



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Emosiynau

### **Crac**

Mae dwylo siâp crafanc o flaen y frest ac yn symud i fyny ac i lawr ychydig



### **Hapus/Bodlon**

Clasbiwch ddwylo gyda'i gilydd a'u symud ychydig i fyny mewn siâp crwm



### **Llwglyd**

Mae dwrn yn gwneud cylch bach dros y bol



### Sâl

1. Mae'r ddwy law yn gwneud siâp dwrn gyda bysedd bach yn sticio allan fel sydd yn y llun
2. Symudwch y ddwy law i lawr ar draws eich brest



### Trist

Rhowch un llaw yn fflat yn erbyn y trwyn ac yna ei symud i lawr

