

Llyfr Gwaith Hunangymorth ar Hyder a Hunan-barch i Bobl Ifanc mewn Ysgolion Uwchradd



Emotional Wellbeing
Service

Cardiff and the Vale



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

Addaswyd gan Brosiect Gwydnwch Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, o'r llyfr gwaith dan arweiniad gan y Gwasanaeth Lles Emosiynol (Newid Tyfu Byw).

Mae pawb yn amau eu galluedd, ymddangosiad, sgiliau neu'r fath o berson ydyn nhw o bryd i'w gilydd. Os ydych yn aml yn teimlo'n anhapus gyda chi eich hun neu eich cyflawniadau, neu'n teimlo nad ydych yn ddigon da, gall hyn olygu bod gennych lefelau is o hyder a hunan-barch, ac y gallai'r llyfr gwaith hwn fod o fudd i chi.

Mae'r llyfr gwaith hunangymorth hwn yn esbonio beth yw hyder a hunan-barch a beth sy'n effeithio arnynt. Ond yn bennaf, mae'n rhoi cyngor a gweithgareddau ymarferol a all eich helpu i deimlo'n well am eich hun! Gallwch naill ai gwblhau hyn ar eich pen eich hun neu ochr yn ochr ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddo fel y gall gynnig cymorth i chi.

Mae'n ddefnyddiol gweithio drwy'r llyfr gwaith hwn yn araf, gan gwblhau darnau bach ar y tro. Mae pawb yn wahanol a byddant yn gweithio drwy'r llyfryn hwn ar gyflymder gwahanol, ond gallai neilltuo awr yr wythnos i ddechrau fod yn fan cychwyn da. Gnewch yn siŵr eich bod yn rhoi ychydig ddyddiau i chi'ch hun lle gallwch ymarfer y sgiliau rydych chi'n eu dysgu. Gallwch fynd yn ôl i adran gynharach neu ei hailadrodd. Does dim ffordd gywir nac anghywir, dim ond beth bynnag sy'n gweithio orau i chi!

Weithiau gall meddwl am y pethau hyn fynd yn ormod, a dylem bob amser ofalu amdanom ein hunain yn gyntaf. **Cofiwch**, pan fyddwch yn teimlo eich bod wedi'ch llethu, **cymerwch hoe** a rhoi cynnig ar ddefnyddio sgiliau ymdopi (fel yr un ar dudalen 3). Pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i **barhau** gyda'r llyfryn eto, ewch amdani! Mae llawer o gyfleoedd i ymarfer gwahanol sgiliau ymdopi drwy gydol y llyfr gwaith, bydd rhai yn gweithio i chi, fydd eraill ddim.

Dewch o hyd i'r rhai sy'n iawn i chi.

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



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
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

Cynnwys

Ymlacio'r cyhyrau yn raddol	3
Pobl hyderus.....	4
Hyder yw... ..	5
Hunan-barch yw... ..	6
Sut mae hunan-barch yn datblygu	7
Ein Gwerthoedd: Beth sy'n bwysig i mi.....	8
Gweithgaredd Gwerthoedd	9
Pwysigrwydd byw yn ôl ein gwerthoedd	10
Gwerthoedd: Cyngor da.....	10
Cofnod Gwerthfawrogi'r Gorau ynoch Chi	11
Myfyrion ar gofnod Gwerthfawrogi'r Gorau ynoch Chi	12
50 ffordd o gael hoe	12
Y cylch dieflig: Sut mae hunan-barch isel yn cael ei gynnal	15
Teimladau corfforol ac emosiynol.....	18
Daerau.....	19
Ymarferion anadlu	20
Dy dro ti! Sut aeth hi?.....	21
Meddyliau	24
Siaradwch yn gadarnhaol â'ch hun.....	25
Ymddygiad	26
Esgus eich bod yn hyderus!	27
Nodi eich diddordebau	28
Gweithgaredd hyder: Rhoi cynnig ar bethau newydd.....	30
Nodau CAMPUS	31
Awgrymiadau Gwych i Fagu Hyder!	33
Cyfeirio	35

Ymlacio'r cyhyrau yn raddol

Pan fyddwn yn teimlo ein bod wedi'n llethu 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 gallwch am 10-20 eiliad ac yna eu rhyddhau yn gyfan gwbl am 10-20 eiliad.

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)

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)

5 Ysgwyddau

Rydwi am i ti geisio cyffwrdd palfeisiau dy ysgwyddau gyda'i gilydd! Gwasga yn dynnach, rwyd ti bron yno! 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

9 Traed

Rydwi am i ti wthio dy draed i'r ddaear mor galed ag y galli! Gwthia! Gwthia! A nawr galli ymlacio

2 Llygaid

Gwasga dy lygaid yn dynn fel petai ti ar fin chwythu'r canhwylau ar dy gacen a gwna ddymuniad! Dim sbecian! (10 eiliad)

4 Ceg

Rydwi 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)

6 Breichiau

Rydwi eisiau i ti wneud dy freichiau mor syth a stiff â phosibl! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)

8 Coesau

Rydwi eisiau i ti wneud dy goesau mor syth ag y galli! Ceisia ddychmygu dy fod wedi rhewi eto! Nawr galli ymlacio (10 eiliad)

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)



Pobl hyderus

Meddylwch am y bobl rydych chi'n credu sy'n hyderus. Efallai eu bod yn enwog ar y teledu neu'r cyfryngau cymdeithasol, rhywun mewn band. Neu rywun o'r byd chwaraeon, actor neu ganwr. Gall hyd yn oed fod yn ffrind neu'n aelod o'r teulu.

Gofynnwch i chi'ch hun beth sy'n gwneud iddo ymddangos yn hyderus? Beth sy'n ei wneud yn amlwg i chi? Ysgrifennwch eich syniadau yn y blwch ar waelod y dudalen.

Awgrym: A yw'n ymwneud â'r ffordd y mae'n siarad neu'n cyfathrebu, y ffordd y mae'n sefyll, neu'n cerdded, yr hyn y mae'n ei wisgo neu'n ei wneud?



Dyma enghraifft am y gantores Lizzo...

e.e. Rwy'n credu bod y gantores Lizzo yn hyderus gan ei bod yn aml yn sôn am agwedd gadarnhaol tuag at ei chorff, hyd yn oed pan fydd pobl yn ei beirniadu. Mae hi'n gwrthwynebu pobl sy'n gwneud sylwadau negyddol am ei chorff ac yn sefyll gyda'i hysgwyddau'n ôl wrth berfformio ar y llwyfan, ac yn gwisgo beth bynnag mae hi'n ei hoffi!



Dy dro di!

Hyder yw...

... y teimlad o ymddiried yn ein barnau, ein rhinweddau a'n galluoedd ein hunain.

Mae hyder yn golygu credu yn eich hun i ateb heriau bywyd, ac yna gweithredu mewn ffordd sy'n cyfleu'r gred honno.

Gall hyder amrywio yn dibynnu ar ba sefyllfa rydych chi ynddi neu ba weithgaredd rydych chi'n cymryd rhan ynddo. Er enghraifft, efallai y byddwch yn teimlo'n hyderus ac yn allblyg wrth wneud chwaraeon rydych chi'n ei wybod yn dda ond yn llai hyderus wrth roi cyflwyniad i ddosbarth.

Mae hyder fel arfer yn gysylltiedig â'n galluoedd ac fe'i ceir yn aml o ganlyniad i oresgyn rhwystr neu drwy weithio i wella sgil. Felly, wrth wneud rhywbeth tro ar ôl tro, a gwella ynddo, bydd ein hyder yn tyfu.



Nid yw hyder yn ymwneud â theimlo na bod yn well nag eraill, mae'n ymwneud â gwybod ynoch chi eich hun eich bod yn gallu gwneud rhywbeth

Mae hunanhyder yn ein helpu i deimlo'n barod i gymryd rhan ym mhrofiadau bywyd a delio'n llwyddiannus â heriau a phroblemau. Pan fyddwn yn teimlo'n hyderus, rydym yn fwy tebygol o fanteisio ar gyfleoedd a gwneud cysylltiadau ag eraill yn hytrach na rhoi'r gorau i gyfleoedd a'u hosgoi.

Os byddwn yn gwneud camgymeriad, neu os nad yw rhywbeth yn mynd fel y gobeithiwyd, mae hyder yn ein helpu i godi eto a rhoi cynnig arall arni.

Er mwyn bod yn hyderus, mae angen inni gael syniad realistig o'r hyn y gallwn ei gyflawni a bod yn iawn gyda hynny.

Y newyddion da yw nad yw hyder yn sefydlog.

Drwy gymryd camau bach, gellir ei wella dros amser.

Hunan-barch yw...

Ein hymdeimlad cyffredinol o hunanwerth neu werth personol.

Mae hunan-barch yn cyfeirio at y gwerth rydym yn ei roi ar ein hunain fel person. Mae'r gwerth hwn yn cael ei ddylanwadu gan y credoau a'r syniadau sydd gennym am bwy ydym ni.

Gall y rhain gynnwys credoau am bob agwedd ar bwy rydym ni, gan gynnwys ymddangosiad, personoliaeth, emosiynau ac ymddygiad.

Os oes gan rywun hunan-barch iach, bydd y credoau hyn yn gadarnhaol ar y cyfan. Gall credoau negyddol arwain at hunan-barch isel, gan effeithio ar lawer o wahanol agweddau ar ein bywydau.

Rhowch dic wrth ymyl y datganiadau isod sy'n ymddangos yn wir i chi. Ar ba ochr gawsoch chi'r nifer fwyaf o diciau? Gall hyn ddangos p'un a oes gennych hunan-barch isel neu iach.

Yr hyn sydd bwysicaf yw sut rydym ni'n gweld ein hunain



Gall pobl â hunan-barch isel:

- ☐ Fod yn hunan-feirniadol, rhoi eu hunain i lawr neu roi'r bai arnynt eu hunain am unrhyw anawsterau a brofir.
- ☐ Osgoi cyfleoedd yn yr ysgol, y gwaith neu mewn cymdeithas gan eu bod yn credu na allant lwyddo, y gallant fethu, neu y byddant yn cael eu barnu'n negyddol gan eraill.
- ☐ Bod yn swil a thawedog, osgoi cyswllt ag eraill, ymdrechu'n rhy galed i blesio neu'n ymosodol pan fyddant yn wynebu beirniadaeth neu anghymeradwyaeth.
- ☐ Teimlo emosiynau negyddol cryf, hwyliau isel, dicter, euogrwydd, cywilydd, rhwystredigaeth, neu orbryder.
- ☐ Anwybyddu rhinweddau cadarnhaol a chanolbwyntio ar negyddoldeb canfyddedig, gan gynnwys yr hyn y maen nhw wedi'i wneud o'i le neu gamgymeriadau.

Mae pobl â hunan-barch iach yn gml:

- ☐ Yn gallu gweld eu rhinweddau cadarnhaol a nodi eu cryfderau.
- ☐ Yn teimlo'n dda amdanyn nhw eu hunain, yn trin eu hunain gyda pharch a theimlo eu bod yn haeddu parch pobl eraill.
- ☐ Yn teimlo'n hyderus o ran gallu mynegi eu credoau, eu diddordebau a'u syniadau a gwneud eu penderfyniadau eu hunain.
- ☐ Yn croesawi cyfleoedd yn yr ysgol, y gwaith neu mewn cymdeithas a chyrraedd eu potensial.
- ☐ Yn teimlo emosiynau cadarnhaol cryf.
- ☐ Yn ymateb yn gadarnhaol i feirniadaeth a pheidio â'i chymryd yn bersonol.
- ☐ Yn defnyddio camgymeriadau neu fethiannau fel cyfleoedd i dyfu a gwneud yn well y tro nesaf.

Sut mae hunan-barch yn datblygu

Mae'r ffordd rydym yn gweld ein hunain yn dechrau datblygu yn ystod plentyndod cynnar. Mae profiadau o deulu, cyfoedion, ysgol, athrawon, cymuned leol yn ogystal â geneteg a nodweddion personoliaeth yn dylanwadu ar ein meddyliau a'n teimladau o ran amrywiaeth o bethau, gan gynnwys sut rydym yn gweld ein hunain.

Bydd pob un ohonom yn wynebu profiadau negyddol a chadarnhaol drwy gydol ein bywydau. Dyma rai enghreifftiau:

Profiadau negyddol mewn plentyndod cynnar neu ddigwyddiadau bywyd anodd

Gall profiadau anodd yn ystod plentyndod fel camdriniaeth, esgeulustod, bwlio neu anawsterau yn yr ysgol ein harwain i amau ein galluoedd a'n hunanwerth.



Perthnasoedd teuluol, dulliau rhianta

Gall y ffordd rydym yn cael ein trin gan ein teuluoedd ddylanwadu'n ddifrifol ar ba mor gadarnhaol neu negyddol yr ydym yn ein gweld ein hunain.

Weithiau gall rhieni fod yn rhy feirniadol, neu ganolbwyntio ar ein gwendidau, neu ein cymharu â brodyr a chwiorydd a phlant eraill. Gall hyn wneud i ni deimlo nad ydym yn ddigon da. Ar adegau eraill, gallai rhieni fod yn gefnogol iawn, ein hannog a dathlu ein llwyddiannau, sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.



Cyfoedion a ffrindiau

I lawer, yn enwedig plant a phobl ifanc, mae cyfoedion a grwpiau cyfeillgarwch yn chwarae rhan bwysig iawn yn ein bywydau. Gall cael ein trin yn negyddol gan eraill, bwlio neu deimlo fel nad ydym yr un fath ag eraill ein gadael yn amau pethau amdanom ein hunain. Fodd bynnag, gall cael ffrindiau sy'n gefnogol ac yn ofalgar fagu ein hyder a gwneud i ni deimlo y gallwn herio unrhyw beth gyda'n gilydd!



Mae'r **cyfryngau cymdeithasol** yn aml yn gallu gwneud i ni gymharu ein hunain ag eraill mewn ffordd anefnyddiol. Ond hefyd, pan maen nhw'n cael eu defnyddio'n ddiogel gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn ffordd o gysylltu a chreu cymuned pan nad yw cyswllt wyneb yn wyneb yn bosibl.

Mae lleisiau **athrawon** yn aml yn aros gyda ni ac yn effeithio ar ein barn am ein galluoedd. Efallai eich bod wedi profi sylwadau negyddol neu feirniadaeth fel "rwyf ti'n ddrwg" neu sylwadau sydd wedi gwneud i chi deimlo'n dwp mewn rhai pynciau. Ar y llaw arall, efallai eich bod wedi cael sylwadau cadarnhaol iawn sydd wedi aros gyda chi, gan wneud i chi deimlo'n dda iawn mewn rhai pynciau.

Y newyddion da yw, er na allwn newid profiadau'r gorffennol,
gallwn newid y ffordd yr ydym yn ein gweld ein hunain a

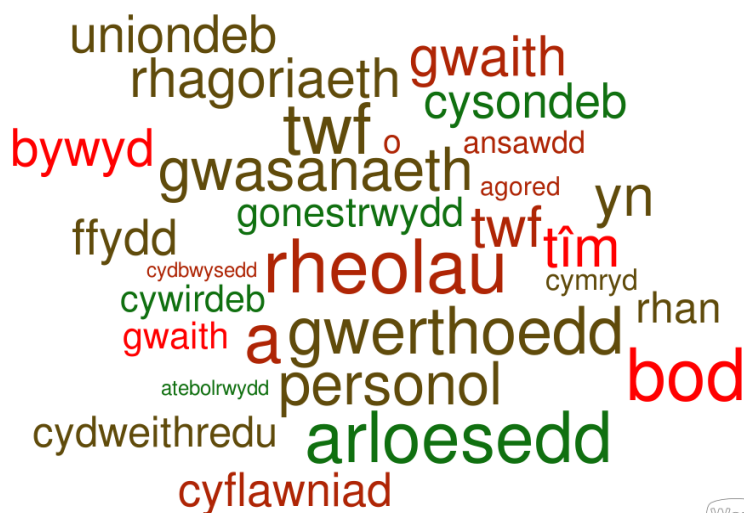
datblygu ffyrdd o **deimlo'n fwy cadarnhaol** ynglŷn â phwy ydym ni.

Ein Gwerthoedd: Beth sy'n bwysig i mi

Ffactor pwysig arall sy'n dylanwadu ar y ffordd rydyn ni'n teimlo am ein hunain yw ein set bersonol o **werthoedd**.

Dyma'r pethau yn ein bywydau sy'n bwysig i ni. Mae ein gwerthoedd personol yn ein helpu i ddiffinio pwy ydym ni fel person, gwybod beth rydym yn sefyll drosto a nodi ein blaenoriaethau.

Fel y soniwyd ar dudalen 4, mae hyder yn ymwneud â gwybod pwy ydych chi a bod yn gyfforddus gyda hynny. Mae'r gwerthoedd sydd gennym yn ein helpu i wneud penderfyniadau ar sail yr hyn sy'n bwysig i ni ac yn helpu i roi hyder i ni fod y penderfyniadau a wnawn yn iawn i ni.



WordItOut

Mae pobl sydd â hyder a hunan-barch uchel yn gwybod pwy ydynt a beth sy'n bwysig iddynt ac nid ydynt yn ofni sefyll dros y pethau y maent yn credu ynddynt.

Wrth i ni dyfu, rydym yn dysgu o'r byd o'n cwmpas. Fel plant, rydym yn aml yn rhannu neu'n ymgymryd â gwerthoedd y rhai sy'n ein magu - fel rhieni neu ofalwyr.

Wrth i ni ddod yn fwy annibynnol, rydym yn dechrau datblygu ymdeimlad cryfach o bwy ydym ni a phwy yr ydym am fod. Efallai y bydd ein gwerthoedd yn dechrau newid wrth i'n profiadau ehangu ac wrth i'n cysylltiadau cymdeithasol symud o deulu yn bennaf, i gyfoedion a ffrindiau.

Gallwn yn aml fod yn destun pwysau cymdeithasol; rhywfaint o help a chefnogaeth, gall eraill ein harwain i feddwl neu ymddwyn mewn ffyrdd anefnyddiol. Gall cael gwerthoedd sydd wedi'u diffinio'n glir ein helpu i chwilio am bobl sy'n teimlo'n debyg ac sy'n ddylanwad cadarnhaol, yn ogystal â'n helpu i anghofio'r delfrydau, unigolion neu grwpiau a allai effeithio arnom yn negyddol.

Gweithgaredd Gwerthoedd

1. Edrychwch ar y rhestr isod. Rhowch farc wrth ymyl **10** o'r rhai rydych chi'n teimlo sy'n **bwysig** yn eich bywyd.

Cariad		Crefydd		Ffrindiau	
Ysbrydolrwydd		Teulu		Bod yn benderfynol	
Gonestrwydd		Caredigrwydd		Diogelwch	
Rhyddid		Cymuned		Heriau	
Dewrder		Arian		Cytgord	
Gonestrwydd		Annibyniaeth		Parch	
Ymddiriedolaeth		Empathi		Gonestrwydd	
Heddwch		Rhagoriaeth		Creadigrwydd	
Cyfrifoldeb		Arweinyddiaeth		Dylanwadu	
Dysgu		Diogelwch		Gyrfa	
Disgyblaeth		Teyrngarwch		Cymhwysedd	
Cyflawni		Traddodiad		Sefydlogrwydd	
Grymuso		Hwyl		Tegwch	
Cydweithredu		Iechyd		Cydnabyddiaeth	
Hyblygrwydd		Gwaith		Trugaredd	
Bod yn ddidwyll		Hapusrwydd		Cyfiawnder	
Mwynhad		Newid		Mwynhad	
Cydraddoldeb		Amrywiaeth		Cynnydd	
Undod		Enw da		Antur	
Diolchgarwch		Moesau		Llwyddiant	

2. O'ch 10 peth pwysig, rhowch gylch o amgylch y **5** sydd **pwysicaf** i chi nawr
3. Yn y blwch isod, rhowch y 5 gwerth hynny mewn trefn gan ddechrau gyda'r pwysicaf.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

4. Nawr defnyddiwch y tabl isod i ystyried **pam** y dewisoch chi'r gwerthoedd hynny. Edrychwch dros dudalennau 6 a 7 eto i'ch helpu i feddwl. Mae dwy enghraifft wedi'u rhoi i chi.

Gwerth	Rheswm
E.e. Traddodiad	<i>Gwnaeth fy rhieni'n siŵr ein bod bob amser yn eistedd o amgylch y bwrdd ar ddydd Sul i fwyta cinio rhost fel teulu.</i>
E.e. Ymddiriedolaeth	<i>Rwy'n cofio pa mor ddigalon oeddwn i pan ddatgelodd fy ffrind un o'm cyfrinachau. Nawr rwy'n credu ei bod yn bwysig iawn fy mod yn gallu ymddiried yn fy ffrindiau.</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Pwysigrwydd byw yn ôl ein gwerthoedd

Pan fydd y pethau a wnawn a'n hymddygiad yn cyd-fynd â'n gwerthoedd, gall bywyd fod yn dda ac rydym yn aml yn teimlo'n fodlon ac yn hapus ein byd.

Ond pan nad yw'r rhain yn cyfateb, gallwn wynebu gwrthdaro mewnol a all effeithio'n negyddol ar ein lles a'r ffordd rydym yn gweld ein hunain.

Er enghraifft, os mai un o'n prif werthoedd yw ein teulu, ond rydym yn osgoi treulio amser gyda nhw, neu'n eu trin yn wael, a yw hyn yn mynd i wneud inni deimlo'n dda?

Gwerthoedd: Cyngor da

- Byddwch yn ymwybodol o'ch gwerthoedd. Maen nhw cadw ein traed ar y ddaear ac yn ein hatgoffa o bwy ydym ni
- Ailaseswch nhw'n rheolaidd. Gall gwerthoedd newid dros amser wrth i ni fynd yn hŷn ac ennill profiad bywyd. Yn aml, gall ein hymddygiad roi gwybod i ni bod rhywbeth wedi newid.
- Seiliwch eich penderfyniadau a'ch ymddygiadau ar ba mor dda y maent yn ategu eich gwerthoedd.
- Blaenoriaethwch yr hyn sy'n bwysig i chi
- Cadwch gofnod o bethau rydych chi'n eu gwneud, eu dweud neu'n eu cyflawni a gofynnwch i chi'ch hun 'pa werthoedd mae hyn yn eu dangos?'
- Ceisiwch gadw'n drwm i chi'ch hun a chofiwch eich gwerthoedd – yn enwedig pan fyddwch ar y cyfryngau cymdeithasol

Efallai y byddai'n ddefnyddiol meddwl am yr hyn y gallwch ei wneud i geisio byw eich bywyd yn unol â'ch prif werthoedd. Er enghraifft, os mai cyfeillgarwch yw eich gwerth pwysicaf, beth mae 'bod yn ffrind da' yn ei olygu i chi? Efallai ei fod yn golygu bod yno i rywun drwy amseroedd da a drwg? Efallai ei fod yn golygu treulio ychydig o amser gyda nhw?

Yn y tabl, rhestrwch eich 5 gwerth uchaf o dudalen 8, a rhwch gynnig ar ysgrifennu rhai pethau y gallwch eu gwneud i geisio eu dilyn yn fwy cyson:

Cofnod Gwerthfawrogi'r Gorau ynoch Chi

Eich Gwerthoedd	Beth allech chi ei wneud i geisio dilyn hyn?
E.e. Caredigrwydd	- Anfon cerdyn 'meddwl amdanat ti' at ffrind sy'n mynd trwy gyfnod anodd - Cynnig helpu fy mam gyda gwaith tŷ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Ceisiwch roi cynnig ar rai o'r rhain dros yr wythnos nesaf ac yna dewch yn ôl at y llyfryn i fyfyrto ar eich profiadau. Rhwch gynnig ar un neu ddau am y tro, does dim angen i chi wneud pob un ohonynt ar unwaith – y diben yw datblygu arferion i'ch helpu i fyw bywyd hapus.

Myfyrio ar gofnod Gwerthfawrogi'r Gorau ynoch Chi

Erbyn hyn, dylech fod wedi cael cyfle i roi cynnig ar rai o'ch syniadau ar y dudalen flaenorol.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol meddwl am yr effaith y gall gwneud pethau i geisio byw yn bwrpasol yn ôl eich gwerthoedd ei chael. Defnyddiwch y gofod isod i gofnodi sut roedd yn gwneud i chi deimlo. 1 = roedd yn gwneud i mi deimlo'n wael, 10 = roedd yn gwneud i mi deimlo'n dda iawn amdanaf fy hun. Os nad ydych yn siŵr, cadwch yr ymarfer hwn tan y tro nesaf y byddwch yn gweithredu yn ôl eich gwerthoedd a meddyliwch amdano bryd hynny.

Gwerth	Beth wnes i	Sut roedd yn gwneud i mi deimlo 1-10

Cofiwch, gallwch bob amser ddod yn ôl i'r adran gwerthoedd hon, i'ch atgoffa eich hun o'r pethau sydd bwysicaf i chi.

50 ffordd o gael hoe

Efallai na fydd rhai o'r pethau a wnawn bob amser yn digwydd fel y disgwyl a gallant ennyn teimladau cryf. Gall emosiynau negyddol cryf deimlo'n anghyfforddus ac yn anodd delio â nhw. Gall canolbwyntio ar yr emosiynau hyn waethygu pethau a gwneud i chi deimlo allan o reolaeth. Gall technegau tynnu sylw fod yn ddefnyddiol i'n helpu i dynnu ein sylw oddi ar yr emosiynau hyn dros dro er mwyn helpu i'w gwneud yn haws eu rheoli. Bydd pob un ohonom yn profi adegau lle nad ydym yn teimlo'n dda neu'n teimlo'n negyddol, felly mae cael rhestr o weithgareddau y gallwn eu gwneud i dynnu ein sylw yn ddefnyddiol i bawb.

Cymerwch olwg ar yr awgrymiadau ar y dudalen nesaf neu dewiswch eich un eich hun. Rhowch gynnig ar rai ohonynt dros yr wythnos nesaf, a defnyddiwch y tabl ar dudalen 14 i gofnodi sut aethon nhw!



Meddylwch am air i ddisgrifio'r hyn rydych chi'n ei deimlo (rhwystredig, cywilydd, isel) ac yna cofnodwch **gryfder** eich teimlad, gydag 1 yn cynrychioli ddim yn gryf o gwbl (wedi ymdawelu, ymlacio, balch efallai), a 10 yn cynrychioli'n gryf iawn (er enghraifft y mwyaf pryderus, candryll neu ddiflas rydych chi erioed wedi'i deimlo). Yna gwnewch y gweithgaredd o'r rhestr uchod. Yna ysgrifennwch gryfder eich teimladau ar ôl hynny. Mae enghraifft wedi'i rhoi i chi.

Enw'r teimlad	Cryfder y teimlad cyn y gweithgaredd	Gweithgaredd	Cryfder y teimlad ar ôl y gweithgaredd
E.e. Es i am dro ar feic	6/10	Mynd am dro ar feic	4/10

Nesaf...

... rydym yn mynd i ystyried pethau sy'n cyfrannu at gynnal hunan-barch isel a chyflwyno ffyrdd o helpu i'w wella drwy wneud newidiadau bach i sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn.

Y cylch dieflig: Sut mae hunan-barch isel yn cael ei gynnal

Fel y gwelwyd ar dudalen 7, er bod ein hunan-barch yn datblygu'n gynnar, mae llawer o sefyllfaoedd yn digwydd drwy gydol ein bywydau sy'n herio ein credoau. Gall profiadau neu heriau o'r fath ein harwain at **feddwl**, **teimlo** ac **ymddwyn** mewn ffyrdd sy'n atgyfnerthu ein safbwyntiau negyddol ac yn helpu i **gynnal** ein hunan-barch isel. Un ffordd o ystyried hyn yw fel **cylch dieflig**.

Dychmygwch fod rhywun, fel plentyn, wedi gwneud hwyl ar eich pen gan ddweud na allwch ganu. Yn ddiweddarach, yn yr ysgol, mae athro yn gofyn i chi ganu mewn gwers gerddoriaeth. Mae'n bosibl y bydd llais yn eich pen yn dweud wrthyhch na allwch ganu, y bydd pobl yn chwerthin.

Mae'n anodd gwneud eich gorau os nad ydych yn credu eich bod yn gallu gwneud rhywbeth yn y lle cyntaf! Rydych chi'n dechrau teimlo'n bryderus, yn dechrau teimlo'n sâl gyda nerfau ac efallai y byddwch yn rhedeg allan o'r ystafell.

Gall hunan-barch isel effeithio'n negyddol ar ein meddyliau, gan wneud i ni feddwl na allwn wneud rhywbeth, y byddwn yn methu, neu na allwn ymdopi. Gall hyn arwain at deimladau o orbryder, pryder neu rwystredigaeth hyd yn oed. Mae'r rhain yn aml yn cael eu hategu gan synwriadau corfforol annymunol sy'n atgyfnerthu'r hyn rydym yn ei deimlo. Mae'r ofn hwn o fethu yn dechrau effeithio ar ein hymddygiad, felly efallai y byddwn yn gwrthod gwneud gweithgareddau nad ydym yn siŵr ohonynt ac yn osgoi pobl neu leoedd er mwyn lleihau neu osgoi'r teimladau negyddol rydym yn eu cael.

Ar y dudalen nesaf mae enghraifft o sut y gall ein hunan-barch neu hyder isel arwain at ein dal mewn cylch dieflig.

mae'r hyn rwyf ti'n ei **feddwl** a'i **wneud** yn effeithio
ar y ffordd rwyf ti'n **teimlo**



Dyma'ch diwrnod cyntaf mewn
ysgol newydd....

Fy nghorff:

Crynu

Chwysu

Y galon yn curo'n galed

Newidiadau yn yr anadlu

Ar bigau'r drain

Fy nheimpladau/emosiynau:

Gofidus

Pryderus

Rhwystredig tuag at fy hun

Yn flin ag eraill am wneud i mi
fynd i mewn

Corfforol

Teimlad

Ymddygiad

Meddyliau

Fy ymddygiadau:

Eistedd ar fy mhen fy hun mewn
cornel, osgoi rhyngweithio ag
eraill.

Peidio siarad â neb, osgoi
gwneud cyswllt llygad.

Ffonio rhiant i'm casglu.

Fy meddyliau:

Ni fydd neb am siarad â fi.

Dydwi i ddim yn dda am wneud
ffrindiau.

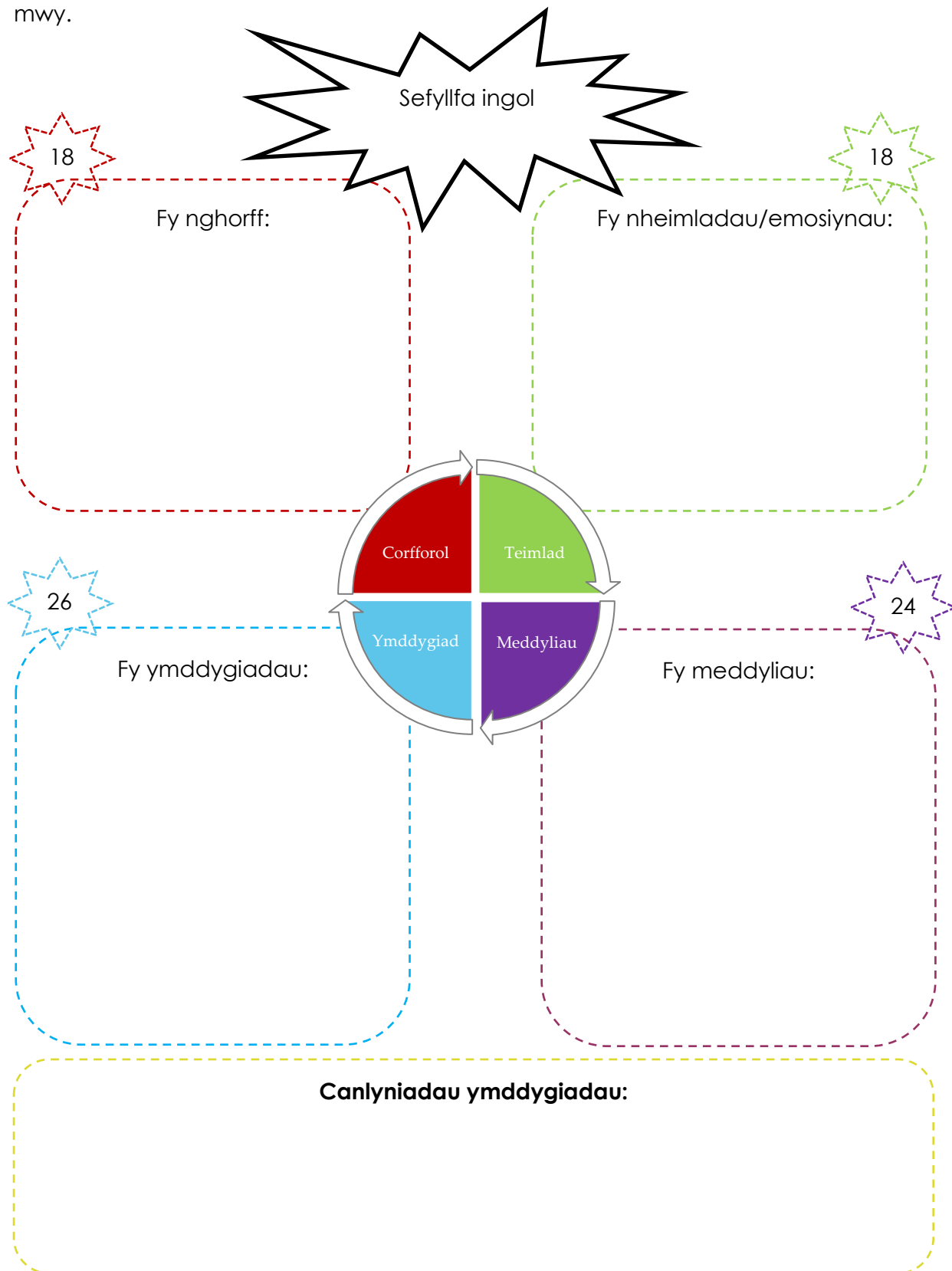
Bydd pobl yn meddwl fy mod i'n
rhyfedd.

Alla i ddim gwneud hyn.

Canlyniadau ymddygiadau:

Efallai na fyddwch yn gwneud unrhyw ffrindiau newydd oherwydd eich bod wedi
osgoi eraill a gadael cyn iddynt gael cyfle i ddod i siarad â chi. Mae hyn yn
atgyfnerthu eich barn nad ydych yn dda am wneud ffrindiau ac nad oes neb am
siarad â chi gan effeithio ar eich hyder hyd yn oed yn fwy.

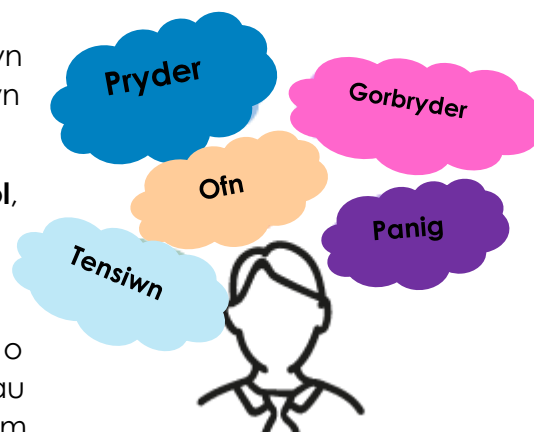
Gweithgaredd: Ystyriwch senario a allai herio eich hyder (dyma'r 'sefyllfa ingol'). Nodwch sut rydych chi'n teimlo; yn gorfforol ac yn emosiynol, eich meddyliau a sut rydych chi'n ymddwyn. Rhowch rywfaint o ystyriaeth i ganlyniadau eich cylch hefyd. Peidiwch â phoeni os nad ydych yn rhy siŵr beth i'w roi. Mae'r tudalennau nesaf yn rhannu'r adrannau yn ddarnau llai; dilynwch y rhifau tudalen yn y sêr i gael gwybod mwy.



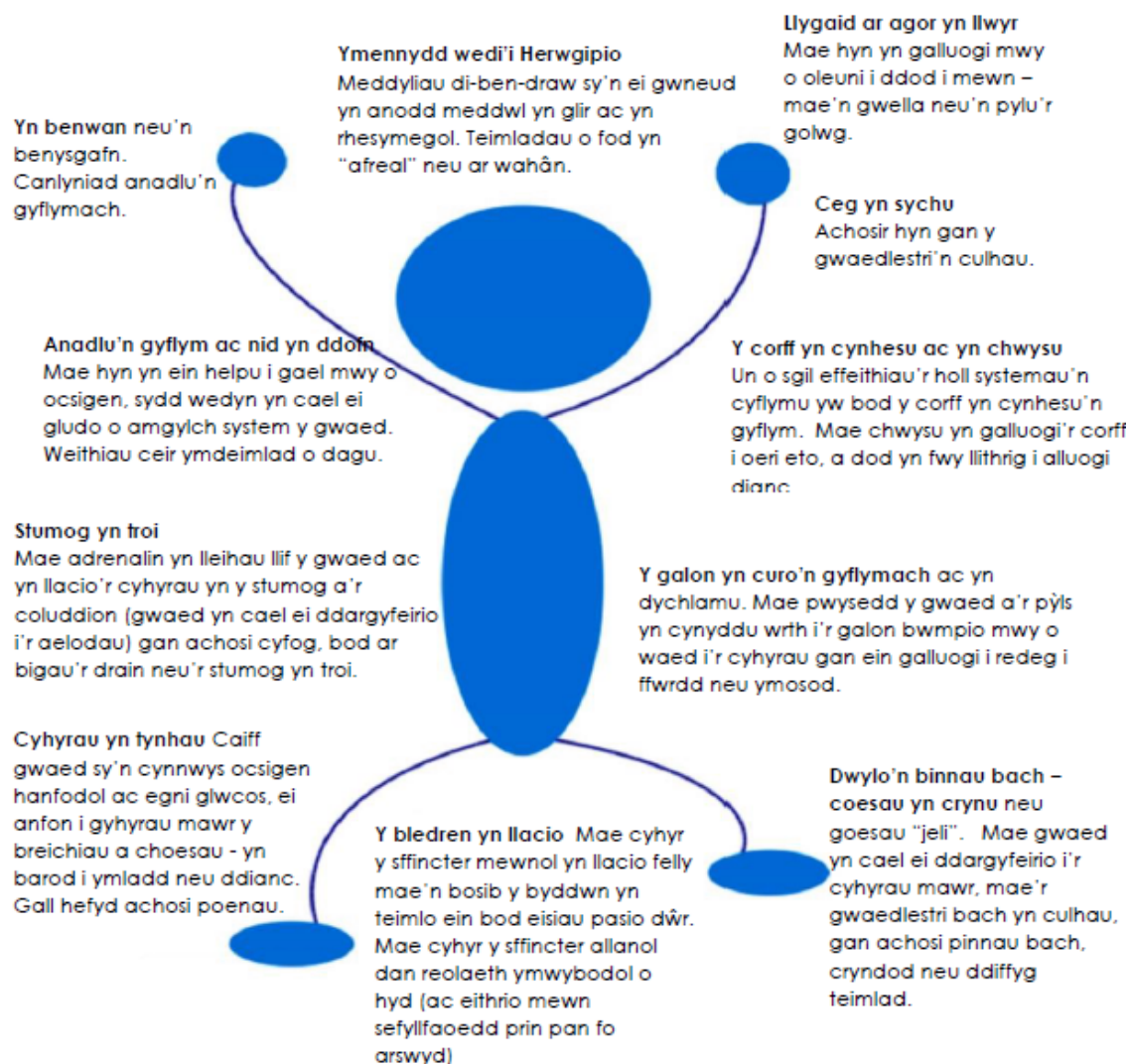
Teimladau corfforol ac emosiynol

Pan fyddwn yn profi emosiynau anghyfforddus, maent yn aml yn dod â newidiadau corfforol annymunol rydym yn sylwi arnynt yn ein cyrff.

Mae'r emosiynau a'r teimladau hyn yn gwbl **arferol**, dyma sut mae eich ymennydd a'ch corff yn ymateb i bethau rydym yn eu hystyried yn fygythiad. Gallai hon fod yn sefyllfa sy'n herio ein hyder, megis rhoi cynnig ar rywbeth newydd am y tro cyntaf, neu orfod siarad o flaen eraill, neu gallai fod o ganlyniad i'n meddyliau negyddol mewn ymateb i ddim ond meddwl am rywbeth y mae'n rhaid i ni ei wneud. Rydym yn ei alw'n **ymladd**, **ffoi neu rewi**.



Rhowch gylch o amgylch y ffyrdd y mae eich corff yn ymateb pan fyddwch mewn sefyllfaoedd sy'n herio eich hyder:



Ar ôl i'r adrenalin bylu gallwn deimlo'n flinedig, sigledig a gwan.

www.getselfhelp.co.uk © Carol Vivyan & Michelle Ayres. Caniatâd i ddefnyddio at ddibenion therapi

Gall y synwriadau corff hyn fod yn llethol felly mi fydd hi'n ddefnyddiol datblygu sgiliau ymdopi i'ch helpu i reoli'r teimladau anghyfforddus hyn.

Rydym eisoes wedi edrych ar Ymlacio Cyhyrau yn Raddol (tudalen 3) a thynnu sylw (tudalen 13). Neilltuwch ychydig funudau i ymarfer y **technegau sefydlogi** a'r **ymarferion anadlu** ar y ddwy dudalen nesaf. Bydd y rhain yn eich helpu gydag unrhyw deimladau corfforol annymunol y gallech eu profi.

Daerau

Pan fyddwn yn orbryderus, 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 emosiynau a theimlo allan o reolaeth, sy'n gallu teimlo'n eithaf brawychus. Gall daearu ein helpu i aros yn realiti'r foment, gan weithredu i reoli sut rydych yn teimlo ac atgoffa'r ymennydd dy fod yn ddiogel.

1. **Gall defnyddio arogleuon cryf neu flasau cryf** dy helpu i 'ddod at dy goed' pan fyddi di'n wynebu atgofion neu sefyllfaoedd dychmygol sy'n peri gofid.

Ceisio wneud rhestr o arogleuon neu flasau cryf y galli di gael gafael arnynt yn hawdd.

Er enghraifft: *arogl coffi, blas losin sur neu fintys cryf*

Arogleuon a blasau rwy'n eu hoffi:

2. Gall ffotograff helpu i'n hatgoffa am yr hyn sydd gennym. **Gall canolbwyntio ar lun o hoff le neu bobl rwyf ti'n eu caru helpu i ddaearu.**

Er enghraifft: *Llun ohonof i ar y traeth gyda fy ffrindiau*

Ffotograff yr wyf yn hoffi edrych arno:



3. **Plancio.** Rydym yn gwybod ei fod yn swinio'n wallgof, ond mae defnyddio dy gyhyrau a gorfod canolbwyntio egni corfforol ar rywbeth yn y foment sydd ohoni, yn dechneg daearu effeithiol iawn. Gallet ti hefyd ddefnyddio eistedd ar wal gan eistedd neu wthio i fyny.



Ymarfer yr wyf yn ei hoffi: _____

3. Mae'n bosib gwneud yr **ymarfer sefydlogi 5, 4, 3, 2, 1** isod yn unrhyw le ac mae'n hawdd iawn i'w gofio. I rai pobl mae ysgrifennu'r rhain yn ddefnyddiol. Beth am roi cynnig ar hyn drwy lenwi'r bylchau isod. Gallech ysgrifennu geiriau neu dynnu lluniau.



5 peth y gallwch eu gweld



4 peth y gallwch eu clywed



3 pheth y gallwch eu cyffwrdd



2 beth y gallwch eu harogli



1 peth y gallwch ei flasau

Ymarferion anadlu

Pan fydd yr ymateb ymladd neu ffoi ar waith, mae ein anadl yn cyflymu, felly i ymdawelu, mae angen i ni arafu ein hanadl. Ar y dudalen nesaf, ceir rhai ymarferion anadlu i roi cynnig arnynt. Mae'n helpu i'w hymarfer yn gyntaf, tra dy fod eisoes yn teimlo'n ddigynnwrf. Yn gyntaf dylet ti eu darllen yn araf ychydig o weithiau, ac yna rhoi cynnig ar eu hymarfer.

Anadlu â 5 bys

(Darllena'r cyfarwyddiadau yn gyntaf, ac wedyn rho gynnig arni)

Ewch o gwmpas y 5 bus



Pwyntia dy fynegfys o dy llaw arall at waelod dy fawd.

Defnyddia dy fynegfys i ddilyn siâp dy fawd wrth i ti anadlu yn araf drwy dy geg.

Ar ôl i ti gyrraedd brig dy fawd, anadla'n araf drwy dy drwyn wrth i ti ddilyn y siâp i lawr yr ochr arall.

Gwna hyn gyda dy holl fysedd nes byddi di wedi dilyn siâp dy law gyfan.

Dy dro ti! Sut aeth hi?

Your go! How did you find that?

Anadlu sgwâr

Edrycha os galli di ddod o hyd i rywbeth sgwâr i ddilyn y siâp gyda dy fysedd o'i amgylch (fel llyfr). Os nad yw hynny'n bosib, dychmyga siâp sgwâr a dilyn y siâp gyda'r bysedd yn yr aer fel petai'r sgwâr o'th flaen.

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

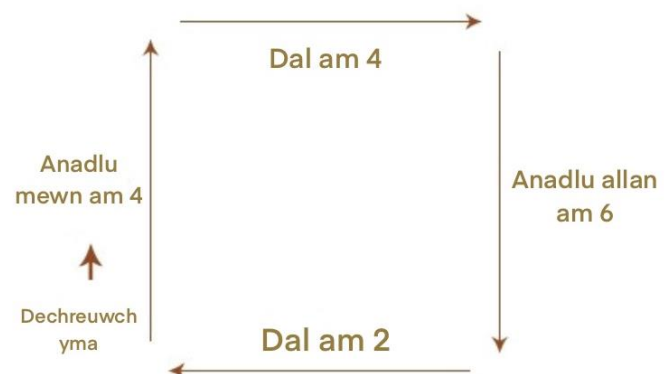
Dalia dy anadl drwy gyfri i bedwar wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Anadla allan drwy gyfrif i chwech wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Dalia dy anadl drwy gyfri i ddau wrth i ti ddilyn siâp ochr gyntaf y sgwâr

Rwyf ti newydd gyflawni un anadliad dwfn!

Ailadrodd yr anadl sgwâr dair gwaith. Wyt ti'n sylwi ar unrhyw beth sy'n wahanol?



Anadlu i'r bol

Unwaith y byddi di wedi meistrolu'r cyfrif ar gyfer anadlu sgwâr, canolbwyntia ar wneud pob anadl yn ddwfn iawn.



Rho dy ddwylo ger pen uchaf y stumog, ar waelod cawell yr asennau wrth ymyl y ddiaffram ac yna canolbwyntia ar wneud i dy fol ehangu wrth i ti anadlu i mewn, yna wrth i ti anadlu allan ymlacia i normal eto. Ar gyfer pob anadl canolbwyntia ar y symudiad hwn nes dy fod yn naturiol anadlu'n arafach ac yn ddyfnach.

I rai pobl mae'n ddefnyddiol dychmygu bod gen ti falŵn yn dy fol sy'n chwyddo wrth i ti anadlu i mewn, ac yn datchwyddo wrth i ti anadlu allan.

Anadlu ar flaenau'ch bysedd



Os wyt ti'n ei chael yn anodd bod yn llonydd ac anadlu, gallet ti ddefnyddio'r un cyfrif ar gyfer anadlu sgwâr, ond gan ychwanegu rhywfaint o symudiad.

Pan fyddi di'n anadlu i mewn, yn araf coda i fyny ar flaenau dy draed. Aros ar flaenau dy draed gan ddychwelyd dy sodlau i'r llawr wrth i ti anadlu allan.

I gael rhagor o syniadau ar sut i ymlacio ac ymdawelu, edrychwch ar gylch ymdawelu Childline.
<https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/>



Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol neilltuo amser bob dydd i ymarfer technegau sefydlogi ac anadlu. Ceisiwch wneud un ymarfer sefydlogi neu ymarfer anadlu bob dydd yr wythnos nesaf. Gallwch ddefnyddio'r tabl ar y dudalen nesaf i gynllunio ac olrhain eich cynnydd. Meddyliwch sut rydych chi'n teimlo ar raddfa o 1-10. Mae 1 yn cynrychioli wedi ymdawelu neu ymlacio, ac mae 10 yn cynrychioli emosiynau cryf fel gorbryder, dicter, tristwch.

Diwrnod	Teimpladau cyn yr ymarfer (sgôr o 1-10)	Gweithgaredd	Teimpladau ar ôl yr ymarfer (sgôr o 1-10)
Enghraifft: 1 - dydd Llun	8/10	Anadlu 5, 4, 3, 2, 1	6/10

Beth oedd dy hoff dechneg anadlu?

Pa dechneg oedd fwyaf defnyddiol?

Meddyliau

Ystyriwch yr enghreifftiau o'r cylch dieflig ar dudalen 16-17. Pa fath o feddyliau ydych chi'n sylwi arnynt?

Yn aml, pan fydd ein hunan-barch yn isel, gallwn fod yn hunan-feirniadol, rhoi ein hunain i lawr a pherswadio ein hunain na allwn gyflawni pethau.

Efallai y byddwn yn rhagweld na fydd sefyllfa'n mynd yn dda, neu nad yw'n werth ymdrechu.



Rydym weithiau yn argyhoeddi ein hunain bod eraill yn meddwl yn negyddol amdanom a byddant yn ein barnu'n wael.

Mae'r ffordd yr ydym yn dehongli digwyddiadau a sefyllfaoedd a'r rheolau di-fudd yr ydym yn byw wrthynt yn cadw'r cylch dieflig i droelli. Rydym yn tueddu i anwybyddu'r pethau da sydd wedi digwydd, neu'r hyn a wnaethom yn dda a chanolbwyntio yn hytrach ar adegau y gwnaethom gamgymeriadau. Rydym yn bychanu ein llwyddiannau ac yn gwrandao ar y credoau sy'n ategu ein hunan-farn isel.

Os bydd rhywun yn gofyn inni gymryd rhan mewn rhywbeth, rydym yn cofio adeg y gallem fod wedi gwneud yn wael ynddo o'r blaen.

Os cawn radd dda, rydym yn rhoi stŵr i'n hunain am beidio â gwneud yn well.

Nid ffeithiau yw ein meddyliau negyddol. Er ein bod ni'n meddwl y meddyliau negyddol hyn, dydy hynny ddim yn golygu eu bod nhw'n wir. Does dim rhaid i ni wrando arnyn nhw.

Byddwch yn realistig. Efallai ein bod yn wych mewn chwaraeon, ond nid cystal mewn mathemateg. Mae angen inni fod yn ymwybodol o'n cryfderau yn ogystal â'n gwendidau a derbyn **efallai na fyddwn yn ardderchog ym mhopeth – ac mae hynny'n iawn!**

Sylwch pan fyddwch yn cymharu eich hun ag eraill. Mae gan bawb alluoedd gwahanol ac mae **cymharu yn aml yn arwain at siom yn unig.**

Peidiwch â chymryd pethau'n bersonol. Er enghraifft, efallai y bydd pobl mewn bywyd nad ydych yn cyd-fynd â nhw. Does dim rhaid i hyn adlewyrchu'n wael ar bwy ydych chi. Peidiwch â gwastraffu egni'n meddwl pam; trowch eich ymdrechion at feithrin perthynas â'r rhai rydych chi'n cyd-fynd â nhw.

Siaradwch yn gadarnhaol â'ch hun

Rydym yn aml yn flin â'n hunain neu'n meddwl y gwaethaf am ein galluoedd. Un ffordd y gallwn helpu i newid hyn yw **siarad â'n hunain mewn modd cadarnhaol** yn hytrach na defnyddio'r sgrïpt negyddol.

Gweithgaredd: Cymerwch funud i feddwl am eich rhinweddau cadarnhaol.

Gall hyn fod yn nodweddion personoliaeth, talentau, unrhyw beth rydych chi'n teimlo'n hyderus ynddo, cyflawniadau, unrhyw beth – cyn belled â'i fod yn gadarnhaol. Os hoffech chi gael help, lliwiwch yr enghreifftiau isod sy'n berthnasol i chi, neu gofynnwch i ffrind neu riant eich helpu.

Rwy'n garedig

Gallaf godi calon fy ffrindiau

Rwy'n gyfeillgar

Rwy'n onest

Rwy'n ffyddlon

Rwy'n hwyl

Rwy'n gwrando'n astud

Rwy'n dda mewn chwaraeon

Dydw i ddim yn cynhyrfu

Rwy'n gymwynasgar

Gallaf chwarae offeryn

Gallaf siarad â phobl newydd

Gallaf siarad o flaen y dosbarth

Rwy'n dda mewn _____ (pwnc yn yr ysgol)

Rwy'n gweithio'n galed

Gallaf _____

Rwy'n _____

Mae dweud **datganiadau cadarnhaol** wrthym ni'n hunain yn rhan bwysig o **herio meddyliau anefnyddiol**.

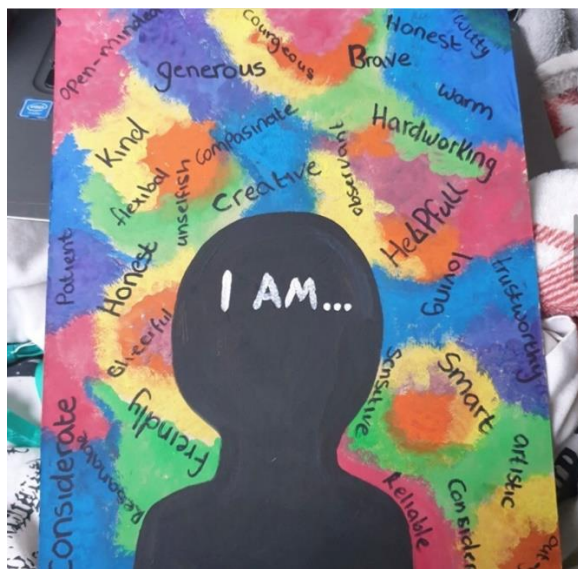
Gallant **ein hannog** i gadw i fynd drwy gyfnodau anodd a rhoi **hwb ychwanegol** i ni wrth chwilio am ddewrder.

Dyma rai enghreifftiau o ddatganiadau cadarnhaol y gallwch eu dweud wrthyhych eich hun, i atal y meddyliau negyddol hynny sy'n treiddio i'ch pen.

GWEITHGAREDD CREADIGOL!

Beth am gymryd seibiant o'r llyfr gwaith i roi cynnig ar fod yn greadigol a chreu ychydig o gelf gan ddefnyddio datganiadau cadarnhaol. Gallwch wneud hyn â llaw neu rywbeth digidol fel postiad Instagram os yw'n well gennych! Mae gwefannau fel <https://www.canva.com/> yn ffordd dda o wneud hyn.

Here are some examples:



"Stopia, anadla, galla i wneud hyn"

"Bydd hyn yn pasio"

"Rydw i wedi gwneud hyn o'r blaen, a gallaf ei wneud eto"

"Dim ond teimladau yw'r rhain, byddan nhw'n diflannu"

"Ni fydd hyn yn para am byth"

"Rydw i'n gallu defnyddio fy sgiliau ymdopi a dod drwy hyn"



Cymerwch seibiant bach yma, cyn i ni symud ymlaen i ymddygiad.

Ymddygiad

Pan fyddwn yn teimlo'n llai hyderus ac yn amau ein galluoedd, rydym yn tueddu i osgoi cyfleoedd neu osgoi eraill gan ein bod yn ofni cael ein barnu. Un ffordd o ymddangos yn fwy hyderus ar unwaith yw drwy...

Esgus eich bod yn hyderus!

Dyma 10 awgrym i'ch helpu i ymddangos yn hyderus ar unwaith.

AWGRYMIADAU A THRICIAU I YMDDANGOS YN HYDERUS

Edrychwch i lygaid eraill



Sylwch ar ystum eich corff: Sefwch yn uchel gyda'ch ysgwyddau yn ôl, ceisiwch sefyll yn syth



Siaradwch yn uwch ac yn gliriach

Peidiwch â
ffidlan: bydd
hyn yn
datgelu eich
nerfusrwydd

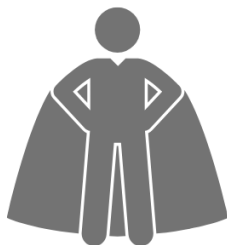
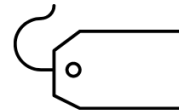


Gofalwch amdanoch eich hun; bwytwch yn dda, gwnewch ychydig o ymarfer corff a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gwsg

Oes gennych chi ddigwyddiad neu gyflwyniad i'r dosbarth ar y gweill? Gwisgwch ddillad sy'n gwneud i chi deimlo'n dda

Dylech osgoi meddwl am eich hun mewn modd negyddol a defnyddiwch ddatganiadau cadarnhaol yn lle hynny.

GWENWCH



Sefwch yn gadarn am 30 eiliad



Defnyddiwch eich sgiliau ymdopi i'ch helpu i ymlacio ac ymdrin â sefyllfaoedd anodd

Defnyddiwch y 10 tric hyn i deimlo ac edrych yn fwy hyderus ar unwaith.

Yn aml, mae hunan-barch isel yn peri i ni osgoi sefyllfaoedd lle rydym yn ofni na fyddwn yn gwneud yn dda neu y gall eraill ein barnu. Gall yr osgoi hwn ymddangos yn rhesymegol i helpu i atal y teimladau negyddol sydd gennym, ond nid yw'n rhoi'r cyfle i ni herio ein credoau a darganfod efallai na fyddwn cynddrwg ag y credwn, neu y gallai pobl fod yn fwy caredig nag yr oeddem yn ei feddwl gyntaf. Yn yr ychydig dudalennau nesaf rydym yn mynd i edrych ar ffyrdd y gallwn newid ein hymddygiad i'n helpu i ddod yn fwy hyderus.

Nodi eich diddordebau

Gallwn feithrin hyder a hunan-barch yn union fel unrhyw sgiliau eraill. Un ffordd syml o wneud hyn yw drwy nodi'r pethau rydym eisoes yn eu gwneud a gweithio i'w gwella, neu drwy roi cynnig ar rywbeth newydd!

Ar y siart isod, rhwch

✓ **ger y pethau rydych eisoes yn eu gwneud ac yr ydych yn eu mwynhau,**

X **ger y pethau yr oeddech yn arfer eu gwneud ond wedi rhoi'r gorau iddynt**

0 **ger y pethau yr hoffech roi cynnig arnynt**

Gallwch adael y gweddill yn wag

Iechyd a Ffitrwydd		
Aerobeg / Mynd i'r gampfa	Nofio	Ffitrwydd arall:
Beicio	Ioga / Tai Chi	
Rhedeg / Loncian	Sglefrfyrdio	

Chwaraeon		
Athletau	Dartiau	Chwaraeon i Wylwyr
Pêl-fasged / Pêl-rwyd	Pêl-droed / Rygbi / Hoci	Tennis Bwrdd
Bowlio	Golff	Chwaraeon eraill:
Criced / Pêl-fas / Rownderi	Crefft Ymladd / Bocsio / Ffensio	
Pwll/Snwcer	Tennis / Sboncen / Badminton	

Creadigol		
Crefftau / Gwnïo	Creu cerddoriaeth – gan gynnwys offerynnau, DJ	Gwaith Coed
Ffasiwn: Dillad / Gwallt / Colur	Adeiladu Modelau	Gwneud fideos e.e. YouTube
Canu	Paentio / Darlunio (Celf)	Creadigol arall:
Ysgrifennu: llythyrau / cerddi / straeon	Ffotograffiaeth	

Bod yn gynhyrchio gartref		
Trwsio Ceir	Garddio – gan gynnwys Planhigion Dan Do	Perchen ar Anifail Anwes
Coginio / Pobi	Atgyweirio / Gwaith y Cartref	Gwaith tŷ arall:

Cymdeithasol		
Clybiau: Clybiau Cymdeithasol/Nos	Gwaith gwirfoddol	Cymdeithasol arall:
Bwyta allan	Gwahodd /ymweld â ffrindiau / teulu	Clwb ieuenctid
Gweithgareddau sy'n gysylltiedig â ffydd	Y cyfryngau cymdeithasol	

Hamdden yn y Cartref		
Gemau bwrdd – gwyddbwyll, scrabble ac ati.	Casglu e.e. sticeri pêl-droed	Gwranddo ar gerddoriaeth
Chwarae gemau ar-lein	Chwarae cardiau	Posau / Croeseiriau
Darllen	Gwyllo teledu / sianeli ffrydio	Ffilmiau
Hamdden arall gartref:		

Gweithgareddau Awyr Agored		
Gwyllo adar / bywyd gwylt	Gwersylla	Dringo
Pysgota	Marchogaeth	Cerdded
Chwaraeon Dŵr gan gynnwys canŵio / rhwyfo	Awyr agored arall:	

Y Tu Allan i'r Cartref		
Sinema	Cyngherddau / Y Theatr	Dawnsio
Amgueddfeydd / Orielau Celf	Mynd i'r dref	Mannau o Ddiddordeb / Tripiau undydd
Siopa (gan gynnwys Marchnadoedd)	Teithio / Gwyliau	Treulio amser gyda ffrindiau h.y. yn y parc
Gweithgareddau eraill y tu allan i'r cartref		

Addysgiadol		
Gwleidyddiaeth	Cysiau	Hanes
Athroniaeth	Gwyddoniaeth	Addysgol arall:

Gweithgaredd hyder: Rhoi cynnig ar bethau newydd

Nawr edrychwch drwy'r rhestr a dewiswch 3 gweithgaredd yr hoffech naill ai wneud mwy ohonynt, yr hoffech ddechrau eu gwneud eto, neu nid ydych erioed wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen ond yr hoffech wneud hynny. Gall rhai fod yn weithgareddau dyddiol fel ymarfer offeryn, ac efallai y bydd rhai yn bethau rydych chi'n eu gwneud unwaith yr wythnos fel gwirfoddoli. Meddyliwch pa mor aml y gallech wneud y pethau hyn.

- 1.
- 2.
- 3.

Nawr, dewiswch **un** o'r rhain yr hoffech wir ganolbwyntio arno. Ysgrifennwch eich nod a gwnewch gynllun i ddechrau gwneud y gweithgaredd hwn. Byddwch yn benodol, ysgrifennwch sut, pryd a ble y byddwch yn gwneud hyn a beth fydd ei angen arnoch.

Enghraifft

Roeddwn i'n arfer chwarae badminton ond yna mi wnes i roi'r gorau iddo. Hoffwn i ddechrau eto.

Er mwyn gwneud yn siŵr fy mod yn gwneud hyn, byddaf yn siarad â'm brawd ac yn gofyn a yw am chwarae eto, cynilo fy arian poced ac archebu cwrt ar gyfer yr wythnos nesaf yn y ganolfan hamdden. Bydd angen i mi gofio'r racedi a'r gwenoliaid. Efallai y bydd angen i mi ofyn i'm rhieni ein gyrru yno.

(Efallai y bydd angen oedolyn dibynadwy arnoch i'ch helpu gyda'r rhan hon!)

Diddordeb/Gweithgaredd:

Sut?

Pryd?

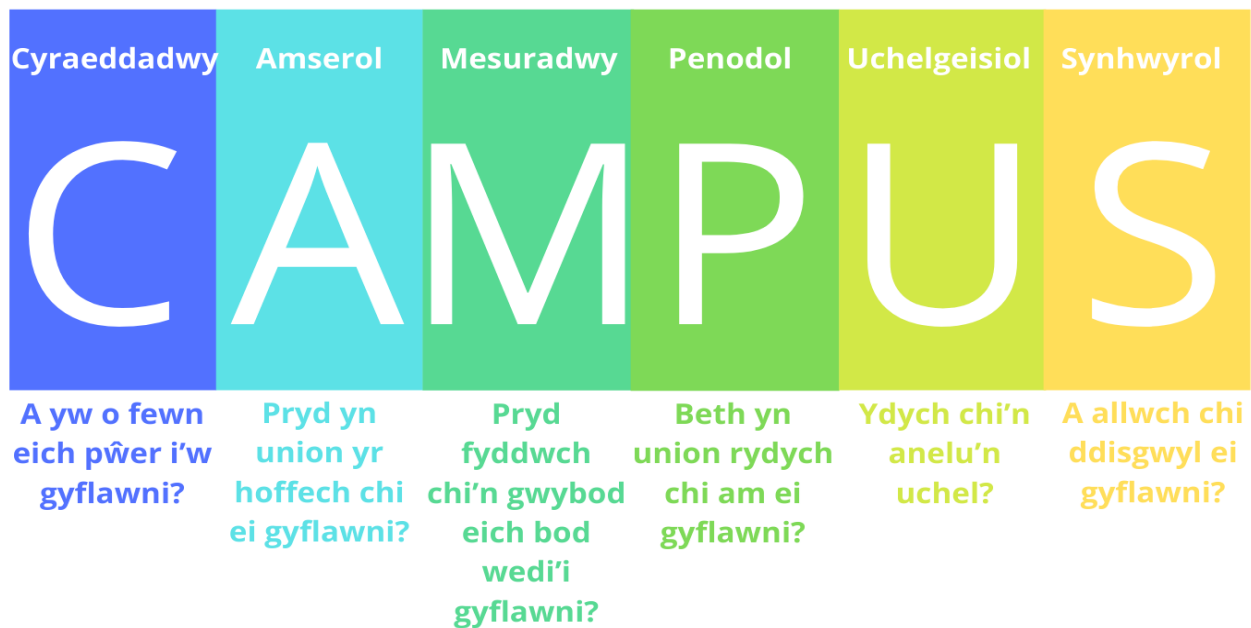
Lleoliad -

Beth fydd ei angen?

Nodau CAMPUS

Gan eich bod bellach wedi meddwl yn galed am yr hyn yr ydych am roi cynnig arno, mae nodau CAMPUS yn ffordd wych o gymryd y cam cyntaf hwnnw, ac yn rhoi'r siawns fwyaf i chi o lwyddo. Os na allwch ateb unrhyw un o'r cwestiynau CAMPUS, ewch yn ôl at eich cynllun ac ychwanegwch fwy o fanylion.

Efallai y gwelwch nad yw eich nod cychwynnol o fewn eich pŵer nac yn gyraeddadwy yn yr amserlen, felly mae angen i chi ychwanegu nod CAMPUS arall yn gyntaf i'ch paratoi, nid yw hynny'n broblem – mae dechrau'n fach ac adeiladu'n raddol yn rysâit ar gyfer llwyddiant!



Dyma enghraifft i chi:

C – Ydy, cyhyd â bod fy mrawd yn fy annog i

A – 4pm bob dydd Llun am y mis nesaf

M – Byddwn wedi archebu'r cwrt badminton a mynd bob wythnos

P – Byddaf yn chwarae badminton bob dydd Llun am 4pm gyda'm mrawd

U – Ydy, bydd angen i mi fod yn drefnus

S – Ydy, os gallaf gynilo fy arian poced a'i roi yng nghalendr fy ffôn

Dy dro di!

C –

A –

M –

P –

U –

S –

Dewch yn ôl i'r llyfr gwaith mewn wythnos neu ddwy i fyfyrio ar ba mor bell yr aethoch a ph'un a oes angen i chi addasu'r un nod i'w wneud yn fwy CAMPUS, neu efallai osod nod newydd i chi'ch hun.

Pa ran o'ch nod wnaethoch chi ei chwblhau?

Beth oedd eich rhwystrau?

Sut gallech chi eu goresgyn?

Beth wnaethoch chi ei fwynhau?

Beth ydych chi'n mynd i roi cynnig arno nesaf? (A oes angen i chi addasu'r un nod, efallai gyda'r hyn rydych wedi'i ddysgu y tro hwn? Neu a oes nod CAMPUS newydd yr hoffech ei osod efallai?)

Awgrymiadau Gwych i Fagu Hyder!

1 Nodwch a byw yn ôl eich gwerthoedd

(y pethau sy'n bwysig i chi)



3 Canolbwyntiwch ar eich rhinweddau cadarnhaol

Atgoffwch eich hun o'ch cryfderau, eich rhinweddau, eich cyflawniadau a'r ganmoliaeth rydych wedi'i chael.



5 Cyflawnwch rywbeth

Gosodwch nodau cyraeddadwy a realistig i chi'ch hun (mae'n helpu os yw'n rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau) a dychmygu'r llwyddiant cyn i chi ddechrau. Os gallwch ei weld, gallwch ei gredu!



2 Treuliwch amser gyda phobl sy'n eich caru a'ch cefnogi

Amgylchynwch eich hun gyda phobl sy'n eich canmol, yn codi'ch calon ac yn eich annog.



4 Rhowch gynnig ar ymarfer sgiliau ymdopi

Cymerwch amser i ddysgu ac ymarfer sgiliau ymdopi sy'n gweithio i chi. Pan fyddwch chi'n teimlo wael, efallai y byddan nhw'n eich helpu.



Cofiwch y 5 awgrym allweddol hyn i roi hwb i'ch hyder a'ch hunan-barch.
Nawr rhowch gynnig ar lenwi'r rhain, fel ymarfer olaf i roi hwb i'ch hyder

Fy 5 gwerth uchaf:

-
-
-
-
-



4 person sy'n fy ngharu a'm cefnogi:

-
-
-
-



3 canmoliaeth rwyf wedi'u derbyn neu nodweddion rwy'n eu hoffi amdanaf fi fy hun:

-
-
-



2 sgil ymdopi rwy'n eu mwynhau:

-
-



1 peth rwyf wedi'i gyflawni:

-



Cyfeirio

Mae'r dudalen hon yn cynnwys awgrymiadau defnyddiol ar gyfer apiau, gwefannau a llinellau cymorth i gael rhagor o gymorth a chynghor am bethau a drafodwyd yn y llyfryn, neu unrhyw beth arall y gallai fod angen cymorth arnoch gyda nhw! De-gliciwch ar y testun a'r delweddau sydd wedi'u tanlinellu isod, a chliciwch 'Agor yr Hyperddolen' i fynd i'r wefan.

Blog YoungMinds ar 'Hunan-gariad a Dysgu o'ch Cyfnodau Isel'



**START
SOMETHING**

Apiau a gwefannau cyffredinol i gael cynghor pellach ar ystod o bynciau:



YOUNGmINDS
fighting for young people's mental health

You Tube



Gwefannau sydd â gwasanaethau sgwrsio ar-lein, cymorth drwy negeseuon testun neu linellau cymorth yn ogystal ag amrywiaeth o wybodaeth.



childline

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111



**GIG Cymru
NHS WALES**
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
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGRDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg