BBC TEACH

Tyler

Wyt ti’n teimlo bod neb
yn gwrando,
yn dy hoffi,
yn dy ddalld?

Weithiau yng nghanol ein hofnau,
ein pryder
a’n trafferthion,
daw bwystfil bach o’i guddfan
i ddringo ymylon ein hymennydd
a chnocio yn dragywydd,
ffrwydro
ar ffurf cledrau’n cau,
cyn diflannu eto.
Mae’r bwystfil ond yn deffro
pan mae’r byd yn troi yn ormod.
Amser cymryd anadl
a siarad hefo dy athro.

Paid poeni - mai’n amser siarad
gyda dy fam neu gyda dy dad,
crybwyll eithafion
dy emosiynau,
a dy fod wir yn ceisio dy orau
i brosesu
ond weithiau’n methu.
Un cam ar y tro felly,
‘deuparth gwaith yw dechrau’
felly sycha dy ddagrau.

© Hawlfraint BBC