

Delio ag emosiynau cymysg y cyfnod cloi

Mae pandemig Covid-19 wedi bod yn daith llawn emosiynau cymysg.....



Ysbryd cymunedol

Mae pethau'n teimlo'n iawn

Gweld ffrindiau

Teimlo'n ynysig

Hwyliau isel

Pryd ddaw i ben?

CYFNOD CLOI

CYFNOD CLOI

Mae'n bosibl eich bod wedi profi adegau hapus a thrist, adegau cyflym ac araf ac adegau eraill heb unrhyw syniad i ba gyfeiriad rydych chi'n teithio. Rydym yn deall bod llawer o ansicrwydd ynglŷn â chyfnodau cloi yn y dyfodol, a sut beth fydd bywyd yn ystod y pandemig hwn.

Cam 1 Anghrediniaeth

Gall pob cyfnod cloi newydd neu newidiadau yn yr ysgol ein harwain at deimlo cymysgedd o wahanol bethau

Efallai eich bod yn teimlo:

1. *Anghrediniaeth* – Methu credu bod hyn yn digwydd eto
2. *Dicter* – Ddim yn gallu gwneud pethau rydych chi eisiau eu gwneud
3. *Tristwch* – Teimlo colled, teimlo'n isel neu ddim yn teimlo fel eich hun
4. *Derbyn* – Rheolau newydd gartref ac yn yr ysgol
5. *Optimistiaeth* – Teimlo'n obeithiol ar gyfer y dyfodol, bydd pethau'n newid

Mae pethau y gallwch eu gwneud i helpu eich hun drwy'r teimladau hyn

Cam 2 Dicter

Cam 5 Optimistiaeth

Cam 3 Tristwch

Cam 4 Derbyn

<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8190399/The-five-emotional-stages-coronavirus-lockdown-impact-mental-health.html>

Pum llwybr at les

Offer i'n helpu gyda'r daith llawn emosiynau cymysg

Byddwch yn actif

Cysylltwch â phobl eraill

Rhowch i eraill

Daliwch i ddysgu

Cymrwch sylw

- Cysylltwch** Siaradwch â'ch ffrindiau drwy fideoalwad, arfonwch neges destun at rywun nad ydych wedi siarad ag ef ers sbel
- Byddwch yn actif** Ewch am dro neu ar gefn y beic, ewch allan i'r awyr agored, gwnewch ymarferion corff gartref
- Cymrwch sylw** Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas, beth allwch chi ei glywed/ ei weld/ ei deimlo/ ei arogl?
- Dysgwch** Dysgwch rywbeth newydd, chwiliwch am fideos 'sut i' ar YouTube
- Rhowch i eraill** Byddwch yn garedig, rhowch eich amser i rywun, helpwch berson arall

Ar ôl y cyfnod cloi gall fod yn gyffrous gweld ffrindiau a theulu eto, ond mae angen i ni gofio:



Dwylo **Wyneb** **Gofod**

