

Gweithdy celf ymdopi â newid: gorffen yn y brifysgol



Cyflwyniad

Ar ôl blynyddoedd o astudio a gwaith caled gall y newid a ddaw yn sgil gadael y brifysgol deimlo'n llethol i nifer. Mae'n ymddangos fel diwedd cyfnod sy'n gallu codi sawl cwestiwn am y camau nesaf wrth i ni drosgwlyddo i fywyd proffesiynol.

Mae'n bwysig gwybod bod teimlo ychydig ar goll ar ôl y brifysgol yn brofiad cyffredin. Hyd at y pwynt hwn, mae camau nesaf bywyd wedi ymddangos mor glir gyda strwythur cadarn i'w ddilyn, a nawr mae gennych chi gymaint o bosibiliadau a gall hyn fod yn heriol i lawer.

Mae neilltuo amser i fyfyrion ar yr hyn y mae gadael y brifysgol yn ei olygu i chi, yr hyn yr ydych yn ffarfelio ag ef, a'r hyn y mae'r trawsnewidiad nesaf hwn yn eich bywyd yn ei gynrychioli yn gallu bod o fudd. Gall rhoi gofod ac amser i hyn eich helpu i deimlo'n fwy parod i addasu i'r hyn sydd o'ch blaen.

Mae deall y gwahaniaeth rhwng newid a trawsnewidiad hefyd yn fuddiol. Newid yw'r digwyddiad neu sefyllfa allanol newydd sy'n digwydd (gadael y brifysgol) sy'n galw am symud o'r cyfarwydd i'r newydd a'r anghyfarwydd. Trawsnewid yw'r hyn sy'n digwydd ym meddyliau pobl wrth iddynt fynd trwy newid. Y broses seicolegol fewnol yr ydym yn ei brofi wrth i ni fewnoli a dod i delerau â newid.

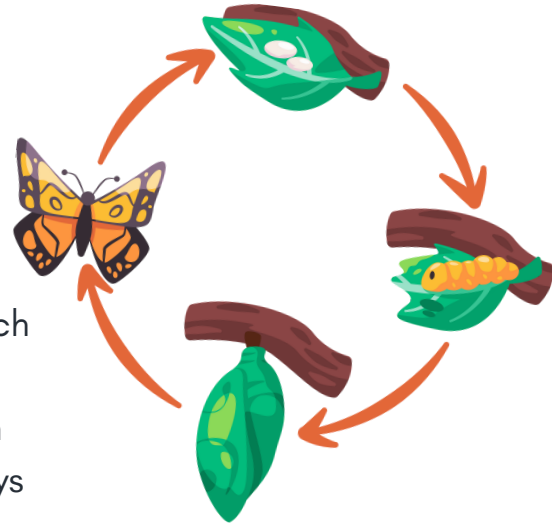
Dull buddiol arall yw myfyrion ar drawsnewidiadau blaenorol a dysgu o brofiad, ystyriwch newidiadau a thrawsnewidiadau yr ydych eisoes wedi dod ar eu traws, ar y pryd efallai eich bod wedi teimlo'n llethol, ac nid yn unig wedi goroesi ond wedi ennill a dysgu o'r profiad. Cymerwch ychydig o gysur a hyder o wybod eich bod wedi delio â newid o'r blaen a gallwch ei wneud eto.

Dyma i chi weithgaredd celf sydd wedi ei ddyfeisio i'ch galluogi i ystyried dulliau hunanofal, meddwl am beth mae gadael prifysgol yn ei olygu i chi a chynnig cyfle i adlewyrchu ar drawsnewidiadau blaenorol a sut gall hyn fod o gymorth i chi yn awr.



Creu diorama

Mae diorama yn gynrychiolaeth neu'n fodel artistig, tri dimensiwn o olygfa benodol. Ein golygfa ni ar gyfer y gweithgaredd celf yma fydd cylch bywyd y glöyn byw. Mae metamorffosis syfrdanol y lindys i löyn byw yn aml yn cael ei ddefnyddio fel trosiad ar gyfer cyfnodau o newid. Mae'r cylch yn cychwyn pan mae glöyn byw benywaidd yn dodwy eu hwyau, yna mae'r wyau yn deor yn lindys neu larfa, maent yn bwyta llawer cyn troi'n chwiler, tu fewn i'r chwiler mae'r lindys yn troi'n löyn byw ac ar ôl cyfnod daw'r glöyn byw allan a hedfan i ffwrdd a chychwyn y cylch unwaith yn rhagor.



Deunyddiau sydd eu hangen:

- Cardfwrdd i greu cynhwysydd siap cylch neu defnyddiwch hen flwch dal caws
- Darnau bychan o gardfwrdd sgrap
- Glud a thâp gludiog
- Siswrn
- Paent dyfrlliw neu unrhyw ddeunyddiau lliwio o'ch dewis
- Delweddau o gylchgronnau neu argraffwch y rhai sydd wedi eu darparu yng nghefn y llyfryn hwn
- Papur plaen gwyn a rhywfaint o bapur lliw i addurno
- Pensil a beiro du
- Sticeri bychain crwn sgleiniog neu secwinau

Nodyn caredig

Efallai nad ydych wedi gwneud gwaith celf ers peth amser a'ch bod yn teimlo ychydig yn nerfus cyn cychwyn creu. Does dim ffordd 'cywir' neu 'anghywir' o greu'r gwaith celf yma, cyfle i chi gael myfyrio a mynegi eich hun yw pwrpas y gweithgaredd. Rhowch ganiatâd i chi eich hun i fwynhau'r broses a pheidio poeni am edrychiad y gwaith nac am farn eraill.





Dyma enghraifft o ddiorama gorffenedig. Cafodd hwn ei greu gan ddefnyddio delweddau o gylchgronnau a delweddau wedi eu darganfod i greu gludwaith ar ffurf relief. Mae gweithio yn y modd hwn yn ein galluogi i greu heb orfod poeni am greu darluniau ein hunain os nad ydym yn hyderus wrth luniadu. Mae hefyd yn galluogi rhai sy'n fwy cyfforddus yn lluniadu i ychwanegu eu darluniau eu hunain i'w cyfansoddiad os yr hoffent.

Cafodd y diorama engreiffiol hwn ei greu gan Gwawr Wyn Roberts, Therapydd Celf yng Ngwasanaeth Lles Prifysgol Bangor i adlewyrchu ar ddiwedd ei chyfnod yn astudio gradd meistr.

Yn ystod y broses o greu'r gwaith celf yma cafodd Gwawr gyfle i adlewyrchu ar ei chyfnod yn y brifysgol, yr hyn yr oedd yn ffarwelio â hwy, sut y bu iddi ddelio a newid yn ystod ei chyfnod o astudio a pa fesurau hunanofal sy'n llesol iddi. Dyma rannu rhywfaint o'u hargraffiadau.

Mae gludwaith cefndirol Gwawr yn cynnwys delweddau a symbolau i gynrychioli cyfnod newydd o ddysgu a darganfod ger yr wyau a'r lindys - lluniau i gynrychioli arlunio, desg a deunydd ysbrydoliaeth. Cafodd fwynhad wrth ail ymweld a'i hymarfer creadigol yn ystod y cyfnod hwn yn y brifysgol yn ogystal â cael ei chyflwyno i theorïau a syniadau newydd. Yn debyg i'r lindys sy'n bwyta a thyfu, wrth greu'r rhan hwn o'r gludwaith cafodd Gwawr ei hatgoffa o pa mor gyffroes mae cychwyn rhywbeth newydd yn gallu bod a sut mae pethau newydd yn ein galluogi i dyfu a datblygu.

Wrth i'r cylch droi mai wedi ychwanegu llyfrau a symbolau i gynrychioli astudio ger y chwiler, cyfnod o ddysgu dwys a chynyddu deallusrwydd. Wrth weithio ar y rhan yma adlewyrchodd ar y cyfnod o fynd ar amrywiol leoliadau clinigol a sut y bu iddi addasu a dygymod gyda'r cyfnodau yma o newid, er gwaethaf sawl her. Meddyliodd hefyd am ei gwaith ymchwil a pa mor anodd y bu hwnnw i ddod o hyd i gyfranogwyr i'w cyfweld a sut yr oedd rhaid iddi addasu a bod yn hyblyg i gael y maen i'r wal.

Ger y glöyn byw mae lluniau o ddrysau wedi eu hychwanegu i gyfleu nifer o opsiynau a llwybrau newydd posib i'w dilyn i'r dyfodol. Mae hefyd yn cynnwys delweddau o fyd natur yma ac acw yn y gludwaith i gyfleu pwysigrwydd natur fel rhan hanfodol o'i i hunan-ofal wrth astudio. Meddyliodd am y pethau y bu rhaid iddi ffarwelio â hwy fel cefnogaeth ei chyfoedion a phethau llai plaserus fel y llwyth gwaith trwm.

Yng nghanol ei gludwaith mae wedi gosod symbol o'r haul a'r lleuad i'w hatgoffa, er gwaethaf newidiadau sylweddol wrth orffen yn y brifysgol, bod pethau eraill yn parhau yn gyson a dibynadwy a'r pwysigrwydd o gofio am y rhain.

Cyn cychwyn creu eich diorama personol cymerwch enyd i ystyried y cwestiynau canlynol:

- *Beth yw'r pethau y byddaf yn ffarwelio â nhw wrth adael y brifysgol?*
- *Pa newidiadau a thrawsnewidiadau yr ydwyf eisoes wedi dod ar eu traws a'u goresgyn?*
- *Pa bethau dwi angen eu rhoi yn eu lle i gefnogi fy lles yn ystod y cyfnod nesaf yma o newid?*



Cam 1: Crëwch gynhwysydd crwn fel sydd yn y ffotograff gyda'ch cardfwrdd neu defnyddiwch hen flwch dal caws. Defnyddiwch ddelweddau o gylchgronau neu rhai sydd wedi eu cynnwys yn y pecyn hwn i greu gludwaith fel cefndir. Defnyddiwch ddelweddau i gyfleu eich meddyliau mewn ymateb i'r cwestiynau uchod.



Cam 2: Gorchuddiwch y cefndir i gyd gyda'ch delweddau dewisol. Ychwanegwch ddelweddau i gyfleu cylch bywyd y glöyn byw o amgylch y cyrion fel sy'n cael ei ddangos yn y llun gyferbyn. Rhowch feddwl i ble i osod y gwahanol luniau mewn perthynas â chylch bywyd y glöyn byw.



Cam 3: Gallwch ddarlunio a chreu eich delweddau eich hun a'u hychwanegu i'r cynhwysydd, neu os yw'n haws torrwrch ddelweddau allan o'r pecyn hwn fel yn yr esiampl. Gludwch nhw ar gefndir o gardfwrdd i'w cryfhau ac i greu effaith 'relief'.



Cam 4: Unwaith mae'r cefndir a'r delweddau cylch bywyd y glöyn byw yn eu lle defnyddiwch baent ddyfrlliw neu ddeunyddiau lliwio o'ch dewis i ychwanegu lliw i'r diorama a'i addurno fel y mynnwch. Yn yr esiampl mae sticeri bach lliw wedi eu defnyddio i gyfleu'r wyau a phapur aur wedi ei ychwanegu i addurno canol y gwaith.

Adlewyrchu

Wedi i chi gwblhau eich diorama treuliwch amser yn ei astudio ac adlewyrchu ar eich gwaith celf. Defnyddiwch y gofod isod i ysgrifennu unrhyw themâu neu bwyntiau defnyddiol y bu i chi ddarganfod wrth greu. Efallai yr hoffech nodi rhywfaint o bwyntiau gweithredu a fydd o gefnogaeth i chi yn ystod y cyfnod hwn o newid.

The image shows two blank, lined pages from a spiral-bound notebook. The pages are cream-colored with horizontal ruling lines. The spiral binding is visible at the top of each page. The pages are positioned side-by-side, separated by a vertical line, and are intended for the user to write their reflections on.

Cyngor: ymdopi â newid

Ymrwmo i'ch iechyd a'ch lles trwy hunanofal rheolaidd. Wrth i chi weithio trwy'r 'colled' o'r hyn yr ydych yn rhoi'r gorau iddi a'r hyn yr ydych ar fin ei ddechrau, blaenoriaethwch hunan-ofal gan y bydd hyn yn eich helpu i reoli straen, emosiynau anodd, a phrofiadau newydd yn fwy effeithiol.

Gweithio ar reoli teimladau llethol. Buddsoddwch amser i arbrofi gyda thechnegau sy'n eich helpu i reoli straen, gan dawelu eich corff a'ch meddwl.

Arhoswch wedi'ch angori yn y presennol. Ymarferwch dechnegau myfyrio neu anadlu i dawelu eich meddwl prysur a thiwnio i mewn i'ch corff. Byddwch yn ymwybodol o effaith meddwl negyddol ac ymarferwch herio'r meddyliau hyn yn ysgafn neu adael iddynt fynd.

Addaswch eich disgwyliadau a chadwch bethau mewn persbectif. Gollwng disgwyliadau nad ydynt bellach yn cyd-fynd â'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd. Arhoswch yn gyson pan fydd eich meddwl yn cael ei ysgubo i ffwrdd gan feddyliau am y senarios gwaethaf a throi at yr achos gorau neu'r senarios mwyaf realistig. Gwerthfawrogi nad eich swydd gyntaf fydd eich swydd olaf a gallai fod yn garreg gamu. Hyd yn oed os nad yw'n ticio pob un o'ch blychau, dylech ei drin fel profiad i ddysgu ohono.

Cael system gymorth. Peidiwch â theimlo bod yn rhaid i chi fynd trwy hyn ar eich pen eich hun, byddwch yn ddewr a siaradwch â ffrindiau a theulu. Ceisiwch fod yn agored ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo a gofynnwch am gefnogaeth emosiynol. Os yw'n anodd gwneud hyn, mae yna lawer o sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n darparu cymorth a chyngor am ddim.

Peidiwch â chymharu eich hun ag eraill. Mae hwn yn amser o fyfyrto, gwranddo arnoch chi'ch hun, a gweithio allan eich gwerthoedd a'ch blaenoriaethau personol. Peidiwch â phoeni os oes rhwystrau ar y ffordd, daliwch ati i drïo, dyfal donc a dyr y garreg.

Pum Ffordd at Les



Bod yn sylwgar
Take notice



Cysylltu
Connect



Bod yn fywiog
Be active



Dal ati i ddysgu
Keep learning



Rhol
Give



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing

Mae ceisio cydbwysedd yn ychwanegol bwysig mewn cyfnod o drawsnewid. Cofiwch am y Pum Ffordd at Les a cheisiwch fod yn sylwgar, cysylltu ag eraill, bod yn fywiog, dal i ddysgu a rhoi i eraill. Mae mwy o wybodaeth am bwysigrwydd cynnal y Pum Ffordd at Les ar gael ar wefan y Gwasanaeth Iechyd i Gymru gan ddilyn y ddolen gyswllt yma:

<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/5-ways-to-wellbeing/pum-ffordd-at-les/>



Gobeithio fod y gweithgaredd celf yma wedi bod yn ddefnyddiol i chi. Gall celf fod o gymorth yn ystod cyfnodau heriol bywyd, beth am barhau i ddefnyddio celf i brosesu eich teimladau a'ch meddyliau. Mae nifer yn gweld cadw dyddiadur celf neu lyfr sgets o gymorth, cerwch ati i greu mewn modd adlewyrchol i gefnogi eich llesiant.

Os wnaeth y weithgaredd yma ennyn emosiynau anodd yr hoffech chi eu harchwilio cysylltwch â ni. Mae therapi celf unigol ar gael i fyfyrwyr ym Mhrifysgol Bangor. 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 delweddu y maent yn eu creu.

Anfonwch e-bost atom os hoffech gael cefnogaeth neu therapi celf unigol.

Manylion Cyswllt:

Gwasanaeth Lles
Neuadd Rathbone
Ffordd y Coleg
Bangor
Gwynedd
LL57 2DF
01248 388520

gwasanaethaulles@bangor.ac.uk

www.bangor.ac.uk/studentservices/wellbeing/index.php.cy

Neu mae cymorth iechyd meddwl ar gael yng Nghymru drwy ffonio 111 a dilyn opsiwn 2. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y ddolen ganlynol:

<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/hwb-iechyd-meddwl/111-opsiwn-2/>

Delweddau

Dyma ddedoliad o ddelweddau ar gyfer eich gludwaith cefndirol. Mae croeso i chi argraffu'r rhain i'w defnyddio, neu gallwch ddefnyddio delweddau o hen gylchgronau a darluniau personol. Mae'r lluniau'n ddu a gwyn er mwyn i chi gael eu lliwio fel y mynnwch. Mae esiamplau o gylch bywyd glöyn byw lliw ar gael yma i chi ei ddefnyddio yn ogystal.



