

# MY BRAVE PHRASE

## THIS ACTIVITY EXPLORES:

Saying no, confidence and making choices

## HOW TO SET UP

Prepare short phrases such as “No thanks”, “I don’t want to”, “I’m choosing something else” and “Let’s go.”

## YOU WILL NEED:

Phrase cards or a leader-read list  
Paper and pens

**TIME NEEDED: 10 MINUTES**

## HOW TO RUN IT

1. Explain that sometimes we need simple words to help us make our own choice.
2. Read out a few short phrases.
3. Ask children to choose one phrase they like.
4. Practise saying the phrases together.
5. Ask them to decorate their phrase or say it with a confident voice.

## QUICK DEBRIEF

- Which phrase felt easiest to say?
- When might someone need a brave phrase?

### Make it easier

Choose one phrase as a whole group and practise it together.

### Make it harder

Ask them to make up their own brave phrase.

## KEY MESSAGE

A short, confident phrase can help when something does not feel right. We can say no and ask a trusted adult for help.

# FY YMADRODD DEWR

## BYDDWN YN EDRYCH AR:

Dweud na, hyder a gwneud dewisiadau

## BYDD ANGEN:

- Cardiau ymadroddion neu restr i'r arweinydd ei darllen
- Papur a phennau

## SUT I BARATOI?

Paratowch ymadroddion byr fel "Na, diolch", "Dw i ddim eisiau", "Dw i'n dewis rhywbeth arall" a "Dewch, awn ni."

**AMSER: 10 MUNUD**

## SUT I'W WNEUD

1. Eglurwch fod angen geiriau syml arnom weithiau i'n helpu i wneud ein dewis ein hunain.
2. Darllenwch ychydig o ymadroddion byr yn uchel.
3. Gofynnwch i'r plant ddewis un ymadrodd maen nhw'n ei hoffi.
4. Ymarferwch ddweud yr ymadroddion gyda'ch gilydd.
5. Gofynnwch iddyn nhw addurno eu hymadrodd neu ei ddweud â llais hyderus.

## CWESTIYNAU CYFLYM

- Pa ymadrodd oedd hawsaf i'w ddweud?
- Pryd gallai fod angen ymadrodd dewr ar rywun?

### Gwneud yn haws

Dewiswch un ymadrodd fel grŵp cyfan a'i ymarfer gyda'ch gilydd.

### Gwneud yn fwy heriol

Gofynnwch iddyn nhw greu eu hymadrodd dewr eu hunain.

## PRIF NEGES

Gall ymadrodd byr a hyderus helpu pan nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn. Gallwn ddweud na a gofyn i oedolyn rydyn ni'n ymddiried ynddo am help.