help llaw mewn llyfr

Detholiad o lyfrau ar gyfer plant a phobl ifanc 8-13 a all helpu mewn sefyllfaoedd arbennig neu anodd

Gwasanaeth Llyfrgell Gwynedd

Cyngor Gwynedd Council

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mynegai

Bod yn Fi Fy Hun 3
Bod yn Hapus ac Iach 4
Bwlio 5
Tyfu i Fyny a Newidiadau Corfforol 6
Materion Teulu 7
Colli Rhai Annwyl 8
Teitlau Eraill ar gyfer Sefyllfaoedd Anodd 8

Os ydych chi yn blentyn neu'n berson ifanc rhwng 8-13, dyma lyfryn i'w gwneud yn haws i chi ddod o hyd i lyfrau a all eich helpu i ddelio ag amseroedd anodd neu boenus yn eich bywyd, a'ch helpu hefyd i ddod o hyd i lyfrau sy'n gallu rhoi gwybodaeth neu esbonio materion eraill i chi.

Mae llyfrau yn gallu bod yn gysur mawr. Mae'n dda cael darllen stori am rywun sydd wedi mynd trwy brofiad tebyg i'r un rydych chi yn mynd drwyddo. Mae llyfrau hefyd yn gallu rhoi gwybodaeth a chyngor cywir a diduedd i chi.

Mae'r holl lyfrau ar gael yn rhad ac am ddim trwy Wasanaeth Llyfrgell Gwynedd. Gofynnwch yn eich llyfrgell os hoffech archebu unrhyw un o'r llyfrau sydd wedi eu rhestru yma neu gallwch archebu ar-lein trwy gatalog y Llyfrgell.
gwynedd.prism.talis.com/catalog

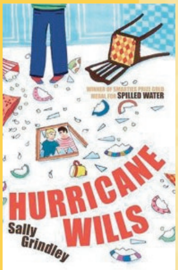
ond cofiwch bydd yn rhaid i chi gael rhif eich cerdyn llyfrgell a'ch rhif PIN i logio mewn.

Mae yna nifer fawr o lyfrau eraill yn sôn am bob math o brofiadau a materion gwahanol ar gael yn y llyfrgell. Gofynnwch i aelod o staff os hoffech archebu llyfrau eraill nad ydynt wedi'u cynnwys yn y llyfryn hwn neu e-bostiwch

llyfrgell@gwynedd.gov.uk

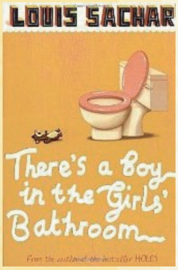
Mae gwybodaeth i blant a phobl ifanc hefyd ar gael trwy wefan Gwynedd Ni
gwynedd-ni.org.uk

BOD YN FI FY HUN



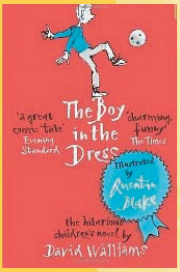
Hurricane Wills – *Sally Grindley*

Mae gan Wills, brawd mawr Chris, *Attention Deficit Disorder*. Dyma nofel sy'n bortread da o helbulon byw efo rhywun gyda ADD. 9+



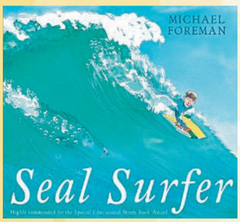
There's a Boy in the Girls' Bathroom – *Louis Sachar*

Bradley Chalkers yw'r unig fachgen yn y dosbarth sydd heb gael seren aur erioed. Tydi o ddim yn gwneud ei waith cartref, mae'n dweud celwydd ac mae'n ddigywilydd efo pawb nes y daw cwnselydd newydd i'r ysgol a rhoi hyder iddo newid. 9+



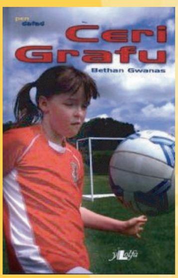
The Boy in the Dress – *David Walliams*

Mae Dennis yn debyg i'r hogiau eraill yn ei ddosbarth, heblaw am y ffaith ei fod wrth ei fodd yn darllen y cylchgrawn ffasiwn, Vogue. Pan mae Lisa yn awgrymu iddo wisgo un o'i ffrogiau hi, mae'n cychwyn cadwyn o ddigwyddiadau doniol sy'n diweddu gyda gem bêl-droed wahanol iawn. Nofel ddoniol sy'n dweud y dylai pawb gael llonydd i fod yn nhw eu hunain. 9+



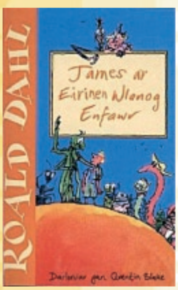
Seal Surfer – *Michael Foreman*

Llyfr stori a llun am fachgen gydag anabledd, ei gariad tuag at ei daid, ei gariad at y môr a morlo go arbennig. 8+



Ceri Grafu – *Bethan Gwanas*

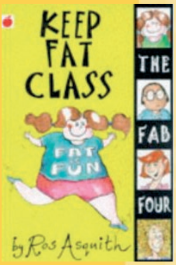
Mae Ceri yn teimlo fod y byd i gyd yn ei herbyn pan nad yw'n cael caniatâd i chwarae yn nhîm pêl-droed yr ysgol - am ei bod yn hogan. 9+



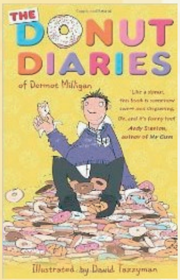
James a'r Eirinen Wlanog Enfawr – *Roald Dahl*
James and the Giant Peach – *Roald Dahl*

Mae James yn cael ei yrru i fyw at ddwy fodryb annifyr a chas ond mae'n llwyddo i ddianc mewn eirinen wlanog enfawr ac yn y broses, yn gwneud ffrindiau â chreaduriaid bychain amrywiol. Stori wych am ddyfeisgarwch a dewrder. 8+

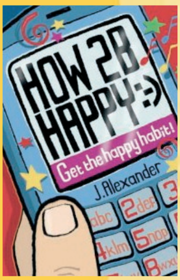
BOD YN HAPUS A IACH



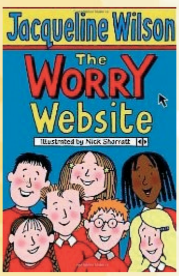
Keep Fat Class – *Ros Asquith*
Mae Eclaire yn hapus gyda'i siâp ond mae ei mam, sydd fel pensel o denau, yn meddwl fel arall. A all Eclaire ddianc rhag erchylltra’r Twigs and Jumbos Club a chadw’n dew yn lle’n ffit? 8+



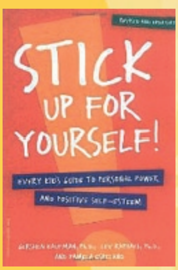
The Donut Diaries – *Anthony McGowan*
11 oed yw Dermot ac mae dros ei bwysau gan ei fod wrth ei fodd gyda donuts ac yn eu bwyta bob dydd. Mae o’n cael ei yrru at ddietegydd - un ai hynny neu cael ei yrru ar ei ben i Fat Camp. Mae hi’n ei annog i gadw dyddiadur, ac mae'n rhaid i Dermot nodi faint o ddonuts mae o’n eu bwyta bob dydd, a sut mae’n TEIMLO! Nofel efo lot o chwerthin. 9+



How to Be Happy - *Jenny Alexander*
Llyfr sy’n cynnig cyngor ymarferol, i chi ddod i ddeall eich teimladau a thrio datblygu agwedd fwy positif.



The Worry Website – *Jacqueline Wilson*
Syniad Mr Speed, yr athro dosbarth yw’r *Worry Website* lle mae’n annog plant yr ysgol i sgwennu am eu problemau a chael help i’w datrys gan y disgyblion eraill. 8+



Stick up for yourself! - *Gershen Kaufman*
Llyfr sy’n trafod problemau fel gwneud penderfyniadau, dysgu am eich hun a dod i hoffi eich hunan.

Darllen pellach...

Going up! : the no-worries guide to secondary school – *Jenny Alexander*

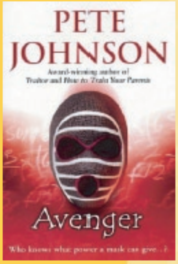
What to do when your temper flares – *Dawn Huebner*

Talking about Eating Problems – *Nicola Edwards*

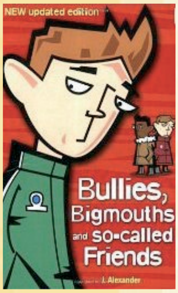
Self-Esteem – *Jillian Powell*

Talking About Smoking – *Bruce Sanders*

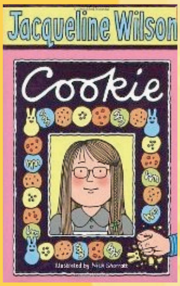
BWLIO



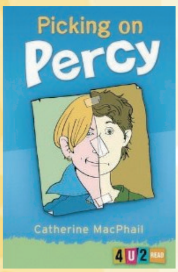
Avenger – *Pete Johnson*
Mae bywyd Gareth yn troi'n hunllef pan mae Jake, hogyn newydd yn yr ysgol, yn troi gweddill y dosbarth yn ei erbyn. Stori am gyfeillgarwch, dial a maddau. 8+



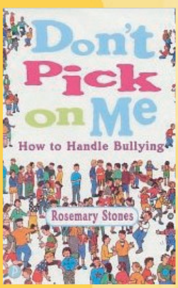
Bullies, Bigmouths and So-called Friends – *Jenny Alexander*
Llyfr i'ch helpu i wella eich teimladau o hunan barch a hunan werth, ac sy'n llawn cyngor da.



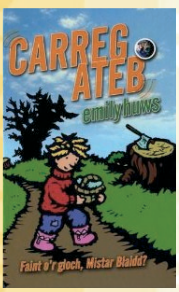
Cookie – *Jacqueline Wilson*
Mae Beauty yn meddwl bod ei henw yn swnio'n wirion. Mae'r genod yn yr ysgol yn ei galw'n Ugly, ac mae hi a'i mam yn byw mewn ofn o'i thad cas, byr ei dymer. Pan mae ei pharti pen-blwydd yn cael ei ddifetha, mae Beauty a'i mam yn gadael cartref, ond sut fyddan nhw'n ymdopi ar eu pennau eu hunain? 8+



Picking on Percy – *Catherine McPhail*
Mae Shawn wrth ei fodd yn pigo ar Percy Brown. Dio'n da i ddim, efo'i lais gwichlyd a'i ddillad blêr. Ond pan mae gêm arcêd hud yn gwneud i'r ddau hogyn gyfnewid lle, mae Shawn yn dod i ddeall sut un yw Percy go iawn. Ai Shawn ydi'r un gwaetha mewn gwirionedd, ac a gaiff ei fywyd ei hun yn ôl? 8+



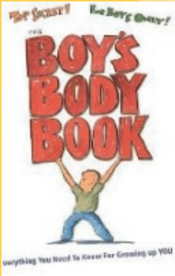
Don't Pick on Me – *Rosemary Stones*
Llyfr gyda phenodau byr, hawdd eu darllen sy'n esbonio pam fod pobl yn cael eu bwlio, pam fod pobl yn bwlio eraill, a sut allwch chi stopio cael eich bwlio.



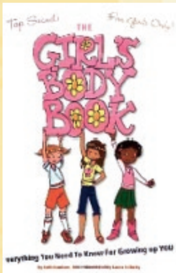
Carreg Ateb – *Emily Huws*
Nofel sy'n adleisio stori Hugan Fach Goch am Blodyn Haf, sy'n 10 oed ac sy'n byw efo'i mam a'i chwaer fach. Mae ei chartref a'i ffordd o fyw yn un gwahanol iawn i weddill y plant yn ei dosbarth ac mae'n cael ei bwlio gan genod eraill, ond wrth lwc mae Nain yno i helpu. 9+

Darllen pellach...

Talking about Bullying – *Nicola Edwards*



The Boy's Body Book – *Kelli Dunham*
Llyfr hawdd ei ddarllen ar gyfer hogia 9-12, sy'n trafod newidiadau corfforol, teimladau a chadw'n iach.

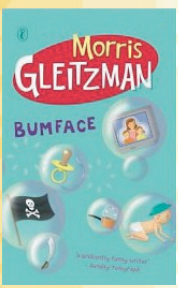


The Girl's Body Book – *Kelli Dunham*
Llyfr llawn cyngor, hawdd ei ddarllen, sy'n rhoi cyngor a chysur ar lu o faterion gwahanol yn cynnwys straen ysgol, teimladau cymysglyd, genod annifyr a sefyllfaoedd anodd.

Girls Only! – *Vic Parker*
Yn trafod newidiadau mae genod yn eu profi fel periods, ond mae yma hefyd gyngor ar golli a chadw ffrindiau, cael cariad am y tro cyntaf a chyd dynnu efo'ch teulu.

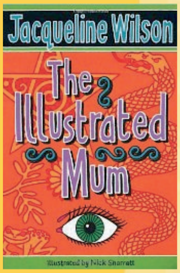
Hair in Funny Places – *Babette Cole*
Fformat llyfr stori a llun ar gyfer plant hŷn am Mr a Mrs Hormone a be mae tyfu i fyny yn ei olygu o ran newidiadau corfforol i genod a hogia.

Let's Talk about Where Babies Come From – *Robie H. Harris*
Llwyth o wybodaeth sy'n ateb nifer o gwestiynau, fel o ble mae babis yn dod, cyrff, cariad, rhyw, cenhedlu a theuluoedd.



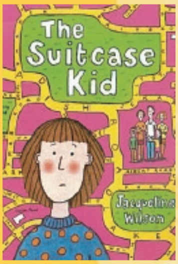
Bumface – *Morris Gleitzman*
Mae Angus wedi laru edrych ar ôl ei chwaer a'i frawd bach a dim ond 11 ydi o. Seren deledu ydi ei fam, a does ganddi ddim syniad sut mae Angus yn teimlo. Mae o'n poeni y byddai babi arall yn y teulu yn syniad gwael iawn, felly mae'n rhaid iddo ddod o hyd i ddulliau stopio gwneud babis, a dweud wrth ei fam mai dim ond plentyn ydi o.

MATERION TEULU



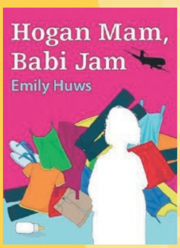
The Illustrated Mum - *Jacqueline Wilson*
Nofel am Dolphin, ei chwaer Star a Marigold, eu mam sengl, llawn tatŵs. Mae'r ddwy chwaer yn gorfod dygymod â salwch meddwl eu mam ar yr un pryd a dod i delerau â darganfod pwy yw eu tadau go iawn. 11+

The Mum Hunt – *Gwyneth Rees*
Mae Esmie, sy'n 12 oed yn benderfynol o ddod o hyd i gariad i'w thad unig. 8+

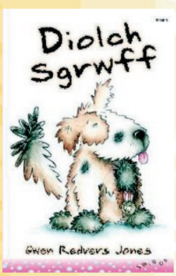


The Suitcase Kid – *Jacqueline Wilson*
Stori am hogan sy'n cael trafferth ffitio i mewn i deuluoedd newydd ei mam a'i thad, a gorfod symud rhwng y ddau deulu byth a hefyd. 9+

The Truth About Leo – *David Yelland*
Mae tad Leo wedi newid, ers i mam Leo farw. Mae o wedi bod yn yfed mwy a rŵan mae o'n berson gwahanol, rhywun nad ydi Leo yn ei nabod. Tydi Leo ddim yn gwybod be i'w wneud ond mae'n rhaid i bethau newid. Y cwestiwn ydi, sut? 10+



Hogan Mam, Babi Jam – *Emily Huws*
Mae Beca wedi'i gadael ar ei phen ei hun i edrych ar ôl ei brawd a'i chwaer fach ar ôl i mam adael am America. I wneud pethau'n waeth, mae teulu ei llystad eisiau i'r plant symud i fyw atyn nhw, yn bell i ffwrdd. 9+

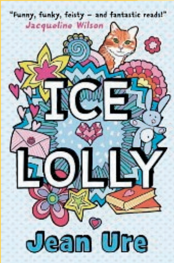


Diolch Sgrwff! – *Gwen Redvers Jones*
Lladdwyd tad Twm mewn damwain car erchyll a adawodd ei frawd yn anabl ac mewn cadair olwyn. Mae Twm yn gorfod edrych ar ôl ei frawd a thrio dod i ben â gwaith ysgol tra bod ei fam yn gweithio a chadw'r tŷ i fynd. Mae o bron a thorri ei fol eisiau cadw Sgrwff y ci strae, a bod yn hogyn normal, fel ei ffrindiau. 10+

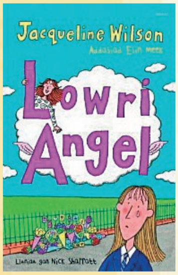
Darllen pellach...

My Parents' Divorce – *Julia Cole*
Talking About Stepfamilies - *Sarah Levete*
Talking About Fostering and Adoption – *Sarah Levete*
Talking about Domestic Violence - *Nicola Edwards*

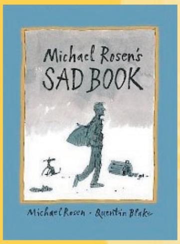
COLLI RHAI ANNWYL



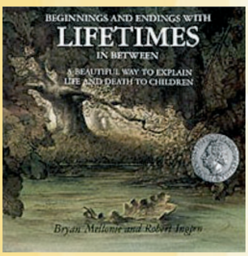
Ice Lolly – *Jean Ure*
Pan mae mam Laurel yn marw, mae'n rhaid iddi symud i fyw at Yncl Mark ac Anti Ellen a'i chefndryd. Mae Laurel yn teimlo'n hollol chwithig yn ei chartref newydd, felly mae'n rhewi, yn union fatha lolipop, fel bod neb yn dod i wybod sut mae'n teimlo go iawn.9+



Lowri Angel – *Jacqueline Wilson*
Vicky Angel – *Jacqueline Wilson*
Stori am hogan yn dod i delerau a cholli ei ffrind gorau a fu farw mewn damwain car wrth i'r ddwy gerdded adref o'r ysgol. 9+



Michael Rosen's Sad Book – *Michael Rosen*
Yr hyn sy'n gwneud Michael Rosen yn drist yw meddwl am ei fab Eddie, a fu farw. Llyfr stori a llun sy'n ymateb personol iawn i deimlo'n drist.



Beginnings and Endings with Lifetimes in Between – *Bryan Mellonie & Robert Ingpen*
Llyfr stori a llun teimladwy gyda neges syml. Mae gan bob cylch bywyd naturiol ddechrau a diwedd.

Darllen pellach...

Saying Goodbye to.... a Grandparent - *Nicola Edwards*

What on earth do you do when someone dies? – *Trevor Romain*

TEITLAU ERAILL AR GYFER SEFYLLFAOEDD ANODD

When Someone you Love has Cancer – *Alaric Lewis*

The Secret C: Straight Talking about Cancer - *Julie Stokes*

Why are you so Sad? - *Beth Andrews*