NID FI

gan Mari Rhian Owen

Cynhyrchiad Cwmni Theatr Arad Goch 2021
Cyfarwyddwr - Carwyn Blayney

Cwmni Theatr Arad Goch

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

NID FI

gan Mari Rhian Owen

Yma ceir cyflwyniad i Nid Fi.
Ceir hefyd ychydig o gefndir bwriad y cynhyrchiad.

Crëwyd cynllun Nid Fi yn wreiddiol gyda chefnogaeth yr NSPCC oherwydd eu hawydd i weld Bwlian yn cael ei drafod, ei ddeall a'i rwystro.

Daeth yn amlwg bod sawl math gwahanol o Fwlian yn digwydd.

Gall bwlian effeithio plant, pobl ifanc ac oedolion, ac erbyn hyn mae gwahanol ffurfiau o fwlian yn datblygu wrth i'n bywydau ni ddibynnu fwy-fwy ar dechnoleg. Pan grëwyd Nid Fi, nid oedd ffonau symudol na'r wê yn bodoli – nawr mae "bwlian ar y wê" yn derm cyffredin.

Ein bwriad wrth gyflwyno'r ddrama yw dangos rhai o'r gwahanol ffurfiau ar fwlian sy'n digwydd yn gyffredin, a'r rhannau sy'n cael eu chwarae gan fwli, dioddefwr a thyst (y mwyafrif tawel).

Rydym yn falch bob tro o gael ymateb i'n cynyrchiadau, felly os oes gennych sylwadau – neu unrhyw gynnyrch yr hoffech chi rannu gyda ni – byddem wrth ein bodd yn eu derbyn gennych.

Gallwch gysylltu â ni ar post@aradgoch.org
neu
Arad Goch, Canolfan Arad Goch, Stryd y Baddon, Aberystwyth, SY23 2NN

CWMNI THEATR ARAD GOCH

Mae Arad Goch yn:

- creu theatr newydd i gynulleidfaoedd ifainc yng Nghymru gan artistiaid Cymraeg;
- cyflwyno theatr gyfoes a theatr arbenigol i ysgolion yng Ngheredigion, Sir Gaerfyrddin yn reolaidd ac mewn siroedd eraill pan fo'n bosib;
- mynd â chynyrchiadau theatr newydd i blant, cynulleidfaoedd ifainc ac oedolion i theatrau a chanolfannau eraill ledled Cymru;
- cyflwyno gwaith yn y Gymraeg a Saesneg;
- cyflwyno gwaith gan artistiaid o dramor yng Nghymru;
- mynd â'i waith i'w berfformio mewn gwyliau a theatrau tramor.

Mae Arad Goch hefyd yn cynnig:

- clybiau drama AGwedd a blAGur;
- gweithdai theatr/ drama i fyfyrwyr a disgyblion ysgol ac i bobl ifanc tu allan i awyrgylch ysgol;
- cyfleoedd profiad gwaith;
- cyrsiau hyfforddi i athrawon
- adnoddau ar-lein.

Ariannir gwaith Arad Goch gan:

- Cyngor Celfyddydau Cymru
- Llywodraeth Cymru
- Cyngor Sir Ceredigion
- Cyngor Sir Caerfyrddin

Am fwy o wybodaeth am ein gwaith cysylltwch â ni:
Llythyr: Arad Goch, Stryd y Baddon, Aberystwyth, SY23 1NA
E-bost: post@aradgoch.org

facebook.com/aradgoch

@aradgoch

flickr.com/photos/aradgoch

Cwmni Theatr Arad Goch

BWLIAN

Ceir diffiniad yma o'r gwahanol fathau o fwlian sy'n digwydd, y mathau o gymeriadau sy'n rhan o broses bwlian a'r arwyddion sy'n awgrymu bod bwlian yn digwydd.

Y BWLI

Mae'n hawdd dychmygu mai un math o fwli sydd i gael, ac mai un math o ddioddefwr sy'n gyffredin.

Ond gall plentyn o gartref cyfforddus fod yr un mor agored i gael ei fwlian â'r plentyn o gefndir llai breintiedig. Nid bachgen mawr cyhyrog yw'r unig fath o fwli sy'n bodoli – gall merch fregus faleusus greu'r un effeithiau niweidiol ar dioddefwr. Yn aml iawn mae'r bwli ei hun yn cael ei fwlian gan bobl eraill, neu o leiaf yn teimlo bod rhaid iddynt ymddangos yn bwerus er mwyn osgoi cael eu bwlian eto.

Anaml iawn y bydd bwli yn berson cryf – dim ond ffordd o guddio gwendid a chenfigen yw'r bwlian.

Y DIODDEFWR

Does dim dal pwy fydd yn dioddef bwlian –
gall fod y bachgen sy'n cael marciau llawn ym mhob prawf,
y ferch sy'n hoffi chwarae rygbi neu unrhyw un o gwbl.

Yn aml iawn bydd y dioddefwr yn berson poblogaidd, dawnus a llwyddiannus – rhywun y mae'r bwli yn genfigennus iawn ohonyn nhw.

Fe allen nhw ddioddef bwlian am ddiwrnod, wythnos, mis neu'n hirach. Ond fe allen nhw helpu stopio'r bwlian drwy ddweud wrth rywun amdano.

Y TYST

Y Mwyafrif Tawel – y rhan fwyaf ohonom ni!

Fel arfer, mae’r bwli yn gallu parhau i fod yn gas wrth berson am nad oes unrhyw un arall yn gwrthwynebu i’r hyn mae’n ei wneud. Bydd llawer o bobl yn gweld a chlywed beth mae’r bwli’n ei wneud – ond yn gadael iddo ddigwydd achos dydyn nhw ddim am i’r bwli droi ei sylw atyn nhw yn lle.

Yn anffodus, mae’r person yma yn ychwanegu at effaith y bwlian. Dydyn nhw ddim llawer gwell na’r bwli ei hun. Mae angen i unrhyw un sy’n gwybod bod bwlian yn digwydd wneud rhywbeth ar frys i ddod â’r bwlian i ben.

Fel arfer, y peth gorau i’w wneud yw dweud wrth oedolyn - athro, rhiant neu ffrind - am y peth, gan ofyn am eu help i stopio’r bwlian.

Peth arall pwysig i’w wneud yw bod yn ffrindiau gyda’r person sy’n dioddef y bwlian – fel nad yw’r bwli’n llwyddo i’w gwneud nhw’n unig. Dychmygwch mor falch fyddech chi o gael ffrind pe baech chi’n cael eich bwlian.....

DULLIAU CYFFREDINOL O FWLIAN

Corfforol	Bwrw, gwthio neu gicio rhywun yn fwriadol; trefnu bod pobl eraill yn eu hanafu;
Anwybyddu	Gadael rhywun allan o sgwrs yn fwriadol; Creu grŵp gan adael un person allan ohono; gwrthod yn fwriadol edrych ar rywun wrth iddynt fynd heibio; sgwrs yn tawelu wrth i rywun ddod i mewn i ystafell.
Hawlio arian	Dwyn rhywbeth sy'n perthyn i berson – a mynnu bod y person yn talu er mwyn cael ei eiddo yn ôl; bygwth rhywun yn gorfforol nes ei bod yn rhoi ei harian;
Dwyn neu falu eiddo	Dwyn neu dorri eiddo rhywun yn fwriadol
Bychanu	Defnyddio geiriau cas; baglu rhywun mewn lle cyhoeddus; gwneud hwyl am waith neu ymgais rhywun; sarhau rhywun wrth iddyn nhw fynegi barn; defnyddio'r wyneb i awgrymu nad yw'r person llawn llathen.
Meddyliol	Gwneud i rywun feddwl bod un o'r dulliau bwlian am gael eu defnyddio – efallai na fydd yn digwydd, ond bydd y dioddefwr yn anhapus trwy boeni amdano beth bynnag.
Ar y Wê	Rhoi lluniau annymunol o rywun ar y wê; dweud anwiredd am rywun, dechrau stori ffug amdanynt a'i lledaenu; anfon negeseuon cas yn breifat drwy 'stafelloedd sgwrs'; bychanu rhywun yn gyhoeddus ar y wê.

BLE MAE BWLIAN YN DIGWYDD?

Yn yr ysgol, y cartref, ar y ffôn symudol, ar y wê, ar gyfryngau cymdeithasol, yn y safle bws, ar y bws ysgol, y swyddfa a llawer lle arall.

ADNABOD YR ARWYDDION

Mae nifer o nodweddion sydd yn dynodi bod plentyn o dan bwysau. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu bod y plentyn yn cael ei fwlian; gall anawsterau amrywiol eraill (fel galar, cael ei gamdrin yn rhywiol, problemau yn y cartref a.y.b.) hefyd fod yn gyfrifol am yr arwyddion hyn. Ond rhaid ystyried pob posibiliad achos mae hi yr un mor debygol mai bwlian yw'r achos.

- Colli dyddiau o'r ysgol, heb esboniad.
- Gwaith ysgol yn dirywio
- Gwaith cartref yn cael ei esgeuluso
- Llyfrau ac eiddo ar goll neu'n flêr.
- Dim arian cinio.
- Methu esbonio cleisiau a doluriau.
- 'Bola neu ben tost' yn y bore - amharod i fynd i'r ysgol.
- Mynnu fod rhiant yn ei gludo yn y car.
- Nam llefaru neu aflonyddwch yn datblygu.
- Peidio â chymdeithasu - yn encilio.
- Amharodrwydd i fynd allan yn ystod amser egwyl. Aros gyda gofalwr neu athro.
- Iselder - dim archwaeth at fwyd - diflastod - pwdu - dagrau am y peth lleiaf....
- Rhoi esboniadau annerbyniol dros yr uchod.
- Rhieni'n mynegu gofid ynglŷn â bwlian.

RHAID PEIDIO AG ANWYBYDDU'R ARWYDDION YMA - RHAID GWNEUD RHYWBETH AMDANYNT CYN I BETHAU FYND YN RHY BELL

Gall unrhywun fod yn wrthrych bwlian a gall unrhywun fod yn fwli!

RHAID

CYDNABOD Y BROBLEM

TRAFOD Y BROBLEM

DELIO Â'R BROBLEM

Y CYNHYRCHIAD

Yma ceir gyflwyniad i Gwmni Theatr Arad Goch a'r criw sydd ar daith gyda Nid Fi, ynghŷd â'r dull llwyfannu ddefnyddir yn y cynhyrchiad.

GWYBODAETH AM Y CYNHYRCHIAD

Drama i'w pherfformio yn fyw yw NID FI ond y tro hwn, oherwydd cyfyngiadau COVID19, fe fydd yn cael ei ffilmio a'i chyflwyno dros y we i nifer helaeth o ysgolion. Serch hynny nid drama deledu mohoni a roedd hi'n bwysig i ni gadw'r elfen theatraidd.

Pan fyddwn ni'n perfformio'r ddrama yn fyw mae'r cynhyrchiad yn symud o ysgol i ysgol sawl gwaith mewn wythnos – weithiau ddwywaith y dydd – felly mae'n bwysig gallu creu awyrgylch y ddrama heb ddibynnu ar oleuadau cymhleth a set drom fyddai'n cymryd oriau i'w gosod.

Mae stori'r ddrama yn digwydd mewn sawl man gwahanol – iard yr ysgol, ystafell ddosbarth yn ogystal â chartrefi Lydia, Gareth, Mamgu a Sali. Mae'n bwysig felly bod y 'set llwyfan' yn hyblyg – gydag ond ychydig o bethau yn cael eu symud er mwyn dangos lleoliadau gwahanol.

Mae'r actorion sy'n perfformio hefyd yn chwarae o leiaf dau gymeriad – felly mae'n bwysig cadw'r gwisgoedd yn syml fel ei bod yn hawdd newid o wisg un cymeriad i'r llall, a hynny sawl gwaith yn ystod y perfformiad. Gwisg ysgol y prif gymeriadau yw gwisg sylfaenol yr actorion, a gwisgir un neu ddau ddilledyn ychwanegol i gynrychioli'r gwahanol gymeriadau pan fo angen e.e. top zip i gynrychioli mam Lydia, siaced i gynrychioli mam Gareth.

CRYNODEB O STORI'R DDRAMA

Mae mam Sali wedi marw ac mae ei thad wedi gorfod mynd dramor i weithio.
Oherwydd hyn mae Sali wedi symud tref i fyw gyda'i mam-gu, gan ddechrau mewn ysgol newydd.

Mae Gareth yn gyfeillgar tuag at Sali ond dydy hi ddim yn cael croeso o gwbl gan Lydia, sydd yn benderfynol o wneud bywyd Sali yn annioddefol.

Cred Sali mai hi sydd ar fai bod Lydia mor gas tuag ati.

Daw'n amlwg bod Lydia'n poeni y bydd yn rhaid iddi hithau newid ysgol hefyd os na ddaw ei thad o hyd i swydd newydd - ond nid yw hyn yn esgus dros wneud pobl eraill yn anhapus.

Bu Gareth yn dioddef bwlian gan Lydia ers sbel – wrth iddi ei fygwth a'i orfodi i wneud ei gwaith cartref drosti.
Ond nid yw'n hapus gweld y modd mae Lydia'n dwyn eiddo ac arian Sali. Gall weld bod Sali'n anhapus iawn.

Pan ddaw Mam Gareth o hyd i rywbeth sy'n perthyn i Sali ym mag ysgol Gareth , mae hi'n ei rybuddio ei fod mewn peryg o fod mor gas â Lydia os nad yw e'n ddigon dewr i wella pethau i Sali. Gall bwli barhau i fod yn gas os ydy pob un sy'n gwybod yn gwneud dim i newid y sefyllfa.

Wrth glywed Sali yn siarad ar y ffôn, daw Mamgu i wybod fod Sali'n anhapus – ac mae'r ddwy yn penderfynu gwneud rhywbeth i newid y sefyllfa. Aiff Mamgu i siarad â Phennaeth yr ysgol.

Er bod Gareth yn ofni cael ei fwlian yn waeth mae'n sylweddoli bod rhaid iddo ddweud wrth rywun am ymddygiad Lydia ac mae'n esbonio'r sefyllfa wrth yr athro Cymraeg.

Cyfaddefa Sali ei bod yn anhapus oherwydd ymddygiad Lydia. Yna daw gofidion Lydia i'r golwg mewn sgwrs â Mr Jones.

Drwy siarad mae Sali a Lydia yn cael yr help sydd ei hangen arnynt i ddod â'r bwlian i ben. Daw'r ddrama i ben gyda Sali a Lydia yn aros am fws i fynd â nhw i chwarae pêl rwyd; mae sefyllfa cartref Lydia bellach wedi'i ddatrys am y tro, a'r ddwy yn deall ei gilydd yn well.

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

PYNCIAU TRAFOD

Pam ydych chi'n meddwl bod Lydia wedi bod mor gas wrth Sali?

Beth oedd pryder mwyaf Lydia yn y ddrama?

Sut roedd Lydia mor effeithiol yn ei dulliau bwlian?

Sut roedd Mamgu yn gallu cydymdeimlo â theimladau Sali?

A fyddai modd i Sali neu Gareth ddod â'r bwlian i ben yn gynt?

Ydych chi'n meddwl bod yr athro wedi delio'n effeithiol â'r bwlian?

POSTER

Ar ôl gwylio'r ddrama a'i thrafod gyda phawb yn y dosbarth, cynlluniwch ffyrdd i bobl helpu unrhywun sy'n cael ei fwlian?

Gallech chi gynnig gwasanaeth Ffrind ar Gael / Clust i Wrando amser chwarae ar gyfer plant eraill eich ysgol.

Sut fyddai plant yn gwybod at bwy i droi?

Sut fyddech chi'n trefnu'r gwasanaeth yma?

A fyddai disgyblion Blwyddyn 5 + 6 yn gallu cymryd eu tro i fod ar gael amser egwyl?

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

CYNLLUNIO SET

'Set' yw'r gair a ddefyddir wrth sôn am y pethau mawr ar y llwyfan – y walydd, dodrefn ac offer eraill.

Set a gwisgoedd syml sydd i gynhyrchiad Arad Goch o Nid Fi.

Pe baech chi'n creu cynhyrchiad o'r ddrama, sut set fyddech chi'n dewis er mwyn dangos y ddrama ar ei gorau?

Cynlluniwch set i'r ddrama – gan gofio nodi ble fydd y gynulleidfa yn ystod y perfformiad.

Mae angen cofio dangos ble fydd yr actorion yn mynd a dod oddi ar y set.
Gallech greu model o'r set.

CYNLLUNIO GWISGOEDD

Cynlluniwch wisgoedd i'r gwahanol gymeriadau.

Esboniwch eich dewis gwisgoedd a nodwch pa fath o ddeunyddiau y byddech yn eu defnyddio. (e.e. defnydd trwchus, ysgafn, patrymog, plaen, lledr, cotwm, acrylic....).

Gallech gynnwys ategolion yn eich cynlluniau e.e. het, bag, sgarff.

Cofiwch bod gwisg yn helpu'r gynulleidfa ddeall y cymeriad yn well.

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

EITEM NEWYDDION

Mewn grŵp, dychmygwch eich bod yn creu eitem newyddion i bobl ifanc.

Crëwch eitem – tua 2 funud o hyd – i roi gwybod i bobl debyg i chi am y gwahanol fathau o bobl sydd yn gwneud bwlian yn bosib – y bwli, y dioddefwr a'r mwyafrif tawel.

Oes gennych chi gyngor i'r gwahanol bobl hyn?

Gallwch ddefnyddio geiriau, lluniau ac animeiddio i gyflwyno'ch syniadau.

Cofnodwch y cyfan ar i-pad er mwyn i weddill eich dosbarth ei wylio.

Gwerthuso:
Beth yw ymateb y gynulleidfa i'ch rhaglen?
A oes ganddyn nhw unrhywbeth i'w ychwanegu ati?

A hoffen nhw gynnig unrhyw newidiadau
i'r cyflwyniad?

Ydych chi am wneud newidiadau i'ch
rhaglen wedi clywed barn y gynulleidfa?

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

ADNABOD ARWYDDION

Darllenwch y rhestr "Adnabod yr Arwyddion" a dewiswch yr arwyddion mwyaf tebygol y byddech yn gweld os oedd rhywun yn cael ei fwlian yn y llefydd canlynol -

Yn y cartref

Yn yr ysgol

Yn y clwb chwaraeon

Ar daith gyda'r ysgol

A oes rhai o'r arwyddion yn gyffredin i sawl lleoliad?

A oes rhai arwyddion yn gyffredin i bob un?

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

BETH SY'N GWNEUD FFRIND DA?

Rhestrwch y deg rhinwedd sy'n bwysig mewn ffrind

DEIALOG 1A

Dychmygwch sgwrs rhwng athro a phlentyn sydd yn gwybod bod rhywun arall yn cael ei fwlian.

Trafodwch syniadau am y ddeilaog gyda phartner.

Ysgrifennwch y ddeialog ar ffurf sgript gan gofio rhoi enw pob cymeriad sy'n siarad cyn y geiriau mae'n eu dweud.

Ewch ati i ymarfer y sgwrs ac yna ei recordio.

DEIALOG 1B

Gallwch greu deialog ar gyfer cymeriadau eraill. Dyma rai syniadau:

- Rhywun sy'n dioddef bwlian ac aelod o'i deulu sy'n poeni amdano.

- Athro a rhywun sydd wedi'i gyhuddo o fwlian;

- Dioddefwr a'i ffrind;

Cofiwch feddwl ble mae'r sgwrs yn digwydd ac a oes ffordd o newid y sefyllfa.

GWEITHGAREDDAU

Dyma nifer o bynciau trafod a syniadau am weithgareddau i'w gwneud yn dilyn y perfformiad.

DEIALOG 2

Darllenwch y darn isod o sgript "Nid Fi"

[Mae Lydia wedi dwyn llyfr gwaith cartref Sali]

Sali: Dere â hwnna i mi..........

Lydia: Be?

Sali: I mi...fi sy bia hwnna – dere ag e i mi, plîs.

Lydia: Wel, be am dy arian cinio? Wi'n credu gallen i adael iti gael e nôl am hynny.

Sali: Be? Am rywbeth sy'n perthyn i mi beth bynnag?

Lydia: [Gan esgus dechrau rhwygo'r llyfr.
'Wi ddim yn credu bod arian cinio yn llawer i ofyn, wyt ti, Sali Mali?

Sali: [Ar fin crio] PAID!! .....Dere ag e nôl.

Lydia: Dere. Mas ag e! Glou!

[Mae Sali yn estyn arian o'i phoced a'i roi i Lydia]

Ysgrifennwch olygfa arall i ddilyn hon. Sut dylai Sali ymateb?

TRAFOD Y CYMERIADAU

Nodyn i'r athrawon.

Ym mhob drama a stori mae'r cymeriadau yn mynd ar ryw fath o daith emosiynol gan ein tywys ni, y gynulleidfa neu'r darllenydd, ar hyd y daith gyda nhw. Weithiau, rydyn ni fel aelodau'r gynulleidfa, yn hoffi cymeriad a'r funud nesaf rydyn ni'n ei gasau.

Mae gallu adnabod teimladau a'r ffordd mae ymddygiad pobl yn newid yn rhan o ddatblygiad 'llythrenedd emosiynol' neu ymwybyddiaeth emosiynol plant.

Mae'r ddrama NID FI yn cynnig sawl ffordd o drafod emosiynau yn wrthrychol drwy drafod y cymeriadau yn hytrach na thrafod emosiynau'r disgyblion eu hunain.
Mae'r tudalennau nesaf yn cynnig dwy ffordd:

1. sut mae'r cymeriadau yn cael eu gweld gan eraill a sut mae'n nhw'n teimlo amdanyn nhw eu hunain;
2. sut mae'r cymeriadau wedi newid rhwng dechrau a diwedd y ddrama, a pham.

Gallwch wneud y weithgaredd hon mewn parau, mewn grwpiau bach – gyda phob grwp yn canolbwyntio ar un cymeriad - neu fel dosbarth cyfan.

TRAFOD Y CYMERIADAU - LYDIA

Weithiau mae pobl yn ymddangos yn wahanol i sut maen nhw'n teimlo.
Dyma restr o eiriau. Trafodwch y geiriau a'r cymeriad.
Rhowch gylch glas o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae pobl eraill yn meddwl am LYDIA.
Rhowch gylch oren o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae Lydia yn teimlo amdani hi ei hun.
Does dim rhaid defnyddio pob un o'r geiriau.

Hapus   Cryf   Ofnus   Swil

Hunanol   Cyfeillgar

Hyderus   Unig   Gofalus

Tawel

Blin   Drwg

Trist   Creadigol   Clyfar

Di-hyder

Egniol   Poblogaidd   Hoffus   Gwan

Wedyn, rhowch sgwâr coch o gwmpas sut roedd LYDIA ar ddechrau'r stori a rhowch sgwâr gwyrdd o gwmpas sut roedd LYDIA ar ddiwedd y stori.
Trafodwch pam wnaeth hi newid.
Trafodwch sut roeddech chi'n teimlo am Lydia wrth wylio'r ddrama.

TRAFOD Y CYMERIADAU - SALI

Weithiau mae pobl yn ymddangos yn wahanol i sut maen nhw'n teimlo.
Dyma restr o eiriau. Trafodwch y geiriau a'r cymeriad.
Rhowch gylch glas o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae pobl eraill yn meddwl am SALI.
Rhowch gylch oren o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae SALI yn teimlo amdani hi ei hun.
Does dim rhaid defnyddio pob un o'r geiriau.

Cyfeillgar
Blin
Gwan
Annwyl
Clyfar
Llawn hwyl
Trist
Cryf
Hapus
Gweithgar
Unig
Da
Gwan
Llawn dychymyg
Penderfynol
Ofnus
Hyderus
Chwareus

Wedyn, rhowch sgwâr coch o gwmpas sut roedd SALI ar ddechrau'r stori
a rhowch sgwâr gwyrdd o gwmpas sut roedd SALI ar ddiwedd y stori.
Trafodwch pam wnaeth hi newid.
Trafodwch sut roeddech chi'n teimlo am Sali wrth wylio'r ddrama.

TRAFOD Y CYMERIADAU - GARETH

Weithiau mae pobl yn ymddangos yn wahanol i sut maen nhw'n teimlo.
Dyma restr o eiriau. Trafodwch y geiriau a'r cymeriad.
Rhowch gylch glas o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae pobl eraill yn meddwl am GARETH.
Rhowch gylch oren o gwmpas y geiriau sy'n disgrifio sut mae GARETH yn teimlo amdano fe ei hun.
Does dim rhaid defnyddio pob un o'r geiriau.

Croesawgar
Diog
Gwan
Llawn Hwyl
Penderfynol
Ansicr
Chwareus
Cryf
Blin
Swnllyd

Gweithgar
Difrifol
Drwg
Tawel
Ofnus
Siomedig
Onest
Llawn hwyl
Da

Wedyn, rhowch sgwâr coch o gwmpas sut roedd Gareth ar ddechrau'r stori
a rhowch sgwâr gwyrdd o gwmpas sut roedd Gareth ar ddiwedd y stori.
Trafodwch pam wnaeth e newid.
Trafodwch sut roeddech chi'n teimlo am Gareth wrth wylio'r ddrama.

SGILIAU GWAITH

Sawl person greodd y cynhyrchiad NID FI?

Rhestrwch y mathau o bobl rydych chi'n meddwl gyfranodd at y cynhyrchiad a rhestrwch ba fath o sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i wneud eu gwaith.

Wedyn rhestrwch eich sgiliau chi.

CRIW'R CYNHYRCHIAD

Sgript	Mari Rhian Owen
Actorion	Cadi Beaufort (LYDIA), Elin Gruffydd (SALI), Aaron William-Davies (GARETH)
Cyfarwyddydd	Carwyn Blayney
Rheolwr Dechnegol/ Rheolwr Llwyfan	Dyfan Rhys
Cynllunydd Set a Props	Erin Maddocks
Cerddoriaeth	Marc Thomas
Cynllun Goleuo:	Elanor Higgins.
Ffilmio a golygu	Catrin M.S. Davies/Cwmni Unigryw, Stephen Hart, Aled Jenkins a Dafydd Baine
Pecyn Athrawon	Mari Rhian Owen a Jeremy Turner

AELODAU PARHAOL Y CWMNI

Jeremy Turner	(Cyfarwyddydd Artistig)
Nia Wyn Evans	(Rheolwr Gweinyddol)
Carwyn Blayney	(Cyfarwyddwr Cynorthwyol)
Ann Penny	(Clerc)
Mari Rhian Owen	(Arweinydd gweithdai cyfranogol i blant)
Lowri Steffan	(Swyddog Codi Nawdd)
Dyfan Rhys	(Rheolwr Technegol)
Owain Brodrick	(Swyddog Marchnata)
Anne Evans	(Swyddog Cyswllt Ysgolion a'r Gymuned)
Marc Thomas	(Technegydd)