



Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2019

4-10 Chwefr #ChildrensMentalHealthWeek
ChildrensMentalHealthWeek.org.uk

Annwyl Rieni a Gofalwyr,

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.

Peidiwch ag anghofio, os ydych chi'n pryderi am eich plentyn, galwch sgwrsio â'ch Meddyg Teulu neu rywun yn ysgol eich plentyn. Gallwch ddod o hyd i restr o fudiadau hefyd sydd yn rhoi cefnogaeth a chyngor i rieni ar ein gwefan

www.place2be.org.uk/usefulcontacts

Fel rhieni a gofalwyr, rydych yn chwarae rhan bwysig iawn yn iechyd eich plentyn. Dyma rai ffyrdd syml y galwch eu hannog nhw i edrych ar ôl eu cyrff a'u meddyliau:

- **Mynnwch sgwrs gyda'ch plentyn ynglŷn â'r hyn y byddwch yn ei wneud i edrych ar ôl eich corff a'ch meddwl**, o fynd â'r ci am dro i ddiffodd eich ffôn cyn mynd i gysgu. Gallai rhannu'r camau hyn a gymeroch i gadw'n iach osod esiampl dda i ddyn nhw - ond peidiwch fod ag ofn cyfaddef os ydych yn ei chael hi'n anodd! Mae'n bwysig i blant ddal ati, hyd yn oed pan fydd pethau'n anodd.
- **Canmolwch eich plentyn ac aelodau eraill y teulu am yr hyn fyddan nhw'n ei wneud i edrych ar ôl eu cyrff a'u meddwl** - hyd yn oed os taw rhywbeth bach yw e'. Os yw'ch plentyn yn gweld bod byw yn iach yn rhywbeth cadarnhaol, bydd lawer yn fwy tebygol o barhau i wneud y pethau hyn drwy gydol ei fywyd.
- **Atgoffwch nhw nad oes y fath beth â chorff neu feddwl perffaith** - a bod neb yn berffaith iach! Fe all fod yn demtasiwn ar eich plentyn i gymharu ei hun i blant eraill, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol, ond mae'n bwysig cofio bod cyrff a meddyliau pawb yn wahanol - a bod hynny'n rhywbeth i'w ddathlu.
- **Gwnewch rhywbeth yn rheolaidd gyda'ch plentyn i Fod yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan**. Gall bywyd teuluol fod yn brysur a llawn straen ar adegau. Byddai coginio pryd o fwyd, eistedd i lawr am ginio teuluol, neu fynd am dro gyda'ch gilydd yn ffordd wych o gadw gyda'ch gilydd a chael hwyl.

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