



Canllaw
gan Llenyddiaeth Cymru

Ysgrifennu er Lles

Cyflwyniad

Mae ysgrifennu creadigol yn cynnig ffordd i ni fynegi a rhoi iaith i'n hemosiynau; drwy gadw dyddiadur myfyriol ac ysgrifennu, gallwn brosesu ac archwilio'n profiadau bywyd; gallwn rannu straeon a galluogi'n lleisiau i gael eu clywed. Mae ysgrifennu yn llwybr tuag at (ail)ddarganfod perthnasoedd ystyrion gyda ni'n hunain, gydag eraill, a gyda'r byd o'n cwmpas, a thuag at ailgynnau ymdeimlad o bwrpas a thosturi yn ein bywydau bob dydd.

Mae'r ddogfen yma'n cynnig cynghorion, syniadau ac awgrymiadau ar sut i baratoi a chyflwyno gweithdai ysgrifennu creadigol yn ymwneud â llesiant.

Sut mae Ysgrifennu er Lles yn gweithio

Mae'n bwysig nodi *nad* cyhoeddi yw nod ysgrifennu er lles, ac nad yw'n ymwneud â chael yr ysgrifennu 'yn iawn'. Yn hytrach, mae ysgrifennu er lles yn ymwneud â rhoi caniatâd i chi'ch hunan ysgrifennu'ch hunan yn iach; cysylltu'n feddylgar â'ch emosiynau a'ch tirwedd mewnol, a myfyrio ar sut rydych chi'n ymwneud â'r byd allanol.

'Trust yourself, you can't write the wrong thing, give yourself the gift of this writing.' – **Gillie Bolton, *The Therapeutic Potential of Creative Writing.* (1)**

Elfennau allweddol o ymarfer ar gyfer hwyluswyr

- Hwyluso gofod gweithdy diogel, creadigol.
- Diogelu cyfranogwyr.
- Datgelu'r dudalen fel gofod diogel ar gyfer prosesu emosiynau a phrofiadau bywyd.

- Annog creadigrwydd, chwilfrydedd, a bod yn chwareus gyda geiriau.
- Cynnig ffyrdd o archwilio pethau gyda geiriau a straeon; datgloi creadigrwydd y gair a gadael iddo ddod i'r amlwg.

'The act of writing is a gift. A simple prompt can open up a space that lets words flow and reconnects us to our sense of self. In that space we may find the things that are most important to us.' – **Frances Ainslie & Barbara Bloomfield (2)**

Argymhellion ac awgrymiadau

Cynghrair / rheolau sylfaenol grŵp

Mae'n arfer da dechrau sesiwn grŵp drwy osod rheolau sylfaenol a fydd yn helpu i greu cynghrair neu ofod diogel ar gyfer y gweithdy. Dyma ddwy enghraifft syml o acronym, wedi'u creu ar sail y geiriau *copa* a *caseg*:

COPA

Creadigol, cyfrinachol
O'r galon, fi'n siarad drosta i fy hunan
Parch, preifatrwydd
Amddiffyn fy hunan, antur

CASEG

Cyfrinachedd
Arddangos parch
Sylw
Empathi
Gofalu amdana i fy hunan

Mae yna lawer o gynghreiriau eraill ar gyfer grwpiau ysgrifennu. Ar gyfer sesiwn untro, efallai y byddwn am gyflwyno un o'r cynghreiriau uchod, ond ar gyfer cyfres o sesiynau

mae'n werth eu hadeiladu o'r tu mewn i'r grŵp a'u hadolygu'n rheolaidd.

Mae ysgrifennu am 'fywyd' yn gallu dod ag emosiynau heriol i'r wyneb: mae'n bwysig atgoffa cyfranogwyr, pe bai hynny'n digwydd, y gallen nhw adael y dudalen os ydyn nhw'n dymuno, a dychwelyd ati yn y dyfodol o bosib os yw'n teimlo'n iawn iddynt wneud hynny.

Gweithgareddau daearu / meddwlgarwch

Gall fod yn ddefnyddiol dechrau sesiwn gyda gweithgaredd a fydd yn dod â chyfranogwyr i mewn i'r presennol ac yn eu hannog i ganolbwyntio'n feddylgar ar gynnwys y sesiwn.

Isod mae gweithgaredd daearu sy'n cael ei awgrymu, sy'n seiliedig ar wrthrych – fel arall, tynnwch sylw cyfranogwyr at eu synhwyrâu, neu at liwiau, neu siapiau:

Gweithgaredd meddwlgarwch: Cymerwch eiliad i ddod â'ch hunan yn dawel i'r eiliad bresennol – efallai y bydd yn werthfawr i chi deimlo'ch traed ar y llawr, teimlo eich bod yn cael eich dal gan y gadair a chyfeirio'ch sylw at rythm naturiol eich anadlu. Pan fyddwch chi'n barod, gadewch i'ch llygaid deithio'n araf o gwmpas yr ystafell, a phan fyddant yn dod o hyd i rywbeth yr hoffent aros arno, gadewch iddynt wneud hynny. Yna, pan fyddwch chi'n barod, dilynwch eich llygaid o gwmpas yr ystafell eto, nes eu bod yn dod o hyd i wrthrych arall yr hoffent edrych arno. Ail-wnewch hyn gymaint o weithiau ag y dymunwch. Ceisiwch beidio barnu neu feddwl gormod am yr hyn rydych chi'n edrych arno a pham, gadewch i'ch llygaid grwydro ac edrych gyda rhyddid llwyr.

Cynhesu i fyny drwy ysgrifennu

Mae cymryd ychydig o amser i fod ar y dudalen ac i ysgrifennu'n rhydd, hyd yn oed os mai dim ond am bum neu ddeg munud mae hynny, yn gallu bod yn ffordd ddefnyddiol o wirio sut rydych chi'n teimlo, ac o ddod i ddeall beth sy'n digwydd i chi o dan y 'gwneud'. Gall dod â'ch hunan at y dudalen egluro, datgelu a chefnogi: gallwn groesawu ein hunain yn gyfan i'r ysgrifennu gan wybod bod y dudalen yn ofod diogel

a phreifat i fod. Gall sbardun ysgrifennu fel, 'Yn y presennol, rwy'n...' fod yn ffordd ddefnyddiol o annog gweithgaredd cynhesu i fyny ac ysgrifennu rhydd.

Gweithgareddau ysgrifennu

Sbardunau / Bonion brawddegau

Mae'r rhain yn wych ar gyfer sbarduno taith ysgrifennu. Gall un bonyn ein galluogi i ddarganfod darn hollol newydd o ysgrifennu; ein hannog i dreiddio i'n profiadau ac i roi bywyd iddynt ar y dudalen. Ceisiwch wneud eich bonion brawddegau eich hunan, a gweld sut gall eich ysgrifennu dyfu a ble gall fynd â chi!

Ambell enghraifft:

Yn y presennol, rwy'n ...

Gall fod o gymorth i chi ystyried eich amgylchoedd, eich synhwyrâu, a chydabod sut rydych chi'n teimlo – os yw'n teimlo'n ddiogel gwneud hynny. Sylwch sut rydych chi'n dod â'ch sylw at y dudalen. Ceisiwch beidio barnu'ch ysgrifennu, gadewch i'r geiriau lifo'n rhydd – does dim angen i chi stopio a meddwl gormod!

Bonion brawddegau er mwyn archwilio'r synhwyrâu:

Yma, yn y lle yma lle mae...

Rwy'n gweld ...

Gallaf glywed ...

Rwy'n arogl'r ...

Gallwch archwilio'r holl synhwyrâu, neu efallai bod yn well gennych ganolbwyntio ar un synnwyr, gan fynd yn ddyfnach i ddisgrifio. Arogl'i yw'r synnwyr sy'n cael ei gysylltu gryfaf â'r cof ac mae'n ffordd ddiogel i mewn i ddechrau ysgrifennu am ein plentyndod ac atgofion o'r gorffennol.

Bonion brawddegau ar gyfer archwilio'r elfennau:

Petawn i'n ddŵr, mi fyddwn i'n ...

Os mai fi oedd y ddaear, mi fyddwn i'n...

Mae'r bonion yma'n ddefnyddiol ar gyfer ystyried sut rydych chi'n teimlo ar unrhyw adeg benodol. Ystyriwch, sut ydych chi heddiw, beth yw eich rhythm mewnol? Ydych chi wedi bod yn brysur ac yn rhuthro o gwmpas? Ydych chi'n ddigynnwrf neu wedi ymlacio? Ydych chi'n teimlo'n flinedig, neu oes gennych chi lawer o egni? Efallai eich bod yn bryderus, neu'n teimlo'n ddi-fynd neu'n sownd? Gallwn archwilio ein 'rhythm mewnol' a sut rydyn ni'n teimlo gan ddefnyddio'r elfennau fel trosiad. Er enghraifft:

Pe bawn i'n dân, fi fyddai ... gwres tanbaid yr haul / fflachiad bywiog y gannwyll / marworyn coch yn gwanhau?

Pe bawn i'n aer, fi fyddai'r chwa o awel yn yr haul / neu'n ddim ond siffrwd yn y dail.

Gweithgareddau pellach: mae amrywiaeth o weithgareddau sy'n cynnig llwybrau posib i mewn i ysgrifennu er ein lles, e.e. ysgrifennu ar sail trosiad; ysgrifennu am le; ysgrifennu myfyriol o farddoniaeth neu ddarnau o ryddiaith sy'n archwilio themâu neu emosiynau penodol drwy brofiad.

Gweler yr adnoddau / darllen pellach a awgrymir isod.

Cadw dyddiadur myfyriol

Mae'r dudalen yn cynnig gofod diogel i ni ysgrifennu'r hunan. Os gallwch chi, cadwch ychydig o ofod i chi'ch hunan bob dydd a dewch â'ch hunan at y dudalen. Fel gydag ymarferiad ysgrifennu rhydd, os ydych chi'n ansicr sut i ddechrau, rhowch gynnig ar ystyried: sut rydych chi'n teimlo yn yr eiliad benodol, beth rydych chi'n ei synhwyro o'ch cwmpas; archwiliwch rywbeth rydych chi wedi sylwi arno yn ystod y dydd. Os nad

oes gennych chi amser i gadw dyddiadur myfyriol, efallai yr hoffech chi nodi ambell beth sydd wedi dal eich sylw a'ch chwilfrydedd yn ystod y dydd, sydd wedi gwneud i chi wenu.

Myfyrio / cyn cloi

Mae'n arfer da dod â'r sesiwn i ben drwy gyffwrdd eto ar sut mae pobl yn teimlo, gan eu gwahodd i rannu ychydig o waith ysgrifennu a/neu eu meddyliau a'u myfyrdodau ar y sesiwn, ac efallai rhywbeth cadarnhaol neu berthnasol maen nhw wedi'i ddarganfod yn eu gwaith ysgrifennu.

Diogelu

Gall rhannu ein meddyliau, ein profiadau a'n teithiau sbarduno atgofion ac emosiynau anghyfforddus neu ofidus. Fodd bynnag, gall mynegi'r rhain mewn ffordd greadigol a diogel ein helpu i deimlo'n gryfach, yn iachach, a bod rhywun yn gwrando arnom yn ogystal â'n helpu i (ail)ddarganfod perthnasoedd ystyrlon gyda ni'n hunain a gydag eraill a'r byd o'n cwmpas.

Er mwyn cadw'ch hunan a chyfranogwyr yn ddiogel, mae hefyd yn bwysig eich bod yn gofalu am eich lles eich hunan. Gallai fod yn ddefnyddiol ystyried y pwyntiau canlynol:

- Sicrhewch a gofalwch am eich diogelwch a'ch lles eich hunan
- Byddwch yn glir ar ddechrau'r gweithdy nad ydych yn Therapydd Celf cymwys
- Byddwch yn ymwybodol o'r risgiau corfforol neu emosiynol a allai godi
- Paratowch gontract gyda'r cyfranogwyr – fel yr awgrymwyd uchod gan ddefnyddio cynghrair neu reolau sylfaenol
- Datblygwch eich sgiliau drwy hyfforddiant ar wrando neu gwnsela. Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion wedi datblygu [cwrs i-act](#) a allai helpu i ddarparu rhagor o wybodaeth yn y maes yma.
- Gweithiwch gyda hwylusydd arall, o rywedd gwahanol os yw hynny'n bosib. Yna, os bydd rhywun yn cynhyrfu, gall un ohonoch ganolbwyntio arny'n nhw os

yw hynny'n briodol.

- Gweithiwch mewn partneriaeth â therapyddion proffesiynol pan fo modd
- Gofynnwch i'ch comisiynwyr / cyllidwyr / sefydliad ymbarél am oruchwyliaeth / mentora os ydych ar brosiect aml-sesiwn – o leiaf cytunwch ar rif Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i'w ffonio ar eich cyfer chi neu ar gyfer eraill
- Gofynnwch i'ch comisiynydd ddarparu aelod arall o staff i fynychu'r sesiynau a fydd yn cymryd rhan ond hefyd yn cefnogi cyfranogwyr tra byddwch chi'n cyflwyno
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n deall y broses atgyfeirio a/neu nodau'r prosiect o'r cychwyn cyntaf er mwyn deall cefndiroedd cyfranogwyr posib
- Gofynnwch am gyfleoedd arsylwi neu ffyrdd o gwrdd â grŵp newydd o gyfranogwyr (os ydyn nhw wedi'u ffurfio ymlaen llaw) os ydych chi'n ansic ynghylch galluoedd ac ati
- Gofynnwch i'ch comisiynwyr am eu gwybodaeth cymorth (brintiedig) i'w dosbarthu

Byddai gweithio mewn partneriaeth â sefydliad iechyd neu elusen fel y GIG, Mind neu'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn helpu i ddarparu cymorth ar gyfer protocolau diogelwch ac ystyriaethau moeseg.

Adnoddau eraill:

Mae rhagor o wybodaeth gyhoeddus am Iechyd Meddwl hefyd ar gael ar wefan [Coleg Brenhinol y Seiciatryddion](#)

Mae gan Artworks Cymru [becyn cymorth Artistiaid mewn ysbytai](#) gydag argymhellion ar gyfer artistiaid.

*Nid yw Llenyddiaeth Cymru yn gyfrifol am wybodaeth / adnoddau a ddarperir gan drydydd partion.

Awgrymiadau syml

Pe bai cyfranogwr yn cynhyrfu neu'n datgelu mater yn ystod gweithdy, gallai'r awgrymiadau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Cydnabod cyfraniad yr unigolyn a gofyn a oes angen amser i ffwrdd o'r sesiwn arnyn nhw neu ydyn nhw'n hapus i barhau
- Cynnig darparu gwybodaeth iddynt am sefydliadau a allai eu helpu
- Symud y sesiwn ymlaen yn dyner
- Darparu gwybodaeth ddilynol ar ddiwedd y sesiwn, os oes angen

Mynegai'r Dyfyniadau

- (1) Bolton, G (1999) *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*, Cyhoeddwy'r Jessica Kingsley, Llundain
- (2) Ainslie, F, Bloomfield, B, *The Little Book of Creative Writing Prompts*, Lapidus International

Cysylltiadau defnyddiol

- [Lapidus International](#) – y gymuned ysgrifennu ar gyfer llesiant. Mynediad at adnoddau, grwpiau ysgrifennu, setiau dysgu gweithredol, trafodaethau ymchwil a seminarau ar-lein.
- [MSc Ysgrifennu Creadigol at Ddibenion Therapiwtig](#) (CWTP) Sefydliad Metanoia.

Argymhellion ar gyfer darllen ymhellach

- Bolton, G Field, V a Thompson, K (2006) *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. Cyhoeddwy'r Jessica Kingsley, Llundain
- Bolton, G Field, V a Thompson, K (2011) *Writing Routes: A Resource Handbook of Therapeutic Writing*, Cyhoeddwy'r Jessica Kingsley, Llundain
- Bolton, G (1999) *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*,

Cyhoeddwyd Jessica Kingsley, Llundain

- Bolton, G (2005) Reflective Practice: Writing and Professional Development, cyhoeddiadau SAGE
- Chavis, G (2011) Poetry and Story Therapy, The Healing Power of Creative Expression, Jessica Kingsley
- Hedges, D. (2005) Poetry, Therapy and Emotional Life. Rhydychen: Gwasg Feddygol Radcliffe

Cynnwys yr adnodd hwn gan **Kerry Steed, Louise Richards a Sarah Goodey**