Ydych chi'n teimlo dan straen am fynd i'r coleg?



Pecyn Cymorth i'ch helpu i baratoi

Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

Steps to Student
Wellbeing
Camau at Les Myfyrwyr

Gyda Myfyrwyr i Fyfyrwyr

Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

Steps to Student
Wellbeing
Camau at Les Myfyrwyr

Gyda Myfyrwyr i Fyfyrwyr

Nod y prosiect Steps to Student Wellbeing gan Valleys Steps yw datblygu adnoddau a chymorth lles gyda myfyrwyr i fyfyrwyr. Nod y pecyn cymorth hwn yw paratoi myfyrwyr i ddechrau a/neu ddychwelyd i'r coleg/prifysgol. Rydym wedi ceisio cynnwys ystod o syniadau - gobeithio bod rhywbeth yno sy'n ddefnyddiol i chi!

Yn gweithio gyda Choleg Merthyr Tudful, Coleg y Cymoedd, a Phrifysgol De Cymru i gynnig cymorth lles pwrpasol sydd ei angen ar fyfyrwyr.

The College Merthyr Tydfil
Y Coleg Merthyr Tudful

Coleg y Cymoedd

University of South Wales
Prifysgol De Cymru

Nod y pecyn cymorth hwn yw paratoi myfyrwyr i ddechrau a/neu ddychwelyd i'r coleg/prifysgol. Rydym wedi ceisio cynnwys ystod o syniadau - gobeithio bod rhywbeth yno sy'n ddefnyddiol i chi!

Hefyd, gallwch edrych ar ein sesiynau eraill (wedi'u hanelu at oedolion) yma:
http://www.valleyssteps.org/online-sessions/

students@valleyssteps.org www.valleyssteps.org

@valleyssteps

Beth sydd yn y pecyn cymorth?



1 Ynglŷn â'r Pecyn Cymorth hwn
2 Sut hwyliau sydd arnoch?
3 Fy niwrnod cyntaf delfrydol
4 Fy niwrnod cyntaf delfrydol
5 Pethau rwy'n edrych ymlaen atynt
6 Pethau rwy'n poeni amdanynt
7 Yr hyn y gallaf ei reoli
8 Pwy/beth all roi help llaw imi?
9 Mae'r cyfan yn gysylltiedig!
10 Mae'r cyfan yn gysylltiedig!
11 Sut i ddelio â meddyliau diwerth
12 Ymarfer
13 Technegau anadlu
14 Technegau anadlu
15 Ffyrdd o ymlacio
16 Daearu
17 Hunan-siarad cadarnhaol
18 Pethau cadarnhaol dyddiol
19 Beth sydd yn eich pecyn cymorth?
20 Taro'r cydbwysedd iawn
21 Dringo'r mynydd
22 Gyda phwy y gallaf siarad?
23 Fy nghynllun
24 Fy nghynllun
25 Angen cymorth?
26 Gwefannau ac apiau defnyddiol

© Valleys Steps 2020

1: Ynglŷn â'r Pecyn Cymorth hwn



- Yn ystod COVID-19 rydym wedi treulio llawer o amser gartref.
- Bydd y coleg yn ailagor ym mis Medi, ond mae'n debyg na fydd pethau'r un fath ag o'r blaen.
- Efallai y byddwch yn mynychu dosbarthiadau ar-lein neu'n gorfod mynd i mewn i'r coleg ar ryw adeg.



- Gall yr holl newid hwn beri inni deimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n llawn panig.
- Efallai bod gennych deimladau cymysg ynglŷn â mynd i'r coleg, efallai eich bod yn teimlo'n llawn cyffro ac ofn ar yr un pryd. Mae hyn yn hollol normal.



- Gall y pecyn cymorth hwn eich helpu i baratoi ar gyfer mynd i'r coleg, gan ystyried sut y gallech deimlo a ffyrdd y gallwch ddelio â'r teimladau hynny.
- Bydd cwblhau'r llyfr gwaith yn eich helpu i ddarganfod pa bethau a allai fod yn eich poeni a sut y ga lwch ddelio â nhw.



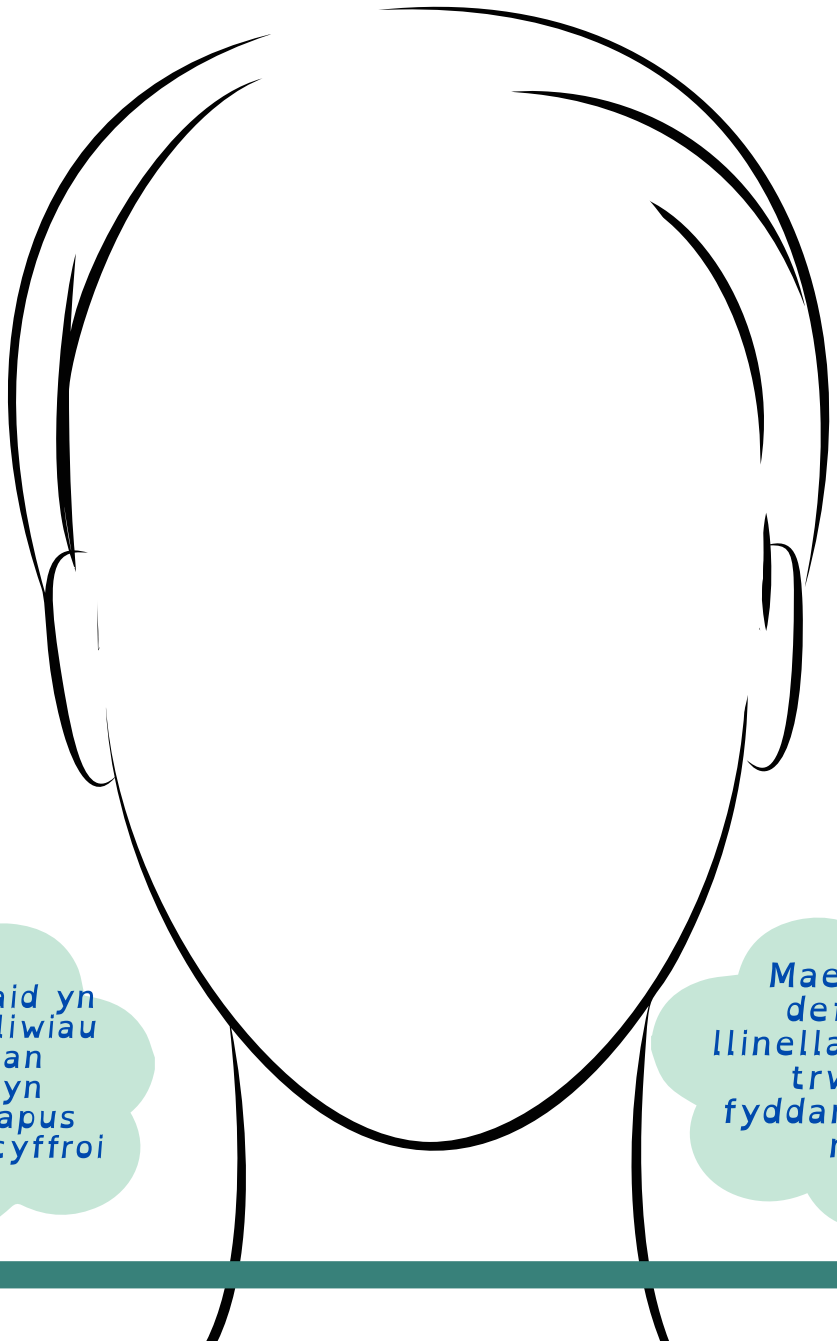
- Gallwch ofyn i rywun rydych yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt i'ch helpu i'w gwblhau os mynnwch.
- Cymerwch eich amser wrth weithio drwyddo, cofnodwch unrhyw awgrymiadau rydych yn teimlo sy'n ddefnyddiol a rhowch gynnig ar rai cyn ichi ddechrau yn y coleg.

© Valleys Steps 2020

2: Sut ydych yn teimlo pan fyddwch yn meddwl am fynd i'r coleg?

Sut hwyliau sydd arnoch?

Tynnwch lun neu ysgrifennwch eiriau i ddisgrifio'r ffordd rydych yn teimlo. Os ydych yn teimlo'n wirioneddol greadigol, defnyddiwch liwiau!



Mae artistiaid yn defnyddio lliwiau llachar pan fyddant yn teimlo'n hapus neu wedi'u cyffroi

Mae rhai yn defnyddio llinellau trwchus, trwm pan fyddant yn drist neu'n ddig

© Valleys Steps 2020

3: Fy niwrnod cyntaf delfrydol

Dychmygwch eich bod wedi gorffen eich diwrnod cyntaf yn cychwyn/dychwelyd i'r coleg ac fe aeth popeth fel yr oeddech yn ei ddymuno. Tynnwch lun neu ysgrifennwch sut oedd eich diwrnod cyntaf delfrydol yn y blychau:

Sut oeddech yn edrych?

Sut oedd y coleg?

Beth welsoch chi?

Cofiwch! Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir - eich stori chi yw hi!

Pa bethau gwnaethoch chi sylwi arnynt?

Beth glywsoch chi?

Sut oeddech yn teimlo?

© Valleys Steps 2020

4: Fy niwrnod cyntaf delfrydol

Gair i gall: Os ydych yn ei chael hi'n anodd meddwl am eich diwrnod cyntaf delfrydol, ceisiwch greu stori am ddiwrnod cyntaf delfrydol rhywun arall a chreu prif gymeriad sy'n debyg i chi!

Beth ddigwyddodd?

Pa rwystrau oedd yn eich ffordd?

Pa gryfderau ac adnoddau oedd gennych chi?

Sut ddaeth y diwrnod i ben?

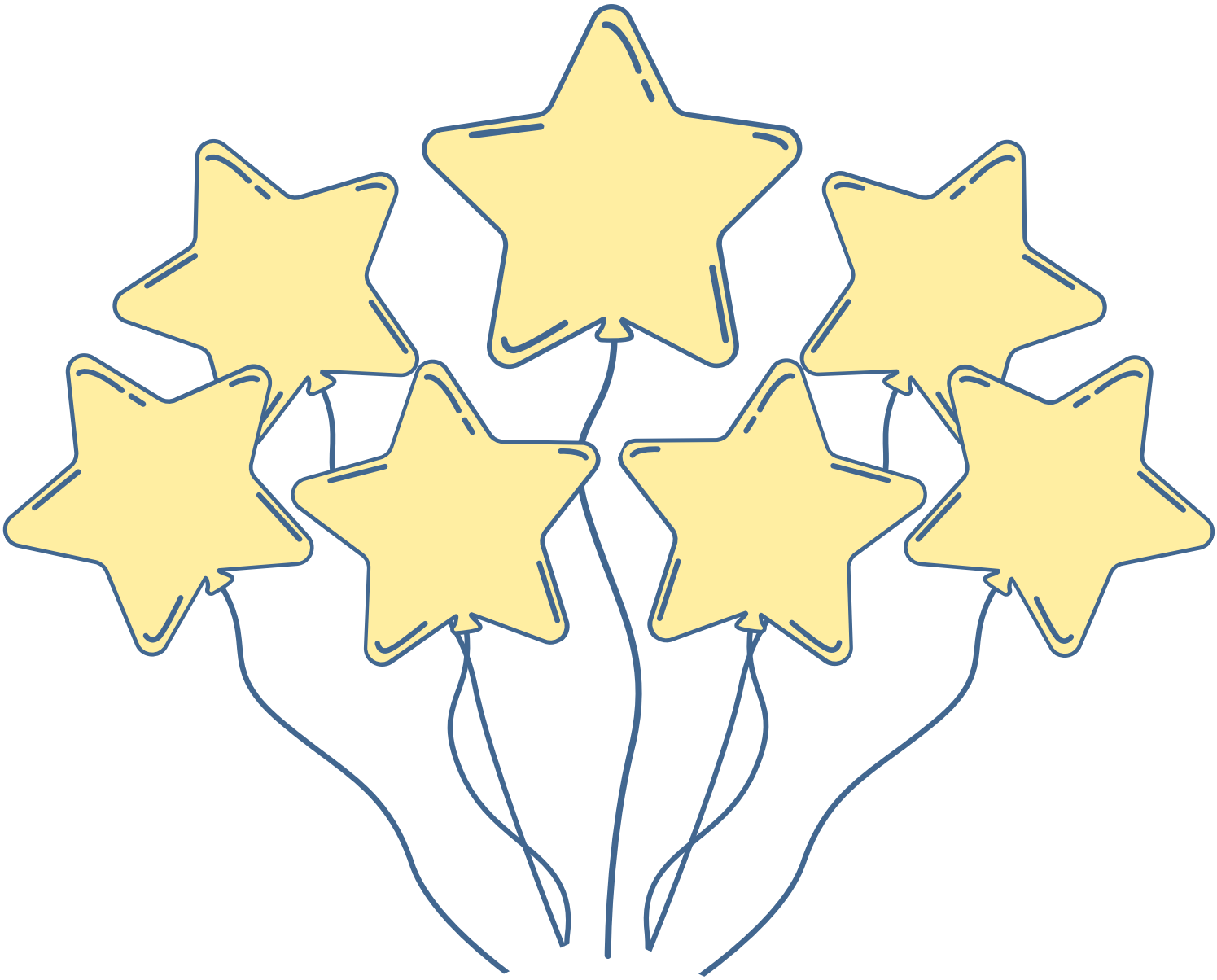
Beth ydych chi wedi'i gyflawni?

Beth wnaeth leihau eich pryderon?

Beth wnaeth ichi deimlo'n fwy diogel?

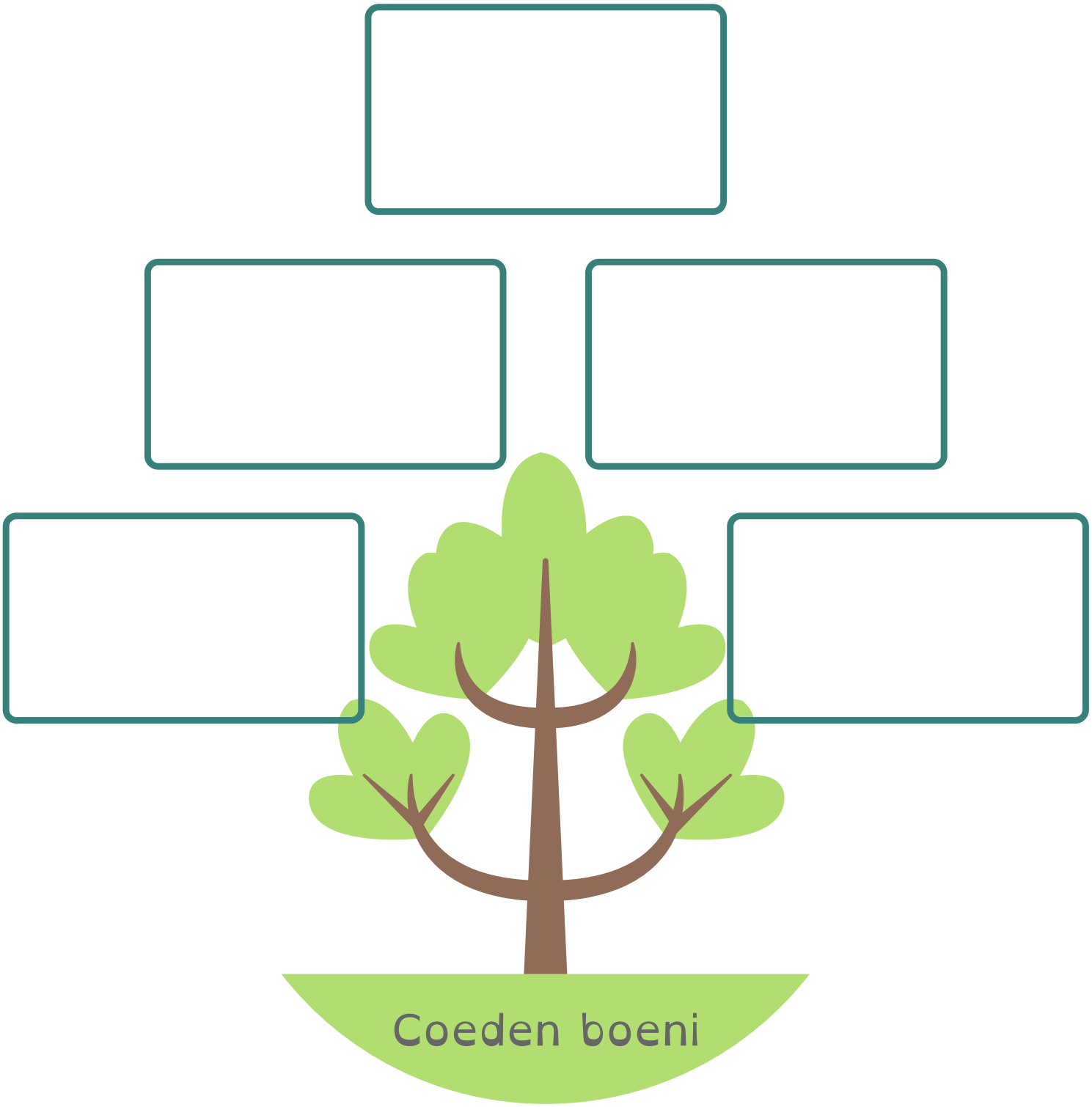
© Valleys Steps 2020

5: Pethau rydw i'n edrych ymlaen atynt fel myfyriwr coleg



© Valleys Steps 2020

6: Pethau rydw i'n poeni amdanynt



© Valleys Steps 2020

7: Beth allaf ei reoli?

Gallwn boeni am lawer o bethau - rhai pethau y gallwn eu rheoli, rhai na allwn eu rheoli

Beth yw'r rhai pethau y gallwch eu rheoli? Beth yw'r rhai na allwch eu rheoli? Gall helpu i ganolbwyntio ar y cylch mewnol a cheisio gollwng y pryderon yn y cylch allanol!

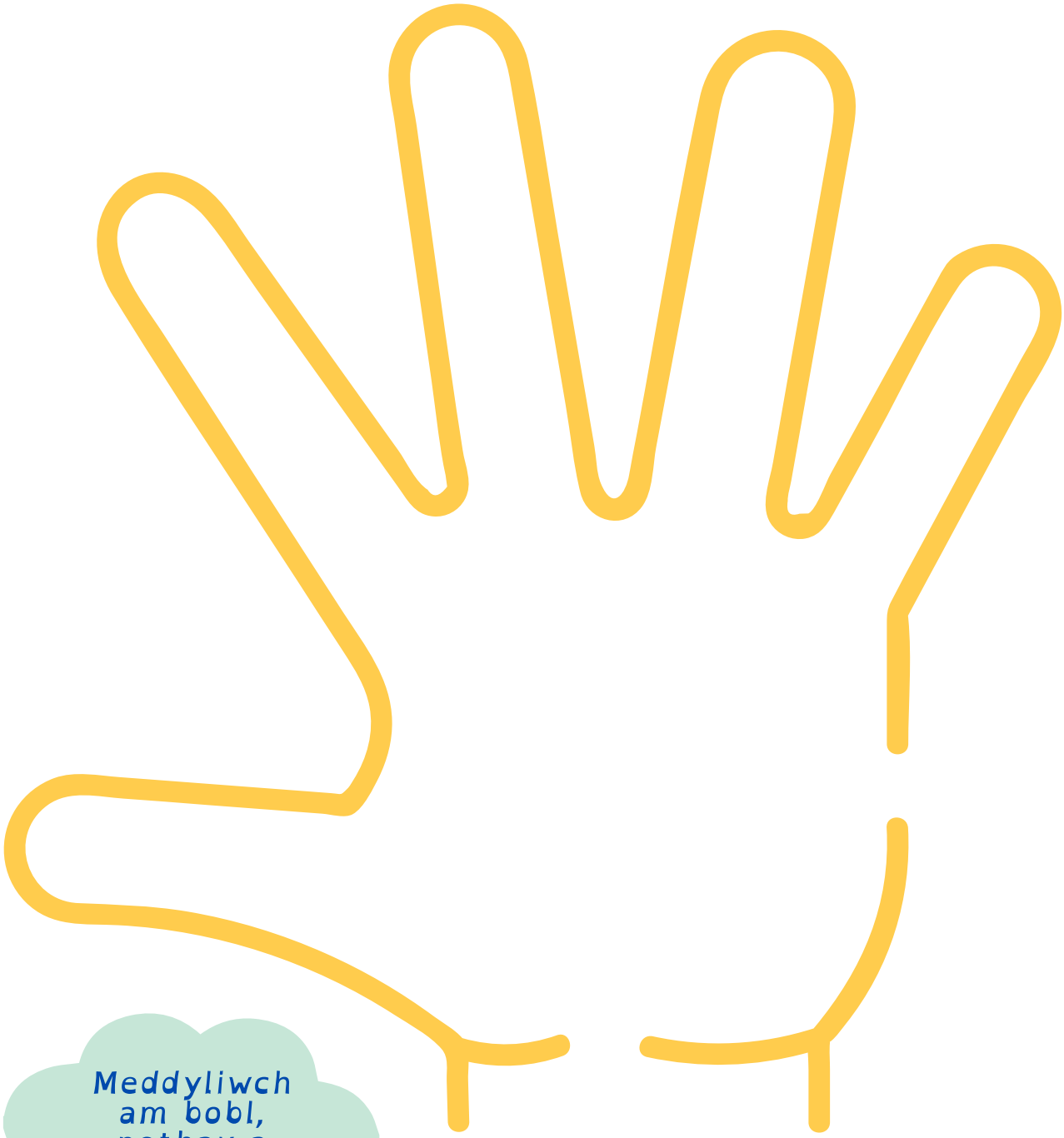


Beth yw'r rhai pethau y gallwch eu rheoli? Beth yw'r rhai na allwch eu rheoli?

Gallech geisio dychmygu'r pryderon yn y cylch allanol yn hedfan i ffwrdd fel balŵns ...

© Valleys Steps 2020

8: Pwy/beth all roi help llaw imi?



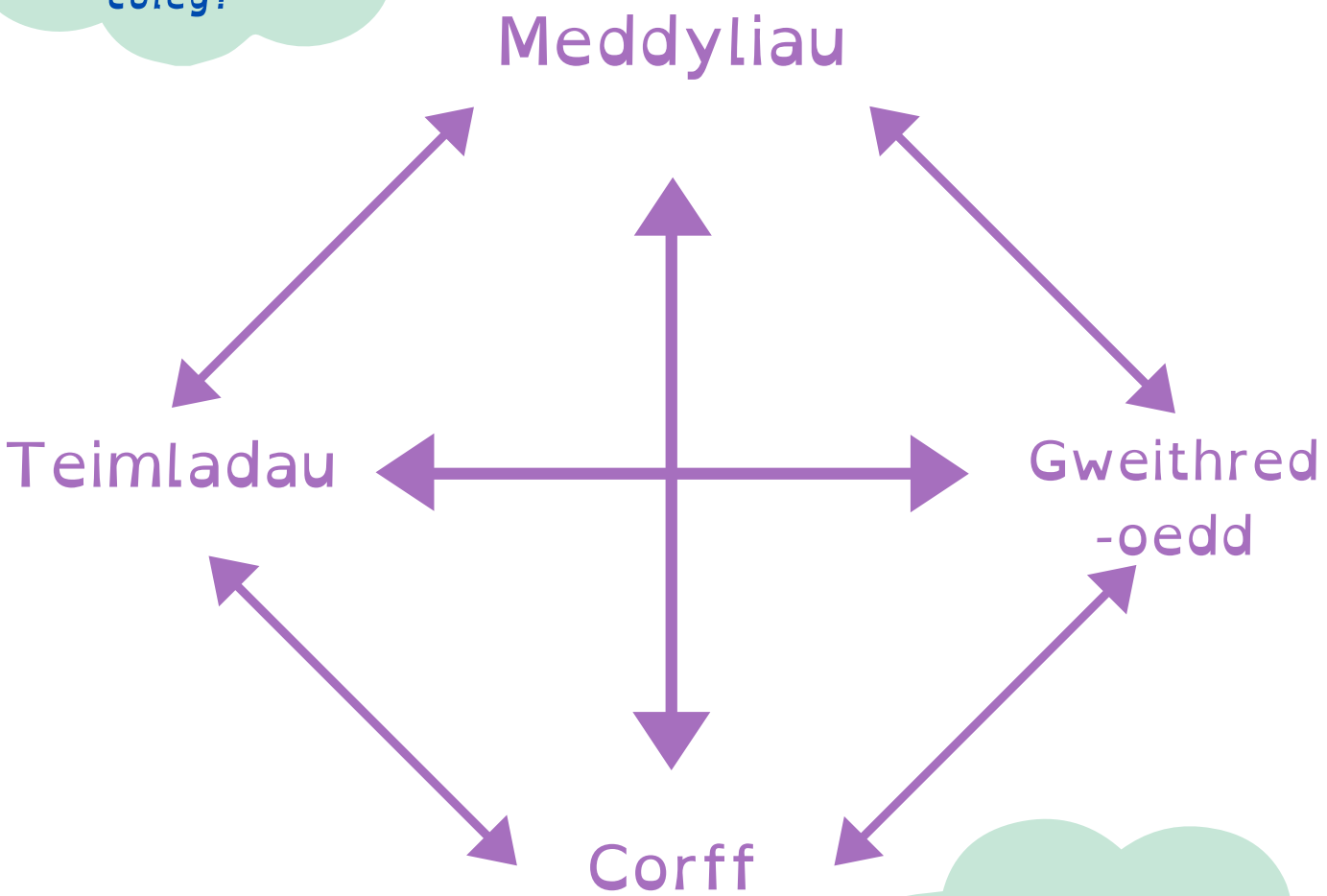
Meddyliwch am bobl, pethau a lleoedd sy'n ddefnyddiol ichi

© Valleys Steps 2020

9: Mae'r cyfan yn gysylltiedig!

Mae'r ffordd rydym yn meddwl yn effeithio ar sut rydym yn teimlo (emosiynau), yr hyn rydym yn ei deimlo yn ein cyrff, a'r hyn a wnawn

Beth yw eich meddyliau, eich teimladau/emosiynau
a theimladau'ch corff am fynd i'r coleg?

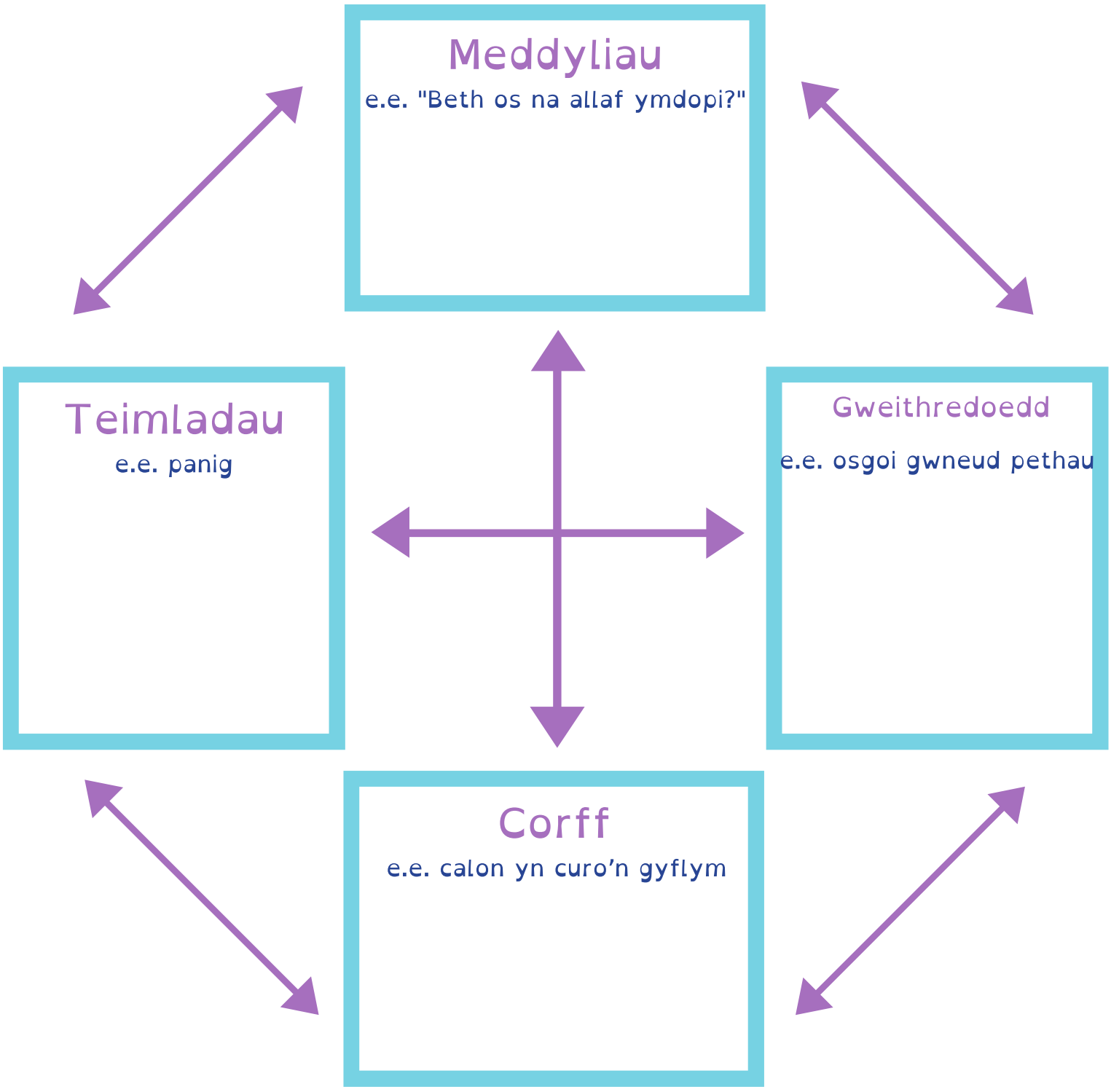


Sut allai'r rhain effeithio ar yr hyn rydych yn ei wneud/sut rydych yn gweithredu? Beth allech ei wneud yn wahanol?

© Valleys Steps 2020

10: Mae'r cyfan yn gysylltiedig!

Ysgrifennwch unrhyw feddyliau, teimladau, teimladau'r corff a gweithredoedd sy'n ymwneud â mynd i'r coleg



© Valleys Steps 2020

11: Sut i ddelio â meddyliau diwerth

Pan fyddwn yn poeni, dan straen neu'n ofnus rydym yn tueddu i greu meddyliau diwerth neu negyddol

Rhowch eich meddyliau ar brawf



Gofynnwch rai cwestiynau i'ch hun:
- A yw'n wir?
- Beth yw'r dystiolaeth?
- Pwy ddywedodd e?
- Beth fyddai'ch ffrind gorau yn ei ddweud wrthych amdano?

Rhowch gryn bellter rhyngoch chi



Dychmygwch daro'r syniad allan o'r parc gyda bat neu dychmygwch ef yn hedfan i ffwrdd ar falŵn



Stopiwch a thynnwch eich sylw oddi ar y meddyliau hynny

Dychmygwch arwydd stop, yna ewch i wneud rhywbeth arall:
- Ewch am dro
- Gwrandewch ar gerddoriaeth
- Ffoniwch ffrind



© Valleys Steps 2020

12: Ymarfer

Gall bod yn egnïol yn gorfforol eich helpu i deimlo llai o straen a phryder, codi'ch hwyliau a chysgu'n well.

Mae ymarfer corff aerobig sy'n eich galluogi i anadlu'n gyflymach yn arbennig o fuddiol.





Gall pyliau byr o ymarfer corff dwys (tua 5 munud) helpu gyda theimladau llethol e.e. neidiau seren, gwibio, sgipio ar gyflymder







© Valleys Steps 2020

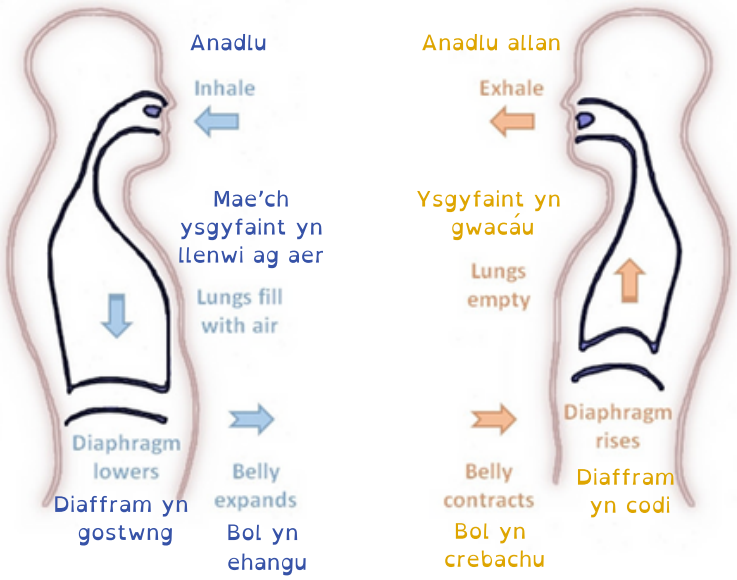
13: Technegau anadlu

Pan fyddwn yn teimlo'n ofnus neu'n bryderus mae cyfradd ein calon yn cynyddu ac rydym yn anadlu'n gyflymach.

Rhowch gynnig ar y technegau anadlu hyn i arafu eich anadlu:

Anadlu bol

Rhowch un llaw ar eich brest a'r llall ar eich bol. Sylwch ar sut mae'ch dwylo'n symud wrth ichi anadlu. Ceisiwch wthio'ch llaw allan ar eich bol wrth ichi anadlu i mewn yn araf.



Anadlu Bys

- Daliwch un llaw i fyny ac olrhain o amgylch pob bys gyda bys o'r llaw arall

- Anadlwch i mewn wrth ichi symud i fyny ac anadlu allan wrth ichi symud i lawr.

Os yw'n goglais, daliwch bob bys wrth ichi anadlu i mewn ac allan.

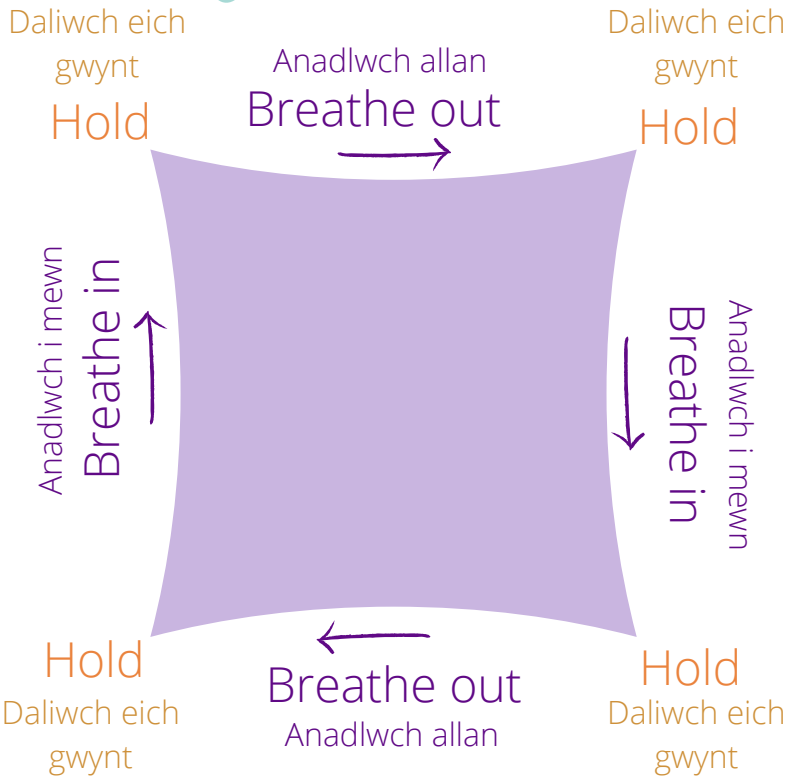


© Valleys Steps 2020

14: Technegau anadlu

Pan fyddwn yn teimlo'n ofnus neu'n bryderus mae cyfradd curiad ein calon yn cynyddu, ac rydym yn anadlu'n gyflymach.

Rhowch gynnig ar y technegau anadlu hyn i arafu eich anadlu:

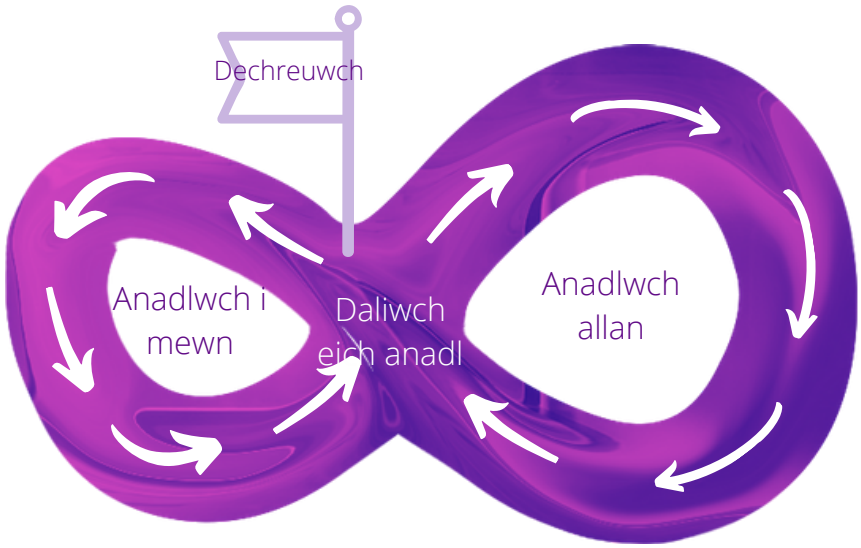


Anadlu i siapiau

Ceisiwch arafu eich anadlu.

Olrheiniwch y siâp gyda'ch bys wrth ichi anadlu i mewn, daliwch eich anadl, ac anadlwch allan.

Rhowch gynnig ar y siâp hwn: anadlwch i mewn o amgylch y ddolen fyrrach, anadlwch allan o amgylch y ddolen hirach



© Valleys Steps 2020

15: Ffyrdd o Ymlacio

Ymlacio cyhyrau graddedig

Pan fyddwn yn bryderus neu dan straen rydym yn tueddu i dynhau ein cyhyrau. Mae ymlacio ein cyrff yn sgil dda i'w ymarfer oherwydd gall leihau'r teimladau o bryder.

Anadlwch i mewn	Anadlwch allan
Dechreuwch drwy dynhau cyhyrau eich traed a'ch coesau, eu gwasgu'n dynn wrth ichi anadlu i mewn	Wrth ichi anadlu allan gadewch i'r cyhyrau ymlacio
Nawr tynhewch gyhyrau yn eich pen-ôl, eich cefn a'ch bol	A rhyddhewch wrth ichi anadlu allan
Nesaf tynhewch eich breichiau, dwylo, ysgwyddau a'ch gwddf	Gadewch i'r cyhyrau ymlacio wrth ichi anadlu allan
Sgriwiwch eich wyneb i fyny'n dynn a chaewch eich gên	Nawr gadewch i'ch corff cyfan ymlacio wrth ichi anadlu'n ddwfn am dipyn

Rhestr chwarae o gerddoriaeth sy'n eich ymlacio



Dewch o hyd i gerddoriaeth sy'n gwneud ichi ymlacio! Crewch restr chwarae ar gyfer adegau o straen



© Valleys Steps 2020

16: Daearu

5 Pethau y gallwch eu gweld



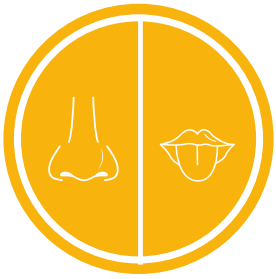
4 Pethau y gallwch eu clywed



3 Pethau y gallwch gyffwrdd â nhw



2 Pethau y gallwch eu harogli/blasu



1 Anadl ofalgar!



© Valleys Steps 2020

17: Hunan-siarad Cadarnhaol

Mae siarad yn gadarnhaol â chi'ch hun yn gwneud ichi deimlo'n well a gall eich helpu i wynebu sefyllfaoedd anodd.

Pa bethau eraill allwch eu dweud wrthych chi'ch hun?

Rydych yn gwneud yn dda iawn

Gallaf lwyddo. Gallaf ddod drwyddi



Byddaf yn rhoi cynnig ar rai technegau newydd i'm helpu

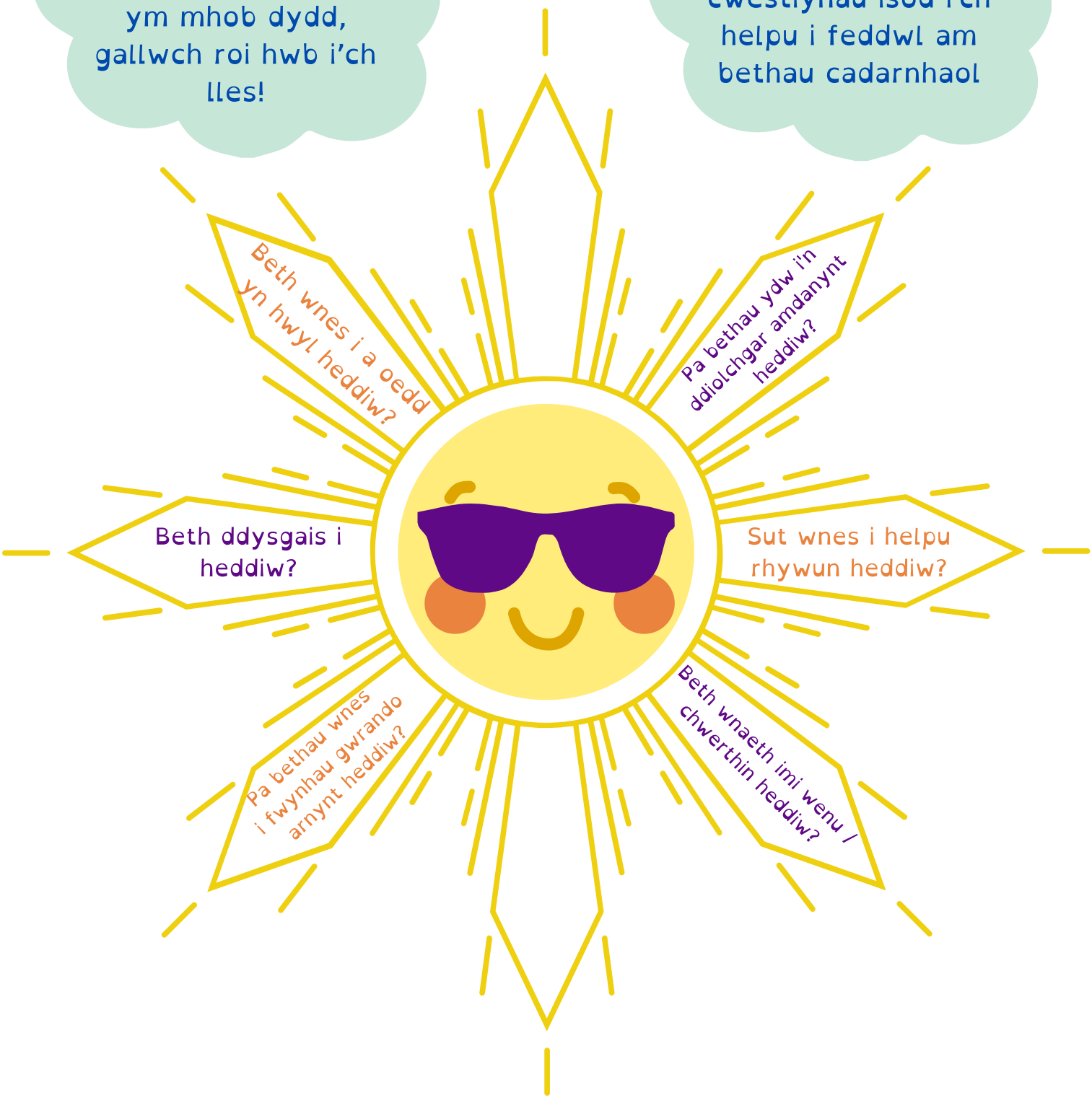
Gallaf ofyn am help os ydw i'n cael trafferth

© Valleys Steps 2020

18: Pethau cadarnhaol dyddiol

Wrth edrych am y pethau cadarnhaol ym mhob dydd, gallwch roi hwb i'ch lles!

Edrychwch ar y cwestiynau isod i'ch helpu i feddwl am bethau cadarnhaol



© Valleys Steps 2020

19: Beth sydd yn eich pecyn cymorth?

Yr hyn y gallaf ei reoli

Technegau anadlu

Ymarfer corff



Ffyrdd i ymlacio

Help llaw

Hunan-siarad cadarnhaol

Delio â meddyliau diwerth

Daearu

© Valleys Steps 2020

20: Taro'r cydbwysedd iawn

Pan fyddwn yn teimlo dan straen, yn bryderus neu'n llawn panig, mae angen inni adeiladu ein hadnoddau fel y gallwn ymdopi.

Beth allwch ei ddefnyddio i'ch helpu i adennill cydbwysedd?

Ysgrifennwch bethau a all helpu pan fydd pethau'n eich llethu- neu bethau rydych yn mynd i roi cynnig arnynt efallai!

Poeni

Ofn

Panig

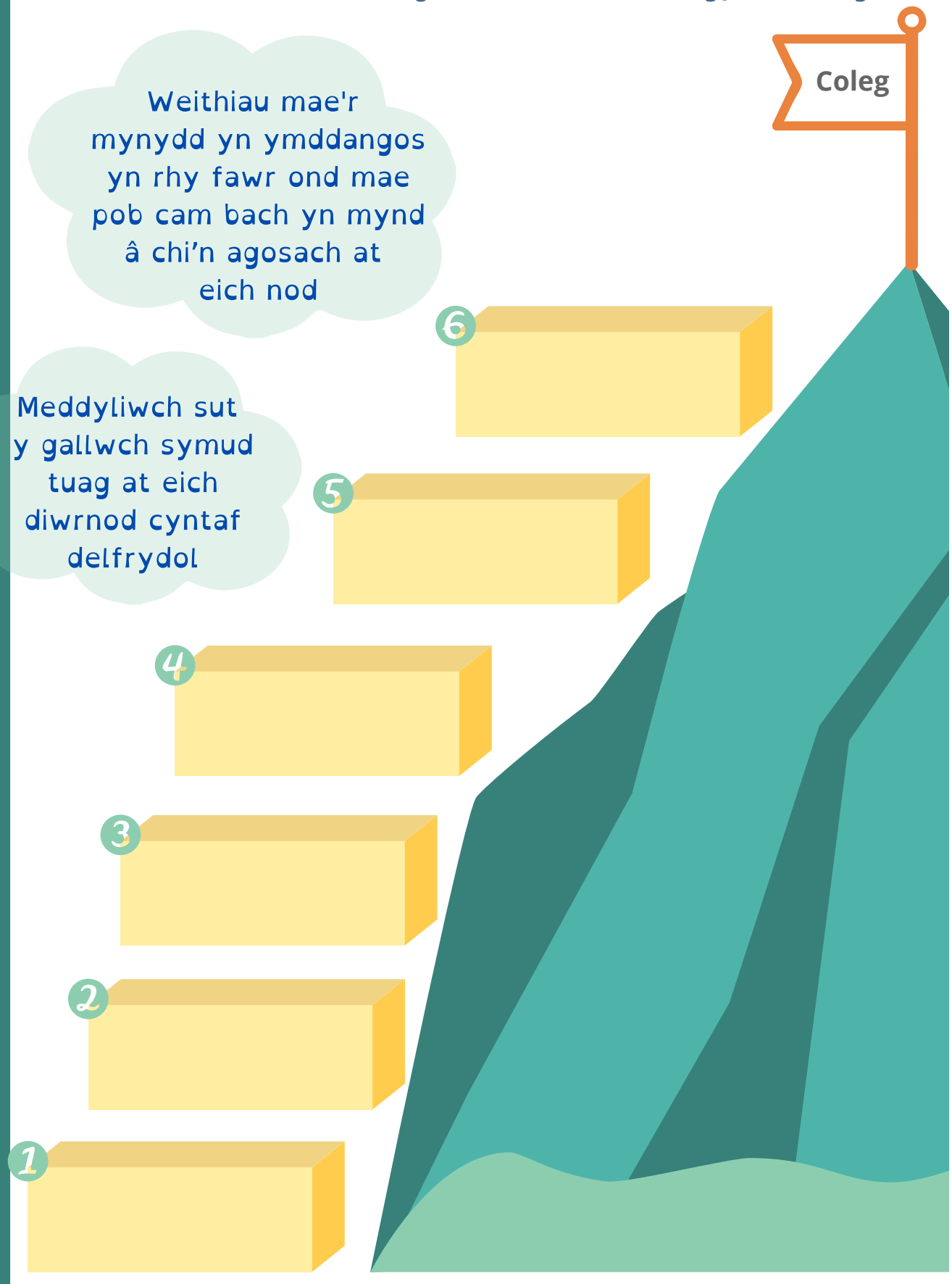
Straen



© Valleys Steps 2020

21: Dringo'r mynydd

Pa bethau allwch eu gwneud i baratoi ar gyfer coleg?



© Valleys Steps 2020

22: Gyda phwy y gallaf siarad?

Gwnewch restr o'r bobl y gallwch sgwrsio â nhw dros y ffôn, neges destun, galwad fideo neu wyneb yn wyneb pan fyddwch yn teimlo dan straen, yn poeni neu'n bryderus

Gall hyn fod yn ffrindiau, teulu, tiwtoriaid neu rywun arall

Cofiwch gofnodi'r rhifau hefyd os nad ydynt wedi cael eu cadw!







Mae siarad â rhywun yn help mawr!

© Valleys Steps 2020

23: Fy Nghynllun

Pa bethau rydw i'n eu hoffi?



Pa bethau rydw i'n edrych ymlaen atynt?

Am beth rydw i'n poeni?

Ar gyfer pob pryder:
A allaf ei reoli?

GALLAF! Ewch ymlaen i'r dudalen nesaf

NA ALLAF. Gadewch iddo hedfan i ffwrdd ...

Cofiwch fod yn garedig â chi'ch hun, rydych yn gwneud y gorau y gallwch!

© Valleys Steps 2020

24: Fy Nghynllun

Pa gamau y gallaf eu cymryd i leihau fy mhryder?

Pryd y gallaf gymryd y camau hyn?

Pa offer o'r pecyn cymorth hwn a allai fod o gymorth?

Pwy all fy nghefnogi?



Nid ydych ar eich pen eich hun ...

Mae hi'n gyfnod llawn straen i lawer o bobl ar hyn o bryd Gallwch oroesi!



© Valleys Steps 2020

25: Yn ei chael hi'n anodd?

Angen rhagor o gymorth?



CALL Llinell Gymorth Iechyd Meddwl: neu tecstiwch 'help' i:
0800 132 737 or text help to:
81066



Samaritans:
116 123



SHOUT: Mewn argyfwng? Poeni? Pryderus? Dan straen?
Text 85258



Childline:
0800 1111
www.childline.org



PAPYRUS
(Atal Hunanladdiad Ymhlith Pobl Ifanc)
Hopeline: 0800 068 4141

© Valleys Steps 2020

26: Gwefannau ac Apiau Defnyddiol

The Mix:
www.themix.org.uk

Childline:
www.childline.org

Kooth:
www.kooth.com

YoungMinds:
www.youngminds.org.uk

Apps:

Daylio	Tracir hwyliau dyddiol
Calm Harm	Mae'n helpu i reoli hunan-niweidio
ReachOut Worry Time	Cadw pryderon ar gyfer amser poeni
Presently	Diolchgarwch dyddiol syml
MindShift	Mae'n helpu i ymdopi â phryder

© Valleys Steps 2020

Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

Steps to Student
Wellbeing
Camau at Les Myfyrwyr

Gyda Myfyrwyr i Fyfyrwyr

students@valleyssteps.org

www.valleyssteps.org

@valleyssteps