

MONOLOG DAFYDD

Druan o Dafydd! Yn teimlo ei fod yn gorfod rhedeg allan o'r dosbarth gan ei fod o'n methu anadlu! Ddylai neb orfod cuddio yn y tŷ bach! Dyma ffordd Dafydd o ddelio gyda'r sefyllfa, ond ai dyma'r ffordd orau?

Mae Dafydd yn amlwg yn gweld eisiau ei frawd, ei efaill, ac er bod o ddim yn ei gofio, mae o'n colli Rhys. Rhyw fath o alaru yw hwn. Does dim patrwm pendant i'r broses o alaru ar ôl colli rhywun a dydych chi ddim yn gallu jyst troi'r teimlad i ffwrdd fel switsh! Gall digwyddiadau bywyd, fel gwyllo fideo am hanes Tryweryn i Dafydd, ail-ddeffro teimladau a gwneud i chi deimlo rhyw ffordd benodol.

Mae ei fam yn gwrthod iddo gael gwersi nofio am ei bod hi'n poeni bod yr un peth yn mynd i ddigwydd iddo fo a ddigwyddodd i'w frawd. Ond wedyn mae ei Dad yn benderfynol mai dyna sydd angen arno er mwyn gwybod SUT i nofio! Waw, am sefyllfa anodd...bydden i'n conffiwds!!

- Beth allai Dafydd ddweud wrth ei fam er mwyn ei darbwyllo?
- A sut all Dafydd ddod dros ei ofn o ddŵr er mwyn gallu dysgu sut i nofio?
- I Dafydd, mae unrhyw beth sy'n ymwneud gyda dŵr yn ei atgoffa ac yn codi ofn arno.
- Beth all Dafydd ei wneud yn lle cuddio yn y tŷ bach?
- Pa gyngor fydddech chi'n rhoi i Dafydd?

TASGAU

Peryglon Mewn Dŵr

Dydy Dafydd yn bendant ddim yn ddwl i boeni am y dŵr. Mae dŵr yn gallu bod yn rhywbeth sy'n beryglus felly rhaid cofio bod yn ofalus. Beth am helpu Dafydd i ddysgu am beryglon dŵr a beth i osgoi ei wneud wrth ymyl y dŵr er mwyn ei addysgu. Wrth ddysgu'n hunain am bethau fel hyn fe allwn ni wneud yn siŵr ein bod ni'n fwy gofalus. Mae llawer i'w ddysgu am beryglon dŵr, a digon o wefannau defnyddiol a hwyliog i dy helpu i ddysgu. Cer amdani!!

Dawns Teimladau

Cerdda o gwmpas yr ystafell yn hamddenol, heb siarad gyda neb a heb daro i mewn i neb. Dwi eisiau i ti feddwl oes rhywbeth wedi digwydd yn dy fywyd di sydd wedi codi ofn arnat ti neu wneud i ti deimlo ofn gwneud rhywbeth byth eto ar ôl y profiad?

Dewisa un peth sy'n gwneud i ti deimlo'n anghyfforddus, sy'n dy boeni neu jyst rhywbeth sy'n gwneud i ti deimlo'n ansicr. Rhywbeth rwy't ti jyst eisiau rhedeg i ffwrdd oddi wrtho....fel Dafydd. Gall fod yn unrhyw beth. Does dim CYWIR NAC ANGHYWIR fan hyn!

Dal ymlaen i'r teimlad yna.

Nawr cerdda o gwmpas yr ystafell yn dangos sut wyt ti'n teimlo yn y sefyllfa yma. Defnyddia dy gorff, dy wyneb, dy ddwylo i ddangos y teimlad

- Sut wyt ti'n dal dy hun? Cefn syth neu wedi crymu?
- Wyt ti'n cerdded yn hyderus?...yn gyflym?...yn loncian?
- Neu wyt ti'n llusgo dy draed?...yn cerdded yn araf?...prin eisiau cerdded?

Dy dasg di heddiw yw creu dawns, yn unigol neu mewn grŵp yn dangos diwrnod arferol, ac yna mae rhywbeth yn digwydd (does dim ots beth yw o mewn gwirionedd) ac mae'n gwneud i ti deimlo'n ansicr, yn ofnus efallai. Rwyt ti eisiau rhedeg i ffwrdd oddi wrth y teimlad a chuddio yn y tŷ bach! Dangos sut mae hyn yn gwneud i ti deimlo gyda dy gorff. Dangos dy deimladau drwy ddawns a cherddoriaeth.

Yn y ddawns hoffwn i ti sicrhau dy fod yn cynnwys:

- Teithio (rhyw fath o deithio o gwmpas yr ystafell e.e. Cerdded, sgipio)
- Troi (troelli mewn rhyw ffordd- efallai bod y troelli'n dod pan rwyt ti'n newid o un teimlad i'r llall?)
- Neidio
- Llonyddwch (aros yn llonydd am eiliad neu ddwy)
- Newid cyfeiriad

Os wyt ti'n sownd, dyma syniad i ti...Beth am greu patrwm A,B,C,A i'r ddawns.

A. yw dy ddiwrnod arferol di.

B. Yna mae rhywbeth yn digwydd i achosi B i ddechrau (y teimladau gwael, ych a fi).

C. Nesaf, sut wyt ti'n datrys y broblem? (dyma symudiad C).

A. Ac yna galli di ail-adrodd patrwm A eto i orffen oherwydd rwyt ti wedi dod dros y broblem.