

The
Exchange

Adnoddau i Bobl Ifanc

2: Cadw Fy Meddwl yn Iach

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



exchange-counselling.com/interview-support-hub

Adnoddau i Bobl Ifanc

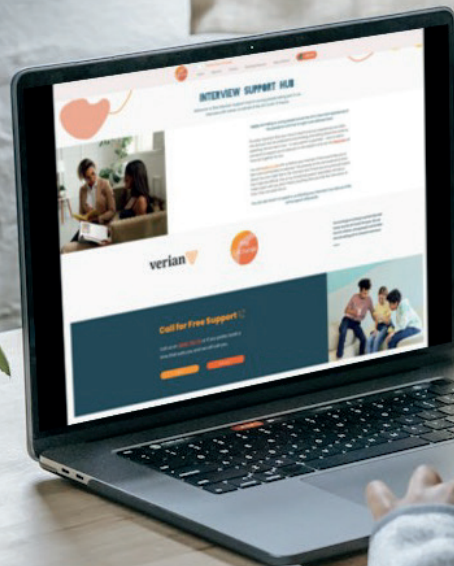
2: Cadw Fy Meddwl yn Iach

Ydych chi'n teimlo'n bryderus wrth gofio am COVID?

Gall pryder effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo ac os ydyn ni'n teimlo y gallwn ni ymdopi â heriau bywyd. Efallai eich bod yn teimlo'n bryderus neu dan straen cyn, yn ystod ac ar ôl y cyfweiliad, neu efallai bydd y cwestiynau fydd yn cael eu gofyn i chi yn codi atgofion pryderus am COVID a'r cyfnod clo. Bydd y pecyn adnoddau yma'n rhoi'r sgiliau i chi helpu i reoli unrhyw straen a phryder.

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.

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

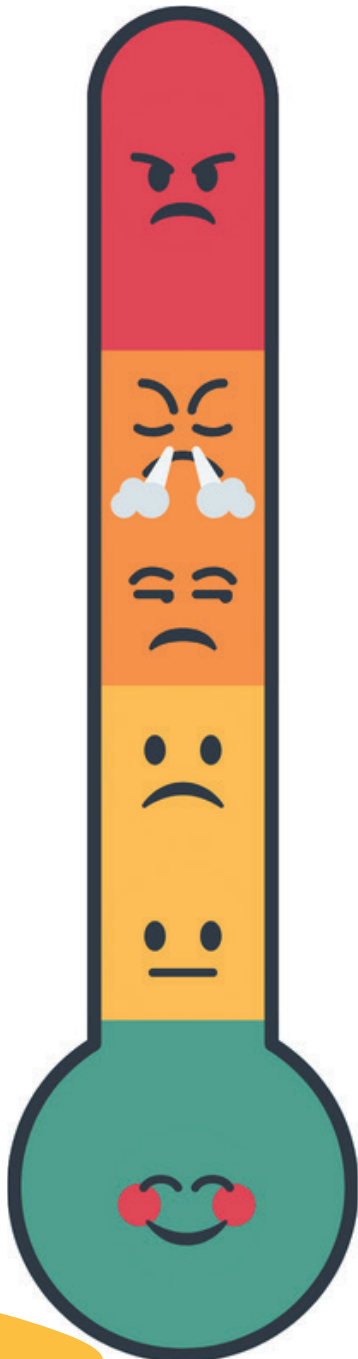


Amser Gwirio – Thermomedr Teimladau

Efallai eich bod chi'n teimlo ychydig yn anghyfforddus neu'n "ddryslyd" ar ôl eich cyfweliad, 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 nghythrudo.
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.

Archwiliad Straen

Efallai y byddwch yn cael eich atgoffa o adegau o straen neu ofid yn ystod y cyfweiliad, neu efallai y bydd cael eich cyfweld yn codi teimladau mawr hyd yn oed.

Mae'r gweithgaredd yma'n eich helpu i chwalu unrhyw straen neu bryder drwy ddod i ddeall beth sy'n ei achosi a sut rydych chi'n ymateb.

Mae'n syniad da paru'r gweithgaredd yma gyda'r gweithgaredd "Pan... ac Yna...", i roi syniadau ymarferol i chi i helpu unwaith y byddwch wedi chwalu a deall y straen.

ACHOSWR STRAEN



Beth sy'n achosi'r straen neu deimlad o bryder?

Panig am y dyfodol

YMATEB



Mae hyn fel arfer yn cynnwys ymladd, ffoi neu rewi

Mynd yn flin pan fydd pobl yn gofyn cwestiynau, gallu bod yn ymosodol

CANLYNIAD



Beth sy'n digwydd yn y pen draw a phwy sy'n cael ei effeithio?

Brifo fy mherthnasoedd

Pan... ac Yna...

Efallai y byddwch yn cael eich atgoffa o adegau o straen neu ofid yn ystod y cyfweliad, neu efallai y bydd y ffaith eich bod yn cael eich cyfweld am y peth yn achosi straen neu bryder i chi hyd yn oed.

Gall y gweithgaredd yma eich helpu i feddwl am bethau ymarferol i'w gwneud i ymdopi pan fyddwch yn teimlo dan straen, yn bryderus neu'n orbryderus.

PAN

YNA

**MEDDYLIAU
GWELL**

**CAM
GWEITHREDU**

PAN

YNA

**MEDDYLIAU
GWELL**

**CAM
GWEITHREDU**

PAN

YNA

**MEDDYLIAU
GWELL**

**CAM
GWEITHREDU**

Ymarfer Bynsen y Grog

The Exchange

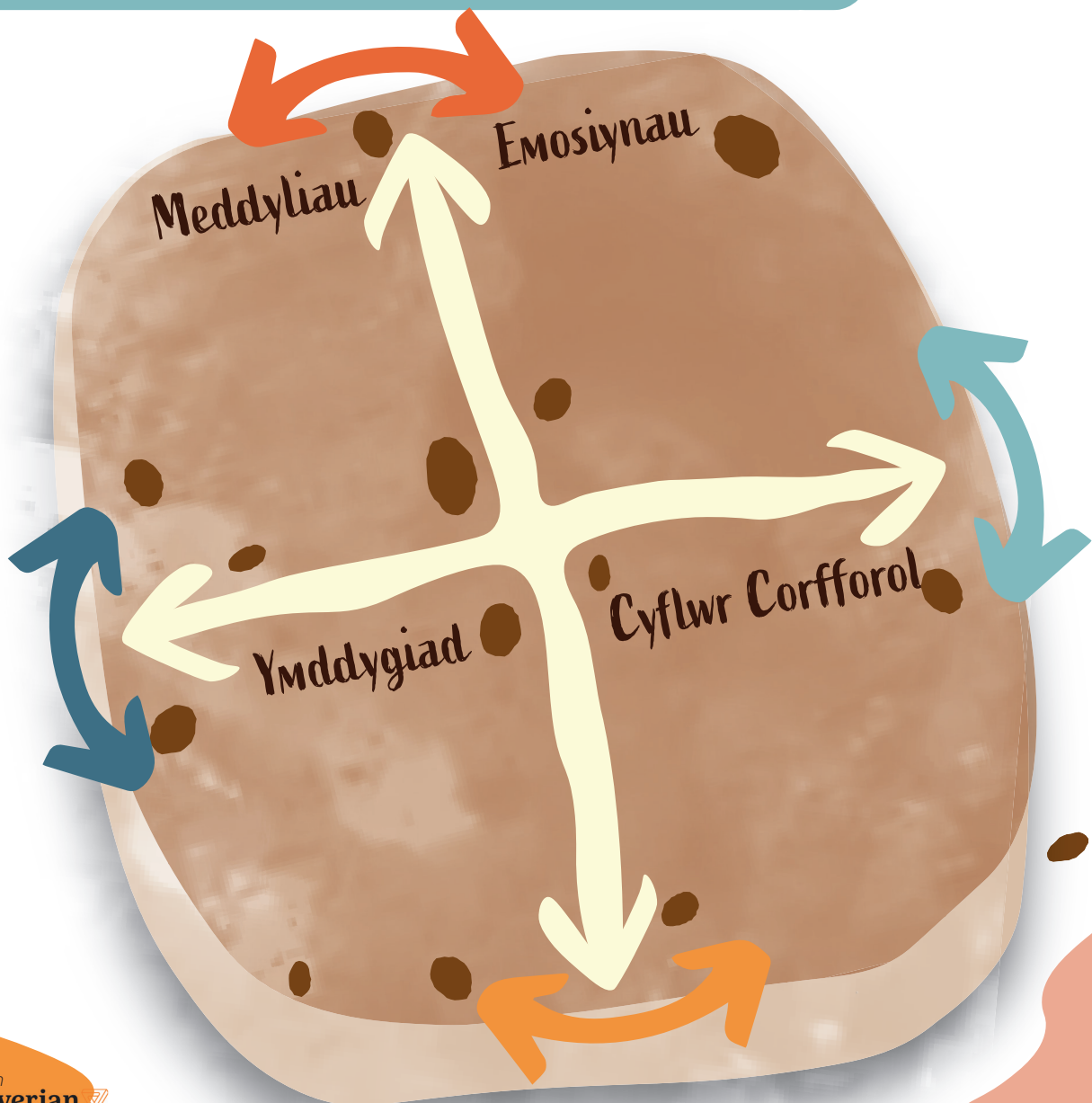
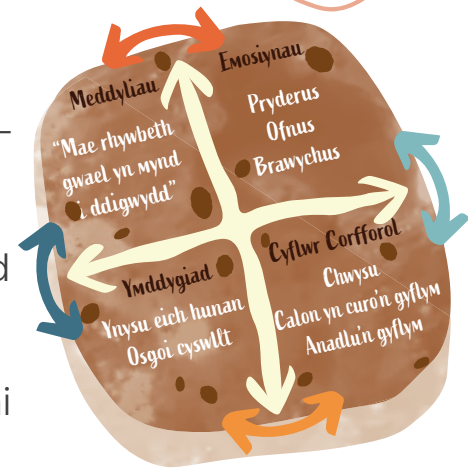
Mae meddwl am COVID a'i drafod eto yn gallu codi teimladau o bryder neu straen.

Pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus neu dan straen, gall fod yn ddefnyddiol ei ddadansoddi a deall teimladau ein corff, ein hemosiynau, ein meddyliau, a'n hymddygiad.

A gafodd unrhyw beth penodol ei drafod yn y cyfweiliad sydd wedi gwneud i chi deimlo'n bryderus neu dan straen?

Neu a yw meddwl am gofio'r amser yma'n gwneud i chi deimlo'n bryderus neu dan straen?

Sefyllfa - beth oedd yn digwydd?



A i Y o Sgiliau Ymdopi

The Exchange

Wrth drafod cyfnodau o straen neu bryder, gall fod yn hawdd teimlo eich bod wedi'ch llethu neu nad ydych chi'n gallu ymdopi.

Drwy greu eich rhestr A-Y eich hunan o sgiliau ymdopi gallwch ganol-bwyntio ar weithgareddau sy'n eich helpu i weithio drwy emosiynau COVID a fydd yn ddefnyddiol i'w gwneud cyn ac ar ôl y cyfweiliadau.

Amser i feddwl

Bath neu gawod i ymlacio

Cyfri – cyfri i 10, cyfri am yn ôl

CHWERTHIN YN UCHEL

DAWNSIO!

Bod yn **Ddi-gynnwrf** – peidio â gadael i bobl eraill fy ngwylltio

Edrych a defnyddio fy newislen cysur

Fy hoff gerddoriaeth – gwrando

Ffrindiau a theulu – treulio amser gyda **phobl rwy'n eu caru**

Gemau – chwarae fy hoff **gêm**

Dianc i fy **ngहुddfan** ddiogel

Hapus – meddwl am **bethau sy'n dod â gwên**
loga

JÔCS – dweud **jôc** wrth rywun!

Loncian, neidio, cerdded, **sgipio** – **ymarfer corff!**

Llonyddwch – amser tawel

Mynd am dro

Nodi fy **nheimpladau** mewn dyddlyfr

Ochenaid fawr, anadlu mewn ac allan

Paentio fy **nheimpladau**

Pobi a **pharatoi** **cacennau** a cwcis

Reidio fy **meic** neu fy **sgwter**

Rhoi fy **nhraed** i fyny – **ymlacio** a dianc

Straen – creu a defnyddio **pelen** **straen**

Trafod – dweud wrth rywun

Therapi natur – amser **yn yr awyr agored**

Un-i-un – **sgwrs** gyda **ffrind**

Wfftio! Anwybyddu a **cherdded** i **ffwrdd**

Yr awyrgylch – cymryd **popeth** i mewn

A i Y o Sgiliau Ymdopi

The Exchange

A	B	C	Ch
D	Dd	E	F
Ff	G	Ng	H
I	L	Ll	M
N	O	P	Ph
R	Rh	S	t
th	U	W	y

Beth alla i ei reoli yn fy swigen?

Efallai y byddwch chi'n teimlo bod llawer o bethau y tu hwnt i'ch rheolaeth yn ystod COVID. Roedd rhaid i ni ddilyn rheolau penodol a roedden ni methu â gwneud y pethau roedden ni eisiau eu gwneud. Pan fyddwn yn teimlo wedi'n llethu, dan straen neu'n bryderus oherwydd y meddyliau yma, gall fod o gymorth i ni stopio ac edrych ar beth sydd o fewn ein rheolaeth.

Mae'n helpu i wahanu'r elfennau yn ein bywydau rhwng y rhai y gallwn ni gael effaith arnyn nhw a'r rhai na allwn ni eu newid. Yn y gweithgaredd yma gallwch dorri'r cownteri allan a'u defnyddio i ysgrifennu gwahanol elfennau o'ch bywyd. Yna ystyriwch beth allwch chi gael effaith arno yn eich swigen a beth sydd allan o'ch rheolaeth.

Edrychwch ar yr enghraifft i'ch helpu.

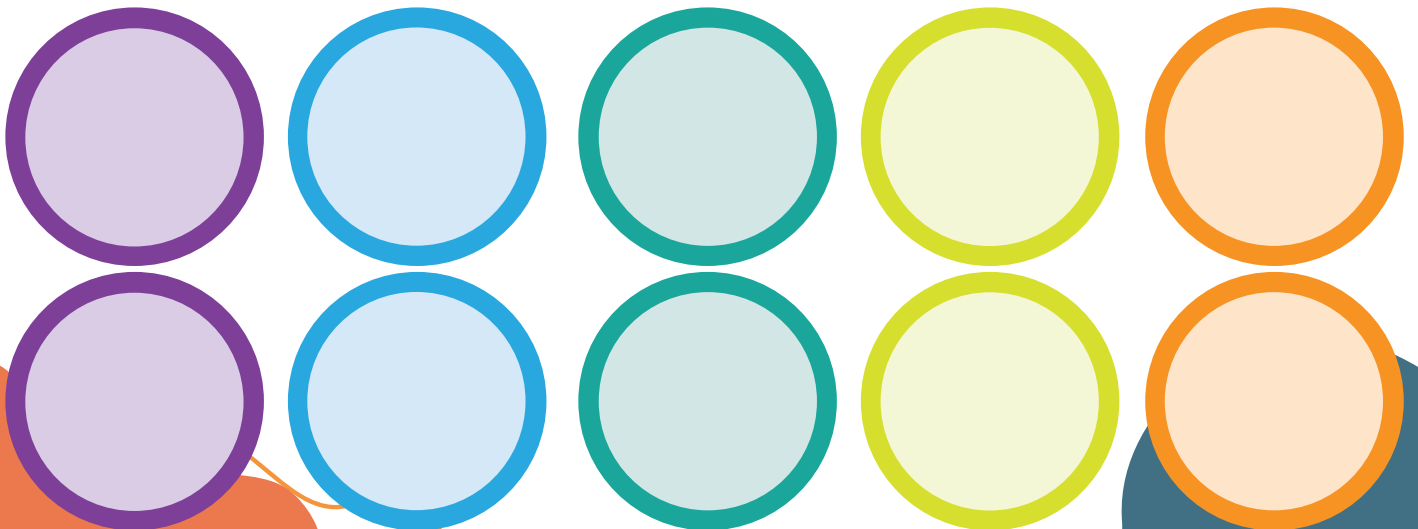


RWY'N GALLU EU RHEOLI

(FELLY BYDDA I'N CANOLBWYNTIO AR Y PETHAU YMA)



Torrwch rhain allan ac ysgrifennwch y gwahanol bethau yn eich bywyd



PUM PETH!

Mae cael rhywun yn gofyn llawer o gwestiynau i chi a meddwl am atgofion anodd yn gallu bod yn llethol. Pan fydd hyn yn digwydd, gall fod yn ddefnyddiol cymryd munud i sylwi ar y pethau o'ch cwmpas. Gall hyn eich helpu i deimlo'n dawelach.

Ysgrifennwch beth rydych chi'n ei synhwyro o'ch cwmpas. Er enghraifft, pum peth rydych chi'n gallu ei gyffwrdd, pedwar peth rydych chi'n gallu ei glywed ac ati. Gwnewch y gweithgaredd yma tu mewn, ac yna ewch allan pan allwch chi a gwneud y gweithgaredd eto.

Tu mewn



5



4



3



2



1

Tu allan



5



4



3



2



1