

Cyflwyniad

Croeso cynnes

Croeso i'r cwrs hunangymorth ar-lein am gydnerthedd a lles gofalwyr.

Rydym wrth ein bodd eich bod wedi dewis ymuno â ni heddiw. Cynlluniwyd y cwrs i helpu'r holl ofalwyr di-dâl, 18 oed a throsodd, yn ystod unrhyw gam ar y daith ofalu, i ddarganfod ffyrdd o reoli'r straen sy'n codi yn ystod bywyd bob dydd.

Yn aml fel gofalwr, ni fyddwn yn neilltuo'r amser i feddwl am ein hunain, a byddwn wastad yn rhoi iechyd a lles pobl arall cyn ein hiechyd a'n lles ni. Byddwn yn gwneud hyn mor aml fel ein bod yn anghofio pa mor bwysig yw hi i ofalu am ein hunain. Mae'n hawdd anghofio, os byddwn yn gofalu am ein hiechyd a'n lles ein hunain, gallwn fod yn gryfach ar gyfer y bobl yr ydym yn gofalu amdanynt.

Yn ystod y cwrs, byddwch yn dysgu am ffyrdd o:

- leihau lefelau straen
- sicrhau cydbwysedd o ran lles
- meithrin cydnerthedd emosiynol
- cofio bod yn garedig i'ch hun (byddwn yn eich annog i wneud hyn yn amlach!)

Mae'r cwrs ar-lein hwn yn cynnwys 5 rhan, y gallwch eu cwblhau ar eich cyflymder eich hun. Mae pob rhan a gweithgarwch yn dweud wrthyf faint y dylai ei gymryd i chi ei gwblhau.

Mae'r 5 rhan fel a ganlyn:

1. Beth mae lles a chydnerthedd yn ei olygu?
2. Deall straen
3. Eich 'hunan gorau' a sut i ddod o hyd iddo
4. Datblygu eich pecyn cymorth ar gyfer straen
5. Sicrhau bod newid yn digwydd a meddwl am y dyfodol

Awgrymwch eich bod yn cwblhau'r gweithgareddau dros gyfnod o bythefnos er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau. Gallwch gwblhau rhai o'r gweithgareddau dros sawl diwrnod.

Fel y rhan fwyaf o bethau, mae'n well cychwyn yn y dechrau, gan weithio trwyddo i'r diwedd.



Cofiwch roi hoe i'ch llygaid, gan gymryd digon o seibiant i ffwrdd o'ch sgrin a sicrhau eich bod yn gyffyrddus cyn i chi ddechrau. Heb os, mae paned o de a bisgïen yn helpu!

Gallwch lawrlwytho'r **llyfr cofnod personol** i'ch helpu i weithio trwy'r gweithgareddau. Fodd bynnag, nid yw'n hanfodol, a bydd darn o bapur a phensil llawn cystal.

Yn ogystal, mae holl destun y cwrs ar gael i'w lawrlwytho mewn ffurf PDF.

*Mae'r pecyn cymorth ar-lein hwn yn fersiwn byr o'r cwrs hyfforddiant Cydnerthedd a Lles Gofalwyr, sydd ar gael i'r holl ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn mynychu hyfforddiant am ddim, ar-lein neu yn gorfforol, cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr i gael gwybod pryd fydd y cwrs hyfforddiant nesaf ar gael. **01545 574200** neu anfonwch e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk*

RHAN 1 – Beth mae lles a chydnerthedd yn ei olygu?

(Bydd yn cymryd tua 30 munud i'w gwblhau)

Yn y rhan hwn, byddwch yn dysgu am:

- Yr hyn y mae lles yn ei olygu i chi
- Yr hyn y mae cydnerthedd yn ei olygu a pham ei bod yn bwysig ei gael

Gadewch i ni ddechrau gyda chwestiwn pwysig: **Beth mae lles yn ei olygu i chi?**

- Mae lles yn golygu rhywbeth gwahanol i bawb, ond gan amlaf, mae'n golygu bod yn **gyffyrddus, yn iach, neu'n hapus**.
- Treuliwch ychydig amser yn meddwl am yr hyn y mae lles yn ei olygu i chi...os yw hynny'n helpu, gallwch ei nodi ar bapur. Gallwch ddefnyddio eich llyfr cofnod personol i wneud nodiadau (tudalen 1).
- Gall lles gynnwys pethau fel eich teimladau, lle, gweithgarwch, pobl neu hyd yn oed hoff amser o'r flwyddyn.
- Nid oes ateb cywir, gwylwch y fideo byr hwn i ddarganfod yr hyn a ddywedodd gofalwyr eraill. (Gwylwch y fideo byr. 'Beth mae lles yn ei olygu i chi?')



- Mae'ch lles yn bwysig gan ein bod i gyd yn haeddu bod yn gyffyrddus, yn iach ac yn hapus. Trwy wneud y pethau yr ydym yn eu hoffi fwyaf neu fod yng nghwmni'r bobl yr ydym yn eu caru fwyaf, gallwn wella ein lles cyffredinol.

Rydym yn gwybod ei bod hi'n bwysig gofalu am ein lles, ond a wyddoch chi ei bod yr un mor bwysig cael cydnerthedd?

Eich cynllun yn erbyn realiti

Byddai pob un ohonom yn dymuno i fywyd fod yn daith esmwyth, heb unrhyw ddarnau garw mawr yn y ffordd.



Fodd bynnag, nid yw realiti fel hynny, ac weithiau, bydd pantiau a rhwystrau mawr yn ein rhwystro.



Weithiau, gall gofalu am rywun olygu bod eich taith bywyd ychydig yn fwy anodd, a'i bod ychydig yn fwy anodd goresgyn y rhwystrau.

Os byddwn yn gofalu am ein lles ac os byddwn yn gydnerth, bydd y rhwystrau yn haws i'w hwynebu a gallwn adfer yn gyflymach.

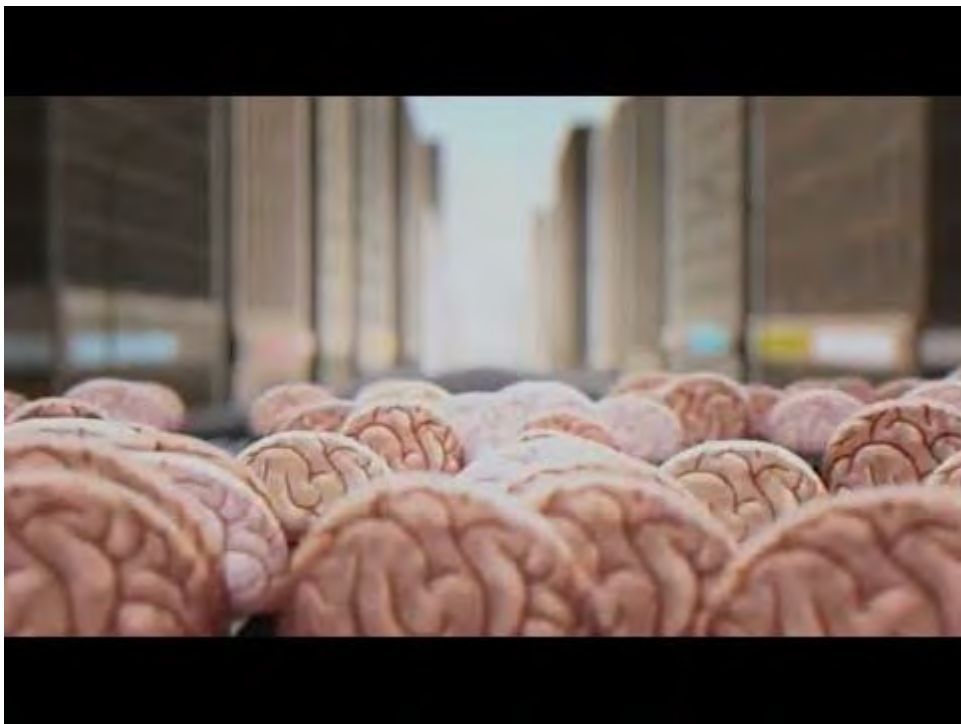
Felly, beth yw cydnerthedd a pham bod cydnerthedd yn bwysig?

Pan fyddwn yn sôn bod rhywun yn gydnerth, byddwn fel arfer yn golygu eu bod yn gallu bod yn gryf unwaith eto ar ôl i rywbeth gwael ddigwydd, yna byddant yn parhau gyda'u bywyd.

Mae cael cydnerthedd yn bwysig gan bod anawsterau a sialensiau sy'n ein blino ac sy'n dysgu gwersi i ni yn rhan fawr o'n bywydau. Os ydym yn gydnerth, gallwn ddysgu o'r gwersi hynny a chael ystyr ohonynt.

Mae cydnerthedd yn cryfhau gydag amser ac wrth ymarfer. Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i ddarganfod ffyrdd o wella eich gallu i fod yn gydnerth!

Gallwch weld nifer fawr o fideos da ar-lein sy'n esbonio pwysigrwydd cydnerthedd, ac mae hon yn enghraifft dda: **Brains: Journey to resilience**,



<https://youtu.be/HJvDrT6N-mw> (Saesneg yn unig)

Rhan 1 crynodeb

Yn y rhan hon, rydych chi wedi dysgu:

- Yr hyn y mae lles yn ei olygu i chi.

- Ystyr cydnerthedd a pham ei bod mor bwysig ei gael.

Gan eich bod yn deall yr hyn y mae'ch lles yn ei olygu i chi nawr a'r hyn y byddwn yn ei olygu pan fyddwn yn defnyddio'r term cydnerthedd, gadewch i ni ddechrau ar rhan 2.

RHAN 2 – Deall straen

(Bydd yn cymryd tua 40 munud i'w gwblhau)

Yn y rhan hwn, byddwch yn dysgu am:

- Beth yw straen a sut y mae'n effeithio ar eich corff
- Gwahanol ffordd o ystyried eich iechyd a'ch lles

Beth yw straen?

Gall straen fod yn beth da ac yn beth gwael.

Credwch neu beidio, gall ychydig straen fod yn beth da.

Miloedd o flynyddoedd yn ôl, roedd y ffordd yr oedd ein hymennydd a'n corff yn ymateb i straen neu berygl yn hanfodol er mwyn i ni oroesi, ac weithiau, gelwir yr ymateb hwn yr **ymateb ymladd neu ffoi**.

Defnyddir yr ymateb ymladd neu ffoi i ddisgrifio'r hyn sy'n digwydd y tu mewn i ni pan fydd ein hymennydd yn synhwyro perygl.

Pan fydd ein hymennydd yn gweld perygl, bydd y rhan hynaf a mwyaf cyntefig yn tanio, gan ddweud wrthym yn gyflym i redeg i ffwrdd neu i ymladd yn erbyn y perygl.

Efallai eich bod wedi clywed am **ymateb ymladd, ffoi, rhewi, mynd yn llipa** hefyd, ac mae hyn yr un fath, ond fel y mae'n awgrymu, ceir 2 ymateb posibl arall:

- Rhewi – efallai y byddwch yn tynhau eich corff ac yn rhewi yn y fan a'r lle
- Mynd yn llipa – mae hwn yn debyg i rewi, ond bydd eich corff yn mynd yn llipa

Bydd yr ymatebion hyn yn digwydd yn awtomatig, cyn y bydd rhan modern ein hymennydd sy'n meddwl yn gallu penderfynu a ydym mewn perygl neu beidio.



Roedd ymateb ymladd neu ffoi yn ddefnyddiol iawn i'n cyndeidiau. Roedd yn rhaid iddynt ddibynnu arno i ffoi rhag perygl go iawn mewn sefyllfaoedd o fywyd a marwolaeth, megis rhedeg i ffwrdd wrth deigr ysgithrog crac!

Heddiw, rydym yn ei ddefnyddio i gadw ein hunain yn ddiogel o hyd, ond bydd pob math o bethau nad ydynt yn fygythiad i'n bywyd mewn gwirionedd yn ysgogi'r ymateb hefyd. Mae ein cyrff yn ymateb yn yr un ffordd ag yr arferai ei wneud yr holl flynyddoedd yn ôl.

Rydym yn wynebu pob math o straen, bob dydd:

- Gofalu am rywun
- Mynd i'r gwaith
- Terfynau amser yn y gwaith
- Cael y plant i'r ysgol
- Cael y plant gartref o'r ysgol
- Pryderon ariannol
- Arholiadau
- Perthnasoedd yn chwalu
- Gyrru
- Symud tŷ
- Mynd ar wyliau
- Mae'r rhestr yn ddiddiwedd...



<https://youtu.be/JtSP7gJuRFE> (Saesneg yn unig)

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng straen da a straen drwg?

<p>STRAEN DA:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mae'n cymell• Mae'n cynyddu ffocws• Mae'n gwella perfformiad• Gall fod yn gyffrous• Mae'n para am gyfnod byr• Nid oes unrhyw fygythiad nac ofn	<p>STRAEN DRWG:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mae'n gwaethygu perfformiad• Mae'n teimlo'n annymunol• Gall fod dros y tymor byr neu'r tymor hir• Tybir ei fod y tu hwnt i'n gallu ymdopi• Mae'n peri gofid neu bryder• Mae'n peri problemau iechyd
<p>ENGHREIFFTIAU O STRAEN DA:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cael dyrchafiad yn y gwaith• Cychwyn ar swydd newydd• Priodi• Prynu tŷ• Cael baban• Symud• Mynd ar wyliau• Ymddeol	<p>ENGHREIFFTIAU O STRAEN GWael:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mynd i'r ysbyty (chi neu aelod o'r teulu)• Anaf neu salwch (chi neu aelod o'r teulu)• Marwolaeth cymar, aelod o'r teulu neu ffrind• Mynd trwy ysgariad• Colli cyswllt gydag anwyliaid• Cam-drin neu esgeulustod

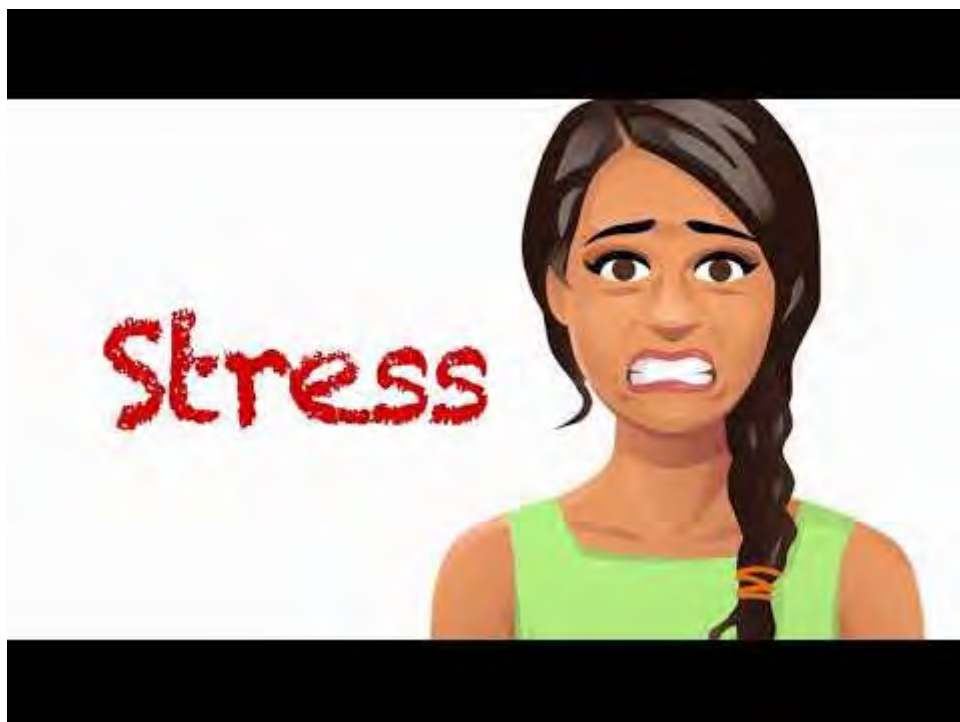
Gydag amser, os byddwch yn dioddef gormod o **straen gwael**, gall waethygu a throi i fod yn **straen gwenwynig**.

STRAEN Gwenwynig

Mae straen gwenwynig yn achosi niwed i ni, sy'n gallu cael effaith hirdymor ar ein cyrff a'n hiechyd meddwl.

- Mae lefelau sylw yn gostwng
- Mae ymwybyddiaeth yn lleihau
- Anhawster wrth resymoli
- Effeithir ar y cof tymor byr
- Byddwch yn anghofio geiriau syml
- Mae'n mynd yn anos dysgu pethau newydd
- Anhawster cysgu
- Llai tebygol o fwyta'n dda
- Yn fwy tebygol o ddioddef iselder neu orbryder

Dyma fideo byr ar YouTube sy'n esbonio effeithiau straen ar ein hymennydd (Saesneg yn unig).



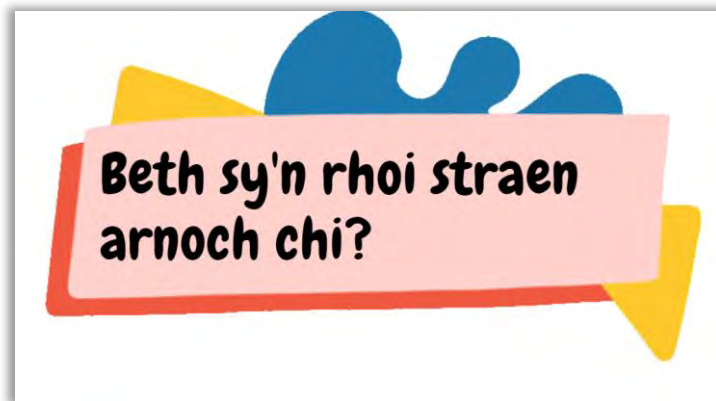
How stress affects the brain - <https://youtu.be/5u0z7-BJec0>

“Mae gwybodaeth yn cynnig grym” – Syr Francis Bacon, 1597
“Arfog a gaffo rybudd” – Abraham Tucker, 1768

Gall deall yr hyn sy'n digwydd yn eich ymennydd a'ch corff eich helpu i wneud synnwyr o sefyllfaoedd a pharatoi ar gyfer pethau gwael neu a fydd yn peri straen, pan fyddant yn digwydd.

Mae'n eich helpu i wybod hefyd yr hyn sy'n rhoi straen arnoch, fel y gallwch gynllunio a bod yn barod am y tro nesaf y bydd yn digwydd.

Gofynnwch i ofalwyr nodi'r hyn a oedd yn rhoi'r straen mwyaf arnynt, gwylwch y fideo i glywed yr hyn a ddywedont:



Neilltuwch ychydig amser i feddwl am yr hyn sy'n peri i chi deimlo dan straen, nodwch hwn ar bapur os yw'n helpu. Gallwch ddefnyddio eich llyfr cofnod personol i wneud nodiadau (tudalen 1).

Byddwn yn ystyried y pethau hyn sy'n achosi straen unwaith eto yn rhan 4, pan fyddwch yn ystyried ffyrdd o reoli straen.

Ffordd wahanol o feddwl am eich iechyd a'ch lles

Meddwl cyffredin – arhoswch nes i chi fod yn dost neu nes i bethau fynd o le cyn i chi ei drwsio.

Trwy gydol ein bywydau, bydd cyfnodau pan fydd ein hiechyd yn dda a chyfnodau pan fydd ein hiechyd yn wael.

Pan fydd ein hiechyd yn dda a phan fyddwn yn teimlo'n dda, ni fyddwn yn meddwl rhyw lawer am yr amseroedd gwael. Fel arfer, byddwn yn aros i rywbeth fynd o'i le, yna byddwn yn mynd at y meddyg ac yn gofyn iddynt ein gwella.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn meddwl mai'r unig adeg y gallwn fod yn iach ac yn hapus yw os ydym yn iawn a heb unrhyw beth o'i le arnom:

- dim salwch nac afiechyd
- dim straen
- dim anawsterau annisgwyl

Meddyliwch yn ôl i'r lluniau 'eich cynllun' yn erbyn 'realiti' y buom yn eu hystyried yn gynharach.



Nid yw meddwl fel hyn yn realistig ac mae'n arwain atom yn cael ein siomi.

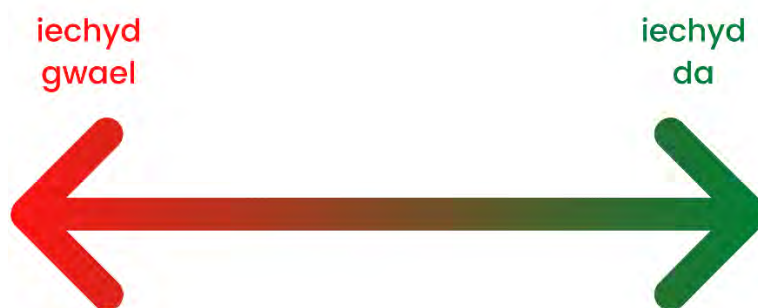


Mewn gwirionedd, mae bywyd yn llawn uchafbwyntiau ac isafbwyntiau, cyfnodau o iechyd da ac iechyd gwael.

Byddwch yn falch i glywed, os byddwn yn derbyn y realiti hyn mewn bywyd, bod ffordd wahanol i ni feddwl am ein hiechyd, sy'n fwy realistig ac sy'n gallu gwella ein lles ar yr un pryd.

Safbwynt gwahanol – canolbwyntio ar y pethau sy'n cynorthwyo ein hiechyd a'n lles

Meddyliwch am eich iechyd fel graddfa symudol ac rydych yn symud i fyny ac i lawr y raddfa yn gyson, rhwng iechyd da ac iechyd gwael, a gallwch fod ar unrhyw bwynt yn y canol.



Os byddwn yn derbyn y canlynol am ein bywydau:

- y byddwn yn cael cyfnodau o iechyd da a chyfnodau o iechyd gwael neu hyd yn oed ychydig o'r ddau;
- y byddwn yn wynebu sialensiau;
- ac y byddwn yn gorfod wynebu rhwystrau na allwn eu rheoli.

Gallwn baratoi am y cyfnodau gwael a hyd yn oed dysgu sut i fyw'n dda gydag iechyd gwael.

Trwy ganolbwyntio ar fyw'n dda, er gwaethaf sialensiau bywyd, gallwch wella eich lles cyffredinol, rhoi hwb i'ch cydnerthedd a rheoli eich realiti.



Rhan 2 crynodeb

Yn y rhan hon, dysgoch chi am:

- Straen a sut y mae'n effeithio ar eich corff
- Ffordd wahanol o ystyried eich iechyd a'ch lles

Yn y rhannau canlynol, byddwn yn ystyried ffyrdd o'ch helpu i ganolbwyntio ar eich lles, a sut y gallwch chi, trwy ymarfer, baratoi eich hun yn well i ddelio gyda sialensiau bywyd.

RHAN 3 – Eich 'hunan gorau' a sut i ddod o hyd iddo

(Bydd yn cymryd tua 40 munud i'w gwblhau)

Mae gennym oll fersiwn o'n hunain yr ydym yn ei ddychmygu fel ni ar ein gorau. Rydym yn galw hyn ein '**hunan gorau**'. Yn debyg iawn i'r ffordd yr ydym yn meddwl am ein lles, bydd gan bob un ohonom wahanol syniad am yr hyn sy'n cyfateb â'n hunan gorau.

Yn rhan 3, byddwch yn:

- Darganfod eich 'hunan gorau'
- Dysgu am eich graddfa hunan gorau
- Gosod rhai nodau er mwyn gwella eich lles

Beth yw eich 'Hunan Gorau'?

Beth mae'n ei olygu i fod eich hunan gorau?

Sut ydych chi'n gwybod beth yw eich gorau ac a ydych chi hyd yn oed ar y trywydd iawn?

Mae pawb yn wahanol. Mae gennym oll ein fersiwn ein hunain o'n hunan gorau a byddai pob un ohonom yn ateb y cwestiynau hyn mewn ffordd wahanol.

Ni fydd eich hunan gorau chi **fyth** yr un fath ag un unrhyw un arall. Mae'n unigryw i chi. Ceisiwch beidio cymharu eich hun gydag eraill neu gopïo'r hyn sy'n cyfateb â hunan gorau rhywun arall yn eich barn chi. Nid yw'n gweithio ac ni fydd yn peri i chi deimlo'n dda.

Cofiwch hyn:

- **Mae gennym oll ein taith ein hunain mewn bywyd**, gyda'n sialensiau, ein sgiliau a'n talentau ein hunain.
- Pan fyddwch yn ceisio disgrifio eich hunan gorau chi, chi sy'n rheoli hyn a **chi sy'n cael dewis yr hyn y mae'n ei olygu i chi**.
- Bydd eich diffiniad o'ch **hunan gorau yn newid gydag amser**. Trwy gydol eich taith bywyd, bydd eich uchelgais, eich cyflawniadau a'ch nodau yn newid wrth i chi ddysgu mwy am eich hun. Wrth i chi dyfu, bydd eich hunan gorau yn tyfu hefyd.

Rhowch gynnig arno... neilltuwch ychydig amser i feddwl am a disgrifio eich hunan gorau.

Pan fyddwch chi eich hunan gorau:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth sydd ar eich meddwl chi?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?

Ceisiwch gynnwys cymaint o fanylder ag y gallwch, bydd hyn yn ei gwneud yn haws i chi ddychmygu eich hun ar eich gorau.

Er mwyn eich helpu i wneud hyn, ceisiwch ei ysgrifennu. Mae lle yn eich llyfr cofnodi personol i wneud hyn (*tudalen 2*), neu gallwch ddefnyddio darn o bapur a phen ysgrifennu.

Dyma rai enghreifftiau byr y mae pobl eraill wedi eu defnyddio i ddisgrifio eu hunain gorau.



Gan bod gennych chi syniad nawr o bwy ydych chi pan fyddwch eich hunan gorau, gadewch i ni weld pwy ydych chi pan na fyddwch yn teimlo gystal.

Graddfa Hunan Gorau

Mae'n annhebygol y byddwch yn teimlo eich hunan gorau drwy'r amser, ond gallwch anelu i fod eich hunan gorau pryd bynnag y gallwch.

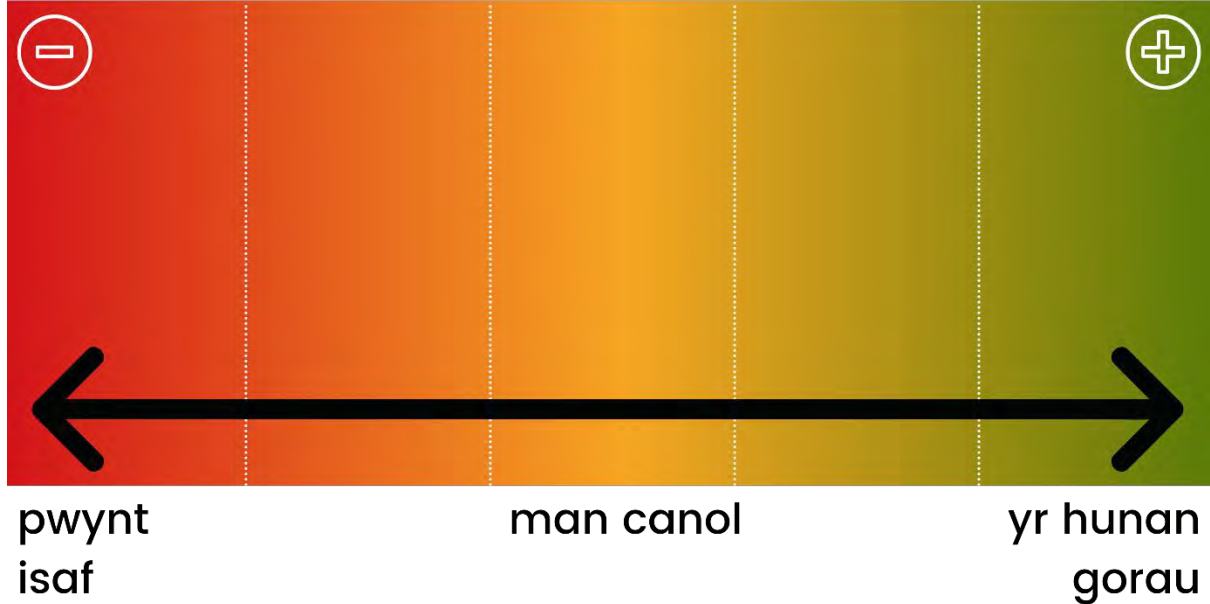
Pan fyddwn dan straen neu'n teimlo'n isel, nid yw hi wastad yn hawdd bod ein hunan gorau neu deimlo fel ein bod yn gallu bod ein hunan gorau.

Nid yw ein hymennydd yn ei gwneud yn hawdd i ni, yn enwedig os byddwn yn mynd i fodd ymladd neu ffoi, ac ni allwn gael y rhan o'n hymennydd sy'n meddwl i weithio. Pan fyddwn dan straen cyson, rydym yn fwy tebygol o ddilyn yr un patrymau o ymddygiad di-fudd, sy'n ei gwneud yn fwy anodd i ni fod ar ein gorau.

Y newyddion da yw y gallwn edrych am ffyrdd i'n helpu i ddychwelyd i'n hunan gorau. Trwy ymarfer, a hyd yn oed os byddwn yn ei wneud un cam ar y tro, byddwn yn gwella a byddwn yn dod yn fwy cydnerth.

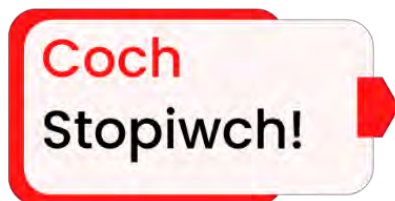
Er mwyn helpu i'w gwneud yn haws i weithio tuag at fod ein hunan gorau, gallwn feddwl am les fel graddfa symudol a gallwn ei rhannu yn gamau.

Y raddfa symudol:



Ar y raddfa symudol, 'hunan gorau' yw'r gorau y gallwch chi fod a'r 'pwynt isaf' yw'r isaf y gallwch chi fod. Meddyliwch sut ydych chi'n teimlo'n nawr. Ble ydych chi ar y raddfa?

Gallai'r lliwiau goleuadau traffig eich helpu i feddwl am y man lle'r ydych ar y raddfa hefyd.



Nid oes gennych reolaeth o'ch emosiynau na'ch teimladau. Mae'n bosibl y bydd y canlynol yn eich llethu:

- gwylltineb
- dicter
- panig
- neu ymddygiad ffyrnig.

Oren

Rydych bron yno....

Mae gennych rywfaint o reolaeth dros eich emosiynau a'ch teimladau ac rydych yn effro i hyn.

Er hynny, mae'n bosibl y bydd y canlynol yn pwysu'n drwm arnoch chi:

- straen
- cyffro
- dryswch
- gorbryder.

Gwyrdd

Bant â chi!

Rydych yn teimlo'n dda. Mae gennych reolaeth o'ch emosiynau a'ch teimladau. Rydych yn barod i wynebu pob sefyllfa.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n:

- llonydd
- hapus
- cysurus
- bodlon.

Gallwch ddefnyddio'r raddfa i'ch helpu i symud tuag at eich hunan gorau. Yr unig beth y mae angen ei wneud yw ymarfer ychydig.

Gadewch i ni roi cynnig arno...

Gan ddefnyddio eich llyfr cofnodi personol (tudalen 2), neu ddarn o bapur, disgrifiwch pwy ydych chi ar y pwyntiau canlynol ar y raddfa:

HUNAN GORAU

Disgrifiwch eich hunan gorau

Os ydych chi eisoes wedi nodi rhywbeth, ceisiwch ymhelaethu arno.

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

PWYNT ISAF

Disgrifiwch eich pwynt isaf

Unwaith eto, ceisiwch ateb y cwestiynau hyn:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

A oedd hi'n haws disgrifio eich hunan gorau neu'ch pwynt isaf? Ar y cyfan, mae pobl yn dweud ei bod yn haws disgrifio'r pwynt isaf.



Pam ydych chi'n meddwl ein bod yn ei chael hi'n haws disgrifio ein pwynt isaf?

Yn syml iawn, mae ein hymennydd yn ei chael hi'n haws cofio profiadau gwael. Mae ein hymennydd yn ein tynnu i lawr y raddfa yn gyson, felly mae angen i ni ei atgoffa am yr amseroedd da a rhoi help llaw iddo i'n cael ni'n ôl i fyny'r raddfa tuag at ein hunan orau eto.

MAN CANOL

Nawr disgrifiwch eich man canol

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

Efallai y bydd hi'n cymryd ychydig amser i chi feddwl am y ffordd yr ydych chi'n teimlo wrth bob pwynt ar y raddfa a bydd gofyn i chi ymarfer er mwyn ymglyfarwyddo â meddwl am eich hun fel hyn. Trwy gydol yr wythnos nesaf, pan fyddwch yn teimlo eich bod yn dechrau teimlo dan straen, neilltuwch amser i **stopio, cymryd anadl** a holi eich hun **'Beth sy'n digwydd? Sut ydw i'n teimlo? Ble ydw i ar y raddfa? A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud i'w wella?'**

Efallai y byddwch hyd yn oed yn dymuno ystyried pwy ydych chi yn y manau rhwng y pwynt isaf, y man canol a'ch hunan gorau, wrth i'r lliw newid. Er mwyn eich helpu i

wneud hyn, rydym wedi rhannu'r raddfa yn fwy o adrannau, y byddwch yn eu gweld yn eich llyfr cofnodi (*tudalennau 6 a 7*).

Rydych chi bron wedi cyrraedd diwedd rhan 3, ond cyn symud ymlaen i rhan 4, rydym yn awgrymu eich bod yn ceisio llenwi cymaint o'ch graddfa, rhwng eich pwynt isaf a'ch hunan gorau, ag y gallwch.

Pam ddylwn i wneud hyn?

Gall defnyddio'r raddfa er mwyn gwneud synnwyr o'r ffordd yr ydych chi'n teimlo eich helpu i darfu ar eich ymateb ymladd neu ffoi.

Pan fyddwch yn teimlo'n isel neu dan ychydig straen, po fwyaf y byddwch yn ymarfer tarfu ar eich ymennydd negyddol a'i atal rhag eich tynnu i lawr ymhellach ar eich graddfa, yr hawsaf y bydd hi i ddefnyddio eich ymennydd meddwl. Mae angen i chi fod yn gallu defnyddio rhan meddwl eich ymennydd i wneud synnwyr o'ch meddyliau a gwneud penderfyniadau am yr hyn y mae angen i chi ei wneud er mwyn gwella pethau.

Gosod rhai nodau

Mae nawr yn amser da i osod rhai nodau i'ch hun a fydd yn eich helpu i:

- roi hwb i'ch lles;
- tynnu eich hun i fyny'r raddfa i'ch hunan gorau;
- bod yn fwy caredig i'ch hun.

Dylech osod 3 nod ar gyfer eich hun a fydd yn eich helpu i wneud hyn yn eich barn chi. Gallant fod mor fawr neu fach ag yr ydych yn dymuno iddynt fod. Sicrhewch bod modd eu rheoli a'u bod o fewn cyrraedd, neu byddwch yn paratoi i fethu cyn i chi hyd yn oed gychwyn!

Ysgrifennwch eich nodau ar ddarn o bapur. Mae lle yn eich lyfr cofnodi personol (*tudalen 8*) i nodi eich nodau, ond efallai y byddwch yn dymuno eu rhoi ar eich oergell neu eu cadw wrth ymyl eich gwely. Cadwch eich nodau rywle lle y byddwch yn eu gweld yn aml fel nodyn atgoffa.

Eich nodau chi yw'r rhain a'ch ymrwymiad i ofalu am eich hun.

Dyma rai enghreifftiau o nodau a bennwyd gan ofalwyr eraill:

Nodau



Rhan 3 crynodeb

Yn y rhan hon, rydych chi wedi:

- Darganfod eich 'hunan gorau'
- Dysgu am y raddfa hunan gorau
- Gosod 3 nod a fydd yn gwella eich lles

Rydym yn awgrymu y dylech adael o leiaf wythnos cyn symud ymlaen i rhan 4. Bydd hyn yn rhoi amser i chi ddod i adnabod eich graddfa ychydig yn well ac i nodi rhai nodau i'ch hun.

RHAN 4 – Creu eich pecyn cymorth ar gyfer straen

(Bydd yn cymryd tua 30 munud i'w ddarllen)

Rydym yn awgrymu eich bod yn cwblhau'r gweithgareddau yn rhan 4 dros ychydig ddyddiau er mwyn cael y budd mwyaf ohonynt.

Yn y rhan hon, byddwch yn:

- Gweithio ar eich graddfa hunan gorau
- Ystyried effaith straen arnoch chi a'r bobl o'ch cwmpas
- Darganfod ffyrdd o reoli eich straen

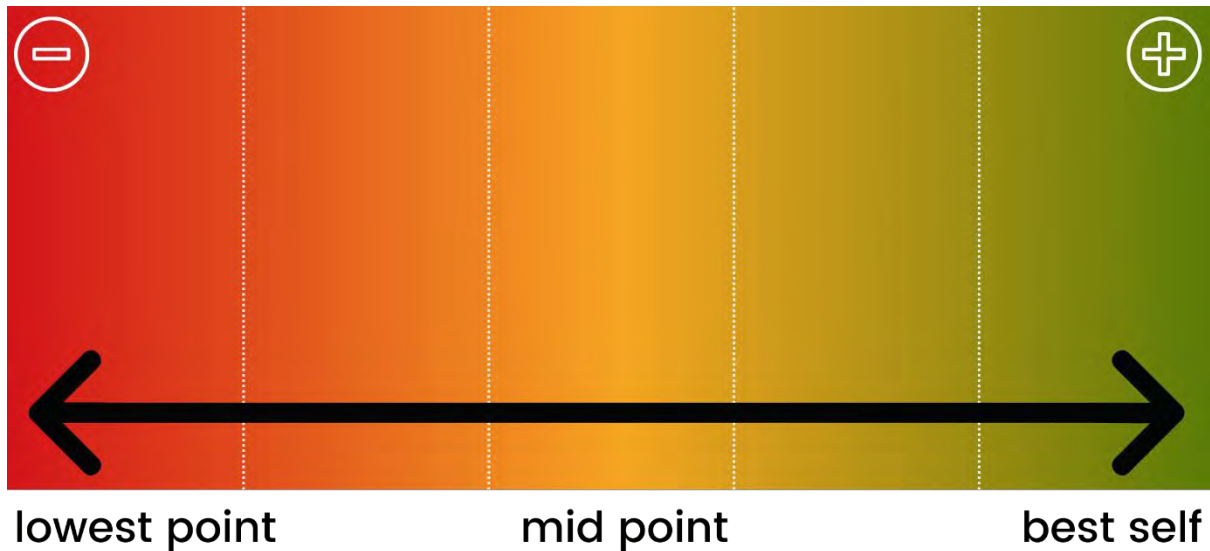
Graddfa fy hunan gorau

Y gobaith yw eich bod wedi bod yn gweithio ar eich graddfa hunan gorau, gan ddod i wybod sut y byddwch yn teimlo ar y gwahanol bwyntiau ar y raddfa.

Ni ddylech ofidio os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ysgrifennu am eich teimladau. Byddwn yn ystyried gwahanol ffyrdd y gallwch chi lunio eich graddfa eich hun, fel ei bod yn gweithio i chi.

Ble ydych chi ar y raddfa heddiw?

I ddechrau, **stopiwch** a neilltuwch funud i feddwl am y man lle'r ydych ar eich graddfa hunan gorau, nawr.



- A yw wedi newid yn ystod y dydd?
- A yw wedi gwaethygu neu a yw wedi gwella?
- Os ydych chi'n teimlo unrhyw beth yn llai na'ch hunan gorau, a ydych chi'n gallu meddwl am unrhyw beth a fydd yn eich helpu i symud tuag at eich hunan gorau?

Mae'n bosibl profi ystod lawn o bwyntiau ar y raddfa mewn un diwrnod yn unig!

Sut all hyn ddigwydd?



Efallai y byddwch yn cychwyn y diwrnod yn teimlo'n agos iawn i'ch hunan gorau.

'Rydw i'n teimlo'n dda heddiw. Rydw i'n drefnus ac yn teimlo'n ddigyffro. Ni fu'n rhaid i mi godi i helpu Mam neithiwr, rydw i'n barod i barhau gyda fy niwrnod.'



Yna bydd rhywbeth annisgwyl yn digwydd.

'Anghofiais am apwyntiad Mam yn yr ysbyty, mae hwn ar yr un pryd ag y bydd angen i mi gasglu'r plant o'r ysgol ac mae fy rheolwr yn disgwyl i mi gyflwyno adroddiad erbyn amser cinio.'

Mae hyn yn peri i chi ostwng dan eich man canol. Mae'r straen ychwanegol yn effeithio ar eich hwyl yn gyflym a'r ffordd yr ydych yn rheoli eich llwyth gwaith, ac mae hyn yn eich tynnu i lawr y raddfa.



Byddwch yn stopio gan feddwl sut y gallwch chi wella pethau.

- Siaradwch gyda ffrind sy'n eich gwneud chi i deimlo'n well ac yn cynnig casglu'r plant i chi.
- Siaradwch gyda'ch rheolwr. Mae'n dweud wrthoch chi am fynd â'ch mam i'w hapwyntiad ysbyty ac y gallwch chi gyflwyno'r adroddiad y bore wedyn.
- Mae eich rheolwr hefyd yn dweud wrthoch chi am y gefnogaeth y gall eich cyflogwr gynnig i chi fel gofalu'r sy'n gweithio ac rydych chi'ch dau yn trefnu cyfarfod i drafod pethau ar ddiwrnod arall.



**Byddwch yn gorffen y diwrnod yn teimlo'n well,
a byddwch wedi dod â'ch hun yn ôl i fyny tuag
at eich hunan gorau!**

Ceisiwch ddefnyddio gwahanol ffyrdd i ddisgrifio eich graddfa

Gallai defnyddio geiriau i ddisgrifio eich hun ar y gwahanol bwyntiau ar y raddfa fod yn anodd. Gallai hyn fod oherwydd eich bod yn ei chael hi'n haws deall neu adnabod eich meddyliau a'ch teimladau trwy gyfrwng lluniau, synau neu arogleuon hyd yn oed.

Gall defnyddio gwahanol ddeunyddiau, yr ydych chi'n teimlo'n fwy cyffyrddus gyda nhw, eich helpu i ddod i adnabod eich hun trwy eich graddfa hunan gorau mewn ffordd sy'n addas i chi.

Er enghraifft:

Gallech geisio defnyddio rhai o'r syniadau hyn i gynrychioli sut ydych chi'n teimlo ar y gwahanol bwyntiau ar eich graddfa:

- tynnwch neu baentiwch eich lluniau eich hun
- defnyddiwch ddelweddau y byddwch yn dod o hyd iddynt ar y rhyngwrdd
- defnyddiwch emojis
- tynnwch eich ffotograffau eich hun
- torrwcw luniau, lliwiau a gweadau allan o hen gylchgronau i wneud collage
- defnyddiwch gerddoriaeth neu ganeuon
- defnyddiwch synau o fyd natur
- casglwch synau o'ch cwmpas
- y tywydd



pwynt
isaf

man canol

yr hunan
gorau

Eich dewis chi ydyw, po fwyaf y byddwch yn personoli eich graddfa hunan gorau, yr hawsaf y bydd hi i'w defnyddio. Byddwch yn ei chael hi'n haws adnabod hefyd pan fyddwch yn llithro i lawr y raddfa, i ddeall yr hyn sy'n digwydd a'r hyn y mae angen i chi ei wneud i dynnu eich hun yn ôl i fyny i'ch hunan gorau.

GWEITHGARWCH

Mae'n bryd rhoi cynnig arno... (Gallwch dreulio cyn lleied o amser neu gymaint o amser o amser ag yr ydych yn ei ddymuno ar y gweithgarwch hwn!)

Ceisiwch greu graddfa i'ch hun gan ddefnyddio rhai o'r awgrymiadau uchod, neu rhowch gynnig ar gymysgu gwahanol syniadau. Nid oes yn rhaid i chi rannu eich graddfa gydag unrhyw un ac nid oes ots sut y mae'n edrych, dylech wneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn i chi.

Mae lle yn eich cofnod personol i roi cynnig ar hyn (tudalennau 9 i 12), neu gallech ddefnyddio papur a phen ysgrifennu neu hyd yn oed ddyfais symudol, os oes un gennyh chi.

Sut y mae straen yn effeithio arnoch chi a'r bobl o'ch cwmpas

Hyd yn hyn, rydym wedi ystyried y gwahanol fathau o straen yr ydym yn eu hwynebu yn ein bywydau a sut y gall ein teimladau amrywio o ddydd i ddydd a hyd yn oed o un funud i'r llall.

Gall yr hyn sy'n digwydd o'n cwmpas effeithio ar ein meddyliau, ein teimladau a'n hymddygiad.

Nid ydym wastad yn gallu rheoli'r hyn sy'n digwydd o'n cwmpas ac ni allwn reoli'r holl sialensiau sy'n codi mewn bywyd.

Beth allwch chi ei wneud i deimlo dan llai o straen yn ystod sialensiau bywyd?

Efallai na fyddwch yn gallu rhagweld holl sialensiau bywyd efallai, ond mae'n debygol eich bod yn gallu rhestru nifer o bethau sy'n peri i chi deimlo dan straen neu y maent wedi peri i chi deimlo dan straen yn y gorffennol.

Gadewch i ni ystyried sut yr ydych chi'n ymateb i straen...

Edrychwch ar restr y straenachoswyr a luniach yn rhan 2, mae croeso i chi ychwanegu mwy i'r rhestr neu gychwyn rhestr newydd os ydych yn dymuno.

Os ydych chi'n cychwyn ar restr newydd, gwnewch nodyn o'r holl bethau sy'n peri i chi deimlo dan straen.

Mae lle i wneud hyn yn eich cofnod personol (tudalennau 13 i 16), neu gallwch ysgrifennu eich rhestr ar ddarn o bapur.

Dyma rai enghreifftiau o'r pethau y mae gofalwyr eraill wedi dweud sy'n achosi straen:

Straenachoswyr



Mae'n debygol y byddwch yn adnabod rhai o'r enghreifftiau hyn, efallai eu bod ar eich rhestr hyd yn oed, ac efallai y byddwch wedi gallu rhestru rhai ychwanegol.

Mae'n bwysig nodi'r hyn sy'n achosi straen i chi. Gall eich helpu i ystyried pa gamau y mae angen i chi eu cymryd i leihau effaith y straen a'ch tynnu yn ôl i fyny ar y raddfa tuag at eich hunan gorau, a bydd y camau hyn yn helpu i wella eich lles.

Beth fydd yn digwydd i mi pan fyddaf dan straen?

Gan ystyried eich rhestr o straenachoswyr, meddyliwch am y ffordd yr ydych chi'n ymateb i bob straenachosydd pan fydd yn digwydd...

Gwnewch nodyn o'r canlynol:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth sydd ar eich meddwl chi?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

Y rhain yw eich ymatebion mewnol i straen. A ydych chi'n gallu nodi lle y gallech fod ar eich graddfa?

Sut mae fy ymateb i straen yn effeithio ar yr hyn sy'n digwydd o'm cwmpas?

Nawr edrychwch ar bob straenachosydd, gan wneud nodyn o'r hyn sy'n digwydd nesaf:

- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Sut mae pobl arall yn ymateb i chi?
- Beth yw canlyniad eich ymateb?

Y rhain yw'r ymatebion allanol i straen.

Nawr edrychwch ar yr hyn yr ydych chi wedi'i ysgrifennu, a ydych chi'n gallu gweld sut y gall eich ymatebion mewnol gychwyn cyfres o ddigwyddiadau sy'n:

- gallu peri i chi ymddwyn neu weithredu mewn ffyrdd nad ydych yn dymuno;
- effeithio ar y bobl o'ch cwmpas;
- achosi hyd yn oed yn fwy o straen dianghenraid arnoch chi?

Os ydych chi'n gwybod sut y mae sefyllfa yn mynd i ddatblygu, gallwch baratoi eich hun ar gyfer yr adeg pan fydd yn digwydd. Efallai na fyddwch yn gallu atal y straenachosydd rhag digwydd, neu efallai na fydd gennych chi unrhyw reolaeth dros y straenachosydd, ond **gallwch reoli a newid y ffordd yr ydych yn ymateb iddo.**

Sut allaf i reoli fy ymateb i straen?

Rydych chi wedi treulio ychydig amser yn ystyried y pethau sy'n peri straen i chi ac rydych chi wedi nodi'r hyn sy'n digwydd pan fyddwch dan straen. Nawr mae'n amser meddwl am yr hyn y gallwch chi ei wneud amdano.

Os na fyddwn yn darganfod ffyrdd o leddfu straen, gall y straen ddatblygu i bwynt sy'n niweidiol i ni (straen gwenwynig).

Gallwn osgoi sefyllfa lle y bydd lefel ein straen yn beryglus o uchel trwy ddefnyddio adnoddau o'n cwmpas sy'n gallu cael gwared ar y pwysau sy'n datblygu y tu mewn i ni.

Cyflwyno'r bwced straen!

Gwylwch fideo y bwced straen, sy'n esbonio effeithiau straen sy'n datblygu...

https://www.canva.com/design/DAFEgQ1NAdE/x9UD14soGaVSyRf4J78i8A/watch?utm_content=DAFEgQ1NAdE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



Mae'n debygol bod gennych chi rai strategaethau ymdopi yn barod, y byddwch yn eu defnyddio pan fyddwch dan straen; byddwn yn galw'r rhain '**eich offerynnau**'. Ceir offerynnau o'n cwmpas ac mae angen i ni ddod o hyd i'r offeryn cywir am y gwaith!

Beth yw 'eich offerynnau chi'?

Ein hofferynnau yw'r hyn y gallwn eu defnyddio i ryddhau pwysau straen pan fydd angen i ni wneud hynny.

- A ydych chi'n gallu meddwl am rai offerynnau defnyddiol y gallent eich helpu chi i reoli lefel y straen yn eich bwced straen?
- Pa offerynnau yr ydych chi'n eu defnyddio yn barod?
- A ydych chi'n gallu meddwl am rai newydd?



Er mwyn eich helpu, ewch ati i greu rhestr o'ch holl offerynnau. Mae lle i wneud hyn yn eich llyfr cofnodi personol (tudalen 17) neu gallwch ysgrifennu eich rhestr ar ddarn o bapur sbâr.

Dyma rai enghreifftiau:



Mae'r rhestr yn ddiddiwedd; gall newid a thyfu gyda phob her newydd y byddwch yn ei hwynebu.

Wrth i chi fyw eich bywyd, byddwch yn goresgyn sialensiau newydd ac anodd. Bob tro y byddwch yn gwneud hyn, byddwch yn gallu defnyddio'r hyn y byddwch wedi'i ddysgu o'ch profiadau blaenorol i oresgyn y sialensiau hynny, a byddwch yn casglu rhagor o offerynnau ar eich taith.

Mae bod yn ymwybodol o'r offerynnau sydd gennych chi, yn eich pecyn cymorth, yn eich helpu i baratoi ar gyfer y pethau sy'n peri straen i chi ac sy'n tarfu ar eich ymateb ymladd neu ffoi.

Defnyddiwch yr hyn sy'n gweithio i chi.

Chi yw eich offeryn eich hun! Gallwch ddewis sut yr ydych yn ymateb i straen a pha offerynnau y byddwch yn eu defnyddio.

Rhan 4 crynodeb

Yn y rhan hon, rydych chi wedi:

- Gweithio ar eich graddfa hunan gorau, gan ystyried y gwahanol ffyrdd y gallwch greu eich graddfa.
- Ystyried yr effaith y mae straen yn ei chael arnoch chi a'r bobl o'ch cwmpas.

- Darganfod sut y gall defnyddio 'offerynnau' eich helpu i reoli eich straen.

Cyn i ni symud ymlaen i ran olaf y cwrs, efallai y byddwch yn dymuno neilltuo ychydig ddiwrnodau i weithio ar ddod i adnabod eich graddfa hunan gorau ychydig yn well.

Yn ogystal, efallai y byddwch yn dymuno cymryd ychydig yn fwy o amser i feddwl am eich offerynnau.

Yn ogystal, **peidiwch ag anghofio eich nodau**. Sut ydych chi'n dod ymlaen gyda'r rhain? A ydych chi'n llwyddo i gadw atynt?

Rhan 4 wedi'i chwblhau, symudwch ymlaen i rhan 5.

RHAN 5 – Peri i newid ddigwydd a meddwl am y dyfodol

(Bydd yn cymryd tua 1 awr i'w gwblhau)

Yn rhan olaf y cwrs, byddwch yn:

- Dysgu am ailffurfio
- Rheoli sialensiau cyfredol
- Cynllunio ar gyfer y dyfodol a gosod rhai nodau

Newid eich ffordd o feddwl



Mae siarad â'ch hun, yn eich pen neu'n uchel, yn rhywbeth y mae nifer ohonom yn ei wneud.

Na, nid yw'n golygu eich bod yn wallgof!

Mae siarad â'ch hun yn rhywbeth normal ac mae'n beth da i'ch iechyd meddwl, os ydych chi'n cael y sgysiau cywir.

Weithiau, bydd ein llais mewnol yn siarad â ni mewn ffordd ddi-fudd a negyddol. Gall hyn:

- effeithio ar ein meddyliau;
- newid y ffordd yr ydym yn gweld pethau;
- peri i ni deimlo'n waeth;
- ysgogi ein hymateb ymladd neu ffoi i straen.



Mae hwn yn rhywbeth y gallwch chi ddysgu ei reoli.



Mae dysgu sut i **ailffurfio** eich ffordd o feddwl yn hyfforddi eich ymennydd a'ch llais mewnol i stopio rhoi negeseuon di-fudd i chi.

Mae **ailffurfio** yn golygu ystyried sefyllfa, ystyriaeth neu deimlad o ongl wahanol.

Gall neilltuo amser i ailffurfio eich ffordd o feddwl arafu eich ymateb i straen hefyd.

Dyma rai enghreifftiau o lais mewnol di-fudd:
(Nodir y rhain ar dudalen 18 eich llyfr cofnod personol)



Ni fyddaf i fyth yn cael unrhyw beth yn iawn.
Mae'n rhy anodd, dylwn i roi'r gorau iddi.
Dylwn i fod yn well nag yr ydwyf.
Nid oes unrhyw un yn poeni.
Mae rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd.

Efallai bod y meddyliau hyn yn gyfarwydd i chi. Yn ystod cyfnodau o straen, efallai eich bod wedi dweud y pethau hyn i'ch hun.

Mae'r math hwn o feddwl yn ddi-fudd; hwn yw'ch ymennydd yn eich tynnu i lawr. Mae'n eich rhwystro rhag gwella eich lles a datblygu i fod eich hunan gorau.

Gall ailffurfio meddyliau negyddol helpu i'ch tynnu yn ôl i fyny tuag at eich hunan gorau.

Er mwyn eich helpu i ddeall effeithiau meddyliau negyddol, gwylwch y fideos byr canlynol ar YouTube:



<https://youtu.be/tfkhkFwCtxs> (1.4 munud)



https://youtu.be/71_NkXgAK1g (3.5 munud)

Sut allwch chi ailffurfio eich ffordd o feddwl?

Efallai eich bod wedi clywed ffrind neu aelod o'r teulu yn dweud rhai o'r pethau a restrir uchod i chi.

Pe bai ffrind yn dweud unrhyw rai o'r pethau hyn i chi:

- Beth fyddech chi'n ei ddweud wrthynt?
- A fyddech chi'n cytuno gyda nhw?
- A fyddech chi'n ceisio eu helpu i ystyried eu sefyllfa o ongl wahanol?

Gadewch i ni roi cynnig arno:

Dychmygwch bod ffrind neu aelod o'r teulu wedi dweud y pethau hyn i chi, beth fyddech chi'n ei ddweud wrthynt?

Gallwch ddefnyddio eich llyfr cofnodi (tudalen 18) neu ddarn o bapur i nodi'r hyn y byddech yn ei ddweud wrthynt.

Datganiad negyddol	Fy ymateb
Ni fyddaf i fyth yn cael unrhyw beth yn iawn.	
Mae'n rhy anodd, dylwn i roi'r gorau iddi.	
Dylwn i fod yn well nag yr ydwyf.	
Nid oes unrhyw un yn poeni.	
Mae rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd.	

Defnyddiwch y lle ar waelod y rhestr i roi cynnig arno gan ddefnyddio enghraifft go iawn. Meddyliwch am amser y dywedodd rhywun rhywbeth i chi, neu nodwch rywbeth negyddol a ddaeth i'ch meddwl chi, gan ymateb fel pe baech yn siarad gyda ffrind.

Gadewch i ni fwrw golwg ar eich atebion.

- Sut wnaethoch chi?
- Sut wnaethoch chi ymateb?
- A wnaethoch chi gytuno gyda nhw?
- A wnaethoch chi geisio cynnig tawelwch meddwl iddynt?
- A ydych chi'n gallu gweld nad oes prawf bod y datganiadau hyn yn wir?
- A ydych chi'n credu ei bod yn haws ailffurfio meddyliau rhywun arall?

Rydym wedi ychwanegu rhai enghreifftiau pellach i chi o feddwl mewn ffordd negyddol yn eich llyfr cofnod personol er mwyn i chi allu ymarfer ailffurfio.



Daliwch ati i ymarfer

Y peth i'w wneud yw dal y meddyliau negyddol pan fyddwch yn eu cael, gan addysgu eich hun i siarad yn ôl atynt.

Y tro nesaf y byddwch yn meddwl mewn ffordd negyddol, dywedwch wrth eich hun i
“**STOPIO!**”

Yna, siaradwch â'ch hun. **MEDDYLIWCH**, beth sy'n digwydd yma, beth sy'n peri i mi feddwl fel hyn?

Dyma rai cwestiynau i'ch helpu chi; gallwch eu gweld ar dudalen 21 eich llyfr cofnod personol:

- A oes prawf bod yr hyn yr wyf yn ei feddwl yn wir?
- A oes unrhyw dystiolaeth sy'n dangos i mi nad yw'r hyn yr wyf yn ei feddwl yn wir?
- A ydw i'n beio fy hun am rywbeth nad oes gennyf unrhyw reolaeth drosto?
- A ydw i'n defnyddio unrhyw eiriau sy'n gor-ddweud?
- A ydw i'n ceisio darllen meddwl rhywun arall a chredu ei fod yn ffaith?
- A oes unrhyw un o'm profiadau yn y gorffennol yn dangos i mi nad yw hyn wastad yn wir?
- A ydw i'n anwybyddu unrhyw elfennau cadarnhaol yn y sefyllfa neu unrhyw rai o'm cryfderau?

Gallwch **DDEWIS** newid eich ffordd o feddwl, a pho fwyaf y byddwch yn ei wneud, yr hawsaf y bydd hyn.

Mae ailffurfio eich meddyliau yn helpu i arafu'ch ymateb i straen hefyd. Mae hyn yn eich llonyddu ac yn golygu eich bod yn gallu meddwl mewn ffordd fwy resymegol.

Rheoli sialensiau presennol



Mae meddu ar ddealltwriaeth o'n sialensiau yn caniatáu i ni eu rheoli mewn ffordd well ac i reoli'r canlyniadau.

Chi sy'n rheoli'r ffordd y byddwch yn ymateb i'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas a chi sy'n gyfrifol am ddatblygu i fod eich hunan gorau.

Gall cymryd rheolaeth a gwneud newidiadau bychain effeithio ar y ffordd yr ydych yn teimlo, ac yn ei dro, gall wella eich lles.

Rydych chi bron ar ddiwedd y cwrs, felly mae nawr yn amser da i ddwyn popeth ynghyd a rhoi cynnig ar yr hyn yr ydych chi wedi'i ddysgu.

Cyn i chi wneud hyn, gadewch i ni fynd dros yr hyn yr ydych chi wedi'i ddysgu hyd yn hyn.

Yn ystod y cwrs, rydych chi wedi dysgu:

- Yr hyn y mae lles yn ei olygu i chi a pham ei fod yn bwysig.
- Beth yw cydnerthedd a sut y mae'n cryfhau wrth i ni ddysgu o sialensiau bywyd.
- Beth yw straen, sut mae'n effeithio ar eich corff a sut y gall effeithio ar y bobl o'ch cwmpas.
- Ffordd gadarnhaol o ystyried eich iechyd a'ch lles.
- Am eich hunan gorau a sut i ddefnyddio graddfa i'ch helpu i atgyfnerthu.
- Mae gennych chi 'offerynnau' y gallwch eu defnyddio i ostwng lefel y straen yr ydych yn ei deimlo.
- Sut y gall ailffurfio eich ffordd o feddwl helpu i wella'ch lles.

Os byddwch yn dwyn yr holl wersi hyn ynghyd, yn eich bywyd dyddiol, gallwch weithio trwy unrhyw beth!

Gadewch i ni roi cynnig arno...

Ar gyfer y gweithgarwch nesaf hwn, bydd angen darn o bapur arnoch, neu gallwch ddefnyddio eich llyfr cofnod personol (tudalen 22).

Tynnwch 3 colofn ac ysgrifennwch y canlynol ar frig pob colofn:

- Sialensiau
- Yr hyn y mae angen iddo ddigwydd
- Pam ei fod yn bwysig

Sialensiau	Yr hyn y mae angen iddo ddigwydd	Pam ei fod yn bwysig
1.		
2.		
3.		

Yn y golofn gyntaf, dan y pennawd **SIALENSIAU**, nodwch y sialensiau yr ydych yn eu hwynebu yn eich bywyd nawr. Efallai y bydd yn helpu i fynd trwy un sialens ar y tro.

Yn yr ail golofn, dan y pennawd **YR HYN Y MAE ANGEN IDDO DDIGWYDD**, nodwch yr hyn yr ydych yn credu bod angen iddo ddigwydd ar gyfer pob sialens. Defnyddiwch yr hyn yr ydych chi wedi'i ddysgu yn ystod y cwrs i'ch helpu:

- Beth fyddai'n ei wneud yn haws i chi ei reoli?
- A oes unrhyw offerynnau y gallwch eu defnyddio? A oes rhywun neu rywbeth sy'n gallu helpu?
- Beth allwch chi ei wneud i wella pethau nawr?
- Ceisiwch ailffurfio; beth fydddech chi'n ei ddweud wrth ffrind i'w wneud?

Yn y drydedd golofn, dan y pennawd **PAM EI BOD YN BWYSIG**, nodwch y rhesymau pam ei bod yn bwysig i chi weithio trwyddo:

- Pam ydych chi'n poeni?
- A ydych chi'n poeni am yr hyn a fydd yn digwydd?

Mae darganfod ystyr yn ystod sialensiau bywyd yn bwysig; mae'n rhoi diben i chi ac ymdeimlad o reolaeth. Os na fyddwch yn poeni neu os na fyddwch yn gallu darganfod ystyr, nid oes pwynt ac rydych mewn perygl o roi eich hun dan fwy o straen. Gall ystyried pam bod rhywbeth yn bwysig eich helpu i benderfynu ar y camau y mae angen i chi eu cymryd nesaf.

Gallwch weithio trwy'r broses hon a gall y cwestiynau hyn eich helpu i oresgyn unrhyw sialens yr ydych yn ei hwynebu. Mae gwneud hyn yn gallu eich helpu i baratoi ar gyfer yr un sialensiau, os byddant yn digwydd eto, a gallwch ddefnyddio'r hyn yr ydych chi wedi'i ddysgu i oresgyn sialensiau newydd.

Cynllunio ar gyfer y dyfodol a nodau yn y dyfodol

Yn ystod y cwrs, roeddech chi wedi pennu 3 nod ar gyfer eich hun.

- A ydych chi wedi llwyddo i'w cyflawni?
- A ydych chi'n gweithio ar unrhyw rai ohonynt o hyd?
- A yw eich lles wedi gwella trwy gadw atynt?

Byddwch yn garedig i'ch hun!

Os ydych chi wedi ei chael hi'n anodd cadw at eich nodau, ceisiwch eu newid er mwyn eu gwneud yn haws i chi. Dechreuwch gyda rhywbeth bach, a gallwch wastad weithio eich ffordd i fyny tuag at nodau mwy.

Mae gosod nodau bychain ar gyfer eich hun a fydd yn gwella eich lles yn bwysig. Gall eich cymell a chynnig diben i chi, gan eich helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich bywyd.

Ni ddylech wneud bywyd yn anos nag y mae angen iddo fod

Os oes unrhyw beth y gallwn fod yn siŵr amdano, **bydd bywyd yn mynd yn ei flaen a bydd y sialensiau yn parhau i godi!**



Gall ystyried eich sefyllfa yn rheolaidd a chadw golwg ar eich nodau eich cymell a'ch helpu i baratoi ar gyfer sialensiau yn y dyfodol.

Er mwyn helpu i'ch cadw ar y trywydd iawn, ceir rhai taflenni gwaith '**dal i fynny wythnosol**' yng nghefn eich llyfr cofnod personol. Mae modd lawrlwytho'r taflenni gwaith yn unigol hefyd neu gallwch wneud eich rhai eich hun.

Gallwch ddefnyddio'r taflenni gwaith hyn i:

- gadw golwg ar eich nodau;
- gweithio trwy sialensiau;
- adnabod rhannau da eich bywyd;
- anelu at eich hunan gorau.

Dal i fynny wythnosol

DYDDIAD: _____

YR WYTHNOS HON, BYDW I WEDI TEIMLO



SIALENSAU



YR HYN Y MAE ANGEN IDDI DDIGWYDDO



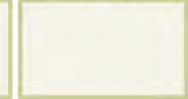
PAM EI BOD YN BWYSIG



Y PETH GORAU AM YR WYTHNOS HON



NODAU AR CYFER WYTHNOS NESAF



Dylech barhau i ymarfer y sgiliau yr ydych chi wedi'u dysgu



Bob tro y byddwch yn teimlo eich hun yn cael eich tynnu i lawr yn is ar eich graddfa, **byddwch** yn gallu defnyddio eich sgiliau a'ch offerynnau yn haws.

Po fwyaf y byddwch yn ymarfer, **byddwch** wedi paratoi'n well a **byddwch** yn atgyfnerthu ar y trywydd i fod eich hunan gorau unwaith eto yn gyflymach.

Rydych chi wedi cyrraedd diwedd y cwrs.

Da iawn am ddal ati ac am gyrraedd diwedd y cwrs.

Nid yw newid hen arferion yn rhywbeth hawdd. Mae unrhyw newidiadau cadarnhaol y gallwch eu gwneud i wella'ch cydnherthedd a'ch lles, waeth pa mor fach ydynt, yn gyflawniad **mawr**.

Mawr obeithiwn eich bod wedi mwynhau'r cwrs a'ch bod wedi gallu gwneud y newidiadau y mae angen i chi eu gwneud, er mwyn gofalu am eich lles.



BYDDWCH EICH
HUNAN
GORAU

&

BYDDWCH
yn **GAREDIG**
I'CH HUN

*Mae'r pecyn cymorth ar-lein hwn yn fersiwn byr o'r cwrs hyfforddiant Cydnerthedd a Lles Gofalwyr, sydd ar gael i'r holl ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn mynychu hyfforddiant am ddim, ar-lein neu yn gorfforol, cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr i gael gwybod pryd fydd y cwrs hyfforddiant nesaf ar gael. **01545 574200** neu anfonwch e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk*

Ariennir y rhaglen hyfforddi Cydnerthedd a Llesiant Gofalwyr gan Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru ac fe'i datblygir gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Cyngor Sir Ceredigion.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr hyfforddiant Cydnerthedd a Llesiant Gofalwyr neu'r pecyn cymorth a deunyddiau ar-lein, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol cysylltu@ceredigion.gov.uk