

**Community Connections**  
Cysylltiadau Cymunedol

# Dyddlyfr Lles

## Cysylltwr Cymunedol

Cefnogir Cysylltiadau Cymunedol gan:







# Cynnwys

## 03 Traciwr Sesiynau

## 04 Cyflwyniad

Cysylltwch â ni

## 05 Adran 1: Amdanom ni

Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Beth yw Cysylltydd Cymunedol?

Sut bydd gweithio gyda'n gilydd yn edrych?

Hawliau a chyfrifoldebau

## 08 Adran 2: Dod i'ch adnabod

Pan fyddwn yn cwrdd

Beth yw Lles Emosiynol?

Pum Llwybr at Les

Popeth amdana i

Beth sy'n effeithio ar les meddwl

Fy nghynllun lles

Cadw'n ddiogel

## 15 Adran 3: Cydweithio

Myfyrio ar Eich Sesiynau

Beth sy'n mynd yn dda

## 29 Adran 4: Gweithgareddau ac adnoddau lles

20 peth y gallwch chi eu gwneud i ofalu amdanoch  
eich hun ar hyn o bryd

Ymarferion anadlu'n ddwfn

Ymarfer diolchgarwch

Her ddiolchgarwch 14 Diwrnod

Sudoku

Chwilio am Air Lles

Adnoddau

# Traciwr Sesiynau

Rydych chi a'ch Cysylltwr Cymunedol yn **dîm**; gan gydweithio i wella eich lles. Mae'r sesiynau hyn yn **fan diogel** i chi sgwrsio â'ch Cysylltwr Cymunedol, rhoi cynnig ar rywbeth newydd neu gwrdd â phobl eraill.

Rydym wedi cynnwys y traciwr hwn i'ch atgoffa o'ch **sesiynau i ddod**. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n ddefnyddiol i feddwl am yr hyn rydych chi eisiau siarad amdano neu ofyn cyn i chi gwrdd.

Pryd rydyn ni'n cwrdd?	Ble rydyn ni'n cwrdd?	Faint o'r gloch rydyn ni'n cwrdd?	Pethau yr hoffwn siarad amdanynt gyda fy Nghysylltwr Cymunedol

Os nad ydych yn gallu cyrraedd y sesiwn fel y cytunwyd, mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'ch Cysylltwr Cymunedol cyn gynted ag y gallwch. Yn yr un modd, bydd eich Cysylltwr Cymunedol bob amser yn rhoi gwybod i chi os na all gwrdd â chi mwyach fel y cytunwyd.



# Cyflwyniad

**Croeso i'ch taith presgripsiynu cymdeithasol!**

**Cysylltiadau Cymunedol** yw un o'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Rydym yn gweithio ar sail un i un gyda phobl ifanc sy'n wynebu heriau gyda'u lles emosiynol.

Ein nod yw gweithio gyda phobl ifanc a chymunedau lleol i greu ymdeimlad o fwy o **gysylltiad, perthyn a lles**.

Rydyn ni eisiau dweud croeso i chi. Rydym ni'n edrych ymlaen at ddod i'ch adnabod! Yn y llyfr gwaith hwn, fe welwch:

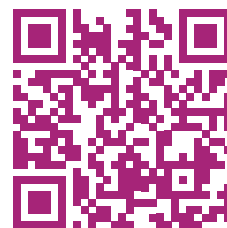
- Wybodaeth am bresgripsiynu cymdeithasol a'n tîm
- Offer i'ch helpu i gefnogi eich lles
- Mannau i chi fyfyrion a rhannu eich meddyliau..

Dyluniwyd y llyfr gwaith hwn i fod yn estyniad o'r amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch Cysylltwr Cymunedol. Gobeithiwn y bydd yn offeryn defnyddiol i chi, a fydd yn eich galluogi i fyfyrion ar eich taith lles.

## Cysylltwch â ni!

**Gwefan:** [Home - Children, Young People and Families](#)

Wedi'i datblygu ar y cyd â'n Bwrdd Ieuenctid, mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth am y gwahanol wasanaethau sydd ar gael ac mae ganddo nifer o adnoddau i chi fanteisio arnyn nhw..



**Llwyfan ymgysylltu:** [Participate CAV RPB](#)

Mae ein llwyfan ymgysylltu yn fan i chi rannu eich barn, rhoi adborth a chael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn rydym yn ei wneud! Gallwch gael mynediad at hyn ar ddiwedd sesiwn gyda'ch Cysylltwr Cymunedol neu yn eich amser eich hun gartref.



# Adran 1: Amdanom ni

## Beth yw presgripsiynu cymdeithasol?

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ymwneud â chysylltu pobl ifanc â grwpiau, gweithgareddau a chyfleoedd yn eu **cymuned leol i hybu iechyd a lles cadarnhaol**.

Gallai hyn gynnwys:

- Ymuno â grŵp ieuencid neu glwb chwaraeon
- Dod o hyd i ddi-ddordeb neu hobi newydd
- Gwirfoddoli
- Gwybodaeth a chynghor
- Cael mynediad at wasanaethau ac offer eraill



Cyn i ni ddechrau ein gwasanaeth, buom yn siarad â llawer o bobl ifanc am ein cynlluniau.

Dywedasant wrthym nad oeddent yn hoffi'r term 'presgripsiynu cymdeithasol' oherwydd ei fod yn swnio fel bod rhywun yn dweud wrthynt beth oedd ei angen arnynt yn hytrach na gwranddo arnynt, dod i'w hadnabod a **chydweithio i lunio** cynllun llesiant. Roeddent yn hoffi'r syniad o fod yn gysylltiedig â gweithgareddau yn eu cymuned leol a chysylltu â phobl eraill.

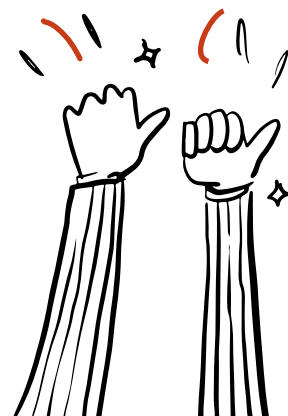
Dyma pam y dewison ni'r enw **Cysylltiadau Cymunedol** i egluro'n well sut y gallwn ni helpu.

## Beth yw Cysylltydd Cymunedol?

Mae **Cysylltydd Cymunedol** yn berson sy'n gweithio gyda phobl ifanc i'w helpu i nodi eu nodau, datblygu cynllun llesiant a chael mynediad at gyfleoedd yn eu cymuned.

Mae Cysylltydd Cymunedol:

- Yn blaenoriaethu eich **anghenion**, gwerthoedd, profiadau a barn
- Canolbwyntio ar '**beth sy'n bwysig**' i chi
- Meithrin perthynas a gweithio gyda chi i **nodi eich nodau**
- Meddu ar wybodaeth dda am **wasanaethau, grwpiau a gweithgareddau lleol** sy'n hyrwyddo lles
- Cadw mewn cysylltiad rheolaidd gyda chi i sicrhau eich bod yn cael mynediad at weithgareddau a chymorth **sy'n gweithio i chi**



## Sut bydd gweithio gyda'n gilydd yn edrych?

Efallai y bydd gennych chi rai cwestiynau am sut mae cydweithio â'ch Cysylltwr Cymunedol yn edrych.

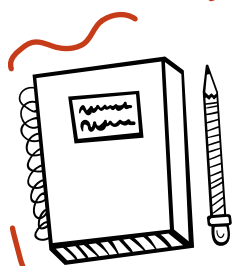
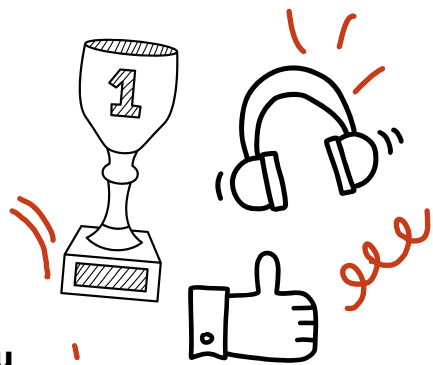
Mae'r dudalen hon yn ymwneud â rhoi gwybodaeth i chi i'ch helpu i wybod **beth i'w ddisgwyl** o'ch amser gyda'ch Cysylltwr Cymunedol.



Yn gyntaf, byddwn yn cysylltu â chi am sgwrs ac i drefnu amser i gwrdd. Gallai hyn fod ar-lein, yn yr ysgol, yn eich cartref neu allan yn y gymuned (er enghraifft, mewn caffi neu barc) – lle bynnag rydych chi'n teimlo'n **gyfforddus a diogel**

Pan fyddwn ni'n cwrdd, byddwn yn siarad ac yn dod i'ch nabod, gan gynnwys beth sy'n digwydd yn eich bywyd chi ar hyn o bryd. Gallai rhai o'r pethau y gallem siarad amdanynt gynnwys:

- Beth rydych yn hoffi ei wneud
- Sut rydych chi'n teimlo
- Unrhyw beth y gallwn ni helpu ag ef
- Pethau yr hoffech chi weithio arnynt – **eich nodau**
- Unrhyw heriau y gallech fod yn eu hwynebu



Yn seiliedig ar ein sgysiau, byddwn yn gweithio gyda chi i ddylunio **cynllun lles**. Bydd hwn yn unigryw i chi. Gallai gynnwys eich cysylltu â grwpiau a gweithgareddau yn eich ardal leol. Os hoffech chi, gallen ni ddod draw gyda chi neu eich helpu i gyrraedd yno.

Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd am hyd at **dri mis**. Byddwn yn dechrau cwrdd unwaith yr wythnos, ac ar ôl hyn byddwn yn siarad â chi am ba mor aml yr hoffech chi gwrdd.



## Hawliau a Chyfrifoldebau

Os ydych yn cytuno, byddwch chi a'ch Cysylltwr Cymunedol yn gweithio gyda'ch gilydd i lunio cynllun a gweithredu i wella eich lles.

Mewn unrhyw dîm, mae gan bob un ohonom **hawliau a chyfrifoldebau** i wneud yn siŵr bod pawb yn teimlo'n ddiogel, yn cael cefnogaeth ac yn hapus wrth i ni weithio gyda'n gilydd.

### Fy hawliau:

- Mynegi **fy marn i** - cael fy nghlywed, ystyried a chymryd o ddifrif
- Cwrdd mewn **man cefnogol** a diogel
- Cwrdd â **phobl ifanc eraill** ac ymuno â grwpiau a sefydliadau
- Cael yr **iechyd gorau posib** (yn emosiynol ac yn gorfforol)
- **Ymlacio, chwarae a chymryd rhan** mewn gweithgareddau diwylliannol
- Mynegi fy **hunaniaeth ei hun**, gwerthoedd a dewisiadau.

### Fy nghyfrifoldebau:

- Gweithio gyda fy Nghysylltwr Cymunedol a phobl bwysig eraill yn fy mywyd i **ofalu am fy lles**
- Codi llais neu adael i rywun rydw i'n ymddiried ynddo wybod os oes unrhyw beth yn gwneud i mi deimlo'n **anghyfforddus, anniogel neu ansicr**
- Cwrdd â fy Nghysylltwr Cymunedol fel **y byddwn ni'n cytuno**, neu roi gwybod iddyn nhw os na allaf ddod mwyaf
- **Parchu** fy Nghysylltwr Cymunedol a phobl eraill y byddaf yn cwrdd â nhw

### Hawliau fy Nghysylltwr Cymunedol:

- Cael ei drin **yn deg ac yn barchus**
- Cael gwybod ymlaen llaw am **unrhyw newidiadau** i gynlluniau

#### Cyfrinachedd

Bydd unrhyw beth rydyn ni'n siarad amdano gyda'n gilydd yn **gyfrinachol**. Mae hyn yn golygu na fyddwn yn rhannu'r wybodaeth hon gydag unrhyw un nad ydych am i ni ei wneud – oni bai ein bod yn poeni am eich diogelwch chi neu unrhyw berson arall.

Yn yr achos hwn, bydd rhaid i ni **rannu gwybodaeth gyda gweithwyr proffesiynol eraill** i sicrhau bod y person yn cael ei gadw'n ddiogel. Byddwn yn rhoi gwybod i chi pryd a sut rydyn ni'n gwneud hyn.

### Cyfrifoldebau Fy Nghysylltwr Cymunedol:

- **I'ch cadw chi'n ddiogel**
- **Gweithio gyda chi** a phobl bwysig eraill yn eich bywyd i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed, a **datblygu cynllun** sy'n eich helpu i gyflawni eich nodau mewn ffordd sy'n gweithio i chi
- Rhoi unrhyw **wybodaeth neu gyngor** i chi a allai eich helpu
- **Rhoi gwybod i chi** os na allwn gwrdd â chi mwyach fel y cytunon ni
- Bod yn onest am **yr hyn gallwn ni helpu** chi gydag ef ac **unrhyw heriau** y gall fod angen i ni eu hwynebu gyda'n gilydd

# Adran 2: Dod i'ch adnabod

## Pan fyddwn yn cwrdd

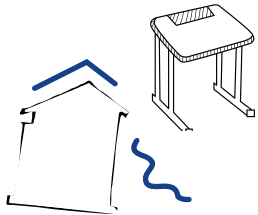
Rydym eisiau i chi deimlo'n **ddiogel, cyfforddus a bod croeso i chi**, gyda phopeth sydd ei angen arnoch i gael y fantais fwyaf o'n hamser gyda'n gilydd.

I wneud i hyn ddigwydd, rydyn ni eisiau clywed **eich meddyliau** am sut y gallwn ni weithio orau gyda'n gilydd.

### Ble hoffech chi i ni gwrdd?

- Ysgol
- Cartref
- Cymuned

Os cymuned, ble:



### Hoffech chi gael rhywun dros 18 oed yn eistedd gyda chi yn y sesiynau? (e.e. aelod o'r teulu, athro, cefnder)

- Hoffwn
- Na hoffwn

Os hoffech chi, pwy?

### Fyddech chi'n hoffi rhiant/gofalwr i ddod draw gyda chi?

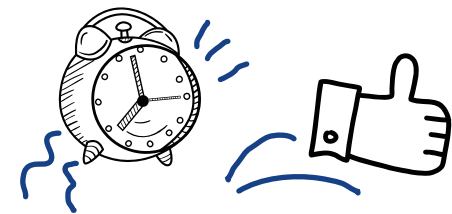
- Byddwn
- Na fyddwn

Os byddech, pwy:

### Sut hoffech chi i ni gysylltu â chi?

- Tecstio
- WhatsApp

Arall:



### Pryd hoffech chi i ni gwrdd?

- Yn ystod oriau ysgol
- Ar ôl oriau ysgol



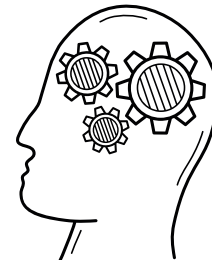
Oes unrhyw beth y gallwn ei wneud i wneud i'r cyfarfodydd hyn deimlo'n ddiogel ac yn gefnogol i chi? E.e. lleoliad tawelach, adnoddau ar bapur lliw neu mewn print bras?

## Beth yw Lles Emosiynol?

Does gan les emosiynol ddim un ystyr benodol. Gellir ei ddefnyddio i sôn am **sut rydyn ni'n teimlo**, sut rydyn ni'n **ymdopi** gyda phrofiadau dyddiol neu **beth sy'n teimlo'n bosib i ni** ar hyn o bryd.

Gall eich lles emosiynol fod sut rydych **chi'n** teimlo am:

- Chi eich hun
- Eich bywyd
- Beth rydych yn teimlo y gallwch ei wneud neu ei newid



Gall hefyd fod yn ymwneud â **deall** sut wyt ti'n teimlo, cymryd rhan mewn gwahanol **weithgareddau**, gwneud **cysylltiadau newydd** ac adeiladu **perthnasoedd** gydag eraill o'ch cwmpas.

Mae llawer o bethau y gallwn eu gwneud i ofalu am ein lles, ond nid yw bob amser yn hawdd gwybod ble i ddechrau.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi:

- Roi cynnig ar yr hyn sy'n teimlo'n **gyfforddus** i chi
- Rhoi **amser** i chi eich hun ddarganfod beth sy'n gweithio i chi
- Dechrau drwy ddewis **un neu ddau o bethau** yr hoffech chi ei wneud



## Pum Llwybr at Les

Yn ôl ymchwil a wnaed gan y New Economics Foundation, mae **pum ffordd** i iechyd meddwl a lles cadarnhaol.

Mae'r pum ffordd at les yn bethau syml y gallwn ni i gyd fod yn eu gwneud i ofalu am ein hiechyd a lles emosiynol.

Y rhain yw:

- **Cysylltu** â phobl o'n cwmpas
- Bod yn **actif**
- **Sylwi** ar ein meddyliau, ein teimladau a'n hamgylchfyd
- **Dysgu** pethau newydd
- **Rhoi yn ôl** i eraill



Sganiwch y cod QR i ddysgu mwy am y Pum Ffordd at Les.



## Pum Ffordd at Les

Addasiad o *Health in Mind*: [5 ways to wellbeing](http://www.health-in-mind.org.uk) ([www.health-in-mind.org.uk](http://www.health-in-mind.org.uk))

### Cysylltu

Estyn allan at ffrind

Gofynnwch sut oedd penwythnos rhywun

Archwiliwch barc newydd neu fan gwyrdd gyda ffrind

### Pethau y gallaf roi cynnig

### Pethau y gallaf roi cynnig arnyn nhw



### Bod yn Actif

Ewch am dro ar ôl ysgol/gwaith

Rhowch gynnis ar ioga ar-lein neu ddsbarth ymestyn

Gwnewch amser i symud llawen - dawnsio, campfa ac ati

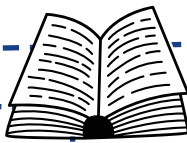
### Cymryd sylw

Ymgymryd â hobi ymwybyddiaeth ofalgar fel gwau neu gadw dyddiadur

Ysgrifennwch 3 pheth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw

Cewch ddiwrnod 'clirio'r llanast'

### Pethau y gallaf roi cynnig



### Pethau y gallaf roi cynnig

### Daliwch i ddysgu

Cofrestrwch ar gyfer dosbarth newydd

Ceisiwch wneud croesair neu bosau sudoku

Ceisiwch ddysgu iaith newydd ar Duolingo



### Rhoi

Gwnewch rywbeth caredig i ffrind

Ymunwch â grŵp cymunedol lleol

Gwnewch gerdyn i rywun sy'n annwyl i chi

### Pethau y gallaf roi cynnig



## Popeth Amdanaf I

Pa bethau rwy'n hoffi eu gwneud?

Pa bethau sy'n gwneud i mi deimlo'n dda pan fydda i wedi eu cyflawni?

.....  
.....  
.....

Beth yw fy nodau personol, fy ngobeithion a'm breuddwydion?

Pwy all weithio gyda mi i gyflawni fy nodau?

Arluniwch rywbeth sy'n eich cynrychioli chi

Beth yw rhywbeth sy'n gwneud i mi deimlo'n bryderus?

Beth all fy rhwystro i rhag cyflawni fy nodau?

.....  
.....  
.....

Pa gamau cyntaf gallwn eu cymryd?



## Beth sy'n Effeithio ar Les Meddyliol?

### Rydyn ni oll yn wahanol

Mae ein profiadau, ein teimladau, ein meddyliau a'n hamgylchiadau personol yn effeithio ar sut mae gwahanol bethau'n dylanwadu ar ein lles.

Mae hyn yn wahanol i bawb.

Gallwn ddeall a mesur lles ar wahanol 'lefelau' – yr unigolyn, y gymuned a'r amgylchedd ehangach.

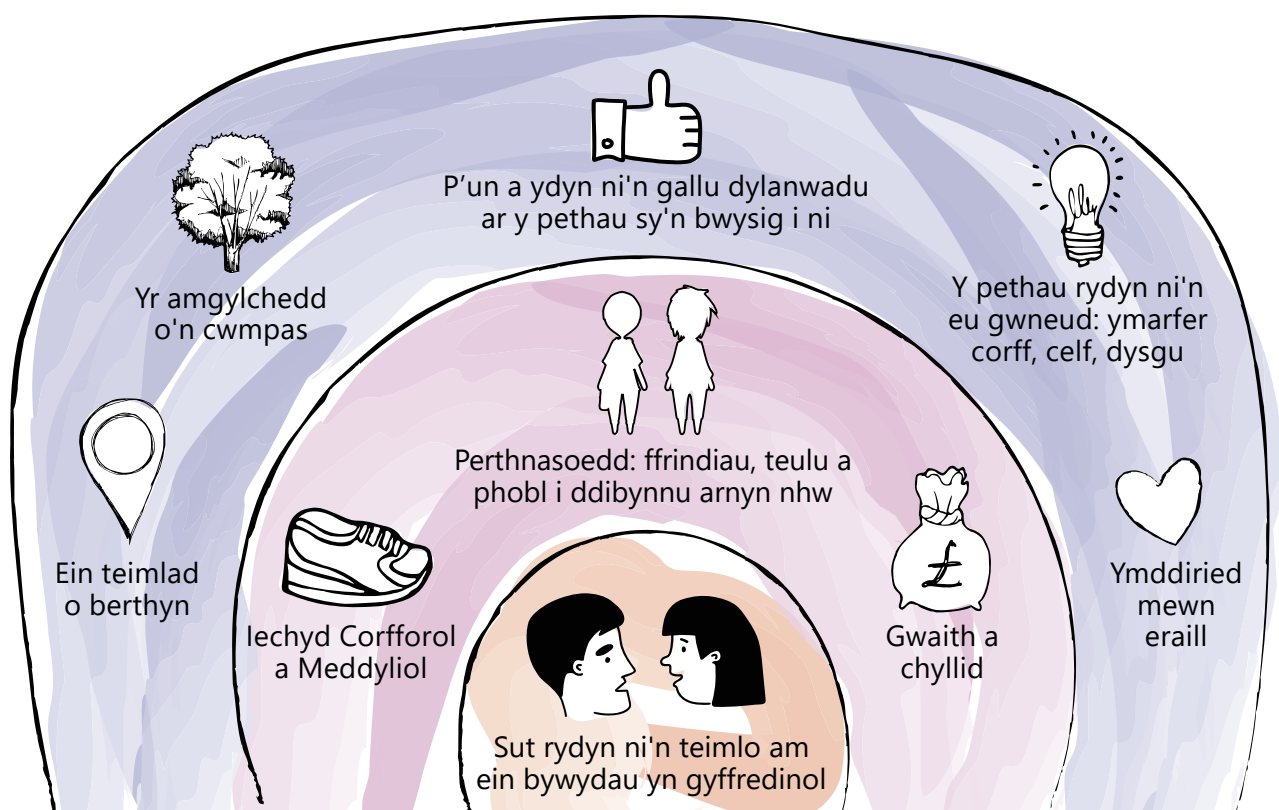
Gall llawer o bethau effeithio ar ein lles, ond rhai ffactorau allweddol yw:

- Ein **hiechyd meddwl** a **chorfforol**
- Ein **perthnasoedd**
- Ein **hysgol, gwaith neu** amgylchedd **cartref**
- Y **gweithgareddau** rydym yn cymryd rhan ynddyn nhw
- Y gallu sydd gennym i **wneud penderfyniadau** am ein bywydau

Mae pwysigrwydd pob un o'r rhain yn wahanol i wahanol bobl.

[Addaswyd o Measure Wellbeing \(measure.whatworkswellbeing.org\)](https://measure.whatworkswellbeing.org)

### Ffactorau sy'n effeithio ar les



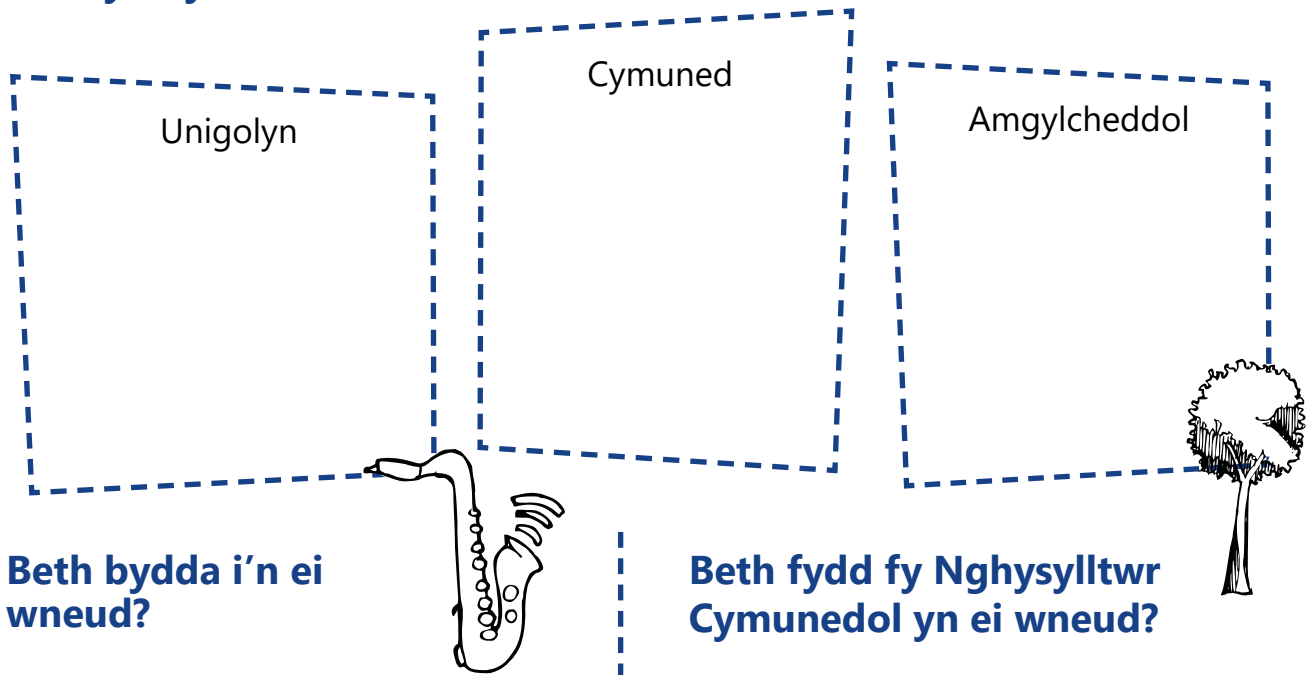


## Fy Nghynllun Lles

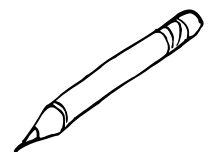
Cysylltwr Cymunedol yn gweithio gyda'i gilydd i ddatblygu **cynllun lles personol** sy'n canolbwyntio ar **yr hyn sy'n bwysig** i chi a'r **nodau** rydych chi am eu cyflawni.

Gallai'r nodau hyn fod ar lefel **unigol** (e.e., teimlo'n fwy hyderus), lefel **gymunedol** (e.e., gwneud ffrindiau newydd) neu ar lefel **amgylcheddol** ehangach (e.e., gallu cael mynediad i fannau gwyrdd).

### Beth yw fy nodau?



### Pryd byddwn ni'n adolygu'r cynllun hwn nesaf?



.....



## Cadw'n ddiogel

Pan fydda i'n teimlo ....., galla i

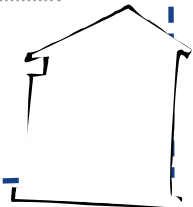
- 
- 
- 

Dyma'r bobl sy'n gallu helpu i fy nghadw'n ddiogel

- 
- 
- 

Dyma ble galla i fynd os rydw i'n teimlo .....

- 
- 
- 



Pan fydda i'n teimlo ....., galla i

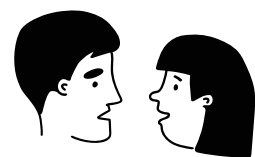
- 
- 
- 

Dyma'r bobl sy'n gallu helpu i fy nghadw'n ddiogel

- 
- 
- 

Dyma ble galla i fynd os rydw i'n teimlo .....

- 
- 
- 



# Adran 3: Cydweithio

## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Mae'r adran hon o'r llyfr gwaith yn lle i chi fyfyrto ar yr amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch Cysylltwr Cymunedol.

Dyma rai pethau y gallech chi eu cynnwys

- Pethau sy'n **mynd yn dda** i chi ar hyn o bryd
- Unrhyw beth y gallech fod yn ei ganfod yn **heriol**
- **Sut rydych chi'n teimlo** ac unrhyw feddyliau sy'n codi ar ôl cyfarfod â'ch Cysylltwr Cymunedol
- Pethau yr hoffech chi sgwrsio amdanyn nhw gyda'ch Cysylltwr Cymunedol y **tro nesaf y byddwch yn cwrdd**

Gallwch ddefnyddio'r ysgogiadau canlynol i'ch helpu i fyfyrto. Mae croeso i chi ysgrifennu, arlunio neu greu bwledi pwynt eich meddyliau!

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....



.....

.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....

.....

.....

Meddyliau eraill...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....





## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....



## Myfyrio ar Eich Sesiynau

Dyddiad y sesiwn: ..... Amser: ..... Lle'r cyfarfod: .....

Sut rydw i'n teimlo ar ôl cyfarfod â fy Nghysylltwr Cymunedol heddiw?



.....  
.....

Beth yw rhai pethau a ddaeth i'r amlwg i fi?

.....  
.....  
.....  
.....

Beth wnes i fwynhau am fy nghyfarfod heddiw? Oes unrhyw beth yr hoffwn ei wneud yn wahanol?

.....  
.....  
.....  
.....

Rhywbeth rydw i eisiau gweithio arno ar gyfer fy nghyfarfod nesaf gyda fy Nghysylltwr Cymunedol yw...

.....  
.....  
.....  
.....

Meddyliau eraill...

.....  
.....

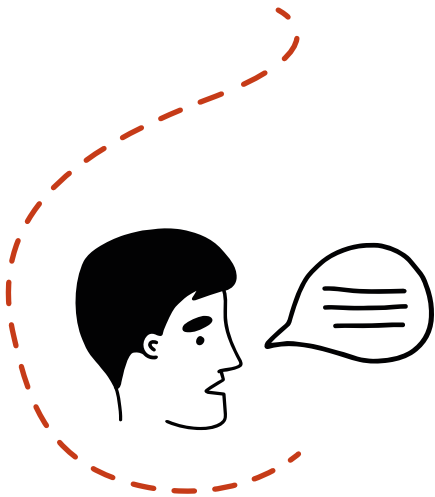


## Beth Sy'n Mynd yn Dda

Wrth i chi ddechrau archwilio cyfleoedd newydd, cwrdd â phobl newydd, a dysgu pethau newydd, efallai y byddwch chi eisiau man lle gallwch chi **ysgrifennu, arlunio neu wneud pwyntiau bwled** o'ch meddyliau ar yr holl weithgareddau rydych chi wedi'u gwneud hyd yn hyn!

Mae'r pum tudalen nesaf yn cynnig lle i chi **adlewyrchu a rhannu eich meddyliau**. Os hoffech chi, gallwch gysylltu pob tudalen â'r **Pum ffordd at les** wrth i chi archwilio gwahanol ffordd o ofalu amdanoch eich hun.

**Mae'r gofod hwn yma i chi ei ddefnyddio beth bynnag rydych chi eisiau.** Mae croeso i chi ddefnyddio'r tudalennau hyn mewn unrhyw ffordd yr hoffech chi!



---

---

---

---

---

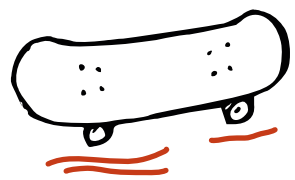
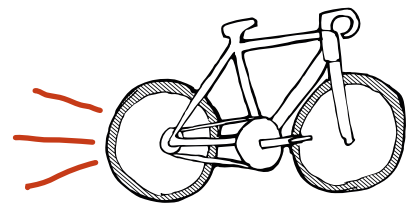
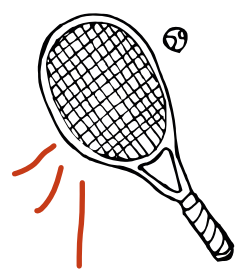
---

---

---



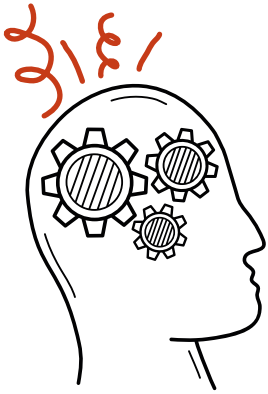
# Beth Sy'n Mynd yn Dda





# Beth Sy'n Mynd yn Dda



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Adran 4: Gweithgareddau ac adnoddau lles

Mae'r tudalennau nesaf yn cynnwys gweithgareddau lles i chi roi cynnig arnynt, naill ai ar eich pen eich hun neu ynghyd â'ch Cysylltwr Cymunedol.

Bwriedir y gweithgareddau hyn i chi eu defnyddio mewn ffordd sy'n gweithio orau i chi. Rydyn ni'n gwybod na fydd pawb eisiau eu defnyddio mewn ffordd benodol – mae hynny'n iawn!

Os hoffech adnoddau lles eraill, gall eich Cysylltwr Cymunedol eich helpu i ddod o hyd iddynt.

Os byddai'n well gennych wneud y gweithgareddau hyn yn ddiweddarach, mae croeso i chi ddod yn ôl atynt pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.



**Nodwch rai  
dyfyniadau sy'n  
ystyrlon i chi**



## 20 peth y gallwch chi eu gwneud i ofalu amdanoch eich hun ar hyn o bryd!

Dyma ychydig **awgrymiadau** o bethau y gallwch chi eu gwneud i ofalu amdanoch eich hun ar hyn o bryd!

Gellir gwneud rhai o'r gweithgareddau hyn mewn llai na 10 munud ac efallai y bydd rhai ohonynt yn cymryd mwy o amser i'w gwneud. Os hoffech chi, gallwch chi a'ch Cysylltwr Cymunedol weithio gyda'ch gilydd i ddod o hyd i weithgareddau eraill sy'n gweddu i'ch diddordebau.

Gallwch ddefnyddio'r gofod isod i liwio, arlunio, ysgrifennu, neu sgriblan y pethau rydych chi'n **mwynhau** eu gwneud.

### Cysylltu

- Ffoniwch ffrind nad ydych wedi siarad â nhw ers sbel am ddaliwch lan
- Gwyliwch ffilm gyda ffrind
- Rhowch gynnig ar fod yn greadigol – paentio, sgriblan, gwau, defnyddio Lego, pobi!
- Archwiliwch eich cymdogaeth



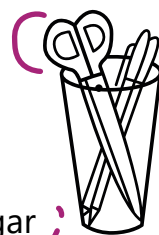
### Daliwch i ddysgu

- Gwrandewch ar restr gerddoriaeth teimlo'n dda neu bodlediad diddorol
- Cwtsiwch gyda'ch hoff lyfr neu ewch i'ch llyfrgell leol i ddod o hyd i un newydd
- Dysgwch i goginio rysâit newydd a'i rannu gyda rhywun rydych chi'n ei garu



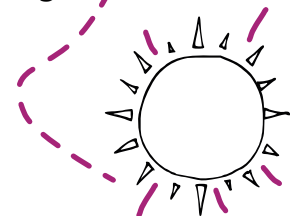
### Byddwch yn actif

- Ewch am dro tu allan
- Cadwch wedi'ch hydradu – gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr
- Symudwch eich corff! Rhowch gynnig ar ioga, dawns neu ddosbarth ymarfer corff ar-lein
- Gwnewch ymarfer ymestyn ysgafn
- Treuliwch amser yn yr awyr agored ym myd natur



### Cymerwch sylw

- Rhowch gynnig ar anadlu dwfn neu ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar
- Datgysylltwch – treuliwch beth amser all-lein. Cadwch eich ffôn mewn drôr pan nad ydych yn ei ddefnyddio.
- Practice mindfully eating a sweet
- Ymarferwch fwyta losin yn ofalgar
- Gwnewch chwiliad gair, sudoku neu bosau croesair



### Rhoi

- Helpwch ffrind neu gymydog
- Gwnewch gerdyn i rywun
- Gwirfoddolwch gyda grŵp lleol yn eich cymdogaeth



## Ymarferion anadlu'n ddwfn

**Offeryn** a ddefnyddir i'ch **helpu i ymlacio** yw ymarferion **anadlu dwfn**

Mae'r arfer hwn wedi'i gysylltu â llawer o fuddion gan gynnwys:

- Gwella'r gallu i ganolbwyntio
- Rheoli ac ymateb i'n teimladau
- Lleihau teimladau o orbryder a/neu straen
- Eich helpu chi i ymlacio

Pryd efallai y byddwch chi eisiau defnyddio anadlu dwfn?

- Pan fyddwch chi'n teimlo wedi **cynhyrfu, yn poeni neu'n ddig**
- Cyn prawf neu **arholiad**
- Pan fyddwch chi'n **deffro gyntaf** yn y bore
- **Yn y nos**, cyn i chi gysgu

**Anadlu ymlaciol** neu **anadlu bol** yw un o'r mathau mwyaf cyffredin o ymarferion anadlu.

Gallwch ei ymarfer gan ddefnyddio'r camau isod:

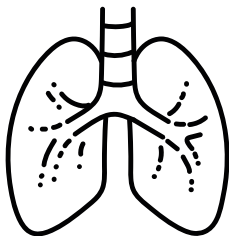


### Cam 1

Eisteddwch, sefwch neu gorweddchwch lawr mewn safle cyfforddus.

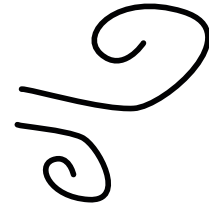
Gallwch gau eich llygaid, os hoffech chi.

Rhowch law ar eich brest ac un arall o dan eich asennau.



### Cam 2

Anadlwch i mewn yn araf drwy eich trwyn neu'ch ceg wrth i chi gyfrif i bump. Dylech chi allu teimlo eich llaw yn codi wrth i chi anadlu.



### Cam 3

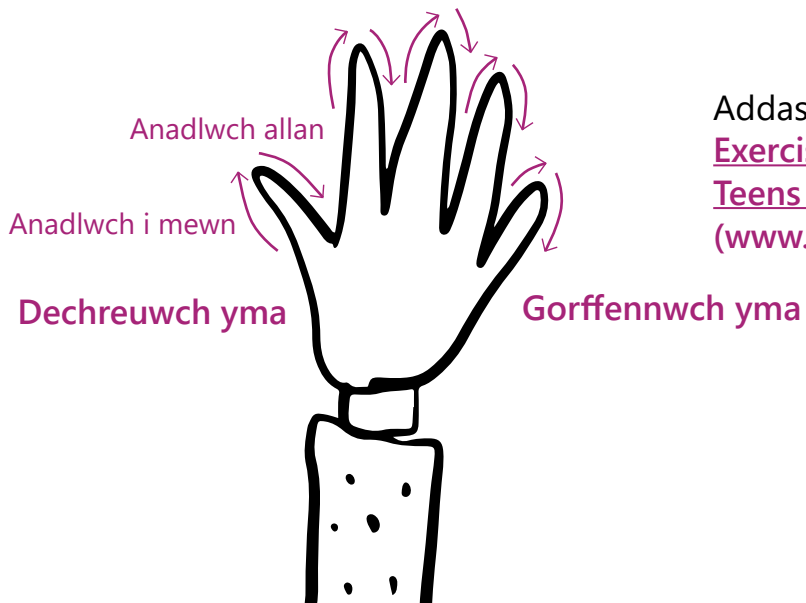
Anadlwch allan yn araf drwy'ch trwyn neu'ch ceg. Dylech chi allu teimlo'ch llaw yn symud tuag i lawr. Ailadroddwch y cylch hwn mor aml ag sydd ei angen arnoch.

## Ymarferion anadlu'n ddwfn

Ffordd arall o ymarfer anadlu ymlaciol yw drwy ddefnyddio eich llaw i helpu i reoli pan fyddwch chi'n anadlu i mewn ac allan.

### Anadlu llaw:

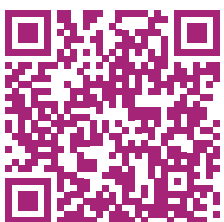
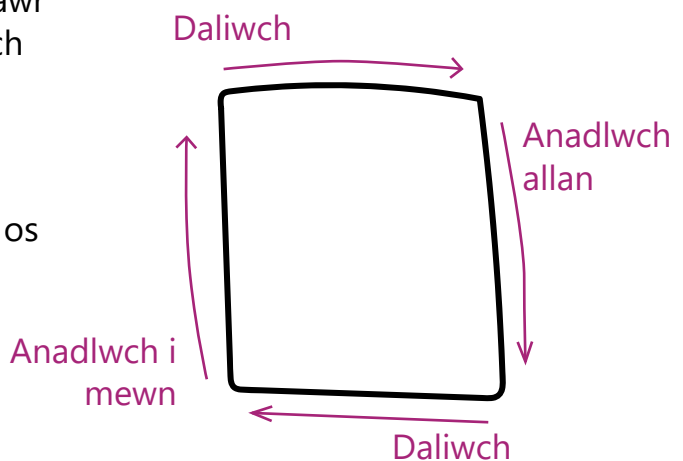
Olrheiniwch gyda'ch bys wrth i chi gymryd anadliadau dwfn i mewn ac allan yn araf



Addaswyd o [3 Breathing Exercises for Toddlers, Kids, and Teens • Wellness Paediatrician](http://www.wellnesspaediatrician.com) ([www.wellnesspaediatrician.com](http://www.wellnesspaediatrician.com))

### Anadlu bocs:

1. Eisteddwch, sefwch neu gorweddwch lawr mewn safle cyfforddus. Gallwch gau eich llygaid, os hoffech chi.
2. Anadlwch i mewn drwy'ch trwyn, wrth gyfri i bedwar yn eich pen..
3. Daliwch eich anadl wrth gyfri i bedwar, os gallwch chi.
4. Anadlwch allan yn araf wrth gyfri i bedwar.
5. Daliwch eich anadl wrth gyfri i bedwar. Ailadroddwch gamau 2-4 o leiaf dair gwaith.

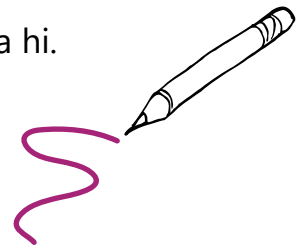


Ymarferwch anadlu bocs ochr yn ochr â fideo tywys: [Box breathing relaxation technique: how to calm feelings of stress or anxiety - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)



## Ymarferion anadlu'n ddwfn

Defnyddiwch y lle hwn i'ch llaw eich hun i ymarfer anadlu gyda hi.



## Ymarfer diolchgarwch

Mae ymchwil yn dangos bod emosiynau cadarnhaol yn dda i ni, **yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol.**

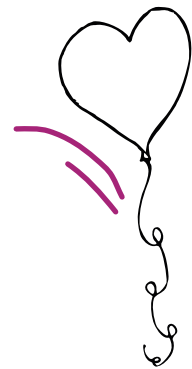
Mae diolchgarwch yn un o nifer o emosiynau cadarnhaol. Mae'n golygu **cydnabod** a **bod yn ddiolchgar** am y pethau positif sy'n digwydd yn eich bywyd. Mae diolchgarwch hefyd yn ymwneud â chymryd yr amser i **mynegi gwerthfawrogiad** a **thalu caredigrwydd yn ôl.**

Gall gwneud arferiad o ddiolchgarwch fod yn dda i ni. Fel emosiynau cadarnhaol eraill, gall mynegi'r peth yn rheolaidd gael effaith fawr ar ein lles.

### Nodynau Atgoffa Dyddiadur Diolchgarwch:

#### Dydd Llun:

5 peth rydw i'n ddiolchgar amdanyn nhw



#### Dydd Mawrth:

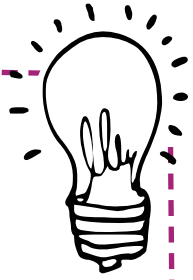
4 peth rydw i'n edrych ymlaen atyn nhw



## Ymarfer diolchgarwch

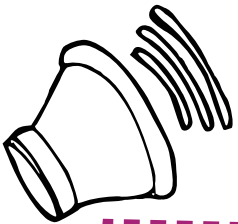
### Dydd Mercher:

3 pheth gwnes i eu cyflawni heddiw



### Dydd Iau:

2 berson rwy'n ddiolchgar  
i'w cael yn fy mywyd



### Dydd Gwener:

1 peth anhygoel ddigwyddodd yr wythnos hon





## Her Ddiolchgarwch 14 Diwrnod:

Mae hon yn her ddiolchgarwch pythefnos o hyd sy'n llawn gwahanol weithgareddau y gallwch chi eu gwneud eich hun. Mae croeso i chi ysgrifennu, sgriblan neu wneud pwyntiau bwled o'ch eich atebion yn y dyddiadur hwn. Gallwch gwblhau'r gweithgareddau hyn dros bythefnos neu eu lledaenu dros yr amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch Cysylltwr Cymunedol!

### Diwrnod 1

Beth yw 3 pheth sy'n eich gwneud chi'n arbennig?

.....  
.....  
.....

### Diwrnod 3

Pa 3 pheth rydych chi'n teimlo diolchgar amdanynt heddiw?

### Diwrnod 2

Pwy yw rhywun yr ydych yn ddiolchgar amdano?



### Diwrnod 4

Pryd roedd y tro diwethaf i ti wneud rhywbeth neis i rywun?

### Diwrnod 5

Canmolwch rywun heddiw!



### Diwrnod 6

Beth yw 3 gweithgaredd rydych chi'n mwynhau eu gwneud fwyaf?

### Diwrnod 7

Beth wnaeth i chi deimlo'n hapus heddiw?

.....  
.....



## Her Ddiolchgarwch 14 Diwrnod:

Mae hon yn her ddiolchgarwch pythefnos o hyd sy'n llawn gwahanol weithgareddau y gallwch chi eu gwneud eich hun. Mae croeso i chi ysgrifennu, sgriblan neu wneud pwyntiau bwled o'ch eich atebion yn y dyddiadur hwn. Gallwch gwblhau'r gweithgareddau hyn dros bythefnos neu eu lledaenu dros yr amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch Cysylltwr Cymunedol!

### Diwrnod 8

Beth yw 3 pheth rydych chi'n eu caru am eich teulu/ffrindiau?

.....  
.....  
.....

### Diwrnod 9

Dwedwch ddiolch wrth rywun sy'n ei ddisgwyl leiaf heddiw

.....  
.....  
.....

### Diwrnod 10

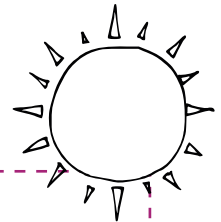
Beth yw 3 cân sy'n dod â llawenydd i chi?

.....  
.....  
.....

### Diwrnod 11

Beth yw 3 pheth rydych chi'n eu caru amdanoch chi eich hun?

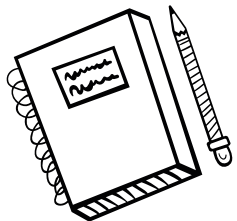
.....  
.....  
.....



### Diwrnod 12

Beth yw eich cyflawniad rydych chi'n fwyaf balch ohono?

.....  
.....  
.....



### Diwrnod 13

Gwnewch rywbeth caredig drosoch chi eich hun heddiw

.....  
.....  
.....

### Diwrnod 14

Tynnwch lun o rywbeth rydych chi'n teimlo'n ddiolchgar amdano heddiw

.....  
.....  
.....

## Sudoku

Mae rhai pobl yn hoffi datrys posau fel sudoku, i helpu ymlacio. Dyma ddau bos sudoku heb eu datrys. Maent yn cynnwys grid 9x9 sydd wedi'i rannu'n 9 grid llai o 3x3 sgwâr.

Mae gan bob pos ateb rhesymegol ac unigryw. I ddatrys y posau, rhaid i bob rhes, colofn a blwch gynnwys pob un o'r rhifau 1-9 heb unrhyw ailadrodd. Allwch chi eu datrys?

4		5						
	8	1	5	6	9		3	4
2		6		3	1	5	8	
		8		2			9	5
1		9						
3	7	2	9		6			1
				9			5	3
	6				5		7	2
5	2	3	7	1			6	8

	1		9		5	2		8
9					8			
8		3				7	5	9
5	7		8			4		
4		1	7	2				5
				5				
	5		6	8	7	3		4
					9		7	
	3	7		1	4			



## Chwilio am Air Lles

Mae geiriau i'w gweld i unrhyw gyfeiriad (gan gynnwys croeslinellau) a gallant orgyffwrdd ei gilydd. Defnyddiwch y banc geiriau isod.

G N I H T A E R B C B D T Z A E D H M Z  
 S U V T A C T I V E E B B K G D T E I P  
 W Z P V X A C X V X Y O S S L U L Q N I  
 L D N S C Z K L E T D N R P E T V X D V  
 C M P O C H K J W N Q T G P A I L F F G  
 F O J P I T I B N E D V F E R T M F U L  
 O O N G O T H B Y S F D D S N A M F L Q  
 G X P N G Z C H R E A R I Z I R Y M N X  
 N R N Q E I N E Y R Y G X L N G G I E G  
 C N O C G C V N L P S C C R G N X K S H  
 M P T X J I T I C F P H H A I H I T S Q  
 W X I A G W C I N U E O G E Y P B B N M  
 Y N C S I H Y B O G G R B K B E K F S C  
 Q E I E T L C K U N I L A U E L K I B H  
 W Z N C A B J O N X L A J B M N Z A O O  
 U A G I A M D U I E N W W W S G K A Y E  
 O F C E D C U Y W B E L O N G I N G L M  
 A O K G Z X I K P K Y T I N U M M O C T  
 S J N F H W K D X X N B M C F U U Z C B  
 A K L C L E L U U E C N E D I F N O C Z

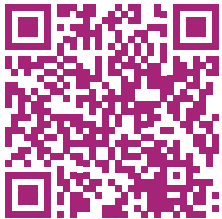
### Word Bank

- |               |                |                 |               |
|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| 1. noticing   | 2. present     | 3. giving       | 4. learning   |
| 5. confidence | 6. community   | 7. social       | 8. connection |
| 9. breathing  | 10. belonging  | 11. active      | 12. gratitude |
| 13. wellbeing | 14. reflection | 15. mindfulness |               |

Dictionary.com

## Adnoddau

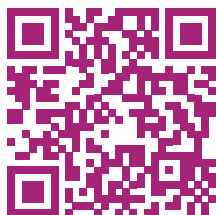
Dyma restr o leoedd i **cael help nawr** os oes angen. Mae hyn yn cynnwys **gwefannau** gyda gwybodaeth a **llinellau cymorth** lle gallwch siarad â rhywun yn gyfrinachol.



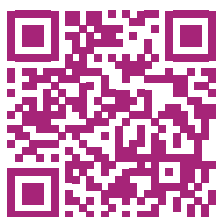
**Young Minds:** Os oes angen cymorth iechyd meddwl brys arnoch tecstiwch YM i **85258**. Mae hwn yn wasanaeth am ddim 24/7. Os oes angen cymorth arnoch gyda sut rydych chi'n teimlo neu os hoffech ddysgu mwy am ba gefnogaeth sydd ar gael, ewch [youngminds.org.uk/young-person/find-help](https://www.youngminds.org.uk/young-person/find-help)



**Meic:** Gwasanaeth llinell gymorth dwyieithog i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed. Ar agor o 8am i hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos. Mae Meic yn gyfrinachol, yn ddiennw ac am ddim. Cysylltwch drwy ffonio **080880 23456** neu decstio **84001**. Gallwch hefyd ddefnyddio'r gwasanaeth sgwrs ar-lein i siarad â rhywun am unrhyw beth a hoffech: [meiccymru.org/chat-with-us/](https://meiccymru.org/chat-with-us/)



**Childline:** Os ydych chi o dan 19 oed gallwch ffonio, sgwrsio ar-lein neu e-bostio'n gyfrinachol am unrhyw broblem boed fawr neu fach. Gallwch gofrestru ar gyfer locer ChildLine am ddim i ddefnyddio eu cymorth sgwrs 1i1 gyda chwnselydd a chymorth e-bost. Mae hwn yn wasanaeth 24/7. Ffoniwch **0800 11 11**. [Childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)



**BEAT:** Mae llinellau cymorth ar agor 365 diwrnod y flwyddyn rhwng 9am a hanner nos yn ystod yr wythnos a rhwng 4pm a hanner nos ar benwythnosau a gwyliau banc. Mae Beat yn darparu llinellau cymorth i bobl o bob oed, gan gynnig cymorth a gwybodaeth am anhwylderau bwyta. Mae'r llinellau cymorth am ddim ac yn gyfrinachol. Ffoniwch **0808 801 0433** neu siaradwch â rhywun drwy'r gwasanaeth sgwrs we ar-lein ar [beateatingdisorders.org.uk](https://www.beateatingdisorders.org.uk)

**Galw Iechyd Cymru:** Ffoniwch 111 i gael unrhyw gyngor neu gymorth brys.

