

Creu Atgofion

I blant
7 i 11
oed

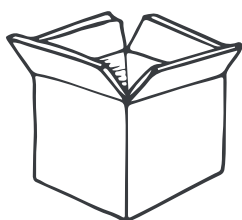


Creu Atgofion

Pan rwyd 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.

Gwna flwch postio

1

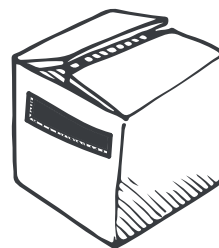


Tyrd o hyd i flwch gwag ac addurno'r tu allan gyda phaent, pinnau ffelt neu greonau.

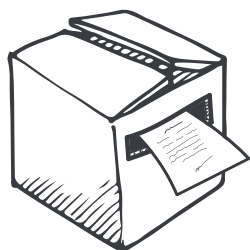
Defnyddia dy hoff liwiau.

2

Torra siâp hirsgwar o'r top.
Gofynna i oedolyn dy helpu.



3



Pryd bynnag y byddi di'n hiraethu am y person arbennig yna, ysgrifenna lythyr neu gerdd ato, tynna lun neu ysgrifenna sut rwyd ti'n teimlo.

Peintio carreg

Bydd y pethau braf y byddi di'n eu gwneud yn gwneud i ti wenu.

Tyrd o hyd i garreg glan môr neu garreg fach. Addurna hi gan ddefnyddio dy liwiau mwyaf disglair. Gosoda'r garreg yn rhywle y galli di ei gweld, neu yn rhywle y gall rhywun arall ddod o hyd iddi.



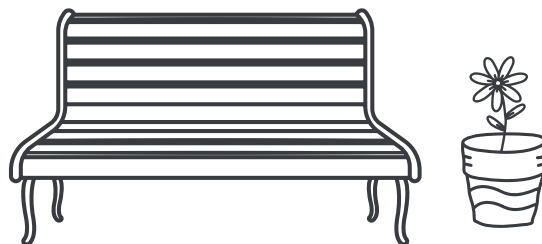
Gardd mewn pot

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'u gwyllo'n tyfu. Fe fyddan nhw'n dy atgoffa o'r rhywun arbennig yna bob amser. Fe allet ti ychwanegu addurniadau tlws neu felinau gwynt hyd yn oed.



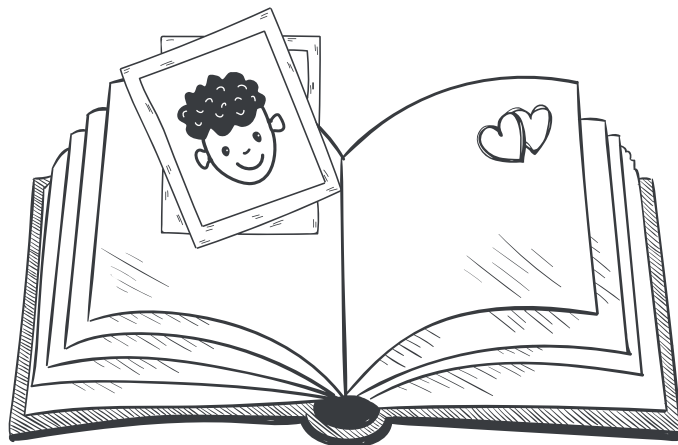
Tyrd o hyd i rywle arbennig

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



Llyfr Lloffion

Llenwa lyfr yn llawn o bethau braf i wneud i ti wenu pan fyddi di'n teimlo'n drist. Tynna neu torra luniau o dy hoff bethau sy'n dy wneud di'n hapus a'u glynu yn dy lyfr lloffion.



Siarad gyda rhywun

Siarada gyda dy deulu am y person rwyf ti'n hiraethu amdano achos byddan nhw'n hiraethu amdano hefyd.
Siarada gyda dy ffrindiau a dy athrawon hefyd.

Helo,
sut wyt ti?