

MONOLOG MATH

Tydi rhieni'n rhyfedd? Mae nhw bob tro eisiau'r gorau drostoch chi, ond yn anghofio weithiau eich bod chi'n bobl unigryw gyda diddordebau eich hunain, sydd ddim bob tro yn apelio atyn nhw. Ym monolog Math, roedd o'n bendant yn teimlo pwysau wrth ei fam yn doedd? Wyt ti erioed wedi teimlo straen a phwysau yn debyg i Math? Tybed beth sy'n mynd trwy ei ben?

Pwysau'r dyfodol? Plesio teulu? Pwysau arholiadau? Rhwystredig nad ydi o'n gwybod yr atebion neu'n deall?

Doedd Math yn amlwg ddim eisiau siomi ei fam. Oes unrhyw awgrymiadau gen ti am sut allai Math ddweud wrth ei fam nad ydi o'n dysgu yn yr un ffordd â hi, nac yn meddwl yr un peth â hi, nac yn gyffredinol yr un fath â hi o gwbl? Beth fyddet ti'n ei wneud petae ti yn yr un sefyllfa â Math?

Mae'n amlwg bod Math yn teimlo'n rhwystredig pan mae'n dweud:

**DYW'R GEIRIAU DDIM YN STICIO'N FY MHEN I...
FI YN CANOLBWYNTIO - FI'N TRIO ANYWAY...
FI DDIM YN GWBOD, FI DDIM YN DEALL A FI DDIM YN GWBOD!**

- Sut wyt ti'n dysgu orau? Mae pawb yn wahanol ac mae angen dod o hyd i'r ffordd rwyt TI'N gweithio orau. Weithiau mae rhai yn dysgu orau wrth weld rhywbeth neu glywed y wybodaeth, neu hyd yn oed wrth ddweud rhywbeth wrtho'ch hun drosodd a throsodd.
- Beth am ysgrifennu nodyn at fam Math yn egluro wrthi bod Math yn teimlo pwysau ac nad yw'n gallu cofio pethau dan bwysau? Oes ffordd gwell y gallai Math ddysgu?



TASGAU

DULLIAU MEDDWLGARWCH

Mae pawb yn teimlo straen weithiau. Wyt ti byth wedi teimlo nad wyt ti'n gallu rheoli dy deimladau? Efallai bydd gwneud y dulliau meddwlgarwch ac ymlacio yma yn medru dy helpu i ddelio gyda'r teimladau ac i gymryd seibiant.

DULL 1: ANADLU PETALAU

Eistedda'n gyfforddus. Gwna'n siwr bod dy draed ar y llawr. Sylwa ar bwysau dy gorff ar y gadair a phwysau dy draed ar y llawr. Canolbwyntia ar dy anadl. Wyt ti'n anadlu'n gyflym? Wyt ti'n anadlu'n araf? Ble elli di deimlo dy anadl yn dy gorff? Does dim angen i ti newid y ffordd rwyt ti'n anadlu.

Nawr, gyda dy ddwylo, tyrd â dy fysedd i gwrdd â'i gilydd ac yna agor fel petalau blodyn yn agor a chau.

Anadlu i mewn, ac mae'r bysedd yn cau.

Anadlu allan, ac mae'r bysedd yn agor.

DULL 2: ANADLU 5 BYS

Dechreua drwy eistedd yn gyfforddus gyda dy ddwylo ar y bwrdd neu ar dy lin. Canolbwyntia ar dy anadl. Wyt ti'n anadlu'n gyflym? Wyt ti'n anadlu'n araf? Ble elli di deimlo yr anadl yn y corff? Does dim angen newid y ffordd rwyt ti'n anadlu. Os yw dy feddwl yn crwydro, canolbwyntia ar dynnu dy sylw yn ôl at dy anadl.

TWNEL CYDWYBOD

Beth am geisio helpu Math i ddeall ei deimladau ychydig yn well?

- Fel dosbarth, sefwch mewn dwy linell syth tua metr ar wahan gan wynebu'ch gilydd a chreu twnel gyda'ch breichiau.
- Bydd un plentyn yn cymryd rôl Math a bydd y cymeriad yn pasio rhwng y llinellau, o dan y twnel.
- Wrth i "Math" deithio trwy'r twnel, dywedwch ansoddeiriau neu eiriau'n disgrifio'r teimladau rydych chi'n ei ddychmygu bod Math yn ei deimlo.
- Yna bydd cymeriad Math yn ail gerdded drwy'r twnel a'r tro yma rhowch awgrymiadau o beth allai Math ddweud wrth ei fam i'w helpu i ddeall sut mae'n teimlo. Rhowch y cymorth gorau posibl i Math.

Coda un llaw i fyny o flaen dy wyneb. Defnyddia fys cyntaf dy law arall er mwyn amlinellu ymyl dy fysedd, yn dilyn llif a rhythm dy anadl. Wrth anadlu i mewn, symuda dy fys i fyny. Wrth anadlu allan, symuda dy fys i lawr. Gad i'r anadl ddweud wrth dy fys pa mor gyflym neu araf i symud.

TYNNU LLUN

Casgla beniau lliw a darn o bapur plaen, a thynna lun amlinelliad person yng nghanol y papur. O gwmpas amlinelliad y person, ysgrifenna'r holl bethau a allai wneud i ti deimlo dan straen neu'n rhwystredig.

Nawr mewn lliw gwahanol, meddylia sut wyt ti'n **TEIMLO?**

Nesaf gyda lliw gwahanol eto, rho smotyn BLE ar y corff rwyt ti'n teimlo'r straen neu'r rhwystredigaeth?

Ac yn olaf mewn lliw gwahanol - Beth sy'n gwneud i ti deimlo'n well pan rwyt ti'n teimlo fel hyn?

Ystyria: Beth wyt ti wedi ei ddysgu o'r weithgaredd hon? Beth elli di wneud yn wahanol tro nesaf rwyt ti'n teimlo fel hyn?