



Byddwn yn cwrdd eto

Detholiad o syniadau ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau yn y dosbarth gan Place2Be i gefnogi cymuned eich ysgol wrth iddi ddod yn ôl at ei gilydd.

Yn dilyn cyfnod heriol, rydym wedi llunio cyfres o adnoddau sy'n canolbwyntio ar adfer cymunedau a'ch helpu chi i ddod â'ch ysgol yn ôl at ei gilydd.

Rydym wedi rhannu'r adnoddau hyn yn bedair thema (hunan-effeithlonrwydd, gobaith, diolchgarwch a chysylltioldeb), gyda phob un yn tynnu ar rai o'r ffactorau sy'n sail i les a seicoleg gadarnhaol.

Bwriad y syniadau hyn ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau dosbarth a grŵp yw bod yn adnodd cyffredinol i bob person ifanc, a gwahoddir staff i'w defnyddio fel man cychwyn i hyrwyddo lles emosiynol, gwydnwch ac adferiad.

Os hoffech addasu neu symleiddio'r cynnwys a geir yn y llyfryn hwn, rydym hefyd wedi creu fersiwn o'r adnoddau hyn ar gyfer ysgolion cynradd y gallwch chi gyfeirio atynt hefyd.

Cofiwch ddilyn canllawiau presennol y llywodraeth ynghylch cadw pellter cymdeithasol wrth ddefnyddio'r syniadau hyn.

Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol wrth i chi weithio tuag at adfer cymuned eich ysgol.

Gan bawb ohonom yn Place2Be



4 thema i gefnogi adfer
cymuned eich ysgol:



1.
**Hunan-
effeithlonrwydd**
Tud. 3-4

2.
Gobaith
Tud. 5-6

3.
Diolchgarwch
Tud. 7-8

4.
Cysylltioldeb
Tud. 9-10

Allwedd



Syniadau ar gyfer
Gwasanaethau



Syniadau a gweithgareddau
ar gyfer y dosbarth

Thema 1:

Hyrwyddo Hunan- effeithlonrwydd

Er ei bod yn naturiol i deimlo'n ddiymadferth ac ansicr, yn enwedig yn ystod yr argyfwng presennol, mae'n bwysig bod pobl ifanc yn teimlo bod yr hyn maen nhw'n ei ddweud a'i wneud yn bwysig ac y gall eu gweithredoedd wneud gwahaniaeth. Hunan-
effeithlonrwydd yw'r gred y gallwn wneud gwahaniaeth a chael nerth y gallwn dynnu arno mewn amseroedd heriol. Mae hefyd yn gred sylfaenol sy'n sail i gymhelliad, a lles emosiynol.

Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



Pethau sydd eu hangen:

Stori am unigolyn ysbrydoledig a ddangosodd hunan-gred ac a ddefnyddiodd ei gryfderau hyd eithaf ei allu.

Cam 1

Trafodwch bwysigrwydd hunan-gred/hunan-
effeithlonrwydd ar gyfer ein lles meddyliol.

Beth yw lles meddyliol da? Trafodwch a rhannwch syniadau.

Cyflwynwch/atgyfnerthwch bwysigrwydd hunan-
effeithlonrwydd ar gyfer lles meddyliol.

Mae lles meddyliol da yn cynnwys bod â'r gred bod gennym gryfderau y gallwn dynnu arnynt ar adegau o her, a all leihau teimladau o ddiymadferthedd. Gall bod â hunan-gred a chydabod ein cryfderau helpu sefyllfaoedd i deimlo'n llai o straeon, ac yn haws i'w rheoli.

Rhannwch ddiffiniadau a meddyliau am hunan-
effeithlonrwydd.

Er enghraifft:

Hunan-
effeithlonrwydd yw cred yn eich gallu eich hun i ddelio â sefyllfaoedd

amrywiol. Mae ein cred yn ein gallu ein hunain i lwyddo yn chwarae rhan yn y ffordd rydym ni'n meddwl, sut rydym ni'n gweithredu, a sut rydym ni'n teimlo am ein lle yn y byd.

Cam 2

Rhannwch enghraifft o berson ysbrydoledig. Er enghraifft, Nelson Mandela, Roger Bannister, Ghandi, neu dewiswch un eich hun.

Cam 3

Cwestiynau i'w harchwilio:
Pa rwystrau y bu'n rhaid i'r prif gymeriad yn eich enghraifft eu goresgyn er mwyn cynnal ei hunan-gred?

Trafodwch....

Nid yw hunan-gred bob amser yn golygu bod yn llwyddiannus ar unwaith, ond gall bod â hunan-gred roi cyfle i chi feddwl am y pethau sydd o dan eich rheolaeth, i gymryd un cam ar y tro a gweithio tuag at eich nodau.

Yn ddiweddar efallai fod llawer o bethau wedi teimlo y tu hwnt i'n rheolaeth, fel:

- Cyfarwyddiadau'r llywodraeth e.e. i gau ysgolion, i gadw pellter cymdeithasol, i weithio gartref.
- Sut ymledodd y feirws. Sut roedd pobl eraill yn ymddwyn.

Gall hyn wneud i ni deimlo emosiynau fel diymadferthedd, ofn a phryder.

Ar adegau o'r fath mae'n bwysig cofio'r pethau y gallwn eu rheoli, a'r cryfderau a'r sgiliau y gallwn eu defnyddio i wneud gwahaniaeth. Yn ystod yr wythnosau diwethaf rydym wedi gweld pobl yn gwneud gwahaniaeth trwy:

- Wirfoddoli a helpu pobl eraill.
- Defnyddio eu sgiliau i wneud gwahanol bethau megis gwneud offer diogelwch, dosbarthu bwyd ac ati.
- Meddwl am eu hymddygiad eu hunain a defnyddio'r amser i wneud y gorau o'u sgiliau a datblygu rhai newydd.

Gofynnwch am enghreifftiau neu tynnwch ar straeon eraill am sut roedd pobl yn defnyddio eu sgiliau a'u cryfderau i wneud gwahaniaeth.

Cam 4

Adeiladu eich hunan-
effeithlonrwydd/cryfau hunan-gred.

Un ffordd i gryfau hunan-gred yw rhoi sylw i'r meddyliau a'r teimladau anodd hynny a allai wneud i chi deimlo'n llai sicr am eich gallu i ymdopi a rheoli.

Gall chwilio am ffyrdd i sylwi ar a rheoli meddyliau a theimladau anodd eich helpu i deimlo'n fwy hyderus wrth weithio trwy'r sefyllfa.

Gorffennwch gyda dyfyniad gan Henry Ford (Cwmni Moduron Ford)

"Whether you think you can, or you think you can't - you're right."

Atgoffwch y myfyrwr bod ymdeimlad o hunan-
effeithlonrwydd a hunan-gred yn bwysig ar gyfer lles.



Thema 1:

Hyrwyddo Hunan- effeithlonrwydd

Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

Llythyr at eich hunan yn y dyfodol

Ysgrifennwch lythyr at eich hunan yn y dyfodol, yn dweud wrth eich hun am y pethau rydych chi wedi'u dysgu, sut y gwnaethoch chi ymdopi â chyfnodau llwyddiannus ac aflwyddiannus, pa sgiliau a chryfderau y gwnaethoch chi dynnu arnyn nhw, a sut y byddwch chi'n eu defnyddio yn y dyfodol.

Herio hunan-siarad di-fudd

Weithiau gall meddyliau negyddol neu hunan-siarad gymryd drosodd ac effeithio ar ein hunan-gred. Pan fydd hyn yn digwydd rydym fel arfer yn goramcangyfrif y tebygolrwydd y bydd y peth drwg yn digwydd ac yn tanamcangyfrif ein gallu i ymdopi os bydd yn digwydd.

Anogwch y disgyblion i feddwl am sefyllfa gyffredin a all arwain at feddwl di-fudd e.e. poeni am arholiad/ffraeo gyda ffrind/poeni am wneud cyflwyniad yn y dosbarth ac ati.

Nodwch ac ysgrifennwch y meddyliau di-fudd.

Heriwch y meddwl drwy:

- Fynd ag ef i 'lys' ac edrych ar y ffeithiau o blaid ac yn erbyn.
- Newidiwch y meddwl yn un mwy realistig neu ddefnyddiol.
- Dychmygwch pe bai'r meddwl yn dod yn wir a beth fydddech chi'n ei wneud nesaf. Lluniwch gynllun datrys problemau i archwilio strategaethau ymdopi cadarnhaol.

Ei droi ar ei ben

Ffordd arall o ystyried arferion meddwl defnyddiol a di-fudd yw ymarfer eu 'troi ar eu pen'. Arferion meddwl di-fudd yw'r pethau rydym ni'n dweud wrth ein hunain ac sy'n rhwystro'r hyn rydym am ei wneud. Gwnewch restr o feddyliau

defnyddiol a di-fudd. Rhowch ychydig o enghreifftiau.

Anogwch y disgyblion i feddwl am feddwl di-fudd a'i 'droi ar ei ben'.

e.e. meddwl di-fudd... Fe wnes i fetu fy mhrawf Ffrangeg, rwy'n anobeithiol gydag ieithoedd.

Ei droi ar ei ben

Wnes i ddim yn dda y tro yma ond dwi ddim yn hollol anobeithiol. Ni chefais bob cwestiwn yn anghywir.

Efallai nad fi yw'r gorau yn Ffrangeg ond gallaf wella.

Byddaf yn gofyn am ychydig o help er mwyn i mi allu gwella.

Mae fy ffrind yn dda gyda Ffrangeg. Byddaf yn gweld a oes ganddo unrhyw gyngor i mi...

Byddaf yn gweithio'n galetach ar gyfer y prawf nesaf.

Adnoddau

Dyma rai adnoddau a awgrymir, cymerwch olwg a phenderfynwch pa rai a allai fod yn briodol i oedran eich disgyblion:

Caneuon

- The Climb – Miley Cyrus
- Keep Your Head Up – Andy Grammer
- Breathin – Arianna Grande

Cerddi

- It Couldn't Be Done – Edgar A Guest
- Help Yourself To Happiness – Helen Steiner Rice
- I'd Rather Be – Page Belnap

Thema 2:

Hyrwyddo Gobaith

Mae ymchwil yn dangos bod gobaith yn cyfateb yn sylweddol ac yn gadarnhaol gyda lles seicolegol ac ymdopi yn wyneb trallod. Mae gobaith uwch yn gysylltiedig â gwell ymgynffiniad cyffredinol, tra bod gobaith hefyd wedi cael ei ddisgrifio fel "enfys bersonol y meddwl". Mae'r enfys wedi cael ei defnyddio fel symbol o obaith mewn llawer o aelwydydd yn ystod y pandemig coronafeirws.

Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



Adnoddau sydd eu hangen:

Cerddi, clipiau fideo o gyfweiliadau, clipiau sain o ganeuon. Cardiau neu ddarnau o bapur maint cerdyn post gyda'r geiriau 'rwy'n gobeithio' wedi'u hysgrifennu arnynt.

Cam 1

Siaradwch am obaith a phwysigrwydd cydnabod anawsterau, ond cydbwysu hynny ag aros yn obeithiol.

Cam 2

Darllenwch gerdd, er enghraifft, Everything's Going to Be Alright gan Derek Mahon - mae'r gerdd hon yn cydnabod anhawster ond yn gorffen ar nodyn cadarnhaol.

A/neu

Dangoswch rannau o gyfweiliadau â phobl a lwyddodd i aros yn obeithiol mewn amgylchiadau anodd (e.e. Terry Waite, John McCarthy).

Trafodwch yr hyn a oedd yn ysbrydoledig i chi a gwahoddwch staff a myfyrwyr i wneud sylwadau hefyd.

Cam 3

Chwarae cân/clip YouTube o gân am Obaith.

Er enghraifft,
Here Comes the Sun
– Nina Simone

Everything's Gonna
Be Alright – Bob Marley

neu

[Y gân 'Hope gan Natasha Bedingfield'](#)

(efallai y byddwch eisiau dangos rhan ohoni yn unig)

Cam 4

Gwahoddwch y staff i ychwanegu eu cardiau 'rwy'n gobeithio' i ddechrau arddangosfa ysgol gyfan am obaith (fel y gwelir yn fideo Natasha Bedingfield). Wrth iddynt ychwanegu eu cerdyn gofynnwch iddynt esbonio'n fyr pam y gwnaethant ddewis hyn fel eu gobaith.

Efallai gallwch drefnu i rai myfyrwyr, e.e. cynrychiolwyr dosbarth, i ychwanegu eu rhai nhw yn ystod y gwasanaeth hefyd.

Wrth i'r myfyrwyr adael y gwasanaeth, dosbarthwch gardiau 'rwy'n gobeithio' (neu eu cael fel rhan o arddangosfa i staff a myfyrwyr ychwanegu atynt yn nes ymlaen).

[Syniadau eraill ar gyfer creu bwrdd gobaith](#)

Atgoffwch bob myfyriwr i geisio oedolyn dibynadwy neu aelod o staff os ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n colli gobaith neu'n poeni am ffrind yn colli gobaith.

Thema 2:

Hyrwyddo Gobaith

Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

Enfys gobaith bersonol

Gwnewch enfys bersonol y gellir tynnu llun neu ysgrifennu arni. Gallai hyn gynnwys pethau y mae myfyrwyr eisiau eu cyflawni neu'n edrych ymlaen atynt. Anogwch y myfyrwyr i ddatblygu nodau bach, cyraeddadwy a phethau bob dydd, yn ogystal â nodau mwy, ehangach. Byddwch yn greadigol a defnyddiwch baent neu ddeunyddiau modelu 3D.

Cyfweliadau

Efallai y bydd myfyrwyr yn ei chael hi'n ddiddorol meddwl sut yr oeddent yn parhau i fod yn obeithiol yn ystod y cyfnod clo a gallant gyfwrdd â chyd-ddisgyblion a staff ynghylch sut y gwnaethon nhw aros yn obeithiol. Gellid ysgrifennu dyfyniadau diddorol o'r cyfweliadau mewn erthygl ar gyfer cylchgrawn yr ysgol, eu postio ar wefan yr ysgol neu eu harddangos o amgylch yr ysgol.

Cerddi

Ymchwiliwch a thrafodwch gerddi am obaith, er enghraifft, Good Hope (Benjamin Zephaniah) Hope is the Thing with Feathers (Emily Dickenson) neu Sometimes (Sheenagh Pugh). Gallai cerddi am fyw gydag ansicrwydd hefyd fod yn galonogol, er enghraifft, What If this Road (Sheenagh Pugh).

Ysgrifennwch gerddi am obaith, eu darlunio a'u harddangos.

Traethodau

Ymchwilio i draethodau a darnau ysgrifennu am obaith (er enghraifft, y rhai sydd wedi'u cynnwys yn y llyfr Hope Nation). Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu eu straeon eu hunain ynglŷn â phryd maen nhw wedi gorfod aros yn obeithiol yn wyneb trallod.



Thema 3:

Hyrwyddo Diolchgarwch

Yn ddealladwy, gall ein meddyliau a'n teimladau ganolbwyntio ar heriau digwyddiadau diweddar ac nid yw bob amser yn hawdd dod o hyd i bethau i fod yn ddiolchgar amdanynt. Fodd bynnag, mae astudiaethau'n awgrymu bod dod o hyd i bethau i fod yn ddiolchgar amdanynt yn bwysig i'n lles, gan arwain at fuddion corfforol a seicolegol, yn ogystal â bod yn 'glud cymdeithasol' sy'n cysylltu pobl.

Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



Pethau sydd eu hangen

Straeon a dyfyniadau addas

Cam 1

Y duedd negyddol

A oes unrhyw un erioed wedi clywed yr ymadrodd 'y pethau drwg sy'n glynu'? Esboniwch beth mae hyn yn ei olygu - mae gennym dueddiad i ganolbwyntio ar y negyddol yn hytrach na'r cadarnhaol. Archwiliwch sut mae hyn yn gysylltiedig ag angen cyntefig i fod yn effro i berygl er mwyn aros yn ddiogel. Fodd bynnag, yn ein bywydau bob dydd nid yw hynny bob amser yn ddefnyddiol. Pan rydym ni'n gorganolbwyntio (mynd yn sownd) ar y negyddol yna gall hynny effeithio ar sut rydym ni'n teimlo am bethau, gan wneud i ni deimlo'n isel neu'n ddig neu'n bryderus ac yna effeithio ar ein hymddygiad a beth rydym ni'n ei wneud.

[Munud Byw'n Wahanol - Tuedd Negyddol](#)

neu

[Addysg Cymeriad: Deall Tuedd Negyddol](#)

Un ffordd i wrthweithio'r duedd negyddol yw dod yn ymwybodol o'r pethau y gallwn fod yn ddiolchgar amdanynt.

Ond gall hyn swnio'n haws nag y mae mewn gwirionedd. Fodd bynnag, pan ddown o hyd i bethau rydym yn ddiolchgar amdanynt, waeth pa mor fach, gall hyn helpu i newid ein ffocws a hyrwyddo lles.

Cysylltwch hyn â chlapio ar nos lau i ddiolch i'r gweithwyr allweddol. Anogwch y myfyrwyr i feddwl sut roedd hyn nid yn unig yn eiliad i stopio a dangos diolchgarwch yng nghanol yr argyfwng, ond hefyd yn dod â phobl ynghyd ac yn caniatáu iddynt deimlo cysylltiad.

e.e. daeth yn rhyw fath o 'glud cymdeithasol' gan ganiatáu cysylltiad hyd yn oed pan oeddem yn bell yn gorfforol.

Cam 2

Beth yw diolchgarwch?

Archwiliwch sut mae diolchgarwch yn fwy na dim ond bod yn gwrtais neu'n neis. [Y clip gwyddoniaeth diolchgarwch.](#)

Cam 3

Newid eich agwedd tuag at ddiolchgarwch

Anogwch y disgyblion i feddwl am ddiolchgarwch fel 'cyhyr' y mae angen ei ystwytho er mwyn ei gadw'n gryf.

Atgoffwch y disgyblion am astudiaethau sy'n cysylltu diolchgarwch a lles.

Heriwch y disgyblion i ymarfer eu 'cyhyr diolchgarwch' a dod o hyd i bethau y maent yn ddiolchgar amdanynt.

Thema 3:

Hyrwyddo Diolchgarwch

Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

Ffeithlun Diolchgarwch

Edrychwch ar [fffeithlun diolchgarwch](#) a chrëwch eich un eich hun.

Llythyrau

Ysgrifennwch lythyr at rywun sydd wedi eich ysbrydoli. Gallai hyn fod yn rhywun sy'n fyw neu'n farw neu'n rhywun nad ydych erioed wedi'i gyfarfod;

- Ysgrifennwch fel petaech chi'n siarad â'r person yn uniongyrchol.
- Am beth ydych chi'n ddiolchgar iddyn nhw? Ceisiwch ddisgrifio'n glir yr hyn y mae'r person wedi'i wneud i'ch gwneud yn ddiolchgar.

- Disgrifiwch y gwahaniaeth y mae hynny wedi'i wneud i chi a sut ydych chi nawr oherwydd hynny.

Jariau Diolchgarwch

Ceisiwch gadw jar diolchgarwch mewn grwpiau tiwtor neu ddosbarthiadau. Anogwch y myfyrwyr a'r athrawon i ysgrifennu un peth maen nhw'n ddiolchgar amdano bob dydd. Gall hyn fod yn rhywbeth syml fel paned o goffi neis neu ddiwrnod heulog, neu gall fod am weithred o garedigrwydd neu weithredoedd ffrind. Gellir rhannu'r nodiadau diolch anhysbys hyn ar ddiwedd yr wythnos i archwilio'r ystod eang o bethau y gallwn ddiolch amdanynt.

Awgrymiadau ynghylch Diolchgarwch Ystyriol

Cymerwch eiliad dawel i ystyried diolchgarwch gan ddefnyddio'r symbyliadau hyn - neu gwnewch symbyliadau eich hun.

- Rwy'n ddiolchgar am dri pheth rwy'n eu clywed
- Rwy'n ddiolchgar am dri pheth rwy'n eu gweld
- Rwy'n ddiolchgar am dri pheth rwy'n eu harogli
- Rwy'n ddiolchgar am dri pheth rwy'n eu cyffwrdd/teimlo
- Rwy'n ddiolchgar am y tri pheth hyn rwy'n eu blasu

Adnoddau

Dyma rai adnoddau a awgrymir, edrychwch a phenderfynwch pa rai a allai fod yn briodol i oedran eich disgyblion i ysgogi trafodaeth bellach am ddiolchgarwch.

Caneuon

- Thankful – Kelly Clarkson
- Grateful – Rita Ora
- Thank You For Being A Friend – Cynthia Fee
- Thank you - Sly and the family stone



Thema 4:

Hyrwyddo Cysylltioldeb

Ar ôl peth amser ar wahân, mae gan fodau dynol yn aml ddyhead cryf i ail-gysylltu. Er y gallai llawer o'ch disgyblion fod wedi aros mewn cysylltiad digidol â'i gilydd, efallai eu bod wedi colli bod yn rhan o ddosbarth mwy, grŵp blwyddyn a chymuned ysgol gyfan - fel y gallwch chi, fel staff.

Mae yna gorff mawr o ymchwil ar bwysigrwydd canolog cefnogaeth gymdeithasol a grwpiau cymdeithasol wrth frwydro yn erbyn straen a goresgyn trallod. Dyma rai syniadau i'ch helpu chi a chymuned eich ysgol i ail-gysylltu.

Syniadau ar gyfer Gwasanaethau



Adnoddau sydd eu hangen:

- Cerdd am gysylltioldeb e.e. No Man is an Island (John Donne)
- [Stori 'newyddion da'](#) ynglŷn â sut y gwnaeth cymunedau helpu ei gilydd yn ystod y cyfnod clo.
- Cerddoriaeth am gysylltioldeb, er enghraifft:

Lean On Me
– Bill Withers

I'll Get By With A
Little Help From My
Friends – The Beatles

Umbrella – Rhianna

Cam 1

Darllenwch y gerdd a thrafodwch ei hystyr.

Cam 2

Dangoswch y clip stori newyddion da am sut y daeth cymunedau ynghyd yn ystod y cyfnod clo a gofynnwch i'r staff a'r myfyrwyr ychwanegu'r hyn a welsant (mewn bywyd go iawn neu ar-lein) a lwyddodd i'w cyffwrdd.

Cam 3

Gofynnwch am neu awgrymwch syniadau ynglŷn â sut y gallwch gadw'r ymdeimlad o gymuned i fynd nawr fod pawb yn ôl yn yr ysgol, e.e. cael diwrnod o weithredoedd o garedigrwydd ar hap unwaith bob hanner tymor lle mae myfyrwyr a staff yn cyflawni gweithred o garedigrwydd ar hap i rywun. Gallai hyn gynnwys ysgrifennu neges hyfryd ar fwrdd neu adael trîr ar ddesg rhywun. Os yw'r rhain yn cael eu gwneud yn ddiennw gall deimlo'n hyd yn oed mwy arbennig.

[Sut i Newid y Byd Gyda Charedigrwydd](#)

[Gwyddoniaeth Caredigrwydd](#)



Thema 4:

Hyrwyddo Cysylltioldeb

Syniadau a gweithgareddau ar gyfer y dosbarth



Syniadau yw'r rhain i'w defnyddio gyda dosbarth neu grŵp cyfan - gwahaniaethwch yn ôl grŵp blwyddyn, oedran a gallu/diddordeb.

Cynnal 'Diwrnod o Weithredodd o Garedigrwydd ar Hap'

Unwaith bob hanner tymor gall y myfyrwyr a'r staff wneud gweithred o garedigrwydd ar hap i rywun. Gallai hyn gynnwys ysgrifennu neges hyfryd ar fwrdd neu adael trîr ar ddesg rhywun. Os yw'r rhain yn cael eu gwneud yn ddiennw gall deimlo'n hyd yn oed mwy arbennig.

Creu cerddi gyda'ch gilydd

Gellid darllen y gerdd Alone gan Maya Angelou neu Everyone Sang gan

Siegfried Sassoon fel ysbrydoliaeth ar gyfer creu eich cerddi eich hun am gysylltioldeb a sut y gall hyn ein codi. Beth am greu cerdd acrostig yn defnyddio bob un o'r llythrennau yn y geiriau 'gyda'n gilydd eto'.

Creu gyda'ch gilydd

Gofynnwch i bob aelod o gymuned yr ysgol wneud rhywbeth yn unigol, er enghraifft paentio ar garreg neu deilsen, pwytho patrwm ar ddarn bach o frethyn, tynnu llun ar ddarn o bapur, tynnu ffotograff, gwneud ffigyrau clai ac ati.

Yna cyfunwch yr ymdrechion unigol i wneud arddangosfa dosbarth, grŵp blwyddyn, neu ysgol gyfan.

Cyd-ganu

Gofynnwch i'r disgyblion ymchwilio i ganeuon am gysylltioldeb a pherthyn e.e. Lean on Me - Bill Withers neu He Ain't Heavy, He's My Brother - The Hollies. Dysgwch y geiriau gyda'ch gilydd a chanu'r gân i ddosbarthiadau neu grwpiau blwyddyn eraill.





“Diolch am bopeth. Rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy mhlentyn yn ôl”

Rhiant yn ystod y cyfnod clo yn sgil y coronafeirws

Mae Place2Be yn elusen sy'n gweithio gydag ysgolion i wella lles emosiynol plant a phobl ifanc. Cysylltwch â ni i ddarganfod mwy am ein gwaith a sut y gallwn gefnogi cymuned eich ysgol:



Ewch i place2be.org.uk



E-bostiwch enquiries@place2be.org.uk



Ffoniwch 0207 923 5500

Mae Place2Be yn elusen genedlaethol sy'n gweithio yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Place2Be, 175 St John Street, Clerkenwell, Llundain EC1V 4LW.
Rhif elusen gofrestrdig: Cymru a Lloegr 1040756; Yr Alban
SC038649; Rhif Cwmni: 02876150

Noddwr Brenhinol: Ei Uchelder Brenhinol Dug Caergrawnt

Gyda diolch i [pslondon](https://www.parliament.uk/about/offices/pslondon) am eu cefnogaeth i ddylunio'r adnoddau hyn.