

The Guide Digital Mental Health Literacy for All Y Canllaw Digidol Llythrennedd Iechyd Meddwl i Bawb



Hyfforddiant am ddim ar gael i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phobl ifanc ledled Cymru

Busnes pawb yw cefnogi a diogelu plant. Mae helpu i adeiladu cymunedau cefnogol, ymatebol a medrus i blant gael eu magu yn golygu rhannu gwybodaeth a dealltwriaeth â phawb sy'n ymwneud â helpu plant i ddysgu, tyfu a datblygu i gyrraedd eu potensial.



Mae'r Canllaw Hyfforddiant digidol:

- ✓ ar gael **am ddim** am gyfnod cyfyngedig
- ✓ yn seiliedig ar dystiolaeth
- ✓ yn addas ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n cefnogi pobl ifanc
- ✓ wedi'i gynllunio i wella gwybodaeth a dealltwriaeth iechyd meddwl
- ✓ wedi'i gynllunio i leihau stigma
- ✓ wedi'i gynllunio i gefnogi pobl ifanc i gynyddu ymddygiad ceisio cymorth

Ar gyfer archebu ac ymholiadau, e-bostiwrch: GuideDigital@actionforchildren.org.uk

Mae yna ddihareb Affricanaidd: **'Mae'n cymryd pentref i fagu plentyn'**, a yw hynny wir yn berthnasol heddiw?

"Mae galluogi pobl ifanc i gynnal iechyd meddwl da, cefnogi cyfoedion a chael mynediad at gymorth yn ôl yr angen yn un o'r heriau mawr i'n cymdeithas. Mae darparu rhai o'r blociau adeiladu hanfodol o fewn addysg yn gyfle gwych i droi'r llanw ar iechyd meddwl mewn gwirionedd." ~ **Dr Dave Williams, Seiciatrydd Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan**

Mae Gweithredu dros Blant yn credu mai arfogi cymunedau cyfan i gefnogi a meithrin plant yw'r ffordd i sicrhau bod ein plant i gyd yn tyfu, datblygu a dysgu mewn amgylchedd diogel ac iach. Felly, rydyn ni'n cyflwyno ein hyfforddiant Canllaw digidol i unrhyw un sydd ei eisiau yng Nghymru.

Rydyn ni wedi bod yn cyflwyno'r Canllaw i ysgolion ledled Cymru ers 2018 a The Guide Digital ers 2020, mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol. Mae'n arfogi gweithwyr proffesiynol â digon o wybodaeth a hyder i helpu i atal a chynorthwyo i nodi anhwylderau meddwl yn gynnar.



Arweinir Darperir hyfforddiant digidol trwy Dimau Microsoft mewn grwpiau o hyd at 15 o bobl dros bedair sesiwn o 2½ awr yr un. Gellir archebu hyfforddiant fel grŵp neu fel unigolion.

Mae angen mynychu pob un o'r 4 sesiwn, oherwydd natur yr hyfforddiant.
Tystysgrif DPP (10 awr) wedi'i dyfarnu ar ôl cwblhau'r pedair sesiwn.
Mae angen cwblhau Holiadur Cyn ac ar ôl Hyfforddiant.

Trosolwg o Ganllaw Cyflenwi Digidol Cynnwys:

Sesiwn 1

- ✓ Cyflwyniad a Throsolwg byr o'r Canllaw
- ✓ Beth yw llythrennedd iechyd meddwl
- ✓ Telerau, Ystyr ac Iaith iechyd meddwl
- ✓ Profiad COVID
- ✓ Deall Stigma

Sesiwn 2

- ✓ Adolygiad ac Adborth o Sesiwn 1
- ✓ Deall Ymateb Straen a Straen
- ✓ Ymateb COVID
- ✓ Trosolwg o Anhwylderau Meddwl Cyffredin

Tasg hunan-astudio (oddeutu 1 awr) cyn sesiwn 3

Sesiwn 3

- ✓ Disorders Anhwylderau Meddwl Cyffredin
- ✓ Adborth o'r dasg Hunan-astudio
- ✓ Adferiad COVID

Sesiwn 4

- ✓ Cydnabod Anhwylder Meddwl
- ✓ Triniaeth ac Adferiad
- ✓ Gweithredu ar Bryderon
- ✓ Torri allan ar gyfer tasg grŵp
- ✓ Sesiwn adborth o'r dasg grŵp
- ✓ Crynodeb ac Agos



Adborth gan gyfranogwyr:

Bydd hyn yn newid y ffordd rydych chi'n meddwl am Iechyd Meddwl.

Cwrs gwerth chweil i'w fynychu, gan ddarparu dealltwriaeth o iechyd meddwl i bobl ifanc sydd hefyd yn berthnasol ar draws pob grŵp oedran. Mewnwelediad go iawn i iechyd meddwl ac yn clirio llawer o gamdybiaethau a chamddealltwriaeth a allai fod gan bobl.

Yn addysgiadol iawn ac yn werth chweil - mae'n disgrifio'r camsyniadau ynghylch anhwylderau meddyliol.

Rwy'n credu bod yr hyfforddiant hwn yn rhywbeth y dylai pawb sy'n gweithio gyda phobl ifanc gael cyfle i'w fynychu gan fod y wybodaeth a'r adnoddau'n amhrisiadwy!

Roedd yr hyfforddiant yn ardderchog. Mae'r cwrs wedi rhoi mwy o wybodaeth a hyder i mi gefnogi iechyd meddwl disgyblion yn yr ysgol ac yn wir yn y gymuned ehangach.

Digwyddiad hyfforddi addysgiadol iawn sy'n eich helpu i fyfyrion ar yr iaith rydych chi'n ei defnyddio wrth siarad am iechyd meddwl, ac sy'n rhoi llawer o gyfle i fyfyrion ar bopeth iechyd meddwl.