

#Amserisiarad

amser i newid **Cymru**
diwrnod
amser
i siarad
07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

PECYN GWYBODAETH I YSGOLION



Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:



#Amserisiarad

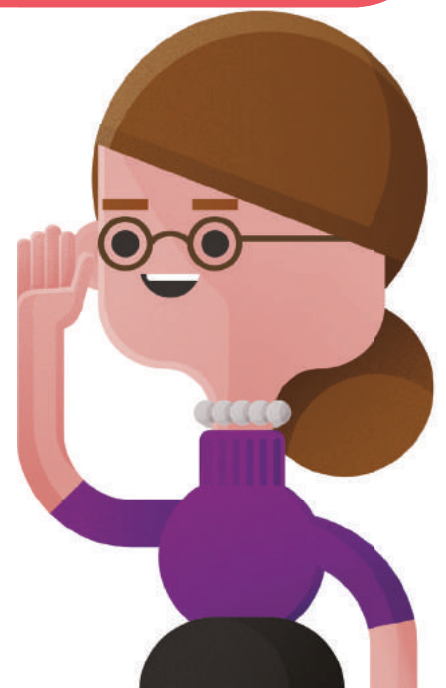


BYDD DIWRNOD AMSER I SIARAD 2019 YN DIGWYDD DDYDD IAU 7 CHWEFROR

Eleni, rydyn ni am ddangos bod sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. Mae hyn yn golygu mai Diwrnod Amser i Siarad yw'r cyfle perffaith i gael pawb yn eich ysgol i siarad. Cofrestrwch ar ein gwefan i gael e-bost yn cynnwys cynlluniau gwersi a gwasanaethau er mwyn eich helpu i annog eich myfyrwyr i siarad am iechyd meddwl.

Mae'r pecyn hwn yn llawn awgrymiadau, syniadau ac adnoddau er mwyn helpu eich staff i gymryd rhan a rhannu'r neges yn allanol.

"Roedd Diwrnod Amser i Siarad yn ffordd wych arall o chwalu'r stigma a dechrau sgysiau am iechyd meddwl. Buon ni'n siarad yn agored iawn am y ffordd y caiff iechyd meddwl ei drin a'i reoli yn ein gweithle ac fel grŵp, gwnaethon ni gytuno ar sut y bydden ni'n delio â sgysiau am iechyd meddwl a lles." Kat



DEUNYDDIAU I'W LAWRLWYTHO A'U HARGRAFFU

Rydyn ni wedi creu **cyfres o ddeunyddiau Diwrnod Amser i Siarad y gellir** eu lawr lwytho i'w defnyddio yn eich ysgol, boed hynny yn eich ystafell staff, yn y swyddfa neu'r ystafell ddosbarth.

Maent ar gael yn timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

"Rhoddodd Diwrnod Amser i Siarad y cyfle i mi siarad yn agored am iechyd meddwl a cheisio torri'r stigma. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn bwysig iawn i mi gan fy mod i'n gobeithio na fydd stigma yn gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y dyfodol." Hannah

POSTERI

Mae'r rhain yn barod i gael eu hargraffu, naill ai yn y swyddfa neu gan argraffwr proffesiynol.



CARDIAU AWGRYMIADAU

Mae'r rhain yn llawn syniadau am ddechrau sgwrs, ac mae'n hawdd i'w darllen neu eu rhoi mewn poced neu waled. Gallwch chi eu dosbarthu mewn digwyddiad, neu eu gadael mewn ardaloedd lle y bydd myfyrwyr ac aelodau o staff yn eu gweld a'u darllen. Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

GWNEWCH WAHANIAETH.

Cymerwch ran heddiw

@AINCymru

/AINCymru

amserinewidcymru.org.uk

"Sut ydych chi?"

Mae dangos eich bod yn poeni a'ch bod yno yn golygu llawer.

1 TALP O AMYNEDD

Gydag iechyd meddwl, mae diwrnodau da a diwrnodau gwael.

DECHREUWCH SGWRS.

amser i newid Cymru

diwrnod amser i siarad

07/02/19

rhwm ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

CARDIAU POST

Ffordd hwyliog o ddechrau sgwrs - gallai'r rhain fod ar gael mewn digwyddiad i bobl eu llenwi, neu gallan nhw fod ar gael i fyfyrwyr eu hanfon nhw at ei gilydd. Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

1 'SUT YDYCH CHI?'

2 SYLW AM Y TYWYDD

3 FFAITH AM IECHYD MEDDWL

1 FARN WEDI'I HEHANGU

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.

#amserisiarad

10 MUNUD

2 PANED O DE

3 BISGED WEDI'U TROCHI

0 PWYSAU

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.

#amserisiarad

1 TAITH I'R GAMPFA

25 'REP'

4 HOSAN DDREWLLYD

1 MYTH WEDI'I HERIO

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.

#amserisiarad

DECHRAU SGWRS

Mae i o bob 4 person ya cael problem iechyd meddwl bob blwyddyn. Rydym am i chi amgylchedd i'ch darlun am iechyd meddwl drwy ddefnyddio ein camag i ddechrau sgwrs, lle bynnag rydych chi.

Dechreuwch sgwrs Gwnewch wahaniaeth

#amserisiarad

amserinewidcymru.org.uk

Cyfarwyddiadau plygu

Sut i ddechrau sgwrs

- Dewsbwch rhydd wedi'ch gychu ac agorwch mewn cyfnewid, gwaith neu rhydd neu o weithiau.
- Dewsbwch rhydd ac agorwch mewn cyfnewid, gwaith neu rhydd neu o weithiau.
- Dewsbwch rhydd ac agorwch mewn cyfnewid, gwaith neu rhydd neu o weithiau.

amser i newid Cymru

diwrnod amser i siarad

07/02/19

DECHRAU SGWRS

Mae'r deunyddiau origami hyn yn ffordd boblogaidd o ddechrau sgwrsiau ac maen nhw'n gweithio'n dda mewn digwyddiadau lle gall pobl eu plygu a'u defnyddio nhw. Gallai'r rhain weithio'n dda mewn ystafell ddosbarth neu wrth gofrestru. Gwaith celf sy'n barod i gael ei wneud a'i argraffu yn y swyddfa

BANERI CODI

Wedi'u cynllunio'n llawn ac yn barod i gael eu hargraffu'n broffesiynol - mae'r baneri hyn yn ffordd wych o nodi eich digwyddiad Diwrnod Amser i Siarad a helpu eich cydweithwyr a'ch myfyrwyr i ddod o hyd iddo. Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu'n broffesiynol.



BANERI BACH

Gallwch chi ychwanegu lliw yn eich ysgol ac annog pobl i siarad. Gwaith celf sy'n barod i gael ei wneud a'i argraffu yn y swyddfa.



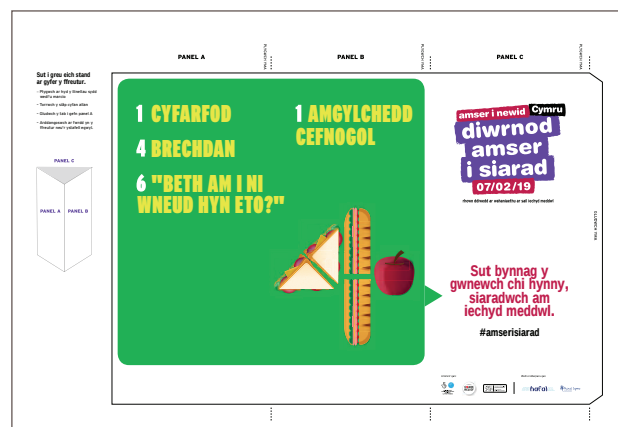
STONDIN MEWN FFREUTUR

Mae'r stondinau hyn yn cynnwys awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs. Beth am eu cyfuno â sesiwn galw heibio amser cinio, neu gynnal digwyddiad yn ffreutur eich ysgol? Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu gyda chyfarwyddiadau plygu - yn y swyddfa neu'n broffesiynol.



MATIAU DIODYDD

Gallwch chi ddefnyddio'r matiau diodydd lliwgar hyn unrhyw le er mwyn annog sgwrsiau. Gallwch chi eu defnyddio yn eich ystafell staff, ar eich desg neu yn y dderbynfa - gall unrhyw le fod yn addas i siarad am iechyd meddwl! Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu'n broffesiynol.



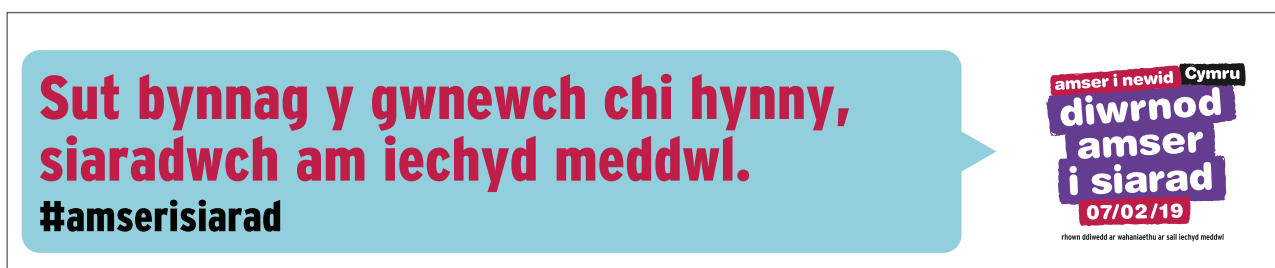
CEFNDIR PEN DESG / ARBED SGRIN

Ffordd wych o rannu neges yn eich ysgol yw drwy ddefnyddio cefndir pen desg. Dyma'r peth cyntaf y bydd staff a myfyrwyr yn ei weld pan fyddan nhw'n mewngofnodi.



BANER E-BOST

Drwy ddefnyddio eich llofnod e-bost ar eich negeseuon gallwch chi helpu i rannu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad, ac annog sgysiau.



HYSBYSEBION SCRIN PLASMA

Os oes gan eich swyddfa neu dderbynfa sgriniau arddangos plasma, gallwch chi ddefnyddio'r delweddau hyn.

- 1 'SUT YDYCH CHI?'
- 2 SYLW AM Y TYWYDD
- 3 FFAITH AM IECHYD MEDDWL
- 1 FARN WEDI'I HEHANGU

amser i newid Cymru
**diwrnod
amser
i siarad**
07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

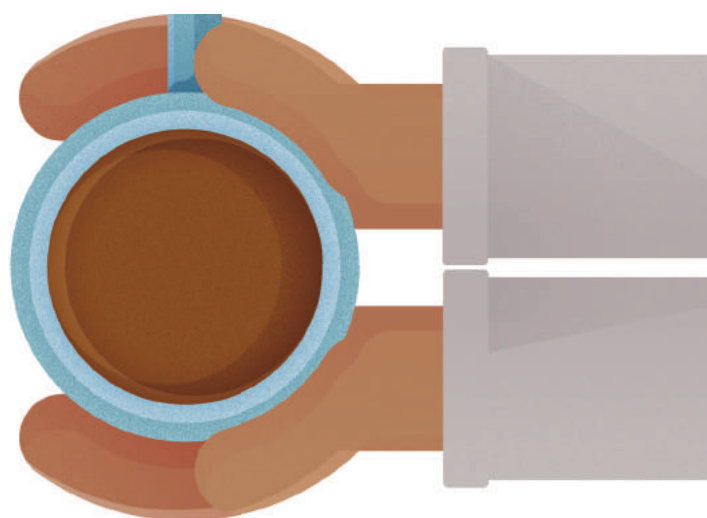
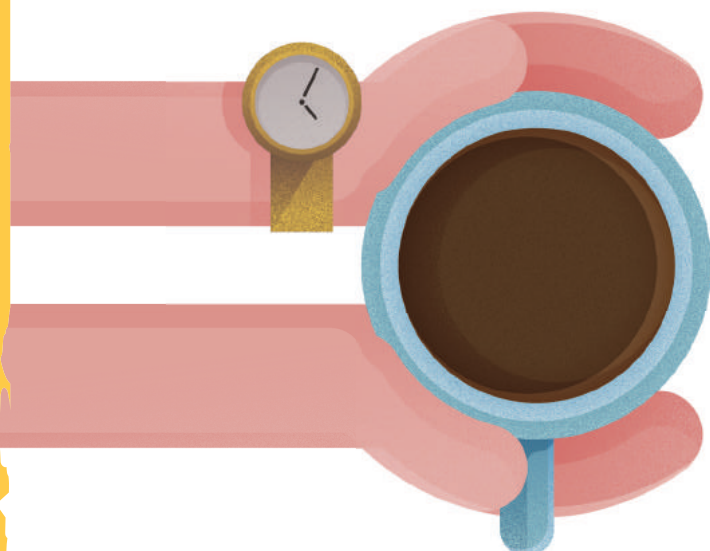
**Sut bynnag y gwnewch chi hynny,
siaradwch am iechyd meddwl**

#amserisiarad

Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:



TEMPLED E-BOST AT STAFF

Rydyn ni'n argymhell anfon e-bost at staff gan y person cyswllt uchaf ei statws (uwch hyrwyddwr iechyd meddwl a lles neu'r pennaeth efallai). Isod mae enghraifft o e-bost y gallwch ei deilwra i'ch ysgol eich hun.

Sut ydych chi?

Bydd sawl un yn ateb 'iawn', hyd yn oed os nad yw hynny'n wir. Yn rhy aml, caiff problemau iechyd meddwl eu trin fel pwnc tabŵ - rhywbeth na ddylid siarad amdano, yn enwedig yn y gwaith.

Fodd bynnag, mae iechyd meddwl yn effeithio ar bawb a dylen ni allu siarad amdano. Mae sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad.

Bydd un o bob pedwar ohonon ni yn cael problem iechyd meddwl ac mae 9 o bob 10 yn dweud eu bod nhw wedi wynebu triniaeth negyddol gan eraill o ganlyniad i hynny. Drwy ddewis bod yn agored am iechyd meddwl, mae pob un ohonon ni yn rhan o ymgyrch sy'n newid y sgwrs am iechyd meddwl ac yn sicrhau nad oes unrhyw un yn teimlo ar wahân neu ar ben ei hun am gael problem iechyd meddwl.

Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i hyn, rydyn ni'n cefnogi Diwrnod Amser i Siarad. Mae'r diwrnod hwn, a gynhelir ddydd Iau 7 Chwefror, yn gyfle i annog pawb i gael sgwrs am iechyd meddwl.

[gallech chi gynnwys manylion yma am beth mae eich ysgol yn ei wneud ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad].

Rydyn ni am i bawb sy'n gweithio yma deimlo y gallan nhw fod yn agored am eu hiechyd meddwl, a gofyn am gymorth os oes ei angen arnynt [gallwch chi roi manylion am y cymorth a gynigir gan eich ysgol, neu gynnwys y wybodaeth am wasanaethau cymorth a geir yn y pecyn hwn].

[llofnod]

RHANNU EIN NEGES YMHELLACH

Helpwch i ledaenu'r gair drwy siarad am eich cynlluniau ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich ysgol. Neu ystyriwch p'un a fyddai eich gweithgareddau o ddiddordeb i'r cyfryngau lleol o bosibl. Po fwyaf o bobl fydd yn rhannu, hoffi ac yn gadael sylwadau, y pellaf y gallwn rannu'r neges ei bod yn iawn siarad am iechyd meddwl.

TRYDARIADAU POSIBL

- Mae sawl ffordd wahanol o siarad am iechyd meddwl. A sut bynnag y gwnewch chi hynny, mae siarad yn chwalu rhwystrau. Dyna pam mae [\[enw'r ysgol\]](#) yn cefnogi diwrnod **#AmseriSiarad** ar 7 Chwef @AINCymru
- **#Mae Diwrnod #AmseriSiarad** ar 7 Chwef! Sut y byddwch chi'n cael eich sgwrs am iechyd meddwl? Yn [\[enw'r ysgol\]](#) byddwn ni'n [\[eich gweithgarwch, e.e. cynnal sesiwn galw heibio amser cinio\]](#). @AINCymru

NEGESEUON FACEBOOK POSIBL

- Mae sawl ffordd wahanol o siarad am iechyd meddwl. A sut bynnag y gwnewch chi hynny, mae siarad yn chwalu rhwystrau. Dyna pam, ar 7 Chwefror, rydyn ni'n cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad ac yn cynnal sgwrsiau am iechyd meddwl yn [\[enw'r ysgol/leoliad\]](#) **www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day**
- **Mae'n Ddiwrnod Amser i Siarad ddydd Iau 7 Chwefror 2019.** Mae'n gyfle i bawb fod yn fwy agored am iechyd meddwl - i siarad, gwrandao a newid bywydau. Byddwn ni'n dechrau'r sgwrs yn [\[enw'r ysgol/leoliad\]](#). Sut bynnag y byddwch chi'n gwneud hyn, ymunwch â ni a dechrau eich sgwrs am iechyd meddwl. **www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day**

AWGRYMIADAU AR GYFER INSTAGRAM

- Os ydych chi'n rhannu eich gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad ar Instagram, cofiwch ddefnyddio ein hashnod **#AmseriSiarad** er mwyn helpu i rannu ein neges hyd yn oed ymhellach
- Tagiwch @AINCymru yn eich lluniau - rydyn ni'n hoffi gweld yr holl ddigwyddiadau a gweithgareddau y mae ein cyflogwyr sydd wedi ymrwymo i'r addewid yn ei gyflawni drwy gydol y dydd

DATGANIAD ENGHREIFFTIOL I'R WASG

Os bydd eich ysgol yn cynnal digwyddiad mawr, neu os byddwch chi am roi cyhoeddusrwydd i'r gwaith rydych chi'n ei wneud ar ieched meddwl, efallai y byddwch chi am siarad â'r cyfryngau. Gallwch chi ddefnyddio'r datganiad enghreifftiol hwn i'r wasg i wneud hynny. Os oes angen rhagor o gymorth, cysylltwch â'n Swyddog Cyfathrebu, Hanna Yusuf: h.yusuf@timetochangewales.org.uk

I'w ryddhau'n syth [Rhowch y dyddiad]

[Enw'r ysgol] yn cynnal [nodwch y digwyddiad] er mwyn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.

Bydd [enw'r ysgol] yn cynnal digwyddiad ddydd Iau 7 Chwefror fel rhan o ymgyrch genedlaethol i gael pobl i siarad yn fwy agored am ieched meddwl am un diwrnod. Caiff Diwrnod Amser i Siarad ei gynnal gan Amser i Newid Cymru, ymgyrch genedlaethol i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu sy'n wynebu pobl sydd â phroblemau ieched meddwl, dan arweiniad elusennau Hafal a Mind Cymru. Nod Diwrnod Amser i Siarad yw cael cymaint â phosibl o bobl yn siarad am ieched meddwl. Gall pobl gael trafferth siarad am ieched meddwl, felly eleni, mae Amser i Newid Cymru yn gofyn i bobl gael sgwrs sut bynnag y byddan nhw'n dymuno - boed hynny yn y gwaith, wrth fynd am dro neu dros baned.

Ers iddo gael ei lansio yn 2014, mae Diwrnod Amser i Siarad wedi ennyn miliynau o sgwrsiau mewn ysgolion, cartrefi, gweithleoedd, yn y cyfryngau ac ar-lein, ac wedi denu cefnogaeth gan enwogion fel Freddie Flintoff, Stephen Fry a Frankie Bridge.

Bydd [enw'r ysgol, lleoliad] yn ymuno â miloedd o grwpiau eraill, sefydliadau, ysgolion ac aelodau o'r cyhoedd, a fydd yn cael sgwrsiau am ieched meddwl ar Ddiwrnod Amser i Siarad. Bydd y gweithgareddau a gynlluniwyd ar gyfer y diwrnod gan [enw'r grŵp] yn cynnwys [ychwanegwch baragraff yma ynghylch beth mae eich ysgol yn ei wneud yn benodol].

Bydd 1 o bob 4 ohonon ni yn cael problem ieched yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, ond bydd gan sawl un ohonon ni ormod o ofn siarad amdano. Gall dechrau sgwrs am ieched meddwl ymddangos yn frawychus ond gall anfon neges destun, galw heibio ffrind neu rannu rhywbeth ar y cyfryngau cymdeithasol dorri'r iâ. Ceir rhagor o awgrymiadau yn

www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

Dywedodd [enw'r siaradwr, rôl yn yr ysgol]: (dyfyniad a awgrymir) "Rydyn ni'n cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad am fod ieched meddwl yn bwnc y dylai pob un ohonon ni allu siarad amdano. Gall cael yr holl sgwrsiau pwysig hyn wneud gwahaniaeth mawr i lawer o bobl.

Po fwyaf y byddwn ni'n siarad, y mwyaf o fywydau y gallwn ni eu newid."

Dywedodd Karen Roberts, Rheolwr Rhaglen Amser i Newid Cymru:

"Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin a gallan nhw effeithio ar unrhyw un ohonon ni, eto, yn rhy aml, mae gan bobl ormod o ofn siarad yn agored am iechyd meddwl rhag ofn i bobl eu beirniadu. Mae sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad. P'un a fyddwch chi'n siarad wrth fynd am dro, neu'n gwrando dros baned, gall eich sgwrs wneud gwahaniaeth mawr. Sut bynnag y gwnewch chi hynny, dechreuwch sgwrs am iechyd meddwl ar Ddiwrnd Amser i Siarad. "

Ceir gwybodaeth am Ddiwrnod Amser i Siarad a sut y gallwch chi gymryd rhan yn www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

Diwedd

NODIADAU I'R GOLYGYDD

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth drwy gysylltu â [nodwch fanylion cyswllt y person gorau i gysylltu ag ef er mwyn cael rhagor o wybodaeth].

AMSER I NEWID

Ni yw Amser i Newid Cymru, mudiad sy'n tyfu o bobl sy'n newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw. Mae ein llais yn gryfach ac yn uwch, diolch i arian gan Lywodraeth Cymru, Comic Relief a'r Gronfa Loteri Fawr. Caiff ein hymgyrch ei chynnal gan Hafal a Mind Cymru, ac mae cannoedd yn fwy o sefydliadau wedi ymuno â ni i sicrhau newid.

Am ragor o wybodaeth ewch i www.timetochangewales.org.uk

SIARAD Â'R CYFRYNGAU

Os byddwch chi'n cynnal digwyddiad, efallai y byddwch am siarad â'r cyfryngau amdano. Defnyddiwch yr adran hon i gael cyngor.

GWERTHWCH EICH STORI I NEWYDDIADURWR – MEDDYLIWCH AM BETH RYDYCH CHI'N MYND I SIARAD AMDANO

P'un a fyddwch chi'n ffonio neu'n e-bostio'r newyddiadurwr, byddwch yn glir am yr hyn rydych chi am siarad amdano. Ydych chi am siarad am eich digwyddiad Diwrnod Amser i Siarad, neu a fydddech chi hefyd yn fodlon rhannu eich profiadau personol, os yw'n briodol?

Ym mhob achos, cofiwch eich bod chi'n siarad fel unigolyn, nid fel cynrychiolydd Amser i Newid Cymru. Mae hyn yn golygu na fydd rhaid i chi gofio llawer o wybodaeth am yr ymgyrch na'r hyn rydyn ni'n ei wneud. Os bydd newyddiadurwr am gael dyfyniad gan Amser i Newid Cymru, bydd yn cysylltu â thîm y wasg a byddwn yn rhoi dyfyniad wedi'i gymeradwyo am y rhaglen a'n gwaith. Mae croeso i chi roi manylion cyswllt ein Swyddog Cyfathrebu sydd i'w weld uchod.

Meddyliwch am lefel y manylion rydych chi am eu rhoi i'r newyddiadurwr a pheidiwch ag addo gormod. Er enghraifft, ydych chi'n hapus i'ch enw llawn gael ei ddefnyddio? A all gynnwys o ble rydych chi'n dod a'ch diagnosis? Faint o fanylion ydych chi am eu rhoi am eich profiadau? Mae'n ddefnyddiol meddwl am hyn cyn y dyddiad cyhoeddi oherwydd bydd am wybod faint o'ch stori y bydd yn cael rhoi sylw iddi.

AWGRYMIADAU

- Mae desgiau newyddion yn chwilio am newyddion – meddyliwch pam y byddan nhw am ysgrifennu am eich stori ar yr adeg hon. Yn yr achos hwn, bydd am eich bod yn cynnal digwyddiad ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad.
- Fel arfer, ceir manylion cyswllt eich papur newydd lleol, gorsaf radio, sianel deledu ac ati ar eu gwefan.
- Gallwch geisio ffonio neu e-bostio'r cyswllt priodol, ond cofiwch y gall newyddiadurwyr gael cannoedd o negeseuon e-bost bob dydd felly efallai na fyddan nhw'n dod yn ôl atoch chi ar unwaith ac os byddan nhw'n arbennig o brysur, efallai na fyddan nhw'n ymateb o gwbl, ond ceisiwch beidio â chymryd hyn yn bersonol.
- Os bydd angen i'r cyhoedd gymryd rhan yn eich digwyddiad neu weithgarwch, bydden ni'n awgrymu y dylech chi siarad â'r cyfryngau bythefnos cyn 1 Chwefror, gyda'r nod i'r darllediad ymddangos cyn neu ar 1 Chwefror 2019.

CYSYLLTU Â NEWYDDIADURWR DROS Y FFÔN NEU E-BOST

- Cyflwynwch eich hun yn glir, eglurwch am beth rydych chi'n ffonio/e-bostio.
- Eglurwch beth rydych chi am iddo ei wneud, h.y. gofynnwch iddo a fyddai ganddo ddiddordeb mewn rhoi sylw i'r stori/mynychu a ffilmio'r digwyddiad (lle y bo'n briodol).
- Gallwch gysylltu ag ef eto yn nes ymlaen y diwrnod hwnnw neu'r diwrnod canlynol i wneud yn siŵr ei fod wedi derbyn yr e-bost, er enghraifft, neu i weld a yw'n bwriadu rhoi sylw i'r gweithgarwch.
- Atodwch eich datganiad i'r wasg wedi'i gwblhau i'ch e-bost, a'i gopïo i gorff y neges, ynghyd ag unrhyw luniau rydych am eu defnyddio i ddangos eich gweithgarwch.

RHANNU EICH STORI Â NEWYDDIADURWR – AWGRYMIADAU AR GYFER CYFWELIADAU

Os bydd y cyfweliad yn cael ei gynnal a bod y newyddiadurwr am roi sylw i'ch stori, gall wneud hyn wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Holwch a fydd y cyfweliad yn fyw (radio neu deledu) neu a yw'n cael ei recordio ymlaen llaw.

Mae cyfweliad wedi'i recordio ymlaen llaw yn golygu efallai y bydd yn treulio 10-15 munud gyda chi ac yna ond yn defnyddio rhywfaint o'r hyn y byddech chi'n ei ddweud (yn aml gallai hyn fod yn llai na munud o hyd), lle y bydd cyfweliad byw yn cael ei ddarlledu'n syth ar y radio neu'r teledu felly bydd yn cynnwys yn union beth y byddwch chi'n ei ddweud. Os byddwch chi'n rhoi cyfweliad wedi'i recordio ymlaen llaw, cofiwch y gallwch roi cynnig arall arni os na fyddwch yn fodlon ar eich ymateb cyntaf.

Mae'n debygol y bydd cyfweliad ar gyfer cylchgrawn neu bapur newydd dros y ffôn a gall gymryd mwy o amser gan eu bod yn gwestiynau manylach. Bydd y newyddiadurwr yn ysgrifennu hyn naill ai fel darn yn y person cyntaf neu fel stori gan gynnwys dyfyniadau byr o'ch sgwrs.

Os hoffech chi iddo ailadrodd rhywbeth rydych chi wedi'i ddweud er mwyn sicrhau eich bod chi'n fodlon arno, gofynnwch. Mae cydberthynas dda â'r cyfryngau yn rhywbeth rydyn ni'n ymfalchïo ynddo yn Amser i Newid Cymru. Fodd bynnag, os byddwch chi'n cael unrhyw broblemau â chyfweliad neu newyddiadurwr rhowch wybod i ni.



BYDDWCH YN CHI EICH HUN

Y peth pwysicaf i'w gofio yw bod gan y newyddiadurwr neu'r cyflwynydd ddiddordeb yn eich stori ac yn yr hyn sydd gennych chi i'w ddweud, felly mae'n bwysig ymddwyn fel chi eich hun yn ystod y cyfweiliad.

Gall Amser i Newid Cymru roi gwybodaeth gefndirol i newyddiadurwyr ar yr ymgyrch ac mae gennym ein llefarwyr ein hunain yn y sefydliad hefyd er mwyn cynnig safbwynt arbenigol, felly mae'n bwysig eich bod chi'n ymddwyn fel chi eich hun ac yn adrodd eich stori. Fodd bynnag, bydden ni'n eich annog chi i siarad am eich cefnogaeth i Amser i Newid Cymru a hefyd pam ei bod mor bwysig i ni newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am iechyd meddwl ac yn gweithredu arno.

BETH YDYCH CHI AM EI DDWEUD?

Mae paratoi yn allweddol, ac, yn aml, mae'n ddefnyddiol nodi tair neges allweddol cyn y cyfweiliad. Gallai hyn fod yn dri darn hanfodol o wybodaeth rydych am eu cyfleu, er enghraifft, dyddiadau, amseroedd a lleoliad eich digwyddiad, pam rydych chi'n ei gynnal ac ati.

BETH DYDYCH CHI DDIM AM EI DDWEUD?

Os byddwch chi'n siarad am eich profiad personol, gallai fod yn ddefnyddiol cymryd ychydig funudau i feddwl am unrhyw beth dydych chi ddim am ei drafod.

Er enghraifft, efallai na fyddwch chi am enwi ffrindiau neu aelodau o'r teulu neu efallai na fyddwch chi am ddweud os gwnaeth rhywbeth penodol sbarduno eich problemau iechyd meddwl.

Mae'n dda meddwl am y rhain ymlaen llaw, felly os bydd cyfweiliad yn dechrau gwyro tuag at y cwestiynau hyn, gallwch chi ddweud wrth y cyfwelydd y byddai'n well gennych chi beidio â mynd mewn i fanylion ar y pwnc hwnnw.

Eich cyfweiliad chi ydyw, a'ch dewis chi am faint rydych chi'n ei ddweud am agweddau gwahanol ar eich bywyd. Os ydych chi'n anghyfforddus gyda chwestiwn, does dim rhaid i chi ei ateb.

SIARAD Â STEIL

Er ein bod ni am i chi fod mor gyfforddus â phosibl wrth siarad â'r cyfryngau, mae'n bwysig ceisio bod mor glir a chryno â phosibl, yn enwedig pan fydd rhywun yn gofyn cwestiwn uniongyrchol i chi. Rhowch atebion byr a chryno, yn enwedig mewn cyfweiliadau wedi'u recordio ymlaen llaw lle gallai eich cyfweiliad gael ei olygu i ychydig eiliadau.

Ar gyfer cyfweiliadau radio neu deledu, bydd siarad mewn ffordd dawl a phwylllog yn helpu i'ch sicrhau bod pobl yn eich deall yn dda a'ch bod chi'n gallu cyfleu eich stori yn llwyddiannus.



LLUNIAU

Os yw'r cyfweiliad ar gyfer papur newydd neu gylchgrawn, mae'n debygol y bydd newyddiadurwr am ddefnyddio lluniau. Mae'n syniad da meddwl am y rhain ymlaen llaw. Efallai y bydd yn anfon rhywun i gymryd lluniau proffesiynol ohonoch chi neu efallai y bydd yn gofyn i chi gyflwyno eich lluniau eich hun.

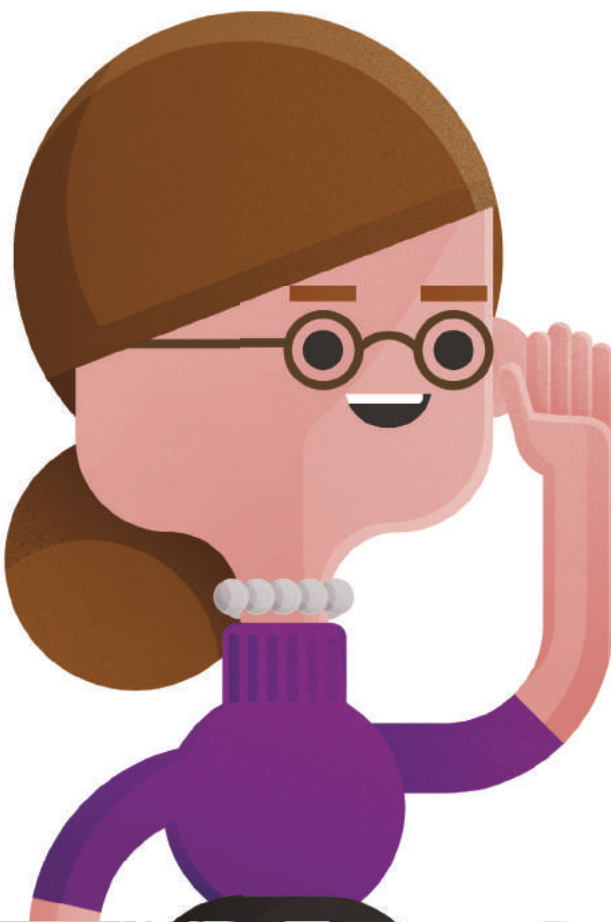
Os byddwch chi'n cyflwyno eich lluniau eich hun, dylech chi wneud yn siŵr bod unrhyw un arall wedi rhoi ei gymeradwyaeth, a meddwl am luniau priodol a fydd yn cyd-fynd â'r erthygl yn dda.

Bydd hefyd angen i chi roi lluniau o ansawdd mor uchel ag y gallwch chi. Fel arfer, mae hyn yn golygu defnyddio camera digidol neu gamera ffôn ansawdd da. Os na fyddwch chi'n cymryd rhan mewn digwyddiad tynnu lluniau, gall fod yn ddefnyddiol gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu fynd gyda chi i'ch cefnogi.

MAGU PROFIAD

Os nad ydych chi wedi cael llawer o brofiad yn siarad â'r cyfryngau a bod cyfweiliad wedi cael ei drefnu, dylech chi ymarfer gyda ffrind.

Mae'n bwysig gwrandao ar y cwestiwn a ofynnwyd a meddwl yn y fan a'r lle, felly mae ymarfer cyfweiliadau ymlaen llaw yn helpu i sicrhau eich bod chi'n barod pan ddaw'r amser.



COFIWCH

Rhowch wybod i Dîm Cysylltiadau Amser i Newid Cymru am unrhyw gyfweiliadau sy'n ymddangos yn y wasg i hyrwyddo eich gweithgaredd Diwrnod Amser i Siarad oherwydd gallwn hyrwyddo'r rhain ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol ein hunain.

Er mwyn ymuno â'r sgwrs ar-lein, gallwch ddefnyddio'r hashnod **#AmseriSiarad** ar Twitter neu ledaenu'r gair ar Facebook bod Diwrnod Amser i Siarad yn digwydd.

#Amserisiarad

amser i newid **Cymru**
diwrnod
amser
i siarad
07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

RHAGOR O WYBODAETH



AINCymru



@AINCymru



Chwiliwch am "Amser i Newid Cymru"



@timetochangewales



Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:

