



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

**Pecyn offer cwricwlwm i athrawon
a dysgwyr yng Nghymru**

Cydberthnasau iach

Cyflwyniad

Croeso i'r pecyn cymorth Cydberthnasau iach. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i lunio ar y cyd ag athrawon i'w ddefnyddio gyda dysgwyr cynradd ac uwchradd. Dylid ei ddefnyddio'n hyblyg i ddiwallu anghenion a nodwyd ar gyfer eich dysgwyr yng nghyd-destun eich ysgol.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn canolbwyntio ar ddatblygu a chynnal cydberthnasau iach fel thema allweddol o fewn y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Dylai addysgu a dysgu am fanteision cydberthnasau iach gysylltu â phob datganiad o'r hyn sy'n bwysig o fewn y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, lle bo modd. Yn benodol, **Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles ac Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.**

Bydd yn cefnogi dysgwyr i ddeall, y byddan nhw'n cael llawer o fathau o gydberthnasau wrth iddyn nhw fynd trwy fywyd. Byddan nhw'n dysgu sut i feithrin cydberthnasau cryf a pharchus a sut i ofalu amdany'n nhw. Bydd hyn yn eu helpu i ddeall bod cael cydberthnasau caredig ac iach yn bwysig er mwyn teimlo'n hapus ac aros yn iach.

Dylech chi ystyried...

- A yw cynnwys yr adnoddau hyn yn briodol o ran datblygiad eich dysgwyr
- Priodoldeb cynnwys yr adnoddau a'i berthnasedd *i'ch* dysgwyr yn *eich* cyd-destun
- Sut y gall yr adnodd hwn gefnogi dysgu blaenorol ar gyfer cydberthnasau iach

Mae elfen Cydberthnasau a Hunaniaeth Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (**ACRh**) wedi cefnogi'r gwaith o ddylunio'r pecyn cymorth hwn fel sylfaen i ddysgwyr ddatblygu cydberthnasau iach, diogel a boddhaus yn seiliedig ar cyd-ymddiriedaeth a chyd-barch. Drwy ddysgu sut mae cydberthnasau yn ffurfio ac yn datblygu, bydd dysgwyr yn meithrin sgiliau i lywio gwahanol gydberthnasau drwy gydol eu bywydau.

Sut mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi'i drefnu

Mae **canllawiau i athrawon** wedi'u cynllunio i gefnogi athrawon dosbarth i gynllunio a pharatoi gwersi ar y pwnc cydberthnasau iach.

Mae'n cynnwys:

- Dolenni Cwricwlwm i Gymru
- Pam mae angen y dysgu hwn
- Negeseuon allweddol pwysig
- Trosolwg o'r banciau gwybodaeth.
- Rhennir awgrymiadau ynghylch dysgu a gweithgareddau posibl ar ddiwedd pob banc gwybodaeth.
- Ffynonellau gwybodaeth bellach i gefnogi addysgu a dysgu

Dylai athrawon ymgyswngi â'r canllawiau hyn cyn cynllunio ar gyfer cyflwyno.

Mae **Banciau Gwybodaeth i Athrawon** yn offeryn dysgu proffesiynol sy'n rhoi'r wybodaeth gefndirol a'r ddealltwriaeth allweddol i athrawon am y pwnc cydberthnasau iach gan gysylltu â'r cwestiynau mawr i lywio dylunio'r cwricwlwm. Maent yn cynnwys gwybodaeth am pam mae'r pwnc hwn yn bwysig i iechyd a lles dysgwyr.

Darperir awgrymiadau dysgu a gweithgareddau posibl i gefnogi addysgu a dysgu mewn perthynas â'r pwnc iechyd. Maent yn gweithredu fel bachyn i ennyn diddordeb dysgwyr mewn meddwl yn feirniadol, trafodaeth a dyfnhau dealltwriaeth. Dylid eu defnyddio'n hyblyg a gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion dynodedig dysgwyr.

Pam mae angen y dysgu hwn

Mae plant a phobl ifanc yn ffurfio ystod eang o gydberthnasau drwy gydol eu bywydau - yn yr ysgol, gartref, ar-lein ac yn eu cymunedau. Mae'n bwysig eu helpu i ddeall yr hyn sy'n gwneud cydberthnasau yn gadarnhaol, yn barchus ac yn gefnogol, gan fod y profiadau hyn yn allweddol i'w datblygiad emosiynol, cymdeithasol a phersonol. Mae cydberthnasau â ni ein hunain a chydag eraill yn hanfodol ar gyfer ein lles meddyliol.

Diffinnir cydberthnasau iach gan ymddiriedaeth, parch a diogelwch emosiynol. Maent yn galluogi dilysrwydd, twf, gwydnwch ac ymdeimlad o berthyn. Mae plant a phobl ifanc yn dysgu sut i feithrin cydberthnasau â nhw eu hunain a chydag eraill drwy ryngweithio yn yr amgylcheddau lle maen nhw'n byw, yn dysgu, yn tyfu ac yn chwarae.

Fodd bynnag, nid yw pob cydberthynas yn gadarnhaol. Mae'n bwysig dysgu plant a phobl ifanc i adnabod arwyddion rhybuddio fel teimlo dan bwysau, cael eu hanwybyddu neu deimlo'n ofnus. Mae codi ymwybyddiaeth yn eu grymuso i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth, ceisio cymorth pan fo angen a datblygu hyder wrth reoli eu rhyngweithiadau.

Mae technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol yn chwarae rhan wrth lunio cydberthnasau. Er y gallant gefnogi cysylltiad, maent hefyd yn peri risgiau sylweddol.

Mae heriau mewn cydberthynas yn rhan arferol o dyfu i fyny ac yn rhoi cyfleoedd i feithrin gwydnwch a sgiliau datrys problemau. Drwy feithrin myfyrio ac empathi, gall plant a phobl ifanc lywio'r profiadau hyn a datblygu'r sgiliau sydd eu hangen i ffurfio a chynnal cydberthnasau iach drwy gydol eu hoes.

Negeseuon Bwyd a Maeth Allweddol

Rydym i gyd yn ffurfio ystod eang o gydberthnasau drwy gydol ein bywydau ac mae'r rhain yn datblygu'n naturiol wrth i ni dyfu a newid, gan lunio ein dealltwriaeth ohonom ein hunain ac eraill.

Mae ein cydberthnasau yn ymestyn ar draws teulu, ffrindiau, cydweithwyr, cyd-ddisgyblion, cyd-chwaraewyr ac aelodau grwpiau neu sefydliadau, gyda phob un yn cyfrannu'n wahanol at ein hymdeimlad o gysylltiad a pherthyn.

Yr hyn sydd bwysicaf yw ansawdd a chryfder ein cysylltiadau ag eraill, mae hyn yn bwysicach na nifer y cydberthnasau sydd gennych.

Mae'r rhan fwyaf o gydberthnasau yn iach ac wedi'u seilio ar garedigrwydd, parch, gonestrwydd a chyfathrebu agored, gan greu ymdeimlad o ddiogelwch a chyd-ddealltwriaeth.

Mae cydberthnasau iach yn meithrin ymdeimlad o berthyn ac yn cyfrannu at hunan-barch a hyder cryfach drwy ein helpu i deimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi a'n cefnogi.

Mae cydberthnasau cadarnhaol yn chwarae rhan arwyddocaol yn ein lles cyffredinol, ac yn dylanwadu ar ein gallu i ddysgu, ymgysylltu a gwneud dewisiadau iach yn ein bywyd bob dydd.

Gall ein cydberthnasau gael effaith gref ar ein meddyliau, ein hemosiynau, ein hwyliau a'n hymddygiadau. Mae rhyngweithiadau cadarnhaol yn cefnogi ein lles a phrofiadau negyddol weithiau'n achosi straen neu hunan-amheuaeth.

Gall cydberthnasau nad ydynt yn iach effeithio'n negyddol ar ein lles meddyliol ac emosiynol, gan arwain o bosibl at lai o hyder, mwy o ynysu, neu deimladau o unigrwydd.

Mae'n bwysig blaenoriaethu ein diogelwch a'n lles ein hunain ym mhob cydberthynas. Gall hyn gynnwys gosod ffiniau, mynegi ein hanghenion, neu gadw pellter rhyngom ni pan fo angen.

Mae bod yn ymwybodol o'n hemosiynau ein hunain, a sut rydym yn rheoli ac yn ymateb i'n meddyliau a'n teimladau yn ein helpu i feithrin cydberthynas gadarnhaol â ni ein hunain, sydd wedi'i gwreiddio mewn hunan-dosturi. Mae hyn yn hanfodol er mwyn gallu meithrin a chynnal cydberthnasau iach ag eraill.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Mae adnoddau wedi'u trefnu mewn banciau gwybodaeth i Athrawon sy'n gysylltiedig â phob 'Cwestiwn Pwysig'. Gellir, a dylid, gofyn y cwestiynau hyn i ddysgwyr fel cyfrwng ar gyfer cyflwyno'r cwricwlwm.

Cwestiynau Pwysig	Banc gwybodaeth	Dolenni i ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig
Beth yw cydberthynas iach a chefnogol? - Sylfeini cydberthnasau iach - Rôl cyfathrebu wrth feithrin cydberthnasau cefnogol	Beth yw cydberthynas iach a chefnogol?	Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol. - cysylltiadau rhwng profiadau ac emosiynau Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill. - gwneud penderfyniadau a meddwl yn feirniadol Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. - dylanwadau cymdeithasol, normau a gwerthoedd cymdeithasol Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles. - cydberthnasau iach
Sut mae ein hamgylchedd yn llunio ein cydberthnasau? / Deall y dylanwadau ar ein cydberthnasau - Rôl y teulu a rhwydweithiau cymdeithasol - Dylanwadau ar gydberthnasau a normau cymdeithasol - Sut mae ysgolion a chymunedau'n cefnogi twf cydberthnasau - Sut mae technoleg yn effeithio ar gydberthnasau	Deall y dylanwadau ar ein cydberthnasau	
Beth yw'r heriau o ran adeiladu a chynnal cydberthnasau da? Goresgyn rhwystrau cyfathrebu mewn cydberthnasau - Ymdrin â gwrthdaro: strategaethau effeithiol ar gyfer datrys gwrthdaro - Effaith problemau iechyd meddwl ar iechyd cydberthnasau	Beth yw'r heriau o ran adeiladu a chynnal cydberthnasau da?	

Cefnogi dysgwyr tuag at wireddu'r Pedwar Diben:

Dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n:	Gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n:	Dinasyddion egwyddorol, gwybodus sy'n:	Yn unigolion iach, hyderus sydd:
- datblygu corff o wybodaeth ac sydd â'r sgiliau sydd eu hangen i gysylltu'r wybodaeth honno a'i chymhwyso mewn gwahanol gyd-destunau - gallu cyfathrebu'n effeithiol mewn gwahanol ffurfiau a lleoliadau, drwy'r Gymraeg a'r Saesneg - ymchwilio ac yn gwerthuso eu canfyddiadau'n feirniadol ac sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau	- cysylltu ac yn cymhwyso eu wybodaeth a'u sgiliau i greu syniadau a chynnyrch - meddwl yn greadigol er mwyn ail-lunio a datrys problemau - mynegi syniadau ac emosiynau drwy wahanol gyfryngau - adnabod cyfleoedd ac yn manteisio arnyn nhw - arwain ac yn chwarae rolau gwahanol mewn timau'n effeithiol ac yn gyfrifol ac sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith	- trafod materion cyfoes ar sail eu wybodaeth a'u gwerthoedd - deall ac yn arfer eu cyfrifoldebau a'u hawliau dynol a democrataidd - deall ac yn ystyried effaith eu gweithredoedd wrth ddewis a gweithredu - parchu anghenion a hawliau pobl eraill, fel aelod o gymdeithas amrywiol ac sy'n barod i fod yn ddinasyddion yng Nghymru a'r byd	- yn meithrin eu lles meddyliol ac emosiynol drwy ddatblygu hyder, cadernid ac empathi - yn gwybod sut i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen i gadw'n ddiogel ac iach - yn gwneud penderfyniadau pwyllog ynghylch eu ffordd o fyw ac yn rheoli risg ac sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.

Banciau Gwybodaeth

Banc Gwybodaeth	Teitl
1	Beth yw cydberthynas iach a chefnogol? Gwahanol fathau o gydberthnasau ac elfennau allweddol cydberthynas iach
2	Deall y dylanwadau ar ein cydberthnasau Sut mae gwahanol ffactorau yn llunio cydberthnasau ac yn dylanwadu ar sut maen nhw'n datblygu
3	Beth yw'r heriau o ran adeiladu a chynnal cydberthnasau da? rhwystrau i gyfathrebu, rheoli disgwyliadau, llywio gwrthdaro a chefnogi ein gilydd

Ffynonellau â rhagor o wybodaeth i gefnogi addysgu a dysgu

NSPCC

[Trafod Cydberthnasau/Talk Relationships: adnoddau i gyflwyno addysg rhyw a chydberthnasau | NSPCC Learning](#)

[Hyrwyddo Cydberthnasau iach mewn ysgolion/Promoting healthy relationships in schools | NSPCC Learning](#)

[Adnoddau PANTS ar gyfer ysgolion ac athrawon/PANTS resources for schools and teachers | NSPCC Learning](#)

[AGENDA: Hybu cydberthnasau cadarnhaol mewn ysgolion a chymunedau/AGENDA: promoting positive relationships in schools and communities | NSPCC Learning](#)

Addysg Cwtch

[Addysg Cwtch - Grymuso ysgolion i ddarparu ACRh o ansawdd uchel](#)

Sbectrwm

[Prosiect Sbectrwm - Spectrum](#)

Into Film

[Resource - I'm the One - Health and Wellbeing - Into Film](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Hyrwyddo lles unigol a chymunedol - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Ffyrdd o wella lles - Hapus](#)

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

[Healthy relationships with ourselves and our peers - school pack |](#)

[Mental Health Foundation](#)

Anna Freud Mentally Healthy Schools

[Home : Mentally Healthy Schools](#)

[Healthy relationships: a toolkit to support primary-aged pupils | Anna Freud](#)

BBC Teach: Health & Wellbeing Videos (Ages 8–11)

[mentallyhealthyschools.org.uk](#)

BBC Bitesize

[7 signs to look for in a healthy relationship - BBC Bitesize](#)

[Supporting your teenager with friendship fall-outs - BBC Bitesize](#)

[Relationships - BBC Bitesize](#)

[Bitesize Daily: 9-11 Year Olds - Wellbeing: 114. Relationships and Connections - BBC iPlayer](#)

Empathy Lab

[Resources – EmpathyLabUK](#)

Brook

[Brook's PSHE Curriculum: Lesson plans and activities](#)

[Healthy Relationships: Resources for teachers - Brook](#)

CEOP

[Respecting me, you, us - RSE lessons](#)

Cydnabyddiaethau: Hoffem ddiolch i'r ysgolion canlynol am eu cymorth a'u cefnogaeth wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn.

**Ysgol John Bright
Ysgol Rhosneigr
Ysgol Uwchradd Elfed
Ysgol David Hughes
Ysgol Deganwy
Ysgol Borthyn
Ysgol Eirias
Ysgol Sandycroft**