

Cadw dyddlyfr gweledol fel rhan o'ch ymarfer hunanofal

Gweinyddu a Gwasanaethau Myfyrwyr
Student Services & Administration



Cyflwyniad



Dyma daflen weithgaredd ynglŷn â sut i gadw dyddlyfr gweledol fel rhan o'ch ymarfer hunanofal. Bydd yn eich tywys drwy'r broses o greu dyddlyfr gweledol syml ac yn a darparu syniadau o bethau i'w cynnwys ynddo i gefnogi eich llesiant. Cyn cychwyn y gweithgaredd dyma egluro ychydig am beth yw hunanofal, beth yw dyddlyfr gweledol a sut maent yn cefnogi ein llesiant.

Hunanofal

Hunanofal yw unrhyw weithgaredd a wnawn i ofalu am ein hiechyd meddwl, ein hiechyd emosiynol a'n hiechyd corfforol, a bydd hyn yn edrych yn wahanol i bob person. Mae'n hanfodol gan ei fod yn ein helpu i adfer nerth ac ystyried ein hanghenion ein hunain, gan roi llai o bwyslais ar yr angen i deimlo'n gynhyrchiol. Gall helpu i godi ein hwyliau, rheoli gorbryder a chynnal perthynas dda gyda'n hunain ac eraill.

Gall gwneud amser yn ein diwrnod ar gyfer gweithredoedd bach o hunanofal gael effaith gadarnhaol sylweddol ar wahanol rannau o'n bywydau, gan gynnwys ein galluogi i deimlo'n fwy diogel, yn llai pryderus neu'n fwy hyderus. Nid oes rhaid gwneud ymrwymiad enfawr o ran amser er mwyn cyflawni hunanofal ac nid oes rhaid iddo gostio'n ddrud. Gallai olygu cymryd bath, ymlacio gyda llyfr da, mynd am dro neu fwyta pryd o fwyd iach. Mae'n ymwneud ag ymrwymo i roi ein hunain yn gyntaf, hyd yn oed os mai dim ond am amser byr mae hynny.

Mae yna nifer o fythau'n gysylltiedig â hunanofal, megis mae hunanofal yn faldod, ond mae hunanofal ystyrllon yn cynnwys gwneud newidiadau ystyriol i batrymau meddyliau ac ymddygiadau nad ydynt yn cyfrannu at les. Myth arall yw bod hunanofal yn weithred hunanol, ond pan fyddwn yn gwneud amser i ni ein hunain, rydym yn teimlo'n fwy egniol a byddwn yn gallu gwneud mwy - i ni ein hunain ac i eraill. Gellir hefyd ystyried hunanofal fel rhywbeth llafurus, ond nid yw hunanofal o reidwydd yn gofyn am lawer o amser. Gall gweithgareddau byr ond ystyrllon sy'n cydblethu â'n bywydau bob dydd gael effaith gadarnhaol sylweddol ar les.

Yn syml iawn, ystyr hunanofal yw gofalu amdanoch chi'ch hun.

Dyddlyfr Gweledol

Mae dyddlyfr gweledol yn union fel dyddlyfr neu ddyddiadur traddodiadol, ond yn lle cofnodion ysgrifenedig, mae'n cynnwys lluniadau, brasluniau, ysgrifen, neu hyd yn oed doriadau o ffotograffau cylchgronau. Mae'n gasgliad o'ch teimladau, eich meddyliau a'ch syniadau ar ffurf weledol.

Mae pobl yn cadw dyddlyfrau gweledol am lawer o wahanol resymau. Mae'r arfer yn bersonol a gall for yn gathartig yn yr un modd ag y mae siarad â ffrind am fater yn ein helpu i deimlo'n well. Gall dyddlyfrau gweledol helpu i ryddhau emosiynau negyddol, deall problem, a dod o hyd i atebion posibl. Mae gadael i'n meddyliau ganolbwyntio ar luniadu a chreu yn ein galluogi i arafu ein meddyliau a thystio i emosiynau sy'n dod i'r wyneb mewn ffyrdd annisgwyl.

Maent hefyd yn rhoi cyfle i ni ddod i adnabod ein hunain yn well. Beth ydyn ni'n hoffi? Beth sy'n gwneud i ni deimlo'n hapus? Beth sy'n ein hysbrydoli? Gall ceisio'r atebion i'r cwestiynau hyn yn fwriadol helpu i greu mwy o heddwch a chydbwysedd yn ein bywydau, a bod yn ymarfer buddiol iawn yn rhan o'n hymarfer hunanofal.



Nodyn caredig cyn cychwyn

Efallai nad ydych wedi gwneud gwaith celf ers peth amser a'ch bod yn teimlo ychydig yn nerfus cyn cychwyn creu. Does dim ffordd 'cywir' neu 'anghywir' o greu dyddlyfr gweledol, cyfle i chi gael myfyrio a mynegi eich hun yw'r pwrpas. Rhowch ganiatâd i chi eich hun i fwynhau'r broses a pheidio poeni am edrychiad y gwaith nac am farn eraill.

Creu llyfryn gan ddefnyddio darn o bapur

Gallwch ddefnyddio llyfr sgets neu lyfr nodiadau ar gyfer eich dyddlyfr gweledol, ond os nad oes ganddo'ch un ar gael mae'n ddigon rhwydd i greu un syml gan ddefnyddio darn o bapur. Cliciwch [yma](#) i wyllo fideo sy'n dangos i chi sut i greu llyfryn neu chwiliwch am fideo 'How to Make a Quick and Easy 8 Page Mini-Book From One Piece of Paper' ar YouTube.

Cychwyn eich dyddlyfr gweledol

I gychwyn gweithio yn eich dyddlyfr gweledol beth am greu clawr ar ei gyfer gan wneud delwedd i gynrychioli eich anghenion. Defnyddiwch ddeunyddiau syml y gellir eu darganfod o amgylch y cartref. Byddwch angen papur lliw, hen gylchgronnau, papur lapio neu hen becynnau yn ogystal â phensil, ffon lud a siswrn.

Wrth greu efallai yr hoffech ffocysu ar un o'r canlynol:

- **Sut yr ydych yn teimlo heddiw a beth yw eich anghenion.**
- **Angen sydd heb ei ddiwallu a'r teimladau yr ydych yn eu profi o ganlyniad.**
- **Tri angen rydych chi'n eu hystyried sydd bwysicaf yn eich bywyd.**



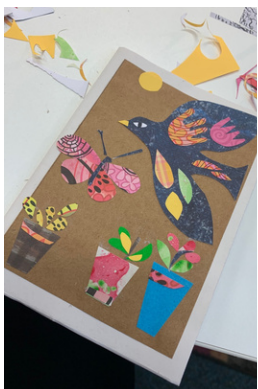
Cam 1:

Dewiswch papur lliw i'w ddefnyddio fel cefndir i'ch llun. Torrwch i siap a'i ludo i lawr. Meddyliwch am ddelweddau, symbolau, siapiau a lliwiau i gynrychioli'ch anghenion a'u darlunio ar y papurau lliw yr ydych wedi eu casglu.



Cam 2:

Torrwch eich symbolau ag ati allan a chychwyn eu gosod ar y papur cefndirol i greu eich cyfansoddiad. Cewch eu gludo'n syth neu efallai yr hoffech arbrofi gyda'ch cyfansoddiad cyn ymrwymo i'ch cynllun terfynol. Gweithiwch yn dawel os medrwch, cymerwch sylw o'ch meddyliau a'ch teimladau wrth greu. Cewch ychwanegu geiriau hefyd os yr hoffech.



Cam 3:

Gosodwch eich holl symbolau ag ati ar y papur cefndirol i gwblhau eich cyfansoddiad a gludwch nhw i lawr y ddiogel. Pa anghenion mae'r darlun wedi eu hadnabod? A oeddech yn ymwybodol o'r rhain yn flaenorol? Sut y bydd modd i chi gwrdd â'r anghenion yma? Efallai yr hoffech ysgrifennu ychydig am hyn ar eich darlun neu ar ddalen newydd.

Awgrymiadau

Ceisiwch greu yn eich dyddlyfr yn rheolaidd. Mae'n fuddiol cadw'ch dyddlyfr mewn man ble mae'n hawdd cael mynediad ato, cadwch gasgliad o ddeunyddiau celf ger llaw gan ei gwneud mor rhwydd ag sy'n bosibl i chi fynd ati i greu. Beth am wrando ar gerddoriaeth wrth ddarlunio a thanio canwyll i greu awyrgylch heddychlon. Mae cael dyddlyfr sydd ddim yn rhy fawr yn fuddiol fel y gellir ei gludo gyda chi os oes angen.



Yn union fel dyddiadur, mae cadw dyddlyfr gweledol yn arfer personol iawn, nid yw fod i gael ei farnu na'i gymharu. Gall unrhyw un gadw dyddlyfr gweledol – does dim ots a ydych chi'n artist medrus neu os nad ydych chi wedi codi brwsh paent ers blynyddoedd.

Arbrofwch gydag amrywiaeth o arddulliau a deunyddiau. Mae canoedd o wefannau, blogiau a fideos ar y we sy'n cynnig arweiniad ac ysbrydoliaeth a promptiau am ddyddlyfrau gweledol. Mae bwrdd Pinterest pwrpasol wedi ei greu **yma** genym i'ch ysbrydoli. Mwynhewch archwilio deunyddiau celf newydd a dulliau newydd o weithio. Mae unrhyw ddeunydd celf yn addas i'w ddefnyddio, stampiau, sticeri, stensilau, pinnau ffelt, creonau, effemera, paent; mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd. Mae gan bawb iaith weledol bersonol unigryw, mwynhewch yr ymarfer a'r creu.

Y Buddiannau

Mae yna nifer o fanteision iechyd sy'n gysylltiedig â chadw dyddlyfr gweledol, mae ymchwil yn arddangos ei fod yn gallu cynyddu imiwnedd a lleihau lefelau cortisol yn ogystal â chyfrannu tuag at ostyngiad mewn lefelau pryder a straen. Mae'n ymarfer therapiwtig sy'n cael ei ystyried yn ffordd greadigol o fynegi naratif personol a straeon bywyd, yn ogystal â'n galluogi i wneud ystyr o fywyd trwy ddelweddau, ysgrifennu creadigol, a rhannu stori.

Mae cadw dyddlyfr yn eich helpu i greu trefn pan fydd eich byd yn teimlo fel ei fod mewn anhrefn. Rydych chi'n dod i adnabod eich hun trwy ddatgelu eich ofnau, eich meddyliau a'ch teimladau mwyaf preifat. Edrychwch ar eich amser creu fel amser ymlacio personol. Mae'n amser pan allwch chi gael gwared ar straen a thawelu'r enaid.



Gobeithio fod y gweithgaredd celf yma wedi bod yn ddefnyddiol i chi. **Os wnaeth y weithgaredd yma ennyn emosiynau anodd yr hoffech chi eu harchwilio cysylltwch â ni.** Mae therapi celf unigol ar gael i fyfyrwyr ym Mhrifysgol Bangor. Mae therapi celf, math o seicotherapi, yn cynnig cefnogaeth emosiynol a seicolegol yn ystod cyfnodau anoddaf bywyd. Mae gweithio gyda therapydd celf cymwys yn helpu pobl ddefnyddio deunyddiau celf, darganfod y broses greadigol a'u cefnogi wrth iddynt archwilio eu meddyliau a'u teimladau trwy'r delweddau y maent yn eu creu.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles os hoffech gael cefnogaeth neu therapi celf unigol.

Manylion Cyswllt:

Gwasanaeth Lles
Neuadd Rathbone
Ffordd y Coleg
Bangor
Gwynedd
LL57 2DF

01248 388520

gwasanaethaulles@bangor.ac.uk

www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing/index.php.cy

Neu mae cymorth iechyd meddwl ar gael yng Nghymru drwy ffonio 111 a dilyn opsiwn 2. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y ddolen ganlynol:

<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/hwb-iechyd-meddwl/111-opsiwn-2/>