

# 'TACTEG CHILLAX'

## Plant a Phobl Ifanc

Mae dod yn ôl i drefn ar ôl brêc dros y penwythnos yn gallu bod yn anodd! Mae cael trefn gyda'r nos Sul a bore Llun i'ch cael yn barod ar gyfer wythnos newydd o ysgol yn gallu bod o help. Gallwch greu cynllun eich hunain neu ar y cyd gyda rhiant, ffrind, neu athro. Efallai fydd gan eraill syniadau i rannu gyda chi a'ch cefnogi i ddilyn y cynllun. Gallwch wneud y cynlluniau beth bynnag ffordd sy'n eich siwtio chi orau, beth am mor weledol â phosib? Gyda lluniau neu ffotograffau?

Mae'r awgrymiadau canlynol wedi'u haddasu o "Nos Sul/bore Llun" gan Dr Tina Rae. Er eu bod yn cael eu cyflwyno ar ffurf acronym 'TACTEG CHILLAX' - nid yw wedi'i fwriadu fel set o reolau.

T

Cael trefn - pacia dy fag ysgol, cael dy holl lyfrau ysgol ac offer yn barod. Bydd yn un straen yn llai yn y bore, a lleihau'r siawns o rywbeth yn mynd o'i le neu fod ar goll yn y bore. Gall hyn dy ymlacio i wybod fod popeth yn barod ac wedi ei sortio, a'r oll fydd angen ydi pigo'r bag fyny yn y bore.



A

Awyr Iach - Gall mynd i redeg/beicio ar brynhawn dydd Sul neu gerdded gyda rhiant/brawd neu chwaer/frind fod yn hwyl ac mae hefyd yn gweithio i ryddhau endorffinau yn dy gorff sy'n lleihau straen.



C

Blaenoriaethu cwsg - Gall digon o gwsg fod yn ffactor mawr wrth helpu chdi i ymdopi â phryder. Triä fynd i gysgu'r un amser pob nos, hyd yn oed ar y penwythnosau. Gallu greu trefn amser gwely ymlaciol, sy'n cynnwys bath a darllen, neu osod terfyn amser sgrin, 1 i 2 awr cyn mynd i'r gwely i dy helpu ymlacio.



T

Tynnu sylw - Mae ymarferion i dynnu sylw yn ddefnyddiol pan fyddi di'n teimlo'n emosiynol. Mae cymryd sylw o beth sydd o dy gwmpas gan ddefnyddio pob un o dy synhwyrâu yn dacteg bwyrus. Mae enghreifftiau o ymarferion i dynnu sylw ar gael ar y pamffledi Gwybodaeth EBSA i Blant a Phobl Ifanc [yma](#).

E

Empathi - Cofia bod pob teimlad yn ddilys, a bod llawer o blant a phobl ifanc yn profi teimladau tebyg. Bydda'n glên, a dangos empathi i chdi dy hun.

G

Gweledol - Efallai y byddai'n well gen ti gael amserlen weledol o dy wythnos ymlaen llaw fel dy fod yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Gallu ddewis dy ddillad y noson cynt a hyd yn oed dy frechwast i dy helpu rhagweld yn well beth sy'n mynd i ddigwydd y bore wedyn.

Ch

Chwerthin - Mae chwerthin yn dda i chdi! Mae'n lleihau lefelau hormonau straen, fel epinephrine a cortisol. Mae hynny yn y pen draw yn cael effaith bositif ar y meddwl a'r corff.

I

Iachus - Ceisia gadw dyddiau Sul yn ddi-straen. Mae gweithgareddau fel gwneud celf, ioga, treulio amser gyda theulu, a choginio yn ffyrdd da o ymgysylltu'r meddwl a'r corff ar ddydd Sul. Efallai, galli di helpu rhywun arall trwy wirfoddoli i fudiad lleol/cymydog? Mae mwy o syniadau yma - [Pum Ffordd at Les - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr \(gig.cymru\)](#)



LI

Lleddfu ('Soothing') - Rhanna dy bryderon (yn ddelfrydol ychydig oriau cyn i chdi fynd i gwely) a siarad drwy bob un ohonynt gyda rhiant/gwarchodwr/brawd neu chwaer/ffrind. Gallu dynnu llun neu ysgrifennu mewn dyddiadur neu lyfr pryder os wyt yn ei chael yn anodd trafod ar lafar. Heria unrhyw feddyliau afrealistig trwy ystyried y dystiolaeth.



A

Anadlu - Anadlu'n araf ac yn gyson i helpu i dawelu dy feddwl a dy gorff. Gall anadlu dwfn i dawelu nerfau a thawelu meddyliau pryderus wneud rhyfeddodau. Gall ap neu bodlediad fod yn ddefnyddiol i dy arwain i fynd yn ôl at dy anadl neu ddechrau ymarfer myfyrio. Mae mwy o syniadau o ymarferion anadlu ar gael [yma](#).

X

Triâ osod ffiniau cadarn o gwmpas cyfryngau cymdeithasol e.e. peidio edrych ar dy ffôn cyn mynd i gysgu. Yn yr un modd, cymera amser i ymlacio a deffro cyn edrych ar dy ffôn yn y bore.



Triâ dy orau, na'r oll allu di wneud. Mae pob cam bychan yn gam i'r cyfeiriad cywir. Bydd yn falch o dy hun am gyflawni unrhyw gam bach.