Seicoleg ar gyfer Newid Cadarnhaol

CYNNAL LLES YN YSTOD Y CORONAFIRWS

Canllawiau byr ar sut i gefnogi cynnal lles yn ystod hunan-ynysu, cwarantin a chyfnod dan glo.

Dogfen wedi'i gyfieithu gan Wasanaeth Seicoleg Addysg Gwynedd a Môn.

Dogfen Wreiddiol gan: Mark Adams CPsychol MISCP (Accred) Seicolegydd Addysg a Hyfforddi

www.adamspsychologyservices.co.uk.

CYFLWYNIAD

Nod y canllawiau byr yma yw cefnogi pobl i gynnal lles yn ystod cyfnodau o hunan-ynysu, cwarantin a chyfnod dan glo. Caiff ei lywio gan linyn o seicoleg a elwir yn *seicoleg bositif*.

Mae seicoleg bositif yn llinyn o seicoleg fodern sy'n cynnwys yr astudiaeth wyddonol o **weithrediad optimaidd bodau dynol.** Canolbwyntir ar **wella boddhad gyda bywyd** ac astudio nodweddion a rhinweddau cadarnhaol megis **cryfderau, hyder, gobaith, gwydnwch** a **hapusrwydd** (gwelir e.e. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2005; Green & Palmer, 2019).

Ffocws canolog seicoleg bositif yw'r cysyniad o *les.*

Yn ôl Seligman (2011), mae ein hymdeimlad o les yn cael ei effeithio gan weithredoedd positif mewn pum ardal, sy'n cael ei gynrychioli gan yr acronym PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*):

Maes	Gweithredoedd Cyfrannol
Emosiwn Positif	Treulio amser ar brofiadau iach a chadarnhaol. Gweld eich gorffennol a'ch dyfodol o bersbectif optimistaidd.
Ymrwymiad	Ymgolli mewn gorchwyl gwerth chweil. Cymhwyso ein cryfderau wrth geisio cyflawni nod Cael eich amsugno fel bod amser yn gwibio heibio (gweler hefyd cysyniad Mihalyi Csikszentmihalyi - 'Flow'.
Perthnasoedd	Cysylltu yn bositif gydag eraill.
Ystyr	Gweithredu gyda phwrpas. Cael synnwyr fod eich gweithredoedd yn cyfrannu at nod mwy neu rywbeth mwy na chi eich hun (e.e. y gymuned).
Llwyddiant	Cyflawni nodau, rheoli rhwystrau, tyfu, dysgu a datblygu

Mae'r pecyn yma yn cyflwyno ystod o gwestiynau a ellir eu defnyddio i gynllunio gweithredoedd neu i adlewyrchu ar eich profiadau ymhob maes uchod. Posibilrwydd yn unig yw pob cwestiwn, ac yn sicr does dim rhaid i chi gwblhau nhw i gyd. Cymerwch yr hyn rydych eisiau o hyn a gadewch y gweddill.

CWESTIYNAU AR GYFER CYNLLUNIO GWEITHREDOEDD AR GYFER Y 5 MAES LLES

Emosiwn Positif

Beth sy'n mynd yn dda ar y funud?

Pa brofiadau iach a phositif rydych chi wedi cynllunio ar gyfer heddiw? (e.e. darllen, cerddoriaeth, bwyd, gemau, ymarfer corff, myfyrdod, dysgu, garddio ayyb).

Beth allwch chi fod yn ddiolchgar am heddiw?

Pa weithred fach o garedigrwydd allwch chi wneud i rywun arall heddiw neu wythnos yma?

Pwy neu beth sy'n eich ysbrydoli?

Beth allwch chi wneud i'ch diddanu heddiw?

Sut allwch chi gael eiliad o dawelwch (calm)?

Pwy rydych chi'n teimlo cariad tuag at? Sut all hyn lywio eich ymddygiad heddiw?

Pa brofiad/gweithgaredd/bwyd/diod allwch chi fwynhau heddiw?

Oes gennych chi anifail anwes allwch chi dreulio amser gyda?

Ymrwymiad

Beth sy'n eich amsugno?

Beth yw eich cryfderau?

Sut allwch chi ddefnyddio mwy nag un o'ch cryfderau heddiw?

Beth allwch chi ei gyflawni heddiw drwy ddefnyddio un neu fwy o'ch cryfderau?

Beth allwch chi ei archwilio gyda chwilfrydedd heddiw?

Beth sy'n rhoi'r teimlad o fwynhad i chi?

Perthnasoedd

Pwy allwch chi gysylltu efo heddiw (mewn person, dros y ffon, ar y we)?

Ym mha ffordd allwch ch i wneud newid bach, positif ym mywyd rhywun arall?

Sut allwch chi ddangos diddordeb ym mywyd rhywun arall neu eu gwaith/diddordebau/teulu ayyb?

Sut allwch chi ddangos caredigrwydd i, neu ond bod gyda, anifail?

Ystyr

Beth ydych chi'n gweld fel eich pwrpas? (tydi hyn ddim pob amser yn rhwydd i rai pobl feddwl am yn syth, felly peidiwch â phoeni os nad yw'r ateb yn dod i chi yn syth!)

Sut allwch chi ddilyn y pwrpas yna heddiw?

Pa rôl fach allwch chi chwarae heddiw er mwyn cyfrannu at rywbeth mwy (e.e. yn y gymuned?)

Beth yw'r un peth allwch chi wneud heddiw mae'r byd ei angen?

Beth yw eich gwerthoedd (e.e. caredigrwydd, ystyriaeth, gonestrwydd, parch, cyfraniad?)

Pa nodau allwch chi osod heddiw sy'n cael eu llywio gan eich gwerthoedd?

Llwyddiant

Pa nod neu nodau, dim ots pa mor fawr neu fach ydy nhw, allwch chi gyflawni heddiw?

Pa her allwch chi ymgymryd â heddiw?

Sut allwch chi fuddsoddi yn eich datblygiad heddiw?

Sut allwch chi fynd o gwmpas hyn? Pa opsiynau posib allwch chi feddwl am?

Beth rydych chi am wneud?

CYFEIRNODAU A DARLLEN PELLACH

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The Psychology of Happiness.* London: Rider.

Green, S. & Palmer, S. (2019). *Positive Psychology Coaching in Practice.* Abingdon: Routledge.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing – and How to Achieve Them.* London: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 16,* 126–127.

Snyder, C., & Lopez, S. (Eds.). (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.