



Tips defnyddiol



ar gyfer cadw'n bositif yn y gwanwyn/haf

Fy enw i yw Deborah Winks ac rwy'n Darlithydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol a chyn Rheolwr Cymorth i Deuluoedd a Magu Plant i Dechrau'n Deg, Wrecsam. Yn dilyn y 'Tips defnyddiol ar gyfer cadw'n bositif yn y gaeaf' a oedd, gobeithio, yn ddefnyddiol i chi i gyd, rwyf wedi bod yn meddwl am symud ymlaen i'r gwanwyn a'r haf. Mae'r nosweithiau'n mynd yn oleuach ac rwy'n gwybod y gall fod yn anodd cael gwared ar felan y gaeaf, felly rwyf wedi bod yn meddwl am rai tips defnyddiol i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles ym misoedd y gwanwyn.

Os ydych wedi darllen y 'Tips defnyddiol ar gyfer cadw'n bositif yn y gaeaf' yna byddwch yn gwybod fy mod i'n cymryd camau positif i ymrwymo i ofalu am fy lles fy hun. Gobeithio y bydd y tips hyn yn eich grymuso a'ch annog i wneud yr un peth.



1. Gwnewch y mwyaf o'r boreau a'r nosweithiau mwy golau

Ewch am dro gyda'ch plentyn/plant cyn neu ar ôl gwaith/y diwrnod ysgol. Dw i wedi dechrau sylwi ar y newid yn y tymor gan yr adar y gallaf glywed canu, y boreau goleuach a'r newid yn y tymheredd. Mae hyn yn gwneud i mi deimlo'n dda gan ei fod yn fy atgoffa bod newid ar ddod.

2. Bwrw ymlaen â phrosiectau garddio

Yr haf diwethaf fe wnes i dreulio llawer o amser yn garddio, gan ddymuno y gallwn i fwynhau'r heulwen yn hytrach na phalu a gwneud pethau y gallwn i fod wedi'u gwneud yn y gwanwyn! Lapiwch yn gynnes a threuliwch beth amser yn yr ardd. Gallech gael y plant i gymryd rhan gan gloddio a phlannu a thacluso. Waeth pa mor fawr yw eich gofod, trowch ef mewn i'ch darn bach o heulwen. Os nad oes gennych ardd beth am wneud blychau ffenestri neu dyfu hadau mewn potiau.



3. Meddyliwch ymlaen llaw a threfnwch rai gweithgareddau hwyliog dros y misoedd nesaf

Mae natur anrhagweladwy a'r newid cyson yn rhywbeth y mae pawb yn ei chael yn anodd ymdopi ag ef. Mae hynny'n gwbl normal, ond mae'r diffyg cynllunio yn gwneud i mi deimlo'n drist ac mae'n debyg iawn bod angen rhywbeth arnaf i edrych ymlaen ato. Rwyf wedi dechrau meddwl am gynllunio pethau sydd o dan fy rheolaeth i, fy mod yn gwybod na fyddan nhw'n cael eu canslo na'u haildrefnu;

- Helfa Pasg yn yr ardd
- Cwis plant Zoom gyda ffrindiau/cefndryd
- Nosweithiau pampro gyda'ch plentyn/plant
- Tostio malws melys yn yr ardd
- Cynllunio a gwneud te prynhawn gyda'ch plentyn/plant
- Gwnewch luniau o'r gwanwyn drwy gasglu trysor ar eich teithiau cerdded.



4. Rhowch groeso i'r newid yn y tymor

Glanhewch ar gyfer y Gwanwyn. Agorwch y ffenestri, rhowch ychydig o gerddoriaeth ymlaen a chael rhywfaint o hwyl gyda'r plant wrth lanhau. Ewch am dro i weld a allwch chi weld cennin Pedr a chlywed yr adar yn canu.



5. Gofalwch amdanoch eich hun

Rwy'n parhau i weithio'n galed i arfer hunanofal a bod yn garedig i mi fy hun. Mae rhoi amser i chi'ch hun yn eich gwneud yn rhiant gwell gan fod gennyh chi fwy o le yn eich pen i fod ar gael i ofalu am anghenion eich plentyn/plant. Nid oes rhaid i hunanofal gymryd mwy o amser na'r hyn sydd gennyh. Gallai fod yn banded o de am bum munud wrth wneud rhywfaint o ymwybyddiaeth ofalgar, neu ddarllen ychydig dudalennau o lyfr. Yn yr un modd, os oes gennyh chi awr, gallech dreulio amser yn y bath, yn cynllunio eich tîm pêl-droed ffantasi neu'n paentio eich ewinedd.

6. Peidiwch â dioddef yn dawel

Gall bywyd fod yn her ar unrhyw adeg. Rwy'n falch o ddweud bod gennyf rwydwaith gwych o ffrindiau yr wyf yn gwybod y gallaf godi'r ffôn i siarad â nhw os ydw i'n teimlo ar fy mhen fy hun neu'n drist. Efallai nad yw siarad a chyfaddef eich bod yn cael pethau'n anodd yn hawdd i'w wneud ond bydd yn werth chweil. Estynnwch allan at wasanaeth cyfeillio neu wasanaeth cymorth dros y ffôn os ydych yn teimlo bod angen i chi siarad a gofyn am help. Peidiwch â dioddef ar eich pen eich hun.

Magu plant yw un o'r swyddi anoddaf yn y byd ac nid yw'n dod gyda chyfarwyddiadau. Mae'n iawn teimlo bod pethau'n drech na chi a phoeni, ond nid yw'n iawn teimlo ar eich pen eich hun. Gofynnwch am help os oes ei angen arnoch. Nid wyf yn teimlo embaras i ddweud fy mod yn gofyn am help ac yn teimlo'n gryfach oherwydd hynny. Bydd yr holl bethau yr ydych yn poeni amdanyh nhw yn gyfarwydd i gynifer o bobl, felly gadewch i ni greu cymuned o bobl sy'n estyn allan ac yn cefnogi ei gilydd.

Ac yn olaf... rwyf wrth fy modd â chennin Pedr ac yn meddwl eu bod yn symbol perffaith ar gyfer y gwanwyn. Nid oes unrhyw beth yn fwy hwyliog na basged o flodau i godi eich hwyliâu. Hyd yn oed yn well, maen nhw'n rhad iawn felly os na wnewch chi unrhyw beth arall, codwch glwstwr i chi'ch hun, neu rywun agos atoch pan fyddwch yn siopa nesaf.

A chofiwch eich bod yn gwneud y gorau y gallwch chi.



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

Am fwy o wybodaeth a chynghor ar magu plant ewch i:

 llyw.cymru/rhowchamseriddo

 @parentsinwales

 @parenting.wales