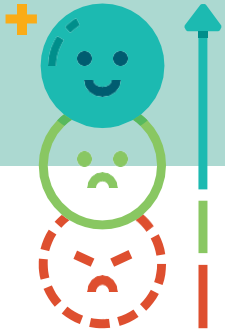


SYNIADAU RHEOLAETH EMOSIYNOL AR GYFER PLANT YSGOL: ADNODD AR GYFER STAFF ADDYSG



Cyflwyniad

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio i staff gefnogi plant a phobl ifanc i reoleiddio. Drwy wneud y gweithgareddau hyn gyda'r bobl ifanc, gall feithrin eu sgiliau hunanreoleiddio yn ogystal â hyrwyddo ymgysylltu a'ch helpu i feithrin perthynas â'ch myfyrwyr. Gellir gwneud yr holl weithgareddau hyn gyda'r dosbarth cyfan, grwpiau bach neu 1:1. Gellir gwneud y rhan fwyaf o'r gweithgareddau hyn yn y fan a'r lle hefyd er mwyn atal symud o gwmpas a fydd yn eich helpu i ddilyn y cyfyngiadau Covid presennol.

Isod ceir gweithgareddau i helpu eich dosbarth i ddad-reoleiddio y dylid ei ddefnyddio pan fyddant yn arbennig o fywiog ac yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio. Gall hyn ddigwydd ar ôl egwyl neu ginio. Mae gweithgareddau hefyd i'w rheoleiddio pan ymddengys fod gan eich dosbarth egni isel a all ddigwydd y peth cyntaf yn y bore neu'n agos at ddiwedd y dydd.

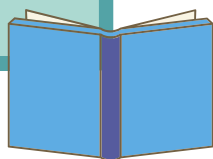


Gweithgareddau Is-reoleiddio

Os ydy rhywun yn teimlo'n fywiog iawn neu'n llawn egni gall geisio:

Daearu

- Treuliwch ennyd yn edrych o amgylch yr ystafell a chyfrif popeth sy'n las
- Gallwch wneud hyn gyda lliwiau neu eitemau e.e. pob pensil, teils nenfwd ac ati.
- Mae hwn yn ymarfer y gellir ei wneud gydag unigolion neu'r dosbarth cyfan



Sgriblo ar neu dorri papur.

Gwneud sgwatiau'n erbyn y wal.

Cyfri'n ôl o 10.

Neu



Cymerwch ennyd i sylwi:

- 4 peth y gallwch eu gweld
- 3 pheth y gallwch eu clywed
- 2 beth y gallwch gyffwrdd â nhw
- 1 peth y gallwch ei arogli.
- Dywedwch enw pob peth rydych chi wedi sylwi arno



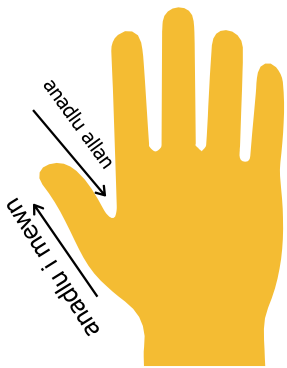
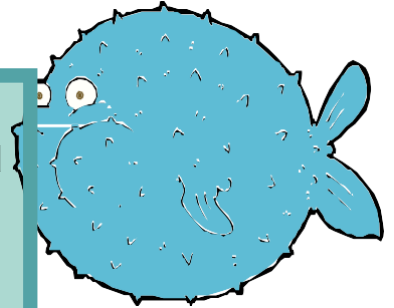
Gweithgareddau Is-reoleiddio



Strategaethau Anadlu

Chwyddbysgodyn

- Gwnewch bochau chwyddbysgodyn, cofleidio eich hunain fel cragen fylchog a sticio eich tafod allan fel crwban am 5 eiliad yr un
- Yna chwythwch ar eich dwylo, eisteddwch ar eich dwylo neu gafaelwch amdanynt yn dynn. Bydd hyn yn eich helpu i gael adborth corfforol ac yn eich helpu i'ch daearu.

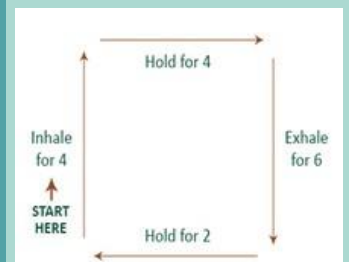


Anadlu â llaw

- Cynnal ymarfer anadlu e.e. anadlu bysedd.
- Defnyddiwch eich bys i amlinellu bysedd eich llaw arall.
- Anadlwch i mewn wrth fynd i fyny'r bys ac anadlwch yn araf wrth ddod i lawr.
- Amlinellwch bob un o'r 5 bys.

Anadlu Sgwâr

- Dewch o hyd i ryweth sgwâr i olrhain eich bysedd o gwmpas (fel llyfr). Os nad yw hynny'n bosib, dychmygwch siâp sgwâr a dilynwch y siâp gyda'r bysedd yn yr aer fel petai'r sgwâr o'ch blaen.
- Dechreuwch ar ochr chwith isaf y sgwâr ac anadlu i mewn wrth gyfrif i bedwar wrth i chi fynd o gwmpas ochr gyntaf y sgwâr
- Daliwch eich anadlu wrth gyfrif i bedwar wrth i chi fynd o gwmpas all ochr y sgwâr
- Anadlwch allan wrth gyfri i chwech wrth fynd o gwmpas trydedd ochr y sgwâr.
- Daliwch eich anadlu wrth gyfrif i ddau wrth fynd o gwmpas ochr olaf y sgwâr.
- Rydych newydd gwblhau un anadl ddofn!



Gweithgareddau Is-reoleiddio



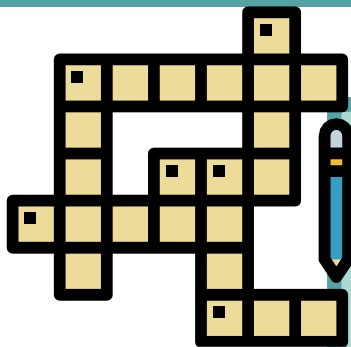
Strategaethau da i is-reoleiddio

Cydbwysu

Gosodwch raff neu dâp ar draws y llawr. Yna dylech esgus cerdded ar y "rhaff" heb ddisgyn. Unwaith y byddwch yn gyfforddus, cerddwch ar y cyrion, tipio, neu gerdded am yn ôl am fwy o her.



Lliwio, tynnu llun neu ysgrifennu - Gellir cysylltu hyn â sut rydych chi'n teimlo. Er enghraifft gallwch ddarlunio eich emosiynau fel y tywydd e.e. hapus=haul neu anifail e.e. dig=teigr. Neu os yw'n well gennych gallwch dynnu llun o beth sy'n eich gwneud yn hapus neu liw mewn dyluniad sydd eisoes wedi'i argraffu. Os yw'n well gennych ysgrifennu efallai y byddwch am ysgrifennu barddoniaeth, stori neu ysgrifennu mewn cyfnodolyn.



Cwblhewch weithgareddau fel jig-so, chwilair neu groesair. Rydych chi'n edrych i wneud gweithgareddau sy'n gofyn am ganolbwyntio ond sy'n dal yn hwyl. Gallech hefyd chwilio am gemau fel dot i dot.

Gweithgareddau Is-reoleiddio



Strategaethau da i is-reoleiddio

Ymlacio'r cyhyrau

Pan fyddwn yn bryderus ac yn ymladd, ffoi neu'n rhewi rydym yn tueddu i dynhau ein cyhyrau, yn aml heb hyd yn oed sylwi. Er mwyn ymdawelu efallai y bydd angen i ni ymlacio ein cyhyrau'n bwrpasol.

Un ffordd effeithiol iawn o wneud hyn yw gweithio drwy bob grŵp o gyhyrau yn eich corff yn gwasgu'r cyhyrau hynny gymaint ag y gallwch am 10-20 eiliad ac yna eu rhyddhau yn gyfan gwbl am 10-20 eiliad. Cwblhewch yr ymarferion o 1 i 8 isod, gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer pob rhif.

- 1- Talcen - Tynhewch eich talcen. Gwthiwch ef yn dynnach ac yn dynnach ac yna ymlacio.
- 2- Llygaid - Gwasgwch eich llygaid ar gau'n dynn, yna eu hagor mor araf ag y gallwch.
- 3 - Bochau - Pwffiwch eich bochau allan fel chwyddbysgodyn, ac yna ymlacio.
- 4 - Ceg - Cnowch fel pe bai gennych chi wm cnoi.
- 5 - Breichiau - Tynhewch eich breichiau naill ai drwy eu dal allan yn syth neu gwrlio'ch cyhyrau deuben.
- 6- Ysgwyddau - Ceisiwch wasgu llafnau'r ysgwydd at ei gilydd neu godi eich ysgwyddau i'ch clustiau.
- 7 - Coesau - Tynhewch eich coesau drwy sefyll yn syth iawn neu eistedd yn eich cadair a'u rhoi allan yn syth o'ch blaen.
- 8 - Bysedd y traed - Gwasgwch nhw'n dynn iawn.

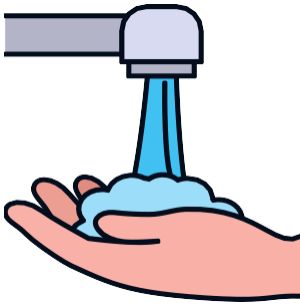
Gweithgareddau Uwch-reoleiddio



Strategaethau da i uwch-reoleiddio

Os yw rhywun yn teimlo'n isel neu os yw ei egni'n isel gall roi cynnig ar:

Bownsio pêl mor gyflym ag y gallwch. Ceisiwch guro eich sgôr uchaf!



Rhedeg dwylo o dan ddŵr oer.

Rhedeg yn yr unfan



Creu ffordd ysgwyd llaw cudd!

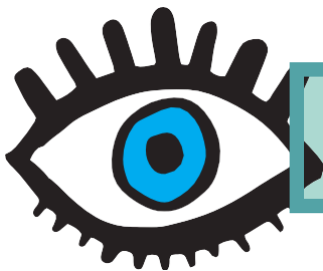
Gweithgareddau Uwch-reoleiddio



Strategaethau da i uwch-reoleiddio

Os yw rhywun yn teimlo'n isel neu os yw ei egni'n isel gall roi cynnig ar:

Dawns neu ei ysgwyd allan!



Chwarae dwi'n gweld gyda fy llygad bach i.

Gwrando ar gerddoriaeth neu wyllo fideo doniol!



Creu Helfa Ysglyfaethu. Os gallwch fynd allan neu gael lle y tu mewn gallech greu helfa ysglyfaethu lle mae'n rhaid i bawb ddod o hyd i wrthrychau rydych yn eu rhestru neu ddilyn cliwiau.



Chwarae Dai yn Dweud e.e. Mae Dai yn dweud codi eich dwylo i'r awyr, mae Dai dweud gwneud dwylo jazz ac ati. Gallwch hefyd wneud gemau eraill sy'n golygu symud yn y fan a'r lle.

Gan Amy Turner, dan oruchwyliaeth Dr Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol) ac Amy Brown (Therapydd Galwedigaethol), Adran Seicoleg Plant, Prosiect Gwydnwch..

Gweithgareddau Uwch-reoleiddio



Strategaethau da i uwch-reoleiddio

This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg