

PRYDER

Rheoli ein pryder

Mae'r llyfryn rhyngweithiol hwn ar gyfer plant sy'n dioddef o bryder yn ystod amser anodd hwn. Gallant weithio trwy'r llyfr hwn eu hunain neu gall aelod o staff eistedd gyda nhw a chael trafodaeth am y gwahanol bynciau a mesur eu dealltwriaeth. Mae rhai linciau i daflenni gwaith a fideos wedi eu cynnwys yn y llyfryn hwn.

Mae dau lyfryn ar gael. Un i pryder cyffredinol ac y llall yn benodol am iechyd, sy'n rhoi mwy o wybodaeth am bryder iechyd.

Gobeithiwn y bydd y llyfryn hwn yn hawdd ei ddeall ac yn ddefnyddiol i ddisgyblion a staff.

Diolch



Cychwyn

Yn nôl

PRYDER

Nesaf

Mewn cyfnod ansicr fel hyn, pan mae ein ffordd o fyw wedi cael ei newid, does ryfedd fod gan bob un ohonom rhai pryderon. Ni all yr adnodd hwn wneud i Coronavirus ddiflannu, ond gall fod yn ddefnyddiol i ni gyd ddod o hyd i rhai ffyrdd i helpu ein hunain ac eraill i ddelio â phryderon.

Gobeithio y bydd hwn yn
ddefnyddiol i chi.



Yn nôl

Nesaf

Mae pryder yn cychwyn pan rydyn ni'n meddwl y gallai neu y bydd rhywbeth drwg yn digwydd. Mae hwn mewn gwirionedd yn gallu bod yn arbennig o ddefnyddiol i ni mewn sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd go iawn.

Cliciwch y ddolen isod i wyllo fideo fer



FIGHT OR FLIGHT





Yn nôl



Nesaf

Pan fyddwn yn bryderus, gall dynnu ein sylw oddi wrth gweithgareddau bob dydd a hyd yn oed o dasgau pwysig.

Felly mae dysgu ailhyfforddi ein sylw yn gam pwysig i oresgyn eich pryder.

GADEWCH INNI EDRYCH AR WEITHGAREDDAU
A ALL EIN HELPŪ I REOLI EIN PRYDER



Yn nôl

Dyma rai gweithgareddau i chi roi cynnig arnyn nhw. Cofiwch na fydd pob gweithgaredd yn gweithio i chi ond rhwch gynnig arni cyn i chi wneud eich meddwl i fyny.

Cliciwch ar y botymau isod.

Meddwlgarwch

Amser
Pryder

Datganiad
Positif

STOPP!

Bwced
Pryderon

Parhau

MEDDWLGARWCH

MAE'R DULL HWN YN CYNNWYS YMARFER SUT I SYLWEDDOLI PAN FYDD EICH SYLW WEDI CRWYDRO, AC YNA DOD Â'CH SYLW YN ÔL I'R PRESENNOL.

Yn union fel ci bach - mae angen hyfforddiant ar ein meddwl i'w atal rhag grwydro i ffwrdd ac weithiau gall gymryd llawer o ymarfer ac amynedd.



Nid ymgais i reoli eich meddyliau neu'ch teimladau neu wneud iddynt ddiflannu yw pwrpas Meddwlgarwch. Mae'n ymwneud â chaniatau i'r meddyliau a'r teimladau hyn fod yn eich meddwl a'ch corff, ond dewis symud eich sylw yn ôl i'ch anadlu.

Eisteddwch mewn lleoliad tawel a chyffyrddus a gwasgwch 'Cychwyn' pan fyddwch chi'n barod.

Cychwyn

1. Arsylwi

- ▶ Eistedd i lawr yn hamddenol
- ▶ Sylwch ar y teimlad yn eich corff
- ▶ Sylwch ar eich meddwl, eich pryderon a ble mae'ch meddwl
- ▶ Sylwch ar eich teimladau
- ▶ Gwnewch hyn heb farn, heb geisio eu newid a heb geisio gwneud iddyn nhw fynd i ffwrdd
- ▶ Treuliwch rhwng 30 eiliad i 1 munud gan arsylwi ar yr hyn sy'n digwydd i chi.

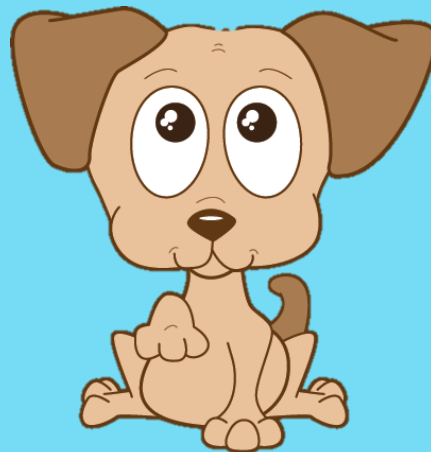


Nesaf

2. ANADLU

- ▶ Nawr dewch â ffocws eich ymwybyddiaeth i'ch anadl, gan ganolbwyntio ar deimladau eich anadl wrth iddo symud yn ôl ac ymlaen yn eich bol.
- ▶ Gadewch i bob meddwl fynd a dim ond canolbwyntio ar symudiad eich anadl yn dod i mewn ac yn mynd allan yn araf.
- ▶ Os yw eich meddwl yn crwydro i ffwrdd i feddyliau a theimladau eraill - eto peidiwch â cheisio eu newid na gwneud iddyn nhw fynd i ffwrdd. Yn syml, dewch â'ch ffocws yn ôl i'r anadlu.

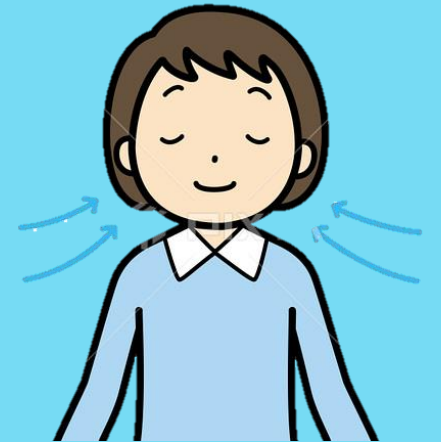
Awgrym: Efallai y bydd eich meddwl yn crwydro llawer ar y dechrau -bydd yn dod yn haws. Byddwch yn garedig i chi'ch hun



Nesaf

3. SGAN Y CORFF

- ▶ Nawr symudwch eich ffocws i'ch corff cyfan yn anadlu, gan fod yn ymwybodol o deimladau ledled eich corff. O'ch pen i flaen eich bysedd. Sylwch ar y teimladau.
- ▶ Caniatewch i'ch hun anadlu gyda'r teimladau hyn, ac os yw eich meddwl yn crwydro i feddyliau neu bryderon, dim ond cydnabod a gollwng y rhain - gan ganolbwyntio'n ôl ar synhwyrau'r corff cyfan yn anadlu.
- ▶ Ceisiwch beidio â barnu na rhoi ystyr i unrhyw un o'r teimladau corff rydych chi'n eu teimlo, dim ond sylwi arnyn nhw.
- ▶ Parhewch i wneud hyn am oddeutu 1 neu 2 funud.



Nesaf

DA IAWN!

Sut oedd hynny i chi? Cymerwch funud i fyfyrio ar y gweithgaredd.

Cofiwch, bydd peidio â hyfforddi'r ci bach yn golygu y bydd yn crwydro i ffwrdd yn amlach a bydd yn anodd ei reoli.

Po fwyaf y byddwch chi'n ymarfer, yr hawsaf fydd hi i ganolbwyntio.

Cofiwch: Efallai eich bod chi'n teimlo nad yw Meddwlgarwch yn addas i chi. Rhowch gyfle iddo - efallai y byddwch chi'n newid eich meddwl.

Nôl ir
Opsynau

AMSER PRYDER

YN ANFFODUS, GALL CEISIO PEIDIO Â MEDDWL AM RYWBETH GAEL YR EFFAITH GROES TRWY WNEUD INNI FEDDWL AMDANO HYD YN OED YN FWY! ER ENGHRAIFFT, CEISIWCH BEIDIO Â MEDDWL AM ELIFFANT PINC AM YR YCHYDIG ELIADAU NESAF A GWELD PA MOR DDA RYDYCH CHI'N GWNEUD.

Mae ceisio peidio â meddwl na phoeni am rywbeth fel ceisio cadw pêl traeth o dan y dŵr - bydd bob amser yn dod yn ôl i'r frig



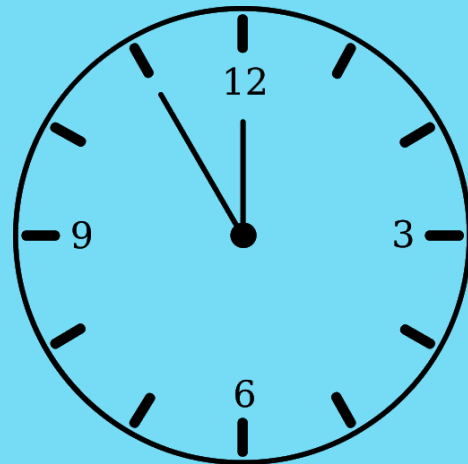
Mae amser poeni yn caniatáu inni osod amser yn ein diwrnod lle rydyn ni'n meddwl neu'n siarad am ein pryderon. Mae'n caniatáu inni reoli pryd feddyliwn am ein pryderon felly nid yw'n ein rhwystro rhag cyflawni tasgau o ddydd i ddydd.

Gwasgwch 'Cychwyn' pan fyddwch chi'n barod i ddysgu mwy am Amser Pryder.

Cychwyn

1. GOSOD AMSER PRYDER

- ▶ Gosod amser, lle a hyd amser i wneud eich poeni
- ▶ Weithiau gall siarad am eich pryderon helpu.
- ▶ Ceisiwch gadw'ch cyfnod pryder yr un peth bob dydd.
- ▶ Ceisiwch beidio â gosod eich cyfnod pryderi cyn mynd i'r gwely.



Nesaf

2. GOHIRIO

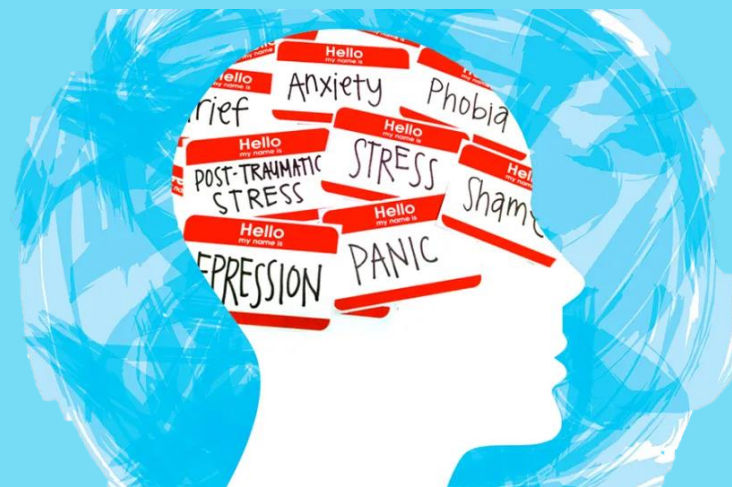
- ▶ Pan sylwch eich hun yn poeni neu'n canolbwyntio ar unrhywbeth penodol trwy gydol y dydd, ysgrifennwch ef mewn llyfr nodiadau mewn ychydig eiriau.
- ▶ Penderfynwch feddwl amdano yn nes ymlaen ac arbedwch eich meddyliau ar gyfer eich cyfnod pryder.
- ▶ Defnyddiwch eich sgiliau sylw i ddod â'ch sylw yn ôl i'r presennol a cysurwch eich hun y byddwch chi'n delio â'r pryderon a'r teimladau yn ystod eich amser pryder.



Nesaf

3. AMSER PRYDER

- ▶ Meddylwch am y pethau rydych chi wedi nodi yn unig.
- ▶ Does dim rhaid i chi boeni amdany'n nhw os nad ydyn nhw'n eich trafferthu, neu os nad ydyn nhw'n ymddangos yn berthnasol i chi dim mwy.
- ▶ Os oes angen i chi boeni, dim ond poeni am yr amser penodol a nodwyd.
- ▶ Os byddwch yn rhedeg allan o amser yn ystod eich amser pryder i feddwl am yr holl bethau ar eich rhestr, atgoffwch eich hun y bydd yr eitemau hyn yn cael eu cynnwys y diwrnod canlynol yn ystod eich amser poeni nesaf.



Nesaf

DA IAWN!!

- ▶ Y mwyaf y byddwch chi'n ymarfer gosod amser ar gyfer eich pryderon, hawsaf fydd hi i reoli'ch pryderon.
- ▶ Efallai y byddwch chi'n dechrau sylwi y bydd angen eich amser poeni arnoch chi lai a llai wrth i'r amser fynd yn ei flaen.

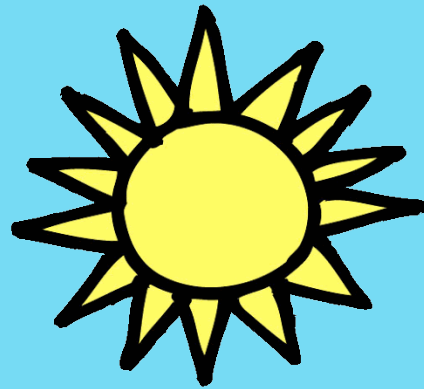
Cofiwch: Efallai y bydd yn anodd iawn ar y dechrau ond rhowch gyfle iddo. Efallai y bydd yn eich synnu.

Nôl I'r
Opsionau

DATGANIAD POSITIF

GALL DEFNYDDIO DATGANIADAU POSITIF EIN HELPU I DDATBLYGU AGWEDD NEWYDD TUAG ATON NI EIN HUNAIN A'N SEFYLLFA.

Gallwn fynd i arferion meddwl di-fudd, a meddwl yn negyddol amdanom ein hunain a sefyllfaoedd. Efallai na fyddwn hyd yn oed yn sylwi arno oherwydd ei fod wedi dod yn broses feddwl awtomatig.



Cliciwch 'Cychwn' pan fyddwch chi'n barod i droi eich meddyliau negyddol yn bositif.

Cychwyn

1. ARFERION MEDDWL DI-FUDD

- ▶ Efallai y bydd yn anodd nodi eich arferion meddwl di-fudd ond unwaith y byddwch wedi gwneud hynny byddwch yn dechrau sylwi arnynt fwy.
- ▶ Cliciwch isod i ddod o hyd i wybodaeth am wahanol arferion meddwl a cheisiwch nodi pa rai sydd gennych chi.



Arferion Meddwl Di-fudd

Nesaf

2. EICH DATGANIAD POSITIF

- ▶ Dewiswch ddatganiad sy'n golygu rhywbeth i chi
- ▶ Defnyddiwch ddatganiad sy'n dechrau gyda “Rwyf yn” a defnyddiwch yr amser presennol. E.e. “Rwy'n gryf”, “Rwy'n iach”
- ▶ Dewiswch rhywbeth realistig hyd yn oed os nad ydych yn ei gredu ar hyn o bryd
- ▶ Defnyddiwch y datganiad pryd bynnag y byddwch chi'n sylwi ar meddyliau negyddol / di-fudd.



Awgrym:
Gwnewch
gerdyn gyda'ch
datganiad arno
a'i gario gyda
chi.

Nesaf

DA IAWN!

- ▶ Ailadroddwch, eich datganiad bob dydd!
- ▶ Y Mwyaf y byddwch chi'n cywiro'r arferion meddwl di-fudd, hawsaf fydd hi i'r patrwm meddwl positif ddod yn ymateb awtomatig i chi.



Cofiwch: Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd credu'ch datganiad weithiau ond nid yw hynny'n golygu y dylech chi roi'r gorau i'w feddwl!

Nôl I'r
Opsionau

STOP

Adnodd emosiynol ar gyfer pan fydd eich emosiynau'n dod yn anodd eu rheoli mewn sefyllfaoedd anodd.

S - Stop
A - Anadlu
A - Arsyllwi
C - Camu yn nôl
Y - Ymarfer



Cliciwch 'Cychwyn' pan rydych yn barod.

Start

1. STOP

- ▶ Cyn gynted ag y byddwch chi'n sylwi bod eich meddwl a / neu'ch corff yn ymateb yn negyddol. Dywedwch wrth eich hun am Stopio.
- ▶ Stop! yn helpu i roi'r amser rhwng beth bynnag yr ydym yn ymateb iddo a'n hymateb.



Awgrym: Gorau
po gyntaf y
byddwch chi'n
defnyddio
STOP.

A dark blue arrow pointing to the right with the word "Nesaf" in white capital letters inside it.

Nesaf

2. ANADL

- ▶ Bydd anadlu ychydig yn ddyfnach ac yn arafach yn tawelu ac yn lleihau ymateb corfforol emosiwn / adrenalín.
- ▶ I mewn trwy'r trwyn, allan trwy'r geg.
- ▶ Mae canolbwyntio ar ein hanadlu yn golygu nad ydym yn canolbwyntio ar y meddyliau a'r teimladau negyddol, fel y gall ein meddwl ddechrau clirio.



Nesaf

3. ARSYLWI

- ▶ Dechreuwch sylwi ar y meddyliau sy'n mynd trwy'ch meddwl, sylwi ar yr hyn rydych chi'n ei deimlo yn eich corff, a'r ysfa i ymateb mewn ffordd fyrbwyll.
- ▶ Pa feddyliau sy'n mynd trwy'ch meddwl? Beth ydych chi'n ymateb iddo? Pa synhwyrâu ydych chi'n sylwi arnynt yn eich corff?
- ▶ Mae sylwi yn ein helpu i leihau pŵer a rheolaeth ein meddyliau ac ymateb y corff.



Nesaf

3. CAMU YN NÔL

- ▶ Cymerwch olwg ar yr Hofrennydd.
- ▶ Pan fyddwn yn camu'n ôl yn emosiynol o sefyllfa, ac yn dechrau gweld y darlun ehangach, mae'n lleihau'r meddyliau negyddol yr ydym yn gredu. Gallwn wneud hyn trwy ofyn cwestiynau i'n hunain.
- ▶ Beth yw ffordd arall o edrych ar y sefyllfa hon? Pa gyngor y byddwn i'n ei roi i ffrind? Beth fyddai ffrind dibynnol yn ei ddweud wrthyf ar hyn o bryd? A yw'r meddwl hwn yn ffaith neu'n farn? Beth yw yr esboniad mwya rhesymol?



Awgrym:
Peidiwch â
chredu popeth
rydych chi'n ei
feddwl !!

Nesaf

4. YMARFER

- ▶ Yn hytrach nag ymateb yn sydyn gyda chanlyniadau di-fudd, gallwn DDEWIS ein hymateb mwy defnyddiol a chadarnhaol.
- ▶ Gallwn symud ein ffocws i feddwl mwy defnyddiol a chadarnhaol.
- ▶ Gofynnwch gwestiynau i'ch hun fel; Beth yw'r peth gorau i'w wneud ar hyn o bryd? Beth yw'r peth mwyaf defnyddiol i mi, i eraill, i'r sefyllfa? Ble alla i ganolbwyntio fy sylw ar hyn o bryd?
- ▶ Gwnewch yr hyn a fydd yn effeithiol ac yn briodol.

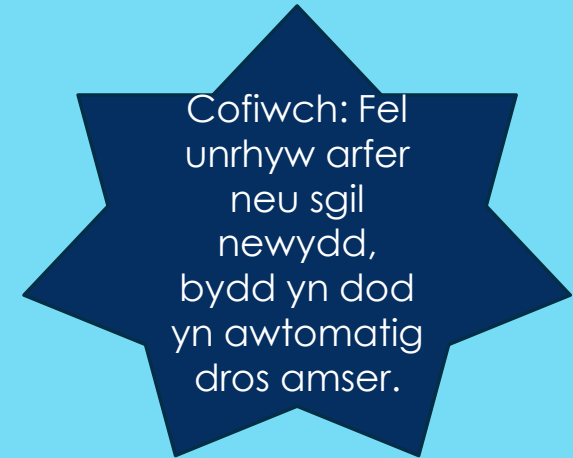


Nesaf

DA IAWN

- ▶ Ymarfer STOP trwy redeg trwy'r holl gamau sawl gwaith y dydd, bob dydd ... pan nad oes ei angen arnoch chi.
- ▶ Dechreuwch ei ddefnyddio ar gyfer pethau bach.
- ▶ Yn raddol, fe welwch y gallwch ei ddefnyddio ar gyfer sefyllfaoedd mwy anodd.

Am daflenni, fideos a mwy o wybodaeth am STOPP cliciwch y botwm isod



BWCED PRYDERON

Gellir delweddu pryder fel bwced o ddŵr. Mae lefel pawb yn wahanol.

Gall digwyddiadau bob dydd wneud inni deimlo dan straen. Pan fyddwn yn teimlo dan straen (lefel y dŵr uchel) nid yw'n cymryd llawer i gychwyn yr ymateb Pryder (gorlenwi).

Dychmygwch fwced sy'n llenwi'n araf â dŵr pan fyddwch chi'n cael profiad o wahanol fathau o straen. Weithiau rydych chi'n teimlo'n ddigon cryf i gario llawer o straen, ond mae'n bwysig dod o hyd i weithgareddau sy'n eich helpu i agor y tap i adael rhywfaint o'r dŵr allan.

Cliciwch 'Cychwyn' i
ddechrau gwagu eich
bwced.

Cychwyn

1. AGOR Y TAP

- ▶ Pan fyddwn yn canolbwyntio ar y meddyliau a'r pryderon negyddol yr ydym yn eu cael - rydym mewn gwirionedd yn ychwanegu mwy o bethau i'n bwced ac felly'n ei wneud yn fwy tebygol o orlifo.
- ▶ **Yr allwedd i iechyd meddwl da yw ymgysylltu â phethau sy'n helpu i wagio'r bwced.**



Cofiwch:
Mae lefel
straen pawb
yn wahanol.

Nesaf

2. TYNNU SYLW

- ▶ Mae gwneud yr hyn rydyn ni'n ei garu fwyaf yn ffordd dda o ollwng rhywfaint o ddŵr.
- ▶ Meddyliwch am eich hobiau, pethau sy'n eich gwneud chi'n hapus / hamddenol / llawn egni.
- ▶ Er enghraifft - Technegau ymlacio, cysylltu â'ch ffrindiau, siarad â rhywun rydyn ni'n ymddiried ynddynt, gwylio'ch hoff raglen, gwranddo ar gerddoriaeth, mynd â'ch ci am dro, ymarfer corff ac ati.

Awgrym:
Gwnewch
rywbeth sy'n
cadw'ch
meddwl yn
brysur.



Nesaf

2. DYCHMYGU

- ▶ Nid yw'r meddwl yn gwybod y gwahaniaeth rhwng bywyd go iawn a dychymyg.
- ▶ Gall ddychmygu ein bod ni'n gwneud rhywbeth rydyn ni'n ei fwynhau, neu bod ni yn rhywle lle rydyn ni'n teimlo'n ddiogel ac yn hamddenol ein helpu i leihau'r straen a'r pryderon.
- ▶ Gyda delwedd y meddwl, defnyddio yr holl synhwyrâu yw'r hyn sy'n creu profiad mor bwerus a hamddenol, a dyma pam ei fod mor ddefnyddiol wrth reoli straen ac ymdopi â sefyllfaoedd anodd.

Awgrym: Gallai hyn deimlo'n wirion ar y dechrau ond rhowch gyfle iddo.



Nesaf

DA IAWN!!

- ▶ Sicrhewch fod gennych chi ddigon o weithgareddau y gallwch chi eu mewynhau pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus ac o dan straen.
- ▶ Agorwch y tap yn rheolaidd cyn ei fod yn gorlenwi.

Ceisiwch gwneud taflen gwaith Bwced Pryder.

Cofiwch: Gall tynnu sylw fod yn anodd pan fydd gennych lawer o bryderon. Dewch â'ch meddwl yn ôl i'r gweithgaredd.

Nôl I'r
Opsiyau

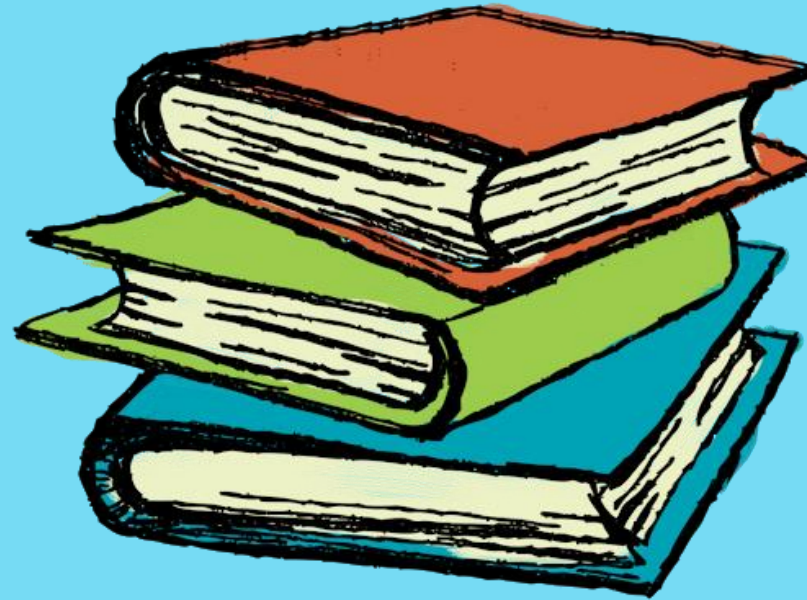
GWEFANNAU AC ADNODDAU DEFNYDDIOL

Websites

- ▶ <https://www.getselfhelp.co.uk/>
- ▶ <https://www.annafreud.org/>
- ▶ <https://www.anxietyuk.org.uk/>
- ▶ <https://www.mind.org.uk/>
- ▶ <https://meddwl.org/>
- ▶ <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/>

Apps

- ▶ STOPP
- ▶ Mindshift
- ▶ Happier You
- ▶ Headspace
- ▶ Smiling Mind



Nesaf

CYMERWCH OFAL



Gorffen