

# Pethau Rhyfedd yw Teimladau

Straeon a Gweithgareddau ar gyfer Meddwl am Deimladau



Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion

Mae'r llyfryn hwn yn ddatblygiad ar y llawlyfr 6 sesiwn a ddatblygwyd gan y Prosiect Gwydnwch. Mae ganddo fformat sesiwn wedi'i ddiweddarau, ac amrywiaeth o weithgareddau, straeon ac adnoddau y gellir eu defnyddio wrth redeg yr ymyriad Pethau Rhyfedd yw Teimladau. I gael rhagor o wybodaeth, gweler 'Feelings are Funny Things: A Storytelling Toolkit' a ysgrifennwyd gan [Dr Steve Killick](#) (Seicolegydd Clinigol a Storiwr) a [Phil Okwedy](#) (Storiwr ac Athro).

I gael rhagor o fanylion am gynnal grwpiau, gweler y bennod 'Feelings are Funny Things: Using Storytelling with Children Looked After and their Carers' gan Steve Killick yn 'Storytelling, special needs and disabilities: Practical approaches for children and adults' a olygwyd gan Nicola Grove (2021)



Fformat Y Sesiwn .....	3
Sesiwn 1 – cynllun enghreifftiol .....	4
<b>Gweithgareddau .....</b>	<b>5</b>
Ymarferion Cynhesu.....	5
Straeon.....	11
Cwestiynau stori posibl .....	11
Prif weithgareddau.....	12
Gweithgareddau ar gyfer archwilio emosiynau'n fras.....	13
Gweithgareddau ar gyfer trefnu/cymharu emosiynau.....	15
Gweithgareddau ar gyfer ystyried emosiynau penodol .....	18
Gweithgareddau Adrodd Straeon .....	24
Gweithgareddau Sgiliau Cyfeillgarwch .....	28
Gweithgareddau Ychwanegol .....	29
Sesiwn olaf – Diwedd glo a Ffarwelio.....	30
Dirwyn i Ben a Diwedd glo .....	31
<b>Atodiad .....</b>	<b>34</b>
Straeon.....	34
Adnoddau.....	34

# Fformat Y Sesiwn

Bydd pob sesiwn yn dilyn fformat tebyg;

## Ymuno ac Ymarfer/ion Cynhesu

Caiff y cyfranogwyr eu croesawu a'u hatgoffa o nodau a ffiniau'r grŵp. Mae hyn yn amser braf i wirio sut mae pawb (enghreifftiau yn ddiweddarach yn yr adnodd). Defnyddir gemau a gweithgareddau cynhesu i helpu i ddatblygu sylw a ffocws i fod yn y grŵp. Mae gemau'n ffordd bwysig o helpu pobl ifanc i reoleiddio eu hunain yn barod i ddysgu a chymryd rhan mewn gweithgareddau adrodd straeon. Gallant fod yn hwyl a helpu plant i ymlacio a theimlo'n ddiogel yn amgylchedd y grŵp. Roedd yr ymarferion cynhesu yn defnyddio sgiliau cyfathrebu corfforol, rhyngpersonol a di-eiriau megis cyswllt â'r llygad Rhoddir rhestr o gemau posibl yn ddiweddarach yn y llawlyfr.

## Straeon

Bydd pob sesiwn yn seiliedig ar stori wahanol y bydd yr arweinydd yn ei hadrodd neu y gall pobl ifanc ei dysgu a'i hadrodd, fel arfer mewn paru. Mae'r stori fel arfer yn cael ei dilyn gan weithgaredd i ennyn a thrafod emosiynau a ysgogwyd yn y stori (gweler isod). Mae'r straeon a'r ymarferion a awgrymir wedi'u cynnwys yn y llawlyfr hwn. Mae straeon ac ymarferion yn helpu i ddatblygu'r pedwar maes deallusrwydd emosiynol.

## Mathau o Straeon

Yn ogystal â'r straeon a awgrymir, neu yn lle'r rheiny, gellir defnyddio straeon eraill – ar yr amod eu bod yn cael eu hadrodd yn hytrach na'u darllen. Gellir defnyddio straeon lleol neu Gymreig sydd â mwy o berthnasedd gan y byddant yn helpu disgyblion i ddeall mwy am eu diwylliant. Yn yr un modd, mae straeon am ddiwylliannau a allai adlewyrchu cefndir disgybl o werth. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol adrodd straeon personol neu wir. Er enghraifft, gall yr hwylusydd rannu stori am rywun y mae'n yn ei adnabod a allai fod wedi gwneud rhywbeth rhyfeddol neu wedi delio ag adfyd yn ddoeth. Yn yr un modd, gellir rhannu straeon am gymeriadau bywyd go iawn fel Nelson Mandela neu Helen Keller.

## Prif Weithgaredd

Ar ôl y stori, bydd yr arweinydd fel arfer yn gofyn rhai cwestiynau am y stori/ymatebion y dysgwyr i'r stori e.e. "Pa emosiynau y gwnaethoch chi sylwi arnynt yn y stori?". Ar ôl peth trafodaeth, fel arfer bydd gweithgaredd i ysgogi trafodaeth neu archwiliad pellach. Gall y gweithgareddau amrywio e.e. o amgylch emosiynau yn fras, gan ganolbwyntio ar un emosiwn allweddol yn fanylach e.e. tristwch, neu lle mae disgyblion yn dysgu'r stori ac yn ei hadrodd mewn paru. Ceir enghreifftiau o weithgareddau yn ddiweddarach yn y llawlyfr.

Awgrymir bod straeon ac ymarferion a ddefnyddir yn dilyn diddordebau'r grŵp yn hytrach na dilyn dilyniant llinellol a bennwyd ymlaen llaw. Bydd grwpiau'n datblygu ar wahanol gyfraddau ac wrth i ymddiriedaeth a hyder ddatblygu yn y grŵp, bydd yn gallu rheoli ymarferion mwy heriol a mwy personol.

## Gweithgareddau Dirwyn i Ben

Yn yr un modd ag y mae'n bwysig i fyfyrwyr deimlo eu bod wedi setlo wrth ddechrau grŵp, mae hefyd yn bwysig eu bod yn gorffen ac yn gadael yn teimlo'n dawel a than reolaeth, felly mae gweithgaredd ymdawelu yn bwysig. Mae'r gweithgareddau hyn hefyd yn helpu dysgwyr i ddysgu sgiliau y gallant eu defnyddio yn y dyfodol i ddelio ag emosiynau cryf a dod o hyd i gyflwr tawel a heddychlon yn barod ar gyfer dysgu. Gall yr ymarferion hyn ganolbwyntio ar fyfyrion ar y gweithgareddau yn y grŵp (yr hyn a fwynhawyd ac na fwynhawyd) a hefyd gyflwyno gweithgareddau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar y gellir annog pobl ifanc i'w hailadrodd gartref. Rhoddir gweithgareddau yn Adran 2.

# Sesiwn 1 – cynllun enghreifftiol

Isod ceir enghraifft o gynnwys posibl y sesiwn gyntaf. Y nod yw cael syniad o ble mae'r grŵp o ran llythrennedd emosiynol, tra'n datblygu grŵp diogel a llawn hwyl.

**Bydd angen y canlynol arnoch** - Papur siart droi mawr a phinnau marcio

Cyflwyniad i'r sesiwn

*'Rydym yn mynd i ystyried a, gobeithio, ddeall mwy am ein hemosiynau, ein meddyliau a'n credoau a sut mae'r rhain yn dylanwadu ar y dewisiadau a wnawn. Byddwn yn siarad am deimladau a sut maen nhw'n bethau rhyfedd.'*

Ar gyfer y sesiwn gyntaf efallai y byddwch am dreulio mwy o amser ar gemau i sicrhau bod y grŵp yn teimlo wedi ymlacio. Yn enwedig os oes gennych fwy o amser na 50 munud.

<p><b>Cynhesu:</b> (5-10 munud)</p>	<p><b>Cyswllt llygaid clap gydag enw</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trefnu dysgwyr i sefyll mewn cylch.</li> <li>2. Yr amcan yw anfon 'clap' o amgylch y cylch.</li> <li>3. Mae'r arweinydd yn dechrau trwy droi i'r dde, gwneud cyswllt llygad â'r myfyriwr wrth ei ymyl, ac yna clapio a dweud enw'r myfyriwr. Yna, mae'r myfyriwr yn troi at y myfyriwr ar y dde iddo yntau ac yn ailadrodd y camau o wneud cyswllt llygaid, clapio a dweud ei enw.</li> <li>4. Dylai'r clap fynd o amgylch y cylch nes ei fod yn dychwelyd i'r arweinydd.</li> </ol> <p><b>Datblygiad</b> - Pan fydd dau fyfyriwr yn cysylltu â'r llygad, maen nhw'n ceisio clapio ar yr un pryd.</p> <p><b>Gweithgaredd Ychwanegol - 1, 2, 3 clap (gweler yr adran gweithgareddau)</b></p>
<p><b>Stori</b> (5-10 munud)</p>	<p><b>Cawl Carreg</b> <b>Cwestiynau posibl</b> - <i>Pa emosiynau y gwnaethoch chi sylwi arnynt? Beth roeddech chi'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi? Ydych chi'n meddwl bod y Teithiwr yn helpu'r pentrefwyr neu'n eu twyllo i gael pryd o fwyd ganddynt?</i></p>
<p><b>Prif Weithgaredd</b> (15-20 munud)</p>	<p><b>Rhestr Teimladau</b></p> <p>Gan ddefnyddio papur siart droi a phinnau ysgrifennu, dechreuwch lunio rhestr o eiriau teimladau neu emosiynau a gynigir gan y grŵp. Gellir dechrau hyn yn ystod y drafodaeth ar y stori. Dylech gynnwys rhai nad ydynt yn emosiynau fel y cyfryw e.e. "llwglyd" neu "dros y lleud". Y diben yma yw peidio â nodi ymatebion dysgwyr fel rhai cywir neu anghywir gan gofio nad yw'r hyn sy'n gyfystyr â theimlad neu emosiwn bob amser yn amlwg. Cadwch y rhestr hon gan y byddwch yn parhau i ychwanegu ati a'i defnyddio trwy gydol y sesiynau.</p>
<p><b>Dirwyn i ben</b> (5 munud)</p>	<p><b>Anadlu â'r Bysedd</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sylwch ar sut rydych chi'n anadlu i mewn ac yn anadlu allan</li> </ol>

2. Daliwch eich llaw o'ch blaen gyda'ch bysedd ar led (gweler y llun).
  3. Rhedwch eich bys cyntaf ar hyd bawd a bysedd y llaw o'ch blaen
  4. Anadlwch i mewn wrth i chi fynd i fyny'r bys a'r bawd, anadlu allan wrth i chi ddod i lawr. Cynnal cyflymder araf heb frys.
  5. Ar ôl gwneud yr holl fysedd ewch nôl i'r cyntaf a dechreuwch eto
- Ailadroddwch am 5 munud

## GWEITHGAREDDAU

Mae gan yr adran hon ddewis o wahanol weithgareddau y gellir eu defnyddio. Rhennir y gweithgareddau yn:

- 1 Ymarferion cynhesu
- 2 Straeon
- 3 Prif weithgareddau
- 4 Ymarferion dirwyn i ben

## Ymarferion Cynhesu

Mae pob sesiwn yn dechrau gyda dau ymarfer cynhesu. Ymarferion rheoleiddio emosiynau yw'r rhain sydd wedi'u cynllunio i gynyddu a gostwng lefel egni'r grŵp a byddant yn tueddu i gynnwys ymwybyddiaeth gorfforol, gymdeithasol neu seicolegol. Prif ffocws yr ymarferion cynhesu yw helpu aelodau'r grŵp i ganolbwyntio sylw ar fod yn y grŵp, ystyried teimladau ac ysgogi egni ar gyfer ymgysylltu. Hefyd gellir cael syniadau ar gyfer gemau gan aelodau'r grŵp. Mae'n ddefnyddiol ailadrodd rhai o'r ymarferion dros sawl wythnos a helpu i ddatblygu'r lefelau sgiliau a rhoi ymdeimlad o gynefindra i fod yn rhan o'r grŵp.

Gellir defnyddio ymarferion sydd wedi'u cynnwys yn yr adran 'Dirwyn i Ben' hefyd fel ymarferion cynhesu, yn enwedig os oes angen help ar y grŵp i ymdawelu er mwyn gallu canolbwyntio. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys:

- Dawns Law
- Clap cyswllt llygaid
- 1,2,3 clap
- Cwblhau brawddegau
- Sblat
- Gwirio sut mae pawb - gyda theimlad
- Dau wirionedd ac un celwydd
- Ysbryd
- Drychau
- Delweddu

- Posau

Gellir defnyddio gemau eraill fel Wink Murder, Simon Says a ffefrynnau eraill. Gweler adnodd Gemau Perthynol ac Offer Creadigol y Prosiect Gwydnwch am fwy o syniadau.

### Dawns Law

Nod - ffocws a chanolbwyntio, ymwybyddiaeth o synwriadau corfforol

1. Mae'r grŵp yn sefyll mewn cylch. Mae'r hwylusydd yn cyfarwyddo'r disgyblion i ddynwared gweithredoedd y person ar y dde iddynt.
2. Mae'r hwylusydd yn rhwbio cledrau ynghyd. Mae'r person ar y chwith iddo'n gwneud yr un peth ac felly mae'n parhau, fesul un, nes bod y grŵp cyfan yn rhwbio eu cledrau ynghyd.
3. Yna, mae'r hwylusydd yn curo dwylo'n ysgafn ac, fesul un, mae'r grŵp yn gwneud yr un peth.
4. Yna, mae'r hwylusydd yn curo'i ddwylo ynghyd yn galetach fel petai'n cymeradwyo rhywun – pan fydd y cylch cyfan yn gwneud hyn, yna mae'r hwylusydd yn curo cyhyrau ei luniau. Pan fydd y grŵp cyfan yn gwneud hyn, bydd yr hwylusydd yn stampio'r llawr gyda'r ddwy droed
5. Yna mae'r hwylusydd yn gweithio yn ôl trwy'r dilyniant: curo cyhyrau'r cluniau, curo'r dwylo'n galed ac yna'n ysgafn, yna rhwbio'r cledrau.
6. Yna, mae'r hwylusydd yn stopio ac, fesul un, dylai'r grŵp orffen beth mae'n ei wneud gan adael un person yn rhwbio ei ddwylo.

Dylai'r sŵn fod yn debyg i gawod law sy'n gweithio trwy wahanol gamau o law, o ddiferion ysgafn i law trwm ac yn ôl eto. Mae'r grŵp hefyd wedi gweithio trwy gyfres weithgar iawn o symudiadau o ymdawelu i fod yn weithgar iawn. Gellid gofyn i'r disgyblion fod yn ymwybodol o guriad eu calonnau a'u hanadlu ar ôl yr ymarfer hwn. Nod yr ymarfer hwn yw datblygu ymwybyddiaeth o sut mae cyrff yn newid yn gorfforol. Interodderbyniaeth yw'r term am hyn ac mae mwy i'w weld am hynny yn y ddolen isod.

<https://www.theguardian.com/science/2021/aug/15/the-hidden-sense-shaping-your-wellbeing-interoception>

### Cyswllt llygaid clap gydag enw

Nod: annog cyswllt llygad (hyrwyddo meithrin perthnasoedd) a ffocws. Gall helpu i setlo'r grŵp.

1. Trefnu dysgwyr i sefyll mewn cylch.
2. Yr amcan yw anfon 'clap' o amgylch y cylch.
3. Mae'r arweinydd yn dechrau trwy droi i'r dde, gwneud cyswllt llygad â'r myfyriwr wrth ei ymyl, ac yna clapio a dweud enw'r myfyriwr. Yna, mae'r myfyriwr yn troi at y myfyriwr ar y dde iddo yntau ac yn ailadrodd y camau o wneud cyswllt llygaid, clapio a dweud ei enw.
4. Dylai'r clap fynd o amgylch y cylch nes ei fod yn dychwelyd i'r arweinydd.

## Datblygiad

Pan fydd dau fyfyrwr yn cysylltu â'r llygad, maen nhw'n ceisio clapio ar yr un pryd. Noder – bydd rhai dysgwyr yn clapio o flaen wyneb myfyrwr arall. Dyma gyfle i ofyn i fyfyrwyr fod yn fwy ystyriol a siarad am sut deimlad yw gorfod derbyn clap o'r fath.)

### 1,2,3 clap

Nod: annog canolbwytio, cysylltu a bod yn chwareus

Mae'n ddefnyddiol modelu'r ymarferiad a chael dysgwyr sydd wedi ei ddeall i'w fodelu ar gyfer gweddill y dosbarth.

1. Rhowch fyfyrwyr mewn parau
2. Bydd un myfyrwr yn dweud '1', mae'r ail yn dweud, '2' a'r cyntaf yn dweud, '3'. Mae'r ail fyfyrwr yn dechrau'r dilyniant eto drwy ddweud '1' ac felly mae'n parhau am ychydig funudau
3. Yna, yn hytrach na dweud '3' mae'r myfyrwr yn rhoi clap yn lle'r rhif.
4. Yna gellir disodli '1' hefyd gyda stamp troed.

**Addasu:** Gellir annog y plant/pobl ifanc i awgrymu'r symudiad/gweithred a fydd yn disodli'r rhif

## Cwblhau Brawddegau

Mewn cylch mae pob dysgwr yn gorffen y frawddeg

- Fy hoff raglen deledu yw....
- Pe bawn i'n anifail byddwn i'n..... oherwydd.....
- Pe bawn i'n gallu clicio fy mysedd a mynd i unrhyw le yn y byd, byddwn i'n mynd i.....'
- Fy hoff liw/bar siocled/bwyd yw.....
- Pe bawn i'n losin ar hyn o bryd, byddwn i'n .....oherwydd.....

## Sblat

1. Dylai pawb sefyll mewn cylch â phellter rhyngddynt, gyda'r person sy'n arwain y gweithgaredd yn y canol.
2. Dylai'r person sy'n arwain droi rownd yn gyflym ac, ar hap, pwyntio at un person a gweiddi 'sblat!'.
3. Dylai'r person hwn ostwng ei ben. Dylai'r bobl ar y naill ochr a'r llall bwyntio at ei gilydd a gweiddi 'sblat!'.
4. Dylai'r person olaf i weiddi 'sblat!' eistedd.  
(Os yw person gwahanol hefyd yn gweiddi 'sblat!', mae ef allan o'r gêm ac yn gorfod eistedd hefyd. Cadwch y gêm yn symud ymlaen yn gyflym i brofi cyflymder ymateb pobl.)
5. Mae'r gêm yn parhau nes bod dau chwaraewr ar ôl. Dylent sefyll 2 fetr ar wahân, cefn wrth gefn, a phan fydd y person sy'n arwain y gweithgaredd yn rhoi'r arwydd, dylent gerdded i ffwrdd oddi wrth ei gilydd.
6. Pan fydd y person sy'n arwain yn gweiddi 'sblat!', rhaid i'r ddau chwaraewr olaf droi a gweiddi 'sblat!' ar ei gilydd. Y cyntaf i weiddi yw'r enillydd.

Gwirio sut mae pawb – gyda theimlad

### Pa deimladau sydd gennych?

Gofynnwch 'Pa deimladau sydd gennych ar hyn o bryd/heddiw/yn ystod yr wythnos ddiwethaf? (Yn hytrach na 'sut rydych chi'n teimlo?') - Mae hyn yn helpu i ddatblygu'r syniad y gallwn deimlo nifer o bethau ar unrhyw un adeg yn hytrach nag un teimlad trechol.

Gallai gêm arall wahodd y cyfranogwyr, wrth fynd rownd mewn cylch unwaith eto, i ddweud a ydynt yn teimlo'n fwy tebyg i gath neu gi heddiw. Dros amser gellir ehangu'r dewis o anifeiliaid neu gallant fynegi eu hunain trwy symud ac ystumio, neu mewn perthynas â throsiad arall e.e. tywydd.

## Dau Wirionedd ac un Celwydd

Amcanion: Ymarfer adrodd straeon, cyfathrebu

Rhowch y disgyblion mewn grwpiau o dri. Mae'n rhaid i bob person feddwl am rywbeth a wnaeth y gallai adrodd stori fer amdano - rhywbeth a ddigwyddodd iddo, yr hyn a wnaeth yn ystod gwyliau'r ysgol ac ati. Rhaid i un o'r tri lunio rhywbeth sy'n gredadwy, rhywbeth a allai fod wedi digwydd ond na ddigwyddodd.

Yna bydd y grŵp yn dod o hyd i grŵp arall ac mae pob person yn adrodd ei stori. Rhaid i'r grŵp arall benderfynu pwy nad yw'n dweud y gwir. Ewch ymlaen nes bod pob grŵp wedi cael cyfle i adrodd ei straeon.



## Ysbryd

1. Dewisir un person fel yr ysbryd. Mae gweddill y grŵp yn lledaenu ac mae pob person yn dod o hyd i rywle i sefyll yn yr ystafell.
2. Mae'r grŵp yn cau ei lygaid nes bod yr arweinydd yn dweud wrtho y gall eu hagor. Rhaid i'r ysbryd, mor dawel â phosibl, fynd i sefyll y tu ôl i rywun, gyda'r nod o beidio â chael ei ddal.
3. Os yw rhywun o'r grŵp yn meddwl bod yr ysbryd y tu ôl iddo, mae'n codi llaw. Yna bydd yr arweinydd yn gofyn i bawb agor eu llygaid, i weld a oedd y person yn iawn ai peidio.

## Drychau

Nodau: ffocws, arsylwi

1. Mewn paru, mae pob dysgwr wedi'i labelu'n A neu'n B.
2. Maen nhw'n wynebu ei gilydd. Mae A yn symud ei freichiau a'i ben yn araf tra bod B yn gorfod dilyn y symudiadau fel drych.
3. Maent yn cyfnewid rolau ac mae A yn dilyn B
4. Yna maen nhw'n ceisio symud gyda'i gilydd fel nad yw'n amlwg pwy sy'n arwain

Mae angen canolbwyntio ac ymddiriedaeth i gyflawni'r ymarfer hwn a'r ffordd orau o roi cynnig arni yw pan fydd y grŵp yn gallu gweithio'n dda gyda'i gilydd. Gellir ei datblygu trwy gael paru yn adlewyrchu ei gilydd.

## Delweddu

Nod- cynyddu dychmyg a delweddu- defnyddiol wrth baratoi ar gyfer adrodd straeon

Gofynnwch i'r cyfranogwyr gau eu llygaid a dychmygu eu bod yn sefyll o flaen eu drws ffrynt – gofynnwch iddynt edrych arno'n ofalus a sylwi ar liw'r drws, yna ffrâm y drws. Dywedwch wrthynt i agor y drws a cherdded i'r gegin. Beth allan nhw ei weld? Dywedwch wrthynt i gerdded allan o'r gegin i fyny i'w hystafell wely ac eto gofynnwch iddynt sylwi ar liwiau, gwrthrychau. Ac yn y blaen.

Rhowch gyfarwyddiadau'n araf mewn tŷ hamddenol sy'n rhoi amser i'r disgyblion ddychmygu a rhoi amser i drafod ar ddiwedd yr ymarfer hwn i glywed am wahanol brofiadau. Gellir gwneud hyn hefyd fel ymarfer dirwyn i ben a gellir ei wneud wrth orwedd ar y llawr neu eistedd i annog ymlacio.

## Posau

Mae posau'n ffordd bwerus o annog pobl ifanc i feddwl yn hyblyg ac yn greadigol. Dyma ddetholiad bach o bosau. Gellir dod o hyd i bosau eraill yn hawdd ar y rhyngwyd neu'n aml bydd disgyblion yn gwybod am rai ac yn gallu eu hadrodd i'r grŵp. Mae'n bwysicach annog atebion dychmygus na chael yr ateb 'cywir'.

Dwi wastad yn wlyb a dwi byth yn rhydu. Ewch ymlaen i'm siglo os oes rhaid. Beth ydw i? **Tafod**

Beth mae pobl yn ei wneud na all neb ei weld byth? - **Sŵn (ond mae llawer o atebion gwych i'r cwestiwn hwn)**

Beth gallwch chi ei dorri gydag un gair yn unig? **Tawelwch**

Beth ydych chi'n berchen arno y mae pobl eraill yn ei ddefnyddio llawer mwy na chi? **Eich enw**

Mae'n ysgafnach na phluen ond ni all neb ei ddal am fwy na dwy funud

Beth ydy e? **Eich anadl (ateb yr un mor dda yw 'eira')**

Tri deg o geffylau gwyn ar fynydd coch, Yn gyntaf maen nhw'n cnoi, Yna maen nhw'n sefyll yn llonydd. **Dannedd.**

Beth gallwch chi ei ddal ond byth ei daflu? **Annwyd**

Os yw gennych chi, rydych chi eisiau ei rannu. Os ydych yn ei rannu, nid yw gennych chi mwyach – **Cyfrinach**

Nid oes gennyf frodyr na chwiorydd ond tad y dyn hwnnw yw mab fy nhad. Pwy yw e? **Fy mab**

Roedd gan ddewin saith merch ac roedd gan bob merch frawd – faint o blant oedd gan y dewin? **Wyth – mae gan bob merch yr un brawd**

Aeth dwy fam a dwy ferch i mewn i siop a phrynu tri hufen iâ. Roedd gan bob un ohonynt un yr un. Sut roedd hyn yn bosibl? Mam-gu, ei merch a'i hwyres oedden nhw.

Beth sy'n colli ei ben yn y bore ac yn ei gael yn ôl gyda'r nos?

**Gobennydd**

I roi ar y gwaelod rydych chi'n tynnu'r top. I osod y top, rydych chi'n tynnu'r gwaelod. Beth ydy e? **Sedd toiled**

Rwy'n dechrau gyda T, yn gorffen gyda T ac rwy'n llawn T – beth ydw i? **Tebot**

Beth sydd â llawer o dyllau ond sy'n gallu dal dŵr? **Sbwng**

Mae gen i allweddi ond dim tyllau cloeau, mae gen i fwch ond dim lle. Gallwch gael mynediad ond ni allwch ddod i mewn. **Bysellwrdd cyfrifiadur**

Does gennyf ddim coesau i ddawnsio, Dim ysgyfaint i anadlu, Dim bywyd i fyw neu farw Ac eto rwy'n gwneud y tri pheth hynny. Beth ydw i? **Tân**

# Straeon

Adroddwch stori sy'n ystyried teulu emosiynau penodol, er enghraifft 'Y Cawr Brawychus' am 'ofn' neu 'Yr Hen April' am 'dristwch'. Defnyddiwch hynny fel sbardun i drafod yr emosiwn hwnnw, ei swyddogaeth, pa fath o bethau a allai ei sbarduno, beth sy'n helpu i ddelio ag ef ac yn y blaen.

Dyma restr o straeon sydd wedi'u cynnwys yn atodiad y llawlyfr. Gallwch ddefnyddio eich un eich hun, a chwilio am straeon eraill a allai fod yn fwy addas i'ch grŵp. Mae gan bob stori rai syniadau am themâu a allai ddod i'r amlwg, ond mae'n debygol y bydd gan y grŵp ei ddehongliadau a'i deimladau ei hun.

1. **Y Cawl Carreg** – bod yn rhan o grŵp, cyfrannu, tristwch a cholled, arwahanrwydd a chysylltiad, ofn
2. **Tymhorau Bywyd** – dicter, natur newidiol pethau, bod yn anfeiriadol
3. **Y Pot wedi Cracio** – tristwch, bwlio, perffeithrwydd, gwahaniaethu (addas ar gyfer Cyfnewid Straeon)
4. **Y Crwban Siaradus** – defnyddio ystumiau, tristwch, unigrwydd, cenfigen, arwahanrwydd (addas ar gyfer Cyfnewid Straeon)
5. **Y Cawr Dychrynlyd** – ofn, dewrder (addas ar gyfer Cyfnewid Straeon).
6. **Beddgelert** – dicter, galar
7. **Y Ddau Deithiwr** - bod yn feiriadol, agweddau cadarnhaol a negyddol, cyfeillgarwch
8. **Y Seren, Y Bachgen a'r Blwch** – arwahanrwydd, cariad ffôl, chwilfrydedd, ymddiriedaeth (addas ar gyfer Cyfnewid Straeon)
9. **Y Dymuniad Clyfar** – posau, dyfeisgarwch (addas ar gyfer Cyfnewid Straeon)
10. **Masnachwr Baghdad** – Chwilio am freuddwydion
11. **Y Brenin March**
12. **Chwedl y Ddwy Ddraig**

## Cwestiynau stori posibl

Yn dilyn pob stori, dylech roi'r grŵp mewn parau/grwpiau bach/grŵp cyfan, a hwyluso trafodaeth. Yn adran straeon yr atodiad, mae rhai awgrymiadau ar gyfer cwestiynau ychwanegol. Fodd bynnag, gall cwestiynau cyffredinol y gallwch eu gofyn gynnwys:

- Sut gwnaeth y stori wneud i chi deimlo?
- Pa emosiynau neu deimladau wnaethoch chi sylwi arnynt yn y stori?
- Beth yw eich barn ar y cymeriadau?
- Yn eich barn chi, beth oedd neges gyffredinol y stori?

Os nad yw aelodau'r grŵp yn adnabod ei gilydd yn dda neu os ydynt bob amser yn ffurfio'r un parau neu grwpiau bach, defnyddiwch Gardiau Enwau

- Er mwyn rhoi cyfle i bawb siarad os gofynnir cwestiwn
- Er mwyn eu neilltuo i grwpiau ar hap
- Os ydych yn gofyn i'r grŵp helpu gyda'r gweithgareddau ar y dechrau e.e. dewis ar hap

# Prif weithgareddau

Bydd yr ymarferion hyn yn tueddu i droi o amgylch ymarfer adrodd straeon neu wneud stori ac yna ystyried meddyliau a theimladau, dewisiadau, cyfyng-gyngor, gwerthoedd ac ati o fewn y stori. Gall olygu cael disgyblion i ddysgu stori neu sgiliau adrodd straeon. Yn olaf, gall gynnwys rhywfaint o ymarfer arall i ddatblygu mynegiant a dealltwriaeth bersonol. Mae'r adran hon wedi'i rhannu'n is-gategoriâu i'w gwneud yn haws ei dilyn. Bydd anghenion y grŵp yn amrywio, ac mae grwpiau'n symud ymlaen ar gyflymder gwahanol.

Dilyniant sgil llythrennedd emosiynol grŵp

## Gweithgareddau ar gyfer archwilio emosiynau'n fras

- Rhestr emosiynau
- Cardiau emosiynau
- Gemau emosiynau

## Gweithgareddau ar gyfer trefnu/cymharu emosiynau

- Dimensiynau teimladau – egni a chysur
- Y matrices
- Teulu teimladau

## Gweithgareddau ar gyfer ystyried emosiynau penodol

- Ymbarelau emosiynau
- Dod o hyd i'r hyn sy'n eich gwneud yn hapus - Yr Emosiynau Cadarnhaol
- Y tu mewn a'r tu allan
- Cryfder Teimlad
- Sylwi ar deimladau/arsylwi ar emosiynau

Gweler isod rhestr o weithgareddau yn yr adran hon, y gellir eu defnyddio wrth archwilio emosiynau'n fras. Mae'r rhain yn debygol o gael eu defnyddio yn ystod y sesiynau cyntaf. Mae'r gweithgareddau hyn yn helpu'r grŵp i enwi emosiynau sylfaenol y maent yn eu nodi yn y stori neu yn eu hunain. Mae llawer o grwpiau'n treulio sawl wythnos ar y rhain, cyn bod yn barod i symud ymlaen.

Pan fydd sail dda o ymwybyddiaeth emosiynol, gellir cyflwyno gweithgareddau sy'n archwilio gwahanol ddimensiynau teimladau e.e. teimlo'n dda/ddrwyg ac egni uchel/isel. Gellir ehangu ar hyn wedyn, trwy ystyried y gwahanol emosiynau sylfaenol yn ogystal â 'theulu teimladau'.

Pan fyddwch yn hyderus bod gan y grŵp eirfa emosiynau eang, ei fod yn cydnabod y gall emosiynau deimlo'n ddymunol neu'n anghyfforddus ac amrywio o ran egni/cryfder a'i fod yn deall y ceir gwahanol grwpiau o emosiynau, gallwch ddyfnhau ei ddealltwriaeth ymhellach.

Gweithgareddau eraill y gallwch eu cyflwyno ar wahanol adegau:

## Gweithgareddau Adrodd Straeon

- Sgiliau adrodd straeon
- Cyfnewid straeon
- Creu straeon

Gall y gweithgareddau hyn helpu i fagu hyder, ac annog sgiliau cymdeithasol a llythrennedd. Gall y rhain fod yn ffordd ddefnyddiol o ychwanegu rhyw elfen o newydd-deb at y grŵp, a chynyddu cyfranogiad trwy newid y gweithgaredd os bydd diddordeb v grŵp yn lleihau.

## Gweithgareddau Sgiliau Cyfeillgarwch

- Diwrnod Gwael
- Beth sy'n gwneud ffrind da?
- Gwranddo

Mae rhai emosiynau (e.e. cenfigen) yn cynnig y cyfle i archwilio sgiliau cymdeithasol a chyfeillgarwch, y gellir eu datblygu trwy'r gweithgareddau hyn.

## Gweithgareddau Ychwanegol

- Meddwl amgen
- Coeden bywyd

Mae gweithgareddau ychwanegol y gallwch roi cynnig arnynt ar ôl i'r grŵp ffrurfio, yn enwedig os hoffai'r grŵp barhau y tu hwnt i'r 12 wythnos gychwynnol a awgrymir.

Sesiwn olaf – Diwedd glo a Ffarwelio

Gall y gweithgareddau hyn fod yn ffordd gadarnhaol o ddod â'r grŵp i ben a myfyrio ar y broses.

# Gweithgareddau ar gyfer archwilio emosiynau'n fras

Gweler isod rhestr o weithgareddau yn yr adran hon, y gellir eu defnyddio wrth archwilio emosiynau'n fras. Mae'r rhain yn debygol o gael eu defnyddio yn ystod y sesiynau cyntaf. Mae'r gweithgareddau hyn yn helpu'r grŵp i enwi emosiynau sylfaenol y maent yn eu nodi yn y stori neu yn eu hunain. Mae llawer o grwpiau'n treulio sawl wythnos ar y rhain, cyn bod yn barod i symud ymlaen i weithgareddau sy'n dyfnhau eu hymwybyddiaeth emosiynol.

1. Rhestr emosiynau
2. Cardiau emosiynau
3. Gemau emosiynau

## Y Rhestr Emosiynau

Naill ai ar bwynt yn ystod stori neu ar ôl ei hadrodd, rhowch y grŵp mewn parau a gofynnwch iddynt pa emosiynau y sylwon nhw arnynt yn y cymeriadau, y stori neu yn eu hymatebion eu hunain. Gallwch hefyd ofyn iddynt drafod yr hyn yr oeddent yn ei feddwl a'i deimlo am y stori; pa ddarnau roedden nhw'n eu hoffi neu nad oeddent yn eu hoffi.

Ar ôl ychydig funudau, ewch yn ôl i'r grŵp cyfan a chael rhestr o emosiynau ganddo. Os yw'n briodol, cymerwch ennyd i drafod pa bwynt yn y stori y cafwyd yr emosiwn yn ei dyb ef. Cofiwch y gellir derbyn ac archwilio pob emosiwn gyda chwilfrydedd yn hytrach na gosod awyryglch o gywir ac anghywir. Mae trafod emosiynau a dealltwriaeth o'r stori yn rhoi cyfle i asesu lefel y grŵp.

Lluniwch restr emosiynau ar fwrdd gwyn neu siart droi. Gellir datblygu'r rhestr hon dros yr wythnosau.

Gall y cwestiynau hyn fod yn ddefnyddiol

- Pa emosiynau neu deimladau gwnaethoch chi sylwi arnynt yn y stori? (Yna holi ymhellach – pryd?)
- Pa fath o X yw'r X hwnnw? (os cynigir termau cyffredinol fel hapus neu drist, ystyriwch a oes geiriau mwy penodol)
- Allwch chi roi enghraifft i mi o pryd mae rhywun yn gallu teimlo fel 'na? (unwaith eto, archwiliwch am eiriau sy'n estyn yr eirfa emosiynol)
- Allwch chi feddwl am deimlad sy'n debyg i hynny? (archwiliwch ddealltwriaeth o swyddogaeth yr emosiwn hwnnw h.y. gall rhywbeth annheg wneud i rywun deimlo'n ddig)
- Beth sy'n gallu gwneud i rywun deimlo fel 'na? (unwaith eto, archwiliwch swyddogaeth a dealltwriaeth).

Mae'r ymarfer hwn yn helpu i asesu a datblygu lefel adnabyddiaeth emosiynol a geirfa'r grŵp. Ychwanegir emosiynau newydd wedi'u nodi gan y grŵp at y rhestr emosiynau bob wythnos. Gall hyn

TEIMLADAU/EMOSIYNAU		
<b>Crac</b>	<b>Diolchgar</b>	<b>Rhwystredig</b>
<b>Weddrysus</b>	<b>Ofn</b>	<b>Wedi synnu</b>
<b>Eiddigeddus</b>		
<b>Pryderus</b>	<b>Cyfeillgar</b>	

ddechrau'n sylfaenol e.e. hapus/trist, gyda'r nod y byddant yn datblygu eu geirfa emosiynol trwy'r sesiynau e.e. cyffrous/llawen, neu unig/diflas.

## Cardiau emosiynau

Ar ôl i'r grŵp ddatblygu rhestr gynhwysfawr o eiriau emosiynau, gall fod yn ddefnyddiol gwneud rhai cardiau emosiynau. Gall hyn ddod yn weithgaredd grŵp lle mae pob dysgwr yn gwneud ychydig o gardiau gydag emosiynau wedi'u hysgrifennu arnynt ac efallai gyda llun o fynegiant yr wyneb neu ystum neu ddelwedd arall sy'n ymwneud â'r emosiynau. Mae cardiau emosiynau wedi'u gwneud ymlaen llaw hefyd sydd ar gael yn rhwydd.

Gellir defnyddio'r cardiau hyn ar gyfer yr ymarferion eraill fel gemau emosiynau, y matrices neu ar gyfer trefnu'n Deuluoedd Teimladau (gweler yr adran nesaf).

## Gemau emosiynau

Gellir dyfeisio gemau o'r rhestr emosiynau – yn enwedig ar ôl nifer o wythnosau pan fydd rhestr dda wedi'i datblygu. Gellir cymysgu cardiau emosiynau ar hap a'u trosglwyddo i barau – Mae'n rhaid i bob pâr ddweud ychydig am y teimlad; sut beth yw hi, pa fath o bethau sy'n gallu gwneud i berson ei deimlo, a yw'n ddymunol neu'n annymunol, neu ddangos mynegiant wyneb neu ystumiau ac yn y blaen.

Neu gallant wneud meim neu actio golygfa sy'n dangos yr emosiwn ac mae'n rhaid i'r disgyblion eraill ddyfalu.

Unwaith eto, gellir archwilio emosiynau trwy gwestiynau – ac mae'n rhaid i'r disgyblion ofyn cwestiynau i'r pâr i geisio dyfalu'r emosiwn e.e. 'Oes modd gwybod beth yw'r teimlad drwy edrych ar wyneb rhywun?' 'Fyddech chi'n ei deimlo pe byddech chi'n mynd ar wyliau?' ac yn y blaen.

Gall y disgyblion wneud eu gemau eu hunain wrth ddefnyddio'r cardiau.

# Gweithgareddau ar gyfer trefnu/cymharu emosiynau

Pan fydd sail dda o ymwybyddiaeth emosiynol, gellir cyflwyno gweithgareddau sy'n archwilio gwahanol ddimensiynau teimladau e.e. teimlo'n dda/ddrwg ac egni uchel/isel. Gellir ehangu ar hyn wedyn, trwy ystyried y gwahanol emosiynau sylfaenol yn ogystal â 'theulu teimladau'.

Bydd angen cynnal y gweithgareddau hyn dros nifer o sesiynau, ond bydd angen mwy o amser ar rai grwpiau.

- Dimensiynau teimladau – egni a chysur
- Y matrices
- Teulu teimladau

## Dimensiynau teimladau – Egni a chysur

Ar ôl trafod teimladau yn y gweithgareddau blaenorol, gall wedyn fod yn ddefnyddiol ystyried nodweddion emosiynau megis lle gellir eu teimlo yn y corff, y gallant deimlo'n ddymunol neu'n anghyfforddus, ac y gallant amrywio o ran egni/cryfder.

Mae'r gweithgaredd hwn yn defnyddio'r cardiau emosiynau wedi'u gwneud gan y grŵp.

Siaradwch am sut y gallwch feddwl am deimladau o ran faint o egni y maent yn ei roi i chi – bydd rhai yn gwneud i chi deimlo'n weithgar iawn, bod yn rhaid i chi wneud rhywbeth; bydd eraill yn rhoi ychydig o egni neu ysgogiad i chi wneud unrhyw beth. Mae'r rhan fwyaf yn bodoli yn y canol ar hyd y continwmm hwn. (Mae hyn yn cysylltu â'r syniad o 'Ffenestri Goddefgarwch').

Hefyd, mae teimladau'n bodoli ar hyd continwmm o gysur neu anghysur (neu'n teimlo'n dda neu'n ddrwg, o fod yn ddymunol i annymunol). Mae hyn yn cysylltu â chymhelliant; gallwn gael ein denu at emosiynau dymunol (neu gadarnhaol) ac rydym am symud oddi wrth emosiynau annymunol. Os yw'n briodol, gall fod yn ddefnyddiol siarad am sut mae rhai teimladau'n normal ac yn bwysig i ni, er nad ydynt yn teimlo'n braf.

### Ymarfer:

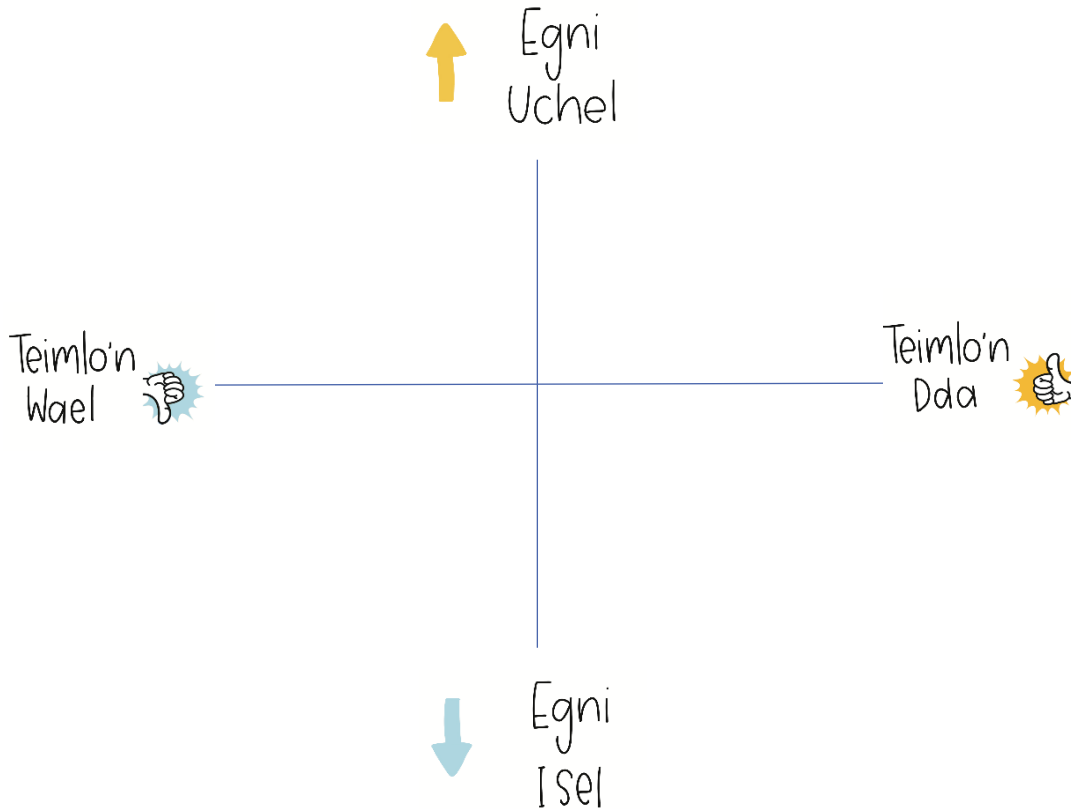
- Gan ddefnyddio darn o linydd neu dâp masgio, gwnewch linell ar draws y llawr. Defnyddiwch y cerdyn a ddarperir i roi 'Egni Uchel' ar un pen ac 'Egni Isel' ar y llall.
- Deliwch y cardiau i roi 1 i 3 cherdyn i bob disgybl.
- Gofynnwch i'r disgyblion roi eu cardiau emosiynau lle maen nhw'n meddwl y dylid eu rhoi ar y continwmm rhwng egni uchel ac isel. Yna trafodwch mewn grŵp. A yw'r grŵp yn cytuno â'r lleoliad? Wrth gwrs, cofiwch nad oes atebion cywir. Y nod yw helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o sut mae teimladau'n dylanwadu ar ein gweithredoedd.
- Ailadroddwch yr ymarfer gyda'r continwmm cysur/anghysur gan ddefnyddio'r cardiau 'Teimlo'n Dda' a 'Teimlo'n Ddrwg'.

Teimlo'n  
Wael 

Teimlo'n  
Dda 

## Matrics

Gall y gweithgaredd hwn adeiladu ar y gweithgaredd blaenorol neu fod yn ddewis arall iddo. Gwnewch fatrics neu groes gyda'r ddau ddimensiwn a gofynnwch i'r disgyblion osod cardiau emosiynau o fewn y dimensiynau (gweler isod). Gall hyn fod yn weithgaredd diddorol iawn. Gall hefyd fod yn weithgaredd i wirio sut mae pawb e.e. gofyn i ddisgyblion sefyll ar y matrics, lle maent yn teimlo heddiw.



## Yr Emosiynau Sylfaenol – Teuluoedd Teimladau

Gellir ystyried y grwpiau emosiynau allweddol o hapusrwydd (yr emosiynau cadarnhaol), ofn, dicter a thristwch i gyd mewn sesiynau ar wahân gan ddefnyddio straeon, cerddi ac ymarferion.

Gellid dadlau mai'r rhain yw'r emosiynau allweddol y mae angen eu deall a gellir ystyried pob 'teulu' mewn sesiwn wythnosol yn y dyfodol.

Mae nifer o drosiadau gwahanol ar gyfer yr emosiynau sylfaenol hyn gan gynnwys teuluoedd teimladau, lliwiau cynradd neu dermau 'ymbarél'. Mae'n bosibl ystyried a yw teimladau'n perthyn i un grŵp emosiynau neu a allai gynnwys elfennau o ddau neu fwy o grwpiau. Gellir defnyddio cardiau emosiynau i ystyried y gwahanol grwpiau yn ogystal â rhai o'r darluniau a roddir ar y tudalennau a'r atodiad canlynol. Mae rhai straeon yn pwysleisio emosiynau penodol a gellir ystyried swyddogaeth, dwyster ac amodau sbarduno pob emosiwn.



## Ymarfer:

1. Rhowch gardiau ar y llawr ar gyfer pob un o'r grwpiau emosiynau: 'tristwch', 'ofn', 'dicter' a 'hapusrwydd'. Hefyd dylech chi farcio un cerdyn yn 'arall'.
2. Rhowch nifer o gardiau emosiynau i'r cyfranogwyr, o leiaf 3 cherdyn yr un.
3. Un ar y tro maent yn rhoi pob emosiwn o dan y 'term ymbarél' sy'n gweddu fwyaf nes bod yr holl gardiau'n cael eu dyrannu.
4. Yna trafodwch unrhyw emosiynau sy'n tynnu sylw - a oes emosiynau a allai fynd mewn gwahanol deuluoedd? A yw rhai'n haws nag eraill? Pa rai nad ydynt yn gweddu i'r teuluoedd? Ac yn y blaen...

## Datblygiad

Mae datblygiad pellach wrth ystyried yr emosiynau hyn ac emosiynau eraill i estyn meddwl am ymdopi ag emosiynau i'w weld yn 'Understanding Your Seven Emotions' by Lawrence Howells (2021).

# Gweithgareddau ar gyfer ystyried emosiynau penodol

Pan fyddwch yn hyderus bod gan y grŵp eirfa emosiynau eang, ei fod yn cydnabod y gall emosiynau deimlo'n ddymunol neu'n anghyfforddus ac amrywio o ran egni/cryfder a'i fod yn deall y ceir gwahanol grwpiau o emosiynau, gallwch ddyfnhau ei ddealltwriaeth ymhellach.

Gall y gweithgareddau hyn helpu'r grŵp i edrych yn fanylach ar wahanol grwpiau emosiynau (e.e. emosiynau cadarnhaol, dicter, tristwch, ofn). Bydd y grŵp yn ystyried sut mae gwahanol emosiynau'n teimlo yn ei gorff a sut y gall gwahanol emosiynau amrywio o ran cryfder a dwyster. Gellir annog y grŵp hefyd i ddechrau myfyrto ar ei brofiadau ei hun (h.y. yn hytrach nag ystyried emosiynau yn haniaethol).

**Creu ffiniau diogel:** gall ystyried emosiynau (yn enwedig y rhai sy'n teimlo'n annymunol megis dicter neu dristwch) sbarduno ymateb mewn rhai pobl ifanc. Mae'n bwysig ystyried y rhain o hyd, ond efallai y bydd angen cyflwyno'r pwnc a chreu ffiniau diogel ar y dechrau. E.e. *'Gall fod yn anodd siarad am rai emosiynau, felly rydym yn eich annog i rannu dim ond yr hyn rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn ei rannu. Os ydych chi'n teimlo bod angen rhyw saib arnoch i ffwrdd o'r grŵp, mae hynny'n iawn. Rhowch wybod i ni a bydd un ohonom yn dod gyda chi. Os oes rhywbeth y byddai'n well gennych ei drafod yn breifat, gallwn ni wneud hynny hefyd'.* Os oes angen i blentyn adael yr ystafell, mae'n bwysig bod oedolyn yn ei gefnogi i deimlo ei fod wedi'i reoleiddio ac yn gyfforddus (er enghraifft: eistedd gyda nhw, dangos empathi, bod yn chwilfrydig ac efallai defnyddio ymarferion anadlu a ymarferwyd yn flaenorol yn y grŵp), fel y gall ddychwelyd i'r grŵp os dymuna. Am y rheswm hwn, dylai'r grŵp gael ei hwyluso bob amser gan ddau aelod o staff, a dylech gytuno rhyngoch ar y rolau y byddwch yn eu chwarae h.y. pwy fydd yn arwain y sesiwn, a phwy fydd yn cefnogi dysgwyr os bydd angen iddynt adael.

**Protocolau diogelu:** Efallai y bydd rhai pynciau'n ennyn ymatebion a allai beri pryder. Mae'n bwysig bod yn barod rhag ofn i rywbeth godi y mae angen i chi weithredu arno gan ddilyn protocolau diogelu'r ysgol. Efallai y byddai'n ddefnyddiol gwirio sut mae'r disgyblion ar sail un-i-un ar ôl y grŵp, os rhannwyd rhywbeth sydd wedi eich poeni neu os yw'r disgybl yn teimlo bod sesiwn yn arbennig o heriol neu'n sbarduno ymateb ynddo.

**Gofalu amdanoch eich hun:** Gall fod yn anodd clywed am yr heriau y mae pobl ifanc yn eu hwynebu, yn enwedig os ydych yn pryderu am eu diogelwch. Gall fod yn ddefnyddiol neilltuo amser ar ôl pob sesiwn grŵp i fyfyrto gyda'ch cyd-hwylusydd ar unrhyw beth a oedd yn anodd, i gytuno gyda'ch gilydd ar ba gamau i'w cymryd a chan bwy, ac i ystyried a oes angen unrhyw gymorth ychwanegol arnoch. Efallai yr hoffech chi hefyd gefnogi eich gilydd i weithredu rhai o'r strategaethau rydych chi'n eu rhannu â'r bobl ifanc ac ystyried sut y byddwch chi'n meithrin eich hunain y noson honno. Cofiwch fyfyrto bob amser ar yr anogaethau a'r pethau cadarnhaol a rennir hefyd! [Mae gan yr adnodd hwn ar wefan y Prosiect Gwydnwch fwy o wybodaeth am hunanofal staff.](#)

## Gweithgareddau

1. Ymbarelau emosiynau
2. Dod o hyd i'r hyn sy'n eich gwneud yn hapus - Yr Emosiynau Cadarnhaol
3. Y tu mewn a'r tu allan
4. Cryfder Teimlad
5. Sylwi ar deimladau/arsylwi ar emosiynau

## Ymbarelau Emosiynau

Yn dilyn adrodd straeon, gellir gweithio ar y 'taflenni gwaith Ymbarelau' (gweler yr atodiad) fel grŵp. Mae hyn yn rhoi cyfle i drafod y gwahanol emosiynau sy'n perthyn i'r grŵp. Mae'r ddalen gyntaf ar 'ddicter' yn rhoi enghreifftiau o deimladau.

Mae'r Taflenni Gwaith Ymbarelau hefyd yn ystyried y dwyster neu'r cryfder a'r trosiadau defnyddiol gyda rhai cwestiynau posibl:

*Pa fath o ddicter?* E.e. Yn gandryll neu wedi cythruddo

*Pe bai eich dicter yn drosiad, beth fyddai hwnnw?* E.e. llosgfynydd, potel o bop, tân gwyllt

*Ar raddfa o 1 i 10, pa mor ddig?* E.e. 8

Gweler tudalen 22 am syniadau manylach ynglŷn â sut i archwilio'r cwestiynau uchod trwy weithgareddau.

Gall gweithgareddau creadigol ddeillio o'r ymarfer hwn e.e. tynnu llun o'ch dicter/ofn/tristwch/hapusrwydd fel gwrthrych. Mae gan y Prosiect Gwydnwch adnodd am ddefnyddio offer creadigol a all fod o gymorth.



Tampan

Cynddaredd

Rhwystredig

Wedi cythruddo

Gwarth

Blin



Chwerw

Gellir datblygu'r holl ymarferion hyn yn sgysiau am ffyrdd o ymdopi â'r teimladau hyn y mae pobl yn eu defnyddio. Byddwch yn ofalus i beidio ag awgrymu bod y teimladau hyn yn wael ac na ddylid eu profi; yn hytrach, dylid eu harchwilio. Mae syniadau am ddatblygu sgwrs ar gyfer strategaethau ymdopi yn enwedig ar gyfer plant ysgol uwchradd i'w gweld yn '*Managing Your Seven Emotions*' gan Lawrence Howells.

## Dod o hyd i'r hyn sy'n eich gwneud yn hapus - Yr Emosiynau Cadarnhaol

Mae hapusrwydd yn aml yn cael ei ystyried yn emosiwn ond mae'n gysyniad eang gan gynnwys meddyliau, dyfarniadau a chyflawniadau yn ogystal ag amrywiaeth eang o emosiynau cadarnhaol. Mae gwaith Barbara Frederickson wedi nodi pa mor bwysig yw nodi a gallu creu emosiynau cadarnhaol i'n lles a'n gwydnwch. Dangosir isod yr emosiynau cadarnhaol allweddol a nodwyd ganddi er bod llawer mwy hefyd.

Mae Emosiynau Cadarnhaol yn lle da i ddechrau archwilio Teuluoedd Teimladau gan fod y rhain yn emosiynau a ddymunir fel arfer ac y gellir eu harchwilio'n haws na rhai o'r emosiynau anoddach.

Bydd llawer o straeon yn cynnwys emosiynau cadarnhaol ar ryw adeg ond gallai 'Cig y Tafod' fod yn ddefnyddiol.

**Ymarfer-**

- Dangoswch 'Emosiynau Cadarnhaol - beth sy'n teimlo'n dda?' (gweler yr atodiad) ar fwrdd gwyn neu'r fersiwn wedi'i argraffu
- Rhowch y grŵp mewn paruau - mae pob pâr yn dewis un o'r emosiynau
- Disgrifiwch ef ychydig - sut mae'n gwneud i chi deimlo?
- Beth sy'n achosi'r emosiwn? - Beth sy'n gallu gwneud i rywun deimlo fel 'na?
- Beth yw ei ddiben? Beth yw ei fudd i ni? (Beth yw'r swyddogaeth?)
- Ble rydych chi'n dod o hyd iddo yn eich bywyd? Mae hyn yn bwysig os oes gennych lawer o straeon/anhawster yn eich bywyd - ond yn bwysig i wydnwch)
- Sut gallech chi wneud rhai yn ystod yr wythnos nesaf? Allwch chi ymrwymo i wneud hynny? (Yr wythnos nesaf – Dywedwch wrthym am eich cynnydd)
- Dod o hyd i ffyrdd o gysylltu â byd natur a'r amgylchedd er mwyn meithrin sgiliau cadarnhaol

**CARIAD**  
Tosturi diogel gofalgar cysylltiedig

**LLAWENYDD**  
Cyffrous wrth eich bodd siriol difyr

**DIOLCHGARWCH**  
diolchgar gwerthfawrogi balch

**CYFAREDD**  
yn rhyfeddu yn syn yn syfrdan

**EMOSIYNAU CADARNAHOL**  
Beth sy'n teimlo'n dda?

**TAWELWCH/ BODLONRWYDD**  
heddychlon tawel dim straeon wedi ymlacio

**YSBRYDOLIAETH**  
llawn cymhelliant creadigol anogaeth

**DIDDORDEB**  
chwilfrydig â diddordeb â ffocws wedi swyno

**BALCHDER**  
hyderus medrus bodlon

**DIGRIFWCH**  
difyr wedi'ch goglais yn bles chwertthin

**GOBAITH**  
optimistaidd edrych ar yr ochr orau cadarnhaol

**Datblygu - Dyddiadur Diolchgarwch**

Mae cadw dyddiadur diolchgarwch yn ymarfer i helpu i wneud pobl yn fwy ymwybodol o sut y gall diolchgarwch effeithio ar ein lefelau lles a hapusrwydd. Gallwch annog y grŵp i ysgrifennu 3 pheth y mae'n ddiolchgar amdanynt bob dydd, tan y sesiwn ganlynol. Gallant fod yn bethau mawr fel chwaraeon neu bêl-droed, neu'n fach fel arogl coffi yn y bore. Mae adnodd ac enghraifft wag yn yr atodiad, a gellir edrych arno eto yn y sesiwn nesaf.

## Y Tu Mewn a'r Tu Allan

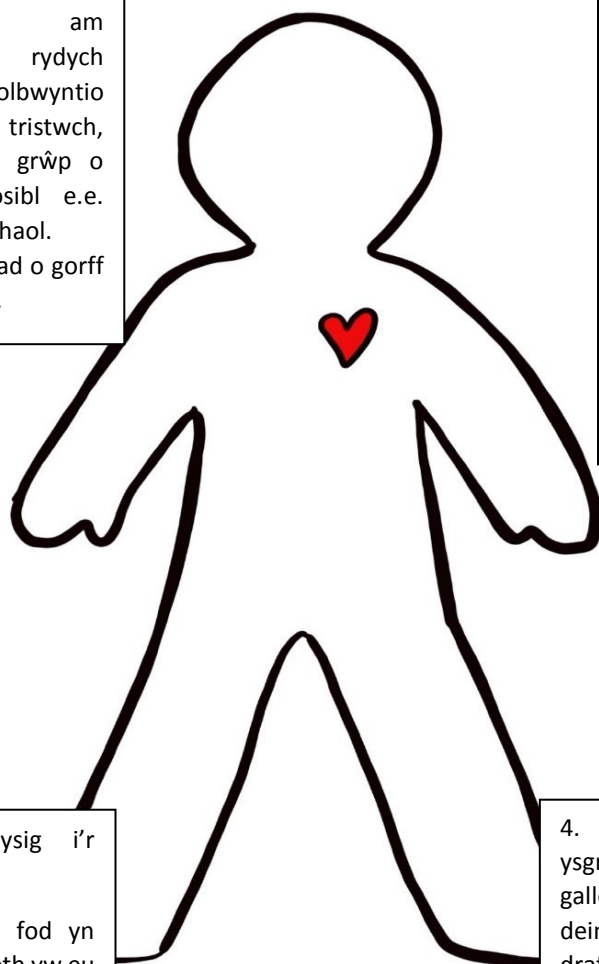
Rhan o ddeallusrwydd emosiynol yw gallu nodi ymatebion corfforol i emosiynau, gan gynnwys teimladau corfforol (sut maen nhw'n teimlo yn ein corff) ac ymatebion (sut rydym yn ymddwyn).

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn gydag amrywiaeth o emosiynau, er enghraifft:

- Hapusrwydd: Llawen (gwenu, chwerthin) / Cyffrous (ar bigau drain, calon yn carlamu)
- Ofn: calon yn carlamu, tensiwn yn y gwddf, poeth a chwyslyd, dwylo'n crynu
- Dicter: stumog yn corddi, wyneb coch, anadlu'n drwm
- Tristwch: crio, edrych yn isel, lwmp yn y gwddf

Tynnwch amlinelliad o'r corff - Ar y tu mewn ysgrifennwch/tynnwch lun o deimladau a ble rydych chi'n eu teimlo yn y corff. Ar y tu allan, ysgrifennwch/tynnwch lun o'r ymddygiadau y mae pobl eraill yn eu gweld.

1. Meddyliwch am deimlad/emosiwn rydych chi'n mynd i ganolbwyntio arno e.e. dicter, tristwch, hapusrwydd, neu grŵp o deimladau o bosibl e.e. emosiynau cadarnhaol.
2. Tynnwch amlinelliad o gorff ar bapur siart droi.



3. Ar y tu mewn i'r corff ysgrifennwch pa ymdeimladau/ymatebion ffisiolegol y gallech eu teimlo pan fyddwch yn profi'r emosiwn rydych yn ei drafod e.e. ar bigau drain, calon yn curo, bochau coch, gwên, ac ati. Efallai yr hoffech chi dynnu llun o'r syniadau hyn ar y corff e.e. tynnu llun o galon, pili-palod yn y stumog.

5. Beth sy'n bwysig i'r cymeriadau?

Ysgrifennwch beth allai fod yn bwysig i'r cymeriadau, beth yw eu gwerthoedd a'u cryfderau?

4. Ar y tu allan i'r corff ysgrifennwch pa ymddygiadau y gallech chi eu gwneud wrth deimlo'r emosiwn rydych chi'n ei drafod e.e. rhedeg i ffwrdd, dawnsio, canu, lapio eich hun mewn blanced.

## Cryfder teimladau

Mae'n ddefnyddiol deall dwyster teimladau. Weithiau mae ymatebion yn adleisio categorïau emosiynau eang iawn fel 'hapus' neu 'drist' a gall y rhain amrywio'n sylweddol o ran cryfder y teimlad.

1

Ffordd ddefnyddiol o archwilio cryfder emosiwn yw trwy ofyn i ddisgyblion "Pa fath o ddicter?" neu "ar raddfa o 1 i 10, pa mor ddig?". Gall hyn helpu i atgyfnerthu'r syniad y gall emosiynau amrywio o ran cryfder. Dyma enghraifft ar gyfer 'hapus': 'Ar raddfa o un i ddeg, ble byddech chi'n rhoi pob emosiwn sy'n gysylltiedig â hapusrwydd (e.e. llonydd, llawen, cyffrous, gobeithiol)'.

Mae'n bwysig nodi y bydd gan bob person syniad gwahanol o beth yw 10 ac 1. Mae cwestiynau fel: 'beth mae teimlo 10 yn ei olygu i chi? Beth sy'n gwneud i chi deimlo 10 o ran hapusrwydd? Os oeddech chi'n teimlo fel 6, pa bethau fyddai'n eich helpu i deimlo fel 7?' Mae'n llai am y sgôr a roddir, ac yn fwy am y sgwrs y gall y gweithgaredd hwn ei sbarduno.

Gallwch archwilio cryfder trwy amrywiaeth o ffyrdd e.e. mynd trwy bob emosiwn ar lafar, tynnu llun o raddfa 1-10 ac ysgrifennu emosiynau ar hyd y llinell, rhoi rhaff ar hyd y llawr a labelu un pen yn 1 a'r llall yn 10 neu greu llinell syth o flociau Lego lliw, gyda phob bloc yn golygu rhif gwahanol rhwng 1 a 10.

10

## Tynnu llun o deimlad

Un ffordd o archwilio cryfder a dwyster teimlad yw trwy dynnu lluniau. Bydd rhai dysgwyr yn ei chael hi'n anodd mynegi gwahanol emosiynau. Gall defnyddio trosiad gweledol helpu i raddio dwyster yr emosiwn.

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am sut olwg sydd ar eu teimlad. Rydym yn mynd i ddefnyddio dichter fel enghraifft. Gall fod yn losgfyndrol ffrwydrol, tân gwyllt yn cael ei danio, ton anferth, niwl coch, cartŵn fel The Hulk neu Anger o Inside Out, ac ati.

Gallwch ofyn cwestiynau am y gwrthrych megis:

Allwch chi roi enw i'r 'dichter'?

Pe bai gan y dichter lais, beth fyddai'n ei ddweud?

Mae'r 'dichter' yn mynd yn fwy pan...

Mae'r dichter' yn mynd yn llai pan...

Mae'r 'dichter' wedi bod ers...

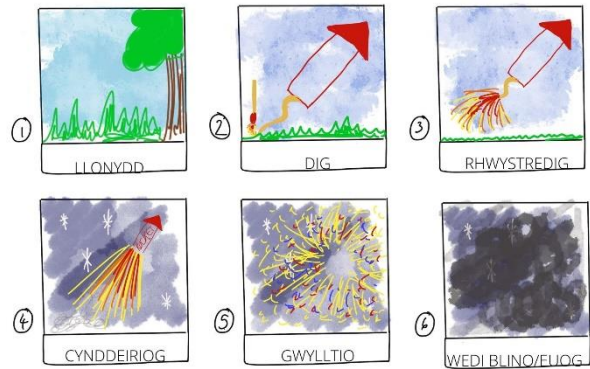
Pan fydd y 'dichter' yn mynd yn fwy mae fel...

Gallwch ddefnyddio'r trosiad a thynnu llun ohono a'i labelu gyda geiriau teimladau yn y gwahanol gamau/dwyster. Er enghraifft:

1. Tawelwch neu Ymlaciol – diwrnod braf yn y parc gyda choeden werdd.
2. Yn bigog – mae rhywun yn dechrau tanio ffiws y tân gwyllt.
3. Rhwystredig – mae'r tân gwyllt yn dechrau tanio nawr
4. Lloerig – Mae'r tân gwyllt yn hollol olau ac yn hedfan drwy'r awyr
5. Colli Limpyn – Mae'r tân gwyllt bellach wedi ffrwydro a gallwch ei weld yn goleuo'r awyr
6. Wedi blino ac yn euog - (Beth sy'n digwydd wedi hynny) Awyr du llawn mwg

### FY 6 CHAM DICTER

Tynnwch lun o'ch 6 cham o ddicter a labelwch bob cam gyda gair sy'n cynrychioli'r dwysedd



### Arsylwi/Sylwi ar eich Emosiynau

Gall fod yn ddefnyddiol rhoi cynnig ar yr arbrawf syml hwn y gellir ei ymarfer gydag unrhyw emosiwn anodd, i weld a yw'n newid sut mae teimlad yn cael ei brofi.

1. Dewiswch emosiwn a all fod yn annymunol e.e. 'dicter'
2. Gofynnwch i'r disgyblion ddweud wrthynt eu hunain dro ar ôl tro, 'Rwy'n grac' tua 5-10 o weithiau
3. Yna gofynnwch i'r disgyblion ddweud dro ar ôl tro, 'Rwy'n teimlo'n grac' eto 5-10 o weithiau
4. Yn olaf gofynnwch iddynt ddweud wrthynt eu hunain 5-10 o weithiau, 'Rwy'n sylwi fy mod yn teimlo'n grac'.
5. Yna gofynnwch beth oedd y gwahaniaeth rhwng y gwahanol ffyrdd o sylwi ar yr hyn maen nhw'n ei deimlo.

Mae'r ymarfer hwn wedi'i addasu o waith Susan David.

# Gweithgareddau Adrodd Straeon

Gall y gweithgareddau hyn helpu i fagu hyder, ac annog sgiliau cymdeithasol a llythrennedd. Gall y rhain fod yn ffordd ddefnyddiol o ychwanegu rhyw elfen o newydd-deb at y grŵp, a chynyddu cyfranogiad trwy newid y gweithgaredd os bydd diddordeb y grŵp yn lleihau.

- Sgiliau adrodd straeon
- Cyfnewid straeon
- Creu straeon

## Sgiliau Adrodd Straeon

Mae'r gyfres hon o ymarferion yn helpu dysgwyr i ymarfer sgiliau adrodd straeon. Fe'u hanogir i ddysgu hyn mewn parau yn hytrach na rhoi pwyslais ar berfformiad. Gellir gwneud y broses yn gyflym: rhannwch y grŵp yn ddau – adroddwch stori wahanol wrth bob grŵp. Rhowch grynodedd fer o hon gan drafod a chofio'r prif bwyntiau – Yna mae pob dysgwr yn dod o hyd i bartner o'r grŵp arall, ac mae'r ddau yn adrodd eu straeon. Yna byddant yn rhoi adborth am yr hyn yr oeddent yn ei hoffi am straeon ei gilydd a sut gwnaethant eu hadrodd gyda thrafodaeth grŵp yn dilyn.

Fel arall, gellir gwneud yr ymarfer dros bythefnos gyda gwahanol ymarferion yn cael eu cyflwyno i ddatblygu sgiliau cof, delweddu a chyfathrebu sy'n rhan o adrodd straeon.

Pa ffordd bynnag y caiff ei wneud, mae'r pwyslais ar y broses o gyflwyno gwybodaeth i berson arall, sy'n pwysleisio agweddau emosiynol, gwybodaeth allweddol a chyfathrebu di-eiriau megis cyswllt llygaid ac ystumiau.

**Nodau:** amcan allweddol addysgu sgiliau adrodd straeon yw helpu dysgwyr i fagu hyder yn eu gallu eu hunain i gyfathrebu. Nid yw'r ymarfer yn ymwneud â chofio'r stori'n berffaith ond yn hytrach â gallu cyflwyno stori i berson arall.

## Sgiliau Adrodd Straeon Allweddol

Gofynnwch i'r grŵp pa sgiliau mae'n meddwl sydd eu hangen ar storiwr i allu adrodd stori'n dda. Cyfeiriwch at yr hyn a welwyd yn y grŵp ac mewn mannau eraill. Ysgrifennwch atebion ar siart droi/bwrdd gwyn ac annog y disgyblion i feddwl am yr hyn y maent wedi arsylwi arno. Dyma rai o'r sgiliau a fydd yn dod i'r amlwg:

- Gwrando - deall
- Dychymyg- delweddu
- Emosiwn
- Geiriau/ymadroddion/iaith
- Tŵn y Llais- effeithiau sain, lefel
- Gweithredoedd ac Ystumiau
- Mynegiannau'r wyneb
- Cof- digwyddiadau allweddol yn y stori
- Cyswllt llygaid



## Cyfnewid Straeon

Rhannwch y Grŵp yn ddau gyda hwylusydd yn helpu pob grŵp. Mae'r hwyluswyr yn adrodd (stori wahanol) wrth bob grŵp. Mae straeon byr â strwythur syml megis 'Y Pot wedi Cracio' neu 'Y Seren, y Bachgen a'r Blwch' yn straeon da i ddechrau. Ar ôl adrodd y stori, gofynnwch i'r grŵp gofio beth yw pwyntiau allweddol (neu 'fframwaith sylfaenol') y stori y mae angen iddyn nhw eu cofio. Gellir gwneud hyn trwy ddefnyddio amserlen stori.

Gall yr ymarfer canlynol helpu i ddatblygu sgiliau adrodd straeon: Lluniwch fap Stori - llun o ddigwyddiadau/cymeriadau allweddol y stori. Edrychwch ar yr emosiynau yn y stori - sut y gellir eu cyfleu ar lafar neu'n ddi-eiriau. Mae'r disgyblion yn ymarfer cyswllt llygaid. Mae'r disgyblion yn ymarfer mewn parau gan roi'r stori yn ôl at ei gilydd a'i hadrodd a datblygu delweddau a manylion – anogwch y disgyblion i ofyn cwestiynau fel 'o beth y gwnaed y blwch?...

Pan fydd y stori wedi'i hymarfer, bydd y disgyblion yn dod o hyd i bartner o'r grŵp arall. Yna maent yn dod o hyd i le cyfforddus lle gallant rannu eu straeon â'i gilydd. Os bydd unrhyw ddisgyblion yn arbennig o bryderus, efallai y bydd angen cymorth ac anogaeth ychwanegol arnynt. Ar ôl i aelodau'r grŵp rannu straeon, maent wedyn yn rhoi adborth cadarnhaol i'w gilydd am yr hyn yr oeddent yn ei hoffi am sut roedd y partner yn adrodd y stori.

### Y Seren, Y Bachgen a'r Blwch.

Tynnwch linell amser fel yr un isod:

Tasg 1: Ysgrifennwch ddigwyddiadau'r stori mewn trefn gronolegol uwchben y llinell

Cwestiynau i feddwl amdanynt:

- Beth oedd yn y blwch, gredwch chi? (ymddiriedaeth efallai?)
- Pam agorodd e'r blwch? Ystyriwch chwilfrydedd fel rhywbeth cadarnhaol a negyddol.
- Pa bethau eraill nad oes modd eu gweld allai fod yn bwysig?

Tasg 2: Ysgrifennwch o dan y llinell:

- teimladau y gallai'r cymeriadau fod yn eu cael
- beth rydych chi'n ei deimlo (tanlinellu)

ar bob cam o'r stori.

Gorffennwch gyda thrafodaeth grŵp am yr hyn a ddigwyddodd, beth oedd yn gweithio'n dda, beth allai fod yn well y tro nesaf ac yn y blaen.

### Datblygiad

Efallai y bydd rhai disgyblion yn cael problemau wrth adrodd straeon am nad oes ganddynt 'gysyllteiriau': mae'r rhain yn rhannu o eirfa sy'n dechrau ac yn cysylltu rhannau o'r stori, yn symud plotiau ymlaen neu'n gorffen y stori. Mae enghreifftiau'n cynnwys pethau fel 'Un tro roedd...'. Ond un diwrnod....' 'Fodd bynnag' 'A dyna ddiwedd y stori' ac yn y blaen. Os felly, gall fod yn bosibl rhoi pwyslais ar y darnau defnyddiol hyn o eirfa a sicrhau eu bod yn cael eu defnyddio os oes angen.

Gellir ailadrodd yr ymarfer Cyfnewid Straeon gyda gwahanol straeon wrth i'r grŵp ddatblygu i annog sgiliau cyfathrebu ac adrodd straeon. Gellir defnyddio straeon hirach. Gallant hefyd adrodd straeon fel grŵp gydag unigolion a pharau yn adrodd rhan o'r stori. Gallant hefyd adrodd y straeon wrth y grŵp

arall gan annog sgiliau i allu siarad â grŵp cyfan.

Weithiau bydd y disgyblion am 'actio' y straeon yn hytrach na'u hadrodd ond mae'n ddefnyddiol annog sgiliau 'adrodd' yn hytrach nag 'actio'.

### Creu Straeon

Yn yr ymarfer hwn, caiff stori ei hadrodd wrth y dysgwyr ond mae'n cael ei stopio ar adeg briodol. Y dasg i'r dysgwyr yw dyfeisio ac adrodd gweddill y stori.

1. Adroddir stori wrth y grŵp cyfan - Mae sawl stori yn addas ar gyfer y dasg hon ond mae Jac a'r Fôr-forwyn yn arbennig o addas. Mae fframwaith sylfaenol y stori hon i'w weld isod.
2. Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o 2 i 3. Gofynnwch i bob grŵp weithio gyda'i gilydd i benderfynu ar ddiwedd y stori.
3. Ar ôl penderfynu ar y diwedd, gofynnir i'r grŵp weithio allan beth sy'n digwydd rhwng diwedd y stori a adroddwyd a'r diwedd y mae wedi'i greu. Rhowch 10-15 munud i wneud hyn. Byddwch yn glir na ddylent gyflwyno cymeriadau, gosodiadau neu wrthrychau newydd yn y stori ond defnyddiwch yr hyn a roddwyd eisoes yn y stori (er y gellir defnyddio gwrthrychau os byddent yn cael eu canfod yn naturiol yn y lleoliadau a ddisgrifir).
4. Ar ôl i aelodau'r grŵp greu eu stori maen nhw'n ei rhannu'n 3 (neu faint bynnag sydd yn y grŵp) ac yn penderfynu pwy sy'n mynd i adrodd pob darn.
5. Yna mae pob grŵp yn adrodd ei stori wedi'i chreu wrth y grwpiau eraill.

Gellir dilyn yr ymarfer hwn gyda thrafodaeth am wahanol themâu sy'n deillio o'r un stori. Byddwch yn ofalus i beidio â chymharu'r hyn y mae pob grŵp wedi'i greu; yn hytrach, nodwch fod pob diwedd glo yr un mor gywir. Os yw'n briodol, gellir adrodd gwir ddiwedd y stori hefyd. Unwaith eto, ar yr amod nad yw'n ddiwedd glo gwell na'r rhai a grëwyd.

**Datblygiadau** - Fel gyda Chyfnwid Straeon, gellir ychwanegu ymarferion sy'n datblygu sgiliau creu straeon at y broses i helpu wrth adrodd y stori. Gallai straeon a grëwyd hefyd gael eu hysgrifennu, naill ai gan yr hwylusydd neu ddysgwyr unigol gan ganolbwyntio ar ddatblygu geirfa.

(Gyda diolch i Michael Harvey am ganiatáu i ni ddefnyddio'r ymarfer hwn a'i fersiwn o Jac a'r Fôr-forwyn.)

## Y Bocs Aur – Fframwaith Sylfaenol

*Dim ond y fframwaith sylfaenol a roddir yma a dylai'r adroddwr ychwanegu peth sylwedd at hyn trwy ddatblygu disgrifiadau o gymeriadau, gweithredoedd a lleoliadau.*

Un tro roedd teulu wnaeth benderfynu gwneud cawl. Roedd angen coed tân arnyn nhw. Felly, anfonon nhw eu mab allan i gael y coed tân. Roedd hi'n oer, felly doedd e ddim eisiau mynd yn rhy bell. Bu'n chwilio a chwilio, a daeth o hyd i gymaint o goed tân ag y gallai gario. A phan ddychwelodd i'w dŷ, sylwodd ar rywbeth disglair, gloyw yn yr eira. Rhoddodd y coed tân i lawr, aeth at y peth disglair, pwysodd i mewn a thynnu bocs bach aur allan. Dychmygwch ei syndod a'i gyffro.

Ceisiodd ei agor. Ond doedd e ddim yn agor. Roedd ar glo. Edrychodd o gwmpas am allwedd, ond ni allai ddod o hyd i allwedd. Trodd y bocs, ac yna gwelodd allwedd. Cymerodd ef, a'i osod yn y clo, a gyda chlic, agorodd y bocs. Edrychodd i mewn, a thu fewn i'r bocs, y bocs aur, gwelodd ...

\* O'r pwynt hwn mae'r grwpiau'n gweithio i greu eu stori nhw\*

### Awgrymiadau

Beth gallwch chi ddod o hyd iddo yn y bocs?

Beth sy'n dod allan o'r bocs?

Pa syrpreisys gallwn ni eu canfod?

*Mae'r Bocs Aur yn stori a gasglwyd gan y Brodyr Grimm amser maith yn ôl. Dyma un o'r straeon olaf iddyn nhw eu casglu.*

*Trawsgrifiad o'r stori o'r Llyfrgell Brydeinig - <https://www.bl.uk/childrens-books/videos/the-golden-box-and-the-magic-flute>*

*Clip YouTube o stori wedi'i hadrodd gan Sandra Agard - [https://www.youtube.com/watch?v=YjClwP\\_Twv0](https://www.youtube.com/watch?v=YjClwP_Twv0)*

# Gweithgareddau Sgiliau Cyfeillgarwch

Mae agweddau cymdeithasol ar emosiynau yn debygol o ddod i'r amlwg wrth archwilio emosiynau, yn enwedig emosiynau fel ymddiriedaeth, cenfigen, cyfeillgarwch neu ddiffyg cyfeillgarwch. Mae'r emosiynau hyn, a llawer sy'n debyg iddynt, yn cynnig y cyfle i archwilio sgiliau cymdeithasol a chyfeillgarwch, y gellir eu datblygu trwy'r gweithgareddau hyn.

## Diwrnod Gwael

Dychmygwch eich bod wedi cael diwrnod gwael iawn yn yr ysgol (meddyliwch am rai pethau erchyll a allai ddigwydd) a'ch bod yn gweld rhywun rydych chi'n ei adnabod ac yn dweud wrtho am y peth.

Pa fath o bethau y gall eu dweud na fyddent yn fuddiol? Trafodwch y rhain yna archwiliwch pam

Yna trafodwch y pethau mae'n eu dweud neu'n eu gwneud a allai fod yn ddefnyddiol – Unwaith eto, trafodwch y rhain ac yna archwiliwch pam mae'r rhain yn ddefnyddiol.

## Beth sy'n gwneud ffrind da?

Trafodwch rinweddau bod yn ffrind da – beth mae pobl yn ei gydnabod fel rhinweddau bod yn ffrind da mewn gwahanol sefyllfaoedd – Tynnwch rinweddau allan o'r drafodaeth sy'n ymwneud ag ymddiriedaeth, teyrngarwch. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol meddwl am gymeriadau ar y teledu neu mewn ffilmiau sy'n ymddangos fel ffrindiau da a'r hyn sy'n eu gwneud yn ffrind da.

## Gwrando

Gall ymarferion ddatblygu pwysigrwydd sgiliau gwrando. Gall y rhain ddechrau gyda gweithio mewn parau lle mae un person yn dweud yr hyn a wnaeth dros y penwythnos ac mae'r person arall yn gwrando ac yna'n ceisio cofio a chrynhoi'r holl bethau y mae ei bartner wedi'u dweud. Gall ddatblygu i ymarferion tebyg gyda phwyslais ar wrando am deimladau a gallu crynhoi ac aralleirio'r hyn a ddywedwyd yn gywir. Gall hefyd ystyried iaith y corff – Sut olwg sydd ar rywun sy'n gwrando? A oes ots a yw rhywun yn edrych fel ei fod yn gwrando ai peidio?

# Gweithgareddau Ychwanegol

Dyma rai gweithgareddau ychwanegol y gallwch eu defnyddio ar ôl i'r grŵp ffurfio.

- Meddwl amgen
- Coeden bywyd

## Meddwl Amgen

Efallai y bydd rhai grwpiau'n elwa o strategaethau meddwl amgen. Gall y grŵp ddefnyddio'r daflen waith fel enghraifft i nodi meddyliau di-fudd yn y stori/ynddynt eu hunain ac fel grŵp gynnig meddyliau amgen. Rhai sy'n realistig ond yn fwy cadarnhaol. Er enghraifft:

Ddim yn ddefnyddiol - "O, alla i ddim gwneud unrhyw beth yn iawn. Mae wedi bod yn wythnos mor ofnadwy."

Amgen = 'Fe wnes i rai camgymeriadau, ond mae heddiw'n ddiwrnod newydd sbon'

Cwestiynau y gallech eu gofyn:

*'Sut byddai'r meddyliau amgen hyn yn effeithio ar ein hwyliau?'*

*'A yw meddwl yn gadarnhaol bob amser yn helpu os ydym yn drist, yn flin ac ati?'*

*'A fyddai meddyliau amgen yn newid y ffordd rydym yn gweithredu?'*

## Coeden bywyd

Mae Coeden Bywyd yn ymyriad Therapi Naratif sy'n seiliedig ar y dybiaeth ein bod yn deall ein hunain ac yn byw ein bywydau trwy straeon. Mae'n ymyriad annibynnol sy'n cyd-fynd yn dda iawn â'r 'Pethau Rhyfedd yw Teimladau' fel prif weithgaredd, yn enwedig ar ôl i'r grŵp gael ei sefydlu a'i fod yn gweithio'n dda gyda'i gilydd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://www.crs.org/sites/default/files/tools-research/tree-of-life.pdf>

## Sesiwn olaf – Diwedd glo a Ffarwelio

Mae'r sesiwn olaf yn rhan allweddol o'r grŵp. Gall y gweithgareddau hyn fod yn ffordd gadarnhaol o ddod â'r grŵp i ben a myfyrio ar y broses. Os oes gan eich grŵp bwynt gorffen penodol, efallai yr hoffech chi ddechrau atgoffa'r cyfranogwyr yn garedig ychydig o sesiynau cyn hyn fod y grŵp yn dod i'r diwedd – nid oes neb yn hoffi diwedd glo annisgwyl. Efallai yr hoffech chi gynllunio parti neu ddathliad gyda'ch gilydd – neu gytuno ar ddanteithion melyn y gellid dod â nhw i'r sesiwn olaf.

### Cofio'r Grŵp

Adolygwch yr hyn mae'r cyfranogwyr wedi'i wneud yn y grŵp, pa bethau maen nhw'n eu cofio orau, beth maen nhw wedi'i hoffi (neu ddim wedi'i hoffi) am y grŵp. Sut deimlad oedd hi'r wythnos gyntaf? Sut deimlad yw hi nawr? Hoff ymarferion a straeon, digwyddiadau doniol

### Rhoi'r cyfan ynghyd

Mae'r grŵp yn trafod beth oedd ei hoff straeon unigol ac yna'n penderfynu fel grŵp pa un yr oedd yn ei hoffi orau. Yna mae'n ailadrodd y stori gyda phob myfyriwr yn cofio un darn. Mae rhywun arall wedyn yn dweud beth sy'n digwydd nesaf nes bod y stori gyfan yn cael ei chofio. Mae hyn wedi gweithio'n dda ac wedi dangos ymgysylltiad y dysgwyr â'r stori.

### Canmoliaeth

Mae pob person ifanc yn derbyn cerdyn gydag enw un aelod arall o'r grŵp wedi'i ysgrifennu ar un ochr. Mae pob person yn ysgrifennu rhywbeth y mae'n ei hoffi neu wedi'i fwynhau am y person hwnnw ar yr ochr arall. Yna caiff y cardiau eu casglu a'u rhoi i'r person yr ysgrifennwyd amdano. Gellir rhannu'r rhain fel grŵp neu eu cadw a'u darllen yn nes ymlaen. Mae'r gweithgaredd hwn wedi gweithio'n dda ac mae'n ffordd wych o annog caredigrwydd, ond mae angen i'r hwylusydd sy'n oedolyn ymddiried yn y grŵp i gyd i fod yn garedig i'w gilydd. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i'r hwylusydd fod wedi meddwl am ganmoliaeth i bob cyfranogwr i'w chynnig yn gynnil i fyfyrwyr os ydynt yn ei chael hi'n anodd meddwl am bethau.

### Tystysgrifau neu Fathodynau

Mae cyflwyniad o dystysgrifau/bathodynau neu ryw femento arall o'r grŵp naill ai'n cael ei wneud neu ei gyflwyno fel: Ffordd ddiriaethol o atgoffa am gyflawniadau yn y grŵp. Gwnaeth un grŵp Jariâu Emosiynau fel gweithgaredd terfynol. Mae gan y wefan hon fwy o wybodaeth am sut i'w gwneud a'u defnyddio: <https://www.mindful.org/how-to-create-a-glitter-jar-for-kids/>

### Holiaduron

Llenwch unrhyw holiaduron i werthuso'r grŵp

### Ymarfer Gorffen

Penderfynwch ar ymarfer cau a defnyddio hynny i ddod â'r grŵp i ben e.e. cerdd neu weithgaredd dirwyn i ben.

# Dirwyn i Ben a Diwedd glo

Pwrpas y broses dirwyn i ben yw dod â'r sesiwn i ben mewn modd myfyriol a thawel. Unwaith eto, mae'r ymarferion wedi'u cynllunio ar gyfer rheoleiddio emosiynau gyda phwyslais ar fod yn ymlaciol ac yn esmwythol. Gall hefyd fyfyrion ar gynnwys y sesiwn, yr hyn a fwynhawyd a'r hyn na fwynhawyd.

Mae llawer o'r ymarferion hyn yn rhoi ffocws ar ymwybyddiaeth o anadlu, sy'n sgil allweddol ar gyfer dysgu sut i ymlacio, a gall osod y sail ar gyfer dysgu ymwybyddiaeth ofalgar. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei chydabod fwyfwy fel sgil bwerus ar gyfer dysgu a lles ac mae'n cael ei haddysgu fwyfwy mewn ysgolion. Mae angen hyfforddiant arbenigol i'w wneud ond mae'n ddatblygiad pellach y gellir ei wneud yn y grŵp.

*'Hanfod ymwybyddiaeth ofalgar yw bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y fan a'r lle heb ddymuno ei fod yn wahanol; mwynhau'r dymunol heb gydio ynddo pan fydd yn newid (a bydd yn gwneud hynny); bod gyda'r annymunol heb ofni y bydd bob amser fel hyn (oherwydd na fydd).'*

James Baraz 'Awakening Joy for Kids'

## Gweithgareddau Dirwyn i Ben

- Anadlu â'r bysedd
- Ar Flaenau'ch Traed
- Anadlu creu dwrn
- Ymarfer dwysedd uchel
- Anadlu i'r bol
- Techneg ddaearu 5, 4, 3, 2, 1
- Ymarferion myfyrio
- Cerddi

### Anadlu â'r bysedd

1. Dod yn ymwybodol eich bod yn anadlu i mewn ac yn anadlu allan
2. Daliwch eich llaw o'ch blaen gyda'ch bysedd ar led (gweler y llun).
3. Rhedwch eich bys cyntaf ar hyd bawd a bysedd eich llaw arall
4. Anadlwch i mewn wrth i chi fynd i fyny'r bys a'r bawd, anadlu allan wrth i chi ddod i lawr.

Cynnal cyflymder araf heb frys.

Pan fyddwch wedi gwneud yr holl fysedd dychwelwch i'r cyntaf a dechreuwch eto

### Ar Flaenau'ch Traed

1. Gyda'r grŵp yn sefyll naill ai ar eu pennau eu hunain neu mewn cylch, gofynnwch i'r myfyrwyr gau eu llygaid ac i ddod yn ymwybodol o'u hanadlu.
2. Wrth iddyn nhw anadlu i mewn maen nhw'n codi i sefyll ar flaenau eu traed. Wrth iddyn nhw anadlu allan maen nhw'n dychwelyd i fod â'u sodlau ar y ddaear.
3. Anogwch gyflymder araf i sefydlu patrwm anadlu tawel gyda'r grŵp yn codi ac yn disgyn wrth iddynt anadlu gyda'i gilydd.

## Anadlu creu dwrn

Model yn creu dwrn anadlu i fyfyrwyr, drwy ddarllen y camau ar goedd a dilyn pob cam eich hun.

1. Dod yn ymwybodol eich bod yn anadlu i mewn ac yn anadlu allan ac yna agor a chau eich dwrn i amseriad yr anadlu i mewn ac allan.
2. Yna rhowch eich llaw ar eich stumog i fod yn ymwybodol o'ch anadl yn mynd i mewn ac allan.
3. Wrth i chi ddod yn ymwybodol o'r rhythm, gollwng y symudiadau llaw a chanolbwyntio ar eich anadl.
4. Sylwch y bydd meddyliau a theimladau'n dod i'ch meddwl - mae hynny'n iawn, dyna beth mae meddyliau'n ei wneud, felly cydnabyddwch nhw a dewch â'ch sylw yn ôl i'ch anadl.

## Ymarfer dwysedd uchel

Nod: rheoleiddio myfyrwyr yn ôl i ymdawelu, i wrthsefyll y tristwch posibl o'r sesiwn

1. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddod o hyd i le yn yr ystafell
2. Eglurwch fel bod *'rhaf emosiynau fel tristwch, yn lleihau ein hegri ac o bosib yn gwneud i ni deimlo'n gaeedig neu fel nad oes unrhyw gymhelliant gennym i wneud unrhyw beth. Mae'n helpu i wneud gweithgaredd sy'n codi curiad eich calon ychydig, i'n cael yn ôl i fan lle rydym yn ddigon tawel a hapus i ddysgu neu gymryd rhan mewn rhywbeth'*
3. Dywedwch wrth y myfyrwyr eu bod yn *'mynd i wneud ychydig o ymarferion cyflym i gael ein calonnau i guro ychydig yn gyflymach'*.
4. Gofynnwch i'r myfyrwyr wneud 5 jac neidio, 5 gwthiad yn erbyn y wal a 5 pen-glin uchel
5. Gorffennwch gyda rhai anadliadau araf, dwfn

## Anadlu i'r Bola

Y nod yma yw dod yn ymwybodol o anadlu i'r diaffram. Mae hyn yn anadlu dyfnach ac arafach, a all helpu'r meddwl a'r corff i deimlo'n dawel a digyffro. Wrth i'r ysgyfaint lenwi ag aer mae'n gwthio'r diaffram i mewn i'r bol gan achosi iddo godi.

1. Dywedwch wrth y dysgwyr eich bod yn mynd i ymarfer yr ymarfer anadlu bola o'r wythnos diwethaf. Gall ein helpu pan fyddwn yn teimlo'n ddig / yn flin hefyd. Atgoffwch nhw o'r ymateb ymladd / ffoi a drafodwyd yr wythnos diwethaf.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr eistedd ar gadair, gyda'u traed yn wastad ar lawr.
3. Gofynnwch i'r dysgwyr gau eu llygaid neu i sylu ar bwynt ar y llawr a chadw'u breichiau wrth eu hochr.
4. Darllenwch y canlynol ar goedd; *'Rhowch un llaw ar eich bol, yn union o dan eich asennau. Bydd hyn yn eich galluogi i deimlo eich diaffram yn symud i mewn ac allan wrth i chi anadlu. Rhowch eich llaw arall ar eich brest, bydd hyn yn eich galluogi i wneud yn siŵr nad yw eich brest yn codi. Anadlwch i mewn yn araf drwy'ch trwyn. Daliwch eich anadl am 3 eiliad. Anadlwch allan yn araf drwy eich ceg gan gyfri i 5.*

## Datblygiad

Defnyddiwch fag ffa, pêl bapur neu unrhyw wrthrych bach i'w roi ar eu bol i weld y codi a disgyn yn unol â'u hanadl.



## Ymarferion Myfyrio

Gwiriwch sut mae aelodau'r grŵp trwy ofyn un neu ddau o'r cwestiynau canlynol iddyn nhw - ewch o gwmpas mewn cylch gan wrando a rhoi sylwadau cadarnhaol ar atebion.

- *Sut roedd heddiw i ti?*
- *Beth oedd y peth gorau am y sesiwn heddiw?*
- *Beth rwyf ti'n edrych ymlaen fwyaf at ei wneud yn yr wythnos nesaf?*
- *Allwch chi feddwl am rywbeth rydych chi'n ei wneud yn ystod yr wythnos nesaf a fydd yn gwneud i chi deimlo'n gyffrous/chwilfrydig/ddiolchgar? Ac ati*

## Cerddi

Gall cerddi fod yn ddefnyddiol iawn wrth helpu disgyblion i fyfyrion ar emosiynau. Gall gwrandawr ddod o hyd i ystum ymlaciol, o bosibl trwy orwedd ar y llawr, tra bod y gerdd yn cael ei darllen. Os bydd yn briodol, gellir treulio ychydig funudau yn trafod ac yn myfyrio ar y gerdd.

<p><i>You have -- within you -- the fuel to thrive and to flourish, and to leave this world in better shape than you found it. Sometimes you tap into this fuel – other times you don't. But the sad fact is that most people have no idea how to tap into this fuel or even recognize it when they do. Where is this fuel within you?</i></p> <p><i>You tap into it whenever you feel energized and excited by new ideas.</i></p> <p><i>You tap into it whenever you feel at one with your surroundings, at peace.</i></p> <p><i>You tap into it whenever you feel playful, creative, or silly.</i></p> <p><i>You tap into it whenever you feel your soul stirred by the sheer beauty of existence.</i></p> <p><i>You tap into it whenever you feel connected to others and loved.</i></p> <p><i>In short, you tap into it whenever positive emotions resonate within you.</i></p> <p>Barbara Fredrickson o <i>Positivity</i>, 2011</p>	<p><b>The River Cannot Go Back. – Kahlil Gibran</b></p> <p>It is said that before entering the sea a river trembles with fear. She looks back at the path she has travelled, from the peaks of the mountains, the long winding road crossing forests and villages. And in front of her, she sees an ocean so vast, that to enter there seems nothing more than to disappear forever.</p> <p>But there is no other way. The river cannot go back. Nobody can go back. To go back is impossible in existence. The river needs to take the risk of entering the ocean because only then will fear disappear, because that's where the river will know it's not about disappearing into the ocean, but of becoming the ocean.</p>
<p><b>C for Curiosity</b></p> <p>If curiosity was an animal, it would have a jet black beak, beady eyes, coal-coloured wings, and scrawny scratchy feet.</p> <p>It loves to peck mysteries: those things it doesn't know. it wants to find the answers so it's own knowledge might grow</p> <p>It makes us feel inquisitive to understand things more: how do planes fly? Why is grass green? Or what are earlobes for?</p> <p>Dyma ddarn o <i>An Emotional Menagerie: Feelings from A to Z</i> – gyda cherddi ar gyfer llawer o wahanol deimladau.</p>	<p><b>Pethau Rhyfedd yw Teimladau</b></p> <p>Pethau rhyfedd yw teimladau. Nid yw teimlo'n hyll yn golygu eich bod yn hyll. Nid yw teimlo nad ydych cystal â rhywun yn golygu nad ydych cystal ag ef.</p> <p>Nid yw teimlo'n dwp yn golygu eich bod yn dwp. Nid yw teimlo nad ydych yn ddigon da yn golygu nad ydych yn ddigon da.</p> <p>Nid ffaith yw teimlad – daw o'r hyn rydych chi wedi'i feddwl. Mae meddwl yn gallu gwneud i chi deimlo ac mae teimlad yn gallu rhoi rhywbeth i chi feddwl amdano.</p> <p>Yr hyn rydych chi'n penderfynu ei wneud sy'n bwysig. Seiliwch eich gweithredoedd ar yr hyn sy'n bwysig i chi – y pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi.</p> <p>Sylwch ar eich teimladau – gadewch iddyn nhw fod a gadewch iddyn nhw fynd. 'Daliwch ati – does dim un teimlad yn derfynol.'</p>

## Datblygiad

Efallai y byddwch am ddechrau trafodaeth am reoleiddio ein hunain yn ôl i gyflwr llonydd a beth yw diben y gweithgareddau hyn. Efallai y bydd gan y grŵp ei syniadau ei hun am bethau mae'n eu gwneud. Gall edrych ar rywbeth fel y 'ffenestr goddefgarwch' gynorthwyo'r grŵp i archwilio'r gwahaniaeth rhwng gweithgareddau rheoleiddio i fyny a rheoleiddio i lawr.

I gael rhagor o syniadau, gweler adnodd rheoleiddio emosiynau'r Prosiect Gwydnwch ar gyfer gweithgareddau eraill.

## ATODIAD

### Straeon

- 1 Y Cawl Carreg
- 2 Tymhorau Bywyd
- 3 Y Pot wedi Cracio
- 4 Y Crwban Siaradus
- 5 Y Cawr Dychrynlyd
- 6 Beddgelert
- 7 Y Ddau Deithiwr
- 8 Y Seren, Y Bachgen a'r Blwch.
- 9 Y Dymuniad Clyfar
- 10 Masnachwr Baghdad
- 11 Y Brenin March
- 12 Chwedl y Ddwy Ddraig

### Adnoddau

- Cardiau matrices
- Teulu teimladau
- Taflenni gwaith ymbarelau

## Y Cawl Carreg

*Argymhellir y stori hon ar gyfer wythnos gyntaf y grŵp gan fod modd ei haddasu'n rhwydd ar gyfer gwahanol oedrannau a grwpiau, gan ei bod yn annog cyfranogiad a bod ganddi neges ynghlwm wrthi bod gan bawb rywbeth i'w roi i'r gymuned p'un a ydynt yn meddwl hynny ai peidio. Mae hefyd yn gallu cychwyn trafodaeth ddiddorol ynghylch a oedd y cymeriad canolog yn gweithredu er ei fudd ei hun neu er budd y gymuned.*

Ar un adeg roedd pentref mewn man lle'r oedd dwy wlad yn ffinio â'i gilydd. Bob tro roedd rhyfel, a ddigwyddodd yn aml, y pentref hwn oedd yn ei chael hi waethaf. Roedd llawer o bobl wedi'u colli ac adeiladau wedi'u dinistrio ac er bod heddwch wedi dod, roedd y pentref hwn, a oedd wedi bod yn lle hapus yn y gorffennol, bellach yn lle trist. Roedd arian yn brin. Doedd pobl ddim yn siarad â'i gilydd lawer ac roedd llawer â chalon drom.

Un noson, daeth teithiwr i'r pentref. Roedd wedi teithio trwy lawer o wledydd ac wedi gweld llawer o bethau. Roedd yr hyn a ddysgodd wedi'i wneud yn ddoeth ond nid yn gyfoethog am nad oedd ganddo arian gwerth sôn amdano. Roedd yn teithio trwy wlad nad oedd erioed wedi bod ynndi o'r blaen, ac nid oedd yn teimlo fel y lle mwyaf cyfeillgar. Nid oedd wedi gweld neb byw ers dyddiau ond o'r diwedd daeth i le lle roedd 'bywyd dynol'. Roedd yr haul wedi machlud ac roedd yr awyr yn eirias fel marwor tân.

Aeth y teithiwr i fyny i'r tŷ cyntaf y daeth iddo yn gobeithio y gallai gael tamaid i'w fwyta a gwely am y nos. Atebodd menyw y drws ond roedd hi'n ofni dieithriaid. Dywedodd wrth y teithiwr, 'Does dim byd yma i chi, does gennym ni ddim digon i ni'n hunain.'

Sylweddolodd y dyn yn fuan y byddai'n rhaid iddo feddwl yn gyflym os oedd e am fwyta'r noson honno. Dywedodd wrth y fenyw, 'Wel diolch. Dwi'n gallu gweld eich bod yn dioddef caledi. Ond mae gen i gawl carreg a fydd yn ddigon o fwyd i fi am heno. Os galla' i fenthyg crochan gennych, galla' i wneud e fy hun. Fydd e ddim yn cael ei ddychwelyd atoch mewn cyflwr gwaeth na phan roesoch e imi.

Ni allai'r fenyw wrthod y cais hwn ac roedd hi'n chwilfrydig i weld sut y gallai'r dyn fwydo ei hun o garreg. Rhoddodd grochan haearn trwm i'r dyn a gwyliodd o'i ffenestr wrth i'r dyn gasglu pren, gwneud tân wrth ymyl coeden a llenwi'r pot gyda dŵr o nant. Gan ddefnyddio rhaff, fe wnaeth hongian y crochan o gangen, fel bod y fflamau'n llyfu ei waelod. Yn fuan roedd y dŵr yn berwi a chymerodd y dyn garreg fach lefn o'i boced. Fe'i rhwbiodd am eiliad ac, ar ôl ei archwilio'n fanwl, fe'i gollyngodd yn ofalus i'r dŵr. Gwyliodd ei bryd bwyd yn ofalus, gan droi'r dŵr oedd yn mudferwi bob ychydig funudau.

Ni allai'r fenyw a oedd wedi gwyllo hyn i gyd oddef llawer mwy ac aeth i lawr i'r man lle'r oedd y dyn yn eistedd o dan y goeden.

'Sut allwch chi obeithio gwneud pryd o fwyd allan o hwnna?' gofynnodd.

'Mae hwn yn gawl hyfryd,' atebodd y dyn, 'ac mae digon yma ar gyfer gwledd os hoffech ymuno â mi. Mae'n wir ei fod braidd yn denau gan fy mod wedi bod yn byw arno drwy'r wythnos. Ond nid yw hynny'n ddim na fyddai taten neu ddwy yn ei gywiro. Er hynny, does dim pwynt myfyrio ar hynny.'

(Gofynnwch i'r gynulleidfa ailadrodd)

*Dyw'r hyn mae'n rhaid mynd hebdo*

*Ddim yn werth meddwl rhagor amdano*

'Wel, rwy'n meddwl bod gen i daten gallen ni ei rhoi yn y cawl,' meddai'r fenyw gan feddwl y byddai'n ddiddorol rhoi cynnig ar ychydig o gawl garreg.

Aeth yn ôl i'w thŷ i nôl dwy daten i'r teithiwr. Yn ddiolchgar, rhoddodd y teithiwr y tatws yn y cawl. Buont yn siarad ychydig a daeth pentrefwr arall heibio. Sylwodd arnynt a holi beth roeddent yn ei wneud. Eglurodd y teithiwr ei fod yn coginio cawl garreg: 'Mae'n dod ymlaen yn braf nawr, er gydag ambell foronen byddai hyd yn oed yn well, ond

(Gofynnwch i'r gynulleidfa ailadrodd)  
*Dyw'r hyn mae'n rhaid mynd hebdo*  
*Ddim yn werth meddwl rhagor amdano*

Credai'r pentrefwr fod ganddo ddwy foronen y gallai eu cyfrannu. Doedd hynny'n ddim byd i ofyn amdano ac aeth i'w nôl, gan ddweud wrth ei gymydog ar y ffordd eu bod yn gwneud cawl carreg.

Mae'n rhyfedd sut y bydd pobl yn cael eu denu at dân ac yn fuan roedd grŵp eitha' mawr yn sefyll o'i amgylch, a dywedodd y teithiwr wrthynt am gawl carreg.

'Mae'n edrych yn eitha' da nawr. Byddai tipyn bach o flawd yn helpu i'w dewychu ond

*Ar ôl i'r gynulleidfa ddysgu'r llinellau – ei ystyried fel Galw ac Ymateb*  
*STORÏWR: Dyw'r hyn mae'n rhaid mynd hebdo*  
*CYNULLEIDFA: Ddim yn werth meddwl rhagor amdano*

Ond dywedodd rhywun y gallai fod ganddynt ychydig o flawd y gallent ei roi.  
(*Fel arall, gofynnwch i'r gynulleidfa am gynhwysion neu gofynnwch iddyn nhw gofio'r holl gynhwysion sydd wedi mynd i mewn hyd yn hyn.*)

Ac felly aeth ymlaen, wrth i'r teithiwr ddifaru nad oedd modd i'r cawl elwa o berlysiâu, sbeisys, nwdls, tomatos, winwns a haidd. Wel, rhoddwyd yr holl bethau hynny. Yn fuan, roedd yr aer yn felys gydag arogl y cawl cyfoethog. Dywedodd y teithiwr, 'Rwyf wedi adnabod brenhinoedd a breninesau nad yw'n well ganddynt unrhyw bryd o fwyd yn fwy na'r cawl carreg hwn. Er, a dweud y gwir, byddent bob amser yn hoffi ychydig o gig oen neu gig eidion ynddo ond beth bynnag mae'n rhaid i chi wneud hebdo, nid yw'n werth meddwl rhagor amdano.'

Ar ôl clywed hyn, cofiodd y fenyw, a oedd wedi troi'r teithiwr i ffwrdd y tro cyntaf, fod ganddi ddarn o gig, nid llawer, ond dyma ddyn a oedd yn bwyta gyda brenhinoedd a breninesau ac, o leiaf, yn haeddu cael cynnig rhywfaint o letygarwch. Aeth i nôl y cig a gwahoddodd bawb i'w chartref lle gallent wledda ar bryd o fwyd addas ar gyfer brenhinoedd. Daeth y pentrefwyr â bara, caws a gwin i'w rhannu. Dywedodd rhywun nad oedd ganddynt fwyd i'w roi ond bod ganddynt goed tân. Derbyniwyd y cynnig hwnnw'n ddiolchgar. Yn fuan roedd tŷ'r fenyw yn barod am wledd ac roedd tân yn llosgi ar yr aelwyd.

A'r fath wledd ydoedd, roedd y cawl carreg yn flasus, ac roedd y gwin yn llifo yr un mor rhwydd â'r sgwrs. Yng ngolau eirias y tân, roedd ambell galon yn twymo ac yn agor. Roedd gan bawb stori i'w hadrodd ac ar ddiwedd y noson roedd pawb yn cytuno mai dyma'r noson orau ers llawer blwyddyn. Roedd hyn i gyd oherwydd haelioni'r teithiwr gyda'i gawl carreg.

Dechreuodd pobl adael a chododd y teithiwr i fynd hefyd. 'Pam wnewch chi ddim aros? Roeddech chi'n helpu i'n hatgoffa pwy ydyn ni heno,' dywedodd y fenyw.

'Hoffwn i,' atebodd y teithiwr, 'ond yr heol yw fy nghartref' a throdd i fynd.

"Ond rydych chi wedi anghofio rhywbeth,' meddai'r fenyw, 'y garreg gawl' ac fe'i cododd o'r pot gwag a'i glanhau iddo.

'Na,' dywedodd y dyn, 'gallwch chi ei chadw. Rwy'n credu bod ei hangen arnoch yn fwy na fi – ac ar wahân i hynny, galla' i ddod o hyd i un arall ar unrhyw bryd. Nos da' ac fe adawodd.

Yn y pentref cawsant nosweithiau lawer pan gawson nhw gawl carreg gyda'i gilydd a dychwelodd bywyd i'r pentref. Yn aml byddent yn cofio'r Teithiwr ac yn tybio ai sant oedd e a ddaeth â rhywbeth roedd ei angen arnynt neu'n bechadur a'u twyllodd i roi bwyd iddo?'

## Cwestiynau

Pa emosiynau y gwnaethoch chi sylwi arnynt?

Beth roeddech chi'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi?

Ydych chi'n meddwl bod y Teithiwr yn helpu'r pentrefwyr neu'n eu twyllo i gael pryd o fwyd ganddynt?

*Mae'r stori draddodiadol hon o Bortiwgal yn drosiad cyfoethog ar gyfer tyfu cymuned lle mae pawb yn credu nad oes ganddynt ddim i'w gyfrannu. Os bydd pob un yn cyfrannu ychydig mae'n dod yn rhywbeth. Carreg yn unig yw'r sbardun. Y canlyniad yn y pen draw yw bod pobl yn rhannu eu straeon, sy'n helpu i glymu pobl wrth ei gilydd. Wrth ei hadrodd, gellir gofyn i'r dysgwyr am eu syniadau am yr hyn a allai fynd i mewn i'r cawl. Gallwch hefyd gynnwys dysgwyr trwy ofyn iddynt ailadrodd y llinell, 'Nid yw'n werth meddwl am yr hyn mae'n rhaid i chi fod hebdo.' Ar ôl iddyn nhw ddysgu'r llinell yna, mae'r adroddwr yn dweud hanner cyntaf y llinell ac mae'r gynulleidfa'n ymateb gyda'r ail.*

-----

## Tymhorau Bywyd

Un tro roedd pedwar brawd ac roedden nhw o'r oedran hwnnw pan oedden nhw'n meddwl eu bod yn gwybod popeth. Roedden nhw'n dadlau â'i gilydd – ac roedden nhw bob amser yn dadlau â'u tad. Yr unig beth y gallent i gyd gytuno arno oedd bod eu tad yn gwybod y lleiaf oll.

Wel, roedd y tad yn dymuno na fyddai ei feibion yn barnu pethau a'i gilydd yn rhy gyflym ac roedd yn gwybod na allai eu hargyhoeddi'n ddigon buan i newid y pethau roedden nhw'n eu credu, felly penderfynodd y byddai'n anfon pob un ohonynt ar ymchwil.

Yng nghanol y gaeaf siaradodd â'i fab hynaf –

*'Mae dyn dwi'n ei adnabod - mae rhai pobl yn meddwl ei fod yn*

**ffŵl.**

*Ond dwi'n digwydd meddwl ei fod yn **ddoeth** iawn.*

*Yn ei ardd mae **Coeden**.*

*Cer yno i weld beth allu di ei **weld**.*

*Yna dere 'nôl. Paid â dweud dim nes i fi ddweud wrthynt ond pan fydd yr amser yn iawn, dweud wrthym yr hyn a welaist ti.*

Felly aeth y mab Cyntaf, daeth yn ôl ac arhosodd.

Ychydig yn ddiweddarach aeth y tad at ei ail fab gan ddweud

*Ailadroddwch y penillion uchod ond gadewch i'r gynulleidfa roi gair olaf pob brawddeg*

Ychydig yn ddiweddarach aeth y tad at y trydydd mab gan ddweud

*Ailadroddwch y penillion eto ychydig yn gyflymach gydag egni cynyddol*

Ar ôl peth amser aeth at y pedwerydd mab a dweud

*Ailadroddwch yn gyflym iawn gan fod y gynulleidfa bellach yn gwybod beth i'w ddisgwyl*

Wedi i bob un ohonynt ddychwelyd, galwodd y Tad ei feibion ynghyd. Dywedodd wrthynt mai dyma'r amser i rannu'r hyn yr oeddent wedi'i ddysgu.

Dywedodd y mab Hynaf fod y goeden yn 'hen, yn gam ac yn geinciog. Roedd yn edrych fel petai'n farw.'

Roedd yr ail fab yn anghytuno. Dywedodd fod ganddi 'flodau gwyn a bod y gwenyn yn sio'n brysur o'i chwmpas.

Roedd persawr y blodau'n felys. Roedd yn hardd ac yn fy llenwi â gobaith.'

Dywedodd y trydydd mab ei fod yn ei gweld hi'n wahanol. Roedd yn 'llawn dail a ffrwythau. Roeddwn wrth fy modd yn eistedd yn ei chysgod i ddianc rhag yr haul a gwyllo'r dail yn dawnsio yn yr awel hafaidd.'

Dywedodd y pedwerydd mab fod y lleill yn anghywir. Gwelodd ef goeden gyda 'dail coch ac aur a oedd yn disgyn o'r goeden. Roedd y ffrwythau wedi mynd ond daeth ffrind ein tad â phastai afal a gwydraid o seidr i fi – a buom yn siarad ychydig am y tymhorau newidiol.'

Yn fuan roedd y bechgyn yn dadlau eto ond dywedodd y tad eu bod i gyd yn iawn ond nid yw'n briodol i farnu coeden, neu unrhyw beth o gwbl mewn gwirionedd, yn ôl un tymor yn unig. Beth fyddai'n digwydd pe baech ond yn gweld y goeden yn y gaeaf? Fe welwch chi, mae hyn ond yn dangos...

O alla' i ddim cofio beth ddywedodd y tad ei fod yn dangos - ond nawr eich bod wedi clywed y stori hon, efallai eich bod yn gwybod eisoes.

*Mae'r stori hon, sydd i'w chael ar y rhyngrywyd, yn archwilio sut y gellir gweld yr un peth yn wahanol a sut mae'n newid dros amser. Archwiliwch gyda'r dysgwyr yr hyn mae'n ei olygu a pha fath o goeden oedd hi, yn eu barn nhw.*

-----

## Y Pot wedi Cracio

*Mae'r stori draddodiadol hon o Fietnam yn stori bwerus am archwilio themâu o ran sut rydym yn trin ein hunain ac eraill, bwlio a pherffeithrwydd yn ogystal ag ysgogi teimladau. Mae hefyd yn stori dda iawn ar gyfer Cyfnewid Straeon. Mae'r stori hon yn ymdrin â materion sy'n ymwneud â sut rydym yn ein gweld ein hunain ac yn trin eraill. Daw'r fersiwn hon o 'Building Relationships through Storytelling' – A Foster Carer's Guide to Attachment and Stories' sy'n cynnwys nifer o straeon eraill y gellir eu lawrlwytho o <http://tinyurl.com/hpufpcv>*

Unwaith, priododd dyn a menyw ifanc ac roeddent yn byw mewn tŷ bach ar ben bryn. Roedd y tir lle'r oeddent yn byw yn sych ac yn boeth, a phrin roeddent yn gweld diferyn o law. Nid oedd ganddynt ddŵr rhedegog, felly ddwywaith y dydd byddai'r dyn yn cerdded i lawr llwybr llychlyd bach a oedd yn arwain at yr afon. Ar draws ei gefn, roedd yn cario polyn yr oedd dau bot clai mawr yn hongian ohono ar gyfer cario dŵr, un ar bob ochr iddo. Fel hyn roedd yn cario dŵr bob dydd. Wrth iddo dyfu o fod yn ddyn ifanc i fod yn hŷn, cafodd e blant ac roedden nhw eu hunain wedi tyfu.

Ond trwy'r amser roedd yn cario'r un ddau bot; dim ond un pot oedd â chrac fach ynddo. Trwy'r crac hwn byddai dŵr yn gollwng ac erbyn i'r dyn gyrraedd adref, dim ond ychydig o ddiferion o ddŵr oedd ar ôl. Byddai'r pot perffaith yn gwawdio ac yn plagio'r pot wedi cracio. Oherwydd byddai'r ddau bot yn siglo y tu ôl i gefn yr hen ddyn, byddai'r pot perffaith yn dweud wrth y pot wedi cracio, 'Sbwriel wyt ti. Dwi ddim yn gwybod pam mae'r hen ddyn yn dy gadw di. Dwyt ti ddim yn gallu cadw unrhyw ddŵr ynot ti, rwyt ti'n dda i ddim. Rwyt ti'n ddiwerth.' Dywedodd y pot wedi cracio ddim byd.

Byddai'r gwawdio hyn yn digwydd bob tro roedd y dyn yn gwneud y daith i fyny ac i lawr y bryn, ddwywaith y dydd, ddydd ar ôl dydd. Yna, un diwrnod, allai'r pot wedi cracio ddim goddef y geiriau cas hyn mwyach. Pan oedd yr hen ddyn wedi dychwelyd adref ar ôl nôl dŵr ac wedi rhoi'r potiau ar y ddaear, dywedodd y pot wedi cracio wrtho, 'Ddyn, pam ydych chi'n fy nghadw? Dw i'n ddiwerth! Alla i ddim cadw unrhyw ddŵr ynof. Pam nad ydych chi'n fy nhaflu i ffwrdd a chael pot newydd? Ydych chi ddim wedi sylweddoli bod gen i grac a dydw i ddim yn berffaith fel fe.'

'O bot, wrth gwrs rwy'n gwybod bod gennych grac,' meddai'r dyn 'a chi, dydych chi ddim yn gwybod mai dyna sy'n eich gwneud yn arbennig i mi. Fe welwch chi, mae eich dŵr yn gollwng ac yn dyfrio un ochr i'r llwybr wrth i mi gerdded i fyny'r bryn. Amser maith yn ôl plannais hadau blodau a ffrwythau ar hyd y llwybr a bob dydd mae'r dŵr rydych chi'n ei ollwng yn eu dyfrio. Trowch o gwmpas ac edrychwch i weld mor hardd mae'r blodau.'

Trodd y pot ac edrych i lawr y bryn i weld blodau o bob lliw ar hyd y llwybr, ac roedden nhw'n brydferth, fel enfys ar draws awyr gymylog. Nid oedd y pot perffaith byth yn ei boeni ar ôl hyn ac roedd wedi dysgu rhywbeth gwerthfawr - 'Mae gan bob un ohonom graciau a nhw sy'n ein gwneud ni yr hyn ydyn ni ac maen nhw yno i wneud i ni deimlo ein bod yn cael ein caru.

-----

## Y Crwban Siaradus

*Mae'r stori fer hon yn dda ar gyfer cyfnewid straeon gan ei bod yn annog y defnydd o ystumiau wrth ddangos sut mae'r gwyddau a'r crwban yn gafael yn y ffon trwy'i brathu. Mae hefyd yn ddefnyddiol fel stori wirion*

*ysgafn i'r grŵp er ei bod yn ymdrin â themâu siarad a gwranddo, gwenieithio ac unigrwydd. Daw'r stori o India ond mae fersiynau ohoni o bob cwr o'r byd. Mewn rhai fersiynau, mae cragen y crwban yn cael ei thorri a'i roi'n ôl at ei gilydd a dyna pam mae gan gragen crwban ei phatrwm.*

Unwaith roedd crwban a oedd yn siarad ac yn siarad ac yn siarad. Wrth y pwll dŵr, lle'r oedd yntau a'r holl anifeiliaid eraill yn arfer cyfarfod, byddai'n aml yn canfod nad oedd ganddo neb i siarad â nhw oherwydd bod yr anifeiliaid eraill wedi'i osgoi am nad oedd byth yn rhoi'r gorau i siarad. Siaradai gymaint fel na fyddai fyth yn gwranddo ar y lleill. Roedd y crwban hwn wir yn siarad gormod. Un diwrnod daeth dwy ŵydd hardd i'r pwll dŵr. Roeddent yn hedfan i'r de am y gaeaf a dechreuodd y crwban sgwrsio â nhw. Dywedodd wrthynt pa mor hardd oeddent. Roedd yn gwrtais iawn.

'O, rydych chi'n edrych mor hardd! Ac mae'r ffordd rydych chi'n hedfan mor osgeiddig!' Roedd yn hynod ddymunol ac roedd y gwyddau wedi'u cyfareddu ond fe sylwon nhw ei fod yn mynd ymlaen (ac ymlaen) gryn dipyn.

Ar ôl ychydig o amser gofynnodd iddynt a oeddent yn mynd i aros wrth y pwll dŵr?

'Na! Byddwn yn gadael yn y man er mwyn hedfan tua'r de'.

'Ewch â fi gyda chi, ewch â fi gyda chi' meddai'r Crwban

Eglurodd y gwyddau eu bod yn hedfan ac yn sicr ni allent fynd â'r Crwban gyda nhw. Dwedodd y crwban, 'Nid oes dim yn amhosibl. Gadewch imi feddwl sut y gellid ei wneud. Ie, dwi'n gwybod beth i'w wneud. Os rhowch chi ffon rhyngoch chi a'ch bod yn brathu pob pen gyda'ch pig ac yna fy mod i'n dal gafael arno yn y canol drwy frathu arno, byddwch yn gallu fy nghario.'

'Wel,' meddai un o'r gwyddau, 'Mae'n wir, eich bod wedi siarad cryn dipyn sy'n golygu mae'n rhaid bod eich ceg yn gryf iawn. Ond dydyn ni ddim yn siŵr a allwch gadw'ch ceg ar gau mor hir â hynny i wneud y daith gyfan.' 'Rhowch gyfle i mi brofi hynny,' meddai'r Crwban.

Yn y pen draw, penderfynodd y gwyddau y byddent yn rhoi cyfle iddo ond mynnent y byddai'n rhaid iddo gymryd cyfrifoldeb pe bai'n mynd o chwith.

Ac felly daeth y Crwban o hyd i ffon. Cafodd y gwyddau afael ar y naill ben a'r llall i'r ffon a brathodd y crwban ar y canol ac fe gychwynnon nhw.

Ar ôl rhedeg am yn hir, llwyddon nhw o'r diwedd i godi o'r ddaear a hedfan i'r awyr. Doedden nhw ddim yn gallu hedfan yn uchel iawn oherwydd bod y Crwban yn eithaf trwm. Wrth iddyn nhw hedfan dros drefi a phentrefi byddai pobl yn edrych i fyny ac yn dweud, 'Mae hynny'n beth gwych' ac, 'Onid yw'n anhygoel! Am olygfa. 'Neu, 'Welais i erioed y fath beth!'

Wrth iddyn nhw hedfan dros un pentref edrychodd rhai plant i fyny a dweud, 'Edrychwch ar y gwyddau clyfar yna! Maen nhw wedi llwyddo i ddod o hyd i ffordd o gario'r crwban hwnnw. Onid ydyn nhw'n glyfar?'

Clywodd y Crwban hyn ac ni allai oddef meddwl am y gwyddau'n cael yr holl glod am ei syniad. Felly, gwaeddodd yn ôl ar y plant 'Nid eu syniad nhw oedd e ond fy un iiiiiiiiiii....' A dyna'r stori am sut y cafodd y crwban ei gragen patrymog.

-----



## Y Cawr Dychrynlyd

Ar un adeg roedd pentref heulog lle roedd y bobl yn gyfeillgar ac yn hapus. Pe baech yn cerdded i lawr y strydoedd, byddech yn gweld pobl yn siarad â'i gilydd a phlant yn chwarae. Ond un diwrnod newidiodd popeth. Diffoddodd yr haul a syrthiodd y pentref dan gysgod. Roedd y bobl yn edrych i weld beth oedd wedi dwyn yr haul. Gwelson nhw gawr enfawr. Buont yn sgreichain wrth geisio ffoi ond doedd llawer ddim yn ddigon cyflym. Estynnodd y cawr ei law i gasglu dyrnaid o bobl – oedolion a phlant – ac fe wasgodd nhw i farwolaeth. Yna, fel pe bai wedi diflasu, fe'u gollyngodd i'r ddaear a cherdded i ffwrdd.

Welodd neb y cawr ar ôl hyn ond roedd y pentref wedi newid. Roedd fel pe bai dan gysgod o hyd. Nawr byddai pobl yn aros yn eu cartrefi. Pe bai rhaid iddynt fynd allan, bydden nhw'n rhedeg i ble bynnag roedd rhaid iddynt fynd.

Doedd dim amser ganddynt i stopio a dim amser i'w roi i'w gilydd. Pan oedden nhw'n siarad, y cawr oedd testun eu sgwrs. O ble daeth e? Roedd rhai'n credu mai o'r mynyddoedd y daeth, credai eraill ei fod yn tyfu'n fwy y mwyaf hir roeddech chi'n edrych arno. Roedd y bobl yn byw mewn tywyllwch ac ofn. Doedd neb a feiddiai herio'r cawr cas, ffaidd.

Ond roedd merch ifanc a gwelodd yr holl ofn roedd y cawr hwn wedi'i achosi, hyd yn oed mewn pobl nad oeddent erioed wedi'i weld. Dywedodd wrthi ei hun, 'Mae hyn yn rhyfedd iawn. Does neb wedi gweld y cawr hwn ond mae pawb yn ofnus. Sut rydyn ni'n gwybod nad yw'r cawr hwn yn ein hofni ni? Rhaid bod ganddo fam, a rhaid bod ganddo enw. Os gallaf ddarganfod ei enw, wel efallai y gallwn ni siarad a dod i ryw fath o ddealltwriaeth fel nad oes rhaid i ni fod yn ofnus trwy'r amser.'

Felly cychwynnodd y ferch ifanc ar ei thaith a daeth yn agos i le roedd y cawr. Ac roedd hi'n gallu ei weld, yn sefyll yng nghanol y ffordd. Allai neb fynd heibio iddo hyd yn oed os oedden nhw'n dymuno gwneud hynny. Yna cafodd ei gweld gan y cawr a chydag ychydig frasgamau, daeth yn nes ati. Ac yna rhuodd yn uchel ati,

*'Ffi, Ffei, Ffo, Ffym, fi yw eich hunllef. Does dim lle i ffoi.'*

Roedd y ferch am redeg i ffwrdd ond dyma hi'n magu ei phlwc. Wrth iddi geisio cymryd cam ymlaen, roedd ei phengliniau'n crynu a gwrthododd symud. Yn y diwedd fe gododd hi ei choes ac aeth honno yn ôl fel petai ganddi ei meddwl ei hun.

A phan symudodd hi gam yn ôl, gwelodd hi'r cawr yn tyfu'n dalach. Cymerodd gam arall yn ôl a'i weld yn tyfu'n dalach byth. Stopiodd hi, gan gofio ei phenderfyniad i ddarganfod enw'r cawr, ac wrth ymwroli cymerodd hi gam ymlaen. A chrebachodd y cawr ychydig. Gwelodd y ferch hyn. Cymerodd gam arall, ac un arall a gwelodd y cawr yn tyfu'n llai gyda phob cam.

Yn y pen draw, safodd hi yn union o'i flaen. A dim ond troedfedd o daldra oedd y cawr. Roedd yn ddigon mawr iddi ei godi a'i roi yng nghledr ei llaw.

'Beth yw eich enw?' gofynnodd.

*Gofynnwch i'r gynulleidfa am awgrymiadau*

'Ofn yw fy enw i' oedd yr ateb.

## Cwestiynau

Beth oedd enw'r cawr yn eich barn chi? (Mewn llawer o fersiynau, mae'r cawr yn ateb 'Fy enw i yw ofn')

Ble byddai'r ferch yn teimlo ofn yn ei chorff?

*Mae llawer o fersiynau o'r hen stori Gymreig hon sy'n archwilio natur ofn. Mae fersiwn hirach gan Taffy Thomas yn 'Telling Tales - Storytelling as Emotional Literacy' gan Taffy Thomas a Steve Killick.*

-----

## **Beddgelert (neu Gelert y Ci)**

Mae pentref yn y gogledd o'r enw Beddgelert, pentref hardd yn Eryri. Mae llawer o bobl yn mynd yno am eu gwyliau. Bedd Gelert yw ystyr yr enw - ci oedd Gelert. Cafodd y pentref ei enwi ar ôl y ci a dyma'i stori.

Gelert oedd ci ffyddlon a mwyaf annwyl y Tywysog Llywelyn, a oedd yn Dywysog Gogledd Cymru, a fyddai'n mynd ymlaen i fod yr olaf o wir dywysogion Cymru. Roedd Llywelyn wrth ei fodd yn hela gyda'i gŵn, y gnod orau o helgŵn yng Nghymru, ac arweinydd y gnod oedd Gelert. Roedd ei ffwr yn ddu ac yn fyr – roedd ei glustiau'n yn syth ac yn effro bob amser ac roedd ei lygaid yn ddisglair.

Un diwrnod roedd Llywelyn yn bwriadu mynd i hela. Roedd ei wraig yn sâl, felly penderfynodd adael Gelert i aros gartref a gwarchod ei faban bach yn hytrach na mynd i hela ag ef. Ond pan ddaeth yn ôl i'w gastell, roedd yn gwybod bod rhywbeth o'i le.

Clywodd y forwyn yn beichio crio. Am ei blentyn y meddylodd gyntaf a rhuthrodd i ystafell y baban. Roedd yr ystafell yn llanast, roedd y crud yn deilchion ar y llawr, roedd y llenni wedi'u tynnu i'r llawr, roedd cadeiriau wedi'u dymchwel – ac yna rhedodd Gelert i mewn a neidiodd i fyny i gyfarch ei feistr. Gwelodd Llywelyn fod diferion gwaed ar ei drwyn.

Sylweddolodd Llywelyn ar unwaith beth oedd wedi digwydd – roedd ei gi, ei gi hardd, wedi ymosod ar ei fab ei hun a'i ladd. Tynnodd ei gleddyf yn gynt nag erioed o'r blaen ac, wrth iddo edrych i lygaid cariadus ei gi, gwthiodd ei gleddyf i mewn i'r ci, gan drywanu ei galon wrth i'r llafn dur lithro trwy'i gorff.

Sgrechiodd Gelert mewn poen cyn marw o flaen Llewelyn. Wrth i sŵn y sgrech ddiflannu, clywodd Llewelyn sŵn baban yn crio a oedd yn dod o gyfeiriad y llen oedd wedi cwmpo. Tynnodd y llen yn ôl a dyna lle'r oedd ei blentyn – yn fyw a heb ei niweidio. Fe'i cododd ef. Nawr roedd yn llai sicr o beth oedd wedi digwydd, ac wrth gario ei blentyn, chwiliodd trwy'r tŷ. Mewn ystafell arall daeth o hyd i flaidd marw ar y llawr, gyda'i wddf wedi'i rwygo'n agored.

Nawr roedd yn gwybod beth oedd wedi digwydd. Roedd y blaidd wedi ymosod ar y plentyn ac roedd Gelert wedi amddiffyn ei faban, wedi ei guddio o dan y llen ac wedi ymladd â'r bwystfil. Ac nawr roedd Llewelyn wedi lladd ei anifail mwyaf dibynadwy a ffyddlon wrth wylltio. Dechreuodd wylo. Daeth ei wraig a'r gweision yn y tŷ i mewn nawr a gweld Llewelyn yn dal ei faban, yn methu siarad a chyda dagrau'n rhedeg i lawr ei wyneb – gyda'r rhyddhad o weld bod ei faban yn fyw yn ôl rhai, yn llawn edifeirwch am ladd ei gi, yn ôl eraill.

Gorchmynnodd Llywelyn yn ei alar i fedd gael ei adeiladu ger y castell gyda maen ag arysgrif arni'n adrodd hanes sut y bu farw. Dros amser datblygwyd pentref yn y lle hwnnw ac mae'r bedd yno i'w weld o hyd. Beddgelert yw'r pentref, bedd Gelert.

*Mae'r stori'n archwilio dicter byrbwyll, neidio i gasgliadau a galar ffrwydrol ac yn rhoi cyfle i ddechrau archwilio emosiynau dicter a galar. Dyma stori adnabyddus o Gymru lle mae pentref, Beddgelert (Bedd*

*Gelert), yng Ngwynedd y credir bod y ci wedi'i gladdu yno. Yn anffodus, nid dyma wir ffynhonnell y stori sydd wedi'i holrhain yn ôl i Asia ac Ewrop yr Oesoedd Canol. Addaswyd y stori gan berchennog gwesty ym Meddgelert i hybu busnes a denu pobl i'r pentref. Efallai y byddai'n ddefnyddiol rhannu'r wybodaeth hon, ac mae mwy ar gael am y stori a'i chefnidir ar y rhyngryd, fel ffordd o drafod sut y gall chwedlau ddatblygu.*

*Daw'r fersiwn hon o'r stori o 'Telling Tales - Storytelling as Emotional Literacy' gan Taffy Thomas a Steve Killick.*

-----

## **Y Ddau Deithiwr**

Roedd hen wraig yn eistedd o dan goeden ar gopa bryn uwchben tref. Daeth teithiwr ati a dweud,

'Dw i ar fy ffordd i'r dref i lawr yno. Allwch chi ddweud wrthyf sut bobl sydd yno?

Dywedodd, 'Gallaf ond a allwch chi ddweud yn gyntaf sut bobl sydd yn y lle y daethoch chi ohono?'

'Roedden nhw'n erchyll. Roedd y bobl ifanc yn anghwrtais ac yn ffiadd - roedden nhw'n poeri ac yn ofnadwy, roedd yr hen bobl yn grintachlyd ac yn gas. Roeddwn yn casáu'r lle ac yn awyddus i adael. Roedd e mor wael na fydda i'n mynd yn ôl - dwi eisiau gwneud dechrau newydd.'

'Wel, rwy'n meddwl y byddwch yn dod ar draws yr un fath o bobl yn y dref hon.'

'Wel, dw i ddim yn mynd yno 'te' a cherddodd i gyfeiriad gwahanol.

Ychydig yn ddiweddarach roedd teithiwr arall yn mynd heibio lle'r oedd yr hen wraig yn eistedd. Daeth ati a dweud,

'Dw i ar fy ffordd i'r dref i lawr yno. Allwch chi ddweud wrthyf sut bobl sydd yno?

Dywedodd, 'Gallaf ond a allwch chi ddweud yn gyntaf sut bobl sydd yn y lle y daethoch chi ohono?'

'Roedd y bobl yn y lle dwi wedi dod ohono yn hyfryd. Roeddent bob amser yn hael ac yn garedig. Roedd yn ddrwg iawn gen i adael ond dwi'n barod am rywbeth newydd.'

'Wel,' dywedodd yr hen wraig, 'dwi'n disgwyl y byddwch yn dod ar draws yr un fath o bobl yn y dref nesaf.'

'Wir? Mae hynny'n braf ei glywed. Dwi'n ysu i fynd yno.

'Wel,' meddai'r hen wraig, 'os ydych chi'n mynd y ffordd honno, efallai y gallech chi fynd â mi yno hefyd.' A cherddon nhw ymaith gyda'i gilydd.

*Weithiau, yr hyn rydym yn ei gael yw'r hyn rydym yn disgwyl ei gael. Ein hagwedd ni sy'n pennu ac yn creu ein realiti. Gall ein bywyd fod yn broffwydoliaeth hunangyflawnol fel y mae'r stori hon yn awgrymu. Mae'r stori hon wedi'i haddasu o stori draddodiadol yn 'The Story Giant' gan Brian Patten.*

-----

## Y Bachgen, y Seren a'r Blwch.

Un tro roedd dyn ifanc a fyddai'n treulio ei noson yn gwyllo'r awyr. Roedd wrth ei fodd yn edrych ar y sêr. Un noson gwelodd seren nad oedd wedi'i gweld o'r blaen – roedd yn arbennig o hardd. O hynny ymlaen, bob nos, byddai'n edrych allan i weld a allai weld y seren honno.

Un noson wrth iddo ei gwyllo, gwelodd ei bod yn dechrau symud ar draws yr awyr. Gwyliodd wrth iddi syrthio'n araf i'r ddaear fel deilen sy'n cwmpo. Wrth iddi agosáu, roedd yn ymddangos fel pe bai'n newid. Aeth yn llai disglair ac yna roedd yn edrych fel pe bai wedi glanio mewn coedwig nid mor bell â hynny i ffwrdd. Yn syth gadawodd am y goedwig, gan chwilio am y seren. Daeth i fan lle'r oedd llannerch ac yng nghanol y llannerch roedd merch â gwallt du hir a gwisg wen hir. Roedd hi'n edrych yn hardd i'r dyn ifanc.

Edrychodd hi i fyny a gweld y dyn ifanc. "Roeddwn i'n gwybod y byddech chi'n dod. Rwyf wedi dod i lawr i'r ddaear i chi."

'Ond pwy ydych chi?' gofynnodd y dyn ifanc.

"Fi yw'r seren rydych chi wedi bod yn ei gwyllo – ac rwyf wedi eich gwyllo'n ôl. Ac wrth i chi syrthio mewn cariad â fi, fe wnes i syrthio mewn cariad â chi," atebodd. Nid oedd y dyn ifanc yn gwybod beth i'w ddweud. Aeth yn fud, heb allu dod o hyd i unrhyw eiriau. Parhaodd y ferch, 'Os byddwch yn fy nghael i, byddaf yn dod i fyw gyda chi.' Daeth y bachgen o hyd i'w lais, 'Ie, wrth gwrs. Byddai hynny'n fy ngwneud mor hapus.'

'Mae un peth y byddwn yn ei ofyn i chi,' meddai'r ferch a dangosodd i'r dyn ifanc flwch pren bach yr oedd yn ei ddal yn ei llaw. 'Mae hyn yn perthyn i fi a hoffwn ofyn i chi beidio byth â'i agor i edrych y tu mewn.'

'Wrth gwrs, rwy'n addo. Wnaf i byth hynny,' meddai'r dyn ifanc. Roedd yn hawdd iddo gytuno i'r fath beth. Ni fyddai byth yn edrych y tu mewn, dywedodd wrtho'i hun. Pam byddai e?

Ond aeth amser yn ei flaen a dechreuodd feddwl wrtho'i hun, beth oedd yn y blwch hwnnw? - Pam mae hi am gadw ei gynnwys yn gyfrinachol? Doedd e ddim yn gallu stopio meddwl amdano.

Rhaid iddo agor y blwch ac un diwrnod, pan oedd hi allan, cymerodd y blwch ac agorodd y caead yn araf. Doedd dim byd yn y blwch – o leiaf dim byd y gallai ei weld.

Rhoddodd y blwch yn ôl – ni fydd yn gwybod fy mod wedi'i agor, roedd yntau'n meddwl. Dychwelodd hi yn ddiweddarach ond heb hyd yn oed edrych ar y blwch, roedd hi'n gwybod ei fod wedi'i agor. Dywedodd wrtho, 'Roeddwn yn golygu'r hyn a ddywedais. Nawr mae'n rhaid i mi eich gadael chi.'

'Ond doedd dim byd ynddo,' dywedodd y dyn ifanc.

'Oedd, roedd rhywbeth a nawr mae wedi torri,' atebodd hithau a dyna'r tro olaf iddo ei gweld hi erioed. Ond beth oedd y peth na ellid ei weld?

*Mae'r stori'n bos a'r ateb yw 'ymddiriedaeth' ac mae'n gallu ysgogi trafodaeth am berthnasau. Daw'r stori hon gan y storiwr, Daniel Morden.*

-----

## Y Dymuniad Clyfar

Unwaith roedd gŵr a gwraig. Roeddent yn dlawd iawn ac yn aml nid oedd ganddynt ddigon i'w fwyta. Ond yn ogystal â bod yn dlawd, roedden nhw hefyd yn anhapus iawn. Doedd dim plant ganddynt er y bu eisiau plant ar y ddau erioed. Doedden nhw ddim wedi bod yn ddigon ffodus i gael un. Roedd mam y gŵr yn byw gyda nhw ac roedd hi wedi colli ei golwg a oedd yn ei gwneud hi'n anhapus ac yn ychwanegu at waeau'r cwpl.

Wel, roedd yn rhaid i'r gŵr fynd allan i hela – efallai y byddai'n dal cwningen a fyddai'n rhoi rhywbeth iddynt ei fwyta, o leiaf am ddiwrnod. Wrth iddo gerdded trwy'r goedwig, clywodd sŵn rhyfedd yn dod o'r tu ôl i lwyn. Aeth i ymchwilio a chanfod bod unicorn – ceffyl mor wyn ag eira gyda chorn wedi'i wneud o gragen aur ar ei dalcen. Roedd yn sownd mewn magl. Roedd y dyn yn gwybod, pe bai'n cymryd yr unicorn, y gallai wneud ffortiwn. Ond ni allai oddef gwneud hynny. Ni ddylai pobl gadw creadur o'r fath ond caniatáu iddo grwydro'n rhydd. Felly, rhyddhaodd yr unicorn o'r fagl a gwylio wrth i'r unicorn gerdded i ffwrdd. Ond arhosodd yr unicorn a throi'n ôl at y gŵr, "Rydych wedi fy rhyddhau ac mae hynny'n haeddu newid yn eich ffortiwn. Rwy'n rhoi un dymuniad i chi – gofynnwch am beth bynnag rydych chi ei eisiau a byddwch yn ei gael.'

Meddyliodd y gŵr wrtho'i hun am yr hyn yr oedd ei eisiau fwyaf. Ar y dechrau, meddyliodd am arian fel na fyddent byth yn llwglyd eto. Yna meddyliodd am ei wraig a gallai ei chlywed yn dweud wrtho,

'Gwnewch ddymuniad i gael plentyn. Rydym erioed wedi eisiau plentyn.' Yna meddyliodd am ei fam yn methu gweld ac roedd yn gwybod beth fyddai'n ei olygu iddi ei weld eto.

Doedd e ddim yn gallu meddwl beth fyddai orau. Ac yna roedd ganddo syniad a oedd yn golygu y gellid cael eu holl ddymuniadau trwy un dymuniad yn unig.

*Mae hon yn stori bos a gellir gofyn i'r grŵp am ei syniadau. Yr ateb yn y stori yw y gwnaeth y gŵr ddymuniad y byddai ei fam yn gallu gweld ei blentyn newydd-anedig ef yn siglo mewn crud wedi'i wneud o aur solet. Ac oherwydd na fyddai angen crud euraidd ar y baban newydd-anedig, gallai ei werthu a byddai hynny'n eu gwneud yn gyfoethog.*

*Mae'r hen hanes traddodiadol hwn yn annog delweddu a datrys problemau ochrol. Addaswyd y stori hon o fersiwn yn 'Taffy's Coat Tales' gan Taffy Thomas.*

-----

## Masnachwr Baghdad

Un tro roedd masnachwr a oedd yn byw yn Baghdad. Roedd wedi bod yn gyfoethog ar un adeg ond erbyn hyn roedd hi'n galed arno. Roedd ei arian wedi dod i ben ac roedd yn ofni colli ei dŷ. Eisteddodd y masnachwr yn ei ardd brydferth ond roedd yn meddwl trwy'r amser am ei bryderon. Aroglodd bersawr y blodau lliwgar a sylodd ar y ffynnon fach wrth i'r dŵr ddiferu i mewn i bwll bach. O dan gysgod hen goeden fawr, cafodd ei hun yn syrthio i gysgu. Yn ei drymgwsg dechreuodd freuddwydio ac yn y freuddwyd honno, clywodd lais yn siarad ag ef, 'Ewch i Cairo! Yno fe glywch newyddion gwych, yno fe gewch eich ffortiwn.' Dihunodd yn sydyn gan ddiystyru'r freuddwyd. 'Breuddwyd yn unig ydoedd,' meddyliodd gan ei hwfftio.

Aeth yn ôl i gysgu a daeth y freuddwyd eto. Unwaith eto fe wnaeth ei diystyru a chwmpo i gysgu eto. Daeth y freuddwyd eto a theimlodd na allai ei diystyru am y trydydd tro.

Dyweddodd wrth ei wraig am ei freuddwyd gan esbonio bod rhaid iddi fod yn neges iddo chwilio am ei ffortiwn. Ceisiodd ei wraig ei berswadio i beidio ag ystyried y syniad hurt hwn ond, gan sylweddoli ei fod yn benderfynol o fynd, gwnaeth hi ei helpu i bacio ei fagiau. Yna, cychwynnodd y masnachwr tlawd ar y daith fawr i Cairo. Cerddodd am fisoedd lawer ar hyd ffyrdd ac ar draws anialwch a mynyddoedd nes iddo gyrraedd. Erbyn hyn gwariwyd ei holl arian ac roedd ei ddillad wedi mynd yn garpiau. Cerddodd o gwmpas y ddinas, gan syfrdanu ar ei rhyfeddodau ond yno sylweddolodd nad oedd yn gwybod ble i fynd i ddod o hyd i'w ffortiwn. Roedd y ddinas yn enfawr a dechreuodd ddigalonni. Roedd wedi dilyn breuddwyd ffŵl. Wrth iddi nosi ac yntau heb arian nac unman arall i fynd, aeth i fosg a syrthio i gysgu ar y llawr. Yng nghanol y nos torrodd lladron i mewn ac arweiniodd y cynnwrf a achoswyd ganddynt at alw'r heddlu lleol.

Pan gyrhaeddodd Prif Swyddog yr Heddlu, roedd y lladron wedi hen fynd a dim ond y masnachwr yn cysgu ar y llawr a welodd y Prif Swyddog. Tybiodd ar unwaith mai'r masnachwr oedd y lleidr a'i godi'n arw a'i arestio. Yng ngorsaf yr heddlu, dywedwyd wrth y masnachwr i egluro'r hyn yr oedd yn ei wneud a honnodd y masnachwr ei fod yn ddieuog. Esboniodd ei fod wedi cael breuddwyd i ddod i Cairo ac yno y byddai'n dod o hyd i'w ffortiwn ond y cyfan yr oedd wedi'i ganfod oedd lledr chwip yr heddwes.

Pan glywodd hyn, chweddodd Prif Swyddog yr Heddlu yn ei ddyblau. Yna, ar ôl ymdawelu, dywedodd, 'Dyna beth rwyf wedi'i glywed. Mae dyn yn teithio mil o filltiroedd i ddilyn breuddwyd. Nid ydych yn lleidr ond yn sicr rydych yn ffŵl. Os ydych chi am ddod o hyd i gyfoeth, yr unig ffordd yw trwy waith, gwaith caled.' Gwrandewch, rwyf wedi cael breuddwyd sy'n siarad â fi. Mae'n dweud wrthyf fod tŷ gyda choeden a ffynnon yn ei gardd yn Baghdad. Wedi'i gladdu o dan y goeden honno mae cist o aur a thlysau. Ond ydych chi'n fy ngweld i'n gadael fy nghartref i ddod o hyd i hyn? Na, mae'n freuddwyd neu'n siwrnai seithug.'

Yna, dywedodd yr heddwes wrth y masnachwr i adael Cairo a dychwelyd i Faghdad. Teimlodd yn flin dros y dyn tlawd a rhoddodd ychydig o arian iddo i brynu bwyd ar gyfer ei daith yn ôl. Dechreuodd y masnachwr, ond roedd ei gam yn sionc am ei fod wedi clywed y newyddion gwych yr oedd wedi dod i'w clywed. Roedd breuddwyd y Prif Swyddog yn ymwneud â thŷ'r masnachwr ei hun a'r goeden oedd yr un a safai yn ei ardd ei hun.

Pan ddychwelodd adref, cyfarchodd ei wraig ac yna dechreuodd gloddio o dan y goeden, a dyna oedd hi – cist drysor wedi'i chladdu yn llawn gemau gwerthfawr. Yfodd yn hir o'r dŵr yn ei ffynnon. Roedd y dŵr yn glir fel crisial ac yn oer fel iâ, ac roedd cloddio'n waith caled. 'Yn sicr, dyma ddŵr bywyd,' gwaeddodd. Roedd wedi dod o hyd i'w gyfoeth ac ni wnaeth ei gadw iddo'i hun, gan ei rannu â'r holl dref, gan gydnabod bod popeth roedd ei angen arno wedi bod ganddo erioed.

*Mae'r stori hon, a all fod yn addas ar gyfer cyfnewid straeon mewn grŵp, yn hen stori draddodiadol a adroddwyd gan Francis Maxey ac sy'n dod o'r Mil Noswaith ac Un. Ceir fersiwn debyg ym Mhrydain o'r enw 'The Peddler of Swaffham'*

-----

## **Y Brenin March**

Roedd y Brenin March yn frenin da ac roedd ei bobl yn ei garu. Ond roedd ganddo gyfrinach ofnadwy, a bu'n byw mewn ofn y byddai pobl yn ei darganfod. Dim ond un person arall yn ei deyrnas gyfan oedd yn gwybod y gyfrinach hon a Bifan y Barbwr oedd hwnnw.

Bob rhyw ddeufis byddai Bifan yn dod i gastell y Brenin March. Byddai'r Brenin March yn gwneud yn siŵr nad oedd unrhyw un arall yn yr ystafell ac yna byddai'n estyn i fyny ac yn tynnu ei goron aur. Yna byddai un... DAU glust ceffyl yn ymddangos! Clustiau blewog brown hardd. Ac ar ôl i Bifan orffen torri gwallt y brenin, byddai'r brenin yn troi ato a dweud, "*Paid ti a meiddio sôn am hyn, wyt ti'n clywed! Os clywaf i y si lleiaf dy fod wedi datgelu fy nghyfrinach wrth rywun, fe dorra i dy ben!*"

Ac yna byddai'n codi ei goron aur ac yn cuddio'i glustiau unwaith eto. Aeth hyn ymlaen am gryn amser tan un diwrnod aeth Bifan y Barbwr yn sâl. Digwyddodd yn sydyn iawn. Un diwrnod roedd yn gorwedd yn y gwely, ac yn methu codi. Roedd ganddo boenau dros ei gorff i gyd ac roedd yn teimlo tristwch dwfn yn ei galon ac roedd pob dydd yn llwyd ac yn ddiflas. Ac ar ôl peth amser roedd gwraig Bifan yn bryderus iawn amdano felly anfonodd am y meddyg a daeth y meddyg i dŷ Bifan, ei archwilio a gofyn cwestiynau iddo. Yna dywedodd "*hmm, Bifan, dwi'n gwybod beth sy'n bod arnat ti.*" Roedd Bifan yn llawn cyffro wrth feddwl y gallai wella. Ond roedd y meddyg yn ysgwyd ei phen a dywedodd, "*Rwyt ti'n cario cyfrinach i rywun, ac mae'r gyfrinach yn dy wneud yn sâl.*" "*Sut galla i wella?*" dywedodd Bifan "*Mae rhaid i ti ddweud dy gyfrinach. Mae rhaid i ti ei rhannu*" atebodd y Meddyg. "*Beth os na alla i wneud hynny*" dywedodd Bifan, gan deimlo ei galon yn suddo i mewn i'w esgidiau. "*Os nad wyt ti'n rhannu'r gyfrinach hon*" meddai'r meddyg "*yna bydd y gyfrinach yn dy ladd*" a safodd ar ei thraed, cododd ei bag ac allan â hi drwy'r drws. Doedd Bifan ddim yn gwybod beth i'w wneud. Sut gallai ddweud cyfrinach y brenin pan oedd y brenin wedi dweud yn glir iawn, os byddai'n gwneud hynny, y byddai'n colli ei ben!

Penderfynodd Bifan fynd am dro i gael awyr iach, a cherddodd i lawr wrth yr afon oedd yn arwain i fyny at y castell. Ac wrth iddo gerdded, gwelodd gyrs yn tyfu wrth lan yr afon, yn dal, yn gryf ac yn falch, yn siglo ychydig yn yr awel. Yn sydyn cafodd Bifan syniad. Meddylodd iddo'i hun "*Does dim rhaid i mi ddweud fy nghyfrinach wrth berson, gallaf ei rhannu gyda'r cyrs, fyddan nhw ddim yn dweud wrth unrhyw un*". Felly aeth ar ei bedwar a rhoddodd ei geg ar waelod y cyrs a sibrydodd "*mae gan y brenin glustiau ceffyl*" ac roedd yn teimlo'n ysgafnach, ac fe ddywedodd hyn eto "*mae gan y brenin glustiau ceffyl*" teimlodd wên fawr yn ymestyn ar draws ei wyneb ac fe wnaeth hyn un waith eto a gallwch ei ddweud gyda fi os ydych chi eisiau "*mae gan y brenin glustiau ceffyl!*". Cyn gynted ag y dywedodd y frawddeg olaf honno, roedd yn teimlo fel pe bai'r haul wedi dod allan, roedd e'n teimlo'n well. Aeth adref ac ni feddylodd fwy am y peth. Ychydig wythnosau'n ddiweddarach, penderfynodd y Brenin March gael parti. Gwahoddodd bawb yn y Deyrnas i'r parti a gwahoddodd gerddor gwych hefyd, pibydd, i chwarae a diddanu'r bobl. Wrth i'r pibydd deithio tuag at gastell y brenin, cerddodd ar hyd yr un afon ac yno gwelodd y cyrs hynny'n tyfu ar lan yr afon, yn dal, yn gryf ac yn falch ac yn chwythu ychydig yn y gwynt a meddylodd iddo'i hun "*Fe wnaif bib newydd ar gyfer heno*". Aeth i lawr gyda'i gyllell boced, torrodd un o'r cyrs a'i wneud yn bib ac yna aeth tuag at y castell. Ar ôl yr yfed a'r dawnsio, y gwledda a'r dweud straeon, cododd y Brenin March ar ei draed yn y parti a dywedodd, "*rhowch groeso i'r llwyfan i'r pibydd!*". Cododd y pibydd, rhoi ei geg ar y bib a chwythu, ac allan o'r bib ddaeth, nid cerddoriaeth, na nid cerddoriaeth ond cân yn y llais mwyaf llawen... "*mae gan y brenin glustiau ceffyl, mae gan y brenin glustiau ceffyl, mae gan y brenin glustiau ceffyl*". Ar ôl hyn roedd distawrwydd byddarol ac edrychodd y pibydd ar y brenin, ei wyneb yn wyn fel y galchen ond nid oedd y brenin yn edrych ar y pibydd... roedd y brenin yn edrych i mewn i'r dorf. Edrychodd Bifan ar y llawr a chamu ymlaen a dweud "*Mae'n ddrwg iawn gen i Brenin March, ond roedd eich cyfrinach yn fy ngwneud i'n sâl! Dywedais hi wrth y cyrs; doeddwn i ddim yn meddwl y bydden nhw'n dweud wrth neb*". Tynnodd y Brenin March ei gleddyf a phenliniodd Bifan gerbron y brenin. Cododd y Brenin March hi'n uchel dros wddf Bifan ac roedd ar fin dod â hi i lawr pan edrychodd uwch ei ben. Gwelodd holl wynebau'r bobl oedd yn byw yn ei deyrnas. Roedden nhw'n edrych mor drist, mor ofidus. Roedd yn gwybod wedyn pa mor wirion oedd y sefyllfa ac roedd yn gwybod y gallai ef ei datrys.

Felly, rhoddodd ei gleddyf i lawr, estyn i fyny a thynnu ei goron aur. A neidiodd un glust ceffyl i fyny, ac yna'r llall. Caeodd y Brenin March ei lygaid, gan feddwl y byddai'r bobl yn chwerthin am ei ben. Ond ni chlywodd unrhyw chwerthin. Pan agorodd ei lygaid, roedd pawb yn edrych arno, fel yr oeddent wedi gwneud o'r blaen, gyda'r un cariad a'r un balchder. Roedd hyn am mai'r un brenin oedd e: brenin da oedd yn gofalu am ei bobl. A sylweddolodd nad oedd ei glustiau ceffyl yn bwysig. Yr hyn oedd yn bwysig oedd yr

hyn yr oedd yn ei wneud. Mewn gwirionedd, teimlai fod pwysau mawr wedi codi o'i ysgwyddau am fod y gyfrinach wedi bod yn ei wneud e'n sâl hefyd.

Clip YouTube o Stori wedi'i hadrodd gan Tamar Eluned Williams - <https://www.youtube.com/watch?v=4W8YscCNsBY>

Trawsgripiad o stori wedi'i haddasu o - <https://www.literaturewales.org/our-projects/lwcommissions/tamar-eluned-williams/week-two/>

*Er mai hen chwedl o Gymru yw hon mae gan sawl lle mewn rhannau eraill o'r byd fersiynau eraill o'r stori. Er enghraifft, mae'r stori'n debyg i chwedl Wyddelig Y Brenin Maon a cheir hanesion tebyg yn Llydaw, India ac Affrica ac mae tebygrwydd hefyd i'r digwyddiad ym mytholeg Groeg lle rhoddodd y duw Apollo glustiau asyn i'r Brenin Midas am beidio'i gefnogi mewn cystadleuaeth chwarae cerddoriaeth. Mae llawer o bobl yn credu i'r stori gael ei hysbrydoli gan Alexander Fawr y dywedwyd ei fod yn gwisgo helmed ryfel â chyrn.* <https://folkrealmstudies.weebly.com/welsh-legends-king-marchs-ears.html>

-----

## Chwedl y Ddwy Ddraig

Yn y bumed ganrif dewisodd y Brenin Celtaidd Gwrtheyrn Ddinas Emrys fel safle i'w gastell. O'r fan hon roedd yn gobeithio dianc rhag y Sacsoniaid ond nid oedd ei gynlluniau i adeiladu caer yn mynd yn dda.

Bob nos byddai seiri maen y brenin yn rhoi eu hoffer i lawr ond yn dychwelyd y diwrnod canlynol i ganfod eu bod wedi diflannu. Dros nos roedd y muriau yr oeddent wedi'u crefftio'n ofalus wedi cwmpo hefyd. Roedd yr un peth yn digwydd ddydd ar ôl dydd nes i'r Brenin Gwrtheyrn orfod cael cymorth swyngyfareddwyr a dewiniaid. Cynghorwyd y Brenin Gwrtheyrn mai'r unig ffordd i atal muriau'r castell rhag cwmpo oedd aberthu bachgen heb dad (a anwyd i fam ddynol a thad o'r 'arallfyd').

Dechreuwyd chwilio ac yn y pen draw daethpwyd o hyd i'r plentyn yng Nghaer Myrddin yng Nghaerfyrddin a gwnaed paratodau ar gyfer yr aberth. Ond nid plentyn cyffredin oedd Myrddin Emrys. Mewn gwirionedd, ef oedd Myrddin y dewin.

Llwyddodd Myrddin i argyhoeddi'r Brenin Gwrtheyrn fod dwy ddraig yn cysgu o dan lyn y tu mewn i'r mynydd. Dywedodd wrtho fod y dreigiau oedd yn ymladd yn dinistrio sylfeini ei gaer. Roedd y Brenin Gwrtheyrn yn siŵr bod y bachgen yn gywir. Gorchmynnodd ei weithwyr i gloddio'n ddwfn i mewn i'r mynydd. Pan gloddiodd y dynion, daethant o hyd i lyn tanddaearol, fel yr oedd Myrddin wedi darogan.

Cafodd y llyn ei ddraenio gan ddatgelu'r dreigiau coch a gwyn yn cysgu. Doedden nhw ddim yn hoffi cael eu dihuo ac fe ddechreuon nhw ymladd. Yn y diwedd hedfanodd y ddraig wen i ffwrdd a dychwelodd y ddraig goch yn dawel i'w gwâl.

Adeiladwyd castell y Brenin Gwrtheyrn yn y diwedd a chafodd yr enw priodol, Ddinas Emrys, i anrhydeddu Myrddin Emrys, ac mae'r ddraig goch wedi cael ei dathlu yng Nghymru byth ers hynny.



*Stori o Gymru yw hon am y ddwy ddraig sydd yn gysylltiedig â Beddgelert trwy Ddinas Emrys. Mynydd creigiog yw Dinas Emrys a dywedir ei fod yn gartref i'r ddraig a welwch ar faner Cymru. Dyma esgryn moel y stori, felly gellir adeiladu arnynt. Mae hefyd yn stori dda iawn ar gyfer Cyfnewid Straeon.*

*Stori wedi'i haddasu o <https://www.nationaltrust.org.uk/visit/wales/craflwyn-and-beddgelert/discover-the-legend-of-two-dragons>*

**Angry**



**Dig neu Crac**

**Furious**



**Cynddeiriog**

**Disgusted**



**Wedi Ffieiddio**

**Happy**



**Hapus**

**Raging**



**Tampan**

**Joyful**



**Llawen**

**Grateful**



**Diolchgar**

**Cheerful**



**Siriol**

**Hopeful**



**Gobeithiol**

**Peaceful**



**Heddychlon**

**Proud**



**Balchder**

**Content**



**Bodlon**

**Glad**



**Balch**

**Thrilled**



**Wedi Cyffroi**

**Pleased**



**Plesd**

**Unhappy**



**Anhapus**

**Sad**



**Trist**

**Annoyed**



**Blîn**

**Disappointed**



**Siomedig**

**Frustrated**



**Rhwystredig**

**Irritated**



**Wedi Cythruddo**

**Ashamed**



**Cywilydd**

**Miserable**



**Di-galon**

**Devastated**



**Torri Calon**

**Guilty**



**Euog**

**Embarrassed**



**Embaras**

**Jealous**



**Cenfigennus**

**Regretful**



**Edifar**

**Scared**



**Ofnus**

**Anxious**



**Pryderus**

**Nervous**



**Nerfus**

**Terrified**



**Wedi Dychryn**

**Fearful**



**Wedi Dychryn**

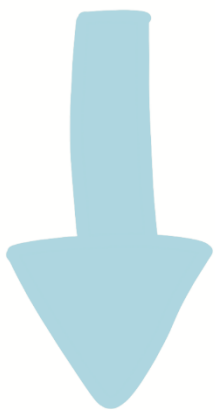
**Shocked**



**Wedi Brawychu**



Egni  
Uchel



Egni  
I sel



Teimlo'n  
Dda



Teimlo'n  
Wael





**Hapusrwydd**

**Tristwch**

**Dictier**

**Pryder/Ofn**

**CARIAD**



**LLAWENYDD**



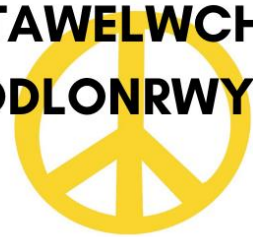
**DIOLCHGARWCH**



**CYFAREDD**



**TAWELWCH/  
BODLONRWYDD**



**EMOSIYNAU  
CADARNHAOL**

*Beth sy'n  
teimlo'n  
dda?*

**YSBRYDOLIAETH**



**DIDDORDEB**



**BALCHDER**



**DIGRIFWCH**



**GOBAITH**



## CARIAD

Tosturi  
diogel  
gofalgar  
cysylltiedig

## LLAWENYDD

cyffrous  
wrth eich bodd  
siriol  
difyr

## DIOLCHGARWCH

diolchgar  
gwerthfawrogi  
balch

**CYFAREDD**  
yn rhyfeddu  
yn syn  
yn syfrdan

## EMOSIYNAU CADARNHAOL

Beth sy'n  
teimlo'n  
dda?

**TAWELWCH/  
BODLONRWYDD**  
heddychlon  
tawel  
dim straen  
wedi ymlacio

**YSBRYDOLIAETH**  
llawn cymhelliant  
creadigol  
anogaeth

**DIDDORDEB**  
chwilfrydig  
â diddordeb  
â ffocws  
wedi swyno

## DIGRIFWCH

difyr  
wedi'ch goglais  
yn bles  
chwerthin

**BALCHDER**  
hyderus  
medrus  
bodlon

**GOBAITH**  
optimistaidd  
edrych ar yr ochr orau  
cadarnhaol

Ymbarél

# Dieter



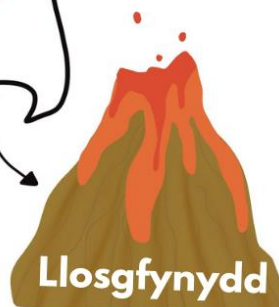
## Y Pethau Cas

Pa fath  
o  
DDICTER



Pa bai **DICTER**  
yn drosiad?

Ar raddfa o 1-  
10 pa mor  
**DDIG?**







Ymbarél

# Dicten



**Y Pethau Cas**

Tampan

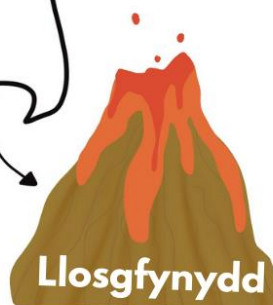
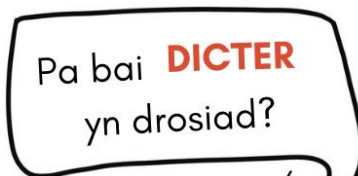
Cynddaredd

Rhwystredig

Wedi cythruddo

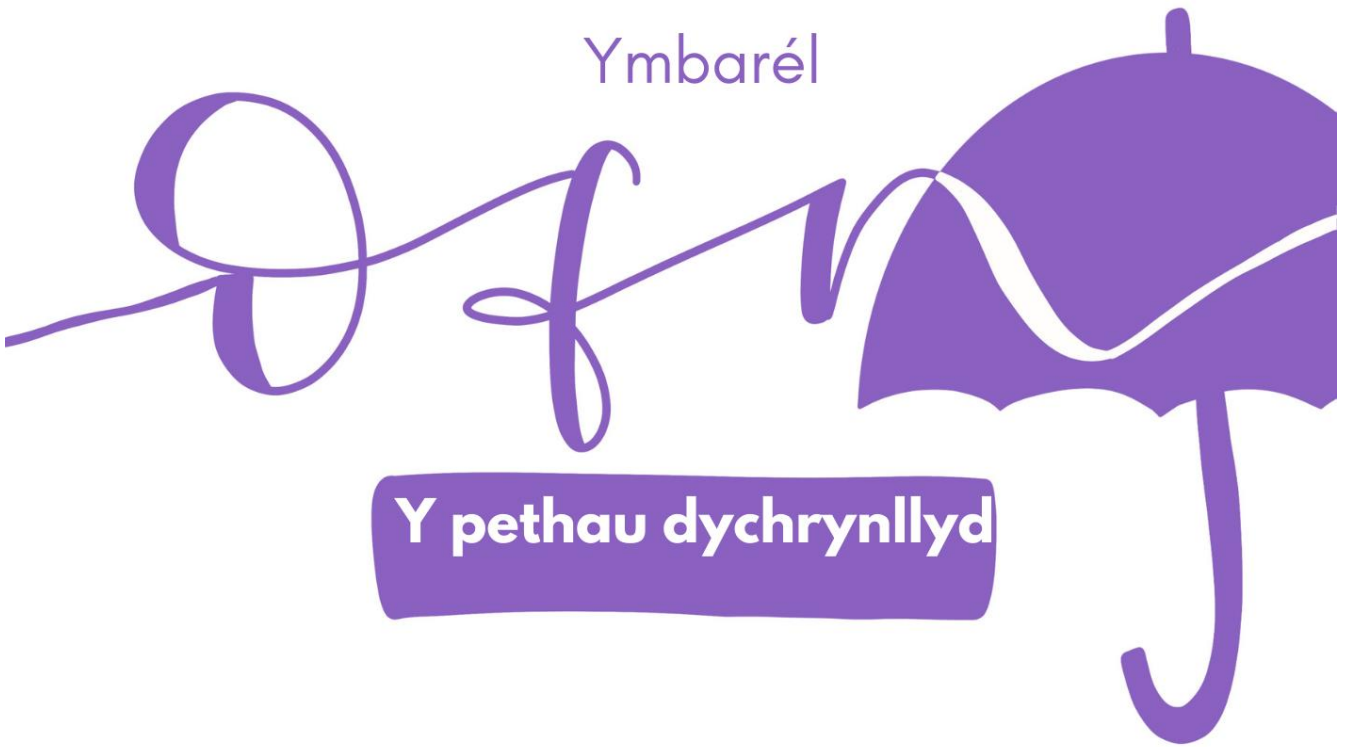
Gwarth

Blin

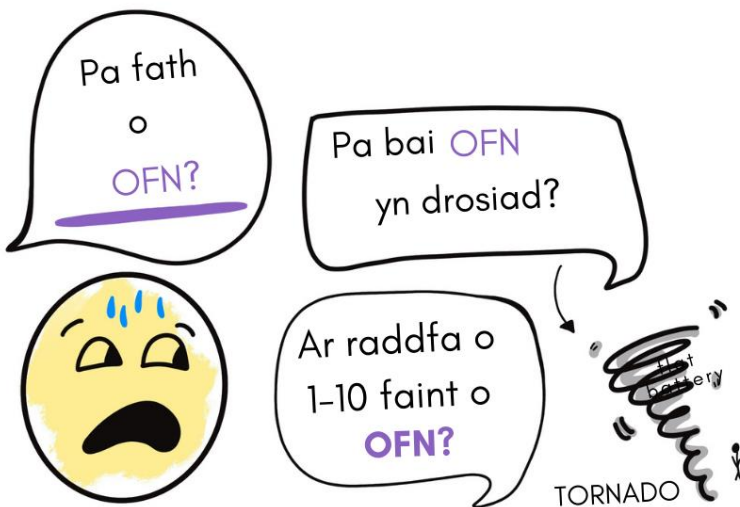


Chwerw

Ymbarél



## Y pethau dychrynlyd



Ymbarél



Y pethau dychrynlyd

Pryderus

Nerfusrwydd

Poeni

Wedi dychryn

Ofnus

Braw



Ymbarél

# Tristwch

## Y pethau Trist

Pa fath  
o  
DRISTWCH?



Pe bai **TRISTWCH**  
yn drosiad?

Ar raddfa o  
1-10 pa mor  
**DRIST?**



Ymbarél

# Tristwch

## Y pethau Trist

Cywilydd

Torri calon

Anhapus

Edifarhau

Euogrwydd

Siomedig

Di-galon



Pe bai TRISTWCH yn drosiad?



Ar raddfa o 1-10 pa mor DRIST?





TYSTYSGRIF  
'PETHAU RHYFEDD  
YW TEIMLADAU'



—  
Dyfarnwyd i:

Diolch yn fawr i ti am rannu dy syniadau ac am dy gyfraniad gwerthfawr i'r grŵp.

Mae dy sgiliau a dy alluoedd yn cynnwys medru archwilio a thrafod emosiynau a theimladau trwy straeon.

Llofnod:

Dyddiad:

