

Creu atgofion

I blant
3 i 7
oed

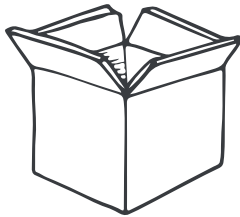


Creu atgofion

Pan rwyt ti'n hiraethu am rywun, fe all creu atgofion dy helpu di i deimlo'n well, ac fe fydd y pethau braf yn gwneud i ti wenu. Dyma rai pethau y gelli di eu gwneud i'w cofio.

Gwneud blwch atgofion

1



Tyrd o hyd i flwch gwag ac addurno'r tu allan gyda phaent, pinnau ffelt neu greonau. Defnyddia dy hoff liwiau.

2

Casgla ychydig o bethau a'u rhoi yn y blwch.

Tynna lun neu beintio llun.

Rho dedi neu degan bach yn y blwch.



3



Pryd bynnag y byddi di'n hiraethu am yr un arbennig yna, edrycha yn y blwch o'r holl bethau sy'n dy atgoffa di amdano.

Gardd mewn pot

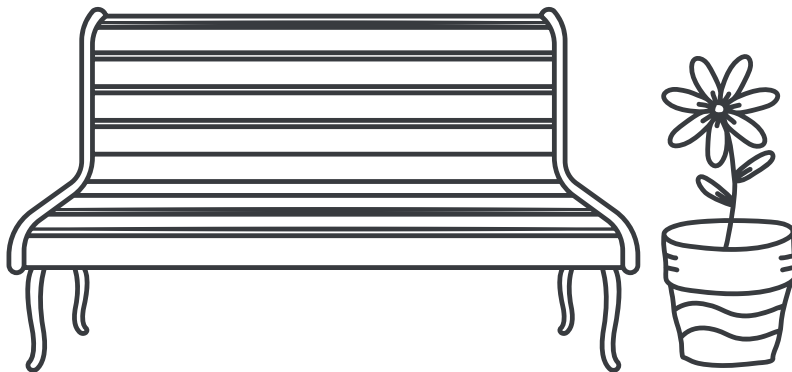
Tyrd o hyd i botyn plannu, ychydig o bridd ac ychydig o hadau



N'ad Fi'n Angof. Planna'r hadau yn y pot, eu dyfrio'n rheolaidd a gwylia nhw'n tyfu. Fe fyddan nhw'n dy atgoffa o'r un arbennig hwnnw bob amser. Fe allet ti ychwanegu addurniadau tlws a melinau gwynt hyd yn oed.



Tyrd o hyd i rywle arbennig

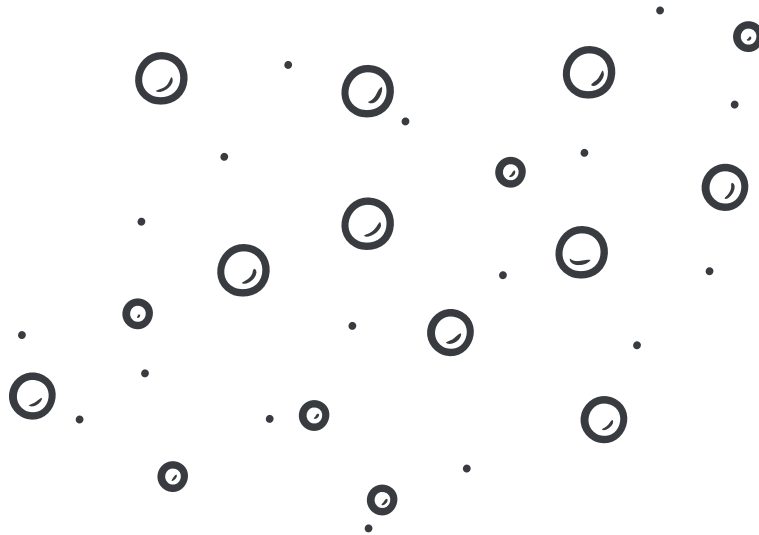
Dewisa goeden mewn parc lleol neu tyrd o hyd i le arbennig ble y galli di dreulio amser yn cofio am y babi roeddet ti'n ei garu.





Beth arall alla'i ei
wneud i gofio amdano?

Chwytha swigod a mynd ar eu holau nes iddyn nhw bopian!



Siarad gyda rhywun



Siarada gyda dy deulu am y person rwyt ti'n hiraethu
amdano achos y byddan nhw'n hiraethu amdano hefyd.
Neu fe elli siarad gyda dy ffrindiau neu gydag athro.

Helo,
sut wyt ti?

