

The
Exchange

Adnoddau i Rieni a Gofalwyr

1: Rhoi hwb i'w Ffitrwydd Meddyliol

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

1: Rhoi hwb i'w Ffitrwydd Meddyliol

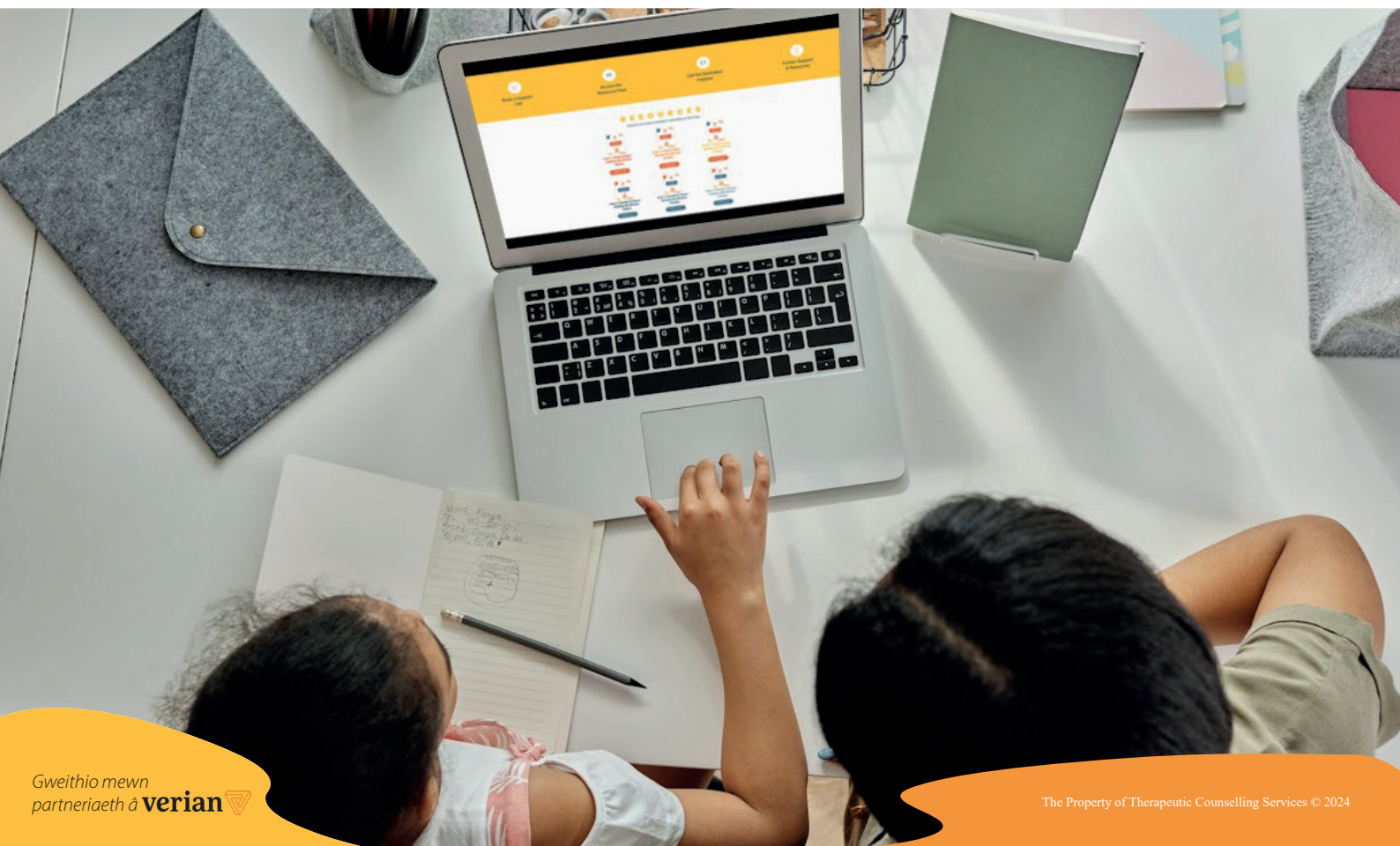
Mae'r pecyn adnoddau yma wedi'i ddylunio i'ch helpu chi i gefnogi'ch plentyn i roi hwb i'w ffitrwydd meddyliol.

Byddai'n well pe baech chi a'ch person ifanc yn cwblhau'r ymarferion i sbarduno trafodaethau ar lesiant emosiynol.

Rydyn ni'n argymhell eich bod yn ceisio gwneud pob gweithgaredd yn hwyliog er mwyn dod i ddeall mwy am eich gilydd a dysgu am ffyrdd o gefnogi eich gilydd. Yna byddai modd ymgorffori'r rhain yn eich bywydau bob dydd p'un a oes angen cymorth arnoch chi ai peidio. Gall y gweithgareddau hybu eich llesiant a chael effaith gadarnhaol arnoch chi a'ch person ifanc.

Os bydd angen rhagor o gymorth arnyn nhw, mae pecynnau adnoddau eraill ar gael a allai fod yn fwy addas ar gyfer lefelau uwch o drallod.

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.



CYNGOR DOETH

Yn y pecyn yma fe ddewch o hyd i adnoddau ar gyfer eich plentyn i'w helpu i gysylltu â'r ffordd maen nhw'n teimlo, yn ogystal â chynnig ffordd i'w lleddfu os oedden nhw'n gweld cwestiynau'r cyfweiliad yn anodd mewn unrhyw ffordd. Gall yr adnoddau helpu i ddechrau adeiladu strategaethau ymdopi iach ar gyfer eich plentyn ac efallai y gallan nhw ddod yn rhan o'u trefn ddyddiol.

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 gyflawni'r gweithgaredd Lleddfu Straen yn rheolaidd gyda'ch plentyn i helpu i fonitro lefelau straen.

Cyngor Doeth: Gall dod i'r arfer o feddwl am bethau rydyn ni'n ddiolchgar amdany'n nhw helpu i feithrin hyder a diolchgarwch plant. Fel teulu, rhowch gynnig ar ddewis tri pheth sydd wedi mynd yn dda bob dydd.

Cyngor Doeth: Gall neilltuo amser ar gyfer tawelwch, hyd yn oed dim ond pum munud, helpu i'r Munudau Meddylgar deimlo'n fwy cyraeddadwy. Gall gwneud hyn gyda'ch plentyn eu helpu i ymlacio.

Cyngor Doeth: Neilltuwch amser i wirio Olwyn Lesiant eich plentyn a gwnewch gynllun ar gyfer rhoi hwb i unrhyw feysydd sydd angen.

Cyngor Doeth: Neilltuwch amser bob wythnos i siarad â'ch plentyn am y pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda, gall hyn helpu i roi hwb i'w hunan-barch a gall eu helpu i sylweddoli eu cryfderau.

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

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 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 gorymateb, does dim pwynt cynhyrfu am hyn."

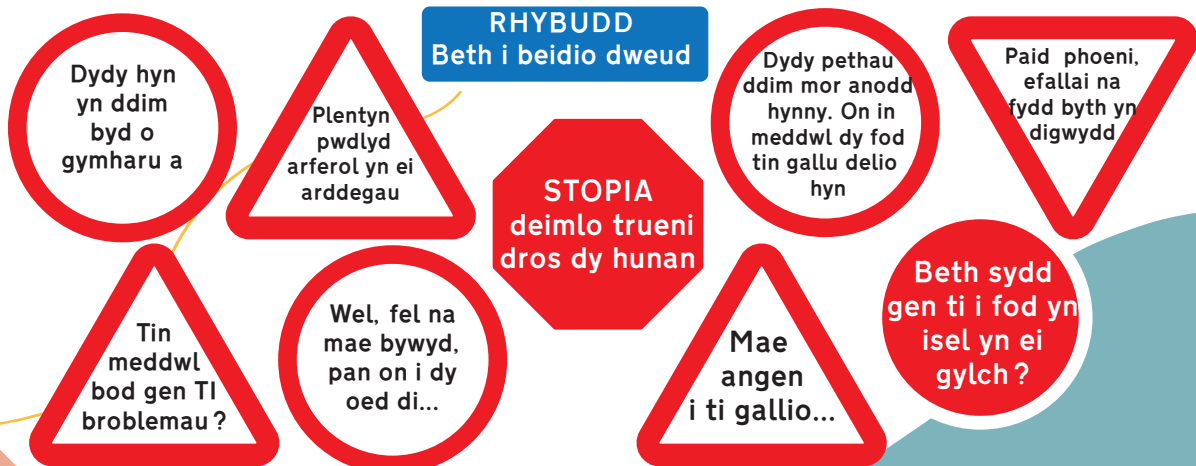
Dilyswch eu teimladau – "Rwy'n gallu gweld pam rwy'ti'n teimlo'n ddig am hyn..."

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 "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 hundain 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.

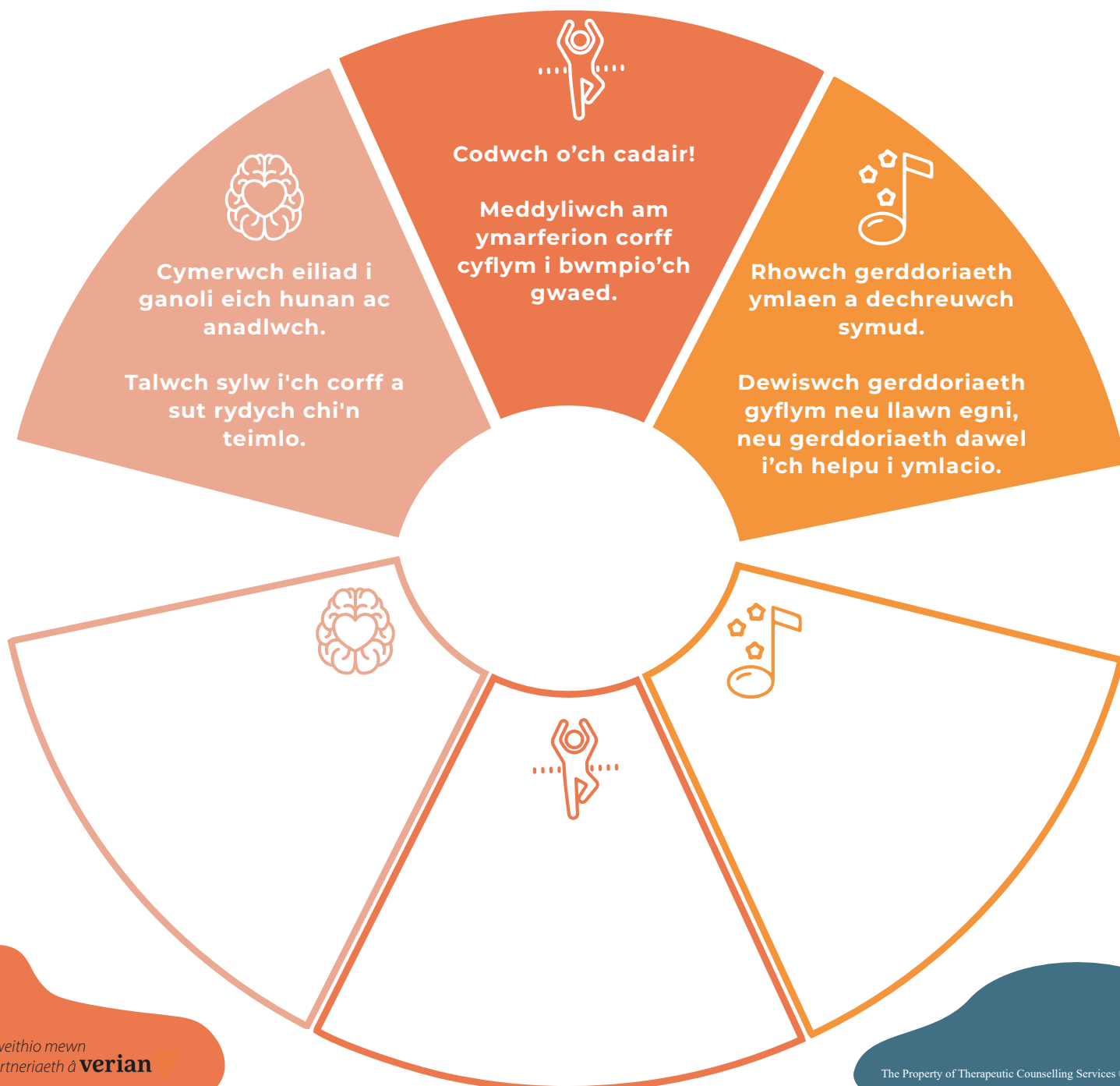
Rwy'n teimlo wedi fy llethu.
Rwy'n cael trafferth rheoli fy emosiynau.
Mae angen lle arna i.

Lleddfu Straen

Gallai gorfod cymryd rhan yn y cyfweiliad wneud i chi deimlo gofid neu o dan straen. Gallech deimlo'n bryderus am y cwestiynau fydd yn cael eu gofyn, neu am rai o'r atgofion a all godi.

Mae'n ddefnyddiol ceisio rheoli'r straen yma. Mae gan bawb ffyrdd gwahanol o reoli ein straen a phethau sy'n gwneud i ni deimlo'n well. Gall gwybod beth yw'r pethau yma fod o gymorth mawr pan fyddwch chi'n profi straen. Cymerwch amser i ystyried eich dulliau lleddfu straen. Pa fath o bethau sy'n gallu helpu pan fyddwn ni'n teimlo wedi ein llethu?

Meddyliwch am symudiadau, cerddoriaeth a meddwlgarwch - llenwch y blychau gyda gweithgareddau ar gyfer pob un.



Bod yn Ddiolchgar

Efallai bod meddwl am gyfweiliad yn teimlo'n llethol neu bod gorfod cofio am COVID yn achosi straen. Pan fyddwn ni'n teimlo wedi ein llethu ac o dan straen, mae'n bwysig cydnabod a bod yn ddiolchgar am y pethau bach yn ein bywyd.

Gall cymryd sylw o bethau syml gael effaith gadarnhaol ar ein llesiant. Gwell fyth yw rhannu pa mor ddiolchgar ydyn ni o bobl eraill.

Ysgrifennwch restr o dri pheth (neu fwy) rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw bob dydd.

	Rwy'n ddiolchgar am...
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

Fy ffrind yn cymryd amser i wrando arna i

Cacen i ginio!

Gallu mwynhau mynd am dro yn y goedwig gyda fy nghi



Munud i Feddwl

Ffordd arall o leddfu teimladau llethol neu straen yw cymryd amser i arafu, i ddaearu ein hunain, gall hyn ein helpu ni i deimlo'n dawelach ein meddwl a gwneud pethau'n llai llethol.

Gall neilltuo "munud i feddwl" fod o gymorth mawr gyda hyn. Gallwch wneud hyn drwy ganiatáu i'ch hunan ganolbwyntio ar un peth ar y tro, neu roi cynnig ar ymarferion anadlu fel y rhai isod.

Rhowch eich bys unrhyw
le ar y ddolen
ddiddiwedd, ac wrth i chi
anadlu i mewn, dilynwch
y siâp.

Yna wrth i chi anadlu
allan, ewch o amgylch y
siâp am yn ôl.

Ailadroddwch hyn gwpl o
weithiau er mwyn
rheoleiddio'ch anadl.



Edrychwch ar
gledr eich llaw, a
defnyddiwch fys o'ch
llaw arall i'w redeg o gledr
eich llaw i fyny bob bys
unigol.

Wrth i chi fynd i fyny bob bys,
anadlwch i mewn
yna
Wrth i chi symud y bys i lawr,
anadlwch allan

Gwnewch hyn ar gyfer bob bys

Yr Olwyn Lesiant

The
ExChange

Mae cyfnodau o straen a digwyddiadau mawr yn ein bywydau, fel COVID, yn gallu effeithio ar ein llesiant. Yn ystod cwestiynau'r cyfweiliad efallai eich bod wedi sylweddoli bod COVID wedi effeithio ar eich llesiant ac efallai ei fod yn dal i gael effaith nawr.

Mae ein llesiant yn cynnwys llawer o bethau gwahanol fel sut rydyn ni'n teimlo, ydyn ni'n bwyta'n dda, a oes gennym ni bobl o'n cwrpas i'n cefnogi ac ydyn ni'n cael digon o orffwys. Gall cwblhau'r archwiliad yma eich helpu nid yn unig i feddwl am eich llesiant ond hefyd eich helpu i sylwi ar feysydd y gallai fod angen rhoi hwb iddyn nhw.

Defnyddiwch y categorïau i "archwilio" gwahanol feysydd o'ch llesiant ac ysgrifennwch beth rydych chi eisoes yn ei wneud i roi hwb iddyn nhw. Yna gallwch ddefnyddio'r Cynlluniwr Llesiant i bennu amser ar eu cyfer yn eich wythnos.

Archwilio eich Olwyn Lesiant

Pa feysydd ydych chi'n meddwl mae angen rhoi mwy o amser iddyn nhw neu eu cefnogi?

Ystyriwch beth rydych chi'n ei roi yn eich corff. Mae gan rai mathau o fwyd briodweddau sy'n gallu ein helpu i deimlo'n well.



A oes meysydd y gellid eu gwella?

Gwrandewch ar eich corff. Cymerwch seibiannau rheolaidd a pheidiwch â'i gorwneud hi. Byddwch chi'n llawer mwy cynhyrchiol wedyn.



THE WELLBEING WHEEL

Cymerwch amser i wirio eich hunan. Sut ydych chi'n teimlo? Beth allai helpu? Byddwch yn realistig wrth gynllunio a phennu nodau.



Edrychwch ar bwy sydd gennych yn eich rhwydwaith cymorth: teulu, ffrindiau. Pwy allwch chi ymddiried ynddyn nhw i rannu eich teimladau?



Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi amser i orffwys yn iawn. Diffoddwch eich ffôn yn gynnar a rhowch amser i'ch hunan ymlacio cyn amser gwely.



Mae ymarfer corff yn gallu cael effaith wych ar lefelau straen, hyd yn oed mewn cyfnodau bach. Gall cerdded am 10 munud helpu hyd yn oed.



CYNLLUNYDD LLESIANT

The Exchange

RWY'N DDIOLCHGAR AM...

RWY'N FALCH O...

CORFF

- Ymarfer corff
- Bwyta'n iach
- Yfed Dwr
- Gorffwys

CYFLAWNI

- Gwaith/Ysgol
- Tasgau
- Astudio
- Cynllunio

CYSYLLTU

- Ffrindiau
- Teulu
- Y Gymuned
- Gofyn am

MWYNHAU

- Chwarae
- Hwyl
- Gweithgareddau Cymdeithasol

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GWENER

DYDD SADWRN

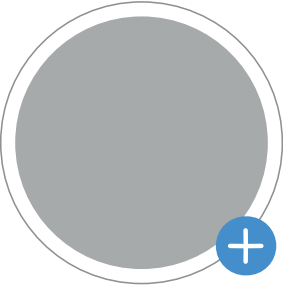
DYDD SUL

Fi heb fy Sgrîn




Hoffi, rhannu, ail-bostio, trydar... Swnio'n gyfarwydd? Efallai fod y cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn rhan o'r hyn rydych chi'n ei gofio o COVID. Efallai ei fod wedi eich helpu i gadw mewn cysylltiad ag eraill a gwybod beth oedd yn digwydd mewn llefydd eraill.

Weithiau rydyn ni'n gallu anghofio beth sy'n ein gwneud ni yn "ni". Mae "Fi heb fy Sgrîn" yn ffordd dda o ailgysylltu â'ch hunan, ac efallai y byddwch chi'n dysgu rhywbeth newydd am eich hunan hyd yn oed!




Enw:
Oedran:


Fy hoff ddyfyniad sydd wedi fy helpu:







Pethau rwy'n eu hoffi amdana i fy hunan:

Pethau mae pobl eraill yn eu hoffi amdana i:






 Pethau rwy'n eu hoffi:

 Pethau nad ydw i'n eu hoffi:



Er mwyn cael hwyl, rwy'n hoffi:

Pe bai ffrind yn mynd drwy gyfnod anodd, byddwn i yn:



Fy Nghryfderau a Rhinweddau

Wrth feddwl am COVID efallai y byddwch yn cofio am bethau chawsoch chi ddim eu gwneud neu brofiadau gwnaethoch chi fethu allan arnyn nhw, neu efallai y byddwch yn cofio teimlo'n llai hyderus yn ystod y cyfnod yma. Fe newidiodd ein harferion cymaint nes efallai eich bod wedi anghofio'r pethau gwnaethoch chi lwyddo i'w gwneud a'r heriau y gallech fod wedi'u hwynebu.

Gall y gweithgaredd yma eich helpu i ganolbwyntio ar eich cryfderau a'r pethau gwnaethoch chi lwyddo i'w cyflawni, ac efallai eich helpu i deimlo fwy fel "chi".

Pethau rwy'n dda am eu gwneud...

Canmoliaeth rydw i wedi'i derbyn...

Beth rwy'n ei hoffi am fy ymddangosiad...

Heriau rydw i wedi'u goresgyn...

Beth rwy'n ei werthfawrogi fwyaf...

Amseroedd rydw i wedi gwneud pobl eraill yn hapus...