

RHYWBETH DROS DRO YW TRISTWCH. COFIA HYN!

Mae tristwch yn rhywbeth sy'n para am gyfnod yn unig. Gall bara am ychydig funudau neu, weithiau, bydd yn para am gyfnod hirach; am oriau, neu ddiwrnodau hyd yn oed. Mae nifer fawr o bethau yn gallu ein gwneud ni'n drist ac mae tristwch yn gallu effeithio ar ein cyrff mewn gwahanol ffyrdd hefyd. Mae pobl yn teimlo'n drist am wahanol resymau. Oes yna bethau sy'n dy wneud di'n drist weithiau?

Mae'n bwysig i ni gyd adael i'n hunain deimlo'n drist weithiau, gan wybod y byddwn, rhywdro, yn teimlo'n hapus eto.

- Beth sy'n dy wneud di'n drist?
- Sut wyt ti'n teimlo pan rwyd ti'n drist?
- Sut mae dy gorff yn teimlo pan rwyd ti'n drist?
- Beth sy'n dy helpu di pan rwyd ti'n drist?
- Beth galli di ei wneud i helpu eraill pan maen nhw'n drist?



**Y RHAN WYDDONOL:
WYT TI'N GALLU EDRYCH YN FANYLACH MEWN I'R HYN SY'N DIGWYDD I'R CORFF PAN
RYDYN NI'N TEIMLO'N DRIST? BETH YW'R GWYDDONIAETH TU ÔL I'R NEWIDIADAU?
BETH SY'N DIGWYDD I'R YMENNYDD?**

Y Graff Teimladau

Meddylia am 8 peth sy'n dy wneud di'n drist. Ysgrifenna bob un ohonyn nhw ar un o'r echelinau ar y graff pry-copyn, er enghraifft, pobl yn taflu sbwriel ar y stryd, cwmpo mas gyda ffrind neu golli mewn gem. Pa mor drist mae'r pethau hyn yn gwneud i ti deimlo? Marcia bob un ar y graff allan o wyth er enghraifft, pobl yn taflu sbwriel ar y stryd - 5/8, cwmpo mas gyda ffrind - 7/8, colli mewn gem - 4/8. Plotia dy deimladau ar y graff tristwch. Cysyllta'r marciau i gyd a lliwia'r canol gyda lliw penodol.

Trafoda: beth sy'n dy wneud di'n fwyaf trist? Pam?

Wyt ti'n gallu ail wneud y graff, gyda phethau sy'n dy wneud di'n hapus? Ychwanega'r marciau hyn at y graff a lliwia nhw mewn lliw gwahanol, er mwyn eu cymharu. Wyt ti'n gallu gwneud mwy o'r pethau sy'n dy wneud di'n hapus, pan rwyd ti'n drist? Sut galli di wneud y pethau sy'n dy wneud di'n drist i bara am gyfnod byrrach?

Ond cofia, rhywbeth dros dro yw tristwch...

