

The  
Exchange

# Adnoddau i Rieni a Gofalwyr

## 3: Delio â Theimpladau Anodd

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



[exchange-counselling.com/interview-support-hub](https://exchange-counselling.com/interview-support-hub)

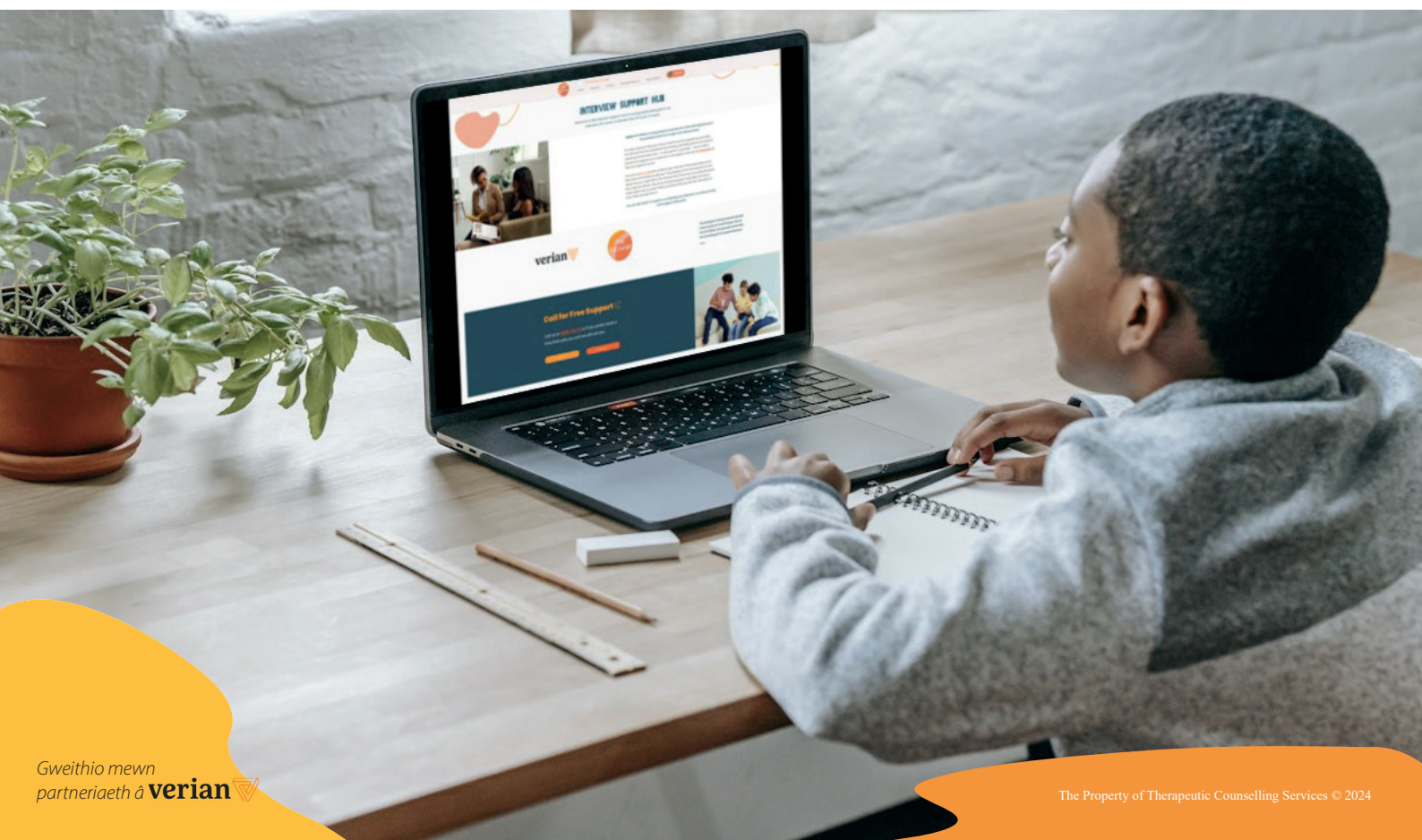
## Adnoddau i Rieni a Gofalwyr

### 3: Delio â Theimladau Anodd

Roedd COVID yn gyfnod anodd i rai, efallai eich bod chi a'ch plentyn wedi colli anwylyd, bod aelodau o'r teulu wedi bod yn sâl, neu o bosib bod eich plentyn yn teimlo'n bryderus ynghylch methu gweld teulu a ffrindiau a cholli allan. Yn ystod y cyfweiliad, efallai y bydd eich plentyn yn cael eu hatgoffa am y teimladau a'r atgofion pryderus yma.

Bydd y pecyn yma'n rhoi gwybodaeth i chi am sut i gefnogi eich plentyn os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus, a bydd 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 a rheoli eu hemosiynau anodd.

**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.**



# Cefnogi eich Person Ifanc

Yn ystod COVID mae'n bosib eich bod chi a'ch plentyn wedi colli anwylyd, neu hyd yn oed gollu "beth allai fod wedi bod" neu gollu allan ar fywyd arferol. Pan fyddwn ni'n profi colled, gall deimlo fel bod popeth wedi newid. Gall newid fod yn heriol i blant pan fyddan nhw'n profi teimladau anodd sy'n gysylltiedig â'r golled.

Mae difaru yn deimlad cyffredin pan fyddwn ni'n profi colled. Bydd llawer o "beth os?" a phethau y gellid fod wedi eu dweud neu eu gwneud. Mae'n bwysig bod plant yn cael cyfleoedd i fynegi'r teimladau yma mewn gofod anfeirniadol.

Weithiau gall oedolion geisio darbwyllio plant allan o'r teimladau yma, a dydy hynny ddim bob amser yn ddefnyddiol gan fod y teimladau yma'n normal ac mae angen iddyn nhw gael eu clywed fel nad yw'r plentyn yn eu dal i mewn. Gallai storio'r emosiynau yma gael ôl-ffeithiau negyddol.

Mae hunan-dosturi ac empathi yn bwysig pan fo plentyn yn profi colled. Pan fyddan nhw'n gweld hyn yn anodd, gall plant deimlo bod angen iddyn nhw fwrw ati, fel pe bai angen iddyn nhw deimlo'n well yn gyflym. Yn aml, gallan nhw geisio cuddio sut maen nhw'n teimlo fel nad ydyn nhw'n ypsetio pobl o'u cwmpas. Os ydyn nhw'n bod yn galed ar eu hunain, mae'n dda trafod sut y gallan nhw ddangos mwy o dosturi ac empathi i'w hunain.



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

**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:** Ewch ati i wneud y gweithgaredd Ffilm Atgofion ar gyfer eich teulu, meddyliwch am yr holl bethau gwahanol a wnaethoch fel teulu yn ystod COVID – efallai eich bod wedi cael noson gemau i'r teulu, efallai eich bod wedi pobi llawer o ddanteithion melys neu efallai eich bod wedi mynd ar deithiau cerdded fel teulu.

**Cyngor Doeth:** Os yw'ch plentyn yn teimlo'n gryf am rai o'r pethau maen nhw'n eu difaru wrth gwblhau'r gweithgaredd Fy Nymuniadau, gallwch eu hannog i rwygo'r papur neu i daflu'r edifeirwch yma o'r neilltu.

**Cyngor Doeth:** Mae'r Cardiau Post Goleuadau Traffig yn helpu'ch plentyn i adennill rhywfaint o reolaeth y gallen nhw deimlo eu bod wedi'i cholli, felly mae'n well parhau i hyrwyddo dewis. Gallwch wneud hyn pan fydd eich plentyn yn cael diwrnod gwael drwy ofyn iddyn nhw ddewis sut maen nhw eisiau cael eu cefnogi o'u rhestr.

**Cyngor Doeth:** Beth am greu Carden Empathi i'ch 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 GRYN

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 temptio 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 gormateb, does dim pwynt cynhyrfu am hyn."

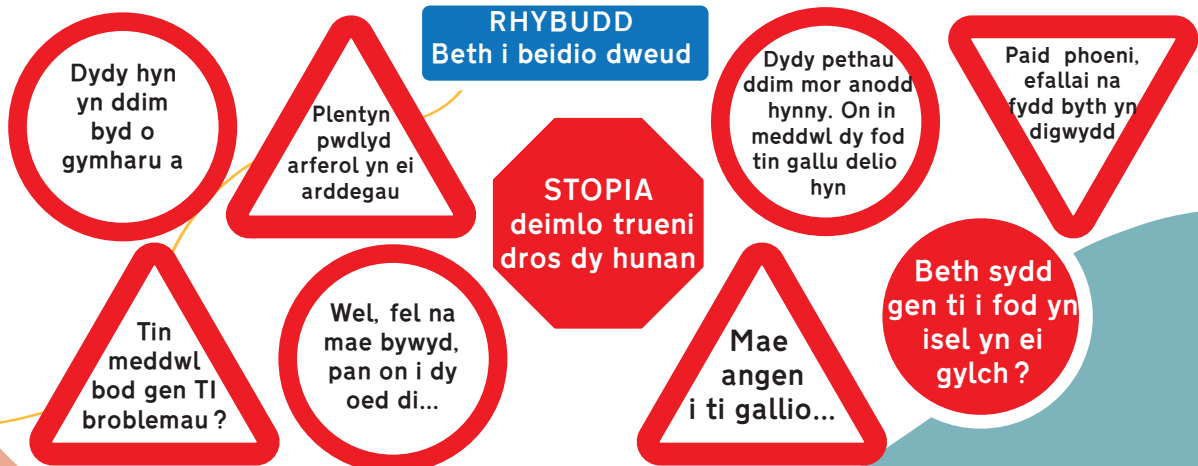
**Dilyswch** eu teimladau – "Rwy'n gallu gweld pam rwy'ti'n teimlo'n ddig am hyn..."

**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 "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 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.

# 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 myfyrio a siarad amdanyn 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.

ATGOFION

ATGOFION

# O'r Cwm i'r Copa

Nawr meddyliwch 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.



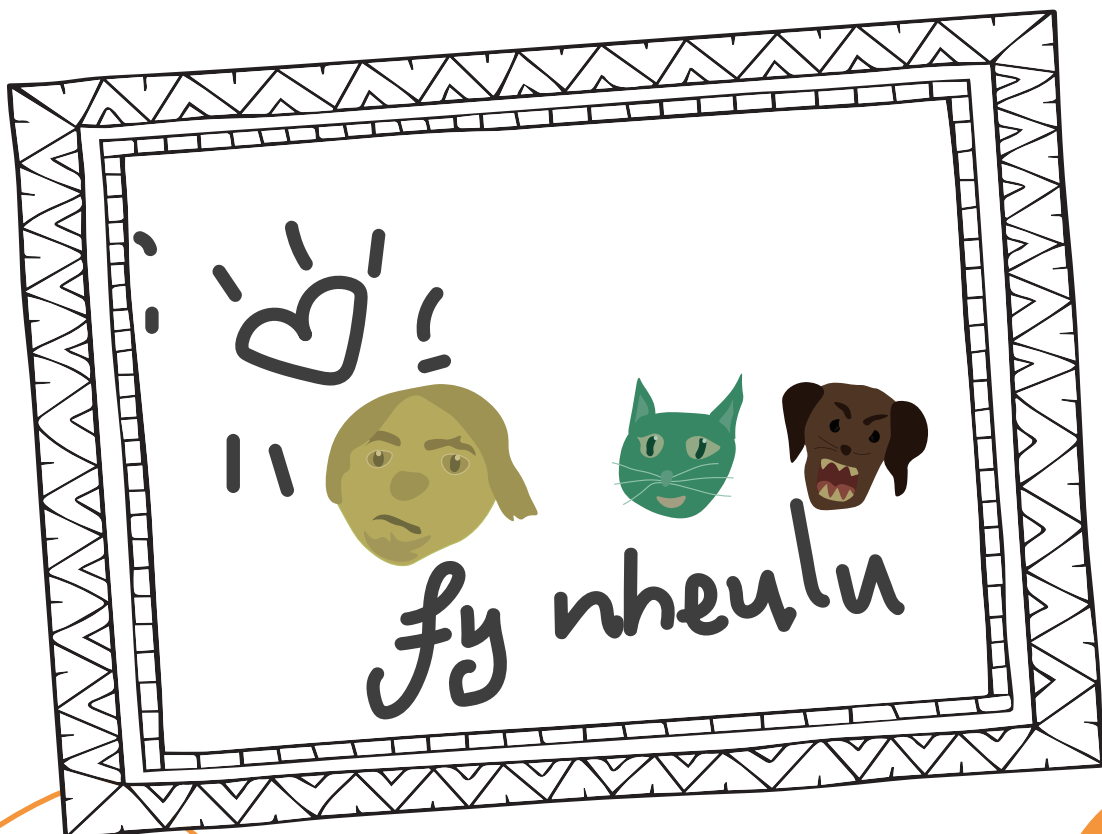


Efallai eich bod wedi colli anwilyd yn ystod COVID, neu efallai eich bod wedi teimlo colled yn eich bywyd arferol a cholli allan ar y pethau roeddech chi am eu gwneud. Pan fyddwn ni'n profi colled, gall deimlo fel bod popeth wedi newid, ac mae newid yn gallu teimlo'n heriol.

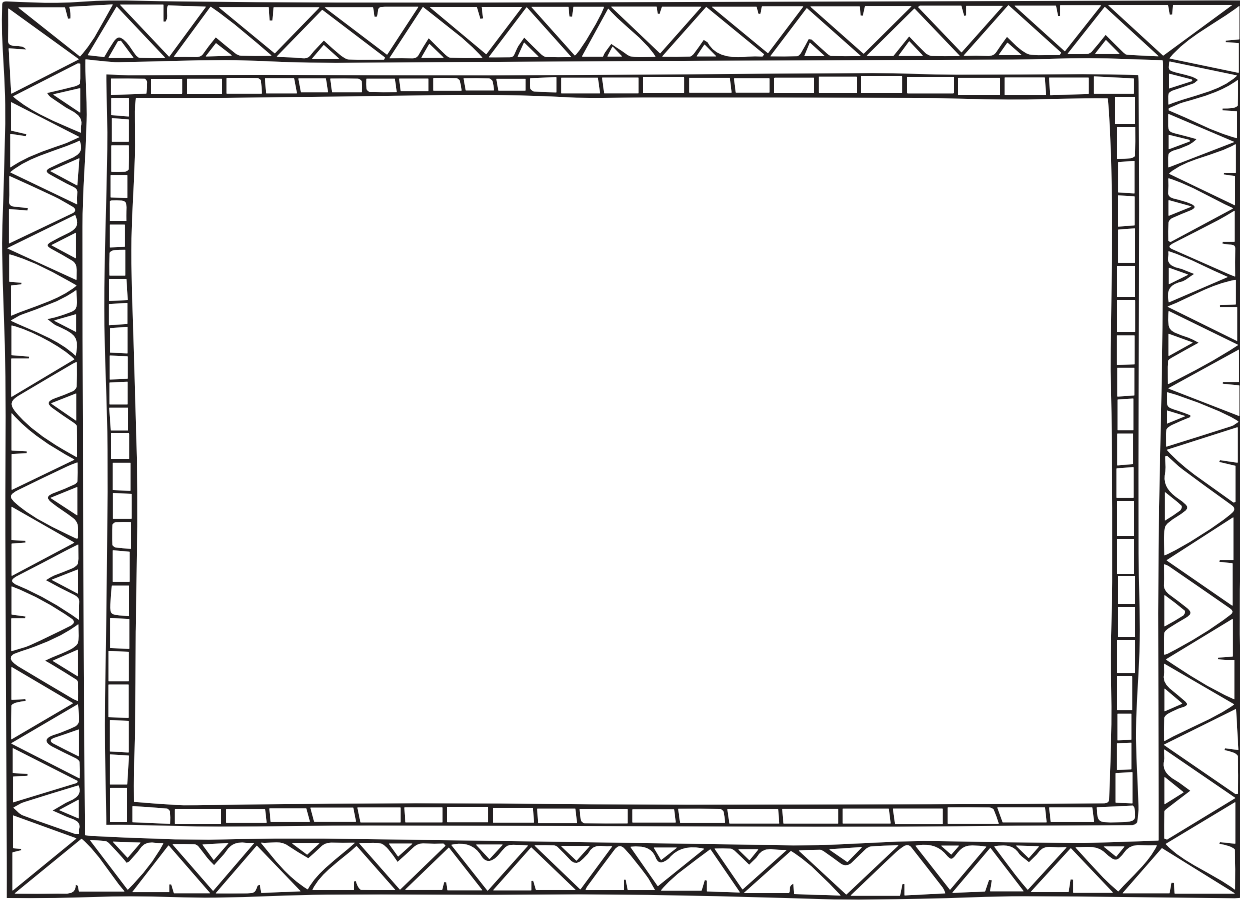
Gall y gweithgaredd yma eich helpu i ddeall y newidiadau yn eich bywyd, ers y golled.

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

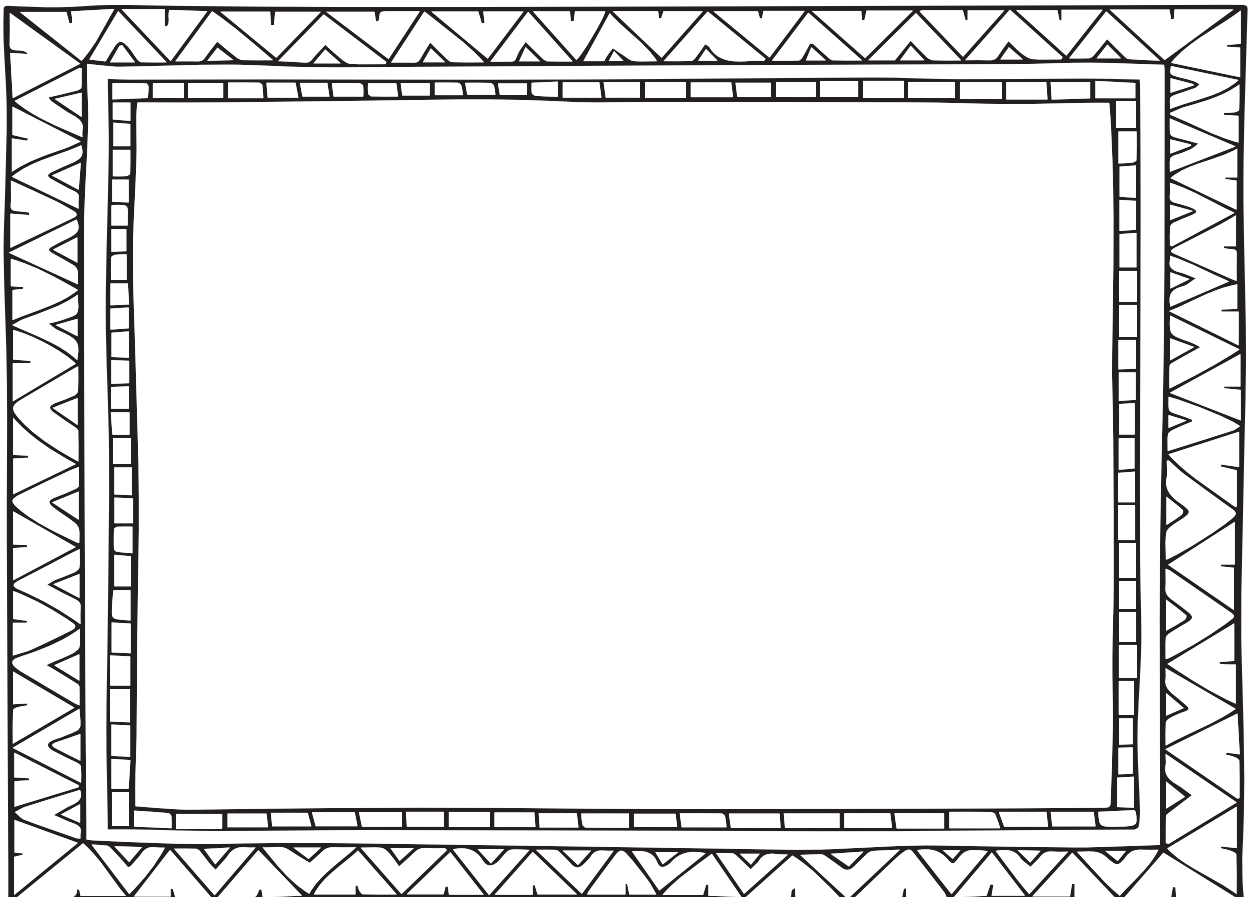
Yna tynnwch lun o sut mae bywyd yn edrych nawr, ydych chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau neu unrhyw debygrwydd? A oes gwahaniaeth mewn lliw, pa mor bell mae pobl yn sefyll ar wahân, neu sut olwg sydd ar eich cartref erbyn hyn?



# Ddoe a Heddiw



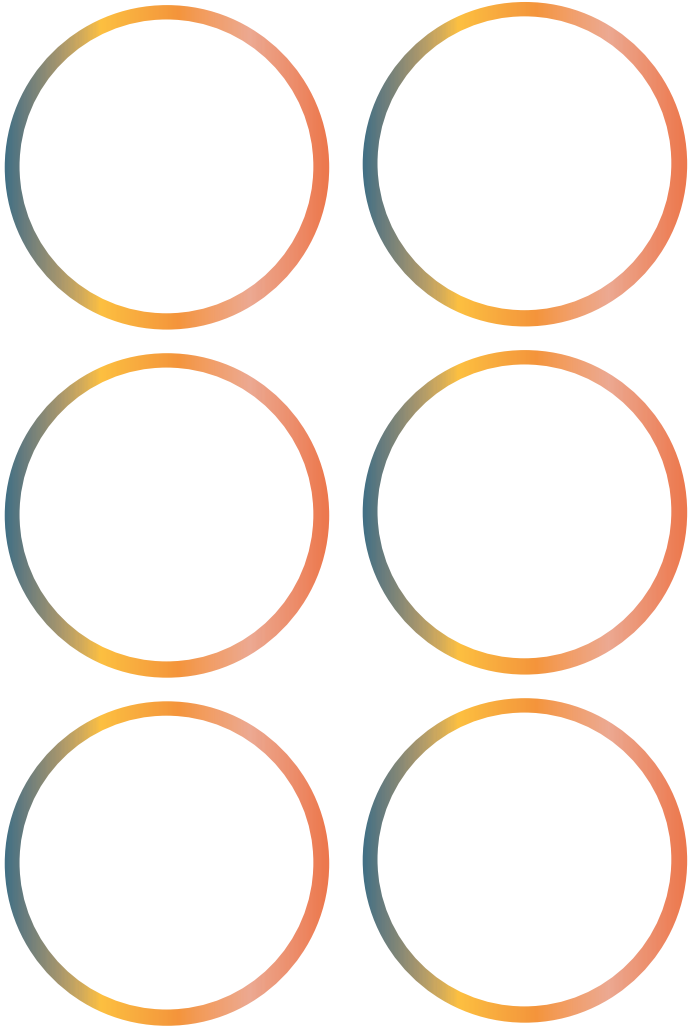
D  
D  
D  
D  
E  
O  
O  
E



H  
E  
D  
D  
I  
W

# Fy Nymuniadau - Difaru a Gobeithio

The  
Exchange

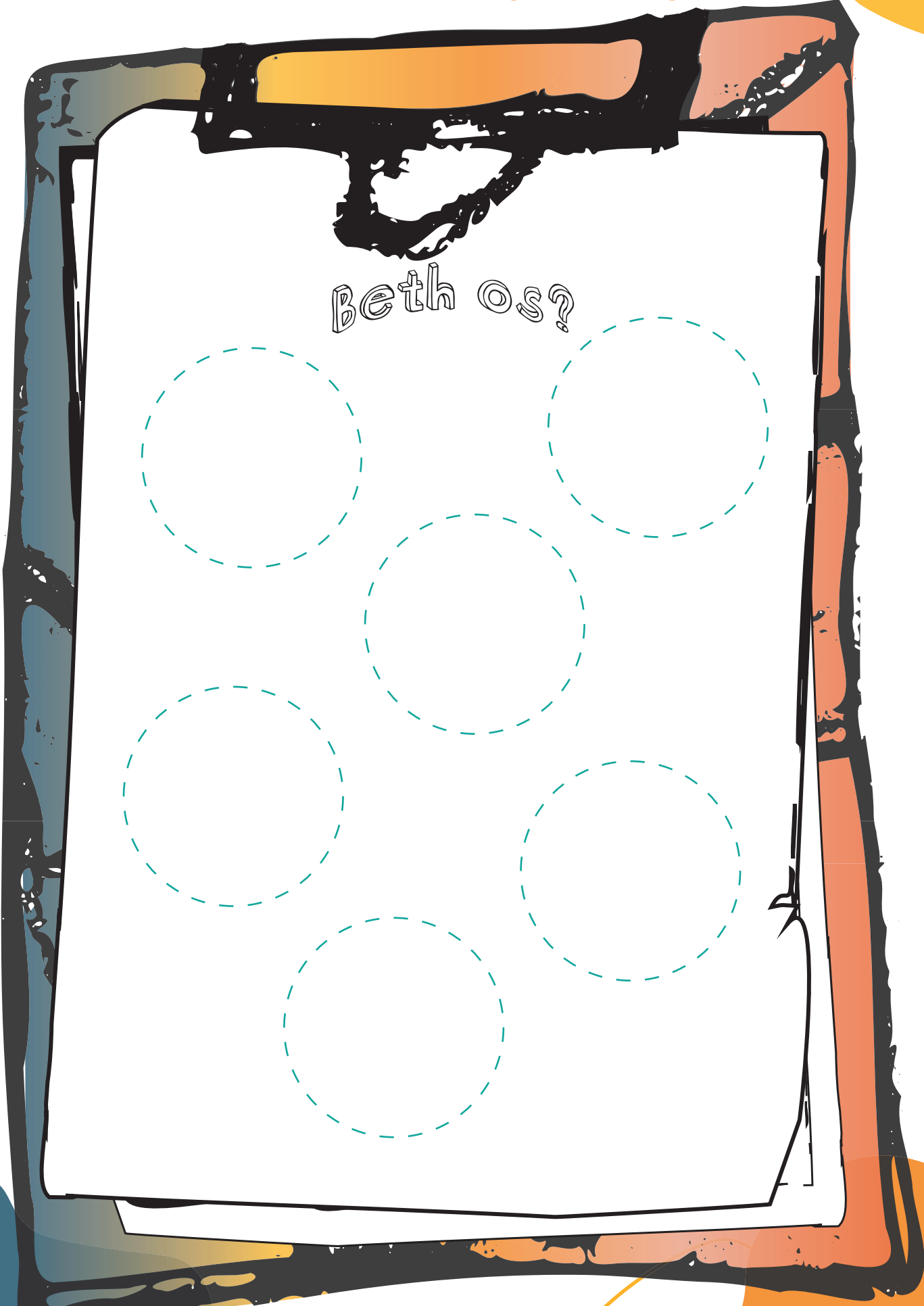


Mae difaru yn deimlad cyffredin os ydych chi wedi profi colled neu fethu allan ar rai pethau yn ystod COVID. Gall fod yn ddefnyddiol siarad am y pethau "beth os?" yma, pethau y gellid fod wedi eu dweud neu eu gwneud, ac edrych tua'r dyfodol.

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



# 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

Ëfallai 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 😊

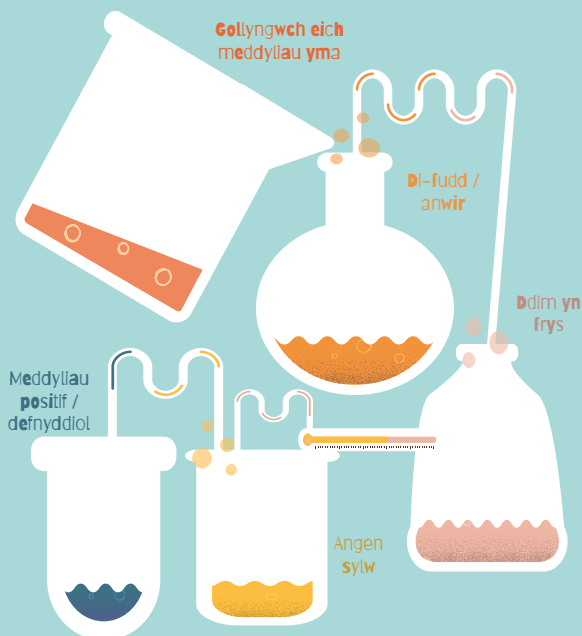
# Proses Feddwl

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 anwyliaid 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	


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?

--	--	--

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

