Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynradd

Agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu – Cymru

Thema 6 Perthnasoedd
Y Cyfnod Sylfaen

Penaethiaid, athrawon ac ymarferwyr mewn lleoliadau Cyfnod Sylfaen a ariennir, ysgolion cynradd, ysgolion arbennig, a staff awdurdodau lleol a Gwasanaethau Plant

Dyddiad cyhoeddi: 09-2010
Cyf: 1363-2010-CYMRU

Ymwadiad

Dymuna'r Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau ddatgan yn glir nad yw'r Adran a'i hasiantiaid yn cymryd unrhyw gyfrifoldeb am union gynnwys unrhyw ddeunyddiau a gaiff eu hawgrymu'n ffynonellau gwybodaeth yn y cyhoeddiad hwn, boed y deunyddiau hynny ar ffurf cyhoeddiadau print neu ar wefan.

Yn y deunyddiau hyn caiff eiconau, logos, meddalwedd a gwefannau eu defnyddio am resymau cyd-destunol ac ymarferol. Nid yw'r ffaith eu bod nhw'n cael eu defnyddio'n golygu bod cwmnïau penodol na'u cynnyrch yn cael eu cymeradwyo.

Roedd y gwefannau y cyfeirir atynt yn y deunyddiau hyn yn bodoli pan gafodd y deunyddiau eu cyhoeddi. Dylech wirio pob cyfeiriad at wefan yn ofalus er mwyn gweld a ydynt wedi newid, a dylech eu cyfnewid am gyfeiriadau eraill lle bo hynny'n briodol.

Set Las – y Cyfnod Sylfaen ar gyfer plant rhwng 3 a 7 oed

Cyflwyniad

Mae'r set Las wedi'i rhannu'n bedair elfen, wedi'u gosod yn nhrefn datblygiad o 1 i 4. Mae'r rhain yn cyfeirio at Feysydd Dysgu tebyg y Cyfnod Sylfaen. Bydd ymarferwyr yn ymwybodol o'r gwahanol gamau datblygu bydd plant yn eu lleoliad/ysgol wedi'u cyrraedd o ran eu dysgu a bydd yn rhaid iddyn nhw bwyso a mesur pa elfen sy'n briodol iddyn nhw. Mae'n bosib hefyd y byddan nhw am ddefnyddio rhai rhannau o'r set Felen (sydd wedi'i hanelu at Flynyddoedd 3 a 4).

Yr ail thema o ddwy sy'n canolbwyntio'n benodol ar deimladau yw'r thema hon *Perthnasoedd*. Mae'n edrych ar deimladau yng nghyd-destun ein perthnasoedd pwysig gan gynnwys teulu a ffrindiau. Nod y thema yw datblygu sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth plant mewn tair prif agwedd gymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu:

- hunanymwybyddiaeth
- rheoli teimladau
- empathi.

Ar ben hynny, canolbwyntir drwy gydol y thema ar helpu plant i ddeall y teimladau sy'n gysylltiedig â phrofiad bydd yn rhaid i bob un ohonon ni ddelio ag ef rywbryd, sef colled – boed hynny'n colli eich hoff beth, colli ffrind, colli cartref teuluol, neu golli anwyliaid.

Disgrifir y deilliannau dysgu bwriedig ar gyfer y Cyfnod Sylfaen dros y dudalen.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Deilliannau dysgu bwriedig

Elfennau 1 a 2

Disgrifiad	Deilliannau dysgu bwriedig
Mae'r set hon yn awgrymu cyfleoedd i blant archwilio'r teimladau cadarnhaol o berthyn a theimlo bod gan rywun feddwl mawr ohonyn nhw. Byddan nhw'n edrych ar sut maen nhw'n gallu brifo teimladau pobl a sut gallan nhw deimlo loes neu deimlo bod gan rywun feddwl mawr ohonyn nhw. Byddan nhw'n cael cyfleoedd i ystyried sut mae gweithredoedd pobl eraill yn gallu brifo, a datblygu strategaethau i'w helpu i ddelio â hyn. Byddan nhw'n ymchwilio i'r cysyniad o degwch a theimladau sy'n gysylltiedig â sefyllfaoedd annheg. Bydd plant yn dechrau edrych ar rai o'r teimladau sy'n gysylltiedig â rhywun yn eu gadael a cholli rhywbeth mae gennyn ni feddwl ohono. Bydd cyfleoedd i'r plant ddechrau deall am bethau sy'n fyw ac yn farw drwy edrych ar gylch bywyd a stori am flodyn haul sy'n tyfu ac yn marw.	**Deall fy nheimladau** Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo'n drist neu'n ddig. Dwi'n gallu dangos i rywun pan fydda i'n teimlo'n drist, yn ddig neu'n hapus. Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut mae'n teimlo pan fydd pethau'n annheg. Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut dwi'n teimlo pan fydd gen i hiraeth am rywun neu os bydda i wedi colli rhywun neu rywbeth mae gen i feddwl mawr ohono. **Rheoli fy nheimladau** Dwi'n dechrau deall bydd rhywun sydd yn fy ngadael yn dal yn gallu fy ngharu. Dwi'n gallu cofio rhywun mae gen i feddwl mawr ohono hyd yn oed os nad ydyn nhw yno. Dwi'n gallu siarad am sut dwi'n gallu teimlo'n well pan fydda i'n drist neu'n hiraethu am rywun. **Deall teimladau pobl eraill** Dwi'n gallu dweud os bydd rhywun yn hapus, yn drist neu'n ddig. **Gwneud dewisiadau** Dwi'n gallu dweud wrthych chi beth sy'n deg ac yn annheg. Dwi'n gallu dweud wrthych chi pan fydda i'n meddwl bod pethau'n deg neu'n annheg. Dwi'n gwybod am rai ffyrdd galla i wneud pethau'n deg.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Elfennau 3 a 4

Disgrifiad	Deilliannau dysgu bwriedig
Yn y set hon, byddwn ni'n edrych ar rai o'r teimladau sy'n gysylltiedig â pherthnasoedd agos, yn enwedig yn y teulu a gyda ffrindiau. Edrychir ar sefyllfaoedd sy'n bwrw golwg dros sut rydyn ni'n teimlo pan fydd rhywun yn fwy llwyddiannus neu'n fwy lwcus na ni. Mae hyn yn cynnwys teimlo'n genfigennus a theimlo'n falch dros rywun. Bydd plant yn meddwl am deimladau o loes, o ran nhw eu hunain a phobl eraill, a sut mae rheoli'r teimladau hyn. Fel dilyniant i'r gwasanaeth, bydd y plant yn ystyried y bobl sy'n bwysig iddyn nhw. Byddan nhw'n cael cyfle i ddefnyddio stori am gath yn gadael cartref er mwyn edrych ar y teimladau anghyfforddus sy'n gysylltiedig â rhywun yn eich gadael a phrofi colled. Byddan nhw'n edrych ar sut, weithiau, mae pobl sy'n ein caru ni a ninnau'n eu caru nhw yn ein gadael ni.	**Adnabod fi fy hun** Dwi'n gwybod pwy sy'n bwysig i fi. Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo bod rhywun â meddwl mawr ohonof i. Dwi'n gallu dweud pan dwi'n caru rhywun neu â meddwl mawr o rywun. **Deall fy nheimladau** Dwi'n gallu dweud wrthych chi am rywbeth sydd wedi fy ngwneud yn genfigennus. Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo'n genfigennus. Dwi'n deall nad yw bod yn gas a brifo rhywun yn gwneud i fi deimlo'n well. Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut dwi'n teimlo pan fydda i'n colli rhywun neu rywbeth mae gen i feddwl mawr ohono. **Rheoli fy nheimladau** Dwi'n gallu teimlo'n falch o fy ffrindiau pan fyddan nhw wedi gwneud rhywbeth yn dda. Dwi'n gallu meddwl am ffyrdd o wneud i fi deimlo'n well pan fydda i wedi cael loes. Dwi'n gallu gwneud i fi fy hun deimlo'n well heb frifo eraill. Dwi'n gallu rhannu pobl mae gen i feddwl mawr ohonyn nhw. Dwi'n gallu siarad am fy nheimladau pan fydda i'n teimlo'n unig neu pan fydd yn rhaid i fi rannu rhywun neu rywbeth sy'n bwysig i fi. **Deall teimladau pobl eraill** Dwi'n deall ei bod yn bosib i rywun sy'n fy ngadael fy ngharu i o hyd. Dwi'n deall bod yn rhaid i bobl wneud dewisiadau anodd ac weithiau does ganddyn nhw ddim dewis.

Deilliannau dysgu: canllawiau cwricwlwm ar gyfer y Cyfnod Sylfaen

Ceir cyfleoedd i ddatblygu'r agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu (ACEDd) ym mhob un o Feysydd Dysgu'r Cyfnod Sylfaen. Dylid nodi deilliannau dysgu drwy arsylwi ymddygiad dysgu o fewn darpariaeth barhaus y Cyfnod Sylfaen.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol

Dyma'r cysylltiadau penodol gyda Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol.

Sylwer: Rhaid pwysleisio er bod gan ACEDd y potensial i gyfrannu at y Maes Dysgu hwn, ceir elfennau eraill o fewn Sgiliau ac Ystod mae angen rhoi sylw iddyn nhw hefyd o fewn y rhaglen a gynlluniwyd ar gyfer y lleoliad/ysgol.

Sgiliau

Datblygiad personol

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- fynegi a chyfleu gwahanol deimladau ac emosiynau – rhai eu hunain yn ogystal â rhai pobl eraill
- dangos chwilfrydedd a datblygu agweddau cadarnhaol at ddysgu a phrofiadau newydd
- dod yn feddylwyr ac yn ddysgwyr annibynnol
- gwerthfawrogi eu gwaith dysgu, eu llwyddiant a'u cyraeddiadau eu hunain a rhai pobl eraill.

Datblygiad cymdeithasol

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- fod yn ymwybodol o anghenion pobl eraill a'u parchu
- cymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd eu hunain
- ystyried goblygiadau geiriau a gweithredoedd iddynt hwy eu hunain ac eraill
- datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n deg ac yn annheg a bod yn barod i gyfaddawdu
- ffurfio perthnasoedd a theimlo'n ddigon hyderus i gyd-chwarae a chydweithio ag eraill
- gwerthfawrogi ffrindiau a theuluoedd a dangos gofal a bod yn ystyriol
- deall yr hyn sy'n gwneud ffrind da.

Datblygiad moesol ac ysbrydol

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- ymateb i syniadau a chwestiynau'n frwdfrydig, yn sensitif, yn greadigol ac yn reddfol
- siarad am yr hyn sy'n dda ac yn ddrwg, yn gywir ac yn anghywir, yn deg ac yn annheg, yn ofalgar ac yn anystyriol
- siarad am y penderfyniadau a wneir mewn storïau, sefyllfaoedd neu benderfyniadau personol, a myfyrio yn eu cylch gan awgrymu ymatebion eraill
- ymateb yn bersonol i sefyllfaoedd moesol dychmygol syml gan roi rhesymau dros y penderfyniadau a wneir
- defnyddio storïau neu sefyllfaoedd i godi cwestiynau ynghylch pam y mae rhai pethau'n arbennig
- siarad am y dewisiadau sydd ar gael i unigolion a thrafod p'un a yw'r dewisiadau hynny'n golygu bod gwneud penderfyniad yn haws neu'n fwy cymhleth

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

- gofyn cwestiynau ynghylch sut a pham y dylid trin pethau arbennig â pharch ac ymateb yn bersonol
- gofyn cwestiynau ynghylch beth sy'n bwysig mewn bywyd o safbwynt personol ac o safbwynt pobl eraill.

Lles

Dylid rhoi cyfleoedd i blant:

- werthfawrogi eu lles eu hunain a lles pobl eraill a chyfrannu ato
- bod yn ymwybodol o'u teimladau eu hunain a datblygu'r gallu i'w mynegi mewn ffordd briodol
- deall y berthynas rhwng teimladau a gweithredoedd a deall bod gan bobl eraill deimladau
- dangos gofal, parch a hoffter at blant eraill, oedolion a'u hamgylchedd
- gofyn am gymorth pan fo'i angen.

Ystod

Trwy gydol y Cyfnod Sylfaen, dylid rhoi cyfleoedd i blant ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth trwy gymryd rhan mewn ystod o brofiadau gan gynnwys:

- gweithgareddau mewn amgylcheddau dysgu a geir dan do ac yn yr awyr agored
- gwahanol fathau o weithgareddau chwarae ac ystod o weithgareddau a gaiff eu cynllunio, gan gynnwys y rheiny a gychwynnir gan y plant
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt fabwysiadu ystod o rolau, gan gynnwys rôl arweinydd mewn grŵp bach, gwaith dysgu mewn pâr neu waith a wneir mewn tîm
- gwahanol adnoddau megis adnoddau printiedig a rhyngweithiol
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt dyfu'n ddysgwyr annibynnol
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt ddefnyddio eu synhwyrau, a bod yn greadigol a dychymygus
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt gyfleu eu syniadau, eu gwerthoedd a'u credoau mewn perthynas â hwy eu hunain, pobl eraill a'r byd
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt ddatrys problemau a thrafod canlyniadau
- gweithgareddau sy'n caniatáu iddynt deimlo'n ddiogel a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

© Hawlfraint y Goron 2010

Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru

Mae'r gweithgareddau hyn yn rhoi llawer o gyfleoedd i blant ddatblygu'r sgiliau meddwl a chyfathrebu a amlinellwyd yn y *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru*. Dyma'r cysylltiadau penodol yn y set hon.

Datblygu meddwl ar draws y cwricwlwm

Cynllunio

Gofyn cwestiynau
Ysgogi sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth flaenorol
Cywain gwybodaeth
Pennu'r broses/dull gweithio a'r strategaeth

Datblygu

Creu a datblygu syniadau
Meddwl am achos ac effaith, a dod i gasgliadau.
Ffurfio barn a gwneud penderfyniadau
Monitro cynnydd

Myfyrio

Adolygu deilliannau a meini prawf llwyddiant
Adolygu'r broses/dull gweithio
Gwerthuso eu dysgu a'u meddwl eu hunain
Cysylltiadau a meddwl ochrol

Datblygu cyfathrebu ar draws y cwricwlwm

Llafaredd

Datblygu gwybodaeth a syniadau
Cyflwyno gwybodaeth a syniadau

Darllen

Defnyddio strategaethau darllen i ddod o hyd i wybodaeth, ei dewis a'i defnyddio
Ymateb i'r hyn a ddarllenwyd

Ysgrifennu

Trefnu syniadau a gwybodaeth

Sgiliau cyfathrebu ehangach

Cyfleu syniadau ac emosiynau
Cyfleu gwybodaeth

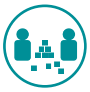
© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Cynllunio

Er mwyn helpu gyda'r gwaith cynllunio, mae'r math o ddysgu ac addysgu sy'n gysylltiedig â phob cyfle dysgu yn cael ei ddangos gan eiconau ar ochr chwith y llyfr hwn.

Ar gyfer Elfennau 1 a 2

Dan arweiniad oedolyn – lle caiff iaith a syniadau eu cyflwyno a'u datblygu'n benodol gan yr ymarferydd.



Dan arweiniad plentyn – lle bydd plant yn ysgogi'r dysgu, gyda chymorth addasiadau i'r amgylchedd dysgu a rhyngweithio cymdeithasol sy'n hyrwyddo llwybrau penodol o archwilio a thrafod.

Ar gyfer Elfennau 3 a 4

Dosbarth cyfan

Parau

Unigolyn

Grŵp bach

Nodir syniadau gan ymarferwyr ar ochr dde'r llyfr hwn. Mae'r syniadau'n cynnwys ffyrdd y cynlluniodd ymarferwyr ar gyfer amrywiaeth yn eu dosbarth neu grŵp, er enghraifft, er mwyn cefnogi dysgu plant ag anghenion caffael iaith neu anghenion dysgu ychwanegol.

Geirfa allweddol (i'w chyflwyno o fewn y thema ac ar draws y cwricwlwm)

Ar gyfer Elfennau 1 a 2

hiraethu	colled	dig	hapus
trist	teg	annheg	wedi marw
yn fyw	unig	gofidus	cysurus
anghysurus			

Ar gyfer Elfennau 3 a 4

pobl bwysig	yn cael gofal	cariad	colled
cenfigennus	cas	loes	dewis
rhannu	gadael	balch	unig
hiraethu	eiddigedd/eiddigeddus		

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Adnoddau

Dyma restr o'r adnoddau y gellir eu defnyddio i ategu'r gwaith y llyfr hwn. Mae'r rhain ar gael yn y Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

	Adnoddau
Elfen 1	*Cardiau llun – unig, trist, cariadus, yn cael gofal, hapus, perthyn, wedi gadael allan, cyfeillgar* *Identikit teimladau*
Elfen 2	*Cardiau llun – teg, annheg* *Poster ditectif teimladau*
Elfen 3	*Cardiau llun – cenfigennus a balch* *Poster ditectif teimladau* *Gwyntyll teimladau* *Identikit teimladau* *Llun teimladau, meddyliau ac ymddygiad* *Baromedr emosiynau*
Elfen 4	*Cardiau llun – yn cael gofal, unig ac yn rhan o rywbeth* *Poster ditectif teimladau* *Rhestr wirio ar gyfer hunanadolygu cydweithio*

Pwyntiau allweddol o stori'r gwasanaeth

1. Roedd gan Jordan bopeth ac roedd yn arfer brolio am yr holl bethau a oedd ganddo.
2. Gofynnwyd i Max ddod â rhywbeth arbennig i'r ysgol i ddangos i weddill y dosbarth. Daeth â ffotograff ohono fe a'i dad ar gopa mynydd. Roedd yn rhywbeth arbennig iawn gan fod ei dad wedi symud i ffwrdd erbyn hyn.
3. Addawodd Max i'w fam byddai'n gadael y ffotograff yn yr ystafell ddosbarth gyda'i athrawes dosbarth.
4. Aeth Max â'r ffotograff allan ar yr iard chwarae. Ciciodd Jordan y bêl-droed ar ddamwain at Max a gollyngodd hwnnw'r ffotograff a'i ddifetha. Roedd Jordan yn teimlo drosto.
5. Y flwyddyn ganlynol aeth Max a Jordan ar wyliau gyda'i gilydd gyda thad Max.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Nodweddion yr awgrymir i'r lleoliad/ysgol gyfan ganolbwyntio arnyn nhw er mwyn sylwi ar gyflawniad a'i ddathlu

Defnyddiwch ffordd arferol y lleoliad/ysgol o ddathlu (canmol, nodiadau i'r plentyn a'r rhieni/warcheidwaid, tystysgrifau, enwebiadau gan gyfoedion ac ati) i sylwi ar blant (neu oedolion) a welwyd yn cyflawni'r canlynol a'u dathlu:

- newid sefyllfa annheg
- bod yn hapus dros gyflawniadau rhywun
- dweud y gwir, dweud sori neu wneud yn iawn
- helpu rhywun sy'n teimlo'n drist neu'n unig.

Bydd angen penderfynu ar yr amserlen ar gyfer pob nodwedd gan ystyried y lleoliad/ysgol gyfan.

Pwyntiau i'w nodi

Gallai canolbwyntio ar deimladau arwain at nifer o faterion a allai fod yn sensitif. Cynghorir athrawon neu ymarferwyr i ddarllen yr adran yn y llyfryn Canllawiau o'r adnoddau ACEDd ysgol gyfan sy'n delio â'r mater hwn cyn dechrau gweithio ar y thema (gweler *Agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu – Cymru: Canllawiau,* Atodiad 2 'Addysgu materion sensitif').

Gan fod y thema hon yn trafod cuddio teimladau neu ddim dangos gwir deimladau er mwyn amddiffyn nhw eu hunain neu eraill (er enghraifft, er mwyn osgoi ysgogi cenfigen), bydd yn rhaid sicrhau bod plant yn ymwybodol o sefyllfaoedd lle mae'n bwysig nad ydyn nhw'n cuddio eu teimladau, er enghraifft pan fydd angen amddiffyn eu hunain rhag niwed, neu pan fydd oedolyn yn gwneud rhywbeth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n anghysurus. Dylai hyn fod yn gyfle i adolygu ac edrych eto ar waith addysg bersonol a chymdeithasol a wnaed yn flaenorol ar y maes hwn. Os nad oes gwaith o'r fath wedi'i wneud, awgrymir eich bod yn gwneud hyn cyn defnyddio'r gweithgareddau yn y set hon.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Set Las: Elfen 1 y Cyfnod Sylfaen

Gemau cylch a rowndiau

Gemau cylch

Deffra, Arth Fach

Dewisir un plentyn i eistedd yng nghanol y cylch a chymryd arno ei fod yn cysgu. Dylid rhoi mwgwd ar lygaid y plentyn hwn. Rhowch 'bot mêl' o'i flaen.

Mae'r grŵp cyfan yn canu:

Arth fach, arth fach
Yn cysgu yn y coed
Am fêl blasus sydd yn dy bot!
Mmmm, mmm, *(dylai'r plant rwbio eu boliau)*
O, am ei gael yn fy mol!

Yn ysgafn, cyffyrddwch gefn un plentyn a ddylai fynd i nôl y mêl yn dawel a'i guddio tu ôl i'w gefn.

Mae pawb yn canu:

Deffra, Arth Fach,
Deffra, Arth Fach,
Mae dy fêl wedi mynd!

Mae'r Arth Fach yn tynnu'r mwgwd, yn edrych o amgylch y cylch ac yn ceisio dyfalu pwy sy'n cuddio'r mêl. Dylai gael tri chyfle i ddyfalu. Mae'r person a gymerodd y mêl yn cael cyfle wedyn i fod yn Arth Fach.

Efallai yr hoffech chi siarad ynghylch sut bydd yr Arth Fach yn gwybod pwy sy'n cuddio'r mêl. Er enghraifft, oes golwg wahanol arnyn nhw? Sut?

Rowndiau

Pasiwch dedi o gwmpas.

'Mae tedi'n teimlo'n drist pan ... '

Cyfleoedd dysgu: colled – hiraethu am rywun rydyn ni'n ei garu

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut dwi'n teimlo pan fydd gen i hiraeth am rywun neu os bydda i wedi colli rhywun neu rywbeth mae gen i feddwl mawr ohono.

Dwi'n dechrau deall bydd rhywun sydd yn fy ngadael yn dal yn gallu fy ngharu.

Dwi'n gallu cofio rhywun mae gen i feddwl mawr ohono hyd yn oed os nad ydyn nhw yno.

Dwi'n gallu siarad am sut dwi'n gallu teimlo'n well pan fydda i'n drist neu'n hiraethu am rywun.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Mae Jasmine yn teimlo'n unig

Cyflwynwch ddol neu byped mawr i'r plant, sy'n eistedd ar y carped neu mewn cylch amser grŵp. Yn ddelfrydol, bydd y ddol neu'r pyped yn ddigon mawr i eistedd ar eich glin. Rhowch enw i'r ddol neu'r pyped ac esbonio:

> Mae Jasmine wedi dod i gwrdd â chi yma heddiw. Mae hi eisiau dweud wrthych chi ei bod yn teimlo braidd yn unig heddiw am fod ei ffrind wedi mynd ar wyliau. Fyddai rhywun yn hoffi dweud rhywbeth wrth Jasmine?

Rhowch gyfle i'r plant ddweud rhywbeth wrth Jasmine a fyddai'n gwneud iddi deimlo'n well, neu i ddweud wrthi am eu profiadau eu hunain. Efallai yr hoffech chi annog y plant drwy ofyn cwestiynau, er enghraifft: 'Roedd Jasmine yn meddwl byddai'n help mawr pe byddech chi'n dweud wrthi beth rydych chi'n ei wneud pan fyddwch chi'n teimlo'n unig. Oes gan rhywun unrhyw syniadau?'.

Gwaith pyped

Defnyddiwch bypedau i actio sefyllfaoedd syml sy'n cynnwys plentyn yn colli ffrind drwy gweryla gyda'i gilydd, neu blant yn gorfod ffarwelio â rhiant/warcheidwad. Gofynnwch i'r plant ystyried sut byddai'r pypedau yn teimlo yn y sefyllfaoedd. Defnyddiwch rai o'r cardiau llun o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

Enghraifft o sefyllfa syml:

Pyped oedolyn:	Amser mynd i'r ysgol (neu grŵp chwarae), pyped bach.
Pyped bach:	Dwi ddim eisiau mynd i'r ysgol (neu grŵp chwarae). Dwi eisiau aros gartref gyda thi.
Pyped oedolyn:	Ond mae'n rhaid i ti fynd i'r ysgol (neu grŵp chwarae). Rwyt ti'n hoffi'r ysgol (neu grŵp chwarae).
Pyped bach:	Dwi'n gwybod mod i'n hoffi'r ysgol (neu grŵp chwarae) ond heddiw dwi eisiau aros gyda thi.
Pyped oedolyn:	Mae'n rhaid i ti fynd i'r ysgol (neu grŵp chwarae). Tyrd yn dy flaen.
Pyped bach:	(Yn crio) Dwi ddim eisiau mynd i'r ysgol (neu grŵp chwarae). Dwi eisiau aros gyda thi.

Gofynnwch gwestiynau i'r plant:

- Sut, yn eich barn chi, mae'r pyped bach yn teimlo?
- Sut, yn eich barn chi, mae'r pyped oedolyn yn teimlo?
- Oes unrhyw un wedi teimlo fel y pyped bach erioed?
- Beth yn eich barn chi fyddai'n digwydd nesaf?

Cyflwynwch eirfa allweddol. Gofynnwch i blentyn actio rôl y pyped bach neu'r pyped oedolyn. Gadewch y pypedau yn y lleoliad er mwyn i'r plant allu chwarae gyda nhw. Dylai oedolion fod wrth law i'w cefnogi.

Bu un ohonon ni'n gweithio ymlaen llaw gyda grŵp bach o blant sydd ag anawsterau cyfathrebu a dysgu er mwyn eu paratoi ar gyfer darllen y stori fel dosbarth. Pan ddarllenon ni'r stori gyda'n gilydd roedd gan y plant yn y grŵp 'wyneb teimlad' ar ffon ac roedden nhw'n ei ddal yn yr awyr pan roedden nhw'n meddwl byddai'r cymeriad yn teimlo fel hyn.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Cyfleoedd dysgu: colled – pethau byw

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut dwi'n teimlo pan fydd gen i hiraeth am rywun neu os bydda i wedi colli rhywun neu rywbeth mae gen i feddwl mawr ohono.

Darllenwch y stori fer *Y blodyn haul* o'r daflen adnoddau (gweler tudalennau 16–17). Defnyddiwch bropiau neu'r lluniau yn y daflen adnoddau i gyfleu'r stori. Mae modd defnyddio'r lluniau wedyn ar gyfer dilyniant a thrafodaeth.

Defnyddiwch y stori i edrych ar y materion a godwyd (neu os ydych chi'n gyfarwydd â gweithio mewn ffyrdd a awgrymwyd gan y dull Athroniaeth ar gyfer Plant, fel ysgogiad ar gyfer cymuned ymholi. Ymwelwch â www.sapere.net i gael rhagor o wybodaeth). Gofynnwch i'r plant, er enghraifft:

- Sut roedd Ben yn teimlo pan welodd y petal yn disgyn i'r llawr?
- Sut roedd yn teimlo pan roddodd Taid yr hedyn iddo?
- Beth yn eich barn chi ddigwyddodd i'r blodyn haul? Pam?

Gweithiwch gyda'r plant i ddefnyddio symudiadau a meim i gyfleu stori'r blodyn haul a sut mae'r blodyn yn dechrau fel hedyn bach, yn tyfu ei ddeilen gyntaf, yn tyfu'n fwy ac yn fwy, ac yn agor yn y diwedd i fod yn flodyn haul balch cyn cael ei dorri i lawr a dod yn hedyn unwaith eto.

Defnyddiwch ran gyntaf y stori i edrych ar sut mae Ben yn teimlo pan mae ei fam yn gadael.

Tyfwch flodau, ffrwythau neu blanhigion o hadau, cyn neu ar ôl darllen y stori blodyn haul er mwyn i blant allu profi cylch bywyd a marwolaeth yn uniongyrchol.

Darparwch wrthrychau sy'n fyw neu'n farw, er enghraifft, planhigion, hadau, dail yr hydref, ffrwythau, moch coed, anifail anwes bach y dosbarth (e.e. pysgodyn, bochdew), llun o berson, pili-pala neu bryfyn arall wedi marw neu anifail wedi'i stwffio. Yn ofalus, dangoswch un neu ddau o'r gwrthrychau i'r plant – pasiwch nhw o gwmpas os yw hynny'n bosib. Gofynnwch i'r plant ddweud rhywbeth am y gwrthrychau wrth i chi eu dangos iddyn nhw. Cyflwynwch eirfa – 'yn fyw', 'byw' a 'wedi marw'.

Grwpiwch y gwrthrychau mewn amrywiol ffyrdd, yn ôl maint a siâp, a gofynnwch i'r plant ystyried pam eich bod wedi eu grwpio fel hyn. Dechreuwch gyda'r gwrthrychau cyntaf ac yna gofynnwch i'r plant ychwanegu gwrthrychau eraill i'r grŵp. Os yw'n briodol, grwpiwch y gwrthrychau neu'r lluniau mewn grwpiau o bethau byw a phethau marw.

Fe ddefnyddiais y stori hon yn ein gwaith am Dyfu Pethau. Roedd hi'n cyd-fynd yn dda ac yn rhoi cyfle i ni edrych ar y teimladau yn y stori.

Roedd plentyn yn fy nosbarth sydd ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig yn cael trafferth fawr gyda hyn ac fe ganolbwyntion ni ar ddau deimlad, hapus a thrist, gan ddefnyddio dau focs esgidiau, pob un ag wyneb hapus neu drist ar y caead. Fe roddon ni dri pheth tu mewn a oedd yn ei wneud yn hapus neu'n drist.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Dylai oedolion weithio gyda'r plant i geisio eu hannog i siarad am briodoleddau amrywiol wrthrychau. Defnyddiwch gwestiynau sy'n rhoi cymorth er mwyn cefnogi eu dealltwriaeth.

- Pam eich bod yn meddwl ... ? Beth, yn eich barn chi, allai fod wedi digwydd iddo? Fydd o'n fyw eto?
- Ydych chi'n gwybod am unrhyw beth sydd wedi marw?

Sylwer: Pwyntiau cychwyn yn unig yw'r rhain. Dylech chi gael eich arwain gymaint ag sy'n bosib gan feddyliau'r plant am y gwrthrychau.

Gall dod o hyd i bry cop, pry neu aderyn wedi marw ar yr iard chwarae ysgogi trafodaeth fuddiol am bethau sy'n fyw neu'n farw. Er mwyn sicrhau y dysgir cymaint ag sy'n bosib o'r digwyddiad hwn, bydd angen i chi hwyluso'r ffordd mae'r plant yn meddwl drwy archwilio ac ymestyn eu dysgu. Mae hon yn dasg sy'n gofyn am sgiliau ond gall gynnwys rhai cwestiynau. Yn yr enghraifft hon, gallech ddechrau'r drafodaeth gyda'r cwestiynau canlynol:

- Beth, yn eich barn chi, sydd wedi digwydd iddo?
- Fydd y gwrthrych yn dod yn ôl yn fyw eto?
- Beth fydd yn digwydd iddo'n awr?

Mae dod o hyd i bry cop neu bry sy'n fyw yn gyfle arall i edrych ar fywyd a marwolaeth. Bydd herio'r plentyn sydd eisiau rhoi ei droed ar y gwrthrych yn ei ysgogi i ddysgu rhywbeth buddiol am anifeiliaid a'u hawl i fyw. Gall hyn gynnwys edrych ar y cysyniad ynghylch marwolaeth ar lefel briodol. Dyma gwestiynau a all fod yn ddefnyddiol:

- Beth fydd yn digwydd os byddwch chi'n rhoi eich troed arno?
- Fydd y gwrthrych yn gallu rhedeg os bydd wedi marw?
- Sut byddwch chi'n teimlo?
- Ydy hyn yn deg?

Yn ystod y flwyddyn efallai y bydd anifail anwes plentyn yn marw. Bydd hyn yn gyfle i edrych ar y teimladau sy'n gysylltiedig â cholled. Gall hyn gynnwys y grŵp yn ystyried sut mae'r plentyn yn teimlo tybed a sut gallan nhw ei helpu. Efallai byddai'r plentyn yn hoffi disgrifio beth ddigwyddodd a gofyn cwestiynau dylid eu hateb yn agored, gan ystyried barn a chredoau'r teulu a'r gymuned.

Pan es i â'r plant i'r eglwys leol, fe edrychon ni o gwmpas y fynwent. Dechreuodd un bachgen bach siarad am angladd ei daid. Roedd yn dweud hyn yn gwbl ddidaro. Roedd gan y plant eraill ddiddordeb a buon nhw'n gofyn llawer o gwestiynau. Roedd yn ffordd naturiol a digymell i siarad am hyn.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Cyfleoedd dysgu: deall fy nheimladau – hapus, trist a dig

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud os bydd rhywun yn hapus, yn drist neu'n ddig.

Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo'n drist neu'n ddig.

Dwi'n gallu dangos i rywun pan fydda i'n teimlo'n drist, yn ddig neu'n hapus.

Cysylltu'r teimlad

Bydd arnoch angen lluniau o bobl yn dangos amrywiol fynegiant ar eu hwyneb. Efallai y cewch chi'r rhain o bapurau newydd, cylchgronau neu gardiau cyfarch, neu defnyddiwch y cardiau llun a ddarperir yn y Ffeil adnoddau ysgol gyfan neu'r pecyn *Identikit teimladau* a ddaw gyda'r deunyddiau hyn. Byddwch yn sensitif i'r gwahaniaethau o ran y ffordd caiff teimladau eu cyfleu mewn gwahanol ddiwylliannau.

Gwasgarwch y lluniau ar y bwrdd. Y syniad yw bod y plentyn yn dewis wyneb sy'n cyd-fynd â senario byr.

Mae'r person hwn yn teimlo ei fod yn cael cariad a gofal.

Mae'r person hwn wedi colli ei hoff beth.

Mae rhywun newydd roi hufen iâ mawr i'r person hwn.

Does gan y person hwn neb i chwarae gyda nhw.

Mae'r person hwn newydd orfod ffarwelio â'i fam neu ei dad.

Chwarae â chefnogaeth

Crëwch gornel chwarae dychmygus er mwyn annog plant i archwilio colled. Gall hyn fod mewn ysbyty, ysgol neu grŵp chwarae – chwaraewch ochr yn ochr â'r plant er mwyn eu hannog i actio'r syniadau ynghylch colled. Ceisiwch eu hannog i siarad am eu teimladau yn y sefyllfaoedd chwarae rôl a'u hannog i ddangos y ffordd maen nhw'n teimlo gyda'u hwynebau a'u cyrff.

Os bydd y plant ar unrhyw adeg yn cyflwyno'r syniad o bobl yn marw, rhowch gyfle iddyn nhw siarad ond peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod sut maen nhw'n teimlo. Rhowch gyfle iddyn nhw archwilio hyn drostyn nhw eu hunain gyda'ch cymorth chi.

Rhowch lyfrau sy'n cynnwys plant yn gorfod ffarwelio ag anwyliaid neu'n mynd i'r ysgol neu grŵp chwarae. Defnyddiwch y rhain i siarad gyda'r plant am eu teimladau.

Gan ddefnyddio byd bach neu deganau eraill, crëwch senarios sy'n awgrymu bod:

- un person bach wedi cweryla gydag un arall
- un person bach wedi gadael un arall gartref
- oedolyn wedi gadael plentyn yn yr ysgol neu grŵp chwarae.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Ceisiwch annog y plant i esbonio beth yn eu barn nhw sy'n digwydd yn y senario a sut byddai'r cymeriadau'n teimlo. Gall hyn fod yn gêm lle bydd y plant yn gosod senarios ar gyfer ei gilydd.

Gweithgareddau parhaus

Mae strategaethau effeithiol i ddatblygu amgylchedd sy'n ategu'r sgiliau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol a nodwyd yn y thema hon yn cynnwys y canlynol.

Trefnu'r diwrnod

- Darparu amser i chwarae'n unigol gyda chymorth oedolyn pan fydd angen.
- Cyfleoedd i blant siarad ag oedolion ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau.

Yr amgylchedd

- Darparu ardaloedd ar gyfer gwahanol weithgareddau a dewisiadau personol, er enghraifft ardaloedd tawel i orffwyso, ardaloedd â drychau.

Rôl oedolion

- Oedolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae plant, gan gynnwys chwarae llawn dychymyg a chefnogi a datblygu ffordd plentyn o feddwl am golled a theimladau eraill.
- Oedolion yn dangos sut maen nhw'n rheoli eu teimladau eu hunain a gwneud hyn yn amlwg, er enghraifft: 'Dwi'n teimlo ychydig bach yn drist heddiw ... '
- Oedolion yn dechrau sgwrs gyda'r plant ynghylch sut maen nhw'n teimlo pan fydd eu rhieni/warcheidwaid yn gadael a sut byddan nhw'n teimlo pan fyddan nhw'n dod yn ôl.

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Sut rydych chi'n teimlo?
- Yn eich barn chi, sut mae ... yn teimlo?
- Beth sy'n gwneud i chi deimlo'n unig?
- Sut gallwch chi helpu pan fydd pobl eraill yn drist neu'n unig?
- Beth fyddai'n gwneud i chi deimlo'n well neu'n hapus?

Adolygu

- Pwy all ddweud am adeg pan oedden nhw'n hiraethu am rywun?
- Beth wnaethoch chi i'ch helpu i deimlo'n well?
- Beth rydyn ni'n ei wybod am bethau sy'n fyw a phethau sy'n farw – fel y blodyn haul yn ein stori?

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 1 y Cyfnod Sylfaen

Y blodyn haul

Ar Sadyrnau, roedd Mam yn mynd i weithio a Ben yn mynd i aros at ei dad-cu. Roedd Ben yn caru ei dad-cu ond pan fyddai mam Ben yn ei adael byddai'n cael teimlad rhyfedd yn ei fol. Doedd Ben ddim eisiau i'w fam fynd. Byddai'n gweiddi ac yn crio a byddai ei dad-cu yn ei ddal yn dynn ac yn ei gario at y ffenestr. Byddai'n gweld Mam yn mynd i'w char. Byddai'n codi llaw arni a byddai hithau'n codi llaw yn ôl. Yna byddai Ben a'i dad-cu yn mynd i'r cwpwrdd i chwilio am rywbeth arbennig i'w wneud. Erbyn i'w fam ddod yn ôl byddai Ben yn gwenu ac yn chwerthin. Weithiau byddai'n cael amser mor dda, fyddai Ben ddim eisiau mynd adref.

Un dydd Sadwrn, aeth Ben i dŷ ei dad-cu fel arfer. Pan aeth i edrych allan o'r ffenestr, gwelodd botyn y tu allan. Gwyliodd ei fam yn mynd, ac yna dywedodd, 'Tad-cu, ar gyfer beth mae'r potyn 'na?'

Aeth tad-cu i'r cwpwrdd ac estyn paced allan. Dangosodd y pecyn i Ben. Ar y tu allan i'r paced roedd llun o flodyn, blodyn haul mawr.

'Beth wyt ti'n meddwl sydd tu mewn?'

'Blodyn?'

Agorodd Ben y paced. Tu mewn roedd tri hedyn bach. Roedd Ben yn siomedig iawn.

Esboniodd ei dad-cu pe bydden nhw'n rhoi hedyn yn y pridd byddai'n tyfu'n flodyn haul fel yr un yn y llun. Gyda'i gilydd rhoddodd Ben a'i dad-cu rywfaint o bridd yn y potyn ac yna rhoi'r hedyn i mewn gan roi rhagor o bridd arno yn ofalus. Yn olaf, fe roddon nhw ddŵr i'r pridd gyda chan arbennig roedd tad-cu wedi'i brynu i Ben.

Y dydd Sadwrn canlynol pan ddaeth Ben i weld ei dad-cu, cododd ei law yn gyflym ar ei fam ac yna rhuthrodd i edrych ar y potyn. Roedd yn meddwl byddai'n gweld blodyn ond dim ond pridd oedd yno. Cafodd gymaint o siom ond dywedodd ei dad-cu, 'Amynedd, Ben. Mae angen amynedd.'

Rhoddodd Ben ddŵr yn y potyn.

Y dydd Sadwrn canlynol pan ddaeth Ben i weld ei dad-cu, rhuthrodd i weld y potyn. Roedd yn meddwl byddai'n gweld blodyn mawr melyn. Ar y dechrau dim ond pridd allai weld ond pan edrychodd eto, fe welodd rywbeth yn y pridd. Edrychai fel mwydyn bach. Roedd Ben ar fin ei gloddio allan pan gafodd ei stopio gan ei dad-cu.

'Amynedd, Ben. Mae angen amynedd. Egin ydy hwn ac fe fydd yn tyfu.'

Y dydd Sadwrn canlynol pan ddaeth Ben i weld ei dad-cu, rhuthrodd i weld y potyn. Edrychodd yn ofalus a gallai weld yr egin – ond nid dim ond egin ydoedd erbyn hyn. Roedd deilen werdd arno hefyd. Edrychodd Ben ar y ddeilen.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

‘Deilen yw hon. Ble mae fy mlodyn haul?’ gofynnodd.

‘Amynedd, Ben. Mae angen amynedd. Deilen yw hon ac fe fydd yn tyfu’n blanhigyn ac ar frig uchaf y planhigyn fe fydd blodyn haul hardd yn tyfu.’

Daeth Ben i weld ei dad-cu drwy’r haf. Byddai’n rhedeg at y potyn bob tro a byddai deilen arall wedi tyfu ar y blodyn haul a byddai wedi tyfu mwy. Pan fyddai Ben yn gofyn, ‘Ble mae fy mlodyn haul?’ byddai tad-cu bob amser yn dweud, ‘Amynedd, Ben. Mae angen amynedd.’

Yna, un dydd Sadwrn pan edrychodd Ben ar y planhigyn, gwelodd rywbeth ar y brig uchaf un. Nid oedd yn flodyn. Dywedodd Ben, ‘Mae hwnna’n wyrdd! Dydy hwn ddim yn flodyn hardd fel y llun.’

Dywedodd tad-cu, ‘Amynedd, Ben. Mae angen amynedd. Blaguryn ydy hwnna ac un diwrnod bydd yn agor a thu mewn fe fydd blodyn hardd.’

Y dydd Sadwrn canlynol pan ruthrodd Ben i edrych ar y planhigyn, stopiodd a syllu. Ar y brig uchaf un roedd blodyn haul hardd yn union fel yr un ar y paced. Roedd Ben mor hapus.

Roedd Ben wrth ei fodd gyda’r blodyn haul. Roedd yn edrych ymlaen at y Sadyrnau pan fyddai’n gallu mynd i weld y blodyn. Doedd Ben ddim yn crio nac yn gweiddi pan oedd ei fam yn gadael i fynd i weithio. Roedd yn gwybod byddai’n ôl amser te.

Yna un dydd Sadwrn pan oedd Ben yn chwarae wrth ymyl y blodyn haul, syrthiodd rhywbeth ar ei ben a disgyn yn araf i’r llawr o’i flaen. Un o betalau’r blodyn haul ydoedd. Aeth at y blodyn haul a cheisio rhoi’r petal yn ôl arni ond daeth un arall i ffwrdd yn ei law. Rhedodd i ddangos i’w dad-cu.

Dywedodd tad-cu, ‘Mae hi bron yn hydref ac mae’r blodyn haul yn mynd yn hen.’

Pan ddaeth Ben yr wythnos ganlynol, doedd y blodyn haul ddim yn flodyn mwyach. Roedd yn frown ac yn sych. Dechreuodd Ben grio.

‘Mae wedi marw,’ meddai. ‘Pam na wnaethoch chi ofalu amdano’n iawn?’

Cymerodd tad-cu siswrn mawr a thorri brig y planhigyn i ffwrdd. Dangosodd i Ben fod llawer iawn o hadau yn y canol, yn union fel yr un roedden nhw wedi’i blannu yn y potyn yn y gwanwyn. Dewisodd tad-cu un o’r hadau a’i roi i Ben.

‘Dyma hedyn i ti ei blannu y flwyddyn nesaf,’ dywedodd.

Gyda’i gilydd fe roddon nhw’r hedyn mewn amlen a’i rhoi yn y cwpwrdd yn barod ar gyfer y gwanwyn.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 1 y Cyfnod Sylfaen

Y blodyn haul

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Set Las: Elfen 2 y Cyfnod Sylfaen

Gemau cylch a rowndiau

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud wrthych chi pan fydda i'n meddwl bod pethau'n deg neu'n annheg.

Gêm cylch

Gêm 'rholio'r bêl'

Mae plentyn yn rholio pêl at un arall, gan ddweud enw'r plentyn. Mae'r un sy'n cael y bêl yn dweud diolch ac mae'r un sy'n rhoi'r bêl yn dweud 'Croeso'. Stopiwch y gêm am funud cyn i bawb gael tro a gofyn i'r rheini sydd heb gael tro eto sut maen nhw'n teimlo. Daliwch ati gyda'r gêm nes bydd pawb wedi cael cyfle.

Rownd

'Dwi ddim yn meddwl bod hi'n deg pan ... '

'Pe byddai fy ffrind yn teimlo'n drist byddwn i ... '

Fforwm agored

Gofynnwch i'r plant beth yn eu barn nhw gallen nhw ei wneud pe byddai rhywun yn teimlo'n drist neu'n ddig neu'n teimlo bod rhywbeth yn annheg.

Ceisiwch eu hannog i roi awgrymiadau. Beth fyddai'n gwneud i chi deimlo'n well pe byddech chi'n teimlo'n drist neu'n isel? Trafodwch syniadau wrth iddyn nhw gael eu cynnig.

Pasio'r wên

Cwblhewch yr amser cylch drwy basio'r wên o amgylch y cylch. Tynnwch sylw at sut mae'r wên honno'n gwneud i chi deimlo. Dywedwch sut rydych chi'n teimlo – er enghraifft, mae gweld cymaint o wynebau'n gwenu yn gwneud i mi deimlo'n hapus neu'n gynnes tu mewn.

Roedden ni wedi dysgu pob plentyn i nodi llythyren gyntaf eu henw gan ddefnyddio iaith arwyddion, ac i gynnig ystum syml a fyddai'n nodweddiadol ohonyn nhw – er enghraifft, rhywbeth roedden nhw'n hoffi ei wneud. Roedd gan bob plentyn y dewis o ddefnyddio eu henw 'wedi'i nodi ag iaith arwyddion' yn y gweithgaredd hwn. Hefyd, buon ni'n trafod ffyrdd o ddweud 'croeso' gan ddefnyddio ein cyrff yn hytrach na geiriau fel bod modd i bob plentyn gael ei gynnwys.

Cyfleoedd dysgu: deall fy nheimladau – teg ac annheg

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud wrthych chi beth sy'n deg ac yn annheg.

Dwi'n gallu dweud wrthych chi sut mae'n teimlo pan fydd pethau'n annheg.

Dwi'n gallu dweud wrthych chi pan fydda i'n meddwl bod pethau'n deg neu'n annheg.

Dwi'n gwybod am rai ffyrdd galla i wneud pethau'n deg.

© Hawlfraint y Goron 2010

Defnyddiwch y sgript *Sioe bypedau* o'r taflenni adnoddau (gweler tudalennau 24 a 25). Efallai yr hoffech chi ddefnyddio pypedau rydych chi wedi'u cadw ar gyfer gwaith yn eich dosbarth sy'n edrych ar faterion cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol (fel yr awgrymwyd mewn themâu blaenorol). Bydd y ffaith bod y plant yn gyfarwydd â'r cymeriadau yn helpu i gynnal diddordeb y plant.

Cyflwynwch y geiriau 'teg' ac 'annheg' yn eglur. Gofynnwch am enghreifftiau o bob un, neu ddefnyddio enghreifftiau sy'n codi'n aml mewn lleoliad dysgu neu gartref.

Sut mae'r plant yn teimlo pan maen nhw'n dweud 'Dydy hynny ddim yn deg'? Casglwch eiriau teimladau gan y plant – dewiswch y rhai mwyaf cyffredin.

Defnyddiwch storïau am degwch fel symbyliad i drafod. Dyma dwy enghraifft, *Cadi: Y Sgip Fawr* gan Sioned Lleinau (Gomer), ISBN 9781843239567, a *Cai Gafodd y Bai* gan Tony Ross (Cymdeithas Lyfrau Ceredigion), ISBN 9780948130928. Wrth i chi ddarllen storïau adnabyddus eraill, fel *Mr Cadno Campus* gan Roald Dahl (Rily), ISBN 9781904357131, a *Sinderela* (Dref Wen), ISBN 9781855967922, gofynnwch i'r plant chwarae rôl i esbonio a ydyn nhw'n meddwl fod y sefyllfa yn y stori'n deg ai peidio.

Defnyddiwch y cardiau llun sy'n gysylltiedig â'r thema hon i siarad gyda'r plant am degwch ac annhegwch. Siaradwch am y lluniau a'r teimladau a fynegir gan y plant yn y sefyllfaoedd a ddangosir.

Ewch drwy'r camau ar y poster *Ditectif teimladau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan er mwyn gweld a oes rhywun arall yn teimlo fel hyn hefyd.

Defnyddiwch y daflen adnoddau *Sefyllfaoedd teg ac annheg* (gweler tudalen 26) i ofyn i'r plant ddweud sut bydden nhw'n teimlo neu sut maen nhw wedi teimlo yn y sefyllfaoedd hyn. Ceisiwch annog y plant i siarad am sut gellid gwneud y sefyllfaoedd yn deg.

Darllenwch y stori *Dydy hynny ddim yn deg!* o'r taflenni adnoddau (gweler tudalen 27–29). Dangoswch y llun o'r cawr i'r plant. Gofynnwch y cwestiynau:

- Beth oedd yn annheg yn y stori?
- Sut roedd Parminda yn teimlo pan oedd pethau yn annheg?
- Oedd y plant a oedd yn chwarae gyda'r dŵr yn meddwl ei fod yn annheg? Pam ddim?
- Beth allwn ni ei ddweud neu ei wneud os ydyn ni'n meddwl bod rhywbeth yn annheg?
- Pwy fyddai'n berson call i ddweud wrthyn nhw? Pryd? Sut? (Er enghraifft, gweiddi a chrio?)
- Sut gallwn ni wneud i ni ein hunain deimlo'n well pan fydd pethau'n annheg? (Er enghraifft, gwneud rhywbeth gwahanol, ymdawelu.)
- Sut fyddech chi wedi teimlo pe byddech chi'n esgidiau Parminda?

Gwnewch boster gyda syniadau ar gyfer gwneud i bobl deimlo'n well pan fyddan nhw'n drist, yn ddig neu'n teimlo bod rhywbeth yn annheg. Defnyddiwch swigod siarad ac union iaith y plant. Gellid defnyddio dictaffonau ar gyfer y gweithgaredd hwn. Gallwch ychwanegu lluniau wedi'u tynnu gan y plant neu ffotograffau wedi'u rhagdrefnu er mwyn gwneud y poster yn fwy cyffrous.

Mae'n bwysig ystyried nad yw tegwch bob amser yn golygu bod yr un fath neu fod yn gyfartal. Roedd fy mhlant yn meddwl ei fod yn iawn i un person gael mwy o glai chwarae na'u ffrind os oedden nhw am wneud bwystfil mawr a'u ffrind ond am wneud un bach.

Roedden ni eisiau rhywbeth i ddangos y sefyllfaoedd felly fe wnaethon ni ofyn i grŵp o blant ag anawsterau dysgu i arwain ar hyn, gyda help un o'r staff cymorth. Fe wnaethon nhw actio'r senarios a thynnu ffotograffau â chamera digidol. Cafodd pob plentyn fudd o'r cymorth gweledol ychwanegol.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Lluniwch sioe bypedau (gan ddefnyddio'r un ddau byped ag a ddefnyddiwyd o'r blaen) sy'n dangos pethau nad ydyn nhw'n codi calon pobl ac yna stopiwch a thrafod y rhain

Lluniwch 'lyfr stori cymdeithasol'. Esboniwch wrth y plant byddwch chi'n gwneud llyfr a fydd yn debyg i lyfr stori am rywun yn meddwl bod rhywbeth yn annheg ac yn teimlo'n anghysurus. Dywedwch fod angen iddyn nhw gymryd arnyn nhw er mwyn i chi allu tynnu eu ffotograffau.

Dewiswch ddigwyddiad o chwarae tu mewn neu'r tu allan, neu un o'r rhai sydd yn y llyfr hwn. Wrth i'r plant actio'r stori, gofynnwch am eu syniadau ynghylch beth fyddai'n gwneud i'r person hwnnw deimlo'n well a gofyn iddyn nhw ei actio hefyd. Tynnwch ffotograffau. Yna, gallwch lunio stori o'r chwarae rôl er mwyn ei darllen i'r dosbarth cyfan. Gallech chi gynnwys sawl ffordd o wneud i rywun deimlo'n well fel bod y llyfr yn dod yn llyfr gwybodaeth i'r plant.

Chwaraewch gêm gyda ffotograffau. Ar gyfer y gêm bydd arnoch angen pâr o ffotograffau, un o bob pâr yn dangos sefyllfa annheg (ynghyd â'r teimladau neu'r mynegiant wyneb cysylltiedig) a'r un arall yn dangos yr un sefyllfa yn cael ei gwneud yn deg. Gallwch ddefnyddio'r cardiau llun o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan. Neu, gallwch dynnu eich ffotograffau eich hun o blant yn eich dosbarth.

Er mwyn chwarae'r gêm, gwasgarwch y ffotograffau ar y bwrdd neu'r llawr.

Esboniwch fod hyn yn debyg i gêm parau ond nad yw'r parau yn union yr un fath. Y syniad yw mynd o gwmpas y bwrdd yn rhoi cyfle i bob person ddod o hyd i lun teg ac annheg sy'n cyd-fynd.

Mae hyn yn rhoi digon o gyfleoedd i drafod beth sy'n digwydd, pam ei fod yn deg neu'n annheg, sut bydd pobl yn teimlo tybed pe byddai'n digwydd iddyn nhw, sut gellir gwneud sefyllfaoedd annheg yn deg, ac a yw hyn yn bosib bob amser.

Defnyddiwch y ffotograffau ar gyfer gêm arall. Y tro hwn, defnyddiwch yr un cardiau ond dewiswch y sefyllfaoedd annheg yn unig. Chwaraewch 'codi cerdyn' ac yna dweud sut gallech chi wneud y sefyllfa hon yn deg, yn eich barn chi. Dyma ambell gwestiwn defnyddiol:

- Allwch chi ddweud wrtha i beth sy'n digwydd yn eich llun?
- Beth, yn eich barn chi, gallech chi ei wneud er mwyn i'r sefyllfa fod yn deg?
- Allwn ni wneud pethau'n deg bob amser?

Gweithgareddau parhaus

Mae strategaethau effeithiol i ddatblygu amgylchedd sy'n ategu'r sgiliau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol a nodwyd yn y thema hon yn cynnwys y canlynol.

Trefnu'r diwrnod

- Darparu amser i chwarae'n unigol a chwarae mewn grŵp gyda chymorth oedolyn pan fydd angen.
- Cyfleoedd i blant siarad ag oedolion ar eu pen eu hunain neu mewn grwpiau.

Fe gynlluniodd y plant gerdyn ar gyfer ffrind yn y dosbarth sydd ag anawsterau iaith a lleferydd, er mwyn iddi allu dangos pan oedd hi'n meddwl bod rhywbeth yn annheg. Fe gawson nhw gyfarfod gyda'r goruchwylwyr canol dydd i esbonio ystyr y cerdyn newydd hwn (roedd gan eu ffrind gardiau 'help' a 'stop' wedi'i lamineiddio yn barod ar gyfer eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth ac ar yr iard chwarae).

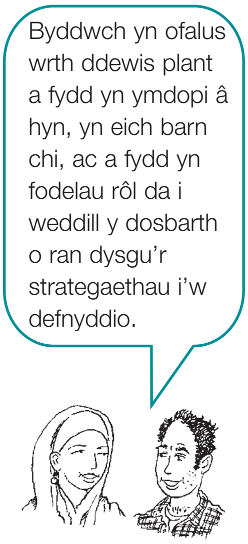
Fe wnaethon ni daflunio'r ffotograffau a chwarae gêm gweld y gwahaniaeth. Bu'r plant yn edrych ar y llun cyntaf am funud, yna'r ail, cyn cael amser gyda phartner i drafod sawl gwahaniaeth roedden nhw'n gallu eu gweld. Bu hyn o gymorth i rai plant symud o'r gweladwy a'r diriaethol (yr hyn gallwch chi ei weld) i'r hyn sy'n fwy haniaethol – beth/pam mae rhywbeth yn deg neu'n annheg.

Yr amgylchedd

- Darparu ardaloedd ar gyfer gwahanol weithgareddau sy'n gofyn am rannu adnoddau a chyfarpar.
- Darparu ardaloedd ar gyfer gwahanol weithgareddau a dewisiadau personol, er enghraifft, ardaloedd tawel i orffwyso, ardaloedd â drychau.

Rôl oedolion

- Gall oedolion gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae plant, gan gynnwys chwarae llawn dychymyg a chefnogi a datblygu ffordd plentyn o feddwl am sefyllfaoedd teg ac annheg, a ffyrdd o ddelio â nhw.
- Gall oedolion ofyn am sylwadau ynghylch beth mae plant yn ei feddwl am eu chwarae. 'Beth yw eich barn chi am y ffordd rydych chi'n chwarae gyda'ch gilydd? Ydy hyn yn deg neu'n annheg?'. Tybed ydyn nhw'n gallu rhoi'r rheswm dros eu hatebion. Dyma ambell gwestiwn defnyddiol:
  - Ydy pawb yn teimlo'n hapus ac yn dawel ynghylch sut mae'r gêm hon yn mynd?
  - Oes yna unrhyw blant dig neu drist yn y gêm, yn eich barn chi?
- Gall oedolion ddangos sut maen nhw'n rheoli eu teimladau eu hunain a gwneud hyn yn amlwg, er enghraifft: 'Dwi'n teimlo ychydig bach yn drist heddiw ... '
- Gall oedolion ganolbwyntio ar agweddau cymdeithasol ac emosiynol y storïau maen nhw'n eu darllen i'r plant – gan roi sylw penodol i wynebau a theimladau ac iaith corff y cymeriadau yn y stori, ac annog y plant i roi sylwadau am bethau teg ac annheg am y stori.
- Ar ben hynny, gallech chi wneud y canlynol:
  - Wrth atgyfnerthu rheolau neu siarter y dosbarth neu'r grŵp, trafodwch ynghylch ychwanegu rheol arall a allai helpu i wneud yr ystafell ddosbarth yn deg i bawb. Neu gallech chi ofyn i'r plant pam eu bod yn meddwl bod gennyn ni reol dosbarth am, er enghraifft, rhannu'r teganau sydd gennyn ni.
  - Gwnewch yn siŵr eich bod yn deg wrth ddewis plant i wneud tasgau arbennig. Defnyddiwch restrau dosbarth a'i gwneud yn amlwg caiff pob plentyn gyfle dros gyfnod o amser. Gallai'r athro/athrawes neu'r ymarferydd ddangos sut mae'n mynd ati i ysgrifennu rhestr wirio er mwyn sicrhau bod pawb yn y dosbarth yn cael tro, dangos sut gaiff ei defnyddio, ac annog plant mewn tasgau chwarae rôl ysgrifennu i wneud a defnyddio eu rhestrau gwirio eu hunain ar gyfer cael tro mewn gweithgareddau bob dydd yn yr ystafell ddosbarth neu'r lleoliad.
  - Creu sefyllfaoedd o bryd i'w gilydd lle mae'n amlwg nad yw pethau'n deg, er mwyn helpu plant i ymarfer y strategaethau maen nhw wedi'u dysgu. Er enghraifft, rhoi offerynnau cerdd, gan fethu un neu ddau blentyn, a gweld pa strategaethau gall y plant eu defnyddio i ddatrys y broblem.



© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

– Cyflwynwch uchafbwyntiau ac isafbwyntiau'r dosbarth. Bob dydd, treuliwch ddau neu dri munud yn dweud wrth y plant beth oedd isafbwynt y sesiwn i chi. Cofiwch ddefnyddio geiriau teimladau a fydd yn gyfarwydd iddyn nhw a dywedwch wrthyn nhw'n benodol pam eich bod wedi cael teimladau anghysurus. Yna, dywedwch wrthyn nhw beth oedd uchafbwynt y sesiwn i chi a pham. Gofynnwch i ddau blentyn bob dydd a fydden nhw'n hoffi dweud wrth y grŵp am eu huchafbwyntiau a'u hisafbwyntiau. Cofiwch wneud hyn yn deg a sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle i gyfrannu dros amser. Wrth gwrs, mae ganddyn nhw hawl i wrthod y cynnig.

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Weithiau dydy bywyd ddim yn deg – allwn ni newid pethau bob tro?
- Ddylai pethau fod yn deg drwy'r amser?

Adolygu

- Allwch chi ddangos i fi sut rydych chi'n teimlo pan fyddwch chi'n meddwl bod pethau'n annheg?
- Pwy all ddweud wrtha i am adeg pan wnaethon nhw gêm annheg yn gêm deg?
- Allwch chi fy helpu i gofio ffyrdd o wneud i bobl deimlo'n well pan fyddan nhw'n drist neu'n ddig neu pan fydd rhywbeth yn annheg?

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 2 y Cyfnod Sylfaen

Sgript sioe bypedau

Un diwrnod roedd Siwan a Morgan yn chwarae yn y feithrinfa, yn y tŷ.

'Dwi'n gwneud cinio,' meddai Siwan. 'Mae angen llawer o fwyd arna i i'w goginio.'

Mae hi'n rhoi'r bwyd chwarae i gyd bron yn y sosban. Mae Morgan yn gwylio. Mae ar Morgan eisiau rhywfaint o fwyd i'w goginio hefyd.

'Ga i rywfaint, os gweli di'n dda, Siwan?'

'NA!' meddai Siwan, 'Mae angen y cwbl arna i.'

Ar y pwynt hwn, stopiwch y stori ac ennyn y plant i drafod beth yn eu barn nhw sy'n deg neu'n annheg am y sefyllfa. Gallech chi osod dau gylch ar gyfer 'teg' ac 'annheg', a gofyn i blant ollwng carreg gron yn un o'r ddau gylch yn dibynnu a ydyn nhw'n meddwl ei fod yn deg neu'n annheg. Neu gofynnwch i'r plant fynd i gornel o'r ystafell sy'n cynrychioli tegwch neu annhegwch.

Siaradwch ynghylch sut tybed mae Morgan yn teimlo. Defnyddiwch y syniad gallai deimlo'n ddig yn ogystal â defnyddio'r geiriau bydd y plant yn eu cynnig.

Esboniwch pan fyddwch chi weithiau'n teimlo'n ddig am rywbeth, y rheswm dros hynny yw eich bod chi'n teimlo bod rhywbeth yn annheg.

Mae Morgan yn dechrau crio a gweiddi, 'Dydy hynny ddim yn deg!' Mae'n curo ei droed ar y llawr ac yn dechrau mynd yn ddig iawn am nad yw'n cael rhywfaint o'r bwyd chwarae. Mae'r athro/athrawes neu'r ymarferydd yn dweud y drefn wrth Morgan, ac mae yntau'n meddwl bod hyn yn annheg iawn.

Gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n cytuno â Morgan.

Gofynnwch i'r plant beth, yn eu barn nhw, ddylai Morgan ei wneud yn lle curo ei draed, gweiddi a chrio.

Ceisiwch annog awgrymiadau ynghylch cael help, esbonio beth sydd wedi digwydd ac esbonio sut rydych chi'n teimlo.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Mae athro/athrawes neu ymarferydd Morgan yn penderfynu helpu am nad yw Morgan yn gwybod sut mae dweud wrthi beth sydd o'i le.

'Morgan, beth sy'n bod? Rwyt ti'n edrych mor ddig. Alli di ddweud wrtha i beth ddigwyddodd?'

Mae Morgan yn pwyntio at Siwan ac yn dweud, 'Dydy hyn ddim yn deg.'

'Beth sydd ddim yn deg, Morgan?' meddai'r athro/athrawes neu'r ymarferydd.

'Mae hi wedi mynd â'r cwbl. Dwi eisiau rhywfaint hefyd.'

'Alli di ddweud wrtha i beth mae hi wedi'i gymryd, Morgan?'

'Y bwyd – mae hi wedi mynd â'r cwbl.'

'Dwi'n gallu gweld pam byddet ti'n teimlo'n ddig am hynny, Morgan. Dydy hyn ddim yn deg, nac ydy?' meddai'r athro/athrawes neu'r ymarferydd. 'Beth am i ni fynd i siarad gyda Siwan am hyn?'

Nodia Morgan.

Mae'r athro/athrawes wedyn yn helpu Siwan i weld sut mae Morgan yn teimlo ac i rannu'r bwyd mewn ffordd deg.

Mae Morgan yn dechrau teimlo'n well ac wedi rhoi'r gorau i grio a gweiddi erbyn hyn.

Mae Morgan a Siwan yn dechrau coginio gyda'i gilydd yn y tŷ. Mae Morgan yn teimlo'n hapus yn awr.

Gellir defnyddio'r sgript i helpu plant i edrych ar y syniad nad oes yn rhaid i ni ddal ati i deimlo'n ddig pan fydd rhywbeth a oedd yn annheg wedi newid.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 2 y Cyfnod Sylfaen

Sefyllfaoedd teg ac annheg

1. Mae dau blentyn yn yr ardal tynnu llun ac ysgrifennu ac mae'r ddau eisiau defnyddio'r unig styffylwr sydd â styffylau ynddo.

   'Mi wn i, beth am i ni gymryd tro i'w ddefnyddio? Cer di yn gyntaf, yna mi gaf i dro wedyn, ac yna fe gei di dro arall.'

2. Mae'r dosbarth wedi gwneud cacennau i'w rhannu yn nes ymlaen yn y dydd. Roedd yr athro/athrawes neu'r ymarferydd wedi cyfri'r plant a oedd yma heddiw yn ofalus fel bod pawb yn cael un yr un amser stori.

3. Mae Dadi yn coginio te ar gyfer Arif a Sharim. Mae'n gwybod nad ydy Arif yn or-hoff o samosas a bod Sharif yn hoff iawn ohonyn nhw. Pan mae'n rhoi eu te iddyn nhw, mae'n rhoi dau samosa i Sharim ac un i Arif.

   Gofynnwch: Ydy Dadi'n deg? Ydych chi'n meddwl bydd Arif yn ddig neu'n teimlo'n drist? Pan fydd pethau 'ddim yn ddeg' neu 'ddim yr un fath', ydy hyn yn eich gwneud yn ddig bob tro?

4. Mae dau blentyn yn chwarae tu allan ac yn defnyddio'r pram, a dim ond lle i un o'u doliau sydd ynddo.

   Mae plentyn 1 yn gwybod bod y plentyn arall yn aros ac mae'n dweud, 'Fe gei di dy dro yn y munud, ydy hynny'n iawn?'

5. Mae un plentyn yn reidio ei hoff feic drwy'r holl amser chwarae tu allan.

   Mae plentyn arall yn gofyn sawl gwaith am gael tro ond mae'r plentyn ar y beic yn dweud na bob tro ac yn dal i reidio'r beic.

6. Mae'r athro/athrawes neu'r ymarferydd yn defnyddio ei rhestr o enwau plant i ddewis rhywun i gyfri faint o blant sydd yma heddiw. Bob dydd mae'n dewis y person nesaf ar y rhestr.

7. Mae dau blentyn yn yr ardal adeiladu. Mae plentyn arall yn dod draw ac yn dechrau mynd i mewn i'r ardal adeiladu. 'Chei di ddim dod i mewn yma, mae'n rhaid i ti fynd i ffwrdd,' meddai un o'r plant yn yr ardal adeiladu. Maen nhw'n adeiladu rhwystr ar draws y fynedfa fel na fydd neb arall yn dod i mewn.

   Sylwer: Mae hyn yn rhoi cyfle i drafod gweithredu bwriadol gan ddefnyddio'r eirfa 'bwriadol'.

8. Mae plentyn wrth y bwrdd clai ac mae'n canolbwyntio'n ddwys ar chwarae. Mae ganddi'r clai i gyd, ond dydy hi ddim wedi sylwi bod rhywun arall wedi dod at y bwrdd.

   Mae hi'n dal ati i chwarae ei gêm ei hun.

   Sylwer: Mae hyn yn gyfle i gymharu ag enghreifftiau uchod.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 2 y Cyfnod Sylfaen

Dydy hynny ddim yn deg!

Un tro roedd merch fach o'r enw Parminda. Roedd hi'n ferch fach mor swil a thawel fel nad oedd y plant eraill yn y dosbarth yn sylwi weithiau ei bod hi hyd yn oed yno. Prin iawn y câi Parminda wneud beth roedd hi eisiau ei wneud yn yr ystafell ddosbarth, oherwydd byddai'r plant eraill yn gwthio heibio iddi ac yn cyrraedd yno gyntaf. Felly byddai'n aml yn eistedd yn dawel yn y gornel lyfrau gyda'i hoff lyfr ac yn meddwl iddi'i hun nad oedd hyn yn deg.

Roedd ei hoff lyfr yn sôn am gawr. Roedd yn gawr mawr iawn ond roedd Parminda yn hoff ohono. Roedd hi'n meddwl bod ganddo wyneb caredig a chyfeillgar. 'Mi fyddwn i'n hoffi pe bai'n dod i fy ysgol i,' meddyliodd.

Un diwrnod roedd Parminda eisiau mynd ar y cyfrifiadur ond daeth dau blentyn arall a chymryd y ddau le. 'Dydy hynny ddim yn deg,' meddyliodd, ond wnaeth hi ddim dweud dim byd. Roedd hi eisiau chwarae gyda'r dŵr ond gwthiodd dau fachgen mwy o'i blaen. 'Dydy hynny ddim yn deg,' meddyliodd, ond wnaeth hi ddim dweud dim byd. Roedd hi eisiau chwarae gyda'r offer adeiladu ond cipiodd tri phlentyn y bocs a chadw'r briciau i gyd iddyn nhw eu hunain. 'Dydy hynny ddim yn deg,' meddyliodd Parminda, ond wnaeth hi ddim dweud dim byd – roedd hi'n rhy swil o lawer.

Aeth Parmina yn drist i'r gornel lyfrau ac agor ei hoff lyfr. Ni allai rwystro deigryn rhag rholio i lawr ei hwyneb a thasgu ar y dudalen.

'Beth sy'n bod?' taranodd llais yn agos at ei chlust.

Edrychodd Parminda o'i chwmpas ond ni allai weld neb. 'Dyna od,' meddyliodd.

'Alla i dy helpu di?' daeth y llais eto. Roedd y llais yn un cryf iawn ond yn garedig dros ben. Edrychodd Parminda o'i chwmpas eto, ond dim ond hi oedd yn y gornel lyfrau.

'Ble wyt ti?' sibrydodd, heb ddim ofn o gwbl arni.

'Dwi fan hyn, wrth gwrs,' rhuodd y llais, 'o flaen dy drwyn di.' Edrychodd Parminda i lawr ar y llyfr yn ei dwylo ac yno, ar y dudalen, yn gwenu ac yn nodio ati oedd ei chawr cyfeillgar.

'Dyna ni, ti'n gallu fy ngweld i rŵan,' rhuodd mor uchel fel bod yn rhaid i Parminda roi ei bysedd at ei gwefusau. 'Sshh,' dywedodd, 'bydd pawb yn dy glywed di.'

'O na fyddan nhw ddim, dim ond os byddan nhw eisiau fy nghlywed i byddan nhw'n gwneud hynny,' rhuodd y cawr, ac yn sicr ddigon, pan edrychodd Parminda o'i chwmpas, doedd neb arall fel petaen nhw wedi clywed dim byd o gwbl.

'Reit,' rhuodd y cawr, 'beth yw'r broblem?'

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Disgynnodd ddeigryn arall i lawr wyneb Parminda a dywedodd, 'Wel, y broblem ydy nad oes 'na ddim byd yn deg.'

Roedd y cawr fel petai'n deall yn syth.

'Reit,' rhuodd, a chyn bod Parminda'n gwybod beth oedd yn digwydd, roedd wedi codi un goes, ac yna'r llall ac wedi camu allan o'r dudalen ar y carped yn y gornel lyfrau.

'O, dyna welliant,' bloeddiodd, gan ymestyn ei freichiau a bron â chnocio'r goleuadau oddi ar y nenfwd. 'Rŵan beth am sortio hyn.'

'Beth wyt ti'n mynd i'w wneud?' gofynnodd Parminda.

'Ty'd gyda fi,' rhuodd y cawr, gan ddal llaw fach Parminda yn ei law anferth, 'ac fe gei di weld.'

Roedd y cawr mor dal â'r ystafell ddosbarth ac mor swnllyd â'r môr ond doedd yr un plentyn na'r athrawon fel petaen nhw yn ei weld o gwbl. Roedd ar Parminda ofn byddai'n sefyll ar ben rhywun yn ei esgidiau cawr anferthol ond roedd yn ofalus iawn.

Yn gyntaf fe aethon nhw at y cyfrifiadur.

'Dyweda wrthyn nhw mai dy dro di sydd rŵan,' rhuodd y cawr. Nid oedd Parminda'n teimlo mor swil gyda'r cawr yn sefyll wrth ei hochr, felly fe ddywedodd, yn gwrtais iawn, wrth y ddau blentyn a oedd yno, 'Ga i fynd ar y cyfrifiadur rŵan, os gwelwch yn dda?' Ond chymerodd y ddau blentyn ddim sylw ohoni ac fe ddalion nhw ati i chwarae. Yna cymerodd y cawr anadl anferthol a rhuo nerth ei ben: 'DYDY HYNNY DDIM YN DEG!'

Bu bron i'r ddau blentyn gael ffit. Daethon nhw oddi ar y cyfrifiadur yn syth a dweud: 'Dy dro di ydy hi rŵan, Parminda.'

'Diolch,' dywedodd, ac eisteddodd y cawr a hithau i wneud lluniau gwych a'u hargraffu. 'Dyma hwyl,' rhuodd y cawr.

Wedyn, aethon nhw at y gist ddŵr. Roedd y plant mawr dal yno.

'Alla i roi cynnig arni rŵan os gwelwch yn dda?' gofynnodd Parminda yn ei llais tawel. Ond cymerodd y plant ddim sylw ohoni ac fe ddalion nhw ati i chwarae. Yna cymerodd y cawr anadl enfawr a tharanodd: 'DYDY HYNNY DDIM YN DEG!'

Bu bron i'r plant ddisgyn drosodd mewn syndod. Fe dynnon nhw eu ffedogau i ffwrdd a dweud: 'Dy dro di ydy hi rŵan, Parminda.'

'Diolch, dywedodd, ac fe gafodd y cawr a hithau amser braf, er nad oedd y cawr yn gallu gwisgo ei ffedog ac wedi gwlychu rhywfaint.

Wedyn, aethon nhw i'r ardal adeiladu lle'r oedd tri phlentyn yn dal i fod â'r offer adeiladu i gyd. 'Ga i chwarae hefyd?' gofynnodd Parminda. Ond chymerodd y plant ddim sylw ohoni ac fe ddalion nhw ati i chwarae.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

‘DYDY HYNNY DDIM YN DEG!’ daeth llais enfawr. Rhoddodd y plant y gorau i chwarae. Roedd eu cegau’n agored led y pen a’u llygaid fel soseri. Fe edrychon nhw’n nerfus ar Parminda. ‘Hoffet ti chwarae hefyd?’ gofynnon nhw iddi. Nodiodd ac fe symudon nhw i wneud lle iddi. Edrychodd i weld a oedd y cawr eisiau chwarae hefyd, ond doedd y cawr ddim yno. Edrychodd o gwmpas yr ystafell i gyd ond doedd dim golwg ohono o gwbl.

Pan oedd hi’n amser tawel a phob plentyn yn y gornel lyfrau, dywedodd yr athro: ‘Reit, tro pwy ydy hi i ddewis stori?’ Roedd Parminda’n gwybod mai ei thro hi oedd hi am nad oedd hi erioed wedi dewis y stori. Roedd ei llais mor fach fel nad oedd neb yn gallu ei chlywed byth. Roedd llawer o blant yn chwifio eu dwylo yn yr awyr gan ddweud ‘Fy nhro i ydy hi, fy nhro i.’

Anadlodd Parminda’n ddwfn a dweud mewn llais cadarn a chlir: ‘Dwi’n meddwl mai fy nhro i ydy hi i ddewis y stori.’

Trodd yr athro a phob plentyn i edrych arni.

‘Ie, Parminda, dwi’n meddwl mai dy dro di ydy hi,’ gwenodd yr athro. ‘Beth wnei di ei ddewis?’ Cododd Parminda ei hoff lyfr, ond cyn iddi ei roi i’w hathro, agorodd y llyfr yn gyflym i weld ei hoff lun. Yna roedd y cawr a’i esgidiau mawr a’i wyneb caredig. ‘Diolch,’ sibrydodd Parminda, a winciodd y cawr arni.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 2 y Cyfnod Sylfaen

Dydy hynny ddim yn deg!

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Set Las: Elfen 3 y Cyfnod Sylfaen

Gemau cylch a rowndiau

Gêm cylch

Dylai'r hwylusydd chwarae tambwrin neu offeryn taro arall. Dylai'r plant gerdded o gwmpas yng ngofod y cylch. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, dylen nhw ysgwyd llaw neu siarad gyda'r person sydd agosaf atyn nhw a dweud, yn eu tro, un peth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus.

Rownd

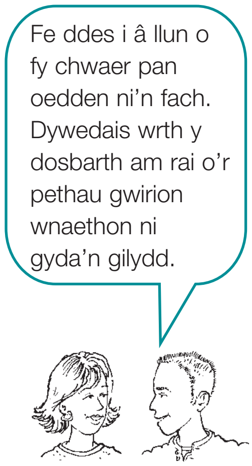
Ewch yn gylch eto a phasio gwrthrych o gwmpas. Pan fydd pob plentyn yn dal y gwrthrych dylen nhw orffen y frawddeg:

'Fe wnes i gwrdd â rhywun sy'n hapus pan ... '

Cyfleoedd dysgu: pobl sy'n bwysig i ni

Deilliant dysgu bwriedig

Dwi'n gwybod pwy sy'n bwysig i mi.

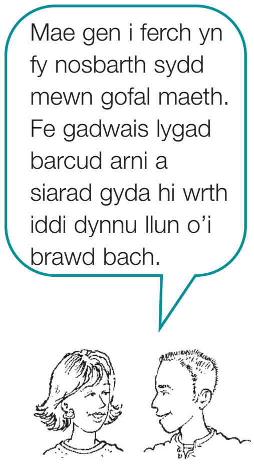


Defnyddiwch stori'r gwasanaeth i gyflwyno'r syniad ynghylch rhai o'r bobl sy'n bwysig i ni. Gofynnwch i'r plant feddwl am berson sy'n bwysig iddyn nhw. Yn eu tro, dylen nhw rannu hyn ar y ffurf ganlynol:

Mae ... (enw) yn ... (cysylltiad, e.e. brawd) ac mae'n bwysig i mi oherwydd ...

Nodwch y mathau o bobl sy'n bwysig. Siaradwch am sut mae gwahanol bobl yn bwysig. Dylai'r hwylusydd gymryd ei tro i gymryd rhan yn y gweithgaredd hefyd.

Ewch dros rai o'r mathau o bobl sy'n bwysig ac yn agos, er enghraifft, teulu, ffrindiau, pobl yn yr ysgol neu mewn clybiau, eglwys, mosg.



Esboniwch mai eu tasg nhw ydy tynnu llun rhywun sy'n agos neu'n bwysig iddyn nhw. Dylai'r rhywun hwn fod yn blentyn arall ac nid oedolyn. Dylen nhw geisio cynnwys cynifer o fanylion ag sy'n bosib amdanyn nhw. Efallai yr hoffech chi ofyn iddyn nhw gau eu llygaid a dychmygu'r person arall cyn iddyn nhw ddechrau arni. Yna, dylen nhw dynnu llun ohonyn nhw'n ofalus a chyflwyno cynifer o fanylion ag sy'n bosib.

Cyfleoedd dysgu: deall fy nheimladau – balch a chenfigennus

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud wrthych chi am rywbeth sydd wedi fy ngwneud yn genfigennus.

Dwi'n gallu teimlo'n falch o fy ffrindiau pan fyddan nhw wedi gwneud rhywbeth yn dda.

Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo'n falch neu'n genfigennus.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Defnyddiwch y cardiau llun ‘cenfigennus’ a ‘balch’ o’r Ffeil adnoddau ysgol gyfan er mwyn edrych ar y teimladau, gan ddefnyddio’r cwestiynau sy’n cyd-fynd â’r cardiau fel fframwaith.

Darllenwch y senarios isod er mwyn ystyried y teimladau maen nhw’n eu sbarduno.

Diwrnod gwael Amy

Roedd hi bron yn Nadolig. Pan gyrhaeddodd Amy yr ysgol, roedd hi mewn hwyliau gwael. Roedd hi wedi cweryla gyda’i chwaer fach ac roedd ei mam wedi bod yn ddig gyda hi. Roedd hi wedi mynd i eistedd at Dad. Gofynnodd iddo beth roedd hi’n mynd i’w gael yn anrheg Nadolig. Roedd yntau mewn hwyliau gwael a dywedodd, ‘Allwn ni ddim fforddio llawer eleni. Os na fydda i’n cyrraedd y gwaith, chei di ddim byd.’ Roedd yn swnio fel petai wir o ddifrif.

Cerddodd Amy i’r ysgol gyda Mair a oedd yn byw drws nesaf iddi. Dywedodd Mair, ‘Y Nadolig yma fydd yr un gorau erioed. Mae dad yn dweud ei fod am gael cyfrifiadur i mi a ffrog newydd a ... ’ Aeth ymlaen ac ymlaen. Gweiddodd Amy, ‘Cau dy geg, dwi’n dy gasáu di.’ Rhedodd i ffwrdd.

Gofynnwch i’r plant pam wnaeth Amy redeg i ffwrdd.

Casglwch eiriau i ddisgrifio sut roedd Amy yn teimlo.

Ysgrifennwch gynifer o’r rhain ag sy’n bosib ar y bwrdd gwyn. Os na fydd y plant yn cynnig y gair ‘cenfigennus’, dylech chi ei gyflwyno. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rai ffyrdd gallen nhw deimlo’n genfigennus fel Amy.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl ynghylch sut fath o deimlad yw bod yn genfigennus. Gallen nhw ddefnyddio’r poster *Ditectif teimladau* o’r Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

Aeth Amy i’r grŵp recorder yn yr ysgol. Roedd Mair eisiau dod hefyd ond roedd yn rhaid i chi allu chwythu nodyn. Roedd Mair wedi ymdrechu’n galed iawn ond roedd ei nodyn wedi bod yn wich bob tro. Roedd hi’n drist iawn.

Dywedodd Amy y byddai’n dysgu Mair i chwarae alaw ac nid dim ond nodyn. Dangosodd iddi beth i’w wneud a bu’n ei helpu bob diwrnod. Fe gymerodd hi wythnos i Mair ddysgu chwarae ‘Tair llygoden ddall’. Aeth Amy â Mair i’r grŵp recorder. Dywedodd Miss Potts, yr athrawes, ‘Beth wyt ti eisiau’n awr, Mair? Mi ddywedais i wrthot ti y cei di ymuno unwaith byddi di'n gallu chwarae nodyn yn iawn.’ Rhoddodd Mair y recorder at ei gwefusau a chwarae ‘Tair llygoden ddall’ yn berffaith.

Edrychodd Miss Potts ar Mair. ‘Wow!’ meddai.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Casglwch eiriau i ddisgrifio sut roedd Amy yn teimlo.

Ysgrifennwch gynifer o'r rhain ag sy'n bosib ar y bwrdd gwyn. Os na fydd y plant yn cynnig y gair 'balch', dylech chi ei gyflwyno. Gofynnwch iddyn nhw feddwl am rai ffyrdd gallen nhw deimlo'n falch fel Amy.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl ynghylch sut fath o deimlad yw bod yn falch o rywun. Gallen nhw ddefnyddio'r poster *Ditectif teimladau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan unwaith eto.

Defnyddiwch y gwaith a wnaeth y plant am eu person arbennig. Dylen nhw feddwl am y canlynol gan gofnodi ym mha bynnag ffordd yr hoffen nhw:

- rhywbeth maen nhw'n ei hoffi'n benodol am eu person arbennig
- rhywbeth yr hoffen nhw ei newid am y person hwnnw
- rhywbeth am y person arbennig sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n falch
- rhywbeth am y person arbennig sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n genfigennus.

Defnyddiwch y *Baromedr emosiynau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan ar gyfer y gweithgaredd canlynol. Ysgrifennwch 'balch' ar un pen a 'cenfigennus' ar y pen arall. Darllenwch y senarios isod a gofyn i'r plant ddangos sut mae'r rhain yn gwneud iddyn nhw deimlo.

Daw eich mam yn ail mewn Marathon.

Mae eich brawd yn ennill gwobr mewn cystadleuaeth peintio.

Mae'r bachgen sy'n eistedd wrth eich ymyl yn y dosbarth yn cael mwy o farciau na chi yn y prawf sillafu.

Mae'ch ffrind yn ennill gwobr am y dawnsio gorau yn nisgo'r ysgol.

Mae eich mam a'ch tad yn dweud o hyd ac o hyd bod eich chwaer yn fwy clyfar ac yn fwy prydferth na chi.

Mae'ch chwaer yn cael anrheg Nadolig ddrutach.

Gofynnwch i'r plant ddarllen y gerdd isod – efallai yr hoffen nhw ddarllen llinell yn eu tro.

Mae cenfigen fel mwydyn.

Mae'n ymgripio tu mewn i'ch pen ac yn ymlusgo

Yn troi meddyliau cynnes yn oer

Ac yna'n setlo yn eich bol, yn aros

Yn barod i ymlusgo allan eto ...

Mae merch yn fy nosbarth sy'n ei chael yn anodd mynegi ei hun drwy ddefnyddio geiriau. Aeth at ei blwch ac estyn y gwyntyll teimladau roedd hi wedi ei ddefnyddio yn y set Arian a dangosodd y teimlad 'hapus'.

Daeth rhai o'r plant â chymysgedd erchyll o gartref wedi'i wneud o amrywiol gynhwysion coginio. Roedd y cymysgedd yn wyrdd ac yn llysnafeddog ac roedd cyrens yn arnofio ynddo.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Mae'r awdur yn meddwl bod cenfigen yn debyg i fwydyn. Ym marn y plant, sut beth fyddai cenfigen o ran golwg? Mewn grwpiau neu barau, dylen nhw dynnu llun, creu dawns neu ysgrifennu cerdd i ddangos sut beth yw cenfigen neu deimlo'n falch iddyn nhw.

Darllenwch y stori *Cenfigen* o'r daflen adnoddau (gweler tudalen 37).

Gall y plant ddefnyddio eu baromedr emosiynau, *Gwyntyll teimladau* neu'r pecyn *Identikit teimladau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan (wedi'u haddurno, wedi'u rhoi ar gerdyn, wedi'u lamineiddio ac wedi'u rhoi ar ffyn i'r plant eu dal yn yr awyr) er mwyn dangos sut mae'r cymeriadau'n teimlo yng ngwahanol rannau'r stori.

Gofynnwch i'r plant feddwl am gynifer o bethau ag sy'n bosib bydden nhw'n ei wneud er mwyn stopio eu hunain rhag bod yn genfigennus. Dylen nhw ysgrifennu eu syniadau neu dynnu llun ohonyn nhw. Efallai yr hoffech chi arddangos y rhain.

Defnyddiwch y daflen adnoddau *Sut byddwn i'n teimlo …* (gweler tudalen 40). Dylai'r plant osod y lluniau mewn trefn gyda 'cenfigennus iawn' ar un pen a 'balch' ar y pen arall.

Cyfleoedd dysgu: delio gyda'n teimladau clwyfus heb frifo eraill

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n deall nad yw bod yn gas a brifo rhywun yn gwneud i fi deimlo'n well.

Dwi'n gallu meddwl am ffyrdd o wneud i fi deimlo'n well pan fydda i wedi cael loes heb frifo eraill.

Darllenwch y stori ganlynol.

Roedd Eleri yn chwarae ar yr iard chwarae. Roedd hi'n teimlo'n drist oherwydd bod ei mam yn yr ysbyty. Roedd hi'n gweld eisiau ei mam. Roedd hi'n teimlo mor drist fel nad oedd hi'n edrych i weld lle'r oedd hi'n mynd. Sathrodd ar fys troed Marcus.

Galwodd Marcus Eleri yn dwp.

Dywedodd Eleri nad oedd hi mor dwp ag yr oedd Marcus. O leiaf nad oedd hi'n cael 1 allan o 10 am ei sillafu.

Eisteddodd Marcus yn y dosbarth. Roedd Marcus yn gwybod nad oedd yn dda iawn am ddysgu ei sillafiadau. Roedd yn poeni am sillafu. Anghofiodd wneud ei waith.

Roedd e'n dal heb orffen amser chwarae. Dywedodd Miss Johnson byddai'n rhaid iddo aros i mewn. Roedd yn rhaid iddi aros i mewn i ofalu amdano. Chafodd hi ddim amser i gael paned o de. Fe achosodd hyn iddi fod mewn hwyliau gwael.

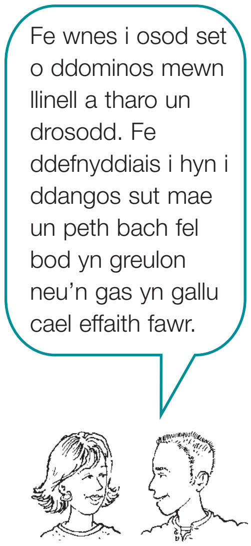
© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Pan ddaeth y plant i mewn roedd Miss Johnson yn sychedig ac yn ddig. Roedd hi'n mynd i ofyn i Sebastian ddarllen ei stori ond fe anghofiodd. Roedd Sebastian wedi bod yn edrych ymlaen at ddarllen ei stori – roedd yn falch iawn ohoni. Teimlai'n siomedig.

Amser mynd adref, fe redodd Sebastian allan i weld ei fam a'i chwaer fach. Roedd wedi addo i'w chwaer fach bydden nhw'n chwarae gyda'i gilydd ar ôl iddyn nhw gyrraedd gartref. Eisteddodd Sebastian a gwylio'r teledu. Daeth ei chwaer ato i ofyn iddo chwarae gyda hi ond roedd yn ddig ac fe wthiodd hi i ffwrdd.

Esboniwch bydd ein teimladau weithiau yn mynd yn rhemp a byddwn ni'n gwneud pethau sy'n brifo eraill a hwythau ddim ar fai. Gofynnwch i'r plant am syniadau ynghylch beth ddylen nhw ei wneud os bydd y canlynol yn digwydd:

- Rydych chi'n teimlo'n drist oherwydd bod eich mam yn yr ysbyty.
- Rydych chi'n teimlo'n ddig oherwydd bod rhywun yn gas wrthoch chi amser chwarae.
- Rydych chi wedi'ch brifo oherwydd bod rhywun wedi sathru ar eich troed.
- Mae'ch athro/athrawes yn anghofio gadael i chi ddarllen eich stori'n uchel.
- Rydych chi'n poeni am eich gwaith.



Gallech chi gefnogi dealltwriaeth y plant o'r cyswllt rhwng ein teimladau a'n hymddygiad drwy ddefnyddio'r adnodd gweledol *Teimladau, meddyliau ac ymddygiad*, o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan.

Dyma rai o'r syniadau gallai'r plant eu cynnig:

Aros a meddwl.

Esbonio sut rydych chi'n teimlo.

Siarad gyda'ch athro/athrawes.

Gofyn i rywun eich helpu i roi trefn ar bethau.

Dweud wrth y person dan sylw sut rydych chi'n teimlo.

Ysgrifennwch y syniadau gorau ar y bwrdd mewn fformat cyffredinol ac ychwanegu rhai'ch hun os yw'n briodol. Dylai'r plant wirfoddoli i ddweud beth fyddai'r cymeriad yn ei wneud i atal pethau rhag mynd yn waeth.

Darllenwch y stori eto. Y tro hwn, gall y plant godi eu dwylo yn yr awyr i'ch stopio chi gyda syniad wrth i chi fynd drwy'r stori.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Gweithgareddau parhaus

Gwnewch **arddangosfa teimladau** gan ganolbwyntio ar deimladau cenfigennus a balch – dangoswch luniau o wynebau cenfigennus ac wynebau balch, trosiadau (gwyrdd o genfigen, mor falch â phaun), disgrifiadau da o sut beth yw teimlo'n genfigennus neu'n falch (o lyfrau, operâu sebon ac ati).

Pwysleisiwch yn gyson ei bod yn dda ein bod ni i gyd yn wahanol. Dathlwch y pethau gwahanol rydyn ni'n dda am eu gwneud. Trafodwch sut daw hapusrwydd o fod yn fodlon ar y tu mewn yn hytrach na'r eiddo materol sydd gennyn ni. Efallai y bydd angen i blant wneud gwaith ar ddiffinio eiddo materol a chymharu'r rhain â rhinweddau a phriodoleddau.

Gadewch ddetholiad o **ffotograffau o wahanol emosiynau** allan i'r plant allu roi trefn arnyn nhw ym mha bynnag ffordd yr hoffen nhw – efallai yn ôl teimladau hapus a thrist.

Gêm feimio. Mae'r gêm hon yn rhoi cyfle i ailedrych ar y gwaith a wnaed ar deimladau gan ddefnyddio poster *Ditectif teimladau* yr ystafell ddosbarth. Fel gweithgaredd cynhesu ar ddechrau'r diwrnod, gofynnwch i'r plant gymryd arnyn nhw eu bod yn teimlo'n gysurus neu'n anghysurus. Yn eu tro, dylai'r plant feimio'r teimlad. Mae'n rhaid i'r plant eraill ddyfalu beth yw'r teimlad. Gallan nhw ofyn cwestiynau i'w helpu i ddyfalu, er enghraifft, 'Wyt ti'n hoffi cael y teimlad hwn?', 'Fyddet ti'n cael y teimlad hwn pan ... ?'.

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Pam mae gan rai pobl fwy o eiddo na phobl eraill?
- Beth fyddai'n digwydd pe byddai pawb yn union yr un fath â'i gilydd?
- Allwch chi fod yn falch ac yn genfigennus o rywun yr un pryd?

Adolygu

- Beth rydych chi wedi'i ddysgu? Ydych chi'n meddwl eich bod wedi bodloni'r deilliannau dysgu bwriedig a osodwyd ar ddechrau'r thema?
- Pa deimladau neu feddyliau newydd rydych chi wedi'u cael wrth feddwl am yr uned waith hon?
- Sut rydych chi'n mynd i ddefnyddio'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu?
- Beth fyddech chi'n ei wneud pe byddech chi'n dechrau teimlo'n genfigennus?

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 3 y Cyfnod Sylfaen

Cenfigen

Roedd gan India bopeth, i bob golwg. Roedd hi'n dda bron ym mhopeth, gwisgai'r dillad mwyaf cŵl ac roedd ganddi lawer iawn o ffrindiau o'i chwmpas drwy'r amser. Roedd Amber yn un o ffrindiau India, er ei bod yn wahanol iawn iddi. Roedd India yn swnllyd ac yn hyderus, ac Amber mor dawel a swil fel byddai'r plant eraill yn anghofio weithiau ei bod hi yno. Roedd Amber yn meddwl bod India'n wych. Roedd hi'n falch o fynd o gwmpas gyda hi.

Cerdd fuddugol Amber

Yr hyn a welwch chi
ydy fi,
fi fach,
tawel,
swil,
fel cysgod.
Dyna'r fi a welwch chi.
Ond tu mewn i'r mi
Dwi'n fwy na'r mynyddoedd,
Dwi'n fwy swnllyd na'r gwynt,
Dwi'n disgleirio fel seren,
Dwi mor ddewr ag arwr
Does neb yn gallu gweld y fi arall,
Dim eto.

Un diwrnod, daeth y pennaeth i mewn i ddosbarth Amber ac India. Edrychai'n hapus iawn wrth iddi ddweud wrth y plant: 'Mae gen i newyddion da iawn i chi. Mae enillydd y gystadleuaeth farddoniaeth cymerodd pob un ohonoch chi ran ynddi yn dod o'n hysgol ni, yn wir o'r dosbarth hwn. Rwy'n falch dros ben fod un ohonoch chi wedi dangos y fath dalent. Dywedodd y beirniaid fod y gerdd fuddugol mor dda bydd hi'n cael ei chyhoeddi mewn llyfr o gerddi plant.'

Edrychodd y plant ar ei gilydd. Pwy allai'r enillydd fod? Edrychodd llawer ohonyn nhw ar India. Wedi'r cyfan, roedd India yn dda am wneud popeth. Yna dywedodd y pennaeth: 'Llongyfarchiadau, Amber. Ti ydy'r enillydd. Efallai ryw ddydd byddi di'n awdur enwog.'

Safodd Amber ac ysgydwodd y pennaeth a'r athro ei llaw. Cymeradwyodd y plant.

Nid oedd Amber yn gwybod pa un ai a fyddai'n cochi dan gywilydd neu'n ffrwydro â balchder. Edrychodd ar wynebau'r plant o'i chwmpas. Roedd y rhan fwyaf ohonyn nhw'n gwenu ac yn hapus drosti ond doedd India ddim hyd yn oed yn edrych. Roedd hi a'i dwy ffrind agosaf yn sibrwd ac yn crechwenu fel pe baen nhw'n malio dim o gwbl am Amber yn ennill. Suddodd calon Amber, ond nid dyna ddiwedd pethau.

Pan eisteddodd Amber, prin y gwnaeth India a'i ffrindiau siarad gyda hi, ond fe wnaethon nhw'n siŵr ei bod yn gallu clywed popeth roedden nhw'n ei ddweud. Yn gyntaf fe glywodd hi eiriau tebyg i 'welwch-chi-fi' a 'hen drwyn' a 'pen bach' wrth iddyn nhw giglan a sibrwd y tu ôl i'w dwylo. Yna fe roedden nhw'n edrych arni o'i chorun i'w sawdl ac yn chwerthin am ei dillad a'i hesgidiau. Ceisiodd Amber eu hanwybyddu, nes i India sibrwd wrthi. 'Mae'n siŵr eu bod wedi gwneud camgymeriad. Mae'n siŵr mai rhywun arall o'r enw Amber enillodd. Wedi'r cyfan, pryd wnest ti unrhyw beth da o gwbl?'

Ar ôl hynny, er bod y plant eraill yn dod at Amber ac yn dweud pethau neis wrthi am ennill y gystadleuaeth, roedd popeth wedi'i ddifetha. Dinistriwyd ei phleser a'i balchder.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Gofynnwch i'r plant:

- Beth oedd Amber yn ei deimlo?
- Beth oedd India yn ei deimlo?
- Beth oedd yn gwneud i India ymddwyn fel yr oedd hi?
- Sut deimlad yw cenfigen?

Roedd Zak a Seren, a oedd yn eistedd ar fwrdd Amber, yn gweld beth oedd India yn ei wneud a pha mor drist oedd Amber. Fe geision nhw godi calon Amber. Gadawodd Zak iddi ddefnyddio ei binnau ffelt newydd a dywedodd Seren wrthi: 'Mi fyddwn i'n hoffi bod yn ysgrifennwr gystal â thi.' Gwenodd Amber yn ddiolchgar, ond roedd hi wedi cael loes fawr ac yn teimlo mor ddryslyd fel ei bod hi'n teimlo mwy fel crio ar y tu mewn. Edrychodd Seren a Zak ar ei gilydd. Roedd rhaid gwneud rhywbeth.

Yn ddiweddarach y diwrnod hwnnw daeth y pennaeth i'r ystafell am yr eildro. Gwenodd ar y plant, galw Amber yn awdur enwog yr ysgol ac yna dweud ei bod hi eisiau siarad gydag India am funud. Doedd India ddim yn edrych fel petai'n poeni. Roedden nhw wastad yn gofyn iddi wneud pethau arbennig. Y tu allan i'r ystafell ddosbarth, edrychodd y pennaeth ar India am amser hir iawn. Doedd hi ddim yn gwenu'n awr. Dechreuodd India deimlo'n anghyfforddus.

Yna dywedodd y pennaeth: 'India, dwi wastad wedi meddwl amdanat ti fel merch ffodus iawn. Mae gennyt ti lawer o bethau nad oes gan blant eraill ac rwyt ti'n dda mewn llawer o bethau. Fyddet ti'n cytuno?' Nodiodd India. Doedd hi ddim yn gallu meddwl beth fyddai'n dod nesaf. Aeth y pennaeth yn ei blaen: 'Oes gennyt ti ffrindiau, India?' Nodiodd India eto. 'Wel, tybed sut byddet ti'n teimlo pe bai dy ffrindiau'n gas wrthot ti dim ond am dy fod yn dda wrth dy waith, neu oherwydd bod dy rieni yn prynu pethau neis i ti?' Crymodd India ei phen. Roedd ei chalon yn curo'n anghyfforddus.

Cafwyd tawelwch hir, yna dywedodd y pennaeth: 'Mae'r hyn wnaeth Amber yn wych, India, a dydy hynny ddim yn dy frifo di mewn unrhyw fodd. Dydy hynny ddim yn golygu nad wyt ti gystal am wneud pethau nac yn llai poblogaidd. Yr hyn sydd yn dy frifo di yw sut rwyt ti'n ymddwyn tuag ati. Mae'r ymddygiad hwnnw yn gas. Wyt ti'n falch ohonot ti dy hun?' Ysgydwodd India ei phen. Teimlai gywilydd a theimlai'n isel. Dywedodd y pennaeth yn dyner iawn: 'Dwi am i ti feddwl o ddifrif ynghylch pam dy fod yn ymddwyn fel 'na tuag at Amber, sydd wastad wedi bod yn ffrind i ti, a dwi am i ti ddod i fy ngweld i yfory a dweud wrtha i pam.'

Doedd India ddim yn gwybod sut aeth hi'n ôl i'r ystafell ddosbarth na sut lwyddodd i fynd drwy weddill y diwrnod. Roedd hi'n edrych ar Amber drwy'r amser, ond dim ond edrych i ffwrdd wnaeth Amber.

Y noson honno eisteddodd India yn ei hystafell yn meddwl. Meddyliodd am ei theimladau ei hun a meddyliodd am Amber. Yna ysgrifennodd i lawr yr hyn a oedd ar ei meddwl. Y diwrnod canlynol aeth â dau ddarn o bapur ag ysgrifen arnyn nhw i'r ysgol. Rhoddodd hi'r darn papur cyntaf i'r pennaeth a ddarllenodd yr ysgrifen yn ofalus a gwenu ar India wedyn a'i hanfon yn ôl i'r ystafell ddosbarth. Rhoddodd yr ail ddarn i Amber. Roedd mewn amlen. Prin y meiddiai Amber ei hagor rhag ofn bod India'n gwneud rhywbeth arall i'w brifo. Tu mewn i'r amlen roedd cerdyn ac arno'r geiriau hyn:

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Annwyl Amber,

Mae'n ddrwg iawn, iawn gen i fy mod i wedi bod yn gas wrthot ti ddoe. Y rheswm dros hyn oedd fy mod i'n genfigennus dy fod wedi ennill y gystadleuaeth. Mae gen i gywilydd mawr o sut wnes i ymddwyn tuag atat ti a dwi'n gobeithio galli di faddau i mi. Dwi mor falch ohonot ti a dwi'n gobeithio byddi di'n dal yn ffrind i mi.

Cariad India.

Gofynnwch i'r plant:

- Beth, yn eich barn chi, wnaeth Amber pan ddarllenodd hi gerdyn India?
- Beth fyddech chi wedi ei wneud?
- Dywedodd Zak a Seren wrth y pennaeth am ymddygiad India. Ydych chi'n meddwl bod hyn yn beth da i'w wneud? Beth fyddech chi wedi'i wneud yn lle hynny?
- Tybed beth ysgrifennodd India wrth y pennaeth?
- Sut gwnaeth India lwyddo i ddelio â'i chenfigen?
- Ydych chi'n meddwl bod India'n iawn i ddweud wrth Amber ei bod wedi teimlo'n genfigennus?

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 3 y Cyfnod Sylfaen

Sut byddwn i'n teimlo ...

Defnyddiwch eich baromedr emosiynau i ddangos pa mor falch neu genfigennus fyddai pob un o'r golygfeydd canlynol yn gwneud i chi deimlo

neu

gweithiwch mewn grwpiau i roi trefn ar y golygfeydd o ran pa mor genfigennus neu falch bydden nhw'n gwneud i chi deimlo.

Mae teulu eich ffrind yn ennill y loteri.	Mae'ch ffrind gorau yn cael ceffyl yn anrheg pen-blwydd. Rydych chi wastad wedi bod eisiau un ond rydych chi'n gwybod na fyddai'ch teulu yn gallu fforddio un.
Mae'ch ffrind yn mynd i barc thema gyda'i theulu.	Prin iawn mae'ch ffrind gorau Rosie yn siarad gyda chi ers i'r ferch newydd, Shahnaz, ddechrau yn eich ysgol.
Mae gan eich ffrind fwyd diddorol yn ei bocs bwyd, a'r un hen fwyd diflas sydd gennych chi drwy'r amser.	Rydych chi'n gweithio gyda'ch gilydd i ddysgu ar gyfer prawf sillafu, ac mae'ch ffrind yn cael 10/10 a gwobr, a chithau ond yn cael 9/10.
Mae'ch chwaer yn cael dewis beth i'w wylio ar y teledu eto, dim ond am ei bod yn hŷn.	Eich ffrind gorau yw'r gôl-geidwad bob tro amser chwarae. Rydych chi'n meddwl byddech chi lawn cystal ond dydych chi byth yn cael y cyfle.
Mae'ch tad a'i ffrind yn mynd ar wyliau eirafyrddio, ac yn mynd â'ch brawd hŷn gyda nhw, ond maen nhw'n dweud na allwch chi fynd nes eich bod yn hŷn ac mae'n rhaid i chi aros gyda ffrind.	Ers geni'r babi, mae pawb sy'n dod i'r tŷ yn dod ag anrhegion iddi hi a does 'na neb i weld yn sylwi arnoch chi mwyach, yn enwedig eich mam!

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Set Las: Elfen 3 y Cyfnod Sylfaen

Gemau cylch a rowndiau

Gemau cylch

Gêm feimio

Er mwyn chwarae'r gêm hon, bydd angen i chi sicrhau bod y plant wedi gwneud cryn dipyn o waith ar deimladau a sut maen nhw'n effeithio ar ein hwyneb a'n cyrff.

Gweithiwch gyda'r plant i feddwl am restr o deimladau a'u hysgrifennu ar y bwrdd gwyn. Dylai gynnwys cymysgedd o deimladau cysurus ac anghysurus.

Gofynnwch am wirfoddolwr i ddewis teimlad, heb ddweud wrth neb pa un, ac i feddwl am reswm pam eu bod yn teimlo fel hyn. Dylai'r gwirfoddolwr ddefnyddio ei gorff a'i wyneb i ddangos y teimlad.

Siaradwch gyda'r plant ynghylch sut olwg oedd ar yr wyneb, ac yna dylai pawb gael cyfle i ddangos y teimlad gyda'u hwyneb a'u cyrff.

Gofynnwch y cwestiynau:

- Pa deimlad mae'n ceisio ei ddangos?
- Beth fyddai'n gwneud i chi deimlo fel hyn?

Dylai'r plant geisio dyfalu beth mae'r gwirfoddolwr yn ei deimlo a'r rheswm pam.

Dylai'r person sy'n dyfalu'r rheswm feddwl am y teimlad nesaf.

Rowndiau

Pasiwch degan meddal o gwmpas a dweud:

> Dwi'n meddwl bod (enw'r tegan meddal) yn teimlo'n unig pan ...

Ar y diwedd, cymerwch arnoch eich bod yn gwrando ar yr hyn mae'r tegan yn ei ddweud a gorffen drwy ddewis un o'r rhesymau, er enghraifft:

> Mae ... yn dweud ei fod wedi teimlo'n unig pan adawodd ei frawd mawr gartref.

Neu, defnyddiwch rownd fwy confensiynol:

> Dwi'n teimlo'n unig pan ...

Cyfleoedd dysgu: deall ein teimladau – yn cael cariad, yn cael gofal

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu dweud pan fydda i'n teimlo bod rhywun â meddwl mawr ohonof i.

Dwi'n gallu dweud pan dwi'n caru rhywun neu â meddwl mawr o rywun.

Defnyddiwch y cardiau llun 'yn cael gofal' o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan er mwyn edrych ar y teimlad, gan ddefnyddio'r cwestiynau sy'n cyd-fynd â'r cardiau. Efallai

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

hefyd yr hoffech chi ddarllen llyfr i'r plant sef *Mae Mister Arth yn Dweud Rwy'n dy Garu Di* gan Debi Gliori (CLC), ISBN 9780948930997.

Defnyddiwch y syniadau oddi ar y poster *Ditectif teimladau* o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan i roi sylw manylach i'r teimlad o gael rhywun yn gofalu amdanoch chi.

Darllenwch y stori *Roedd yn rhaid i Nain fynd* (gweler tudalen 46) o'r daflen adnoddau. Trafodwch y stori gan ddefnyddio'r cwestiynau sy'n ei dilyn.

Dewch â phyped neu ddol fawr ac esbonio eu bod yn gweld eisiau eu nain yn union fel Malik. Gofynnwch i'r plant feddwl am ffyrdd gallan nhw helpu i ofalu am y pyped.

Gwnewch restr dosbarth: 'Pethau gallwn ni eu gwneud os oes gennyn ni feddwl mawr o bobl ac yn gweld eu heisiau'.

Cyfleoedd dysgu: gadael cartref

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n deall ei bod yn bosib i rywun sydd yn fy ngadael fy ngharu i o hyd.

Dwi'n deall bod yn rhaid i bobl wneud dewisiadau anodd ac weithiau does ganddyn nhw ddim dewis.

Darllenwch y stori *Wils neu Pilgrim* o'r daflen adnoddau (gweler tudalen 47–48).

Gwnewch yn siŵr bod y plant yn deall drwy greu bwrdd stori syml o'r stori gyda'r dosbarth. Dyma, o bosib, fyddai rhai o'r prif elfennau:

- Mam a Ruth a'r cathod yn byw yn hapus gyda'i gilydd – Wils yn cysgu yn ystafell wely Ruth.
- Chwain ar Wils a hithau'n cynhyrfu, a Mam yn ei rhoi yn y gegin.
- Wils yn gadael cartref, a Mam a Ruth yn anhapus.
- Dod o hyd i Wils ger yr afon.
- Dod o hyd i Wils yn y ganolfan arddio.

Gofynnwch i'r plant siarad mewn parau am y stori a beth yn eu barn nhw ddylai Ruth ei wneud.

Gofynnwch am eu barn, ac ar ôl iddyn nhw ei mynegi, cefnogwch eraill i gytuno neu anghytuno gan roi rhesymau. Cefnogwch y drafodaeth drwy ofyn cwestiynau sy'n rhoi cymorth a drwy annog y plant i feddwl ynghylch a yw eu syniadau yn deg o ran y cymeriadau yn y stori.

- Os ydych chi'n cloi Wils yn y tŷ, ydych chi'n meddwl bod hyn yn deg arni? Os ydy Wils yn aros yn y siop, ydy hynny'n deg ar Ruth?
- Yn eich barn chi, beth fyddai menyw y siop yn ei feddwl pe byddai hynny'n digwydd?
- Oes rhywun wedi cael profiad tebyg i Ruth pan mae rhywun wedi eu gadael?
- Oes rhywun wedi gorfod rhannu rhywun maen nhw'n ei garu? Pwy rydych chi'n ei rannu?
- Ydy gorfod rhannu rhywun yn deimlad gwael? All unrhyw un feddwl am adeg pan oedd yn teimlo'n dda?

Roedden ni'n hoffi stori Nain gymaint fe wnaethon ni sach stori yn seiliedig arni. Yn y sach roedd tri phyped (Nain, Malik a mam Malik), tapiau casét dwyieithog o'r stori y gwirfoddolodd rhieni eu gwneud, ac ychydig o eitemau o'r stori fel tocyn hedfan a ffôn. Roedd y sach stori ar gael i rieni fynd â hi adref ond fe ddefnyddion ni'r sach yn y dosbarth ar gyfer gweithgaredd ailadrodd y stori mewn grŵp. Roeddwn i'n gofyn i'r plant gymryd rhan yn y stori yn aml, gan ddefnyddio'r eitemau neu'r pypedau i actio'r stori wrth i fi ei darllen.

Daeth un o'n cynorthwywyr addysgu dwyieithog â lluniau o'i rhieni, ei phentref ym Mhacistan a rhywfaint o bethau a oedd ganddi i'w hatgoffa o'i rhieni. Daeth rhai o'r plant mae hi'n gweithio gyda nhw â lluniau o'u neiniau a'u teidiau neu'r pentrefi maen nhw'n byw ynddyn nhw.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Neu, gellid defnyddio’r stori i ysgogi cymuned ymholi os ydych chi wedi arfer defnyddio dulliau Athroniaeth ar gyfer Plant. (Gweler www.sapere.net).

Gofynnwch i’r plant gwblhau Her *Wils neu Pilgrim* o’r daflen adnoddau (gweler tudalen 49), gan weithio mewn grwpiau gallu cymysg. Wrth iddyn nhw weithio, dylai’r oedolion yn y dosbarth eu hannog, drwy gwestiynu, i fyfyrio dros deimladau’r cymeriadau ac i gysylltu’r stori â’u profiadau eu hunain o golled. Er enghraifft, ‘Sut byddech chi’n teimlo pe byddech chi … ? Fyddai hynny’n deg? Oes unrhyw beth fel hynny wedi digwydd i chi erioed?’.

Gofalwch nad ydych chi’n rhoi geiriau na theimladau yng nghegau’r plant ond defnyddiwch ddull cwestiynu i ddarparu llwyfan ar gyfer meddwl yn annibynnol.

Lluniwch restr dosbarth o resymau pam fyddai pobl yn gadael rhywun neu rywbeth.

Lluniwch arddangosfa yn y dosbarth sy’n dangos y gwahanol leoedd lle bu plant a’u rhieni/warcheidwaid yn byw. Dangoswch pam bu iddyn nhw fynd yno a pham wnaethon nhw gadael. Efallai yr hoffech ddarllen *Dyddiadur Kabo* gan Olive Dyer a Val Scurlock (Gomer), ISBN 9781843230267, lle mae Kabo’n ymweld â’i fam-gu ym Motswana. Os bu i chi symud i wlad arall, beth fyddech chi’n gweld eu colli?

Fel dosbarth cyfan, trafodwch pam fyddai pobl yn gadael lleoedd a phobl, sut deimlad fyddai hyn a pha mor anodd fyddai hyn.

Cyfleoedd dysgu: pobl a phethau pwysig

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi’n gallu rhannu pobl mae gen i feddwl mawr ohonyn nhw.

Dwi’n gallu siarad am fy nheimladau pan fydda i’n teimlo’n unig neu pan fydd yn rhaid i fi rannu rhywun neu rywbeth sy’n bwysig i mi.

Dwi’n gallu dweud wrthych chi sut dwi’n teimlo pan fydda i’n colli rhywun neu rywbeth mae gen i feddwl mawr ohono.

Cyfeiriwch yn ôl at y stori *Wils neu Pilgrim* neu darllenwch stori arall sy’n codi rhywfaint o’r un materion megis *Trysor Mam-gu* gan Mererid Hopwood (Gomer), ISBN 9781843239116.

Gofynnwch am syniadau gan y plant ynghylch a yw’n bosib rhannu rhywun neu rywbeth rydych chi’n ei garu.

Gofynnwch i’r plant dynnu llun o’r pethau sy’n bwysig iddyn nhw, efallai o gwmpas ffotograff ohonyn nhw eu hunain. Dylen nhw gynnwys person, tegan, lle a pheth.

O gwmpas ymyl y lluniau, dylen nhw ysgrifennu neu ddarlunio pam mae’r pethau hyn yn bwysig. Gellid defnyddio hyn yn y gwasanaeth dilynol.

Dwi’n gwybod bod hyn yn fater sensitif ac weithiau bydd plant yn dweud wrtha i am y colledion yn eu bywydau. Mae'n gwneud i fi deimlo’n isel. Mae gennyn ni system cyfeillio ar gyfer staff yn yr ysgol. Rydyn ni’n cwrdd i drafod unrhyw bryderon sydd gennyn ni am y plant.

Mae gen i grŵp o blant ac mae pob un ohonyn nhw wedi cael babi newydd yn y teulu. Fe roddais i’r plant i eistedd o gwmpas bwrdd gyda’i gilydd. Roedd hi’n ddiddorol eu clywed yn siarad am y babis.

Mae nifer o blant yn ein dosbarth yn ei chael yn haws uniaethu â gwrthrychau diriaethol, ac fe wnaethon ni flwch ‘Fy mhethau arbennig’ lle’r roedden nhw’n gallu rhoi eu gwrthrychau arbennig ynddyn nhw neu bethau sy’n eu cynrychioli.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Trafodwch fel grŵp cyfan:

- Sut byddech chi'n teimlo pe byddech chi'n colli eich pobl a'ch pethau pwysig?
- Oes raid i chi rannu unrhyw rai o'r pethau pwysig hyn?
- Sut mae rhannu yn gwneud i chi deimlo?
- Oes raid i chi rannu unrhyw bethau eraill rydych chi'n eu caru ac mae gennych chi feddwl mawr ohonyn nhw?

Cyfleoedd dysgu: teimlo'n unig a theimlo'n rhan o rywbeth

Deilliannau dysgu bwriedig

Dwi'n gallu siarad am fy nheimladau pan fydda i'n teimlo'n unig.

Defnyddiwch y cardiau llun 'unig' ac 'yn rhan o rywbeth' i edrych ar deimladau o unigrwydd, perthyn neu gael eich derbyn.

Dylai plant weithio mewn grwpiau i wneud yr her *Teimlo'n unig* o'r taflenni adnoddau (gweler tudalen 50).

Pwysleisiwch bwysigrwydd cydweithio'n dda fel grŵp, yn arbennig pa mor dda maen nhw'n sicrhau bod pawb yn cyfrannu, yn dyrannu tasgau, yn ystyried ffyrdd eraill ac yn dod i gytundeb. Ar ddiwedd y gweithgaredd, efallai yr hoffech ofyn i'r grwpiau ddefnyddio *Rhestr wirio ar gyfer hunanadolygu cydweithio*, o'r Ffeil adnoddau ysgol gyfan, er mwyn adolygu'r gweithgaredd.

Gellid rhannu eu syniadau a'u harddangos.

Gofynnwch i'r plant awgrymu'r holl eiriau ac ymadroddion posib sy'n gysylltiedig â theimlo'n unig a chael bod yn rhan o rywbeth. Gallai'r plant ddefnyddio'r rhain i ysgrifennu cerdd gellid ei harddangos gyda lluniau o'r ddau deimlad.

Gweithgareddau parhaus

Gadewch i'r plant wybod bod oedolyn ar gael os ydyn nhw am siarad am rywbeth pwysig. Rhowch lyfr arbennig lle gallan nhw roi eu henwau os ydyn nhw am siarad.

Defnyddiwch ddyddlyfrau personol lle gallan nhw gofnodi eu teimladau am eu gwaith neu am agweddau eraill ar yr ysgol – gellir gwneud hyn drwy luniau, ysgrifennu, neu ddyddlyfr sain gan ddefnyddio dictaffon neu recordydd disg bychan. Rhowch amser i'r plant gwblhau eu dyddlyfrau bob wythnos. Penderfynwch a yw'r dyddlyfrau'n breifat neu'n rhai i'w rhannu; os ydyn nhw'n rhai i'w rhannu, cofiwch edrych yn rheolaidd ar yr hyn mae'r plant wedi'i ysgrifennu, ac ymateb iddo.

Fe ddefnyddion ni dasg ysgrifennu. Bu'r plant yn meddwl am wrthrych bydden nhw'n mynd gyda nhw pe bydden nhw'n gorfod mynd i ffwrdd – un a fyddai'n eu hatgoffa o'r lleoedd a'r bobl bydden nhw'n eu gadael ar ôl. Fe ddisgrifion nhw hyn wrth bartner ac yna ysgrifennu brawddeg yn disgrifio sut olwg sydd ar y gwrthrych, brawddeg yn dweud i bwy bydden nhw'n rhoi'r gwrthrych pe bydden nhw'n gorfod ei adael ar ôl, yna brawddeg ynghylch pa gyfarwyddiadau bydden nhw'n eu rhoi i'r person ynghylch gofalu am y gwrthrych. Yn olaf, roedd yn rhaid iddyn nhw ddweud sut bydden nhw'n teimlo heb y gwrthrych.

Fe wnaeth y gweithgaredd teimlo'n unig sbarduno trafodaeth ynghylch sut mae cynnwys un o'n plant sydd ag amrywiaeth o anghenion addysgol arbennig, gan gynnwys awtistiaeth ac iaith fynegiadol gyfyngedig. Yn aml iawn, mae'n well ganddo dreulio amser chwarae yn llonyddwch a thawelwch y llyfrgell, ac roedd yn gwrthwynebu cryn dipyn wrth feddwl am gael ei 'gynnwys' drwy'r amser. Buon ni'n trafod pa mor bwysig oedd dod i wybod bob amser beth oedd ar bobl ei eisiau, a pharchu hynny, ac roedd hi'n wers fuddiol o ran sut mae pob un ohonon ni'n wahanol.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Byddwch yn sensitif i deimladau'r plant, ac os ydych chi'n pryderu am rywun, gwnewch yn glir eich bod chi yno i wrando a bod gennych chi ddiddordeb yn eu teimladau. Peidiwch â dweud wrthyn nhw sut maen nhw'n teimlo ond dywedwch rywbeth tebyg i 'Roeddwn i'n meddwl byddech chi'n teimlo ... '.

Sefydlwch arosfan cyfeillgarwch ar yr iard chwarae, lle gall unrhyw un sy'n teimlo'n unig fynd er mwyn i blant eraill eu cynnwys yn gyflym mewn gweithgaredd.

Mae gennyn ni le tawel ar yr iard chwarae. Roedd y plant yn cytuno pe byddai un ohonyn nhw'n teimlo'n unig bydden nhw'n mynd yno a byddai'r plant eraill yn dod i weld a oedden nhw'n iawn.

Cwestiynau ar gyfer myfyrio ac ymholi

- Ydy hi'n iawn gorfodi rhywun i wneud rhywbeth nad ydyn nhw eisiau ei wneud?
- Ydych chi'n meddwl bod un person yn gallu perchen ar berson neu anifail arall?
- Ddylech chi aros gyda rhywun dim ond er mwyn ei blesio?
- Ydy hi'n iawn weithiau i adael rhywun sy'n eich caru chi?
- Allwch chi garu mwy nag un person ar unwaith?

Adolygu

Rydyn ni wedi bod yn edrych ar deimladau anghysurus, er enghraifft sut roedd rhywun yn teimlo pan adawodd ei chath gartref.

- Sawl gair allwch chi feddwl amdanyn nhw i ddisgrifio sut rydych chi'n teimlo pan fydd rhywun sy'n eich caru yn eich gadael chi?
- Beth ydych chi wedi'i ddysgu o wneud y gwaith hwn? Ydych chi'n meddwl eich bod wedi bodloni'r deilliannau dysgu bwriedig a osodwyd ar ddechrau'r thema?
- Ydy hyn wedi newid y ffordd rydych chi'n meddwl am bethau neu'n eu deall?
- Oes yna unrhyw beth byddwch chi'n ei wneud yn wahanol ar ôl dysgu am hyn?

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 4 y Cyfnod Sylfaen

Roedd yn rhaid i Nain fynd

Bob dydd byddai nain Malik yn dod i'w nôl o'r ysgol a byddai'n aros yn ei dŷ nes i'w fam ddod adref. Roedden nhw'n cael llawer o hwyl gyda'i gilydd. Roedd Malik yn caru ei nain a hithau'n ei garu yntau.

Un diwrnod, dywedodd Nain wrth Malik:

'Mae dy hen nain yn wael dros ben. Bydd yn rhaid i fi hedfan i Bacistan heno i fod gyda hi.' Rhoddodd gwtsh mawr i Malik. 'Bydd yn ddewr rŵan,' meddai. 'Fe ddo i'n ôl cyn gynted ag y galla i.'

Ond roedd Malik yn teimlo'n ddig tu mewn ac wedi'i frifo ac roedd y teimlad hwn yn tyfu'n fwy ac yn fwy nes iddo fyrstio allan.

'Dwi ddim eisiau i ti fynd i ffwrdd,' gweiddodd. 'Dwi eisiau i ti aros yma gyda fi. Ti'n nain gas a dwi'n dy gasáu di.' Yna fe griodd a chriodd. Roedd yn dal i grio pan ddaeth ei fam adref. 'Wyt ti am ddod i ddeud ta-ta?' dywedodd ei nain gan ddal ei breichiau allan iddo.

Ond trodd Malik i ffwrdd.

Am ddau ddiwrnod bu Malik yn teimlo'n ddig ac wedi'i frifo. Am ddwy noson, fe griodd ei hun i gysgu. Ar y drydedd noson daeth ei fam ato ac eistedd ar ei wely.

'Mae Nain ym Mhacistan rŵan,' dywedodd, 'ond mae hi'n teimlo'n unig ac yn ofnus. Pam na wnei di feddwl am Nain am ychydig.' Rhoddodd gusan nos da iddo a bu Malik ar ddihun yn meddwl ac yn meddwl. Meddyliodd am ei nain yn teimlo'r teimladau trist hynny. Meddyliodd am y pethau cas roedd wedi'i ddweud wrthi. Cofiodd nad oedd wedi dweud ta-ta hyd yn oed. Yng nghanol ei feddyliau clywodd y ffôn yn canu a'i fam yn siarad. Yna galwodd arno. 'Malik, mae rhywun ar y ffôn i ti.'

'Nain!' gweiddodd Malik gan neidio allan o'r gwely.

Gofynnwch i'r plant:

- Tybed beth ddywedodd Malik wrth ei nain?
- Tybed beth ddywedodd Nain wrtho?
- Pam wnaeth Malik ddweud pethau cas wrth ei nain?
- Oedd y ffaith bod nain yn mynd i ffwrdd yn golygu nad oedd hi'n caru Malik?

Roedd nain i ffwrdd am amser maith, ond pa bryd bynnag yr oedd Malik yn teimlo'n ddig ac wedi'i frifo, byddai'n ceisio meddwl amdani, ac am yr holl bethau a fyddai'n ei wneud i godi ei chalon pan fyddai'n dod adref. A phan ddaeth hi adref, fe wnaeth.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 4 y Cyfnod Sylfaen

Wils neu Pilgrim

Fy enw i ydy Ruth. Roeddwn i wastad wedi bod eisiau cath ond roedd gan fy nhad alergedd iddyn nhw. Os byddai'n mynd yn agos at gath, fe fyddai'n dechrau tisian a byddai ei lygaid yn mynd yn goch. Felly rhaid oedd bodloni ar anifeiliaid anwes bychan fel bochdew a chwningod.

Pan gafodd fy rhieni ysgariad, cawson ni ddwy gath o'r enw Wils a Webster. Wils oeddwn i'n ei charu fwyaf. Roedd hi'n gath gyfeillgar a gallech chi ei chodi a'i hanwesu fel babi. Yn y nos byddai'n cysgu ar fy ngwely, rhan fwyaf o'r amser beth bynnag. Doedd Webster ddim yn cael dod i fyny'r grisiau am ei fod yn crafu'r carped felly roedd yn cysgu yn y gegin ar ei ben ei hun.

Roeddwn i'n hiraethu am fy nhad ond nid oedd yn byw yn bell iawn a gallwn fynd i'w weld pa bryd bynnag yr hoffwn i. Roeddwn i am weld fy mam a fy nhad yn ôl gyda'i gilydd. Roedd popeth yn iawn, serch hynny, ac roedd gen i Wils i gadw cwmni i mi.

Y tro cyntaf i Wils fynd ar goll, roedd Mam a finnau wedi cynhyrfu'n lân. Buon ni'n chwilio ym mhob man amdani. Fe roddon ni bosteri drwy ddrysau ein cymdogion. Bedwar diwrnod yn ddiweddarach, fe ddaeth hi'n ôl fel petai dim byd wedi digwydd. Cerddodd yn syth i fyny'r grisiau i fy ystafell a gorwedd ar fy ngwely a chysgu. A dyna sut oedd pethau: y rhan fwyaf o nosweithiau byddai'n cysgu gyda fi yn fy ystafell ond weithiau byddai'n mynd ar goll. Doedden ni ddim yn gwybod i le'r oedd hi'n mynd ond roedden ni'n gwybod byddai'n dod adref yn y diwedd.

Yna fe welais chwannen. Dywedodd mam mai chwannen cath oedd hi. Prynodd ryw stwff arbennig a chwistrellu fy ystafell. Chwistrellodd Wils a Webster. Edrychodd Wils ar mam ac edrychodd arna i a rhedodd. Dywedodd mam na allai gysgu yn fy ystafell mwyach ac roeddwn i'n gwybod ei bod hi'n iawn. Doeddwn i ddim eisiau chwain! Fe roddon ni glustog arall yng ngwely Wils er mwyn iddi fod eisiau cysgu yn y gegin.

© Crown copyright 2009
DfES 1362-2005

Pan roedden ni'n siŵr nad oedd gan Wils chwain dim mwy, agorais ddrws fy ystafell wely i adael Wils i mewn ond doedd hi'n unlle i'w gweld. Ddaeth hi ddim yn ôl i'n tŷ ni, ac aeth y dyddiau bu ar goll yn wythnosau. Un diwrnod fe welais Wils ar fy ffordd i'r dref. Roedd hi'n hela i lawr wrth yr afon. Fe ddaeth hi ataf i pan alwais i arni felly fe godais i hi a'i chario gartref. Caeais y drws a chloi'r fflap cath. Ond roedd Wils yn casáu bod yn sownd tu mewn a dechreuodd grio a chrafu'r drws. Felly fe adewais i hi allan. Dywedodd mam fod Wils, fwy na thebyg, wedi dod o hyd i gartref newydd ac na ddylen ni fod yn drist. Ond fe roeddwn i'n drist. Roeddwn i eisiau Wils yn ôl.

Nepell o'n tŷ ni mae canolfan arddio. Mae'n gwerthu bob math o bethau ar gyfer yr ardd. Un diwrnod fe es i gyda mam i brynu pysgodyn aur gyda ffrind. Fe aethon ni i ofyn i fenyw y siop i'n helpu ni. Ac yna fe welais Wils. Roedd hi'n gorwedd mewn gwely cyfforddus ar y cownter.

'Wils', gweiddais a throi at y fenyw. 'Fy nghath i ydy honna! Wils!'

'Nage, wir!' meddai. 'Fy nghath i ydy hi a Pilgrim ydy ei henw hi.' Yna edrychodd arna i ac roeddwn i'n meddwl ei bod hi am grio.

'Roeddwn i'n meddwl nad oedd ganddi gartref,' meddai, 'felly fe wnes i ddechrau ei bwydo. Yna roeddwn i'n poeni byddai'n oer yn y nos felly fe wnes i brynu gwely cynnes arbennig.'

Plygais i lawr i roi mwythau i Wils. Roeddwn i ar fin ei chodi ond edrychodd arna i gystal â dweud, 'Os ei di â fi i ffwrdd, mi reda i ffwrdd eto.' Felly mi adewais i hi yn y siop.

Mae Webster yn fy ystafell i erbyn hyn. Dydy Webster ddim yn aros yno drwy'r nos ond mae wastad yno yn aros amdanaf i yn y bore. Neithiwr, daeth Wils yn ôl – fe arhosodd y noson yn fy ystafell ac fe adawodd yn y bore.

Mae'n rhaid mai dyma'r ffordd mae hi'n ei hoffi.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 4 y Cyfnod Sylfaen

Her *Wils neu Pilgrim*

Siarad a chynllunio gyda'ch gilydd

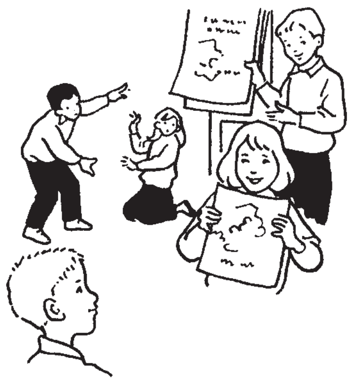
Cadw amser

Gwrando ar eich gilydd

Eich her yw cydweithio i ddweud rhan o stori Wils neu Pilgrim. Gallech wneud hyn drwy wneud drama neu lyfr neu unrhyw ffordd arall gallwch feddwl amdani. Ond ar ôl i chi orffen, dylai'ch her gynnwys y canlynol:

- rhywbeth gallwch chi ei weld (lluniau, meim, cerflun)
- rhywbeth sy'n dweud sut mae'r cymeriadau yn y stori yn teimlo – gall hyn fod drwy ddawns neu ddrama, neu gall fod drwy luniau (efallai yr hoffech chi wneud llyfr codi llabed sy'n dangos sut rai oedd y cymeriadau ar y tu mewn a'r tu allan)
- geiriau sy'n dweud wrthyn ni beth sydd wedi digwydd
- rhywbeth sy'n dweud wrthyn ni sut roeddech chi'n teimlo neu beth oedd ar eich meddwl wrth i chi ddarllen y stori.

Gweithgareddau



Cyflwyno i'r dosbarth

COFIWCH EICH SGILIAU GRŴP

Pan fyddwch chi wedi gorffen, gofynnir i chi ddangos eich syniadau i'r dosbarth neu i westai.

Mae gennych 45 munud i baratoi'ch her a 3 munud yn unig i'w chyflwyno i'r dosbarth.

© Hawlfraint y Goron 2010
1363-2010-CYMRU

Taflen adnoddau set Las: Elfen 4 y Cyfnod Sylfaen

Her *Teimlo'n unig*

Siarad a chynllunio gyda'ch gilydd

Cadw amser

Gwrando ar eich gilydd

Mae pob un ohonon ni'n teimlo'n unig weithiau. Weithiau byddwn ni'n teimlo'n unig yn yr ysgol ac weithiau byddwn ni'n teimlo'n unig gartref. Allwch chi feddwl am adeg pan rydych chi wedi teimlo'n unig yn yr ysgol, yn y dosbarth neu ar yr iard chwarae?

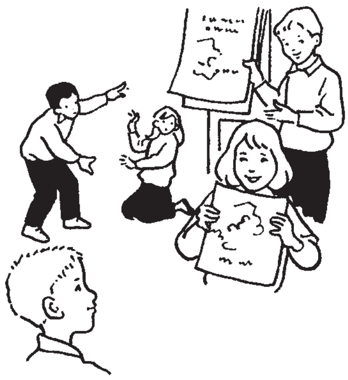
Eich her chi fel grŵp yw gwneud poster neu rywbeth a fydd yn rhoi gwybod i bawb yn y dosbarth beth fyddech chi'n ei wneud i helpu unrhyw un sy'n teimlo'n unig yn ein hysgol.

Pan fyddwch chi wedi gorffen yr her, bydd gennych chi:

- syniadau ynghylch pam allai pobl fod yn teimlo'n unig yn yr ysgol
- rhywbeth gallwn ni ei weld i'n hatgoffa ni ynghylch beth i'w wneud os ydyn ni'n teimlo'n unig
- rhywbeth sy'n dangos i ni sut gallwn ni ddweud os bydd rhywun yn teimlo'n unig ac yn drist
- rhywbeth sy'n ein hatgoffa ni ynghylch beth fydden ni'n ei wneud pe byddai un o'n ffrindiau yn teimlo'n unig.

Mae gennych chi 20 munud i gwblhau'r her hon.

Gweithgareddau



Cyflwyno i'r dosbarth

COFIWCH EICH SGILIAU GRŴP

Cofiwch feddwl am SUT byddwch chi'n cydweithio yn ogystal â BETH fydd gennych ar y diwedd!

Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cael eu cynnwys ac yn awgrymu syniadau.

Penderfynwch pwy sydd yn gwneud beth.

Meddyliwch am wahanol ffyrdd o wneud pethau a chytunwch ar yr un orau.

© Hawlfraint y Goron 2010

1363-2010-CYMRU

Gallwch lawrlwytho'r cyhoeddiad hwn a chael mwy o wybodaeth yn:
www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Dylech ddyfynnu'r cyfeirnod hwn: **1363-2010-CYMRU**

© Hawlfraint y Goron 2010

Gellir atgynhyrchu darnau o'r ddogfen hon at ddibenion sy'n ymwneud ag addysg, hyfforddiant neu ymchwil anfasnachol, cyhyd â bod y ffynhonnell yn cael ei chydnabod yn hawlfraint y Goron, bod teitl y cyhoeddiad yn cael ei nodi, bod y deunydd yn cael ei atgynhyrchu'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Nid yw'r caniatâd i atgynhyrchu deunydd a warchodir gan hawlfraint y Goron yn ymestyn i unrhyw ddeunydd yn y cyhoeddiad hwn y nodir ei fod yn hawlfraint trydydd parti.

Ar gyfer unrhyw ddefnydd arall, cysylltwch â
HMSOlicensing@cabinet-office.x.gsi.gov.uk
www.opsi.gov.uk/click-use/index.htm

Seiliwyd y deunyddiau hyn ar y deunyddiau *Primary: Social and emotional aspects of learning* a ddatblygwyd yn wreiddiol gan Yr Adran Addysg a Sgiliau yn Lloegr. Addaswyd a chyfieithwyd y deunyddiau hyn i'w defnyddio yng Nghymru gan Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau gyda chaniatâd yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd yn Lloegr.

Tîm Ennyn Diddordeb Disgyblion
APADGOS
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 029 2082 1556
Ffacs: 029 2080 1044
e-bost: petshare@wales.gsi.gov.uk