

MONOLOG ISAAC

Roedd Isaac yn amlwg yn poeni llawer. Roedd e eisiau mynd i'r 'sleep over' ond hefyd WIR DDIM eisiau mynd. "Ychydig o gyffro a lot o ofn" oedd ei eiriau e.

Efallai dy fod di wedi teimlo fel hyn rhywbryd? Am rhywbeth sy'n hollol newydd i ti fel dechrau dosbarth newydd neu fynd i barti pen-blwydd rhywun o'r dosbarth? Wyt ti'n poeni am bob peth bach fel Isaac?

Beth oedd rhai o'r pethau roedd Isaac yn ofni wrth fynd i'r "sleep over"?

- Ofn bod ei ffrindiau'n chwerthin am ei ben.
- Ffrindiau'n meddwl ei fod yn ddwl yn cysgu gyda Tici
- Poeni bydden nhw ddim cysgu winc
- Poeni byddai wedi blino yfory
- Pipi yn y gwely (er nad oedd e wedi gwneud ers pan oedd e'n 4 oed!)

Wyt ti'n rhoi rheolau fel hyn i dy hun wrth fynd i aros draw gyda rhywun? Os wyt ti, beth ydyn nhw? Gwna fap meddwl o rhai o'r pethau rwyt ti'n poeni amdanyn nhw, yn debyg i Isaac. Does dim rhaid i unrhyw un weld rhain cofia!

TASGAU

Llund Bol o Ofn

Roedd Isaac yn dweud bod y teimladau yma yn gwneud i'w fol deimlo'n rhyfedd a'i fod yn teimlo ei fod ofn pethau gwirion. Wyt ti'n teimlo dy fol yn mynd yn rhyfedd weithiau neu'n teimlo ofn a chyffro ar yr un pryd? Wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth fyddai'n gallu dy stopio di rhag ymateb fel hyn mewn sefyllfa anodd? Beth allet ti ei wneud i helpu dy hun i ymlacio ac i deimlo'n well? Roedd Isaac yn dweud y byddai'n meddwl am mam yn chwerthin wrth wyllo'r teledu pan oedd yn teimlo'n drist neu'n unig, neu feddwl am y pethau mae'n eu caru. Beth fyddet ti'n ei wneud?

Ysgrifenna 3 brawddeg yn disgrifio'r teimlad rwyt ti'n ei brofi ac yna beth wyt ti'n mynd i'w wneud i wella neu i stopio'r teimlad.

Er enghraifft, Mae fy nghalon yn curo'n gyflym iawn felly, byddaf yn cymryd deg anadl ddofn ac yn arafu fy anadl nes bod curiad fy nghalon yn dychwelyd i normal.

1.felly,
2.felly,
3.felly,

Neges Destun i'r Dyfodol

Yn aml rydyn ni'n gor-boeni am bethau....Ydw i'n mynd i edrych yn ddwl yn gwisgo rhywbeth i'r ysgol ar ddiwrnod dim gwisg ysgol? Ydw i'n mynd i gwmpo mewn ras rhedeg? Ydw i'n mynd i anghofio fy ngeiriau ar lwyfan y gwasanaeth? Ydw i'n mynd i adnabod unrhyw un yn y clwb ar ôl ysgol?

OND mwyafrif yr amser rydym ni'n GOR-boeni...hynny yw, poeni gormod!

Yn aml iawn mae'r pethau rydym ni'n poeni amdanyn nhw'n troi allan i fod gymaint gwell nag oedden ni'n meddwl ac yn amlach byth rydym ni'n edrych nôl a meddwl - O! Doedd **dim angen i mi boeni wedi'r cwbl!**

Ysgrifenna neges destun atat dy hun neu gwna boster i dy hun er mwyn cysuro TI Y DYFODOL.

Tro nesaf byddi di'n poeni am rywbeth fel roedd Isaac, gelli di ddarllen dy neges yn ôl er mwyn dy atgoffa bod popeth yn mynd i fod yn iawn a does dim angen poeni gymaint.

Cofia roi neges bositif i dy hun er mwyn dy helpu drwy'r cyfnod bach anodd.

Beth am ddefnyddio rhai o'r dyfyniadau yma i dy ysbrydoli?

- **Paid a phoeni am fethu, poena am yr holl gyfleoedd rwy'ti'n eu colli wrth beidio rhoi cynnig arni.**
- **Efallai na fydd hi'n rhwydd, ond fe fydd hi'n werth yr ymdrech.**
- **Dwyt ti ddim wedi methu onibai dy fod wedi rhoi'r ffidil yn y to. Tan hynny, dysgu wyt ti.**
- **Gall unrhywbeth ymddangos yn amhosib, nes ei fod wedi'i gwblhau.**
- **Un her arall yw hon, dyna sy'n gwneud bywyd yn ddiddorol.**
- **Rwy'ti'n ddewrach nac yr wyt ti'n feddwl, yn gryfach nac yr wyt ti'n ymddangos, ac yn gallach nac yr wyt ti'n feddwl.**
- **Does dim byd yn amhosib nac yn anodd os wyt ti'n ei dorri lawr i dasgau llai.**

Yr Olwyn Ymlacio

'Top tip' i dy helpu i ddelio gyda phoeni am rywbeth yw defnyddio'r Olwyn Ymlacio. Pwrpas yr Olwyn Ymlacio yw rhoi syniadau i ti am ffyrdd posib o ymlacio a thawelu pan rwy'ti'n teimlo'n bryderus neu dan straen.

Beth am greu olwyn ymlacio dy hun? Torra'r olwyn allan a rhoi pin yn ei chanol. Yna pryd bynnag byddi di'n teimlo'n bryderus defnyddia'r olwyn i ddewis strategaeth i dy helpu di.