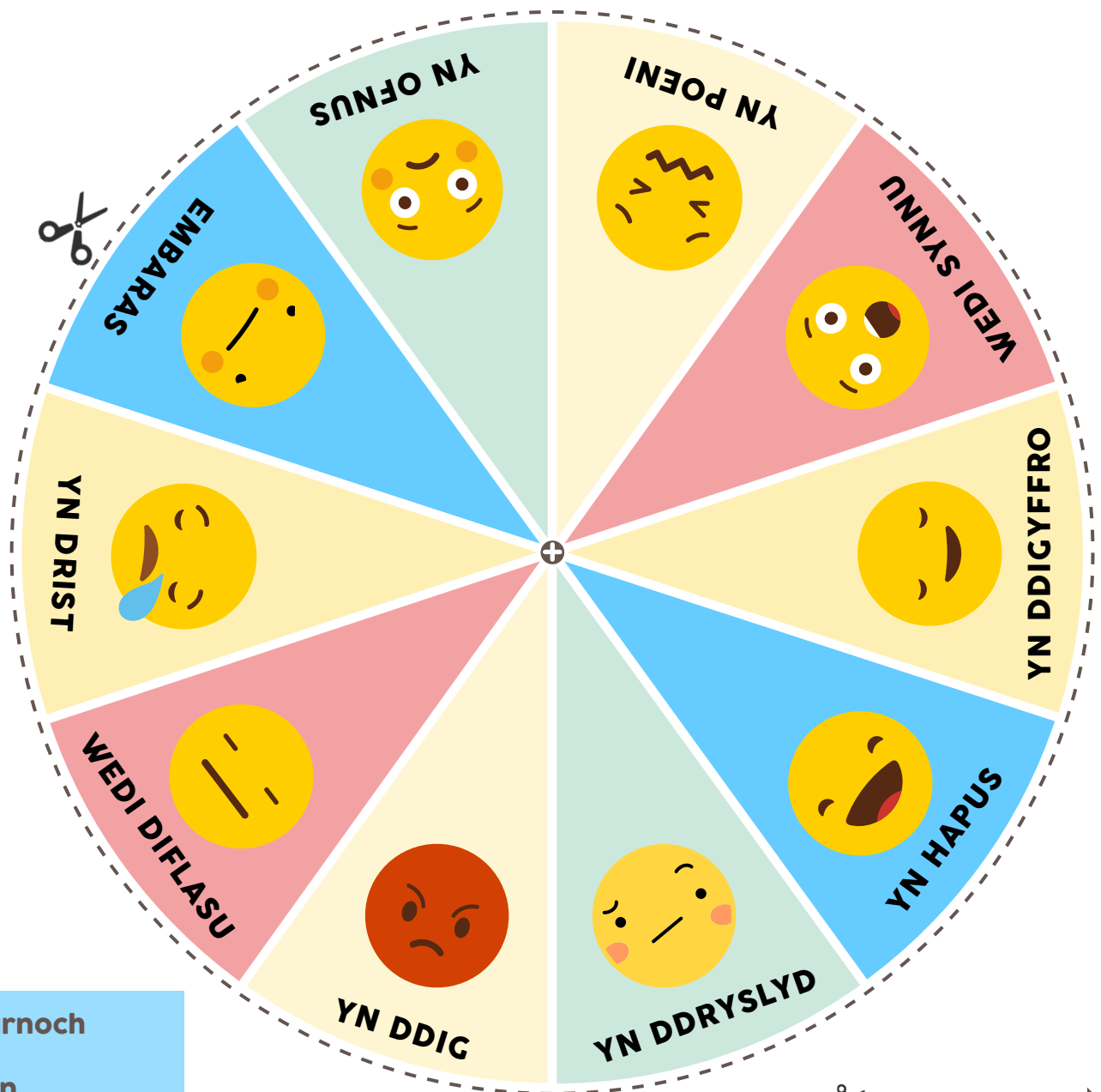


Olwyn Emosiynau

Gall yr olwyn emosiynau gael ei defnyddio gyda phlant o bob oed sy'n cael trafferth i fynegi eu teimladau cyfredol. Drwy nodi delwedd gallan nhw gyfleu eu teimladau cyfredol. Bydd defnyddio'r olwyn yn rheolaidd trwy gydol y diwrnod yn helpu plant a phobl ifanc i weld natur newidiol eu teimladau a gall helpu i leihau pryder ynghylch bod â rhyw deimlad penodol.

Gallai fod o gymorth i'r gweithgaredd hwn gael ei fodelu gan oedolion cyn cael ei ddefnyddio. Cwnewch yr olwyn emosiynau gyda'ch gilydd gyda'r oedolyn yn mynd yn gyntaf i nodi ei emosiwn cyfredol ei hun. Gallai wedyn drafod hyn ymhellach gyda'r plentyn cyn iddo gael ei dro.



Bydd arnoch angen:

- Siswrn
- Pin hollt
- Papr
- Peiriant argraffu

