

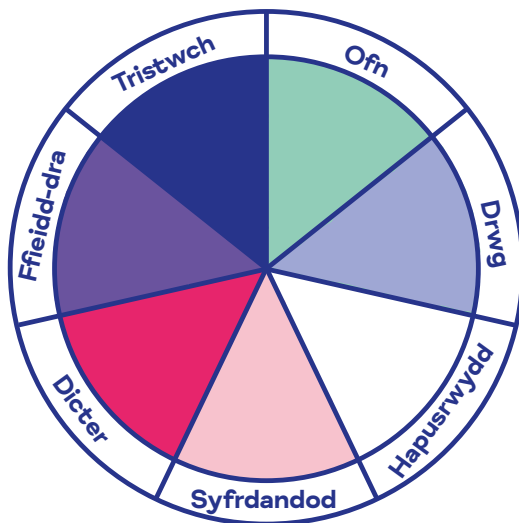
Adnabod dy deimladau

Adnabod dy deimladau yw'r cam cyntaf tuag at eu deall a dysgu sut i ymdopi â nhw. Efallai y bydd adnabod dy deimladau yn anodd i ddechrau, ond gydag amser a digon o ymarfer, bydd hyn yn dechrau teimlo'n haws.

Gweithgaredd 1:

Mae'r ddelwedd hon yn dangos chwech o'r prif emosiynau: ofn, dicter, ffieidd-dra, tristwch, hapusrwydd a syfrdandod. Rydyn ni hefyd wedi cynnwys drwg, gan fod pobl ifanc wedi dweud wrthym eu bod yn uniaethu â'r emosiwn hwn.

Ydy unrhyw un o'r emosiynau hyn yn disgrifio sut rwy'ti'n teimlo ar hyn o bryd neu sut rwy'ti wedi teimlo yn ystod yr wythnos diwethaf? Cylcha neu rho farc wrth ymyl yr emosiynau.



Gweithgaredd 2:

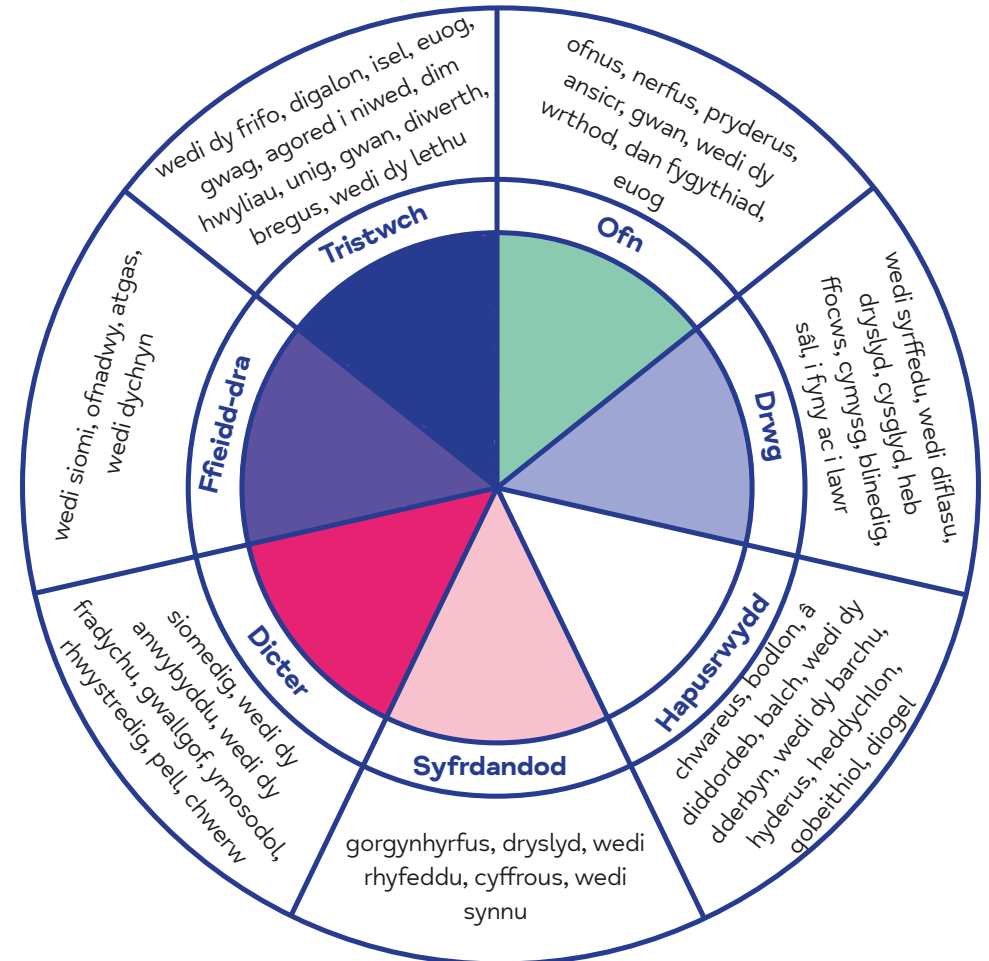
Mae'r llun yn edrych ar y saith emosiwn yn fanylach.

Ydy'r emosiynau ar yr olwyn yma'n disgrifio sut rwy'ti'n teimlo? Alli di eu defnyddio i roi'r hyn rwy'ti'n ei brofi mewn geiriau?

Rwy'n teimlo'n.....

Rwyf i wedi teimlo fel hyn ers (am ba hyd).....

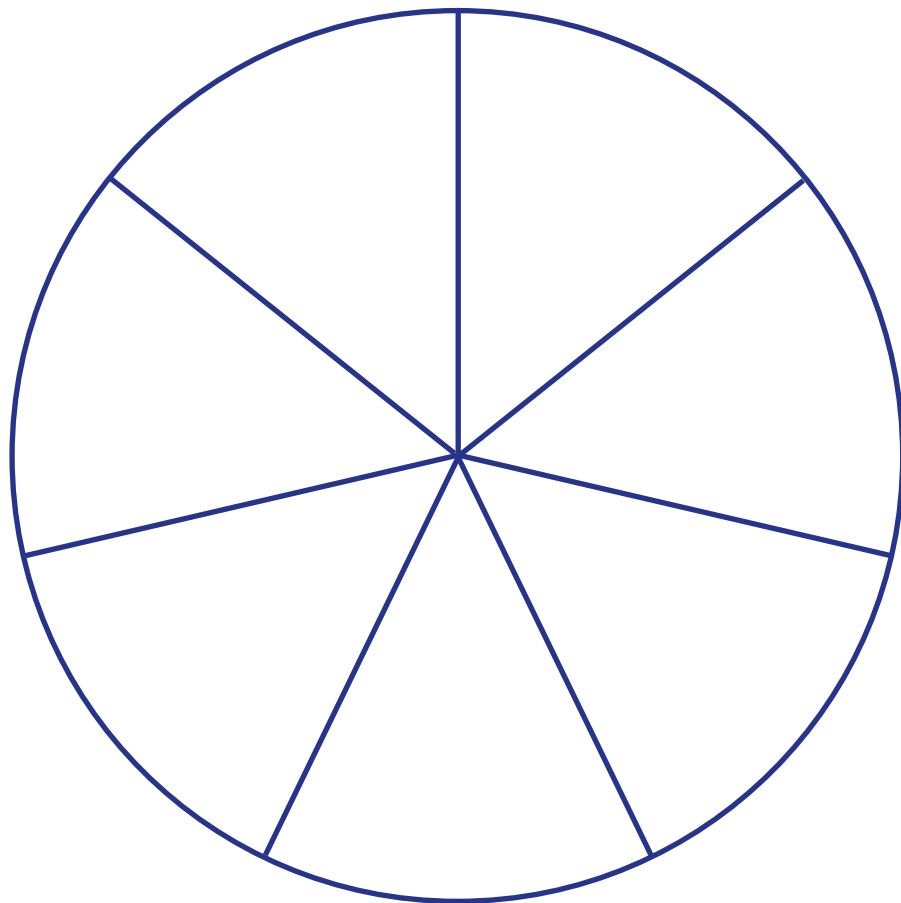
Efallai fy mod yn teimlo fel hyn oherwydd.....



Gweithgaredd 3:

Mae'r llun yn dangos olwyn emosiynau wag.

Gan ddefnyddio'r lle gwag yn y diagram, ysgrifenna'r chwe phrif emosiwn rwyf ti'n eu teimlo nawr, neu'r emosiynau rwyf ti wedi eu teimlo yn ystod yr wythnos diwethaf. Gallai'r rhain fod yn emosiynau cadarnhaol neu negyddol, neu'r ddau.



Gweithgaredd 4:

Os wyt ti'n gallu enwi sut rwyf ti'n teimlo, allu di ddisgrifio sut mae hyn yn edrych ac yn teimlo i ti?

Dyma rai geiriau i dy helpu i gychwyn arni:

- **Tristwch.** Peidio â siarad â ffrindiau neu deulu, peidio â chysgu'n dda a theimlo'n ddagreuol
- **Dictter.** Cau dynau neu wasgu dannedd, crynu, chwysu neu deimlo'n drist
- **Diwerth.** Teimladau negyddol amdanat ti dy hun, peidio â siarad â ffrindiau a theulu, teimlo'n isel iawn ac wedi ymlâdd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cofia: Os wyt ti'n cael trafferth gyda theimladau neu emosiynau, mae gofyn am help bob amser yn iawn.

Cer i mind.org.uk/pobl-ifanc



 @mindcharity

 @mindcharity

Mind is a registered charity (219830).