

Cefnogaeth i bobl ifanc

...gan y Tîm Cymorth
Cynnar ym Mhowys

Yng ngoleuni'r ansicrwydd presennol oherwydd Coronafeirws ni allwn gynnig ein gwasanaeth arferol bellach, ond rydym am ddarparu rhywfaint o help a chefnogaeth i chi yn ystod yr amser anodd hwn. Ry'n ni wedi llunio'r pecyn yma yn y gobaith y bydd yn cynnig rhywfaint o wybodaeth a chyngor i chi, yn ogystal â nifer o weithgareddau y gallwch chi eu gwneud hyd nes y bydd gwasanaeth normal yn dechrau eto.

Yn y pecyn hwn fe welwch:

- Gysylltau defnyddiol
- Gwefannau / safleoedd cyfryngau cymdeithasol defnyddiol
- Cynllunydd dyddiol
- Ffynonellau gwybodaeth i bobl ifanc
- Dalen gyngor ar hunan-ofal
- Dalen waith
- Dyddiadur Dyddiol
- Dalen diolchgarwch
- Rhestr wirio hunan-ofal



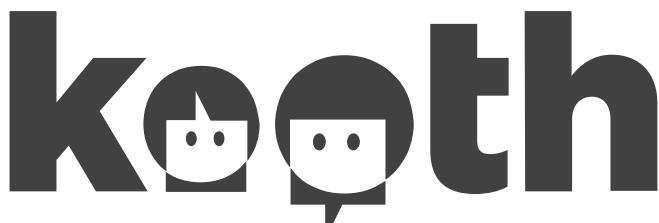
Beth alla' i wneud?
Pwy sy'n gallu fy
helpu i? Sut alla' i
fy helpu fy hun?

Mae'n bwysig gwybod beth yw'r Cyngor diweddaraf gan y Llywodraeth yn ystod y cyfnod yma o ansicrwydd. I wneud hyn, galleg ofyn i riant neu ofalwr, neu ddarllen amdano eich hun yma:

<https://llyw.cymru/coronafeirws>

I gael gwybodaeth ynghylch y firws a gwybodaeth am iechyd, ewch i:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronaviruscovid-19/>



Rhifau ffôn a gwefannau defnyddiol:

O ystyried yr amgylchiadau presennol, efallai y bydd rhai gwasanaethau'n cynnig eu cymorth mewn gwahanol ffyrrd – *darllenwch amdanyn nhw, dylai eu gwefan neu eu llinell ffôn eich hysbysu am y newidiadau diweddaraf* ☺

Childline

Help i blant a phobl ifanc dan 19 oed gyda chefnogaeth a chyngor i bobl ifanc dan 19 oed
0800 1111

Kooth

Yn cynnig gymorth emosional ar-lein, trwy gwnsela, rhannu erthyglau gan bobl ifanc, cymuned kooth a'r cyfle i ysgrifennu dyddlyfr dyddiol. <https://www.kooth.com/>

Byw Heb Ofn 24/7

Llinell Gymorth Trais yn y cartref
08088 010 800

Calan DVS

cymorth i unigolion sydd mewn perthynas gamdriniol
01874 625 14

Llinell Gymorth Digartrefedd Ieuenctid
08003280292

CAIS
camddefnyddio sylweddau gan Bobl Ifanc
03007772258
www.cais.co.uk

Youth Intervention Service
(South and Mid) – Mary Evans mary.evans@powys.gov.uk
(North) – Simon Titley simon.titley@powys.gov.uk

Cefnogaeth Credu

I ofalwyr a'u teuluedd 01597 823 80



Gwasanaethau Cymdeithasol Plant

Os ydych yn pryderu am les plentyn
01597 827 666
(Allan o oriau - 0845 0544 847)

Mind Canolborth a Gogledd Powys – gwasanaeth ieuenctid

Elusen lechyd Meddwl sy'n cynnig cefnogaeth i rai 16-25

Admin@mnpmind.org.uk

01597 824411

Gwasanaeth ieuenctid Mynediad

Agored

Helen Quarrell - 07805024126

Rhodri Jones – 07909882525

Clwb ieuenctid Aberhonddu

– <https://www.facebook.com/Breconyouthcentre/>

Clwb ieuenctid Penrhos –
<https://www.facebook.com/penrhosyouthclub/>

Clwb ieuenctid y

Drenewydd – <https://www.facebook.com/YouthClub-Newtown-121812497932989/>

Clwb ieuenctid Llandrindod

– <https://www.facebook.com/Llandod-YouthClub-331272480221703/>

Canolfan Windfall

Ffôn: 01597 829346

E-bost: info@windfallcentre.co.uk

Banciau Bwyd:

Y Trallwng: 01938 536397

Y Drenewydd: 01686 610 340

Llandrindod: 07519 839 189

Aberhonddu: 01874 611 723

Ystradgynlais: 07534 256508

Trefn a Chynllunydd dyddiol

Nid ydym bob amser yn ymwybodol o faint y gall trefn benodol ein helpu ni yn ystod y dydd, hyd nes bod amhariad ar y drefn honno. Yn ystod y cyfnod yma, triwch gael rhywfaint o strwythur yn eich diwrnod. Gallai hyn wneud i chi ymlacio'n fwy.

Dyma dempled y gallech chi ei lenwi:

Amser	Gweithgaredd	Ticiwch ar ôl cwblhau 😊
Deffro - 9am		
9am-10.30am		
10.30-11am		
11am- 1pm		
1-2pm		
2-3.30pm		
3.30-5pm		
5-6pm		
6-8pm		
8- amser gwely		



Trwyddedir [yllun yma](#) gan awduri anhysbys dan [CC BY-ND](#)

Rhai gweithgareddau y gallech fod yn awyddus i'w gwneud:

***ymarfer yn y tŷ** – y mae youtube yn cynnig amrywiaeth eang o ymarferion am ddim, gan gynnwys yoga, hitt, paffio ac ati.

***podlediadau** – mae podlediadau ar gael am bob pwnc y gallwch feddwl amdano, o ymwybyddiaeth ofalgar, hunan-dderbyniad, hapusrwydd, rheoli eich teimladau, iechyd meddwl, hyd at golur, ceir, pêl-droed ac yn y blaen.

***mynd am dro bob dydd** – rydym wedi'n cyfyngu o ran gweithgareddau awyr agored, ond mae mynd am dro bob dydd yn rhoi cyfle i chi gael awyr iach, a allai helpu eich iechyd meddwl a'i ryddhau o bryder

***galwadau fideo gyda'ch ffrindiau** – gall peidio â gweld eich ffrindiau fod yn anodd. Cadwch mewn cysylltiad trwy negeseuon, galwadau a galwadau fideo.

***celf** – gall hyn fod yn unrhyw beth o beintio, creu neu liwio. Mae llyfrau liwio i oedolion yn ffordd wych o dynnu eich sylw o'r pethau negyddol.

***ysgrifennu rhestr** – meddyliwch am yr holl bethau rydych chi'n eu colli, ysgrifennwch nhw a'u cadw mewn jar. Pan fydd y cyfan drosodd, gallwch wneud yr holl bethau bendigedig yma!



Gofalu amdanoch

chi...

Mae **hunan-ofal** yn bwysig dros ben. Mae angen i bawb ofalu amdanom ein hunain a chael amser i wneud hynny. Mae darganfod rhywbeth y gallwch ei wneud sy'n caniatáu i bryderon bylu, er mwyn i chi ymlacio neu arafu, yn fuddiol i ni i gyd. Cymerwch bwyll a gwnewch rywbeth ar eich cyfer chi eich hun.

Os ydych yn teimlo'n bryderus neu dan straen, rhowch gynnig ar yr awgrymiadau yma:

- Anadlwch yn ddwfn, llaciwch eich ysgwyddau ac ewch ymlaen i anadlu'n araf ac yn ddwfn nes i chi ymdawelu. Gadewch i'ch hun deimlo'ch traed ar y ddaear a sylwch beth sydd yn yr ystafell o'ch cwmpas.
- Gadewch i'ch pryderon adael eich pen, siaradwch amdanyst, ysgrifennwch nhw ar bapur, neu dywedwch nhw'n uchel. Gadewch i'ch hun gydnabod eich teimladau. Rhowch amser i chi aros a bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n mynd trwy'ch meddwl.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r ffeithiau. Efallai na fydd mor frawychus ag yr oeddech yn ei gredu. Ysgrifennwch y ffeithiau ar bapur
- Cynlluniwch weithgaredd sy'n helpu chi i ymlacio unwaith bob diwrnod. Blaenoriaethwch yr amser yma i chi'ch hun – gallai fod yn fwynhau bath cynnes, darllen llyfr, gwylio'r teledu ar eich pen eich hun, paentio, tynnu llun, ysgrifennu yn eich dyddiadur, myfyrio neu wneud gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar ac ati.
- Trefnwch i siarad â ffrind neu aelod o'r teulu bob dydd. Rhowch amser i'ch hun allu siarad ag oedolyn arall.
- Ymarfer – mae ymarfer yn rhyddhau endorffinau sy'n eich helpu i sicrhau eich iechyd meddwl. Mae llawer o ymarferion am ddim ar-lein y gallwch chi eu gwneud yn eich cartref.
- Os ydych chi'n teimlo bod eich meddwl yn crwydro, dewch ag efo yn ôl i'r presennol trwy ganolbwytio ar beth sy'n wir heddiw – beth sy'n digwydd heddiw? sut ydych chi heddiw? Peidiwch â meddwl am yr wythnosau sydd o'ch blaen, canolbwytíwch ar heddiw.
- Ysgrifennwch restr diolchgarwch pan fyddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd ac yn hel meddyliau. Ysgrifennwch restr 1-10 a meddyliwch am y pethau rydych chi'n ddiolchgar amdanyst. Gall fod cyn symled â

1. Rwy'n ddíolchgar am gael rhywle i gysgu. 2. Rwy'n ddíolchgar am fod yn aelod o deulu. 3. Rwy'n ddíolchgar bod gen i ffrind. 4. Rwy'n ddíolchgar am gael brecwast y bore yma ... ac yn y blaen.

Un dydd ar y tro

reminder:
take care
of yourself!

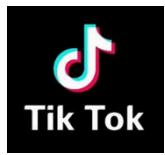
Cyfryngau cymdeithasol....

Gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn wych, yn enwedig ar adeg fel hyn, iawn?

Mae'n caniatáu i ni gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, a hefyd yn darparu adnoddau a syniadau am weithgareddau defnyddiol i ni eu gwneud, er enghraifft ymarfer gyda fideos ar YouTube.

Dyma ychydig o ffyrdd i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn ystod yr amser yma, yn ogystal â nifer o awgrymiadau defnyddiol i'n cadw ni'n ddiogel.

- Cyfngwch eich amser - sicrhewch eich bod yn cael saib o'ch sgrîn
- Dilynwch ddylanwadau positif sy'n eich grymuso yn hytrach na rhai sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiflas
- Gwylwch fideos defnyddiol, rhywbeth y mae gennych ddiddordeb ynddo
- Galwch eich teulu a'ch ffrindiau ar fideo
- Cefnogwch eich gilydd
- Cofiwch yr awgrymiadau diogelwch
- Rhannwch gyda'ch ffrindiau pa weithgareddau sy'n eich helpu chi



Awgrymiadau diogelwch ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol:

- Cadwch e'n breifat – peidiwch â phostio unrhyw beth sy'n datgelu eich manylion personol
- Peidiwch â lanlwtho unrhyw beth a allai achosi embaras i chi yn nes ymlaen
- Cofiwch pan fyddwch yn gwasgu'r botwm 'anfon' rydych wedi colli rheolaeth ar y ddelwedd neu'r sylw
- Peidiwch â gadael i rywun bwys o arnoch i dynnu lluniau o'ch hun na fyddch am i bob eraill eu gweld
- Os ydych yn rhannu cyfrifiadur – cofiwch allgofnodi ar ôl i chi orffen y sesiwn
- Diogelu eich negeseuon trydar – ar Twitter gallwch ddewiswch warchod eich negeseuon fel na all unrhyw un arall eu darllen oni bai eich bod wedi rhoi caniatâd iddynt yn gyntaf.
- Gosodiadau lleoliad – gwiriwch eich gosodiadau a dewiswch yn ddoeth a ddylech nodi eich lleoliad ai peidio
- Hashnod – gall agor eich post ac mae modd ei weld ar yr edefyn hashnod hwnnw ar unrhyw rwydwaith neu ap cymdeithasol.
- Peidiwch byth â chyfarfod yn y byd go iawn unrhyw un y gwnaethoch ei gwrdd ar-lein

cofiwch, bydd y cyfnod yma'n mynd heibio.
Byddwch yn gallu gweld eich teulu a'ch ffrindiau eto.
Daliwch afael,
byddwch yn iawn!



Dyddiadur Dyddiol



Dyddiad:

Heddiw rwy'n teimlo'n:

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

Heddiw, fy mhryder yw:

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

Heddiw rwy'n ddiolchgar am:

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

Dyddiad:

Heddiw rwy'n teimlo'n:

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

Heddiw, fy mhryder yw:

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

Heddiw rwy'n ddiolchgar am:

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

Dyddiad:

Heddiw rwy'n teimlo'n:

.....
.....

Heddiw, fy mhryder yw:

.....
.....

Heddiw rwy'n ddiolchgar am:

1.

2.

3.



Rhestr ddiolchgarwch:

Heddiw rwy'n ddiolchgar am....

1.

2.

3.

4.

5.

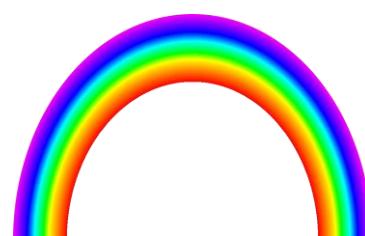
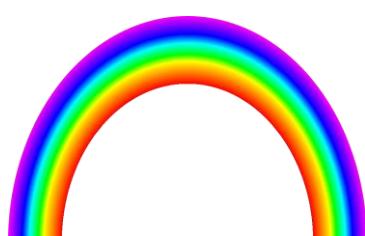
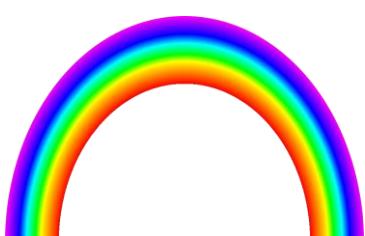
6.

7.

8.

9.

10.



Rhestr wirio hunan-ofal



Ticiwch eich gweithgareddau hunan-ofal am heddiw –

- Cerdedd

Gwrando ar gerddoriaeth-

Gwylio ffilm neu deledu -

- Mwynhau bath swigod



Lliwio -

Treulio amser gyda ffrindiau –

Llenwi'r dyddiadur dyddiol-

-Ymarfer

-Gwrando ar bodlediad

Treulio amser gyda'r teulu-



Cynllunio noson gynnar-

-Cwblhau gweithgaredd
ymwybyddiaeth ofalgar

Nodyn atgoffa dyddiol i chi'ch hun:

1. Mae gennych afael ar hwn
2. Ry'ch chi'n werth y drafferth
3. Rydych chi'n ddigon da
4. Bydd yr amser yma yn mynd heibio
5. Byddwch yn goroesi'r adeg yma
6. Un dydd ar y tro 



Mae pobl ifanc, pan roddir y wybodaeth a'r gallu iddynt, pan sylweddolant fod yr hyn a wnânt yn gallu gwneud gwahaniaeth, yn gallu newid y byd.

Jane Goodall

Tîm Gweinyddol Cymorth Cynnar: 01597 826246