

The
Exchange

Adnoddau i Rieni a Gofalwyr

2: Cadw'u 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 Rieni a Gofalwyr

2: Cadw'u Meddwl yn Iach

Roedd COVID yn gyfnod pryderus i rai, yn ystod y cyfweiliad, efallai y bydd eich plentyn yn cael eu hatgoffa am deimladau ac atgofion pryderus. Bydd y pecyn yma'n rhoi gwybodaeth i chi am bryder a sut i gefnogi eich plentyn os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus, bydd hefyd yn rhoi cyngor defnyddiol i chi a fydd yn eich helpu i gwblhau'r gweithgareddau gyda'ch plentyn.

Bydd yr adnoddau sydd wedi'u cynnwys yn rhoi'r offer i'ch person ifanc ddeall, rheoli a rheoleiddio eu pryder.

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



Cefnogi Pobl Ifanc â Phryder

BETH YW PRYDER?

Mae ofn yn ymateb normal i berygl. Mae'r teimlad o bryder yn debyg ond does dim perygl gwirioneddol, mae'r unigolyn yn meddwl bod perygl, ond does dim.

Mae'r canlynol yn gallu effeithio ar y ffordd rydyn ni'n ymateb i bryder:

Cymeriad (mae rhai pobl yn fwy ymlaciedig yn naturiol, ac mae rhai pobl yn teimlo ar bigau'r drain yn amlach)

Profiad (p'un ai dyma'r tro cyntaf i rywun deimlo hyn neu a ydyn nhw wedi arfer â'r teimlad)

Y goblygiadau (y pwysigrwydd a roddir arno - hynny yw, a yw'n beth mawr os aiff o'i le ai peidio)

Ciwiau cymdeithasol (yn enwedig ar gyfer plant a phobl ifanc, mae pryder pobl eraill yn gallu effeithio arnyh nhw)

GRADDDFA'R PRYDER

Mae'n bwysig cofio bod gan bob un ohonon ni ein graddfa ein hunain o beth sy'n gwneud i ni deimlo'n bryderus.

Gallai hyn olygu bod rhywbeth sy'n ymddangos yn "normal" i un person achosi pryder mawr i rywun arall. Mae tasgau syml yn gallu cael effaith negyddol ar rai pobl tra bod pobl eraill yn eu cymryd yn ganiataol.

Cyfnod o ryddid
llwyr rhag
pryder

Sefyllfa sy'n
achosi pryder
llethol



CYNGOR DOETH

Yn y pecyn yma fe welwch adnoddau wedi'u targedu i'ch plentyn eu defnyddio pan fyddan nhw'n teimlo dan straen neu'n bryderus. Rydyn ni hefyd yn argymhell eich bod yn cwblhau'r gweithgareddau eich hunan i greu cysylltiad â'ch plentyn ac annog deialog am lesiant.

Dyma gyngor defnyddiol i'ch helpu i gwblhau'r gweithgareddau:

Cyngor Doeth: Cyn dechrau, gofynnwch i'ch hunan-

Pwy ydych chi am eu helpu?

Beth ydych chi am ei wneud i helpu eich person ifanc?

Beth fyddai canlyniad da i chi?

Beth fyddai'n ganlyniad da i'ch person ifanc?

Cyngor Doeth: Anogwch eich person ifanc i fynd ar eu cyflymder eu hunain ac i gymryd eu hamser, does dim ateb cywir nac anghywir wrth gwblhau'r gweithgareddau yma, anogwch nhw i ateb ar sail sut maen nhw'n teimlo.

Cyngor Doeth: Ceisiwch ddefnyddio'r Thermomedr Teimladau fel rhan o'ch gwiriadau teulu dyddiol.

Cyngor Doeth: Ceisiwch ail-fframio eu meddyliau a dod â nhw'n ôl i realiti - anogwch nhw i ail-fframio meddyliau negyddol yn rhai cadarnhaol. Cofiwch gydnabod a dilysu'r meddyliau negyddol hefyd.

Cyngor Doeth: Ewch am dro gyda'ch gilydd a chwblhewch y gweithgaredd Pum Peth ym myd natur.

Cyngor Doeth: Ewch ati i greu ac arddangos siart A-Y o Sgiliau Ymdopi ar gyfer y teulu.

Cyngor Doeth: Rhowch eich hoff restr chwarae ymlaen yn y cefndir.

Cyngor Doeth: Trowch hi ben i waered! Beth am ddechrau'r gweithgaredd "Pan... ac Yna..." drwy gwblhau y "pan" i ddechrau a gofyn i'ch person ifanc wneud yr un peth, yna ei droi ben i waered drwy gyfnewid papurau a llenwi "meddyliau gwell a champau gweithredu" eich gilydd.

Cyngor Doeth: Er mwyn cael y budd llawn, y canlyniad gorau a chymryd rhan lawn yn y broses, mae'n bwysig defnyddio sgiliau Gwrando Gweithredol wrth gwblhau'r rhain gyda'ch plentyn. Mae ein taflen gryno Gwrando Gweithredol i'w gweld isod i'ch helpu.

GWRANDO GWEITHREDOL – TAFLEN GRYNÔ

Cofiwch fod modd gwrando'n weithredol yn unrhyw le – amser gwely, wrth fynd am dro neu wrth wneud gweithgaredd. Mae'r Daflen Gryno yma'n cynnwys awgrymiadau defnyddiol ar sut i fod yn wrandawr gweithredol, ac mae'r un rheolau'n berthnasol nid yn unig i blant ond i oedolion hefyd.

Dyma rai egwyddorion allweddol sylfaenol i ganolbwyntio arnyn nhw:

Rhowch le i dawelwch – cymerwch bethau'n araf, peidiwch â brysio a pheidiwch â chael eich temtio i dorri'r distawrwydd

Ailadroddwch eiriau mae'r person wedi'u dweud fel eu bod yn gwybod eich bod wedi "clywed" y geiriau yma – "Gad i fi weld os ydw i'n deall hyn?..."

Peidiwch â barnu nac anghytuno, dangoswch empathi

Cymerwch sylw a dangoswch eich bod yn poeni – "Wyt ti'n iawn? Ti'n edrych yn drist. Wyt ti am siarad am unrhyw beth?"

Peidiwch â lleihau'r sefyllfa na'u hemosiynau – "paid â gwneud môr a mynydd o hyn" "Rwy'ti'n gorymateb, does dim pwynt cynhyrfu am hyn."

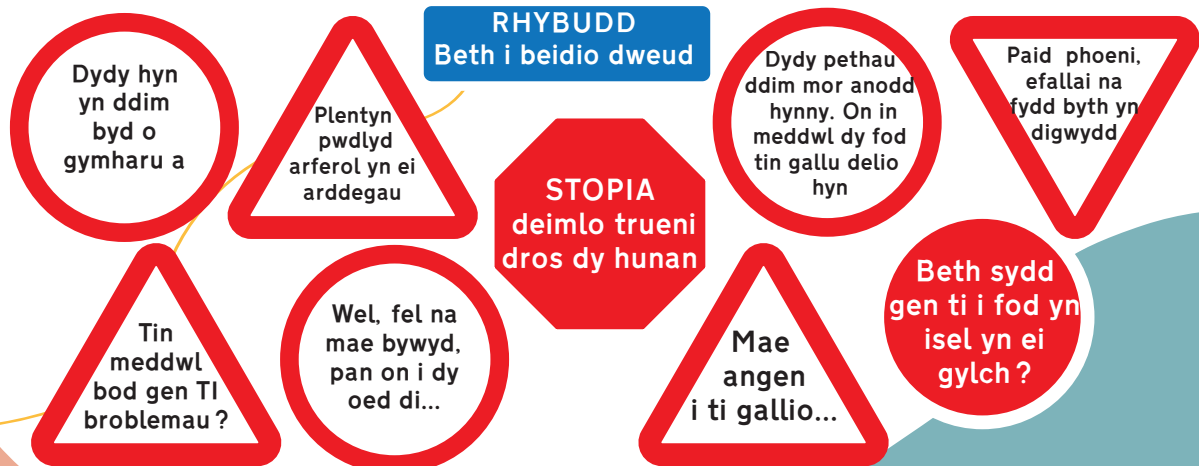
Dilyswch eu teimladau – "Rwy'n gallu gweld pam rwy'ti'n teimlo'n ddig am hyn..."

Helpwch nhw i gyfleu eu teimladau drwy eu holi am eu hemosiynau – "Wyt ti'n teimlo'n rhwystredig oherwydd...?", "Mae'n rhaid ei bod hi'n flinedig gweld..., ydy hi?"

Ceisiwch gadw eich barn a'ch safbwyntiau allan o'r sgwrs cymaint â phosib (am y tro). Gallwch gynnig cyngor os ydych chi'n teimlo bod ei angen, ond arhoswch tan ddiwedd y sgwrs.

Peidiwch â dweud nac awgrymu y dylen nhw edrych ar yr ochr olau, i gyfri eu bendithion na dweud wrthyn nhw y bydd popeth yn iawn. Gall hyn achosi i'r person ifanc deimlo eich bod yn eu camddeall. Os ydych chi am rannu eich gobaith, gallwch ddweud pethau fel "mae hyn yn ymddangos yn anodd iawn i ti, gobeithio y gallwn ni weithio gyda'n gilydd i wneud newidiadau"

Ceisiwch grynhoi beth rydych chi wedi'i ddeall, bydd hyn hefyd yn helpu'r person ifanc i deimlo bod rhywun yn gwrando arnyn nhw.



Amser Gwirio – Thermomedr Teimladau

Efallai eich bod chi'n teimlo ychydig yn anghyfforddus neu'n "ddryslud" 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.

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**

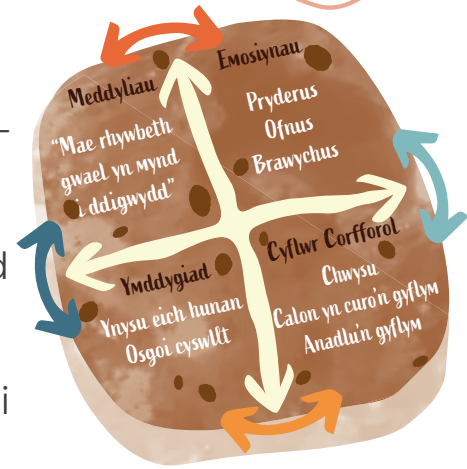
Ymarfer Bynsen y Grog

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

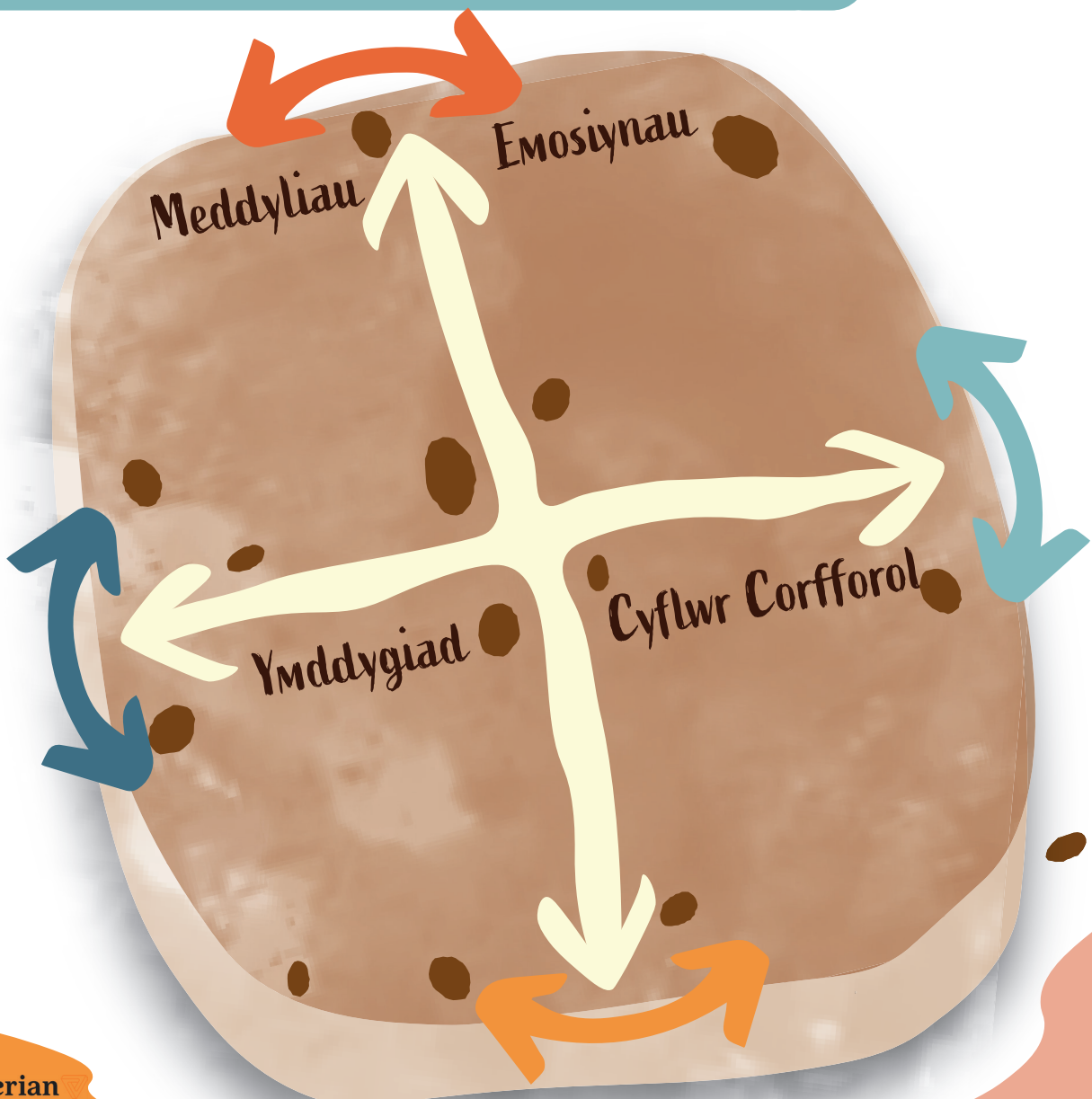
Pan fyddwn ni'n teimlo'n bryderus neu dan straen, gall fod yn ddefnyddiol ei ddadansoddi a deall teimladau ein corff, ein hemosiynau, ein meddyliau, a'n hymddygiad.

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 ganolbwyntio ar weithgareddau sy'n eich helpu i weithio drwy emosiynau COVID a fydd yn ddefnyddiol i'w gwneud cyn ac ar ôl y

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 nghuddfan 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**

Wftio! **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 arny'n 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.

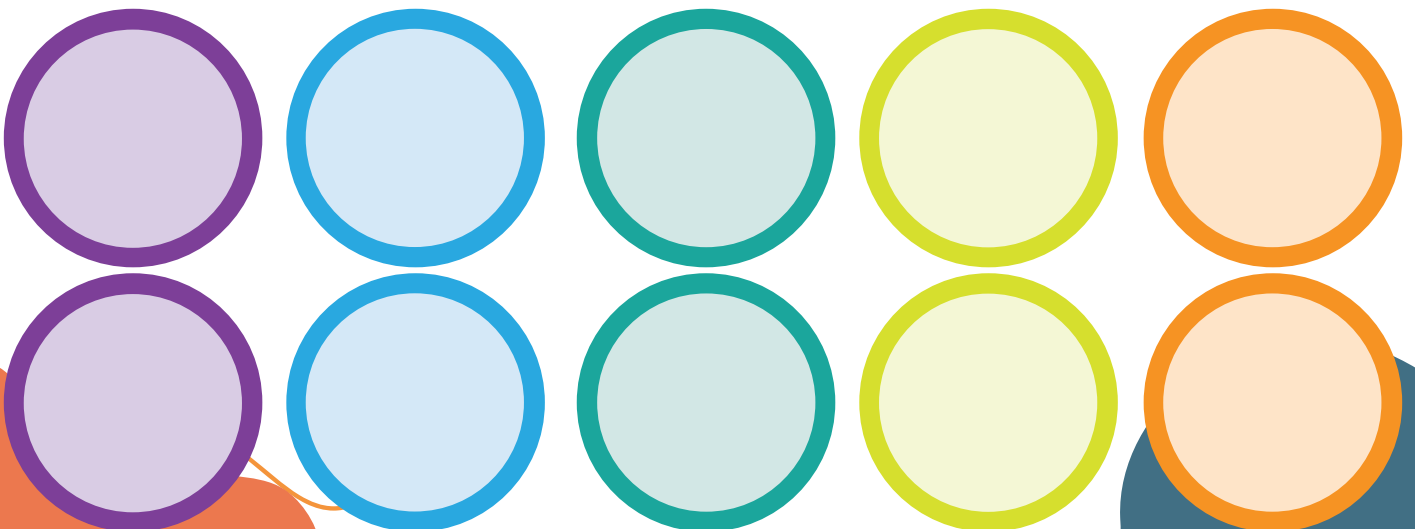


RWY'N GALLU EU RHEOLI

(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