

Paratoi ar gyfer Therapi Celf Ar-lein: Gwybodaeth i Gleientiaid

Bydd y daflen hon yn eich helpu i baratoi ar gyfer eich sesiynau therapi celf ar-lein. Bydd sesiynau'n digwydd trwy Microsoft Teams, platfform ar-lein diogel. Mae'r ddogfen hon yn ymdrin â'r hyn sydd ei angen arnoch o ran technoleg, preifatrwydd a deunyddiau celf, i wneud y gorau o'ch profiad therapi.

1. Mynediad i Microsoft Teams

Cynhelir eich sesiynau ar Microsoft Teams, sydd am ddim ac yn hygyrch trwy:

- Cyfrifiadur/gliniadur gyda gwe-gamera a meicroffon
- Tabled neu ffôn clyfar
- Cysylltiad rhyngrwyd sefydlog

Nid oes angen cyfrif Microsoft arnoch i ymuno â'r sesiwn. Dyma sut i gysylltu:

Cyn eich sesiwn:

Byddwch yn derbyn dolen cyfarfod Teams trwy eich cyfrif e-bost prifysgol.

- Cliciwch ar y ddolen ar adeg eich sesiwn.
- Dewiswch agor y sesiwn yn ap Teams (argymhellir) neu mewn porwr gwe.
- Arhoswch i gael eich derbyn i'r sesiwn

2. Creu Gofod Preifat

I gael y gorau o'ch sesiynau, mae'n bwysig bod mewn gofod tawel, preifat lle na fyddwch yn cael eich clywed na'ch torri ar draws. Dyma rai awgrymiadau:

- Defnyddiwch glustffonau i gadw'r sesiwn yn breifat.
- Rhowch wybod i eraill yn eich cartref i beidio â'ch tarfu yn ystod eich sesiwn.
- Os yn bosibl, defnyddiwch ystafell gyda drws y gallwch ei gau.
- Cael diod a hances bapur gerllaw, yn union fel y gallech mewn sesiwn wyneb yn wyneb.

3. Casglu Deunyddiau Celf

Nid oes angen deunyddiau drud arnoch, defnyddiwch yr hyn sydd ar gael gennych.

Dyma restr awgrymedig:

Deunyddiau sylfaenol:

- Papur (plaen, lliw, llyfr braslunio, neu bapur argraffydd)
- Pensiliau, beiros
- Creonau, pensiliau lliw, marcwyr neu binnau ffelt
- Ffon glud, siswrn

Dewisiadau ychwanegol:

- Paent a brwsys
 - Cylchgronau neu bapurau newydd (ar gyfer gludwaith)
 - Pasteli neu siarcol
 - Deunyddiau a gasglwyd (dail, darnau ffabrig, edau)
4. Beth i'w Ddisgwyl mewn Sesiynau Ar-lein
- Bydd sesiynau'n para tua 45 munud.
 - Rydych chi'n rhydd i siarad, gwneud celf, neu'r ddau.
 - Gall eich therapydd eich tywys trwy weithgareddau celf neu eich gwahodd i weithio'n rhydd.
5. Cymorth a Datrys Problemau
- Os ydych chi'n profi unrhyw broblemau technegol yn ystod y sesiwn:
- Ceisiwch ailgysylltu gan ddefnyddio'r ddolen wreiddiol.
 - Os oes angen, cysylltwch â'ch therapydd yn uniongyrchol drwy eu ffonio ar Teams neu gan ddefnyddio y 'chat.' Gallwch hefyd ebostio gwasanaethaulles@bangor.ac.uk neu ffonio (01248) 388520
6. Rhestr Wirio Cryno
- Mynediad i ddyfais gyda'r rhyngrwyd, camera, a meicroffon
 - Cael dolen Microsoft Teams yn barod i'w ddefnyddio
 - Lle preifat, tawel
 - Deunyddiau celf wedi'u casglu
 - Clustffonau (os ar gael)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon cyn dechrau, mae croeso i chi gysylltu â ni yn gwasanaethaulles@bangor.ac.uk / (01248) 388520