

Grŵp Amenedigol Celf ar gyfer Lles

Helo, Sarah Challenger ydw i ac rydw i'n Seicotherapydd Celf. Roeddwn i eisiau siarad â chi heddiw am y Grŵp Iechyd Meddwl Amenedigol – Celf ar gyfer Lles roeddwn i'n ei redeg; fe wnaethon ni ddechrau ar ddiwedd 2019 a'i gynnal drwy 2020. Roedd y grŵp yn cael ei redeg mewn cysylltiad â sefydliad addysg amenedigol, ond roeddwn i ar wahân iddyn nhw.

Felly beth ydw i'n ei olygu pan fyddaf yn dweud 'celf ar gyfer lles'? Efallai fod gweithio fel Therapydd Celf yn ffordd ychydig yn wahanol o weithio i'r llwybr Therapi Celf traddodiadol, ac rydw i'n gweithio gyda rhan iach y person. Nawr, yr hyn rydw i'n ei olygu wrth ddweud hynny ydy fy mod i'n gweithio gyda'r rhannau hynny o'r person er mwyn rhoi hwb i'w hunanhyder a'u cael i feddwl am gynhwysiant cymdeithasol a lleihau teimladau o fod yn ynysig, yn ogystal â meithrin adnoddau i helpu gyda gwytnwch. Mae hefyd yn ymwneud â helpu'r aelodau i feddwl am yr hyn sy'n eu gwneud yn hapus a sut i ofyn am hunanofal a chwilio amdano. Roedd yn bwysig iawn wrth greu a gweithio ar y grŵp fy mod yn creu ymdeimlad o gymuned a bod yr aelodau'n teimlo'n ddiogel yn y gymuned honno er mwyn iddynt allu rhannu a siarad am eu profiadau a'u trafod, profiadau yr oedd aelodau eraill y grŵp yn aml yn eu rhannu.

Un o'r prif wahaniaethau yn y ffordd hon o weithio yw ei fod yn ddull llawer mwy cyfarwyddol. Byddai pob sesiwn yn cynnwys tasg neu weithgaredd ac o fewn hynny roedd llawer iawn o ddewis a rhyddid i aelodau'r grŵp wneud yr hyn yr oeddent am ei wneud. Ond mae'r dull hwn yn wahanol iawn i'r dull anghyfarwyddol y byddai Therapydd Celf fel arfer yn ei ddefnyddio. Gyda'r olaf, byddai gennych, yn ddelfrydol, ofod mawr lle byddai gennych lawer o baent a llawer o wahanol ddeunyddiau celf, a mater i'r defnyddiwr gwasanaeth yn gyfan gwbl yw sut mae'n dymuno defnyddio'r gofod hwnnw a'r deunyddiau hynny. Mae hon yn broses llawer mwy cyfarwyddol sydd wedi cael ei hystyried yn ofalus.

Felly, pwy oedd yn bresennol yn y grŵp? Roedd y grŵp yn agored i unrhyw rieni neu ddarpar rieni, ond yr hyn a welais oedd bod y mwyafrif o'r rhai a fynychodd yn famau. Ac roedd y mamau hynny yn tueddu i fod â phlant dan flwydd oed. Felly, roeddynt yn bendant yn perthyn i'r grŵp amenedigol hwnnw. Nid yw hynny'n golygu nad oedd gennym rieni i blant hŷn yn y grŵp. Roedd rhai tadau hefyd wedi mynychu. Ond mamau plant o dan flwydd oed oedd y mwyafrif.

Roeddem yn annog y rhieni i adael eu plant gartref, sydd weithiau'n gallu bod yn dipyn o her. Y rheswm pennaf am hyn oedd rhoi cyfle i'r rhieni ganolbwyntio'n wirioneddol arny'n nhw eu hunain, heb orfod rhannu eu meddwl rhwng cadw eu clustiau'n agored am eu plant neu feddwl amdanynt neu boeni am beth maen nhw'n ei wneud yn y gofod. Hynny

yw, caniatáu iddyn nhw ymlacio a bod yn agored ac yn onest - rhoi ychydig o seibiant iddyn nhw a'u teimladau. Wedi dweud hynny, roeddem yn hollol barod i adael i unrhyw famau a oedd angen dod â'u plant (babanod mewn breichiau) i'w bwydo, ac os oedd problem wirioneddol gyda gofal plant, roedden ni'n amlwg wedi addasu ar gyfer hynny. Ond, wedi dweud hynny, wnaeth y broblem erioed godi mewn gwirionedd. Roedd holl aelodau'r grŵp wedi talu i ddod, roedd yn grŵp preifat ac felly roedden nhw i gyd wedi dewis dod (hunanatgyfeirio) ac roedden nhw i gyd wedi dewis talu.

O ran rhai o'r heriau a wynebwyd gan rai o aelodau'r grŵp - roedd cryn dipyn ohonynt, sy'n eithaf cyffredin ymysg rhieni newydd ac yn y grŵp amenedigol hwnnw. Ond byddwn hefyd yn dweud bod llawer o'r profiadau hyn a llawer o'r teimladau a'r emosiynau hyn wedi dwysáu'n fawr yn sgil yr hyn a ddigwyddodd yn 2020. FELLY, roedd cryn nifer o'r aelodau yn teimlo'n ynysig. Mae hyn yn aml yn gallu digwydd pan rydych chi newydd gael babi a'ch bod chi mewn lle gwahanol i'ch cyfoedion, neu pan rydych chi mewn lle gwahanol i'r lle rydych chi wedi arfer bod, ac mae'n teimlo'n wahanol iawn.

Roedd yr ymdeimlad hwnnw o newid mewn hunaniaeth hefyd wedi codi'n aml mewn sgysiau, ac mae'r newid hwnnw mewn hunaniaeth yn digwydd i dadau hefyd weithiau. Roedd yr ymdeimlad o golli hunaniaeth hefyd yn codi pan nad oedd y mamau yn gweithio mwyach ac roedden nhw gartref. Cafwyd llawer o sgysiau a llawer o deimladau ynghylch peidio â bod yn ddigon da, neu beidio â gwneud y peth iawn, a beth ddylai'r peth iawn fod, ac a ddylent fod yn gwneud un peth neu'r llall ai peidio. Roedd llawer o bryder ynghylch hynny, ac roedd pryder yn thema eithaf allweddol i lawer o aelodau'r grŵp.

Roedd gan rai aelodau o'r grŵp broblemau iechyd meddwl amenedigol penodol fel iselder amenedigol, OCD amenedigol ac Anhwyllder Straen Wedi Trawma o ganlyniad i'r enedigaeth fel arfer. Fel rheol, roedd yr aelodau hynny hefyd yn chwilio am fwy o gymorth arbenigol y tu allan i'r grŵp. Felly nid oedd y grŵp o reidwydd yno i fynd i'r afael â'r rheini, ond efallai i helpu â'r agweddau iach ohonynt, er mwyn rhoi cymorth gwirioneddol iddyn nhw â'r broses roedden nhw'n mynd drwyddi a'r profiadau roedden nhw'n eu cael. Hynny yw, delio â'r mater yn y maes mwy arbenigol hwnnw.

Felly, pan ddaeth COVID, aethom o fod yn grŵp lle'r oedd yr aelodau'n dod i le a oedd yn llawn deunyddiau celf ac yn llawn o bopeth oedd ei angen arnynt ar gyfer y gweithgareddau, a the, coffi, bisgedi a chacen, i'r hyn mae pawb yn cael profiad ohono ac yn gorfod dod o hyd i ffordd o'i wneud ar-lein yn sydyn. Felly, mi es i ati i greu bocsys oedd yn cynnwys popeth y byddai ei angen arnoch ar gyfer y sesiwn dan sylw a phostio'r bocsys allan. Fel y dywedais, mae'n sesiwn eithaf cyfarwyddol, felly

roeddwn i'n gwybod beth oedd ei angen arna i er mwyn gallu creu'r sesiwn honno a'u postio allan. Roeddwn i wedi ceisio gwneud yn siŵr bod y bocsys yn creu rhyw ymdeimlad o achlysur. Felly, pan oedden nhw'n cyrraedd, roedd pwrpas iddyn nhw. Roedden nhw'n edrych yn ddeniadol a phan oedd y derbynyddion yn eu hagor, roedd bob math o wahanol bethau iddyn nhw edrych arnynt a'u profi, er mwyn iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi am wn i.

Felly beth oedd pŵer y grŵp - beth oedd yn ei olygu i'r aelodau mewn gwirionedd? Wrth i'r rhieni siarad a rhyngweithio â'i gilydd, roedd rhywun yn wirioneddol yn teimlo eu bod yn ffurfio cymuned - cymuned o gyfoedion. Ac roedd hyn yn digwydd i'r un graddau ar Zoom ag yr oedd wyneb yn wyneb. Roedd y rhain yn bobl a oedd yn yr un lle ar eu taith drwy fywyd ac rydw i'n meddwl bod hynny'n bwysig iawn i'r rheiny oedd mewn lle ychydig yn wahanol, efallai, i'w ffrindiau neu eu cydweithwyr, ac felly heb ddod o hyd i gymuned oedd yn cyfateb i'w sefyllfa nhw ar y pryd. Felly, roedd y grŵp wedi helpu'n wirioneddol yn y cyswllt hwnnw. Roeddem hefyd wedi sefydlu grŵp WhatsApp a oedd yn rhedeg ochr yn ochr â'r grŵp, ac er mai dim ond ambell i sgwrs yn awr ac yn y man oedd ar hwnnw, roedd wedi bod yn help mawr i gynnal cyswllt rhwng aelodau'r grŵp rhwng cyfarfodydd.

Fel gyda phob grŵp a phob grŵp therapiwtig (gobeithio, os ydyn nhw'n gweithio'n dda), roedd yn gyfle i'r aelodau sylweddoli nad oedden nhw ar eu pen eu hunain o ran rhai o'r heriau roedden nhw'n eu hwynebu a rhai o'r teimladau roedden nhw'n eu cael. Gall llawer o'r teimladau hyn fod yn gyffredin iawn i rieni newydd, ond os ydych chi'n eu teimlo a'u profi am y tro cyntaf, nid yw o reidrwydd yn teimlo mai felly y dylai fod neu fel y mae mewn gwirionedd. Mae'n gallu bod yn frawychus ac mae'n gallu codi ofn ar rywun. Mae hefyd yn gallu gwneud i rywun deimlo'n ynysig, ac mai chi yw'r unig un sy'n teimlo fel hyn. Rhywsut neu'i gilydd, oherwydd eich bod yn profi hyn, rydych chi'n methu o ran beth y dylech chi fod yn ei wneud. Mae'r broses o ddod yn rhiant i fod y peth mwyaf naturiol yn y byd. Ond, i lawer o bobl, pan nad ydy hynny'n digwydd yn y ffordd naturiol honno, neu os ydyn nhw'n cael profiad sydd ddim, yn eu barn nhw, yn cyd-fynd â sut y dylen nhw fod yn teimlo - y teimlad parhaus hwnnw o orfoledd llwyr ac o fod ar ben eich digon - mae'n gallu bod yn anodd iawn, yn enwedig pan nad ydych chi'n cael digon o gwsg, ac mae eich plentyn yn crïo a chithau ddim yn gwybod sut mae ei gysuro oherwydd ei fod o ddim yn gallu dweud wrthy ch chi fod ei droed yn cosi. Mae'n gallu bod yn wirioneddol anodd, os nad yn amhosibl, i gynnal yr ymdeimlad hwnnw o orfoledd. Yng nghyswllt llawr o rieni yn y grŵp, dyna oedd cynnwys y sgwrsiau hynny. Roedd rhyw ymdeimlad o gysur ac ymlacio pan ddaeth aelodau'r grŵp i ddeall nad nhw oedd yr unig rai a oedd yn teimlo felly.

Roedd hyn wedi creu cyfle gwirioneddol i gael cymorth gan gymheiriaid. Roedd un person, a oedd efallai ychydig bach yn bellach ymlaen o ran ei ddyletswydd magu plant neu ar ei daith drwy fywyd, yn gallu dweud "Rydw i wedi bod yno ac roeddwn i'n teimlo'n union yr un fath, a dyma sut wnes i ddod drwyddi, a nawr mae'n teimlo'n iawn". Wedyn, yn y sgwrs nesaf neu'r tro nesaf, cyfnewid rolau. Fe ddaeth y cymorth hwnnw gan gymheiriaid yn rhan bwysig iawn o'r grŵp. Ac mae'n rhoi hwb i hyder y naill ochr a'r llall oherwydd mae'n rhoi hwb i hyder rhywun pan mae'n gallu cynnig y gefnogaeth honno, ac mae hefyd yn rhoi hwb i hyder rywun i wybod nad chi yw'r unig un sy'n cael y profiad dan sylw ac i adael i rywun eich helpu a'ch cysuro chi yn y broses honno.

Daeth yr ymdeimlad hwnnw o wahanol aelodau o'r grŵp i gynrychioli gwahanol rannau o'r daith honno. Gallent weld lle'r oeddent wedi bod ac i ble'r oeddent yn mynd, ac roedd gwahanol aelodau wedi cael y profiad hwnnw.

Felly dyma rai sleidiau o rai o'r gweithiau celf dan arweiniad a wnaethom. Mae'r un ar y top yn un Nadoligaidd. Gofynnwyd i bawb ddod â sanau eu plant i mewn ac fe wnaethon ni eu gwneud yn addurniadau Nadolig. Fe wnaethon ni eu stwffio a'u haddurno i'w rhoi ar y goeden, fel rhyw fath o arwydd o sut roedd eu plentyn wedi tyfu, am wn i. Matiau lles yw'r rhai ar y gwaelod. Roedd hyn yn ymwneud â meddwl am rywbeth oedd yn cynrychioli rhywbeth sy'n eich gwneud yn hapus a'i droi yn fat bach ar gyfer diod. Llyfr hapusrwydd yw'r un ar y chwith. Fe wnaethom greu tudalennau'r llyfr a'i lenwi fel ei fod yn agor. Yna, roedd aelodau'r grŵp wedi'i lenwi ag ysgrifen neu eiriau neu luniau, unrhyw beth a oedd yn eu gwneud yn hapus neu'n eu hatgoffa o le hapus. Buom yn siarad am yr holl bethau hynny; beth oedd aelodau'n ei wneud o ran hunanofal, beth oedden nhw'n ei wneud i wneud eu hunain yn hapus, beth oedden nhw'n ei wneud er mwyn cael y munudau bach hynny o lawenydd - hyd yn oed os nad oedd hynny'n ddim byd mwy na chael munud bach i wneud paned o de. Roeddem wedi creu collage ar flaen y llyfrau - sef yr hyn y gallwch ei weld yn y ddelwedd - ac, unwaith eto, roedd hyn yn ymwneud â dewis delweddau oedd yn golygu rhywbeth iddyn nhw, oedd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus, yn rhoi ymdeimlad o heddwch iddyn nhw, neu unrhyw beth oedd yn rhoi ychydig bach o lawenydd iddyn nhw a dweud y gwir. Gwaith celf a wnes i ochr yn ochr ag aelodau eraill y grŵp yw'r holl ddelweddau hyn, felly nid gwaith celf aelodau'r grŵp ydyn nhw. Efallai mai dyma un gwahaniaeth arall o ran sut rydyn ni'n gweithio yng nghyswllt Celf ar gyfer Lles. Roeddwn i bob amser yn creu ochr yn ochr ag aelodau'r grŵp ac roeddwn i'n rhan o'r grŵp yn hyn o beth. Ond, yn aml, mewn sesiynau Therapi Celf, rydw i'n aml yn eistedd yn ôl, ac, oni bai ei fod yn arbennig o bwysig i'r cleient, neu y gofynnir i mi wneud

hynny, dydw i ddim bob amser yn creu gyda nhw. Ond yn yr ystyr hon, rydw i bob amser yn creu ac yn gwneud y gweithgaredd hefyd.

Felly, y ffordd yr oedd y grŵp hwn yn wahanol i grŵp lle'r oedd yr aelodau ond yn siarad ac yn dod at ei gilydd ac yn cael paned o de (sy'n gallu bod yr un mor werthfawr), roedd rhyw bŵer i'r gwaith o greu celf yn y grŵp. Mewn therapi celf, rydyn ni'n aml yn siarad am y berthynas drionglog, sef y cleient, y Seicotherapydd Celf a'r gwaith celf, ac mae'r tri yn cyfrannu at y sgwrs. Weithiau mae'r cleient a'r gwaith celf yn cael sgwrs, weithiau mae'r Therapydd Celf a'r gwaith celf yn cael sgwrs, ac weithiau mae'r cleient a'r Therapydd Celf yn cael sgwrs. Felly mae'r tri yn gweithio fel triad o dair elfen Therapi Celf.

Yn y grŵp hwn, roedd y gwaith o greu celf yn gwneud yr un peth ag aelod arall o'r grŵp, roedd yn rhoi ffocws i'r grŵp. Roedd yn galluogi'r aelodau i ddod i mewn i'r gofod, ac os oedden nhw ychydig yn ansicr i ddechrau, neu os oedden nhw eisiau bod ychydig yn dawel a dim ond eistedd yn ôl, roedden nhw'n gallu gwneud hynny heb iddo deimlo'n ymwithiol neu heb deimlo y dylen nhw ddweud rhywbeth. Roedden nhw'n gallu canolbwyntio ar yr hyn roedden nhw'n ei greu a'r hyn roedden nhw'n ei wneud, a bod yn bresennol yn y funud honno. Roedd y gwaith celf yn cynnig y cyfle hwnnw. I rai, yn y dechrau, esgus i fynychu oedd hi. Roedden nhw'n gwybod eu bod nhw eisiau gwneud rhywbeth i wella eu lles, roedden nhw'n gwybod eu bod nhw'n cael trafferth, ac roedd hi'n teimlo'n hawdd iddyn nhw ddweud eu bod yn dod i grŵp celf. Felly roedd yn gweithio'n dda iawn, yn yr ystyr hwnnw, fel esgus. Hefyd, roedd yn caniatáu i'r gwaith celf fod yn gatalydd ac yn gyfrwng i archwilio rhai o'r elfennau seico-addysg roedden ni'n sôn amdany'n nhw yng nghyswllt lles, ac roedd yn gyfle iddyn nhw feddwl amdany'n nhw go iawn a'u prosesu. Er enghraifft, o ran y llyfrau lles, roedd yn fwy na dim ond sgwrs, roedden nhw wir yn gallu meddwl am beth oedd yn eu gwneud nhw'n hapus a pha adegau roedd arny'n nhw eu hangen yn eu diwrnod ac yn eu hwythnos er mwyn rhoi hwb i'r hapusrwydd hwnnw.

Roedd mantais annisgwyl i redeg y sesiynau ar-lein, a dyna oedd y mwyafrif ohonynt yn y diwedd, oherwydd ein bod wedi dechrau'n eithaf hwyr yn 2019 ac rydym i gyd yn gwybod beth ddigwyddodd yn 2020. Roeddwn i'n eithaf petrusgar am y peth ar y dechrau, roeddwn i'n poeni sut byddai'r grŵp yn creu perthynas ar-lein, p'un ai a fyddai'n bosibl i bobl fod yn bresennol ai peidio. Ond yr hyn a oedd yn syndod i mi mewn gwirionedd oedd bod presenoldeb wedi cynyddu, roedd llawer o'r mamau a'r tadau newydd yn arbennig yn ei chael yn hawdd mynychu gan fod gofal plant yn llai o broblem. Roedd rhai cyplau wedi mynychu hefyd, sef dwy ran y cwpl magu plant, oherwydd eu bod yn gallu delio â'r plentyn rhyngddynt wrth wneud y gwaith. Roedd hynny wedi creu rhai sgwrsiau diddorol iawn yn y grŵp ac o safbwynt y cwpl hefyd. Dwi'n meddwl hefyd,

yn anecdotaidd o'r hyn roedd aelodau'r grŵp yn ei ddweud, roedd yn teimlo'n haws iddyn nhw fod yn bresennol oherwydd ei fod yn cymryd llai o amser o'u diwrnod, doedd dim rhaid iddyn nhw deithio, doedd dim rhaid iddyn nhw boeni, o anghenraid, os oedd yn mynd i dorri ar draws cyntun neu a ddylen nhw fod yn bwydo'r babi neu rywbeth tebyg i hynny. Roedd yn rhaid iddyn nhw fod yno, dyna'r oll, ar gamera ar gyfer y rhan benodol honno o'r grŵp. Roedden ni'n agored iawn ac wedi trafod pe bai angen iddyn nhw fynd i rywle a gwneud rhywbeth ac wedi dweud bod hynny'n iawn. Os oedd modd iddyn nhw aros a chanolbwyntio arnyn nhw eu hunain am y cyfnod hwn o amser, grêt, ond nid felly oedd bywyd yn 2020. Doedd neb fyth yn gallu dim ond eistedd a gwneud. Roedd wedi gweithio'n dda iawn, ac roedd y ffaith nad oedd yn rhaid iddyn nhw deithio yn ymddangos fel pe bai wedi gweithio'n wirioneddol dda. Roedd elfen hefyd o bobl yn teimlo wedi ymlacio ychydig yn fwy, efallai oherwydd eu bod yn eu cartrefi eu hunain, a hefyd roedd yn teimlo'n llawer haws iddynt ddod â'u plant i mewn i'r sgwrs a sôn am eu profiadau â'u plant gydag aelodau eraill y grŵp, efallai oherwydd bod y plant yno. Cawsom hefyd gipolwg sydyn ar wahanol agweddau ar eu bywydau, y pethau oedd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n arbennig o hapus neu wedi ymlacio, efallai. Er enghraifft, roedd un aelod o'r grŵp yn hoff iawn o gathod, ac roedd y gath yn ymddangos ar Zoom - fel sy'n digwydd yn eithaf aml - ac roedd hynny'n hwyluso sgysiau am anifeiliaid anwes ac am gael y cysur hwnnw o'ch cwmpas. Felly roedd pethau wedi gweithio'n rhyfeddol o dda ar-lein, ond nid yw hynny'n golygu nad ydym yn edrych ymlaen at fynd yn ôl i sefyllfa wyneb yn wyneb. Ond mae'n ddiddorol gweld pa mor dda oedd yr elfen ar-lein wedi gweithio ac mae'n rhywbeth y byddwn yn parhau i'w ddefnyddio os oes modd.

Dim ond braslun ydw i wedi'i roi i chi, ond er hynny, diolch yn fawr.