

# Therapi Celf

Cefnogaeth a Lles  
Myfyrwyr  
Prifysgol Bangor



Ebostiwch am fwy o wybodaeth:  
[wellbeingservices@bangor.ac.uk](mailto:wellbeingservices@bangor.ac.uk)

Mae Gwasnaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr Prifysgol Bangor yn cynnig sesiynau therapi celf i gefnogi anghenion emosiynol a seicolegol myfyrwyr. Mae therapi celf, math o seicotherapi, yn cynnig cefnogaeth emosiynol a seicolegol yn ystod cyfnodau anoddaf bywyd. Mae gweithio â therapydd celf cymwys yn helpu pobl i ddefnyddio deunyddiau celf, darganfod y broses greadigol a'u cefnogi wrth iddynt archwilio eu meddyliau a'u teimladau drwy'r delweddau maent yn eu creu.

Mae'r broses o wneud delweddau a thrafod mewn therapi celf yn galluogi pobl i ystyried a rhannu profiadau mewn man diogel a chyfrinachol. Gall gefnogi cleientiaid i leihau pryder a'u helpu i ddeall a delio gyda problemau emosiynol, yn ogystal â'u hannog i ddod i adnabod ei hunain yn well a datblygu hunan-ymwybyddiaeth.

Mae'n bwysig pwysleisio nad oes rhaid i rhai sy'n mynychu therapi celf fod yn 'dda mewn celf' ac nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol arnynt. Gall sesiynau therapi celf helpu os yw rhywun yn teimlo'n isel, yn orbryderus, bod ganddynt hunan-ddelwedd isel a diffyg hyder neu yn dioddef yn emosiynol oherwydd tensiynau teuluol, profedigaeth, straen gwaith academiaidd, problemau gyda ffrindiau a pherthnasau, rhywioldeb, bwlio a mwy.

Mae therapi celf ar gael ar sail un i un mewn person yn arferol, ond mae modd ei gynnal ar-lein o oes angen. Mae cyfres o chwech sesiwn therapi ar gael, cynhelir yn wythnosol ar amser rheolaidd ac mewn lleoliad cyson.

Mae cynnwys y therapi yn cael ei gadw'n breifat ac yn gyfrinachol. Dim ond pan fydd diogelwch y cleient neu rywun arall mewn perygl bydd gwybodaeth yn cael ei rannu ag eraill.

Dewch i gyswllt am fwy o wybodaeth neu ymwelwch a gwefan [www.baat.org/art-therapy](http://www.baat.org/art-therapy) i ddysgu mwy am therapi celf a beth i ddisgwyl pan yn cychwyn therapi celf (*dolen gyswllt i wefan allanol uniaith Saesneg*).