

# Adfyfyrwch trwy Greu Celf

Chwecwch o weithgareddau celf  
a gynlluniwyd i gefnogi eich lles





# Rhagarweiniad

---

Gall prifysgol fod yn brofiad llawn straen, yn ogystal â bod yn hwyl ac yn gyffrous. Mae'r Gwasanaeth Lles Myfyrwyr yn cefnogi myfyrwyr gyda'u lles meddyliol ac emosiynol. Mae'r gwasanaeth yn cynnig grwpiau a gweithgareddau celf therapiwtig yn ogystal â seicotherapi celf unigol.

Gall celf helpu meithrin ein hyder a gwneud inni deimlo'n fwy gwydn ac ennyn diddordeb. Gall hefyd helpu lleddfu gorbryder, iselder a straen a gall ein cefnogi i ddod yn fwy hunanymwybodol.

Yn y llyfryn hwn cewch eich arwain trwy chwech o weithgareddau celf a gafodd eu dyfeisio i'ch helpu chi fynegi eich teimladau ac adfyfrio ar eich lles personol. Gallwch eu gwneud ar eich pen eich hun gartref a does dim angen llawer o ddeunyddiau celf. Does dim angen i chi fod yn 'dda' am wneud gwaith celf. Yr hyn sy'n bwysig yw mwynhau'r broses heb farnu eich gallu artistig. **Creu, mynegi a thyfu.**



# Gwytnwch

Gweithgaredd 1 - Gwaith Celf Powlen Kintsugi



1



2

## Bydd angen:

- Papur neu gerdyn, neu defnyddiwch dudalen o lyfr braslunio neu lyfr nodiadau. Os nad oes papur wrth law, mi wnaiff cerdyn o eitemau ailgylch fel hen focsys grawnfwyd y tro'n iawn ac mae ailddefnyddio pethau'n well i'r amgylchedd.
- Byddai deunyddiau i dynnu llun a/neu baent, beth bynnag sydd gennych wrth law, hyd yn oed beiro sylfaenol a rhai uwcholeuwyr yn gweithio'n dda.

Kintsugi (saernïaeth aur) yw'r grefft o atgyweirio crochenwaith toredig â lacwr a hwnnw wedi'i ddwstio neu'i gymysgu gyda phowdr aur, arian neu blatinwm. O ran athroniaeth, mae'n trin torri ac atgyweirio fel rhan o hanes y gwrthrych, yn hytrach na rhywbeth i'w guddio. Defnyddiwch hynny'n drosiad am fywyd a gwytnwch trwy dynnu llun o'ch powlen chithau. Mi wnaiff hynny eich helpu chi archwilio eich gwytnwch yn y gorffennol.





Gall adfyfyrion ar brofiadau anodd o'r gorffennol ein helpu ni werthfawrogi'r sgiliau gwytnwch sydd gennym. Cofiwch amser anodd, neu her arbennig yn eich bywyd y cawsoch drafferth â nhw. Gallai fod yn ddigwyddiad neilltuol neu barhaus. Defnyddiwch ddalen o bapur/cerdyn a'r deunyddiau celf sydd gennych chi i dynnu llun o'ch powlen bersonol, gan ddefnyddio Kintsugi fel ysbrydoliaeth. Wrth wneud celf efallai yr hoffech adfyfyrion ar y canlynol...

- *Beth oedd yr agwedd anoddaf ar y sefyllfa honno?*
- *Sut wnaethoch chi ymdopi ar y pryd? Neu 'sut wnaethoch chi ludo'r darnau yn eu hôl?*
- *Sut wnaethoch chi oresgyn y sefyllfa a dod i'r lan yn llwyddiannus ar yr ochr arall? Neu 'beth wnaethoch chi ddefnyddio i ludo'r darnau yn eu hôl a sut olwg oedd ar y canlyniad terfynol?'*

Mae archwilio gwytnwch y gorffennol yn ein helpu ni asesu ein dull o oresgyn rhwystrau a heriau'r gorffennol, er mwyn nodi strategaethau a chryfderau i'w defnyddio at y dyfodol. Trwy annog adfyfyrdod a hunanymwybyddiaeth, mae hefyd yn ffordd ddefnyddiol o adnabod y rhinweddau, y dulliau a'r sgiliau hynny yr hoffech eu datblygu ymhellach. Cofiwch y byddwch wedi dangos gwytnwch lawer gwaith o'r blaen, a bod gennych eisoes y sgiliau i ymdopi â heriau bywyd pan fyddant yn codi.

Gweler enghreifftiau o waith celf a wnaed gan fyfyrwyr a staff yn nelweddau 1, 2 a 3. Fe welwch fod pawb wedi gweithio'n wahanol, a defnyddio gwahanol ddeunyddiau, lliwiau ac arddulliau. Yn nelwedd 2, cafodd y llun ei wneud gan ddefnyddio delwedd allbrint o bowlen. Gallai hynny fod yn ddefnyddiol os ydych chi ychydig yn nerfus i dynnu'ch llun eich hun.





# Cynyddu Emosiynau Cadarnhaol

## Gweithgaredd 2 - Portffolio Positifrwydd



4



5

### **Bydd angen:**

- Amlen, dim llai nag A5. Gallai fod yn un newydd neu gallch aildefnyddio hen amlen
- Ffon ludo
- Siswrn
- Deunyddiau lliwio e.e. creonau, pinnau ysgrifennu gel, pasteli
- Eitemau personol a gasglwyd megis geiriau caneuon, ffotograffau, anrhegion, llythyrau, effemera

Mae Barbara Fredrickson, ymchwilydd blaenllaw i emosiynau cadarnhaol, yn argymhell creu amryw o bortffolau ffisegol o wrthrychau a chofroddion i ennyn emosiynau cadarnhaol penodol fel balchder, llawenydd a difyrrwch.

Addurnwch amlen gyda delweddau a lluniadau i ddarlunio atgofion, profiadau, pobl a gwrthrychau y mae iddynt gynodiadau cadarnhaol i chi. Gallech dorri delweddau allan o gylchgronau, defnyddio eitemau crefft, ffotograffau a thynnu lluniau a'u gludo ar y tu allan i'r amlen i greu portffolio bach lliwgar. Mwynhewch y broses o gasglu'r delweddau, treuliwch amser yn ystyried beth sy'n bwysig i chi a mwynhewch yr emosiynau y maent yn eu hennyn wrth i chi greu.

Sicrhewch fod yr amlen / portffolio bach yn gwbl sych a chasglwch eitemau megis llythyrau personol, eitemau o fyd natur, effemera, nodiadau bach, ffotograffau, cofroddion ac ati i'w cadw'n ddiogel ynddi.





6

Gwnaed yr enghraifft a welwch yn nelweddau 4, 5 a 6 gan Therapydd Celf Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr. Maent wedi gorchuddio'r amlen gyda chyfuniad o luniau a llungopiau o ffotograffau personol. Cafodd y lliwiau eu hychwanegu ati gyda phaent dyfrlliw a beiros gel. Maent wedi dewis delweddau i gynrychioli'r cartref, y dirwedd leol, byd natur, anifail anwes y teulu, blodau a gafwyd yn anrheg gan blentyn, goleudy gyda chysylltiadau â'r teulu a llun o lwynog a ddaeth i'r ardd. Ynddi maent wedi cynnwys eitemau i gynrychioli amseroedd hapus fel y Nadolig, pethau i symboleiddio'r teulu, gemwaith, carreg fechan a gasglwyd yn ystod ymweliad â'r traeth a chardiau gyda geiriau ysbrydoledig.

Beth fyddwch chi'n ei gynnwys? Gallwch barhau i gasglu ac ychwanegu eitemau dros amser, neu beth am wneud portffolau gwahanol i wahanol emosiynau cadarnhaol fel llawenydd, diolchgarwch, balchder neu obaith. Mi allech chi dynnu llun o'ch portffolio ar eich ffôn fel y gallwch chi edrych arno pan nad yw'r gwreiddiol gyda chi.

**Edrychwch ar eich portffolio pan fydd angen hwb arnoch, a mwynhewch yr emosiynau cadarnhaol y mae'n eu hysgogi.**



# Cysylltu'r ymwybod a'r anymwybod

---

Gweithgaredd 3 - Celf Niwrograffig

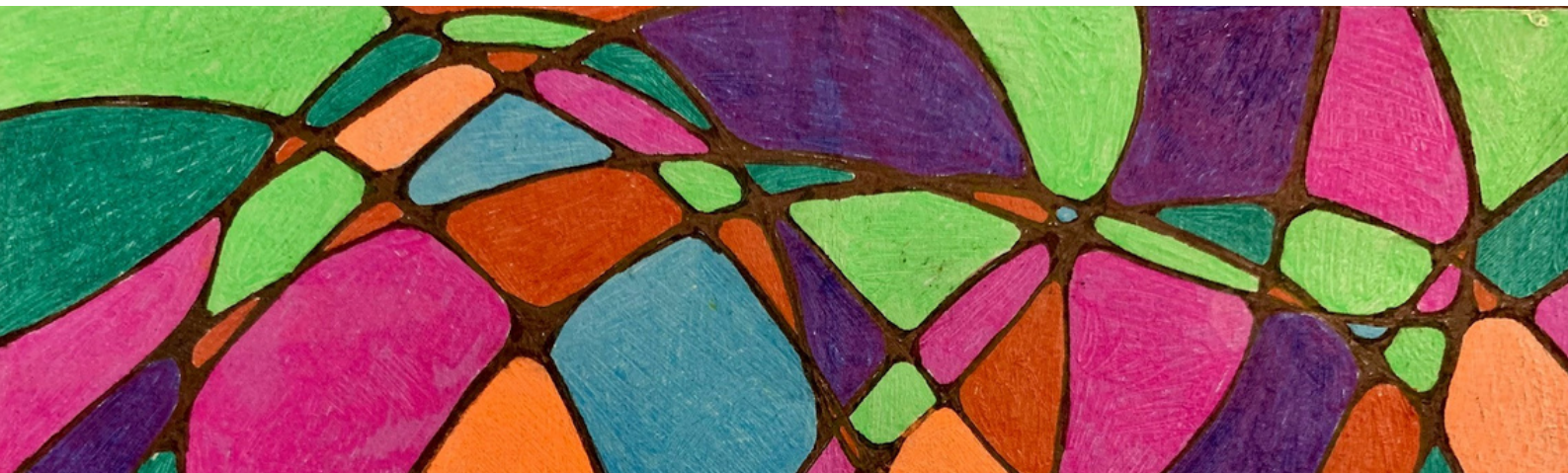
## **Bydd angen:**

- *Papur neu gerdyn, eto defnyddiwch ddeunydd eilgyrch os dymunwch.*
- *Deunyddiau lliwio fel pensiliau lliw, pasteli, pinnau ffelt neu baent.*
- *Beiro du, pen neu farciwr parhaol. Gwnewch yn siŵr bod eich beiro'n farciwr parhaol os penderfynwch ddefnyddio deunyddiau celf gwlyb i ychwanegu lliw i atal gadael ôl.*

Dyfeisiwyd celf niwrograffig, a elwir hefyd yn Niwrograffiga, gan Dr Pavel Piscarev yn 2014 ac mae'n efelychu proses cysylltiadau'r niwronau yn yr ymennydd. Mae'r dechneg yn ein gwahodd i dynnu llinellau rhydd ar bapur, a elwir yn niwrolinellau. Wrth i'r llinellau deithio dros y dudalen, mae'n ein hannog i ymlacio a gall weithredu fel ffurf o adfyfyrdod wrth i'r beiro greu llinell a siâp.

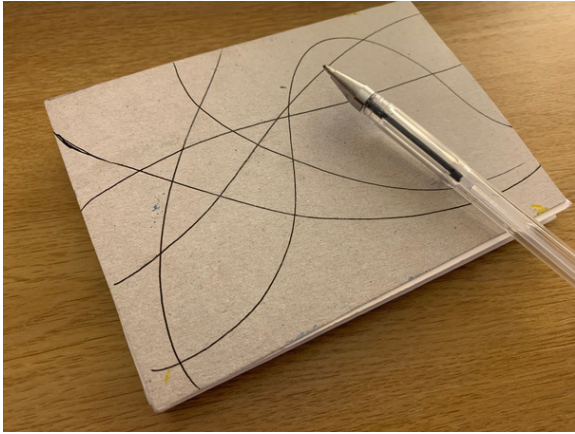
Mae'r dechneg syml hon yn creu cysylltiad rhwng yr ymwybod a'r anymwybod. Credir bod celloedd yr ymennydd a elwir yn niwronau yn cael eu hactifadu ac yn creu ymwybod ac ymwybyddiaeth ofalgar. Gall yr ymwybod a'r ymwybyddiaeth ofalgar droi straen yn dawelwch. Caiff celf niwrograffig ei ddefnyddio'n gymorth at iachâd ar gyfer popeth gan gynnwys lleddfu straen, gorbryder, poen cronig, a galar ymhlith pethau eraill.

**Cyn i chi ddechrau tynnu eich llun niwrograffig eich hun cymerwch funud i feddwl am fater sy'n peri pryder, cwestiwn neu her sy'n eich wynebu, canolbwyntiwch ar hynny wrth i chi dynnu llun.**

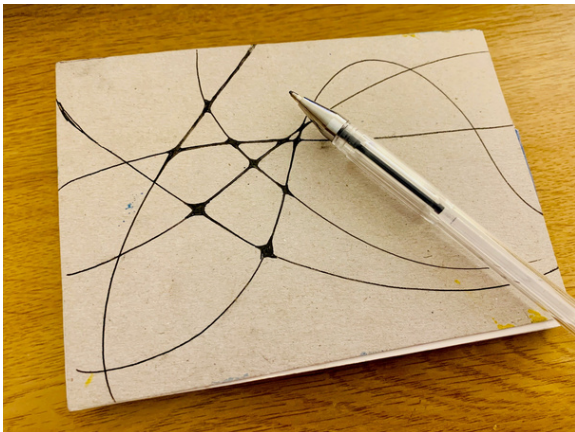


**Dilynwch y camau a ddisgrifir ar y dudalen ganlynol i wneud eich gwaith celf niwrograffeg eich hun...**

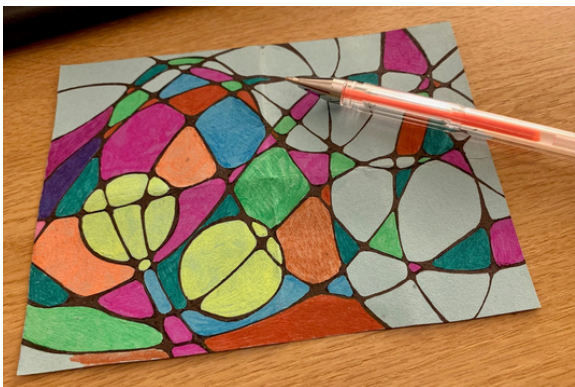




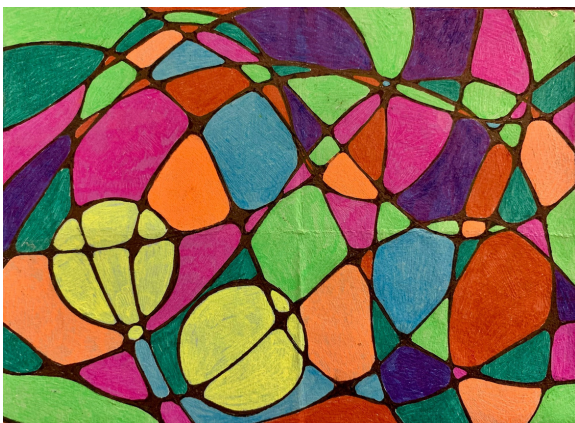
**Cam 1:** Defnyddiwch feiro du i dynnu llinellau rhydd dros bapur neu gerdyn. Gwnewch hynny'n eithaf cyflym, peidiwch â threulio mwy na munud yn gwneud hyn. Gwnewch yn siŵr bod y llinellau'n cyrraedd ochr y papur neu'r cerdyn.



**Cam 2:** Parhewch i weithio gyda'r beiro du. Ym mhob rhan lle mae llinell yn croesi un arall tynnwch linell grom ar bob croestoriad fel y dangosir. Mae hyn i symboleiddio cysylltiadau'r niwronau.



**Cam 3:** Defnyddiwch deunyddiau celf lliw i lenwi'r llefydd gwag rhwng y llinellau. Gallwch dynnu llun o amgylch cylch neu siâp arall i ychwanegu mwy o ddimensiwn i'r gwaith celf os yr hoffech.



**Cam 4:** Llanwch y dudalen gyfan â lliwiau i gwblhau'r gwaith celf ac yna adfyfiriwch ar y canlynol...

- A oedd yna ymdeimlad o dawelwch wrth i chi greu'r gwaith celf?
- Pa emosiwn neu deimlad ydych chi'n ei brofi nawr?
- A gawsoch eglurder ynghylch eich pryder, cwestiwn neu her?



# Dyfalbarhad a Thwf

Gweithgaredd 4 – Torri Lluniau Allan o Bapur



Dechreuodd yr artist Henri Matisse 'gerfio'n lliw' yn ei chwedegau hwyr. Creodd gyfres o ddelweddau trawiadol â pethau a oedd wedi'u torri allan. Credir i Matisse ddechrau creu celf yn y modd hwn oherwydd afiechyd a bod paentio'n rhy anodd iddo. Arweiniodd cyfnod heriol at ddyfeisgarwch ac arddeliad i ddyfalbarhau â chreadigrwydd. Yn ystod y gweithgaredd hwn mae gwahoddiad i chi 'dynnu llun gyda siswrn' a chreu delwedd bersonol a dorwyd allan o bapur.

## **Bydd angen:**

- Papur neu gerdyn gwyn
- Papur lliw – papur crefft neu bapur lliw wedi'i ailgylchu o ddeunydd pacio ac ati
- Siswrn
- Ffon ludo neu lud crefft

Penderfynwch ar ogwydd y papur neu'r cerdyn, dewiswch dirwedd neu bortread. Dewiswch eich papurau lliw a thorrwch siapiau ar hap efo'r siswrn. Casglwch y siapiau lliw ynghyd a dechreuwch fapio'r dyluniad ar y papur. Pan fyddwch yn fodlon ar y cynllun, gludwch y siapiau i lawr i gwblhau'r llun.

Wrth weithio ar eich llun o bethau a gafodd eu torri allan, meddyliwch am yr adegau y bu'n rhaid i chi wneud newidiadau yn eich bywyd. Efallai eich bod yn profi cyfnod anodd ar hyn o bryd a bod angen gwneud rhai addasiadau i gefnogi eich lles. Pa feysydd o'ch bywyd sy'n barod ar gyfer twf? Adfyfiriwch ar y pethau hynny wrth wneud eich llun.







# Diolchgarwch

## Gweithgaredd 5 - Llusern Diolchgarwch



Diffinnir diolchgarwch yn syml fel y cyflwr o fod yn ddiolchgar. Mae'n golygu mynegi diolch neu werthfawrogiad am rywbeth, gan gynnwys rhodd neu fywyd ei hun. Mae diolchgarwch yn golygu cydnabod y pethau cadarnhaol yn eich bywyd a sut maen nhw'n effeithio arnoch chi. Mae'n ein helpu ni gydnabod yr hyn sydd gennym ni yn hytrach na'r hyn nad oes gennym ni. Mae'n hysbys bod arfer diolchgarwch yn peri effeithiau cadarnhaol ar ein lles, gan gynnwys mwy o lawenydd, teimlo'n llai unig, cysgu'n well a mwy o egni.

Mae'r gweithgaredd nesaf hwn yn cynnwys adfyfrio ar y pethau rydych yn ddiolchgar amdanynt a'u portreadu mewn lluniau, symbolau a lliwiau i greu llusern diolchgarwch.

### **Bydd angen:**

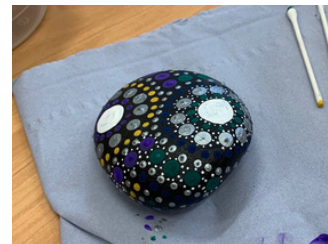
- *Byddai jar wydr wag, hen bot jam neu goffi yn gweithio'n dda*
- *Pen du parhaol*
- *Glud PVA*
- *Papur sidan lliw*
- *Cannwyll neu oleuadau tylwyth teg sy'n gweithio â batri*

Defnyddiwch y pen du parhaol i dynnu amlinelliadau o'r pethau rydych chi'n ddiolchgar amdanynt nhw y tu allan i'r jar. Mae'r sawl wnaeth yr enghraifft yn y llun uchod wedi cynnwys darluniau i symboleiddio eu diolchgarwch am gynhesrwydd yr haul, nosweithiau serenog, y traeth, dŵr yfed glân, blodau a mwy. Ar ôl i chi orffen tynnu'r lluniau gallwch ddefnyddio darnau o bapur sidan lliw i orchuddio'r jar. Rhwygwch ddarnau o bapur lliw a'u gludo ar y tu allan i'r jar a gadael iddynt sychu'n llwyr. Unwaith y byddwch wedi gorffen gallwch osod kannwyll sy'n gweithio â batri neu oleuadau tylwyth teg ar y tu mewn. Trowch y golau ymlaen bob nos i'ch atgoffa chi o'r pethau yr ydych yn ddiolchgar amdanynt.



# Yr Hunan

## Gweithgaredd 6 - Mandala Carreg Gron



Mae'r mandala'n symbol ysbrydol a defodol yn niwylliannau Asia. Mae'r gair mandala yn cyfieithu i 'gylch' yn Sansgrit, iaith glasurol India, HindŴaeth, Bwdhaeth a Jainiaeth. Fel rheol cylchoedd ydynt gyda phatrymau cywrain, manwl, yn uno mewn pwynt canolog. Maent yn symbolau ysbrydol a ddefnyddir yn aml mewn gweddi a myfyrdod, ac ystyrir eu bod yn cynrychioli gwahanol agweddau ar y bydysawd. Pwrpas y mandala yw helpu goleuo'r meddwl, a helpu iachâd yn ystod myfyrdod.

Credai'r seicdreiddiwr Carl Jung fod y mandala'n cynrychioli'r Hunan a bod tynnu llun mandala'n rhoi lle cysegredig i rywun gwrdd â'r Hunan. Gall Mandalas eich arwain i wrando ar y llais mewnol ac i ddarganfod chi eich hun.

### **Bydd angen:**

- Carreg gron
- Set o baent acrylig a phalet/ plât papur
- Brws paent
- Offer / eitemau cartref i addurno'r garreg gron â dotiau lliw - pig dannedd, ffon cotwm, pensil gyda rwber ar y pen, rhywbeth fel tiwb mascara neu rhywbeth tebyg ar gyfer cylch mwy
- Cadach / lliain llaith i lanhau'r offer

Gwnewch eich mandala eich hun trwy ddefnyddio paent acrylig i addurno carreg gron i'w dal a'i chadw. Casglwch garreg fach o'r traeth neu lan yr afon, bydd angen i chi ddod o hyd i garreg lyfn a glân o faint cledr y llaw. Peintiwch liw haen sylfaenol ar y garreg. Defnyddiwyd du yn yr enghreifftiau yn y llun yma. Ar ôl i'r paent sychu defnyddiwch ddull celf dotiau i addurno'r garreg, gan ddechrau gyda dot canolog gyda'r teclyn crwn mwyaf sydd gennych. Yna crewch gylchoedd o amgylch y dot canolog gan ddefnyddio dotiau o wahanol feintiau a lliwiau. Gweithiwch am allan nes i chi orchuddio'r garreg gyfan. Mwynhewch natur fyfyrion y dull a'r heddwch y mae'n ei gynnig i chi.







Gobeithiwn fod y gweithgareddau celf sydd yn y llyfryn yn ddefnyddiol ac yn help i chi. Efallai y gwnânt eich ysbrydoli i wneud mwy o waith celf ac i ddefnyddio creadigrwydd fel ffordd o gefnogi eich lles meddyliol. Cliciwch [yma](#) i gael mynediad at Fwrdd Pinterest gyda mwy o syniadau ac ysbrydoliaeth.

Ewch i'r dudalen [digwyddiadau](#) i gael gwybodaeth am y grwpiau a'r gweithgareddau celf therapiwtig sydd ar gael i fyfyrwyr.

**Os wnaeth gweithgareddau'r llyfryn ennyn emosiynau anodd i chi, yr hoffech chi eu harchwilio cysylltwch â ni.** Mae therapi celf unigol ar gael i fyfyrwyr. Mae therapi celf, math o seicotherapi, yn cynnig cefnogaeth emosiynol a seicolegol yn ystod cyfnodau anoddaf bywyd. Mae gweithio gyda therapydd celf cymwys yn helpu pobl ddefnyddio deunyddiau celf, darganfod y broses greadigol a'u cefnogi wrth iddynt archwilio eu meddyliau a'u teimladau trwy'r delweddau y maent yn eu creu. Anfonwch [e-bost](#) atom os hoffech gael cefnogaeth neu therapi celf unigol.

### **Manylion Cyswllt:**

Gwasanaeth Lles Myfyrwyr

Neuadd Rathbone

Ffordd y Coleg

Bangor

Gwynedd

LL57 2DF

01248 388520

[wellbeingservices@bangor.ac.uk](mailto:wellbeingservices@bangor.ac.uk)

[www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing/index.php.cy](http://www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing/index.php.cy)