

Post Penalltau

01443 862974

ysgolpenalltau@sch.caerphilly.gov.uk

ysgolpenalltau.com



Post Penalltau – 1/10/2024

SCROLL DOWN FOR ENGLISH VERSION

PAWB

Instagram a Facebook



Rydyn ni nawr yn fyw ar Instagram a Facebook. Dyma gyfle pellach i rannu gwybodaeth a dathlu ein llwyddiannau fel Ysgol a chymuned dilynwch ni ar:

ysgolpenalltau - Instagram

Ysgol Gymraeg Penalltau – Facebook

Wythnos NSPCC

Pum Cam i Helpu gyda Lles Plant

Mewn cymdeithas lle mae plant yn teimlo mwy o bwysau nag erioed, mae helpu plant gyda'u lles emosiynol yn bryder i lawer o rieni ac athrawon fel ei gilydd. Ond sut allwn ni helpu?

Cam 1. "Byddwch chi'ch hun"

Mae helpu plant i adnabod cryfderau eu cymeriadau yn ffordd wych o adeiladu eu hyder a gwerthfawrogi'r unigrywiaeth y maent yn ei gynnig i'r byd. Drwy symud y ffocws o'r

pethau na allant eu gwneud i'r hyn y gallant, rydym yn pwysleisio agweddau cadarnhaol eu cymeriad. Nid yw cryfderau cymeriad yn dibynnu ar ganlyniad neu gyflawniad penodol; nhw yw'r rhinweddau craidd sy'n ein gwneud ni yr un ydyn ni. Anogwch y plant i sylwi a gwerthfawrogi eu cryfderau eu hunain, a chryfderau eraill hefyd.



Cam 2: "Byddwch yn ddiolchgar"

Gall fod yn hawdd teimlo bod bywydau pobl eraill yn well na'n bywydau ni, yn enwedig pan gawn ein peledu â delweddau perffaith ar gyfryngau cymdeithasol. Gallwn fynd yn sownd wrth feddwl bod eraill yn harddach, yn cael mwy o arian a hwyl, neu'n 'cael mwy'. Ac mae plant yr un mor agored i'r trap cymharu hwn ag oedolion. Felly sut gallwn ni eu helpu nhw (a ni ein hun)? Un syniad yw tynnu sylw at yr hyn sy'n gweithio'n dda yn eich bywyd chi/eu bywyd nhw drwy ddatblygu sgiliau diolchgarwch. I ddatblygu'r sgiliau hyn, gallwch ddefnyddio technegau fel dechrau jar diolch, ysgrifennu dyddlyfr diolchgarwch neu gael sgwrs diolchgarwch.

Cam 3: "Byddwch yn ystyriol"

Gall ein meddyliau fod yn brysur iawn, yn cael ein tynnu i feddwl am y gorffennol neu boeni am y dyfodol. Mae dod o hyd i ffyrdd o ganolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd yn ffordd arall o adeiladu lles eich plentyn. Mae yna wahanol ffyrdd o helpu plant i ddatblygu eu sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar, a fydd fwy na thebyg yn gweithio orau os byddwch chi'n ymuno hefyd (yn enwedig os oes plant iau yn cymryd rhan). Ffordd y gallwch chi helpu i ddatblygu'r sgiliau hyn yw lluniadu am 10 munud. Gosodwch amserydd am 10 munud a heriwch y plant i dynnu llun rhywbeth y gallant ei weld. Nid yw'r gweithgaredd hwn yn ymwneud â sut olwg sydd ar y llun, mae'n ymwneud â ph'un a allant ganolbwyntio ar y gweithgaredd a thynnu eu sylw yn ôl pan fydd yn crwydro.

Cam 4: "Byddwch yn garedig"

Mae caredigrwydd yn fuddugol i les. Mae'r ymchwil yn dangos i ni, pan fyddwn ni'n garedig ag eraill, ein bod nid yn unig yn hybu lles pob derbynnydd; mae'n tueddu i gael yr un effaith ar ein hymdeimlad ni o les hefyd. Gall bod yn garedig ein helpu i gysylltu ag eraill, ac mae ein perthnasoedd yn chwarae rhan hanfodol yn ein hiechyd meddwl a'n lles yn y tymor hir. Mae cannoedd o ffyrdd y gall plant ac oedolion ddangos caredigrwydd bob dydd.

Cam 5: "Byddwch yn wydn"

Mae bod yn wydn yn golygu bownsio'n ôl pan fyddwch chi'n dod ar draws heriau, rhwystrau neu fethiannau. Rydyn ni i gyd yn mynd trwy adegau pan rydyn ni'n ei chael hi'n anodd, felly mae adeiladu ein gwytnwch yn hanfodol i'n helpu ni i ymdopi. Un ffordd o feithrin gwydnwch mewn plant yw eu helpu i ddatblygu meddylfryd twf. Mae hyn yn ymwneud â'r gred y gall ein galluoedd a'n deallusrwydd ddatblygu gydag ymarfer, adborth ac ymdrech. Mae plant sydd â meddylfryd twf yn fwy tebygol o roi cynnig arall arni pan fyddant yn methu â gwneud rhywbeth, a hefyd o geisio dysgu sut y gallant wella.



EVERYONE
Instagram and Facebook



Rydyn ni nawr yn fyw ar Instagram a Facebook. Dyma gyfle pellach i rannu gwybodaeth a datflu ein llwyddiannau fel Ysgol a chymuned dilynwch ni ar:

ysgolpenalltau - Instagram
Ysgol Gymraeg Penalltau – Facebook

NSPCC Week - Five Steps to help with Children's Wellbeing

In a society where children are feeling more under pressure than ever, helping children with their emotional wellbeing is a concern for many parents and teachers alike. But how can we help?

Step 1. "Be yourself"

Helping children to recognise their character strengths is a great way to build their confidence and appreciate the uniqueness they bring to the world. By shifting the focus from the things they can't do to what they can, we emphasise the positive aspects of their character. Character strengths aren't dependent on an outcome or a particular achievement; they're the core virtues that make us who we are. Encourage children to notice and appreciate their own strengths, and those of others too.



Step 2: "Be grateful"

It can be easy to feel other people's lives are better than our own, especially when we're bombarded with perfect images on social media. We can get stuck thinking others are more beautiful, have more money and fun, or simply 'have more'. And children are just as susceptible as adults to this comparison trap. So how can we help them (and ourselves)? One idea is to bring attention to what's working well in your/their life by developing gratitude skills. To develop these skills, you can use techniques such as starting a gratitude jar, writing a gratitude journal or having a gratitude conversation.

Step 3: "Be mindful"

Our minds can be very busy, getting pulled into thinking about the past or worrying about the future. Finding ways to focus on what's happening in the present moment is another way to build your child's wellbeing. There are different ways to help children

develop their mindfulness skills, which will probably work best if you join in too (especially if there are younger children involved). A way in which you can help develop these skills is drawing for 10 minutes. Set a timer for 10 minutes and challenge the children to draw something they can see. This activity isn't about what the drawing looks like, it's about whether they are able to focus on the activity and bring their attention back when it wanders.

Step 4: "Be kind"

Kindness is a win-win for wellbeing. The research shows us that when we're kind to others, we not only boost each recipient's wellbeing; it tends to have the same effect on our own sense of wellness too. Being kind can help us connect with others, and our relationships play a crucial role in our mental health and wellbeing in the long term. There are hundreds of ways children and adults can show kindness every day.

Step 5: "Be resilient"

Being resilient means bouncing back when you encounter challenges, set backs or failures. We all go through times when we struggle, so building our resilience is crucial to helping us cope. One way to build resilience in children is to help them develop a growth mindset. This relates to the belief that our abilities and intelligence can develop with practice, feedback and effort. Children with a growth mindset are more likely to try again when they fail at something, and also to attempt to learn how they can improve.



Cysylltiadau pwysig a all fod o ddefnydd i chi / Important contact details that could be of use to you:

Samaritans: 116 123 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

Wales Domestic Abuse Helpline: 0808 80 10 800 (8.00am-2.00pm & 8.00pm-2.00am pob dydd / every day).

Mind Cymru: 0300 123 3393

Childline: 0800 1111 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

Women's Aid: 01495 742061 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

Eastern Valley Food Bank: 01495 760605

Mae Croeso i chi gysylltu gyda Ysgol Gymraeg Penalltau yn Gymraeg neu Saesneg
You are welcome to contact Ysgol Gymraeg Penalltau in Welsh or English

