

Hyder a Hunan-barch

Beth yw hyn?

Hunanhyder yw pan fyddwn yn ymddiried yn ein galluedd, ein rhinweddau a'n barn ein hunain. Mae pobl sydd â hunanhyder yn tueddu i fod yn ddigon dewr i gofleidio sefyllfaoedd newydd sydd, dros amser, yn arwain at ymdeimlad o hyder. Hunan-barch yw sut rydym yn gweld ein hunain a'n gwerth. Mae teimladau ynghylch ein hunan-barch yn dechrau datblygu yn ystod plentyndod cynnar. Mae'r farn yn fewnol a gall fod yn anodd ei newid os byddwn yn gweld ein hunain mewn ffordd benodol. **Hunanhyder** yw sut rydych yn teimlo am eich galluedd a gall amrywio o sefyllfa i sefyllfa. Mae **hunan-barch** yn cyfeirio at sut rydych yn teimlo amdanoch chi'ch hun yn gyffredinol; faint o edmygedd, parch cadarnhaol neu hunan-gariad sydd gennych chi.

Beth all achosi diffyg hunan-barch?

Mae'r hyn sy'n effeithio ar hunan-barch unigolyn yn wahanol o berson i berson. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn datblygu diffyg hunan-barch yn sydyn, ac i eraill gall ddigwydd yn araf dros gyfnod hirach. Mae llawer o ddigwyddiadau a phrofiadau a allai gael effaith ar hunan-barch plentyn neu berson ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys: bwlio; arholiadau/cyrhaeddiad yn yr ysgol; straen parhaus, pwysau gan gyfoedion; pryderon am ei olwg neu ddelwedd y corff; newidiadau mewn perthnasau; problemau iechyd meddwl; a phroblemau ariannol.

Arwyddion a Symptomau

Gall diffyg hyder ac anawsterau hunan-barch effeithio arnom mewn ffyrdd gwahanol. Mae gwahanol arwyddion ac ymddygiadau y gallech sylwi arnynt a allai awgrymu bod eich plentyn yn cael trafferth gyda'i hyder a'i hunan-barch.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Bod â delwedd negyddol o'i hun
- Ymgolli mewn problemau personol
- Obsesiwn gormodol am ei ddelwedd
- Sensitif i feirniadaeth - e.e. mynd yn ofidus
- Rhoi ei hun i lawr
- Diystyried cyflawniadau a gor-ddweud camgymeriadau
- Gweld newid yn anodd
- Osgoi pethau newydd ac anghyfarwydd
- Methu ag ymdopi â methiant
- Hunan-niwed
- Symptomau corfforol fel pen tost, anhawster cysgu a blinder

- Eistedd yn gefngrwm/osgoi cyswllt llygaid
- Bod yn elyniaethus
- Mynd i'w gragen yn gymdeithasol
- Cymharu ei hun yn negyddol â'i gyfoedion
- Gweld cyfeillgarwch yn anodd - gwneud a chadw cyfeillgarwch
- Ildio'n gyflym mewn sgysiau

Teimladau

Gall plentyn sydd â diffyg hyder a hunan-barch deimlo:

- Yn ddiwerth, yn dwp, yn wael ac yn hyll
- Yn anhoffus ac anodd ei garu
- Yn lletchwith
- Yn analluog
- Yn ynysig ac yn unig
- Nad yw cystal ag eraill
- Ei fod yn cael ei erlid gan bobl eraill
- Bod camgymeriad mae'n eu gwneud yn cael eu chwyddo
- Nad yw'n hoffi ei hun
- Nad yw'n gallu gwneud penderfyniadau neu fod yn bendant
- Nad yw'n haeddu bod yn hapus

Awgrymiadau i Rien

Gall llawer o ffactorau ym mywyd plentyn, gan gynnwys newidiadau yn y teulu, symud ysgol neu dŷ, bwllo a straen arholiadau, effeithio ar ei hyder a'i hunan-barch. Gall cymorth gan rieni ac oedolion eraill sydd ar gael ar lefel emosiynol ei helpu i fynd drwy hyn.

Gallwch helpu eich plentyn i deimlo cefnogaeth a gofal drwy fod 'ar gael ar lefel emosiynol' a/neu drefnu amseroedd rheolaidd iddo gael sgwrs gyda chi neu oedolyn y mae'n teimlo'n gyfforddus yn siarad ag ef ac sydd â'r amser i gynnig cymorth. Bydd holi eich plentyn yn rheolaidd yn gwneud iddo deimlo cefnogaeth a hefyd yn rhoi cyfle i chi fonitro sut mae eich plentyn yn gwneud a'i gefnogi fel y bo'n briodol.

Cefnogwch eich plentyn i nodi strategaethau a allai helpu, fel dod o hyd i rywun i siarad ag ef yn yr ysgol, cadw dyddiadur, ymarfer corff, gwrandao ar gerddoriaeth a chymryd rhan mewn gweithgareddau y mae'n eu mwynhau.

Mae rhai pethau sy'n gwneud gwahaniaeth

- Dywedwch wrtho beth sy'n ei wneud yn arbennig i chi. Byddwch yn gadarnhaol amdano fel person unigryw a dangos llawer o gariad tuag ato.
- Ceisiwch osod esiampol o gael agwedd gadarnhaol wrth wynebu heriau.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Prosiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGRIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

- Rhowch wybod i'ch plentyn eich bod yn gwerthfawrogi ymdrech yn hytrach na llwyddiant neu berffeithrwydd. Ymadroddion fel "Da iawn ti, o'dd hwnna'n anodd, ac fe lwydest ti".
- Rhowch wybod iddo ein bod i gyd yn gweld pethau'n wahanol. Ni ddylai ofni lleisio ei syniadau na'i farn.
- Neilltuwch amser bob dydd i sgwrsio, chwerthin a gwneud rhywbeth gyda'ch gilydd.
- Os nad ydych yn hapus â'i ymddygiad, dywedwch wrtho, ond gwnewch yn glir eich bod yn ei garu'n ddiamod.

Syniadau i gefnogi a hybu hunan-hyder

Rhai syniadau i gefnogi a hybu hyder plentyn:

- **Herio hunan-siarad negyddol.** Helpu i nodi hunan-siarad negyddol a gwneud datganiadau cadarnhaol yn ei le.
- **Treulio amser gyda phobl sy'n ei garu ac yn ei gefnogi.** Ei helpu i dreulio amser gyda phobl sy'n codi ei ysbryd, yn ei ganmol ac yn ei annog.
- **Canolbwyntio ar ei nodweddion cadarnhaol.** Ei helpu i atgoffa ei hun o'i gryfderau, ei gyflawniadau a'r ganmoliaeth a gafodd.
- **Cyflawni rhywbeth.** Ei gefnogi i osod nodau realistig (mae'n helpu os yw'n rhywbeth mae'n ei fwynhau) a dychmygu llwyddiant cyn dechrau arni. Os gallwch ei weld, gallwch ei gredu!
- **Darganfod a datblygu ei ddoniau.** Er enghraifft, drwy glybiau, grwpiau a gweithgareddau. Mae dod o hyd i rywbeth y mae'n ei wneud yn dda yn rhoi hwb enfawr i'w deimladau o hunan-werth.
- **Bod yn garedig i'w hun.** Rydym yn aml yn fwy cefnogol a charedig i'n ffrindiau nag yr ydym i ni'n hunain. Anogwch eich plentyn i siarad â'i hun yn yr un ffordd ag y byddai'n siarad â ffrind mewn sefyllfa debyg.
- **Cydnabod ei deimladau** Helpwch ef i fynegi ei deimladau mewn geiriau. Er enghraifft, anogwch ef i ddweud "Dwi wedi ypsetio oherwydd..." neu "Rwy'n teimlo'n hapus pan..."
- **Gwybod ei bod hi'n iawn dweud 'na'.** Yn aml mae pobl sydd â diffyg hunan-barch yn teimlo na allant ddweud 'na'. Fel arfer, ni fydd dweud 'na' yn effeithio ar berthynas a gall dweud 'ie' trwy'r amser ein gwneud ni'n grac ac yn ddig.
- **Derbyn camgymeriadau a dysgu ohonynt.** Mae angen i ni i gyd wybod beth sydd ddim yn gweithio a beth sy'n gweithio. Gwybod bod digon da yn ddigon da - does dim y fath beth â pherffaith!

Awgrymiadau a addaswyd o'r Gwasanaeth Lles Emosiynol (dolen isod).

Gallwch hefyd fynd at asiantaethau cwnsela neu drydydd sector os ydych chi a'ch plentyn yn teimlo y byddai hyn yn ddefnyddiol. Mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd plant a'r glasod (drwy feddygon teulu) fel arfer yn briodol pan fo ymyriadau ysgol a chymorth yn y cartref heb wella pethau a'ch bod yn poeni bod diffyg hunan-barch eich plentyn yn effeithio ar sut y mae'n gweithredu o ddydd i ddydd. Gallwch siarad â'ch meddyg teulu, a gallwch fynd heb eich plentyn os byddai'n well ganddo beidio â dod gyda chi. Gall fod yn ddefnyddiol ysgrifennu'r hyn sy'n gwneud i chi feddwl bod gan eich plentyn ddiffyg hunan-barch.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol



<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

<https://www.twinkl.co.uk/resources/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being-student-pastoral-support/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being-student-pastoral-support-self-esteem>

<https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/building-confidence-self-esteem/>

<https://www.dewis.wales/confidence-cyp>

<http://www.stepiau.org/low-self-esteem>

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-self-esteem/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/raising-low-self-esteem/>

<https://emotionalwellbeingservice.org.uk/>

Gwasanaeth Lles Emosiynol Caerdydd a'r Fro - Cysylltwch â nhw'n uniongyrchol i gael y llyfryn Hyder a Hunan-barch)

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English



GIG
CYMRU
NHS
WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Prosiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GOFAL CYMDETHASOL INTEGRIG
Caerdydd & Bro Morgannwg