

Llyfr Gwaith Hunangymorth ar Ddieter i Bobl Ifanc mewn Ysgolion Uwchradd



Emotional Wellbeing
Service

Cardiff and the Vale



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Prosiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GŦP'AL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd to the Vale of Glamorgan

Cynnwys

Beth yw dicter?	3
Pan fydd dicter yn mynd yn broblem	3
Pam ydw i'n teimlo'n ddig?	4
Dicter ac iaith.....	5
Dicter ac adrenalin.....	6
Sut mae dicter yn effeithio arnom.....	7
Fy ngobeithion – Sut dw i eisiau i bethau fod	7
Sut mae ymdopi?	8
Sgiliau Ymdopi Poeth.....	8
Y Model Tân Gwyllt	7
Dy dân gwyllt	8
Y Fatsien (Sbardunau).....	9
Rheoli sbardunau.....	10
Sgil ymdopi: Pethau a all dynnu dy sylw.....	11
Y Ffiws	12
Arwyddion rhybuddio cynnar:.....	13
Symud ymlaen.....	14
Fy Nyddiadur Dicter	14
Rheoli dy dymer: Sgiliau TIPP (TYRhY)	15
Techneg Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol.....	17
Mae cyfathrebu'n allweddol	19
Cyfathrebu 101	19
Grym pendantrwydd.....	20
Ffrwyno'r dicter.....	21
Adolygu.....	22
Beth rydw i wedi'i ddysgu ac y byddaf yn ei ddefnyddio pan fyddaf yn mynd yn ddig?.....	23
Rhagor o Gymorth.....	24

Addaswyd gan Brosiect Gwydnwch Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, o'r llyfr gwaith canllaw gan y Gwasanaeth Lles Emosiynol.

Mae hwn yn llyfr gwaith hunangymorth i bobl ifanc a allai fod yn dioddef. Mae'n egluro beth yw dicter, a sut deimlad yw hyn, ond yn bennaf mae'n cynnig cyngor a gweithgareddau ymarferol y gelli di eu gwneud os wyt ti'n cael trafferthion â theimladau o ddiicter.

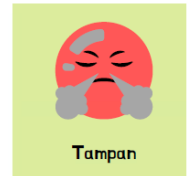
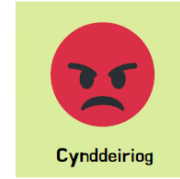
I rai pobl ifanc, mae modd defnyddio'r llyfr gwaith hwn yn syml drwy ddarllen pob pennod a chwblhau'r gweithgareddau ar gyfer pob un. Ond gall fod yn ddefnyddiol gweithio drwyddo (neu rannau ohono) gydag oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo er mwyn iddo allu dy gefnogi.

Mae'n ddefnyddiol gweithio drwy'r llyfr gwaith hwn yn araf, gan gwblhau darnau bach ar y tro. Rho amser i ti dy hun i ymarfer y strategaethau a'r gweithgareddau cyn symud ymlaen i'r rhan nesaf.

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

BETH YW DICTER?

Mae dicter yn normal a gallwn deimlo'n ddig am lawer o resymau gwahanol. Mae'n rhan o'r system diogelwch ymladd, ffoi, rhewi. Byddwn yn siarad am hyn yn fanylach yn nes ymlaen.



Gall y teimlad o ddicter fod yn wahanol. Gelli di deimlo ychydig bach yn grac neu gelli di fod yn llawn llid. Gall dicter gael effaith ar ein corff fel gwneud i'th galon guro'n gyflymach, cynyddu dy bwysedd gwaed a'th adrenalin.

Pwrpas Dicter

Mae pawb yn teimlo'n ddig ar adegau, yn aml oherwydd pethau sy'n achosi straen fel anawsterau perthynas ac anawsterau yn yr ysgol. Mae dicter yn normal a gall fod yn ddefnyddiol mewn rhai sefyllfaoedd pan all:

- Ein hysgogi i greu newid cadarnhaol
- Ein helpu i amddiffyn ein hunain mewn sefyllfaoedd peryglus neu annheg
- Ein helpu i nodi problemau neu bethau a allai fod yn ein brifo



Pan fydd dicter yn mynd yn broblem

Gall dicter ddod yn broblem pan fydd yn digwydd yn aml, yn teimlo allan o reolaeth, yn eithafol o ystyried y sefyllfa neu'n achosi i rywun gael ei frifo'n emosiynol neu'n gorfforol.

Gall rhai arwyddion y gelli di ei chael hi'n anodd rheoli dy ddicter gynnwys profi rhai o'r canlynol yn rheolaidd:

Sut rydyn ni'n teimlo: dicter, anniddigrwydd, mynd yn grac yn rhwydd, fflachiadau o lid, cywilydd, aflonydd, tyndra.

Sut rydyn ni'n meddwl: canolbwyntio'n wael, mae'r meddwl yn wag pan fyddwn yn ddig, yn casáu ein hunain, mae bywyd yn annheg

Rhai meddyliau cyffredin: "maen nhw wedi difetha popeth", "maen nhw wedi gwneud ffŵl ohono i, "Rwy'n idiot"

Teimladau yn ein corff: calon yn pwnio, mae'r frest yn teimlo'n dynn, yn teimlo'n boeth, yn chwysu, mae'r cyhyrau'n dynn.

Sut rwyd ti'n ymateb: gweiddi, dadlau, taflu/taro rhywbeth, beirniadu, gadael y sefyllfa, treisgar, ymosodol, crio, a brifo dy hun.

Pwysig: cofia mai prin iawn y bydd dicter yn gweithredu ar ei ben ei hun. Weithiau rydyn ni'n teimlo'n ddig oherwydd ein bod wedi teimlo emosiwn neu

deimlad arall yn gyntaf. Fel cywilydd, embaras, gwarth, tristwch, unigrwydd ac eraill.

Pam ydw i'n teimlo'n ddig?

Gall llawer o bethau achosi i ti deimlo'n ddig. Efallai y bydd rhywun yn dweud rhywbeth i'th brifo, efallai y byddi di'n colli gêm, yn cael cerydd, yn torri rhywbeth neu'n ymladd gyda rhywun. Gall yr holl bethau hyn a llawer mwy wneud i ti deimlo'n ddig. Mae pawb yn mynd yn ddig ar wahanol adegau neu pan fydd pethau gwahanol yn digwydd. Efallai na fydd yr hyn sy'n dy wneud di'n ddig yn gwneud rhywun arall yn ddig.

Bydd gan bawb 'sbardun' sy'n eu gwneud yn ddig. Mae sbardunau'n dechrau gwneud i ni deimlo'n ddig ac mae ein corff yn ymateb iddo mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd.

Dyma rai rhesymau pam y gallai pobl fynd yn ddig:



Tasg: Rho dic wrth ymyl y rhai sy'n berthnasol i ti ar y llun uchod. Byddwn yn edrych ar sbardunau yn fanylach yn nes ymlaen.

Dicter ac iaith

Weithiau, pan fyddwn yn meddwl ein bod yn ddig, rydym mewn gwirionedd ychydig yn flin neu ychydig yn grac. Gall y ffordd rydyn ni'n teimlo effeithio ar y ffordd rydyn ni'n ymateb. Meddylia pa mor fyr yw dy ffiws; a yw'n eithaf hir lle mae'n cymryd llawer i ti "ffrwydro" neu a yw'n eithaf byr lle rwyf ti'n canfod nad oes gennyf unrhyw amser rhwng y sbardun a'r ymateb?

Rydym yn hoffi meddwl am ddicter fel thermomedr. Y mwyaf dig fyddai pwynt poethaf y thermomedr, ar y brig. Ar y gwaelod byddem yn cŵwŵwŵwŵwŵl.

Dyma restr o eiriau i ddisgrifio dicter i'th helpu i nodi ar ba bwynt rwyf ti'n teimlo bob ffordd ar dy thermomedr; Ni fydd pob un o'r geiriau hyn yn ymwneud â ti gan mai enghreifftiau yn unig ydynt. Efallai bod gennyf eiriau eraill i ddisgrifio dy deimladau o ddicter. I rai gall hyn gynnwys rhegfeydd!

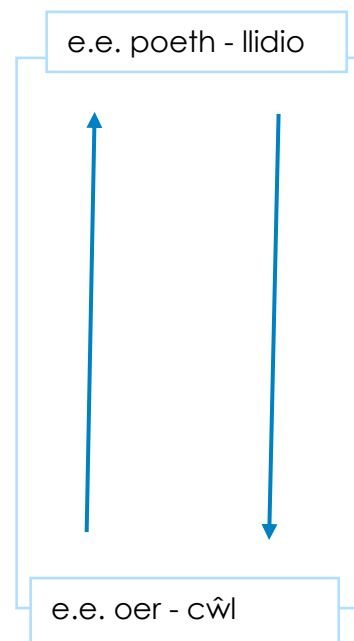
Dig
Llidiog
Crac

Cynddeiriog
Rhwystredig
Wedi gwylltio

Ffyrnig
Gandryll
Croes

Blin
Wedi bygio
Wedi sarhau

Siomedig
Llawn llid
Wedi sarhau



Tasg: Gwna restr o'r geiriau y byddet yn eu defnyddio i ddisgrifio sut rwyf ti'n teimlo.



Dieter ac adrenalín

Mae pawb yn profi rhyw lefel o ddieter o bryd i'w gilydd. Mae'n ymateb cyffredin i sefyllfaoedd rydym yn eu hystyried yn fygythiol neu'n annheg. Er enghraifft, cael rhywun yn chwerthin ar dy ben neu gael dy anwybyddu. Gall rhyw lefel o ddieter fod yn ddefnyddiol hyd yn oed; fel gwybod pryd rydyn ni mewn perygl.

Ymladd, Ffoi neu Rewi

Dychmyga dy fod mewn coedwig. Rwyf ti'n dy fyd bach dy hun. Mae'n ddiwrnod braf ac mae'r haul yn tywynnu. Yn sydyn rwyf ti'n dod ar draws arth. Arth fawr. Arth fawr gyda dannedd mawr, a chrafangau mawr.



Mae dy gyhyrau'n tynhau yn barod i ymateb. Mae dy galon yn curo'n gynt er mwyn cludo gwaed i dy gyhyrau a dy ymennydd ac rwyf ti'n anadlu'n gynt i anfon ocsigen i'r man sydd ei angen er mwyn cynhyrchu egni. Rwyf ti'n dechrau chwysu i atal dy gorff rhag gorboethi. Mae dy geg yn mynd yn sych ac rwyf ti'n teimlo'n chwydlyd.

Beth wnei di?

Bydd y rhan fwyaf yn rhedeg (ffoi). Efallai y bydd rhai yn ceisio gwrthsefyll yr arth (ymladd). Efallai bydd eraill yn aros fel delw a gobeithio nad yw'r arth yn sylwi arnynt (rhewi). Mae pob un yn ffyrdd naturiol o ymateb i rywbeth sy'n wirioneddol fawr ac

yn frawychus iawn.

Pan fyddi di'n ddiogel rhag yr arth efallai y byddi di'n teimlo ychydig yn sigledig ac yn wan, ond mae popeth yn dechrau ymdawelu; mae curiad dy galon a'th anadl yn arafu, bydd y chwysu'n dod i ben, bydd y teimlad o salwch yn cilio. Rwyf ti'n mynd yn ôl i normal.

Mae dy gorff wedi'i raglennu i ymateb fel hyn. Caiff yr ymateb hwn ei achosi gan adrenalín yn cael ei ryddhau mewn ymateb i'r bygythiad. Gydag ymateb drwy rewi, yr endorffinau sy'n cael eu rhyddhau sy'n fferru ac yn gweithio i warchod eich egni. Gelwir yr ymateb hwn hefyd yn 'ymladd, ffoi neu rewi'.

Yn anffodus, nid yw'r ymennydd yn gwahaniaethu rhwng ymosodiad arth, a'r sefyllfaoedd eraill nad ydynt yn bygwth bywyd yr ydym yn mynd yn ddiig amdanynt... fel mynd i mewn i ystafell o bobl sy'n ein hanwybyddu, neu'n cael cerydd gan rieni. Waeth beth ydyw, mae'r ymateb ymladd, ffoi, rhewi yr un fath.

Pwysig: ni waeth beth yw'r achos, mae'r ymateb yn cilio ar ôl i'th ymennydd sylweddoli dy fod yn ddiogel eto.

Pan fyddwn yn gwybod am ymladd, ffoi, rhewi, gallwn weithio i ddeall y pethau sy'n ein sbarduno, i ddysgu ffyrdd o sylwi ar yr arwyddion rhybuddio bod dicter yn adeiladu ac i weithredu fel ein bod yn rheoli'r ffordd yr ydym yn ymateb.

Sut mae dicter yn effeithio arnom



Gall dicter ddod yn broblem pan:

Gaiff ei fynegi drwy **ymddygiad di-fudd** neu **ddinistriol** sy'n achosi niwed i'r hunan neu i eraill

Mae'n cael **effaith negyddol** ar dy **iechyd meddwl** a/neu **gorfforol**

Mae'n dechrau **effeithio'n negyddol** ar dy **berthnasau** ac yn arwain at anawsterau **cyfathrebu**

Gellir mynegi dicter mewn sawl ffordd ddi-fudd:

Ymddygiad treisgar neu ymosodol tuag at eraill: e.e. gweiddi, rhegi, taflu pethau, gwneud bygythiadau, a/neu drais corfforol.

Ymddygiad ymosodol tuag at yr hunan: e.e. mynegi casineb tuag at yr hunan, hunan-niweidio, ynysu'r hunan a gwadu'r hunan o anghenion sylfaenol.

Ymddygiad ymosodol di-drais, goddefol; e.e. anwybyddu pobl, gwrthod siarad neu ateb, bod yn sarrug neu'n bwdlyd, gwrthod gwneud pethau.

Sut mae dicter yn effeithio arnat ti a'th fywyd?

e.e. perthnasau (ffrindiau a theulu), bywyd ysgol, iechyd

-
-
-
-

Fy ngobeithion – Sut dw i eisiau i bethau fod

Beth yw dy obeithion am sut rwyd ti eisiau i bethau fod? Beth sy'n bwysig i ti?

Er enghraifft, gallu siarad â'm ffrindiau am sut rwy'n teimlo, yn hytrach na gweiddi

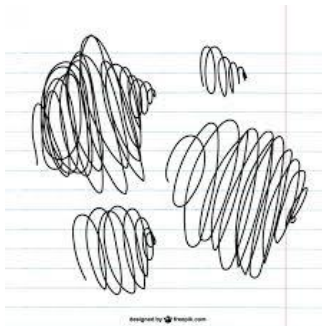
SUT MAE YMDOPI?

Sgiliau Ymdopi Poeth

Pan fyddi di tua brig dy thermometr dicter, mae'n anodd cadw pen clir, sy'n golygu nad dyna'r amser i gael sgwrs neu feddwl pam rwy'ti'n ddig. Ar y pwynt hwnnw, mae angen i ni wneud rhywbeth i reoli'r bêl o ynni dicter sydd y tu mewn i ti er mwyn ei hatal rhag niweidio ti, neu eraill.

Dyma rai o'n hoff sgiliau ymdopi 'poeth' i ti roi cynnig arnynt;

Sgribla'n eithaf ffyrnig ar bapur ac yna naill ai ei rwygo neu ei daflu ychydig o weithiau yn erbyn wal. Mae rhai pobl yn hoffi ysgrifennu am yr hyn sy'n eu gwneud yn ddig a sgriblan dros hynny!



Sgrechian i mewn i obennydd. Efallai yr hoffet ti rybuddio pobl yn dy gartref ymlaen llaw fel eu bod yn gwybod dy fod yn iawn ac mai sgil ymdopi newydd ydyw.



Dyrna'r dicter allan. Mae bag dyrnu'n wych ar gyfer hyn ond os nad oes un gennyf, paid â phoeni!! Mae dyrnu gobennydd neu wrthrychau meddal eraill yr un mor effeithiol!!

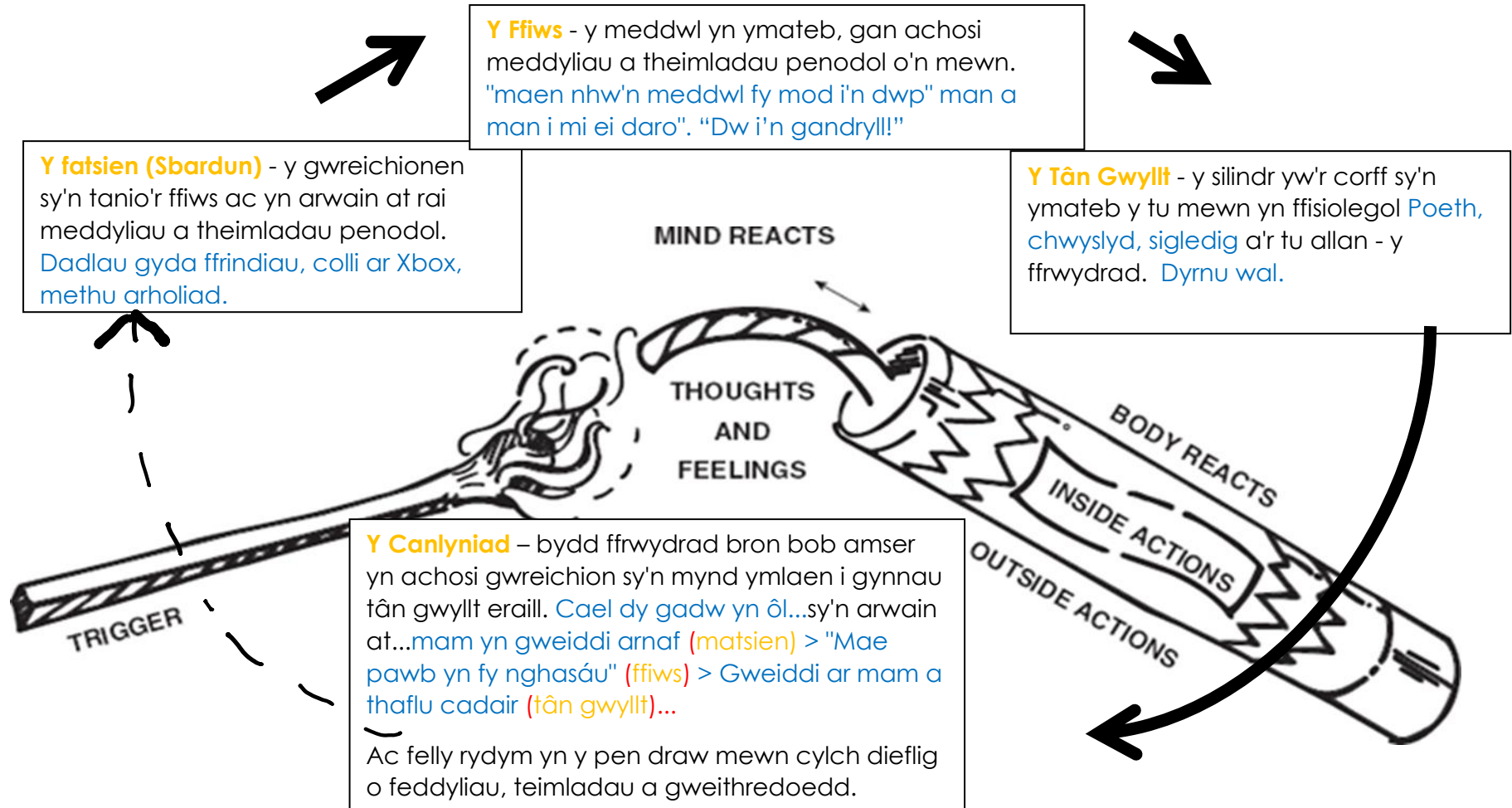


Chwytha falwn i fyny a'i bopio. Mae mor syml â hynny! Dychmyga dy fod yn popio'r dicter!



Tafla gerrig ar y ddaear neu i mewn i gorff dŵr fel y môr neu afon.

Y Model Tân Gwyllt



Y newyddion da yw y gelli di ddysgu sut i ddiffodd dy dân gwyllt yn gyflym i leihau'r canlyniadau, rhoi strategaethau ar waith i ymestyn dy ffiws a chydabod gwreichion o bell i'th helpu i osgoi sefyllfaoedd a allai fod yn ffrwydrol.

Dy dân gwyllt

Tasg: Meddylia am amser pan roeddet ti'n teimlo'n ddig yn ddiweddar.

Beth oedd y sbardun? (Beth wnaeth i ti deimlo'n ddig)

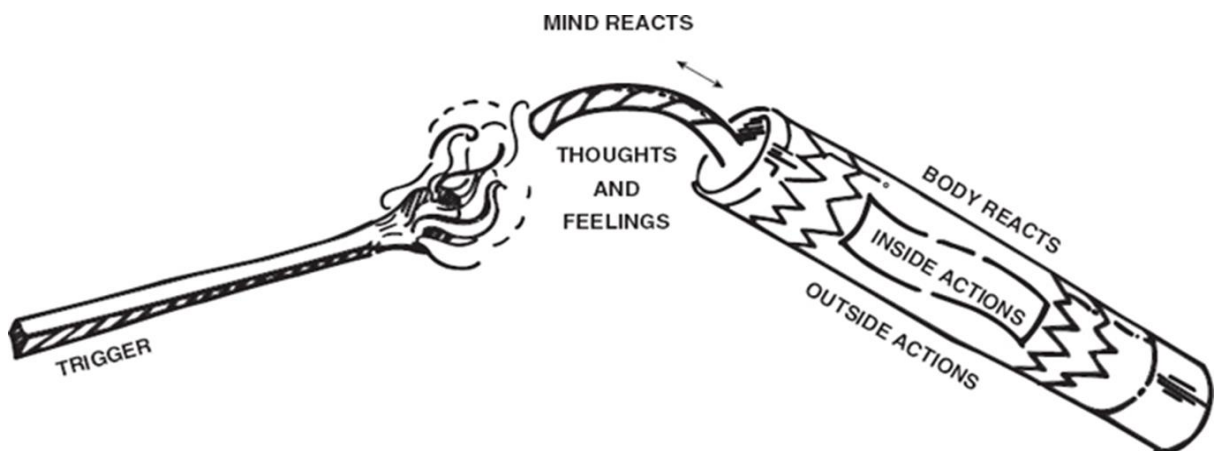
Beth roeddet ti'n ei feddwl?

Beth roeddet ti'n ei deimlo?

Beth oedd yn digwydd y tu mewn i'th corff?

Beth wnest ti?

Beth oedd y canlyniad?



Y Fatsien (Sbardunau)

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn a allai sbarduno ymateb dig...



Rho gylch o amgylch y rhai sy'n berthnasol i ti a noda unrhyw sbardunau eraill y gelli di feddwl amdanynt yma...

-
-
-

Hongiwr – Sbardun cudd

Seicoleg Heddiw

"Mae siwgr gwaed isel yn rhagweld adweithedd emosïynol uwch. Awr yn gynharach, byddai sefyllfa benodol wedi teimlo fel problem i'w datrys. Yn hytrach, mae'n ysgogi annifyrwch. Pan fydd dwysedd dy ymateb anniddig yn anghymesur â difrifoldeb gwirioneddol y digwyddiad, mae hynny'n hongiw'r."

Mae cysylltiad agos iawn rhwng Bwyd a Hwyliau. Elli di feddwl a yw dy ddeiet yn effeithio ar y ffordd rwyf ti'n teimlo?

Wyt ti'n cael dy hun yn llesg ac yn flin pan nad wyt ti wedi bwyta am gyfnod hir?

Beth elli di ei wneud i sicrhau dy fod yn cyfyngu ar y teimladau dwys hyn?

Bwyta'n dda, bwyta'n rheolaidd a bwyta'n ystyriol.

Diffyg cwsg – Sbardun cudd

Gall diffyg cwsg hefyd effeithio ar dy ddieter felly edrycha ar yr awgrymiadau arbennig hyn ar gyfer cysgu;

Cadw at drefn sefydlog

Cadw'r amgylchedd yn oer

Dim diodydd a byrbrydau llawn siwgr hwyr y nos

Gwneud ychydig o ymlacio cyn mynd i'r gwely

Cadw ystafell lân/daclus

Defnyddio technoleg yn llai cyn amser gwely

Rheoli sbardunau

Os wyt ti'n ymwybodol o'th sbardunau gelli di gynllunio i'w rheoli. Ysgrifenna'r sbardunau a nodwyd gennyt ar y dudalen flaenorol, yn y blychau isod. Os oes gennyt syniadau eisoes am sut i atal ffrwydrad dicter, ysgrifenna nhw yn y blwch hefyd fel nodyn atgoffa. Wrth i ti fynd drwy'r llyfryn hwn, gelli di ddod yn ôl ac ychwanegu mwy o syniadau nes bod gennyt gynllun ar gyfer pob un ohonynt.

Tasg: Noda dy sbardunau a'r hyn y byddi di'n ei wneud isod.

Sbardun – Dadlau gyda brawd neu chwaer Beth bydda i'n ei wneud – Mynd am dro (Enghraifft)	Sbardun: Beth bydda i'n ei wneud:
Sbardun: Beth bydda i'n ei wneud:	Sbardun: Beth bydda i'n ei wneud:
Sbardun: Beth bydda i'n ei wneud:	Sbardun: Beth bydda i'n ei wneud:

Derbynia y byddi di'n ddig ar adegau ond derbynia hefyd y gall dy ymatebion NEWID a GALL y teimladau fod yn llai dwys. Mae rhai syniadau ar gyfer dulliau tynnu sylw ar y dudalen nesaf i'th helpu.

Sgil ymdopi: Pethau a all dynnu dy sylw

Mae tynnu sylw yn ffordd gyflym a hawdd o reoli sefyllfa sy'n dechrau teimlo ychydig yn 'gynnes'. Isod ceir nifer o ffyrdd poblogaidd o dynnu dy sylw dy hun ac o dawelu. Ar gyfer sefyllfaoedd sbardun hysbys na elli di eu hosgoi, efallai yr hoffet gynllunio pa ddull(iau) tynnu sylw y byddi di yn eu defnyddio i ymdopi.

Ysgrifennu cerdd gyflym
 Paentio ar arwyneb nad yw'n bapur
 Darllen barddoniaeth
 Gwrando ar gerddoriaeth a dawnsio

Cael bath
 Gwrando ar gerddoriaeth
 Cael napyn
 Mynd i'r dŵr

Ymestyn y cyhyrau'n ysgafn
 Gwyllo'r cymylau
 Rhoi ochenaid
 Gwneud gweithredoedd bach caredig

Hedfan barcod
 Gwyllo'r sêr
 Crwydro o gwmpas y dref
 Ysgrifennu llythyr

Diolch
 Dysgu rhywbeth newydd
 Darllen llyfr
 Ffonio ffrind
 Crwydro o gwmpas y dref

Gwrando ar sesiwn ymlacio dan arweiniad
 Eistedd ym myd natur
 50 ffordd o gael hoe
 Creu eich egwyl goffi eich hun
 Ysgrifennu dyddiadur

Mynd allan i redeg
 Anadlu'n ddwfn o'r stumog
 Prynu blodau
 Sylwi ar eich corff

Symud ddwywaith mor araf ag arfer
 Myfyrio
 Cerdded yn yr awyr agored
 Bwyta pryd o fwyd mewn distawrwydd

Mynd am dro ar feic
 Edrych ar gelf
 Diffodd pob dyfais electronig
 Mynd i farchnad ffermwyr

Anwesu creadur blewog
 Edrych o'r newydd ar bopeth
 Gyrru i rywle newydd
 Mynd i barc

Lliwio gyda chreionau
 Dringo coeden
 Darllen neu wyllo rhywbeth doniol
 Maddau i rywun
 Creu cerddoriaeth

Tasg: Ticia'r llun uchod, gyda rhai o'r ffyrdd y gallet ti eu defnyddio i dynnu dy sylw dy hun a thawelu neu i gymryd seibiant.

Y Ffiws

Teimladau

Wyt ti'n cofio'r thermomedr yn gynharach? Defnyddia hwn i ofyn i ti dy hun pa mor 'boeth' neu 'cŵl' wyt ti, a rho eiriau i'r hyn rwyt ti'n ei deimlo...

Yn gynddeiriog neu'n grac
llawn llid neu'n drist...

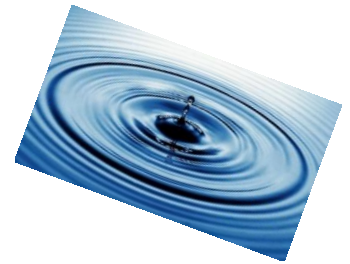
Yn ddig neu wedi cael llond bol

Yn

Meddyliau poeth a meddyliau cŵl



Mae meddyliau poeth yn **feddyliau dig** sy'n **fflachio** i mewn i'th meddwl, gan beri i ti **deimlo'n waeth**. Gallant **byrhau dy ffiws**, gan gynyddu'r posibilrwydd o **'ffrwydrad' cyflym**



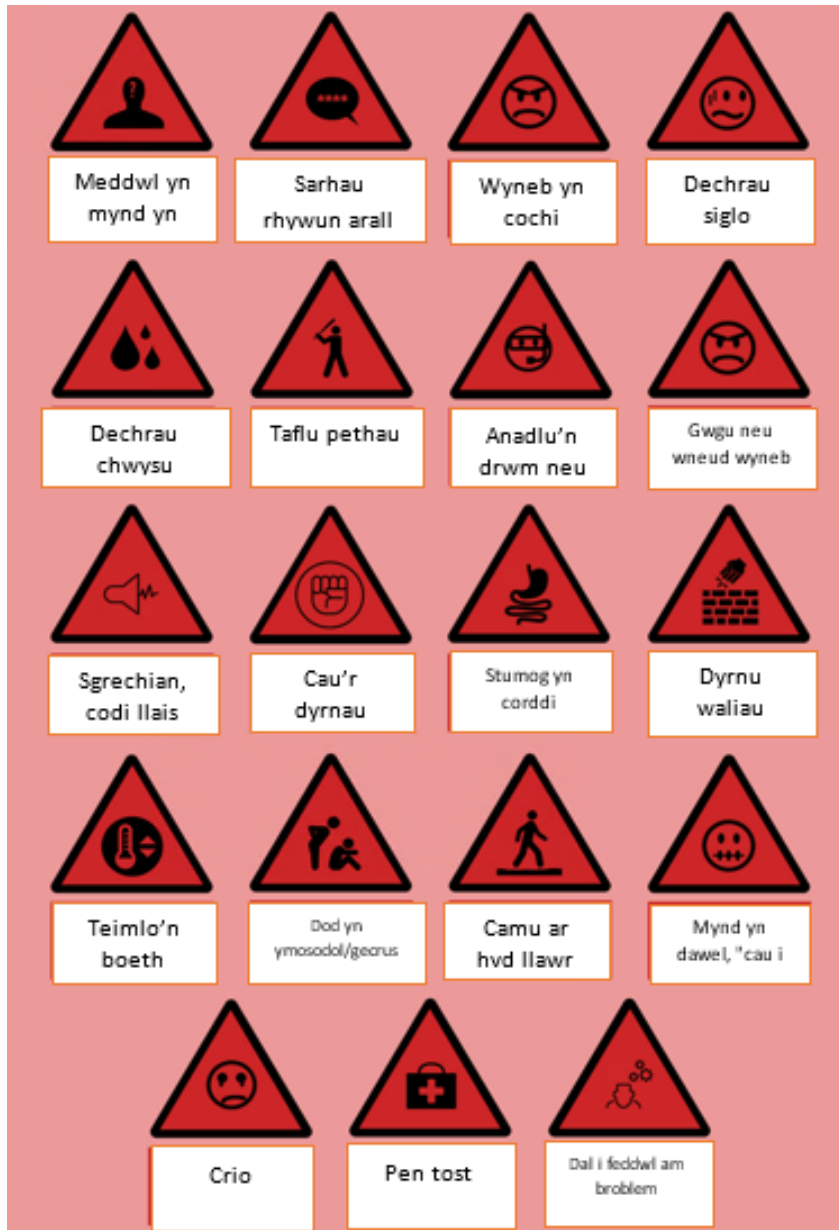
Meddwl Di-fudd (Meddyliau poeth)	Beth allwn i feddwl yn lle hynny (Meddyliau cŵl)
Nid yw fy ffrind wedi ffonio felly rwy'n ei chasáu	Efallai bod fy ffrind yn brysur gyda rhywbeth, gallaf ei ffonio nes ymlaen
Methais mewn mathemateg felly dw i byth yn mynd i lwyddo ynddi	Gallaf ddysgu o'm camgymeriadau a gwella
Anghofiais wneud fy ngwaith cartref, rwyf mor ddiwerth	
Pam maen nhw'n syllu arna' i? Dylwn eu bwrw!!	
Mae popeth yn mynd i fynd o'i le felly man a man i mi roi'r gorau iddi!!	
Mae hi'n fy ngwylltio felly rwy'n mynd i roi pryd o dafod iddi!!	

Pan fyddi di'n dechrau ceisio cael rheolaeth ar dy ddicter, efallai y byddi di'n mynd o oer i boeth iawn, yn gyflym iawn – mae pobl yn cyfeirio at hyn fel 'bod â ffiws byr'. Os mai ti yw hwn, bydd y sgiliau ymdopi POETH y buom yn siarad amdanynt yn gynharach yn ddefnyddiol iawn am y tro i losgi rhywfaint o'r ddicter hwnnw a gobeithio atal gwneud pethau'n waeth.

Pan fyddi di wedi llwyddo i 'oeri', byddi di'n gallu edrych yn ôl ar y digwyddiad yn well ac ystyried yr hyn yr oeddet yn ei feddwl a sut roeddet yn teimlo. Wrth i ti wella

o ran sylwi ar dy feddyliau a'th theimladau a'u labelu, byddi di'n dechrau creu darlun o beth yw dy 'arwyddion rhybuddio cynnar' o bosibl.

Arwyddion rhybuddio cynnar:



Yn ogystal â meddyliau a theimladau, gall arwyddion rhybuddio cynnar hefyd gynnwys sut mae dy gorff yn ymateb a rhai o'th gweithredoedd.

Tasg: Pa rai rwyf ti'n eu profi?

Pwysig: Drwy ddod i adnabod dy arwyddion rhybuddio cynnar, byddi di'n gallu dechrau eu nodi fel y maent yn digwydd, fel y gelli di gymryd camau i roi'r ffiws allan cyn i'r tân gwyllt ffrwydro.

Wrth i ti barhau i ymarfer nodi'r arwyddion a defnyddio'th sgiliau ymdopi, bydd dy ffiws yn dechrau mynd ychydig yn hirach. Bydd hyn yn rhoi mwy o amser i ti ddechrau edrych ar bethau eraill a allai helpu ar hyn o bryd – fel defnyddio sgiliau

pendantrwydd neu roi cynnig ar wahanol ffyrdd o gyfathrebu â phobl fel bod ffrwydradau'n digwydd llai a llai.

Tasg: Yn y tabl isod ysgrifenna dy 'Feddyliau poeth', dy 'Feddyliau cŵl' a'th 'arwyddion rhybuddio cynnar' i'th helpu i ddiffodd y ffiws cyn i dân gwyllt ffrwydro.

Fy Meddwl Di-fudd (Meddyliau poeth)	Beth allwn i feddwl yn lle hynny (Meddyliau cŵl)	Arwyddion rhybuddio cynnar

SYMUD YMLAEN

Fy Nyddiadur Dicter

Defnyddia hwn pan fyddi di'n teimlo'n 'cŵl' (ar ôl digwyddiad dicter) i helpu i greu darlun o'th arwyddion rhybuddio cynnar.

Dyddiad ac Amser	Beth oedd y sbardun a daniodd dy ffiws? (Os nad wyt ti'n gwybod, ysgrifenna beth oedd yn digwydd cyn i ti fynd yn ddig)	Pa feddyliau 'poeth' a fflachiodd drwy dy feddwl?	Pa deimladau oedd gennyf?	Ym mha ffordd gwnaeth dy gorff ymateb? (Y tu mewn a'r tu allan)	Beth wnest ti pan oeddet ti'n ddig? Wnest ti 'ffrwydro'?

Rheoli dy dymer: Sgiliau TIPP (TYRhY)

Mae sgiliau TIPP (TYRhY) (Tymheredd, Ymarfer corff dwys, Rheoli cyflymder anadlu, Ymlacio'r Cyhyrau'n gynyddol yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael â dicter pan fyddi di'n sylwi ar dy arwyddion rhybuddio. Gellid eu galw'n sgiliau ymdopi 'cynnes'.

Tymheredd

- Newidia dy dymheredd pan fyddi di'n teimlo dy fod yn mynd yn boeth. Rhai enghreifftiau;
- Agor ffenestr
- Tynnu unrhyw ddillad gormodol
- Clymu dy wallt yn ôl
- Yfed diod oer
- Rhedeg dŵr oer dros dy arddyrnau
- Sblasio dy wyneb gyda dŵr oer



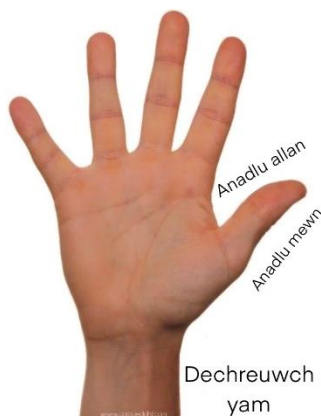
Ymarfer corff dwys

- Gall cyfnod sydyn a byr o ymarfer corff dwys ymyrryd â'th ymateb adrenalin a rhoi hwb i rai cemegau hapus yn dy gorff. Rhai enghreifftiau;
- Loncian neu rhedeg yn dy unfan
- Gwneud ychydig o 'push-ups', mae yn erbyn y wal yn gweithio os na elli di fynd ar y llawr
- Neidio i fyny ac i lawr, mae neidiau sêr yn ffefryn
- Dawnsio i gerddoriaeth gyflym
- Mynd am dro egnïol



Rheoli Cyflymder Anadlu

Pan fydd yr ymateb ymladd neu ffoi ar waith, mae ein hanadl yn cyflymu, felly i ymdawelu, mae angen i ni arafu ein hanadl. Isod ceir rhai ymarferion anadlu i ti roi cynnig arnynt.



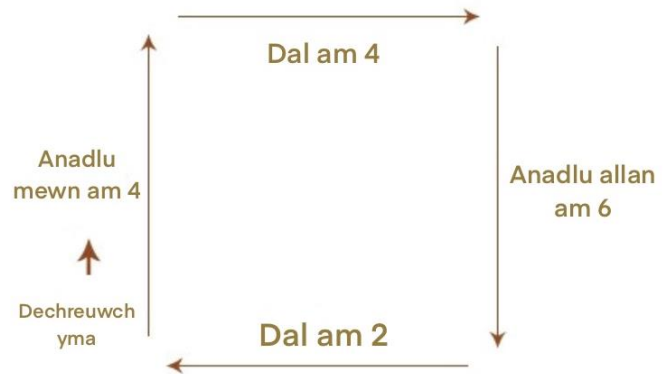
Anadlu â 5 bys:

Ymestynna allan un llaw fel seren. Defnyddia dy fys cyntaf o'r llaw arall a gan ddechrau ar waelod dy fawd, llithra dy fys cyntaf i fyny ac i lawr yn amlinellu pob bys. Anadla i mewn yn araf drwy dy drwyn wrth i ti amlinellu i fyny ac anadlu allan drwy'r geg wrth i ti lithro dy fys cyntaf yn araf i lawr yr ochr arall. Gwna hyn gyda'th holl fysedd nes byddi di wedi dilyn siâp dy law gyfan.

Anadlu â 5 Bys - <https://www.youtube.com/watch?v=R8waMkhZ1jc>

Anadlu sgwâr:

Dechreua ar y gwaelod ar ochr chwith y sgwâr. Anadla i mewn drwy gyfrif i bedwar wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr Dalia dy anadl wrth gyfrif i bedwar wrth i ti fynd o gwmpas ail ochr y sgwâr. Anadla allan wrth gyfri i chwech wrth fynd o gwmpas trydedd ochr y sgwâr. Dalia dy anadl wrth gyfrif i ddau wrth fynd o gwmpas ochr olaf y sgwâr. Rwyf ti newydd gyflawni un anadliad dwfn! Ailadrodd hyn pum gwaith.



Rho gynnig ar anadlu blwch gyda'r animeiddiad byr hwn –

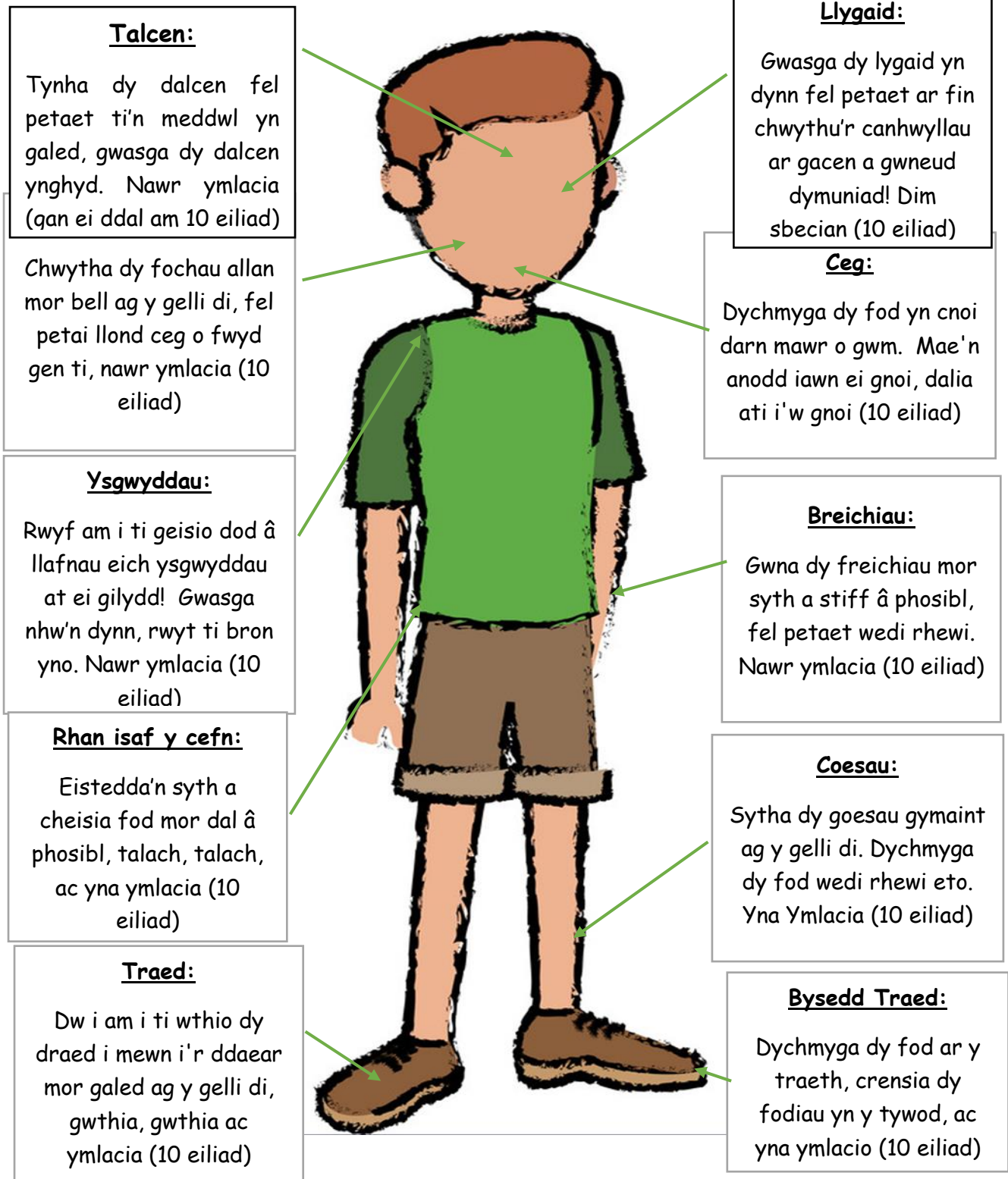
<https://www.youtube.com/watch?v=AOL3isokmY4>

Ymlacio'r cyhyrau yn raddol

Pan fyddwn yn teimlo'n ddig neu dan straen, rydym yn tueddu i dynhau ein cyhyrau, yn aml heb sylwi hyd yn oed. 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 gelli di am 10-20 eiliad ac yna eu rhyddhau yn gyfan gwbl am 10-20 eiliad.

Techneg Ymlacio'r Cyhyrau yn Raddol



Gwylia'r fideo YouTube isod i ddysgu'r dechneg Ymlacio Cyhyrau'n Raddol.

<https://www.youtube.com/watch?v=Li6BNa75TQw>

Tasg: Cadwa ddyddiadur o'r sgiliau TIPP (TYRhY) rwyf ti wedi rhoi cynnig arnynt a beth oedd yn gweithio i ti yn y blwch isod.



MAE CYFATHREBU'N ALLWEDDOL

Gall dysgu sut i gyfathrebu'n effeithiol helpu i...



- Osgoi gwrthdaro'n llwyr
- Osgoi dicter rhag gwaethygu i ffrwydrad (ymestyn neu ddiffodd ffiws)
- Atgyweirio perthnasau sydd wedi'u difrodi oherwydd ffrwydrad o ddicter.

Atgoffa dy hun pa mor dda rwyf ti'n teimlo pan fydd cyfathrebu'n mynd yn dda.

Cyfathrebu 101

- Yn gyntaf, penderfyna **pa lefel o ddicter rwyf ti'n ei theimlo a pham**. Defnyddia **Sgiliau TIIP (TYRHY)** i helpu i roi i ti'r lle a'r amser sydd eu hangen arnat i wneud hyn.
- **Gwranda** ar y person arall cyn ateb a **cheisia beidio â thorri ar draws**. Gall canolbwyntio ar dy **anadlu** helpu yma.
- **Paid â chymryd yn ganiataol** dy fod yn gwybod beth mae pobl eraill yn ei feddwl neu'n ei deimlo, **allwn ni ddim darllen meddyliau!** Cofia **feddyliau poeth a chŵl** ac ystyried sut y gallet ail-fframio'r hyn rwyf ti'n ei feddwl.
- Mynega sut rwyf ti'n teimlo gyda **geiriau**, gan ddefnyddio **'Dw i' ac osgoi codi dy lais** neu **regi**.
- Os oes angen **amser ymdawelu arnat**, esbonia hyn **yn ddigyffro** a chytuno i siarad yn **ddiweddarach**.
- Defnyddia **sgiliau ymdopi 'poeth'** i ryddhau rhywfaint o adrenalin a'r **syniadau tynnu sylw** i dynnu dy feddwl oddi arno ac i oeri'n iawn cyn dod yn ôl i'r sgwrs.

Grym pendantsrwydd

Rwyt ti'n fwy tebygol o gael ymateb defnyddiol a fydd yn bodloni dy anghenion os byddi di'n cyfathrebu'n bendant yn hytrach nag yn ymosodol. Bydd pendantsrwydd hefyd yn osgoi dwysáu ac yn dy grymuso. Nid yw ymddygiad ymosodol ar y llaw arall fel arfer yn helpu ac yn aml mae'n arwain at berthnasau sydd wedi'u difrodi.

Tasg: Meddylia am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn bendant yn erbyn bod yn ymosodol. Beth yw'r gwahaniaethau? Meddylia am giwiau geiriol a di-eiriau.

Nodweddion Pendant	Nodweddion Ymosodol
Llais uchder arferol Yn parchu lle pobl eraill	Gweiddi Goresgyn gofod personol
Meddylia am adeg roeddet yn bendant. Beth ddigwyddodd?	Meddylia am adeg roeddet yn ymosodol. Beth ddigwyddodd?

Ffrwyno'r dicter

Rydym wedi mynd drwy lawer o wahanol ffyrdd o sylwi pan fydd dicter yn codi, ac wedi dy gyflwyno i nifer o sgiliau ymdopi a fydd, gydag ymarfer, yn dy helpu i gadw dicter dan reolaeth. Dyma grynoded:

Sgiliau ymdopi poeth (Rheoli difrod): Mae ffrwydrad ar fin digwydd, neu efallai bod ffrwydrad eisoes wedi digwydd. Maent yn gweithredu i ddiffodd y tân gwyllt byw ac i atal ffrwydradau pellach drwy wasgaru'r dicter. Mwy am y rhain ar dudalen 7.

Beth fydd dy hoff sgil ymdopi 'poeth'?

Sgiliau ymdopi cynnes (ymestyn ffiws): Rwyf ti wedi sylwi ar rai o'th arwyddion rhybuddio cynnar ac mae angen i ti naill ai ymestyn dy ffiws neu adael y sefyllfa. Bydd sgiliau tynnu sylw (tudalen 11) a sgiliau TIIP (TYRhY) (tudalen 15-17) yn ddefnyddiol yma. Bydd gallu newid meddyliau poeth i rai cŵl hefyd yn dod i mewn yma, yn ogystal â chyfathrebu'n bendant, gydag ychydig o ymarfer.

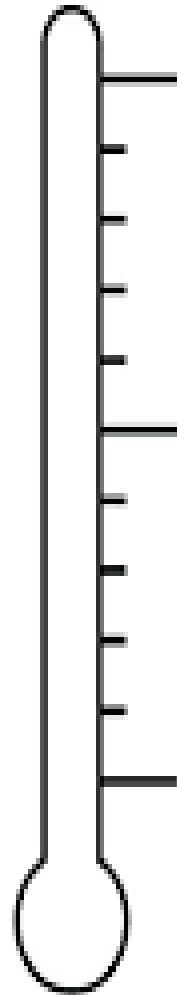
Beth yw dy gynllun rhybuddio cynnar?

Sgiliau cŵl (iechyd a diogelwch gyda thân gwyllt): Ar ôl ffrwydrad, pan fyddi di wedi ymdawelu, neu ar adeg pan fyddi di wedi ymlacio ar y cyfan ac yn gallu meddwl yn glir. Dyma pryd y byddi di'n myfyrio ar pam yr est ti'n ddig a'r hyn y gallet ei wneud yn wahanol y tro nesaf. Gall hynny fod yn cydnabod sbardunau newydd (tudalen 9) neu arwyddion rhybuddio (tudalen 13) neu'n cydnabod sgiliau ac ymddygiadau sy'n gweithio neu ddim yn gweithio i ti. Gelli di hefyd ddefnyddio amser 'cŵl' i ddysgu ac ymarfer sgiliau newydd (h.y. bod yn bendant – tudalen 18) neu wneud cynlluniau ar gyfer sut y byddi di'n osgoi neu'n rheoli sefyllfa rwyf yn gwybod y bydd yn heriol (tudalen 10).

Pa sgil 'cŵl' rwyf ti'n mynd i'w dysgu nesaf?

Cofia ymlacio! Mae'n bwysig iawn treulio amser yn ymlacio, bob dydd. Os wyt yn rhedeg o gwmpas yn gyson heb le i fod yn llonydd ac i fyfyr, byddi di'n cael dy hun yn mynd yn fwyfwy dig yn gyflym a heb wybod pam. Mae angen amser ar dy feddwl i brosesu dy ddiwrnod ac mae angen amser arnat i ddiffodd a chael hwyl hefyd (tudalen 17).

Beth fyddi di'n ei wneud i ymlacio?



ADOLYGU

Gall fod yn hawdd iawn meddwl am ba mor bell y mae'n rhaid i ti fynd, yn hytrach na meddwl pa mor bell rwyf ti wedi cyrraedd. Cofia beth a ddywedwyd am ryddhau dopamin pan fyddi di wedi gwneud gwaith da... wel mae'n rhaid i ti gymryd amser i gydnabod yr hyn rwyf ti'n ei wneud i gael yr hwb hwnnw!

Tasg: Defnyddia'r cwestiynau isod i sylwi ar dy gyflawniadau a'u dathlu.

Pan fyddi di wedi nodi'r hyn sy'n mynd yn dda, mae rhai cwestiynau i'th helpu i feddwl am ba newidiadau y gallet eu gwneud i'th helpu i wneud hyd yn oed yn well.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i ti fynd yn ôl at y gobeithion a ysgrifennaist ar dudalen 6 i weld a ydynt wedi'u gwireddu, neu os oes gennyf obeithion newydd nawr.

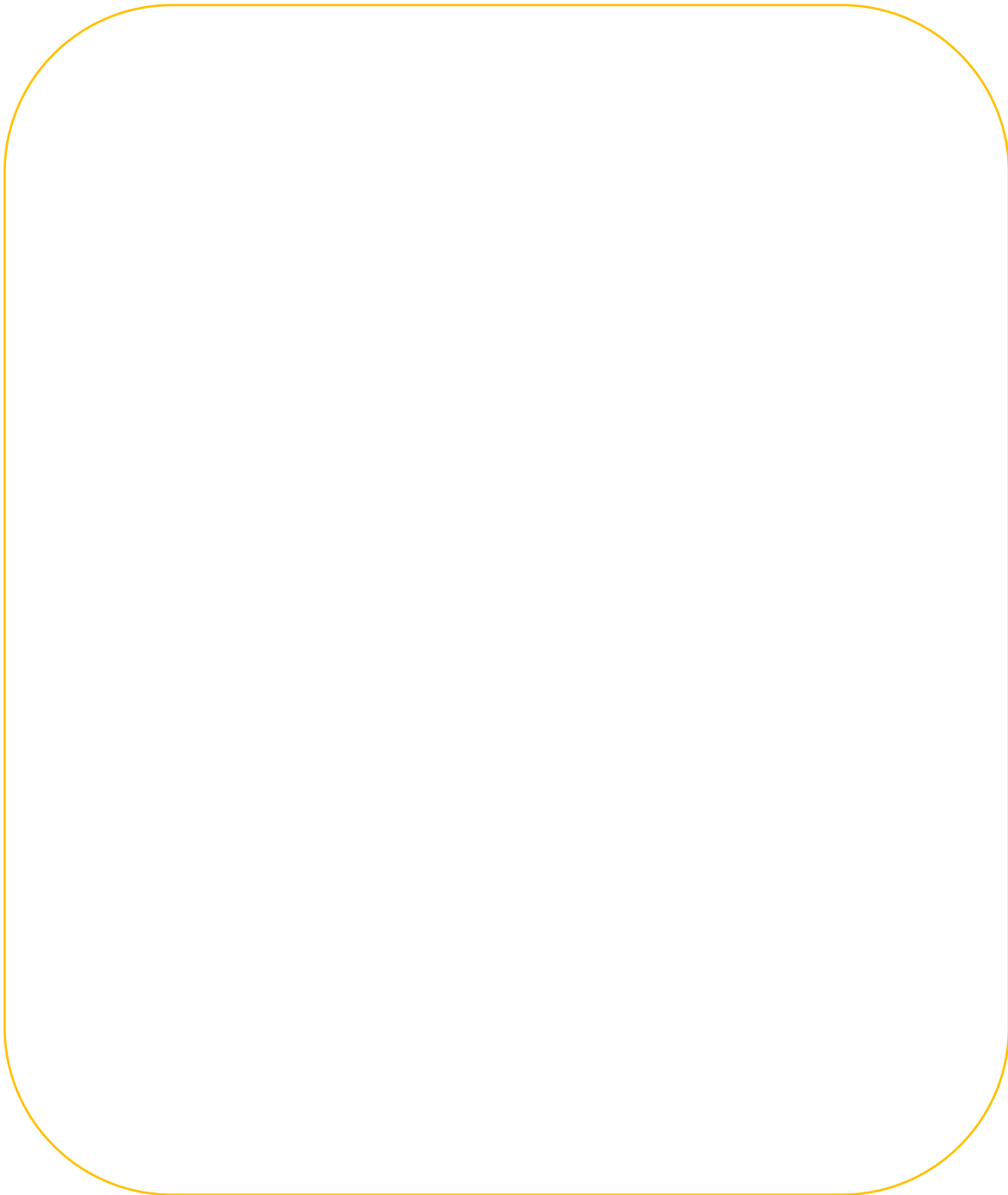
Beth sydd wedi newid i mi? (*Meddylia am bob agwedd ar dy fywyd, dy iechyd corfforol, meddylol ac emosiynol a sut rwyf ti'n treulio dy amser*)

Beth rwystrodd fy newid? (*Meddylia am y pethau y byddi di wedi hoffi eu gwneud, ond doeddet ti ddim yn gallu gwneud yn iawn. Oedden nhw'n rhy fawr? Heb ddigon o amser? Neu a oedd rhywbeth pwysicach i'w wneud yn gyntaf?*)

Beth rydw i'n mynd i'w wneud nesaf? (*Edrycha ar dy ateb i'r cwestiwn olaf, a oes unrhyw beth y gelli di ei wneud i oresgyn yr heriau hynny? Allet ti dorri'r nodau mawr i lawr, neu ofyn i rywun dy helpu di?*)

Beth rydw i wedi'i ddysgu ac y byddaf yn ei ddefnyddio pan fyddaf yn mynd yn ddig?

Tasg: Yn y blwch isod ysgrifenna'r hyn rwyf ti wedi'i ddysgu am ddieter a'r offer rwyf ti wedi rhoi cynnig arnynt a'u gweld yn ddefnyddiol.



RHAGOR O GYMORTH

Emotional Wellbeing Service
Cardiff and the Vale

THE MIX

ChildLine
0800 1111

meic

selfharm UK

Beat
Eating disorders

Mind HUB

kooth

family lives

50 Anxiety UK
1970-2020

YOUNGMINDS

PAPYRUS

DrugWise

Rhai apiau ymwybyddiaeth ofalgar yr ydym vn eu hoffi:

< Calm

Headspace >

< StopBreatheThink

Smiling mind >

Rhai apiau eraill yr ydym yn eu hoffi:

'Combined Minds' i helpu ffrindiau a theuluoedd gynorthwyo ag iechyd meddwl person ifanc

COMBINED MINDS

'Clear Fear' i helpu gyda rheoli gorbryder

CLEAR FEAR

www.mind.org.uk

www.medicinenet.com

D.S. <https://www.parentingni.org/family-wellness-project/family-resources/anger/>