

Tyfu Trwy'r Tymhorau

RHAGLEN I OEDOLION



Rhaglen addysgol o Awstralia ar golled a galar sy'n defnyddio tymhorau i ddangos profiad galar

Nid yw'n darparu cwnsela na therapi.

Beth mae'n ei wneud?

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn raglen sydd yn ceisio helpu i ddelio gyda newidiadau neu golledion yn ein bywyd trwy :

- Edrych ar effaith y newid a'r golled ar fywyd bob dydd.
- Dysgu ffyrdd newydd o ymateb i'r newidiadau hyn

Ar gyfer pwy?

Unrhyw un sy'n byw gydag effeithiau newid a cholled. Gall llawer o ffactorau achosi newid fel:

- Gall ffrindiau fynd a dod
- Colli rhywun neu rywbeth rydych chi'n ei garu
- Rhieni a theuluoedd yn gwahanu
- Symud i le newydd
- Effaith salwch
- Newidiadau bywyd a gwaith teulu

Mae newid yn effeithio ar bawb yn wahanol, fel y mae galar. Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn canolbwyntio ar effaith y newid yn hytrach na'r digwyddiad ei hun

Awgrymw'n fod unrhyw sydd wedi cael ei effeithio gan brofedigaeth yn siarad â Chyfaill Tyfu Trwy'r Tymhorau cyn cymryd rhan mewn rhaglen .



Y BONT
Rhif Elusen 517629

Sut mae'n gweithio?

Rhaglen tymor byr yw Tyfu Trwy'r Tymhorau sy'n cyfuno seicoleg ac addysg â chefnogaeth, mewn ffordd sy'n rhoi y person yn ganolog. Mae'n defnyddio natur a'r tymhorau i edrych ar y galar, ac yn cael ei selio ar dasgau William Worden o alaru

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn dangos fod galar yn normal, ac rhoi syniadau ar sut i ddelio gyda teimladau mewn ffordd sydd yn helpu iechyd meddwl a lles y person sydd yn galaru. Mae'r rhaglen hefyd yn cefnogi sgiliau cyfathrebu, gwneud penderfyniadau a datrys problemau.

Sut mae'n cael ei gyflawni

Mae'r rhaglen yn cael ei redeg dros 4-8 sesiwn, ac mae'r rhaglen yn edrych ar galar a cholled mewn grŵp bach (4-7 person). **Maen hanfodol eich bod yn ymuno a'r sesiynau i gyd.**

Canlyniadau

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn darparu'r gefnogaeth a'r lle i:

- **Dysgu** am sut mae gwahanol bobl yn ymateb i newid, colled a galar
- **Deall** ei bod yn normal i ymateb mewn gwahanol ffyrdd i alar
- **Edrych ar** dulliau newydd o ddelio â newid, colled a galar yn eu bywydau
- **Adeiladu** sgiliau cyfathrebu, gwneud penderfyniadau a datrys problemau
- **Cymryd** rhan mewn rhwydwaith gefnogol o gyfoedion ac oedolion
- **Integreiddio** beth maent wedi'i ddysgu i'w perthnasoedd â'r teulu, ffrindiau ac eraill

Tystiolaeth

The University of Melbourne, 2005

"Reduces participants' isolation and develops their concern for other people"

Department of Health and Ageing, 2008

"The content and structure of the programme is professional, well designed and well executed to deliver fundamental and positive change."

University of Central Queensland, 2008

"The systematic progression through the programme was therapeutic... individuals felt more in control of their own lives and their responses to situations, thus building resilience."

Mental Health Association NSW, 2010

"Participants achieved increased knowledge, skills and understanding about change, loss and grief and tools to help manage both current and past issues."

Dyddiadau Cyrsiau:

27 Chwefror 2024	1000-1230 via Zoom
05 Mawrth 2024	1000-1230 via Zoom
12 Mawrth 2024	1000-1230 via Zoom
19 Mawrth 2024	1000-1230 via Zoom

Manylion cyswllt :

Ffôn : 01286 881620 epost :
maureen@bont.org.uk



Y BONT