Ymlacio

Cysyniadau: **Dysgu ymlacio, tawelu, gwrando.**

Amcan: **Dangos bod ymlacio a thawelu yn rhinweddau.**

Cyfarpar: **Darn o gerddoriaeth fydd yn arwain y plant i ymlacio. Llun o'r wlad yn yr haf.**

Cyflwyniad:

● Sut oeddech chi'n teimlo wrth wrando ar y darn o gerddoriaeth? Gofyn iddyn nhw gau eu llygaid a gwneud eu hunain yn esmwyth.

● Ailchwarae'r darn o gerddoriaeth. Sut oedden nhw'n teimlo y tro hwn? Gellir dangos llun o'r wlad yn yr haf – pob man yn edrych yn braf a'r haul yn tywynnu.

● Ydi'r gerddoriaeth a'r llun yn gwneud iddyn nhw ymlacio?

Trafodaeth bellach:

● Sut deimlad yw medru ymlacio? Sut fyddwch chi'n ymlacio? Beth sy'n digwydd i'r corff?

● Beth sy'n mynd drwy'ch meddyliau? Beth sy'n eich helpu i ymlacio? Oes 'na adegau o'r dydd pan fyddwch chi'n teimlo'n fwy esmwyth na'i gilydd?

● Oes 'na rai pethau sy'n eich helpu i ymlacio? Gwylio eich hoff raglen ar y teledu? Amser gwely?

● Sut medrwn ni wneud yr ysgol yn lle y gallwn ymlacio? Gwrando ar ein gilydd. Peidio ffraeo. Bod yn ufudd. Helpu plant sy'n ofnus.

Stori:

Ar ôl i Iesu farw ar y groes roedd ei ddisgyblion ar goll. Roedden nhw wedi colli eu ffrind gorau. Doedd 'na neb i wrando arnyn nhw. Neb i roi cyngor iddyn nhw. Neb i drafod efo nhw.

Roedd arnyn nhw ofn, hefyd. Beth petai'r milwyr oedd wedi croeshoelio Iesu yn dod i'w lladd nhw am eu bod nhw'n ddisgyblion iddo? Felly, dyma nhw'n cloi eu hunain mewn ystafell. Doedd neb yn cael mynd i mewn i'r ystafell, dim ond y disgyblion, ffrindiau Iesu.

Un diwrnod ymddangosodd Iesu yn yr ystafell. Doedden nhw ddim yn credu mai Iesu oedd o. Doedden nhw ddim yn gwybod beth i'w ddweud wrtho. Roedden nhw wedi dychryn. Wedi syfrdanu.

Dyma Iesu'n dweud wrthyn nhw, 'Peidiwch â bod ofn. Rydych yn gwybod fy mod i yn eich caru chi, bob un ohonoch. Mi ydw i eisiau i chwi ymlacio a dechrau byw o'r newydd unwaith eto. Mi ydw i eisiau i chwi deimlo'n dawel eich meddwl. Yn ddigynnwrf.

Rhoddodd Iesu rodd arbennig iawn i'r disgyblion. Rhoddodd rodd o dawelwch meddwl iddyn nhw. Meddai Iesu wrthyn nhw, 'Dydw i ddim eisiau i chwi fyw mewn ofn, yn bryderus ac yn ddryslyd eich meddwl. Mi ydw i'n dal i'ch caru ac mi ydw i eisiau i chwi fy ngharu i.'

Trafodaeth bellach:

- Pam oedd ar ddisgyblion Iesu ofn?
- Oedden nhw'n gwneud peth call yn cloi eu hunain mewn ystafell?
- Ydych chi'n meddwl bod Iesu wedi eu helpu i ymlacio?

Emyn: Hei! Distewch!: Canu Clod 212

Dyfyniad o'r Beibl:

Y noson honno, sef nos Sul, roedd y disgyblion gyda'i gilydd ... Dyma Iesu'n dod i mewn a sefyll yn y canol. "Shalôm!" meddai wrthyn nhw.

Ioan 20:19 beibl.net

Munud i feddwl:
Anadlwch yn ddwfn, dysgwch ymlacio a mwynhau bywyd.

Myfyrdod/Gweddi:
Weithiau byddwn yn gorfod wynebu pethau fydd yn ein dychryn ac yn codi ofn arnom ni.
Mae'n beth da rhannu ein hofnau efo rhywun arall. Efo'n rhieni, efo'n hathrawon yn yr ysgol ac efo'n ffrindiau.