Stori Weledol

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Cwmni Theatr Arad Goch

BETH I DDISGWYL

Drama yw 'Colli Hi' am fywyd bachgen ifanc 15 oed o'r enw Dwayne.

Mae Dwayne yn byw o fewn teulu 'normal' sy'n cael ei effeithio gan broblemau iechyd meddwl.

Dau actor sydd yn perfformio yn y ddrama, ond mae'r ddau yn actio llawer iawn o gymeriadau yn y stori.

Dau ddyn yw'r ddau actor.

Mae'r actorion yn newid cymeriadau trwy ychwanegu prop neu darn o wisg fel sbectol, het, chwiban, ayyb.

Mae'r actorion hefyd yn newid cymeriadau trwy newid eu lleisiau, acen neu siâp eu corff.

Mi fydd y ddau actor yn canu ac yn chwarae cerddoriaeth ar gitâr trydan a drymiau wrth i chi fynd mewn i'r neuadd, ar ddechrau'r ddrama.

Mae'r gerddoriaeth yn uchel ac yn llawn egni.

Y SET

Pan fyddwch chi'n mynd mewn i'r Neuadd mi fydd yna ardal ar y llawr lle fydd yr actorion yn perfformio, ac mi fyddwch chi'n eistedd fel cynulleidfa o flaen yr ardal yna.

Mae'r actorion yn defnyddio dau set o risiau sy'n cael eu symud er mwyn dangos lleoliadau gwahanol yn y stori.

Mi fydd y ddau actor yn canu ac yn chwarae cerddoriaeth ar gitâr trydan a drymiau.

Sylwch fod yr actorion yn defnyddio eu lleisiau i gyfleu effeithiau sain gwahanol.

CYMERIADAU

Prif gymeriadau y ddrama.

DWAYNE

Y prif gymeriad (15 oed).

SPECS/SPENCER

Ffrind gorau Dwayne, 15 oed. Mae Sbecs yn gwisgo sbectol.

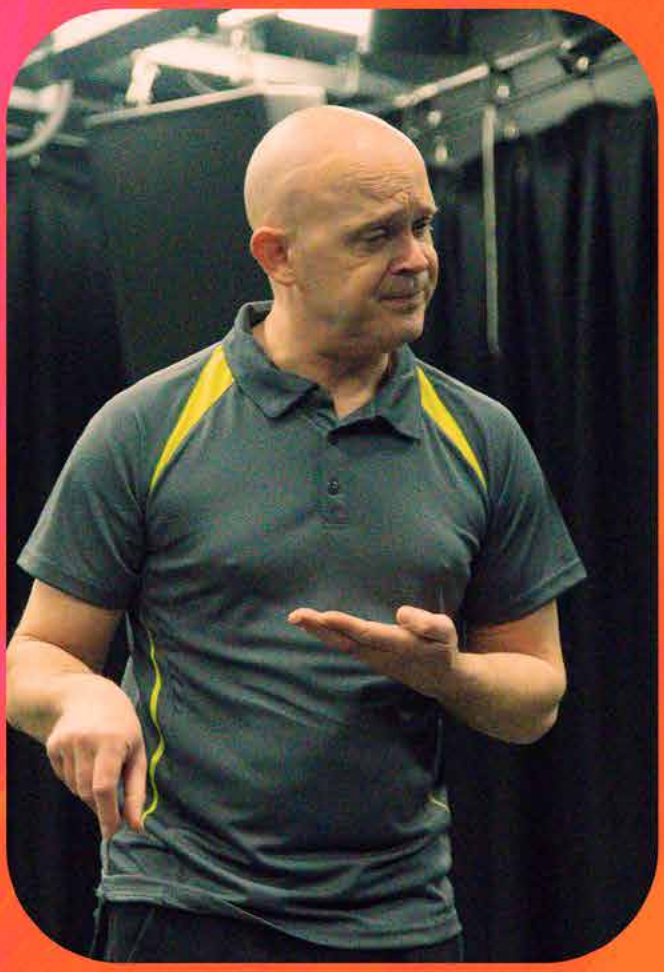
ANDY PELLINGTON

Gelyn Dwayne. Bwli. 15 oed. Mae Andy yn gwisgo het.

MR BAMFORD

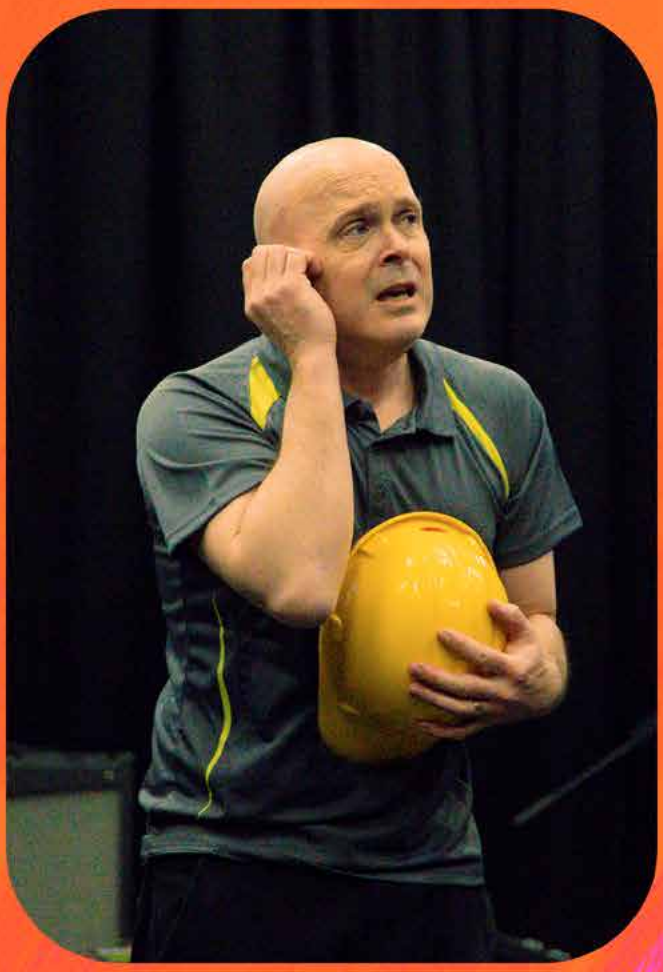
Athro yn yr ysgol. Mae Mr Bamford yn gwisgo sbectol.

MR SAVAGE



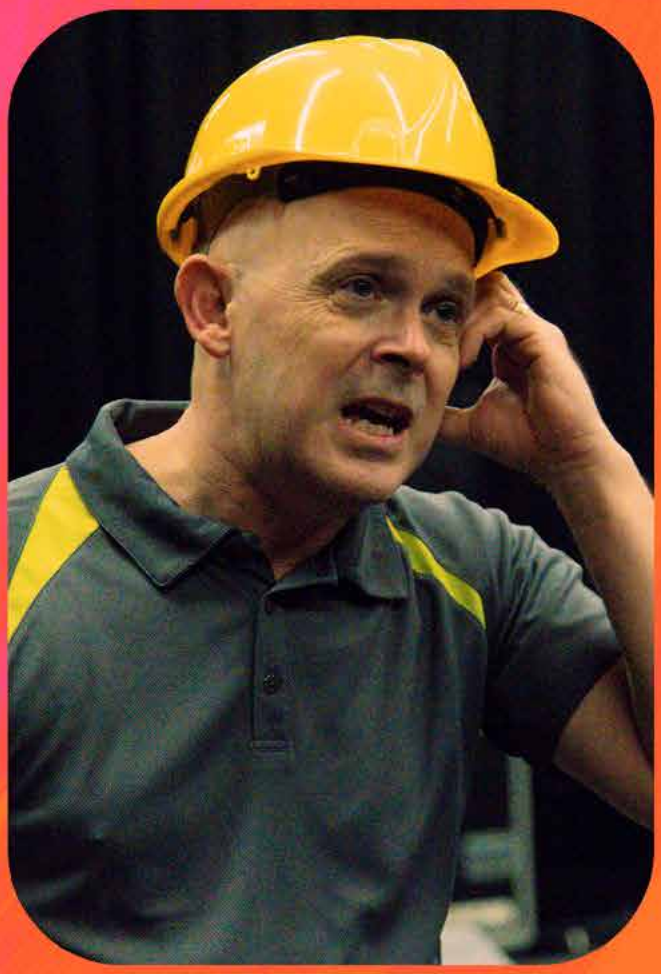
Pennaeth yr ysgol.

RACHEL



Mam Dwayne. 45 oed.
Rachel arfer bod yn briod gyda Mick (tad Dwayne).
Stewart - GŴr hi nawr.

MICK



Tad Dwayne. 49 oed.
Adeiladwr.

ROCKY

Rocky - ffrind Mick.
Adeiladwr.

STEWART

Gŵr Rachel, tad Emma a Leo. Stewart wastad yn chwarae ar PlayStation.

EMMA

Hanner chwaer Dwayne. Merch Rachel a Stewart. 10 oed. Wastad ar gwefannau cymdeithasol.

LEO

Hanner brawd Dwayne. Mab Rachel a Stewart. 3 oed.

TAD SPECS

Tad Specs.

HYFFORDDWR PÊL-DROED

Hyfforddwr pêl-droed.

TAD-CU

Tad-cu Dwayne, 84 oed.
Mewn cartref gofal.

MRS MALWENA

Gweithio yn y Siop Gwisg Ysgol.

Fe fydd mwy o gymeriadau yn y ddrama, ond dyma'r prif rai yn y ddrama.

Y STORI

Mae'r perfformiad yn dechrau gyda cherddoriaeth uchel ar y drymiau a'r gitar.

Mae'r actorion yn cyflwyno'r ddrama cyn dechrau'r stori.

Ysgol:

Dechrau'r stori yw DWAYNE â'i ffrind SPECS yn rhedeg ffwrdd wrth eu gelyn, ANDY PELLINGTON.

Mae cerddoriaeth gitâr yn chwarae yn gefndir i'r olygfa gyntaf.

Mae ANDY yn taflu pêl criced atyn nhw sydd yn bwrw Mrs Morris yn ei hwyneb, ond DWAYNE a SPECS sy'n cael y bai, ac yn cael eu anfon at y Pennaeth.

Mae'r Pennaeth, MR SAVAGE, yn dweud eto wrtho DWAYNE mai fe yw'r "poen tîn mwyaf yn y byd".

Mae DWAYNE yn eistedd i aros i'w fam ddod i'w gasglu ar ôl ysgol, tra mae yno, mae e'n dweud wrtho ni am ei deulu a'i gefndir.

Mae actor yn chwarae'r gitâr wrth i DWAYNE sôn am ei deulu.

Ysgol a Theulu:

Ers yn ifanc mae DWAYNE wedi cael gwybod ei fod ar y sbectrwm, yn dioddef o ADHD, OCD, bipolar ac yn paranoid. Ond mae'n credu ei fod yn normal.

Mae ganddo chwaer fawr, DONNA, ym Mlwyddyn 13 sydd wedi cloi ei hunan yn ei ystafell.

Hanner chwaer fach, EMMA, sy'n 10 oed ac yn treulio ei holl amser ar gwefannau cymdeithasol.

Mae ganddo hanner brawd bach, LEO sy'n 2 neu 3 oed.

Mae nhw gyd yn byw gyda RACHEL, mam DWAYNE, a STEWART ei lys dad.

RACHEL a STEWART yw mam a tad EMMA a LEO.
MICK yw tad DWAYNE a DONNA.

Mae RACHEL dan llawer o straen yn ddiweddar.

Mae DWAYNE yn penderfynu cerdded adref.

Mae'r gerddoriaeth yn stopio.

Cartref Dwayne:

Pan mae DWAYNE yn cyrraedd adre o'r ysgol, mae DONNA wedi cloi ei hun yn ei ystafell, mae EMMA ar y cyfrifiadur, mae STEWART yn chwarae'r PLayStation, ac mae LEO yn crio ym mreichiau RACHEL.

Mae RACHEL ar y ffôn yn siarad gyda MICK, yn ceisio ei berswadio i gael DWAYNE a DONNA am cwpwl o nosweithiau, gan bod pethau yn anodd iddi ar hyn o bryd.

Roedd MICK yn bwriadu mynd i'r dafarn heno am ddiod gyda'i gyd-weithiwr ROCKY, ond mae'n cytuno i gael y plant.

Mae RACHEL yn dweud wrth DWAYNE am bacio ei fag i fynd i aros gyda'i dad, ac yn sylwi bod DWAYNE heb ei siwmper ysgol.

Mae MICK yn dod i'r tŷ i gasglu DWAYNE A DONNA.

Mae MICK yn trio perswadio DONNA i ddod allan o'i hystafell. Does dim ateb.

Mae MICK yn gadael y tŷ gyda DWAYNE. Mae'r ddau yn mynd yn syth i'r dafarn.

Y Dafarn:

Mae MICK yn chwarae dartiau gyda ROCKY yn y dafarn.

Mae cerddoriaeth yn chwarae yn y dafarn.

Mae DWAYNE yn cael ei swper yna.

Cartref Dad (Mick):

Mae MICK yn gofyn i DWAYNE fod yn 'normal' am y noson.

Gêm Bêl-droed:

Ni'n clywed chwiban uchel.

Mae'n ddydd Sadwrn, mae DWAYNE a SPECS yn chwarae pêl-droed.

Mae'r hyfforddwr pêl-droed yn chwythu chwiban yn uchel, ac yn gwisgo het.

Mae MICK (tad DWAYNE) a TAD SPECS wedi dod i wylio DWAYNE SPECS yn chwarae.

Hanner amser, mae'r tîm yn colli.

Mae TAD SPECS yn gweiddi ar SPECS, dydi e ddim yn hapus o gwbwl gyda'r HYFFORDDWR.

Mae SPECS yn rhedeg ffwrdd yn crio.

Mae'r tîm yn colli 6-0.

Yn y Car:

Mae MICK a DWAYNE yn stopio am fyrgyr ar y ffordd adref. Yna maent yn mynd yn y car i'r Cartref Gofal i weld TAD-CU. Mae cerddoriaeth yn chwarae yn y cartref.

Mae TAD-CU a DWAYNE yn cerdded ac yn sgwrsio tra bod MICK wedi mynd i siarad gyda staff y Cartref.

Mae MICK yn mynd a DWAYNE adref at ei fam.

Mae'r cerddoriaeth yn stopio pan maent yn gadael.

Cartref Dwayne:

Pan mae DWAYNE a MICK yn cyrraedd tŷ RACHEL, mae STEWART wedi llwyddo i agor drws ystafell DONNA, a mae'r ffenest ar agor a mae wedi mynd!

Mae RACHEL yn poeni am DONNA. Does ganddi ddim rifau ffôn ffrindiau DONNA.Mae MICK a RACHEL yn ffraeo.

Mae DWAYNE yn torri ar draws y ffrae i ddweud bod parti ymlaen heno, efallai bod DONNA wedi mynd iddo.

Mae RACHEL yn awgrymu bod MICK a DWAYNE yn mynd i chwilio am y parti, tra bod RACHEL yn aros adre rhag ofn ddaw DONNA nôl.

Yn y Car:

Mae MICK a DWAYNE yn gyrru o gwmpas yn chwilio am y parti, ac am DONNA.

Maent yn mynd i gartrefi rhai o ffrindiau DONNA.

Mynd o Dŷ i Dŷ:

Mae nhw'n mynd o dŷ i dŷ yn gofyn i bobl gwahanol ble mae'r parti.

Mae nhw'n cael enw'r stryd felly mae'r ddau yn mynd nôl i'r car, yn gyrru i'r stryd ac yn chwilio am y tŷ.

Y Parti:

Mae cerddoriaeth uchel yn chwarae yn y parti.

Mae **MICK** a **DWAYNE** yn cyrraedd y parti ac yn penderfynu gwahanu er mwyn chwilio am **DONNA** o gwmpas y tŷ.

Does dim sôn amdani, a does neb wedi ei gweld.

Mae **MICK** yn derbyn galwad gan **RACHEL**, sy'n dweud bod **DONNA** heb ddod adref, ac yn gofyn i **MICK** os all **DWAYNE** aros gydag ef am noson arall.

Mae'r ddau yn mynd nôl i dŷ **MICK**.

Mae'r gerddoriaeth yn stopio.

Tŷ Mick:

Mae hi'n fore dydd Sul.

Mae **MICK** yn siarad ar y ffôn gyda **RACHEL** , mae nhw'n penderfynu os nad ydy **DONNA** nôl erbyn y prynhawn, y byddan nhw'n ffonio'r heddlu.

Mae **DWAYNE** yn codi ei lais ar **MICK**, wrth ddweud wrtho bod o byth o gwmpas tra roedd o'n ifanc.

Mae **DWAYNE** yn gofyn i **MICK** os all e fynd i'r skate park i gwrdd â **SPECS**.

Parc Sglefrfyrddio:

Mae SPECS yn cwrdd â DWAYNE yn y parc. Mae ANDY PELLINGTON yno hefyd.

Mae cerddoriaeth yn chwarae.

Mae SPECS dal yn siomedig eu bod wedi colli 6-0 yn y pêl-droed. Dydy e ddim eisiau chwarae yn y tîm rhagor, ac mae'n casau ei Dad.

Mae SPECS yn dweud bod ei Dad yn dweud bod e methu bod yn ffrindiau gyda DWAYNE rhagor.

Mae'r cerddoriaeth yn stopio.

Yn y Car:

Mae **MICK** yn casglu **DWAYNE** o'r parc ac yn mynd ag ef nôl i dŷ **RACHEL**.

Mae **DWAYNE** wedi anghofio dod â'i frws dannedd nôl o dŷ ei dad felly mae **RACHEL** yn awgrymu ei fod yn aros noson arall gyda **MICK** ac yn dod â'r brws dannedd nôl gydag e fory.

Dyma'r tro cyntaf i **DWAYNE** aros tair noson gyda'i dad, heb **DONNA**.

Mae **MICK** yn derbyn galwad ffon o'r ysbyty, mae **TAD-CU** wedi cwympo.

Yr Ysbyty:

Mae DWAYNE a MICK yn mynd i'r ysbyty.

Mae effaith sain - 'drone' hir yn yr ysbyty.

Mae DWAYNE yn dechrau poeni ac yn teimlo ei hun yn brin o anadl.

Mae'r ddau yn aros yn yr ysbyty drwy'r nos.

Mae'r sain yn stopio.

Yn y Car:

Bore dydd Llun.

Mae **MICK** yn gyrru **DWAYNE** yn syth o'r ysbyty i'r ysgol.

Daw y Pennaeth **MR SAVAGE** atyn nhw gan holi **MICK** pam nad oedd **DONNA** yn yr ysgol.

Mae'n sylwi bod **DWAYNE** ddim yn gwisgo ei siwmper ysgol; mae'n bolisi ysgol i wisgo siwmper i'r ysgol. Bydd yn rhaid mynd i'r siop i brynu siwmper newydd.

Siop Gwisg Ysgol:

Mae MICK a DWAYNE yn mynd i'r siop i brynu siwmper ysgol newydd.

MRS MALWENA sydd yn gweithio yn y siop.

Does dim brys ar MRS MALWENA.

Mae'r siwmper ysgol yn costio £49.99. Dyw MICK ddim yn hapus.

Mae MICK yn teimlo'r straen o'r diwrnodau diwethaf.

Mae MRS MALWENA yn tynnu coes DWAYNE am golli ei siwmper mor aml, ac yn dweud wrtho am beidio colli'r un yma, byddai hynny'n "stiwpid".

Ar hyn mae MICK yn colli hi, ac yn ffrwydro! Mae llais MICK yn uchel iawn, ac mae'n taro'r cownter yn grac, wrth iddo weiddi a rhegi.

Ar ôl i MICK a DWAYNE ddychwelyd i'r car, mae tocyn parcio ar y ffenestr.

Yn y Car:

Mae MICK a DWAYNE yn dechrau'r daith nôl i dŷ RACHEL.

Dechreua DWAYNE gorfeddwl, panicio a phoeni am be fydd yr ymateb i 'meltdown' ei Dad.

Yn sydyn mae DWAYNE yn dweud wrth ei dad am stopio'r car. Mae wedi gweld rhywbeth ar y ffordd – ei siwmper! Rhaid ei fod wedi syrthio o'i ysgwyddau prynhawn Dydd Gwener.

Mae nhw'n mynd ymlaen gyda'r daith.

Mae DWAYNE eisiau llonyddwch, ac yn meddwl yn sydyn ble efallai mae Donna - yn y goedwig, tu ôl i'r castell, ble aethon nhw am bicnics pan o'n nhw'n fach.

Pan mae nhw'n cyrraedd y goedwig, mae Donna yna, yn crynu.

Mae MICK yn rhoi siwmper DWAYNE amdani.

Mae MICK yn ffonio RACHEL i ddweud wrthi eu bod nhw wedi ffeindio DONNA - wel, bod DWAYNE wedi ffeindio hi.

Maent yn dechrau gyrru adref.

Mae DWAYNE yn derbyn neges gan SPECS yn llawn o 'emojis' doniol- maent yn ffrindiau unwaith eto.

Mae MICK yn troi'r car rownd ac yn mynd nôl i dŷ ef.

Mae MICK yn gadael y car, yn mynd mewn i'w dŷ cyn dod nôl yn cario brws dannedd DWAYNE.

Mae'n ymddiheuro am ei dymer, am ei cholli hi.

Mae nhw'n cyrraedd tŷ Rachel.

Mae DWAYNE a DONNA yn mynd allan o'r car.

Mae MICK yn dweud bod e'n mynd nôl i'r ysbyty i weld TAD-CU.

Mae MICK yn dweud wrth DWAYNE ei fod e'n falch ohono fe.

Mae DWAYNE yn teimlo'n dda, dydi o ddim yn cael meddyliau dychrynllyd bellach.

Mae wedi cael ei siwmper yn ôl, a'i ffrind, ei frwsh dannedd ac wedi dod o hyd i'w chwaer.

Mae'r stori'n gorffen gyda'r ddau actor yn chwarae cerddoriaeth ar y drymiau a'r gitar trydanol.

Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r stori weledol.

Os oes gennych gwestiynau neu unrhyw sylwadau, cysylltwch gyda Chwmni Theatr Arad Goch – post@aradgoch.org.

Mae mwy o wybodaeth ar wefan y cwmni: www.aradgoch.cymru.

Gwefannau/Apiau Defnyddiol:
meddwl.org
www.youngminds.org.uk
www.meiccymru.org
MindShift App – i'ch helpu i ymlacio
Relaxing Sounds – i'ch cynorthwyo i ymlacio cyn cysgu.
Relax Lite – ymarferion anadlu sy'n helpu gydag ymlacio.
Headspace App – ymarferion i'ch helpu i ymlacio

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Cyngor Sir Ceredigion County Council

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Cwmni Theatr Arad Goch