Timer - Meditation App

★★★★★ 4.8