**Rhestr gyfeirio ar gyfer llesiant personol**

Mae gweithio ym maes gofal cymdeithasola gofal plant yn waith gwerthfawr a gwobrwyol. Mae fel arfer yn golygu gofalu am bobl eraill, ond mae’n bwysig gofalu amdanoch chi eich hun, hefyd – y tu mewn a’r tu allan i’r gwaith.

Defnyddiwch y rhestr gyfeirio hon i’ch helpu i ofalu am eich llesiant eich hun ac i weld sut gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr.

Gwyddom y bydd rhai ohonoch yn gweithio neu’n gwirfoddoli ar eich pen eich hun. Bydd rhai ohonoch yn gweithio i sefydliad. Bwriedir y rhestr gyfeirio hon i’ch helpu i ddeall yn well eich llesiant eich hun a’r hyn sy’n gweithio i chi, sut bynnag ddiwrnod gwaith sydd gennych.

# **Sut i ddefnyddio’r rhestr gyfeirio hon**

Ceir tri cham yn y broses. Gallwch ailadrodd y broses hon cynifer o weithiau ag yr hoffwch.

Byddem yn argymell eich bod yn mesur eich llesiant ar ddechrau a diwedd y mis, i weld a yw’r newidiadau a wnaethoch wedi gwneud gwahaniaeth.

Fe allwch ddefnyddio’r rhestr gyfeirio mewn nifer o ffyrdd:

* efallai yr hoffech ei defnyddio ar eich pen eich hun a pheidio â’i rhannu
* efallai yr hoffech ei defnyddio dan oruchwyliaeth eich rheolwr
* efallai yr hoffech ei defnyddio mewn sgyrsiau neu gyfarfodydd tîm.

Os hoffech gadw’r rhestr gyfeirio hon i chi eich hun a pheidio â’i rhannu, defnyddiwch hi i gymryd ychydig funudau bob dydd i feddwl am y pethau rydych chi wedi’u gwneud i chi eich hun.

Os ydych chi’n defnyddio hon dan oruchwyliaeth, defnyddiwch hi fel sylfaen ar gyfer cael sgwrs gyda’ch rheolwr.

Os ydych chi’n defnyddio hon ar gyfer sgyrsiau tîm, meddyliwch am ffyrdd o gefnogi eich gilydd fel grŵp. Er enghraifft, drwy rannu tri pheth a aeth yn dda.

# **Cam un: Mesur sut ydych chi’n teimlo**

Mae’r pedwar cwestiwn hyn yn eich helpu i ystyried sut ydych chi’n teimlo am ansawdd eich bywyd ac mae hefyd yn ffordd ddefnyddiol o gymryd munud i hunan-fyfyrio.

Sgoriwch bob cwestiwn drwy roi cylch am un rhif o 1 i 10 (1=gwael a 10=da).

**Drwyddi draw, pa mor fodlon ydych chi gyda’ch bywyd ar hyn o bryd?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, pa mor hapus oeddech chi’n teimlo ddoe?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, pa mor bryderus oeddech chi’n teimlo ddoe?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, i ba raddau ydych chi’n teimlo bod y pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# **Cam dau: Gofyn i chi eich hun yn rheolaidd sut ydych chi’n teimlo**

Defnyddiwch y rhestrau cyfeirio dyddiol, wythnosol a misol hyn i weld beth ydych chi’n wneud. Rhowch gynnig ar hyn am fis.

Os ydych chi’n ei chael yn anodd roi ticiau yng ngham dau, rhowch gynnig ar yr awgrymiadau ar [ddiwedd y ddogfen hon.](#Makechanges)

**Rhestr gyfeirio ddyddiol**

* Wnaethoch chi ddechrau heddiw drwy sicrhau eich bod chi’n iawn? Sut ydych chi’n teimlo? A oes unrhyw beth allwch chi ei wneud nawr i newid sut ydych chi’n teimlo, os oes arnoch angen?
* A ydych chi wedi cymryd egwyl i gael cinio ac unrhyw egwyliau byr eraill?
* A ydych chi wedi cymryd egwyl o’r sgrin ac i gael rhywbeth i yfed?
* Ar ddiwedd y dydd – a ydych wedi trosglwyddo unrhyw dasgau na wnaethoch eu gorffen?
* Myfyriwch ar un peth a oedd yn anodd heddiw. Beth wnaethoch chi ddysgu?
* Pa bynnag mor fach, ystyriwch a meddyliwch am dri pheth a aeth yn dda.
* A oes unrhyw beth mae arnoch angen siarad amdano cyn ichi adael – cymerwch gefnogaeth gan eich tîm/cydweithwyr.
* Ewch adref a throi eich sylw at eich teulu a’ch ffrindiau. Gorffwyswch a chael eich cefn atoch.

**Rhestr gyfeirio wythnosol**

* A ydych chi wedi bwyta’n iach yn bennaf gydol yr wythnos hon?
* A ydych chi wedi bod yn egnïol y rhan fwyaf o ddyddiau, yn ddigon i deimlo’n gynhesach a cholli eich gwynt ychydig?
* A ydych chi wedi gwneud gweithgaredd a oedd yn gofyn am gryfder megis cario bagiau siopau neu bwysau o fath arall?
* A ydych chi wedi cael digon o gwsg i deimlo eich bod wedi gorffwyso a chael eich cefn atoch?

**Rhestr gyfeirio fisol**

* A ydych chi wedi cwrdd â’ch rheolwr llinell?
* A ydych chi wedi gofyn i’ch cydweithwyr am gefnogaeth pan oedd arnoch angen?

* A gawsoch chi sesiwn fyfyriol ddefnyddiol y mis hwn?

# **Cam tri: Mesur sut ydych chi’n teimlo**

Ar ddiwedd y mis, cymerwch ychydig amser i ateb y cwestiynau canlynol. Bydd hyn yn dangos ichi a oes unrhyw newidiadau wedi gwneud gwahaniaeth ichi.

Sgoriwch bob cwestiwn drwy roi cylch am un rhif o 1 i 10 (1=gwael a 10=da).

**Drwyddi draw, pa mor fodlon ydych chi gyda’ch bywyd ar hyn o bryd?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, pa mor hapus oeddech chi’n teimlo ddoe?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, pa mor bryderus oeddech chi’n teimlo ddoe?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Drwyddi draw, i ba raddau ydych chi’n teimlo bod y pethau a wnewch yn eich bywyd yn werth chweil?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Beth sydd wedi gwneud y mwyaf o wahaniaeth ichi?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# **Cam pedwar: Ailadrodd y broses**

Dylech geisio gwneud hyn am o leiaf **chwe mis** er mwyn ichi allu gweld pa newidiadau sy’n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i chi.

# **Gwneud newidiadau bach**

Ceisiwch wneud newidiadau bach i helpu eich llesiant.

* **Gofynnwch ichi eich hun bob dydd ‘ydw i’n teimlo’n iawn heddiw?’**

Os nad ydych chi’n teimlo’n iawn, ceisiwch ganfod beth yw’r broblem a meddwl am unrhyw help mae arnoch ei angen neu newidiadau y dylech eu gwneud.

* **Cymerwch amser i fyfyrio**

Fe all ymarfer myfyriol eich helpu i brosesu profiadau, gweithio allan atebion a bod yn fwy derbyniol. Mae hyn yn eich helpu i fod yn fwy caredig gyda chi eich hun.

* **Sicrhewch fod gennych chi rywun y gallwch chi siarad â nhw, yn y gwaith a’r tu allan i’r gwaith**

Fe allwch ofyn i ffrindiau, cyfoedion a bobl rydych chi’n gweithio â nhw am help neu gyngor i sicrhau nad ydych chi ar eich pen eich hun pan gewch chi funud, diwrnod neu wythnos anodd.

* **Peidiwch â ‘jest dal ati’**

Siaradwch â phobl yn eich rhwydweithiau cefnogaeth am yr heriau rydych chi’n eu hwynebu neu’n eu teimlo. Pan ofynnir i chi wneud rhywbeth, byddwch yn hyderus i ddweud na os yw’n fwy o waith na allwch chi ymdopi ag o.

* **Defnyddiwch eich absenoldeb yn briodol (**gan gynnwysgwyliau blynyddol, egwyliau dyddiol ac absenoldeb salwch os nad ydych yn dda). Bydd defnyddio absenoldeb yn briodol yn sicrhau eich bod yn cael gorffwyso a’ch bod yn gallu gofalu amdanoch eich hun a phobl eraill.
* **Ceisiwch gael trefn sy’n rhoi chydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith**

Fe all hobïau, bod yn egnïol, bwyta’n dda a chysylltu â ffrindiau neu deulu i gyd helpu ichi gael cydbwysedd da. Mae gorffwyso yn bwysig i’ch helpu i gadw’n iach a bydd yn eich helpu chi i helpu pobl eraill.