



# im@t@ion



**Mynegi a thrawsffurfio teimladau anodd trwy hunluniau, flogio, glitsho a chamêrau GoPro**

**Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 (10-11 oed) ydyn ni. Dyma stori ein gwaith gydag ymchwilydd o Brifysgol Caerdydd er mwyn archwilio cyfeillgarwch, teimladau a pherthnasoedd iach.**

## AR Y DECHRAU

Pan ddechreuon ni, roedden ni'n cael trafferth siarad am ein teimladau a'u mynegi.

Fe sylweddolôn ni fod hynny'n iawn, a'n bod ni'n gallu gwneud rhywbeth am y teimladau hynny a'u defnyddio nhw.

"dadlau pan oedden ni'n methu esbonio wrth ein ffrindiau beth oedd yn bod" (Leo)

"esgus bod popeth yn iawn er ein bod ni'n teimlo'n drist, yn ddig neu'n grac" (Sarah)

## SUT DATBLYGODD EIN MEDDYLIAU

Fe ddysgon ni nad ydyn ni bob amser yn gallu rheoli sut rydyn ni'n teimlo.

Fe sylweddolôn ni fod hynny'n iawn, a'n bod ni'n gallu gwneud rhywbeth am y teimladau hynny a'u defnyddio nhw.

Buon ni'n cymryd rhan mewn gweithdai oedd yn ein helpu i siarad am ein teimladau a'u mynegi trwy gelf a chrefft. Gan ddefnyddio iPads, Camêrau a GoPros fe wnaethon ni greu fideos, tynnu ffotograffau a defnyddio'r 'ap glitsho' i ddelweddu a newid ein meddyliau a'n teimladau.

Roedd hyn yn wirioneddol bwysig i ni, ac fe wnaeth ein helpu i "ddod â theimladau'n fyw" (Moktar, 11 oed).

## AR DDIWEDD Y PROSIECT AC WEDYN

Nawr rydyn ni'n gwella am fynegi'n teimladau mewn ffyrdd nad ydyn nhw'n brifo nac yn digio pobl eraill.

Fe sylweddolôn ni hefyd ein bod ni'n profi llawer o deimladau, nid dim ond rhai 'da neu ddrwg', 'iawn neu ddim yn iawn, 'trist neu hapus'.

Weithiau rydyn ni'n teimlo'r rhain i gyd ar yr un pryd, neu ychydig o un a llawer o un arall!

**Beth yw ap glitsho?**

**GWYLIWCH ein vimeo yma**

**"Cyn y prosiect yma, roedden ni'n cadw'n teimladau i mewn, doedden ni ddim yn trafod teimladau, nawr gallwn ni ddweud wrth bobl sut rydyn ni'n teimlo" (Samara, 10 oed)**



# Glitsho teimladau, meddyliau a ffrindiau, trwy symud, atomau a sonigraffau

- 1 Fe ddefnyddion ni ap glitsho symud i ddod â theimladau'n fyw. Yn ein grwpiau o ffrindiau, buon ni'n archwilio'r gwahanol effeithiau glitsho. Roedd hynny'n gadael i ni weld a gwrando ar ein teimladau mewn ffyrdd gwahanol.

- 2 Fe wnaethon ni ddarganfod, o fynd yn rhy agos at ein gilydd, bod y ffin rhyngon ni'n mynd yn annelwig;

"Roedd yn anoddach symud"

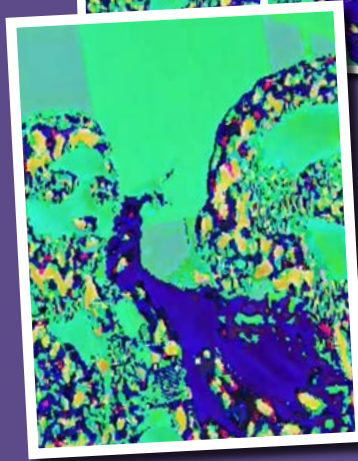
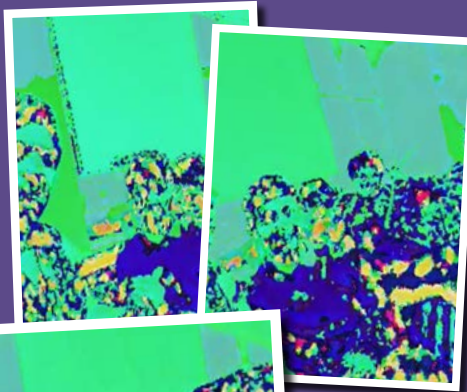
"Anoddach gweld ein gilydd"

"Gwybodaeth yn mynd yn aneglur"

Roedd yr ap hwn yn golygu bod modd i ni archwilio ffiniau corfforol a phersonol

- 3 Roedden ni hefyd yn gallu gweld y cysylltiad rhwng teimladau a sut maen nhw'n teithio ar draws ein cyrff.

"os bydd rhywun yn drist, mae'n symud ymlaen i rywun arall, ac yna i rywun arall"

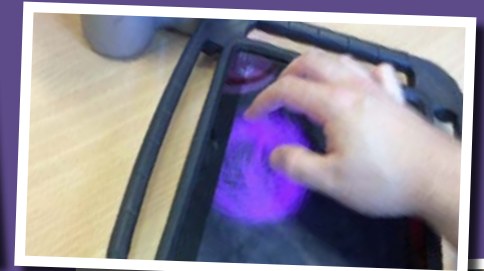


- 4 Nesaf, fe ddefnyddion ni'r ap **atom flow** i feddwl am sut mae symud yn ffurfio teimladau:

"mae teimladau, fel gronynnau, yn arnofio yn yr awyr"

"Mae ein cyrff a'n hymddygiad yn helpu teimladau i deithio"

"pan fydda i'n gweld rhywun yn cael ei oglais, mae'n effeithio arna i hefyd, rwy'n gallu ei deimlo"



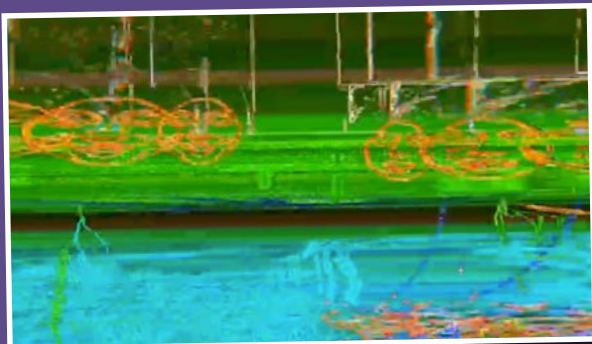
"mae fel cysylltiad Wi-Fi, rydyn ni'n cysylltu â'n gilydd"



Khalid, 10 oed



- 5 Roedd yr ap 'Sonograph' yn gwneud i hidlwyr y camera newid yn ôl y seiniau roedden ni'n eu gwneud. Buon ni'n archwilio sut mae geiriau'n effeithio ar ein cyrff a'n teimladau.



Dyma ni yn ddistaw/cyn dweud unrhyw beth.



Dyma ni pan fuon ni'n llefaru geiriau gwahanol yn uchel. Roedd geiriau gwahanol yn cael effaith wahanol ar ein cyrff.



"Maen nhw'n gallu ein brifo ni"

"maen nhw'n cyfyngu arnon ni"

"maen nhw'n gallu teimlo'n dda"

## Deunyddiau ddefnyddion ni

Dyfeisiau iPad/tabled: mae llawer o apiau ar gael i'w harchwilio, ond 'sonograph', 'El alef' ac 'Atom flow' oedd ein ffefrynnau

Roedd apiau glitsho fel Sonograph ac 'El alef' yn caniatáu i ni archwilio sain a symud

Roedd hidlwyr yr apiau glitsho hefyd yn caniatáu i ni aros yn ddienw

Camerâu fideo/iPads: trwy ddefnyddio'r camera fideo gallwch greu fideos y mae modd eu golygu, eu hidlo, eu harafu a'u cyflymu er mwyn helpu i archwilio eich pynciau eich hun!

## Bod yn ddiogel ac yn ddienw

Roedd y gwahanol dechnolegau digidol y buon ni'n eu defnyddio yn caniatáu i ni archwilio ein teimladau ein hunain (ac eraill) mewn gwahanol ffyrdd, a thrwy ddefnyddio'r ap glitsho, mewn ffyrdd diogel a chyfforddus.

Mae llawer o blant yn barnu ei gilydd, o ran beth rydyn ni'n ei ddweud, ei wisgo, ei wneud, ei feddwl a'i deimlo. Trwy weithio gyda chamerâu (delweddu a fideo) a'r ap glitsho, llwyddon ni i weithio mewn grwpiau a thrafod pynciau heb ddatgelu gormod, a thrwy ddefnyddio'r hidlwyr glitsho, roedden ni'n gallu siarad, symud a meddwl yn ddienw.

## Teimladau mewn gofod ac amser

- 1** Yn gyntaf, fe dynnon ni fap o'r lle chwarae a ble rydyn ni'n symud. Buon ni'n archwilio sut mae mannau gwahanol yn y lle chwarae yn gwneud i ni feddwl, teimlo a gwneud pethau gwahanol.



- 2 Mae gwahanol dechnegau ffilmio yn creu gwahanol 'bersbectif gwylïo'. Fe ddefnyddïon ni gamerâu i archwilio persbectif pobl eraill!



- 4** Drwy dddefnyddio iPads, fe wnaethon ni gyflymu ac arafu'r fideo i archwilio pa mor fedrus ydyn ni wrth symud. Trwy arafu'r fideos, llwyddon ni i weld bod rhai pobl yn cael y bêl yn amlach nag eraill, a bod rhai pobl yn chwarae'n rhy galed!



# Glitsho Braw

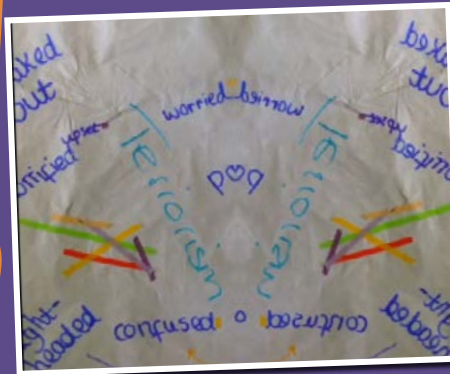
- 1** Fe ddefnyddion ni'r glitsh i archwilio a thrawsffurfio ein teimladau niferus am bynciau oedd yn destun pryder i ni. Dyma rai o'r teimladau a ddaeth i'r amlwg i ni o derfysgaeth.

## "Mae terfysgaeth yn hidlo teimladau da allan"

- 2 Archwilio rôl y cyfryngau o ran dylanwadu ar ein dealltwriaeth a'n teimladau

"mae'r cyfryngau'n helpu'r hidlydd  
yma trwy beidio â rhoi'r stori gyfan  
i ni"

"Roedden nhw ond yn sôn wrthyn ni  
am y rhan wael, heb ddweud am y  
gorymdeithio"



- 3** Rydyn ni eisiau clywed a rhannu rhai hanesion mwy cadarnhaol, felly fe fuon ni'n defnyddio'r ap glitsho i archwilio rhai protestiadau

"Doedden ni ddim yn ddigon hen i fynd i orymdeithio, ond roedden ni'n teimlo'n dda ar ôl Glitsho a siarad amdanyn nhw"

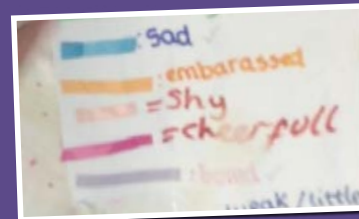
## Rhowch gynnig ar y DIY Celf Glitsho Perthnasoedd!





## Trawsffurfio teimladau trwy dâp hwyliau a gludwaith

- 1 Fe ysgrifennon ni'r holl bethau nad ydyn ni'n eu hoffi ac roedden ni eisiau eu newid.
- 2 Yna, fe dorron ni nhw i fyny, a chreu gludwaith o'n 'teimladau', a'u trawsffurfio'n rhywbeth newydd.
- 3 Buon ni hefyd yn creu siart o deimladau ac emosiynau gyda phennau a thâp lliw.
- 4 Roedd y tâp hwyliau yn caniatáu i ni archwilio'r teimladau niferus sydd gennym ni a pha mor gryf ydyn nhw.
- 5 Fe greon ni enwau ar gyfer yr holl deimladau gwahanol sydd gennym, weithiau un, weithiau llawer (llun isod).
- 6 Nawr gallwn ni ddweud TAOPG - Trist, Arswydo, Pryderus, Oer, Panig, Gwag. "Bu hynny'n help i ni archwilio, newid a thrawsffurfio teimladau!"
- 7 Dyma rai o'r pynciau a drafodon ni:
  - Peidio â chael gwrandawriad gan ein ffrindiau, oedolion, cymdeithas
  - Cael ein pryfocio am siarad â bachgen neu fod yn agos at un ('o, rwyd ti'n ffansio hwn a hwn')
  - Ymosodiad terfysgaeth pont Llundain
  - Stereoteipiau rhywedd ("dyw hynny ddim i ferched")
  - Hiliaeth, Donald Trump, terfysgaeth



Sut i siarad â phlant am derfysgaeth

Sut i herio hiliaeth mewn ysgolion ym Mhrydain

Mae Bywydau Du yn Bwysig: rhestr ddarllen i blant a theuluoedd

26 o lyfrau plant i gefnogi sgysiau am hil, hiliaeth a gwrthsafiad

40 o lyfrau plant am hawliau dynol a chyfiawnder cymdeithasol

#DeallFi / #UnderstandMe - ymgyrch gan yr NSPCC i herio senoffobia a rhagfarn ac sy'n grymuso pobl ifanc i godi llais a cheisio help.

Stori Sam: Gwrando ar brofiad plant o fwlio yng Nghymru

Parchu eraill: Bwlio ynghylch hil, crefydd a diwylliant

Gweld trwy lygaid newydd: Plant ffoaduriaid yn darlunio'r rhyfeloedd lle maen nhw wedi goroesi, a phwy maen nhw eisiau bod nawr

Twf celf glitsho

Gweler 'Ffeltio ein Teimladau' i gael mwy o adnoddau ar archwilio emosiynau trwy addysgeg greadigol.