

Hafan Meddyliau Iach

Ar gyfer ysgolion uwchradd sy'n cynorthwyo gyda lles meddyliol yng Nghymru.

CROESO!

Adnodd a rhestr wirio ar gyfer ysgolion yw 'Hafan Meddyliau Iach', gyda gwobr i gydnabod ymrwymiad ysgol i hybu lles meddyliol cymuned yr ysgol yn ei chyfanrwydd. Cynlluniwyd y pecyn gan bobl ifanc gyda chefnogaeth TCC (Trefnu Cymunedol Cymru / Together Creating Communities).

PAM MAE ARNOM EICH ANGEN CHI

Gydag un ym mhob pedwar o bobl ifanc yn profi problemau iechyd meddwl bob blwyddyn, mae dealltwriaeth a chymorth yn yr ysgol yn angenrheidiol er mwyn hybu lles meddyliol.

“ER BOD ATHRAWON WEDI CEISIO BOD O GYMORTH, MAE YNA DDIFFYG DEALLTWRIAETH. RWY’N TEIMLO PE BYDDAI YNA FWY O GYMORTH GYDA IECHYD MEDDWL MEWN YSGOLION, BYDDWN INNAU AC ERAILL SY’N EI CHAEL YN ANODD YN TEIMLO’N LLAI PRYDERUS AC YN HAPUSACH

- UN O ARWEINWYR IFANC TCC

YNGHYLCH Y RHESTR WIRIO

Codwyd mater cymorth gyda iechyd meddwl yn yr ysgol gan grŵp leuenctid yn Gweithredu TCC, sy'n grŵp o arweinwyr ifanc yng Ngogledd-ddwyrain Cymru. Cynlluniwyd Hafan Meddyliau Iach gan bobl ifanc mewn ymgynghoriad â gweithwyr proffesiynol ymmeysydd addysg a iechyd.

CYCHWYN ARNI!

Os hoffai eich ysgol ymuno â'r prosiect, mae'r broses yn un syml iawn – edrychwch ar y rhestr wirio yn y pecyn hwn, a chofrestrwch eich ysgol ar-lein yn www.tcc-wales.org.uk/hmh. Byddai'n wych clywed gennych – gallwch drydar (@TCCWales) lluniau o'r ffyrdd rydych wedi bodloni'r meini prawf!

BUDD I'CH YSGOL

Mae lles meddyliol positif o fudd i gymuned yr ysgol drwyddi draw, gan alluogi aelodau staff, myfyrwyr a theuluoedd i ffynnu a chyrraedd eu potensial llawn.

Gydag 85% o aelodau staff yn poeni bod y cyfnod clo wedi effeithio ar iechyd meddwl disgyblion a thros 70% yn galw am ragor o hyfforddiant i aelodau staff¹, bydd y rhestr wirio hon yn cynnig camau ymarferol i hybu iechyd meddwl a lles meddyliol cadarn.

1. Barnardo's (2020). Lessons From Lockdown. Ar gael o: <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/lessons-from-lockdownsupporting-vulnerable-children-ifanc-people-returning-ysgol-learning-english.pdf>. Cyrchwyd ddiwethaf 09/07/2020.

Y RHESTR WIRIO

Rhaid bod gan bob ysgol o leiaf **2** aelod staff sydd wedi derbyn hyfforddiant mewn Cymorth Cyntaf Iechyd meddwl.

Rhaid bod gan bob ysgol **OFOD DIOGEL** ar y safle y gall myfyrwyr fynd iddo pan fyddant yn ei chael yn anodd, lle gallant siarad ag aelod staff sydd wedi derbyn hyfforddiant. (Rhaid sicrhau bod ffyrdd eraill o gynnig cymorth bugeiliol ar gael os yw'r ysgol ar gau oherwydd COVID-19.)

Hyfforddiant ymwybyddiaeth gyffredinol ar gyfer **HOLL** aelodau'r staff.

(gan gynnwys cyflwyniad i iechyd meddwl, y ffyrdd mae hynny'n effeithio ar bobl ifanc ac oedolion a'r iaith i'w defnyddio i gynorthwyo'r rhai sy'n profi problemau gyda'u hiechyd meddwl).

Bwrdd sy'n dangos **5** ffordd tuag at deimlo'n dda a gwybodaeth arall, wedi'i diweddarau'n rheolaidd (bwrdd gwirioneddol ac un ar-lein)

Dathlwch **DDIWRNOD IECHYD MEDDWL Y BYD** oar 10 Hydref neu drefnu eich diwrnod neu ddigwyddiad ymwybyddiaeth eich hun.

Hyrwyddwch iechyd meddwl positif ledled cymuned ehangach eich ysgol, gan gefnogi **POBL IFANC, AELODAU STAFF A RHieni.**

Tudalen ar **WEFAN** yr ysgol yn canolbwyntio ar iechyd meddwl, gan nodi dulliau hunangymorth a gwybodaeth am wasanaethau cymorth.

Cynnwys sesiynau **ABC_h** ynghylch iechyd meddwl ar gyfer pob grŵp blwyddyn.

YMUNWCH NAWR!

Cofrestrwch eich ysgol ar-lein yn: www.tcc-wales.org.uk/hmh. Unwaith y byddwch wedi cofrestru, byddwch yn derbyn neges e-bost gyda syniadau ac adnoddau i'ch cynorthwyo i gyflawni pob pwynt ar y rhestr wirio ac ennill eich Gwobr Hafan Meddyliau Iach. Byddwn hefyd yn anfon tystysgrif 'yn gweithio tuag at ddod yn Hafan Meddyliau Iach' y gallwch ei harddangos drwy gydol eich taith. Byddem wrth ein bodd yn gweld y camau y byddwch yn eu cymryd yn eich ysgol - cofiwch rannu eich lluniau â ni ar y cyfryngau cymdeithasol.

MANYLION CYSWLLT

Os bydd gennych unrhyw ymholiadau neu os ydych am gysylltu â ni ynghylch creu eich 'Hafan Meddyliau Iach' anfonwch neges e-bost atom yn office@tcc-wales.org.uk neu ar y cyfryngau cymdeithasol: @TCCWales



@TCCWales



Rhif elusen: 1086434

Mae TCC (Trefnu Cymunedol Cymru / Together Creating Communities) yn mynd i'r afael ag anghyfiawnder cymdeithasol drwy gynorthwyo amrywiol gymunedau i feithrin y grym sydd ei angen i sicrhau newid. Rydym yn gwneud hynny drwy drefnu cymunedol: dod â grwpiau lleol at ei gilydd a'u cynorthwyo i osod eu hagenda eu hunain, i weithredu ac i wella cymunedau. Os ydych chi hysbysu yn y Gogledd Ddwyrain ac â diddordeb mewn ymuno â ni, ewch i: <https://www.tcc-wales.org.uk/join-us>



Ariennir ein gwaith gyda phobl ifanc gan sefydliadau Paul Hamlyn ac Esmée Fairbairn drwy'r Act for Change Fund.