

HUNANOFAL

Mae hunanofal yn bwysig er mwyn meithrin gwydnwch fel rhiant;

“Ni allwch arllwys o gwpan wag”

Y cam cyntaf wrth ofalu am eich plant yw neilltuo amser i ofalu amdanoch chi eich hun, rhywbeth nad yw rhieni yn ei wneud yn aml! Mae'n hawdd iawn, fel rhiant neu ofalwr, flaenoriaethu anghenion eich teulu ac eraill cyn eich lles eich hun, ond nid yw cymryd amser i chi'ch hun yn hunanol. Mae'n bwysig bod gennych empathi a thosturi drosoch eich hun hefyd. Mae gofalu amdanom ni ein hunain hefyd yn rhoi cyfle i ni roi esiampl o ffyrdd iach o ymdopi â straen.

Camsyniadau am hunanofal



Does dim modd arllwys o gwpan wag!



Math o faldod yw hunanofal.



Mae hunanofal ystyrion yn cynnwys gwneud newidiadau ystyriol mewn patrymau meddyliau ac ymddygiadau nad ydynt yn cyfrannu at eich lles.



Mae hunanofal yn hunanol.



Pan fyddwch yn gwneud amser i chi'ch hun ac yn cael digon o orffwys ac ymarfer corff, rydych chi'n teimlo'n fwy egniol a byddwch yn gallu gwneud mwy - ar eich cyfer chi ac ar gyfer y rhai o'ch cwmpas.



Mae hunanofal yn brofiad untro.



Mae gofalu amdanoch eich hun yn arfer parhaus o ran meithrin gwydnwch i wynebu caledi ac atal llosgi.



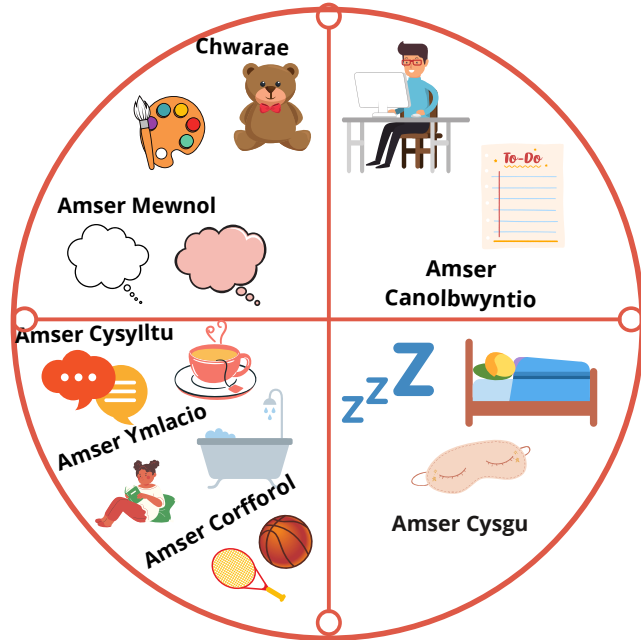
Mae hunanofal yn cymryd llawer o amser.



Nid yw hunanofal yn gofyn i chi gymryd swm enfawr o amser o'ch diwrnod prysur.

SAITH GWEITHGAREDD MEDDYLIOL HANFODOL

Map Dyddiol o'r saith gweithgaredd meddyliol hanfodol



Mae saith peth craidd y gallem ystyried eu gwneud drosom ein hunain bob dydd i gadw ein meddyliau'n iach (yn ôl Dan Siegal, athro clinigol mewn seiciatreg).

Isod ceir diagram o'r saith maes: Amser Corfforol, Amser Canolbwyntio, Amser Ymlacio, Amser Cysylltu, Amser Chwarae, Amser Mewnol (myfyrio ar ein teimladau, ein byd mewnol), ac Amser Cysgu. Mae'n werth meddwl am ba feysydd yr ydych eisoes yn gwneud yn wych ynddynt, a pha feysydd y mae angen i chi dreulio mwy o amser wrth eu gwneud.



SYNIADAU HUNANOFAL

Rydym i gyd yn ymdopi'n wahanol, felly mae'n bosibl na fydd rhai o'r syniadau'n addas i chi: Mae rhai pethau y gallwn eu gwneud wrth ymarfer hunanofal:

1. Cymryd rhan yn ein Diddordebau neu'n Hobïau

Gall dod o hyd i amser i gymryd rhan mewn pethau rydych chi'n eu mwynhau roi hwb i'ch hunan-barch a chael effaith gadarnhaol ar eich lles. Gallai hyn gynnwys mynd yn ôl i unrhyw hen hobïau neu ddiddordebau a allai fod gennych o'r blaen, neu ddechrau hobi newydd! Bydd hyn yn wahanol i bawb, ond dyma rai syniadau: darllen llyfr, amser bod yn greadigol (crefftau, celf, paentio), pobi, gwyllo eich hoff raglen deledu, ymarfer corff, gofalu am eich planhigion, coginio rysâit newydd, cael noson maldodi, gweld eich ffrindiau, neu wneud jig-so.

1. Gweithgaredd Corfforol

Gall gweithgarwch corfforol hefyd fod yn ffordd wych o leihau pwysau a rhyddhau endorffinau, yn ogystal â helpu i gynnal ein hiechyd corfforol, a all yn ei dro helpu ein hiechyd meddwl. Yn ogystal, mae golau'r haul ac awyr iach yn rhoi hwb i hwyliau ar unwaith. Does dim rhaid i ymarfer corff rheolaidd olygu rhedeg dwys; gall hefyd gynnwys mynd â'r ci am dro neu fynd am dro ar eich pen eich hun, rhoi ychydig o gerddoriaeth ymlaen a dawnsio, dilyn fideo ffitrwydd ar YouTube, ymarfer ioga, yn ogystal â chwarae gyda'r plant. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod dod i gysylltiad ag amgylchoedd naturiol o fudd i'n lles, felly os gallwch fynd allan i fannau gwyrdd (hyd yn oed os mai dim ond eich parc lleol ydyw), gorau oll.



3. Ymarfer Hunandosturi



Byddwch yn garedig i chi'ch hun ac atgoffwch eich hun i gymryd pethau un diwrnod ar y tro; yn ddi-os bydd dyddiau da a rhai nid cystal, felly ceisiwch osgoi gosod nodau afrealistig a cheisio bod yn dosturiol ac empathetig i chi'ch hun. Rydym yn aml yn llawer caletach arnom ein hunain nag y byddem i neb arall - yn ôl yr hen ddywediad, 'Chi yw eich beirniad gwaethaf eich hun'. Gall ceisio dychmygu sut y byddech chi'n siarad â ffrind fod yn gam cyntaf defnyddiol wrth fod yn fwy caredig i chi'ch hun - sut byddech chi'n siarad â nhw, sut byddech chi'n eu cysuro a'u hannog?

1. Arafu

Gall arafu hefyd fod yn allweddol o ran ein galluogi i ganolbwyntio'n fwy ar y presennol, i orffwys a chael ein gwynt yn ôl. Mae cael bath neu gawod yn ffyrdd da o greu lle bwriadol er mwyn cael eich cefn atoch. Neilltuwch ychydig o amser i fod ar eich pen eich hun: ymestynnwch eich corff, gan gymryd ychydig o anadliadau dwfn, ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a thechnegau anadlu, a chofnodwch eich meddyliau. Gall hunangysuro hefyd gynnwys cael amser tawel: darllen pennod o lyfr, cynnau eich hoff gannwyll, gwisgo eich dillad mwyaf cyfforddus, gwneud te poeth neu siocled poeth a rhoi maldod i'ch anifeiliaid anwes.



1. Cysylltu ag Eraill a Gosod Ffiniau



Gall ceisio cadw mewn cysylltiad â ffrindiau ac aelodau'r teulu eich helpu i gadw mewn cysylltiad a chael eich cefnogi. Cysylltwch â phobl sy'n cael effaith gadarnhaol yn eich bywyd, boed hynny'n bersonol, dros y ffôn, neu drwy neges destun. Gadewch le i'ch holl deimladau ac estyn allan at bobl sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel.

Cymerwch amser i osod ffiniau a fydd yn diogelu eich hun a'ch egni. Mae'n iawn dweud na; cofiwch fod gennych yr hawl i ddweud ie neu na, heb orfod esbonio eich rhesymau. Gofynnwch am gymorth pan fo'i angen. Gall gofyn am help gan eraill weithiau deimlo fel pe baem yn methu, ond gall rianta fod yn anodd ac nid yw estyn allan am gymorth yn rheswm i deimlo cywilydd. P'un a yw'n gofalu am eich plentyn am gyfnod byr i'ch galluogi i wneud pethau, neu fynd ar n neges fach i chi, bydd ffrindiau a theulu yn aml yn hapus i helpu.

