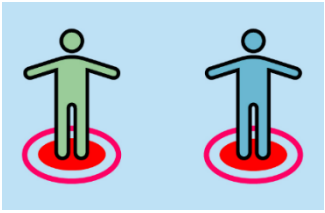
Gemau Perthynol, a Gweithgareddau Uwch Reoleiddio ac Is Reoleiddio

Addas ar gyfer ymbellhau cymdeithasol

Ysgrifennwyd gan:
Chloë Viney (Gweithiwr Gwydnwch) o dan oruchwyliaeth Dr Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol)



Mae'n hanfodol i les emosiynol plant a phobl ifanc iddynt deimlo eu bod yn gysylltiedig ac yn gyfarwydd ag oedolion allweddol o'u cwmpas. O'r herwydd, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi datblygu rhestr o gemau perthynol, dulliau emosiynol o uwch reoleiddio ac is reoleiddio, i staff ysgol eu defnyddio i hybu cysylltiad â phlentyn neu berson ifanc. Gellir chwarae'r gemau a chydymffurfio â gofynion ymbellhau cymdeithasol a chanllawiau'r Llywodraeth yn ystod y cyfyngiadau COVID-19. Gall staff ysgol hefyd rannu'r gweithgareddau hyn gyda rhieni/gofalwyr, er efallai na fyddan nhw'n gyfyngedig i'r canllawiau pellter cymdeithasol 2 fetr. Rydym wedi cynnwys esboniad byr o sut i wneud y gweithgaredd, a phan fo'n bosibl, dolen at fideos arddangos neu wybodaeth bellach. Rydym hefyd yn bwriadu lanlwytho rhai fideos arddangos i Sianel YouTube y Prosiect Gwydnwch (gweler diwedd y ddogfen). Cyn awgrymu gweithgareddau, mae'n bwysig ystyried anghenion, galluoedd a dewisiadau unigol y plentyn neu berson ifanc rydych yn gweithio gydag ef neu hi.

Gemau Perthynol

Gemau a gweithgareddau y gellir eu chwarae wrth ymbellhau'n gymdeithasol 2 fedr ar wahân, ond sy'n dal i alluogi oedolion a phlant a phobl ifanc gysylltu a meithrin perthynas. Prif nod y mathau hyn o gemau yw mwynhau bod ynghyd, gydag ymdeimlad o lawenydd a chwarëusrwydd, nid y dasg ei hun sy'n bwysig. Nid oes angen llawer o adnoddau (os o gwbl) ar gyfer y gweithgareddau a gellir eu chwarae naill ai ar sail 1 i 1 rhwng oedolion a phlant a phobl ifanc neu mewn grwpiau. Gellir chwarae'r rhain gyda phlant a phobl ifanc o unrhyw oedran, ond efallai y bydd angen newid y gweithgareddau i'w haddasu ar gyfer oedran. Mae'n bwysig ystyried bod oedran emosiynol rhai plant a phobl ifanc yn iau na'u hoed cronolegol (e.e. 14 oed, gydag oedran emosiynol o 10-11), felly bydd rhai gweithgareddau yn dal i ddod â mwynhad i rai plant a phobl ifanc , hyd yn oed os ydy'r gemau'n ymddangos yn emosiynol ifanc. Gydag unrhyw gêm berthynol, mae'r oedolyn bob amser wrth y llyw, yr oedolyn sy'n gosod y terfynau ac yn diffinio ffiniau clir er mwyn cadw'r plant a phobl ifanc yn ddiogel.



1. **Croesawu**

   Ffordd syml o gael syniad o sut mae plant a phobl ifanc yn teimlo ar ddechrau'r diwrnod/sesiwn. Mae hyn heb ddefnyddio cwestiwn uniongyrchol yn gofyn 'sut wyt ti'n teimlo?', ond defnyddio trosiad yn lle hynny**.** Er enghraifft "Pa anifail sy'n disgrifio sut rwyt ti'n teimlo heddiw?" Bydd yr oedolyn bob amser yn

modelu ateb yn gyntaf, e.e. "*Dw i'n teimlo fel aderyn, oherwydd dw i'n teimlo'n rhydd ac yn braf*". Gall opsiynau eraill fod yn dywydd, bisgedi, sain, ystum, eich ystum pŵer arbennig, cymeriad teledu neu ffilm ac ati. Defnyddiwch chwilfrydedd ynglŷn â pham y gall y plentyn fod yn teimlo mewn ffordd arbennig gan dderbyn hynny a dangos empathi o ran sut y gallai hynny deimlo iddyn nhw er mwyn helpu'r plentyn i deimlo ei fod yn cael ei glywed a'i ddeall.

2. **Diweddglo**
I'w ddefnyddio ar ddiwedd y dydd neu'r sesiwn i gloi yn gadarnhaol. Er enghraifft; "*Beth oedd yr un peth caredig a wnest ti ar ran rhywun heddiw*? " neu "*Beth ddysgaist ti heddiw oedd yn ddiddorol?*", "*Beth wnest ti fwynhau heddiw*?" Eto bydd yr oedolyn yn modelu yn gyntaf e.e. "*Mwynheais pan eisteddom ni i gyd a chael cinio gyda'n gilydd heddiw*". Byddwch yn barod am blant a phobl ifanc na all roi ateb i chi. Efallai y bydd yn rhaid i chi ateb drostyn nhw e.e. "*Roedd hi'n edrych fel dy fod ti'n cael hwyl yn chwarae pêl-droed y tu allan"* neu "*fuost ti'n gymaint o gymorth yn fy helpu i dacluso ar ddiwedd y dydd*".

3. **Rhyngweithio cadarnhaol, canolbwyntio ar ddiddordebau myfyrwyr**
Treuliwch tua 2 funud gyda phob myfyriwr bob dydd yn creu perthynas gadarnhaol rhwng y plant a phobl ifanc a'r athro drwy ddysgu beth yw eu diddordebau. E.e. (hoff ffilm, hobïau ar ôl ysgol neu ar benwythnosau, rhaglen deledu, gêm, tîm chwaraeon, cerddoriaeth). Gwaith yr oedolyn yw gwrando mwy nag rydych yn siarad (meddyliwch am wrando gweithredol). Fel yr oedolyn, cymerwch amser i fyfyrio ar ôl. Sut ymatebodd y myfyriwr i'ch ymdrechion i ddod i'w adnabod? A yw eich barn ar y myfyriwr wedi newid ar ôl gwneud hyn? Gellir ailadrodd hyn gyda phwnc gwahanol.

4. **Gwrthrychau trosiannol**
Bydd gan rai plant yn yr ysgol oedolyn allweddol, a gallant ei chael yn anodd bod ar wahân. Gallai'r oedolyn allweddol roi gwrthrych bach i'r plentyn y mae'n gweithio gydag ef/hi, fel breichled, cragen, beiro, botwm. Bydd yn cadw'r gwrthrych tra byddant ar wahân er mwyn dal i deimlo cysylltiad. Gellir gwneud hyn gyda rhieni/gofalwyr y mae eu plant yn mynd i ysgolion ardal (e.e. gweithiwr allweddol) gallai hyn hefyd gael ei wneud yn weithgaredd lle byddwch yn gwneud rhywbeth eich hun, er enghraifft, gwneud breichled, peintio cragen neu garreg. Gallai'r plentyn neu berson ifanc gadw hwn yn ei fag neu ei gôt, er mwyn lleihau croeshalogi.

5. **Hongian Teimladau**
Hongiwch luniau wynebau teimladau o amgylch yr ystafell. Gallwch argraffu'r rhain ar-lein, defnyddio lluniau o'r plant (os rhoddwyd caniatâd) neu oedolion yn gwneud gwahanol wynebau, neu gwnewch weithgaredd blaenorol pan fydd plant/pobl ifanc yn tynnu eu lluniau eu hunain. Rhowch chwyddwydrau (os yw'n bosibl) ac anfonwch bartneriaid i gerdded o gwmpas yn chwilio am wahanol wynebau. Pan ddônt o hyd i un, byddan nhw'n labelu'r emosiwn y maen nhw'n ei weld yn yr wyneb (e.e. rhwystredig) ac yn dweud am amser pan deimlon nhw felly. Dylai oedolion fodelu hyn yn gyntaf (e.e. "*Dw i'n credu bod yr wyneb hwn wedi gwirioni neu wedi ei gyffroi am rywbeth, fe deimlais i felly pan... "*). Helpwch nhw i ehangu eu geirfa sy'n trafod 'hapus', ydyn nhw'n falch, wedi eu ddiolchgar, wedi dotio, yn



emosiynau e.e. yn hytrach na dim ond cyffroi, yn fodlon, yn teimlo'n braf, yn ddibryder.

6. **Sialens Wyneb Syth**
   Mae'n rhaid i'r plentyn neu berson ifanc gadw wyneb syth wrth i chi geisio gwneud iddo chwerthin naill ai drwy dynnu ystumiau neu wrth ddweud jôcs gwirion. Os yw'r plentyn yn teimlo'n gyfforddus, newidiwch rôl. Rhaid i'r oedolyn geisio cadw wyneb syth tra mae'r plentyn yn ceisio gwneud iddo chwerthin.

7. **Gêm ddrych**
   Dechreuwch gyda'r oedolyn a'r plentyn neu berson ifanc yn wynebu ei gilydd, 2 fedr ar wahân. Bydd y plentyn yn creu ystumiau/symudiadau a bydd yr oedolyn yn copïo'r symudiadau fel petai yn ddrych i'r plentyn. Er enghraifft, gallai'r plentyn ddechrau drwy godi, a'i symud yn araf o gwmpas mewn cylch, bydd yr oedolyn yn copïo popeth y mae'r plentyn yn ei wneud. Newidiwch fel bod yr oedolyn yn gwneud y symudiadau a'r plentyn yn bod yn ddrych.

8. **Tynnwch lun eich arwr**
   

   Bydd yr ymarfer cyflym hwn yn helpu plant a phobl ifanc i nodi cryfderau mewnol a phriodweddau eraill sy'n eu gwneud yn arbennig ac yn rymus. Drwy fyfyrio ar ein cryfderau mewnol a'n rhinweddau cadarnhaol, gallwn adnabod ein 'harwyr mewnol' a galw arnynt pan fyddwn yn wynebu heriau. Mae'r gweithgaredd hwn yn annog myfyrwyr i greu eu harwr eu hunain. Gallant dynnu llun sy'n dangos sut olwg sydd ar eu harwr ond hefyd sy'n dangos pa rinweddau sydd ganddo y tu mewn iddo. Gallai'r oedolyn awgrymu nodwedd bersonol y maen nhw'n ei edmygu am y plentyn neu berson ifanc. Gellir gwneud hyn yn rhithwir os yw myfyrwyr yn ei greu'n ddigidol ac yn ychwanegu dyfyniadau neu ddatganiadau y gallai'r arwr ei ddweud. Gall yr oedolyn unwaith eto ychwanegu ei syniadau ei hun at y copi digidol.

9. **'Ysgytwad llaw' arbennig**
   Crëwch ysgytwad llaw arbennig gyda'ch gilydd, gan gymryd tro yn ychwanegu ystumiau newydd wrth ymbellhau a pheidio â chyffwrdd. E.e. codi llaw yn yr awyr, dyrnu'r awyr. Gallwch ychwanegu ystum newydd bob dydd.

10. **Cwisiau**
    Y rhan berthynol hyn yw gwneud cwis gyda'ch gilydd. Gallwch wneud gwaith ymchwil gyda'ch gilydd, a chynnig pynciau. Gallwch fod yn feistri'r cwis gyda'ch gilydd a phrofi aelodau eraill o'r staff neu weddill y teulu (mae platfformau galwadau fideo yn wych ar gyfer hyn).

11. **Darllen ac adrodd straeon**



Llyfrau, straeon byrion neu hanesion. Mae adrodd straeon yn ffordd wych o gysylltu a bod gyda'ch gilydd mewn ffordd chwareus. Wedyn gallwch ofyn cwestiynau am y stori. Sut gwnaeth y stori wneud iddyn nhw deimlo? Sut roedd y cymeriadau'n teimlo? Ydych chi erioed wedi teimlo fel y cymeriad yn y stori?

12. **Swm-Rrrrc**

Yn eistedd mewn cylch caiff y gair "Swm" ei basio o amgylch y cylch yn gyflym. Gall un person atal y weithred drwy wneud sŵn "Rrrrc" (fel sŵn brecio neu sgrechian i stop). Bydd cyfeiriad teithio'r gair Swm" yn gwrthdroi ac yn cael ei anfon yn ôl y ffordd y daeth. Dylai'r oedolyn fodelu'r "Swm" a'r "Rrrrrc" yn gyntaf.

13. **Signalau Llygaid**

Yn sefyll 2 fetr ar wahân, wynebwch y person ifanc. Defnyddiwch signalau llygaid i nodi cyfeiriad a nifer y camau i'w cymryd, er enghraifft pan fyddwch chi'n wincio eich llygad chwith ddwywaith, dylai'r ddau ohonoch symud i'r chwith gan gymryd dau gam. Ar gyfer plant hŷn, gallwch ychwanegu signalau ar gyfer ymlaen ac yn ôl hefyd (y pen tuag yn ôl am yn ôl, yn y pen yn ei flaen ar gyfer ymlaen).

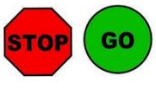
Gweithgareddau Rheoleiddio Emosiynau

Mae bod yn gysylltiedig ag oedolyn allweddol hefyd yn chwarae rhan bwysig o ran helpu plant a phobl ifanc i reoli eu hemosiynau (rheoleiddio). Mae profiadau o oedolion yn helpu'r plentyn i reoli ei emosiynau (cyd-reoleiddio) dro ar ôl tro yn galluogi'r plentyn i ddechrau datblygu sgiliau i reoleiddio ei emosiynau ei hun. Wrth i blant dyfu'n hŷn a chyrraedd oedran ysgol gynradd, maent fel arfer yn dechrau deall a rheoli eu hemosiynau eu hunain ('hunanreoleiddio'). Fodd bynnag, nid yw rhai plant a phobl ifanc wedi profi cyd-reoleiddio gydag oedolyn a gallant ei chael yn anos rheoli eu hemosiynau. Mae'n debygol y bydd angen help ychwanegol arnynt gan oedolion i 'gyd-reoleiddio' am gyfnod hirach. Byddem bob amser yn cynghori y dylai'r gweithgareddau rheoleiddio hyn gael eu modelu gan oedolyn ochr yn ochr â'r plentyn neu berson ifanc, nes y byddant wedi dysgu'r sgiliau i 'hunanreoleiddio'. Mae'r gweithgareddau wedi cael eu rhannu yn 'uwch reoleiddio' (codi neu chwalu egni) ac 'is' reoleiddio (tawelu) yn dibynnu ar sut mae'r plentyn yn ymddwyn, ond gall rhai gweithgareddau fod yn berthnasol i'r ddau. Nod y ddau fath o weithgareddau rheoleiddio yw dod â phlant a phobl ifanc yn ôl i gyflwr emosiynol lle maent yn gallu ymwneud yn fwy â dysgu a rhyngweithio cymdeithasol.

Gweithgareddau uwch reoleiddio

Gellir defnyddio'r gweithgareddau hyn orau pan ymddengys fod plant neu bobl ifanc wedi ymddieithrio, yn diflasu, yn fewnblyg, yn isel, yn drist, yn bryderus neu pan fydd angen iddynt chwalu egni cyn tawelu. Y nod yw codi neu chwalu eu hegni drwy weithgareddau sy'n hwyl ac sy'n cynyddu curiad eu calon rywfaint.

1. **Golau coch, golau gwyrdd**



Gofynnwch i'r plant a phobl ifanc wneud rhywbeth, e.e. rhedeg, neidio, symud y breichiau. Mae golau gwyrdd yn golygu symud, mae golau coch yn stopio.

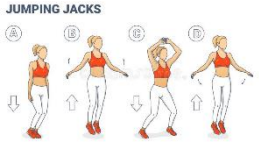
2. **Canu a dawnsio**

Rhowch gerddoriaeth ymlaen a dechreuwch ganu a dawnsio. Gofynnwch i'r plentyn neu berson ifanc ymuno. Gallwch droi hyn yn gêm wahanol, drwy ddweud wrth y plentyn am rewi pan fyddwch chi'n rhewi'r gerddoriaeth.

3. **Reidiau beic**
   Mae mynd allan i fannau gwyrdd yn rheoleiddio ac yn galluogi'r i'r plentyn neu berson ifanc wneud ymarfer corff bob dydd a chael rhywfaint o awyr iach. Mewn ysgolion

4. **Arweinydd band**
   
   Mae'r plentyn neu berson ifanc yn gwneud seiniau cerddorol ar eitemau'r cartref ac mae'r oedolyn yn copïo'r rhythm. Gallai hyn fod yn hambyrddau neu'n flychau, neu'n sosbenni os ydy'r rhain ar gael i chi. Yn y tŷ mae'n bosib bod mwy o opsiynau e.e. sosbenni, padelli ffrio, tuniau cacen.

5. **Swigod cerddorol**
   Mae oedolion yn chwistrellu swigod i'r aer tra bod cerddoriaeth yn chwarae. Mae'r plentyn neu berson ifanc yn dechrau byrstio'r swigod a phan fydd y gerddoriaeth yn stopio bydd y plentyn neu berson ifanc yn rhoi'r gorau i fyrstio'r swigod. Dywedwch wrthyn nhw fyrstio'r swigod gyda rhan benodol o'r corff, er enghraifft, bys, troed, penelin, ysgwydd, clust. Newidiwch y gêm drwy eu cael i'w byrstio mor gyflym ag y gallan nhw.

6. **Ymarfer dwysedd uchel**
   

   Unrhyw fath o ymarfer corff syml e.e. neidiau seren, gwthio â'r breichiau yn erbyn wal. Pyliau byr o ymarfer corff i gael eu calon yn pwmpio ychydig, hyd yn oed os yw am 10 munud yn unig. Gallwch ddod o hyd i rai syniadau o wahanol ymarferion y gallwch eu gwneud mewn 10 munud ar wefan y GIG https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/

7. **Gêm ffa**
   Bydd yr oedolyn yn gweiddi enw math o ffa a bydd yr oedolyn a'r plentyn neu berson ifanc yn gwneud yr ystum/symudiad ar gyfer y math hwnnw o ffa (ffeuen ddringo = rhedeg o gwmpas, ffeuen sbonc = sboncio i fyny ac i lawr, ffeuen jeli = siglo fel jeli, ffeuen lydan = ymestyn allan mor llydan â phosibl, ffeuen goffi = ystumio yfed paned o goffi, ffeuen wedi rhewi = rhewi yn llonydd, ffeuen tsili = gweiddi ymadrodd Sbaeneg e.e. Hola ac ati, ffeuen Ffrengig = gweiddi ymadrodd Ffrangeg e.e. Bonjour ac ati). Gall y plentyn neu berson ifanc wedyn fod yr un sy'n galw'r enwau'r mathau o ffa. Gellid addasu hyn ar gyfer plant a phobl ifanc hŷn, yn lle defnyddio mathau o ffa, aseinio rhifau i ymarferion. E.e. 1 = naid seren, 2 = pengliniau uchel ac yn y blaen.

8. **Dŵr**
   Cymerwch gawod oer, rhedwch ddŵr oer dros eich dwylo neu dasgu'r wyneb â dŵr oer.

9. **Cerddoriaeth**
   Gwrandewch ar gerddoriaeth uchel.

10. **Deffro'r synhwyrau**
    Bwytwch neu yfwch rywbeth gyda blas cryf. Gallech fwyta: lemon/pupur-fintys/bwyd sbeislyd/melys neu arogl: olew sitrws, persawr. Byddwch yn ymwybodol o alergeddau / dewisiadau'r plentyn neu berson ifanc.

11. **Symudwch o gwmpas**
    Bownsiwch bêl mor gyflym ag y gallwch, neu ymestynnwch y cyhyrau rywfaint.

12. **Talwch sylw i'ch amgylchoedd**
    Edrychwch o amgylch yr ystafell neu ewch am dro o amgylch yr ysgol (neu'r tŷ a'r ardd i deuluoedd) a chyfrif cymaint o bethau o un lliw y gallwch eu gweld. Gellir gwneud yr un gweithgaredd gyda siapiau.





13. **Dychmygwch**
    Gwnewch fwrdd hwyliau o lefydd rydych chi eisiau ymweld â nhw, neu fynd ar wyliau. Dyma lle byddwch yn torri lluniau o gylchgronau, neu'n argraffu lluniau o'r rhyngrwyd ac yn eu gludo ar gerdyn neu bapur A4 neu A3. Gallwch ei gadw, ac edrych yn ôl arno ar adegau pan fyddwch yn teimlo'n isel.

Gweithgareddau is reoleiddio

Y ffordd orau o ddefnyddio'r gweithgareddau hyn yw pan fo plant neu bobl ifanc mewn cyflwr hynod o egnïol e.e. yn bryderus, wedi cyffroi, yn orfywiog, wedi digio neu'n flin. Y nod yw arafu'r plentyn neu berson ifanc, rheoleiddio'r anadlu a cheisio eu tawelu. Weithiau bydd angen i blant wneud gweithgaredd uwch reoleiddio yn gyntaf er mwyn chwalu rhywfaint o egni cyn y gallant gymryd rhan mewn gweithgaredd is reoleiddio.



1. **Gwneud a chwythu swigod**
   Mae chwythu swigod yn rheoleiddio gan ei fod yn helpu plant i arafu eu hanadl. Peidiwch ag ofni rhoi cynnig ar hyn gyda phobl ifanc yn eu harddegau. https://www.wikihow.com/Make-Bubble-Solution

2. **Gwneud celf a chrefft**

3. **Teithiau Natur**

Ar gyfer staff ysgol, gellir treulio rhywfaint o amser mewn ardal awyr agored yn yr ysgol. Gall teuluoedd fynd allan i fyd natur yn ystod eu un ymarfer y diwrnod.

4. **Helfa natur**
   Dewch o hyd i wrthrych naturiol y tu allan (e.e. deilen, ffon neu rywbeth meddal, rhywbeth melyn ac ati), gofynnwch i'r plentyn neu berson ifanc ddod ag ef yn ôl ac edrychwch arno gyda'ch gilydd gan sylwi ar yr holl liwiau a siapiau gwahanol ynddo, dywedwch wrth y plentyn neu berson ifanc deimlo pa weadau sydd iddo, a yw'n gwneud sŵn os gwrandewch arno, a oes arogl ganddo? Gallech chi wneud hyn yn weithgaredd perthynol drwy greu eich cardiau eich hun gyda'r mathau hyn o gwestiynau, ac yna defnyddio'r rheini ar gyfer eich helfa natur. Neu gallwch brynu pecynnau o gardiau ar-lein yn: https://www.amazon.co.uk/gofindit-outdoor-nature-treasure-families neu https://www.amazon.co.uk/Mindfulness-Scavenger-Hunt-Kids



5. **Tylino'r dwylo**
   Mae oedolyn yn rhwbio eli llaw i mewn i'w ddwylo ei hunan yn araf gan eu tylino ac yn dweud wrth y plentyn neu berson ifanc ei ddynwared gyda'i eli ei hun. Gall rhieni wneud hyn drwy dylino dwylo eu plant, a gadael i'r plentyn ei wneud iddyn nhw.

6. **Gweithgareddau cydbwyso**
   Edrychwch os gallwch chi a'r plentyn neu berson ifanc gerdded o un ochr o'r ystafell i'r llall ar flaenau eich traed. Yn y tŷ, gallech wneud llwybr o glustogau a gweld os gallwch chi a'r plentyn neu berson ifanc fynd ar eu traws. Yn yr ysgol, gallai fod yn ddefnyddiol i chi wneud y daith rhaff dynn isod.



7. **Rhaff dynn**
   Gosodwch raff neu dâp ar draws yr ystafell. Dywedwch wrth y plant esgus cerdded ar hyd y "rhaff dynn" heb ddisgyn. Pan fyddan nhw'n teimlo'n gyfforddus, dywedwch wrthyn nhw gerdded wysg eu hochr, ar flaenau eu traed, hercian neu gerdded am yn ôl am fwy o her.

8. **Chwarae mig**

9. **Ymestyn ac ioga**
   Mae gan 'barth tawelwch' Childline fideos gwych i blant a phobl ifanc sy'n dangos gwahanol weithgareddau ioga - https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga



10. **Byrbryd**
    Mae bwyta byrbrydau fel creision, neu yfed diod gynnes yn helpu i reoleiddio a thawelu. Byddwch yn ymwybodol o alergeddau/dewisiadau plant a phobl ifanc.

11. **Anadlu dwylo**

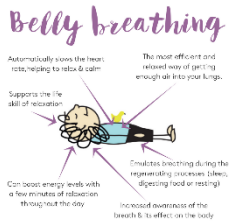
Daliwch eich llaw chwith allan o'ch blaen. Gan ddechrau gyda bys blaen eich llaw dde, cyffyrddwch â gwaelod eich bawd, lle mae'n cwrdd â'ch arddwrn. Wrth i chi anadlu i mewn drwy eich trwyn, symudwch y bys blaen yn araf i frig eich bawd chwith. Ar ben y bawd, daliwch eich anadl am 2-3 eiliad. Wrth i chi ollwng eich anadl drwy eich ceg, symudwch fys blaen eich llaw dde i lawr ochr arall eich bawd chwith. Ailadroddwch y camau hyn gyda phob bys. Erbyn y diwedd, byddwch wedi symud bys blaen eich llaw dde o gwmpas holl amlinelliad eich llaw chwith.



Dyma fideo arddangos gan Dr Karen Treisman https://youtu.be/NAldSdx-jps

12. **5, 4, 3, 2, 1 sylfaenu**
    Treuliwch ychydig funudau yn cwblhau'r ymarfer sylfaenu hwn yn araf, i'ch helpu i fod yn dra ymwybodol a bod yn bresennol yn y foment honno. Chwiliwch am bum peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu teimlo, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac 1 peth y gallwch ei flasu. Sicrhewch fod gennych rywbeth yn barod i'r plentyn ei yfed neu ei fwyta, gan fod hyn ei hun yn rheoleiddio.
    Dyma fideo arddangos gan Dr Helen Williams o Beacon House https://youtu.be/bJHupiDtJKA

13. **Anadlu i'r bol**
    Y nod yma yw dod yn ymwybodol o anadlu i'r diaffram. Mae hyn yn golygu anadlu yn ddyfnach ac yn arafach, a all helpu'r meddwl a'r corff i deimlo'n dawel ac yn ddigyffro. Wrth i'r ysgyfaint lenwi ag aer mae'n gwthio'r diaffram i mewn i'r bol gan achosi iddo godi. Mae'n helpu i gau eich llygaid yn gyntaf neu syllu ar bwynt ar y llawr. Yn gyntaf, rhowch un llaw ar eich bol, yn union o dan eich asennau. Bydd hyn yn eich galluogi i deimlo eich diaffram yn symud i mewn ac allan wrth i chi anadlu. Rhowch eich llaw arall ar eich brest, bydd hyn yn eich galluogi i wneud yn siŵr nad yw eich brest yn codi. Anadlwch i mewn yn araf drwy'ch trwyn. Daliwch eich anadl am 3 eiliad. Anadlwch allan yn araf drwy eich ceg gan gyfri i 5. Ailadroddwch 3 gwaith, ac yna agorwch eich llygaid pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus. Gallwch wneud hyn hefyd wrth orwedd, gan osod bag ffa neu belen o bapur ar eich bol, a gwylio'r gwrthrych yn codi a gostwng wrth i chi anadlu.



14. **Dŵr**
    Ewch am gawod gynnes neu rhedwch ddŵr cynnes dros ei ddwylo.

15. **Ymlacio'r cyhyrau**
    Gwasgwch eich dwylo at ei gilydd yn ddwrn, ei ryddhau ac ailadrodd.

16. **Taflu**
    Gwasgwch bapur yn belen a'i thaflu yn erbyn wal.

17. **Tawelu wrth anwesu**
    Anweswch/daliwch rywbeth meddal (e.e. blanced, darn o wlân cotwm, neu dedi).

18. **Bwyta'n ofalus**
    Bwytewch rywbeth mor araf ag y gallwch.

19. **Ysgrifennu**
    Ysgrifennwch neu tynnwch lun o'ch teimladau ar ddarn o bapur ac yna ei rwygo.



20. **Delweddu**
    Dychmygwch neu tynnwch lun o'ch hoff le sy'n eich tawelu (lle go iawn neu ddychmygol).

21. **Cerddoriaeth**
    Gwrandewch ar ganeuon sy'n cyfleu sut rydych chi'n teimlo - neu gwnewch restr ganeuon ar gyfer eich hwyliau.

22. **Rhedeg**
    Rhedwch yn y fan a'r lle a gweiddi sut rydych chi'n teimlo.

Am fwy o adnoddau a fideos, chwiliwch am 'Brosiect Gwydnwch Caerdydd a'r Fro' ar YouTube a thanysgrifio i'n sianel neu dilynwch y ddolen hon
https://www.youtube.com/channel/UCK7a2I3twVLDZuis53tpUoQ

Os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill, gallwch gysylltu â'r Prosiect Gwydnwch drwy e-bost: resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk neu drwy gysylltu â'r Gweithiwr Gwydnwch sy'n gysylltiedig â'ch ysgol.