



FY MhECYN YMDOPi

Datblygwyd llyfryn cymuned Addysg
Barnardo's mewn cydweithrediad â
Gofalwyr Ifanc Swydd Caerhirfryn



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK



Cyflwyniad i'r llyfryn 'Fy Mhecyn Ymdopi'

Weithiau, gall fod diwrnodau anodd a heriau o ran newid yn ein harferion bob dydd, ac efallai nad yw'r bobl sydd fel arfer yn ein cefnogi ar gael.

Mae'r llyfryn hwn yn gyfle i chi ddysgu ac ymarfer ffyrdd newydd o deimlo'n ddigynnwrf ac yn hapusach pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus, o dan straen neu'n orbryderus.

Byddwch yn dechrau drwy greu eich pecyn ymdopi eich hun, ac mae llawer o weithgareddau i chi roi cynnig arny'n nhw. Gallwch ychwanegu'r gweithgareddau sydd fwyaf defnyddiol i chi at eich pecyn.

Yn ogystal, mae yna dempledi hwyliog y gallwch eu defnyddio i greu blwch clebran ymdopi, llosgfynydd heriau a breuddwyd bysgotwr llesiant eich hun!

I RIENI / GOFALWYR:

Pwrpas y llyfryn hwn yw i blant (rhwng 6 a 12 oed) ddysgu sgiliau ac arferion ymdopi a all eu helpu i reoli eu hunain pan maen nhw'n wynebu heriau neu ddiwrnodau anodd.

Mae ystod eang o weithgareddau ac ymarferion, gan gynnwys adran 'ceisio a sgorio' lle gall plant nodi beth sy'n gweithio'n dda iddyn nhw a beth sy'n gallu eu cefnogi.

Gallwch gefnogi eich plentyn drwy ei annog i roi cynnig ar rai o'r strategaethau a awgrymir yn y llyfryn hwn. Mae'n bwysig parhau i ymarfer y rhai sydd fwyaf defnyddiol iddynt.

Mae cyfarwyddiadau ar gyfer pob gweithgaredd. Efallai y bydd angen siswrn a glud arnoch.

Wrth argraffu'r llyfryn hwn, gwnewch yn siŵr eich bod y gosod eich cyfrifiadur i 'argraffu ar y ddwy ochr' a 'fflipio tudalennau ar yr ymyl fer'.

Datblygwyd llyfryn Cymuned Addysg
Barnardo's mewn cydweithrediad â
Gofalwyr Ifanc Swydd Caerhirfryn



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK



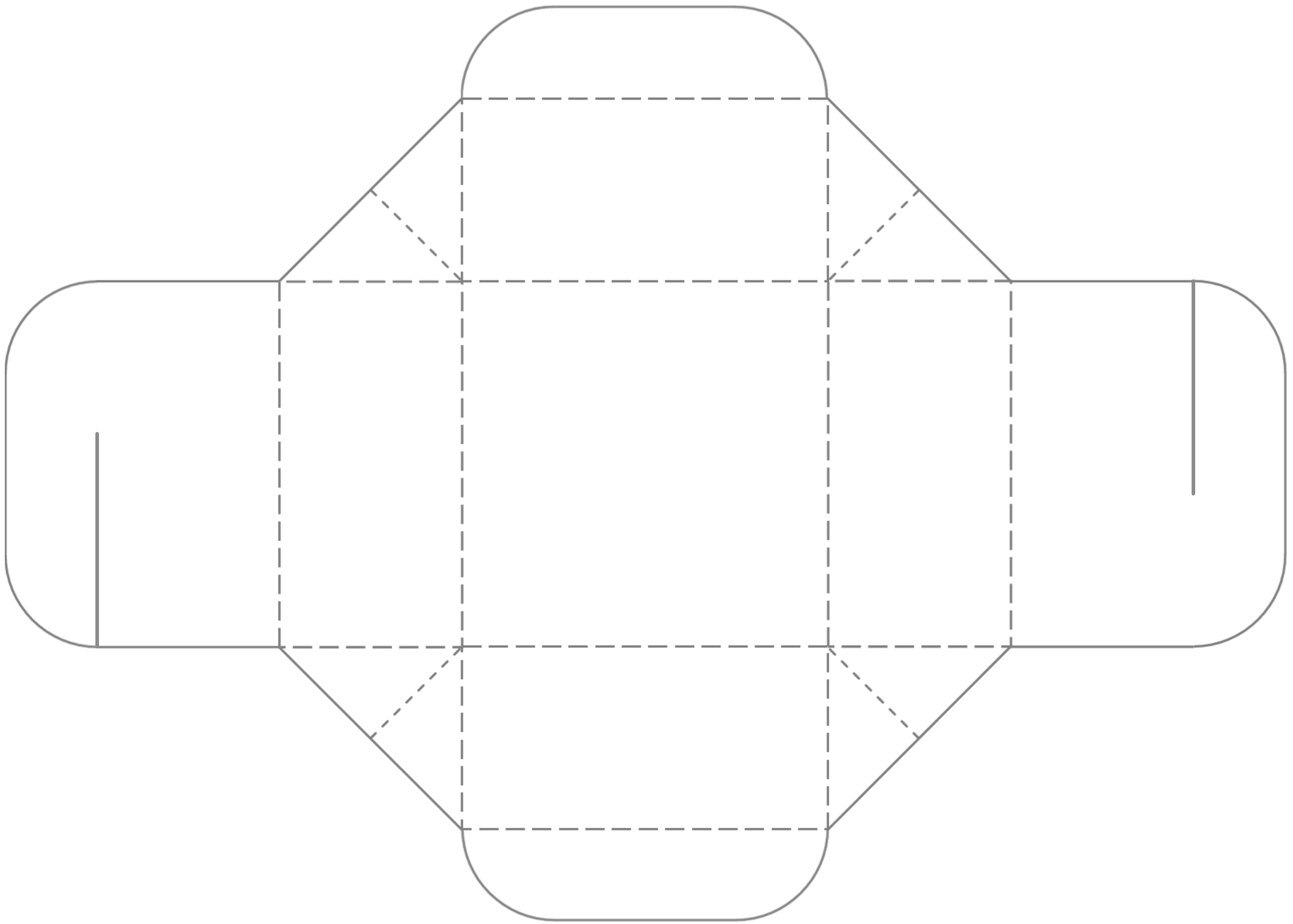
Templed pecyn cymorth:
i greu eich 'Pecyn Cymorth
Cyntaf Ymdopi' eich hun



**Pecyn
Cymorth
Cyntaf
Ymdopi**

Torrwch dempled y blwch:

- ⇒ Torrwch ar hyd y llinellau solet
- ⇒ Plygwch ar hyd y llinellau dotiog
- ⇒ Plygwch i greu siâp blwch
- ⇒ Gludwch y corneli i greu blwch 3D
- ⇒ Gwthiwch slotiau'r caead i mewn i'w gilydd er mwyn cau'r caead



FY MhECYN YMDOPi

Bod yn Greadigol

Bod yn greadigol yw un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i'ch helpu pan fyddwch chi'n wynebu heriau.



Rhowch gynnig ar y gweithgareddau creadigol yma:

- Adeiladu rhywbeth
- Dwdlan
- Pobi cacen
- Garddio - tyfu rhywbeth
- Chwarae offeryn cerdd
- Gwneud origami
- Lliwio lun er mwyn ymdawelu
- Creu gêm newydd i'w chwarae



Which Pa weithgaredd creadigol wnaethoch chi ei fwynhau fwyaf?

Ydych chi'n mwynhau gweithgareddau creadigol eraill sy'n eich helpu i ymdawelu?



Oedd yr adnodd ymdopi hwn yn ddefnyddiol?

- 1  Defnyddiol iawn i mi
- 2 
- 3 
- 4 
- 5  Ychydig o gymorth i mi
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10  Ddim yn ddefnyddiol i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r adnodd hwn eto?

Byddaf **Na fyddaf**
Pam?

Os mai 'byddaf' oedd eich ateb, ysgrifennwch sut rydych chi'n hoffi bod yn greadigol, rhwygwch y sgwâr allan a'i ychwanegu at eich pecyn cymorth!

Byddwch yn greadigol drwy



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

FY MhECYN YMDOPi

Y Teclyn Troi Sianeli Teledu Hud

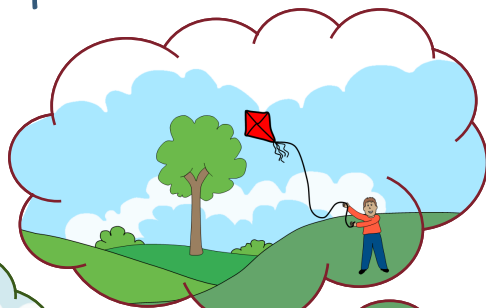
Gall defnyddio eich dychymyg i greu meddyliau hapus a lleddfól eich helpu yn ystod cyfnodau anodd.

Caewch eich llygaid a chodwch eich teclyn troi sianeli teledu hud...

Dychmyglwch y sianeli teledu isod:



Sianel 1:
ar y traeth



Sianel 2:
yn y parc



Sianel 3:
ar ben mynydd

Pa sianel fyddwch chi'n ei dewis heddiw?

Gwylwch un o'r sianeli uchod neu beth am greu un eich hun, a chliciwch trwy'r sianeli nes i chi ddod o hyd i'r un sy'n gweithio i chi.

Oedd yr adnodd ymdopi hwn yn ddefnyddiol?

- 1  Defnyddiol iawn i mi
- 2 
- 3 
- 4  Ychydig o gymorth i mi
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10  Ddim yn ddefnyddiol i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r adnodd hwn eto?

Byddaf **Na fyddaf**

Pam?

Os mai 'byddaf' oedd eich ateb, rhwyglwch y sgwâr allan a'i ychwanegu at eich pecyn cymorth!

Dychmyglwch



eich sianel deledu leddfól



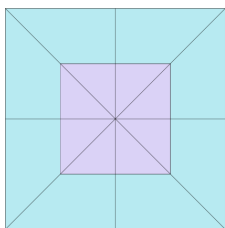
EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

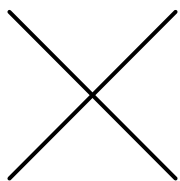
Templed blwch clebran: i greu eich 'Blwch Clebran Ymdopi' eich hun

Torrwch dempled y blwch clebran:

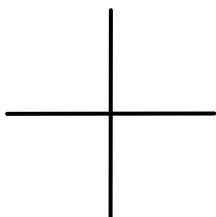
- ⇒ Torrwch y sgwâr cyfan allan
- ⇒ Dilynwch y cyfarwyddiadau isod a thros y dudalen i greu blwch clebran
- ⇒ Ychwanegwch strategaethau ymdopi cadarnhaol at rifau 6, 7 ac 8



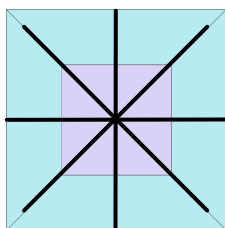
Mae'r ochr hon yn dechrau wyneb i fyny



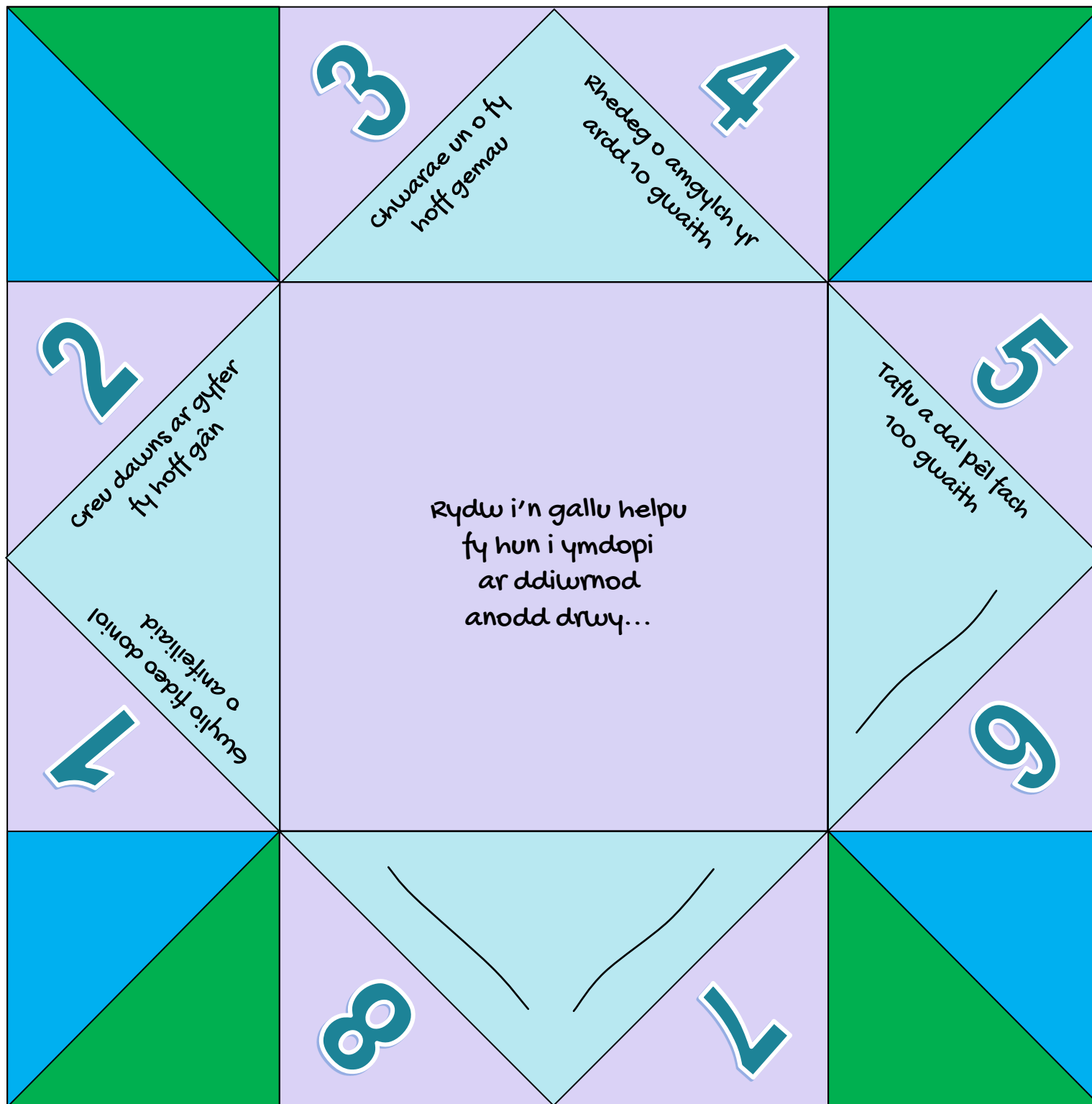
Plygwch o gornel i gornel, y ddwy ffordd

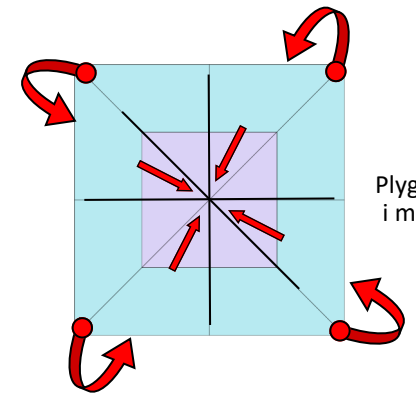
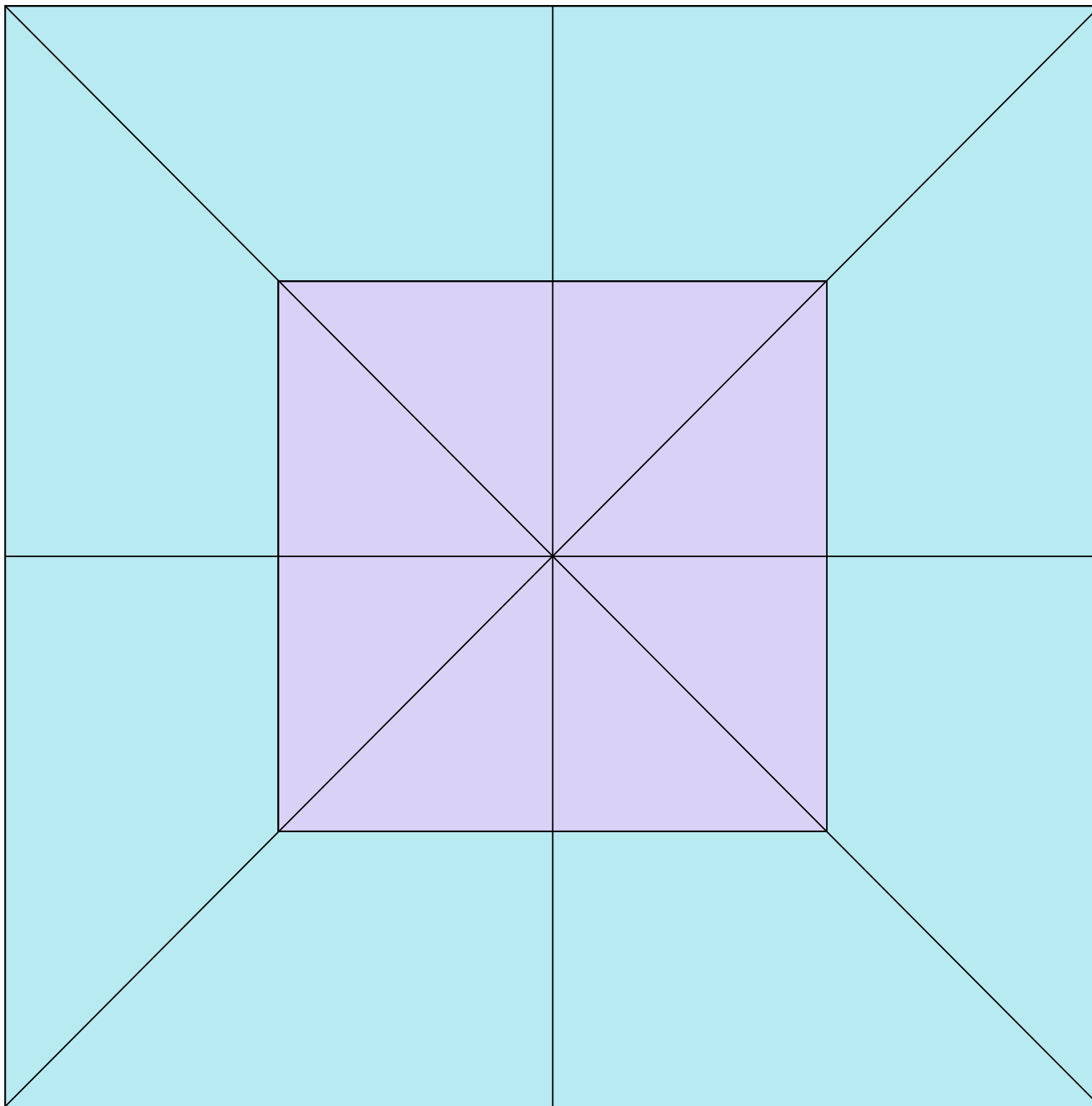


Plygwch i mewn at yr hanner, y ddwy ffordd

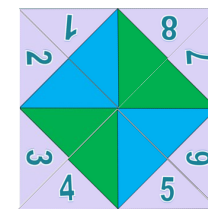


Dilynwch y cyfarwyddiadau

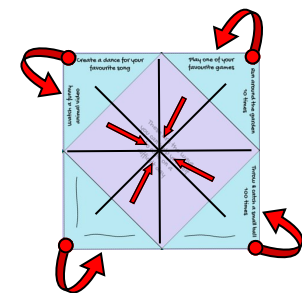




Plygwch y corneli i mewn i'r canol



Erbyn hyn, dylech allu gweld y rhifau a'r trioglau



Trowch y dudalen

Plygwch y corneli i mewn i'r canol eto



Agorwch ef i greu blwch clebran

O dan rifau 6, 7 ac 8, rhestrwch eich syniadau eich hun

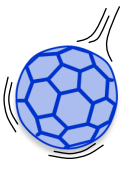
FY MhECYN YMDOPi

Ymarferion Egniol neu Cysurus

Bydd ymarfer egniol yn eich helpu i deimlo'n fwy effro.
Bydd ymarfer cysurus yn eich helpu i deimlo'n ddigynnwrf.

Rhowch gynnig ar yr ymarferion egniol hyn:

- Gweithgareddau pêl
- Ymarferion eistedd i fyny
- Neidio ar drampolîn
- Rhedeg neu daflu a dal pêl
- Chwarae yn y parc



Rhowch gynnig ar yr ymarferion cysurus hyn:

- Hunan-dylino (pen, dwylo, breichiau, gwddf, traed)
- Mwmian
- Cwtsh pili-pala
- Sganio'r corff
- 5, 4, 3, 2, 1 Daearu



Anadluch yn araf ac yn burpasol... meddyliluch am a nodluch...

Mae rhagor o wybodaeth am yr ymarferion hyn ar gael ar y tudalennau nesaf.

Oedd yr adnodd ymdopi hwn yn ddefnyddiol?

1		Defnyddiol iawn i mi
2		
3		
4		
5		Ychydig o gymorth i mi
6		
7		
8		
9		
10		Ddim yn ddefnyddiol i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r adnodd hwn eto?

Byddaf Na fyddaf
Pam?

Os mai 'byddaf' oedd eich ateb, nodluch eich hoff weithgaredd egniol neu gysurus, rhwygluch y sgwâr allan a'i ychwanegu at eich pecyn cymorth!

Cwblhewch

ymarfer



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

FY MhECYN YMDOPi

Hunan-dylino

Pen -

Rhwbiwch eich clustiau'n ysgafn rhwng blaenau eich bysedd.

Gyda'ch bysedd, tynnwch gylchoedd ar hyd llinell eich gwallt, eich bochau ac uwchben eich llygaid.

Rhowch eich bysedd ar bob ochr i'ch pen, rhwng eich llygaid a'ch clustiau, a'u symud i fyny ac i lawr yn araf.

Dwylo a breichiau -

Eisteddwlch i lawr ac ymlaciwlch un fraich, gan ei rhoi hi ar ben eich coes.

Gwthiwch waelod eich llaw arall yn araf i lawr eich braich.

Pwyswch yn ddigon cryf i deimlo rhywfaint o wres ond peidiwch â llosgi eich hun!

Gwddf ac ysgwyddau -

Gollyngwch eich ysgwyddau i lawr a gwithwlch eich gên i meln i'ch brest yn araf i ymestyn eich gwddf.

Rholiwch eich ysgwyddau yn ôl ac ymlaen yn araf i helpu eich cyhyrau i ymlacio.



Traed -

Gyda'ch dwylo, gwasgwch fysedd eich traed yn ysgafn.

Symudwlch fysedd eich traed yn ôl ac ymlaen.

Gwnewch hyn nes bod bysedd eich traed yn teimlo'n gynnes ac wedi ymlacio.

Defnyddiwch eich bawd i dylino gwaelod eich troed yn y rhan ganol lle mae'n feddal.

Rhowch gynnig ar symudiadau gwahanol, e.e. gwasgu, symud meln cylch neu rubio.

Cwtsh pili-pala



Croeswlch eich breichiau dros eich brest.

Rhowch flaen eich bysedd canol ar bont yr ysgwydd a lledaenwlch eich bysedd fel pili-pala.

Clowch eich bysedd bawd at ei gilydd i ffurfio corff y pili-pala, a bydd eich bysedd eraill yn ffurfio adenydd y pili-pala.

Caewch eich llygaid a dechreuwlch symud eich dwylo i fyny ac i lawr, un ar y tro.

Anadlwch yn araf i weld a allwch chi sylwi ar yr hyn sy'n digwydd yn eich meddwl a'ch corff, fel eich meddyliau a'ch teimladau.

Dychmyglwch eich bod yn hedfan drwy'r awyr, gyda chymylau'n pasio heibio.

Gwnewch yr ymarfer hwn am ychydig funudau, nes eich bod yn teimlo'n fwy digynnwrf.

FY MHECYN YMDOPi

Sganio'r Corff

Cymerwch ychydig o anadliadau araf a dwfn, a phan fyddwch chi'n barod, caewch eich llygaid.

Pan fyddwch chi'n gwneud yr ymarfer hwn, sylwch ar wahanol rannau o'ch corff, gan ffocysu ar eich teimladau.

Canolbwyntiwch ar eich anadlu, treuliwch gymaint o amser ag sydd angen arnoch i ffocysu'n iawn ar sganio'ch corff.

Dechreuwch drwy ffocysu ar eich pen a gweithiwch i lawr eich corff.

O'ch wyneb, i'ch gwddf, eich ysgwyddau, eich brest, eich breichiau, eich dwylo, eich bol, eich cluniau, eich coesau, eich pengliniau, eich fferau, gan orffen gyda'ch traed.

Pan fyddwch wedi sganio eich corff cyfan, agorwch eich llygaid, a chymerwch funud i eistedd yn dawel cyn dychwelyd at dasgau'r dydd.



5, 4, 3, 2, 1 Daearu



Enwch yn uchel:

- 5 peth rydych chi'n eu gweld
- 4 peth rydych chi'n eu clywed
- 3 pheth rydych chi'n eu harogli
- 2 beth rydych chi'n gallu eu cyffwrdd
- 1 peth rydych chi'n gallu ei flasau

FY MhECYN YMDOPi



Gwrandewch ar...

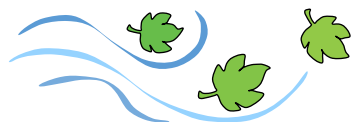
Ffordd wych o ymdawelu yw gwrando ar rywbeth sy'n eich helpu i ymlacio.



Geisiwch wrando ar y seiniau hyn ar lwyfan cerddoriaeth:



- Glaw yn disgyn
- Tonnau'r môr
- Trydar adar
- Y gwynt yn y coed



Gall caneuon eich helpu chi i ymlacio hefyd:

- Canwch gân
- Gwrandewch ar eich hoff gân
- Crëwch gân



Oedd yr adnodd ymdopi hwn yn ddefnyddiol?

- 1 Defnyddiol iawn i mi
- 2
- 3
- 4
- 5 Ychydig o gymorth i mi
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Ddim yn ddefnyddiol i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r adnodd hwn eto?

Byddaf **Na fyddaf**

Pam?

Os mai 'byddaf' oedd eich ateb, rhwyglwch y sgwâr allan a'i ychwanegu at eich pecyn cymorth!

Gwrandewch ar



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

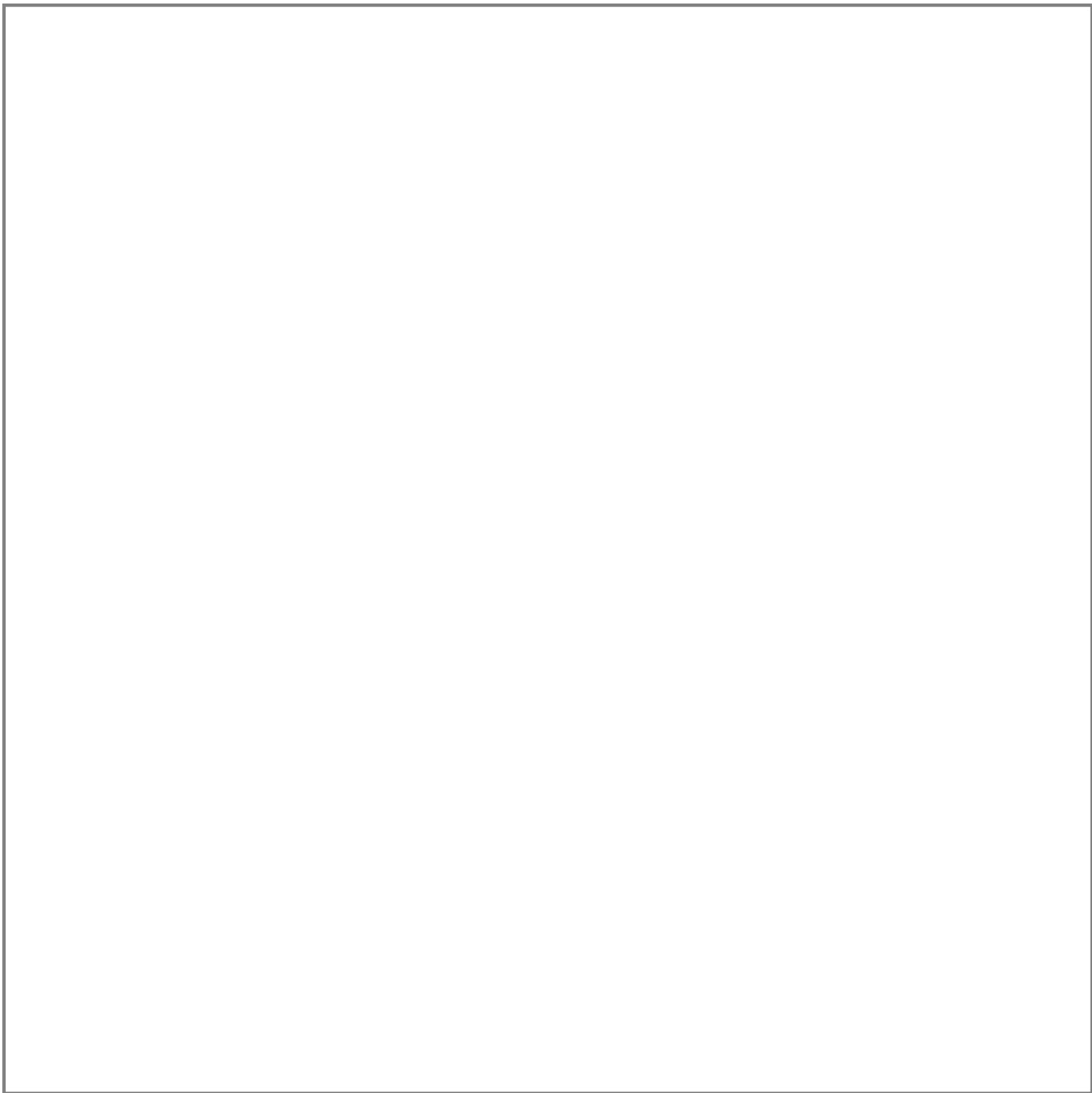
FY Mhescyn Ymdopi

Templed sylfaen: I greu eich 'llosgfynydd teriau' eich hun

Torrwch y templed llosgfynydd allan:

- ⇒ Lliwiwch eich llosgfynydd a'ch sylfaen
- ⇒ Torrwch ar hyd y llinellau solet
- ⇒ Torrwch y sylfaen a chysylltwch y llosgfynydd drwy ludo tabiau'r sylfaen





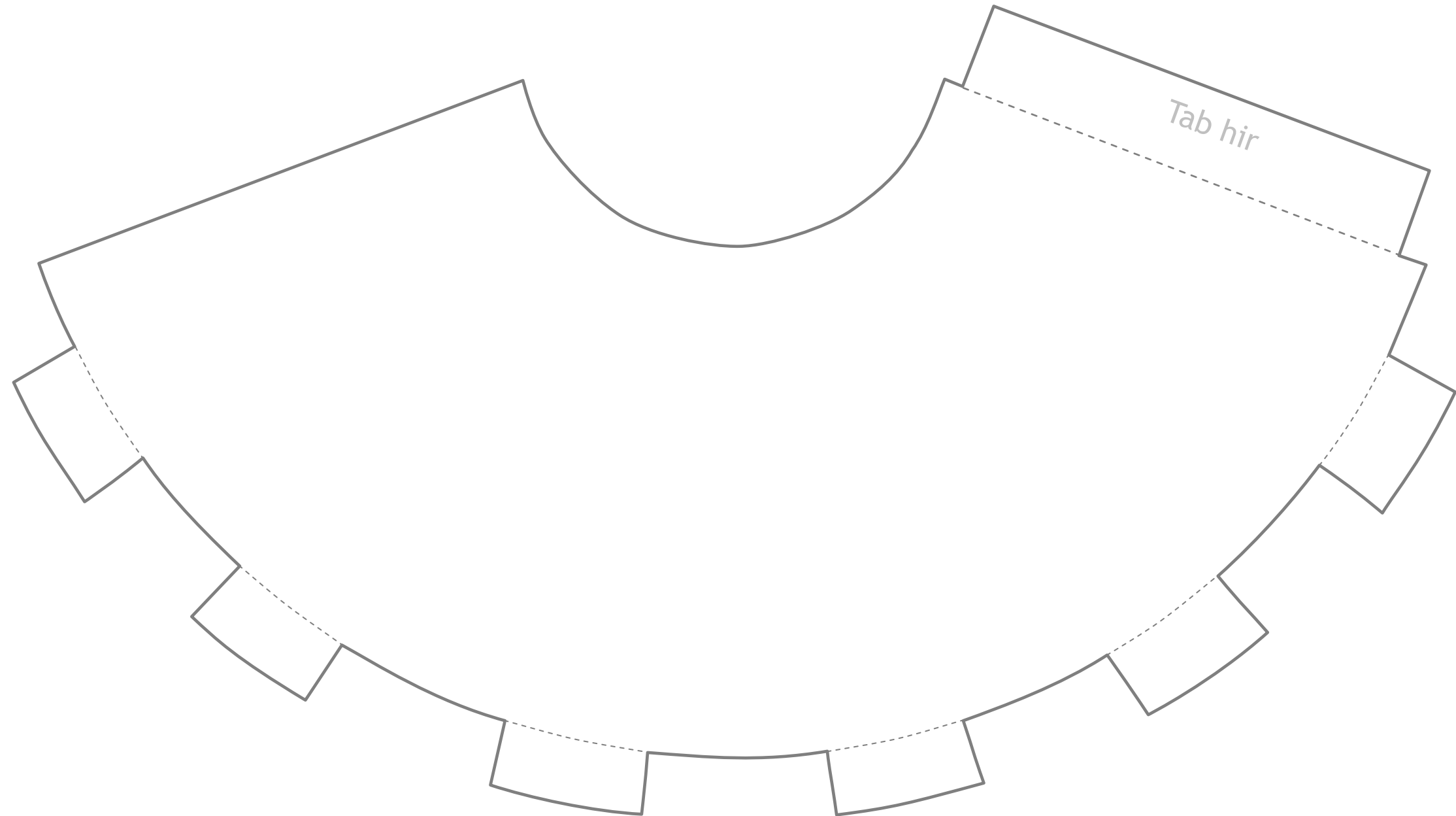
Templed Llosgfynydd: I greu eich 'Llosgfynydd Heriau' eich hun

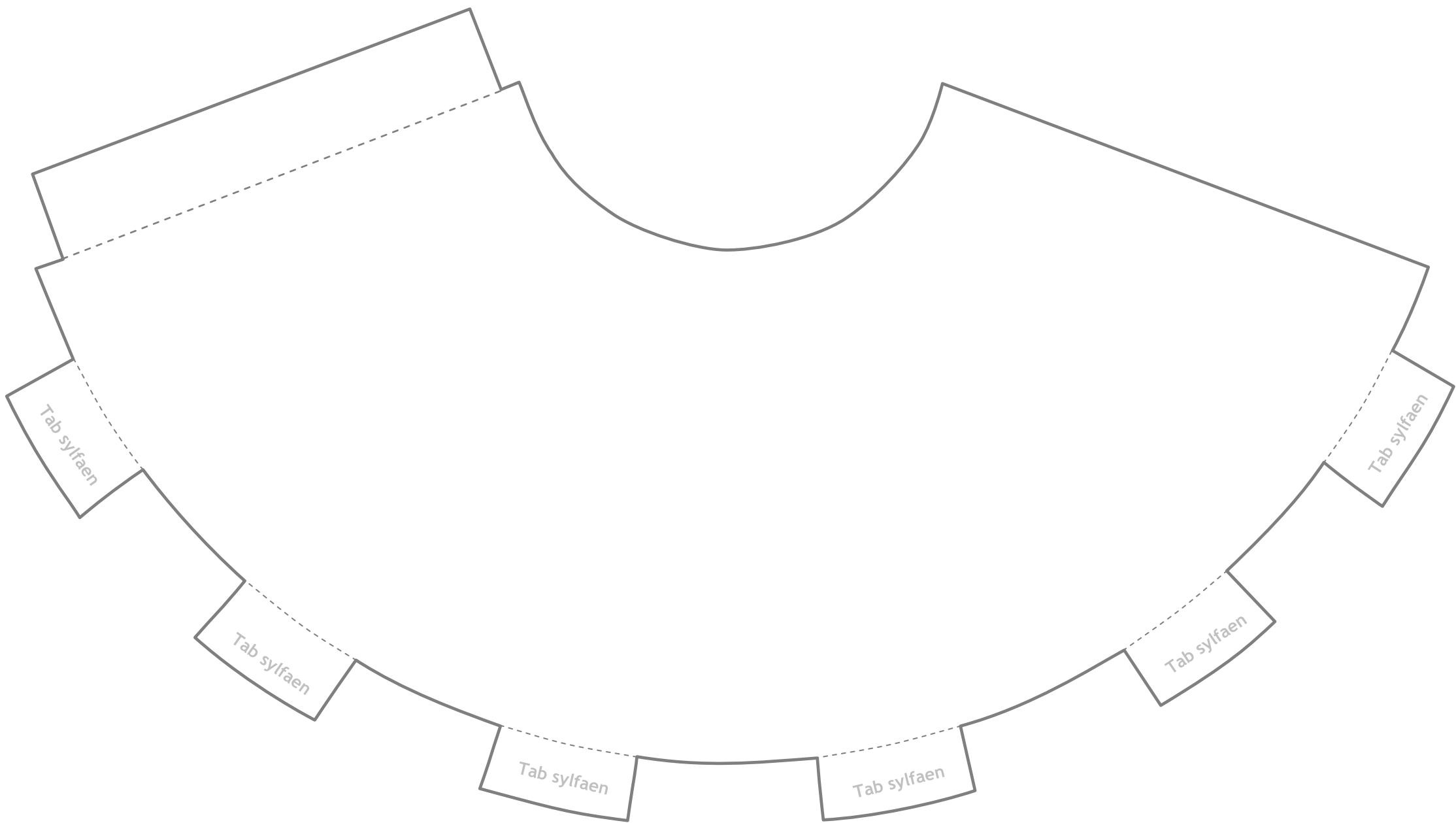
Torrwch y templed llosgfynydd allan:

- ⇒ C Lliwiwch eich llosgfynydd a'ch sylfaen
 - ⇒ Torrwch ar hyd y llinellau solet
 - ⇒ Plygwch ar hyd y llinellau dotiog
 - ⇒ Crychwch ef i greu siâp côn
- ⇒ Gludwch ardal y tab hir i greu llosgfynydd 3D
 - ⇒ Torrwch y sylfaen a chysylltwch y llosgfynydd drwy ludo tabiau'r sylfaen



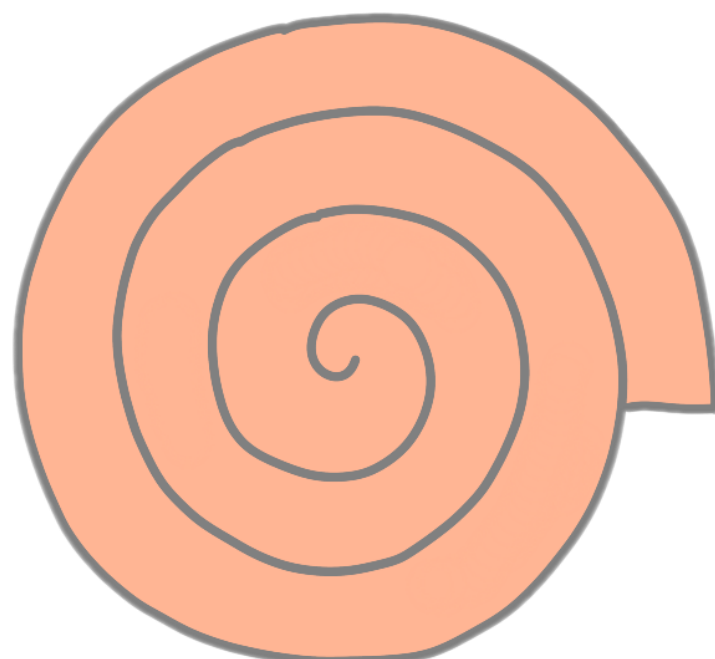
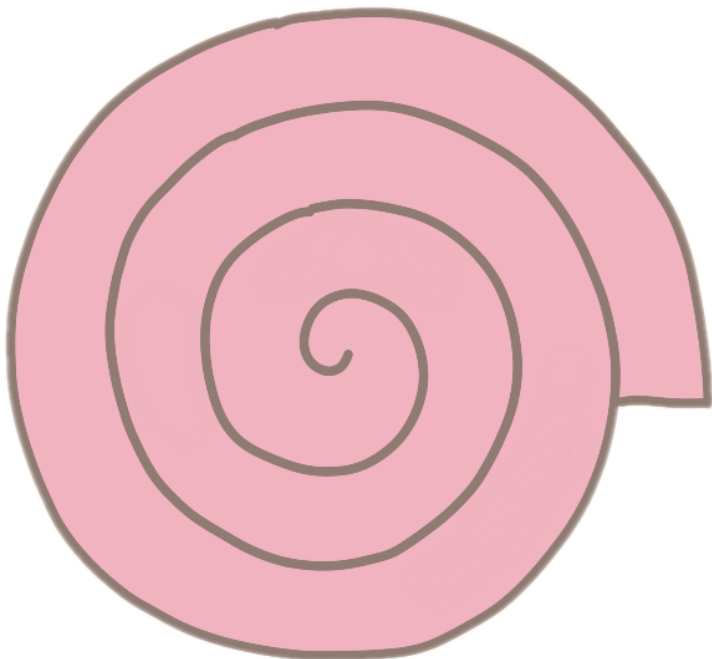
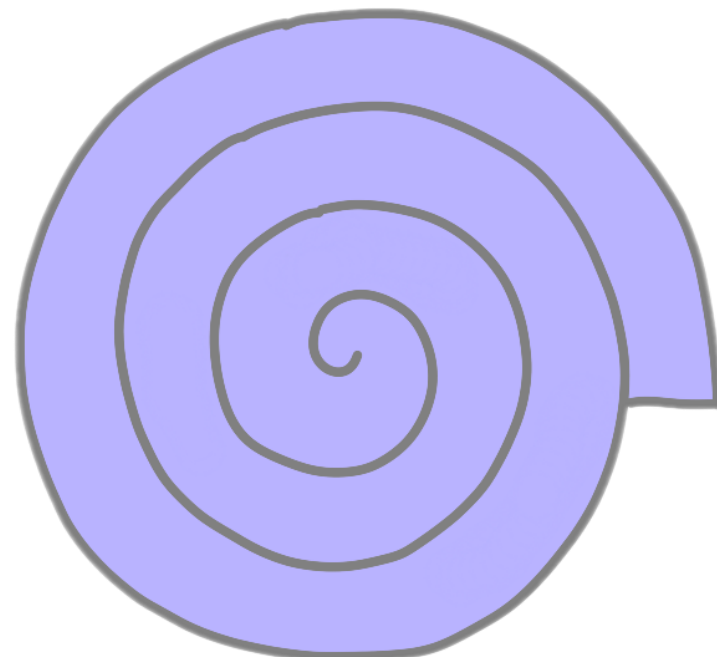
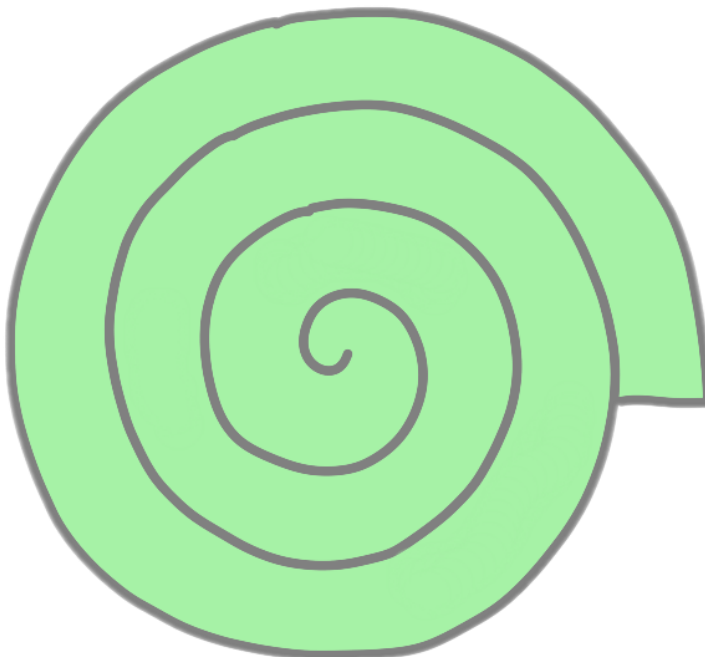
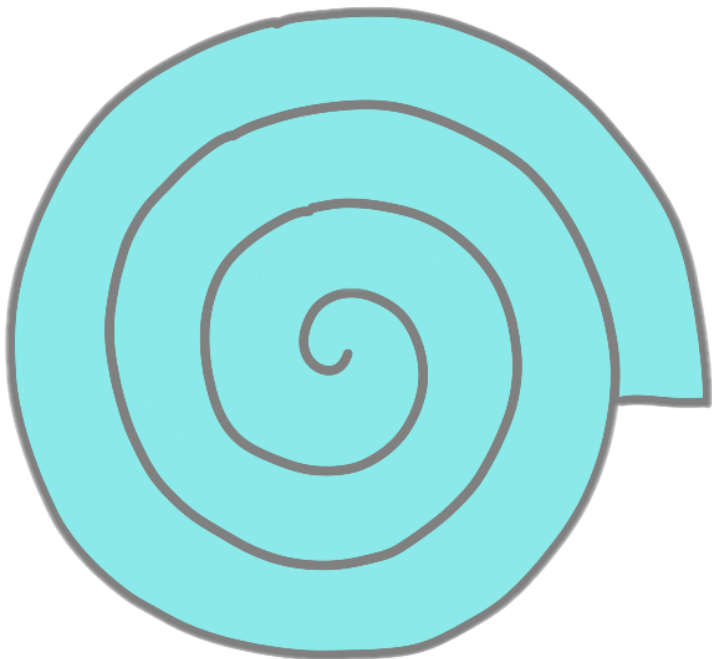
EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK





Ghwyrladau i'w hychwanegu at grater eich 'Llosgfynydd Heriau'

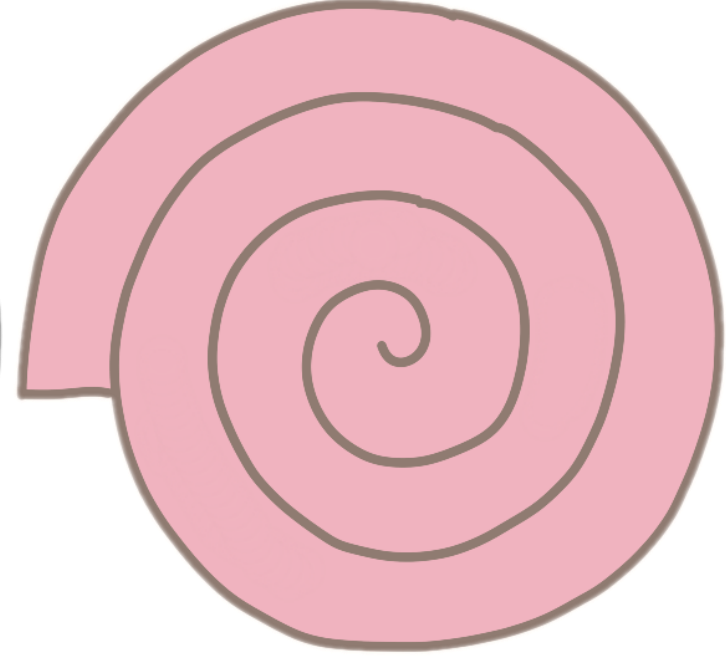
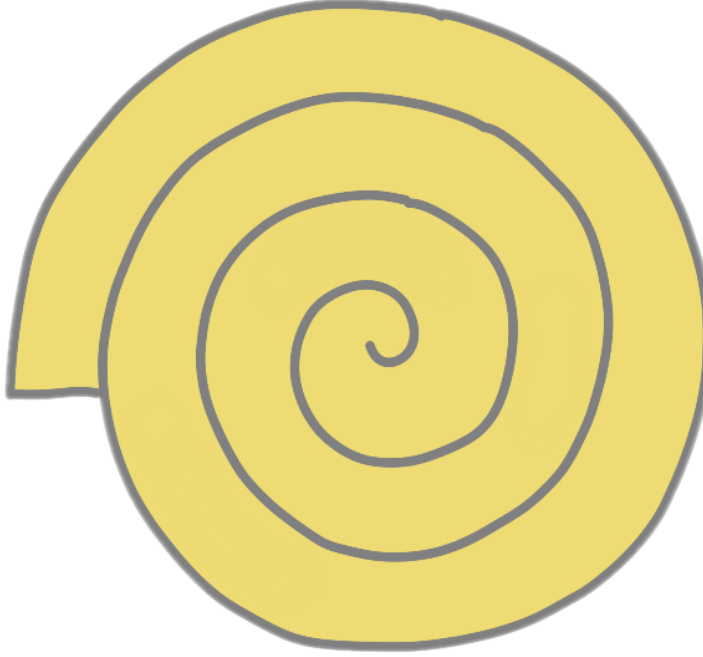
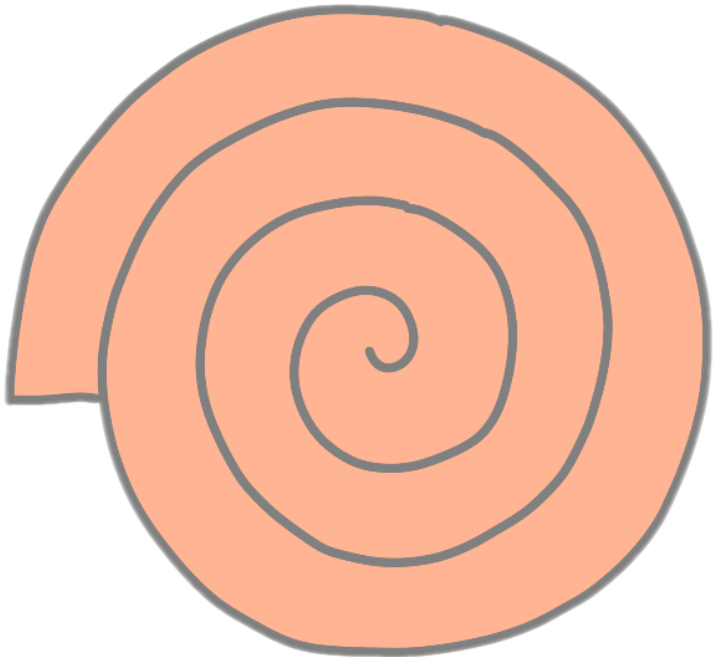
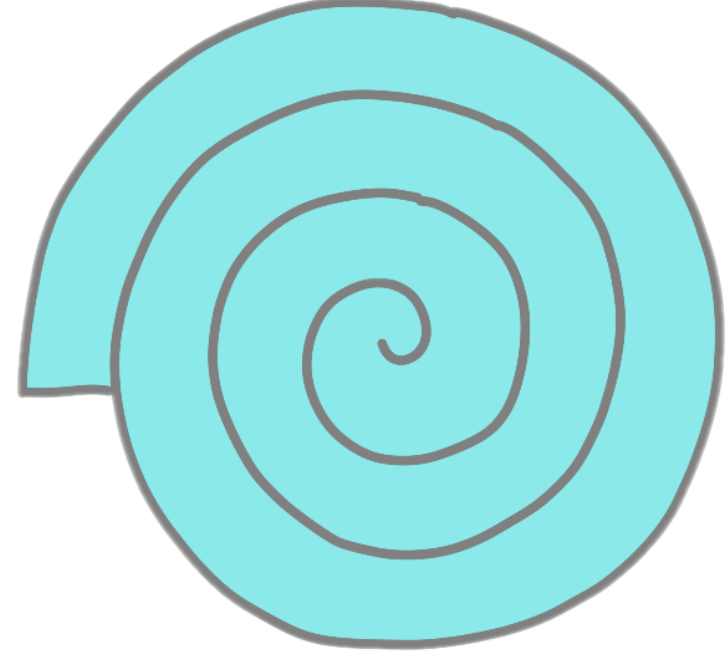
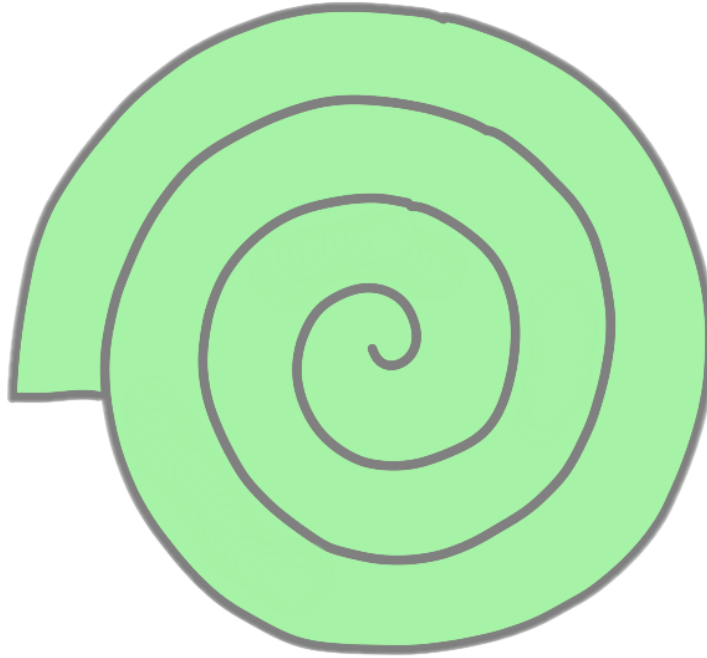
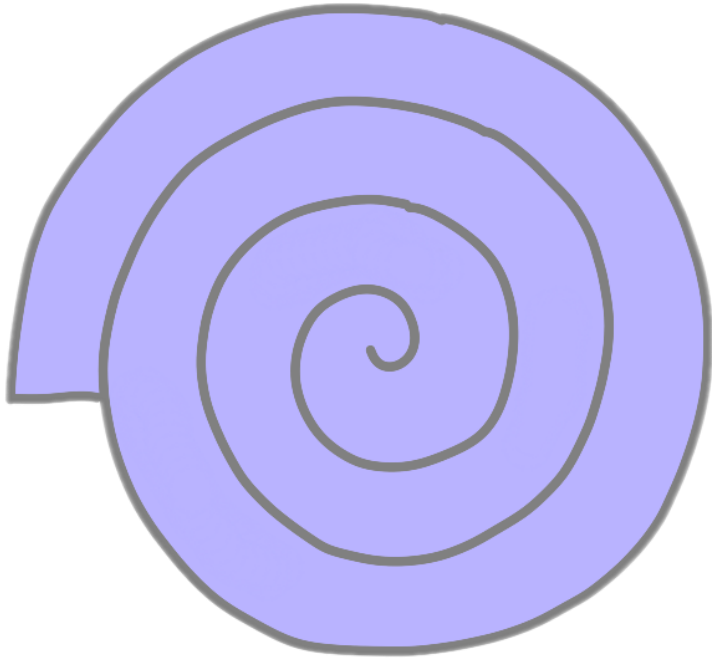
Mae'r cyfarwyddiadau ar yr ochr arall



- ⇒ Lliwiwch a gwnewch eich llosgfynydd a'ch sylfaen
- ⇒ Torrwch y chwyriadau allan

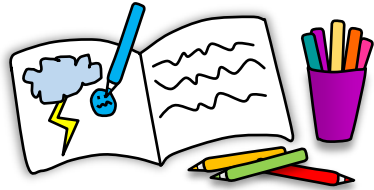
- ⇒ Ysgrifennwch ar y chwyriadau a chwblhewch: **'Her i mi yw...'**

- ⇒ Rhestrwch y pethau sy'n heriol / anodd i chi
- ⇒ Gludwch y chwyriadau i grater y llosgfynydd
- ⇒ Dylai'r chwyriadau edrych fel lafa yn ffrwydro!



FY MhECYN YMDOPi

Tynnwch Lun o'ch Teimladau



Tynnwch lun o sut
rydych chi'n teimlo
heddiw yn y blwch isod:

Oedd yr adnodd
ymdopi hwn yn
ddefnyddiol?

1



Defnyddiol
ialwn i mi

2



3



4



5



Ychydig o
gymorth
i mi

6



7



8



9



10

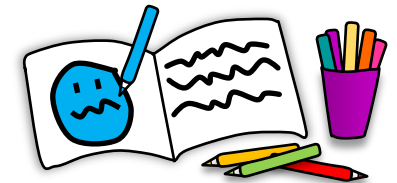


Ddim yn
ddefnyddiol
i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r
adnodd hwn eto?

Byddaf Na fyddaf
Pam?

Os mai 'byddaf' oedd
eich ateb, rhwyglwch
y sgwâr allan a'i
ychwanegu at eich
pecyn cymorth!



Tynnwch
lun o'ch
teimladau
ar ddarn
o bapur



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

Templed Breuddwyd Bysgotwr: i greu eich 'Breuddwyd-Bysgotwr Llesiant' eich hun

Tu **mewn** i'ch breuddwyd-bysgotwr:

Ysgrifennwch unrhyw feddyliau trist neu negyddol sydd gennych ar hyn o bryd.

Er enghraifft, teimlo'n bryderus neu'n drist.

Gan ddefnyddio llinyn neu drwy dynnu llinellau, crëwch we i "ddal" y teimladau negyddol hyn.

Ar **blu** y breuddwyd-bysgotwr:

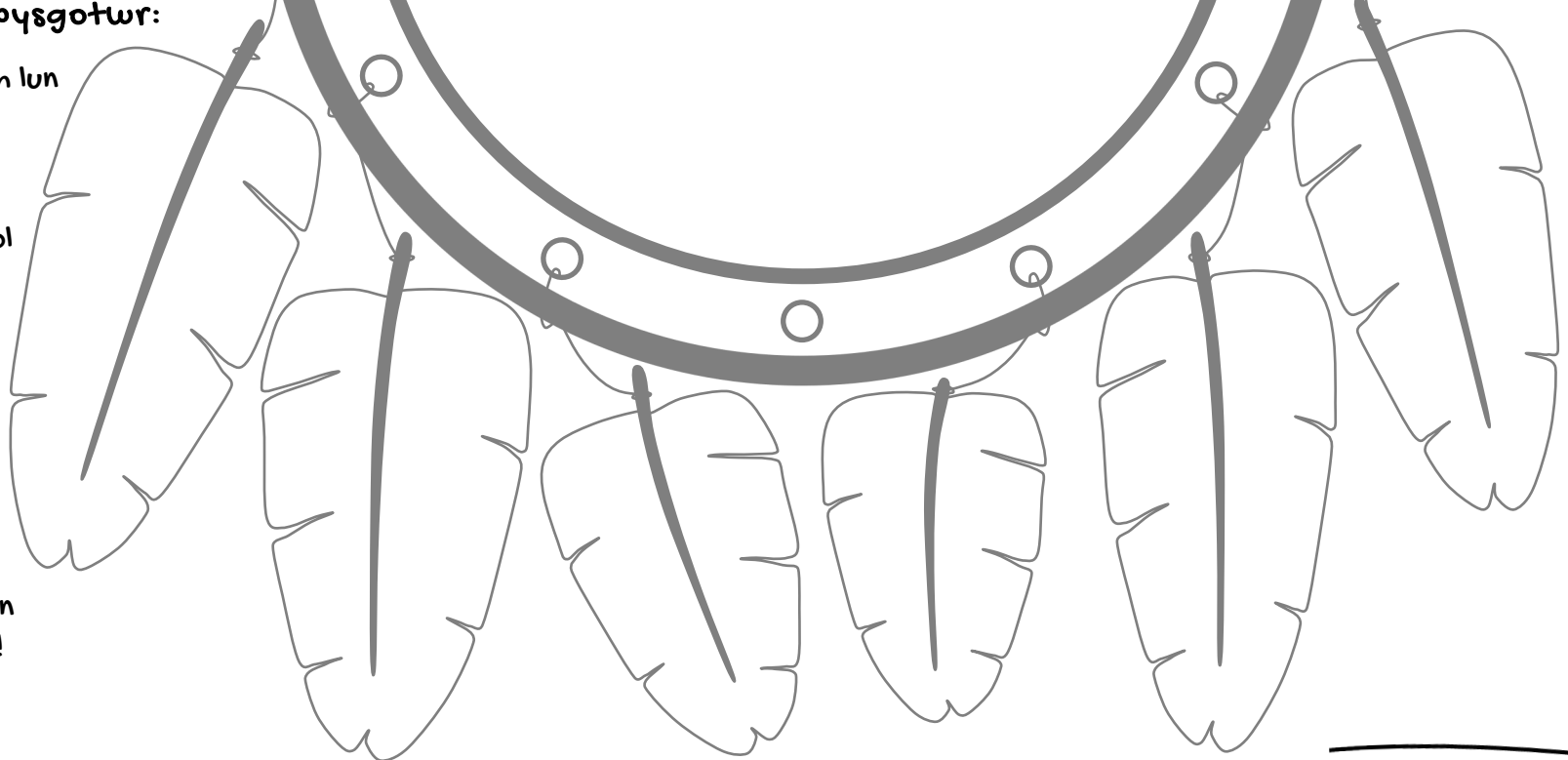
Ysgrifennwch neu tynnwch lun o'r holl bobl, lleoedd neu bethau rydych chi'n eu caru, er mwyn cadw eich teimladau trist / negyddol ar y tu mewn!

Beth am addurno eich plu gyda lliwiau llachar hefyd?

Os na fydd y teimladau trist / negyddol byth yn dianc, bydd y geiriau pwerus hynny ar y tu allan yn eu guthio'n ôl i mewn!



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK





EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

F4 Mheryn Ymdopi

Ymarferion ymlacio

Anadlu Seren

yn araf, amlinelluch
ochrau'r seren gyda'ch bys,
anadlwch yn ddufn i mewn
a rhyddhewch yr anadl

Ailadroddwch
yr ymarfer nes
eich bod yn
teimlo eich bod
wedi ymlacio

Anadlu â llaw

Gwnewch amlinelliad
o'ch llaw

Anadlwch i mewn yn
araf wrth i chi wneud
amlinelliad tuag i fyny

Yna, anadlwch allan yn
araf wrth i chi wneud
amlinelliad tuag i lawr



Oedd yr adnodd
ymdopi hwn yn
ddefnyddiol?

- 1  Defnyddiol
iawn i mi
- 2 
- 3 
- 4 
- 5  Ychydig o
gymorth
i mi
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10  Ddim yn
ddefnyddiol
i mi

A fyddaf i'n defnyddio'r
adnodd hwn eto?

Byddaf **Na fyddaf**
Pam?

Os mai 'byddaf' oedd
eich ateb, rhwyglwch
y sgwâr allan a'i
ychwanegu at eich
pecyn cymorth!

Defnyddiwch



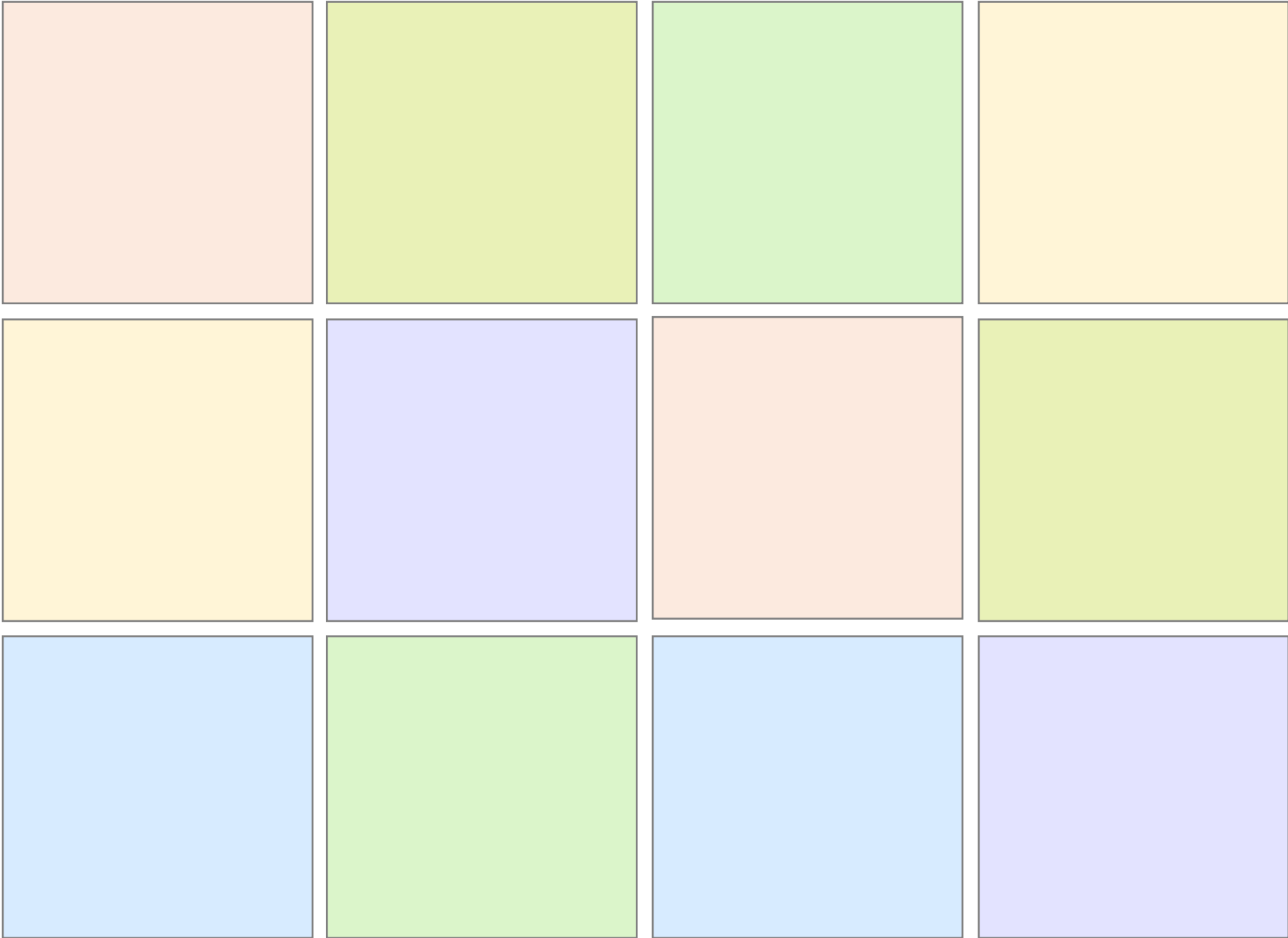

Ymarfer
Ymlacio



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

FY Mhescyn Ymdopi

Defnyddiwch y sgwariau hyn i ychwanegu mwy o arferion
ymdopi cadarnhaol at eich pecyn cymorth:



Anadlluwch

yn araf

ac yn

dduwn



Barnardo's
Education
Community

EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

Datblygwyd llyfryn Cymuned Addysg
Barnardo's mewn cydweithrediad â
Gofalwyr Ifanc Swydd Caerhirfryn

Lancashire



Young Carers

