

Hyder a Hunan-barch

Beth yw hyn?

Hunanhyder yw pan fyddwn yn ymddiried yn ein galluoedd, 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 galluoedd 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 Rieni

Gall llawer o ffactorau ym mywyd plentyn, gan gynnwys newidiadau yn y teulu, symud ysgol neu dŷ, bwlio 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, gwrandio 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 esiampl o gael agwedd gadarnhaol wrth wynebu heriau.
- 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:



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



- **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>



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



<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



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

