

The
Exchange

Adnoddau i Bobl Ifanc

1: Adeiladu fy Ffitrwydd Meddyliol

Am fwy o opsiynau
cymorth, sganiwch y
cod QR i ymweld â'n
gwefan



exchange-counselling.com/interview-support-hub

Adnoddau i Bobl Ifanc

1: Adeiladu fy Ffitrwydd Meddyliol

Ydych chi'n nerfus am roi cynnig ar rywbeth newydd? Oes angen hwb arnoch chi, neu ydych chi eisiau bod yn fwy meddylgar?

Bydd y pecyn adnoddau yma'n rhoi'r sgiliau i chi roi hwb i'ch ffitrwydd meddyliol. Yn debyg i fod angen campfa i adeiladu'ch cyhyrau, mae angen y sgiliau yma arnoch chi i wella'ch iechyd meddwl a'ch llesiant.

Fe ddewch chi o hyd i adnoddau sy'n helpu i reoleiddio eich emosiynau, hyrwyddo eich llesiant a'ch helpu i fod yn fwy meddylgar.

Os hoffech ragor o gefnogaeth, gallwch ymweld â'n Hyb Cymorth. Oddi yno gallwch ffonio ein llinell gymorth neu drefnu cyfarfod ar-lein gydag un o'r tîm.

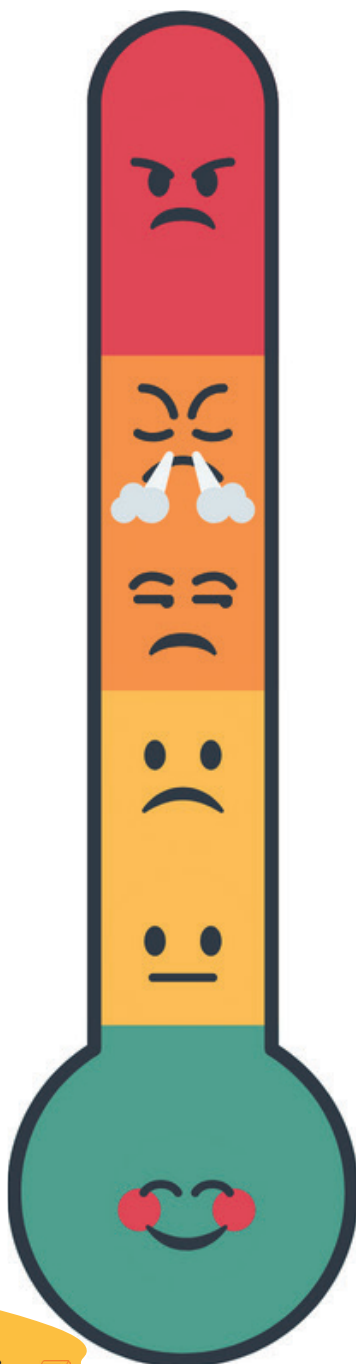


Amser Gwirio – Thermomedr Teimladau

Efallai eich bod chi'n teimlo ychydig yn anghyfforddus neu'n "ddryslyd" ar ôl eich cyfweiliad, a ddim yn hollol siŵr ynghylch sut rydych chi'n teimlo.

Efallai nad oeddech chi'n disgwyl rhai o'r cwestiynau neu efallai eu bod wedi achosi teimladau anodd i chi. Mae gwirio sut rydyn ni'n teimlo yn bwysig iawn ac mae'r thermomedr teimladau yn ffordd wych o wneud hynny.

Mae hyn yn beth da i chi ei wneud cyn ac ar ôl pob gweithgaredd, ond hefyd pan fyddwch chi'n sylwi bod teimlad mawr ar ei ffordd – mae'n dda i ni wirio ein hunain cyn i ni ymateb. Yna gallwch chi wneud Amser Gwirio eto ar ôl cwblhau gweithgaredd i weld a yw wedi helpu.



Rwy'n teimlo'n hapus.
Rwy'n teimlo'n bositif ac yn
optimistaidd.

Rwy'n teimlo'n iawn.
Rwy'n teimlo braidd yn bryderus.
Rwy'n gallu ymdopi â phethau fel maen nhw.

Rwy'n teimlo'n drist.
Rwy'n teimlo'n isel.
Mae angen cysur a chefnogaeth arna i.

Rwy'n teimlo'n bigog.
Mae rhai pethau'n fy ngwylltio.
Rwy'n ceisio rheoli fy emosiynau.

Rwy'n teimlo'n grac.
Mae llawer o bethau yn fy nghythruddo.
Dydw i ddim eisiau siarad â neb.

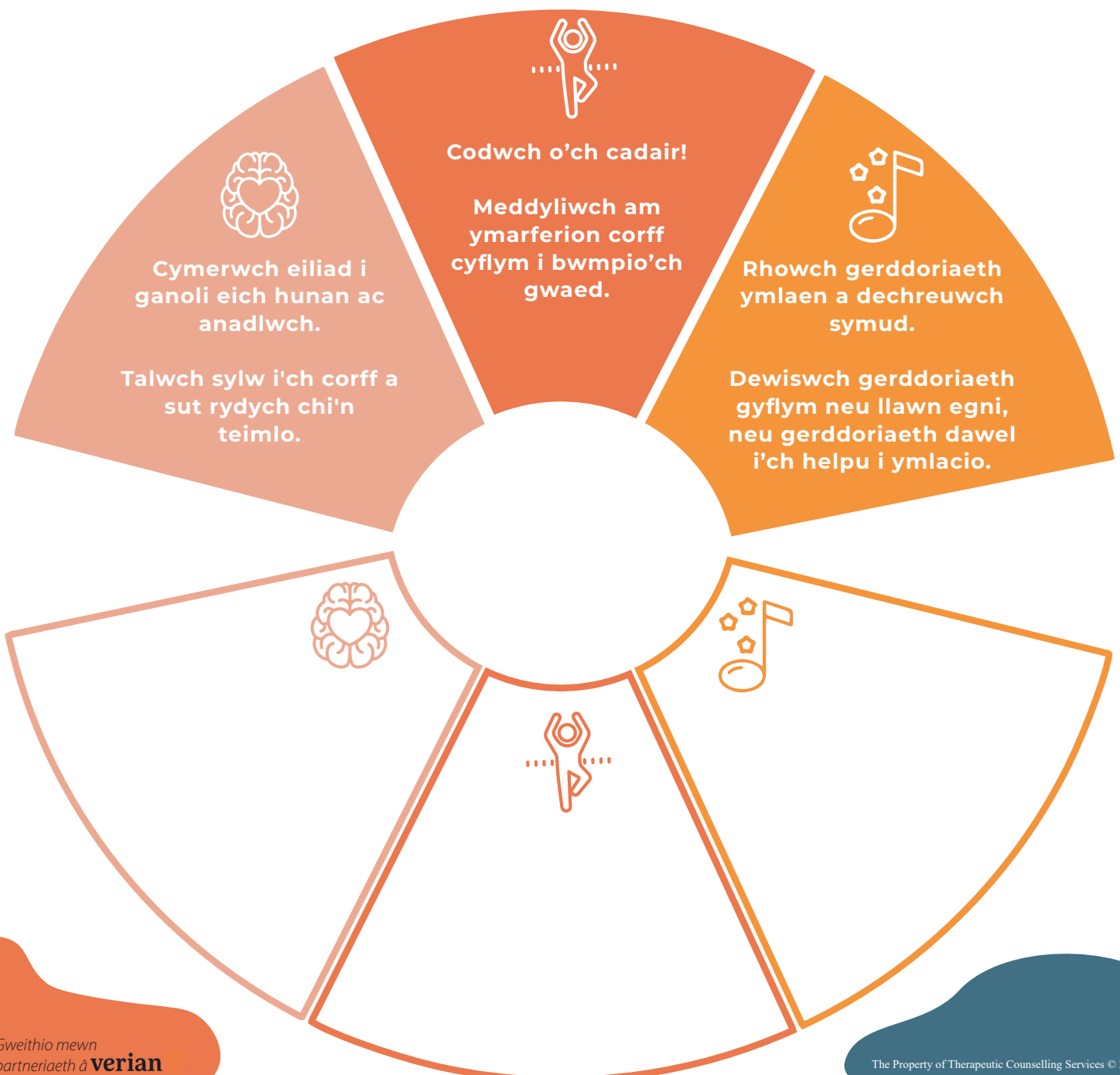
Rwy'n teimlo wedi fy llethu.
Rwy'n cael trafferth rheoli fy emosiynau.
Mae angen lle arna i.

Lleddfu Straen

Gallai gorfod cymryd rhan yn y cyfweiliad wneud i chi deimlo gofid neu o dan straen. Gallech deimlo'n bryderus am y cwestiynau fydd yn cael eu gofyn, neu am rai o'r atgofion a all godi.

Mae'n ddefnyddiol ceisio rheoli'r straen yma. Mae gan bawb ffyrdd gwahanol o reoli ein straen a phethau sy'n gwneud i ni deimlo'n well. Gall gwybod beth yw'r pethau yma fod o gymorth mawr pan fyddwch chi'n profi straen. Cymerwch amser i ystyried eich dulliau lleddfu straen. Pa fath o bethau sy'n gallu helpu pan fyddwn ni'n teimlo wedi ein llethu?

Meddyliwch am symudiadau, cerddoriaeth a meddwlgarwch - llenwch y blychau gyda gweithgareddau ar gyfer pob un.



Bod yn Ddiolchgar

Efallai bod meddwl am gyfweiliad yn teimlo'n llethol neu bod gorfod cofio am COVID yn achosi straen. Pan fyddwn ni'n teimlo wedi ein llethu ac o dan straen, mae'n bwysig cydnabod a bod yn ddiolchgar am y pethau bach yn ein bywyd.

Gall cymryd sylw o bethau syml gael effaith gadarnhaol ar ein llesiant. Gwell fyth yw rhannu pa mor ddiolchgar ydyn ni o bobl eraill.

Ysgrifennwch restr o dri pheth (neu fwy) rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw bob dydd.

Rwy'n ddiolchgar am...

Fy ffrind yn cymryd amser i wrando arna i

Cacen i ginio!

Gallu mwynhau mynd am dro yn y goedwig gyda fy nghi

Munud i Feddwl

Ffordd arall o leddfu teimladau llethol neu straen yw cymryd amser i arafu, i ddaearu ein hunain, gall hyn ein helpu ni i deimlo'n dawelach ein meddwl a gwneud pethau'n llai llethol.

Gall neilltuo "munud i feddwl" fod o gymorth mawr gyda hyn. Gallwch wneud hyn drwy ganiatáu i'ch hunan ganolbwyntio ar un peth ar y tro, neu roi cynnig ar ymarferion anadlu fel y rhai isod.

Rhowch eich bys unrhyw le ar y ddolen ddiwedd, ac wrth i chi anadlu i mewn, dilynwch y siâp.

Yna wrth i chi anadlu allan, ewch o amgylch y siâp am yn ôl.

Ailadroddwch hyn gwpl o weithiau er mwyn rheoleiddio'ch anadl.



Edrychwch ar gleidr eich llaw, a defnyddiwch fys o'ch llaw arall i'w redeg o gleidr eich llaw i fyny bob bys unigol.

Wrth i chi fynd i fyny bob bys,
anadlwch i mewn
yna
Wrth i chi symud y bys i lawr,
anadlwch allan

Gwnewch hyn ar gyfer bob bys

Yr Olwyn Lesiant

The Exchange

Mae cyfnodau o straen a digwyddiadau mawr yn ein bywydau, fel COVID, yn gallu effeithio ar ein llesiant. Yn ystod cwestiynau'r cyfweiliad efallai eich bod wedi sylweddoli bod COVID wedi effeithio ar eich llesiant ac efallai ei fod yn dal i gael effaith nawr.

Mae ein llesiant yn cynnwys llawer o bethau gwahanol fel sut rydyn ni'n teimlo, ydyn ni'n bwyta'n dda, a oes gennym ni bobl o'n cwmpas i'n cefnogi ac ydyn ni'n cael digon o orffwys. Gall cwblhau'r archwiliad yma eich helpu nid yn unig i feddwl am eich llesiant ond hefyd eich helpu i sylwi ar feysydd y gallai fod angen rhoi hwb iddyn nhw.

Defnyddiwch y categorïau i "archwilio" gwahanol feysydd o'ch llesiant ac ysgrifennwch beth rydych chi eisoes yn ei wneud i roi hwb iddyn nhw. Yna gallwch ddefnyddio'r Cynlluniwr Llesiant i bennu amser ar eu cyfer yn eich wythnos.

Archwilio eich Olwyn Lesiant

Pa feysydd ydych chi'n meddwl mae angen rhoi mwy o amser iddyn nhw neu eu cefnogi?

A oes meysydd y gellid eu gwella?

Gwrandewch ar eich corff. Cymerwch seibiannau rheolaidd a pheidiwch â'i gorwneud hi. Byddwch chi'n llawer mwy cynhyrchiol wedyn.

Ystyriwch beth rydych chi'n ei roi yn eich corff. Mae gan rai mathau o fwyd briodweddau sy'n gallu ein helpu i deimlo'n well.



THE WELLBEING WHEEL

Cymerwch amser i wirio eich hunan. Sut ydych chi'n teimlo? Beth allai helpu? Byddwch yn realistig wrth gynllunio a phennu nodau.



Edrychwch ar bwy sydd gennych yn eich rhwydwaith cymorth: teulu, ffrindiau. Pwy allwch chi ymddiried ynddyn nhw i rannu eich teimladau?



Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi amser i orffwys yn iawn. Diffoddwch eich ffôn yn gynnar a rhowch amser i'ch hunan ymlacio cyn amser gwely.



Mae ymarfer corff yn gallu cael effaith wych ar lefelau straen, hyd yn oed mewn cyfnodau bach. Gall cerdded am 10 munud helpu hyd yn oed.

CYNLLUNYDD LLESIANT

RWY'N DDIOLCHGAR AM...

RWY'N FALCH O...

CORFF

- Ymarfer corff
- Bwyta'n iach
- Yfed Dwr
- Gorffwys

CYFLAWNI

- Gwaith/Ysgol
- Tasgau
- Astudio
- Cynllunio

CYSYLLTU

- Ffrindiau
- Teulu
- Y Gymuned
- Gofyn am

MWYNHAU

- Chwarae
- Hwyl
- Gweithgareddau Cymdeithasol

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GWENER

DYDD SADWRN

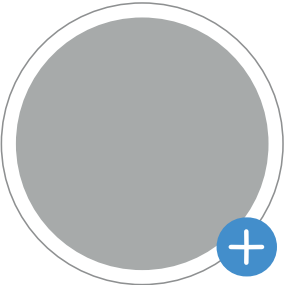
DYDD SUL

Fi heb fy Sgrîn



Hoffi, rhannu, ail-bostio, trydar... Swnio'n gyfarwydd? Efallai fod y cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn rhan o'r hyn rydych chi'n ei gofio o COVID. Efallai ei fod wedi eich helpu i gadw mewn cysylltiad ag eraill a gwybod beth oedd yn digwydd mewn llefydd eraill.

Weithiau rydyn ni'n gallu anghofio beth sy'n ein gwneud ni yn "ni". Mae "Fi heb fy Sgrîn" yn ffordd dda o ailgysylltu â'ch hunan, ac efallai y byddwch chi'n dysgu rhywbeth newydd am eich hunan hyd yn oed!



Enw:
Oedran:
Fy hoff ddyfyniad sydd wedi fy helpu:

Pethau rwy'n eu hoffi amdana i fy hunan:

Pethau mae pobl eraill yn eu hoffi amdana i:

Pethau rwy'n eu hoffi:

Pethau nad ydw i'n eu hoffi:

Er mwyn cael hwyl, rwy'n hoffi:

Pe bai ffrind yn mynd drwy gyfnod anodd, byddwn i yn:

Fy Nghryfderau a Rhinweddau

The Exchange

Wrth feddwl am COVID efallai y byddwch yn cofio am bethau chawsoch chi ddim eu gwneud neu brofiadau gwnaethoch chi fethu allan arnyn nhw, neu efallai y byddwch yn cofio teimlo'n llai hyderus yn ystod y cyfnod yma. Fe newidiodd ein harferion cymaint nes efallai eich bod wedi anghofio'r pethau gwnaethoch chi lwyddo i'w gwneud a'r heriau y gallech fod wedi'u hwynebu.

Gall y gweithgaredd yma eich helpu i ganolbwyntio ar eich cryfderau a'r pethau gwnaethoch chi lwyddo i'w cyflawni, ac efallai eich helpu i deimlo fwy fel "chi".

Pethau rwy'n dda am eu gwneud...

Canmoliaeth rydw i wedi'i derbyn...

Beth rwy'n ei hoffi am fy ymddangosiad...

Heriau rydw i wedi'u goresgyn...

Beth rwy'n ei werthfawrogi fwyaf...

Amseroedd rydw i wedi gwneud pobl eraill yn hapus...