

FFELTIO EIN TEIMLADAU

"Rydw i'n teimlo'n sâl", "Rydw i'n teimlo'n WYLLT", "Rydw i'n ysgwyd", "Rydw i'n gyffrous"
- dyma rai o'r teimladau a fynegwyd gan blant a phobl ifanc wrth greu astudiaethau achos AGENDA, lle buon nhw'n dysgu am yr anghyfiawnder, y niwed a'r trais yn y byd ac yn awyddus i wneud rhywbeth amdanynt.

Yng ngeiriau un arwyddair ysgol gynradd yng Nghymru: "mae'n iawn peidio â bod yn iawn". Ond sut mae creu lle i deimlo, enwi a mynegi'r emosiynau yn ein gweithgareddau creu newid?

Gallwch ddefnyddio "Teimladau Ffelt" cyn, ar yr un pryd neu ar ôl unrhyw un o'r gweithgareddau yn yr adnodd AGENDA. I gael rhagor o syniadau, rhowch gynnig ar y Jariâu Hwyliau a'r Stribedi Hwyliau.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar Ddiogelwch a Chefnogaeth.

Bydd arnoch angen:

Copïau wedi'u hargraffu o'r dudalen Cwmwl Teimladau Ffelt

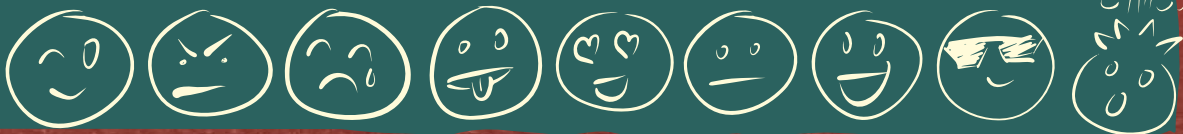
Ffelt lliw

Brws gwifrau

Pennau lliw

CWMWL TEIMLADAU FFELT

- 1 Argraffwch gopïau o'r Cwmwl Teimladau Ffelt (gweler y dudalen nesaf)
- 2 Lluniwch restr o'r holl deimladau y gallwch eu dychmygu. Gallai'r **geiriadur emosiynau** hwn eich helpu i ddechrau arni. Ysgrifennwch nhw yn y golofn 'teimladau' neu defnyddiwch emojis.
- 3 Dewiswch liw ar gyfer pob teimlad (e.e. glas ar gyfer poen, oren ar gyfer bod yn grac ac ati). Tynnwch y ffelt lliw allan (defnyddiwch eich dwylo neu frws gwifrau) a'i ludio nesaf at y teimlad, neu defnyddiwch bennau lliw os yw hynny'n rhy anodd.
- 4 Defnyddiwch weddill y ffelt a'i ddarnio, ei gyfuno a'i wasgu i greu eich Cwmwl Teimladau Ffelt.
- 5 Torrwch eich Cwmwl Teimladau Ffelt allan a'i hongian mewn man o'ch dewis (e.e. o nenfwd yr ystafell ddosbarth). Gallech lynu'r golofn deimladau ar gefn eich cwmwl.
- 6 Os hoffech chi fod yn fwy creadigol wrth wneud crefftau ffelt, rhowch gynnig ar **ffeltio gwlyb** neu gwnewch **ludwaith ffabrig ffelt** gyda negeseuon ar gyfer newid (edrychwch ar weithgareddau cychwynnol **Rhedfa at Newid a Beth sy'n Afonyddu arnoch Chi**). Dewiswch ffeltiau o wahanol liw a'u cyfuno â'r emosiynau rydych chi'n eu teimlo yn eich arteffact ffelt am greu newid.



SONDER – pan fyddwch chi'n sylweddoli bod bywydau pobl eraill mor gymhleth ac anhysbys â'n rhai ni.

PRONOIA – Teimlad rhyfedd, cynyddol bod pawb eisiau eich helpu chi.

MUDITA – cyfleu'r llawenydd sy'n cael ei deimlo wrth glywed bod rhywun arall wedi bod yn lwcus.

FLASHOVER – y funud pan fydd sgwrs yn dod yn real ac yn fyw.

LIGET – dyma'r enw y mae llwyth llongot yn ysoed y Philipinau yn ei roi i egni dig sy'n tanio pobl ac eraill fel ei gilydd. Weithiau mae dictter yn cael ei ystyried yn emosiwn negyddol, ond i'r llongot, prif neges Liget yw optimistiaeth a hyfywedd.

AMBEDO – math o synfyfrio lle cewch eich hudo'n llwyr gan fanylion synhwyaidd byw.



Geiriau newydd hardd i ddisgrifio emosiynau

Ffeltio Ffeministaidd

Gweithredaeth Celf Ffelt a Ffeibr

40 o lyfrau ar reoli emosiynau

Prosiect Byw gyda Theimladau

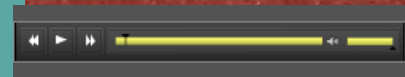
Blog Hanes Emosiynau

Chwalu'r myth am fechgyn ac emosiynau

Llafur emosiynol ar draws y byd

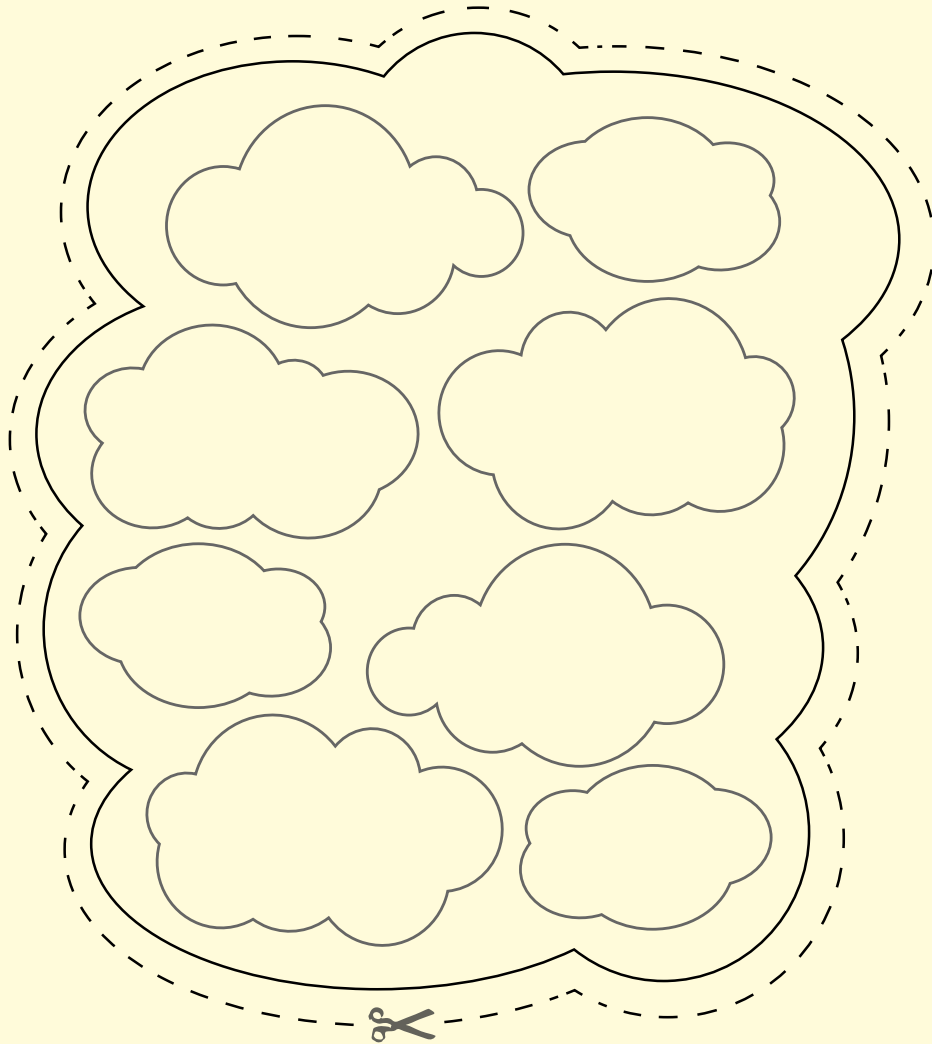
50 Ffordd sydd gan Bobl o Ddisgwyl Llafur Emosiynol Parhaus gan Fenywod a Femmes

Gwrando a symud i'r trac sain **"RWY'N TEIMLO"** o'r astudiaeth achos **Pob CORFF yn Bwysig**.



CWMWL TEIMLADAU

TEIMLAD DEFNYDDIWC H EIRIAU NEU EMOJIS



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Creu Ffelt - mae'r
teimladau a'r ffibrau'n
cael eu darnio a'u cyfuno

Teimlad: y gallu i
effeithio ar rywbeth
neu rywun ac iddyn
nhw effeithio
arnoch chi

Mae teimladau'n
bersonol, ond hefyd yn
bendant yn gymdeithasol
ac yn ddiwylliannol

Tecstil yw ffelt sy'n cael ei
gynhyrchu trwy gyfuno,
cywasgu a gwasgu ffibrau
at ei gilydd

