

# Tips defnyddiol

## ar gyfer cadw'n bositif yn ystod y gaeaf

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. Rwyf i bob amser wedi ei chael yn anodd addasu i fisoedd y gaeaf. I mi, fel llawer o bobl, mae'r diffyg golau dydd yn rhywbeth sy'n anodd. Gall gyrru yn ôl ac ymlaen i'r gwaith yn y tywyllwch, neu weithio gartref ar eich pen eich hun, ac yn fwy diweddar gorfod treulio penwythnosau gartref heb gefnogaeth uniongyrchol y teulu, gael effaith wirioneddol ar iechyd meddwl a lles.

Rwy'n cymryd camau cadarnhaol i ymrwymo i ofalu am fy lles fy hun y gaeaf hwn ac rwy'n gobeithio y bydd y tips hyn yn eich grymuso ac yn eich annog i wneud yr un peth.

### 1. Mynnwch gymaint o olau naturiol â phosibl

Mae golau naturiol mor bwysig ar gyfer rheoleiddio cwsg, gwella hwyliau a helpu i fod yn gynhyrchiol. Os ydy hi'n glawio, neidiwch yn y pyllau dŵr; os ydy hi'n bwrw eira, taflwch beli eira. Byddwch yn teimlo'n llawer gwell am wneud hynny, ac felly hefyd y plant. Nid oes dim byd gwell na dod adref i dŷ cynnes ar ôl taith gerdded braf yn y gaeaf.

### 2. Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch ei wneud yn hytrach na'r hyn na allwch ei wneud

Rwyf wedi gorfod dysgu llawer i wneud hyn. Erbyn hyn, nid wyf i'n ystyried y gaeaf yn rhywbeth negyddol y mae angen i mi frwydro drwyddo. Mae canolbwyntio ar yr holl bethau cadarnhaol ynghylch y gaeaf a gwneud rhestr o'r pethau y gallaf i eu gwneud wedi bod o gymorth mawr.



### 3. Gwnewch yn siŵr eich bod yn barod

Cymryd rheolaeth dros y sefyllfa a gwneud y gorau ohoni. Er mwyn i mi fod yn barod a gallu gweld ochr gadarnhaol y gaeaf, rwyf i wedi prynu esgidiau glaw, cot gynnes wrth-ddŵr a sanau gwlanog cynnes i fy mab a minnau. Byddwn yn mynd allan ac yn mynd am dro hir yn y glaw. Gallwn ni wlychu a mynd yn faw i gyd ond byddwn yn gynnes ac yn gallu gwerthfawrogi'r newid yn y tywydd. Bydd bod yn barod yn dileu'r straen o orfod chwilio trwy'r tŷ i gyd am yr hyn sydd ei angen. Rwyf i wedi creu blwch gaeaf lle mae'r holl ddillad gaeaf yn byw, fel ei fod wrth law pan fydd ei angen.

### 4. Croesawch y newid yn y tymor

Buddsoddwch mewn rhai goleuadau bach, blancedi clyd a chanhwyllau gaeaf. Gwnewch y gorau o'r gaeaf a'i ystyried yn adeg i dreulio mwy o amser gartref.

### 5. Cynlluniwch

Mae cynllunio'n allweddol. Mae'n eich cadw i fynd ac yn rhoi rhywbeth i chi edrych ymlaen ato. Dyma rai syniadau hwyl posibl:

- Noson ffilm ar ddydd Gwener gyda phicnic ar flanced ar y llawr.
- Noson gemau teuluol – gallech chi wneud hyn dros zoom gyda rhai o'ch teulu a ffrindiau hyd yn oed.
- Ystyriwch brosiectau dan do yr hoffech eu cynllunio.



## 6. Cymerwch reolaeth a chrosawch bositifrwydd

Ewch ati i gydnabod y gall y gaeaf fod yn anodd a chymerwch reolaeth dros hyn. Ymrwymwch i gymryd camau cadarnhaol i ofalu am eich lles. Rwyf i wedi prynu set o gardiau positifrwydd ac yn cadw'r rhain wrth y tegell. Bob bore rwy'n dewis un newydd ac yn ei ddarllen wrth aros i'r tegell ferwi. Mae hyn yn fy atgoffa i gadw rheolaeth ac rwy'n gobeithio y bydd yr arfer newydd bach hwn yn arwain at rywbeth mwy.

## 7. Mwynhewch amser gwely gyda'ch plentyn/plant

Bob nos, pan fo'n amser gwely, rwyf i a fy mab yn dweud wrth ein gilydd am ein 'diwrnodau hyfryd' ac yn trafod y pethau 'gorau' a 'gwaethaf' o'r diwrnod. Mae hyn yn rhywbeth rwy'n edrych ymlaen ato'n fawr, ac rwy'n gwybod bod clywed peth 'gorau' fy mab yn cefnogi fy mhositifrwydd i.

## 8. Meddyliwch am weithgareddau y gallwch eu gwneud y tu mewn

- Cadwch hen gylchgronau a chatalogau, fel y gall y plant dorri a gludo
- Gwneud teisennau creision reis
- Ewch ar helpa drysor dan do – mae fy mab yn dwlu ar hyn
- Darllenwch stori
- Gwnewch ffau
- Chwaraewch gêm neu gwnewch jig-so
- Gwnewch sesiwn fach ymarfer corff gyda'ch gilydd



## 9. Gofalwch amdanoch eich hun

Rwy'n cydnabod bod angen i mi ymarfer hunanofal yn amlach. Dywedodd rhywun wrthyf un tro nad yw gwneud hynny'n hunanol. Yn wir, mae'n eich gwneud yn well rhiant oherwydd eich bod o dan lai o straen ac yn gallu ymdopi â digwyddiadau bywyd yn well os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich meithrin. Darllenwch lyfr, ewch i ymdrochi yn y bath, neu beth am gwrdd â ffrindiau am goffi braf. Nid oes rhaid iddo fod yn rhywbeth mawr, ond bydd ymrwymo i ofalu amdanoch chi'ch hun yn gwneud i chi deimlo'n fwy cadarnhaol a phwysig ar unwaith.

## 10. Peidiwch â dioddef yn dawel

Gall bywyd fod yn her ar unrhyw bryd, ond i lawer, mae'r gaeaf yn galetach fyth nag arfer. Rwy'n falch o ddweud bod gen i rwydwaith gwych o ffrindiau ac rwy'n gwybod y gallaf i godi'r ffôn a siarad â nhw os ydw i'n teimlo'n unig neu'n drist. Rwy'n gwybod, nad yw siarad a chyfaddef eich bod yn ei chael yn anodd yn hawdd i'w wneud o bosibl, ond rwyf i yn gwybod y bydd yn werth ei wneud.

Rhianta yw un o'r swyddi anoddaf yn y byd ac nid oes cyfarwyddiadau. Mae'n iawn teimlo'n bryderus ac wedi'ch llethu, ond nid yw'n iawn teimlo eich bod ar eich pen eich hun. Gofynnwch am help os oes ei angen. Nid wyf i'n teimlo embaras i ddweud fy mod i yn gofyn am help ac yn teimlo'n gryfach oherwydd hynny. Bydd yr holl bethau yr ydych chi'n poeni amdany'n nhw'n gyfarwydd i lawer o bobl, felly gadewch i ni greu cymuned o bobl sy'n estyn allan ac yn cefnogi ei gilydd.

**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 chyngor ar magu plant ewch i:

 [llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)

 @parentsinwales  
 @parenting.wales