

# Adolygiad o 'Sut Dwi'n Teimlo' (Rily, 2019) – Manon Elin

Adolygiad oddi ar [gwales.com](http://gwales.com), trwy ganiatâd Cyngor Llyfrau Cymru.

Dyma addasiad Cymraeg Elin Meek o'r llyfr *My Mixed Emotions*, sy'n ganllaw i blant ynghylch adnabod a dysgu am eu teimladau.



Mae'r llyfr lliwgar a deniadol hwn wedi ei rannu'n bedwar categori sy'n ymdrin â 'phedwar o'r emosiynau mawr', sef hapusrwydd, dicter, ofn a thristwch.

Yn ogystal â darparu gwybodaeth ddefnyddiol ac addas i blant mewn iaith syml, mae'r llyfr yn cynnwys gweithgareddau sy'n eu hannog i feddwl am eu teimladau eu hunain, ac i gymhwyso'r wybodaeth yn y llyfr i'w bywydau nhw.

Er enghraifft, cânt eu hannog i feddwl am ansoddeiriau cadarnhaol i'w disgrifio eu hunain. Ceir hefyd ymarferion anadlu a ioga syml, ac awgrymiadau ar weithgareddau i ymlacio

ac i fod yn fwy meddylgar.

Fel mae isdeitl y llyfr, 'Dysga i garu dy deimladau', yn ei awgrymu, mae'r llyfr yn dysgu plant i dderbyn eu teimladau yn hytrach na'u hosgoi. Cânt eu dysgu fod pob teimlad, gan gynnwys dicter, ofn a thristwch, yn bwysig a'u bod yn iawn i'w dangos a'u mynegi.

Ar ddiwedd y llyfr ceir 'geiriadur emosiynau' sy'n llawn termau a disgrifiadau i ddisgrifio emosiynau a theimladau, i alluogi plant i fynegi sut maen nhw'n teimlo. Rhwng pob pennod ceir dyfyniad perthnasol; rhai ohonynt yn gyfieithiadau o ddyfyniadau Saesneg ac eraill yn ddyfyniadau Cymraeg gwreiddiol.

**Yn hynny o beth, rwy'n gobeithio y bydd y llyfr hwn yn sbarduno rhagor o lyfrau Cymraeg gwreiddiol am les ac iechyd meddwl.**

Trafodir rhai o bryderon cyffredin ymhlith plant, megis profion, problemau yn y teulu a chweryla â ffrindiau. Ceir hefyd awgrymiadau ar sut i ymdopi â phrofiadau anodd megis dechrau mewn ysgol newydd, rhieni'n gwahanu neu'n ysgaru, bwllo, a theimlo'n 'wahanol'. Mae hyn yn werthfawr gan ei fod yn gwneud i blant sylweddoli nad nhw yw'r unig rai sy'n profi'r teimladau neu'r profiadau anodd hyn.

Fodd bynnag, mae un pwnc amlwg ar goll, sef galar. Er bod rhan o'r llyfr yn sôn am golli anifail anwes, mae'r awdur yn osgoi cyfeirio at farwolaeth pobl, er bod nifer o blant yn colli rhywun agos iddynt ac angen gwybod sut i ymdopi. Byddai rhoi sylw penodol i farwolaeth, gyda gwybodaeth ar sut i ymdopi â galar, yn fuddiol er mwyn cydnabod ei fod yn digwydd ac yn rhan o fywyd.

**Er hynny, credaf fod y llyfr hwn yn un gwerthfawr**

## **iawn gan ei fod yn medru cael ei ddefnyddio i ddechrau sgwrs naturiol am iechyd meddwl a lles mewn teuluoedd.**

Er bod *Sut Dwi'n Teimlo* wedi ei anelu at blant, byswn i'n dadlau ei fod hefyd yn addas ar gyfer pobl o unrhyw oed sydd efallai'n cael trafferth canolbwyntio, neu nad oes arnynt awydd darllen llyfr trwm ei gynnwys ar les. Wedi'r cyfan, gall bob un ohonom fanteisio ar gyngor ar sut i edrych ar ôl ein hunain.

Rwy'n falch o weld y llyfr hwn yn cael ei gyhoeddi gan ei fod yn bwysig ein bod ni gyd yn dysgu, o oed ifanc, sut i adnabod, derbyn ac ymdopi â'n hemosiynau mewn ffyrdd cadarnhaol, a thrwy hynny yn medru cydnabod pryd y bydd angen cymorth ychwanegol arnom. Mae gan bawb iechyd meddwl, ac mae angen i ni gyd ddysgu sut i ofalu amdano. Pa ffordd well, felly, nag arfogi plant â'r sgiliau i adnabod ac i ymdopi â'u teimladau drwy'r llyfr hwn?

*Manon Elin*

**Cyhoeddwyd *Sut dwi'n teimlo* gan Rily a gellir ei brynu o'ch siop lyfrau leol neu oddi ar [gwales.com](http://gwales.com) am £6.99**

- 
- [RHESTR: Llyfrau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl](#)
  - [GWYBODAETH: Iechyd meddwl plant](#)