

*Llyfr Gwaith i Rieni:
Cefnogi eich plentyn gyda*
**GORBRYDER
YNGHLWM Â'R
YSGOL**



Gan Amy Turner, dan oruchwyliaeth Dr Katy Bowen (seicolegydd Clinigol)
Seicoleg Plant, Project Gwydnwch
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / this document is available in English



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Emotional Wellbeing
Service

Cardiff and the Vale

By
Ca
Cardiff and Vale
University Health Board

Prosiect
Gwydnwch



vodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGRIG
Cardiff a Bro Morgannwg

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

Llyfr gwaith hunangymorth yw hwn i rieni a gofalwyr gefnogi plant a phobl ifanc a allai fod â rhywfaint o orbryder yn deillio o'u bywyd ysgol. Mae'n egluro beth yw gorbryder, a sut deimlad yw hyn, ond yn bennaf mae'n cynnig cyngor a gweithgareddau ymarferol y gallwch eu gwneud os ydych yn cael trafferth mynd i'r ysgol oherwydd gorbryder.

Mae'n ddefnyddiol gweithio drwy'r llyfr gwaith hwn yn araf, gan gwblhau darnau bach ar y tro. Rhowch amser i chi'ch hun a'ch plentyn ymarfer y strategaethau a'r gweithgareddau cyn symud ymlaen i'r nesaf. Mae hefyd yn bwysig rhannu gweithgareddau a strategaethau sy'n gweithio gyda'u hysgol er mwyn cynnig ymagwedd sy'n gyson.



Cynnwys

Beth yw gorbryder sy'n deillio o fywyd ysgol?.....	4
Ymladd, Ffoi neu Rewi.....	4
Beth wnewch chi?	4
Beth yw rhai o'r rhesymau cyffredin dros orbryder sy'n deillio o'r ysgol?	5
Beth yw'r arwyddion?	6
Gweithgaredd 1: Helpu eich plentyn i adnabod sut deimlad yw hi pan fydd yn orbryderus	8
Pryd mae gorbryder yn dod yn broblem?.....	9
Y Cylch Gorbryder	11
Gweithgaredd 2: Nodi'r hyn y gallai rhywun fod yn ei feddwl, ei deimlo a'i weithredu pan fydd yn orbryderus.....	12
Ymdopi â theimladau (Technegau Gosod Seiliau)	17
Gweithgaredd 3 – Technegau anadlu	17
Anadlu 5 bys.....	17
Gweithgaredd 4: Anadlu sgwâr	18
Gweithgaredd 5: Cyfrif	19
Gweithgaredd 6 – Ymlacio'r cyhyrau	20
Herio eu hymddygiad.....	21
Gweithgaredd 7: Herio eu hymddygiad.....	21
Awgrymiadau gwych ar gyfer ymddygiad heriol.....	23
Tracwyr her ymddygiad.....	24
Gweithgaredd 8: Gweithgareddau seibiant.....	26
Gweithgaredd 9: Tynnu sylw	27
Meddyliau heriol.....	28
Gweithgaredd 10: Sgorio rhesymau posib dros bryderu	29
Gweithgaredd 11: Pa feddyliau oedd yn rhedeg drwy eu pennau?	30
Amser pryderu.....	31
Gweithgaredd 12: Y Dechneg Amser Pryderu	31
Gweithgaredd 13: Siaradwch yn gadarnhaol â'ch hun.....	33
Gweithgareddau eraill a allai helpu:	34
Cynghorion eraill.....	34
Gwefannau ac Appiau	35

Beth yw gorbryder sy'n deillio o fywyd ysgol?

Mae pawb yn profi rhyw lefel o bryder o bryd i'w gilydd. Mae'n ymateb cyffredin i sefyllfaoedd yr ydym yn eu hystyried yn fygythiol neu'n achosi straen. Er enghraifft, sefyll arholiad neu roi cynnig ar rywbeth newydd am y tro cyntaf. Gall rhywfaint o bryder fod yn ddefnyddiol hyd yn oed; fel angen delio ag argyfwng neu ein helpu i berfformio mewn sefyllfaoedd anodd.

Ymladd, Ffoi neu Rewi

Dychmygwch eich bod mewn coedwig. Rydych yn eich byd bach eich hun. Mae'n ddiwrnod braf ac mae'r haul yn tywynnu. Yn sydyn rydych yn dod ar draws arth. Arth fawr. Arth fawr gyda dannedd mawr, a chrafangau mawr.



Mae'ch cyhyrau'n tynhau yn barod i ymateb. Mae'ch calon yn curo'n gynt er mwyn cludo gwaed i'ch cyhyrau a'ch ymennydd ac rydych yn anadlu'n gynt i anfon ocsigen i'r man sydd ei angen er mwyn cynhyrchu egni. Rydych yn dechrau chwysu i atal eich corff rhag gorboethi. Mae'ch ceg yn mynd yn sych ac rydych yn teimlo'n sâl.

Beth wnewch chi?

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 adweithiau naturiol i rywbeth sy'n wirioneddol fawr ac yn frawychus iawn.

Unwaith y byddwch yn ddiogel rhag yr arth efallai y byddech yn teimlo ychydig yn sigledig ac yn wan, ond mae popeth yn dechrau ymdawelu; mae curiad eich calon a'ch anadl yn arafu, bydd y chwysu'n dod i ben, bydd y teimlad o salwch yn cilio. Mae popeth yn dod i drefn unwaith eto.

Mae'ch corff wedi'i raglennu i ymateb fel hyn. Caiff yr adwaith hwn ei achosi gan adrenalin 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 adwaith 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 sy'n peri straen... fel gorfod mynd i'r ysgol pan fyddwn yn pryderu am rywbeth fel ffrindiau, neu waith ysgol. Waeth beth ydyw, mae'r adwaith ymladd, ffoi, rhewi yr un fath.



Yr hyn sy'n bwysig iawn i'w gofio yw, ni waeth beth yw'r achos, mae'r ymateb yn cilio ar ôl i'ch ymennydd nodi eich bod yn ddiogel eto.

Beth yw rhai o'r rhesymau cyffredin dros orbryder sy'n deillio o'r ysgol?

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn pryderu am yr ysgol. Mae hyn yn deimlad arferol ac yn aml yn rhan o dyfu i fyny. Fodd bynnag, weithiau mae'r teimladau hyn mor gryf fel bod rhai plant yn dechrau ei hosgoi. Mae llawer o resymau pam mae plant yn teimlo'n orbryderus ynghylch mynd i'r ysgol, neu weithgareddau sy'n gysylltiedig â'r ysgol. Mae pob plentyn yn wahanol ac felly mae'n bwysig gweithio allan beth yw'r rhesymau yn achos eich plentyn chi.

Dyma rai rhesymau cyffredin:

- Bwlio
- Problemau gyda chyfoedion, e.e. cweryla
- Heb gael digon o gwsg
- Gwaith sy'n rhy galed neu'n rhy hawdd
- Problemau gwaith cartref
- Gorbryder ynghylch profion ac arholiadau
- Arddulliau dysgu yn gwrthdaro
- Problemau gydag athrawon
- Llygredd sŵn/amgylchedd yr ysgol i'w weld yn llethol
- Teimlo dan bwysau i wneud yn dda, neu orbwyslais ar gyflawniadau academaidd
- Hunan-barch isel e.e. am ymddangosiad neu am alluoedd academaidd
- Mae anawsterau gartref yn gwneud iddynt fod eisiau aros gartref i deimlo'n ddiogel neu i sicrhau bod eu teulu'n ddiogel, e.e. bod yn ofalwr ifanc, profedigaeth, ysgariad ac ati.

Beth yw'r arwyddion?

Gwybyddol a Seicolegol

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn profi rhai o'r patrymau meddwl hyn:

- Meddyliau annymunol e.e. yn meddwl bod pawb yn eu casáu, o fod yn wahanol i eraill, yn methu â rheoli nac ymdopi â'u gwaith ysgol, yn meddwl am rywbeth drwg yn digwydd os ydynt yn yr ysgol, neu am rywbeth drwg yn digwydd i bobl gartref pan fyddant yn yr ysgol.
- Pryderon sy'n cynyddu po agosaf y daw'r angen iddynt fynd i'r ysgol e.e. efallai y byddwch yn sylwi eu bod yn mynd yn dawelach a' meddwl mewn byd arall wrth i'r amser ysgol agosáu.
- Pryderu am farn eraill e.e. gall plentyn fod yn orsensitif i sylwadau gan gyfoedion, neu efallai na fydd yn rhoi ei hun mewn sefyllfaoedd lle mae'n bosib y gallai gael ei farnu.
- Pryderu am fethiant.
- Teimlo ar bigau'r drain e.e. efallai y byddwch yn sylwi eu bod wedi cynhyrfu neu'n effro iawn.
- Anhawster canolbwyntio e.e. efallai y byddwch yn sylwi eu bod yn cael trafferth canolbwyntio.
- Problemau gyda'r cof e.e. efallai y bydd eich plentyn yn ei chael hi'n anodd cwblhau tasgau gan yr ysgol os yw'n anghofio cyfarwyddiadau.
- Amhendatrwydd e.e. methu â phenderfynu pan gaiff ddewis o weithgareddau, neu'n cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau ac ati.

Ymddygiad

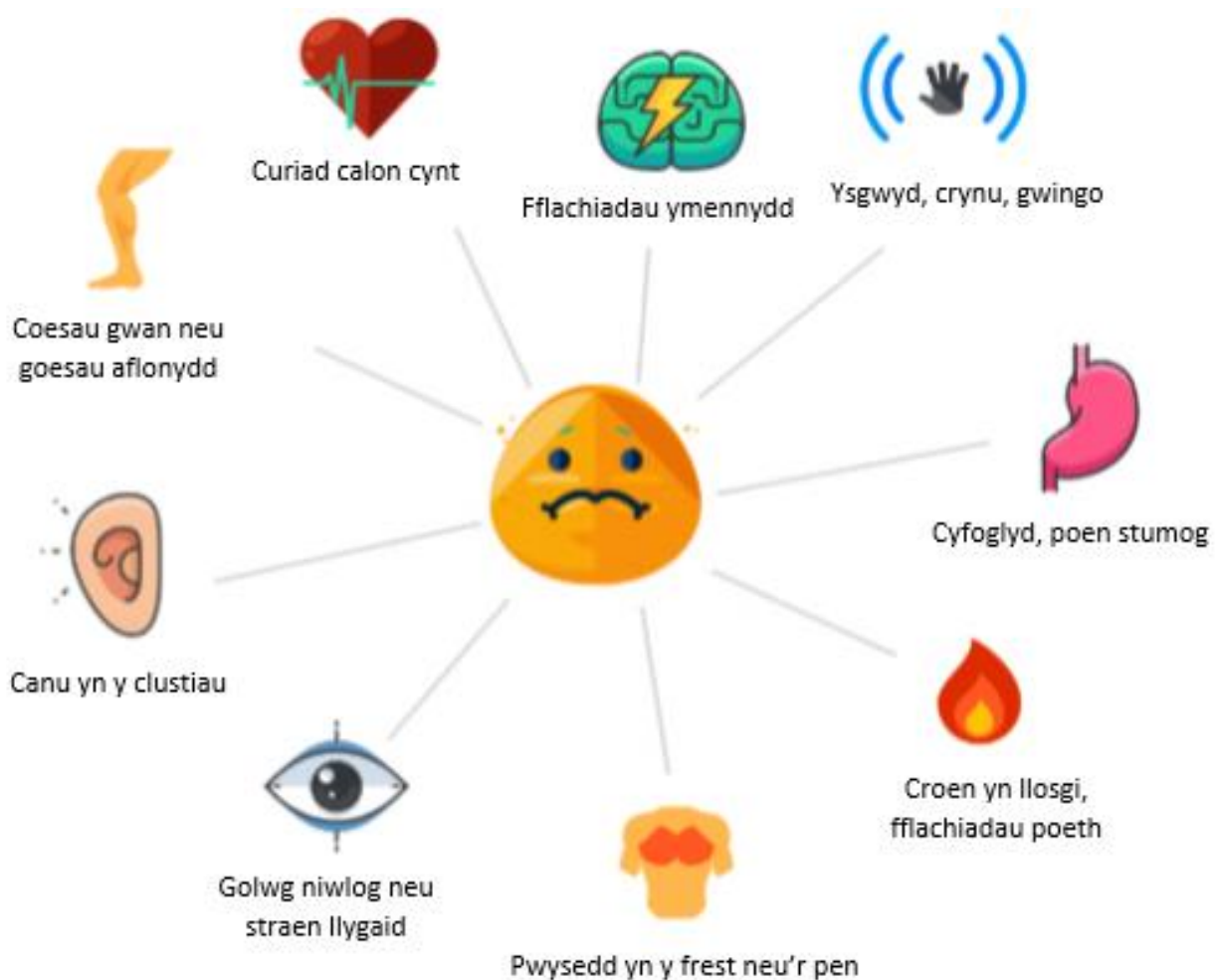
Gall ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gorbryder gynnwys:

- Osgoi gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r ysgol e.e. peidio â mynychu'r ysgol, ynysu eu hunain yn ystod egwylliau cinio yn yr ysgol, peidio â mynychu gwersi, osgoi cyfrannu mewn gwersi, osgoi treulio amser gyda chyfoedion yn yr ysgol.
- Anhawster codi o'r gwely yn y boreau a thrafferth cysgu yn y nos.
- Diffyg diddordeb mewn hobiau e.e. ydyn nhw wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yr oeddent nhw'n arfer eu mwynhau?
- Ymddangos ar goll yn eu meddyliau neu'n brysur yn enwedig ar nosweithiau Sul, a chyn yr ysgol.
- Ymddygiad y gallech chi neu eraill ei gael yn heriol e.e. troi'n ddig, cerdded allan o wersi, cael ei eithrio o wersi.

- Pan fydd y teimladau hyn yn mynd yn gryf ac yn ddwys iawn, gall arwain at "bwl o banig". Dyma pryd mae corff person yn mynd i mewn i'r modd goroesi (a elwir hefyd yn 'ymladd, ffoi, rhewi'). Mae pyliau o banig yn frawychus i'w profi, ond maent yn fyrhoedlog. Gweler synwriadau corfforol am arwyddion arsylwadwy.

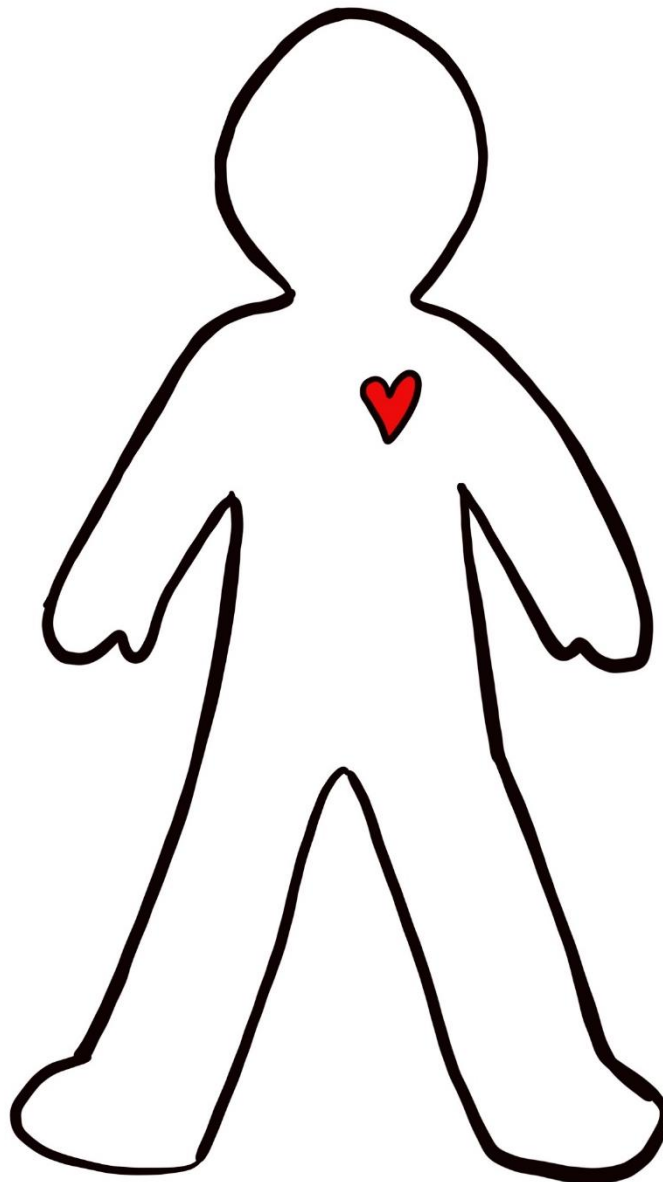
Synwriadau Corfforol

Efallai y bydd eich plentyn yn sylwi ar y synhwyrau corfforol hyn a achosir gan bryder:



Gweithgaredd 1: Helpu eich plentyn i adnabod sut deimlad yw hi pan fydd yn orbryderus

Mae'n ddefnyddiol sylwi ar y modd y mae'r corff yn ymateb pan fydd yn bryderus. Helpwch eich plentyn i adnabod yr hyn sy'n digwydd yn ei gorff pan fyddant yn teimlo'n bryderus am yr ysgol, e.e. a wnaeth eu calon guro'n gyflym, a oeddynt ar bigau'r drain, a oedd eu cledrau'n chwysu, a oeddent yn teimlo braidd yn benysgafn. Labelwch y diagram isod fel y gallant atgoffa'u hunain o'r arwyddion.



Gall gorbryder achosi problemau pan na allwn helpu ein hunain sylweddoli ein bod yn wirioneddol ddiogel. Pan fydd hyn yn digwydd, gallai'r symptomau ymyrryd â'ch gallu i fyw bywyd mor llawn ag yr hoffwch.

Arwyddion posibl y gallai gorbryder fod yn broblem:

- Mae eich teimladau o orbryder yn arbennig o gryf a pharhaol
- Efallai bod eich ymateb yn anghymesur â'r sefyllfa
- Rydych yn dechrau osgoi rhai sefyllfaoedd a allai wneud i chi deimlo'n orbryderus fel mynd i'r ysgol
- Nid ydych yn teimlo eich bod yn rheoli'ch teimladau neu eich synwriadau corfforol
- Mae eich gorbryderon yn eich atal rhag byw eich bwyd o ddydd i ddydd

Rydych eisoes wedi dechrau gweithio ar nodi'ch profiad o'r adwaith ymladd, ffoi neu rewi. Bydd gweddill y llyfr gwaith hwn yn rhannu syniadau i helpu i reoli gorbryder o amgylch yr ysgol ac atgoffa'ch plentyn **"Rwy'n ddiogel" (nid oes arth).**

Y Cylch Gorbryder

Weithiau gall cylch dieflig o orbryder ddechrau, lle mae ein symptomau corfforol, meddyliau ac ymddygiad yn gweithio gyda'i gilydd i gadw'r gorbryder i fynd. Mae'r diagram isod yn esbonio beth sy'n digwydd i bob rhan ohonom ni (corfforol, teimladau, meddyliau ac ymddygiad) yn dilyn sefyllfa sy'n achosi gorbryder i ni.



CORFFOROL

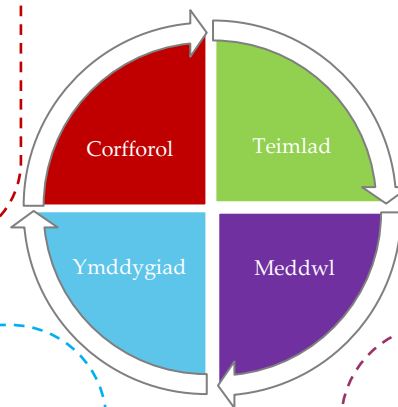
Caiff bygythiad ei nodi a chaiff adrenalin ei bwmpio. Rydych yn barod i ymladd, ffoi neu rewi ac mae'r teimladau annymunol yn dechrau; teimlo'n **sâl, cur pen, cochi, golwg aneglur, cyhyrau tynn**.

Atgoffwch eich hun o'r ffyrdd i ddelio â hyn (technegau sylfaenu, anadlu ac ymlacio cyhyrau) a awgrymir ymhellach ymlaen yn y llyfryn.

TEIMLAD

O ystyried popeth sy'n digwydd, popeth yr ydych yn meddwl amdano a phopeth y mae eich corff yn ei wneud — mae'n gwneud synnwyr i deimlo'n **orbryderus!**

Mae gorbryder yn gallu pasio ac mae yn pasio.



YMDDYGIAD

Pan welwn rywbeth fel bygythiad, mae'n naturiol i ni fod yn awyddus i'w osgoi. Fodd bynnag, gall osgoi pethau ('ffoi a rhewi') nad ydynt yn beryglus mewn gwirionedd, (ond y gallant fod yn eithaf angenrheidiol) wneud bywyd yn anodd a gwneud i chi deimlo'n waeth amdano chi'ch hun, gan arwain at fwy o symptomau o orbryder. Yn yr un modd, gall ymddwyn yn ymosodol ('ymhladd') i bethau sy'n ein gwneud ni'n orbryderus hefyd arwain at ganlyniadau negyddol sy'n ein gwneud yn fwy gorbryderus yn y dyfodol.

MEDDYLIAU

Weithiau gall gorbryder wneud i ni **feddwl** bod rhywbeth drwg iawn yn mynd i ddigwydd.

"Rydw i'n mynd i fod yn sâl"

"Rydw i'n bendant yn mynd i fethu fy arholiadau i gyd"

Gall hyn arwain at symptomau mwy corfforol a mwy o ymddygiad osgoi sydd ond yn atgyfnerthu (cryfhau) y meddyliau ac yn cynyddu teimladau o orbryder.

Gweithgaredd 2: Nodi'r hyn y gallai rhywun fod yn ei feddwl, ei deimlo a'i weithredu pan fydd yn orbryderus.

Rydym yn mynd i gyfeirio'n ôl at y cylch uchod a nodi'r hyn y mae Taylor yn ei feddwl, ei deimlo, beth yw ei synwriadau corfforol a'i ymddygiad. Beth am gael trafodaeth gyda'ch plentyn a gweld a allwch nodi'r rhain gyda'ch gilydd a'u trafod isod. Gallwch weld beth rydym wedi'i nodi yn y diagram ar y dudalen nesaf.

Achos 1: Taylor

Mae Taylor wedi bod yn absennol o'r ysgol ers ychydig fisoedd oherwydd salwch. Mae'n dychwelyd i'r ysgol gydag athro newydd. Mae ei goesau'n teimlo fel jeli, ac mae'n teimlo bod ei galon yn curo'n gyflym. Mae'n teimlo wedi'i lethu ac yn bryderus, oherwydd ei fod yn meddwl ei fod y tu ôl i'w gyfoedion yn ei waith. Mae'n drist am ei fod yn hoffi ei hen athro, ac mae'n poeni nad yw erioed wedi cwrdd â'r athro newydd o'r blaen. Mae'n meddwl ei fod yn mynd i fod yn llym iawn ac yn gweiddi. Mae'n meddwl y bydd llawer o newidiadau, sy'n gwneud iddo deimlo allan o reolaeth. Mae'n cynhyrfu'n arw ac yn dweud wrth ei riant nad yw eisiau mynd. Pan fydd ei rieni yn dweud wrtho bod angen iddo fynd i'r ysgol oherwydd ei fod wedi colli cymaint, mae'n gwrthod mynd i mewn i'r car. Mae'n dechrau anadlu'n gyflym iawn, mae'n crio ac yn gweiddi ar eu rhieni, ac yn aros yn ei ystafell. Mae'n teimlo'n euog am weiddi ar ei rieni, ac yn poeni y bydd rhiant yfory yn ei orfodi i fynd i'r ysgol.

Pa feddyliau, teimladau, synwriadau corfforol ac ymddygiadau o eiddo Taylor a nodwyd gennych?

Sefyllfa ingol
Dychwelyd i'r ysgol ar ôl bod yn
absennol am amser hir

CORFFOROL

Coesau fel jeli
Calon yn curo'n gyflym
Anadlu'n gyflym
Crio

TEIMLAD

Pryderus
Gorlethu
Allan o reolaeth
Euog

YMDDYGIADAU

Gwrthod mynd i'r ysgol
Gweiddi ar rieni
Cuddio yn yr ystafell wely

MEDDYLIAU

Rydw i ar ei hôl hi yn fy
ngwaith
Mae llwyth o reolau newydd
a newidiadau
Mae fy athro newydd yn llym
Byddan nhw'n gweiddi arna i
Mae fy rhieni'n ddig, byddant
yn gwneud i mi fynd i'r ysgol

Defnyddiwch y templed hwn i amlinellu rhai o'r meddyliau, teimladau, ymddygiadau a synwriadau corff allweddol.

Nawr rydym yn mynd i edrych ar Alex a'u pryderon am yr ysgol. Unwaith eto, meddylwch beth allai eu meddyliau, eu teimladau, eu synhwyrâu corfforol a'u hymddygiadau fod. Yna edrychwch ar rai o'n syniadau ar y dudalen nesaf. A wnaethoch chi sylwi ar yr un pethau?

Achos 2: Alex

Mae Alex wedi bod yn ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau ers symud i'r ysgol uwchradd. Pan fydd yn paratoi ar gyfer yr ysgol yn y boreau, mae ei stumog yn troi, ac mae ei gledrau'n teimlo'n chwys. Mae'n teimlo'n bryderus oherwydd ei fod yn aml yn teimlo'n unig amser cinio. Mae Alex yn meddwl am gyfoedion yn meddwl ei fod yn rhyfedd oherwydd ei fod ar ei ben ei hun, ac yn meddwl y bydd pobl yn ceisio ei osgoi. Mae hyn yn gwneud iddo deimlo'n fwy unig a hunanymwybodol, ac mae ei galon yn dechrau curo'n gyflymach, ac mae stumog yn troi'n fwy. Byddai'n dda ganddo pe bai yn ôl yn yr ysgol gynradd. Mae'n mynd at ei rieni ac yn dweud ei fod yn teimlo'n sâl ac nad yw'n teimlo'n iawn. Mae rhieni'n caniatáu i Alex aros gartref heddiw, ac mae Alex yn teimlo'n well. Ond y diwrnod wedyn, mae'n deffro ac mae'r cylch yn dechrau eto.

Pa feddyliau, teimladau, synwriadau corfforol ac ymddygiadau gan Alex wnaethoch chi eu nodi?



Sefyllfa ingol
Mynd i'r ysgol pan nad ydyw wedi
awneud llawer o ffrindiau

CORFFOROL

Stumog yn troi
Chwysu
Y galon yn curo

TEIMLAD

Pryderus
Hunanymwybodol
Unig

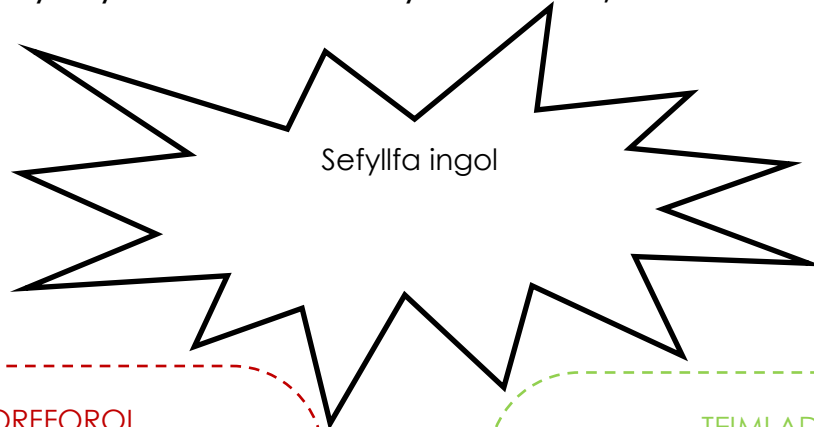
YMDDYGIADAU

Aros ar fy mhen fy hun yn yr
ysgol
Osgoi mynd i'r ysgol
Dweud wrth rieni fy mod yn
sâl

MEDDYLIAU

Dwi'n mynd i fod ar fy mhen
fy hun amser cinio, does gen i
ddim ffrindiau
Mae pobl yn meddwl fy mod
i'n rhyfedd
Rwy'n gweld eisiau'r ysgol
gynradd

Eich tro chi yw e nawr! Siaradwch â'ch plentyn am adeg pan oedd yn teimlo'n orbryderus am fynychu'r ysgol. Beth oedd ei feddyliau a'i deimladau, pa synwriadau corff oedd yn eu teimlo, a sut roedd yn ymddwyn?



CORFFOROL

TEIMLAD

YMDDYGIADAU

MEDDYLIAU

Ymdopi â theimladau (Technegau Gosod Seiliau)

Rydych wedi nodi eu **Meddyliau**, **Teimladau** a'u **Hymddygiad** o ran eu pryderon, felly rydym yn awr yn mynd i ddechrau gyda rhai technegau gosod seiliau. Pan fyddwn yn bryderus, mae ein meddyliau yn aml yn rasio i'r dyfodol, neu'n glynu wrth ddigwyddiadau yn y gorffennol, sy'n gallu gwneud i ni deimlo ein bod mewn perygl yn y fan a'r lle. Gallwn hefyd gael ein llethu gan ein hemosiynau a theimlo allan o reolaeth, sy'n gallu teimlo'n eithaf brawychus. Gall technegau gosod seiliau ein helpu i aros yn realiti'r foment, gan weithredu i reoli sut rydych yn teimlo ac atgoffa'r ymennydd eich bod yn ddiogel.

Dyma rai gweithgareddau gosod seiliau i'w hymarfer. Mae'n well ymarfer y rhain bob dydd, pan fydd eich plentyn eisoes yn teimlo'n ddigynnwrf. Gallwch chi a'ch plentyn ymarfer y technegau hyn gyda'ch gilydd.

Gweithgaredd 3 – Technegau 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. Dyma rai ymarferion anadlu i chi roi cynnig arnynt. Mae'n helpu i'w hymarfer yn gyntaf, tra'ch bod eisoes yn teimlo'n ddigynnwrf. Yn gyntaf dylech chi eu darllen yn araf ychydig o weithiau, ac yna rhwch gynnig ar eu hymarfer.

Anadlu â 5 bys

(Darllenwch gyfarwyddiadau yn gyntaf, ac wedyn rhwch gynnig arni)

Ymestynnwch un llaw fel bod gennych le rhwng eich bysedd.

Ewch o gwmpas y 5 bus



Pwyntiwch eich mynegfys o'ch llaw arall at waelod eich bawd.

Defnyddiwch eich mynegfys i ddilyn siâp eich bawd wrth i chi anadlu yn araf drwy'ch ceg.

Ar ôl i chi gyrraedd brig eich bawd, anadlwch yn araf drwy'ch trwyn wrth i chi ddilyn y siâp i lawr yr ochr arall.

Gwnewch hyn gyda'ch holl fysedd nes byddwch wedi dilyn siâp eich llaw gyfan.

Eich Tro Chi! Sut aeth hi?

Gweithgaredd 4: Anadlu sgwâr

Edrychwch os gallwch ddod o hyd i rywbeth sgwâr i ddilyn y siâp gyda'ch bysedd o'i amgylch (fel llyfr). Os nad yw hynny'n bosib, dychmygwch siâp sgwâr a dilynwch y siâp gyda'r bysedd yn yr awyr fel petai'r sgwâr o'ch blaen.

Dechreuwch ar waelod chwith y sgwâr

Anadlwch i mewn drwy gyfrif i bedwar wrth i chi ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

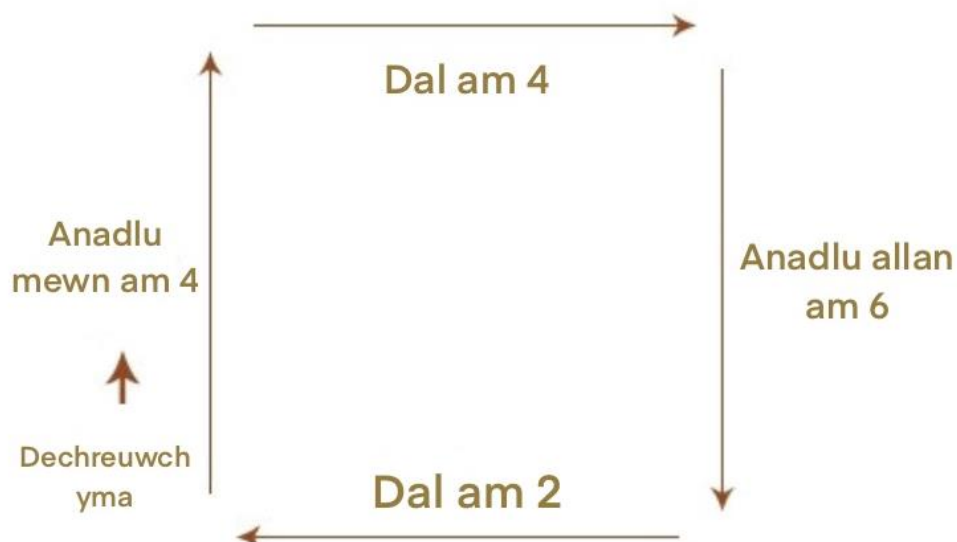
Daliwch eich anadl wrth gyfrif i bedwar wrth i chi fynd o gwmpas ail ochr y sgwâr

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 gyflawni un anadliad dwfn!

Ailadroddwch yr anadl sgwâr dair gwaith. Ydych chi'n sylwi ar unrhyw beth sy'n wahanol?



Gweithgaredd 5: Cyfrif

Mae nifer o strategaethau cyfrif y gallwch eu defnyddio a all helpu i osod sail i'ch plentyn:

- Cyfri'n ôl o 10
- Cymerwch funud i edrych o'ch cwmpas a chyfrif gwrthrychau e.e. pob eitem las, pob car, coed, adar, pobl ac ati.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r techneg 5,4,3,2,1

Mae'n bosib gwneud yr ymarfer gosod seiliau **5, 4, 3, 2, 1** isod yn unrhyw le ac mae'n hawdd iawn ei gofio. I rai pobl mae ysgrifennu'r rhain yn ddefnyddiol.

Nodwch 5 o bethau y gallech weld nawr - pethau sy'n agos atoch, ymhellach i ffwrdd, y tu allan i'r ffenest. Sylwch arnynt yn fanwl, enwch eu siapiau a'u lliwiau yn eich pen.

Nodwch 4 peth y gallwch eu teimlo - efallai pwysau eich cefn a'ch pen-ôl ar y sedd, neu eich traed ar y ddaear (gall hyn fod o gymorth gan ei fod yn ein hatgoffa ein bod ni bob amser â'n traed ar y ddaear yn gorfforol). Efallai y byddwch yn sylwi ar deimlad dillad ar eich croen, neu'ch tymheredd, neu'r teimlad o aer yn symud i mewn ac allan o'ch ysgyfaint.

Nodwch 3 pheth y gallwch chi eu clywed - eto gallai rhai pethau fod y tu allan, gallai rhai bod y tu mewn, gallai rhai bod yn eich corff eich hun hyd yn oed.


Nodwch 2 beth y gallwch chi eu harogli - gall hyn fod yn anodd, ond yn aml mae ein dillad ein hunain yn cadw arogl, neu efallai y byddwn yn arogl bwyd neu ffresydd aer.

Nodwch un peth y gallwch flasau - gall hyn fod yn anodd iawn gan mai anaml y byddwn yn canolbwyntio ar flas oni bai ein bod yn bwyta, ond ewch ati i ganolbwyntio dim ond ar eich synnwyr blas am ychydig a gweld beth rydych yn sylwi arno.

Gweithgaredd 6 – 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 10 isod, gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer pob rhif.



- 1 Talcen**
Crycha dy dalcen fel petai ti'n meddwl yn galed. Gwasga yn dynnach, tynnach! Nawr galli di ymlacio (dalia am tua 10 eiliad)
- 2 Llygaid**
Gwasga dy llygaid yn dynn fel petai ti ar fin chwythu'r canhwyllau ar dy gacen a gwna ddymuniad! Dim sbecian! (10 eiliad)
- 3 Bochau**
Chwytha dy fochau mor bell ag y galli di! Gwna nhw yn fwy, fel petai llond ceg o fwyd gen ti. Nawr, ymlacia (10 eiliad)
- 4 Ceg**
Rydw i am i ti ddychmygu dy fod ti'n cnoi darn mawr o wm cnoi! Mae'n anodd iawn ei gnoi, ond dalia ati! (10 eiliad)
- 5 Ysgwyddau**
Rydw i am i ti geisio cyffwrdd palfeisiau dy ysgwyddau gyda'i gilydd! Gwasga yn dynnach, rwyt ti bron yno! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)
- 6 Breichiau**
Rydw i eisiau i ti wneud dy freichiau mor syth a stiff â phosibl! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)
- 7 Gwaelod y Cefn**
Eistedd yn gwbl syth a cheisio bod mor dal ag y galli di fod! Talach! Talach! A nawr galli ymlacio
- 8 Coesau**
Rydw i eisiau i ti wneud dy goesau mor syth ag y galli! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi eto! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)
- 9 Traed**
Rydw i am i ti wthio dy draed i'r ddaear mor galed ag y galli! Gwthia! Gwthia! A nawr galli ymlacio
- 10 Bodiau Traed**
Dychmyga dy fod ti ar y traeth, a gwasga dy fodiau yn y tywod! Mae'r tywod mor feddal! A nawr galli ymlacio (10 eiliad)

Herio'u Hymddygiad

Bydd y strategaethau o'r uchod yn helpu i reoleiddio emosiynau eich plentyn pan fyddant yn teimlo'n bryderus. Mae'r rhan nesaf yn mynd i ganolbwyntio ar herio ymddygiad eich plentyn. Bydd angen gwneud hyn mewn camau bach er mwyn peidio â gorlethu eich plentyn.

Gall ein hymddygiad fod yn rhwystr rhag goresgyn ein pryder weithiau. Gallwn fynd i'r arfer o osgoi neu ddianc yn gyflym o'r sefyllfaoedd sy'n ein gwneud yn bryderus, a all fod yn rhyddhad yn y tymor byr ond sydd mewn gwirionedd yn ein gwneud yn fwy pryderus yn y tymor hir. Mae osgoi neu ddianc rhag sefyllfaoedd yn golygu nad ydym yn cael gweld y bydd pryder yn naturiol yn cyrraedd uchafbwynt ac yna'n lleihau hyd yn oed os ydym yn aros yn y sefyllfa.

Po fwyaf y byddwch yn osgoi rhywbeth, y mwyaf anodd y bydd yn ymddangos i'w oresgyn, a bydd hynny yn ei dro yn gwneud i chi deimlo'n fwy pryderus.

Drwy yn amlygu ein hunain yn raddol i sefyllfaoedd neu amgylcheddau ofnus, rydym yn dechrau sylwi ar leihad yn y teimladau corfforol o bryder. Gan ddechrau gyda sefyllfaoedd neu amgylcheddau y gwyddom y gallwn eu goddef a gweithio ein ffordd i fyny oddi yno.

Gweithgaredd 7: Herio'u Hymddygiad

Yn lle dianc, rydyn ni'n mynd i gefnogi'ch plentyn i gynyddu'n raddol pa mor hir maen nhw'n aros mewn sefyllfa sy'n eu gwneud yn bryderus. Neu os ydynt yn osgoi sefyllfaoedd, heriwch nhw i gymryd camau bach tuag at fod yn y sefyllfa bryderus.

1. Rhestrwch yr holl sefyllfaoedd maen nhw'n eu hosgoi, neu'n dianc ohonyn nhw, yn y tabl isod. Sicrhewch eich bod yn trafod hyn gyda'ch gilydd a'u cael i nodi'r sefyllfaoedd. Ar gyfer pob un sgoriwch pa mor ofidus maen nhw'n gwneud iddynt deimlo o 0 (dim gofid) i 10 (y gofid mwyaf). Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cynnwys popeth, gan gynnwys y pethau sydd ychydig yn ofidus gan eu bod nhw'n mynd i'w helpu i oresgyn y pethau mwy. Gallwch ddefnyddio rhai o'r enghreifftiau isod neu rai o'r syniadau a nodwyd gennych yng ngweithgaredd 2.

Sefyllfa	Lefel y gofid (0-10)
<p>Enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mynd i'r ysgol ac aros am y diwrnod cyfan • Mynd i'r ysgol a chwrdd ag athro newydd • Mynd i'r ysgol i gofrestru • Mynd i'r ysgol dros amser cinio <p>Eich Tro Chi!</p>	<p>10</p> <p>9</p> <p>7</p> <p>8</p>

2. Rhowch y sefyllfa sydd *lleiaf* gofidus i'ch plentyn ar ben uchaf yr ysgol – dyma'u nod cyntaf.
3. Nawr meddyliwch am yr heriau bach a allai eu helpu i gyflawni'r nod hwn. Dylech ychwanegu'r rhain at ffyn yr ysgol, gan ddechrau ar y gwaelod. Mae cynghorion da isod i'ch helpu i feddwl am hyn, ac mae enghraifft o ysgol wedi ei chwblhau ar y dudalen nesaf.
4. Cyn i chi gwblhau pob her, rhowch farc i chi'ch hun gan ddefnyddio sgôr o 0-10 o ran pa mor bryderus yr ydych yn teimlo, gyda 0 yn ddibryder a 10 fel y pryder mwyaf. Gwnewch hyn eto ar y diwedd.
5. Symudwch i fyny'r ysgol nes i chi gyrraedd eich nod ar y brig.

Dyma enghraifft ar gyfer Taylor. Sefyllfa leiaf gofidus yr unigolyn hwn oedd mynd i'r ysgol ac aros am y gofrestr (er bod hynny'n dal i achosi gofid a phryder iddo). Er mwyn cyflawni ei nod, dechreuodd gyda her fach yn gyntaf (bod yn barod i wisgo gwisg ysgol a phacio'r bag ysgol). Ar ôl cwblhau'r her honno, a chofnodi'r gorbryder cyn ac ar ôl gwneud hynny - a oedd wedi gostwng - fe wnaethant symud ymlaen i'r her nesaf (gwisgo gwisg ysgol ac eistedd yn y car). Parhaodd i gwblhau pob her, nes y llwyddodd o'r diwedd i fynd i'r ysgol ac aros i gofrestru.

Fy Nod	<i>Sefyllfa</i>	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa
	<i>Mynd i'r ysgol ac aros i gofrestru</i>	7	5
	<i>Cwrdd â ffrind ac aelod o staff y mae'n ymddiried ynddo a mynd i gofrestru</i>	7	6
	<i>Cwrdd â ffrind a mynd i'r ysgol i gwrdd ag aelod o staff y mae'n ymddiried ynddo i ddweud helo</i>	6	4
	<i>Paratoi a gyrru i gatiâu'r ysgol</i>	5	3
	<i>Gwisgo gwisg ysgol ac eistedd yn y car</i>	5	2
	<i>Gwisgo gwisg ysgol a phacio eich bag ysgol</i>	4	2

Awgrymiadau gwych ar gyfer ymddygiad heriol

- Dylai heriau fod yn fach ac yn gyflawnadwy.
- Bydd angen i chi ystyried ar ba bwynt y mae sefyllfa fel arfer yn mynd yn drech na'ch plentyn a gweithio'n ôl o'r pwynt hwnnw, gan dorri'r nod i lawr yn gamau bach cyflawnadwy.
- Efallai y bydd rhai camau yn hawdd iawn i chi ac eraill yn anoddach. Os byddwch yn mynd yn sownd ar gam penodol, torrwrch hi'n gamau llai eto.
- Os yw'r gorbryder yn ymwneud â'r ysgol, dylech ofyn am gymorth athro/athrawes i greu cynllun a fydd yn gweithio i chi ac yn gweithio i'r ysgol.
- Gall fod yn anodd aros yn y sefyllfaoedd hyn ond mae'n bwysig ein bod yn aros yn yr heriau yn ddigon hir nes bod gorbryder yn lleihau'n naturiol. Cynlluniwch sut y byddwch chi'n helpu'ch plentyn i ymdopi â theimlo'n anghyfforddus. Bydd yr ymarferion gosod seiliau ac anadlu yn eich helpu.
- Ar ôl i chi gwblhau her, meddyliwch am yr hyn a ddigwyddodd. A gafodd eu hofnau cychwynnol eu gwireddu? Wnaethon nhw oroesi? Pa sgîl/sgîliau ymdopi wnaethant ddefnyddio? Ydych chi'n meddwl bod angen i chi ailadrodd yr un peth eto, neu a ydyn nhw'n barod i symud ymlaen i her ychydig yn anoddach?
- Anelwch at wneud o leiaf 5 her yr wythnos, gall hyn gynnwys ailadrodd yr un her fwy nag unwaith. Dim ond ychwanegu rhesi ychwanegol rhwng camau sydd raid.
- Ar ôl cwblhau un ysgol gyfan, dewiswch y sefyllfa fwyaf gofidus nesaf o'r rhestr wreiddiol a lluniwch ysgol gyfan o heriau newydd.
- Peidiwch ag anghofio dathlu pob her maen nhw'n ei chwblhau - mae pawb yn gam tuag at gyflawni eu nod!

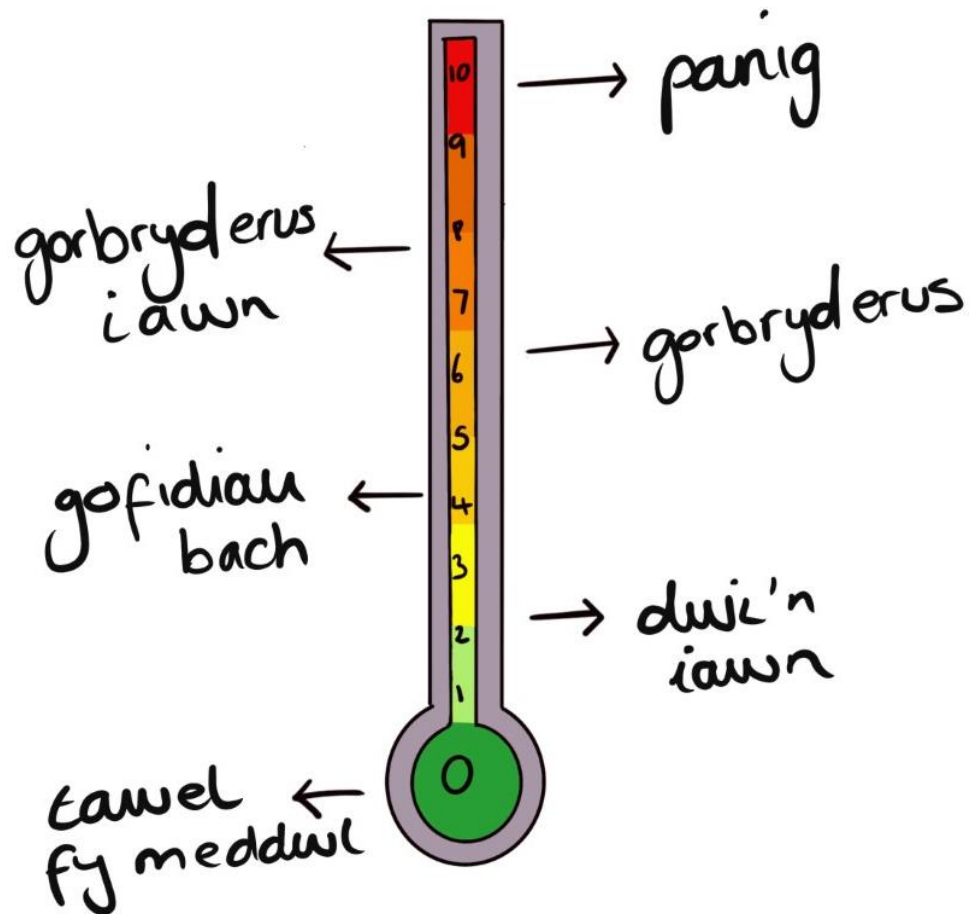
Tracwyr Her Ymddygiad

Dyma dracwyr her ymddygiad gwag i chi eu cwblhau. Cofiwch, camau bach!

Fy Nod	<i>Sefyllfa</i>	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa

Fy Nod	<i>Sefyllfa</i>	Gorbryder cyn y sefyllfa	Gorbryder ar ôl y sefyllfa

Os yw eich plentyn yn cael trafferth gyda'r modelau ysgol gallwch ei newid a'i addasu i'w ffitio. Er enghraifft, gallech ddefnyddio thermomedr fel yr un isod. Neu crëwch siart sy'n cynnwys eu diddordebau, lle mae pob cam o bryder yn cael ei gynrychioli gan eitem e.e. anifeiliaid, tywydd, cymeriadau teledu ac ati.



Gweithgaredd 8: Gweithgareddau seibiant

Weithiau gall cael seibiant i ymdawelu helpu i ddychwelyd i'r dasg sy'n ysgogi gorbryder. Nawr dewiswch 10 wahanol gweithgaredd 'Cymryd Seibiant' i roi cynnig arnyn nhw dros yr wythnos nesaf. Gallwch ddefnyddio'r tabl hwn i feddwl pa rai a helpodd eich plentyn fwyaf. Ysgrifennwch pa weithgaredd y gwnaethon nhw roi cynnig arno a theimladau eich plentyn cyn ac ar ôl. Pa mor borryderus ar raddfa o 1-10 oeddech yn teimlo? (1 yw nid yn orbryderus o gwbl, 10 yw'r mwyaf gorbryderus erioed).

Gweithgaredd	Gorbryder cyn y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Gorbryder ar ôl y sefyllfa (sgôr o 1-10)	Beth oedd eu profiad?
Enghraifft: Mynd am dro yn yr awyr agored	8/10	4/10	Roedd yr awyr iach wedi fy helpu i ymlacio a bod yn y foment

Gweithgaredd 9: Tynnu sylw

Gall gohirio meddyliau am amser pryderu neu stopio meddyliau ar ddiwedd amser pryderu fod yn her go iawn. Mae'n bwysig ein bod ni'n trefnu pethau i helpu eich plentyn i symud ymlaen â'r diwrnod sydd o'u blaenau. Dyma rai syniadau, gofynnwch i'ch plentyn **gylchu'r rhai y maen nhw am roi cynnig arny'n nhw fwyaf!**

Ysgrifennu cerdd gyflym 	Paentio ar arwyneb nad yw'n bapur 	Darllen barddoniaeth 	Gwrando ar gerddoriaeth a dawnsio 
Cael bath 	Gwrando ar gerddoriaeth 	Cynnuau kannwyll 	Cael napyn 
Ymestyn y cyhyrau'n ysgafn 	Gwyllo'r cymylau 	Rhoi ochenaid 	Gwneud gweithredoedd bach caredig 
Hedfan barcod 	Gwyllo'r sêr 	Crwydro o gwmpas y dref 	Mynd i'r dŵr 
Dysgu rhywbeth newydd 	Darllen llyfr 	Ysgrifennu llythyr 	Maddau i rywun 
Diolch 	50 ffordd o gael hoe 	Ffonio ffrind 	Crwydro o gwmpas y dref 
Gwrando ar sesiwn ymlacio dan arweiniad 	Eistedd ym myd natur 	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 	Dod o hyd i bersawr sy'n gwneud i chi ymlacio 
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 	Gadael i rywbeth fynd 
		Maddau i rywun 	Creu cerddoriaeth 

Meddyliau heriol

Yn union fel ein hymddygiad, gall ein meddyliau ein cadw ni'n gaeth yn y cylch gorbryder dieflig. Gall ein meddyliau pryderus ('Rydw i'n mynd i fethu', 'Mae pawb yn mynd i chwerthin am fy mhen') yn gallu arwain at symptomau mwy corfforol sy'n teimlo'n ddrwg, felly yn achosi i ni gael hyd yn oed mwy o feddyliau pryderus ('Rydw i'n mynd i banig', 'Rydw i'n chwysu a bydd pawb yn gweld hynny'), sy'n gallu ein harwain i fod eisiau osgoi neu ddianc o'r sefyllfa yn fwy fyth.

Os ydym yn dianc o'r sefyllfa neu'n ei hosgoi, mae'n debyg y bydd y meddyliau a'r teimladau pryderus yn diflannu i ddechrau, ond y broblem yw y tro nesaf y mae'n rhaid i ni wynebu sefyllfa debyg, rydym yn debygol o gael meddyliau mwy pryderus a theimladau o orbryder.

Y rheswm am hyn yw na wnaethom ni roi'r cyfle i ni ein hunain wrthbrofi ein meddyliau pryderus (a oedd yn annhebygol iawn o ddigwydd yn y lle cyntaf yn ôl pob tebyg) neu roi'r cyfle i ni oresgyn y teimlad gorbryderus, fel y gallant fod hyd yn oed yn gryfach y tro nesaf.

Gweithgaredd 11: Pa feddyliau oedd yn rhedeg drwy eu pennau?

Neu yn ystod cyfnodau mae eich plentyn yn teimlo'n bryderus iawn, gallwch drafod y meddyliau maent yn pendroni. Gofynnwch iddynt feddwl am:

- Beth roedden nhw'n ei wneud?
- Sut roedden nhw'n teimlo?
- Beth oedden nhw'n ei feddwl?

Diwrnod ac Amser	Beth roeddech chi'n ei wneud?	Sut oeddech chi'n teimlo?	Pa feddyliau oeddech yn pendroni?

**Rhowch
y gorau i
bryderu!**

Amser pryderu

Sawl gwaith ydych chi wedi clywed hyn gan bobl? Nid yw'n ddefnyddiol iawn mewn gwirionedd. Po fwyaf y byddwn yn ceisio peidio â meddwl am rywbeth, y mwyaf y byddwn yn meddwl amdano yn y pen draw. Mae'r 'dechneg amser i bryderu' isod yn eich helpu i leihau faint o amser a dreulir yn pryderu am bethau sydd y tu allan i'ch rheolaeth. Yna bydd

ganddyn nhw fwy o amser i'w dreulio ar bethau sy'n gwneud i ni deimlo'n well - fel cysylltu ag eraill, bwrw ymlaen â'u cynlluniau ar gyfer y diwrnod neu wneud rhywbeth neis gyda ffrind!

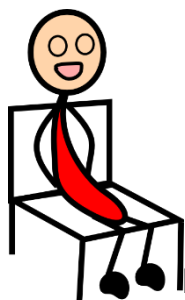
Gweithgaredd 12: Y Dechneg Amser Pryderu

1. Sefydlu'r amser pryderu

Eich amser i bryderu yw'r amser rydych yn neilltuo yn ystod y dydd i bryderu. **Dylai fod rhwng 15 a 30 munud o hyd, dim mwy.** Rhowch gynnig ar osod amserydd fel nad ydych yn rhedeg dros amser.



Dylai'ch amser i bryderu ddigwydd ar yr un pryd bob dydd. Mae gwahanol amseroedd yn gweithio i wahanol bobl ond mae'n syniad da ei gael yn ddigon hwyr yn y dydd y bydd gan eich plentyn bethau i bryderu amdanynt, ond yn ddigon buan bod gennych amser i'w helpu i godi eu hwyliau eto a gwneud rhywfaint o ymlacio cyn gwely. Mae 6 neu 7pm yn gweithio i lawer o bobl, oherwydd gall coginio a bwyta cinio hefyd fod yn ffyrdd effeithiol o roi'r gorau i bryderu ar ddiwedd amser poeni.



Mae angen i'ch amser pryderu ddigwydd mewn rhywle anghyfforddus a rhywle nad yw'n gysylltiedig â gorffwys. Os yw'ch plentyn yn gwneud ei amser pryderu yn ei wely neu arno, bydd ei wely'n dod yn gysylltiedig â phryder, ac nid yw hyn yn ddefnyddiol ar gyfer cysgu. Mae hefyd yn ddefnyddiol bod yn rhywle nad ydyn nhw eisiau aros yn llawer hirach na 30 munud. Ystyriwch gymryd eu hamser poeni ar gadair galed wedi'i gwthio i ffwrdd o'r man lle maen nhw'n cysgu / gweithio / ymlacio, neu eistedd y tu allan ar ris neu fainc.



Mae angen i chi allu atal eu hamser poeni unwaith y bydd y 15-30 munud ar ben. Cael gweithgaredd y byddwch chi'n ei wneud yn syth ar ôl hynny a fydd yn symud eu sylw oddi wrth y pryderon. Edrychwch ar '50 ffordd i gymryd seibiant' ar dudalen 30 i gael ychydig o

ysbrydoliaeth.

2. Anogwch eich plentyn i ohirio ei bryderon bob amser, ar wahân i'w amser pryderu

Awgrymwch i'ch plentyn, os daw meddwl pryderus atynt yn ystod y dydd (fel meddwl am rywbeth drwg yn digwydd yn eu dyfodol na allant wneud unrhyw beth amdano ar unwaith), dylent ei ysgrifennu fel nodyn. Gallen nhw:

- Rhoi eu pryderon ar nodiadau Post-it a'u glynu ar eich drws / oergell
- Eu hysgrifennu mewn llyfr nodiadau
- Eu hysgrifennu mewn nodyn ar eu ffôn
- Eu nodi ar ddarnau papur a'u rhoi mewn pot pryderon



Yna yn ystod amser pryderu gall y ddau ohonoch ddod yn ôl i'r rhestr / pot a meddwl am bob pryder bryd hynny.

Ar ôl iddynt ei ysgrifennu, gallant geisio gwneud rhywbeth i ohirio'r pryder hwnnw, trwy symud eu sylw at rywbeth arall. Edrychwch ar y syniadau ar gyfer tynnu sylw ar dudalen 31 i roi syniadau i chi.

3. Defnyddio amser i bryderu yn effeithiol

Yn ystod amser pryderu byddwch chi a'ch plentyn yn dod yn ôl i bryderon maent wedi ysgrifennu wrth iddyn nhw ddod i fyny yn ystod y dydd. Ar gyfer pob un, rhannwch nhw'n 2 categori:

1. Pryderon y gallwch wneud rhywbeth amdanynt ar hyn o bryd. Gyda'ch gilydd trafodwch gynllun o sut y gallwch ddatrys y pryderon hyn.
2. Pryderon na allaf wneud dim yn eu gylch. Helpwch eich plentyn i dderbyn bod rhai pryderon yn anffodus nad oes gennym unrhyw reolaeth drostynt.

Gweithgaredd 13: Siaradwch yn gadarnhaol â'ch hun

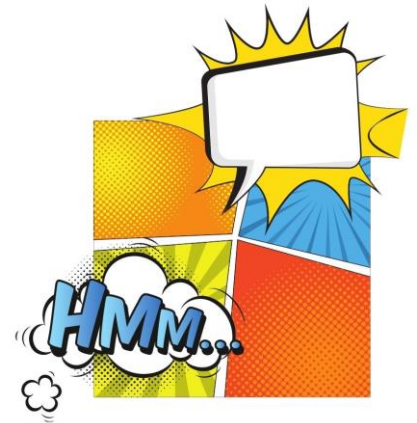
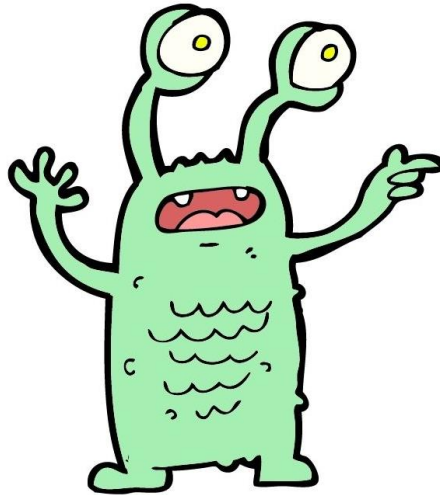
Yn aml ni yw ein gelyn gwaethaf! Rydyn ni'n dweud pethau wrthyn ni ein hunain na fyddem byth yn eu dweud wrth neb arall ac yn gallu wirioneddol lladd arnom ein hunain ac yn meddwl y gwaethaf. Os yw'ch plentyn bach yn anheg a'i hun, neu'n sownd â'i feddyliau pryderu, gofynnwch iddynt ddweud rhai o'r uchod wrth eu hunain.

- ♥ Stopia, anadla, galla'i wneud hyn
- ♥ Bydd hyn yn pasio
- ♥ Galla i fod yn orbryderus/yn ddig/yn drist ac yn dal i ddelio â hyn
- ♥ Rydw i wedi gwneud hyn o'r blaen, a gallaf ei wneud eto
- ♥ Mae hyn yn teimlo'n ddrwg, ymateb arferol y corff ydyw – bydd yn pasio
- ♥ Dim ond teimladau yw'r rhain, byddan nhw'n diflannu
- ♥ Mae meddyliau'n mynd a dod, byddant yn pasio
- ♥ Ni fydd hyn yn para am byth
- ♥ Poen tymor byr ar gyfer ennill tymor hir
- ♥ Galla i deimlo'n ddrwg a dal i ddewis cyfeiriad newydd ac iach
- ♥ Does dim angen i mi ruthro, galla i gymryd pethau'n araf
- ♥ Rydw i wedi goroesi o'r blaen, byddaf yn goroesi'n awr
- ♥ Rydw i'n teimlo fel hyn oherwydd fy mhrofiadau yn y gorffennol, ond rydw i'n ddiogel yn awr
- ♥ Mae'n iawn i ti deimlo fel hyn, mae'n ymateb cyffredinol
- ♥ Ar hyn o bryd, dydw i ddim mewn perygl. Ar hyn o bryd, rydw i'n ddiogel
- ♥ Nid yw fy meddwl bob amser yn gyfaill i mi
- ♥ Meddyliau yn unig yw meddyliau – dydyn nhw ddim o reidrwydd yn wir nac yn ffeithiol

Pa un oedd eich ffefryn?

Gweithgareddau eraill a allai helpu:

- Canwch eich pryderon
- Tynnwch ddarlun ohono. Pa wrthrych fyddai hwnnw? Mawr? Bach? Meddal? Pigog? Efallai ei fod yn edrych fel anghenfil?
- Gallwch droi eich pryderon yn sribed comig



Awgrymiadau Eraill

- Os yw'n bosibl, rhybuddiwch eich plentyn am drosglwyddiadau neu newidiadau
- Cadwch gysylltiadau agos â'r ysgol felly mae cynllun cyson i gefnogi eich plentyn e.e. lle mae'n well ganddynt eistedd mewn gwersi, bod oedolyn allweddol yn cwrdd â nhw wrth gatiâu'r ysgol ac ati.
- Defnyddiwch wrthrychau trosiannol Mae'r rhain yn wrthrychau y gall eich plentyn fynd â nhw gyda nhw i'w hatgoffa ohonoch chi a'u lle diogel. Sicrhewch ei fod yn rhywbeth bach ac nad yw'n werthfawr rhag ofn iddynt ei golli.
- Peidiwch â rhuthro'r broses. Peidiwch â phryderu os bydd rhai o'r gweithgareddau'n cymryd amser. Mae camau bach o hyd yn gynnydd.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am help Cofiwch eich bod yn gwneud gwaith anhygoel yn cefnogi eich plentyn.
- Gallwch ddefnyddio rhai o'r asiantaethau cymorth neu apiau isod i gefnogi eich plentyn ymhellach

Gwefannau ac Appiau

- Mae yna lawer o leoliadau cefnogol ar-lein i'ch helpu i reoli gorbryder. Rydym eisoes wedi sôn am 'Calm' a 'Headspace', ond dyma ychydig mwy ...

Some helpful places to go online:







Emotional Wellbeing Service
Cardiff and the Vale








Some mindfulness apps we like:



< Calm



Smiling mind >



Headspace >



< StopBreatheThink

Some other apps we like:



COMBINED MINDS

Clear fear to help with anxiety management

Combined Minds to help friends and family support a young person's mental health



CLEAR FEAR

35