Blin? Hapus? Cefnigennus? Trist? Gweithdy barddoniaeth yr emosiynau

Yn ddiweddar cefais gais i wneud gwaith ar emosiynau gyda phlant mewn un ysgol benodol ble mae llawer o ffraeo wedi bod, yn ogystal â llawer o lyncu mul, sy'n gallu gwneud pethau'n anodd ar gyfer gweddill y dosbarth ar adegau. Felly dyma fwrw iddi, a thrio meddwl sut y byddai modd cael y plant i drafod gwahanol emosiynau heb sylweddoli eu bod nhw'n gwneud hynny bron. A'r ateb? Ffyn loli pop. Does dim handiach. Felly, dyma sut i gychwyn arni…

1. Byddwch angen llwyth o ffyn loli pop (un ar gyfer pob plentyn yn y dosbarth). Ges i rei rhad o Home Bargains!
2. Ewch ati i ysgrifennu emosiwn neu deimlad ar bob un ffon loli pop. Dyma'r rhai dwi wedi eu defnyddio ond mae croeso i chi ychwanegu rhai eraill: Hapus / Trist / Dewr / Nerfus / Swil / Ofnus / Dewr / Hunanol / Blin / Unig / Cyffrous / Cenfigennus.
3. Rhowch nhw mewn bag.

Ar ddechrau'r wers, esboniwch eich bod chi am drafod emosiynau a hynny wrth sgwennu cerddi. Dwi'n meddwl ei bod hi'n bwysig pwysleisio ar y dechrau nad oes modd bod yn anghywir yn ystod y sesiwn; does dim modd bod yn anghywir wrth ysgrifennu barddoniaeth (dwi hyd yn oed yn anwybyddu'r sillafu tan mae'n amser ail-ddrafftio). Dwi'n meddwl bod llawer o blant ofn sgwennu am eu bod nhw ofn bod yn onest, ac yna i rywun ddweud 'na, ti'n anghywir' felly mae'n bwysig atgyfnerthu'r ffaith bod dim rheolau pendant, dim cywir ac anghywir. Wedyn mae'r dychymyg yn deffro…

Gallwch ganolbwyntio ar un emosiwn penodol wrth esbonio'r dasg os byddai hynny o fudd i'r dosbarth. Er enghraifft, efallai bod rhai o'r plant yn colli eu tempar yn hawdd felly gallwch drafod bod yn flin! Pam ein bod ni'n gwylltio? Ydio'n beth da gwyllio? Beth allwn ni wneud pam da ni'n colli ein tempar? Oes ffyrdd da o ddelio gyda'r peth? Son am gyfrif i ddeg, trio gweld y byd trwy berspectif rhywun arall, dysgu bod yn amyneddgar, dysgu maddau.

Ewch yn eich blaen i esbonio bod pawb yn y dosbarth am ysgrifennu cerdd am emosiwn neu deimlad penodol heddiw, ond y bydd hyn yn hollol hawdd gan eich bod chi am osod patrwm iddy nhw ei ddilyn, a rhannu enghraifft gyntaf.

Dyma'r patrwm:

Pwy ydw i?

Rydw i yn … sŵn
Rydw i yn … blas
Rydw i yn … tywydd
Rydw i yn … lliw
Rydw i yma pan… enghraifft o deimlo fel hyn

Ysgrifennwch y patrwm ar y bwrdd gwyn, fel bod modd i'r plant gyfeirio nôl ato.

Dyma enghraifft y gallwch chi ei rhannu gyda'r dosbarth (peidiwch a dweud wrthy nhw beth yw'r emosiwn – mae'n rhaid iddyn nhw ddyfalu):

Pwy ydw i?

Rydw i yn ddrws sy'n gwichian wrth agor yn araf iawn, iawn.
Rydw i yn hallt ac yn sur ar dy dafod.
Rydw i yn gymylau trwchus sy'n cuddio'r haul.

Rydw i mor ddu â bol buwch.
Rydw i yma pan ti'n deffro yn y nos ac yn meddwl bod bwgan o dan y gwely!

Pwy ydw i?

Ofn, os nad ydych chi wedi gesio!

Trafodwch rai enghreifftiau fel dosbarth – e.e pa flas all fod yn nerfus? Jeli efallai, am ei fod yn crynu! Pa liw all fod yn drist? Glas efallai, fel dagrau. Pa sŵn all fod yn swil? Llais llygoden bach. Pa sŵn all fod yn hapus? Fan hufen ia, ac yn y blaen...

Rhannwch y ffyn, gan bwysleisio bod rhaid i pawb gadw eu hemosiwn yn gyfrinachol ar y pwynt yma!

Yna rhowch oddeutu ugain munud i'r plant ysgrifennu eu cerddi. Os yw rhai plant yn gorffen yn gyflym iawn dwi fel arfer yn cynnig emosiwn arall iddyn nhw, neu'n rhoi cyfle iddyn nhw dynnu llun i gyd-fynd â'r gerdd. Bydd y plant mwyaf creadigol yn aml yn gofyn os oes *rhaid* dilyn y patrwm yn union – nagoes yw'r ateb! Gwna beth bynnag ti'n feddwl sydd orau.

Bydd rhai plant yn gweld y dasg yn anodd, felly mae'n helpu i brocio eu profiadau personol. Er enghraifft, sut wyt ti'n teimlo ar noswyl Nadolig? (Cyffrous). Sut wyt ti'n teimlo cyn canu ar lwyfan yr Eisteddfod? (Nerfus). Sut wyt ti'n teimlo pan mae dy frawd mawr yn cael beic newydd a thithau ddim? (Cenfigennus).

Ar ôl i bawb ysgrifennu cerdd, esboniwch beth yw trosiad – dweud bod rhywbeth yn rhywbeth arall, ac esboniwch ei bod nhw i gyd newydd wneud hyn yn eu cerddi!

Yna mae'n amser perfformio! Dyma gyfle i'r plant ddod i flaen y dosbarth yn eu tro i ddarllen eu cerddi, ac i weddill y dosbarth ddyfalu pa deimlad neu emosiwn sydd dan sylw. Ar ôl i blentyn ddarllen eu cerdd, mae'n rhaid i'r plant eraill roi llaw i fyny os ydy nhw'n meddwl eu bod nhw'n gwybod, a'r bardd bach sydd wedyn yn cael dewis pwy sy'n cael dyfalu. Mae plant wrth eu boddau yn cael 'chwarae athro' fel hyn!

Esboniwch eto beth yw trosiad – dweud bod rhywbeth yn rhywbeth arall – a rhoi ambell enghraifft. Yna efallai y byddai amser i ysgrifennu cerdd arall am emosiwn arall.

Rydw i wedi gwneud y gweithdy hwn gyda phlant ym mlynyddoedd pump a chwech, ond gyda digon o esbonio o flaen llaw dwi'n siŵr y byddai plant blynyddoedd pedwar, ac efallai blwyddyn tri yn gallu rhoi cynnig arni.

Pob lwc! A mwynhewch! Mi faswn i wir yn gwerthfawrogi unrhyw adborth gennych ar ôl i chi gynnal y sesiwn – barddplant@llenyddiaethcymru.org

Cofion,

Casia