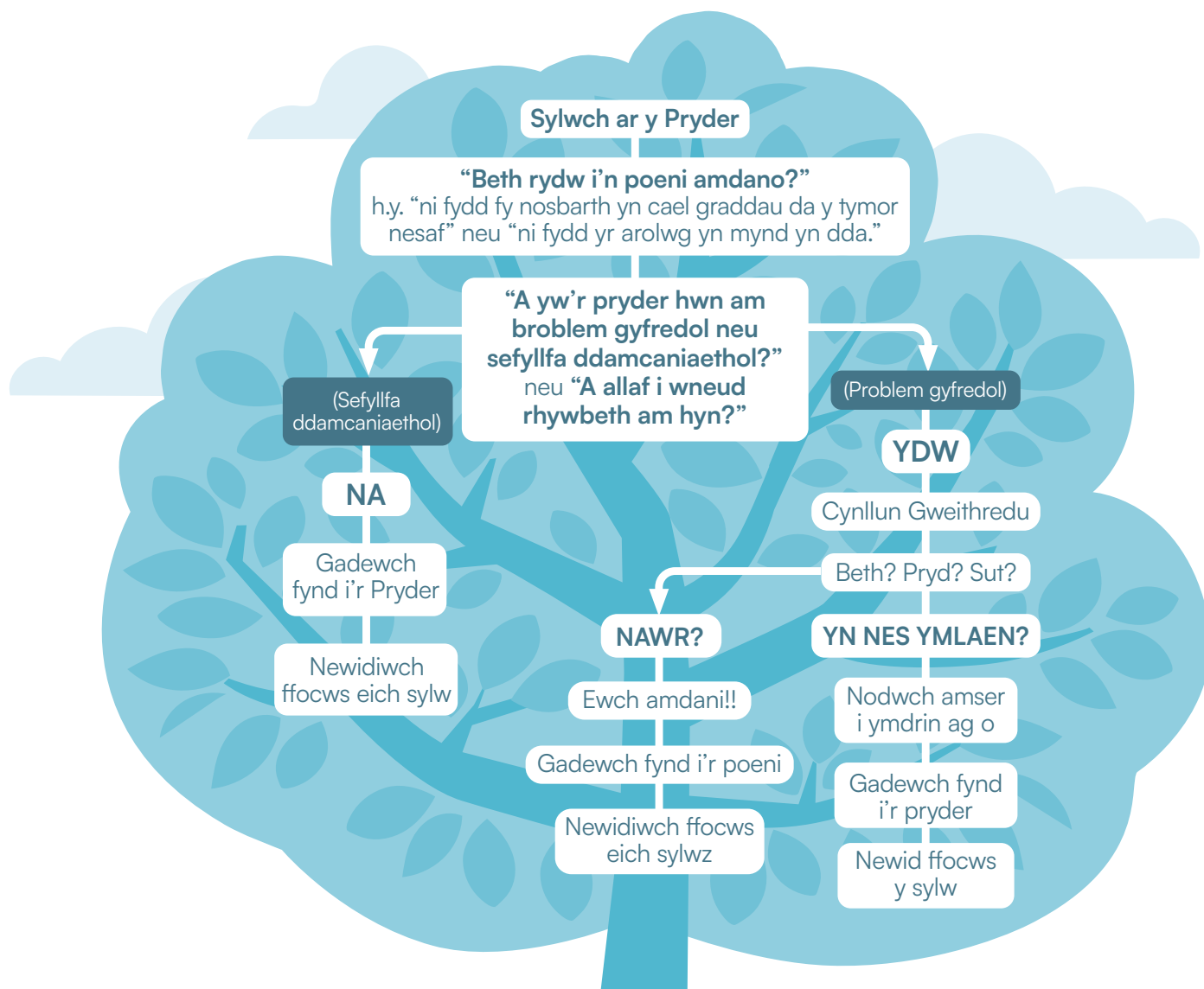


Fel athrawon a staff addysg, nid yw'n afresymol i chi boeni neu deimlo'n bryderus weithiau o ystyried y pwysau sy'n gysylltiedig â'ch rôl, ond mae'n bwysig dod o hyd i gydbwysedd i sicrhau nad ydych chi'n treulio gormod o amser yn sownd mewn cylch o bryder neu boeni.

Dewch yn ôl at yr ymarfer cyflym hwn yn ystod y tymor neu yn ystod y gwyliau i symud ffocws eich sylw yn rhagweithiol a chwilio am y cydbwysedd. Nid yw'r ymarfer hwn yn ymwneud â diystyru na gwthio unrhyw beth o'r neilltu, ond yn fwy am roi persbectif gwell i chi.

Os ydych chi'n cael trafferth diffodd o'r gwaith neu syrthio i gysgu, efallai yr hoffech chi roi cynnig ar wneud yr ymarfer hwn trwy ysgrifennu eich pryderon i lawr. Ar ôl i chi ysgrifennu eich pryderon i lawr, ceisiwch fynd trwy eich rhestr a chroesi allan unrhyw bryderon damcaniaethol gan ddefnyddio'r cwestiynau hyn fel canllaw.

Y Goeden Bryderon: ymarfer i helpu addysgwyr i fyfyrrio ar bryderon a chael persbectif



Offeryn arall i'ch helpu i gael persbectif ehangach ar sut rydych chi'n meddwl ac yn teimlo yw Olwyn Bywyd. Gallwch [lawrlwytho fersiwn y gellir ei golygu yn y Saesneg a'r Gymraeg](#) o wefan Cymorth Addysg.

Ffynhonnell: Y Goeden Bryder: GIG a phryder

Cofiwch, dydych chi byth ar eich pen eich hun gyda'ch poeni na'ch pryderon. Gall athrawon a staff addysg ffonio ein llinell gymorth 24/7, gan gynnwys gwyliau ysgol a phenwythnosau. Byddwch chi'n siarad â chwnselydd sy'n deall y sector addysg a'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo. Galwch ni. Byddwn yn gwrandao: 08000 562 561