



Llifon Llawen  
ioga - lles - meddwlgarwch

# PECYN LLES

Anadl y Galon  
Llif Ioga Hunan-Gariad  
Taflenni Gwaith  
Cofnodi Meddyliau

**WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT**

**5ED - 11EG O CHWEFROR 2024**

meddwl.org

@llifonllawen

## ANADL Y GALON

Gwna dy hun yn gyfforddus drwy eistedd ar fat neu glustog. Eistedd gyda dy goesau wedi croesi neu plygu dy bengliniau ac eistedd ar dy draed.



Rho un llaw ar dy galon, a'r llaw arall dros ben. Cau dy lygaid.

Cymryd gwynt mawr i mewn efo'r trwyn, ac allan drwy'r geg.

Dechrau canolbwyntio ar sut mae'r galon yn teimlo..

Ydi'r galon yn curo'n araf.. Neu'n curo'n gyflym?..

Bob tro rwyd ti'n teimlo'r galon yn curo.. Dychmyga golau gwyrdd disglair, yn disgleirio egni llawn cariad o gwmpas dy gorff.

Cymryd gwynt mawr i mewn efo'r trwyn, a chwythu cariad allan.



Agor dy lygaid. Rholio'r ysgwyddau yn ôl x 3, ac ymlaen x 3.

Ymestyn dy freichiau allan yn llydan gan edrych i fyny i'r awyr.

Plygu'r pen i mewn yn araf gan groesi'r breichiau yn rhoi hyg mawr i ti dy hun.

Ymlacio'r corff a dyweda'r geiriau yma i ti dy hun..

*"Dwi'n arbennig,*

*Dwi llawn cariad,*

*Dwi'n caru fi"*

## LLIF IOGA I AGOR ARDAL Y GALON

Ailadrodd y llif yma dwy waith. Beth am droio un tro yn araf, un tro yn gyflymach?



Dechrau yn eistedd, dwylo at ei gilydd.  
Anadl dwfn x 3.



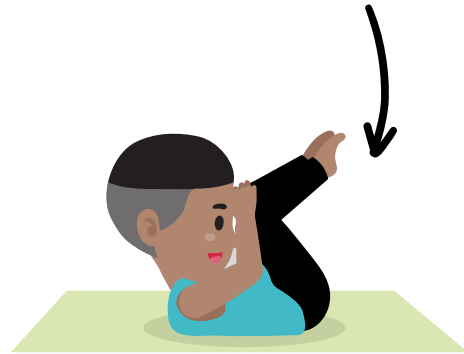
Eistedd yn ôl ar dy draed ac ymestyn y breichiau ymlaen. Anadl dwfn x 3.



Ymestyn y coesau allan a phlygu ymlaen.



Cicio dy draed i fyny ac ymestyn yn ôl i afael yn dy draed. Codi'r galon i fyny ac edrych i'r to.



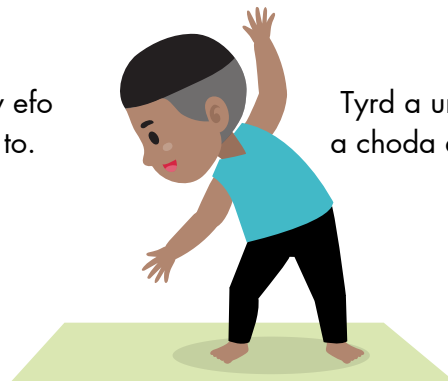
Gwasgu dy bengliniau i mewn a rholio yn ôl ac ymlaen. Pwsio dy hun i fyny i sefyll.



Dwylo wrth dy ochr, pwsio i fyny efo breichiau syth. Edrych i fyny i'r to.



Tyrd a un droed i bwysu ar ochr dy goes a choda dy freichiau fyny. Ailadrodd ar yr ochr arall.

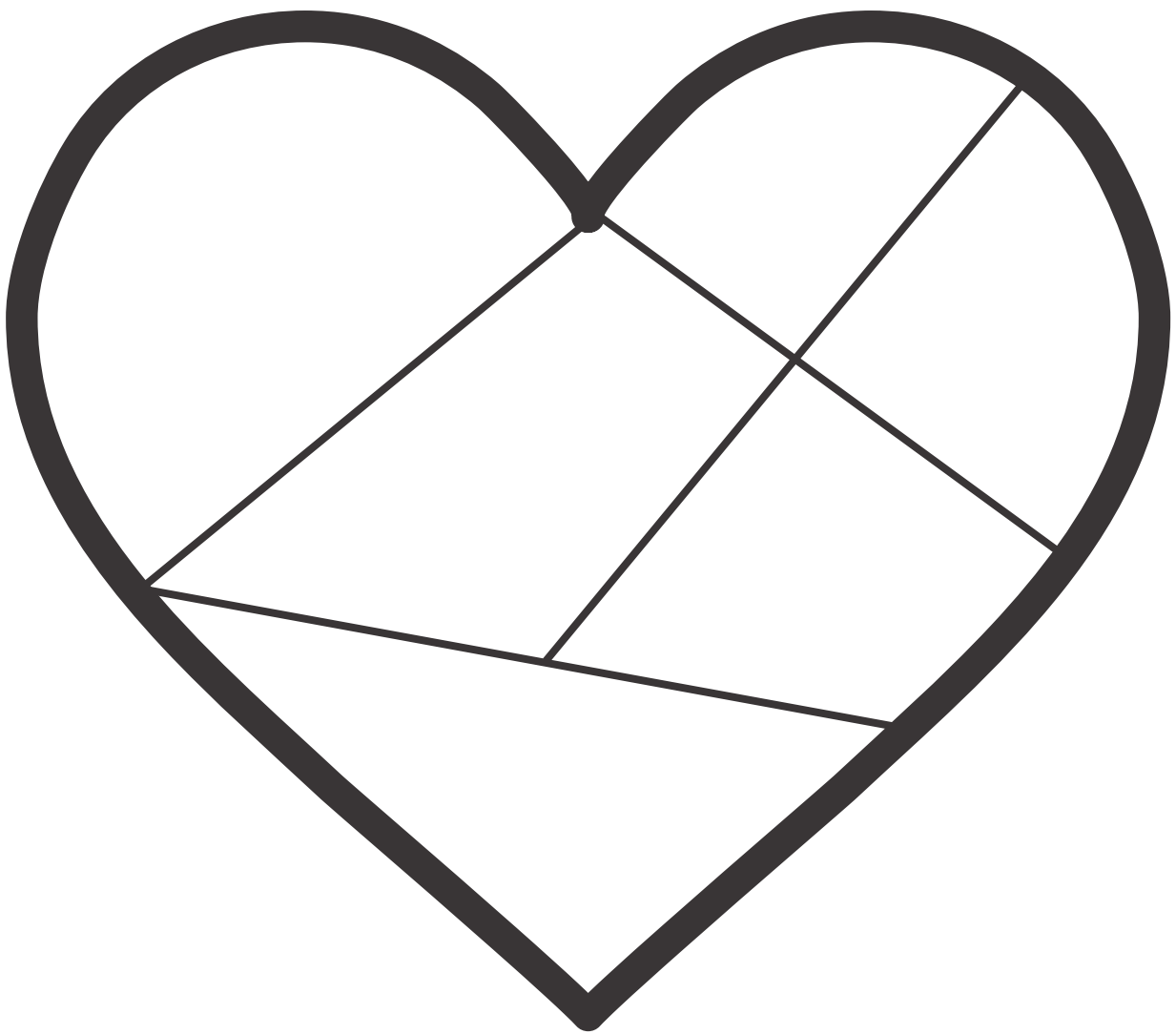


Ymestyn y breichiau lawr at y llawr i orwedd.

## MAP O FY NGHALON

Mae ein calonnau llawn cariad!  
Beth sy'n llenwi dy galon di gyda chariad?

Llenwa darnau gwahanol dy galon gyda lluniau a geiriau.

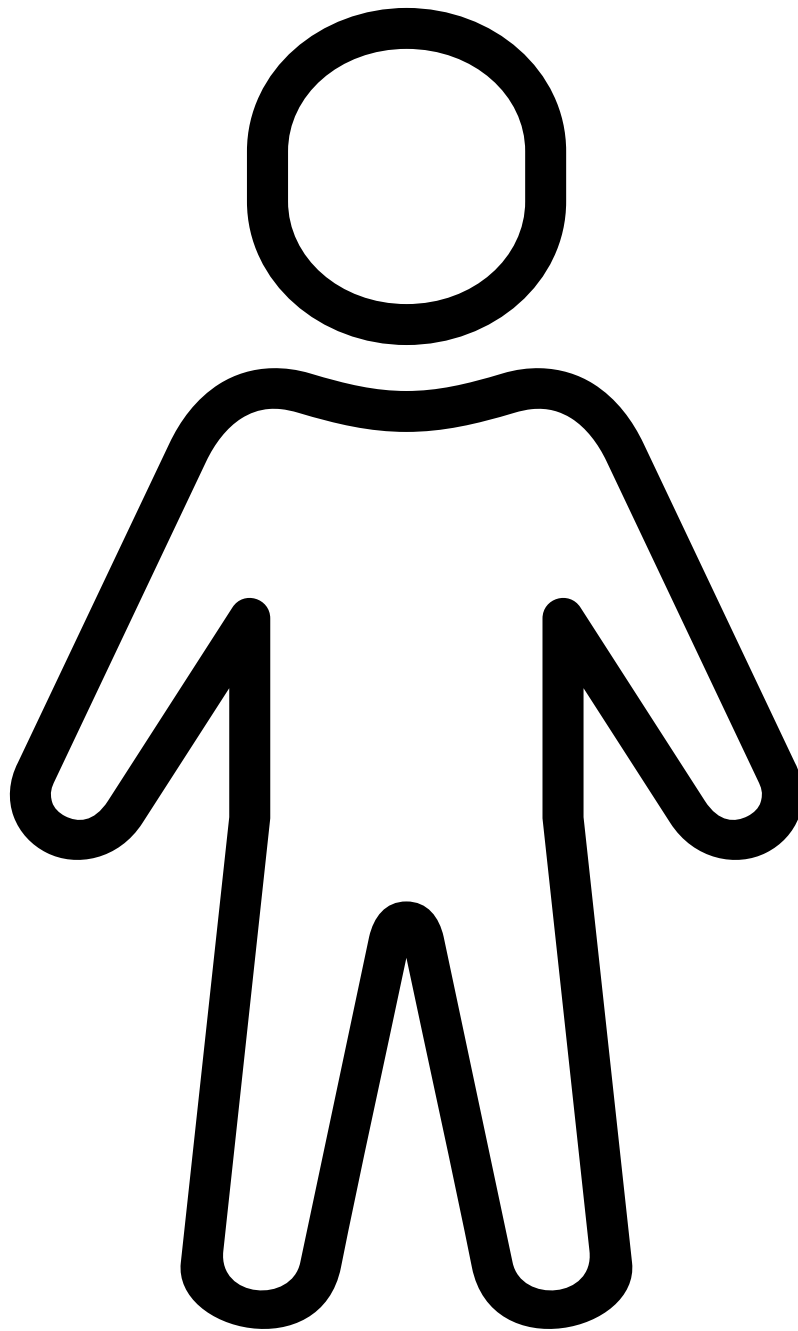


## DWI'N CARU FI!

Rwyt ti'n arbennig!

Tu mewn i'r corff, ysgrifenna'r holl bethau rwyt ti'n caru amdanat ti dy hun  
(mewn un lliw).

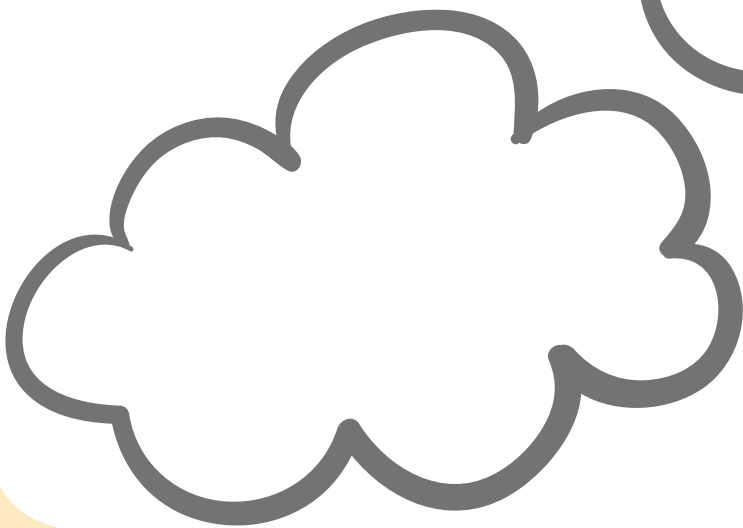
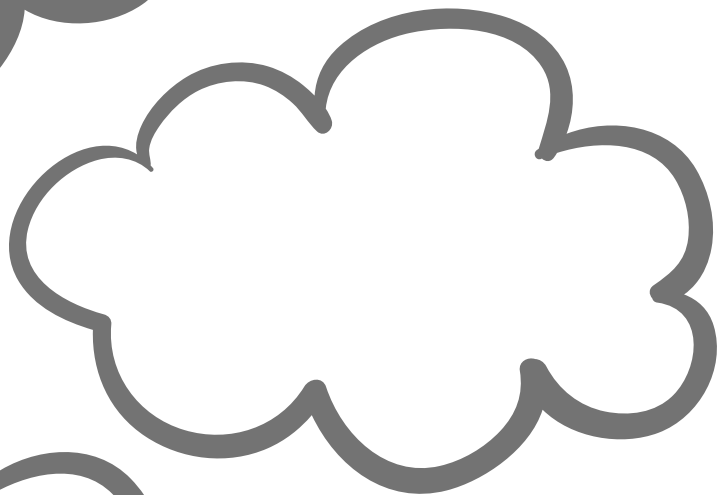
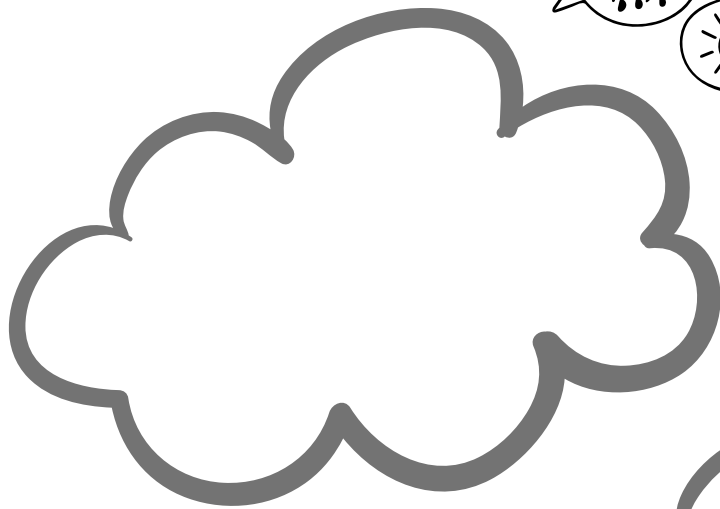
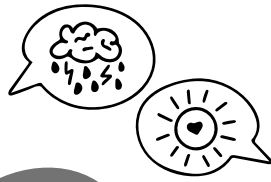
Wedyn cyfnewid y daflen gyda ffrind. Mewn lliw arall, mae dy ffrind neu  
aelod o'r teulu yn ysgrifennu beth maent yn caru amdanat.



## FY MEDDYLIAU

Mae'r meddwl yn gallu bod llawn meddyliau. Mae'r meddyliau yma'n gallu mynd yn fwy ac yn fwy fel mae'r diwrnod yn mynd yn ei flaen. Weithiau mae'r meddyliau yn gallu pasio fel cymylau yn yr awyr. Mae'n iawn cael meddyliau braf a meddyliau anghyfforddus.

Pa feddyliau sydd gen ti heddiw?  
Cymera amser tawel i'w hysgrifennu neu llunio yn y cymylau.



### Anadlu:

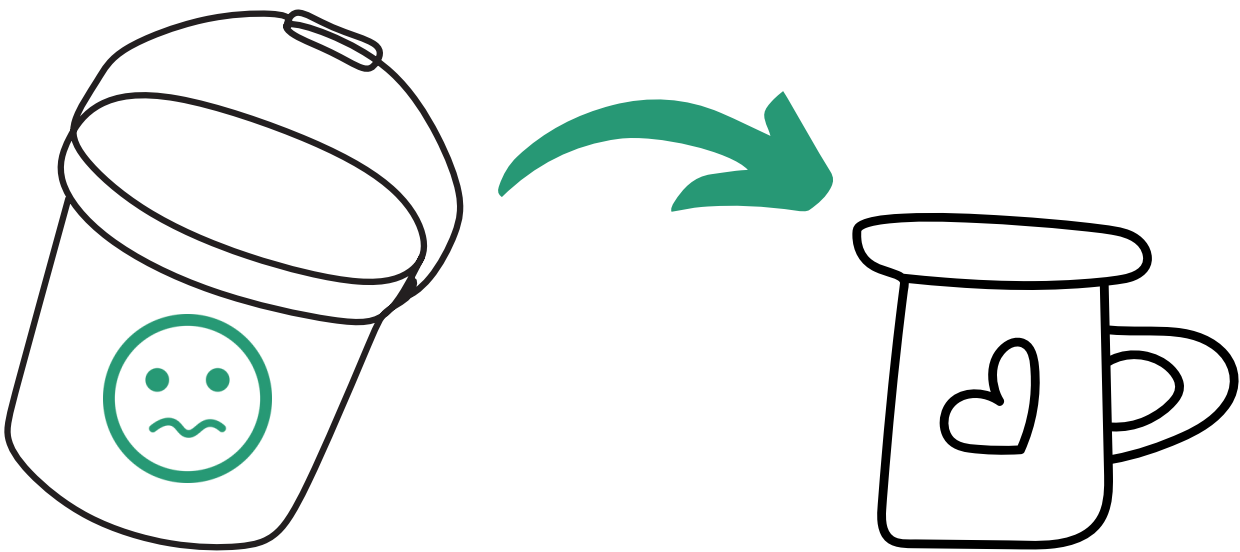
Dychmyga unrhyw meddyliau anghyfforddus fel cymylau. Cau dy lygaid, cymera gwynt mawr i fewn, ac wrth i ti chwythu allan, dychmyga'r cymylau'n chwythu i ffwrdd.

## FY MEDDYLIAU

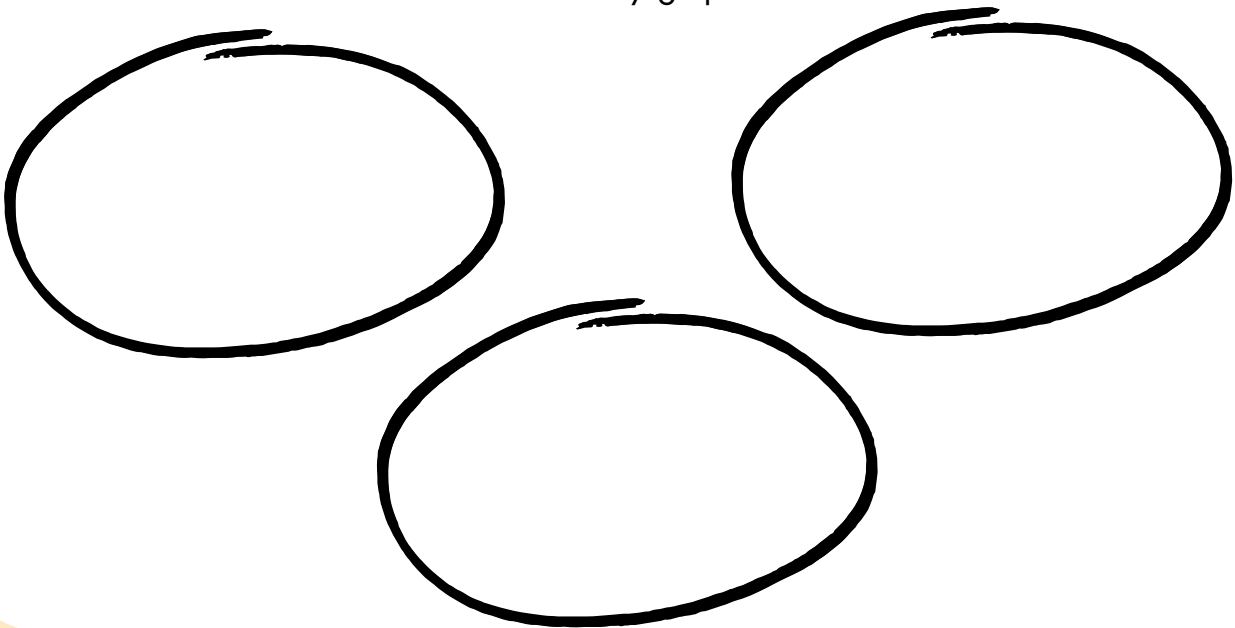
Meddylia am dy gorff a'r meddwl fel bwced.  
Weithiau mae pethau'n digwydd sy'n gwneud i ni deimlo'n  
drist, blin, rhwystredig neu'n bryderus.

Mae'r teimladau yma'n gallu bod yn anghyfforddus ac yn gallu llenwi  
ein bwced. Os yw'r bwced yn gorlifo, rydym yn teimlo fel ffrwydro!

Mae'n bwysig cymryd amser i ofalu 'amdanat ti' drwy wagio'r bwced a llenwi  
dy gwpan!



Meddylia am 3 peth rwyf ti'n gallu gwneud i ofalu amdanat ti dy hun  
a llenwi dy gwpan!



## RHESTR CYMORTH AC ADNODDAU IECHYD MEDDWL I BLANT

- **meddwl.org**: Gwybodaeth a phrofiadau iechyd meddwl yn Gymraeg
- **Llifo'n Llawen**: fideos yoga a lles i blant
- **Meic Cymru**: Llinell gymorth sy'n rhoi cyngor i blant a phobl ifanc dan 25 oed
- **Childline Cymru**: Llinell gymorth 24/7 i blant a phobl ifanc dan 19 oed
- **Young Minds**: Cefnogaeth a gwybodaeth iechyd meddwl i bobl ifanc
- **Canolfan Anna Freud**: Elusen iechyd meddwl i blant a theluluoedd
- **Ap Cwtsh**: Ap myfyrio
- **Cwmwl Clyd**: Ymwybyddiaeth ofalgar i ysgolion
- **Llyfrau iechyd a lles i blant**
- **Cardiau Caredig**: Cardiau â dyfyniadau positif. Cod gostyngol i ysgolion:  
*YsgolionMeddwl*
- **Pecyn adnoddau i athrawon 'Mae gan bawb iechyd meddwl'**
- **Pecyn adnoddau i'r ystafell ddosbarth Heads Above the Waves**
- **Adnoddau i ysgolion Place2Be**
- **Bex**: Dramâu i blant am anhwylderau iechyd meddwl

meddwl.org

