

Sut i fagu nerth o'r newydd mewn 3 munud

Ymarfer myfyrio ar gyfer athrawon a staff addysg

Cyflwyniad

Mae Claudia Hammond, awdur 'The Art of Rest', yn dadlau bod momentau llai o fagu nerth o'r newydd, o'u gwneud yn aml trwy gydol y dydd, yn cael fwy o effaith ar ein llesiant cyffredinol na momentau mwy o oedi neu ddathlu. Y rheoleiddra a'r amlder sy'n cael effaith ar ein llesiant a'n cadernid.

Gallai'r gweithgaredd a ganlyn gynhyrchu syniadau y gellir eu defnyddio trwy gydol y dydd a chreu momentau i oedi. Gallwch ei wneud ar eich pen eich hun neu gyda'ch tîm, a gallwch ailymweld â'r syniadau yn ystod cyfnodau o her, er enghraifft arolygiadau.



Ffynonellau:

1. GIG, Rhyddhau'ch Meddwl er Lles eich Iechyd Meddwl/Free Your Mind, 4 Mental Health, dull 30-3-30, 2020
2. Sut i gynnal meddwl a diwylliant iach yn ystod cyfnodau o her/How to maintain a healthy mind and culture during periods of challenge, NAHT ac Education Support, 2023

Beth elli di ei wneud mewn 30 eiliad neu 3 munud i greu moment o fagu nerth o'r newydd i wella llesiant? *Tynna lun focsys ar siart droi neu fwrdd gwyn i weld a elli di feddwl am syniadau dy hun.*

30 eiliad	3 munud
☐ Anadlu i mewn (cyfrif i 3) anadlu allan (cyfrif i 5) ac ailadrodd.	☐ Darllena lyfr neu gerdd.
☐ Rhoi un llaw i mewn i un arall, gwasgu'n ysgafn a cheisio ailadrodd y mantra isod.	☐ Anfona neges destun at rywun rwyf ti'n ei garu a dweud hynny wrthynt.
☐ Canolbwyntia ar deimlo'r llawr trwy dy draed, hyd yn oed yn well os alli di dynnu dy esgidiau!	☐ Cer allan o'r ystafell rwyf ti ynddi (os yw'n bosibl) a newid dy olygfa.
☐ Cyfrif i lawr o 20 i 0.	☐ Cer allan i'r awyr agored (os yw'n bosibl).
☐ Dewisa fantra i dawelu fy feddwl a'i ddweud yn dawel neu'n uchel, er enghraifft: 'Gallaf wneud hyn, byddaf yn goroesi hyn, mae popeth yn iawn.' 'Mae hyn yn anodd ar hyn o bryd felly rwy'n mynd i ganolbwyntio ar yr un dasg hon.' 'Marathon yw hwn nid ras fer: does dim rhaid cyflawni popeth heddiw.'	☐ Gwna baned i gydweithiwr. Gwna baned i dy hun!
☐ Ceisia ymestyn. Gall hyn gynyddu ymwybyddiaeth feddylgar dy gorff a helpu i ryddhau teimladau o straen.	☐ Cymer 3 munud i grwydro i lawr y coridor a sylwa ar y pethau da rwyf ti'n eu gweld.
☐ Gall ysgwyd neu gerdded ryddhau tensiwn.	☐ Anadla — yn ystyrlon. Edrycha ar ein <u>canllaw myfyrio</u> i gael cyngor anadlu 3 munud o hyd.
☐ Edrycha ar lun. Gall ailymweld ag atgof melyn neu edrych ar rywun rwyf ti'n ei garu ryddhau ocsitosin, 'yr hormon cariad'.	☐ Gwranda ar gerddoriaeth.
☐ Caniata i lygaid ganolbwyntio ar y gorwel, neu'r pellter canol. Gall hyn ostwng y straen ar lygaid, yn enwedig os wyt ti wedi bod yn edrych ar sgrin.	☐ Cer ati i ymestyn yn fwy.