

SYNIADAU HUNANOFAL I ATHRAWON A STAFF ADDYSG

Mae addysgu yn broffesiwn heriol sy'n cynnwys llawer o bwysau a straen. Felly, mae hunanofal yn hollbwysig i athrawon. Er mwyn cefnogi pobl eraill mae angen i ni ddechrau cefnogi ni'n hunain. Ni allwn arllwys o jwg gwag! Mae gwella ein lles hefyd yn rhoi cyfle i ni fodelu ffyrdd iach o ymdopi â straen i'n myfyrwyr.

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

Cwsg a bwyd

Edrychwch ar ôl eich iechyd corfforol drwy gwsg a bwyd. Cadwch at eich arferion cysgu arferol drwy fynd i'r gwely a chodi ar yr un pryd bob dydd. Bydd hyn yn helpu i greu ymdeimlad o strwythur. Ceisiwch gyfyngu ar faint o alcohol rydych yn ei yfed: er y gall gwydraid neu ddau o win gyda'r nos fod yn rhan o'ch arferion hunanofal, gall alcohol amharu ar eich cwsg yn ogystal â chynyddu gorbryder a hwyliau isel y diwrnod canlynol. Gall bwyta prydau cytbwys helpu i wella ein hwyliau; mae protein a brasterau yn hanfodol ar gyfer hwyliau sefydlog. Ystyriwch hefyd briodweddau'r bwyd rydych chi'n ei fwyta. Yn gyffredinol, mae bwydydd crensiog, sych, melys, hwyliog yn llonyddol ac mae bwydydd oer, sbeislyd, sitrws, sur a phefriog yn fywiogol. Defnyddiwch hwn i gynllunio eich ciniawau a byrbrydau drwy gydol y dydd; os oes dosbarth heriol ar eich amserlen, rhwch gynnig ar fwyta malws melys mawr fel byrbryd cyn y wers!



Gweithgarwch corfforol

Gall ymarfer corff neu weithgarwch corfforol fod yn ffordd ddefnyddiol o leddfu straen e.e. mynd am dro neu redeg, ymarfer ioga, chwarae cerddoriaeth a dawnsio, a chwarae gyda'r plant. Ceisiwch wneud ymarfer corff pan fyddwch yn gorffen neu'n cyrraedd adref o'r gwaith, gan fod hyn hefyd yn ffordd dda o bontio o'r gwaith i'r cartre.



Ffocws

Gall cyfnodau o ganolbwyntio ar un peth ar y tro fod o gymorth. Gyda chymaint o alwadau arnoch, prin iawn yw'r cyfnodau pan fydd dim ond un peth yn cael sylw. Heb wneud ymdrech arbennig, mae'n bosib i chi gael eich llethu drwy roi sylw i ormod o dasgau ar yr un pryd. Bydd gwneud penderfyniad bwriadol i roi sylw i un peth am gyfnod o amser yn gwneud i chi deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros yr holl alwadau sydd arnoch.

Amser i Ymlacio

Dylech neilltuo amser yn y dydd pan nad oes angen rhoi sylw i unrhyw beth. Efallai mai dyma'r peth anoddaf i chi alluogi eich hun i'w wneud. Gall gwneud dim byd deimlo fel boddio eich hun pan fydd cymaint o bethau'n gofyn am eich sylw. Fodd bynnag, gall cyfnod o wneud dim byd fod yn adferol a phan ddychwelir at dasgau, gallwch fod yn fwy effeithlon oherwydd y cyfnod hwn o orffwys.



Amser chwarae

Gadewch i chi'ch hun ymateb yn naturiol a chael hwyl. Mae'n syndod pa mor hawdd yw anghofio am bryderon wrth ganolbwyntio ar weithgareddau pleserus a chael hwyl. Nid yw'r problemau'n diflannu, ond gall amser i ffwrdd oddi wrthynt roi cyfle i chi adfer eich corff ac enaid ac ystyried ymatebion eraill.

Cysylltu

Neilltuwch amser i gysylltu â phobl eraill a chael cymorth cymdeithasol (e.e. cyfle i siarad â'ch cydweithwyr ben bore a mynychu grŵp cymorth cymheiriaid wythnosol). Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau ac aelodau'r teulu. Gall gwneud trefniadau i fynd am dro bob wythnos neu gynnal nosweithiau ffilmiau eich helpu i gadw mewn cysylltiad a defnyddio'ch system gymorth yn ystod y cyfnod hwn. Hefyd, neilltuwch amser i osod ffiniau a fydd yn diogelu eich hun a'ch egni. Mae'n iawn dweud na; cofiwch fod gennych yr hawl i ddweud ie neu na, heb orfod esbonio eich rhesymau.



Hunanreoli

Ystyriwch sut rydych chi'n teimlo ar ddechrau'r dydd neu cyn dosbarth. Gall hyn eich helpu i nodi a ydych yn ddigon tawel eich meddwl i gysuro a chefnogi pobl eraill. Gall olygu treulio ychydig funudau cyn y gwaith yn ymarfer rhai strategaethau llonyddol. Gall derbyn bod teimlo'n bryderus yn adwaith arferol i brofiadau anodd fod yn lle da i ddechrau. Dyma rai strategaethau i helpu i reoli eich emosiynau:

1. Rhowch gynnig ar ymarfer technegau sylfaenu – gall y dechneg 'sylfaenu 54321' helpu i'ch angori yn y foment hon: nodwch 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch chi eu teimlo, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 gallwch eu harogli ac un yr ydych yn ei flasau.



2. Rhowch gynnig ar ymarfer technegau anadlu – er enghraifft, mae anadlu yn helpu i lonyddu eich system nerfol i'ch galluogi i reoli eich hun. Anadlwch i mewn drwy eich trwyn am 4 eiliad, daliwch am 5 eiliad, anadlwch allan drwy eich trwyn am 6 eiliad ac yna ailadroddwch. Os ydych chi'n teimlo bod angen rhyddhau tensiwn, defnyddiwch ochenaid glywadwy yn hytrach na'r anadl allanol, neu sŵn hisian.

3. Labelu emosiynau – gall enwi ein hemosiynau ein helpu i ymryddhau ein hunain oddi wrthynt. Er enghraifft, gall dweud wrthynt eich hun 'Rwy'n teimlo'n ddig' eich helpu i deimlo eich bod wedi cymryd cam yn ôl oddi wrth y teimlad hwnnw, yn hytrach na dweud 'Rwy'n ddig' sy'n cynyddu'r cysylltiad.

4. Gall ysgrifennu mewn dyddiadur neu gadw nodiadau ar eich ffôn symudol fod yn ddefnyddiol.

Neilltuo amser ar gyfer hunanofal

WBoed yn y bore, yn y prynhawn neu gyda'r nos, ceisiwch neilltuo amser ar gyfer pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Bydd hyn yn wahanol i bawb, ond gallai rhai syniadau gynnwys mynd am dro, ymweld â'ch hoff fwyty, gwyllo eich hoff sioe deledu, darllen llyfr, defnyddio gel cawod yr ydych yn hoffi ei arogl, gwrando ar gerddoriaeth sy'n eich gwneud i wenu, ffonio ffrind neu aelod o'r teulu, ymarfer corff, ymarfer ioga, myfyrio, mynd allan i'r ardd, pobi, gwneud rhywbeth. Mae mwy o syniadau yn www.wheelofwellbeing.org.



Neilltuo 'amser poeni' i chi'ch hun

Pan fyddwch yn teimlo eich bod yn poeni'n ormodol, neilltuwch 'amser poeni'. Mae poeni yn ymateb cyffredin i gyfnodau o straen. Mae poeni yn wahanol i feddwl, gan ei fod yn aml yn golygu meddwl am y canlyniad gwaethaf posibl, mae'n ymwneud â meddyliau negyddol ac mae'n ailadroddus. Gall neilltuo amser ar gyfer poeni yn ystod y dydd fod yn ddefnyddiol – er enghraifft, 15– 20 munud tua diwedd y dydd, ond nid yn union cyn mynd i'r gwely, pan fyddwch yn myfyrio ar bryderon y dydd. Efallai y byddwch am nodi eich pryderon ar bapur, a all fod yn therapiwtig i chi. Ceisiwch beidio â rhoi pwysau arnoch eich hun i ddatrys eich pryderon (ond os dyna wnaiff eich meddwl yn naturiol, mae hynny'n iawn). Os bydd meddyliau pryderus yn codi rhwng amseroedd poeni, ceisiwch eu cydnabod (efallai gan wneud nodyn cyflym ar gyfer nes ymlaen) a'u rhoi o'r neilltu nes eich amser poeni dynodedig nesaf.

Ymarfer Hunandosturi

Hunandosturi - atgoffwch eich hun eich bod yn gwneud y gorau y gallwch ar hyn o bryd, mae'n iawn i chi deimlo'n anesmwyth ac yn ansicr o dro i dro. Gall myfyrio ar eich meddyliau eich helpu i ddod yn fwy ymwybodol o feddyliau negyddol. Unwaith y byddwch yn fwy ymwybodol, gallwch eu labelu fel 'o, dyna un o'm meddyliau negyddol arall' a meddwl am gyflwyno rhai mwy cadarnhaol. Mae gan y llyfr 'The Happiness Trap' gan Dr Russ Harris lawer o syniadau eraill i helpu gyda meddyliau negyddol.

Amgylchedd ysgol wedi'i gyfoethogi

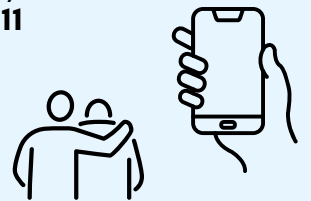
Gall yr amgylcheddau yr ydym ynddynt gael effaith fawr ar ein lles. Drwy ystyried yr hyn sy'n ein helpu i deimlo'n dawel ac yn barod i gymryd rhan mewn gweithgarwch dysgu, gallwn wneud addasiadau syml sy'n cyfoethogi'r amgylchedd i bawb. Ni fydd y rhain yn newidiadau mawr, ond gan mai dim ond hyn a hyn o gapasiti ar gyfer goddefgarwch sydd gan ein systemau nerfol, mae hyd yn oed newidiadau bach yn gwneud gwahaniaeth. Dechreuwch drwy neilltuo amser i feddwl am y mannau yn eich cartref a gwaith sy'n teimlo'n fwyaf tawel, a'r rhai sy'n teimlo'n anhrefnus neu 'ddim yn iawn'. Ystyriwch beth yn yr amgylcheddau hynny sy'n gwneud i chi deimlo fel hyn. Yna ewch drwy bob un o'ch synhwyrâu a meddylwch am yr hyn rydych chi'n ei hoffi a'i gasáu a gwneud newidiadau bach yn seiliedig ar y canlyniadau. Ydych chi'n hoffi arogl eich sebon gartref? A fyddai arogl gwahanol yn helpu i ddechrau eich diwrnod ychydig yn well? Ar beth ydych chi'n edrych bob dydd? Allech chi ychwanegu delweddu tawel? A oes modd ychwanegu unrhyw nodweddion naturiol fel planhigion neu gerfluniau pren neu gregyn i'ch ystafell ddosbarth? A fyddai ryg ar y llawr ym mhen blaen yr ystafell ddosbarth yn teimlo'n feddalach ac yn lleihau sŵn ychydig? Defnyddiwch eich doniau creadigol!



CEFNOGAETH YCHWANEGOL

Mae teimlo'n bryderus, yn ofnus ac wedi'ch llethu yn ymatebion arferol i sefyllfaoedd llawn straen. Fodd bynnag, os yw'r teimladau hyn yn parhau yn y tymor hwy ac yn cael effaith ormodol ar eich bywyd bob dydd, gallai fod yn ddefnyddiol gofyn am gymorth pellach gan:

- Eich rhwydwaith cymorth (teulu, ffrindiau, cydweithwyr)
- Eich rheolwr llinell / goruchwyliwr
- Eich Meddyg Teulu
- Am gymorth iechyd meddwl brys yng Nghymru, ffoniwch GIG **111** a phwyswch OPSIWN 2
- Iechyd Galwedigaethol: Caerdydd **02920 788301** / Y Fro **01446 700111**
- [Educationsupport.org.uk](https://www.educationsupport.org.uk) / Llinell Gymorth: **08000 562 561**
- [Mind.org.uk](https://www.mind.org.uk) / Llinell Wybodaeth Mind: **0300 123 3393**
- [Samaritans.org.uk](https://www.samaritans.org.uk) / Llinell Gymorth 24/7: **116123**



Gwefannau defnyddiol:

- Anna Freud National Center for Children and Families <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/supporting-staff-wellbeing-in-schools/>
- GIG / NHS UK <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Ewch i <https://cavyoungwellbeing.wales/cy/> am wybodaeth ar Les Emosiynol ac Iechyd Meddwl ac adnoddau Iechyd Meddwl ar gyfer plant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Crëwyd yn wreiddiol gan y tîm Prosiect Gwydnwch (2021) a'i addasu gan Wasanaeth Mewngymorth Ysgolion (2024). Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English