

Sut i siarad am deimladau

Mae'n gallu bod yn anodd siarad am sut ydych yn teimlo weithiau, ond mae'n bwysig ceisio gwneud fel bod eraill yn gwybod beth ydych ei angen ganddyn nhw. Mae cyfathrebu yn help mawr. Defnyddiwch y daflen yma i rannu beth mae eraill angen gwybod amdanoch chi.

'Dw i'n teimlo'n hapus pan...

'Dw i'n teimlo'n bryderus pan...

'Dw i'n gwybod bod eraill yn fy ngwerthfawrogi pan ...

'Dw i'n teimlo'n ddiogel pan ...

'Dw i'n gallu ymlacio pan...

'Dw i'n gwybod bod eraill yn fy ngharu pan ...

'Dw i ddim yn hoffi:

'Dw i eisiau i eraill wybod: