

Hyder a Hunan-barch

Beth yw e?

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 eich hun yn gyffredinol; faint o barch, parch cadarnhaol neu hunangariad 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 sut olwg sydd arno neu ddelwedd y corff; newidiadau mewn perthnasoedd; 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 fod yn ymwybodol ohonynt a allai gyfeirio at blentyn neu berson ifanc sy'n 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
- Bod ag obsesiwn gormodol am ei ddelwedd
- Bod yn sensitif i feirniadaeth - e.e. mynd yn ofidus
- Dibrisio ei hun
- Lleihau cyflawniadau a gor-ddweud am gamgymeriadau
- Gweld newid yn anodd
- Osgoi pethau newydd ac anghyfarwydd
- Peidio ag ymdopi â methiant yn dda
- Hunan-niwed
- Symptomau corfforol fel pen tost, anhawster cysgu a blinder
- Eistedd yn gefngrwm/osgoi cyswllt llygaid
- Bod yn elyniaethus
- Tynnu'n ôl yn gymdeithasol
- Cymharu ei hun â'i gyfoedion yn negyddol
- Gweld cyfeillgarwch yn anodd - gwneud a chadw cyfeillgarwch
- Ildio'n gyflym mewn sgysiau

Teimladau

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

- Yn ddiwerth, yn dwp, yn wael ac yn hyll
- Yn anhoffus ac yn 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 ei wneud 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 ar gyfer Ysgolion

Oedolion allweddol/oedolion sydd ar gael yn emosiynol

Helpwch y plentyn neu'r person ifanc i deimlo bod cefnogaeth a gofal iddo trwy drefnu 'gwiriadau' rheolaidd gydag oedolyn allweddol y mae'n teimlo'n gyffyrddus yn siarad ag ef ac sydd â'r amser i gynnig cymorth. Bydd gwirio'n rheolaidd yn helpu'r plentyn neu'r person ifanc i deimlo cefnog aeth gan yr oedolyn sydd ar gael yn emosiynol a bydd hefyd yn rhoi cyfle i'r gweithiwr allweddol fonitro sut mae'r plentyn neu'r person yn ei wneud ac i'w gefnogi yn unol â hynny. Cefnogwch y plentyn neu'r person ifanc i adnabod strategaethau megis dod o hyd i rywun i siarad ag ef, ysgrifennu mewn dyddiadur, ymarfer corff, gwrando ar gerddoriaeth, cymryd rhan mewn gweithgareddau y mae'n eu mwynhau.

Atgyfeiriwch y plentyn neu'r person ifanc i gael cymorth ychwanegol

Atgyfeiriwch at ymyriadau sydd gennych ar waith yn eich ysgol (e.e. Cynorthwy-ydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol) a all gefnogi'r plentyn neu'r person ifanc i nodi ei deimladau a chyflwyno sgiliau ymdopi ar gyfer ei deimladau newidiol neu ei amgylchiadau bywyd. Gallwch hefyd atgyfeirio at gwnsela neu asiantaethau trydydd sector os yw'n briodol. Siaradwch â staff bugeiliol a'r plentyn neu'r person ifanc cyn atgyfeirio oherwydd efallai na fydd angen gwneud. Mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd plant a'r glasoed (drwy feddygon teulu) fel arfer yn briodol pan fo ymyriadau ysgol llinell gyntaf heb wella pethau a phan fo'r symptomau'n effeithio ar sut bydd y plentyn neu'r person ifanc yn gweithredu o ddydd i ddydd.

Syniadau i gefnogi a hybu hunanhyder

Rhai syniadau i gefnogi a hybu hyder plentyn neu berson ifanc yw i'w helpu i:

- **Herio siarad yn negyddol â'i hun.** Helpu i adnabod siarad yn negyddol â'i hun a rhoi syniadau 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 bethau 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 a chyflawnadwy (mae'n helpu os yw'n rhywbeth mae'n ei fwynhau) a rhagweld llwyddiant cyn iddo ddechrau. Os gallwch ei weld, gallwch ei gredu!

- **Bod yn garedig iddo ei hun.** Annog plant a phobl ifanc i siarad â nhw eu hunain yn yr un ffordd ag y byddent yn siarad â ffrind mewn sefyllfa debyg.
- **Gwybod ei bod yn iawn dweud 'na'.** Yn aml mae pobl sydd â diffyg hunan-barch yn teimlo na allant ddweud 'na'. Fel arfer na fydd dweud 'na' yn amharu ar berthynas a gall dweud 'ie' trwy'r amser ein gwneud yn grac ac yn ddig.
- **Derbyn camgymeriadau a dysgu ohonynt.** Mae angen i ni i gyd wybod beth nad yw'n gweithio a beth sy'n gweithio. Gwybod bod digon da yn ddigon da, nid oes y fath beth â pherffaith!

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

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/>

www.emotionalwellbeingservice.org.uk - Emotional Wellbeing Service for Cardiff and the Vale - Contact directly for the Confidence and Self-esteem booklet)

