

Llyfr Bach y Teimladau

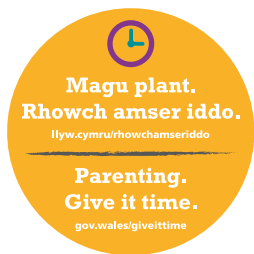
Llyfr i'w ddarllen i'ch
plentyn o'i enedigaeth



Mae Magu Plant. Rhwch amser iddo wedi'i ddatblygu gan Lywodraeth Cymru i roi gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol am rianta positif i rieni ac eraill sy'n gofalu neu'n magu plant hyd at 18 oed. Mae'n gweithio gydag amryw o sefydliadau a gweithwyr proffesiynol gan gynnwys seicolegwyr, ymwelwyr iechyd, academyddion ac arbenigwyr ar rianta i ddarparu'r cyngor arbenigol. Ysgrifennwyd y llyfr hwn gan ddau seicolegydd addysgol o Rhianta Caerdydd.

Mae Dr Sarah Fitzgibbon yn fam i fachgen ifanc ac yn Uwch-Seicolegydd Addysg sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd. Mae Sarah yn athrawes gymwysedig sydd wedi mwynhau addysgu mewn ysgol feithrin. Cyn hynny, bu'n gweithio fel cynorthwy-ydd addysgu gyda phlant ifanc ag ystod o anghenion. Yn ystod ei phrofiadau amrywiol, mae Sarah wedi gweld y rôl sylweddol y mae rhieni'n ei chwarae yn siapio y ffordd y mae eu plant yn meddwl, yn teimlo, yn tyfu ac yn datblygu.

Mae Dr Nicola Canale yn fam i ddau fachgen ac yn Seicolegydd Addysg Arbenigol sy'n gweithio gyda rhieni a phlant yn y blynyddoedd cynnar. Mae Nicola yn athrawes gymwysedig ac mae hi wedi datblygu diddordeb arbennig yn y berthynas bwysig rhwng rhieni a phlant.



llyw.cymru/rhowchamseriddo

Annwyl Rieni a Gofalwyr,

Mae'r llyfr hwn i chi ei ddarllen i'ch babi o'i enedigaeth; fel babi bach, plentyn bach, hyd yn oed pan fydd yn mynd i ofal plant, meithrinfa ac yn dechrau'r ysgol.

Rydyn ni'n defnyddio'r enw "babi" drwy'r llyfr fel ei fod ar gyfer pob plentyn, ond gallwch chi ddefnyddio enw eich babi eich hun pan fyddwch chi'n ei ddarllen yn uchel.

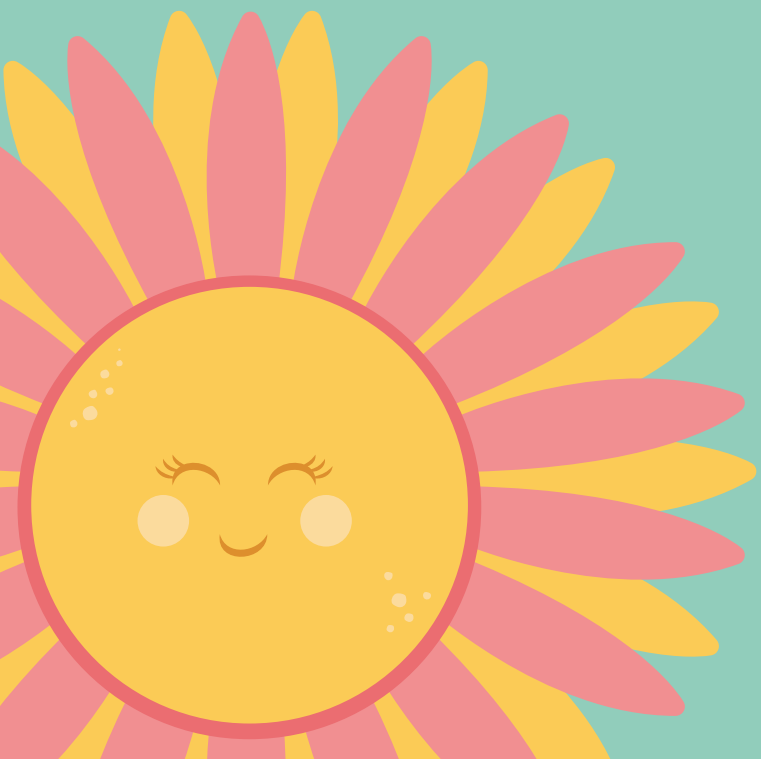
Mae gan y llyfr hwn benillion sy'n odli, yn sôn am ein hemosiynau – gweld a sylwi ar emosiynau yn ein cyrff a'n hymddygiad, rhoi enwau iddynt, gwybod eu bod yn iawn a chanfod ffyrdd o gysylltu â'ch un bach a theimlo'n well.

Efallai y byddwch chi a'ch plentyn yn gwybod am rai pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n drist neu'n hapus – gallwch chi siarad am y rhain ar y tudalennau hynny neu ofyn i'ch plentyn beth sy'n gwneud iddo deimlo felly. Efallai bod gennych chi a'ch plentyn ffyrdd eraill o deimlo'n well – cerddoriaeth, caneuon, anifeiliaid anwes, neu degan – gallwch chi siarad am y rhain hefyd.

Mae odl yn ein helpu i ragweld beth sy'n dod nesaf ac yn ein helpu i ddod yn gyfarwydd â phatrwm y synau. Mae'n ein helpu i feithrin sgiliau cynnar cyn i ni ddysgu darllen, ac mae'n helpu'r cof hefyd. Mae'n hwyl i rai bach wrando ar odl, hyd yn oed cyn gallu siarad neu ddarllen.

Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r llyfr gyda'ch gilydd!

Sarah a Nicola

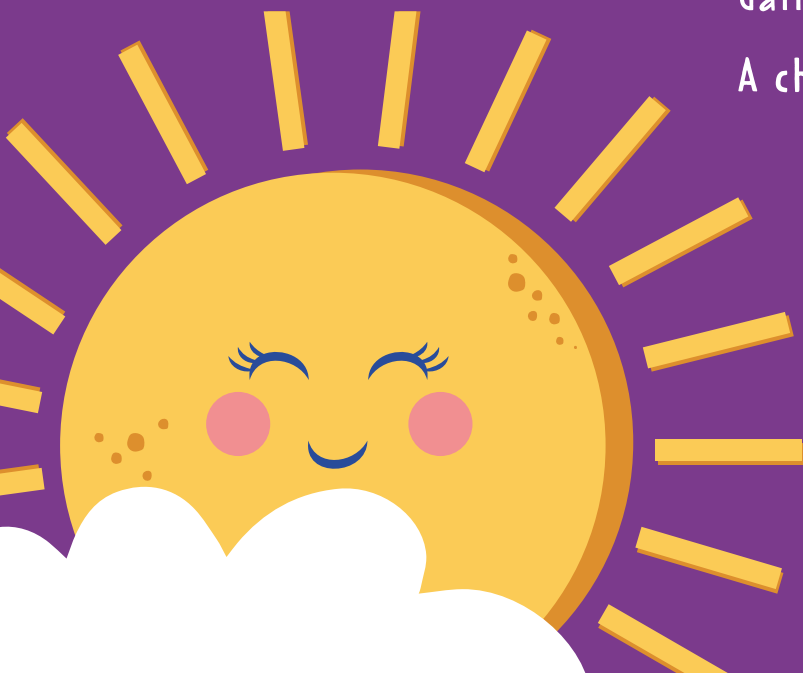


I'm babi...

Fy mabi bach, fy mabi i, gad i ni glosio gyda'n gilydd am amser stori.
Mae'n amser arbennig i fod gyda'n gilydd,
Ac yn rhywbeth i'w wneud,
Beth bynnag fo'r tywydd.

Yn union fel yr haul,
Ac yn union fel y glaw,
Gall teimladau fynd,
A chodi llaw.

Bydd adegau,
Pan na fyddi di'n teimlo'n iawn,
A dwi am i ti wybod,
'Mod i yma'n llawn.



Bydda i yma i dy garu di,
Yma bob dydd,
A chyda'n gilydd,
Byddwn yn cadw'r ffydd.



Mae gan bob emosiwn,
A theimlad enw,
A chyda'n gilydd,
Byddwn yn dysgu amdanyn nhw.

Mae'n iawn teimlo'n hapus,
Ac mae'n iawn teimlo'n drist.
Mae ystyr i'n teimladau,
Ac mae'n dda rhannu clust.





Gad i ni weld beth ydyn nhw,
Sut maen nhw'n teimlo,
Sut mae'n nhw'n edrych,
Dwi yma i wrando.

Mae adnabod ein teimladau,
Yn meddwl 'sdim rhaid dyfalu.
Gallwn ni eu dangos yn ddiogel,
Heb deimlo fel chwalu.



Mae teimladau'n chwarae rhan,
Yn y ffordd ry'n ni'n bihafio,
Gallwn ddysgu sut mae rheoli,
Emosiwn pan mae'n taro.

Mae gen innau deimladau, yn union fel ti,
Ac mae dysgu eu trafod yn bwysig i mi.
Siarad gyda theulu, ffrindiau agos a phell,
Sy'n gwneud i mi deimlo'n fwy tawel a gwell.



Weithiau, pan dwi'n rhwystredig,
Maen anodd bod yn garedig,
Ond dwi'n addo gwneud fy ngorau glas,
I ymddwyn yn dda heb fod yn gas.

Bydda i'n garedig i ti,
Ac i mi fy hun.
Gallwn ofyn am help,
A byw'n gytûn.

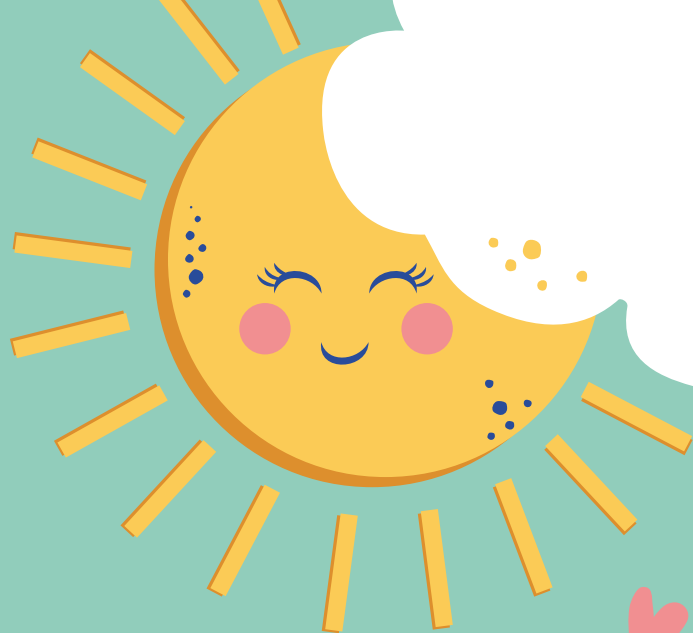


Nawr fy mod yn hŷn ac wedi tyfu,
Gallaf edrych nôl a gweld,
Bod pob dydd,
Wedi fy ngwneud i'n.....fi!

Mae pob profiad,
Wedi fy ngwneud i pwy ydw i.
A dwi am wneud,
Fy ngorau glas i ni.

Gad i ni greu atgofion hapus,
I ti deimlo'n ddiogel o hyd.
I'th helpu i ddysgu a thyfu,
A chael hyd dy le yn y byd.

Byddaf yno i dy gysuro,
Chwarae a sgwrsio,
A chyda'n gilydd byddwn ni'n dau,
Yn tyfu, datblygu a llwyddo.



Pan rwyd ti allan o'r golwg,
Rwyd ti yn fy nghalon ac yn fy meddwl i.
Does dim rhaid i ni weld yr haul,
I wybod ei fod yn tywynnu.

Felly gad i ni droi tudalennau'r llyfr,
Gyda'n gilydd - ti a fi,
I weld beth allwn ei ddysgu,
Amdanat ti ac amdanaf i.



Babi chwilfrydig yn cyffwrdd, a sylwi,
Yn cydio a theimlo y pethau ti'n hoffi.

“Babi, rwy'ti'n llawn cyffro wrth archwilio,
Gad i mi dy helpu i deimlo gyda dy ddwylo”.



Mae babi llwglyd yn barod i fwydo,
Ond nid yw'n deall bob tro beth sydd ei angen arno.
“Babi, mae'n edrych fel dy fod yn barod i fwyta,
Wna i baratoi dy sedd yn barod i wledda.”





Mae'r babi'n crio ac yn teimlo'n flin,
Dwi'n teimlo'n drist ac am newid y llun.


“Babi, ti'n crio - beth sydd? Dwi'n meddwl dy fod
di'n teimlo'n brudd.

Wyt ti am gael cwtsh? Ydw - dwi am gael cwtsh cryf.”



Babi hapus yn chwerthin,
Ac yn gwenu.


“Babi rwy'ti'n edrych mor hapus nawr.
Dwi am chwarae gyda thi ar y llawr.”



Babi chwareus yn chwerthin a chlebran,
Mae dy glywed yn siarad yn gwneud i mi hedfan.
“Babi, dwi’n dy glywed yn ceisio sgwrsio,
Rwy’ti mor hapus i fod yn archwilio.”

Babi unig yn teimlo’n ofnus a digwmni,
Ond mae cael oedolyn gydag ef yn ei helpu i lonyddu.
“Babi bach, fe ddof i nôl bob tro, dwi yma i ti.
Rwy’n gwybod bod angen i mi fod yn agos atat ti.”





Teimlo syndod pan nad oeddwn,
Yn gwybod beth ddigwyddodd.
“Babi bach, roedd hynny’n sioc,
Gad i ni weld gyda’n gilydd beth sydd yn y bocs.”



Teimlo’n rhwystredig pan oeddwn i eisiau,
Rhywbeth allan o’ m gafael.

“Babi, wyt ti’n teimlo’n flin na elli di gyffwrdd?

Gad i ni symud lle’r wyt ti’n eistedd – dyna ni, rwyt
ti wrth dy fodd.”

Babi cysglyd, wedi blino,
A hyd yn oed yn dechrau crio.
“Ti’n fabi blinedig, dwi ddim yn synnu,
Fe’th helpaf i ymlacio ac yna cei gysgu.”

