

The
Exchange

Adnoddau i Bobl Ifanc

3: Delio â Theimladau Anodd

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



exchange-counselling.com/interview-support-hub

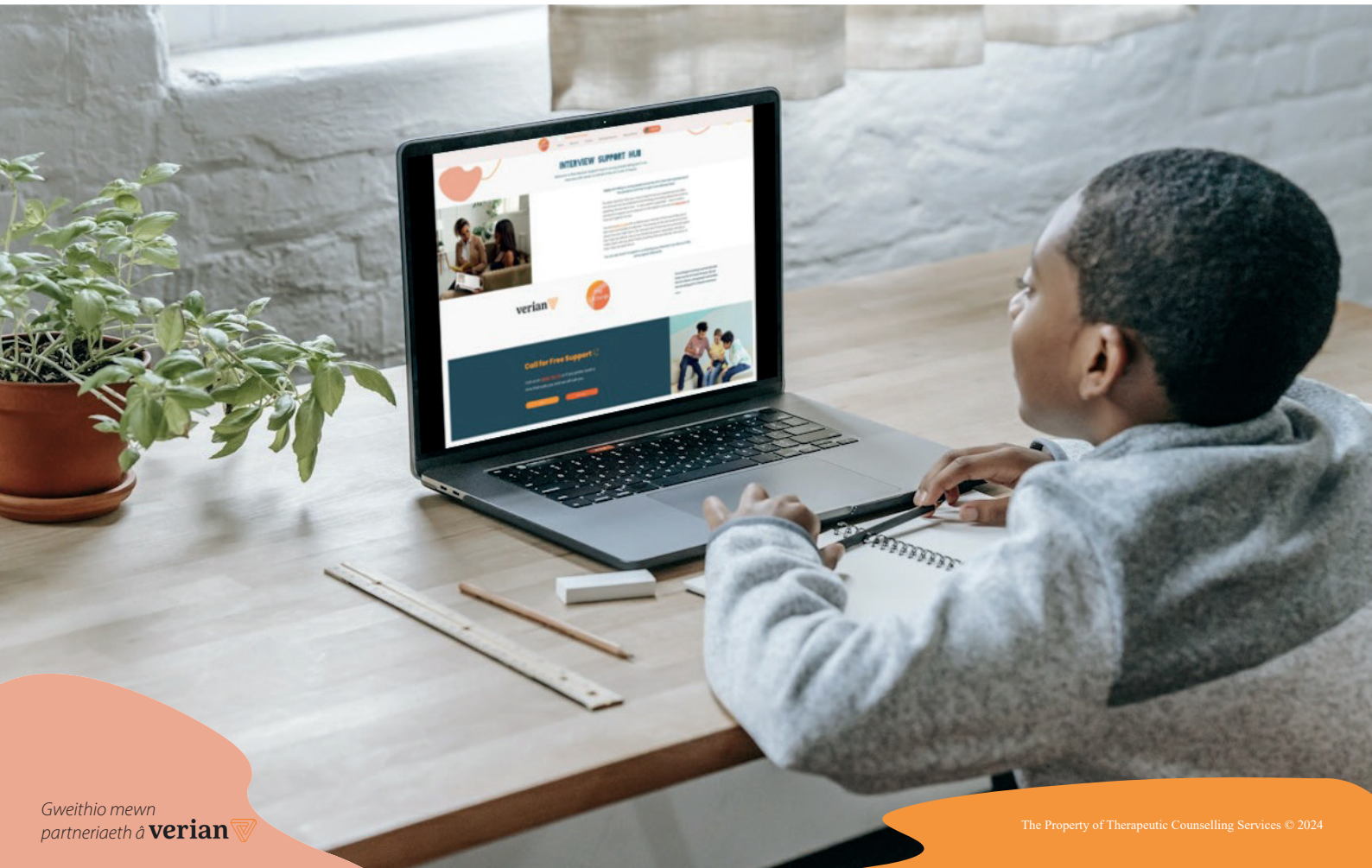
Adnoddau i Bobl Ifanc

3: Delio â Theimladau Anodd

Roedd COVID yn gyfnod anodd i rai pobl, efallai eich bod wedi colli anwylyd, gweld aelodau o'r teulu yn sâl, heb weld teulu na ffrindiau, neu bod yr holl beth wedi achosi teimlad o bryder mawr. Gallai cofio'r amser yma a gorfod siarad amdano godi'r emosiynau anodd yma eto.

Mae'r pecyn yma'n llawn adnoddau i'ch helpu i chwalu'r emosiynau anodd yma a delio â nhw.

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.

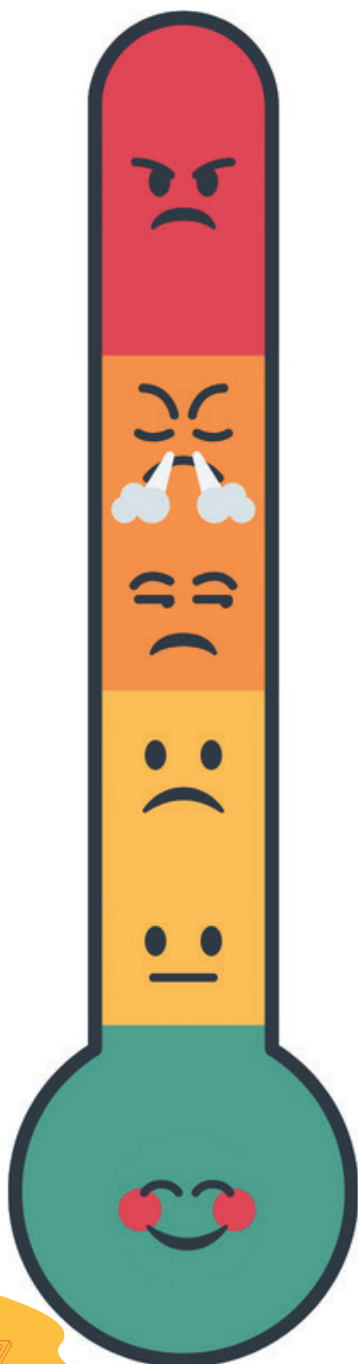


Amser Gwirio – Thermomedr Teimladau

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 nghythraddo.
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.

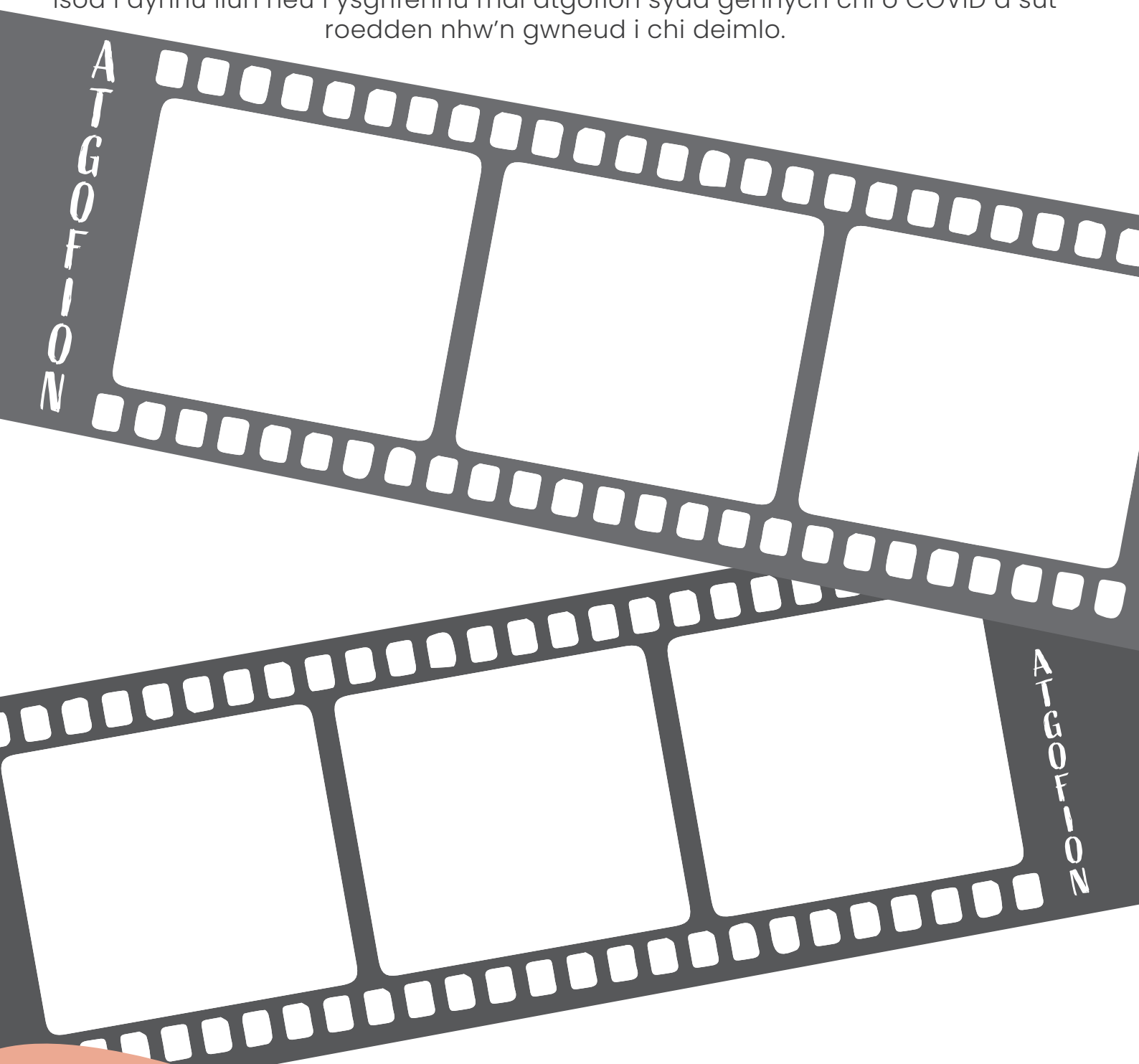
Ffilm Atgofion

The Exchange

Mae ceisio cofio beth ddigwyddodd yn ystod COVID yn gallu bod yn ddryslyd. Mae'n anodd cofio union amseroedd a dyddiadau, neu hyd yn oed cofio pryd yn fras ddigwyddodd pethau.

Gall y cyfan deimlo fel cymysgfa o bryder, tristwch a hapusrwydd. Gall fod yn ddefnyddiol creu llinell amser o'r holl ddigwyddiadau yma i ddeall eich profiad yn well, gall hyn eich galluogi i weld y cyfnodau isel a chanolbwyntio ar yr uchafbwyntiau.

Dydy hi ddim bob amser yn braf meddwl am yr atgofion isel yma ond mae'n ddefnyddiol gallu myfrio a siarad amdany'n nhw. Defnyddiwch y Ffilm Atgofion isod i dynnu llun neu i ysgrifennu rhai atgofion sydd gennych chi o COVID a sut roedden nhw'n gwneud i chi deimlo.



O'r Cwm i'r Copa

Nawr meddylwch am yr atgofion yma fel cadwyn o fynyddoedd; ar ben y mynyddoedd mae'r copaon, yr eiliadau da a'r atgofion cadarnhaol. Pan fyddwch chi ar y copa mae'n rhaid i chi ddod yn ôl i lawr i'r cwm, sef yr eiliadau isel, er mwyn gallu dringo i'r copa nesaf.

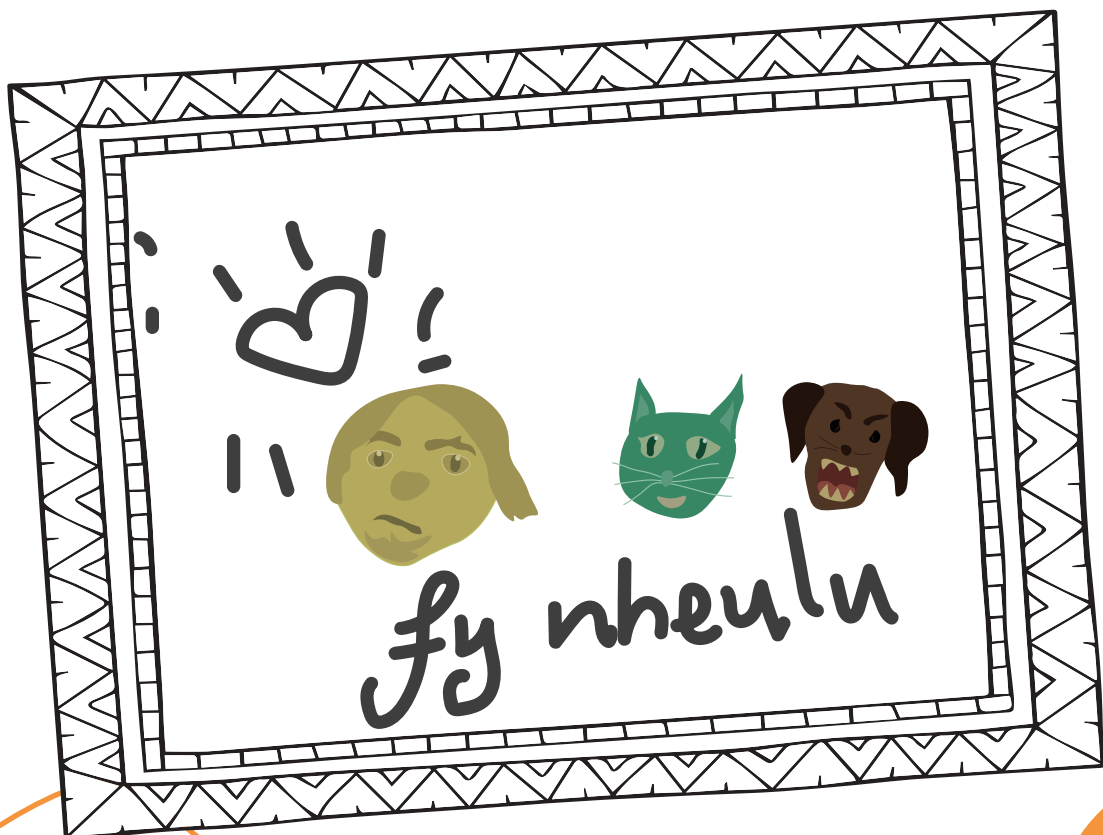
Gosodwch eich atgofion ar y llinell amser isod, gan weithio yn y drefn ddigwyddon nhw.

Efallai eich bod wedi colli anwylyd yn ystod COVID, neu efallai eich bod wedi teimlo colled yn eich bywyd arferol a cholli allan ar y pethau roeddech chi am eu gwneud. Pan fyddwn ni'n profi colled, gall deimlo fel bod popeth wedi newid, ac mae newid yn gallu teimlo'n heriol.

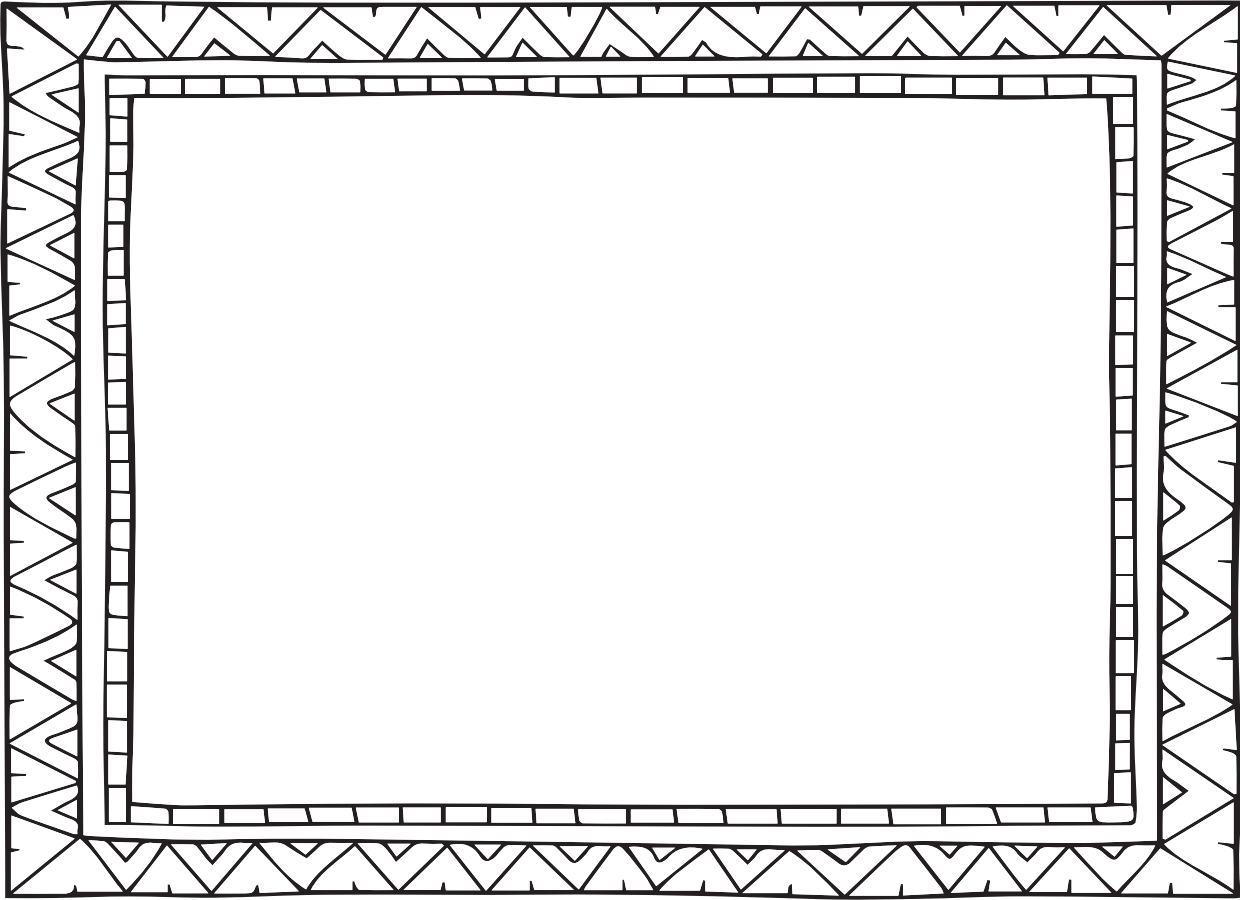
Gall y gweithgaredd yma eich helpu i ddeall y newidiadau yn eich bywyd, ers y golled.

Dechreuwch drwy dynnu llun o sut roedd bywyd yn edrych cyn y golled – llun o deulu, tŷ, anifeiliaid anwes, gwyliau, neu adeg y Nadolig.

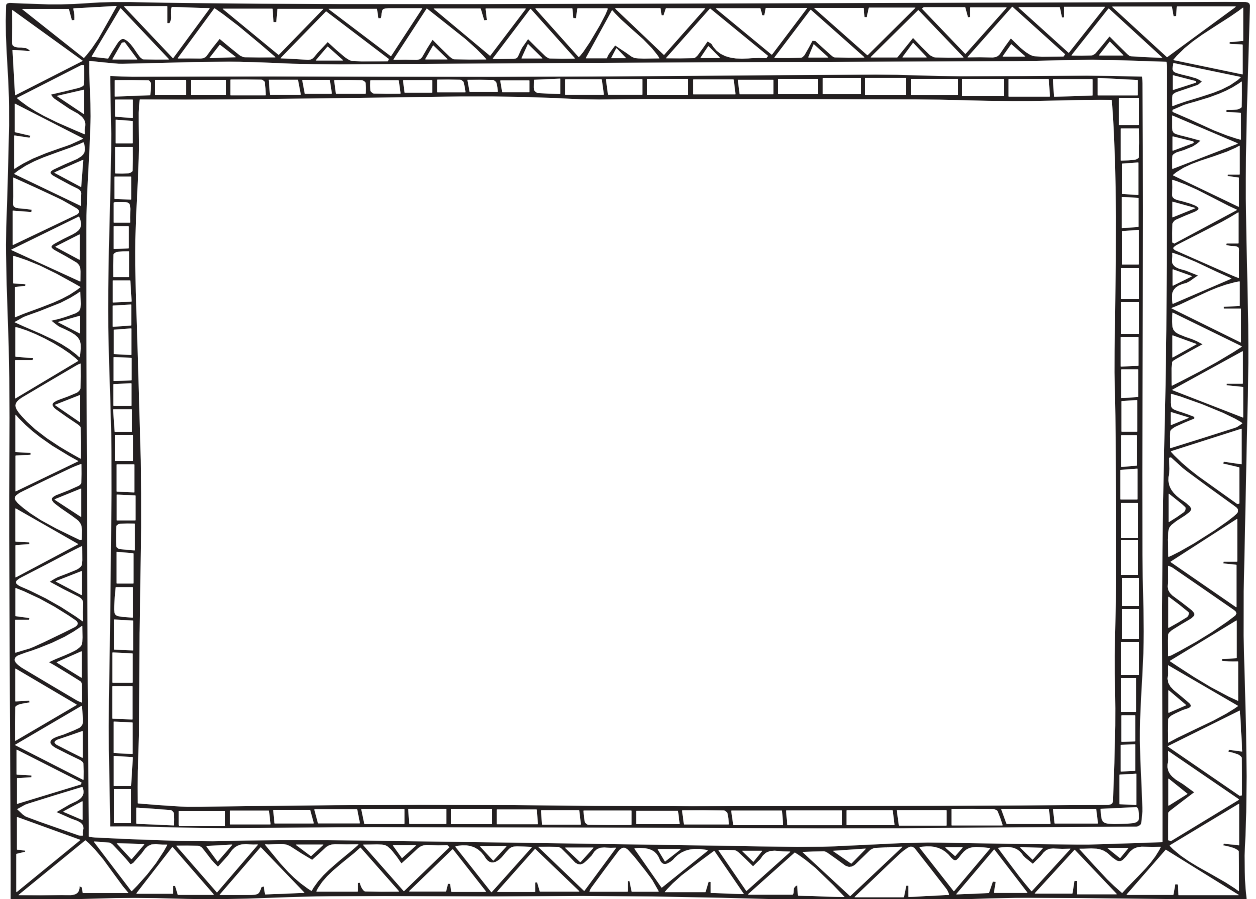
Yna tynnwch lun o sut mae bywyd yn edrych nawr, ydych chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau neu unrhyw debygrwydd? A oes gwahaniaeth mewn lliw, pa mor bell mae pobl yn sefyll ar wahân, neu sut olwg sydd ar eich cartref erbyn hyn?



Ddoe a Heddiw



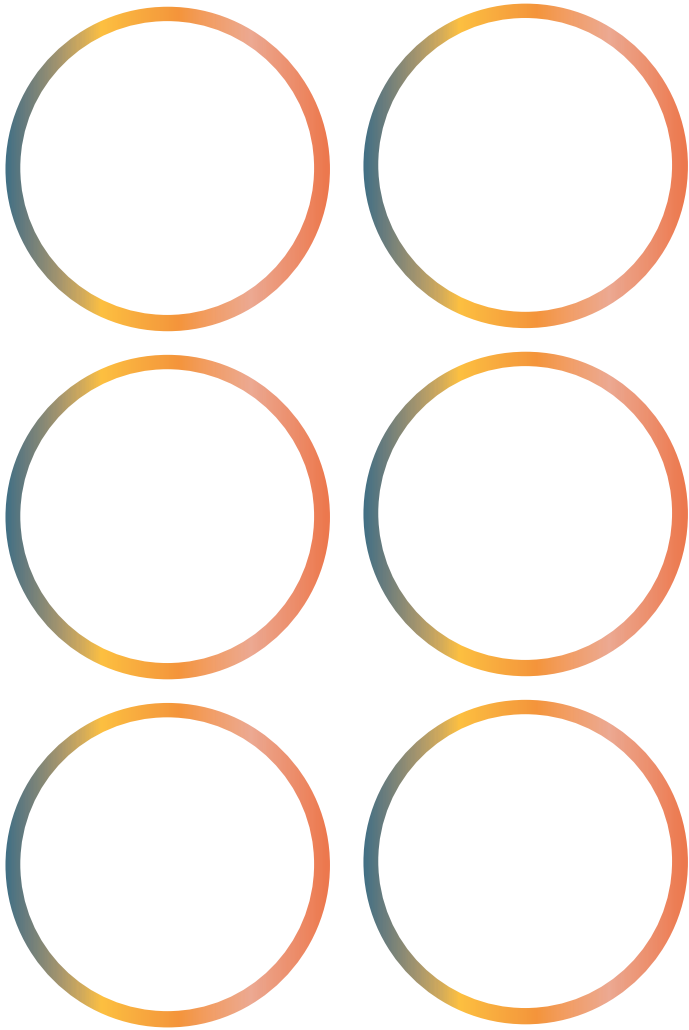
D
D
D
D
E
O
O
E



H
E
D
D
I
W

Fy Nymuniadau - Difaru a Gobeithio

The
Exchange



Mae difaru yn deimlad cyffredin os ydych chi wedi profi colled neu fethu allan ar rai pethau yn ystod COVID. Gall fod yn ddefnyddiol siarad am y pethau "beth os?" yma, pethau y gellid fod wedi eu dweud neu eu gwneud, ac edrych tua'r dyfodol.

Ysgrifennwch yn y cylchoedd bethau hoffech chi fod wedi'u gwneud neu eu dweud ond na chawsoch chi gyfle.

Er mwyn helpu i symud eich meddyliau oddi wrth y pethau rydych chi'n eu difaru, ceisiwch feddwl nawr am eich gobeithion ar gyfer y dyfodol. Torrwch docynnau'r dyfodol allan a defnyddiwch nhw i'w rhoi ar ben y pethau rydych chi'n eu difaru a'u newid nhw'n obeithion neu'n bethau rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw. "Yn y dyfodol, rwy'n gobeithio..."

Fy Nymuniadau - Difaru a Gobeithio

The
Exchange

Beth os?

Cardiau Post Goleuadau Traffig

The
Exchange

Efallai y byddwch yn teimlo llawer o emosiynau gwahanol am COVID a gallai pethau fel colled a phryder dal i effeithio arnoch bob dydd. Pan fydd pethau'n teimlo'n anodd, mae'n dda i ni ddod o hyd i ffyrdd o rannu'r rhain gyda'r oedolion rydyn ni'n ymddiried ynddyn nhw.

Dychmygwch y peth fel golau traffig; weithiau efallai eich bod chi'n teimlo'n "goch" ac yn cael diwrnod gwael iawn, neu'n "oren" lle gallwch chi reoli'ch diwrnod ond rydych chi'n dal i deimlo rhai teimladau anodd, neu rydych chi'n teimlo'n "wyrdd", ac mae pethau wir yn teimlo'n dda!

Mae'n ddefnyddiol i'r oedolion dibynadwy yn eich bywyd wybod beth all helpu ar bob cam o'r goleuadau traffig; coch, oren neu wyrdd. Defnyddiwch y templed i ysgrifennu pethau a allai helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n iawn, ddim yn rhy ddrwg neu pan fyddwch chi'n cael pethau'n anodd.

Yna gallwch chi rannu hwn gyda'ch oedolion dibynadwy a phwyntio at beth allai eich helpu.

COCH 🙄

Hoffwn i gael
llonydd heddiw

Byddai'n well gen i
beidio siarad am y
person rwy'n gweld eu
heisiau

Efallai bydd angen
ychydig o amser i
ffwrdd o'r dosbarth
arna i

Hoffwn i rywun
eistedd gyda fi
heddiw

OREN 😐

Allwch chi wirio fy
mod i'n iawn drwy
gydol y dydd

Rwy'n ei chael hi'n anodd
heddiw felly efallai bydd
angen cymorth
ychwanegol arna i

Byddai'n dda siarad am
y person rwy'n gweld eu
heisiau heddiw

GWYRDD 😊

Rwy'n hapus i fwrw
ymlaen â phethau

Hoffwn rannu
atgofion am y person
rwy'n gweld ei eisiau

Allwch chi gadw
llygad arna i
heddiw?

Byddai'n dda
siarad am y ffordd
rwy'n teimlo

Cardiau Post Goleuadau Traffig

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

COCH 😞

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

OREN 😐

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

GWYRDD 😊

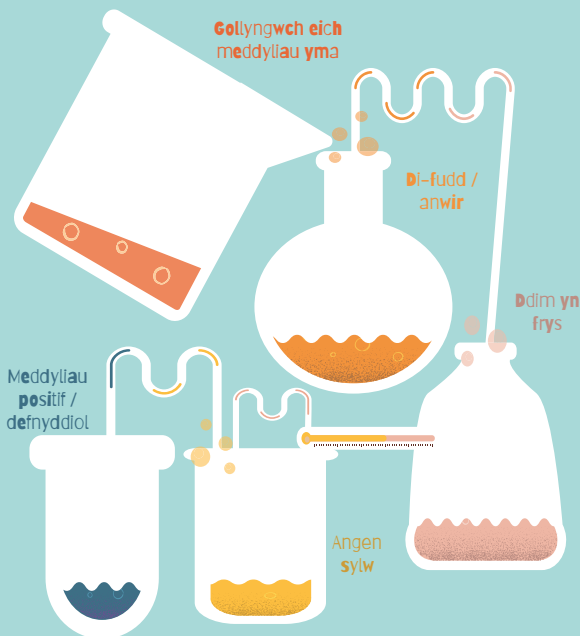
Proses Feddwl

Efallai bod COVID wedi codi llawer o feddyliau pryderus; teimlo'n bryderus am fod o amgylch pobl eto, teimlo'n bryderus y gallai hyn ddigwydd eto neu hyd yn oed deimlo'n bryderus y byddwch chi neu'ch anwyliciaid yn mynd yn sâl. Mae'r meddyliau yma'n gallu bod yn llethol ac yn ddi-fudd.

Pan fydd ein meddyliau'n llethol, mae'n dda i ni hidlo'r rhain a deall beth sy'n ddefnyddiol neu ddim.

Ysgrifennwch y meddyliau yma yn y Proses Feddwl isod, yna hidlwch nhw yn ôl y rhai sy'n anwir neu'n ddi-fudd, meddyliau nad ydyn nhw'n rhai brys, a'r rhai sydd angen sylw. Unwaith y byddwch chi wedi hidlo'r rhain, y meddyliau cadarnhaol a defnyddiol sy'n cael eu cadw ar ôl.

Rhowch gynnig ar ein gweithgaredd nesaf "Gwneud Amser i Boeni" i helpu gyda'r meddyliau di-fudd.



Defnyddiwch y daflen waith Proses Feddwl i hidlo eich meddyliau...

yna

Ysgrifennwch y meddyliau di-fudd isod i'w defnyddio pan fyddwch chi'n "Gwneud Amser i Boeni" ar y dudalen nesaf.

1

2

3

Proses Feddwl

Gollyngwch eich meddyliau yma

Di-fudd / anwir

Ddim yn frys

Meddyliau positif / defnyddiol

Angen sylw

Gwneud Amser i Boeni


Gall meddwl am COVID achosi llawer o feddyliau di-fudd. Mae ein Proses Feddwl yn ffordd dda o hidlo pa feddyliau sy'n ddefnyddiol a pha rai nad ydyn nhw'n ddefnyddiol. Fydd y meddyliau di-fudd yma ddim yn diflannu, felly mae'n dda neilltuo peth amser i feddwl am y rhain ac yna ceisio eu troi'n rhai defnyddiol.

Ysgrifennwch y meddyliau di-fudd isod a neilltuwch amser i feddwl am y pryder, dim mwy na 10 munud.

Gosodwch amserydd, ac yn ystod y cyfnod yma gallwch ysgrifennu'r pryder, graddio ei bwysigrwydd, pa mor realistig a pha mor ddefnyddiol yw'r pryder. Yna ceisiwch droi'r pryder ar ei ben, yn lle meddwl nad yw'n ddefnyddiol, ceisiwch ei newid yn syniad mwy defnyddiol.

Ysgrifennwch dri phryder isod

Amser a neilltuwyd i ystyried y pryder (10 munud ar y mwyaf)

| | | |
|---|---|--|
| 1 |  | |
| 2 | | |
| 3 | | |

Graddiwch bob un o 0-10

PA MOR BWYSIG YW'R PRYDER?

PA MOR REALISTIG YW'R PRYDER?

PA MOR DDEFNYDDIOL YW'R PRYDER?

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

Yn hytrach na meddwl...

Rydw i am ei droi i...



Bod yn Garedig i fy Hunan – Carden Empathi

The
Exchange

Mae'n gallu bod yn anodd cofio a siarad am y pethau a ddigwyddodd yn ystod COVID, a gall y golled a'r pryder deimlo'n llethol. Weithiau efallai y byddwn yn teimlo bod angen i ni fwrw ati a theimlo'n well yn gyflym; rydyn ni'n gallu bod yn galed ar ein hunain weithiau.

Pan fydd hyn yn digwydd, mae'n well trin ein hunain gyda mwy o empathi. Dychmygwch pe bai eich ffrind chi'n teimlo fel hyn, byddech chi'n dangos caredigrwydd a thosturi tuag atyn nhw, felly beth am ddangos hynny i'ch hunan?

Rhowch gynnig ar greu carden "empathi" i'ch hunan. Gallwch ddylunio'r garden i roi hwb ac anogaeth i'ch hunan. Yna rhowch y garden mewn amlen a gallwch edrych arni pan fydd angen rhywfaint o hunan-dosturi ac empathi arnoch chi.

Rwyf ti'n gryf!



Dyma gwtsh i ti!

Bod yn Garedig i fy Hunan - Carden Empathi
