

# iSupport i Bobl Ifanc

## Modiwl 3 Gofalu amdanaf i



### GOFALU AMDANAF I

- Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd
- Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol
- Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol



## Cynnwys

Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd .....	3
Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol .....	15
Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol .....	22



## Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun wrth ofalu am berson arall. Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddal i ddarparu gofal.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?**

Mae'r sesiwn hon yn helpu i leihau straen ac adnewyddu eich egni gydag ymarferion nad ydynt yn cymryd llawer o amser.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Pwysigrwydd ymlacio
2. Gwahanol ffyrdd o ymlacio:
  - Anadlu sylfaenol;
  - Anadlu'n ofalgar;
  - Symudiadau'r gwddf;
  - Cyfri rhifau;
  - Delweddau;
  - Ymestyn yn llwyr;
  - Ymlacio'r cyhyrau.
3. Ymlacio unrhyw adeg a mewn unrhyw le.

### **1. Pwysigrwydd ymlacio**

Gadewch i ni edrych ar enghraifft



#### **Diana: dim amser, dim egni**

Mae Diana yn helpu ei mam i ofalu am ei thad Dan sydd â dementia ac mae hi hefyd yn ceisio cael graddau da yn yr ysgol. Rhai dyddiau mae hi'n teimlo dan straen mawr gyda phopeth sy'n digwydd. Mae'n penderfynu siarad â'i hoff athrawes yn yr ysgol.

Cynghorodd ei hathrawes hi i geisio ymlacio a pheidio â disgwyl gormod ohoni ei hun. Mae Diana yn dweud wrth yr athrawes, gyda helpu i ofalu am ei thad a

gwaith ysgol, nad oes ganddi unrhyw amser ar ôl nac egni i ymlacio. Mae ei hathrawes yn esbonio bod yna ffyrdd o ymlacio nad ydyn nhw'n cymryd llawer o amser, ac y gallai ymlacio roi mwy o egni i Diana a allai ei helpu i gyflawni pethau.

Mae Diana yn penderfynu dilyn cyngor ei hathrawes ac yn rhoi cynnig ar yr ymarfer anadlu a ddangosodd iddi.

Pan mae Diana yn gweld ei hathrawes yn yr ysgol mae'n dweud: "Diolch am y cyngor da. Er bod gen i lawer i'w wneud o hyd, rwy'n teimlo llai o densiwn." Mae Diana yn penderfynu gwneud yr ymarfer anadlu bob tro mae hi'n teimlo dan straen a bod pethau'n mynd yn ormod.

### Ymlacio:

- Yn gwneud i chi deimlo llai o densiwn;
- Gallai roi ynni o'r newydd i chi;
- Gallai ei gwneud hi'n haws cyflawni tasgau; ac
- Nid oes raid iddo gymryd llawer o amser.

## 2. Gwahanol ffyrdd o ymlacio

Mae gwahanol ffyrdd y gallwch ymlacio. Ceisiwch weld pa un (neu ba rai) sydd fwyaf addas i chi.

Cyn i chi roi cynnig ar ymarfer, gofynnwch i chi'ch hun: "Faint o densiwn ydw i'n ei deimlo"? Ar ôl yr ymarfer, gofynnwch hynny i chi'ch hun eto. Gallai hyn eich helpu i ddeall p'un a yw'r math hwn o ymlacio yn eich helpu i deimlo llai o densiwn.

Fe welwch saith ymarfer ymlacio. Dim ond ychydig funudau y bydd y tri ymarfer cyntaf yn eu cymryd (h.y. 5 munud ar y mwyaf). Bydd yr ymarferion eraill yn cymryd ychydig yn hirach (h.y. 10-15 munud ar y mwyaf! Rhowch gynnig arni i weld ba un neu ba rai sydd orau i chi!

Defnyddiwch y raddfa isod o 1-10 a thiciwch pa rif sy'n disgrifio faint o densiwn rydych chi'n ei deimlo nawr, 1 yw ychydig bach o densiwn a 10 yw tensiwn uchel iawn.

BACH  
IAWN

12345678910

UCHEL  
IAWN

## 1. Gweithgaredd ymlacio - Anadlu sylfaenol

Mae canolbwyntio ar eich anadlu yn gwneud i chi ymlacio. Trwy wneud ymarfer anadlu, fe allech chi leihau tensiwn.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd:** llai na 5 munud.

**Rhybudd:** os ydych chi'n cael anhawster anadlu, efallai nad yr ymarfer hwn fyddai'r opsiwn gorau i chi.

**Dyma sut rydych chi'n ei wneud (gallwch fod yn eistedd i lawr neu'n sefyll):**

- Wrth eistedd, eisteddwch i fyny yn syth yn eich cadair gyda'ch cefn yn erbyn cefn eich cadair.
- Wrth sefyll, sefwch i fyny yn syth.
- Rhowch eich dwy droed yn fflat ar y llawr.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu.
- Daliwch i anadlu fel rydych chi wedi arfer gwneud.
- Ceisiwch deimlo sut rydych chi'n anadlu. Rhowch eich llaw ar eich stumog i deimlo sut rydych chi'n anadlu i mewn ac anadlu allan.
- Anadlwch allan o'ch ceg a thynnu'ch stumog i mewn gymaint â phosib.
- Anadlwch fel hyn am ddwy anadl, ac wedyn rhowch y gorau i'r ymarfer.

## 2. Gweithgaredd ymlacio - Anadlu'n ofalgar

Bydd yr ymarfer hwn yn eich helpu i deimlo'n dawel ac yn lleihau straen. Byddwch chi'n anadlu gyda'ch stumog, yn unol â rhythm.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.**

**Dyma sut rydych yn ei wneud:**

- Eisteddwch yn syth mewn cadair a gwnewch yn siŵr bod eich wyneb a'ch ysgwyddau yn llac.
- Dewch â'ch dwylo at eich stumog ac anadlwch i mewn iddi.
- Anadlwch i mewn am 4 cyfrif ac allan am 8 cyfrif, ar gyflymder cyfforddus.
- Dylai eich stumog ehangu gyda phob anadl i mewn, a chywasgu gyda phob anadl allan.
- Dychwelwch i'ch anadlu arferol a threuliwch funud yn arsylwi arnoch eich hun yn anadlu, a sylwi ar sut rydych chi'n teimlo.
- Ymarferwch wrando ar eich meddyliau eich hun heb eu barnu'n negyddol.
- Os yw'ch meddwl chi'n crwydro, ailffocyswch ar anadlu a myfyrio.

### 3. Gweithgaredd ymlacio - Symudiadau gwddf

Gyda'r ymarfer hwn, byddwch chi'n teimlo llai o densiwn yn eich gwddf. Bydd hefyd yn cynyddu llif y gwaed i'ch ymennydd.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.**

**Dyma sut rydych yn ei wneud:**

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n symud yn araf ac yn talu sylw i'r hyn rydych yn ei wneud.
- Plygwch eich gwddf ymlaen ac yn ôl.
- Anadlwch i mewn wrth i chi godi'ch pen i fyny ac yn ôl. Anadlwch allan wrth i chi ollwng eich gê'n ar eich brest.
- Cylchdrowch eich gê'n o ochr i ochr.
- Anadlwch i mewn pan fydd eich gê'n yn y canol. Anadlwch allan pan edrychwch i'r ochr.
- Gollyngwch eich clust tuag at eich ysgwydd
- Anadlwch i mewn pan fyddwch chi yn y canol. Anadlwch allan pan fyddwch chi'n gollwng eich clust i'ch ysgwydd
- Ailadroddwch 5 gwaith.

#### 4. Gweithgaredd ymlacio - Cyfri rhifau

Gallwch ymlacio trwy ganolbwyntio ar eich anadlu a chyfri yn ôl o 20 i 1.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.

Dyma sut rydych yn ei wneud:

- Eisteddych neu gorweddych yn gyfforddus mewn man tawel.
- Anadlwch yn araf.
- Gyda phob anadl, cymerwch o leiaf 3 eiliad i anadlu i mewn a 6 eiliad i anadlu allan.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu a'ch stumog isaf pan fyddwch chi'n anadlu nes eich bod chi'n teimlo'n dawel a heddychlon y tu mewn i'ch calon a'ch meddwl.
- Dywedwch y gair 'ymlacio' pryd bynnag y byddwch chi'n anadlu allan.
- Dywedwch wrth eich hun y byddwch chi'n dechrau cyfri i lawr o 20 i 1.
- Dywedwch wrth eich hun y byddwch chi'n dyblu lefel eich ymlacio ar gyfer pob cyfrif, ac y byddwch chi wedi ymlacio'n llwyr pan gyrhaeddych chi 1.
- Dechreuwch gyfri i lawr o 20 i 1 yn araf. Dywedwch y gair 'ymlacio' pryd bynnag y byddwch chi'n cyfri (hynny yw, cymerwch anadl ddofn, dywedwch '20', anadlwch allan yn araf a dywedwch 'ymlacio', cymerwch anadl ddofn, cyfrif '19', anadlu allan yn araf a dweud 'ymlacio', ac yn y blaen).
- Nawr ailadroddwch yr ymarfer hwn ond gyda'ch llygaid ar gau.

## 5. Gweithgaredd ymlacio - Delweddau

Gallwch ymlacio trwy ddychmygu eich bod mewn lle neu wedi'ch amgylchynu gan bobl a phethau yr ydych yn eu hoffi.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.**

**Cyn cwblhau'r ymarfer hwn, edrychwch ar y canllawiau defnyddiol isod.**

- Dychmygwch leoedd, pobl a phethau yr ydych yn eu hoffi yn unig.
- Dychmygwch yr hyn y gallwch chi ei glywed, ei deimlo, ei aroglï a/neu ei flasu pe byddech chi yn y lle hwnnw.
- Ceisiwch feddwl am fanylion penodol iawn y lle, y peth neu'r person. Er enghraifft, sut mae wyneb y peth yn teimlo a sut mae'n aroglï?

Nawr ceisiwch ymlacio wrth ddychmygu eich bod chi mewn lle neu gyda'r bobl neu'r pethau rydych chi'n eu hoffi.

**Dyma sut rydych yn ei wneud:**

- Eisteddwch neu gorweddchwch yn gyfforddus mewn man tawel.
- Anadlwch yn araf.
- Gyda phob anadl, cymerwch o leiaf 3 eiliad i anadlu i mewn a 6 eiliad i anadlu allan.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu a'ch stumog isaf pan fyddwch chi'n anadlu nes eich bod chi'n teimlo'n heddychlon y tu mewn.
- Dychmygwch eich bod mewn lle neu wedi'ch amgylchynu gan bethau neu bobl rydych chi'n eu hoffi.
- Nawr gwnewch yr ymarfer hwn eto ond gyda'ch llygaid ar gau.

## 6. Gweithgaredd ymlacio - Ymlacio'r cyhyrau

Mae'r ymarfer hwn yn arbennig o ddefnyddiol pan fydd eich cyhyrau'n teimlo'n llawn tensiwn. Bydd yr ymarfer hwn yn eich helpu i ymlacio trwy dynhau ac ymlacio'ch cyhyrau.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 10-15 munud**

**Isod mae rhai cyfarwyddiadau cyffredinol i chi eu cofio.**

- Pan fyddwch chi'n barod i ddechrau, tynhewch y grŵp cyhyrau a ddisgrifir. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gallu teimlo'r tensiwn, ond dim poen. Cadwch y cyhyrau'n dynn am oddeutu 5 eiliad.
- Ymlaciwch y cyhyrau a 'u cadw'n ymlaciol am oddeutu 10 eiliad. Efallai y byddai'n ddefnyddiol dweud 'ymlacio' wrth i chi ymlacio'r cyhyrau.
- Pan fyddwch wedi gorffen ymlacio'r cyhyrau, arhoswch ar eich eistedd am ychydig eiliadau, gan ganiatáu i'ch hun deimlo'n effro.

**Dyma sut rydych yn ei wneud:**

- **Llaw dde a blaen y fraich:** gwnewch ddwrn gyda'ch llaw dde. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Peidiwch ag anghofio anadlu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol anadlu i mewn wrth dynhau'ch cyhyrau ac anadlu allan wrth ymlacio'ch cyhyrau. Gwnewch yr un peth gyda'ch llaw chwith a'ch braich.
- **Braich uchaf dde:** dewch â blaen eich braich dde i fyny at eich ysgwydd i 'wneud cyhyr'. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Gwnewch yr un peth gyda blaen eich braich chwith uchaf.
- **Talcen:** codwch eich aelïau mor uchel ag y gallwch, fel petaech wedi'ch synnu gan rywbeth. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Llygaid a bochau:** gwasgwch eich llygaid yn gaead. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Y geg a'r ên:** agorwch eich ceg mor fawr ag y gallwch, fel petaech yn dylyfu gên. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Gwddf:** byddwch yn ofalus wrth i chi dynhau'r cyhyrau hyn. Wyneb wch ymlaen ac yna tynnwch eich pen yn ôl yn araf, fel petaech yn edrych i fyny at y nenfwd. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Ysgwyddau:** tynhewch y cyhyrau yn eich ysgwyddau wrth i chi ddod â nhw i fyny tuag at eich clustiau. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.

- **Llafnau'r ysgwydd/Cefn:** gwthiwch eich llafnau ysgwydd yn ôl, gan geisio bron eu cyffwrdd gyda'i gilydd, fel bod eich brest yn cael ei gwthio ymlaen. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Brest a stumog:** anadlwch i mewn yn ddwfn, gan lenwi'ch ysgyfaint a'ch brest ag aer. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Cluniau a phen-ôl:** gwasgwch y cyhyrau yn eich pen-ôl. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Y goes uchaf dde:** tynhewch eich clun dde. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch ar gyfer eich coes uchaf chwith.
- **Y goes isaf dde:** gwnewch hyn yn araf ac yn ofalus er mwyn osgoi crampiau. Tynnwch flaenau eich traed tuag atoch chi i ymestyn cyhwr croth y goes. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch ar gyfer eich coes isaf chwith.
- **Troed dde:** cyrliwch fodiau eich traed at i lawr. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch gyda'ch troed chwith.

**Rhybudd:** Os oes gennych unrhyw anafiadau neu unrhyw gyfyngiadau corfforol eraill, efallai nad dyma'r ymarfer gorau i chi. Rhwng gynnig ar un o'r ymarferion eraill.

## 7. Gweithgaredd ymlacio - Ymestyn yn llwyr

Gall ymestyn eich cyhyrau helpu i leihau tensiwn. Mae ymarferion ymestyn yn gyfleus iawn gan y gallwch eu gwneud yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg.

**Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 10 munud.**

**Dyma sut rydych yn ei wneud:**

- Sefwch i fyny, neu gwnewch yr ymarfer hwn yn eich cadair.
- Cymerwch anadl ddofn, yr holl ffordd i lawr i waelod eich stumog, a'i gollwng yn araf.
- Wrth i chi anadlu allan, teimlwch y tensiwn yn llifo o'ch corff.
- Cymerwch un anadl arall a'i dal am eiliad ... a'i gollwng yn araf.
- Gyda phob anadl rydych chi'n ymlacio fwyfwy.
- Nawr, estynnwch eich brei chiau i'r ochrau yn araf fel pe byddech chi'n ceisio cyffwrdd â'r waliau.
- Ymlaciwch eich ysgwyddau ac ymestyn eich hun ychydig.
- Rhowch eich brei chiau allan o'ch blaen yn araf.
- Teimlwch y cyhyrau yn eich cefn a'ch ysgwyddau'n llacio.
- Ymestynnwch allan o'ch blaen ychydig ymhellach.
- A nawr estynnwch i fyny mor uchel ag y gallwch.
- Gwthiwch eich brei chiau tuag at yr awyr, fel petaech chi'n ceisio cyrraedd yr haul.
- Unwaith eto, estynnwch eich brei chiau allan i'r ochrau fel petaech yn ceisio cyffwrdd â'r waliau, fel petaech yn ceisio eu gwthio tuag allan.
- Estynnwch allan o'ch blaen.
- Teimlwch eich cyhyrau yn eich cefn a'ch ysgwyddau'n dod yn llac a llai o densiwn ynddynt.
- Estynnwch tuag at yr awyr unwaith yn rhagor.
- Estynnwch mor uchel ag y gallwch.
- Ceisiwch gyffwrdd â'r haul.
- Gostyngwch eich brei chiau i'ch ochrau.
- Nawr, rholiwch eich ysgwyddau yn ôl.
- Teimlwch y tensiwn yn llifo o'ch corff.
- Rholiwch eich ysgwyddau yn ôl eto. Unwaith eto, rholiwch eich ysgwyddau.
- Nawr rholiwch nhw ymlaen. Ymlaen eto. Unwaith eto ymlaen.
- Nawr codwch eich gwar, gan godi eich ysgwyddau i fyny ac yna eu gwthio i lawr. Codwch eich ysgwyddau eto. Codwch nhw unwaith yn rhagor.
- Nawr cymerwch anadl ddofn ac adfywiol arall ac anadlwch allan yr holl densiwn sydd yn eich corff.

- Cymerwch un anadl arall ... ac anadlwch allan, gan ollwng unrhyw densiwn sy'n weddill.

### 3. Ymlacio unrhyw adeg a mewn unrhyw le

Gallwch gymryd peth amser i ymlacio ar unrhyw adeg o'r dydd a mewn unrhyw le (hyd yn oed yn yr ysgol!).

#### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

##### Tom: Ymlacio ar y ffordd i'r ysgol

Mae Tom yn aml yn teimlo dan straen pan fydd ar y bus ysgol yn y bore. Mae'r reid tua hanner awr o hyd ac mae'n dechrau poeni am yr holl waith ysgol y mae'n rhaid iddo ei wneud ar ben helpu ei dad i ofalu am ei fam. Mae'n penderfynu gwneud ymarfer anadlu tra ar y bus.

Wedi hynny, mae'n teimlo'n llai o densiwn. Gallwch hefyd gynllunio amser penodol i ymlacio, er enghraifft bob dydd cyn mynd i'r gwely. Gallwch ddewis yr hyn sydd fwyaf addas i chi. Os oes angen, gallwch osod nodyn atgoffa ar eich ffôn i wneud yn siŵr nad ydych yn anghofio cymryd amser i ymlacio.

#### Cadwch mewn cof

- Gallwch gymryd peth amser i ymlacio yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg o'r dydd, gan gynnwys yr ysgol!
- Gosodwch nod: ceisiwch wneud ymarfer ymlacio o leiaf unwaith y dydd.
- Gallwch gynllunio amser penodol i ymlacio bob dydd (os oes angen, defnyddiwch nodyn atgoffa ar eich ffôn).
- Gall yr ymarferion hyn eich helpu i ymlacio, cael mwy o egni a bod mewn hwyliau gwell.
- Gall hyd yn oed ymarfer 5 munud wneud gwahaniaeth! Os nad yw'n gweithio y tro cyntaf, peidiwch â phoeni, gallwch roi cynnig ar yr ymarfer hwnnw eto neu wneud un arall!

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan y Gymdeithas Alzheimer yn eich gwlad: <https://www.alzint.org/our-members/member-associations/>

## Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun wrth ofalu am berson arall. Bydd y wers hon yn eich helpu i ddal i ddarparu gofal.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i gymryd amser i chi'ch hun a gwneud gweithgareddau dymunol i ymlacio.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Pwysigrwydd gweithgareddau dymunol ac ystyrlon.
2. Rhwystrau rhag gwneud y pethau a garwch.
3. Gwneud gweithgareddau dymunol yn gyraeddadwy.
4. Gwneud gweithgareddau dymunol gyda'ch gilydd.

### **1. Pwysigrwydd gweithgareddau dymunol ac ystyrlon**

Mae cael hwyl a gwneud gweithgareddau dymunol ac ystyrlon yn bwysig oherwydd gall gofal bara am amser hir a gallant eich helpu i ymlacio ac ail-greu egni i allu parhau i helpu i ofalu am aelod o'ch teulu. Gall gweithgareddau dymunol ac ystyrlon fod yn bethau bach fel mynd am dro neu siarad â ffrind. Efallai na fydd hyn bob amser yn hawdd, oherwydd efallai y bydd yn rhaid i rywun gymryd drosodd eich rôl ofalu tra nad ydych chi yno.

### **Edrychwn ar ychydig o enghreifftiau**

#### **Amy**

Mae Amy yn 16 oed ac yn helpu ei rhieni i ofalu am ei nain sy'n byw gyda dementia. Mae'n treulio'r rhan fwyaf o'i hamser sbâr ar waith ysgol a gofalu, felly nid oes ganddi lawer o amser i wneud pethau hwyliog y mae'n hoffi eu gwneud. Mae Amy yn mynd yn flinedig iawn ac yn teimlo wedi ei llethu. Mae'n teimlo ei bod hi'n cael trafferth cadw i fyny â phopeth.

## Jose

Mae Jose yn 13 oed ac yn helpu i ofalu am ei dad sy'n byw gyda dementia. Mae'n chwarae i'r tîm pêl-droed lleol ond yn ddiweddar nid yw wedi bod yn mynd i gemau oherwydd nid yw eisiau gofyn i'w fam ei yrru yno yn y car. Mae'n teimlo ei fod yn colli cyfle, ond nid yw'n dweud dim oherwydd ei fod yn teimlo'n euog.

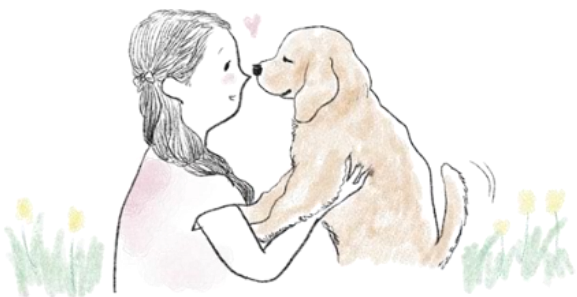
## Rashid

Mae Rashid yn 15 ac yn helpu i ofalu am ei daid sy'n byw gyda dementia. Mae ganddo hefyd ddwy chwaer iau. Yn ddiweddar, mae ei rieni wedi cyflogi gofalwr proffesiynol sy'n galw draw deirgwaith yr wythnos i helpu ei daid. Ers i hyn ddigwydd, mae Rashid a'i deulu wedi gallu mynd allan a threulio ychydig oriau yn gwneud rhywbeth gyda'i gilydd fel teulu, mynd am dro neu fynd i'r sinema.

### Cadwch mewn cof

- Os na allwch wneud amser i chi'ch hun a gwneud y pethau yr hoffwch eu gwneud, gallwch flino'n llwyr, a allai eich gwneud yn llai abl i barhau i ddarparu gofal.
- Gallwch ofyn i deulu a ffrindiau helpu fel y gallwch chi gymryd peth amser i chi'ch hun.
- Os gall eich teulu ei fforddio, gallai gofalwr proffesiynol cyflogedig ddod i helpu ac wedyn gallech chi i gyd gael ychydig o amser i ffwrdd.

### Pa weithgareddau dymunol ac ystyrlon yr hoffech chi eu gwneud?



Ar ôl i chi gael peth amser i chi'ch hun, gall fod yn anodd meddwl am y pethau yr hoffech chi eu gwneud. Mae llawer o bosibiliadau, a hyd yn oed mewn cyfnod byr o amser, gallwch ddal i wneud gweithgaredd yr ydych chi'n ei hoffi.

## 1. Gweithgaredd

Rhowch farc tic ar o leiaf ddau weithgaredd yr hoffech eu gwneud yn amlach. Os nad yw eich hoff weithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch y blwch 'arall' i nodi eich gweithgaredd eich hun.

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwylio'r teledu
- Treulio amser gyda ffrindiau
- Mynd i'r sinema
- Gwneud chwaraeon
- Gwneud crefftau
- Darllen
- Ymarfer
- Mynd i siopa
- Mynd am dro
- Arall \_\_\_\_\_

## 2. Rhwystrau rhag gwneud y pethau a garwch

### Gadewch i ni fynd yn ôl at enghraifft Amy

Mae Amy yn rhoi'r rhan fwyaf o'i hamser i helpu i ofalu am ei nain a gwneud gwaith ysgol. Mae hi'n teimlo ei bod hi wedi blino drwy'r amser. Mae hi drwy'r amser yn poeni am yr holl waith ysgol y mae'n rhaid iddi ei wneud. Mae hi hefyd yn colli cael treulio amser gyda'i ffrindiau ar benwythnosau. Mae'n teimlo nad oes ganddi ddigon o amser i wneud popeth.

Yn y diwedd, mae Amy wedi blino cymaint nes ei bod yn penderfynu gofyn i'w rhieni a'i hathrawon am help. Mae hi nawr yn gallu gwneud peth amser iddi hi ei hun a threulio amser gyda'i ffrindiau. Mae Amy yn teimlo'n hapusach a gyda mwy o egni. Mae hi hefyd yn mwynhau'r amser mae'n ei dreulio gyda'i nain yn fwy.

### Rhesymau eraill y gallech deimlo na allwch gwneud gweithgareddau dymunol

Methu â chael amser oedd y rheswm pam nad oedd Amy yn teimlo y gallai gwneud unrhyw weithgareddau dymunol ac ystyrlon. Fodd bynnag, mae yna nifer o resymau eraill.

## 2. Gweithgaredd

**Efallai bod sawl rheswm pam y gallech deimlo na allwch wneud y pethau yr ydych yn hoffi eu gwneud. Ydych chi'n adnabod unrhyw un neu rai o'r canlynol?**

*Dewiswch unrhyw rai a all fod yn berthnasol i chi.*

**Dim amser.** Efallai eich bod yn teimlo eich bod yn rhy brysur gyda'r ysgol a'ch cyfrifoldebau gofalu ac yn methu dod o hyd i unrhyw amser sbâr. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ceisio gwneud rhywfaint o amser yn ystod y dydd neu gyda'r nos i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Hyd yn oed os mai dim ond 5 munud o wrando ar eich hoff gerddoriaeth yw!

**Dim egni a dim hwyliau.** Efallai bod gennych lai o egni oherwydd gall ceisio dal i fyny â gwaith ysgol, a gall eich cyfrifoldebau gofalu fod yn flinedig. Er ei bod yn anodd dychmygu, mae'n debygol y byddwch chi'n teimlo'n fwy egniol a mew'n hwyliau gwell ar ôl gwneud rhywbeth rydych chi'n ei hoffi.

**Dim arian.** Nid oes rhaid i wneud rhywbeth yr ydych yn ei hoffi fod yn ddrud. Er enghraifft, mae cyfarfod ffrind i fynd am dro yn rhad ac am ddim.

**Euogrwydd.** Efallai y byddwch chi'n teimlo'n euog os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n rhedeg i ffwrdd oddi wrth y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Mae angen amser arnoch i wneud pethau rydych chi'n eu hoffi. Mae bod yn ofalwr da yn golygu gofalu amdano eich hun hefyd.

### Awgrymiadau ar gyfer gwneud pethau a garwch

- Ystyriwch ofyn i rywun eich helpu gyda rhai o'ch tasgau o ddydd i ddydd.
- Ystyriwch effaith peidio â gwneud rhai tasgau penodol. Er enghraifft, os hoffech ymuno â chlwb ar ôl ysgol, siaradwch â'ch teulu i weld a allant drefnu cymorth yn ystod y cyfnod hwnnw.
- Meddyliwch am ffyrdd o drefnu eich amser yn well. Er enghraifft, gallech ddefnyddio'r calendr a'r agenda yn eich ffôn i drefnu eich gweithgareddau a'r pethau y mae'n rhaid i chi eu gwneud.
- Siaradwch â rhywun am sut y gallech chi drefnu eich amser yn well. Er enghraifft, siaradwch â'ch hoff athro i weld a oes ganddyn nhw unrhyw awgrymiadau.

### 3. Gwneud gweithgareddau dymunol yn gyraeddadwy

Nawr graddiwch pa mor gyraeddadwy fyddai hi i chi wneud y gweithgareddau dymunol a ddewisoch yn gynharach yn y sesiwn hon.

Darllenwch bob gweithgaredd ac ystyriwch a yw'r gweithgaredd yn:

1. Anghyraeddadwy
2. Annhebygol o fod yn gyraeddadwy
3. Gweddol gyraeddadwy
4. Cyraeddadwy
5. Cyraeddadwy iawn

### 3. Gweithgaredd

*Dewisiwch o leiaf ddau weithgaredd yr hoffech eu gwneud yn amlach. Os nad yw eich hoff weithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch yr ateb "Arall" a gwnewch nodyn o'r gweithgaredd.*

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwyllo'r teledu
- Treulio amser gyda ffrindiau
- Mynd i'r sinema
- Gwneud chwaraeon
- Gwneud crefftau
- Darllen
- Ymarfer
- Mynd i siopa
- Mynd am dro
- Arall \_\_\_\_\_

#### **4. Gwneud gweithgareddau dymunol gyda'ch gilydd**

Mae gwneud y pethau rydych chi'n eu caru yn bwysig iawn. Gall fod yn werth chweil gwneud rhai o'r pethau hyn gyda'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Fodd bynnag, gallai fod yn anodd i ddechrau meddwl am weithgareddau sy'n braf ac yn addas i'r ddau ohonoch.

Yn yr ymarfer hwn byddwn yn gwneud rhestr o'r gweithgareddau dymunol y gallwch eu gwneud gyda'r person rydych yn helpu i ofalu amdano.

#### **Gadewch i ni edrych ar enghraifft:**

Mae Dion a'i frawd yn helpu eu mam i ofalu am eu tad sy'n byw gyda dementia. Yn ystod y penwythnosau i roi seibiant i'w mam, mae'r brodyr yn mynd am dro hir o gwmpas y gymdogaeth gyda'u tad. Yna maent yn eistedd yn eu hoff barc i gael diod. Mae'r brodyr yn mwynhau'r teithiau cerdded ac mae eu tad yn elwa hefyd oherwydd ei fod yn gallu cael rhywfaint o ymarfer corff ac awyr iach.

#### **Beth hoffech chi ei wneud yn amlach?**

Edrychwch ar y rhestr isod am enghreifftiau y gallwch chi eu gwneud gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano.

#### 4. Gweithgaredd

*Dewiswch o leiaf un gweithgaredd yr hoffech ei wneud gyda'ch gilydd yn amlach.*

*Os nad yw gweithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch y blwch 'arall' ar waelod y rhestr i ychwanegu'r gweithgaredd yr hoffech ei wneud.*

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Chwarae offeryn cerdd
- Mynd am dro hamddenol
- Gwrando ar neu ddarllen straeon, erthyglau papur newydd, cerddi, ac ati.
- Mynd allan i fwyta gyda'ch gilydd
- Coginio a pharatoi byrbrydau
- Gwyllo adar neu anifeiliaid
- Gwneud crefftau
- Edrych ar luniau
- Gwyllo'r cymylau neu archwilio natur
- Cofio a thrafod yr hen ddyddiau
- Cael ffrindiau draw
- Arall \_\_\_\_\_

Cofiwch, er gwaethaf yr heriau, bod gweithgareddau dymunol yn dda i chi ac yn angenrheidiol i sicrhau eich bod chi'n gallu parhau i ddarparu gofal i'ch aelod o'ch teulu neu ffrind.

## Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Eich meddyliau sy'n penderfynu sut rydych chi'n teimlo. Gall meddyliau di-fudd wneud i ni deimlo'n ddrwg.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i feddwl yn wahanol a newid eich meddyliau di-fudd i fod yn rhai defnyddiol.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Mae meddyliau'n penderfynu sut rydym yn teimlo. Ni allwch newid yr hyn sy'n digwydd, ond gallwch newid eich ymateb iddo.
2. Dysgu meddwl yn wahanol trwy newid meddyliau di-fudd i fod yn rhai defnyddiol.
3. Mae meddwl yn wahanol yn gwneud i chi deimlo'n well.

### **1. Mae meddyliau'n penderfynu sut rydym yn teimlo**

Mae gwahanol ffyrdd o ddelio â digwyddiadau llawn straen. Un ffordd yw meddwl yn wahanol.

Nid digwyddiad sy'n gwneud i chi deimlo'n ddig, yn drist, yn hapus neu'n euog - mae'n ymwneud â sut rydych chi'n meddwl amdano.

Gall digwyddiad fod yn unrhyw beth. Dyma ychydig o enghreifftiau:

- Mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn mynd yn ddig pan ofynnwch rywbeth iddo/iddi.
- Nid yw aelod o'ch teulu a addawodd i'ch helpu wedi dod wedi'r cwbl, neu maent wedi canslo.
- Ni all y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano ddod o hyd i rywbeth.

Mae llawer o bobl yn meddwl bod eu teimladau'n digwydd fel canlyniad uniongyrchol i ddigwyddiad. Fodd bynnag, y ffordd rydych chi'n meddwl am y digwyddiad sy'n penderfynu sut rydych chi'n teimlo.

## Goriadau ar goll

Mae Jo yn briod â Max sy'n byw â dementia. Maent yn byw gyda'u merch Emily sy'n 14 oed. Mae Jo ac Emily ar fin gadael y tŷ i fynd ag Emily a'i ffrind i'r ganolfan siopa a chael cinio. Meddai Max, "Ni allaf ddod o hyd i fy goriadau! Ni allwch fy ngadael heb goriadau!" Mae Emily yn meddwl: "Ni allwn adael dad ar ben ei hun mwyach." Mae hi'n dechrau teimlo'n drist ac yn bryderus iawn.

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

*Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.*

**Beth all Emily ei wneud yn eich barn chi?**

*Ticiwch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

- Dweud wrth ei thad na allant ei helpu i chwilio amdanynt nawr, a gadael.
- Helpu ei mam a'i thad i chwilio am yr goriadau nes dod o hyd iddynt.
- Dweud wrth ei thad y dylai fod yn fwy gofalus i beidio â cholli ei goriadau yn y dyfodol.
- Meddwl yn dawel, "mae gan dad ddementia ac mae'n poeni weithiau pan fydd yn colli pethau. Gallaf gymryd peth amser i'w helpu ef a mam ac yna mynd." Yna gall Emily ffonio ei ffrind ac egluro y bydd hi dipyn yn hwyr.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.

**Beth ydych chi'n meddwl y gallai Emily ei wneud?**

- ✘ Dweud wrth ei thad, Max, na allant ei helpu i chwilio nawr a gadael. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol.** Mae gan dad Emily, Max, ddementia ac mae'n teimlo'n bryderus. Gallai fod yn ofidus iawn os bydd Jo ac Emily yn gadael y tŷ ar yr adeg hon.
- ✘ Chwilio am yr goriadau nes dod o hyd iddynt. **Gallai hwn fod yn ymateb defnyddiol.** Efallai y bydd tad Emily, Max, yn teimlo'n fwy diogel os oes ganddo'r goriadau. Fodd bynnag, gall hyn olygu bod Emily yn colli cyfarfod â'i ffrind ac yn teimlo'n ddiflas.
- ✘ Dweud wrth ei thad y dylai fod yn fwy gofalus i beidio â cholli ei goriadau yn y dyfodol. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol.** Mae gan Max ddementia, ni all helpu colli pethau.
- ✓ Meddwl yn dawel, "Mae gan Dad ddementia ac mae'n poeni weithiau pan fydd yn colli pethau. Gallwn gymryd peth amser i helpu ac yna mynd." Yna ffonio ei ffrind ac egluro ei bod hi'n mynd i fod dipyn yn hwyr. **Mae hwn yn ymateb defnyddiol.** Nid y ffaith bod Max wedi colli'r goriadau sy'n gwneud Emily yn ddiflas, ond ei phryder bod ei mam a hi bob amser angen helpu ei thad, a na allant ei adael ar ei ben ei hun mwyach. Ar ôl i Emily alw ei ffrind, gall helpu ei thad i chwilio am yr goriadau, a fydd yn gwneud iddo deimlo'n fwy diogel. Yna gall fynd i weld ei ffrind.

## Meddyliau di-fudd a defnyddiol Emily



Mae Emily yn meddwl pan na all ei thad Max ddod o hyd i'w goriadau: "Ni allwn adael dad ar ben ei hun mwyach." Mae hyn yn gwneud iddi deimlo'n drist ac yn bryderus iawn.

Mae hyn yn golygu bod Emily yn meddwl mewn ffordd ddi-fudd. Gall meddyliau di-fudd ei gwneud hi'n anoddach ymateb mewn ffyrdd defnyddiol i sefyllfaoedd fel hyn.

Yn lle hynny, gallai Emily feddwl: "Mae gan dad ddementia ac mae'n poeni weithiau pan fydd yn colli pethau. Gallaf gymryd peth amser i'w helpu i ddod o hyd i'w goriadau ac yna mynd." Mae'n debyg y bydd y ffordd wahanol hon o feddwl yn gwneud i Emily deimlo'n well ac yn ei helpu iddi aros yn dawel a thosturiol.

Gall meddyliau defnyddiol ei gwneud yn haws i ymateb mewn ffyrdd defnyddiol i sefyllfaoedd fel y rhain.

## Mae meddyliau di-fudd yn gwneud i chi deimlo'n ddrwg

Mae Aryan wedi bod yn helpu ei rhieni i ofalu am ei nain sy'n byw gyda dementia ers pan oedd hi'n 12 oed, mae hi bellach yn 16. Mae ganddi lawer o feddyliau. Mae rhai yn gwneud iddi deimlo'n waeth, mae rhai yn gwneud iddi deimlo'n well.

### 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Meddyliau a all wneud i chi deimlo'n well.

Allwch chi nodi pa rai o feddyliau Aryan allai helpu i wneud iddi deimlo'n well? Gallai Aryan feddwl...

- Mae gwneud amser i wneud y pethau rwy'n hoffi eu gwneud yn fy helpu i ddarparu gwell gofal i'm nain.
- Rwy'n ofalwr gwael os nad yw fy nain bob amser yn hapus.
- Efallai bydd fy nain yn gwella.
- Nid oes unrhyw un yn deall pa mor anodd yw helpu i ofalu am rywun â dementia.
- Ni all unrhyw un ddarparu'r gofal ar gyfer fy nain fel fy rhieni a minnau.
- Gall gofyn i eraill am help helpu fy nheulu a minnau i rannu'r cyfrifoldebau.
- Clefyd yw dementia, nid fy mai i nac unrhyw un arall yw.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Meddyliau a all wneud i chi deimlo'n well.

**Pa rai o feddyliau Aryan allai helpu i wneud iddi deimlo'n well?**

✓ Mae gwneud amser i wneud y pethau rwy'n hoffi eu gwneud yn fy helpu i ddarparu gwell gofal i'm nain. **Mae hwn yn syniad defnyddiol.** Ni ddylai neb deimlo'n euog wrth gymryd amser iddynt eu hunain. Gallai helpu'r gofalwr i barhau i ddarparu gofal yn y tymor hir.

✗ Rwy'n ofalwr gwael os nad yw fy nain bob amser yn hapus. **Bydd meddwl fel hyn yn gwneud i Aryan deimlo'n anhapus ac yn drist.** Nid yw hwyliau'r person sy'n byw gyda dementia yn dibynnu ar y gofalwr yn unig. Er enghraifft, gall hwyliau hefyd fod yn gysylltiedig â dementia, iselder neu bersonoliaeth.

✗ Efallai bydd fy nain yn gwella. **Gall meddwl fel hyn wneud i Aryan deimlo'n siomedig** wrth i bobl â dementia barhau i ddirywio. Mae yna lawer o afiechydon sy'n achosi dementia. Yn anffodus, nid oes iachâd ar gyfer unrhyw un o'r clefydau hyn eto.

✓ Clefyd yw dementia, nid fy mai i nac unrhyw un arall yw. **Mae hwn yn syniad defnyddiol** a gallai atal teimladau o euogrwydd.

✗ Nid oes neb yn deall pa mor anodd yw gofalu. **Gall y meddwl hwn wneud i Aryan deimlo'n ofidus,** yn ynysig ac yn unig. Efallai bod yna bobl nad ydyn nhw'n deall pa mor anodd yw hi i ofalu. Fodd bynnag, gallai siarad â phobl eraill eu helpu i ddeall yn well beth yw dementia a'ch helpu i dynnu rhywfaint o bwysau.

✗ Ni all unrhyw un ddarparu'r gofal ar gyfer fy nain fel fy rhieni a minnau. **Gallai'r meddwl hwn wneud i Aryan deimlo'n unig, yn ynysig ac o dan lawer o bwysau.** Er y gall eraill ddarparu gofal mewn ffordd wahanol, nid yw hynny'n golygu ei fod bob amser o safon is. Mae'n bwysig cynnwys eraill wrth ofalu am berson sy'n byw gyda dementia, er mwyn osgoi cael eich llethu.

✓ Gall gofyn i eraill am help helpu fy nheulu a minnau i rannu'r cyfrifoldebau. **Mae hwn yn syniad defnyddiol** a allai wneud i Aryan deimlo bod ganddi fwy o reolaeth. Mae llawer o fanteision posibl i gynnwys pobl eraill mewn gofal. Er enghraifft, bydd ei rhieni a hi yn gallu cymryd egwyl yn fwy rheolaidd a darparu gofal am amser hirach.

## 2. Dysgwch feddwl yn wahanol trwy newid meddyliau di-fudd i fod yn rhai defnyddiol

### Mae Xavier yn sgwrsio gyda'i athro

Mae Xavier yn helpu i ofalu am ei dad, sy'n byw gyda dementia. Un diwrnod yn ystod sesiwn mae'n ymddangos nad yw Xavier yn canolbwyntio. Mae ei athro yn gwybod am ei sefyllfa deuluol ac yn gofyn am gael siarad ag ef ar ôl y sesiwn. Mae'n gofyn i Xavier, "Sut wyt ti? A oes unrhyw beth y gallwn ei wneud fel ysgol i helpu?"

Mae Xavier yn meddwl wrtho'i hun, "Os yw fy athro yn meddwl bod angen help arnaf, rhaid ei fod yn meddwl nad wyf yn gwneud yn dda yn yr ysgol".

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

*Sut mae meddyliau'n dylanwadu ar ein teimladau.*

**Sut ydych chi'n meddwl fod Xavier yn teimlo?**

*Ticiwch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

- Blin
- Euog
- Hapus
- Unig
- Trist
- Cael ei gefnogi
- Gofidus

### Cadwch mewn cof

Mae'n gwbl normal cael meddyliau di-fudd, mae pawb yn eu cael! Yn y modiwl hwn, rydym yn esbonio sut y gall eu hadnabod a'u newid i rai defnyddiol wneud i chi deimlo'n well.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut mae meddyliau'n dylanwadu ar ein teimladau.

Meddyliodd Xavier, "Os yw fy athro yn meddwl bod angen help arnaf, rhaid ei fod yn meddwl nad wyf yn gwneud yn dda yn yr ysgol".

**Sut ydych chi'n meddwl fod Xavier yn teimlo?**

Mae hwn yn feddwl di-fudd a all wneud i Xavier deimlo yn:

- ✓ Blin
- ✓ Euog
- ✓ Unig
- ✓ Trist
- ✓ Gofidus

## 1. Gweithgaredd

### Pa feddyliau di-fudd ydych chi'n eu cael?

Mewn enghraifft gynharach fe wnaethoch chi nodi pa feddyliau sy'n ddefnyddiol a pha rai a allai fod yn ddi-fudd. Isod fe welwch restr o feddyliau di-fudd. Gwiriwch y meddyliau di-fudd sydd gennych.

- Mae'n rhaid i mi wneud popeth ar ben fy hun.
- Nid yw'r person rwy'n helpu i ofalu amdano yn poeni amdanaf bellach.
- Pan nad yw'r person rwy'n helpu i ofalu amdano yn hapus, mae'n golygu fy mod yn ofalwr gwael.
- Efallai y bydd y person rwy'n helpu i ofalu amdano yn gwella.
- Rhaid i mi fod ar gael bob amser ar gyfer y person rwy'n helpu i ofalu amdano.
- Ni ddylwn ystyried fy anghenion fy hun os wyf am fod yn ofalwr da.
- Nid oes neb yn deall pa mor anodd yw gofalu.
- Ni all unrhyw un ddarparu gofal fel fy nheulu a minnau.
- Mae'r person sydd wedi cael diagnosis o ddementia wedi cymhlethu fy mywyd.
- Does gen i ddim amser i eraill fel gofalwr ifanc.
- Rwy'n teimlo biti dros y person rwy'n helpu i ofalu amdano.
- Mae pobl eraill yn well eu byd na'r person rwy'n helpu i ofalu amdano.
- Arall \_\_\_\_\_

## 2. Gweithgaredd

### Pa feddyliau defnyddiol ydych chi'n eu cael?

Mewn enghraifft gynharach fe wnaethoch chi nodi pa feddyliau sy'n ddefnyddiol a pha rai a allai fod yn ddi-fudd. Isod fe welwch restr o feddyliau defnyddiol.

Gwiriwch y meddyliau defnyddiol sydd gennych.

- Mae rhannu fy nheimpladau ag eraill yn helpu i leihau'r pwysau.
- Gall gofyn am help gan eraill fy helpu i rannu baich gofal.
- Mae gwneud amser i mi fy hun i wneud y pethau rwy'n hoffi eu gwneud yn fy helpu i ddarparu gwell gofal.
- Mae dementia yn glefyd; nid fy mai i na neb arall yw.
- Nid oes yn rhaid i mi roi eu ffordd i eraill drwy'r amser.
- Arall \_\_\_\_\_

Yn lle hynny, beth os yw Xavier yn meddwl, "os yw fy athro yn meddwl bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn poeni amdanaf i a fy nhad, ac eisiau gwneud yn siŵr ein bod yn gwneud yn dda"?

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Paru teimladau â meddwl defnyddiol.

**Sut mae Xavier yn teimlo nawr?**

*Ticiwch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

- Blin
- Euog
- Hapus
- Unig
- Trist
- Cael ei gefnogi
- Gofidus

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

##### Paru teimladau â meddwl defnyddiol.

Meddyliodd Xavier "os yw fy athro yn meddwl bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn poeni amdanaf i a fy nhad, ac eisiau gwneud yn siŵr ein bod yn gwneud yn dda".

##### Sut mae Xavier yn teimlo nawr?

Mae hwn yn syniad defnyddiol a all wneud i Xavier deimlo'n hapus neu'n cael ei gefnogi.

##### Cadwch mewn cof

Weithiau ni allwch newid y pethau sy'n digwydd (digwyddiadau), ond gallwch newid eich ymateb (meddyliau).

### 3. Mae meddwl yn wahanol yn gwneud i chi deimlo'n well

Ni allwch newid y pethau sy'n digwydd, ond gallwch newid eich ymateb. Mewn geiriau eraill, ni allwch newid digwyddiadau ond gallwch newid eich meddyliau.

#### Enghraifft 1: Lim

Mae Wei yn gofalu am ei wraig Xu, sy'n byw â dementia. Mae ganddyn nhw fab 14 oed, Gai, a merch 16 oed, Lim, sy'n helpu i ofalu am Xu. Mae Lim yn ysgrifennu'r canlynol:

Enw:	Lim
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n ddiflas?	Prynhawn dydd Gwener gofynnodd fy ffrindiau i mi a fuaswn yn hoffi mynd i'r sinema. Fel arfer byddaf yn aros gyda mam ar ôl ysgol ar ddydd Gwener er mwyn i fy nhad gael seibiant. Roeddwn i wir eisiau mynd gyda fy ffrindiau felly roedd yn rhaid i fy nhad aros adref gyda mam. Roeddwn i'n teimlo'n euog ac yn drist iawn a ni wnes i wir fwynhau'r ffilm.
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	Bydd fy nhad yn meddwl nad wyf yn poeni am mam a nad wyf yn mwynhau treulio amser gyda hi. Bydd mam a dad yn meddwl bod yn well gen i fod gyda fy ffrindiau na gyda nhw.
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	Mae fy rhieni yn fy ngharu ac eisiau i mi fod yn hapus a mwynhau treulio amser gyda fy ffrindiau. Ni fyddant yn fy meio am fod eisiau cael hwyl. Mae nhw'n gwybod fy mod i'n eu caru nhw a fy mod i'n mwynhau treulio amser gyda nhw. Mae gan fy mam ddementia a nid yw'n gallu meddwl a gweithredu yn yr un ffordd ag yr arferai wneud ond rydym yn dal i gael hwyl gyda'n gilydd.
Sut gallai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	Yn lle teimlo'n euog a thrist byddwn wedi teimlo'n hapus am dreulio amser gyda fy ffrindiau.

## Enghraifft 2: Kevin

Mae Kevin yn 13 oed. Mae ei dad yn byw gyda dementia. Mae'n ysgrifennu'r canlynol:

Enw:	Kevin
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n ddiflas?	Wythnos diwethaf daeth fy rhieni i'm gwylio yn chwarae pêl-droed. Enillodd fy nhîm a sgoriais dair gôl. Pan oeddem yn gyrru adref ar ôl y gêm dywedais wrth fy nhad, "roedd yn gêm wych, a welsoch chi fy goliau?" Wnaeth o ddim ateb, dywedodd nad oedd yn siŵr oherwydd ni allai gofio beth roedd wedi bod yn ei wneud. Dywedodd ei fod wedi blino ac eisiau mynd adref.
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	Does dim byd rydw i'n ei wneud yn gallu gwneud fy nhad yn hapus oherwydd mae'n anghofio popeth. Mae popeth yn cael ei ddifetha oherwydd ei ddementia.
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	Er na all gofio'r gêm, gwn ei fod wedi mwynhau gwylio a dyna sy'n cyfrif. Gwenodd lawer ac roedd yn gweiddi dros fy nhîm yn ystod y gêm.
Sut gallai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	Yn lle teimlo'n drist, byddwn wedi teimlo'n hapus ynghylch y diwrnod y gwnaethon ni i gyd ei dreulio gyda'n gilydd.

Eich tro chi nawr. Yn yr ymarfer nesaf byddwch yn gweithio i newid eich meddyliau di-fudd yn rhai defnyddiol.

**Ceisiwch feddwl am ddigwyddiad diweddar a wnaeth i chi deimlo'n ofidus ac atebwch y cwestiynau isod.** Gallwch gyfeirio yn ôl at yr enghreifftiau ar y dudalen flaenorol am ychydig o help. Gallwch naill ai ysgrifennu hwn ar lyfr nodiadau neu yn y blwch testun isod.

Enw:	
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n ddiflas?	
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	
Sut gallai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	

© Prifysgol Bangor

© Crëwyd y delweddau gan Sokyo Jung (studiosokyo@gmail.com)

