

Gofalu Amdanom ein Hunain: Canllawiau i Bobl Ifanc



**Gwasanaeth Seicoleg Addysg Powys,
Ebrill 2020**



Mae yna lawer o ansicrwydd i bawb ynghylch Coronafirws (Covid-19). Mae'r sefyllfa'n newid ac yn datblygu'n gyson, ac mae'n rhaid i ni addasu'r ffordd rydyn ni'n byw ein bywydau yn gyflym iawn. Mae hyn yn ddealladwy yn achosi llawer o bryder a straen i bawb. Mae arferion a'r hyn sy'n normal yn ein bywydau wedi mynd allan drwy'r ffenest ac mae pobl ifanc, fel pawb arall, wedi gorfod newid y ffordd maen nhw'n byw eu bywydau bob dydd.

Yn dilyn canllawiau'r llywodraeth, mae'n rhaid i ni dreulio llawer mwy o amser y tu mewn. Mae dysgu rhithwir ar-lein wedi cymryd lle addysgu wyneb yn wyneb ac mae achlysuron lle mae teulu a ffrindiau yn dod at ei gilydd wedi cael eu gohirio. Gallai treulio llawer mwy o amser gartref ac addasu i 'normalrwydd newydd' fod yn anodd. Felly nawr, yn fwy nag erioed, mae'n bwysig ein bod ni'n gofalu amdanon ein hunain yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae'r canllaw hwn gobeithio yn mynd i roi rhai syniadau ymarferol i chi ar sut y gallwch chi ofalu amdanoch eich hun, gan roi awgrymiadau defnyddiol i chi a dolenni i rai adnoddau ar-lein gwych. Byddwn yn edrych ar sut y gallwch chi **gadw'n iach, cadw mewn cysylltiad, a hybu sgiliau** yn y cyfnod anodd hwn. Gobeithio y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi. Gallwch gysylltu ag unrhyw aelod o'r tîm Seicoleg Addysg (manylion ar dudalen 10) i gael arweiniad neu gefnogaeth ychwanegol. Rydyn ni bob amser yn awyddus i helpu!

Gyda chydabyddiaeth a diolch i Wasanaeth Ysgolion Camden am rannu eu gwaith, y mae peth ohono wedi'i gynnwys yn y ddogfen hon.

Cadw'n Iach:

Mae gofalu am ein lles corfforol a meddyliol yn ffordd bwysig o gadw'n iach

Cadwch yn Egniol

"O ran iechyd a lles, mae ymarfer corff rheolaidd bron mor agos at fod yn ffisig hud ag y gallwch chi ei gael" - Tich Nhat Hanh

Mae ymarfer corff rheolaidd yn cael effeithiau cadarnhaol ar ein lles corfforol ac emosiynol (edrychwch ar y [sgwrs TED](#) hynod ddiddorol hon sy'n edrych ar effeithiau ymarfer corff sy'n gallu newid yr ymennydd!). Gan ein bod i gyd yn treulio mwy o amser gartref, gall fod yn hawdd syrthio i arferion afiach. Mae'n bwysig ein bod yn ceisio cael o leiaf 30 munud o ymarfer corff y dydd i gadw ein cyrff a'n meddyliau'n iach.

Cyn belled â'i bod yn ddiogel gwneud hynny, mae taith gerdded fer bob dydd o amgylch eich ardal leol yn ffordd wych o godi'ch hwyliau a chreu arfer cadarnhaol. Mae'r rhyngrwyd yn llawn adnoddau, apiau a sianeli YouTube am ddim i'ch helpu chi i gadw at arferion ymarfer corff da gartref. Edrychwch ar rai o'r syniadau yma neu edrychwch ar [wefan ymarfer y GIG](#) a'r Mudiad [Stay In, Work Out](#).

Gofalwch Amdanoch eich Hunan

Mae gwneud amser, bob dydd, i ymarfer hunanofal a charedigrwyd yn un o'r **pethau pwysicaf** y gallwn fod yn ei wneud ar hyn o bryd. Ceisiwch greu rhywfaint o strwythur i'ch dyddiau. Dilynwch drefn newydd (ee cysgu, bwyta, golchi, yfed digon o ddŵr, gwisgo,

ymarfer corff ac ati) a gnewch amser i fod yn garedig i chi'ch hun a gwneud ychydig o'r hyn rydych chi'n caru ei wneud. Darllenwch [yma](#) pam mae hunanofal mor bwysig i'n lles meddyliol. Mae [Kindness Matters](#) yn cynnig cyngor gwyh ar ymarfer hunanofal, ynghyd â her caredigrwydd 30 diwrnod am ddim. Dilynwch [Action for Happiness](#) ar Facebook neu Twitter. Maen nhw'n rhannu adnoddau yn rheolaidd ar ymarfer hunanofal a charedigrwydd.



Mae ymchwil yn dangos bod ein lles emosiynol yn gwella pan fyddwn yn cyflawni'r hyn a elwir yn **gyflwr llif**. Meddyliwch am amser rydych chi wedi ymgolli'n llwyr mewn gweithgaredd. Rydych chi'n canolbwyntio'n

llwyr arno, a bron â cholli'ch hun yn y profiad llawen hwn. Roeddech chi'n debygol o fod yn profi cyflwr o lif. Bydd yn wahanol i bawb, ond gall gynnwys lluniadu, lliwio ystyriol, ymarfer corff, neu ddarllen er enghraifft. Ar hyn o bryd, mae'n bwysig profi llif a chymryd peth amser i ffwrdd o bryderon sy'n gysylltiedig â Coronafeirws. Beth bynnag sy'n dod â hapusrwydd i chi, **ceisiwch wneud peth amser ar ei gyfer!**

Er y gall ymrwymo i gael rhywfaint o strwythur syml i'ch dyddiau ddod â synnwyr o dawelwch ymysg yr anhrefn, ceisiwch beidio â bod yn rhy anhyblyg o ran eich cynlluniau. Gallai hyn roi pwysau diangen arnoch chi'ch hun. Yn gyntaf oll, mae angen i chi fod mor **hamddenol, hapus ac mor dda ag y gallwch chi fod**. Os na fyddwn yn gofalu amdanom ein hunain, allwn ni ddim edrych ar ôl unrhyw un arall chwaith!

Derbyniwch yr Emosiynau Anodd

Mae'n hollol normal i deimlo'n bryderus neu'n ofnus amdanoch chi'ch hun, eich teulu neu'ch ffrindiau ar hyn o bryd. Ond weithiau gallai ein pryderon fod mor fawr fel eu bod yn cael effaith negyddol ar ein bywydau bob dydd. Mae'n bwysig ein bod ni'n rhoi amser i'n hunain ddeall a meddwl sut rydyn ni'n teimlo. Mae enwi eich emosiynau a'ch pryderon yn rhoi cyfle i chi eu dofi. Edrychwch ar y fideo [YouTube](#) hwn a [chyngor Unicef](#) sy'n ystyried sut y gallwn reoli ein pryderon a'n hofnau yn ystod pandemig Coronafeirws.

Mae yna lawer o adnoddau ac apiau ar-lein ar gyfer hybu iechyd meddwl cadarnhaol.

Mae ap [ThinkNinja](#) yn addysgu pobl am iechyd meddwl a sgiliau cadarnhaol i ddatblygu gwytnwch.

Mae gwefannau [Healthy Young Minds](#) a'r [GIG](#) yn cynnig dewis eang o apiau i gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol.

Gallai ymwybyddiaeth ofalgar hefyd fod yn ffordd dda o reoli emosiynau anodd. Gallwch fynd at ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar am ddim yn [Mindful](#), [Mind](#), a [Headspace](#).

Mae [Every Mind Matters](#) a [Young Minds](#) yn llawn awgrymiadau, cyngor, offer i leddfu problemau, ac adnoddau i'ch helpu i gadw'n iach a rheoli straen a phryder.

Mae [Kooth yn](#) rhoi cefnogaeth ar-lein, dienw am ddim i bobl ifanc. Gallwch ryngweithio mewn ffordd gefnogol gyda phobl ifanc eraill neu, os yw'n well gennych, gallwch dderbyn cefnogaeth gan gwnselydd cymwys.

Cadw mewn cysylltiad:

Mae cadw cyfeillgarwch a chysylltiadau â'r tu allan yn gallu gwneud i ni deimlo'n saff a theimlo ein bod yn cael ein cefnogi

Daliwch i Gymdeithasu

Ar hyn o bryd mae bywyd bob dydd yn edrych yn wahanol iawn i'r hyn rydyn ni wedi arfer ag ef. Dydyn ni ddim yn siŵr pryd y bydd pethau'n mynd yn ôl i 'normal' a gallai hyn deimlo'n eithaf annifyr. Efallai eich bod chi'n poeni am golli allan ar brofiadau pwysig gyda'ch ffrindiau, dathliadau diwedd blwyddyn er enghraifft. Efallai y byddwch chi'n poeni am sut y gallai eich addysg, arholiadau, ceisiadau neu gynlluniau ar gyfer y dyfodol gael eu heffeithio. Cofiwch, rydyn ni yn hyn gyda'n gilydd. Peidiwch â bod ofn estyn allan at y rhai o'ch cwmpas. Mae'n debygol eu bod nhw'n teimlo'r un fath a byddent yn croesawu'r cyfle i drafod eu pryderon a'u hofnau gyda chi.

Nid yw'r ffaith ein bod ni i gyd yn treulio mwy o amser gartref yn golygu bod yn rhaid i ni roi'r gorau i gymdeithasu. Rydym yn ffodus i fyw mewn cyfnod lle mae technoleg mor ddatblygedig. Gallwn gadw mewn cysylltiad trwy [Zoom](#), FaceTime neu SnapChat, er enghraifft. Mae yna hefyd rai apiau hwyliog sy'n eich galluogi i chwarae gemau yn ystod galwadau fideo gyda'ch ffrindiau. Edrychwch ar ap [HouseParty](#)!

Meddyliwch am bwy yr hoffech chi gadw mewn cysylltiad ag ef neu hi. Mae bodau dynol yn ffynnu ar gael perthnasoedd dwfn, ystyrlon sy'n rhoi ymdeimlad o **berthyn** inni. Pwy sy'n gwneud i chi deimlo'n dda? Gyda phwy y gallwch chi fod yn hollol chi eich hun? Gyda phwy allwch chi rannu eich pryderon a'ch ofnau? Efallai mai ffrind,

modryb, neu hyd yn oed rhywun o glwb arbennig fyddai hyn. Gnewch amser i **gysylltu** â nhw'n rheolaidd. Nid oes unrhyw amser cywir nac anghywir y dylem fod yn cymdeithasu. Bydd yn wahanol i bawb. Dewch o hyd i gydbwysedd sy'n eich gwneud chi'n hapus.

Cadwch mewn Cysylltiad

Er ei bod yn bwysig ein bod yn parhau i fod yn gysylltiedig â'r byd y tu allan, mae angen i ni fod yn ymwybodol o ochrau negyddol y cyfryngau cymdeithasol a'r newyddion hefyd. Weithiau, mae gormod o wybodaeth yn gallu bod yn llethol. Efallai y byddai'n syniad da **cyfyngu ar faint o amser** rydych chi'n ei dreulio ar-lein a / neu'n gwrando ar y newyddion. Neilltuwch awr bob bore a phob nos lle rydych chi'n treulio amser gyda'ch teulu ac yn canolbwyntio'n llwyr ar hynny ac yn diffodd eich ffonau a'ch setiau teledu. Gwasgwch 'mute' ar gyfer sgrysiâu sy'n cynnwys negeseuon sy'n peri pryder. Mae gan Twitter nodwedd i ddistewi geiriau penodol rhag ymddangos yn eich ffrwd. A byddwch yn ymwybodol o **newyddion ffug**. Dilynwch ddisgrifiadau swyddogol fel [y GIG](#) neu'r [Llywodraeth](#) i gael diweddariadau a gwybodaeth.

Edrychwch ar [Bored Panda](#) a [The Happy News](#) sy'n canolbwyntio ar rannu newyddion cadarnhaol, neu darllenwch sut mae pobl ifanc eraill yn cadw'n bositif yn ystod yr amser anodd hwn ([yma](#))!

Cofiwch, os yw pethau'n anodd gartref mae yna bobl y gallwch chi gysylltu â nhw bob amser. Os ydych chi neu rywun arall wedi'i anafu'n ddifrifol, Ffoniwch 999. Os na allwch siarad, dilynwch [y canllaw hwn](#). Gallwch hefyd gysylltu â [Childline](#) ynghylch unrhyw broblem - mawr neu fach. Mae [Unicef](#) wedi llunio rhai canllawiau defnyddiol ar beth i'w wneud os ydych chi'n profi seiberfwlio.

Hybu Sgiliau:

Mae cadw ein meddwl i weithio a chymryd yr amser hwn i ddatblygu neu ddysgu sgiliau newydd yn gallu bod yn ffordd wych

Canolbwyntiwch ar eich dysgu

Mae'n debyg bod yr ysgol wedi eich cadw'n brysur gyda'ch dysgu, ond efallai y bydd gennych chi fwy o amser rhydd ar eich dwylo nag arfer. Mae'n bwysig defnyddio'r amser hwn yn gyntaf i ymarfer hunanofal a charedigrwydd, ond efallai yr hoffech chi dreulio peth amser yn canolbwyntio ar eich dysgu hefyd. Beth am ddysgu am faes rydych chi wedi bod â diddordeb ynddo erioed, neu ddal i fyny â rhai o'r pynciau mwy anodd? Mae'r rhyngwrwyd yn llawn o adnoddau dysgu gwych - dewch o hyd i un sy'n gweithio i chi! Gall [BBC Bitesize](#) fod yn ddefnyddiol i gefnogi dysgu ac adolygu yn yr ysgol.

Mae [Llywodraeth y DU](#) wedi llunio rhestr o adnoddau ar-lein i barhau i ddysgu gartref.

Mae [Off School](#) yn cynnig cannoedd o weithgareddau hwyliog y gallwch eu cwblhau gartref.

Mae [Scholastic](#) wedi llunio prosiectau i chi eu gwneud bob dydd i'ch cadw chi i ddysgu, gan gynnwys sut i **sylwi ar newyddion ffug** a datgodio beth mae'ch ci yn ei feddwl!

[Gwefan yw TED-Ed](#) gyda sgysiau byr ac animeiddiadau sy'n ymdrin â phob math o bynciau.

Mae [Khan Academy yn](#) cynnig cannoedd o adnoddau i'ch helpu chi i ddeall gwahanol bynciau.

Mae gan [blog ChatterPacks](#) lawer o adnoddau ychwanegol a allai helpu gyda dysgu.

Mae [Recovery College Online](#) yn cynnig cyrsiau ar-lein yn ymwneud â sut y gallem fod yn teimlo am Coronafeirws ar gyfer plant 7-18 oed.

Gweithiwch ar eich diddordebau

Efallai yr hoffech chi hefyd dreulio peth amser yn gweithio ar eich diddordebau neu'n dysgu sgil newydd. Fe allech chi ddechrau pobi neu ddysgu rhywfaint o DIY!

Mae [YouTube](#), [Instructables](#), a [Make](#) yn llawn fideos a chanllawiau hyfforddi i'ch helpu chi i ddechrau arni.

Mae [Fender](#) yn cynnig gwersi gitâr am ddim am 3 mis ar hyn o bryd. Fe allech chi ddysgu [Iaith Arwyddion Prydain](#) am ddim ond £3.

Beth am ymgolli mewn stori?

Mae [Audible](#) yn cynnig cannoedd o lyfrau sain am ddim. Mae gan y [National Emergency Library](#) dros filiwn o e-lyfrau y gallwch eu darllen am ddim. Mae [Overdrive](#) yn eich helpu i gael gafael ar lyfrau trwy eich llyfrgell neu ysgol leol.

Canolbwyntiwch ar eich dyfodol

Efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n colli allan ar lawer o bethau ar hyn o bryd - dathliadau, gwyliau, neu ddim mwy na chyfle i ddal i fyny gyda ffrindiau hyd yn oed. Er ei bod yn bwysig nad ydym yn canolbwyntio ar yr holl bethau na allwn eu gwneud, mae'n syniad da gwneud rhestr o'r holl bethau yr ydych am eu gwneud pan godir y cyfyngiadau. Beth ydych chi wedi ei golli fwyaf? Beth sy'n dod â llawenydd i chi y gallech chi wneud mwy ohono? Cynlluniwch dreulio mwy o amser yn gwneud y pethau hyn fel gweithred o hunanofal.

Gallai cynlluniau fod yn rhai mawr neu'n rhai bach ond dylent fod yno i'n hatgoffa na fydd hyn yn para am byth a bod yna bethau i edrych ymlaen atyn nhw.

Efallai hefyd yr hoffech chi gynllunio ar gyfer eich dyfodol trwy gwblhau rhai cyrsiau ar-lein. Gallai hyn fod yn ffordd wych o ddangos eich diddordeb a'ch ymrwymiad i'r yrfa o'ch dewis a gallai gefnogi'r gwaith o wneud ceisiadau am gyrsiau a swyddi.

Mae gan [BBC Bitesize](#) adran yrfaeodd sy'n llawn adnoddau am yrfaeodd a allai fod yn addas i chi.

Peiriant chwilio yw [Mooc-list](#) i ddod o hyd i gyrsiau ar-lein am ddim gan wahanol ddarparwyr.

Mae'r [Brifysgol Agored](#) a [Future Learn](#) yn cynnig tua 1000 o gyrsiau am ddim ac yn darparu tystysgrifau ar ôl eu cwblhau (13+ oed).

Beth bynnag y penderfynwch ei wneud i gadw'ch hun yn brysur, y peth pwysicaf i'w gofio yw ymarfer hunanofal a charedigrwydd. Gwnewch fwy o'r hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n dda a gofynnwch am help os oes angen cefnogaeth arnoch chi. A chofiwch, rydyn ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd ac ni fydd yn para am byth.

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Powys

Manylion cyswllt:

De Powys

Alun.flynn@powys.gov.uk

Danielle.dekerkhove@powys.gov.uk

Nia.adams-jones@powys.gov.uk

Canol Powys

Simon.vincent@powys.gov.uk

Nia.adams-jones@powys.gov.uk

Gogledd Powys

Clare.jones1@powys.gov.uk

Lynda.joyce@powys.gov.uk

