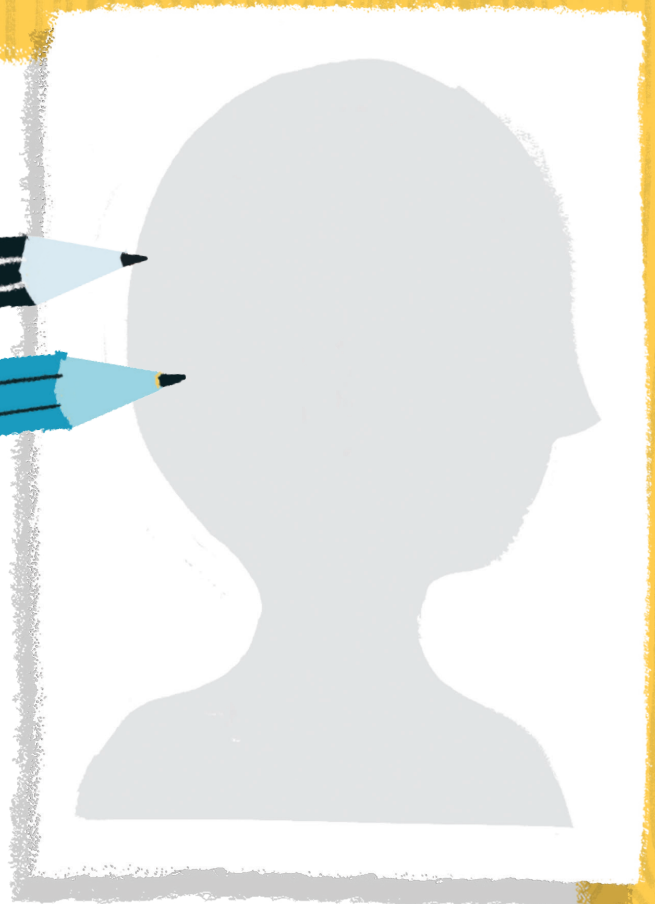


Brian Conaghan

The M Word

ADNODD
ADDYSGU



YNGLŶN Â'R LLYFR

*Moya. Y gair sy'n dechrau ag M.
Sibrydwch ef. Cuddiwch ef. Ond plŷs,
peidiwch byth â'i ddweud...*

Mae Maggie Yates yn dweud popeth wrth ei ffrind gorau, Moya.

Mae'n dweud wrthi am ei Mam yn colli ei swydd – fel mae Mam wedi dechrau crïo'n gyfrinachol. Mae hyn yn oed yn dweud wrthi am ei chynllun perffaith i godi calon ei Mam: dod o hyd i ddydd iddi sydd ag arian i'w wario.

Mae Moya wrth ei hochr bob cam o'r ffordd. Mi wna' i helpu, mae'n gwenu. Ond rwyd ti'n chwilio am yr enfys os wyt ti'n credu bod rhywun fel 'na'n bodoli o gwmpas fan hyn.

Ond yng nghefn ei meddwl, mae Maggie'n gwybod bod crïo ei Mam yn ymwneud â mwy na thristwch. Nid oes unrhyw ateb hawdd. Ac ni ddylai fod yn siarad â Moya. Oherwydd bu farw Moya fisoedd yn ôl.

Nofel fythgofiadwy am alar ac iachâd gan enillydd gwobr Llyfrau Plant Costa a Gwobr Llyfrau Iwerddon, Brian Conaghan. Dylech fod yn ymwybodol bod rhai o themâu a chynnwys y llyfr hwn yn aeddfed o ran eu natur.





IECHYD MEDDWL (cymerwyd o Hugland)

Amcanion: Dadansoddwch sut mae'r awdur yn defnyddio iaith i archwilio iechyd meddwl; ystyriwch effaith problemau iechyd meddwl a'r hyn y gallwn ei wneud i'w goresgyn.

Pynciau: Saesneg, ABChI, Celf, Dylunio a Thechnoleg

'Tell me, Mum. Tell me what's going on.' Her head falls to her chest.

'I feel really unhappy, really low.' 'Like bottomless-pit low?'

'Just feel a bit hemmed in, like everything's dark.' Well, open the bloody blinds, woman!

'Are you able to see any light at all?' The lines in her forehead sink deeper.

She looks at me as if I've had a brain transplant. Like, is this my daughter speaking? It's a decent question.

Truth: these are questions that Anna has put to me in the past. I banked them. Now, nicking them.

'I'm only trying to explain my behaviour, Maggie. I'm aware of what you're going through, so I don't want you worrying about me, that's all.'

Going through? Funny how we rarely mention the M word these days.

I take a quick gander at the living room. Place is a complete dive.

'I'm tired all the time,' she goes. 'But can't sleep during the night.'

'So, what do you do?' 'I sit.'

'In darkness?' 'Sometimes.'

CWESTIYNAU I'W TRAFOD

- Beth mae mam Maggie yn ceisio ei gyfleu yn y dyfyniad hwn? Oes gennych chi empathi â'i sefyllfa?
- Pam gallai'r drafodaeth hon fod yn un anodd i riant gael â'i phlentyn?
- Sut ydych chi'n meddwl y mae'r ddau gymeriad yn teimlo ar yr adeg hon yn y testun? Rhowch resymau am eich syniadau.
- Pam y mae'n bwysig peidio ag atal ein hemosiynau? Beth all ddigwydd os ydym yn cadw pethau i ni'n hunain?
- Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i'r ddau gymeriad pe bydddech chi'n rhan o'u sgwrs? Esboniwch eich syniadau.



GWEITHGAREDDAU

GWEITHGAREDD 1: DEALL IECHYD MEDDWL

Pynciau: Saesneg, ABChI

- Mewn grwpiau, dylai myfyrwyr ddod o hyd i ddiffiniadau ar gyfer y canlynol: iechyd meddwl, iselder, gorbryder, straen. Adroddwch yn ôl i'r dosbarth ar eich syniadau fel bod gan bawb ddealltwriaeth glir a diffiniad ysgrifenedig o bob gair.
- Rhowch liw gwahanol i'r termau canlynol: iselder, gorbryder, straen. Yna, ewch yn ôl dros y dyfyniad, gan amlygu geiriau ac ymadroddion (â'r lliw cyfatebol!) y mae myfyrwyr yn eu cysylltu â'r termau y tro hwn. Mae'n iawn os oes rhai geiriau ac ymadroddion yn gysylltiedig â mwy nag un lliw/term – cyn belled ag y gall y myfyrwyr esbonio eu syniadau.
- Fel dosbarth, trafodwch ba eiriau rydych chi wedi'u cysylltu â pha derm(au). Wrth wneud hynny, ystyriwch gwestiynau fel: Beth mae hyn yn ei ddweud wrthym am iechyd meddwl? Beth mae'n ei ddatgelu am sut mae'r cymeriadau'n teimlo? A allwch chi uniaethu ag unrhyw un o'r pwyntiau trafod hyn?

GWEITHGAREDD 2: FY IECHYD MEDDWL

Pynciau: Saesneg, ABChI, Celf, Dylunio a Thechnoleg

- Gan ddefnyddio'r un cod lliw ag yng Ngweithgaredd 1, dylai myfyrwyr anodi delwedd o'r ymennydd dynol a'r corff dynol i ddangos sut mae iselder, gorbryder a straen yn effeithio arnom. Mae cwestiynau iddynt eu hystyried yn cynnwys: Beth sy'n gwneud i chi neu bobl yn gyffredinol deimlo'n orbryderus? Pa deimladau neu ymddygiad ydych chi'n eu cysylltu â theimlo dan straen? Pa ddigwyddiadau neu amgylchiadau sy'n gallu sbarduno iselder? Ceisiwch roi enghreifftiau a'u cysylltu â'ch bywyd eich hun, lle bo hynny'n bosibl.
- Yna, mewn lliw gwahanol, wrth ochr y sylwadau y maent wedi'i wneud, dylai myfyrwyr ysgrifennu geiriau neu weithred y gallant eu defnyddio i fynd i'r afael â'r problemau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Dylent feddwl am bethau fel cysgu, ymarfer corff neu siarad â rhywun. Pa atebion sydd fwyaf defnyddiol iddynt?



