

# EMPATHI: SUT MAEN NHW'N TEIMLO?

Mae gwneud y byd yn fwy caredig yn golygu ceisio deall sut mae pobl eraill yn teimlo. Dychmyga sut gallai rhywun deimlo yn y sefyllfaoedd isod.



## SUT MAEN NHW'N TEIMLO?

1. Mae aelod o'r dosbarth yn bod yn gas gyda dy ffrind am y math o gerddoriaeth maen nhw'n ei hoffi.

---

---

2. Mae un o dy gyd-ddisgyblion yn ysgrifennu cerdd ac yn ei darllen yn uchel. Mae pawb yn dweud wrthyn nhw pa mor wych ydyn nhw.

---

---

---

3. Mae dy athro yn arwain gwers, ac mae rhywun yn dechrau siarad yn uchel â'i ffrind.

---

---

4. Does gan dy ffrind ddim byd i'w fwyta, felly rwyd ti'n rhannu dy fwyd di gyda nhw.

---

---

5. Mae aelod o dy deulu wedi peintio llun, ac mae aelod arall o'r teulu yn dweud nad yw'r llun yn dda iawn.

---

---

---

6. Rwyd ti'n gwneud cerdyn i dy athro, i ddiolch iddo am ei holl waith caled a'i gefnogaeth eleni.

---

---

---

7. Mae un o dy gyd-ddisgyblion yn aros mewn rhes i gael cinio ac mae rhywun yn gwthio o'u blaenau.

---

---

---

8. Mae aelod o'ch teulu yn paratoi pryd mawr ar gyfer digwyddiad arbennig, ac rydych chi'n cynnig helpu.

---

---

---

Ystyr empathy yw gallu deall a rhannu teimladau rhywun arall, hyd yn oed pan nad wyt ti'n profi'r un pethau â nhw.



## childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD

Os bydd angen cymorth arnat ti ryw bryd, ffonia **0800 1111**, neu cer i **childline.org.uk/kids**

Gwasanaeth gan yr NSPCC yw Childline. ©NSPCC 2024. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Ffotograffiaeth gan Tom Hull. Modelau yw'r bobl ifanc yn y llun. J20240074.