



Peer Education Project

Unigrwydd

Pecyn Ysgol Canfod ein
cysylltiadau er mwyn
teimlo'n llai unig

Canllaw i Rieni a Gofalwyr



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Cynnwys

Beth yw unigrwydd?	3
Sut gall unigrwydd effeithio ar ein hiechyd meddwl?	5
Arwyddion bod eich plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n unig	6
Sut i gefnogi'ch plentyn neu berson ifanc gyda...	8
...unigrwydd emosiynol	8
...unigrwydd cymdeithasol	11
...unigrwydd dirfodol	12
Dysgwch fwy	14

"Gallwn leihau teimladau o unigrwydd trwy siarad â rhywun rydym yn ymddiried ynddynt neu wneud rhywbeth rydym yn ei fwynhau. Gallai hyn gynnwys siarad â'ch rhieni a ffrindiau neu blannu coed neu goginio."

**Addysgwr Cyfoedion
Peer Education Project**

Beth yw unigrwydd?

Mae unigrwydd yn brofiad dynol cyffredin

Mae unigrwydd yn rhywbeth y gall pawb ei deimlo o bryd i'w gilydd, ar hyd ein hoes, a bydd yn unigryw i bob unigolyn.

Unigrwydd yw'r teimlad negyddol a gawn pan mae yna wahaniaeth rhwng y perthnasoedd sydd gennym a'r perthnasoedd yr ydym eu heisiau.

Darganfyddodd arolwg [YouGov \(2020\)](#) o bobl ifanc 13-19 oed:

69%

o'r bobl ifanc wedi teimlo'n unig "yn aml" neu "weithiau" yn y pythefnos diwethaf.

59%

yn teimlo nad oes ganddynt neb i siarad â nhw "yn aml" neu "weithiau".



Y gwahaniaeth rhwng unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

Er bod teimlo'n unig yn aml yn cael ei gysylltu â bod ar eich pen eich hun, nid ydynt yn golygu'r un peth, na bob amser yn digwydd gyda'i gilydd.

Mae bod ar eich pen eich hun, a elwir weithiau'n ynysigrwydd cymdeithasol, yn golygu eich bod wedi eich gwahanu'n gorfforol oddi wrth bobl, a phethau sy'n dod â chysur a chefnogaeth i ni.

Y gwahaniaeth rhwng unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yw'r gwahaniaeth rhwng teimlo'n unig a bod ar eich pen eich hun.

Nid yw person sydd wedi'i ynysu'n gymdeithasol o reidrwydd yn teimlo'n unig.

Unigrwydd tymor byr

Gall unigrwydd tymor byr, neu dros dro, amrywio o ran hyd, a chael ei achosi gan sefyllfaoedd neu ddigwyddiadau penodol. Er enghraifft, newid mewn perthynas neu wyliau'r ysgol.

Yn aml, mae unigrwydd tymor byr yn cael ei leddfu trwy welliannau yn y sefyllfa.

Unigrwydd hirdymor

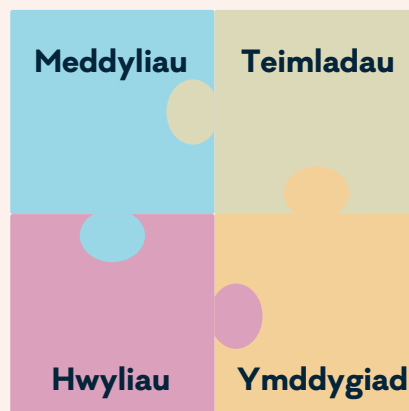
Os yw unigrwydd yn troi'n brofiad hirdymor, sy'n cael effaith ar fywyd pob dydd unigolyn, yna gellir ei ystyried yn unigrwydd cronig.

Os ydym yn teimlo'n unig yn barhaus, gall hyn arwain at iechyd meddwl gwael.

Sut mae unigrwydd yn gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl?

Mae iechyd meddwl yn ymwneud â'n meddyliau, teimladau, hwyliau, ac ymddygiad. Mae gennym ni i gyd iechyd meddwl, yn yr un modd ag y mae gennym ni i gyd iechyd corfforol.

Er nad yw unigrwydd yn broblem iechyd meddwl, mae'n brofiad sy'n gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl.



Gall profiadau hirdymor o unigrwydd gynyddu'r risg o:

- Hwyliau isel
- Hunan-barch isel
- Cysgu'n wael
- Mwy o orbryder
- Straen cynyddol

Mae plant a phobl ifanc yn aml yn mynd trwy lawer o newidiadau yn ystod eu hamser yn yr ysgol ac yn y cartref, sy'n gallu bod yn brofiadau unig.

Er enghraifft, symud o'r ysgol gynradd i ysgol uwchradd, ffrindiau gwahanol a mynd trwy'r glasoed.

Weithiau, os yw plant a phobl ifanc eisoes yn profi iechyd meddwl gwael, mae yna risg cynyddol o deimlo'n unig.

Gall hyn fod yn gysylltiedig â theimlo eu bod yn cael eu stigmatiddio a'u camddeall, sy'n gallu gwneud gofyn am help yn anodd.

Arwyddion bod eich plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n unig

Mae unigrwydd yn rhywbeth y mae pob un ohonom yn debygol o'i brofi.

For some, their risk of loneliness may be higher due to their circumstances and experiences. For example, some may feel lonely if they are discriminated against due to their ethnicity, race, sexuality, gender, or disability.

Efallai na fydd hi'n hawdd bob amser i weld yr arwyddion bod eich plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n unig. Efallai bod ef/hi yn ei chael hi'n anodd estyn allan a rhannu eu teimladau.

Dyma ychydig o newidiadau i edrych allan amdanynt:

Mynd i'w gragen

A yw ef/hi mor gymdeithasol ag arfer?

Mae'n iawn i'ch plentyn neu berson ifanc i dreulio amser ar ei ben ei hun, mae pawb angen amser i'n hunain.

Ond, os yw ef/hi yn dechrau treulio amser ar ei ben/phen ei hun sy'n wahanol i'r arfer, gallai hyn fod yn arwydd ei fod/bod yn mynd i'w g/chrigen. Gall plant a phobl ifanc sy'n profi unigrwydd ddechrau teimlo bod cyswllt cymdeithasol yn brofiad sy'n achosi gorbryder.

Gall gymryd amser i ddod o hyd i bobl i gysylltu â nhw. Atgoffwch eich plentyn neu berson ifanc y bydd yna lawer o gyfleoedd mewn bywyd i gwrdd â phobl newydd a datblygu perthnasoedd iach gyda phobl sy'n gwneud i ni deimlo ein bod yn perthyn.

Trafferth cysgu

Ydy eich plentyn/person ifanc i weld yn fwy blinedig nag arfer?

Mae plant a phobl ifanc sy'n profi unigrwydd yn debygol o brofi lefelau cynyddol o straen a chael trafferth cysgu.

Mae cael noson dda o gwsg yn gallu bod yn hynod anodd i blant a phobl ifanc, ond mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn neu berson ifanc, i ddeall eu patrymau cysgu a'u gwella.

Cymerwch
olwg ar ein
[Canllaw
Cysgu i Rieni.](#)

Hunan-barch isel neu gollu hyder

A yw eu diddordeb mewn pethau maen nhw'n eu mwynhau wedi newid?

Pan fyddwn yn teimlo'n unig, efallai na fyddwn yn teimlo'n gyfforddus iawn yn ein croen a gallwn brofi hunan-barch isel.

Pan fyddwn yn profi hunan-barch isel, gall cysylltu ag eraill fod yn fwy heriol ac ysgogi teimladau o ddatgysylltiad sy'n arwain at fwy o unigrwydd.

Darllenwch [Ganllaw Young Minds i Rieni](#) i ddysgu sut i gefnogi hunan-barch eich plentyn neu berson ifanc.

Teimlo'n rhwystredig

A yw'r ffordd mae eich plentyn neu berson ifanc yn ymateb i sefyllfaoedd o ddydd i ddydd a phobl yn y cartref wedi newid?

Gall unigrwydd deimlo'n anghyfforddus a rhwystredig ar adegau.

Os yw eich plentyn neu berson ifanc yn ei chael hi'n anodd bod yn amyneddgar ac yn mynd yn rhwystredig yn hawdd, gall fod yn arwydd bod yna deimladau eraill y tu ôl i hynny.

Os ydych yn poeni am eich plentyn neu berson ifanc, cysylltwch â [Llinell Gymorth a Gwasanaeth Gwe-sgwrs i Rieni Young Minds.](#)

Sut i gefnogi plentyn neu berson ifanc sy'n profi unigrwydd emosiynol

Mae unigrwydd emosiynol yn deimlad o ddiffyg perthynas ystyrlon neu golli perthynas ystyrlon.

Mae yna lawer o amgylchiadau a allai wneud i'ch plentyn neu berson ifanc brofi hyn. Er enghraifft, symud i ysgol newydd a newid grwpiau ffrindiau, newidiadau yn amgylchedd y cartref, neu brofedigaeth.

Efallai bydd eich plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n anghysylltiedig â'i hun, yn ansicr o bwy ydyn nhw a beth maen nhw'n hoffi.



Mae dod o hyd i gysylltiad gyda'n hunain yn gallu bod o gymorth mawr pan fyddwn yn profi'r math hwn o unigrwydd.

Mae yna lawer o ffyrdd i annog eich plentyn neu berson ifanc i ddod o hyd i gysylltiadau gyda'i hunain, megis creu lle iddynt ddeall, derbyn a mynegi eu teimladau.

Cefnogwch eich plentyn neu berson ifanc i ddeall, derbyn a mynegi ei deimladau

Trwy gefnogi eich plentyn neu berson ifanc i adnabod sut mae'n teimlo, gallant ddechrau deall yr hyn y gallan nhw ac eraill eu gwneud i'w helpu i deimlo'n llai unig a gwella eu hiechyd meddwl.

Gwneud amser i wneud gweithgareddau gyda'ch gilydd.

Gallai gweithgareddau sy'n gwneud i'ch plentyn deimlo'n gyfforddus i rannu sut maen nhw'n teimlo gynnwys mynd am dro, chwarae gêm neu goginio gyda'ch gilydd.



Arddangos ymddygiad emosiynol iach.

Trwy rannu sut rydych yn teimlo, gallwch atgyfnerthu'n gadarnhaol ei bod hi'n iawn i rannu eich meddyliau a'ch teimladau.

Cofiwch fod yna deimlad y tu ôl i bob ymddygiad.

Gwylwch am unrhyw newidiadau arwyddocaol yn ymddygiad eich plentyn neu berson ifanc, a allai awgrymu bod ef/hi angen mwy o gefnogaeth.

Darllenwch [awgrymiadau a syniadau am weithgareddau Young Minds](#) i gael syniadau am sut i ddechrau sgwrs gyda phlentyn neu berson ifanc.

Helpwch eich plentyn neu berson ifanc i gael cymorth pellach

Mae yna lawer o linellau cymorth sy'n cynnig clust i wrando ac yn gallu cefnogi plant neu bobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl a theimladau o unigrwydd.

Childline

Llinell gymorth rhadffon 0800 1111.

Mae Childline ar gael 24 awr y diwrnod, 7 diwrnod yr wythnos. Gall unrhyw un eu ffonio ar 0800 1111 neu ddefnyddio'r gwasanaeth sgwrs un i un ar-lein, lle bydd cwnselydd hyfforddedig yno i wrando a chynnig cefnogaeth.

Samaritans

Llinell gymorth rhadffôn 116 123.

Mae'r Samariaid yn cynnig lle diogel i siarad ar unrhyw adeg. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn, bydd yna wirfoddolwr hyfforddedig ar gael i wrando a chynnig cymorth.

Shout 85258

Gwasanaeth testun am ddim.
Tecstiwch "SHOUT" i 85258.

Mae Shout 85258 yn wasanaeth cymorth cyfrinachol trwy neges destun am ddim sydd ar gael 24/7, i unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi.

Gallwch hefyd gael cymorth gan eich Meddyg Teulu a chael cyngor a chefnogaeth gan ysgol eich plentyn neu berson ifanc.

Sut i gefnogi'ch plentyn neu berson ifanc gydag unigrwydd cymdeithasol

Mae unigrwydd cymdeithasol yn deimlad o ddiffyg rhwydwaith cymdeithasol o ffrindiau a phobl rydych chi'n eu hadnabod, sy'n aml yn gallu dod â synnwr o berthyn, cwmniaeth a bod yn rhan o gymuned.

Trwy ddatblygu cysylltiadau ystyrlon gyda phobl eraill, pobl o'r un anian yn aml, gallwn deimlo'n llai unig.

Efallai bydd gan eich plentyn neu berson ifanc berthnasoedd cadarnhaol a heriol, a all ddylanwadu ar eu meddyliau a theimladau.

Bydd bod yn glust i wrando a dangos diddordeb ym mherthnasoedd eich plentyn neu berson ifanc, yn agor llinellau cyfathrebu. Gallai hyn ei gwneud hi'n haws i'ch plentyn neu berson ifanc ddod atoch chi pan fydd yn cael trafferth gyda'i berthnasoedd.

[Darllenwch Awgrymiadau Gwych Fastn](#) am sut i siarad gyda'ch plentyn neu berson ifanc am ei berthnasoedd.

Mae perthnasoedd cymheiriaid yn bwysig i blant a phobl ifanc ddatblygu eu hunaniaeth a diddordebau.

Mae hyn yn arbennig o wir yn ystod y glasoed, pan fydd y perthnasoedd hyn yn dod yn rhan fwy pwysig o'u rhwydwaith gefnogaeth.

Fodd bynnag, gall perthnasoedd cymheiriaid weithiau achosi straen a bod yn anodd eu rheoli.

[Darllenwch y canllaw hwn gan Gymdeithas y Plant](#) ar sut i helpu plant a phobl ifanc gyda'u perthynas â ffrindiau.

Sut i gefnogi'ch plentyn neu berson ifanc gydag unigrwydd dirfodol

Mae unigrwydd dirfodol yn golygu teimlo synnwyr o 'arwahanrwydd' o'r byd o'n cwmpas, sy'n gallu cyfrannu at gael diffyg pwrpas mewn bywyd.



Hyd yn oed os oes gan eich plentyn neu berson ifanc gysylltiadau ystyrlon gyda'i gilydd ac eraill, mae'n bosib bod ef/hi yn dal i deimlo diffyg synnwyr o berthyn pan mae'n dod i'r gymdeithas ehangach.

Ceisiwch ddod o hyd i amser da i siarad â'ch plentyn am y pethau mae'n mwynhau eu gwneud.

Trwy archwilio eu diddordebau a'r pethau sy'n eu gwneud nhw'n hapus, gallwn eu hatgoffa i wneud y pethau hyn pan maen nhw'n teimlo'n unig, i'w helpu i gysylltu â'r byd o'u cwmpas.

Anogwch eich plentyn neu berson ifanc i fanteisio ar gyfleoedd i wirfoddoli yn yr ysgol a'r gymuned leol.

Gall gwirfoddoli helpu eich plentyn neu berson ifanc i greu eu synnwyr o bwrpas.

Edrychwch gyda'ch gilydd i weld a oes yna unrhyw glybiau neu grwpiau yn yr ysgol neu gymuned y gallai eich plentyn neu berson ifanc ymuno â nhw.

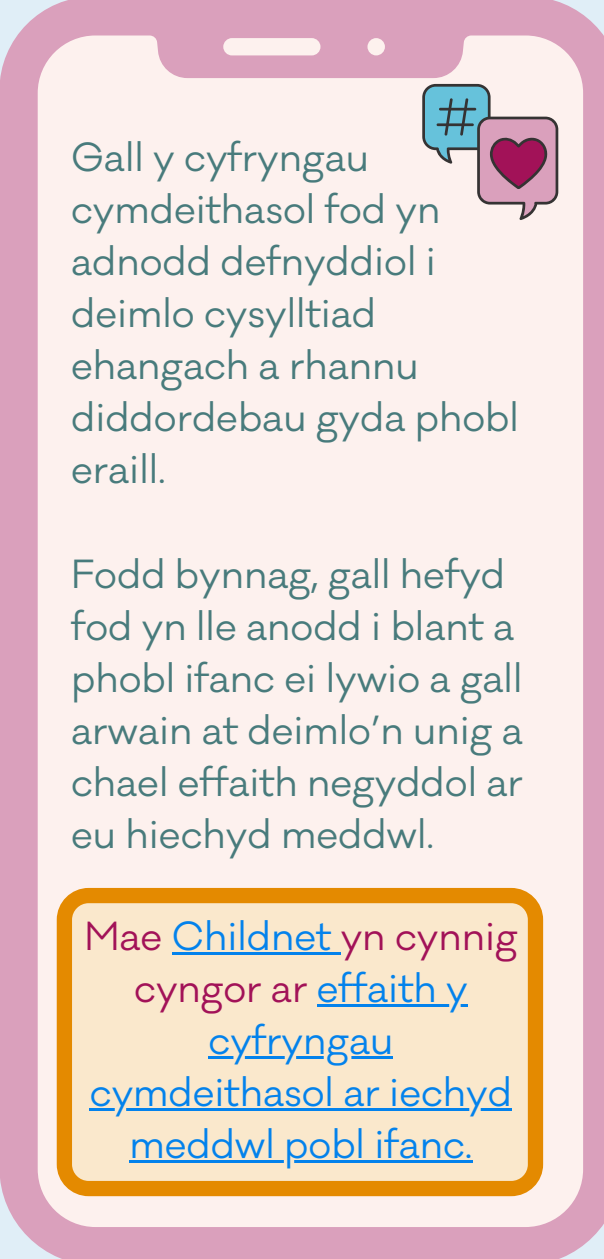
Anogwch eich plentyn neu berson ifanc i fynegi diolchgarwch.

Trwy fyfyrion ar y pethau sydd ganddynt, gall plant a phobl ifanc ffurfio dealltwriaeth dda o'r bobl a'r pethau y gallant gael cefnogaeth ganddynt pan maen nhw'n teimlo'n unig.

Anogwch eich plentyn neu berson ifanc i wneud gweithredoedd o garedigrwydd, i'w hunain ac eraill.

Edrychwch ar ein [Canllaw Caredigrwydd](#) sy'n rhoi awgrymiadau ar hyrwyddo caredigrwydd.

Mae [Hub of Hope](#) yn gronfa ddata genedlaethol sy'n dwyn ynghyd gwasanaethau iechyd meddwl lleol, fel y gallwch ddod o hyd i gefnogaeth yn agos at gartref.



Gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn adnodd defnyddiol i deimlo cysylltiad ehangach a rhannu diddordebau gyda phobl eraill.

Fodd bynnag, gall hefyd fod yn lle anodd i blant a phobl ifanc ei lywio a gall arwain at deimlo'n unig a chael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.

Mae [Childnet](#) yn cynnig cyngor ar [effaith y cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl pobl ifanc](#).

Darganfyddwch fwy

[The Campaign to End Loneliness](#)

Mae'r Campaign to End Loneliness yn credu bod pobl o bob oed angen cysylltiadau o bwys.

Mae'r Ymgyrch yn gweithio i sicrhau bod:

1. Y bobl sydd mwyaf mewn perygl o unigrwydd yn cael eu cyrraedd a'u cefnogi.
2. Gwasanaethau a gweithgareddau yn fwy effeithiol wrth fynd i'r afael ag unigrwydd.
3. Amrywiaeth fwy eang o wasanaethau a gweithgareddau i fynd i'r afael ag unigrwydd yn cael eu datblygu.

Every Mind Matters:

[Canllaw ar ofalu am iechyd meddwl plant a phobl ifanc](#)

Young Mind's:

[Ar gael cymorth iechyd meddwl i'ch plentyn](#)

Mental Health Foundation

[Canllaw i rieni a gofalwyr i helpu plant i ddeall, amddiffyn a chynnal eu hiechyd meddwl.](#)

NSPCC

[Canllaw ar sut i siarad am bynciau anodd gyda'ch plentyn.](#)



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl

mentalhealth.org.uk

Facebook: [mentalhealthfoundation](https://www.facebook.com/mentalhealthfoundation)

Twitter: [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)

Instagram: [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

Y Sefydliad Iechyd Meddwl
Llundain. Glasgow. Caerdydd.

www.mentalhealth.org.uk
+44(0)20 7803 1100



Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130 Yr Alban SCO39714. Rhif Cofrestru Cwmni 23508466.

**Diolch yn fawr iawn i ddisgyblion a staff Ysgol Eggescliffe, Ysgol
Uwchradd Villiers a Choleg St Aloysius am gefnogi datblygiad y Pecyn
Cymorth Unigrwydd i Ysgolion.**