

Rheoli Dy Emosiynau Negyddol

1 ADNABOD YR EMOSIWN

Pa emosiynau rwyf ti'n eu gweld yn anodd eu rheoli?



DICTER

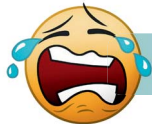
CENFIGEN

DAL DIG



PRYDER

OFN



DIGALONDID

BOD YN NEGYDDOL

TRISTWCH



ERAILL:

2 ADNABOD Y RHESWM

Ym mha sefyllfaoedd rwyf ti'n debygol o'i chael hi'n anodd delio â'r emosiwn wnest ti ei ddewis?

“Er mwyn imi allu rheoli fy emosiynau, rydw i'n trio fy ngorau i feddwl am bethau'n ofalus. Rydw i'n gofyn cwestiynau fel hyn: ‘Beth yn union rydw i yn ei deimlo nawr? Pam ydw i'n teimlo fel hyn? A ydy'r teimlad hwn yn rhesymol? A ydw i'n gorfeddwl am y peth? A ydy'r sefyllfa hon *wir* mor ddrwg â hynny? Beth fyddwn i yn ei feddwl petasai rhywun arall yn ymateb yn yr un ffordd â mi nawr? Beth mae Jehofa eisiau imi ei wneud yn y sefyllfa hon?’ Mae rhesymu fel hyn yn cadw fy meddyliau o dan reolaeth.”—Olivia.

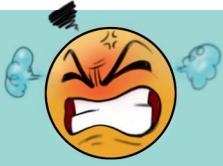
3 RHO GYNNIG ARALL ARNI

Rho esiampl o adeg pan oeddet ti wedi cael dy lethu gan yr emosiwn hwnnw.

Beth fyddet ti wedi gallu ei wneud a fyddai efallai wedi newid canlyniad y sefyllfa a ddisgrifiwyd uchod?

4 DEWISA ADNOD

Pa ysgrythur(au) isod a all dy helpu i reoli dy emosiynau?



AR GYFER DICTER, CENFIGEN, NEU DDAL DIG

- Diarhebion 14:29** “Mae rheoli’ch tymer yn beth call iawn i’w wneud; ond mae colli’ch tymer yn dangos eich bod yn ddwl.”
- Diarhebion 29:11** “Mae’r ffŵl yn colli ei limpyn yn lân, ond mae’r doeth yn rheoli ei dymer.”
- Diarhebion 29:22** “Mae’r un sy’n fyr ei dymer yn creu helynt, a’r un sy’n gwylltio’n hawdd yn troseddu’n aml.”
- Effesiaid 4:31, 32** “Rhaid i chi beidio bod yn chwewr, peidio colli tymer a gwylltio, codi twrw, hel straeon cas, a bod yn faleisus. Eich lle chi ydy bod yn garedig, yn dyner gyda’ch gilydd, a maddau i’ch gilydd fel mae Duw wedi maddau i chi drwy beth wnaeth y Meseia.”
- Iago 1:19, 20** “Dylai pob un ohonoch fod yn awyddus i wrando a pheidio siarad yn fyrbwyll, a gwybod sut i reoli ei dymer. Dydy gwylltio ddim yn eich helpu chi i wneud beth sy’n iawn yng ngolwg Duw.”



AR GYFER PRYDER NEU OFN

- Eseia 41:10** “Paid bod ag ofn, achos dw i gyda ti. Paid dychryn—fi ydy dy Dduw di! Dw i’n dy nerthu di ac yn dy helpu di, dw i’n dy gynnal di ac yn dy achub di hefo fy llaw dde.”
- Mathew 6:34** “Felly, peidiwch poeni am fory, cewch groes’r bont honno pan ddaw. Mae’n well wynebu problemau un dydd ar y tro.”
- Philipiaid 4:6, 7** “Peidiwch gadael i ddim byd eich poeni chi. Gweddïwch, a gofyn i Dduw am bopeth sydd arnoch ei angen, a byddwch yn ddiolchgar bob amser. Byddwch chi’n profi’r heddwch perffaith mae Duw’n ei roi—y daioni sydd tu hwnt i bob dychymyg—yn gwarchod eich calonnau a’ch meddyliau wrth i chi ddilyn y Meseia Iesu.”
- 1 Pedr 5:7** “Rhowch y pethau dych chi’n poeni amdany’n nhw iddo fe, achos mae e’n gofalu amdanoch chi.”



AR GYFER DIGALONDDID, BOD YN NEGYDDOL, NEU DRISTWCH

- Salm 34:18** “Mae’r ARGLWYDD yn agos at y rhai sydd wedi torri eu calonnau. Mae e’n achub y rhai sydd wedi anobeithio.”
- Salm 46:1** “Mae Duw yn ein cadw ni’n saff ac yn rhoi nerth i ni. Mae e bob amser yna i’n helpu pan mae trafferthion.”
- Datguddiad 21:4** “Bydd yn sychu pob deigr yn o’u llygaid nhw. Fydd dim marwolaeth o hyn ymlaen, dim galaru, dim wylo, dim poen. Mae pethau fel rodden nhw wedi mynd.”

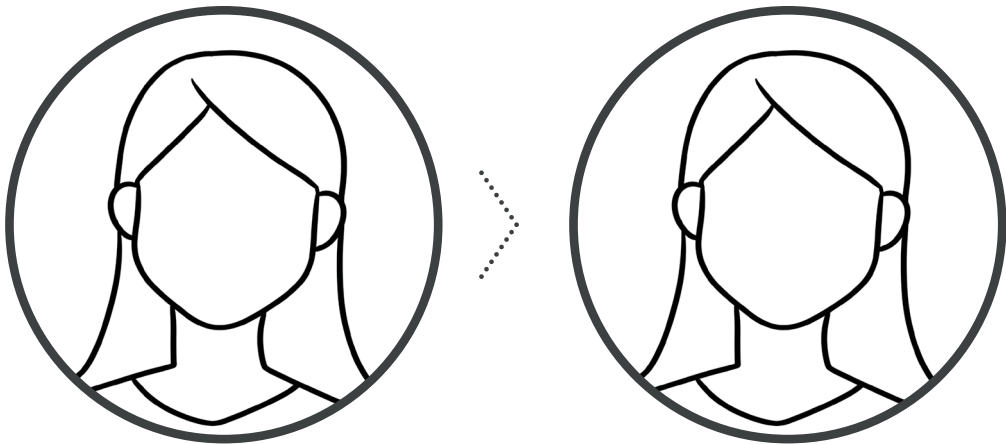
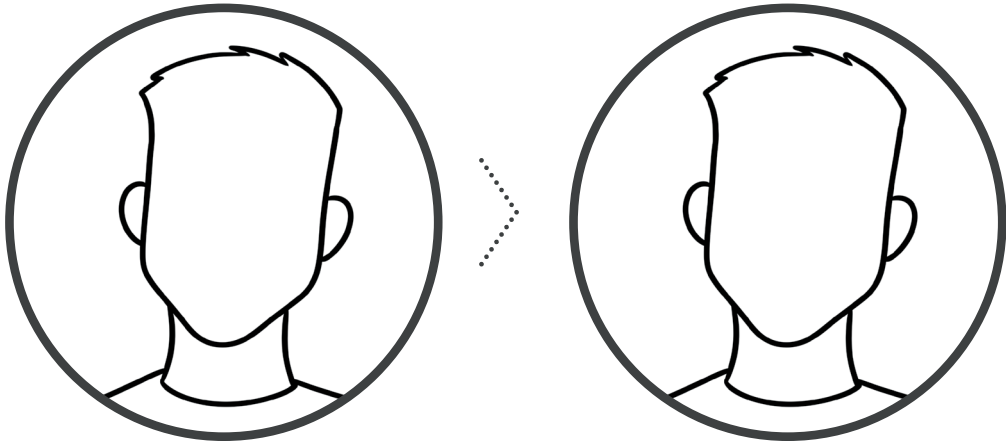
AR GYFER:

(Noda emosiwn sydd ddim wedi cael ei grybwyll uchod.)

Pa ysgrythur(au) sy’n gallu dy helpu i ddelio â’r emosiwn rwy’ti newydd ei enwi?

5 CREU NOD

Yn gyntaf, gwna lun o wyneb sy'n cynrychioli'r emosiwn sy'n anodd i ti ei reoli. Yna, gwna lun o wyneb sy'n cynrychioli'r emosiwn hoffet ti ei deimlo yn ei le.



Nesaf, disgrifia'r cam byddet ti yn ei gymryd er mwyn cyrraedd dy nod.

Y tro nesaf byddaf yn
teimlo'r emosiwn hwn:

Yn lle gwneud hyn:

Byddaf yn gwneud hyn: