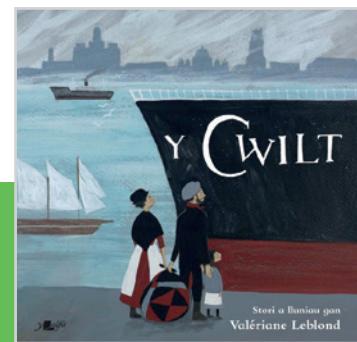
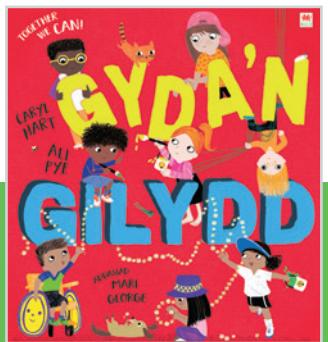
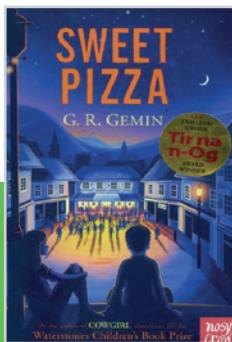




# EmpathyLab

Darllen straeon. Datblygu empathi. Creu byd gwell.

Read stories. Build empathy. Make a better world.



## Casgliad Darllen er mwyn Empathi Cymru Read for Empathy Guide Wales

Llyfrau Cymraeg a Saesneg i ddatblygu empathi ar gyfer pobl ifanc 4 - 16 oed

Welsh and English-language books to build empathy for young people aged 4 - 16

**Pam empathi?**  
Why empathy?

**Llyfrau stori-a-lun, llyfrau ar gyfer  
darllenwyr ifanc, nofelau**  
Picture books, early readers, novels

**Awgrymiadau gorau**  
Top tips



# EmpathyLab

Darllen straeon. Datblygu empathi. Creu byd gwell.  
Read stories. Build empathy. Make a better world.

Empathi yw ein gallu i ddeall a rhannu teimladau rhywun arall. Mae'n creu cymunedau cryfach, mwy caredig. Mae'n sgil bywyd hanfodol y mae ei angen ar blant er mwyn dysgu, ffynnu a chyfrannu.

Ni chawn ein geni â swm sefydlog o empathi – mae'n sgil y gallwn ni i gyd ei ddysgu. Mae ymchwil yn dangos bod llyfrau yn arf pwerus er mwyn datblygu empathi. Pan fydd plant yn uniaethu â chymeriadau mewn llyfrau, maen nhw'n dysgu gweld pethau o safbwyt pobl eraill. Wrth iddynt ddarllen, maent yn meithrin eu sgiliau empathi. Mae'r cyfan hyn yn newyddion cyffrous!

Empathy is our ability to understand and share someone else's feelings. It builds stronger, kinder communities. It's a crucial life skill that children need in order to learn, thrive and contribute.

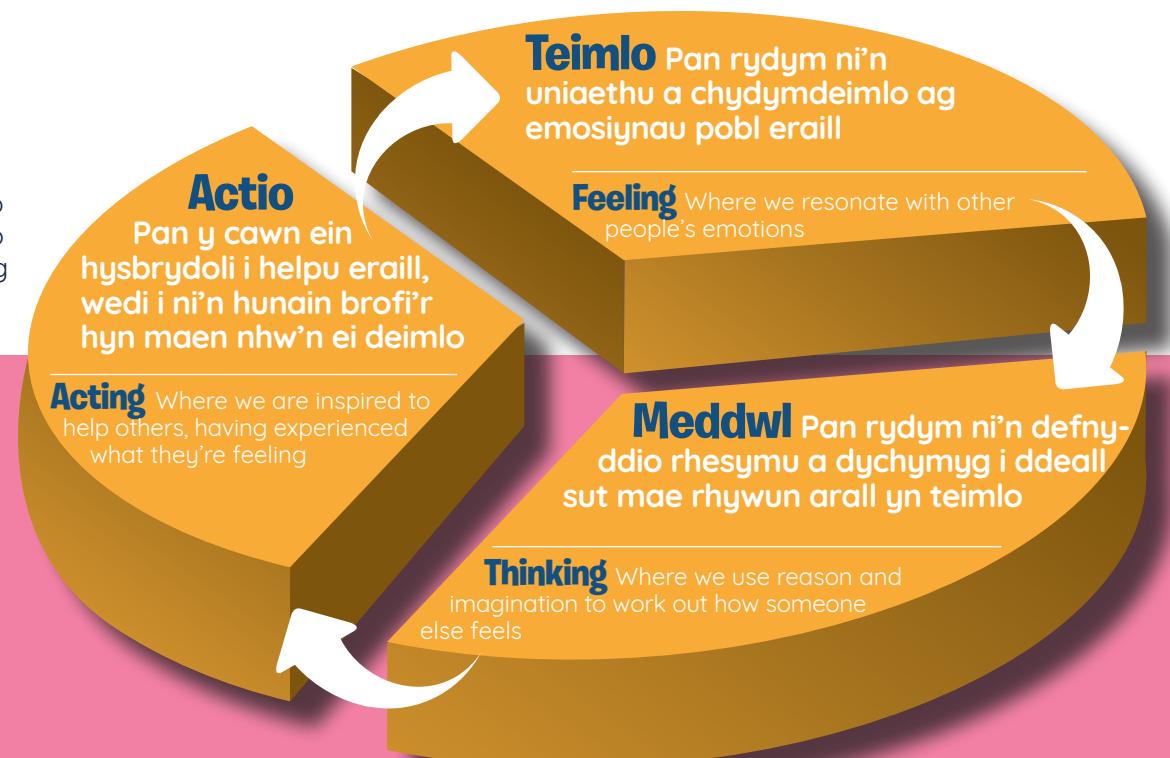
We're not born with a fixed quantity of empathy – it's a skill we can all learn. Excitingly, research shows that books are a powerful tool to develop it. When children identify with book characters, they learn to see things from others' points of view. As they read, they are building their empathy skills.

## Sut mae empathi yn gweithio?

Mae empathi yn cynnwys tair prif elfen.

## How does empathy work?

Empathy is made up of three main elements.



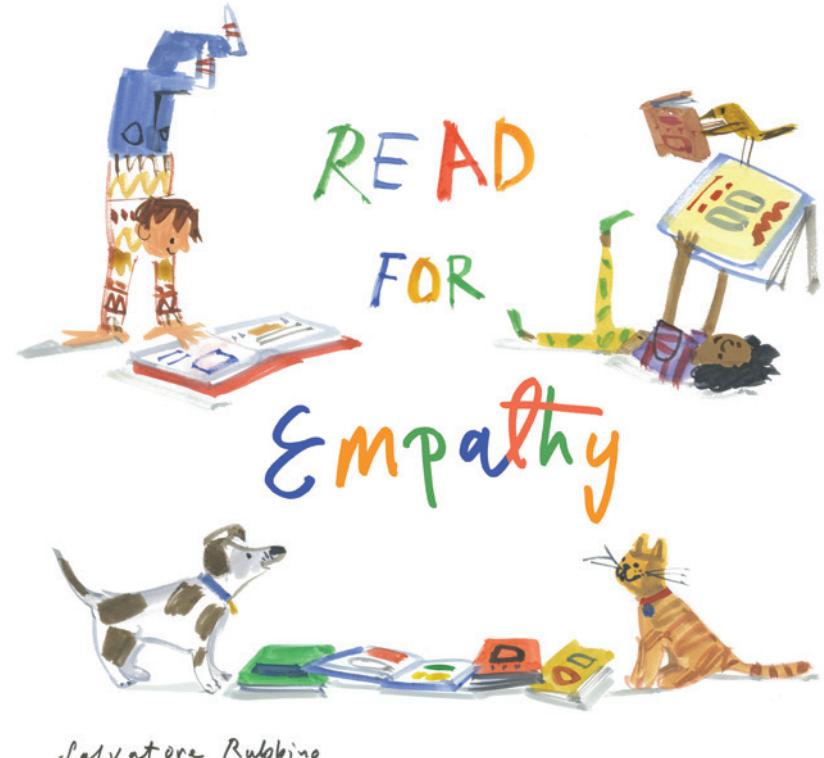
# Casgliad o'r Ilyfrau Cymraeg a Saesneg sydd yn y cynllun peilot Darllen er mwyn Empathi

Mae llawer o waith yr EmpathyLab yn digwydd yng Nghymru, lle mae'r cwricwlwm newydd yn cyfeirio at empatfi 35 o weithiau. Rydym yn cynnig y casgliad dwyieithog hwn fel cam cyntaf tuag at ddatblygu rhestr gytbwys o lyfrau yn Gymraeg ac yn Saesneg. Mae'n cynnwys 17 o lyfrau hyfryd i blant 4-16 oed. Maen nhw i gyd ar gael yn Gymraeg ac mae'r mwyafrif ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Mae panel arbenigol wedi dewis pob un o'r Ilyfrau yn benodol ar gyfer y gwaith o feithrin empatfi, megis helpu plant i ddatblygu safbwytiau newydd, neu gydnabod ac enwi emosiynau. Gallwch eu defnyddio i ysbrydoli plant i droi teimladau o empatfi yn gamau gweithredu – yn eu cartrefi, ysgolion a chymunedau.

EmpathyLab sy'n gyfrifol am y Canllaw dwyieithog hwn, mewn partneriaeth â Chyngor Llyfrau Cymru a Peters, y cyflenwr llyfrau. Mae gennym hefyd Ganllawiau a llyfrau yn Saesneg ar gyfer plant 4-11 a 12-16 oed.

Gallwch ddefnyddio ein casgliadau llyfrau trwy gydol y flwyddyn, a byddant yn arbennig o ddefnyddiol yn y cyfnod sy'n arwain at Ddiwrnod Empathi pob Mehefin. Cofiwch ymuno! Cofrestrwch i gael y wybodaeth adiweddaraf ar [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk) a dilynwch @EmpathyLabUK.



## A pilot Read for Empathy collection in Welsh and English

Much of EmpathyLab's work is in Wales, where the new curriculum features empathy 35 times. We offer this bilingual collection as a first step towards developing an equitable list of titles in both the Welsh and English languages. It features 17 wonderful books for 4-16-year-olds – all are available in Welsh, and the majority in both Welsh and English.

An expert panel has chosen each book to do a specific empathy-building job, like helping children develop new perspectives, or recognise and name emotions. Please use them to inspire children to turn feelings of empathy into action – in their homes, schools and communities.

The bilingual Guide is brought to you by EmpathyLab, in partnership with the Books Council of Wales and book supplier Peters. We also have Guides with books in English for 4-11 and 12-16-year-olds.

You can use our book collections all year round, and they will be especially useful in the run-up to Empathy Day every June. Please join in! Register for updates at [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk) and follow @EmpathyLabUK.

# Llyfrau stori-a-llun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

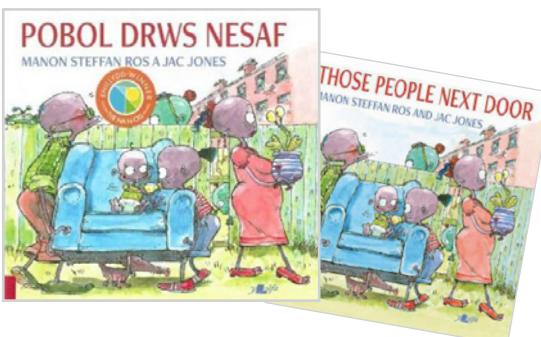
Rhestir y llyfrau dan sylw mewn trefn fras yn ôl oedran, ac maent yn berffaith ar gyfer meithrin empatfi drwy ddarllen a thrafod. Credwn nad oes neb yn rhy hen i fwynhau llyfr stori-a-llun gwych, felly ystyriwch ddefnyddio rhai o'r rhain ar lefel uwchradd.

Mae'r symbol\* yn dynodi llyfrau sy'n fwy heriol yn emosiolol, neu sydd yn cynnwys iaith a themâu sy'n fwy addas ar gyfer darllenwyr hŷn. Darllenwch nhw eich hun i ddechrau, os gwelwch yn dda, er mwyn penderfynu ar gyfer pa bobl ifanc y maen nhw'n briodol.

## Picture books, early readers, novels

The featured books are shown roughly in age order and are perfect for empathy-building reading and discussion. We believe no one is ever too old for a great picture book, so please consider using some of these at secondary level.

This symbol\* denotes books which are more emotionally challenging, or have language and themes more suitable for older readers. Please read them in order to decide which young people they are appropriate for.

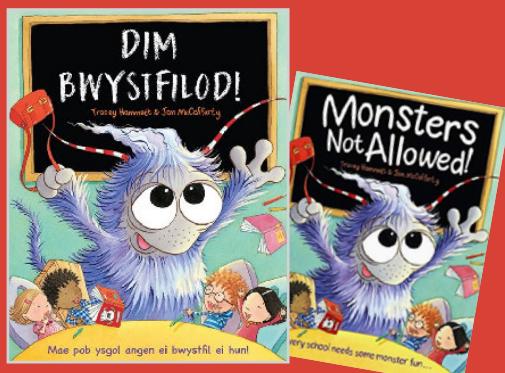


### Pobol Drws Nesaf / Those People Next Door Manon Steffan Ros & Jac Jones

Mae Bob yn teimlo'n anesmywyth iawn am ei gymdogion newydd. Maent yn dod o bell, yn siarad iaith ddeieithr ac yn borffor, nid gwyrrd. Yn raddol, trwy bêl-droed, mae'n dod yn ffrindiau ag un ohonyн nhw. Stori dwyllodrus o syml ond pwerus sydd yn datgelu pa mor gyflym y mae bodau dynol yn troi at feddwl llwythol. Mae'n amlyu pwysigrwydd peidio â barnu yn ôl sut mae pobl yn edrych.

Bob feels very uneasy about his new neighbours. They come from far away, speak another language and are purple not green. Gradually, through football, he becomes friends with one of them. A deceptively simple but powerful story exposing how quickly humans resort to tribal thinking. It highlights the importance of not judging by appearances.

**Y Lolfa**



### Dim Bwystfilod! / Monsters Not Allowed! Tracey Hammett & Jan McCafferty (Addasiad Cymraeg gan Anwen Pierce / Welsh-language adaptation by Anwen Pierce)

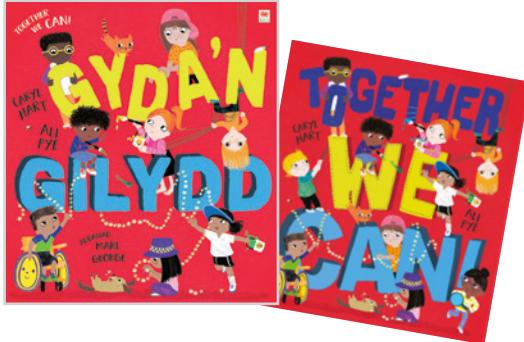
Mae anghenfil gwirion ac anghwrtais yn achosi anhreftn yn ei ysgol newydd, cymaint nes bod y dirprwy bennaeth yn ei wahardd. Mae'r plant yn gweld ei eisiau, gan deimlo na fydd yr ysgol byth yr un peth heb eu ffrind blewog. Stori hwylus, gyda llawer o gyfleoedd i drafod teimladau, ymddygiad ac ystyried safbwyt pobl eraill.

A silly, rude monster causes mayhem at his new school – so much so that the deputy head excludes him. The children miss his presence, feeling school will never be the same without their fluffy friend. Great fun, and with lots of discussion opportunities about feelings, behaviours and considering others' point of view.

**Graffeg**

# Llyfrau stori-a-llun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

## Picture books, early readers, novels



### Gyda'n Gilydd / Together We Can!

Caryl Hart & Ali Pye

(Addasiad Cymraeg gan Mari George / Welsh-language adaptation by Mari George)

Llyfr stori-a-llun ar ffurf rhigymau gyda thestun dwyieithog sy'n hyrwyddo negeseuon amrywiaeth a chynhwysiant, gan ddangos plant o bob rhan o'r byd yn cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau. Bywiog, doeth a chynnes – delfrydol ar gyfer trafodaeth gyda phlant iau am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn ffrind da, a sut y gall gwahaniaethau fod yn ffynhonnell cryfder.

A much-loved rhyming picture book with bilingual text which champions messages of diversity and inclusion, showing a variety of children from all over the world engaging in different activities. Vibrant, wise and warm – perfect for discussions with younger children about what it means to be a good friend to those around them, and how differences can be a source of strength.

Rili (bilingual) / Scholastic Children's Books



### Sgubo / Sweep

Louise Greig & Júlia Sardá

(Addasiad Cymraeg gan Eurig Salisbury / Welsh-language adaptation by Eurig Salisbury)

Mae Ed mewn tymer flin iawn ac nid yw'n gallu newid ei hwyliau – mae bron yn mwynhau bod yn ddig, fel rydyn ni'n ei wneud weithiau. Stori greadigol, chwareus gyda thestun dwyieithog yn annog adnabod a phrosesu emosiynau.

Ed is swept up in a very angry mood and just can't seem to let it go – almost enjoying being angry, as we do sometimes. A creative, playful story with bilingual text encouraging the recognition and processing of emotions and their nuances.

Atebol (bilingual) / Egmont Books



### Sw Sara Mai (Ar gael yn y Gymraeg yn unig / Available in Welsh only)

Casia Wiliam

Darluniau gan / Illustrated by Gwen Millward

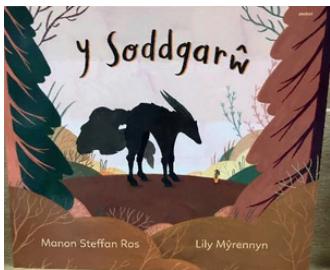
Mae teulu Sara Mai yn rhedeg sw ac mae ganddi gysylltiad arbennig â'r anifeiliaid. Wedi'i bwlio yn yr ysgol am fod yn hil gymysg, mae hi'n gweld bod anifeiliaid yn haws eu deall na bodau dynol a'u harferion. Pan ddaw bygythiad i gau'r sw mae Sara'n ymddwyn yn bendant, yn magu hyder ac yn wneud ffrindiau newydd. Prif gymeriad hynod ddeniadol.

Sara Mai's family runs a zoo and she has a special bond with the animals. Bullied at school for being mixed-race, she finds animals are easier to understand than humans who have hidden rules. When the zoo's closure is threatened she acts decisively, grows in confidence and makes new friends. A really engaging main character.

Y Lolfa

# Llyfrau stori-a-llun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

## Picture books, early readers, novels



### Y Soddgarŵ (Ar gael yn y Gymraeg yn unig / Available in Welsh only)

Manon Steffan Ros & Lily Mŷrennyn

Mae cymuned yn cael ei siglo gan ofn creadur enfawr a fydd, yn ôl y pentrefwyr, yn difa pawb a phopeth. Mae merch ddewr yn mynd i ymchwilio ac yn dod o hyd i fwystfil trist, newynog ac unig. Mae hi'n mynd i'r afael ag anghenion y Soddgarŵ ac yn dod yn ffrind iddo ac nid yw'r gymuned yn ei ofni mwyach. Ffordd hyfryd o archwilio pwysigrwydd gwrando a gofalu, a pheidio â gwneud rhagdybiaethau.

A community is gripped by fear of a huge creature which, local rumours say, will devour anything and everything. A brave girl goes to investigate and finds a sad, hungry beast without food. She understands and addresses the Soddgarŵ's needs and the community stops being afraid. A lovely way to explore the importance of really listening and caring, and not making assumptions.

Atebol



### Caffi Merelli / Sweet Pizza

G. R. Gemin

(Addasiad Cymraeg gan Mared Llwyd / Welsh-language adaptation by Mared Llwyd)

Mae Joe yn falch o'i etifeddiaeth Eidalaidd - y gerddoriaeth, yr iaith, a'r lasagne! Ond mae'n anodd dathlu ei wreiddiau Eidalaidd yn un o gymoedd de Cymru, lle mae ei fam wedi cael llond bol ar redeg eu caffi. Drwy gyfrwng y stori galonogol hon cawn ddysgu am hanes rhyfeddol mewnudwyr Eidalaidd yng Nghymru, a gweld sut y gall gwahanol elfennau o'r gymdeithas leol ddod at ei gilydd. Nofel sy'n dathlu pwysigrwydd cymuned a chyfraniad bobl o bob tras.

Joe loves his Italian heritage: the language, the opera, the lasagne! But it's hard to celebrate Italian roots in Brynmawr, Gwent, where his mother is sick of running the family's cafe. Through this heart-warming story we learn about the amazing history of Italian immigrants in Wales and see how a diverse and colourful community can come together.

Atebol / Nosy Crow



### Angylion Pryder / Worry Angels

Sita Brahmachari

(Addasiad Cymraeg gan Meinir Wyn Edwards / Welsh-language adaptation by Meinir Wyn Edwards)

Darluniau gan / Illustrated by Jane Ray

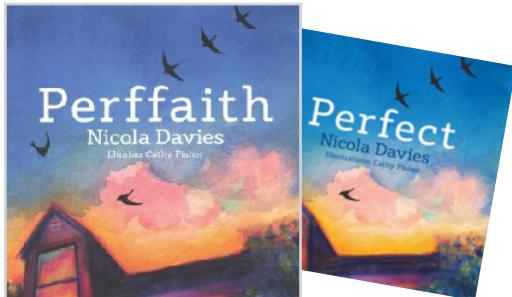
Mae llyfr Sita Brahmachari yn nofel sensitif, fywiog, yn portreadu merch ifanc yn delio â phroblemau iechyd meddwl. Mae Amy-May yn gorfol delio â llawer o newidiadau yn ei bywyd, ac mae hi'n poeni am bopeth - symud ysgol, rhieni'n gwahanu a chwrdd â phobl newydd.

Sita Brahmachari's book is a sensitive, lively novel, portraying a young girl dealing with mental health problems. Amy-May has to deal with many changes in her life, and she worries about everything - moving school, parents separating and meeting new people.

Y Lolfa / Barrington Stoke

# Llyfrau stori-a-llun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

## Picture books, early readers, novels



### Perffaith / Perfect

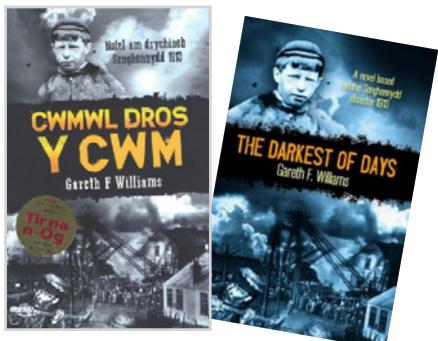
Nicola Davies & Cathy Fisher

(Addasiad Cymraeg gan Mary Jones / Welsh-language adaptation by Mary Jones)

Rydyn ni'n profi teimladau cymhleth bachgen ifanc wrth i'w chwaer fach gael ei geni gyda rhyw fath o anabledd. Wrth iddo drin gwennol sydd wedi'i hanafu, mae'n sylweddoli efallai mai dim ond ychydig o help sydd ei angen ar ei chwaer. Llyfr arbennig iawn, yn ymdrin yn sensitif â'r frwydr i garu brawd neu chwaer, gyda chyfleoedd trafod cyfoethog am sut mae'r cymeriadau gwahanol yn teimlo.

We experience a young boy's complicated feelings as his baby sister is born with some sort of disability. As he nurses an injured swift, he realises that maybe his sister just needs a bit of help. A very special book, dealing sensitively with the struggle to love a sibling, with rich discussion opportunities about how the different characters feel.

#### Graffeg



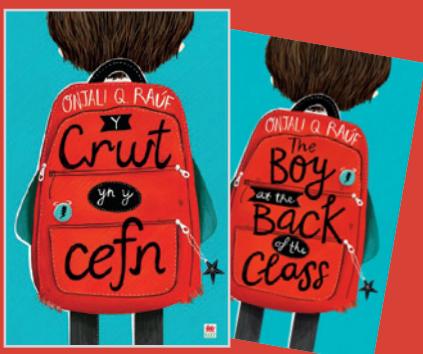
### Cwmwl dros y Cwm\* / The Darkest of Days\*

Gareth F. Williams

Darluniau gan / Illustrated by Graham Howells

Bu farw 439 o bobl yn namwain pwall glo Senghenydd yn 1913. Cawn brofi'r drasiedi trwy lygaid cymeriad ffuglennol, John Williams, 12 oed, y mae ei dad wedi symud y teulu wrth iddo chwilio am waith ym mhyllau glo'r cymoedd. Mae'r nofel yn rhoi golwg fanwl ar fywydau caled y glowyr a'u teuluoedd, a'r emosiynau sy'n gysylltiedig â phlant wrth ymdrin â cholled a symud i ardal ddeieithr.

439 people died in the 1913 Senghenydd coalmine tragedy. We experience this through the eyes of a fictional character, 12-year-old John Williams, whose father has moved the family as he seeks work in the mines. The novel provides a powerful insight into the hardships suffered in the valleys, and the emotions involved for children in dealing with loss and moving into a new area.



### Y Crwt yn y Cefn / The Boy at the Back of the Class

#### Onjali Q. Raúf

Darluniau gan / Illustrated by Pippa Curnick

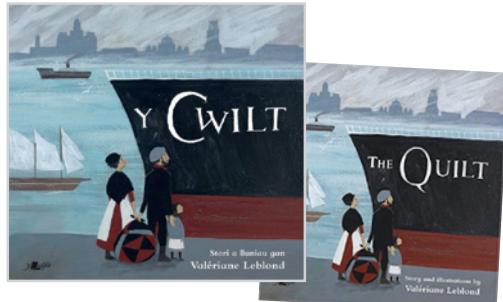
Pan mae bachgen newydd, Ahmet, sy'n ffoadur, yn ymuno â'u dosbarth, mae tri phlentyn annwyl a chroesawgar yn ceisio bod yn gyfaill iddo, ac yn mynd ar antur wallgof wrth iddyn nhw geisio darganfod ei deulu. Stori llawn hiwmor a chalondid, sy'n dangos yn bwerus sut y gall empathi ein hysbrydoli i weithredu i helpu eraill.

When new boy Ahmet, a refugee, joins their class, three charming, warm-hearted children befriend him, and go on a crazy adventure as they try to reunite him with his family. A story full of heart and humour, which powerfully shows how empathy can inspire us to take action to help others.

Riley / Orion Children's Books

# Llyfrau stori-a-l lun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

## Picture books, early readers, novels

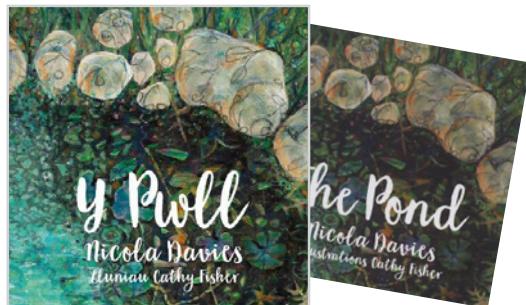


### Y Cwilt / The Quilt Valérianne Leblond

Cipolwg hanesyddol ar drawma mudo economaidd. Mae teulu yn gadael eu mamwlod Gymreig i gael bywyd gwell yn America, gan fynd â'u cwilt teuluol gyda nhw. Mae'n eu hatgoffa, hyd yn oed mewn gwlad ddiethir, fod eu cariad at ei gilydd yn eu cysylltu, a bod hyn yn eu helpu i ffynnu yn eu cartref newydd.

A historical insight into the trauma of economic migration. A family leaves their Welsh homeland for a better life in America, taking their family quilt with them. It reminds them that even in a strange land, they are connected by their love for each other which helps them thrive in their new home.

**Y Lolfa**



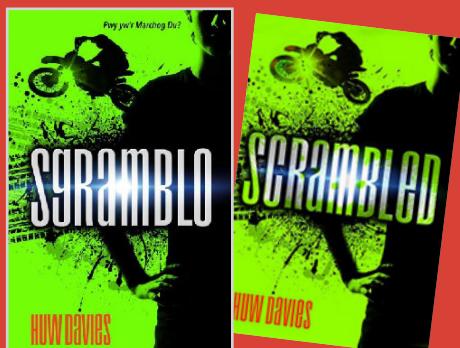
### Y Pwll\* / The Pond\* Nicola Davies & Cathy Fisher

(Addasiad Cymraeg gan Mary Jones / Welsh-language adaptation by Mary Jones)

Llyfr stori-a-l lun teimladwy am fachgen ifanc yn ceisio ymgodymu â galar wedi iddo golli'i dad trwy dreulio amser wrth bwll bychan yn yr ardd. Archwiliad sensitif o farwolaeth a cholled, a'r ffordd y gall byd natur iacháu.

A touching, emotional picture book about a young boy trying to overcome the loss of his father by spending time at a small pond in the garden. A wonderful exploration of death and loss, and the healing power of the natural world.

**Graffeg**



### Sramblo\* / Scrambled\* Huw Davies

(Addasiad Cymraeg gan Elinor Wyn Reynolds / Welsh-language adaptation by Elinor Wyn Reynolds)

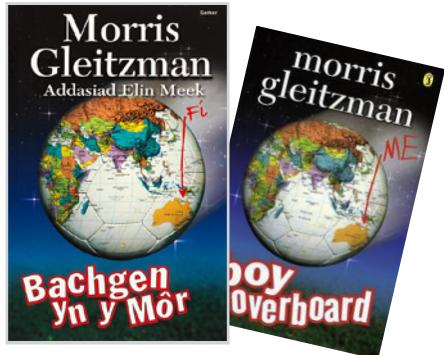
Mae bywyd yn anodd i Davidde, pedair ar ddeg oed, sy'n byw gyda'i dad wedi i'w fam farw. Mae plant eraill yn gas wrtho neu'n ei anwybyddu, a phan ddaw prifathro newydd i'r ysgol mae hwnnw'n cael camargraff ei fod yn un drwg. Ond mae sgrialu ar feiciau modur yn rhoi hyder o'r newydd i Davidde. Nofel lawn cymeriadau crwn, cofiadwy a stori sy'n archwilio pegynau o emosiynau.

Fourteen-year-old Davidde lives with his emotionally-distant father after his mother dies. Picked on or ignored, when a new headteacher arrives he is unfairly labelled a troublemaker. But as he gets into motorcycle scrambling we experience his wonderful growth in confidence. Great characterisation and exploration of emotions.

**Firefly**

# Llyfrau stori-a-llun, llyfrau ar gyfer darllenwyr ifanc, nofelau

## Picture books, early readers, novels



### Bachgen yn y Môr\* / Boy Overboard\*

Morris Gleitzman

(Addasiad Cymraeg gan Elin Meek / Welsh-language adaptation by Elin Meek)

Mae Jamal a Bibi, brawd a chwaer a aned yn Afghanistan, yn breuddwydio am arwain eu gwlaid i fuddugoliaeth yng Nghwpan y Byd. Yna maen nhw'n cael eu gorfodi i symud i wersyll ffoaduriaid a ffoi o'r wlad. Llyfr torcalonius yn adlewyrchu profiad dirdynnol y ffoadur, ac sy'n cynnwys prif gymeriad cydnerth, empathig. Er iddo gael ei gyhoeddi yn 2007, mae'n gwbl gyfoes a pherthnasol.

Afghan-born siblings Jamal and Bibi dream of leading their country to glory in the World Cup, then they are forced to move to a refugee camp and flee the country. A heart-wrenching book, with visceral insights into the refugee experience and a resilient, empathic central character.



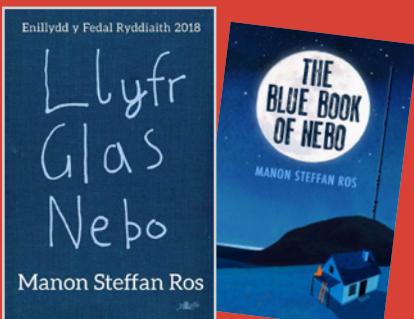
### #helynt\* (Ar gael yn y Gymraeg yn unig / Available in Welsh only)

Rebecca Roberts

Mae bywyd yn heriol i Rachel, sy'n byw gyda mam sy'n dioddef o iselder ysbryd. Caiff Rachel ei bwlio, ac mae ganddi goes brosthetig. Ond mae'n gymeriad hynod ddeniadol, yn Goth, ac yn un nad yw'n gadael i unrhyw beth ei rhwystro wrth iddi geisio datrys dirgelwch teuluol. Nofel gofiadwy a realistig.

Streetwise goth Rachel finds herself embroiled in a mystery after playing truant from school, whilst already grappling with a depressed mum, bullying, and a prosthetic leg. A wonderfully engaging character who doesn't let anything stop her, and never loses empathy with others. A memorable and realistic read.

Gwasg Carreg Gwalch



### Llyfr Glas Nebo\* / The Blue Book of Nebo\*

Manon Steffan Ros

Roedd Dylan yn chwech oed pan ddaeth Y Diwedd yn 2018 – aeth y trydan i ffwrdd am byth, a diflannodd byd 'normal' yr 21ain ganrif. Bellach mae'n 14 oed ac yn goroesi, yn ynysig, gyda'i fam uwchben pentref Nebo yng ngogledd-orllewin Cymru. Llyfr emosiynol, pwerus gyda chymeriadau cryf yr ydum yn poeni amdanynt.

Dylan was six when The End came in 2018. The electricity went off for good, and the 'normal' 21st-century world disappeared. Now he's 14 and surviving, isolated, with his mam above Nebo village in north-west Wales. An emotional, powerful book with strongly drawn characters we really care about.

Y Lolfa / Firefly

# Awgrymiadau da

**Helpu adnabod teimladau** Defnyddiwr lawer o wahanol eiriau emosiwn wrth drafod straeon. Defnyddiwr ein hymarferion adnabod emosiwn dan arweiniad awdur – Gêm Charades Empathi Joseph Coelho: <https://bit.ly/2JPPEnm> a gweithgaredd iaith y corff o'r enw Drych Empathi (Empathy Mirror) gyda Adisa a A.M. Dassu: <https://bit.ly/3I14T6f>

**Siaradwch am gymeriadau** Yn lle trafod y plot, canolbwytio ar y cymeriadau d'u teimladau. Pa un oedd fwyaf diddorol? Beth sy'n codi ofn arnyn nhw? Beth allen nhw ei wneud nesaf?

**Peidiwch ag anghofio'r lluniau** Mae lluniau yn arbennig o dda ar gyfer 'darllen' pobl eraill. A allwch chi ganfod sut mae'r cymeriad yn teimlo, drwy edrych ar y llun?

**Rhannwch amrywiaeth o lyfrau** Cyflwynwch straeon i'r plant sydd wedi'u lleoli mewn gwledydd eraill ac sy'n cynnwys cymeriadau o wahanol hiliau, crefyddau a phrofiadau. Ysbrydolwch nhw i ddychmygu sut fywyd gaiff pobl mewn gwahanol sefyllfa oedd, sy'n wahanol i'w bywydau nhw eu hunain.

**Gwrandewch yn astud iawn** Mae gwrando yn rhan hanfodol o empathi. Gwrandewch yn ofalus wrth i blant archwilio'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu am bobl eraill. Defnyddiwr ein hymarfer hwyllog, Switsh Gwando (Listening Switch) a Thalebau Gwando: <https://bit.ly/3754Jdz>

**Rhoi empathi ar waith** A oes llyfr sydd wedi helpu plant i weld y byd yn wahanol? Ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'u hysbrydoli i wneud rhywbeth i helpu eraill neu i frwydro yn erbyn casineb? A allwch chi weithredu ar hyn fel cymuned, neu deulu?

## Top tips

**Help recognise feelings** Use lots of different emotion words when discussing stories. Use our author-led emotion recognition exercises – Joseph Coelho's Empathy Charades <https://bit.ly/2JPPEnm> and a body language Empathy Mirror exercise with Adisa & A.M. Dassu <https://bit.ly/3I14T6f>

**Talk about characters** Instead of discussing the plot, focus on the characters and their feelings. Which was most interesting? What are they afraid of? What might they do next?

**Don't forget the pictures** Illustrations are especially good for 'reading' other people – can you tell from the picture how the character feels?



**Share diverse books** Introduce children to stories set in other countries and with characters of different races, religions and experiences. Inspire them to imagine life for people in different situations from their own.

**Listen 100%** Listening is a crucial part of empathy. Listen carefully as children explore what they've learnt about other people. Use our fun Listening Switch exercise and Listening Vouchers: <https://bit.ly/3754Jdz>

**Put empathy into action** Has a book helped children see the world differently? Do they feel inspired to do something to help others or to combat hatred? Can you act on this as a community, or a family?

# DIWRNOD EMPATHI, 9 MEHEFIN 2022 - empathi yw ein pŵer dynol arbennig

- Cymerwch ran yn yr **Her Pŵer Arbennig** newydd sbon – naw gweithgaredd i gynyddu’ch empathi.
- Cadwch olwg am y **Pecyn Gweithgareddau Teulu** yn rhad ac am ddim – gweithgareddau meithrin empathi i’w gwneud ar y cyd.
- Ymunwch â ni ar gyfer y digwyddiad byw ar Ddiwrnod Empathi (“**Empathy Day Live**”) – gŵyl wych ar-lein, yn rhad ac am ddim, dan arweiniad awduron a darlunwyr.

## Sut i ymuno yn yr Her Pŵer Arbennig

Yn y cyfnod sy’n arwain at Ddiwrnod Empathi, ewch i empathylab.uk i gael awgrymiadau a thempled i helpu plant, teuluoedd a dosbarthiadau i gyflawni’r gweithgareddau hyn. Byddem wrth ein bodd yn gweld ymatebion plant, felly cofiwch eu rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol, gan ddefnyddio **@EmpathyLabUK #HerPŵerArbennigEmpathy**



DARLEN	CYSLLTU	GWEITHREDU
<b>Grymuso drwy siarad am empathi</b> Argymhellwch straeon i'r rhai sy'n gwneud pend erfyniadau yn eich bywyd! Mae arnynt angen pwer- au empathi arbennig i'w helpu i wneud y dewisiadau gorau.	<b>Darganfyddiadau dynol</b> Fesul un, rhannwch rywbeith nad oes unrhyw un arall yn ei wybod amdanoch chi – un o’ch meddyliau, breuddwyd, gwrthych sy’n bwysig i chi ... Gallwch gynnal sgwrs i ddarganfod mwy.	<b>Arwyr empathi</b> Dathlwch bobl sy'n gwneud gwahaniaeth trwy gyfrwng empathi. Gallwch arddangos yr hyn maen nhw wedi’i gyflawni ar Wal Enwogrwydd Empathi.
<b>Sbectol Pelydr-X sydd â phŵer arbennig</b> Dyluniwch sbectol empathi i chi’ch hun i’ch helpu i weld y byd trwy lygaid rhywun arall.	<b>Banc Pŵer ar gyfer y Switsh Gwrando</b> Gallwch ymarfer eich gallu nerthol i wrando. Faint o sgiliau gwrando allwch chi eu troi ymlaen?	<b>Addunedau Empathi</b> Gwnewch adduned i newid pethau er gwell, yna rhannwch er mwyn ysbyrydoli eraill.
<b>#SafiadPwerusEmpathy</b> Darllenwyr oll – dewch at ei gilydd! Gwnewch argraff gyda’ch hoff ddeunydd darllen ynghylch empathi – a’u rhannu’n ddiogel ar gyfryngau cymdeithasol.	<b>Teithiau cerdded Empathi</b> Sylwch a myfyriwch wrth i chi fynd am dro yn eich cymuned leol. Sut allech chi roi empathi ar waith i helpu’r rhai sydd o’ch cwmpas?	<b>Rhoi stribed comig empathi fel anrheg</b> Crëwch stori ar ffurf stribed comig am empathi fel pŵer dynol arbennig. Gallwch ei rhoi yn anrheg neu ei rhannu gyda rhywun yn eich cymuned neu ysgol.

## EI DROSGIWYDDO - ysbyrydolwch rywun arall i ddatblygu eu Pŵer Empathi Arbennig

Gallwch ddarganfod mwy ar [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk)

Rhannwch eich gweithgareddau a’ch dathliadau Diwrnod Empathi gyda ni: **@EmpathyLabUK #EmpathyDay**.

# EMPATHY DAY 9 JUNE 2022 - empathy is our human superpower

- Take the brand new **Superpower Challenge** – nine activities to boost your empathy
- Look out for the free **Family Activity Pack** – fun empathy-building activities to do together
- Join us for **Empathy Day Live!** – a superb free online festival, led by authors and illustrators

## How to join in the Superpower Challenge

In the run-up to Empathy Day see [empathylab.uk](http://empathylab.uk) for tips and templates to help children, families and classes complete these activities. We'd love to see children's responses – do share on social media using **@EmpathyLabUK #EmpathySuperpowerChallenge**



READ	CONNECT	ACT
<b>Speak Empathy to Power</b> Recommend stories to the decision makers in your life! They need empathy superpowers to help make the best choices.	<b>Human Discoveries</b> Take turns to share something no one else knows about you – a thought, a dream, a special possession... Have a conversation to discover more.	<b>Unsung Empathy Superheroes</b> Celebrate people making a difference through empathy. Display their achievements on an Empathy Wall of Fame.
<b>Superpower X-Ray Glasses</b> Design your own empathy glasses to help you see the world through someone else's eyes.	<b>Listening – Switch Power Bank</b> Practise your listening superpower – how many listening skills can you switch on?	<b>Empathy Resolutions</b> Make a resolution to change things for the better, then share to inspire others.
<b>#EmpathyPowerPose</b> Empathy readers assemble! Strike a pose with your favourite empathy reads – and share safely on social media.	<b>Empathy Walks</b> Notice and reflect as you take a walk in your local community. How might you put empathy into action to help those around you?	<b>Give an empathy comic strip gift</b> Create a comic strip story about empathy as a human superpower. Give it as a gift or share with someone in your community or school.

**PASS IT ON – inspire someone else to develop their Empathy Superpower**

Find out more at [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk)

Share your Empathy Day activities & celebrations with us: **@EmpathyLabUK #EmpathyDay**

# EmpathyLab

Read stories. Build empathy. Make a better world.

## Mae empathi yn fflam o obaith. Ymunwch â'n rhaglen empathi.

Mae EmpathyLab yn cynnig hyfforddiant a phecynnau cymorth Diwrnod Empathi ar gyfer teuluoedd, ysgolion, llyfrgelloedd a darparwyr blynnyddoedd cynnar.

Gallwch ddarganfod mwy ar [www.empathylab.uk](http://www.empathylab.uk). Gyrrwch ymholiadau ynghylch hyfforddiant i [events@empathylab.uk](mailto:events@empathylab.uk)

### Sut i archebu llyfrau yn y Canllaw hwn

I brynu'r casgliad llyfrau Darllen ar gyfer Empathi ('Read For Empathy'), cysylltwch â'ch siop llyfrau annibynnol leol neu Peters, a gweld sut y gallwch ddatblygu empathi trwy rym llyfrau.

- I ddod o hyd i'ch siop llyfrau Cymraeg leol, ewch i [gwales.com](http://gwales.com)
- Peters: [www.peters.co.uk](http://www.peters.co.uk) Os oes gennych unrhyw ymholiadau, peidiwch ag oedi rhag cysylltu â Peters ar **0121 666 6646** neu ebostio [empathy@peters.co.uk](mailto:empathy@peters.co.uk)
- Gallwch hefyd fenthyg llyfrau o'ch llyfrgell leol.

### Diolch yn fawr i bawb sydd wedi bod o gymorth gyda'r Canllaw hwn

- Panel dethol: Steffan Bonsall, Morgan Dafydd, Scott Evans, Jenny Ford, Huw Griffiths, Bethan Hughes, Sarah Mears, Miranda McKearney, Angharad Sinclair
- Ein partneriaid yng Nghyngor Llyfrau Cymru a Peters
- Cyhoeddusrwydd: FMCM, Fritha Lindqvist
- Darlunwyr Darllen ar gyfer Empathi ('Read For Empathy'): Salvatore Rubbino, George Ermos, Marianne Ferrer, Kirsti Beautyman

### Empathy is a beacon of hope. Join our empathy movement.

EmpathyLab offers training and Empathy Day toolkits for families, schools, libraries and early years providers. Find out more at [empathylab.uk](http://empathylab.uk). Training enquiries to [events@empathylab.uk](mailto:events@empathylab.uk).

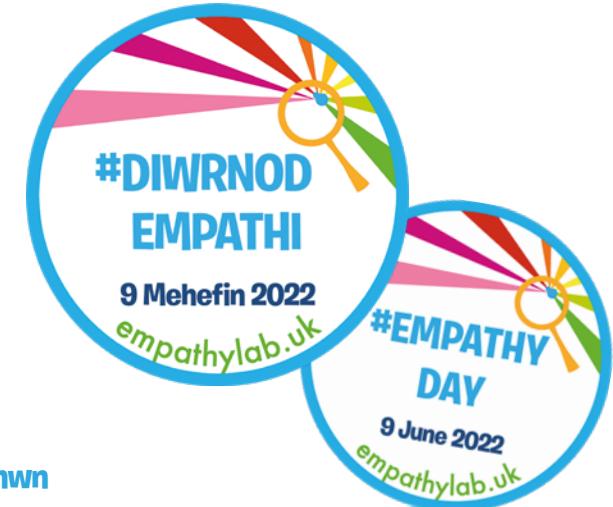
### How to order the books in this Guide

To buy the Read For Empathy book collection, please contact your local independent bookshop or Peters, and explore how you can develop empathy through the power of books.

- To find your local Welsh bookshop go to [gwales.com](http://gwales.com)
- Peters: [peters.co.uk](http://peters.co.uk). If you have any queries do not hesitate to contact Peters on **0121 666 6646** or email [empathy@peters.co.uk](mailto:empathy@peters.co.uk)
- You can also borrow the books from your local library

### Thank you to everyone who has helped with this Guide

- Selection Panel: Steffan Bonsall, Morgan Dafydd, Scott Evans, Jenny Ford, Huw Griffiths, Bethan Hughes, Sarah Mears, Miranda McKearney, Angharad Sinclair
- Our partners at the Books Council of Wales and Peters
- Publicity: FMCM, Fritha Lindqvist
- Read For Empathy illustrators: Salvatore Rubbino, George Ermos, Marianne Ferrer, Kirsti Beautyman



CYNGOR LLYFRAU CYMRU  
BOOKS COUNCIL of WALES



Peters  
Official book supplier