

# TECHNEGAU I FEITHRIN GWYDNWCH

Gellir rheoli straen a phryder. Rhowch gynnig ar rai o'r technegau isod.

## 1. Adfyfyriwch ar eich teimladau

Yn aml rydyn ni'n ystyried teimladau i fod yn dda neu'n ddrwg. Gall eu hystyried fel cyfforddus neu anghyfforddus fod yn ddefnyddiol.

Gwnewch restr o'r amseroedd, lleoedd a'r bobl sydd wedi achosi'r teimladau hyn. Beth allwch chi ei wneud i newid y teimladau hyn?



## 2. Cadwch ddyddiadur

Cadwch ddyddiadur er mwyn nodi'r hyn sy'n achosi eich straen. Nodwch sut ydych chi'n teimlo pan fyddwch chi dan straen (Lluniwch neu ysgrifennwch)

Nodwch yr hyn sy'n eich pwylllo chi ac yn eich gwneud chi'n hapus (Cynlluniwch hyn)

Ystyriwch rannu'r wybodaeth hon gyda ffrindiau neu diwtoriaid.



## 3. Cadwch eich corff a'ch meddwl yn iach

Mae'n bwysig cadw ein cyrff a'n meddyliau'n iach. Cynlluniwch 3 pheth y diwrnod i feddwl yn gadarnhaol a chadw'n heini. Gosodwch her i chi eich hun i feddwl ac i deimlo'n iach.



## 4. Poster meddyliau cadarnhaol

Ysgrifennwch eich meddyliau cadarnhaol a chofnodwch y rhain ar boster meddyliau cadarnhaol. Gallwch addurno'r poster gyda'ch hoff liwiau a dyluniadau. Gallwch edrych ar hwn pan fyddwch yn teimlo'n isel neu ar ddiwedd y diwrnod.



## 5. Defnyddiwch ddatganiadau cadarnhaol

Gall yr hyn rydych chi'n ei ddweud wrthoch chi eich hun fod yn bwerus dros ben. Defnyddiwch gardiau/nodiadau 'post-it' i ysgrifennu datganiadau dyddiol a pharhau i'w darllen nhw. Teimlwch y newid cadarnhaol y gallwch chi ei wneud. Dyma rai enghreifftiau.



- ☞ Rydw i'n ddigon
- ☞ Rydw i'n garedig
- ☞ Rydw i'n falch ohonof fi fy hun
- ☞ Mae hi'n ddiwrnod gwych heddiw
- ☞ Rydw i'n credu ynof fi fy hun
- ☞ Rydw i'n berson da

# TECHNIQUES TO BUILD RESILIENCE

Stress and anxiety can both be managed, try some of the techniques below.

## 1. Reflect on your feelings



Often, we consider feelings to be good or bad. It can be useful to consider them as comfortable or uncomfortable. Create a list of the times, places, and people that have caused these feelings. What can you do to change these feelings?

## 2. Keep a journal



Keep a journal to identify your stressors.

Identify what it feels like when you are stressed (Draw or write)

Identify what calms you down and makes you happy (Plan it in)  
Think about sharing this knowledge with friends or tutors.

## 3. Keep body and mind healthy



It is important to keep our bodies and minds healthy.

Plan 3 things a day to think positively and be active.

Set yourself the challenge to think and feel healthy.

## 4. Positive thoughts poster



Write down your positive thoughts and record these on a positive thoughts' poster. The poster can be decorated with your favourite colours and designs.

You can look at this when you are feeling down or at the end of the day.

## 5. Use positive affirmations



What you tell yourself can be extremely powerful. Use post-it notes/ postcards to write down daily affirmations and continue to read them. Feel the positive change you can make. Here are some examples.

- ☺ I am good enough
- ☺ I am kind
- ☺ I am proud of myself
- ☺ Today is a great day
- ☺ I believe in myself
- ☺ I am a good person