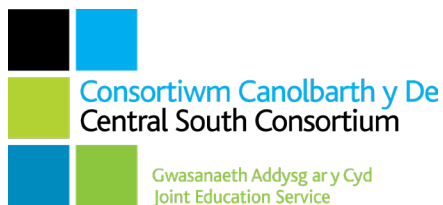


Pethau Rhyfedd yw Teimladau Pecyn Cymorth y Storiwr



Rhaglen ar gyfer archwilio
teimladau, meddyliau a
gweithredoedd trwy straeon
ac adrodd straeon

Chwefror 2020



Mind's Eye Storytelling

Rhagair

Mae fy mhrofiad mewn addysg wedi bod yn eang ac amrywiol, ac fel Cyn-gyfarwyddwr Addysg Rhondda Cynon Taf ces i'r fraint o fod yn Gyfarwyddwr Arweiniol Rhanbarthol ar gyfer plant sy'n derbyn gofal (PDG) ar ran Consortiwm Canolbarth y De. Yn y rôl honno, roeddwn yn gallu gweld rhai o'r arferion arloesol yn cael eu rhannu a'u dyrannu o fewn ein hysgolion i hyrwyddo profiadau dysgu gwell ar gyfer plant sy'n derbyn gofal.

Ar ôl treulio ugain mlynedd cyntaf fy mywyd proffesiynol mewn ystafelloedd dosbarth yn gweithio gyda dysgwyr bregus, credaf yn gryf bod buddsoddi amser i ddatblygu perthnasoedd yn allweddol i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc mewn addysg. Mae perthnasoedd effeithiol rhwng staff a dysgwyr yn hanfodol er mwyn creu amgylchedd lle mae pobl yn parchu ei gilydd, ac mae pawb yn fodlon gwrando ar farn pobl eraill, ei pharchu a'i gwerthfawrogi. Mae buddsoddi amser i ddatblygu'r sgil o wrando'n weithredol yn helpu dysgwyr gyda'u hanghenion cymdeithasol ac emosiynol yn ddieithriad.

Mae gormod o blant a phobl ifanc yn wynebu profiadau negyddol yn y cartref neu yn yr ysgol, ond os yw'r person iawn yn defnyddio'r dull cywir ar yr adeg cywir, gallai newid bywyd y dysgwr. Mae datblygu ac aeddfedu o fod yn blentyn i fod yn oedolyn yn gymhleth a bydd llawer o rwystrau ar hyd y ffordd. Mae llywio trwy'r cynnwrf emosiynol a chymdeithasol i ddod o hyd i'r llwybr iawn yn gallu bod yn daith frawychus i lawer ac angen i'r staff sy'n gweithio gyda dysgwyr bregus i gael ystod o sgiliau a phrofiadau i dynnu arnynt os ydynt yn llwyddiannus.

Mae datblygu perthnasoedd yn gofyn am amser ac egni, i gyrraedd pwynt lle mae cyd-barch yn cael ei gyflawni sy'n ddibynnol ar staff sy'n amyneddgar, dyfal, ac sydd â'r gallu i fod yn hyblyg. Mae'r egwyddorion addysgegol, dulliau a gweithgareddau ym Mhecyn Offer y Storiwr yn atseinio'n fawr gyda'm trosolwg strategol a phrofiad o weithio gyda dysgwyr bregus, a chredaf y bydd hyn yn darparu adnoddau defnyddiol i athrawon a staff cymorth.

Rwy'n ddiolchgar i'r holl staff a dysgwyr sydd wedi cyfrannu at gynllunio'r rhaglen hon, a byddaf yn dilyn ei heffaith yn agos pan gaiff ei gweithredu ar draws ysgolion y rhanbarth.

Esther Thomas

Rheolwr Gyfarwyddwr Cynorthwyol Dros Dro, Consortiwm Canolbarth y De
Ionawr 2020



CYNNWYS

1.	Cyflwyniad	5
2.	Gemau – Cynhesu ac Ymdawelu)	13
3.	Gweithio gyda Theimladau, Meddyliau a Gweithredoedd	21
4.	Strategaethau Ymdawelu	57
5.	Adnoddau	63
6.	Cynlluniau Gwersi Enghreifftiol	91
7.	Cardiau Teimladau	93

1. Cyflwyniad

*'Birds fly, fish swim,
people feel'*

Hiam Ginott, 'Between Teacher and Child'

Mae adrodd straeon yn gwneud cyfraniad anferthol at lesiant plant a phobl ifanc a'r ffordd maen nhw'n ymgysylltu â dysgu. Mae straeon yn ddifyr, sy'n golygu bod dysgu yn ddiymdrech ac yn hawdd, ac mae'r gwrando diwyd a geir yn sgil adrodd straeon yn hwyluso dysgu creadigol a llawn dychymyg. Mae'n golygu bod modd meddwl am fydoedd posibl ac amhosibl a gall helpu i roi llais i deimladau a meddyliau. Mae'r gallu i wrando a meddwl am stori a'r gallu i leisio barn neu adrodd stori wrth rywun arall yn cyfrannu'n sylweddol at Bedwar Diben y Cwricwlwm Cymraeg Newydd. Gall adrodd straeon helpu dysgwyr ar eu taith i fod yn unigolion iach, galluog, hyderus a chreadigol, gan ddatblygu ymdeimlad o'r hyn sy'n iawn a'r hyn nad yw'n iawn hefyd.

Nod y Rhaglen 'Pethau Rhyfedd yw Teimladau' yw cyfrannu at iechyd emosiynol dysgwyr ac agwedd gadarnhaol tuag at ddysgu drwy eu helpu i ddeall mwy am eu hemosiynau, eu meddyliau a'u credoau a'r ffordd y mae'r rhain yn dylanwadu ar y dewisiadau y maen nhw'n eu gwneud. Y fethodoleg a ddefnyddir yw adrodd straeon. Dyw hyn ddim yn golygu darllen straeon naill ai ar lafar neu'n dawel i chi'ch hun ond mae'n golygu ailddarganfod y gelfyddyd hynafol a thraddodiadol o adrodd stori, wyneb yn wyneb, heb destun ond drwy addasu'n fyrfyr o'r cof gweledol. Defnyddir straeon i archwilio teimladau, meddyliau a gweithredoedd tra defnyddir sgiliau adrodd straeon i feithrin dychymyg, sy'n elfen angenrheidiol ar gyfer datrys problemau a sgiliau cyfathrebu. I'r perwyl hwn, defnyddir straeon a'r broses o adrodd straeon i ddatblygu ymwybyddiaeth o gyfathrebu dieiriau. Gall straeon fod yn adnodd grymus ar gyfer dysgu ac ymchwilio a gall sgiliau adrodd straeon helpu i feithrin hyder wrth gyfathrebu yn ogystal â meithrin ymwybyddiaeth o'r corff, elfen hanfodol o ddeall emosiynau.

Dyw'r rhaglen hon ddim yn ymwneud â gweithio i gyrraedd canlyniad fel perfformiad yn adrodd stori (er y gall hynny ddigwydd). Fel gyda sawl prosiect celfyddydau mewn addysg, mae'n ymwneud â'r broses o weithio'n creadigol ac yn agos â phobl eraill. Ar hyd y ffordd, mae amgylchedd yn cael ei greu sy'n chwareus, yn dangos parch ac, yn bwysicaf oll, sy'n cydnabod ac yn parchu ein hemosiynau fel rhan bwysig o'n profiad. Gall emosiynau fod yn braf ac, ar adegau, yn anghyfforddus. Mae ein hemosiynau'n rhywbeth y gellir meddwl amdany'n nhw a'u deall, yn fewnol a chyda phobl eraill. Mae ein teimladau'n bersonol iawn felly mae angen diogelwch ac ymddiriedaeth os ydyn nhw am gael eu harchwilio. Dyma un rheswm pam fod straeon mor ddefnyddiol fel adnodd – maen nhw'n ein galluogi i archwilio teimladau cymeriadau yn ogystal â'n hadwaith a'n hymatebion ni ein hunain. Mae ein teimladau'n oddrychol ond maen nhw'n gyffredinol hefyd. Ein bywyd emosiynol sy'n ein gwneud yn fodau dynol. Mae ein teimladau'n bodoli law yn llaw â'n meddyliau a'n credoau a'r hyn rydyn ni'n ei wneud. Nod y rhaglen yw archwilio natur teimladau a datblygu llythrennedd emosiynol

drwy neilltuo amser i feddwl am yr agwedd hon ar ein natur a myfyrio arni. Bydd y ffordd mae emosiynau plant yn datblygu a'u gallu i feddwl a myfyrio yn amrywio'n sylweddol hyd yn oed mewn un grŵp oedran, heb sôn am ar draws yr ysgol gyfan. Nod y rhaglen hon yw cychwyn gyda'r plant fel y maen nhw a thrwy addasu'r ymarferion yn y llyfr hwn bydd hynny'n helpu i'w hymestyn a'u datblygu'n raddol bach o'u sefyllfa bresennol a'u helpu i ddeall eu teimladau eu hunain ac eraill yn well.

Gweithio gyda Dysgwyr Agored i Niwed.

Cydnabyddir fwy a mwy bellach bod rôl emosiynau mewn dysgu yn bwysig i bob plentyn - mae'n elfen ganolog o lesiant. Fodd bynnag, mae yna rai plant sy'n elwa'n arbennig ar addysg sy'n canolbwyntio ar deimladau. Ni fydd rhai plant, am sawl rheswm, wedi cael y fagwraeth gefnogol honno sy'n meithrin ac sy'n hanfodol i ddatblygiad emosiynol. Bydd yna blant hefyd sydd wedi tyfu i fyny mewn sefyllfaoedd lle maen nhw wedi teimlo'n arbennig o ofnus neu bryderus neu wedi cael profiadau o golled a thristwch enbyd. Gall hyn olygu eu bod nhw'n chwilio am berygl yn barhaus, ac yn methu canolbwyntio ar ddysgu, ac y bydd ganddyn nhw broblemau'n datblygu ymddiriedaeth a rheoli emosiynau. Yn aml ystyrir plant o'r fath yn rhai sy'n cael trafferthion yn ffurfio ymlyniad neu fel dysgwyr agored i niwed. Gall plant pryderus, sy'n teimlo'n unig a heb gefnogaeth, ganolbwyntio mwy ar geisio amddiffyn eu hunain yn hytrach nag ar y tasgau dysgu sydd o'u blaenau. Efallai bod plant o'r fath wedi cael nifer o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a/neu y gallant fod yn profi 'trauma datblygiadol'.

Wrth gwrs, mae anawsterau emosiynol yn elfen fawr o broblemau iechyd meddwl ac mae yna lawer o blant hefyd sydd wedi cael profiad o drawma, neu sydd ag anawsterau dysgu penodol ac a all fod yn teimlo straen emosiynol sylweddol hefyd. Ni all y rhaglen hon ddiwallu eu holl anghenion ond gall gyfrannu at eu hunan-ddealltwriaeth, eu hyder a'u gallu i reoli eu teimladau cyn belled â'i bod yn cael ei chynnal mewn awyrgylch diogel. Gall y dull hwn fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer dysgwyr agored i niwed. Gall trefn, rhythm ac ailadrodd straeon helpu i roi ffocws, yn enwedig os oes awyrgylch chwareus a diogel yn cael ei sefydlu ar gyfer y sesiynau adrodd straeon. Os yw'n amlwg bod yna faterion sensitif neu anawsterau penodol, gall fod yn ddefnyddiol archwilio hyn gyda gweithwyr sy'n hyfedr yn y maes llesiant ac iechyd meddwl. Mae'r dull addysgeg a ddefnyddir wrth adrodd straeon (a ddisgrifir isod) yn gweld gwerth bod yn chwareus ac mae'n derbyn yr hyn y mae dysgwyr yn ei roi i ni sy'n ennyn chwilfrydedd ac empathi. Mae'r 'agwedd' hon yn ddefnyddiol ar gyfer dysgwyr agored i niwed.

Dylid nodi y gall hyd yn oed crybwyll emosiynau fod yn anodd i rai dysgwyr, er enghraifft, mewn cyfnod o alaru neu newid, felly mae angen sensitifrwydd, a dylai'r gwaith ddilyn arweiniad y plant. Dyma pam mae mor bwysig bod y gwaith hwn yn cael ei gyflawni gan aelodau staff sy'n gyfforddus wrth drafod teimladau ac sy'n gallu gweithio ar gyflymder sy'n diwallu anghenion plant. Efallai bydd yna adegau hefyd pan fo gwaith o'r fath yn gallu arwain y plant i siarad am faterion personol. Felly, mae'n bwysig cael y cymorth i allu myfyrio ar faterion o'r fath a gall fod yn ddefnyddiol cael digon o staff (fel Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol) petai'r plant angen cymorth unigol. Os yw diogelu'n broblem, mae'n rhaid ymdrin â'r mater yn unol â pholisïau diogelu'r ysgol.

Teimlo, Meddwl a Gweithredu – Syniadau allweddol.

Mae'r rhaglen yn defnyddio damcaniaethau a thechnegau o nifer o ddulliau addysgol a therapiwtig yn cynnwys athroniaeth mewn addysg, llythrennedd/deallusrwydd emosiynol, ymarfer adferol a chyfathrebu di-drais. Mae syniadau a ddatblygwyd o ddulliau ymwybyddiaeth ofalgar wedi'u hymgorffori hefyd gan eu bod yn helpu dysgwyr i ddatblygu sgiliau hunan-dawelu, fel unigolion ac fel dosbarth cyfan. Dull canolog arall yw creu 'cymuned o ymholi' er mwyn archwilio'r straeon ac ymateb y dysgwyr iddyn nhw. Fodd bynnag, yr hyn sydd wrth wraidd y rhaglen yw straeon a'r broses o adrodd straeon.

Nod yr adnodd hwn yw cynnig ymarferion ymarferol y gellir eu hymgorffori i amrywiaeth eang o feysydd y cwricwlwm neu eu datblygu fel rhaglen adrodd straeon annibynnol, gan roi'r cyfle i archwilio ein byd mewnol o deimlo, meddwl a dewis gweithredu. Er y gellir cyflawni'r ymarferion hyn heb hyfforddiant arbenigol, byddem yn argymhell yn gryf i aelodau staff chwilio am gyfleoedd i gael rhagor o brofiad a sgiliau yn y grefft o adrodd straeon, ymwybyddiaeth ofalgar a meysydd eraill sy'n berthnasol i iechyd a llesiant drwy'r llu o gyrsiau a gweithdai ardderchog sydd ar gael yn y maes hwn. Ar gyfer athrawon a staff ysgolion, y ffordd orau o ddatblygu sgiliau adrodd straeon, ymholi athronyddol ac ymwybyddiaeth ofalgar yw drwy ymarfer a hyfforddi dan arweiniad mentoriaid. Gall hyfforddiant o'r fath ddatblygu arbenigedd a chreadigrwydd wrth weithio gyda'r ymarferion hyn a'u haddasu, neu greu gweithgareddau newydd, i archwilio maes sy'n hanfodol i'n llesiant, ein hiechyd emosiynol a'n gwydnwch.

Datblygwyd y llawlyfr hwn o'n gwaith gydag ysgolion yn rhanbarth Consortiwm Canolbarth y De lle'r oeddem yn gweithio gyda phlant Cyfnod Allweddol Dau ac mae'r ymarferion hyn fwyaf addas ar gyfer y grŵp blwyddyn hwnnw. Gellir, wrth gwrs, eu haddasu i'w defnyddio gyda phlant iau a phlant hŷn. Hoffem ddiolch o galon i'r plant a'r staff sydd wedi gweithio gyda ni ac i Wasanaeth Addysg ar y Cyd Consortiwm Canolbarth y De am yr ysbrydoliaeth, yr hwyl a'r her a gawsom ganddynt. Mae'r prif syniadau rydyn ni'n eu harchwilio'n barhaus wedi'u hamlinellu isod.

Pethau Rhyfedd yw Teimladau

Pethau rhyfedd yw teimladau, heb os; gallwn ymgolli'n llwyr mewn rhywbeth sy'n gwneud i ni boeni ac yna gall rhywbeth dynnu ein sylw ac rydyn ni'n anghofio am yr hyn oedd yn gwneud i ni boeni. Weithiau mae mynegi teimladau'n helpu, dro arall mae'n well cadw'r teimlad i chi eich hun. Sut ydyn ni'n dysgu i wahaniaethu rhwng y ddau? Mae teimladau'n rhan o fod yn ddynol ac mae dysgu eu rheoli'n broses gydol oes. Mae bod yn ymwybodol o'r hyn rydyn ni'n ei deimlo yn gam cyntaf pwysig ar gyfer dysgu i ymdrin â nhw, sydd, ynddo'i hun, yn elfen sylfaenol o lesiant – gellir helpu pobl ifanc drwy ddeall eu teimladau a thrwy dderbyn a dilysu'r teimladau hynny. Gellir deall emosiynau'n well pan maen nhw'n cael eu parchu a'u hystyried yn hytrach na'u diystyru a'u gwadu. Mae teimlo'n dda, yn enwedig amdanoch chi eich hun, yn helpu gyda dysgu. Mae teimladau negyddol llethol yn rhwystro dysgu.

Os nad yw amgylchedd cartref plant yn gefnogol i'w profiadau emosiynol, a gall hyn fod oherwydd sawl rheswm, maen nhw'n ei chael yn anoddach dysgu am reoli teimladau neu i deimlo'n hyderus ynddyn nhw eu hunain. Yn aml iawn, dyw plant sydd wedi cael nifer fawr o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod ddim yn cael y cymorth emosiynol sydd ei angen arnyn nhw er mwyn dysgu am emosiynau. Mae'n bwysig bod ysgolion yn gallu cynnig y cymorth er mwyn helpu dysgwyr i ddeall emosiynau a'r berthynas rhwng meddyliau, teimladau, gweithredoedd a dewisiadau fel y gallan nhw ddatblygu hyder a bod mewn sefyllfa i ddysgu.

Mewn amgylcheddau emosiynol anghefnogol mae emosiynau'n bethau.....	Mewn amgylcheddau emosiynol cefnogol mae emosiynau'n bethau.....
Sydd ddim yn cael eu dilysu'n aml iawn	Sy'n cael eu dilysu – ac yn cael eu hystyried yn bwysig ac angen parch a sylw
Sy'n cael eu hystyried yn bethau drwg a pheryglus	...sy'n cael eu hystyried yn bethau da neu'n bethau gwael ond ddim yn beryglus
Y dylid eu rheoli	...sy'n cael eu hystyried yn bethau anodd ei rheoli ar adegau
Sydd ddim yn bwysig	Sy'n bwysig i brofiad a llesiant unigolion
Na ddylid ymddiried ynddyn nhw	Y dylid ymddiried ynddyn nhw fel pethau sy'n arwain gweithredoedd
Nad ydyn nhw'n anodd ei datrys	Sy'n anodd eu datrys ar adegau, ac mae cefnogaeth yn gymorth
I deimlo cywilydd yn eu cylch	Y gwelir gwerth ynddyn nhw fel rhan o fod yn ddynol

Mae Meddyliau'n Bethau Byw

Mae ein teimladau'n bodoli law yn llaw â'n meddyliau. Mae'r ffordd rydyn ni'n meddwl am sefyllfa yn effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo amdani a bydd ein hwyliau'n dylanwadu ar ein meddyliau. Mae'r meddwl yn gweithio drwy'r amser ac yn cynnig deialog fewnol barhaus o ddyfarniadau a gwerthusiadau. Mae plant yn datblygu iaith fewnol o tua 7 oed ymlaen ac mae'n cael effaith bwerus ar eu llesiant a'u hyder. Mae'n bwysig datblygu ymwybyddiaeth o'n proses feddwl, er mwyn gweld ein meddyliau fel damcaniaethau, sydd weithiau'n ddefnyddiol ac weithiau ddim, a gallu gwahaniaethu rhwng ffeithiau a safbwyntiau. Mae'r gwaith hwn yn gysylltiedig â syniadau addysgol pwysig fel cael 'meddylfryd twf' a gallu meddwl yn feirniadol. Gellir dangos y sgiliau hyn yn dda mewn straeon. Gallwn weld y meddwl yn gweithredu fel 'storiwr' hyd yn oed – yn adrodd straeon wrthym bob amser am y byd ac amdanom ni ein hunain. Os yw'r straeon hynny'n negyddol gan fwyaf, gallan nhw effeithio ar iechyd meddwl a llesiant. Mae rhai arddulliau meddwl yn hybu pryder ac yn sbarduno'r ymateb ymladd/ffoi. Os allwn ni feddwl am ein teimladau, gallwn roi mwy o ddewis i ni'n hunain o ran sut i ymateb.

Ein nod yw creu cymuned o ymholi sy'n annog ac yn gweld gwerth meddwl yn hyblyg yn hytrach nag arddulliau meddwl haearnaidd.

Meddwl yn Haearnaidd	Meddwl yn Hyblyg
Gweld deallusrwydd fel rhywbeth penodedig	Gweld deallusrwydd fel rhywbeth symudol ac amrywiol
Gweld pethau mewn un ffordd	Canfod sawl safbwynt a barn
Ddim yn cwestiynu'r ffordd mae arddulliau meddwl yn effeithio ar deimladau	Cydnabod y ffordd y mae meddwl du a gwyn, cymharu, darllen meddwl neu droi pethau'n drychineb yn dylanwadu ar deimladau
Gweld meddyliau fel pethau gwir neu gau	Myfyrio ar ein meddyliau ac yn gweld gwerth mewn creadigrwydd.

Yn ein Gweithredoedd mae ein Dewis

Mae gennym ni fwy o reolaeth dros ein dewisiadau a'n gweithredoedd nac sydd gennym dros lawer o'n meddyliau a'n teimladau. Gall ein hemosiynau a'n meddyliau awtomatig arwain at weithredoedd mympwyol yn aml wrth i ni geisio osgoi teimladau anodd. Yn hytrach na cheisio newid meddyliau a theimladau gallwn eu derbyn, eu defnyddio i'n harwain ond gwneud ein dewisiadau ein hunain yn seiliedig ar ein gwerthoedd a'n nodau.

Ymddygiad Byrbwyll	Ymddygiad a Arweinir gan Werthoedd
Osgoi emosiynau anodd	Symud tuag at yr hyn a ystyrir yn bwysig
Chwilio am foddhad ar unwaith	Datblygu dysgu a chwilfrydedd
Ymateb adweithiol i ddigwyddiadau	Gosod nodau tymor byr a thymor hir
Ystyried ei anghenion ei hun yn unig	Ystyried anghenion eraill a chydweithio â nhw

Gall datblygu ymwybyddiaeth o ddewisiadau a gweithredoedd helpu i ddatblygu llesiant. Mae'n bosibl cysylltu'r gwaith hwn â modelau llesiant fel y model PERMA (Seligman) neu'r 'Pum Ffordd at Les' (New Economics Foundation), ill dau wedi'u rhoi ar waith mewn ysgolion Cymraeg.

Dull Seiliedig ar Addysgeg

Rydyn ni wedi amlinellu ffyrdd o ddod yn fwy ymwybodol o agweddau ar ein byd mewnol, yn benodol teimladau, meddyliau a gweithredoedd a'r berthynas rhyngddyn nhw. Wrth gwrs, mae yna lawer mwy i'w ddweud a llawer o syniadau am y ffordd y gellir datblygu'r gwaith hwn ond ein nod yma yw helpu i feithrin hyder staff i ddeall y meysydd hyn a siarad amdanyn nhw. Mae straeon ac adrodd straeon yn adnoddau pwerus ar gyfer archwilio'r meysydd hyn. Rydyn ni wedi amlinellu rhywfaint o egwyddorion yn ymwneud ag addysgeg hefyd rydyn ni'n credu sy'n hwyluso dysgu. Rydyn ni'n archwilio gydag agwedd chwareus, gan ddefnyddio gemau, hiwmor a dull ysgafn a chynnil. Rydyn ni'n derbyn emosiynau a'r syniadau y gall plant eu cyflwyno i ni. Rydyn ni'n chwilfrydig am yr hyn sy'n cael ei gyflwyno ac yn archwilio meddwl a chanfyddiadau'r dysgwr gan ddefnyddio cwestiynau. Yn olaf, ein nod yw dangos empathi tuag at y ffordd y mae plant yn teimlo a dilysu eu profiadau emosiynol, yn ogystal â'u harwain i ddod o hyd i ffyrdd o reoli eu hemosiynau.

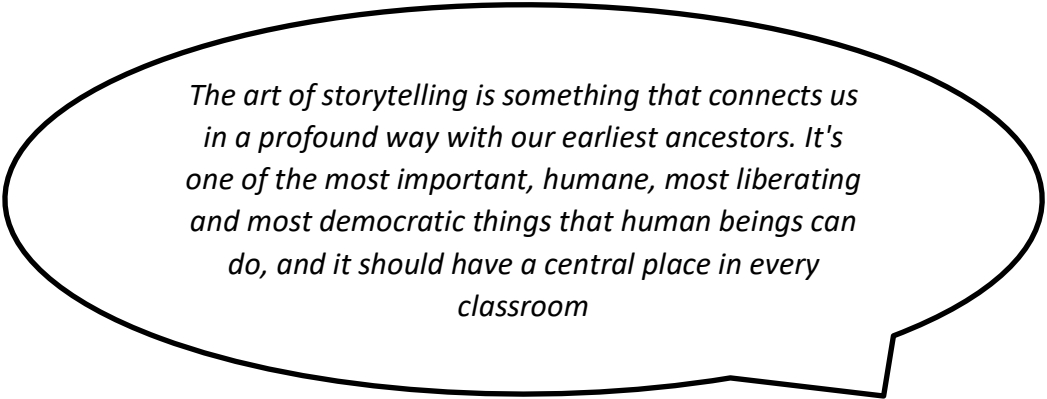
Yn awr, rydyn ni'n cyflwyno cyfres o ymarferion yn seiliedig ar adrodd straeon ac addysgu sgiliau adrodd straeon sy'n ffurfio proses y rhaglen. Rydyn ni'n defnyddio'r ymarferion drwy fodelu ac arddangos fel y bo'n briodol er mwyn helpu plant i ddatblygu eu sgiliau a'u hyder fel storiwyr fel y gallan nhw gyfathrebu eu profiadau'n well. Ein gobaith yw creu cymuned o ymholi lle mae diogelwch ac arddull chwareus yn nodweddion canolog.

Rydyn ni'n darparu nifer o straeon hefyd sy'n hawdd eu hadrodd ac y gellir eu defnyddio naill ai ar gyfer yr ymarferion neu dim ond er mwyn cael y pleser o adrodd stori a gwrandao ar stori gyda'n gilydd.

Steve Killick a Phil Okwedy

Mind's Eye Storytelling

www.feelingsarefunnythings.org



The art of storytelling is something that connects us in a profound way with our earliest ancestors. It's one of the most important, humane, most liberating and most democratic things that human beings can do, and it should have a central place in every classroom

Phillip Pullman

Pecyn Cymorth y Storiwr



Gwranddo

Talu sylw, canolbwyntio, rhagweld chwilfrydedd, deall



Dychymyg

Gweld y stori yn y Meddwl, Dychmygu, datrys problemau



Emosiwn

Teimladau ac emosiynau yn y stori, y storiwr a'r gwrandäwr – geiriol a dieiriau



Iaith

Yr iaith a ddefnyddir – ymadroddion a throsiadau – ailadrodd, rhythmau



Llais

Mynegiant lleisiol, tön llais, effeithiau sain



Gweithredu

Ystumiau, symudiadau, safle corfforol, cymeriadau



Wyneb

Mynegiant yr wyneb, y teimladau a fynegir



Cof

Delweddau, Esgyrn Stori, Mapiau Stori



Cyswllt Llygaid

Cyswllt â'r gynulleidfa ac ymwneud â'r gynulleidfa



2. Gemau – Cynhesu ac Ymdawelu

Mae gemau'n ffordd bwysig o gynhesu a pharatoi'r dosbarth cyn cymryd rhan mewn gweithgareddau adrodd straeon. Gallan nhw fod yn hwyl gan helpu plant i ymlacio a defnyddio sgiliau corfforol a rhyngpersonol i gyfathrebu'n ddieiriau, megis drwy gyswilt llygaid. Gall gemau ddatblygu sgiliau cymdeithasol drwy gydweithredu a chreu awyrgylch chwareus, nad yw'n gystadleuol nac yn feirniadol, sydd ei angen ar gyfer adrodd straeon. Gallan nhw helpu i ymlacio a pharatoi'r meddwl ar gyfer y gweithgareddau i ddod. Yn yr un modd, gellir eu defnyddio ar ddiwedd dosbarth er mwyn helpu'r grŵp i ymdawelu ac ymlacio ar ôl y sesiwn.

Yn aml iawn rydyn ni'n defnyddio gêm a/neu bos i gychwyn gweithgaredd er mwyn helpu i roi ffocws i'r hyn sydd i ddod. Dyma ddeholiad bach o gemau rydyn ni wedi'u defnyddio gyda chryn lwyddiant gyda Chyfnod Allweddol 2. Wrth gwrs, mae yna lawer o rai eraill sy'n gweithio lawn cystal.

Diben posau yw cael y meddwl i weithio'n hyblyg a chreadigol. Dyma ffordd dda o gynhesu a pharatoi a bydd plant yn gwybod am rai ac yn awyddus i'w cynnig hefyd. Mae yna lawer mwy o bosau ar gael ar y rhyngwyd.

Posau

Beth allwch ei ddal heb ei gyffwrdd na defnyddio'ch dwylo?

Beth sydd mor ysgafn ag aer ond dim ond am funud y gallwch ei ddal?

Yr ateb i'r ddau gwestiwn hyn yw *anadl*

Beth allwch ei dorri drwy ddefnyddio un gair yn unig?

Efallai y cewch chi lawer o atebion diddorol i'r cwestiwn hwn ond yr ateb cywir yw *tawelwch*

Rydw i'n wlyb drwy'r amser ond byth yn rhydu. Rhowch bryd ohono i mi os oes raid. Beth ydw i?

Tafod

Beth allwch chi ei wneud ond does neb yn ei weld?

Sŵn

Rhowch fwyd i mi ac rydw i'n byw. Rhowch ddŵr i mi a byddaf yn marw. Beth ydw i?

Tân

Mae gen i chwe braich, rydw i'n gorchuddio ffermydd cyfan ac mae'n cymryd miliwn ohonof i greu dyn. Beth ydw i?

Pluen eira.

Beth allwch chi ei ddal ond na allwch chi ei daflu?

Anwyd

Cyswllt Llygaid – Clap

Nod: annog cyswllt llygaid a ffocws. Gall helpu i setlo dosbarth hefyd.

1. Rhowch y myfyrwyr i sefyll mewn cylch
2. Y nod yw anfon 'clap' o amgylch y cylch.
3. Mae'r arweinydd yn cychwyn drwy droi i'r dde, gwneud cyswllt llygaid gyda'r myfyriwr nesaf ato, ac yna clapio. Yna mae'r myfyriwr yn troi at y myfyriwr sydd ar yr ochr dde iddo ac yn ailadrodd y camau o wneud cyswllt llygaid a chlapio.
4. Dylai'r clap fynd o amgylch y cylch nes dychwelyd at yr arweinydd.

Datblygu

Pan fo dau fyfyrwr yn gwneud cyswllt llygaid, maen nhw'n ceisio clapio yr un pryd. Dalier sylw – bydd rhai myfyrwyr yn clapio o flaen wyneb y myfyriwr arall. Dyma gyfle i ofyn i'r myfyrwyr fod yn fwy ystyriol a dweud sut deimlad yw gorfod wynebu clap o'r fath.

1, 2 a 3 Clap

Mae'r gêm hon yn annog unigolion i ganolbwyntio, cydweithredu a gwneud cyswllt llygaid. Mae'n ddefnyddiol ei fodelu a chael myfyrwyr sydd wedi'i deall i'w modelu i weddill y dosbarth.

1. Rhowch y myfyrwyr mewn parau
2. Mae un myfyriwr yn dweud '1', mae'r ail yn dweud, '2' ac mae'r cyntaf yn dweud, '3'. Mae'r ail fyfyrwr yn cychwyn y drefn eto drwy ddweud '1' ac ati a gwneud hynny am ychydig
3. Yna yn hytrach na dweud '3' mae'r myfyriwr yn rhoi clap.
4. Yna gallwch daro'ch troed yn lle dweud '1' hefyd.

Brenin/Brenhines Tawelwch

Nod: Annog unigolion i gadw ffocws, i ganolbwyntio ac i fod yn ymwybodol o symudiadau.

1. Rhowch y dosbarth i eistedd mewn hanner cylch
2. Mae'r arweinydd yn dweud 'Tawelwch i'r Brenin/Frenhines'
3. Yna mae'r Arweinydd yn eistedd ar gadair gyferbyn â'r hanner cylch ac yn egluro mai dim ond pobl gwbl dawel y bydd yn eu derbyn i'r llys. Yna bydd yn dangos ei fod/bod am i chwaraewr ymuno â'r llys.
4. Mae'n rhaid i'r chwaraewr sefyll a dod at y Brenin heb wneud unrhyw sŵn.
5. Os ydyn nhw'n llwyddiannus, yna maen nhw'n eistedd nesaf at y Brenin. Os ydyn nhw'n gwneud unrhyw sŵn, yna mae'n rhaid iddyn nhw ddychwelyd i'w lle.

Datblygu

Dylai'r 'Brenin' neu'r 'Frenhines' sibrwd wrth siarad ac ymddangos yn ddig os oes unrhyw sŵn amhriodol.

Mae'r Arweinydd yn rhoi pos neu gwestiwn, a dim ond wrth i fyfyrwr ddod i flaen yr ystafell ddosbarth yn dawel y gellir ei ateb.

Mae myfyrwyr yn cael y cyfle i fod yn Frenin neu'n Frenhines.

Gellir cynorthwyo dosbarthiadau lle caniateir sibrwd yn unig gydol y gêm/sesiwn. Yn aml, mae hyn yn galluogi plant llai hyderus i siarad ac yn annog awyrgylch tawelach a llai cythryblus.

Gwneud Synnwyr o Frawddeg

Nod – Mae'r gêm hon yn annog gwaith tîm a dealltwriaeth o strwythur brawddegau.

Mae angen cyfres o gardiau plaen neu ddalen o bapur arnoch chi. Ysgrifennwch frawddeg gydag un gair ar bob cerdyn. Neu gallwch ysgrifennu ar ddarn o bapur mwy o faint ac yna ei dorri'n ddarnau gydag un gair yn unig ar bob darn.

Cymysgwch y cardiau a'u rhoi i grŵp bach fel y gallan nhw eu gosod o'u blaenau a cheisio rhoi'r frawddeg yn y drefn gywir er mwyn iddi wneud synnwyr. Mae'n rhaid i'r grŵp weithio fel tîm i gyflawni hyn.

Dylech gychwyn gyda brawddegau syml sy'n rhoi cyfle i'r tîm ddeall sut i gyflawni'r dasg.

Gall brawddeg gyntaf stori fod yn fan cychwyn da:

Amser maith yn ôl roedd cawr mawr, drewllyd.

Un tro, fe wnaeth dyn a dynes ifanc briodi a mynd i fyw mewn tŷ bach ar ben y bryn.

Yna dylid datblygu i greu syniadau mwy cymhleth. Mae idiomau'n ddefnyddiol.

Nid aur yw popeth melyn.

Rhydd i bawb ei farn, ac i bob barn ei llafar.

Datblygu

Gallwch helpu'r grŵp i fyfyrion ar ba mor llwyddiannus oedden nhw yn y dasg. Wnaeth pawb helpu? Oedd pawb yn gwrando ar y syniadau neu'n eu hanwybyddu? Oedd unrhyw un yn gwneud penderfyniadau heb ymgynghori? Beth wnaeth weithio'n dda? Beth allai fod yn well?

Ystyriwch ystyr y frawddeg – Os mai brawddeg gyntaf stori yw hi, beth fyddai'n digwydd yn y stori honno?

Ystyriwch ystyr y diarhebbion.

Beth wnaethoch chi yn y ..?

Nod: annog myfyrwyr i wrando a chofio a helpu myfyrwyr i ddod i adnabod ei gilydd yn well.

1. Rhowch y myfyrwyr mewn parau – mae'n gweithio'n well os nad yw'r myfyrwyr yn adnabod ei gilydd yn dda.
2. Mae'n rhaid i'r naill fyfyrwr ofyn i'r llall beth wnaeth y llall dros y penwythnos a beth a gafodd i frecwast y bore hwnnw.
3. Maen nhw'n ymuno â phâr arall ac mae'n rhaid i bob myfyrwr gyflwyno ei bartner a dweud beth wnaeth y partner dros y penwythnos a beth a gafodd i frecwast y bore hwnnw.

Datblygu

Gellir gofyn mwy o gwestiynau fel 'Beth yw dy hoff gân?' neu 'Beth yw dy hoff weithgaredd?' Gellir gofyn i blant feddwl am gwestiynau da i'w gofyn i'w partner. Mae'r ymarfer hwn yn gyfle i asesu safon sgiliau gwranddo a chof.

Os oes gennych ofod mawr agored, gallwch ddechrau'r gêm drwy ofyn i'r myfyrwyr gerdded o amgylch yr ystafell i bob cyfeiriad. Yna maen nhw'n gwneud cyswllt llygaid â rhywun wrth gerdded heibio. Wedyn, maen nhw'n gwneud pawen lawen gydag unigolyn arall. Yna maen nhw'n creu pâr gyda'r unigolyn nesaf maen nhw'n cysylltu ag ef/hi.

Beth sydd yn y bag?

Nod: Annog dychymyg a chyfathrebu dieiriau

1. Mewn cylch, mae'r arweinydd yn dangos bag papur neu flwch mawr (gellir meimio). Mae'n rhoi ei law ynddo a thynnu gwrthrych dychmygol allan ohono fel cloch, anifail neu, yn wir, unrhyw beth y gall ei ddychmygu.
2. Mae'r bag yn cael ei drosglwyddo o amgylch y cylch ac mae pob myfyriwr yn rhoi ei law ynddo a dweud beth mae wedi dod o hyd iddo.

Datblygu

Wrth i fyfyrwyr ddeall y rheolau, yna mae'n rhaid iddyn nhw feimio'r gwrthrych yn hytrach na dweud beth ydyw.

Gemau Enwau

Nod: Os nad yw plant yn adnabod ei gilydd, gall y gemau hyn eu helpu i ddod i wybod beth yw enwau ei gilydd.

Cymysgu Enwau

1. Rhowch y grŵp i sefyll mewn cylch
2. Penderfynwch pa gyfeiriad i fynd iddo a gofynnwch i'r pedwar unigolyn cyntaf ddweud eu henwau, ac yna mae'r grŵp cyfan yn ailadrodd eu henwau.
3. Nawr mae'r pedwar yn cyfnewid lle, gan gymysgu'r drefn y cafodd eu henwau eu clywed, ac yna mae'r grŵp yn ailadrodd yr enwau.
4. Mae'r pedwar nesaf yn dweud eu henwau ac mae'r broses yn cael ei hailadrodd, ac wedyn mae'r wyth yn cyfnewid llefydd ac mae'r grŵp cyfan yn ailadrodd yr enwau
5. Daliwch ati nes mae pawb wedi cael ei enwi ac mae aelodau'r grŵp cyfan wedi cyfnewid llefydd ac wedi cael eu henwi eto

Enwau ac Ystumiau

1. Rhowch y myfyrwyr i sefyll mewn cylch.
2. Mae un unigolyn yn cychwyn drwy ddweud ei enw a gwneud ystum. Mae'r dosbarth yn ailadrodd yr enw a'r ystum. Gall y weithred fod yn ystum neu'n fynegiant o emosiwn.
3. Mae'r plentyn nesaf yn dweud ei enw a gwneud ystum, ac ymlaen o gwmpas y cylch.



3 Teimladau, Meddyliau a Gweithredoedd

Mae datblygu ymwybyddiaeth o emosiwn ynddoch chi eich hun ac mewn eraill yn sgîl bwysig ar gyfer iechyd emosiynol a gellir ei datblygu drwy wrando ar straeon a'u trafod. Dau brif faes y dylid canolbwyntio arnyn nhw yw datblygu ymwybyddiaeth o emosiynau ac empathi (darllen emosiynau mewn pobl eraill). Gwneir hyn drwy ddatblygu geirfa emosiynol ac adnabod awgrymiadau dieiriau ar gyfer emosiynau. Gellir datblygu'r sgiliau hyn ymhellach drwy addysgu sgiliau adrodd straeon sydd hefyd yn annog nifer o sgiliau emosiynol, gwybyddol a chymdeithasol allweddol.

Sgiliau Llythrennedd Emosiynol

Nod yr ymarferion hyn yw helpu myfyrwyr i adnabod a gwahaniaethu rhwng meddyliau, teimladau a gweithredoedd mewn stori. Ar ôl darllen, gwyllo neu, gorau oll, adrodd stori, gellir ei harchwilio drwy ddefnyddio nifer o ymarferion i amlygu'r emosiynau yn y stori neu'r rhai y mae'r gynulleidfa'n eu teimlo. Hefyd, gellir archwilio meddyliau, gweithredoedd, penderfyniadau a dewisiadau'r cymeriadau. Gall sgiliau ymholi athronyddol fod yn ddefnyddiol ar gyfer canfod beth oedd dysgwyr yn ei feddwl o'r stori. Mae llawer o'r ymarferion hyn yn cael eu gwneud mewn cylch gyda phlant naill ai'n eistedd ar gadeiriau neu ar y llawr.



Gwahanol Ddimensiynau

Llythrennedd Emosiynol

← **Ymwybyddiaeth** →

Ymdeimladau corfforol, geirfa emosiynol

← **Hunanreoleiddio** →

tawelu emosiynau cryf, hunan-ymdawelu, hunanofal, tosturi, caredigrwydd

← **Brwdfrydedd** →

Crodeffeimladau annymunol byrdymor ar gyfer nodau tymor hirach

← **Empathi** →

Cydnabod emosiynau pŵl eraill, Ystyried persbectif

← **Sgiliau cyndertnasol** →

Gallu ymdrin â sefyllfaoedd penedol

Cig o'r Tafod

Ar arfordir dwyreiniol Affrica, mae yna bentref pysgota. Uwchben y pentref, mae yna dref. Uwchben y dref y mae'r Swltan yn byw gyda'i ddau blentyn.

Mae'n Swltan yn brysur, gan dreulio ei holl ddyddiau yn gwneud yr hyn y mae'n rhaid i Swltan ei wneud. Er mwyn gwneud yn iawn am hyn, dim ond y pethau gorau y mae'r plant yn eu cael: teganau, dillad, adloniant.

Fodd bynnag, mae'n sylwi nad yw ei blant yn chwarae fel plant eraill ac maen nhw'n welw, yn denau ac yn drist.

Mae'n gofyn i'w gynghorydd pam eu bod fel hyn? Dyw'r cynghorydd ddim yn gwybod, ond mae wedi gweld bod y plant yn y pentref pysgota yn hapus ac yn iach.

Caiff y cynghorydd ei anfon i ddarganfod mwy am y sefyllfa. Mae'n cyfarfod pysgotwr tlawd sy'n dweud bod ei blant yn hapus ac yn iach oherwydd ei fod yn bwydo cig o'r tafod iddyn nhw.

O glywed hyn, mae'r Swltan yn casglu cig o dafod sawl anifail gwahanol sydd wedi'i goginio mewn bob math o ffyrdd gwahanol.

Er gwaethaf ei fwydo i'w blant, maen nhw'n dal i fod yn welw, yn denau ac yn drist.

Gan gredu mai celwydd oedd hyn, mae'r Swltan yn rhoi gorchymyn i'w gynghorydd i roi ei blant i'r pysgotwr ac i ddod â phlant y pysgotwr i'r palas.

Mae popeth yn mynd yn dda am gyfnod, ond yn fuan mae plant y pysgotwr yn troi'n welw, yn denau ac yn drist er eu bod yn bwyta cig o'r tafod bob dydd.

Mae'r Swltan wedi cyrraedd pen ei dennyn, ac mae'n ymweld â'r pysgotwr ei hun ac yn darganfod nad ystyr cig o'r tafod yw cig anifail ond ei fod yn golygu rhannu newyddion, jôcs, caneuon a straeon.

Ar ôl hynny, ni waeth pa mor brysur y mae wedi bod yn ystod y dydd, mae'n treulio amser gyda'i blant gyda'r nos bob amser ac maen nhw'n tyfu i fod yn hapus ac iach.

Dyma stori wych am y pŵer o adrodd stori a pham rydyn ni ei angen. Mae fersiwn o'r stori hon ar gael yn, **Ancient Stories for Modern Times** – Faye Morgensen, Skinner House Books 2016

Rhyfedd yw Teimpladau

Nod: Datblygu geirfa emosiynol gyffredin ar gyfer y grŵp.

1. Adroddwch stori neu darllenwch stori – yna gofynnwch i'r myfyrwyr pa emosiynau oedd naill ai yn y stori, neu yn eu hymatebion wrth wrando ar y stori, neu'r ddau
2. Ysgrifennwch bob teimlad/emosiwn ar fwrdd gwyn neu siart troi a rhowch ddwy golofn, un gyda'r teitl TEIMLADAU, a'r llall gyda'r teitl RHYFEDD. Mae popeth sy'n amlwg yn deimlad neu'n emosiwn yn mynd i'r golofn 'teimpladau'. Os yw'r atebion yn ddywediadau, neu'n agweddau mwy cymhleth maen nhw'n cael eu rhoi yn y golofn ryfedd i'w harchwilio ymhellach. Mae'r ymarfer hwn yn helpu i wahaniaethu rhwng trosiadau ac idiomau fel 'ar ben eich digon' neu 'berwi' (a ddefnyddir yn aml i gyfathrebu teimpladau), agweddau neu weithredoedd fel y rhai a bennwyd. Gall wahaniaethu rhwng teimpladau ac emosiynau hefyd; er enghraifft gallwn 'deimlo'n llwglyd' ond dyw hwnnw ddim yn emosiwn. Nid y diben yma yw ystyried a yw ymateb y myfyriwr yn gywir neu'n anghywir ond er mwyn dangos nad yw'r hyn sy'n ysgogi teimlad neu emosiwn yn syml bob amser.
3. Gellir archwilio natur emosiynau ymhellach drwy gwestiynau –

'Yw hwnna'n emosiwn neu'n syniad/gweithred?' - Ceisio gweld a yw'n deimlad, syniad neu weithred.

'Sut deimlad yw hwnna?' – Ceisio archwilio trosiadau a chymariaethau sy'n bwysig wrth fynegi emosiwn.

'ym mha le y tu mewn ydych chi'n ei deimlo?' – Ei gysylltu â theimpladau corfforol.

'Beth mae'r teimlad yn eich sbarduno i'w wneud?' – Beth mae'r teimlad yn eich cymell i'w wneud- mynd oddi wrth neu tuag at rywbeth?

'Sut fath o?' – Os rhoddir atebion cyffredinol iawn h.y. 'hapus' neu 'trist' efallai bydd y cwestiwn hwn yn cyfleu teimpladau mwy manwl.

'Beth allai fod ar feddwl y cymeriad?' - Adnabod meddyliau neu gyfyng gyngor mewnol.

'Beth mae'r cymeriad yn poeni yn ei gylch? Beth sy'n bwysig iddo/iddi?' – Cysylltu teimpladau a gweithredoedd i werthoedd a'r hyn sy'n bwysig.

'Pa strategaethau a ddefnyddiodd y cymeriad?' – Pa weithredoedd a ddefnyddiodd y cymeriad?

'Pa mor llwyddiannus oedd e?' - Gwerthuso canlyniadau.

'Beth arall allen nhw fod wedi ei wneud?' – Atebion gwahanol, hyblyg.

Datblygu

Mae'r ymarfer hwn yn helpu i asesu a datblygu lefel adnabyddiaeth a geirfa emosiynol y myfyriwr. Gellir datblygu'r rhestr mewn ymarferion pellach wrth i deimladau newydd gael eu hadnabod. Os yw'n bosibl, dylid sicrhau ei fod ar gael i'r myfyrwyr ei weld a'i ddarllen ac er mwyn helpu i ddatblygu eu hymwybyddiaeth o deimladau.

Wrth drafod teimladau yn y gweithgareddau hyn ac mewn gweithgareddau dilynol, mae'n ddefnyddiol pwysleisio nodweddion emosiynau megis eu helfennau corfforol, fel y ffaith y gellir eu teimlo'n gorfforol a gallan nhw deimlo'n braf neu'n anghyfforddus, ac y gallan nhw amrywio o ran cryfder a'u bod yn sbardun i weithredu neu ymddwyn mewn ffordd benodol. Gall teimladau roi trefn ar ein meddyliau o ran blaenoriaethau hefyd. Er enghraifft, os ydyn ni'n poeni llawer am rywbeth mae'n anodd canolbwytio ar bethau eraill.

Mae'n bwysig pwysleisio nad yw teimladau'n gywir nac yn anghywir ond bod ein profiad ohonyn nhw'n oddrychol. Dydyn nhw ddim dan ein rheolaeth ond eto gallan nhw lywio ein gweithredoedd. Os gallwn ni eu hadnabod a meddwl amdany'n nhw rydyn ni'n cynyddu ein gallu i ddewis ein hymateb.

Gallwch greu rhestr o eiriau sy'n cyfleu teimladau y gellir ychwanegu ati yn ystod ymarferion pellach. Neu gellir defnyddio'r Cardiau Teimladau sydd ar ddiwedd y llawlyfr.

Cryfder Teimladau

Nod: Deall dwyster teimladau

Weithiau mae ymatebion yn efelychu categorïau eang o emosiynau fel 'hapus' neu 'trist' a gall y rhain amrywio'n sylweddol o ran cryfder y teimladau. Er mwyn gwahaniaethu mwy rhyngddynt, dylech archwilio ymatebion o'r fath gyda rhagor o gwestiynau fel;

- 'Sut fath o *hapus*?'
- 'Sut fath o *drist*?'
- 'Ar raddfa o un i ddeg, pa mor *ddig* yw hi?'
- 'Pa mor *ofnus* yw e? Oes yna air arall a allai ddweud mwy am ba mor ofnus yw e?'

Gellir archwilio emosiynau mewn straeon neu ysgogiadau eraill fel darluniau, cerddi neu gerddoriaeth. Gellir cychwyn hyn gyda chwestiynau fel, 'Pa deimladau wnaethoch chi sylwi arnyn nhw yn y stori?' 'Beth ydych chi'n credu oedd y cymeriad hwnnw'n ei deimlo?' Neu, 'Pa emosiynau gwahanol oedd gennych chi yn ystod y stori?'

Yna gellir ystyried yr ymatebion.



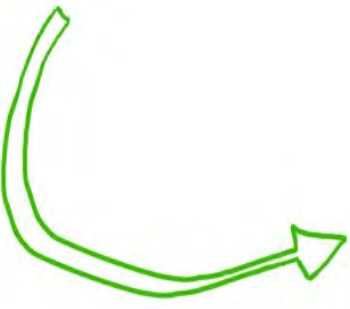
Cwestiynau defnyddiol eraill sy'n archwilio'r cysylltiadau rhwng emosiynau, meddyliau, gwerthoedd a phenderfyniadau.

- 'Beth wnaeth i chi feddwl bod y cymeriad yn teimlo hynny?'
- 'Beth maen nhw ei eisiau neu ei angen yr eiliad honno?'
- 'Beth ydych chi'n credu maen nhw *eisiau* ei wneud nesaf?' 'Beth ydych chi'n credu y *byddan* nhw'n ei wneud nesaf?'
- 'Beth sy'n agos at eu calon? Beth sy'n bwysig iddyn nhw?'
- Beth maen nhw'n poeni yn ei gylch?'

Ffordd ddefnyddiol arall o archwilio cryfder emosiwn yw gofyn i ddysgwyr roi sgôr rhwng 1 a 10 i'r emosiwn. Gall hyn helpu i gryfhau'r syniad y gall emosiynau amrywio o ran cryfder. 'Ar raddfa o 1 i 10, gydag un yn golygu 'ddim yn ddig o gwbl' a deg yn golygu 'dig iawn', pa mor ddig yw'r cymeriad yn eich barn chi?'

Archwilio'r Teuluoedd o Deimladau

Gall sesiynau archwilio'r teuluoedd gwahanol o deimladau. Mae awgrymiadau a gwybodaeth am bob teulu ar gael yma. Gellir defnyddio gwaith celf a delweddau a gellir annog myfyrwyr i greu delweddau sy'n ymateb i emosiynau gwahanol.

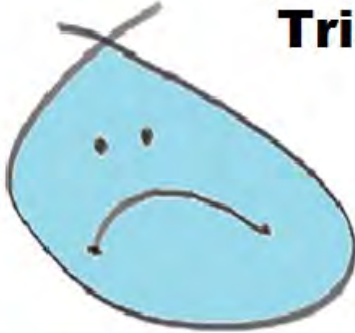
		
<p>Beth maen nhw'n ei deimlo?</p> <p>Ym mha ran o'r corff ydych chi'n ei deimlo?</p> <p>Am bwy y maen nhw'n poeni?</p>	<p>Beth maen nhw'n ei feddwl? A yw'n ffaith neu'n farn?</p> <p>Sut allen nhw ei weld mewn ffordd wahanol?</p>	<p>Beth maen nhw eisiau ei wneud?</p> <p>Beth fydd yn digwydd nesaf os ydyn nhw'n gwneud hynny?</p>

Yr Emosiynau Sylfaenol

Mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant yn benodol, mae'n bwysig bod pobl ifanc yn adnabod emosiynau sylfaenol ac yn meddu ar strategaethau ar gyfer ymdopi â nhw. Gan amlaf ystyrir mai'r emosiynau hyn yw hapusrwydd, tristwch, pryder a dicter (*neu hapus, trist, blin ac ofnus*). Yn aml iawn, mae'r rhain ynghyd a syndod a ffeidd-dod, yn cael eu hystyried yn emosiynau dynol cyffredinol. Er bod yna ddamcaniaethau gwahanol ynghylch emosiynau, mae'r syniad o emosiynau sylfaenol yn gysyniad defnyddiol. Gellir ystyried emosiynau sylfaenol fel lliwiau sylfaenol – gallan nhw amrywio o ran tôn a dwyster a gallan nhw gymysgu ag emosiynau eraill. Mae gan emosiynau eilaidd elfen o feddwl yn perthyn iddyn nhw – er enghraifft gall 'Siom' fod yn deimlad mwy penodol sy'n perthyn i sbectrwm y teulu 'tristwch'. Mae adnabod y ffurfiau hyn ar emosiynau, a'r emosiynau gwahanol ym mhob grŵp, yn rhoi sail ar gyfer gallu ymdopi'n briodol â nhw. Mae'n sail hefyd ar gyfer gallu helpu pobl eraill pan fyddan nhw'n ofidus. Gall yr ymarferion canlynol helpu i adnabod y gwahaniaeth yn y teimladau hyn.

The Families of Feelings

Tristwch



Mae teimladau fel 'isel', 'truenus' neu 'unig' yn perthyn i'r teulu hwn. Yn aml iawn mae tristwch yn ymateb i golled neu newid. Mae'n cyfleu wrth bobl eraill hefyd ein bod angen cymorth ac mae'n ein cysylltu â'r rhai yr ydym yn eu caru gyda thrugaredd.

Ofn



Mae ofn, o 'boeni' i fraw', yn ymateb emosiynol i berygl mae rhywun yn ei deimlo, boed hwnnw'n fygythiad corfforol neu o beidio â chael eich derbyn gan eraill. Mae'n ein cadw'n fyw ond gall oresgyn emosiynau mwy dymunol.

Dictter



Gall dictter amrywio o 'rwystredigaeth' i 'gynddaredd'. Mae'n ein helpu i amddiffyn ein hunain a brwydro dros degwch a chyfiawnder. Gall arwain at ymddygiad ymosodol hefyd felly mae'n eithriadol o bwysig gwybod sut i'w reoli'n ofalus.

Hapusrwydd



Mae hapusrwydd yn cyfeirio at nifer o emosiynau cadarnhaol amrywiol fel 'llawenydd', 'cyffro', 'diolchgarwch' a 'gobaith'. Gall y teimladau hyn ein cymell yn gadarnhaol tuag at yr hyn yr ydym yn ei werthfawrogi ac sy'n bwysig i ni. Gall hapusrwydd fod yn gyflwr o fodlonrwydd ond gall fod yn broblem os ydym yn troi'n rhy hedonig.

Didoli Teuluoedd o Deimladau

Nod: Helpu myfyrwyr i adnabod y grwpiau o emosiynau sylfaenol a datblygu geirfa ar gyfer yr amrywiaeth yn nwyster teimladau.

Rydych chi angen nifer o gardiau teimladau, o leiaf un i bob myfyriwr, wedi'u creu o'r rhestr a ddarperir (yn Adran 8) neu o restr mae'r myfyrwyr wedi'i llunio. Rydych chi angen dalenni papur A4 hefyd gyda HAPUS, TRISTWCH, DICTER A PHRYDER/OFN wedi'u hysgrifennu arnyn nhw ac un arall ar gyfer ERAILL - y teimladau hynny nad ydyn nhw'n perthyn i unrhyw un o'r prif categorïau hyn.

1. Rhowch y dosbarth i eistedd mewn pedwar grŵp mewn cylchoedd ar y llawr. Rhowch rif i bob plentyn yn y grŵp a rhowch gerdyn i bob un ond dydyn nhw ddim yn cael ei ddangos i'r gweddill eto.
2. Gwasgarwch y dalenni gyda'r Emosiynau Sylfaenol o amgylch yr ystafell a chyflwyno'r syniad Teuluoedd o Deimladau. Gallwch ofyn iddyn nhw beth yw'r pedwar emosiwn pwysicaf yn eu barn nhw a sôn bod yna lawer o deimladau gwahanol yn perthyn i emosiwn fel hapusrwydd.
3. Eglurwch y dylai myfyriwr Rhif 1 ddangos ei gerdyn i'r grŵp a dylai'r grŵp benderfynu i ba 'deulu' y dylai'r gair teimlo berthyn iddo; naill ai Hapus, Trist, Dig, Pryder neu Eraill. Ar ôl penderfynu, mae'r myfyriwr sydd â'r cerdyn yn ei roi ar y daflen briodol.
4. Yna mae myfyriwr Rhif 2 yn gwneud yr un peth ac mae hyn yn parhau nes i'r grŵp cyfan roi cerdyn yn un o'r grwpiau.
5. Yna edrychwch ar bob teulu a'r teimladau sydd wedi'u gosod ym mhob teulu. Gall y dosbarth drafod pob teulu ac a yw'r dosbarth cyfan yn gallu cytuno â'r penderfyniad a wnaed. Os oes yna anghysondebau er enghraifft os yw 'wedi arswydo' wedi'i roi yn y teulu Dictor yna bydd y dosbarth yn trafod a ydyn nhw'n cytuno.

Datblygu

Unwaith eto mae cwestiynau sy'n archwilio'r ffordd mae dysgwyr yn teimlo emosiynau yn eu corff ac a ydyn nhw'n anghyfforddus neu'n annifyr yn bwysig. Mae'r agweddau corfforol hyn yn helpu i gymhell ein hymatebion i'r hyn rydyn ni'n ei wneud pan fyddwn ni'n cael y teimladau hyn. Er enghraifft, efallai ein bod ni'n osgoi rhywbeth sy'n gwneud i ni deimlo'n bryderus a all fod yn briodol neu'n amhriodol.

Os yw'r dosbarth wedi setlo digon ac rydych chi'n credu eu bod yn gallu gwneud hynny, gallwch ofyn i'r myfyrwyr pa fath o bethau sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n drist, yn hapus, yn ddig neu'n ofnus a defnyddio eu henghreffftiau i archwilio pam mae gennym deimladau. Mae'n bosibl archwilio hefyd pa fathau o bethau maen nhw'n eu gwneud gyda'r teimladau hyn, a'r hyn mae pobl yn ei weld yn ddefnyddiol. Mae'n bwysig defnyddio tôn sensitif a chydnabod pa mor anodd yw rheoli teimladau ar adegau. Un peth sy'n gallu helpu yw rhoi enghreffftiau a phrofiadau personol, priodol er mwyn ceisio taro nodyn gobeithiol.

Gellir datblygu ymarferion pellach o'r fformat hwn.

Grŵp Arbenigwyr 1 – Didoli Cryfder Teimladau



Nod: helpu myfyrwyr i ddeall dwyster a chryfder teimladau ym mhob grŵp teulu ac annog trafodaeth am deimladau.

1. Dyranwch un Teulu o Deimladau i bob un o'r pedwar grŵp a rhoi'r cardiau iddyn nhw sy'n perthyn i'r grŵp hwnnw
2. Gofynnwch i'r grŵp roi'r teimladau yn eu trefn yn ôl cryfder o'r lleiaf dwys i'r cryfaf.
3. Mae rhesymau a phenderfyniadau'n cael eu harchwilio gan nodi bod hwn yn ymarfer anodd.

Datblygu ac Amrywio

Gellir addasu'r ymarfer hwn ar gyfer elfennau gwahanol fel 'Tawel (wedi ymlacio) i Bywiog/egniol' neu 'Braf' ac 'Anghyfforddus lawn' (Teimlo'n dda neu'n ddrwg neu'n Neis i ddim mor neis)' a gwneud hynny gyda'r dosbarth cyfan yn hytrach na mewn grwpiau llai.

Gosodwch raff byr (tua 6') ar y llawr. Mae un pen yn cyfateb i braf (emosiynau cyfforddus, profiad neis), mae'r pen arall yn 'anymunol' (anghyfforddus, teimladau sydd ddim yn dda).

Rhowch gerdyn gydag un gair emosiwn wedi'i ysgrifennu arno i bob plentyn neu i bâr a gofyn iddyn nhw ddewis ym mhle ar y rhaff i osod y cerdyn. Pan fydd pawb wedi gosod ei air, gellir eu trafod. Yw pobl yn cytuno neu fydden nhw'n hoffi symud y cerdyn? Gellir trafod awgrymiadau a dylid pwysleisio nad oes atebion cywir neu anghywir ond gall dysgwyr roi rhesymau dros eu penderfyniadau. Gellir defnyddio hyn i archwilio'r ffaith y gall emosiynau fod yn gadarnhaol ac yn negyddol ac er bod rhai'n anymunol dydyn nhw ddim yn anghywir, yn beryglus neu i'w hosgoi. Sut fyddem ni'n gallu ymdopi â cholled neu helpu eraill heb yr emosiwn tristwch? Sut allem ni sefyll dros yr hyn rydyn ni'n credu ynddo os oeddem yn gweld bod rhywbeth yn anghywir? Ac ati.

Grŵp Arbenigwyr 2 – Saernio Teimpladau

Nod: helpu myfyrwyr i ddeall agweddau dieiriau ar emosiynau.

1. Dyrannwch un Teulu o Deimpladau i bob un o'r pedwar grŵp.
2. Rhowch bob grŵp i sefyll mewn cylch yn wynebu'r canol gan sefyll mewn ffordd sy'n cyfleu'r emosiwn hwnnw gan ddefnyddio'r corff ac ystumiau'r wyneb. Yna maen nhw'n ymlacio.
3. Mae un grŵp yn cael ei ddewis – yna mae'r grwpiau eraill yn sefyll o amgylch y cylch.
4. O glywed y gair dan sylw, mae'r grŵp yn gwneud yr ystum ac yn troi i wynebu gweddill y dosbarth.
5. Mae'r arsylwyr yn cerdded o amgylch y grŵp yn edrych ar y ffordd y mae'r emosiwn yn cael ei gynrychioli. Gallant drafod yr hyn roedden nhw'n ei hoffi a pha nodweddion fel llygaid, ceg, osgo'r corff sy'n cyfleu'r teimplad. Tynnwch sylw at enghreifftiau da.
6. Yn ei dro mae pob grŵp yn cyfleu'r teulu o deimpladau maen nhw wedi bod yn gweithio arno.

Datblygu ac Amrywio

Gellir cyfleu dwyster gwahanol yn yr emosiwn drwy gael myfyrwyr i weithio gyda chardiau teimpladau gwahanol neu drwy ystyried beth yw'r peth lleiaf sy'n cyfleu'r emosiwn (cyswllt llygaid fel arfer) a'r mwyaf (osgo'r corff fel arfer).

Eto, gellir datblygu'r ymarfer hwn fel gweithgaredd dosbarth cyfan gan ffurfio dau grŵp i ddangos emosiynau gwahanol.

1. Rhowch y grŵp mewn dau gylch, un oddi mewn i'r llall
2. Mae'r grŵp mewnol yn troi i wynebu'r grŵp allanol
3. Dywedwch wrth y grŵp mewnol pan fyddwch chi'n rhoi arwydd eich bod am i bob un ddewis osgo sy'n cyfleu emosiwn, e.e. Mae Dictor neu Dristwch yn rhai da i gychwyn gyda nhw
4. Rhowch ychydig eiliadau iddyn nhw feddwl am hyn ac yna gwaeddwch "Osgo"

Meimio – Adrodd

Nodau – Helpu myfyrwyr i adnabod a deall teimladau gwahanol a'r hyn sy'n eu cymell. Gall hyn fod yn gêm gymhleth a gall fod angen rhywfaint o brofiad ar fyfyrwyr. Efallai bod angen dangos sut i wneud hyn yn gyntaf. Gall dewis cardiau y gall myfyrwyr eu cyfathrebu'n hawdd helpu hefyd.

Meimio

1. Rhowch y myfyrwyr mewn grwpiau o 8-10 a rhoi cerdyn teimladau i bob un.
2. Mae un myfyriwr yn cymryd ei dro yn gyntaf. Mae'r myfyrwyr eraill yn gofyn iddo gyflawni gweithredoedd penodol yn null yr emosiwn sydd ar y cerdyn. Er enghraifft, 'gwisgo' 'yfed gwydred o ddŵr' 'cicio pêl' - gall fod yn ddefnyddiol datblygu rhestr o 10 o weithredoedd i ddewis o'u plith.
3. Yna mae'r myfyriwr yn meimio'r weithred fel petai'n teimlo'r emosiwn wrth ei chyflawni.
4. Ar ôl dyfalu'r teimlad, mae angen symud ymlaen i'r myfyriwr nesaf.
5. Trafodwch pa emosiynau oedd yn hawdd, a'r rhai a oedd fwyaf anodd eu hadnabod.

Adrodd

Rhowch y myfyrwyr mewn grwpiau o 8-10 a rhoi cerdyn teimladau i bob un.

1. Mae un myfyriwr yn cymryd ei dro yn gyntaf gan ddefnyddio'r emosiwn sydd ar ei gerdyn.
2. Gall y myfyrwyr eraill ofyn cwestiynau am ble a phryd y bydden nhw'n teimlo'r emosiwn hwnnw. Mae'n beth da rhoi rhestr o enghreifftiau e.e. 'Fyddech chi'n ei deimlo petai rywun yn rhoi rhywbeth neis i chi?' 'Pan wnaethoch chi golli rhywbeth?' 'Os oedd rhywun yn dweud rhywbeth annifyr?' Yw e yn y teulu o deimladau?'
3. Mae'n rhaid i'r myfyriwr sy'n ateb roi ateb cywir i'r cwestiynau ond peidio â dweud beth yw'r emosiwn.
4. Caniateir 10 cwestiwn i'r grŵp ac yna gallan nhw ddyfalu'r ateb.
5. Mae pob myfyriwr yn cymryd ei dro tan i bawb gael tro.

Wynebu!

Nod: Helpu i adnabod emosiynau o ystumiau'r wyneb – cynyddu sensitifrwydd i gyfathrebu dieiriau.

Deunyddiau: Cardiau Emosiwn (Adran 8) – Gyda'r emosiwn yn guddiedig a'r wyneb yn weladwy.

1. Dangoswch un cerdyn ar y tro i'r myfyrwyr.
2. Gofynnwch iddyn nhw ddweud a ydyn nhw'n credu bod yr emosiwn yn
 - i) ddymunol/annymunol o ran teimlad corfforol.
 - ii) ysgogi llawer neu ychydig o deimlad (egni)
3. Penderfynu i ba deulu y gallai berthyn.
4. Enwi'r union emosiwn

Dalier sylw: Gall fod yn haws adnabod y teulu yn hytrach na'r union emosiwn ond gall fod yn hwyl ceisio dyfalu. Mae'n gyfle i drafod y ffaith bod rhai emosiynau'n haws i'w hadnabod nac eraill. Hefyd, gall wynebau fod yn gliw ond weithiau rydyn ni angen mwy o wybodaeth, fel arfer am y sefyllfa, er mwyn gwybod sut mae unigolyn yn teimlo.

Defnyddio Ffilmiau

Nod: Helpu myfyrwyr i fod yn ymwybodol o'r ffordd maen nhw'n darllen awgrymiadau dieiriau ac yn rhagweld gweithredoedd.

1. Gellir defnyddio ffilmiau byr neu ddarnau o ffilmiau hirach (sydd ar gael ar y rhyngwrwyd) i archwilio meddyliau, teimladau, gweithredoedd a chanlyniadau. Mae ffilmiau heb ddeialog neu fawr ddim deialog sy'n adrodd stori drwy ystumiau wyneb a delweddau yn ddefnyddiol iawn.
2. Gellir dangos y ffilm am funud, neu am ychydig eiliadau hyd yn oed, yna stopio ac archwilio gyda chwestiynau er mwyn helpu'r plant i fod yn ymwybodol o'r ffordd maen nhw'n gwneud penderfyniadau am emosiynau a bwriadau'r cymeriadau.
3. Gall ffilmiau fel 'The Other Pair', 'Joy Story' neu 'Boa', ymysg eraill, fod yn ddefnyddiol. Gellir defnyddio'r dechneg hon wrth adrodd straeon hefyd. Mae'r cwestiynau'n ysgogi ac yn archwilio'r dychymyg a gallant helpu myfyrwyr i fod yn fwy ymwybodol o deimladau.
4. Gall cwestiynau a ddisgrifir yn yr ymarfer 'Pethau Rhyfedd yw Teimladau' fod yn ddefnyddiol ar gyfer archwilio meddyliau, teimladau, dewisiadau, gwerthoedd a gweithredoedd.

Ffeithiau a Safbwyntiau

Mae defnyddio straeon – eu hadrodd, eu darllen neu eu gwyllo – yn ffordd ddefnyddiol o archwilio'r gwahaniaeth rhwng ffeithiau a safbwyntiau. Gellir defnyddio'r ymarfer hwn i helpu i archwilio'r gwahaniaeth rhwng y ddau, sydd yn aml yn gynnwl iawn.

Nod: helpu myfyrwyr i wahaniaethu rhwng ffeithiau a safbwyntiau a datblygu ymwybyddiaeth o arddulliau meddwl. Mae'r ymarfer hwn yn datblygu sgiliau gwranddo a sgiliau'r cof hefyd.

5. Dewiswch stori i'w darllen neu ei hadrodd sy'n sbardun.
6. Trafodwch y gwahaniaeth rhwng ffeithiau a safbwyntiau gyda'r dosbarth. Gofynnwch i'r dosbarth beth yw'r gwahaniaeth yn eu barn nhw. Gall rhywfaint o enghreifftiau fod yn ddefnyddiol: 'Mae'r dyn yn gwisgo siwt goch', sy'n ddisgrifiad ffeithiol, tra bod, 'Mae'r dyn yn olygus iawn', yn safbwynt. Gwahaniaeth defnyddiol arall yw'r un rhwng gwybod rhywbeth fel 'mae dau a dau yn gwneud pedwar' a chredu rhywbeth fel 'mae mathemateg yn ddiflas'. Mae yna bethau y gellir eu disgrifio, pethau sy'n hysbys y byddai pawb yn cytuno â nhw a'r pethau hynny sy'n ddaliadau goddrychol personol. Y pwyntiau pwysig i'w gwneud yw, weithiau mae pethau'n eglur ond weithiau mae'n anodd gwybod beth yw'r gwahaniaeth. Hefyd, mae gan bawb hawl i'w safbwynt ac o'r herwydd allan nhw ddim bod yn gywir nac yn anghywir. Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol gwybod beth yw'r rhesymau a'r dystiolaeth mae daliadau'n seiliedig arny'n nhw.
7. Adroddwch stori neu darllenwch stori neu ran o stori.
8. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn parau a darganfod un ffaith ac un safbwynt yn y stori.
9. Gofynnwch am enghreifftiau ac archwiliwch gyda'r dosbarth i weld a ydyn nhw'n cytuno. Gall y dosbarth cyfan benderfynu ai 'fffaith' neu 'safbwynt' yw pob enghraifft neu a yw'n 'anodd penderfynu'

Datblygu

Wrth i grwpiau fynd yn fwy hyfedr, gall enghreifftiau fynd yn fwy heriol a gellir rhoi profion mwy penodol i'r cof a mwy o fanylion. Gall datblygiadau gynnwys nodi camgymeriadau wrth feddwl neu nodi union feddylfryd y cymeriadau yn y stori.



Hapusrwydd

Mae hapusrwydd yn cyfeirio at nifer o emosiynau cadarnhaol amrywiol fel 'llawenydd', 'cyffro', 'diolchgarwch' a 'gobaith'. Gall y teimladau hyn ein cymell yn gadarnhaol tuag at yr hyn yr ydym yn ei werthfawrogi ac sy'n bwysig i ni. Gall hapusrwydd fod yn gyflwr o fodlonrwydd ond gall fod yn broblem os ydym yn troi'n rhy hedonig.

Each morning when I open my eyes I say to myself: I, not events, have the power to make me happy or unhappy today. I can choose which it shall be. Yesterday is dead, tomorrow hasn't arrived yet, and I'm going to be happy in it

Groucho Marx

Dyw hapusrwydd ddim yn deimlad mewn gwirionedd ond yn hytrach mae'n gysyniad a all gyfeirio at nifer o emosiynau cadarnhaol. Ar y cyfan, rydyn ni'n cael ein cymell tuag at emosiynau cadarnhaol ac maen nhw'n rhan bwysig o'n llesiant a'n gwydnwch. Mae cysyniad Martin Seligman o lesiant yn seiliedig ar bum dimensiwn; emosiynau cadarnhaol, ymgysylltu, perthynas ag eraill, ystyr a chyflawni.

rydyn ni ei angen ar gyfer ein ilesiant
yn ein teuluoedd, ein hysgolion a'n cymunedau



Emosiwn positif – Bod yn ymwybodol o fathau gwahanol o deimladau dymunol, yn y gorffennol, y presennol a'r dyfodol.

Ymgysylltu – gallu canolbwyntio ar y gweithgareddau rydyn ni'n eu mwynhau neu'n eu gwerthfawrogi/sy'n bwysig i ni – Gallu ymuno â'r 'llif'.

Perthynas ag eraill – Rydyn ni angen perthynas gref â phobl eraill – ymdeimlad o gyswllt – gyda theulu, cyfeillion, cydweithwyr

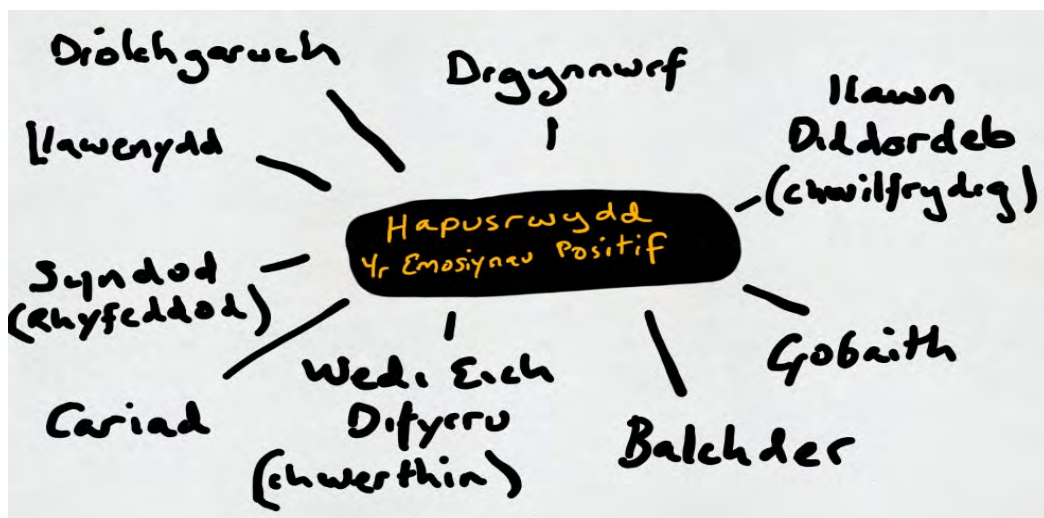
Ystyr – Rydyn ni'n creu ystyr ac rydyn ni angen darganfod rhywbeth 'mwy' na ni ein hunain; gwerthoedd, ffydd, nodau.

Cyflawni – rydyn ni angen ymdeimlad o 'feistrolaeth' – 'Gallaf ei wneud!' – sy'n ystyrlon ac yn cael ei gydnabod.

HEFYD Gweithgarwch/ymarfer, diet/maeth, cwsg ac optimistiaeth

Model PERMA ar gyfer Lles (Martin Seligman, 2011)

Mae gwybodaeth am yr emosiynau cadarnhaol yn bwysig. Po fwyaf cyfarwydd ydym ni â nhw po fwyaf y gallwn eu hadnabod, a mwya'n y byd y gallwn ni chwilio amdany'n nhw. Mae'n ddefnyddiol i ddysgwyr wybod am y teimladau hyn a dechrau dod o hyd i ffyrdd o'u gwneud yn rhan o'u bywydau eu hunain. Mae llawer o'r emosiynau hyn yn bresennol yng nghynnwys straeon ac yn y broses o adrodd straeon.



Dyddiadur Diolchgarwch.

Datblygodd Martin Seligman ymarfer er mwyn helpu i wneud pobl yn fwy cyfarwydd o'r ffordd y gall diolchgarwch effeithio ar lefelau llesiant a hapusrwydd. Gellir ei wneud gyda dysgwyr.

Bob dydd am bythefnos, treuliwch funud neu ddwy yn meddwl am dri o bethau rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw'r diwrnod hwnnw. Ysgrifennwch y tri pheth ar bapur. Gallan nhw fod yn bethau mawr neu fach, yn bethau parhaol neu'n bethau sy'n mynd a dod. Gallwch ddatblygu hyn drwy dreulio munud neu ddwy yn ystyried sut mae pob un o'r tri pheth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw wedi dod i'r fei? Hefyd, treuliwch ychydig o amser yn ystyried beth allech chi ei wneud i gynyddu'r teimlad neu i'w deimlo eto.

Os yw'n briodol rhannu hyn, gall gychwyn sgysiau difyr a gall gael effaith ar hwyliau.

Dyw hapusrwydd ddim yn gyrchfan. Hoffem fod yn hapus drwy'r amser ond mewn gwirionedd, mae'r emosiynau hyn, fel pob un arall, yn mynd a dod ac yn fyrhoedlog. Mae'r broses o chwilio am hapusrwydd yn daith, nid yn gyrchfan. Mae'n broses yn hytrach nag yn ganlyniad.

Comparison is the thief of joy.

Theodore Roosevelt

Mae The Shirt of Happiness yn stori draddodiadol sy'n archwilio natur hapusrwydd. Gallwch ganfod fersiwn ar

www.philosophy-foundation.org/enquiries/views/the-happiness-shirt-part-2



Ofn

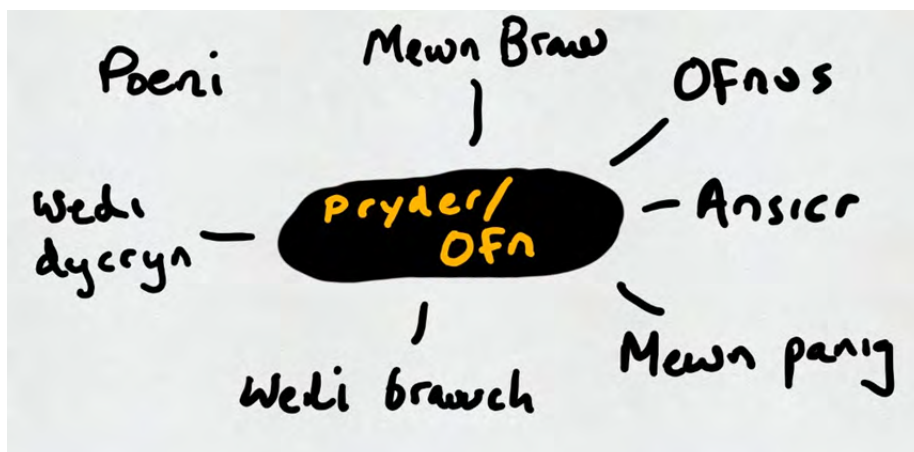
Mae ofn, o 'boeni' i fraw', yn ymateb emosiynol i berygl mae rhywun yn ei deimlo, boed hwnnw'n fygythiad corfforol neu o beidio â chael eich derbyn gan eraill. Mae'n ein cadw'n fyw ond gall oresgyn emosiynau mwy dymunol.

'Worry gives a small thing a big shadow'
'Gwneud môr a mynydd'

Dihareb

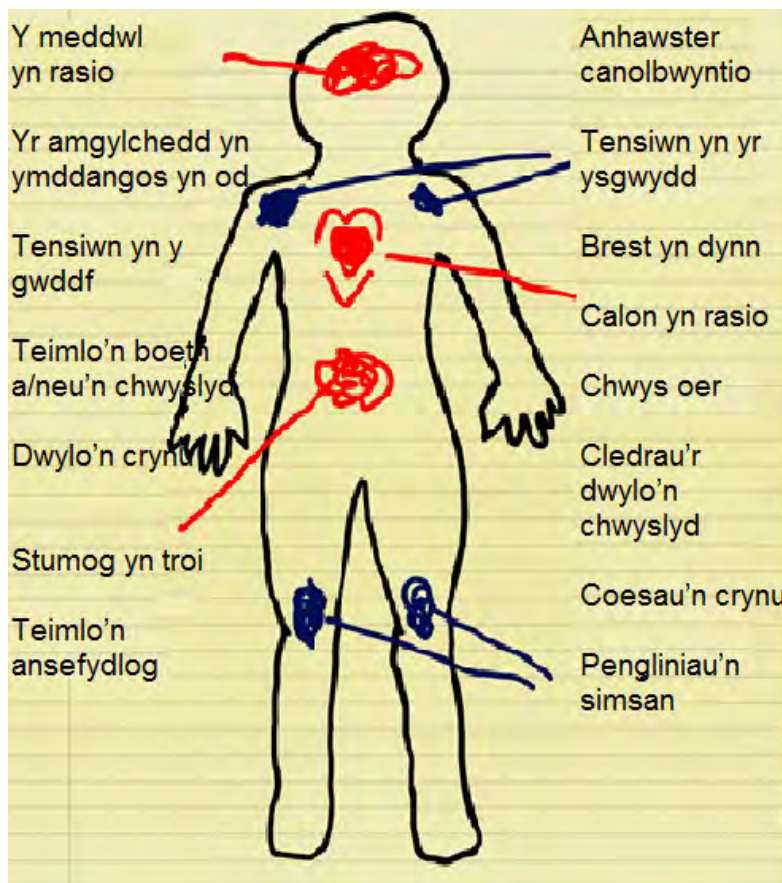
Mae gorbryder yn emosiwn amddiffynnol sy'n ein cadw'n ddiogel ac sy'n helpu gyda pherygl ond gall gyfyngu ar ein hyder a'n bywydau hefyd. Mae gan bob un ohonon ni bethau sy'n ein gwneud yn orbryderus ac yn aml iawn gall ein gorbryderon ein hatal rhag mwynhau'r presennol cystal ag y gallwn. Gall gorbryder amrywio o boeni i ofn a thrawma. Gall fod yn ddefnyddiol archwilio'r geiriau emosiwn niferus ar gyfer y gwahanol raddau o orbryder. Gall ein gorbryderon olygu ein bod am osgoi sefyllfaoedd, neu eu rheoli'n ormodol a gorfeddwl amdanynt. Fodd bynnag, yn aml mae'n rhaid i ni wynebu ein hofnau er mwyn cael profiad a dim ond pan fo gorbryder yn bresennol y gall emosiynau fel dewrder ddod i'r amlwg. Mae chwilio am ffyrdd o reoli gorbryder yn helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau defnyddiol ac yn aml iawn gall straeon bortreadu gorbryder fel emosiwn.

Mae rhai o deimladau eilaidd y teulu emosiynau i'w gweld isod.



Ymarfer - Ymladd neu Ffoi

1. Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am ddynion/menywod cyntefig yn gadael diogelwch yr ogof a mynd i archwilio'r goedwig. Yna maen nhw'n clywed brigyn yn torri ac yn dod yn ymwybodol bod yna deigr gerllaw. Mae'r corff yn paratoi i weithredu.
2. Gofynnwch i'r dysgwyr beth fyddai rhai o'r teimladau corfforol y byddai'r unigolyn yn eu teimlo. Gwnewch lun o'r teimladau y gallent eu cael gan ddangos ym mhle yn y corff y bydden nhw i'w teimlo. Os yw'n briodol, gallai hyn fod yn gyfle i siarad am y mecanwaith ymateb sydd gan y corff dynol sef Ymladd neu Ffoi. Yna ewch ymlaen i archwilio beth fyddai'n mynd drwy feddwl yr unigolyn a beth fyddai'n ei wneud o bosibl.



'You gain strength, courage and confidence in every experience you really stop to look fear in the face. You must do the thing you think you cannot do.'

Eleanor Roosevelt

Mae'r stori am y Cawr Dychrynlyd, 'Fearsome Giant', yn archwilio ofn fel emosiwn.

Y Cawr Dychrynlyd

- Mae dyn ifanc yn teithio adref. Does ganddo ddim llawer o'i daith ar ôl ond mae'n rhaid iddo groesi'r mynyddoedd a dim ond un ffordd sydd yna.
- Mae'n gweld dyn yn rhedeg i lawr y ffordd. Mae'r dyn yn dweud wrtho fod yna gawr, sydd yn 10 troedfedd o daldra o leiaf, yn rhwystro'r ffordd drwy'r mynyddoedd ac na ddylai deithio ymhellach.
- 'Mae'n rhaid i mi', meddai'r dyn ifanc. 'Dydych chi ddim yn poeni am y Cawr?' gofynnodd y dyn. 'Wel, mae poeni yn gosod cysgod mawr i rywbeth bach,' meddai'r dyn ifanc gan barhau ar ei daith.
- Ychydig yn ddiweddarach, mae menyw yn rhedeg i lawr y ffordd ac yn dweud wrtho fod yna gawr, sy'n 20 troedfedd o daldra o leiaf, ac na ddylai fynd ymhellach.
- 'Mae'n rhaid i mi' meddai'r dyn ifanc, 'Dyna ble mae fy nghartref'. Dywed y fenyw, 'Dwyt ti ddim yn poeni am y cawr?' Atebodd y dyn ifanc, 'Mae pryder fel pêl. Waeth pa mor uchel rydych chi'n ei thaflu, mae'n dod i lawr bob tro.' Ac aeth ymlaen ar ei daith.
- Mae'n gweld dyn arall yn rhedeg tuag ato. Mae'r dyn yn fyr ei anadl ac yn gweiddi 'Mae yna gawr, sydd yn 30 troedfedd o daldra o leiaf, yn rhwystro'r ffordd. Dylet chi droi'n ôl a rhedeg i ffwrdd.'
- 'Roeddwn i wastad yn meddwl y dylech chi wneud ffrindiau gyda'r hyn sy'n eich dychryn,' meddai'r dyn ifanc ac aeth yn ei flaen tuag at y mynydd.
- Pan gyrhaeddodd y mynydd, ymddangosodd y cawr. Roedd yn 40 troedfedd o daldra. Roedd y dyn ifanc yn teimlo'n ofnus ond gwyddai bod yn rhaid iddo ddod yn ffrindiau â'r cawr os oedd am gael mynd adref. Penderfynodd fod yn rhaid iddo ddal ati i gerdded tuag ato.
- Teimlai ei galon yn curo, ei bengliniau'n ysgwyd ac roedd ei stumog yn troi. Ceisiodd gymryd cam tuag at y cawr ond roedd ei goes yn mynd am yn ôl. Bob tro yr oedd yn ceisio cerdded tuag at y cawr roedd yn mynd am yn ôl. Sylwodd fod y cawr yn mynd yn llawer mwy gyda phob cam yn ôl.
- Roedd yn rhaid iddo fod yn ddewr felly cymerodd gam tuag at y cawr. Aeth y cawr yn llai.
- Cymerodd gam arall, ac un arall. Aeth y cawr yn llai ac yn llai gyda phob cam.
- Cyn bo hir, roedd y dyn ifanc o flaen y cawr a dim ond troedfedd o daldra oedd y cawr erbyn hyn.
- 'Beth yw eich enw?' gofynnodd y dyn ifanc.
- 'Fy enw i yw Ofn' meddai'r Cawr. A daeth y dyn ifanc a'r cawr yn gyfeillion ac aeth â'r cawr adref ac roedd lle iddo wrth y bwrdd bob amser wedi hynny.

Neges drosiadol y stori hon yw bod ein hofnau'n cynyddu os ydyn ni'n rhedeg i ffwrdd oddi wrthyn nhw ac mae'r stori'n helpu i roi termau i'r teimladau corfforol fel gorbryder ac ofn hefyd. Mae fersiwn wahanol a hirach o'r stori ar gael yn 'Telling Tales: Storytelling as Emotional Literacy' gan Taffv Thomas a Steve Killick.



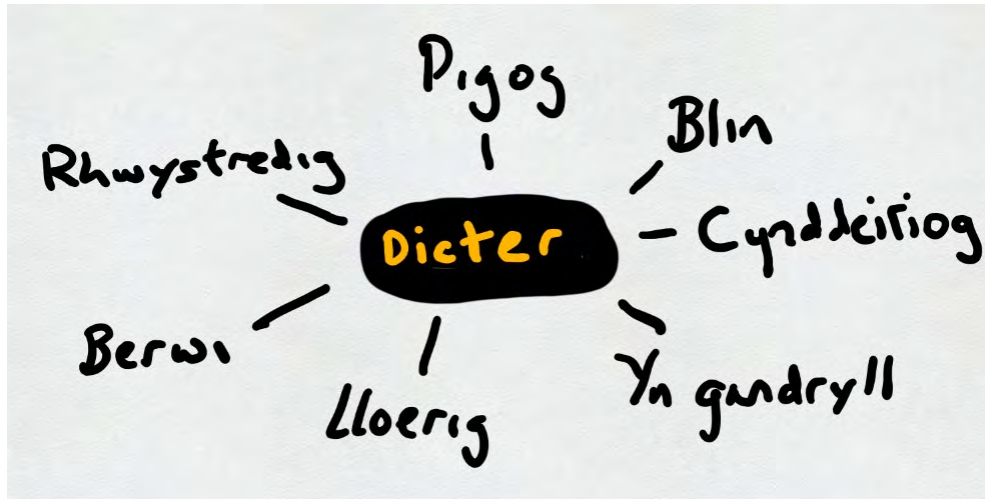
Dictter

Gall dictter amrywio o 'rwystredigaeth' i 'gynddaredd'. Mae'n ein helpu i amddiffyn ein hunain a brwydro dros degwch a chyfiawnder. Gall arwain at ymddygiad ymosodol hefyd felly mae'n eithriadol o bwysig gwybod sut i'w reoli'n ofalus

Anybody can be angry, that is easy; but to be angry with the right person, to the right degree, and at the right time, and for the right purpose, and in the right way,. That is not in within everybody's power, that is not easy.

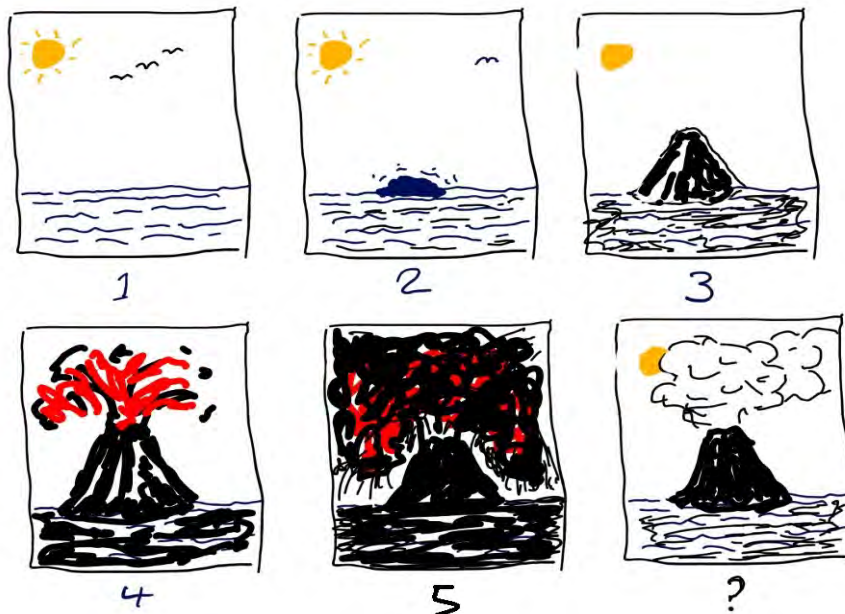
Aristotle

Mae dictter yn emosiwn anodd gan y gall arwain at ymddygiad ymosodol yn aml iawn. Fodd bynnag, yr ateb yw peidio â bod yn ddig ond i ymdrin ag ef yn effeithiol. Mae dictter yn dod i'r amlwg pan fo rhywbeth yn cael ei weld yn annheg neu os yw unigolyn yn teimlo ei fod yn cael ei drin yn wael. Mae rhai o'r emosiynau eilaidd yn dangos yr amrywiaeth o ran dwyster yn y teulu 'Dictter' ac mae'n ddefnyddiol datblygu nid yn unig geirfa ond gwahanol strategaethau hefyd ar gyfer ymdopi sydd y tu hwnt i ymateb yn ymosodol. Gallai'r rhain gynnwys anwybyddu'r ymddygiad, cyfathrebu'n gadarn am eich teimladau a pharchu eraill ddigon i ddatrys y broblem.



Mae 'The Story of the Lost Axe' yn stori ddefnyddiol ar gyfer archwilio'r hyn sy'n sbarduno pobl a'r meddyliau a'r gweithredoedd sy'n gysylltiedig â Dieter. Gellir defnyddio'r stori i ddangos sut gallwn neidio i gasgliadau heb gael yr holl wybodaeth. Hefyd, gellir archwilio ac ystyried gweithredoedd y ffermwr e.e. Ydyn nhw'n oddefgar, yn ymosodol neu'n bendant?

Os oes gan ddysgwyr broblemau gyda mynegi Dieter gellir eu helpu drwy ddefnyddio trosiad gweledol i helpu i fesur dwyster y Dieter a gall hyn helpu wrth feddwl am strategaethau ar gyfer ymdopi. Mae'r dysgwr yn edrych ar luniau llosgfynydd mewn gwahanol gamau cyn iddo ffrwydro a gallan nhw bwyntio at y llun sydd agosaf at y ffordd y maen nhw'n teimlo. O hyn, gellir datblygu strategaethau am yr hyn y gallant ei wneud. Mae'n haws iddyn nhw fesur graddau eu teimladau ar raddfa â rhifau a fyddai'n cyfateb i'r rhif yn y llun. Mae'r llun olaf yn cynrychioli canlyniad y ffrwydrad.

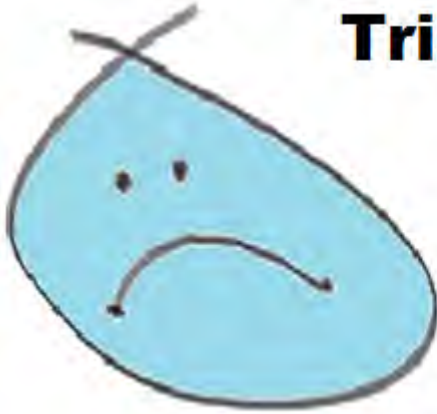


Datblygwyd hyn o syniadau yn 'Simmering to Explosive' gan Samuels et al yn Learning Disability Practice (2006)

Y Fwyell Goll

- Amser maith yn ôl, yn y Tsieina Hynafol, roedd yna ffermwr. Aeth i'w sied i chwilio am ei fwyell. Ond doedd e ddim yn gallu dod o hyd iddi yn unman.
- Aeth allan a gwelodd fab ei gymydog. Sylweddolodd y ffermwr yn sydyn mai dyna pwy oedd wedi dwyn y fwyell.
- Po fwyaf yr oedd yn edrych ar y bachgen, y mwyaf yn y byd yr oedd yn ei weld fel troseddwr. Roedd yn edrych yn euog. Gallai ddweud o'r ffordd yr oedd y bachgen yn edrych i ffwrdd.
- Un diwrnod, dywedodd y bachgen, 'Helo', ond roedd y ffermwr yn credu ei fod yn chwerthin am ei ben. Roedd y ffermwr yn meddwl am yr hyn hoffai ei wneud i'r bachgen. Roedd yn ceisio dychmygu beth fyddai'n digwydd petai'n cyhuddo'r bachgen, a gwyddai y byddai'n gwadu hynny er ei fod wedi ei chymryd.
- Fodd bynnag, roedd yn rhaid i'r ffermwr ddychwelyd i'w sied i gael llif. Wrth chwilio amdani, daeth o hyd i'w fwyell. Sylweddolodd fod y fwyell wedi bod yn y sied drwy'r amser.
- Bob tro yr oedd yn gweld y bachgen, roedd yn sylweddoli ei fod yn edrych yn union yr un fath ag o'r blaen ond erbyn hyn gwyddai nad oedd wedi dwyn y fwyell. Nid ymddangosiad nac ymddygiad y bachgen oedd wedi newid ond y ffeithiau.

Mae'r stori hon yn dangos yn glir y camgymeriadau rydyn ni'n eu gwneud yn ein meddwl wrth neidio i gasgliadau neu wrth feddwl y gallwn wybod beth yw'r gwir o fynegiant yr wyneb. Roedd gan y Tsieineaid ddihareb yn seiliedig ar y stori hon sy'n cael ei defnyddio pan fo pobl yn dod i gasgliad am rywun heb dystiolaeth sy'n awgrymu '*bod rhywun wedi colli ei fwyell*'.



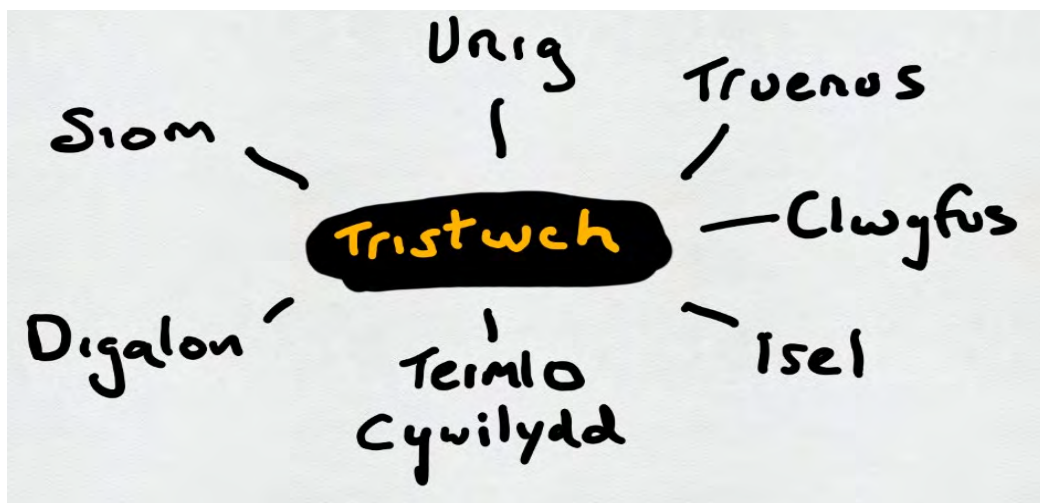
Tristwch

Mae teimladau fel 'isel', 'truenus' neu 'unig' yn perthyn i'r teulu hwn. Yn aml iawn mae tristwch yn ymateb i golled neu newid. Mae'n cyfleu wrth bobl eraill hefyd ein bod angen cymorth ac mae'n ein cysylltu â'r rhai yr ydym yn eu caru gyda thrugaredd.

You cannot stop the birds of sadness from flying over your head but you can stop them from making a nest in your hair.

Dihareb Tsieineaidd

Mae deall rôl tristwch yn y ffordd y mae'n ein helpu i ymdopi â cholled yn bwysig. Yn aml bydd y corff yn colli egni a brwdfrydedd ond gall hyn roi amser a gofod i ni i addasu i newid. Mae rhai o'r teimladau eilaidd sy'n gyffredin i'r teulu 'tristwch' i'w gweld isod.



Colled a Galar

Mae galar, yr emosiwn dwys sy'n dilyn colled neu farwolaeth rhywun sy'n annwyl i chi, yn fynegiant dwys o dristwch ac emosiynau eraill hefyd yn aml, ac mae'n dangos pwysigrwydd derbyn emosiynau gyda charedigrwydd.

Mae'r llyfrau isod yn llyfrau pwerus ar gyfer archwilio'r emosiwn pwysig hwn. Gall darllen neu adrodd y straeon hyn wneud cyfraniad pwysig at y broses o helpu plant i ddeall marwolaeth, colled a phrofedigaeth. Wrth gwrs, mae'n bwysig bod yn ystyriol o unrhyw blant sydd wedi cael profedigaeth ac os ydyn nhw'n dal i fod yn galaru mae'n bwysig gwybod y gallant fod angen cymorth ychwanegol.

- The Heart and the Bottle - Oliver Jeffers
- Cry Heart but Never Break - Glenn Ringtved
- The Sad Book – Michael Rosen
- The Elephant in the Room: A Childrens book for Grief and Loss - Amanda Edwards

Mae Child Bereavement UK wedi llunio pecyn gwybodaeth ar gyfer ysgolion sy'n adnodd defnyddiol ar gyfer meddwl am oblygiadau profedigaeth a darparu sgiliau ar gyfer ymdopi â cholled.

www.childbereavementuk.org/schools-information-pack-primary-schools

Mae hanes "Cwmwl Du Wally y Ddraig" yn archwilio y berthynas rhwng meddwl a tristwch ac yn cynnwys ymarferion i gydfynd gyda'r stori. Os oes grwp diogel wedi cael ei greu, gall yr hanes yma helpu disgyblion i feddwlam sut mae teimladau yn arwain at emosiynau a gweithredoedd. Gall y stori gael ei stopio tuag at y diwedd er mwyn trafod y teimladau sy'n gwneud i Wally i deimlo'n waeth ac i feddwl am deimladau fwy positif iw rhoi yn eu lle. Ar gyfer disgyblion dosbarthiadau uwchradd, gall "Wally" fod yn fachgen neu merch yn hytrach na draig.

Cwmwl Du Wil y Ddraig

Gellir defnyddio'r stori hon i helpu myfyrwyr i adnabod y ffordd y mae meddyliau'n arwain at emosiynau a gweithredoedd. Gellir stopio'r stori tua'r diwedd er mwyn adnabod y meddyliau sy'n gwneud i Wil deimlo'n waeth ac i ddod o hyd i feddyliau realistig ond mwy cadarnhaol yn eu lle. Ar gyfer myfyrwyr hŷn, gall 'Wil' fod yn fachgen neu'n ferch yn hytrach na draig.

Roedd Wil y Ddraig ar ei ben ei hun yn ei ystafell. Roedd wedi cael wythnos hunllefus. Roedd wedi llosgi rhywun gyda'i anadl tanllyd, wedi torri cadair orau ei fam, wedi cael ffrae gyda'i ffrind ac roedd y dreigiau eraill wedi chwerthin am ei ben. I goroni'r cyfan, roedd ei dad wedi colli ei swydd. Teimlai'n benisel ac yn drist a meddylodd, *'O, alla i ddim gwneud unrhyw beth yn iawn. Mae hon wedi bod yn wythnos ofnadwy.'*

Pan gyrhaeddodd dydd Llun, doedd gan Wil ddim awydd mynd i'r ysgol ond mynnodd ei fam ei fod yn mynd. Ar ei ffordd i'r ysgol meddylodd, *'Mae fy mam yn gas tuag ata i.'* Y diwrnod canlynol, roedd yn sâl ac aeth o ddim i'r ysgol am dridiau. Teimlai'n well ar y dydd Gwener ond doedd ganddo ddim awydd mynd i'r ysgol o hyd ond fe wnaeth ei fam ei orfodi i fynd. *'Dwi'n casáu fy mam. Dyw hi ddim yn poeni dim amdana i. Mae hi'n gas,'* meddai dan ei wynt cyn chwythu cwmwl bach du o fwg.

Clywodd ei fam y geiriau ac atebodd, *'Efallai fy mod i ond rwyt ti'n mynd i'r ysgol doed a ddelo.'* Felly aeth Wil i'r ysgol y diwrnod hwnnw a phan ddychwelodd adref y noson honno, gofynnodd ei fam sut ddiwrnod yr oedd wedi'i gael. *'Does 'na neb yn fy hoffi,'* meddai Wil, *'Dwi'n dwp ac yn salw.'*

'Na, dwyt ti ddim,' meddai ei fam. *'Ti'n berffaith fel yr wyt ti. Nawr cer i'r gwely.'* Wrth iddo orwedd yn ei wely, teimlai Wil nad oedd neb yn gwybod sut yr oedd yn teimlo o gwbl.

Ddydd Sadwrn, roedd tad Wil mewn hwyliau drwg a doedd Wil ddim yn credu bod pethau'n mynd i wella'n fuan. Felly treuliodd y diwrnod cyfan yn ei ystafell. Y tu allan, roedd hi'n gymylog ac yn glawio ac roedd yn ddiwrnod llwm arall. Ac oherwydd ei fod yn ddiwrnod mor wael, dechreuodd gnoi a brathu unrhyw beth y gallai ddod o hyd iddo, a oedd yn gwneud ei fam yn flin gydag ef. Ac roedd dydd Sul yn waeth hyd yn oed!

Pan ddeffrodd Wil fore Llun, roedd ei stumog yn simsan ond mynnodd ei fam ei fod yn mynd i'r ysgol. Wrth gerdded yno, meddylodd, *'Mae fy mywyd mor rhwystredig, ac mae fy lwc yn anobeithiol'*. Ac wrth iddo feddwl hynny, ymddangosodd cwmwl bach llwyd uwch ei ben. Roedd yn union fel pob cwmwl arall ar y diwrnod cymylog a thywyll hwn. Meddylodd Wil, *'Does 'na neb yn fy hoffi a does 'na ddim byd y galla i wneud a fydd yn gwella'r sefyllfa'*. Ac wrth iddo feddwl hynny, aeth y cwmwl tywyll yn dywyllach. Meddylodd, *'Hoffwn petawn heb gael fy ngeni. Byddai bywyd yn llawer gwell i bawb hebof i,'* ac wrth feddwl fel hyn trodd y cwmwl yn ddu. Ni waeth lle yr oedd Wil yn mynd, roedd y cwmwl du yn ei ddilyn. Hyd yn oed os oedd yn ddiwrnod heulog, byddai yna gwmwl du uwch ei ben.

Roedd popeth yr oedd yn ei wneud yn gysylltiedig â'r cwmwl du a oedd uwch ei ben. Penderfynodd Wil y byddai'n aros yn ei ystafell ac na fyddai'n dod allan ni waeth faint o weithiau yr oedd ei frodyr neu ei rieni'n gofyn iddo. Roedd rhieni Wil yn ddig i gychwyn, yna roedden nhw'n poeni na allen nhw ei gael i fynd i'r ysgol. Anghofiodd sut beth oedd yr heulwen.

Un diwrnod daeth ei hen gyfaill draw i chwarae, sef Cai, y Ddraig Las, a oedd yn byw i lawr y ffordd. Dywedodd Cai wrth Wil, *'Rydw i wedi dy gollu yn Ysgol y Ddraig. Ymddiheuriadau am fod yn fusneslyd, ond pam nad wyt ti'n cael gwared â'r cwmwl du 'na?'* Edrychodd Wil arno a dweud, *'Allwn i ddim cael gwared arno hyd yn oed os oeddwn i eisiau gwneud hynny. Does gen i ddim rheolaeth drosto.'*

Dywedodd Cai y Ddraig Las, *'Roedd gen i gwmwl fel 'na ond dysgais sut i gael gwared ar f'un i. Os wyt ti'n gwenu a dweud rhywbeth cadarnhaol, bydd y cwmwl yn mynd yn fwy golau. Os wyt ti'n dweud rhywbeth pigog neu negyddol bydd yn mynd yn fwy tywyll. Os wyt ti'n newid dy ffordd o feddwl, gall y cwmwl ddiflannu'n gyfan gwbl.'*

Doedd Wil ddim yn credu ei ffrind, ond penderfynodd roi cynnig ar hynny fel y gallai brofi Cai yn anghywir o leiaf. Meddai'n uchel, *'Hoffwn pe bawn i ddim yn bodoli,'* a gwelodd y cwmwl yn troi'n fwy du. Yna dywedodd, *'Mae Cai yn gyfaill da,'* a gwelodd y cwmwl yn troi ychydig yn fwy golau. Yna meddylodd, *'Efallai fod Cai yn gywir, efallai y galla i wella'r sefyllfa.'* Wrth iddo feddwl fel hyn, trodd y cwmwl yn fwy golau hyd yn oed.

'Edrych,' meddai Cai, 'Edrych beth sy'n digwydd!'

'Mae'n rhaid bod gen i ryw faint o reolaeth dros y cwmwl wedi'r cwbl,' meddai Wil a dechreuodd ymarfer dweud pethau mewn ffordd fwy cadarnhaol. Roedd yn newid meddyliau fel, 'Does neb yn fy hoffi,' i 'Mae rhai plant yn fy hoffi a dyw rhai ddim ac rydw i am dreulio amser gyda'r rhai sydd yn fy hoffi'. Newidiodd, 'Bydd pethau byth yn gwella,' i 'Rydw i am wneud beth alla i a gweld beth a ddaw'

Mae'r stori hon wedi'i haddasu o 'The Black Cloud' yn 'Using Trauma Focused Therapy Stories' gan Pat Pernicano (2014). Mae yna lawer o gwestiynau a allai ymchwilio ymhellach i'r cysylltiad rhwng meddyliau, teimladau a gweithredoedd.

Ymarferion Wil y Ddraig

Ymarfer – Wrth gyrraedd y pwynt hwn, stopiwch y stori a gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am rai o'r meddyliau negyddol oedd gan Wil a'u hysgrifennu ar y bwrdd gwyn. Ar ôl ysgrifennu rhai, gofynnwch sut byddai'r meddyliau hyn yn gwneud i Wil deimlo a sut y byddai'n ymddwyn wrth deimlo felly. Yna, ceisiwch weld a yw dysgwyr yn gallu meddwl am feddyliau amgen – rhai sy'n realistig ond yn fwy cadarnhaol, gan fyfyrto ar feddylfryd o ddysgu sy'n fwy ysgogol – efallai bydd angen dangos i ddysgwyr sut i ddatblygu meddyliau ond ar ôl canfod rhai gellir eu gwerthuso o ran eu heffaith ar hwyliau pobl a gweithredoedd.

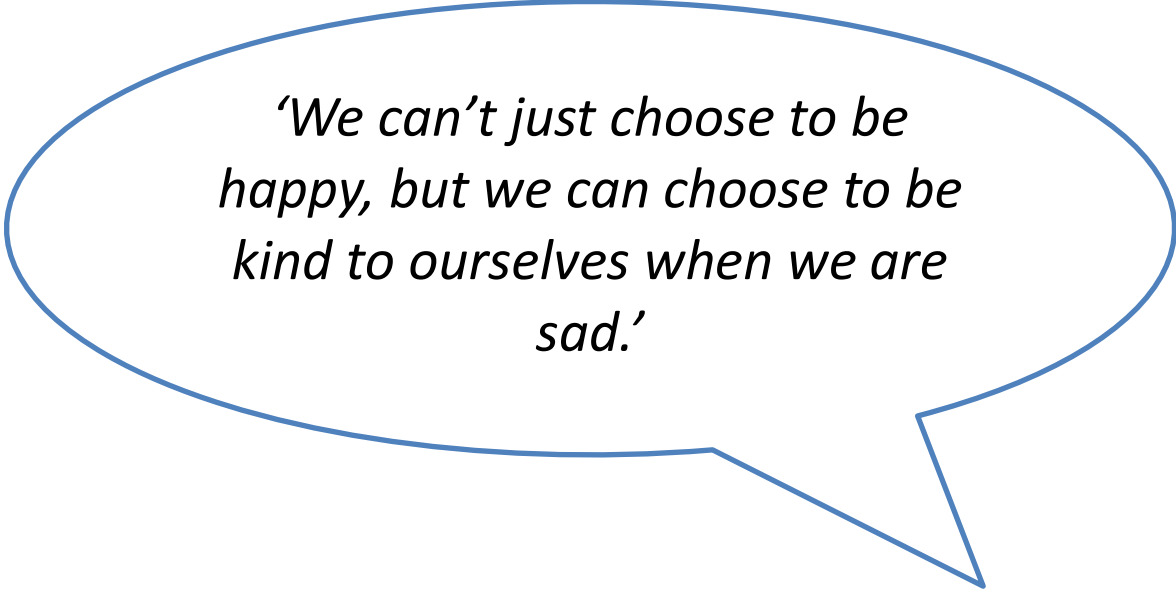
Gall **ymarferion dilynol** (y gellir eu gwneud wedyn neu ar adegau eraill) gynnwys adnabod meddyliau eraill, yn enwedig hunanfeirniadaeth, sy'n boenus, yna eu trafod er mwyn canfod dewisiadau gwell. Gofynnwch i blant feddwl am unrhyw ddatganiad cadarnhaol y maen nhw'n arbennig o hoff ohono. Gallan nhw ysgrifennu eu hoff ddatganiad a'i gadw er mwyn eu hatgoffa i ymarfer ei ddefnyddio. Gellir trafod strategaethau eraill ar gyfer ymdrin â meddyliau anodd fel derbyn y meddwl a gadael iddo fodoli ond peidio â'i gredu - dim ond sylwi arno.

Gorffen y stori – I gloi, rhowch ddiweddglo i'r stori:- Bob tro yr oedd Wil yn newid ei eiriau neu ei feddyliau, roedd y cwmwl yn mynd yn fwy a mwy golau ac yn llai ac yn llai. Dywedodd ei ffrind Cai, 'Wyddost ti, Wil, rwy'ti wedi gwneud yn dda ond mae angen i ti fynd allan i'r haul. Ceisia gael rhywfaint o awyr iach ac ymarfer corff a bydd hynny'n helpu i godi dy hwyliau. Po fwyaf rwy'ti'n ei wneud, gorau'n y byd y byddi di'n teimlo. Nawr mae'n rhaid i mi fynd adref ac ymarfer chwythu tân. Wela i di fory.'

Wel, efallai eich bod am wybod sut mae'r stori'n gorffen. Alla i ddim dweud ei bod wedi gorffen yn hapus ond fe aeth cwmwl Wil gryn dipyn yn llai. Roedd yn cael diwrnodau da a diwrnodau gwael, yn union fel pawb arall ond roedd yn gwybod nawr bod yna bethau y gallai eu gwneud a allai newid y cwmwl du hwnnw.

Ymarfer – Helpu Ffrind

Gofynnwch i'r dygwyr feddwl am bethau a all wneud rhywun yn drist. Archwiliwch sut fyddech chi'n gallu gweld a oedd rhywun yn drist drwy iaith y corff. Defnyddiwch un enghraifft a datblygwch stori. Yna gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am bethau y gallen nhw eu gwneud a fyddai'n helpu neu i'r gwrthwyneb. Gall yr ymarfer hwn ddatblygu cyfeillgarwch ac ymwybyddiaeth o'r ffordd y gellir helpu rhywun sy'n drist. Mae'n gyfle i archwilio pa mor ddefnyddiol yw gwrandao a charedigrwydd. Gall fod yn gyfle i feddwl am ffyrdd o fod yn garedig gyda chi eich hun yn hytrach na bod yn hunanfeirniadol.



'We can't just choose to be happy, but we can choose to be kind to ourselves when we are sad.'

Lori Deschene



4 Gweithio Un i Un

Ar adegau, mae gallu siarad yn unigol â myfyriwr yn gyfle i helpu i ddysgu am ei deimladau a'i helpu i'w rheoli. Mae'n arbennig o berthnasol ar adegau pan fyddan nhw'n cael trafferth ymdopi gyda dysgu neu os oes yna broblemau ymddygiad.

Hyfforddiant Emosiynau

Mae Hyfforddiant Emosiynau yn dechneg syml y gellir ei defnyddio ar unrhyw adeg er mwyn helpu plentyn i wneud synnwyr o deimladau, a dysgu sut i ymdopi â nhw. Cafodd hyn ei ddisgrifio gyntaf gan John Gottman yn ei lyfr 'The Heart of Parenting' ac mae'n cael ei chydabod fel sgil defnyddiol i athrawon ei defnyddio.

Camau Hyfforddiant Emosiynau

- 1 Bod yn ymwybodol o'r hyn mae'r plentyn yn ei deimlo.
- 2 Gweld hynny fel cyfle i gysylltu neu addysgu.
- 3 Labelu, neu helpu'r plentyn i labelu, yr hyn mae'n ei deimlo.
- 4 Cyfathrebu empathi a dealltwriaeth.
- 5 Gosod terfynau a datrys problemau gyda'ch gilydd.

Datrys Problemau ar y Cyd

Yn aml iawn, gall ymddygiad anodd ddigwydd oherwydd emosiynau gwaelodol. Mae yna adegau pan ellir helpu myfyriwr i ddeall rhai o'r emosiynau hyn a gellir cyd-drafod atebion mwy effeithiol pan fo plentyn yn cael trafferth ymdopi â sefyllfa. Mae gweithio drwy gamau Datrys Problemau ar y Cyd yn ffordd o helpu plentyn i ddatblygu strategaethau cydweithredu ac ymdopi a gall fod yn fwy effeithiol na rhoi gwobrau a chosbau. Yn aml mae'n broses sy'n gofyn am nifer o sgysiau er mwyn dod o hyd i atebion sy'n gweithio ond gall helpu'r myfyriwr i ddysgu sgiliau gwerthfawr.

1. **Y Cam Empathi** – Mae hyn yn ymwneud â deall y broblem o safbwynt y myfyriwr. Ceisiwch wrando gydag empathi er mwyn dysgu cymaint â phosibl am yr hyn sy'n peri anhawster i'r plentyn.
2. **Edrych o'r newydd ar y Broblem a Gwahoddiad i Ddatrys y Broblem** – Pan fo safbwynt y myfyriwr yn gwbl ddealladwy, yna mae'n bosibl dweud pam mae gweithredoedd y myfyriwr yn achosi anawsterau i eraill. Y dull yw 'Ie ac...' yn hytrach na 'Ie, ond...' a dylai orffen drwy ofyn a yw'n bosibl dod i ddealltwriaeth sy'n gweithio i ni'n dau.
3. **Posibiliadau Creadigol** - Dyma amser i ystyried pob math o syniadau a allai ddatrys y broblem. Gall y cynorthwyydd a'r myfyriwr feddwl am syniadau, a dylid eu nodi ar bapur. Gellir derbyn pob syniad ar yr adeg hon. Mae angen i gynorthwyyd sicrhau nad ydyn nhw'n gwrthio eu hatebion eu hunain.
4. **Pwysu a Mesur** – Unwaith mae rhestr o atebion posibl wedi'i llunio gellir dechrau gwerthuso drwy ystyried y dewisiadau'n feirniadol. Dyma amser i ystyried beth fyddai'n digwydd nesaf ac ymchwilio i ganlyniadau'r gweithredoedd. Yn ystod y cam hwn, bydd rhai syniadau'n cael eu dileu a bydd rhai syniadau yn awgrymu syniadau newydd.
5. **Dod i Gytundeb** – Yn y diwedd, cytunwch ar ateb a llunio cynllun gan nodi pwy sy'n gorfod gwneud beth. Os yw'r ddwy ochr yn cyfaddawdu, mae hyn yn ddefnyddiol gan ei fod yn modelu hyblygrwydd i'r myfyriwr.
6. **Pennu amser ar gyfer adolygiad** – Yn olaf, trefnwch amser cyn pen wythnos ar y mwyaf i gyfarfod i weld sut mae'r cynllun wedi gweithio. Os yw wedi gweithio, mae'r myfyriwr yn cael ei longyfarch. Os nad yw, mae'r broses yn cychwyn eto yn seiliedig ar ddysgu o'r hyn a ddigwyddodd. Gan amlaf, bydd hyn yn gymysgedd o lwyddiant a methiant a gellir gwella'r cynllun.

Gall y sgysiau hyn fod yn anodd a gall fod angen cael sawl sgwrs cyn gweld canlyniadau. Fodd bynnag, mae'n gyfle gwyh i helpu'r myfyriwr i ddysgu sgiliau emosiynol a chymdeithasol sy'n gallu bod yn fanteisiol iawn. Mae dull hwn yn debyg i ddulliau Cyfiawnder Adferol mewn sawl ffordd.

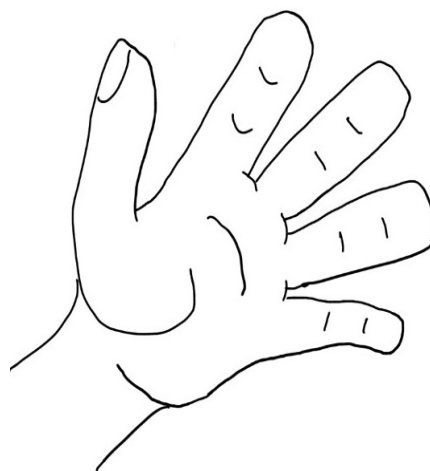


5 Strategaethau Ymdawelu

Mae dysgu dod o hyd i gyflwr tawel a heddychlon yn bwysig er mwyn ymdopi ag emosiynau anodd a chryf a bod yn y meddylfryd iawn i ddysgu. Mae tawelwch (neu deimladau tebyg fel 'llonyddwch' neu fod yn 'ddigynnwrf') yn un o'r emosiynau cadarnhaol. Mae'r ymarferion hyn yn helpu i osod y sylfeini ar gyfer datblygu sgiliau hunan-ymdawelu neu gysuro eich hun, ac maen nhw'n helpu dysgwyr i fod yn ymwybodol o'u hanadlu ac yn helpu i ddatblygu'r gallu i ganolbwyntio fel y gallan nhw ddechrau ymlacio. Mae'r ymarferion hyn yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer paratoi dysgwyr i ddechrau adrodd straeon, yn ogystal ag ar gyfer dod ag ymdeimlad o lonyddwch i'r dosbarth cyfan. Gellir defnyddio'r ymarferion a ddisgrifir yma i gynhesu neu ymdawelu cyn cychwyn neu wrth orffen gwersi.

Anadlu Bysedd

1. Ceisiwch ddod yn ymwybodol eich bod yn anadlu i mewn ac allan
2. Ewch â'ch bys cyntaf ar hyd bawd a bysedd y llaw arall.
3. Gan anadlu i mewn wrth fynd i fyny'r bys a'r bawd ac anadlu allan wrth fynd i lawr. Gwnewch hynny'n araf a phwyllog.
4. Ar ôl i chi wneud yr holl fysedd, ewch yn ôl at y cyntaf a dechrau eto



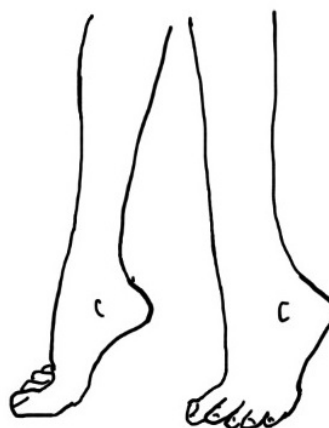
Gwneud dwrn

1. Byddwch yn ymwybodol eich bod yn anadlu i mewn ac allan yna agorwch a chau eich dwrn i gyfateb i hynny.
2. Yna gosodwch eich llaw ar eich stumog er mwyn bod yn ymwybodol o'ch anadl yn mynd i mewn ac allan.
3. Wrth i chi ddod yn ymwybodol o'r rhythm, stopiwch symudiadau'r dwylo a chanolbwyntio ar eich anadlu.
4. Byddwch yn sylwi bod meddyliau a theimladau yn dod i'ch meddwl – mae hynny'n iawn, dyna mae'r meddwl yn ei wneud, felly dylech eu cydnabod nhw a mynd yn ôl i ganolbwyntio ar eich anadlu.



Ar Flaenau'r Traed

1. Rhwch y grŵp i sefyll yn unigol neu mewn cylch gyda'u llygaid ar gau os dymunwch chi, a gofynnwch i'r myfyrwyr ddod yn ymwybodol o'u hanadlu.
2. Wrth iddyn nhw anadlu i mewn maen nhw'n codi i sefyll ar flaenau eu traed. Wrth iddyn nhw anadlu allan maen nhw'n rhoi gwadnau'r traed yn ôl ar y llawr.
3. Ceisiwch eu hannog i wneud hyn yn araf er mwyn sefydlu patrwm anadlu tawel wrth i'r grŵp godi a disgyn wrth iddyn nhw anadlu gyda'i gilydd.



Anadlu Bola.

Nod yr ymarfer hwn yw helpu dysgwyr i fod yn ymwybodol o anadlu gan ddefnyddio'r diaffram. Mae'n ffordd fwy dwys o anadlu, ac yn arafach sy'n gallu helpu'r meddwl a'r corff i deimlo'n dawel ac wedi ymlacio. Wrth i'r ysgyfaint lenwi ag aer, mae'n gwthio'r diaffram i mewn i'r bola gan achosi i'r bola godi.

4. Gofynnwch i'r myfyrwyr orwedd ar y llawr (y lle gorau i wneud hyn fyddai neuadd neu ystafell fawr lle nad yw'r myfyrwyr yn rhy agos at ei gilydd)
5. Gofynnwch i'r myfyrwyr gau eu llygaid neu syllu ar bwynt ar y nenfwd a chadw eu breichiau wrth ochr y corff. Mae angen iddyn nhw roi eu coesau at ei gilydd gyda'u traed yn wynebu allan.
6. Nod hyn yw bod yn ymwybodol o'u hanadlu i mewn ac allan. Dylech atgoffa'r dysgwyr y bydd eu meddwl yn crwydro fwy na thebyg, ond dylent geisio sylwi ar hynny a chanolbwyntio ar yr anadlu unwaith eto.
7. Yna, ar ôl ychydig eiliadau, gofynnwch i'r dysgwyr fod yn ymwybodol o'u bola yn codi a gostwng wrth i'w hysgyfaint lenwi ag aer. Gallan nhw roi eu llaw ar eu bola er mwyn ei weld a'i deimlo'n mynd i fyny ac i lawr.

Datblygu

Defnyddiwch fag ffa, papur wedi'i wasgu'n belen neu unrhyw wrthrych bach a'i osod ar eich bola i'w weld yn codi a gostwng gyda'ch anadl.

Mae amrywiadau pellach yn cynnwys helpu myfyrwyr i fod yn ymwybodol o'r teimladau corfforol penodol sy'n gysylltiedig â theimlad neu emosiwn fel y gallan nhw ei enwi. Mae'n ddefnyddiol i fyfyrwyr wybod bod yna arwyddion corfforol i'r teimladau hyn yn aml, ac mae hyn yn normal, ac nad oes angen eu rheoli ac y byddan nhw'n mynd yn raddol. Dylen nhw archwilio'r syniad hefyd y gallwch fod yn ymwybodol ohonyn nhw heb eu beirniadu fel pethau da neu ddrwg nac ymateb iddyn nhw.

Defnyddio Barddoniaeth

Pan fydd y grŵp yn gorwedd ar y llawr, wedi ymlacio, gall fod yn amser i ddarllen cerdd yn dawel. Ar y pwynt hwn, gellir clywed y geiriau a meddwl amdanyn nhw.

Pethau Doniol yw Teimladau

Pethau doniol yw teimladau.

Dyw teimlo'n annymunol ddim yn golygu eich bod yn edrych yn annymunol.

Dyw teimlo nad ydych chi cystal â rhywun yn golygu nad ydych chi cystal â nhw.

Dyw teimlo'n dwp ddim yn golygu eich bod yn dwp.

Dyw teimlo nad ydych chi digon da yn golygu nad ydych chi digon da.

Dyw teimlad ddim yn ffaith – daw o'r hyn sy'n mynd drwy'ch meddwl – a gall yr hyn sydd yn eich meddwl wneud i chi deimlo a gall teimlad roi rhywbeth i chi feddwl amdano.

Yr hyn rydych chi'n penderfynu ei wneud sy'n bwysig. Dylai eich gweithredoedd fod yn seiliedig ar yr hyn sy'n bwysig i chi – y pethau rydych chi'n gweld gwerth ynddyn nhw.

Dylech dalu sylw i'ch teimladau – Gadewch iddyn nhw fod a gadewch iddyn nhw fynd.

'Daliwch ati – Does yr un teimlad yn derfynol.'

Gydag ysbrydoliaeth gan Matt Haig a Marie Rainer Rilke

Gosod y Sylfeini ar gyfer Ymwybyddiaeth Ofalgar

“Meditation is to be aware of what is going on: in your body, in your feelings, in your mind, and in the world.”

Thich Nhat Hanh

Defnyddir technegau ymwybyddiaeth ofalgar er mwyn helpu pobl i fod yn ymwybodol o’u meddyliau a’u teimladau a gallu eu tawelu. Maen nhw’n cael eu dysgu fwy a mwy mewn ysgolion. Yn y rhaglen hon, dydyn ni ddim yn enwi’r term ‘ymwybyddiaeth ofalgar’ ond rydyn ni’n ystyried yr ymarferion anadlu hyn yn ddefnyddiol wrth ddysgu i ymlacio. Mae’r ymarferion uchod yn gosod y sylfeini ar gyfer datblygu sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar a gall hyn fod yn ffordd wych o ddatblygu’r rhaglen ymhellach pan fo dysgwyr yn dod yn fwy ymwybodol o’r meddyliau a’r teimladau sydd ganddyn nhw’n barhaus. Gwelwyd bod y sgiliau hyn yn ddefnyddiol wrth i blant ddysgu i ymdawelu a rheoli’r emosiynau.

Mae hyfforddiant ffurfiol mewn ymwybyddiaeth ofalgar yn hanfodol cyn cyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion a gall hyfforddiant fod o fudd i aelodau staff hefyd wrth ymdrin â straen bywyd. Mae yna fwy a mwy o dystiolaeth o gyfraniad rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar at lesiant.

Mae mwy o wybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion ar gael yma

www.mindfulnessinschools.org

www.awakeningjoyforkids.com

“Mindfulness is simply being aware of what is happening right now without wishing it were different; enjoying the present without holding on when it changes (which it will); being with the unpleasant without fearing it will always be this way (which it won’t).”

James Baraz, ‘Awakening Joy for Kids’



6 Datblygu Sgiliau Adrodd Straeon

Rydyn ni'n dechrau addysgu sgiliau adrodd straeon drwy greu Pecyn Cymorth Storiwr – Dyma'r 'adnoddau' y mae storiwr yn eu defnyddio i gofio a chyfathrebu stori.

Ar ôl adrodd straeon i'r dosbarth, rydyn ni'n gofyn i'r myfyrwyr a ydyn nhw wedi sylwi beth mae'r storiwr yn ei wneud i gofio ac adrodd stori. Mae hyn yn ysgogi rhestr o rai o'r meysydd sydd wedi'u crybwyll uchod. Ac mae'r rhestr yn tyfu yn ystod sesiynau dilynol.

Ar gyfer pob un o'r meysydd hyn, rydyn ni'n rhoi ymarferion rydyn ni'n eu defnyddio er mwyn helpu dysgwyr i ddatblygu eu sgiliau adrodd straeon. Yn aml, byddwn yn defnyddio'r ymarfer 'Cyfnewid stori' a gwneud ymarferion gyda'r stori y maen nhw'n ei dysgu er mwyn helpu myfyrwyr i baratoi ar gyfer adrodd y stori.

Pecyn Cymorth y Storiwr



Gwranddo

Talu sylw, canolbwyntio, rhagweld chwilfrydedd, deall



Dychymyg

Gweld y stori yn y Meddwl, Dychmygu, datrys problemau



Emosiwn

Teimladau ac emosiynau yn y stori, y storiwr a'r gwrandaŵr – geiriol a dieiriau



Iaith

Yr iaith a ddefnyddir – ymadroddion a throsiadau – ailadrodd, rhythmau



Llais

Mynegiant lleisiol, tŷn llais, effeithiau sain



Gweithredu

Ystumiau, symudiadau, safle corfforol, cymeriadau



Wyneb

Mynegiant yr wyneb, y teimladau a fynegir



Cof

Delweddau, Esgyrn Stori, Mapiau Stori



Cyswllt Llygaid

Cyswllt â'r gynulleidfa ac ymwneud â'r gynulleidfa

Sgiliau Dychmygu a Delweddu

'Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there will be to know and understand.'

Albert Einstein

Delweddu yw'r gallu i weld y stori yn eich meddwl ac mae'n sgîl allweddol wrth adrodd stori ac wrth feddwl yn greadigol yn gyffredinol. Mae'n elfen hanfodol os yw dysgwyr am gael perchnogaeth ar y straeon gan fod angen iddyn nhw allu eu hadrodd yn eu ffordd eu hunain. Nid cofio'r straeon air am air yw'r nod ond gallu cofio cyfres o ddelweddau yn eu meddwl a'u defnyddio i adrodd y stori yn eu geiriau eu hunain.

Y Blwch

Nod: Nod yr ymarfer isod yw adnabod a datblygu sgil pwysig delweddu.

1. Mae pob dysgwr yn dod o hyd i'w ofod ei hun ac yn gorwedd
2. Mae angen cynhesu drwy Anadlu Bysedd
3. Ar ôl ymdawelu ac ymlacio'n ddigonol, gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid a dweud y canlynol, gan sicrhau bod digon o amser rhwng pob cyfarwyddyd neu gwestiwn:

Dychmygwch eich bod yn sefyll y tu allan i ddrws. Dydw i ddim yn gwybod sut ddrws yw hwn ond rydych chi'n gwybod oherwydd eich bod yn gallu ei weld yn eich meddwl. O ba ddefnydd mae'r drws wedi'i wneud? Yw'r drws wedi'i baentio neu'n noeth? Hen neu newydd?

Rydych chi'n sylwi ar handlen. Yw'r handlen yn grwn, yn lifer neu'n glicied? Edrychwch yn ofalus.

Estynnwch am y drws a'i agor a chymryd un cam i mewn i'r ystafell. O ble mae'r golau'n dod? A yw'n olau naturiol, kannwyll, golau trydan, efallai bod yna dân yn yr ystafell?

Nawr eich bod wedi gweld o ble mae'r golau'n dod, edrychwch o'ch cwmpas yn ofalus. Beth yw gwneuthuriad y waliau? Ydyn nhw wedi'u paentio, yn noeth neu efallai bod papur wal arnyn nhw? Beth yw cyflwr y waliau? Hen, newydd, wedi gwisgo? Efallai bod yna luniau neu ddrych arnyn nhw. Yn sicr, mae yna ddodrefn yn yr ystafell. Beth? (Awgrymwch bosibiliadau).

Beth sydd ar y llawr? Carped, rygiau, teils?

Wrth i chi edrych, rydych chi'n sylwi ar flwch ar y llawr nad oeddech chi wedi'i weld yn gynharach. Mae caead o ryw fath arno ond gall fod yn fawr neu'n fach. Dydw i ddim yn gwybod ond rydych chi'n gwybod oherwydd eich bod yn gallu ei weld yn eich meddwl. O beth mae wedi'i wneud? Pa liw? Hen neu newydd? Cerddwch o'i gwmpas yn araf. Oes colfachau arno? Handlenni?

Nawr, rydych chi wedi dychwelyd i'r tu blaen, rydw i am gyfri i fyny i dri ac yna gofyn i chi agor y blwch.

Barod, un...dau...tri... Agorwch y blwch!...Mae rhywbeth y tu mewn! Does gen i ddim syniad ond mae gennych chi. Cydiwch ynddo a'i archwilio. Teimlwch ei bwysau, a'i wead?

Ar ôl i chi ei archwilio'n ofalus – rhowch e'n ôl yn y blwch a phan fyddwch chi'n barod, agorwch eich llygaid.

Gall dysgwyr rannu'r hyn maen nhw wedi'i ddarganfod yn y blwch, ceisiwch eu hannog i roi mwy o fanylion.

Mapiau Stori

Gan adeiladu ar yr ymarfer delweddu, mae map stori'n ffordd o helpu dysgwyr i gofio'r digwyddiadau mewn stori fel cyfres o ddarluniau yn eu meddwl. Rydyn ni'n cyflwyno hyn gyntaf fel rhan o ymarfer adrodd straeon y grŵp felly dim ond y rhan o'r stori maen nhw'n gweithio arni y mae'n rhaid i'r dysgwyr ei gofio (gweler **Story Bones**).

- Mae dysgwyr yn defnyddio cyfres o ddarluniau cyflym i'w helpu i gofio prif ddigwyddiadau'r stori
- Does dim angen i neb arall ddeall map stori unigol, rhywbeth i'r storiwr yn unig yw hwn, felly gall dysgwyr ddefnyddio ffigurau ffyn, symbolau neu lythrennau i gynrychioli pethau e.e. gallai B gynrychioli brenin
- Fodd bynnag, dylech annog dysgwyr i greu mapiau gan ddefnyddio darluniau a symbolau yn hytrach na geiriau. Os oes yna ddeialog bwysig gellir ei chofnodi mewn swigod siarad efallai a gellir dangos ymadroddion penodol ar ffurf nodiadau
- Ar ôl gorffen, mae dysgwyr yn ffurfio parau ac yn adrodd stori o fap, gan ychwanegu ac addasu yn ôl yr angen



Map Stori o 'The Fearsome Giant' (Gweler Adran 5).

Esgyrn Stori

Mae esgyrn stori yn rhoi dull arall i storiwyr gofio stori. Mae'r stori'n cael ei chrynhai gymaint ag y bo modd – cyfres o frawddegau byr, nodiadau ac ymadroddion, sef hanfodion y stori. Mae'r storiwr yn defnyddio ei sgil i roi cnawd yn ôl ar yr esgyrn wrth iddo adrodd y stori.

1. Unwaith rydych chi wedi rhannu'r stori y bydd y grŵp yn ei hadrodd, gweithiwch gyda'ch gilydd er mwyn adnabod yr esgyrn (mae'n syniad da gwneud hyn eich hun yn y lle cyntaf gan eich bod am i bob pâr yn y grŵp weithio ar asgwrn unigol)
2. Gall dysgwyr, naill ai drwy weithio mewn paru neu'n unigol, ysgrifennu neu ddarlunio sribed comig o esgyrn gwahanol y stori.
3. Gyda phartner, gallan nhw fynd drwy esgyrn y stori a gweld a ydyn nhw'n cofio'r drefn.
4. Dechreuwch weithio drwy esgyrn gwahanol y stori. Meddyliwch am y 'cnawd' y gallwch ei ychwanegu at bob asgwrn drwy ychwanegu manylion a disgrifiadau (gweler yr ymarferion dilynol ar ychwanegu disgrifiad)
5. Sut allan nhw ddod â'r stori'n 'fyw' drwy ddefnyddio ystum a sgiliau cyfathrebu dieiriau eraill pan fyddan nhw'n adrodd y stori.
6. Gallwch ymarfer adrodd y stori wrth bartner neu gyda phartner.

Iaith a Llefaredd

Manylion sy'n Bwysig

Dewiswch stori a gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r manylion cywir e.e. Roedd hi'n gwisgo ffrog goch, roedd ganddi saith brawd, 'Meg' oedd enw ei phwdl anwes.

Yna gofynnwch gwestiynau penodol i'r dosbarth sy'n ymwneud â ffeithiau'r stori.

Pa liw oedd ei ffrog?

Faint o frodyr oedd ganddi?

Pa fath o anifail anwes oedd ganddi?

Datblygu

Archwiliwch er mwyn nodi manylion emosiynol – Beth gafodd ei ddweud a beth gafodd ei awgrymu?

Datblygu Iaith Ddisgrifiadol

Gall ychwanegu manylion disgrifiadol helpu i ychwanegu at awyrgylch y stori a gwella'r dychymyg. Gall helpu dysgwyr i adnabod a chreu termau disgrifiadol. Gall fod yn rhywbeth mor syml â gair neu drosiad sy'n ychwanegu at awyrgylch y stori. Mae ymarfer yn helpu i feithrin sgiliau adrodd straeon a gellir eu datblygu ymhellach mewn ysgrifennu creadigol.

Er enghraifft, os yw coeden yn ymddangos mewn stori gellir ei disgrifio fel 'coeden' neu gellir gwella'r disgrifiad drwy ychwanegu mwy o fanylion.

'Yr hen goeden geinciog.....'

'Y goeden noeth, a'i dail wedi eu diosg yn barod i'r gaeaf'

'Y goeden a safai ar gyrion y goedwig

'Taflodd y goeden ei chysgod hir a thywyll, cyn ddued â'r nos.'

Gweithred, Disgrifiad, Lleoliad

Nod: datblygu sgiliau adrodd stori a helpu dysgwyr i adnabod elfennau iaith hanfodol o'r stori – Datganiadau Lleoliad, Disgrifiad a Gweithredoedd.

Pan fydd dysgwyr yn gweithio ar ddysgu sut i adrodd stori, gofynnwch iddyn nhw gynnwys datganiad am leoliad y stori; rhywbeth sy'n disgrifio cymeriad neu leoliad (a allai awgrymu emosiwn) ac y gall fod yn ffeithiol neu'n farn; datganiad am weithred y mae cymeriad yn ei chyflawni – y gellid ei phwysleisio drwy symudiad.

Gall rhoi enghreifftiau ar fwrdd gwyn helpu gyda'r ymarfer hwn.

LLEOLIAD – Safai'r Frenhines ger y ffenestr yn nhŵr ei chastell.

DISGRIFIAD – Roedd yn dal ac roedd ganddi wallt hir du, mor dywyll â'r nos.

GWEITHRED - Cydiodd yn y llythyr a dechrau darllen.

Datblygu

Gellir defnyddio'r datganiadau hyn i ddatblygu llythrennedd a sgiliau ysgrifennu creadigol.

Chwyddo mewn.

Diben: Darparu mwy o fanylion mewn stori. Drwy gael partner i ofyn am fanylion, yn aml bydd storiwr yn canfod manylion na fydden nhw wedi'u canfod ar eu pennau eu hunain.

Y Gweithgaredd – Rhowch y cyfranogwyr mewn parau. Mae angen i un ddechrau adrodd stori tra bod y partner, o dro i dro, yn gofyn iddyn nhw chwyddo mewn a rhoi mwy o fanylion.

Dewis amgen/Datblygu

I ddechrau, gall yr ymarfer ganolbwyntio ar un gwrthrych neu gymeriad yn y stori.

Yn ddiweddarach, pan fydd cyfranogwyr yn gyfarwydd â'r ymarfer, gellir ei ddefnyddio i chwyddo mewn wrth adrodd y stori i ychwanegu mwy o fanylion, neu chwyddo allan i ychwanegu llai.

Cyfathrebu Dieiriau

Mae cyfathrebu dieiriau'n bwysig wrth adrodd straeon ac wrth gyfathrebu'n gyffredinol. Mae ymchwilio i'r ffordd rydyn ni'n cyfathrebu wrth adrodd stori yn helpu plant i ddysgu am bwysigrwydd ystyried cyfathrebu wrth ryngweithio ag eraill oherwydd dyna sut rydyn ni'n cyfleu emosiwn. Mae cyfathrebu dieiriau'n golygu gallu darllen 'iaith y corff' a dyma'r prif elfennau:-

- Cyswllt llygaid
- Mynegiant yr wyneb
- Tôn y llais
- Osgo
- Ystum

Emosiwn a Chyfathrebu Dieiriau

- Wrth adrodd straeon, dyw emosiynau ddim yn cael eu cyfleu'n uniongyrchol drwy enwi'r emosiwn. Yn hytrach caiff ei gyfleu drwy iaith y corff (neu gyfathrebu dieiriau), drwy drosiad neu drwy ddisgrifiad. Yr egwyddor yw '*dangos nid dweud*'.
- Gall ymarfer adrodd straeon a hyfforddiant yn y grefft helpu i adnabod ystum, tôn llais ac ati i gyfleu'r teimlad.

Ymarfer – Osgo Cymeriad

Nod: Meithrin ymwybyddiaeth o iaith y corff ac emosiwn

- Dewiswch gymeriad, eiliad neu emosiwn o stori neu rywle arall.
- Rhannwch y grŵp yn ddau grŵp llai
- Gofynnwch i'r dysgwyr mewn un grŵp sefyll mewn cylch yn wynebu'r canol
- Yna maen nhw'n dewis osgo sy'n cyfleu gweithred neu emosiwn y cymeriad.
Awgrymwch eu bod yn meddwl am y ffordd mae'r emosiwn yn cael ei arddangos ym mynegiant yr wyneb ac osgo'r corff.
- Pan fyddan nhw'n fodlon gyda'u 'delw' maen nhw'n troi i wynebu am allan. Mae'r grŵp arall yn cerdded o amgylch y cylch yn archwilio'r delwau gwahanol.

Fferru Ffrâm.

Mae fferru ffrâm yn ffordd wych o gael dysgwyr i ymwneud yn gorfforol â stori, gan eu galluogi i ddechrau archwilio'r pŵer sydd gan iaith y corff ac ystumiau ar ystyr. Ar y cychwyn, mae'n syniad da defnyddio'r dechneg hon pan fydd y dosbarth cyfan yn gweithio ar yr un stori.

- Gan weithio mewn grwpiau bach, a defnyddio'u cyrff yn unig, mae'r dysgwyr yn creu eiliad sy'n dangos y weithred mewn stori wedi'i rhewi mewn amser, fel petai rywun wedi pwyso'r botwm oedi. Mae hyn yn eu galluogi i feddwl am yr hyn sy'n digwydd i'r cymeriadau a'r gwrthrychau yn y ffrâm a sut i'w portreadu'n effeithiol.
- Gyda grwpiau sy'n newydd i'r dechneg, mae angen i chi sefydlu'r hyn a fydd yn fferru ffrâm yn llwyddiannus (yn cynnwys y defnydd o wahanol uchderau).
- Yna mae grwpiau'n rhannu eu ffrâm wedi'i fferru ac mae gweddill y dosbarth yn ceisio adnabod yr eiliad yn y stori sy'n cael ei phortreadu.

Datblygu:

Gofynnwch i'r dysgwyr wneud y canlynol:

- Map stori fferru ffrâm drwy roi eiliad wahanol i bob grŵp i'w phortreadu
- Dewis 3 eiliad (dechrau, canol a diwedd) i'w phortreadu
- Canolbwyntio ar emosiwn penodol maen nhw'n dymuno'i gyfleu
- Defnyddiwch y dull **Olrhain Meddyliau** i archwilio dealltwriaeth y dysgwyr o gymeriadau a sefyllfaoedd ymhellach; eglurwch wrthyn nhw, pan fyddwch yn taro eu hysgwydd yn ysgafn, eich bod am iddyn nhw gyfleu meddyliau a theimladau'r cymeriad neu'r gwrthrych y maen nhw'n ei bortreadu gan ddefnyddio geiriau.

Cyfnewid Stori (parau)

Nod: Rhoi profiad i blant o adrodd stori wrth un unigolyn arall. Gellir gwneud yr ymarfer hyn yn syth heb lawer o ymarfer a gellir ei ailadrodd ar ôl dysgu rhai o'r sgiliau eraill sydd eu hangen i adrodd stori.

1. Rhannwch y grŵp yn ddau (dau hanner cyfartal os oes modd) gydag aelod staff ym mhob grŵp.
2. Mae aelod staff yn adrodd stori fer wrth ei grŵp – (rhoddir straeon enghreifftiol ar y diwedd).
3. Ar ôl iddyn nhw glywed y stori, rhowch nhw mewn parau i gofio rhannau pwysig y stori (canfod yr esgyrn moel)
4. Yna maen nhw'n ailymuno â'r grŵp arall ac yn dod o hyd i bartner o'r grŵp arall sydd wedi dysgu stori wahanol
5. Maen nhw'n adrodd y straeon maen nhw wedi'u dysgu wrth ei gilydd.
6. Ar ôl adrodd y straeon wrth ei gilydd, maen nhw'n rhoi adborth i'w gilydd am yr hyn roedden nhw'n ei hoffi am y stori a'r ffordd roedd y partner yn ei hadrodd.

Datblygu.

Ar ôl cofio esgyrn y stori, gallan nhw wneud unrhyw un o'r ymarferion amrywiol a ddisgrifir yma fel gweithio ar ystum, map stori neu ddelweddu er mwyn eu helpu i ddysgu'r stori cyn ei hadrodd.

- Mae hwn yn ymarfer allweddol o ran helpu dysgwyr i ddatblygu sgiliau adrodd straeon. Y ffordd orau o'i wneud yw cael dau aelod staff i ddysgu stori fer y gallan nhw ei hadrodd wrth y myfyrwyr er mwyn iddyn nhw ei dysgu. Yna byddan nhw'n adrodd y stori wrth un plentyn arall.
- Os nad yw hynny'n bosibl, yna gall un aelod staff ei wneud os gellir diddanu'r grŵp arall. Rhoddir mwy o wybodaeth am ddefnyddio'r ymarfer hwn yn *'Telling Tales: Storytelling as Emotional Literacy'* gan Taffy Thomas a Steve Killick (2007).

Y Llestr Toredig

- Mae dyn a dynes yn byw ar ben y bryn mewn gwlad boeth a sych iawn.
- Mae'n rhaid iddyn nhw gasglu dŵr drwy ei godi o'r afon ar waelod y bryn mewn llestri clai. Mae dau lestr clai yn crogi o belyn sy'n cael ei gario ar yr ysgwyddau.
- Mae gan un o'r llestri hollt denau ac mae'r dŵr i gyd wedi gollwng ohono erbyn i'r cludwr ddychwelyd i'r tŷ ar ben y bryn.
- Mae'r llestr arall yn credu ei fod yn berffaith ac mae'n poenydio'r Llestr Toredig yn barhaus, gan ddweud ei fod yn dda i ddim a, 'Dwn i ddim pam maen nhw'n dy gadw di. Rwy'ti'n colli'r dŵr i gyd.'
- Yn y diwedd, mae'r Llestr Toredig yn gofyn i'r Cludwr pam ei fod yn ei gadw yn hytrach na'i daflu.
- Mae'r Cludwr yn egluro bod y Llestr Toredig yn ddefnyddiol iawn. Plannwyd hadau ar hyd y llwybr at y tŷ ac mae'r diferion dŵr wedi helpu'r blodau i dyfu. Mae'r hadau hyn yn dod â llawer o harddwch i fywyd y cwpl.
- Mae'r Llestr Toredig yn gweld ei hun mewn ffordd wahanol wedyn.

Mae hon yn stori adnabyddus ac yn un hawdd i'w dysgu a'i hadrodd. Mae'n tynnu sylw at themâu fel bwlio a pherffeithrwydd. Mae yna fersiwn lawn o'r stori hon yn 'Building Relationships through Storytelling – A Foster Carers Guide to Attachment and Stories' gan Steve Killick a Maria Boffey.

Chwip Cynffon Buwch

- Mae gan heliwr wraig feichiog a phedwar o feibion.
- Mae'n mynd i'r goedwig a dyw e ddim yn dychwelyd.
- Mae'r teulu'n disgwyl; maen nhw'n chwilio amdano; allan nhw ddim dod o hyd iddo.
- Mae mis yn mynd heibio ac maen nhw'n dechrau anghofio amdano.
- Ar ôl tri mis, mae'r heliwr wedi diflannu o'u hatgofion. Mae'r wraig yn geni ei phumed plentyn.
- Geiriau cyntaf y baban yw, 'Ble mae fy nhad?'
- 'Sut allen ni fod wedi anghofio amdano?' Mae'r pedwar brawd yn chwilio eto ac yn dod o hyd i'w esgyrn wedi'u gwasgaru yn yr isdyfiant.
- Mae gan y mab cyntaf y pŵer i ddod â'r esgyrn gwasgaredig ynghyd.
- Mae gan yr ail fab y pŵer i roi cnawd, croen, llygaid, gwallt ac ati iddo.
- Mae gan y trydydd mab y pŵer i roi bywyd iddo (er ei fod yn parhau mewn trwmgwsg)
- Mae gan y pedwerydd mab y pŵer i roi iaith, symudiadau a chwerthin iddo.
- Mae'r heliwr yn codi ar ei eistedd, yn siarad ac maen nhw'n mynd adref. Mae'r teulu'n dod at ei gilydd unwaith eto ac yn cael gwledd.
- Mae'r heliwr yn cerfio handlen bren hardd ar gyfer chwip cynffon buwch. 'Mae hon i'r un a achubodd fy mywyd.
- Mae pob un o'r pedwar brawd yn ei hawlio ond mae'r heliwr yn ysgwyd ei ben.
- 'I'r un bach mae hwn. Ef oedd yr un oedd yn fy nghofio i.. a chyn belled â bod unigolyn yn cael ei gofio gan rywun ni fydd yn gwbl farw.

Mae yna sawl fersiwn i'r stori hon sy'n deillio o chwedl o orllewin Affrica. Mae hon yn seiliedig ar stori Hugh Lupton ac mae ar gael yn

http://www.storymuseum.org.uk/1001stories/upload_files/text_pdf_157.pdf

Mae'r ymarfer hwn yn datblygu'r broses cyfnewid stori drwy gael dau grŵp yn gweithio, a'r ddau grŵp yn gweithio ar stori wahanol. Mae angen dau aelod staff ar gyfer yr ymarfer (gweler uchod), a dwy neu ragor o wersi o bosib i ddatblygu perfformiad. Mae'n defnyddio llawer o'r sgiliau adrodd stori amrywiol a dylid ei wneud ar ôl i'r myfyrwyr roi cynnig ar nifer o'r sgiliau adrodd stori. Bydd rhai dysgwyr angen llawer o hyfforddiant ac arweiniad. Mae'n ymarfer pwysig o ran cydweithio a gall feithrin hyder i siarad â grŵp.

Camau

1. Rhannwch y dosbarth yn ddau grŵp cyfartal.
2. Mae'r ddau grŵp yn clywed stori (wahanol).
3. Caiff y stori ei rhannu yn nifer o rannau/esgyrn. Yn ddelfrydol, dylai nifer y rhannau/esgyrn fod yr un fath â hanner nifer y plant yn y grŵp.
4. Mae'r grŵp yn rhannu'n barau ac mae pob pâr yn dewis un rhan/asgwrn o'r stori. Fel arfer, mae arweinydd y grŵp yn dyrannu rhan i bob pâr ond mae yna gyfle i gyd-drafod.
5. Yna mae pob pâr yn gweithio ar adrodd eu rhan benodol nhw o'r stori. Byddan nhw angen arweiniad ar yr arddull adrodd o ran ystum, cyswllt llygaid a sgiliau eraill. Gall llunio map stori o'u rhan/asgwrn fod yn fuddiol.
6. Yna mae'r grŵp yn ymarfer y stori fel cyfanwaith a rhoddir adborth. Gellir helpu'r grŵp i roi adborth i'w gilydd am yr hyn roedden nhw'n ei hoffi. Mae'n bwysig gwirio bod y stori'n glir ac yn gyson ym mhob pâr. Gellir rhoi ystyriaeth i'r llwyfannu.
7. Yna mae'r ddau grŵp yn perfformio eu straeon i'w gilydd.

Yn yr adran nesaf, ceir enghraifft o stori, 'Y Crwban Siaradus', sydd wedi'i rhannu er mwyn i barau neu grwpiau bach ei hadrodd.

Llygad, Clustiau, Dwylo a Thraed

- Mae ein llygaid, ein clustiau, ein dwylo a'n traed yn gysylltiedig â'i gilydd ond nid felly y bu erioed. Un tro, roedden nhw'n mynd hwnt ac yma yn eu llwythi eu hunain.
- Aeth pâr o lygaid ar daith o amgylch y byd ac aeth pâr o glustiau i grwydro'r byd gan eu bod wedi clywed cymaint amdano. Fe wnaethon nhw gyfarfod a phenderfynu aros yng nghwmni ei gilydd.
- Yr un pryd, roedd pâr o ddwylo'n teimlo eu ffordd o amgylch y lle ac roedd pâr o draed yn mynd am dro. Fe wnaethon nhw gyfarfod a phenderfynu aros yng nghwmni ei gilydd.
- Yna fe wnaeth y llygaid a'r clustiau ddod ar draws y dwylo a'r traed. Penderfynwyd mynd i hela gyda'i gilydd ac aethant i gyd i'r goedwig.
- Fe wnaeth clustiau glywed sŵn. Fe wnaeth y llygaid weld carw. Fe wnaeth y traed fynd â nhw'n nes. Fe wnaeth y dwylo daflu gwaywffon.
- Fe wnaethon nhw ladd y carw ond dechrau dadlau ynglŷn â phwy oedd yn ei haeddu fwyaf. Roedden nhw ar fin ymladd.
- Fe wnaeth tylluan eu clywed yn dadlau. Gofynnodd rhannau'r corff i'r dylluan a fyddai hi'n fodlon penderfynu ond awgrymodd y dylluan eu bod yn mynd i weld y Great Discombobulator.
- Gwrandawodd y Great Discombobulator arnyn nhw'n dadlau a dweud wrthyn nhw i fod yn dawel a dywedodd y byddai'n rhoi ei dyfarniad ar ôl iddi fwyta'r carw.
- Dywedodd y Great Discombobulator ei bod wedi bwyta'r carw i ddysgu gwers iddyn nhw. Roedd pob un ohonyn nhw wedi chwarae rhan angenrheidiol yn y weithred. Er mwyn stopio'r ffwlbri rhyngddyn nhw, rhoddodd gorff iddyn nhw gyda breichiau a choesau a phen fel y bydden nhw'n mynd hwnt ac yma gyda'i gilydd drwy'r amser. Byddai'n rhoi meddwl iddyn nhw hefyd a dim ond un geg fel na allai neb eu clywed nhw'n dadlau.

Mae esgyrn y stori hon wedi'u haddasu o *'Eyes, Ears, Arms and Legs' yn 'North, South, East and West – The Oxfam Book of Children's Stories'* a olygwyd gan Michael Rosen (Walker Books, 1992)

Y Bachgen a Gollodd ei Lwc i Gyd.

Mae yna fachgen diog sy'n methu codi o'i wely oherwydd bod ei lwc wedi diflannu. Mae ei fam a'i ffrindiau yn dweud wrtho ei fod angen cael swydd. Dyw e ddim yn gallu gadael i'w fam weithio a gofalu amdano e ac mae yna swydd ar gael yn y becws.

Mae un o ffrindiau ei fam, gwraig ddoeth, yn dod draw un diwrnod ac yn adrodd hanes bachgen a aeth allan i chwilio am ei lwc – a dod o hyd iddo. Mae hyn yn ysbrydoli'r dyn ifanc ac mae'n mynd ati i chwilio am ei lwc.

Mae'n cerdded am amser maith. Mae'n cyrraedd coedwig lle mae'n cyfarfod llew araf iawn. Mae'r bachgen ofn y llew ond dywed y llew ei fod yn rhy araf i'w ddal. Pan sylweddola fod y bachgen yn chwilio am ei lwc, gofynna i'r bachgen i ofyn cwestiwn i'w lwc pan ddaw o hyd iddo, 'Pam ydw i mor araf?' Mae'r bachgen yn cytuno.

Mae'n cerdded ymhellach ac yna'n gorffwys dan goeden fach iawn. Mae'r goeden yn dechrau siarad, a phan mae'r bachgen yn dweud ei fod yn chwilio am ei lwc, gofynna'r goeden i'r bachgen i ofyn cwestiwn i'w lwc pan ddaw o hyd iddo, 'Pam ydw i mor fach?'

Mae'n cerdded ymhellach ac yna'n cyrraedd castell. Mae'n gweld tywysoges brydferth ond trist yn ffenestr y castell. Gofynna'r Dywysoges iddo aros ond eglura ei fod yn gorfod mynd i chwilio am ei lwc. Gofynna'r Dywysoges iddo i ofyn cwestiwn i'w lwc pan ddaw o hyd iddo, 'Pam rydw i mor drist?'

Mae'n cerdded eto, ac yn dod o hyd i lecyn i gysgu. Ar ôl deffro, mae'n gweld dyn yn coginio brecwast. Ei Lwc ydyw. Maen nhw'n siarad ac yn rhannu brecwast. Mae Lwc yn egluro bod yna dri chyfle arbennig yn disgwyl amdano. Mae'r Bachgen yn falch ac eisiau mynd adref. Mae'n gofyn y tri chwestiwn i'w Lwc. Mae Lwc yn ateb gan ddweud y bydd gyda'r bachgen am byth os nad yw'n gwastraffu ei dri chyfle. Os bydd e'n eu gwastraffu ni fydd yn gweld ei Lwc eto.

Mae'r bachgen yn cerdded adref gan edrych dros ei ysgwydd i weld ei Lwc. Daw at y castell. Hoffai'r Dywysoges wybod a yw wedi gofyn ei chwestiwn i Lwc. Mae'r bachgen yn ateb ei bod yn drist oherwydd ei bod yn unig. Gofynna'r Dywysoges i'r bachgen aros gyda hi a dweud y gallai ddod yn Frenin. Dywed na all aros oherwydd bod yn rhaid iddo fynd adref i fanteisio ar y tri chyfle.

Mae'n dal ati i gerdded nes iddo gyrraedd y goeden. Gofynna'r goeden iddo a oedd wedi gofyn ei gwestiwn i Lwc – 'Pam ydw i mor fach? Eglura'r bachgen fod y goeden yn fach oherwydd iddi gael ei phlannu ar ben cist drysor er mwyn dangos yr union leoliad. Ond mae'r gist yn atal y goeden rhag tyfu. Petai'r goeden yn cael gwared ar y gist byddai'n tyfu'n fawr. Mae'r goeden yn gofyn i'r bachgen a fyddai'n gallu cloddio er mwyn cyrraedd y trysor. Pe bai'n gwneud hynny byddai'n cael ei gadw. Dywed y bachgen na all wneud hynny oherwydd bod yna dri chyfle gwych yn disgwyl amdano.

Mae'n dal ati i gerdded nes iddo gyrraedd y goedwig. Daw'r llew o hyd iddo a gofyn a yw wedi darganfod pam ei fod yn araf. Dywed y bachgen wrtho ei fod yn araf oherwydd nad yw wedi bwyta dim byd sy'n arafach nag ef. Felly os yw'n bwyta rhywbeth twp iawn bydd yn troi'n gyflym iawn. Felly mae'r llew yn bwyta'r bachgen.

Ond mae yna ddiwedd arall. Sylweddolodd y bachgen ei fod wedi cael ei gyfleoedd a bod ei lwc wedi mynd. Eglurodd y llew nad oedd am ei fwyta oherwydd ei fod wedi cadw ei air ac wedi dychwelyd gydag ateb. Eglurodd hefyd er ei fod wedi colli ei lwc fod yna ffordd y gallai wneud ei lwc ei hun.

Dychwelodd y bachgen i'w bentref. Derbyniodd y swydd yn y becws a phriodi merch y pobydd. Sylweddolodd nad oedd rhaid iddo chwilio am ei lwc oherwydd ei fod wedi dod o hyd i'w lwc ei hun.

Dyma stori adnabyddus arall gyda neges bwysig sy'n dda am ennyn trafodaeth. Mae fersiynau o'r chwedl hon ar gael yn *'More Ready-to-Tell Tales from Around the World'* a olygwyd gan David Holt a Bill Mooney a *'The Secret of Laughter'* gan Shusha Guppy.

Y Crwban Siaradus – Ymarfer Grŵp

Dyma ymarfer sy'n cael y dosbarth cyfan i gymryd rhan yn y broses o adrodd stori. Mae modd gwneud pypedau cysgod a'u defnyddio i adrodd y stori. Wrth gwrs, gellir defnyddio straeon gwahanol.

Nodau

1. Rhoi profiad i'r plant o adrodd rhan o'r stori wrth y dosbarth
2. Rhoi profiad o weithio mewn grwpiau bach a bod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau fel grŵp
3. Defnyddio delweddau i adrodd stori

Cyfarwyddiadau:

- Adroddwch stori 'Y Crwban Siaradus' (isod).
- Trafodwch y stori – Pa emosiynau y maen nhw'n sylwi arnyn nhw? Ydyn nhw'n hoffi'r diweddglô? (Mae yna rai cwestiynau ysgogol ar y daflen stori grŵp isod).
- Rhannwch y dosbarth yn chwe grŵp
- Gofynnwch i bob grŵp feddwl am enw i'w grŵp – ei enwi ar ôl emosiwn neu deimlad.
- Rhowch un o'r chwe thaflen isod i bob grŵp sy'n cynnwys rhan o'r stori a gofyn iddyn nhw weithio ar y ffordd yr hoffen nhw adrodd y stori i weddill y dosbarth. Gallan nhw ddylunio pypedau'n seiliedig ar rai o'r delweddau hyn neu eu delweddau eu hunain. Dylech eu hannog i ddysgu'n hytrach na darllen. Efallai bydd pob un yn dewis adrodd y stori yn ei dro neu dim ond un storiwr fydd yna tra bod y gweddill yn rheoli'r pypedau ac yn gwneud yr effeithiau sain ac ati. Anogwch greadigrwydd.
- Ar ôl perfformiad ar y cyd, anogwch y dosbarth i fyfyrto ar y profiad a'i ddadansoddi.

Y Crwban Siaradus

Amser maith yn ôl, roedd yna grwban a oedd yn siarad yn ddi-baid. Yn y pwll dŵr, lle'r oedd ef a'r holl anifeiliaid eraill yn cyfarfod, byddai'n sylwi'n aml iawn nad oedd ganddo neb i siarad ag ef am fod yr anifeiliaid eraill yn ei osgoi oherwydd nad oedd yn stopio siarad. Roedd yn siarad cymaint fel nad oedd yn gwranddo ar y gweddill. Yn syml, roedd y crwban yn siarad gormod.

Un diwrnod, daeth dwy wŷydd brydferth i'r pwll dŵr. Roedden nhw'n hedfan tua'r de ar gyfer y gaeaf a dechreuodd y Crwban siarad gyda nhw. Dywedodd wrthyn nhw pa mor brydferth oedden nhw. Roedd yn gwrtais iawn.

'O, ti'n edrych mor brydferth! Ac mae'r ffordd rwyt ti'n hedfan mor osgeiddig!' Roedd yn ddymunol iawn ac roedd y gwyddau wrth eu boddau o gael rhywun yn sylwi arnyn nhw ond sylwodd y gwyddau ei fod yn siarad braidd gormod.

Ychydig yn ddiweddarach, gofynnodd a oedden nhw am aros yn y pwll dŵr?

'Na! Byddwn ni'n gadael cyn bo hir ac yn hedfan tua'r de'.

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

Eglurodd y gwyddau eu bod yn hedfan ac yn sicr na allen nhw fynd â'r Crwban gyda nhw. Dywedodd y crwban, 'Does dim byd yn amhosib. Gadewch i mi feddwl am ffordd o wneud hyn. Iawn, dwi'n gwybod beth i'w wneud. Os rhowch chi ffon rhyngoch chi a gafael ym mhob pen gyda'ch pigau ac yna os wna'f i gydio yn y canol gyda'm ceg byddwch chi'n gallu fy nghario i.'

'Wel,' meddai un o'r gwyddau, 'Mae wir dy fod wedi siarad llawer sy'n golygu bod dy geg yn debygol o fod yn gryf iawn. Ond dydyn ni ddim yn siŵr y byddi di'n gallu cadw dy geg ar gau yn ddigon hir i wneud y daith gyfan.'

'Rhowch gyfle i mi brofi hynny,' meddai'r Crwban.

Yn y diwedd, penderfynodd y gwyddau y bydden nhw'n rhoi cyfle i'r Crwban ond roedden nhw'n mynnu mai ef fyddai'n ysgwyddo'r cyfrifoldeb os oedd rhywbeth yn mynd o chwith.

Ac felly daeth y Crwban o hyd i ffon. Cydiodd y gwyddau yn y naill ben a'r llall a chydiodd y Crwban yn ei chanol gyda'i geg ac i ffwrdd â nhw.

Ar ôl rhedeg a rhedeg, llwyddodd y tri i adael y ddaear a hedfan i fyny i'r awyr! Doedden nhw ddim yn gallu hedfan yn uchel oherwydd bod y crwban yn eithaf trwm. Wrth iddyn nhw hedfan dros y trefi a'r pentrefi byddai pobl yn edrych i fyny a dweud, 'Dyna beth anhygoel' a, 'Onid yw e'n rhyfeddol! Am olygfa.' Neu, 'Dwi ddim wedi gweld y fath beth erioed!'

Wrth iddyn nhw hedfan dros un pentref, edrychodd clwstwr o blant i fyny a dweud, 'Edrychwch ar y gwyddau clyfar acw! Maen nhw wedi llwyddo i ddod o hyd i ffordd o gludo'r crwban. Tydyn nhw'n glyfar?'

Clywodd y crwban y geiriau hyn ac allai o ddim dioddef meddwl bod y gwyddau'n cael yr holl glod am ei syniad ef. Felly, gwaeddodd yn ôl tuag at y plant 'Nid eu syniad nhw oedd e ond fy syniad iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii.'

Wel dwn i ddim ai dyna oedd diwedd y Crwban Siaradus ond dyna ddiwedd stori'r Crwban Siaradus.'

Mewn rhai fersiynau o'r stori, mae cragen y crwban yn torri ac yn cael ei rhoi yn ôl at ei gilydd a dyna pam mae yna batrwm ar gragen y crwban.

Esgyrn Stori'r Crwban Siaradus ar gyfer 6 Grŵp

1. Y Grŵp

- Un tro, roedd yna Grwban a oedd yn siarad gormod
- Roedd y Crwban Siaradus yn mynd dan groen holl anifeiliaid eraill y pwll dŵr oherwydd nad oedd e byth yn gwrandao arnyn nhw a'i fod yn siarad yn ddi-baid.
- Bob tro roedd y Crwban yn dod i'r pwll dŵr, byddai'r holl anifeiliaid eraill yn gadael
- Byddai'r Crwban ger y pwll dŵr ar ei ben ei hun

Cwestiynau i'w hystyried:

- Pa fath o anifeiliaid fyddai'n yfed yn y pwll dŵr?
- Sut oedden nhw'n teimlo pan nad oedd y Crwban yn stopio siarad?
- Beth arall allai'r anifeiliaid fod wedi'i wneud?

2. Y Grŵp

- Byddai'r Crwban wrth y pwll dŵr ar ei ben ei hun
- Un diwrnod mae haid o wyddau'n hedfan dros y pwll dŵr
- Roedd dau o'r adar yn flinedig ac yn sychedig felly dyma benderfynu cael rhywbeth i'w yfed a gorffwys
- Glaniodd y ddau wrth ymyl y pwll dŵr

Cwestiynau i'w hystyried:

- Sut oedd y crwban yn teimlo pan gafodd ei adael ar ei ben ei hun?
- Allai'r gwyddau fod yn flinedig ac yn llawen yr un pryd?

3. Y Grŵp

- Glaniodd y gwyddau ger y pwll dŵr
- Dechreuodd y gwyddau yfed a dechreuodd y Crwban siarad â nhw
- Allai o ddim rhoi'r gorau i siarad, a dywedodd wrthyn nhw pa mor glyfar oedd e
- Pan oedd y gwyddau wedi gorffen yfed a gorffwys, dywedodd un o'r gwyddau wrth y Crwban, 'Roedd yn braf dy gyfarfod di ond mae'n rhaid i ni fynd nawr.'
- Meddai'r Crwban, 'Ewch â fi gyda chi.'
- Dywedodd yr ŵydd, 'Wel, byddai hynny'n braf ond fe allwn ni hedfan ond all i di ddim.'
- Dywedodd y Crwban, 'Mae gen i syniad.'

Cwestiynau i'w hystyried:

- Pa weithredoedd all y storiwr eu defnyddio yn y rhan hon o'r stori?
- Yw'r gwyddau am fynd â'r crwban gyda nhw?

4. Y Grŵp

- Meddai'r Crwban, 'Mae gen i syniad!' Mae'n egluro y gallan nhw gydio yn nau ben ffon hir ac y byddai e'n gafael yn y canol gyda'i geg. Byddai modd ei gario felly.
- Mae'r gwyddau'n credu na fydd yn gweithio oherwydd all y Crwban ddim cadw ei geg ar gau'n ddigon hir
- Mae'r Crwban yn perswadio'r gwyddau. Mae'r gwyddau'n chwilio am redfa hir fel y gallan nhw godi o'r ddaear ac mae'r Crwban yn mynd i chwilio am ffon.
- Mae'r gwyddau'n cydio yn nau ben y ffon gyda'u pigau ac mae'r crwban yn gafael yn y canol gyda'i geg
- Mae'r gwyddau'n dechrau siglo eu ffordd i lawr y rhedfa

Cwestiynau i'w hystyried:

- Ydych chi'n credu bod y Crwban y nerfus neu'n hyderus?
- Os oedd yn nerfus, beth allai ddweud wrtho'i hun i deimlo'n well am yr hyn mae ar fin ei wneud?

5. Y Grŵp

- Mae'r gwyddau'n dechrau siglo i lawr y rhedfa
- Maen nhw'n mynd yn gyflymach ac yn gyflymach ond does ganddyn nhw ddim digon o le i esgyn i'r awyr
- Maen nhw'n llwyddo i esgyn yn y diwedd a hedfan i fyny i'r awyr
- Mae'r olygfa o ddwy ŵydd yn cludo crwban a hedfan yr un pryd mor anarferol nes bod pobl y pentrefi'n rhedeg allan i edrych
- Mae rhai pobl yn gweiddi, 'Edrychwch ar y gwyddau clyfar yna'n cludo'r crwban!'
- Mae'r gwyddau a'r Crwban yn dal ati i hedfan

Cwestiynau i'w hystyried:

- Am beth y mae'r Crwban yn meddwl a sut mae'n teimlo pan mae'n clywed pobl yn dweud bod y gwyddau'n glyfar?
- Ydych chi'n credu ei bod yn bosibl i'r gwyddau gludo crwban fel hyn?

6. Y Grŵp

- Mae'r gwyddau a'r crwban yn dal ati i hedfan tan iddyn nhw hedfan dros bentref arall
- Unwaith eto, mae pobl yn rhuthro allan o'u tai ac yn dweud, 'Am wyddau clyfar! Maen nhw'n cludo crwban. Am syniad da!'
- Mae'r Crwban yn teimlo'n ddig oherwydd mai ei syniad ef oedd e ac nid syniad y gwyddau
- Maen nhw'n hedfan dros ysgol. Mae'r plant a'r athro'n rhedeg allan i'r iard
- Dywed y plant, 'Am wyddau clyfar!'
- All y Crwban ddim dioddef llawer mwy ac mae'n dweud, 'Nid eu syniad nhw oedd e. Fy syniad iiii.....'
- A dyna ddiwedd stori'r Crwban Siaradus



7 Adnoddau a Chyfeiriadau

Ffynonellau ar gyfer Straeon – Llyfrau

Bydd gan lyfrgell pob ysgol gasgliadau o straeon sy'n addas ar gyfer eu troi'n chwedlau i'w hadrodd. Fodd bynnag, mae'r casgliadau canlynol yn llawn straeon sy'n ddefnyddiol ar gyfer archwilio emosiynau.

George Burns - *101 Healing Stories for Kids and Teens* (Wiley, 2005)

Robert Fisher – *Stories for Thinking* (Nash Pollock, 1996)

Taffy Thomas a Steve Killick - *Telling Tales: Stories as Emotional Literacy* (EPS, 2007)

Jane Yolen - *Favourite Folktales from Around the World* (Random House 1986)

Naomi Adler - *Animal Tales from Around the World* (Barefoot Books 1996)

Peter Stevenson - *Welsh Folktales* (The History Press 2017)

Cath Little - *Glamorgan Folktales for Children* (The History Press 2017)

Fiona Collins – *Folk Tales for Bold Girls* (The History Press, 2019)

Peter Worley- *Once Upon an If: The Storythinking Handbook* (Bloomsbury, 2014)

Margaret Read McDonald *Three Minute Tales* (August House, 2004)

Ffynonellau ar gyfer Straeon – Gwefannau

Mae yna wefannau sy'n llawn straeon, rhai byr a rhai hir, ac maen nhw'n ddelfrydol i'w hadrodd.

www.aaronshp.com – chwedlau ac ati o bob cwr o'r byd

www.suralunefairytales.com – chwedlau gwreiddiol wedi'u hanodi

www.storymuseum.org.uk/1001stories - testun a sain

www.feelingsarefnythings.org/stories

Llyfrau am adrodd straeon

Elaine Reese - *Tell Me a Story - Sharing Stories to Enrich Your Child's World.* (OUP, 2013)

Taffy Thomas a Steve Killick - *Telling Tales: Stories as Emotional Literacy* (EPS, 2007)

Johanna Kuyvenhoven – *In the Presence of Each Other – A Pedagogy of Storytelling* (UTP, 2009)

Jenny Fox Eades – *Classroom Tales – Using Storytelling to Build Emotional, Social and Academic Skills across the Primary Curriculum* (JKP, 2006)

Christine Willison – *An Introduction to Storytelling* (The History Press, 2018)

Jack Zipes - *Creative Storytelling* (Routledge, 1995)

Nicola Grove (Ed.) - *Using Storytelling to Support Children And Adults With Special Needs.* (David Fulton, 2013).

Alida Gersie a Nancy King - *Story-making in Education and Therapy* (JKP, 1990)

Josie Felce – *Storytelling for Life – Why Stories Matter and Ways of Telling Them.* (Floris Books, 2012)

Ashley Ramsden a Sue Hollingworth – *The Storyteller's Way.* (Hawthorne Press, 2013)

I gefnogi plant gydag emosiynau a llesiant

Kim Golding - *Using stories to build bridges with traumatized children.* (JKP, 2014)

Ben Sedley – *Stuff that Sucks: Accepting what you can't change and committing to what you can* (Robinson, 2015)

Dan Hughes – *Attachment Focussed Parenting* (Norton, 2009)

Lawrence Howells – *Cognitive Behavioural Therapy for Adolescents and Young Adults* (Routledge 2018).

Daniel Siegal a Tina Payne Bryson - *The Whole Brain Child* (Robinson, 2012)

Steve Killick - *Emotional Literacy at the Heart of the School Ethos* (Sage, 2006)

Martin Seligman – *Flourish- A new understanding of happiness and well-being* (Nicolas Brearly Pub, 2011)

Jenny Fox Eades – *Celebrating Strengths: Building Strengths-Based Schools* (CAPP Press 2008).

Cynlluniau Gwersi Enghreifftiol

Sesiwn 1

1. Cyflwyno'r prosiect – Yma I archwilio teimpladau, meddyliau a gweithredoedd - ffiniau
2. Cyswllt llygad clap
3. 1,2+3 Clap
4. Stori – llygaid, clustiau, dwylo a thread (neu eraill)
5. Holi am deimpladau mewn stori
6. Mae teimpladau yn ddoniol (Creu rhestr o deimpladau)
7. Ffram rhewi
8. Pam bod gennym deimpladau? Ymholi
9. Anadlu bysedd
10. Os oes amser – stori fer i gloi

Sesiwn 2

1. Cyswllt llygad Clap
2. Brenin/Brenhines Tawelwch gyda pos
3. Stori – Cig y Tafod (neu arall)
4. Ymholi am deimpladau mewn stori – rhestr o deimpladau newydd
5. Cyflwyno Teuluoedd o Deimpladau
6. Teuluoedd o Deimpladau Amrywiaeth
7. Cerflunio teimpladau
8. Creu dwrn (anadlu)
9. Adborth – Beth maennt yn hoffi? Beth gallai fod yn well?
10. Os oes amser – stori fer neu bos I orffen.

Sesiwn 3

1. Cyswllt llygad Clap
2. 1,2+3 Clap
3. Y bachgen wnaeth golli ei lwc (neu arall)
4. Ymholi am deimpladau mewn stori
5. Dychmygu – Gofyn am y delweddau yr oedd ganddynt yn eu meddyliau
6. Y Bocs – ymarfer delweddu
7. Trafod hoff storïau'r disgyblion yn y grwp – pam mae nhw'n eu hoffi? (gwrando am deimpladau)
8. Anadlu bysedd a bysedd traed (anadlu)
9. Archwilio llonyddwch ac emosiynau positif eraill.
10. Os oes amser – stori byr neu pos.

Wrth l'r grwp ddatblygu cynnwys, gallent ddilyn diddordebau ac anghenion y grwp.

Sesiwn 4

1. Cyswllt llygad clap
2. Cardiau teimladau. Adnabod yr emosiwn o'r wyneb
3. Pecyn Cymorth y Storiwr – Beth ydych chi wedi sylwi am y storiâu sy'n cael eu dweud? Ennyn sgwrs am y pecyn cymorth.
4. Cyfnewid storiâu o fewn y grwp – y Crwban sy'n Siarad, Y Ddisgl sydd wedi cracio
5. Cyfnod i'r grwpiau i gofio'r storiâu/atgyfnerthu delweddu.
6. Parau i rannu eu storiâu
7. Adborth l'r grwp cyfan am yr hyn yr oeddent yn hoffi am stori eu partner.
8. Sut oeddynt yn teimlo cyn ac ar ol darllen y stori? Trafodwch sut gwnaethant ymdopi gyda fe?
9. Archwiliwch diolchgarwch – penderfynwch ar brosiectau diolchgarwch.
10. Anadlu o'r stumog a barddoniaeth

Sesiwn 5

1. Cyswllt Llygad Clap
2. 1,2+3 Clap
3. Beth oedd y peth gorau wnaeth ddigwydd I chi wythnos diwethaf? Sut wnaeth e wneud I chi deimlo? Yr adborth o'r prosiect diolchgarwch
4. Stori – Y Cawr Ofnus
5. Ymholi am deimladau mewn stori – rhestri rhai newydd
6. Cryfder teimladau – teimladau ofnus
7. Ymladd neu dianc – pam mae gennym teimladau ofnus – beth sy'n normal – beth sy'n gallu helpu.
8. Anadlu bys neu stumog
9. Brenin/Brenhines Tawelwch gyda pos.

Sesiwn 6

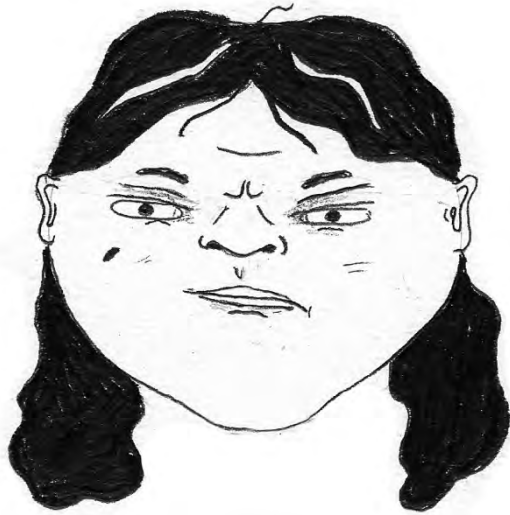
1. Cyswllt llygad clap
2. Gwneud synnwyr mewn brawddeg
3. Beth wnest di yn y....
4. Gwyliwch y ffilm "Y Par arall" gan stopio bob hyn a hyn i drafod meddyliau, teimladau a gweithredoedd.
5. Stori – Y Fwyell Golledig
6. Cryfder teimladau - Dicter
7. Gwaith Celf – creu lluniau o ddicter
8. Trafodaeth – normaleiddio dicter – delio gydag ef mewn ffordd doeth.
9. Grwp adolygu – Beth aeth yn dda? Beth gallai wella?
10. Anadlu stumog a barddoniaeth i orffen

Bydd grwpiau yn y dyfodol yn datblygu sgiliau dweud straeon yn unigol ac yn gweithio gydag eraill tra'n archwilio themau meddyliau, teimladau a gweithredoedd. Gall grwpiau ddechrau datblygu eu storiâu eu hunain.



8 Cardiau Teimladau

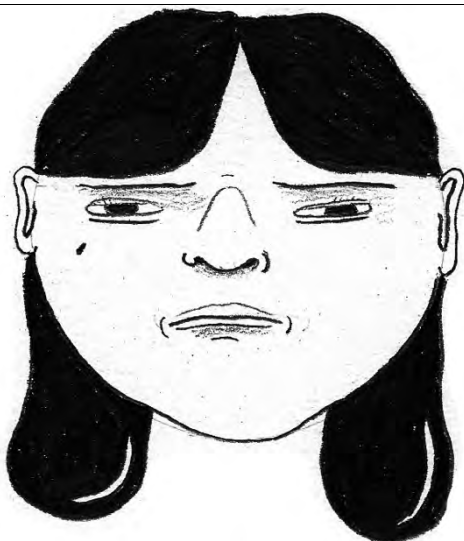
Printiwch neu lungopio'r cardiau – gallent cael eu plygu i ddangos yr wyneb ar un ochr a'r emosiwn ar yr ochr arall neu gall y ddwy ochr cael eu gweld. Gall y cardiau cael eu defnyddio mewn nifer o ffyrdd o'r ymarferion sydd yn y llawlyfr.



BLIN



TEIMLO
CYWILYDD



DIGALON



S I O M E D I G



F F I A I D D



T E I M L O ' N
C H W I T H I G



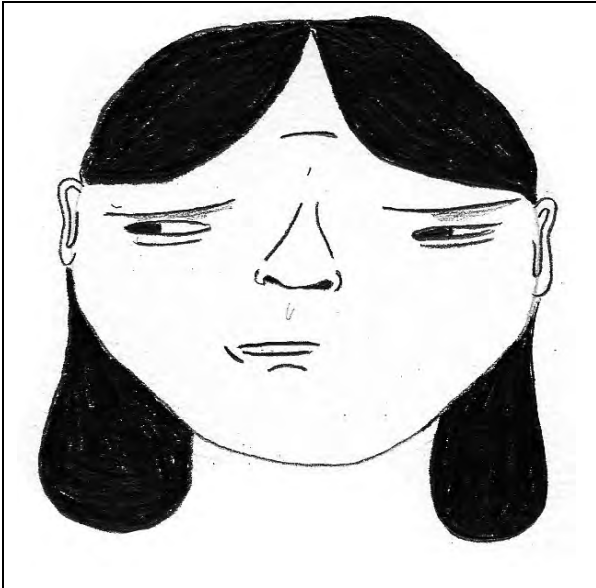
RHWYSTREDIG



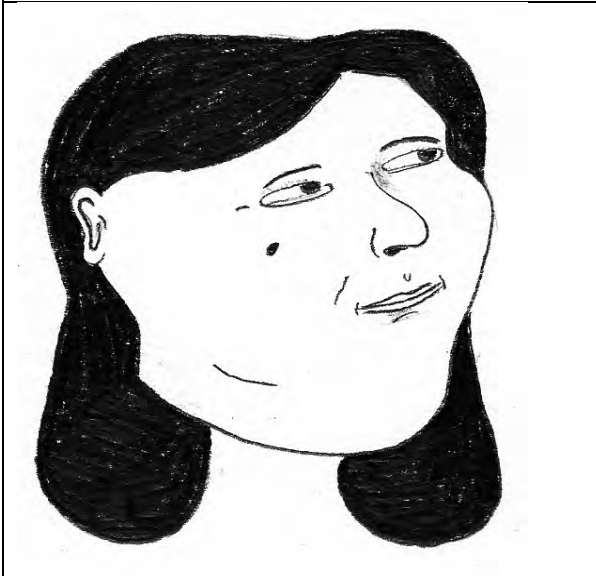
YN
GANDRYLL



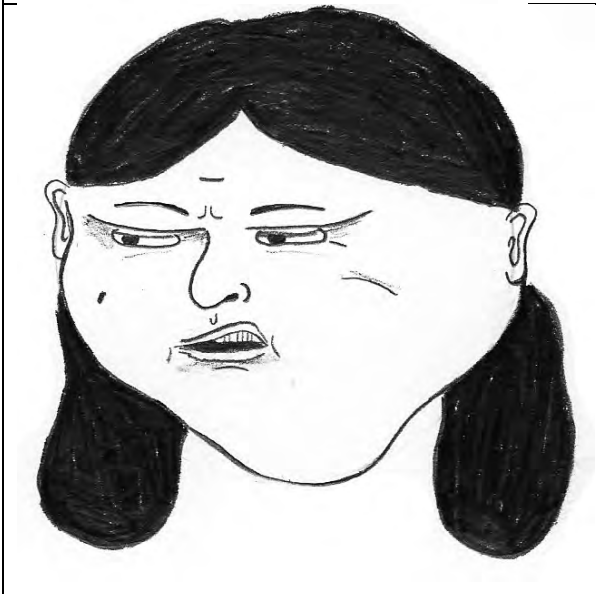
DIOLCHGAR



E U O G



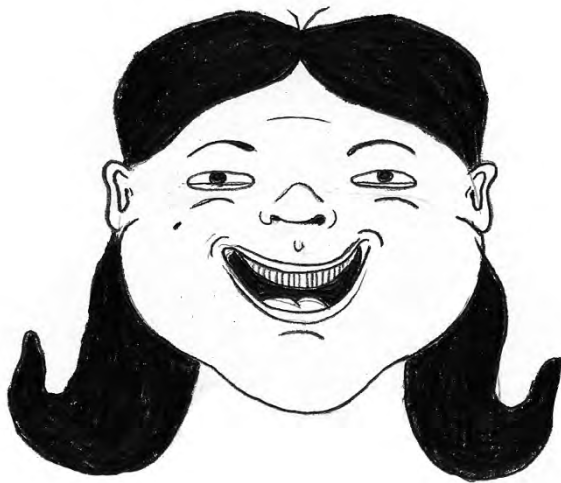
G O B A I T H



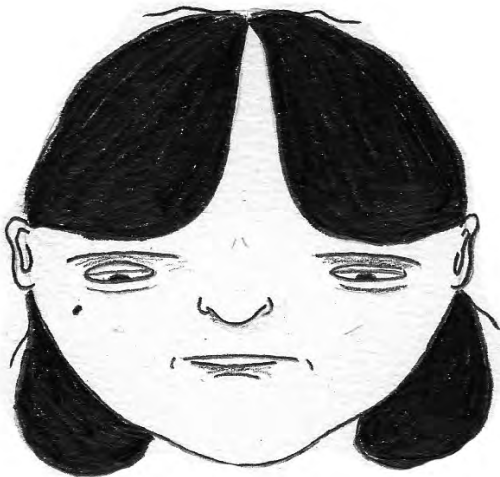
P I G O G



CENFIGENNUS



LLAWENYDD



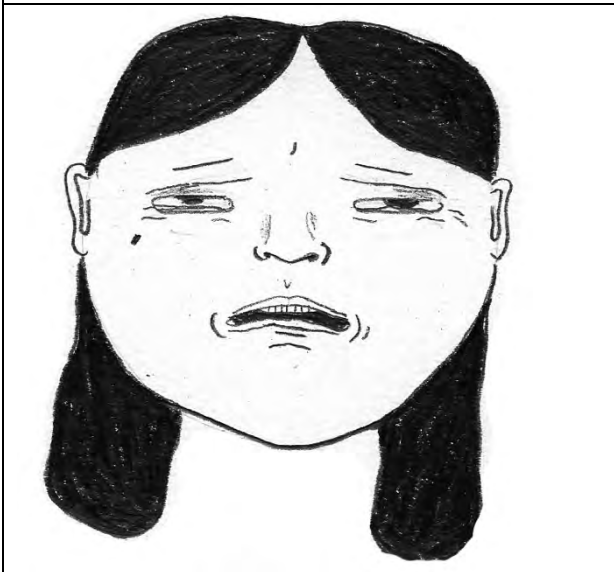
ISEL



BALCHDER



CYNDDEIRIOL



EDIFEIRIOL



O F N U S



W E D I ' C H
B R A W Y C H U



P R Y D E R U S

Cydnabyddiaethau:

Ni fyddai wedi bod yn bosibl llunio'r llawlyfr hwn heb gymorth disgyblion a staff Ysgol Gynradd Gymunedol Ynysowen, Aberfan, Ysgol Gynradd Tref-y-Rhyg, Tonyrefail, Ysgol Gynradd Bodringallt, Ystrad, Ysgol Pencae, Caerdydd, Ysgol Gynradd Oakfield, Y Barri ac Ysgol Gynradd Ton-du, Ton-du, Pen-y-bont ar Ogwr a gymerodd ran yn y Rhaglen Beilot 'Pethau Rhyfedd yw Teimladau'. Hefyd, yr ysgolion canlynol ym Mhen-y-bont ar Ogwr a gymerodd ran ym Mhrosiect Pontio Odyssey; Ysgolion Cynradd Bryncethin, Brynmenyn, Ton-du, Nant-y-moel, Blaengarw, Ffaldau a Betws a Choleg Cymunedol y Dderwen (CCYD). Hoffem ddiolch i Wasanaeth Addysg ar y Cyd Consortiwn Canolbarth y De am wneud y prosiectau hyn yn bosibl ac i Siriol Burford am ei hanogaeth barhaus. Diolch hefyd i Ganolfan Adrodd Storiâu George Ewart Evans ym Mhrifysgol De Cymru am y cymorth nid yn unig i ni ond am y defnydd o adrodd straeon mewn llawer o sefyllfaoedd gwahanol. Yn olaf, diolch i Mikey Price am ddylunio'r logo ac i Seamus Killick am y Cardiau Emosiwn.



Pecyn Cymorth y Storiwr