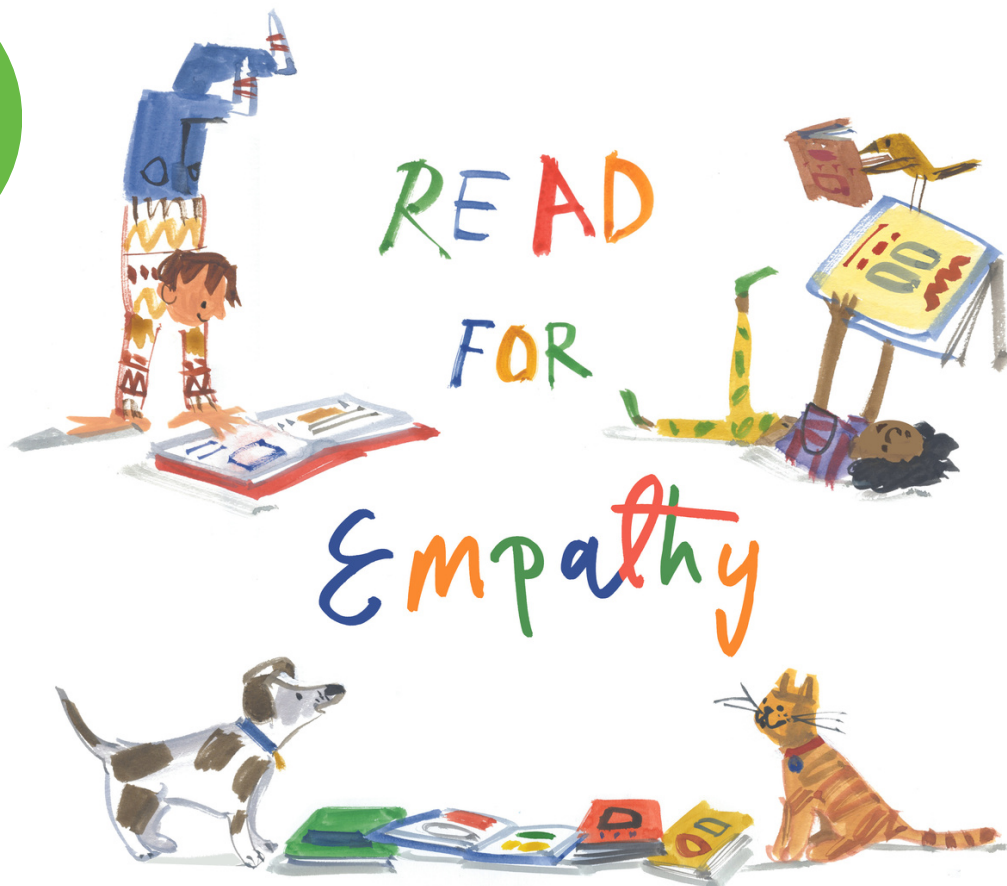




# MISSION EMPATHY

## Diwrnod Empathi 2023 Pecyn Gweithgareddau Teuluol

Awgrym  
gwyrdd:  
Nid oes  
angen i chi  
brintio'r  
pecyn hwn!



Salvatore Rubbino

Empathy  
Lab

#EmpathyDay

@EmpathyLabUK

empathylab.uk



# Croeso!



Diolch am gefnogi Diwrnod Empathi drwy lawrlwytho'ch pecyn gweithgareddau.

Mae'n llawn gwybodaeth, syniadau a gweithgareddau i'ch helpu chi a'r plant rydych chi'n byw neu'n gweithio gyda nhw i baratoi at Ddiwrnod Empathi ysbrydoledig ddydd Iau 8 Mehefin 2023.

Sefydlwyd Diwrnod Empathi gan y fenter gymdeithasol EmpathyLab yn 2017. Ei nod yw ein helpu ni i gyd i ddeall ein gilydd yn well ac ysgogi sgwrs genedlaethol newydd am sut i adeiladu cymdeithas fwy empathetig.

EmpathyLab yw'r sefydliad cyntaf i adeiladu empathi, llythrennedd a gweithredu cymdeithasol plant drwy ddefnydd llyfrau plant o safon uchel. Mae ein strategaeth yn adeiladu ar dystiolaeth wyddonol sy'n dangos grym darllen wrth feithrin sgiliau empathi mewn bywyd go iawn.

## Pam mae empathi'n bwysig i blant a theuluoedd

Mae empathi'n hanfodol i helpu plant i ffynnu ac edrych at ddyfodol positif. Mae'n bŵer anhygoel sy'n gadael inni ffurfio cysylltiad â phobl eraill a deall yr hyn y maent yn ei deimlo. Bydd hefyd yn ein cymell ni i helpu eraill. Gall plant sydd â sgiliau empathi da chwarae rhan bwysig mewn gwneud y byd yn lle gwell. Byddant yn teimlo'n fwy llonydd yn yr ysgol a bydd ganddynt gydberthynasau hapusach, felly mae'n bwysig er mwyn eu lles hefyd.

## Mae darllen yn magu empathi!

Mae ymchwil yn dangos y gall rhywun ddysgu empathi, ac mae llyfrau'n ffordd wych o'i feithrin. Wrth ddarllen, byddwn yn profi teimladau cymeriadau bron fel petaent yn real - a bydd hyn yn ein helpu i deimlo empathi dros bobl yn y byd go iawn.

Drwy gymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod Empathi, bydd plant yn:

- Cael profiadau empathi newydd drwy lyfrau ac awduron/darlunwyr sy'n fodolau rôl
- Ymarfer pedair sgîl empathi allweddol: cynyddu eu geirfa emosiynol; gwrando; cymryd safbwynt pobl eraill a chael eu hysbrydoli i roi empathi ar waith.



Read for Empathy

# Sut gallwch chi gymryd rhan



## Cenhadaeth Empathi

Mae Cenhadaeth Empathi'n cynnwys pum gweithgaredd difyr a chreadigol i hybu empathy. ac wedyn ar Ddiwrnod Empathi, gallwch eu gwneud fel teulu. Gallwch chi wneud y gweithgareddau mewn unrhyw drefn a dewis y syniadau sy'n gweithio orau i chi. Nid oes angen llyfrau penodol arnoch chi i gymryd rhan. Mae defnyddiau i dynnu lluniau a chreffftio o gymorth ac mae rhai templedi ar gyfer gweithgareddau yn y pecyn hwn os dymunwch eu defnyddio, ond gellir gwneud y gweithgareddau i gyd â dim ond hen bapurach ac ysgrifbin. Wedyn ar Ddiwrnod Empathi, gwyliwch awduron a darlunwyr amlwg yn cymryd rhan yn yr un gweithgareddau fel rhan o Ddiwrnod Empathi'n Fyw! – gŵyl sy'n para diwrnod cyfan ar [empathylab.uk/empathy-day-live](https://empathylab.uk/empathy-day-live)

Gwyliwch yn fyw neu ddal i fyny wedyn ar adeg sy'n gyfleus i chi (gweler tudalen 6 i gael y rhaglen lawn).

## Gweithgareddau ychwanegol

- Siaradwch â'ch plant am yr hyn yw empathy – rydyn ni'n diffinio empathy fel y gallu i brofi a deall teimladau pobl eraill a'u safbwyntiau
- Ewch i'ch llyfrgell gyhoeddus leol a dewiswch lyfrau i'ch helpu i Ddarllen am Empathi (#DarllenwchamEmpathi)
- Ceisiwch gael gwybod a yw eich llyfrgell chi'n gwneud unrhyw ddigwyddiadau arbennig o ran Diwrnod Empathi
- Siaradwch ag ysgol eich plant i weld a ydynt yn nodi Diwrnod Empathi a'u hannog i gofrestru ar gyfer adnoddau am ddim ar [bit.ly/EDay23Registration](https://bit.ly/EDay23Registration)
- Mwynhewch ein Straeon Byrion am Empathi – straeon byrion yn rhad ac am ddim yn ymwneud ag empathy wedi'u hysgrifennu gan rai o awduron plant gorau'r DU, gan gynnwys Katya Balen, A.F. Harrold, Nizrana Farook, Helen Rutter, Joshua Seigal, Rashmi Sirdeshpande, Sam Copeland, E.L. Norry, Bali Rai, Justyn Edwards, Laura Noakes, Leah Osakwe, Ewa Jozefkowicz  
[empathylab.uk/empathy-shorts](https://empathylab.uk/empathy-shorts)



# PUM Gweithgaredd Cenhadaeth Empathi



Cwblhewch eich gorchwyl trwy roi cynnig ar bob un o'r PUM gweithgaredd

Gall teuluoedd ddewis o blith y gweithgareddau dewisol o dan bob gweithgaredd - does dim rhaid i chi eu gwneud nhw i gyd! Nid darllen fel rydych chi'n gyfarwydd â gwneud yw hyn, ond darllen er mwyn empathi. YMUNWCH â'n gweithgaredd wedi'i dorfoli i argymell llyfrau.

## 1. Pethau Grymus i'w Darllen er mwyn Empathi:

Dewiswch a darllenwch lyfr sy'n hybu empathi a rhannu'ch argymhellion ar y cyfryngau cymdeithasol, gan dagio @EmpathyLabUK

- Argymhelliad teuluol - penderfynwch fel teulu pa lyfr i'w argymell a rhannu ffotograff teuluol gyda'r llyfr. Dewiswch Stori Fer am Empathi o [empathylab.uk/empathy-shorts](http://empathylab.uk/empathy-shorts) os oes well gennych chi
- Tynnwch lun o gymeriad o'r llyfr rydych chi wedi'i ddewis a rhannu'ch llun ar gyfryngau cymdeithasol - cofiwch ddweud wrthym beth yw teitl y llyfr.
- Gwnewch a gwisgwch Sbectol Dawn Empathi Rhagorol i'ch helpu i weld y stori o safbwynt y cymeriad
- Gwnewch ystum grymus â'ch corff - yr ystum sy'n cynrychioli fwyaf yr emosiynau a deimlwch wrth ichi ddarllen y llyfr gyda'ch gilydd - rhannwch ffotograff



## 2. Empathi 360°

### GWELD y byd drwy lygaid pobl eraill.

Ffordd wych o annog plant ac oedolion i droi eu dawn empathi rhagorol ymlaen a chymryd safbwynt pobl eraill yn eu cymuned.

- Pan fyddwch chi allan yn eich cymuned gyda'ch gilydd, edrychwch o'ch cwmpas chi i gyd. Beth a phwy welwch chi? Sut gallai'r bobl hyn fod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol i chi? Ble byddai mwy o empathi o gymorth? Penderfynwch beth gallech chi ei wneud er mwyn gwneud gwahaniaeth
- Cynlluniwch Daith Gerdded Empathi ac ewch arni gyda'ch gilydd - cerddwch o gwmpas eich cymuned gan nodi sefyllfaoedd lle byddai mwy o empathi'n helpu. Bwriwch olwg ar Deithiau Cerdded awduron EmpathyLab i gael ysbrydoliaeth [empathylab.uk/empathy-walk](http://empathylab.uk/empathy-walk)
- Pan fyddwch chi allan yn y gymuned, chwaraewch 'sylwi ar empathi'. Nodwch weithredoedd o empathi o'ch cwmpas a siaradwch am yr hyn sy'n digwydd. Sawl un welwch chi?



# PUM Gweithgaredd Cenhadaeth Empathi



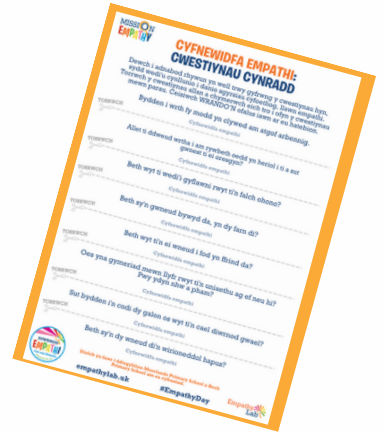
Cwblhewch eich gorchwyl trwy roi cynnig ar bob un o'r PUM gweithgaredd

## 3. Cyfnewid Empathi

Camwch allan o'ch byd bach arferol a **CHYSYLLTWCH** â rhywun nad ydych yn ei adnabod yn dda

DEFNYDDIWCH ein hawgrymiadau cychwyn sgwrs i helpu plant i gael sgwrsiau cyfeillgar, agored.

- Gallai plant ddefnyddio'r awgrymiadau cychwyn sgwrs yn y pecyn hwn i siarad â pherthynas neu gymydog er mwyn dod i'w hadnabod yn well.
- Dewiswch gymeriad o lyfr, a helpwch blant i gael sgwrs empathi ddychmygol gyda nhw. Sut gallen nhw ymateb i'r cwestiynau?



## 4. Map Emosiynau Empathi

**DEALLWCH, ENWCH A RHANNWCH** deimladau

Mae empathi'n ymwneud â deall, enwi a rhannu teimladau.

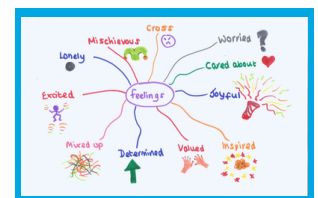
- Gwnewch restr deuluol o emosiynau. Sawl emosiwn allwch chi eu henwi e.e. cyffro, ofn, ysbrydoliaeth, nerfusrwydd, balchder? Crëwch fap â rhestr o'r holl emosiynau rydych wedi'u nodi.
- Defnyddiwch eich rhestr deuluol o emosiynau i holi hanes pobl yn ystod y dydd – er enghraifft, gofynnwch i blant sut maent yn teimlo wrth iddynt ddeffro, gofynnwch i Mam beth yw ei hemosiynau pan ddaw hi adre o'r gwaith, ac yn y blaen
- Ar ddiwedd y dydd, yn union cyn mynd i'r gwely, siaradwch am y diwrnod – sawl emosiwn a deimlodd aelodau'r teulu yn ystod y dydd?

## 5. Gwnewch Adduned Empathi

Sut gallwch **CHI** newid pethau er gwell drwy empathi?

Beth fyddai'n gwneud eich cartref neu'ch cymuned yn lle hapusach, mwy gofalgar – ble byddai mwy o empathi o gymorth?

- Gwnewch Adduned Empathi deuluol ar boster.
- Gofynnwch i holl aelodau'r teulu wneud addunedau unigol ar faneri bach addurnol.
- Cynlluniwch sut rydych chi'n mynd i weithredu ar eich addunedau



# EMPATHY DAY LIVE!



Watch our specially created FREE online festival at home. Streamed throughout the day, our bitesize films feature a brilliant lineup of authors & illustrators modelling the Mission Empathy challenge activities to inspire you and your family. Films are 5-10 minutes long.

Watch at [empathylab.uk/empathy-day-live](https://empathylab.uk/empathy-day-live) (or watch on demand).

9am

## New! ASSEMBLY with Children's Laureate, JOSEPH COELHO (10 mins)

With empathy resolutions by Cressida Cowell, Chris Riddell & Jacqueline Wilson

### LET'S MAKE AN EMPATHY RESOLUTION!

Favourite authors & illustrators share their resolutions - how will they be putting empathy into action?



9.30am

## READ FOR EMPATHY

Join our big share as authors recommend their favourite empathy-boosting books and try out their powerposes

- Frank Cottrell Boyce
- Hannah Gold
- Sharna Jackson



10am

## EMPATHY 360°

Authors switch on their empathy superpower to see the world through the eyes of others and decide what they can do to make a difference

- Jen Carney & James Sellick



From 10.30am

## EMPATHY EXCHANGE

Authors show how listening can help you get to know each other better

- Maisie Chan & Sue Hendra (10.30am)
- OR
- Joanna Nadin & SF Said (10.45am)



11am

## EMPATHY EMOTIONS MAP

Illustrators make a mind map to share their emotions

- Sharon King-Chai
- Aoife Dooley
- Selom Sunu



11.30am

## EMPATHY RESOLUTIONS

Think about what would make your home, school or community a happier, more caring place - and make your own empathy resolution

- Louie Stowell
- A.M. Dassu
- Michael Mann



2pm

## DRAW WITH ROB

A special empathy-focussed draw-along - learn how to draw your own bush baby with Rob Biddulph!



SKILL  
Perspective-Taking

SKILL  
Perspective-Taking

SKILL  
Deep Listening

SKILL  
Social Action

SKILL  
Social Action

SKILL  
Perspective-Taking

# Darganfyddwch ragor o lyfrau i hybu empathi

Bob blwyddyn, mae EmpathyLab yn dethol casgliad Darllen Er Mwyn Empathi o ryw 60 o lyfrau cyfoes sy'n hybu empathi. Archwiliwch gasgliad 2023 a dewisiadau o flynyddoedd blaenorol i gael argymhellion darllen gwych ar gyfer plant 3-16 oed [empathylab.uk/RFE](http://empathylab.uk/RFE)



## PUM Awgrym defnyddiol ar gyfer ymarfer sgiliau empathi gyda phlant drwy lyfrau a darllen

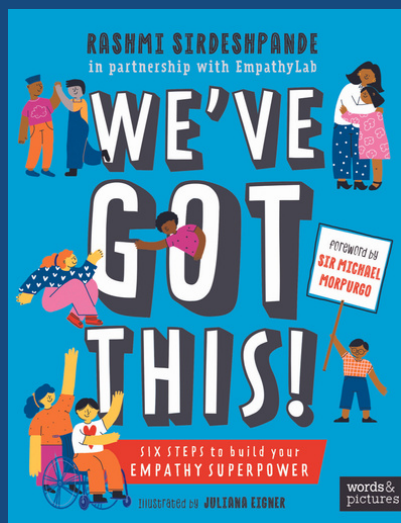
**Awgrym 1: Adnabod teimladau** – defnyddiwch lawer o wahanol eiriau'n ymwneud ag emosiynau wrth drafod straeon.

**Awgrym 2: Siaradwch am gymeriadau** – yn hytrach na thrafod beth a allai ddigwydd nesaf, canolbwyntiwch ar y cymeriadau. Sut deimlad fyddai bod yn lle'r cymeriadau?

**Awgrym 3: Peidiwch ag anghofio'r darluniau** – mae darluniau'n wirioneddol dda at ddarllen pobl eraill. Allwch chi ddweud o'r darluniau sut mae'r cymeriadau'n teimlo?

**Awgrym 4: Gwrandewch** – gwrandewch yn wirioneddol astud wrth i blant archwilio eu teimladau am y llyfrau y maent yn eu darllen ac yn eu rhannu.

**Awgrym 5: Ewch ag ef ymhellach** – a oes llyfr sydd wedi helpu'ch plentyn i weld y byd yn wahanol? A ydynt wedi'u hysbrydoli i wneud rhywbeth i helpu eraill? Pam na wnewch chi weithredu ar hyn fel teulu?



### AN ESSENTIAL NEW EMPATHY HANDBOOK FOR READERS AGED 7-12

By Rashmi Sirdeshpande, illustrated by Juliana Eigner

- Powerful ideas for building empathy skills
- Empathy exercises created by top authors

All royalties support EmpathyLab's work

Pre-order at:  
[geni.us/WeveGotThisBook](http://geni.us/WeveGotThisBook)

**NEW!**  
IN BOOKSHOPS  
18 MAY  
£9.99



Quarto

# CYFNEWIDFA EMPATHI: CWESTIYNAU CYNRADD

Dewch i adnabod rhywun yn well trwy gyfrwng y cwestiynau hyn, sydd wedi'u cynllunio i danio sgyrsiau cyfoethog, llawn empathy. Torrwch y cwestiynau allan a chymerwch eich tro i ofyn y cwestiynau mewn paru. Ceisiwch WRANDO’N ofalus iawn ar eu hatebion.

Bydden i wrth fy modd yn clywed am atgof arbennig.

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Allet ti ddweud wrtha i am rywbeth oedd yn heriol i ti a sut gwnest ti ei oresgyn?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Beth wyt ti wedi'i gyflawni rwy't ti'n falch ohono?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Beth sy'n gwneud bywyd da, yn dy farn di?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Beth wyt ti'n ei wneud i fod yn ffrind da?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Oes yna gymeriad mewn llyfr rwy't ti'n uniaethu ag ef neu hi?  
Pwy ydyn nhw a pham?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Sut bydden i'n codi dy galon os wyt ti'n cael diwrnod gwael?

TORRWCH

Cyfnewidfa empathy



Beth sy'n dy wneud di'n wirioneddol hapus?

Cyfnewidfa empathy

Diolch yn fawr i ddisgyblion Moorlands Primary School a Beck Primary School am eu cyfraniad.





Fy adduned empathi ydi ...



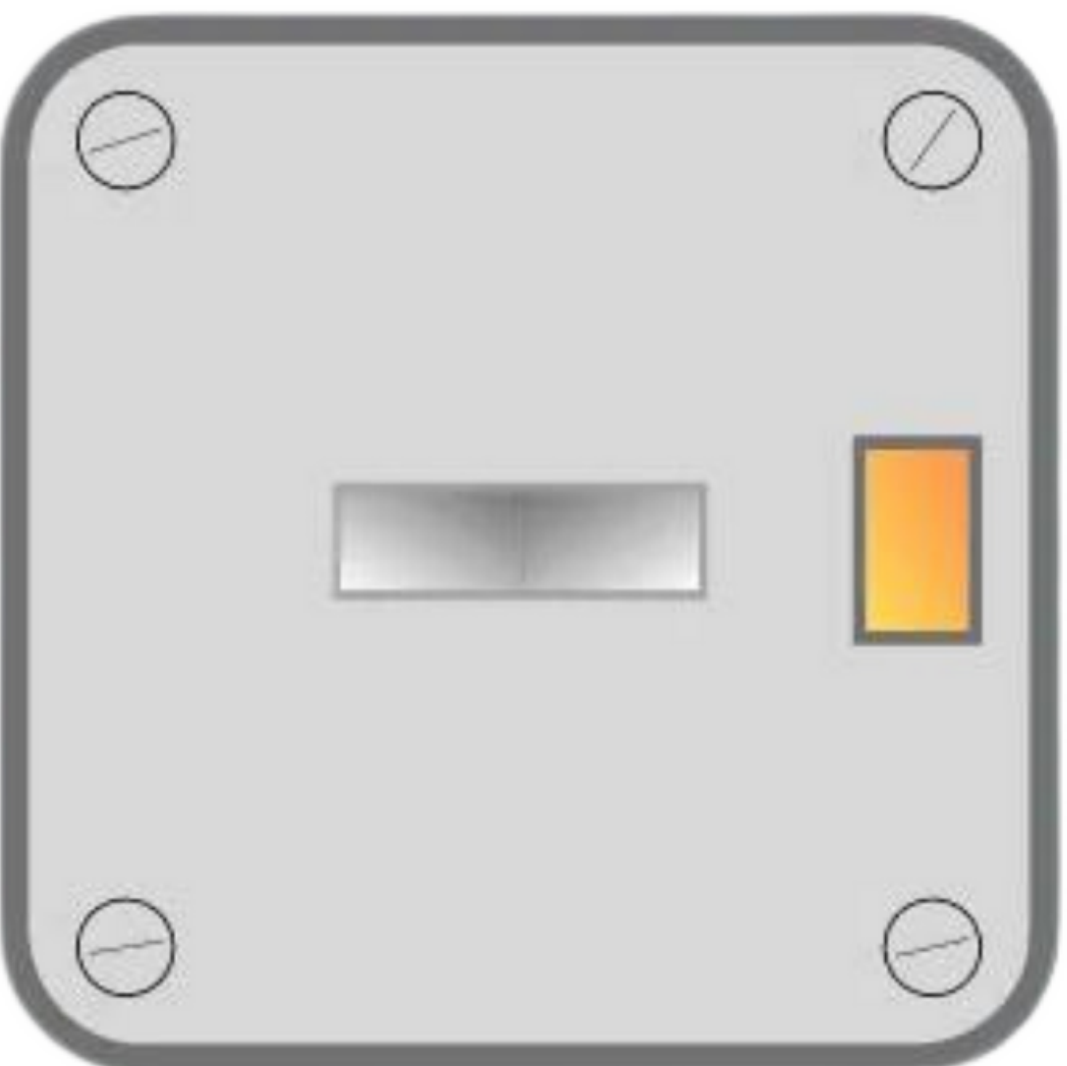
[empathylab.uk](http://empathylab.uk)

[#EmpathyDay](https://twitter.com/EmpathyDay)

# TROWCH EICH SWITCH GWRANDO YMLAEN



Mae gwrando'n arbennig o dda yn rhan hanfodol o empathy, ond mae hefyd yn rhywbeth sydd angen ei ymarfer! Defnyddiwch ein gweithgaredd Switch Gwrando i'ch rhoi ar ben ffordd. Ewch i [empathylab.uk/the-listening-switch](https://empathylab.uk/the-listening-switch)



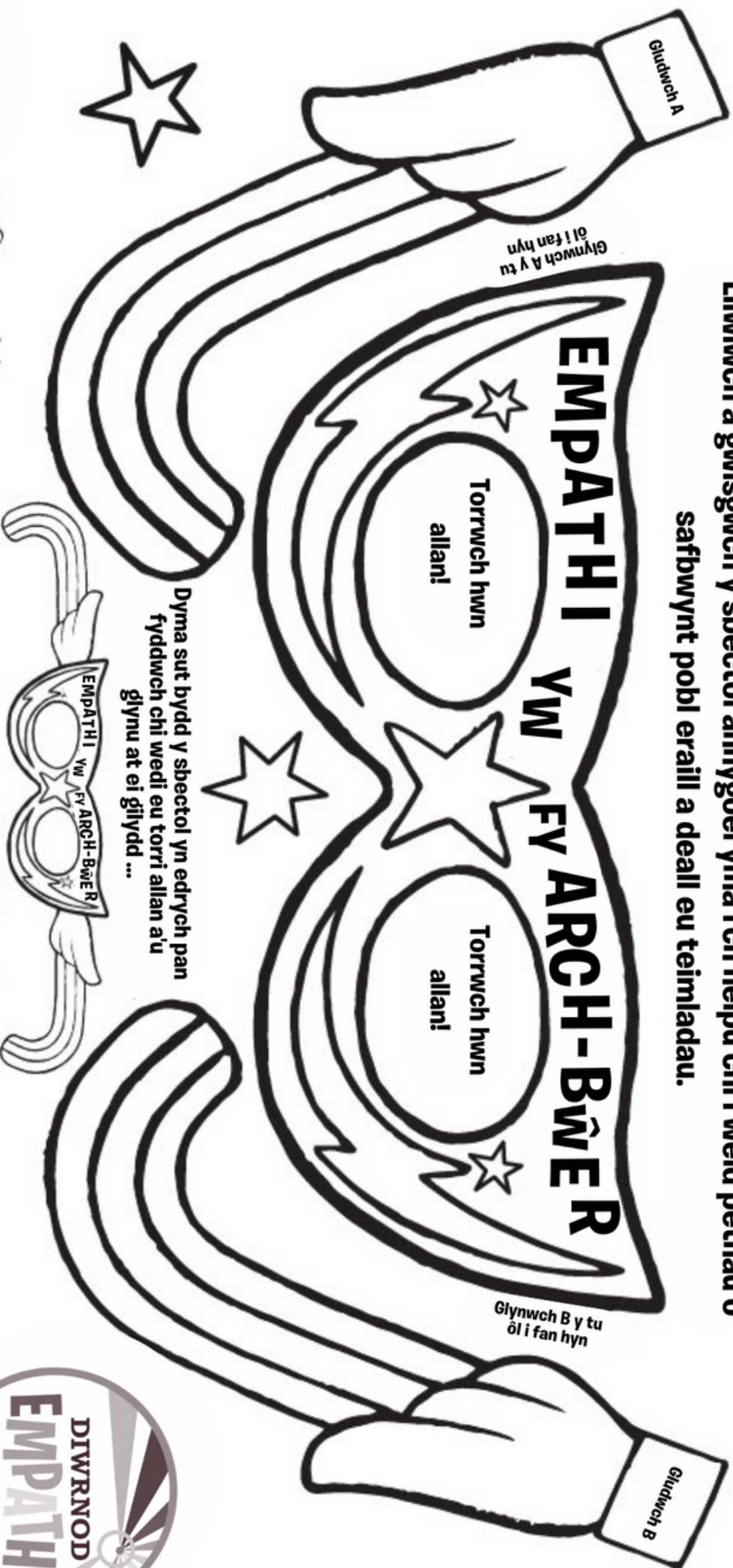
# CREU MAP EMOSIYNAU EMPATHI!

Gwnewch restr o emosiyonau i gychwyn (e.e. cyffro, pryder ac ati), yna creu map meddwl i ysgrifennu/tynnu llun o'ch emosiyonau trwy gydol y dydd. Ewch i Oriel Darlunwyr 2023 i gael ysbrydoliaeth! Ar ddiwedd y dydd, rhannwch a thrafodwch eich mapiau yn ddiogel, heb ddefnyddio enwau.



# Sbeectol Arch-bŵer Empathi

Lliwch a gwisgwch y sbeectol anhygoel yma i'ch helpu chi i weld pethau o safbwynt pobl eraill a deall eu teimladau.



Dyma sut bydd y sbeectol yn edrych pan fyddwch chi wedi eu torri allan a'u glynu at ei gilydd ...

Darlun

© Sophy Henn

[www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk)





Develop your superpower • Change the world



# Mae hyn yn tystio bod



wedi cyflawni'r gorchwyl empathi ac wedi cwblhau pob un o'r pum gweithgaredd yn yr her Gorchwyl Empathi!



## Ddyddiad



1. Pethau Gyrrus i'w Darllen er mwyn Empathi

2. Empathi 360°

3. Cyfnewidfa Empathi

4. Map Emosiynau Empathi

5. Gwnewch Adduned Empathi

