

DYSGU AM DYFU A THEIMLO'N WYCH! DR RANJ

Llawlyfr i fechgyn

Darluniau gan David O'Connell

DYFYNIADAU A NODIADAU AR GYFER **ATHRAWON CA2/3 A LLYFRGELLWYR**

Addas ar gyfer: Bechgyn dros 10 oed

Archwilir y themâu:

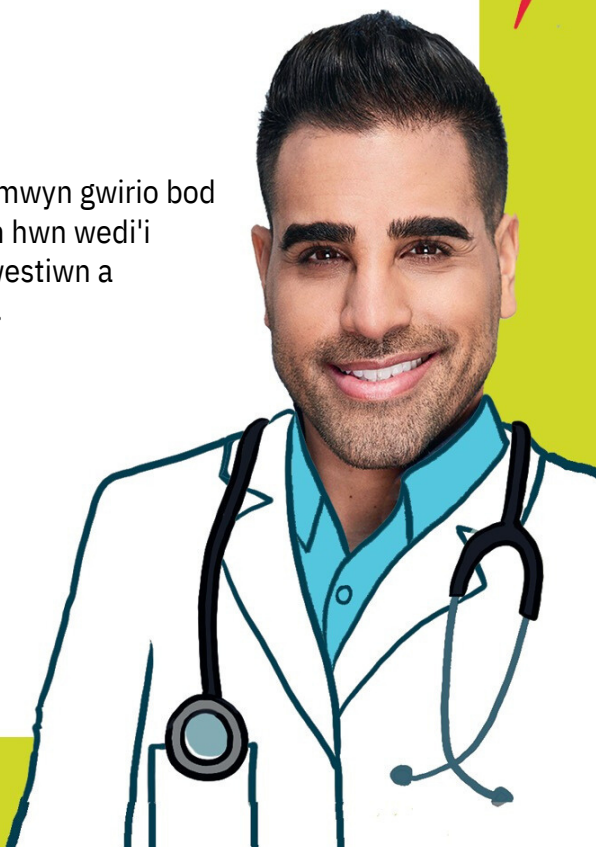
- ✓ Rhyw a Hunani
- ✓ Tyfu i fyny
- ✓ Iechyd Meddwl a Hyder Corfforol
- ✓ Datblygu Perthnasoedd Iach

Rhestr Wirio Pwnc:

- ✓ Saesneg
- ✓ ABaCh
- ✓ Dinasyddiaeth
- ✓ Drama

Nodyn ar yr adnoddau:

Cynghorir athrawon, rhieni a gofalwyr i ddarllen y pecyn hwn er mwyn gwirio bod y themâu a'r gweithgareddau'n addas i'w myfyrwyr. Mae'r pecyn hwn wedi'i anelu'n bennaf at fechgyn, er y gellir addasu a chyflwyno pob cwestiwn a gweithgaredd yn ôl disgrisiwn yr athro ar gyfer grwpiau cymysg.



CYNNWYS

- **DYFYNIAD 1!** Bod Yn Ti Dy Hun (Cyflwyniad - Hei, Ti! Ie, Ti!)

Amcanion: Trafoda beth mae'n ei olygu i fod yn fachgen; fe alli di greu collage am dy hunaniaeth o'r enw 'Dyma Fi!'.

- **DYFYNIAD 2!** Dy Gorff Gwych (Pennod 1 - Dyma Fi)

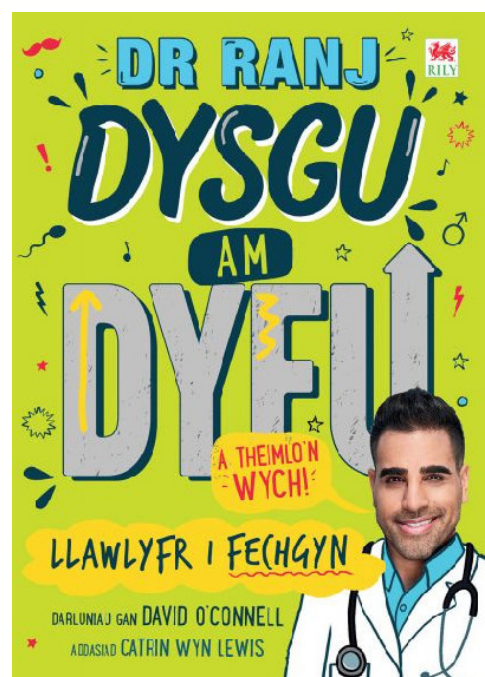
Amcanion: Deall sut mae dy gorff yn newid wrth dyfu i fyny; llenwa dy 'Chwyrlligwgan emosiynau' dy hun.

- **DYFYNIAD 3!** Mae'n Iawn i Beidio Bod yn Iawn! (Pennod 2 – Hakuna Matata!)

Amcanion: Sylweddoli ar bwysigrwydd mynegi sut rwyt ti'n teimlo; Datblygu strategaethau ar gyfer rheoli emosiynau heriol.

- **DYFYNIAD 4!** Perthnasoedd Iach ac Afiach (Pennod 3 – Mae Pawb Angen Ffrind)

Amcanion: Adnabod sut i wahaniaethu rhwng perthnasoedd iach ac afiach; Ysgrifennu a pherfformio sgript.



AM Y LLFYR

Beth mae'n ei olygu i fod yn fachgen?

Mae hoff feddyg y genedl, Dr Ranj, yma i esbonio popeth sydd angen i fachgen ei wybod er mwyn tyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn hyderus.

Yn llawn esboniadau hawdd eu deall, cyngor syml a darluniau doniol, mae'r canllaw tyfu i fyny hwn gan y pediatrydd dibynadwy Dr Ranj yn berffaith i ddarllenwyr dros 10 oed sydd an ddarganfod yr hyder i fod y fersiwn gorau ohonyn nhw y gallent fod.



DYFYNIAD 1! BOD YN TO DY HUN (Cyflwyniad - Hei, Ti! I e, Ti!)

Dydy bod yn fachgen ddim yn ddibynnol ar sut rwyd ti'n edrych, yn ymddwyn, neu os wyt ti'n hoffi pethau penodol. Pa ots o ble rwyd ti'n dod neu beth rwyd ti'n wisgo; beth yw dy hoff liw; dy ddiddordebau a dy swydd ddelfrydol? Dydy bod yn fechgyn yn ddim i'w wneud â phwy wyt ti'n ffansio neu'n ei garu. D oes dim rhaid i ti fod yn un peth neu'r llall. MAE PAWB YN WAHANOL, felly mae'n bwysig bod yn driw i ti dy hun.



CWESTIYNAU TRAFOD:

- Beth mae bod yn fachgen yn ei olygu i ti? All i di gynnig rhai enghreifftiau?
- Wyt ti'n teimlo pwysau i fod neu ymddwyn mewn ffordd benodol oherwydd dy fod yn fachgen?
- Wyt ti'n meddwl fod merched yn profi pwysau tebyg? Esbonia dy syniadau.
- Beth mae'n ei olygu i 'fod yn ti di hun'? Sut all i di wneud hyn?
- Pa gwestiynau sydd gennyt am dyfu i fyny yr hoffet eu hateb yn ystod y gwersi hyn?

GWEITHGAREDD: DYMA FI!

- Fel y mae Dr Ranj yn ei esbonio ar dudalen 9, mae darganfod pwy wyt ti'n broses hir a dyna sy'n gwneud y daith o dyfu i fyny'n un 'mor gyffrous'. Gyda phartner, trafoda beth mae'r gair 'hunaniaeth' yn ei olygu i chi. Pa fath o bethau sy'n ffurfio dy hunaniaeth di?
- Defnyddia'r sgwrs hon i wneud rhestr o bwyntiau bwled amdanat ti. Gall y rhestr gynnwys dy ddiddordebau, rhinweddau neu sgiliau, pobl rwyd ti'n eu hedmygu neu sy'n bwysig i ti, llefydd a diwylliannau pwysig yr wyt ti'n uniaethu â nhw, dy ffydd neu'r hyn wyt ti'n credu ynddo.
- Gyda phartner, trafoda'r hyn rwyd ti wedi'i ysgrifennu. Wyt ti eisiau ychwanegu neu newid unrhyw beth ar dy restr? Sut gall sgysiau fel hyn ein helpu i ddeall ein hunain a'n gilydd?
- Nawr mae'n bryd creu collage o'r enw, 'Dyma Fi!' Dyma dy gyfle i greu collage llyfr sgrap sy'n cynnwys geiriau allweddol, darluniau, ffotograffau, darnau o gylchgronau neu unrhyw beth arall sy'n dangos pwy wyt ti a beth sy'n bwysig i ti.
- Rhanna dy collage gyda dy gyd-ddisgyblion, ffrindiau neu aelodau o'r teulu. Rho sylw arbennig i'r ffaith bod dy collage yn unigryw mewn rhyw ffordd – ac mae hyn yn wych. Wedi'r cyfan, dy natur unigryw yw'r hyn sy'n dy wneud yn ddiddorol!

DYFYNIAD 2! DY GORFF GWYCH (Pennod 1 - Dyma Fi)

Glasoed yw'r gair am y cyfnod hwnnw pan mae dy gorff di'n troi o fod yn blentyn i fod yn oedolyn. Fel arfer mae hyn yn dechrau rhwng deg a deuddeg oed, ond fe all fod yn gynt neu'n hwyrach na hynny. Mae'n digwydd i bawb; mae merched yn tueddu i ddechrau'n gynharach na bechgyn.

Nid dim ond ar y tu allan mae'r newidiadau'n digwydd. Mae cyfnod y glasoed yn newid dy ymennydd a'r ffordd rwyd ti'n meddwl, hefyd. Efallai byddi di'n gweld bod dy deimladau di ar chwâl ym mhobman. Felly ...

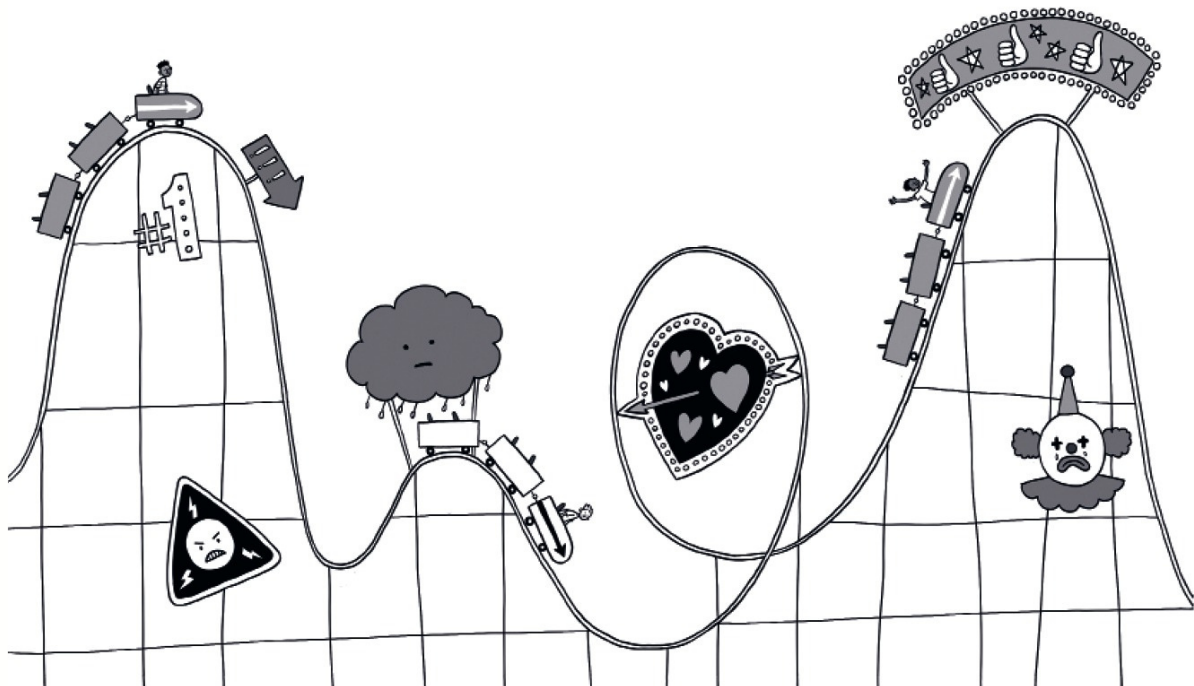
BYDD YN BAROD AM DAITH WYLLT AC EMOSIYNOL!



GWEITHGAREDD: DYMA FI! :

- Pa newidiadau sy'n digwydd i fechgyn yn ystod y glasoed? All i enwi rhai ohonyn nhw?
- Pam mae'r glasoed yn cael ei ddisgrifio fel 'chwyrlligwgan emosiynol'? Beth mae hyn yn ei olygu?
- Pa fath o bwysau wyt ti'n meddwl mae bechgyn yn eu hwynebu? Wyt ti'n meddwl bod merched yn wynebu pwysau o fath gwahanol? Pam?
- Pa fath o bethau all wneud i rywun deimlo'n llai hyderus am eu corff?

GWEITHGAREDD: Y CHWYRLIGWGAN EMOSIYNOL



- 'Wrth i ti dyfu i fyny, mae dy gorff yn mynd trwy bob math o newidiadau ac mae hyn weithiau'n gallu gwneud i ti deimlo'n fwy emosiynol - mae'n gallu teimlo ychydig yn llethol ar adegau!' A wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad hwn?
- Efallai bod dy emosiynau neu dy ymatebion wedi bod yn neidio 'i fyny ac i lawr' yn fwy na'r arfer. Mae'n ddefnyddiol meddwl am hyn a cheisio olrhain dy deimladau am bethau er mwyn bod yn fwy ymwybodol ohonynt, a'u rheoli. Noda rai syniadau ynghylch pam ei bod yn bwysig rheoli emosiynau.
- Yn breifat, cymera eiliad i ail-ystyried rhai adegau dros yr wythnos ddiwethaf lle rwyd ti wedi bod 'i fyny' ac 'i lawr' ar y chwyrligwgan emosiynol. Sylwa ar:

2 bwynt uchel a beth oedd yr achos

2 bwynt isel a beth oedd yr achos

2 bwynt yn rhywle yn y canol a beth oedd yr achos

- Defnyddia'r syniadau hyn i nodi'r 6 phwynt ar dy chwyrligwgan emosiynol. Dylet gynnwys cymaint o fanylion â phosib wrth ddisgrifio'r hyn a ddigwyddodd a sut roedd det ti'n teimlo.
- Os wyt ti'n fodlon gwneud, rhanna rhai o'r pwyntiau sydd ar dy chwyrligwgan gydag eraill. Dylai hyn roi'r sicrwydd i ti fod beth bynnag rwyd ti'n ei deimlo, mae'n normal ac mae pobl eraill yr un oedran â thi'n cael profiadau tebyg!

Nodyn i Athrawon: Am drafodaethau manylach ar newidiadau corfforol, anatomeg, a 'darnau bachgen', gweler tudalennau 16–33.



DYFYNIAD 3! MAE'N IAWN I BEIDIO BOD YN IAWN! (Pennod 2 - Hakuna Matata!)

Wyt ti erioed wedi diflasu'n llwyr? Yn hollol flin, a dim awydd gwneud unrhyw beth? Beth am y dyddiau heulog hynny pan wyt ti'n deffro'n llawn egni, â dy galon yn llawn cariad a chyffro? Neu pan fod rhywbeth wedi gwneud i ti deimlo'n drist, ac rwyd ti eisio crio?

Mae'r teimladau yma i gyd yn normal. Pan wyt ti'n teimlo'n isel, cofia: MAE'N IAWN I BEIDIO BOD YN IAWN! Sut bynnag rwyd ti'n teimlo, rho ganiatâd i ti dy hun deimlo hynny a bydd yn garedig wrthot ti dy hun, bob amser. Cofia y galli di deimlo'n well, ac mi fyddi di'n teimlo'n well – ceisia atal y teimladau negatif rhag mynd yn rhemp.

CWESTIYNAU TRAFOD:

- Wyt ti erioed wedi cael trafferth rheoli dy emosiynau? Sut mae'r glasoed yn effeithio ar hyn?
- Pa strategaethau sydd gennyt er mwyn dy helpu i reoli dy emosiynau?
- Pam y gallai rhai bechgyn fod yn gyndyn i ddangos emosiwn neu i grio?
- Pam mae'n bwysig peidio â chuddio'r hyn wyt ti'n ei deimlo?
- Beth mae Dr Ranj yn ei olygu pan mae'n dweud, 'mae'n iawn i beidio bod yn iawn'?

GWEITHGAREDD: RHEOLI EMOSIYNAU

- Faint o emosiynau heriol neu gymhleth y galli di eu henwi? Er enghraifft, mae pryder a phoeni yn rhai mawr y mae pawb yn ei chael hi'n anodd ymdopi â nhw weithiau!
- Nesaf, llunia restr o'r 'Tips Gorau' ar gyfer sut i reoli neu frwydro yn erbyn yr emosiynau hyn pan fyddant yn codi. Er enghraifft, ar dudalen 50, mae Dr Ranj yn dweud ei fod yn creu 'Dyddiadur Emosiynau' ar ddiwedd diwrnod prysur. Meddylia am bethau sy'n gweithio i ti neu bethau rwyd ti wedi clywed amdany'n nhw, ond heb roi cynnig arnynt eto! Ceisia feddwl am 10 peth.
- Yn olaf, ar gyfer pob diwrnod o'r wythnos sydd i ddod, noda un peth braf neu garedig y byddi di'n ei wneud i ti dy hun er mwyn dy helpu i atal a rheoli emosiynau heriol. Er enghraifft, os wyt ti'n gwybod dy fod yn cael diwrnod prysur iawn ar ddydd Mercher, efallai trefna fath i ti dy hun a noson gynnar ar ddydd Mawrth fel dy fod yn deffro'n llawn egni?

Nodyn i Athrawon: Am wybodaeth fanylach ar hybu iechyd meddwl da, gweler tudalennau 50–63

DYFYNIAD 4! PERTHNASOEDD IACH AC AFIACH (Pennod 3 - Mae Pawb Angen Ffrind)

MEWN PERTHYNASIACH BYDDI D'I'N:

- ☺ ·Teimlo'n hapus a diogel gyda'r person.
- ☺ ·Teimlo bod y person yn gwranddo arnat ti a dy fod yn gallu mynegi dy hun.
- ☺ ·Teimlo bod y person eisiau'r gorau i ti, yn ogystal â'i hunan. Teimlo eich bod chi'n gallu ymddiried yn eich gilydd.
- ☺ ·Teimlo y byddech chi'n trin eich gilydd yr un fath, ac y bydden nhw'n
- ☺ gwneud yr un peth i ti ag y byddet ti iddyn nhw.

Ar y llaw arall, dydy rhai mathau o berthynas DDIM yn dda i ni. Gall hi fod yn anodd sylweddoli ein bod mewn perthynas fel hyn. Felly dyma rai tips er mwyn penderfynu a yw perthynas yn iach neu beidio:

- ☹ ·Teimlo na all di fod yn ti dy hun yng nghwmni person, neu bod rhaid i ti wneud pethau nad wyt ti eisiau.
- ☹ ·Teimlo na all di wneud dy benderfyniadau dy hun.
- ☹ ·Teimlo bod y person yn gwneud hwyl am dy ben, neu'n dy fychanu.
- ☹ ·Teimlo bod y person yn cymryd mantais ohonot ti, o ran dy eiddo neu dy arian.
- ☹ ·Teimlo'n ofnus neu ddim yn ddiogel.
- ☹ ·Os yw'r person yn dy frifo di mewn unrhyw ffordd.

Os wyt ti'n sylwi ar unrhyw un o'r rhain, byddai'n syniad i ti siarad â'r person hwnnw i weld a all rhywbeth newid. Neu, os nad wyt ti'n gallu, neu fod y sgwrs ddim wedi helpu, dylet ti rannu'r peth gyda rhywun y galli di ymddiried ynddo, fel athro neu dy rieni.

CWESTIYNAU TRAFOD:

- Pam mae'n bwysig meithrin perthynas iach? Sut all di wneud hyn?
- Pam mae'n bwysig Pam mae'n bwysig meithrin perthynas iach? Sut all di wneud hyn?
- Pam mae'n bwysig cydnabod pan fydd perthynas yn afiach?
- Pa rinweddau y dylai dy ffrindiau a dy deulu eu cael?
- Sut gall perthnasoedd cadarnhaol leihau faint a dwyster yr emosiynau heriol yr ydym ni'n eu profi?
- Sut gall y cyfryngau cymdeithasol, teledu a'r rhyngrwyd effeithio ar ein hymddygiad a'n perthnasoedd? Beth ddylen ni fod yn ofalus ohono?

GWEITHGAREDD: ADNABOD YR ARWYDDION

- I ddechrau, meddylia am sut beth yw perthynas IACH neu AFIACH. Pe byddet ti'n perfformio perthynas iach, beth fyddai'r arwyddion?
- Mewn paru, dramatiddiwch berthynas iach a pherthynas afiach. Penderfynwch ar gymeriadau a lleoliad y berthynas hon. Er enghraifft, gallent fod yn aelodau o'r teulu, yn ffrindiau, yn bartneriaid rhamantus, ar yr un tîm pêl-droed, neu yn yr un dosbarth. Gallai'r lleoliadau gynnwys cartref, ysgol, siop neu unrhyw le arall!
- Ysgrifennwch sgript sy'n cynnwys sgwrs yn y berthynas iach neu afiach hon. Edrychwch yn ôl ar y dyfyniad i'ch helpu i feddwl am syniadau.
- Perfformia dy sgript i rywun arall. Meddylia am dôn llais dy gymeriadau, iaith y corff, cyswllt llygaid, a mynegiadau'r wyneb gan fod hyn i gyd yn bwysig iawn hefyd! Tybed a fydd dy gynulleidfa'n gallu penderfynu pa fath o berthynas wyt ti wedi'i hail-greu - un iach neu afiach?
- Adlewyrcha ar yr hyn a wnaeth arwain y gynulleidfa i'w penderfyniad. Beth oedd y cliwiau? Sut fyddai angen i berthynas afiach newid er mwyn bod yn iach?

Nodyn i Athrawon: A oes gan fyfyrwyr gwestiynau sydd heb eu hateb o hyd? Mae rhagor o wybodaeth fanwl ar y pwnc perthnasoedd iach ac afiach i'w gweld ar dudalennau 68–85; rhyw a rhywedd 89–105; cyfryngau cymdeithasol, bwlio, a phorn 109–119.



DR RANJ
DYSGU
 AM
DYFEU
 A THEMOR WYCH!

LLAWLYFR I FECHGYN

DEBRYNOLLY GAN **DAVID O'CONNELL**
 ARWODD CATHYN WYN LEWIS

NEW

LLEOLIAD:

[illegible]