

FRÂN WEN

ANWELEDIG

gan Aled Jones Williams

PECYN ADNODDAU CREADIGOL



CYNNWYS

04	CRYNODEB O'R DDRAMMA
06	CYFARFOD YR AWDUR
07	YSGRIFENNU MONOLOG
08	BETH YDY MONOLOG?
08	TASG #1: MONOLOG YN CYCHWYN GYDA...
09	TASG #2: SENARIOS MONOLOG FER
10	TASG #3: DECHRAU A DIWEDD GWAHANOL
11	TASG #4: YR ANGEN I SIARAD
12	TASG #5: EMOSIWN
13	CYNLLUNIO
14	CYFARFOD Y CYNLLUNYDD
17	TASG #6: CYNLLUNIO GOFOD PERFFORMIO
19	CYFARWYDDO
20	CYFARFOD Y CYFARWYDDWR
21	TASG #7: TASG CYFARWYDDO
23	CELF
24	GWAITH CELF ANWELEDIG
25	CYFARFOD YR ARTIST
26	ADOLYGU THEATR
27	SUT I ADOLYGU THEATR?
29	IECHYD MEDDWL HEDDIW
30	TASG #8: TRAFODAETH
32	SUT I HELPU
33	MEDDWL.ORG

PECYN CREADIGOL ANWELEDIG



Mae'r pecyn creadigol hwn yn rhoi cyd-destun clir i'r cynhyrchiad ac yn cynnwys cyfweiliadau ysgrifenedig ac ar ffurf fideo gyda'r tîm creadigol. Mae yna hefyd gyngor, gweithgareddau a thasgau i'w cwblhau - ysgrifennu monolog, ysgrifennu adolygiad theatr, tasg cynllunio ar gyfer y theatr a thasg cyfarwyddo. Ceir hefyd enghreifftiau o'r testun.

Ynghlwm yn y pecyn mae atodiad 'Mae gan bawb iechyd meddwl' sef adnodd i athrawon i drafod iechyd meddwl.

Mae'r pecyn wedi ei deilwra ar gyfer y cwrs Drama TGAU / Lefel A ac yn addas ar gyfer adolygu drama cwrs Cymraeg TGAU.

Gellir defnyddio ANWELEDIG fel enghraifft o Theatr Fyw ar gyfer y cwestiwn adolygu yn Adran B o Bapur Drama TGAU.

Byddai arbrofi gyda'r math hwn o theatr hefyd o fudd i ddisgyblion TGAU a Lefel A wrth iddyn nhw fynd ati i ddyfeisio eu golygfeydd eu hunain yn seiliedig ar unrhyw ymarferwr/genre.

CRYNODEB O'R DDRAMA



Drama afaelgar Aled Jones Williams am brofiad dynes yn byw gydag iselder dwys.

Mae gwella'n beth blêr. A salwch yn od o daclus.

Cynhyrchiad cignoeth a dirdynol sy'n dilyn taith Glenda (Ffion Dafis), dynes sy'n byw gydag iselder difrifol, wrth iddi i ymdopi â salwch anweledig. Dilynwn ornest bersonol Glenda wrth iddi brofi gwellhad a mentro i fywyd tu hwnt i'r ysbyty. Sut mae Glenda, ei theulu a'i ffrindiau yn ymdopi â realiti'r gwellhad? Oes goleuni ym mhen draw'r twnnel?

Ysbrydolwyd Anweledig gan gofnodion meddygol hen ysbyty iechyd meddwl Dinbych yng Ngogledd Cymru.

CRYNODEB O'R DDRAWA

Comisiynwyd Aled Jones Williams gan Frân Wen ym mis Ionawr, 2012. Gan ddefnyddio cofnodion meddygol hen ystyty iechyd meddwl Dinbych fel ysbrydoliaeth, aeth ati i ysgrifennu monolog am brofiadau dynes gyda iselder ac anhwylder meddyliol.

Ym mis Awst 2013 perfformwyd rhan 1 yn Eisteddfod Genedlaethol Dinbych. Mae rhan 1 yn adrodd tarddiad yr afiechyd, diffyg dealltwriaeth Huw ei gwr a Beryl ei ffrind, ymweld a meddygon a seicatriyddion ac ymgais Glenda i ddiweddu ei bywyd sydd yn arwain at gyfnod yn yr ysbyty meddwl.

"Mae o fel bod mewn pictiws, medda fi, a neb yno yn y twllwch ond chdi yn gwatjad hen ffilm sal. Dy holl fywyd di ydy'r ffilm. A fedri di ddim codi o dy set. Mae o fela."

Bu'r fonolog ar daith cenedlaethol yng Ngorffennaf 2014.

Dilynwyd y daith gan gomisiwn i ysgrifennu rhan 2 a 3 sef cyfnod Glenda yn yr ysbyty a'i thaith i ddod i adnabod hi ei hun eto, gwella ac i fod yn gyfforddus yn ei chroen ei hun.

"Huw, medda'n llgada fi'n edrach arno fo, rhwbath i ni gyd ydi gwella nid i mi'n unig.

"On the mend,' medda Beryl. 'sbiwch arni hi, Huw, on the mend. 'Wel, well na rownd ddy bend, tydy Beryl, medda fi. 'O! Huw,' medda hi, 'ma hi'n gneud jocs rwan. Joc oedd hyna, ia Huw? Huw?"

Cafwyd cyfnod o ddatblygu yn ystod 2016 cyn rhannu dehongliad ar-waith yn Eisteddfod Genedlaethol Caerdydd, 2018.

Mae'r daith yn ystod Gwanwyn 2019 yn benllanw i'r gyfres ac yn dilyn Glenda o'i moment dywyllaf i obeithio am y dyfodol a gwellhad.

"Chewch chi mohono i'n ôl fel ag yr oeddwn i. Dwi'n gorfod ymarfer rhyw fi gwahanol. Nid taith am yn ôl i bwy oeddwn i ydy gwella, ond siwrna ffwdanus am ymlaen at riwin nad ydw i wedi ei chyfarfod hi'n iawn eto, ond sydd yno'n aros amdana i. Dwi'n gorfod newid. A ma raid i chitha hefyd."



LLUNIAU O ANWELEDIG YN EISTEDDFOD GENEDLAETHOL DINBYCH 2013

CYFARFOD YR AWDUR ALED JONES WILLIAMS



DISGRIFIWCH BETH OEDD CAM CYNTAF ANWELEDIG

Cychwynais drwy ofyn beth oedd yn digwydd yn y cwr yma pan oedd pobl yn sâl hefo afiechyd oedd yn ymwneud â'r meddwl.

Tasa ti yn torri dy fraich neu'n torri dy goes mi fasa pawb yn deud "Iesu, mae o wedi mynd i C & A chi" sef yr hen ysbty ym Mangor. Ond tasa rhywun yn dioddef o afiechyd a'i fynhonnell yn y meddwl y cwbl roedd yn ei gael oedd pobl yn sibrdw a jesd gwneud siâp ceg yr enw "Dinbach". Doedd pobl byth yn ddeud o. O fano ddechreuais i a des o hyd i gymeriad o'r enw 'Glenda' oedd yn gweithio yn y banc ac roedd hi yn raddol bach yn mynd yn is ac yn is i mewn i'r salwch nes ei fod yn ei pharhysu yn llwyr.

A rhyw wrando arni hi a 'sgwennu, a ffeindio bod ganddi ŵr a ffrind oedd yn trio eu gorau ond fawr o "idea" beth oedd yn digwydd. Roedd yn berson hollol ar ei phen ei hun yn y diwedd nes iddi gyrraedd Dinbach. Dyna oedd y broses yn syml.

A WNAETHOCH CHI LAWER O YMCHWIL YN Y MAES IECHYD MEDDWL?

Dim fel y cyfryw. Roeddwn yn mynd i mewn i brofiad fy hun. Doedd gennyf ddim profiad uniongyrchol o'r math o iselder mae Glenda yn dioddef ohono, ond mae gennyf brofiad o'r math o iselder mae alcohol yn ei greu. Ac felly o fano roeddwn i yn dod.

Mae lot o bobl yn meddwl bod alcohol yn rhoi buzz mawr i rywun. Ar un wedd mae hynny'n wir ond 'depressant' ydi o ac felly mwya' caeth i alcohol ydi rhywun, fel roeddwn i, mwy a mwy roeddwn i yn mynd lawr i'r math hwnnw o iselder, a dwi'n siwr mai'r un peth ydi o yn diwedd. Ac felly tynnu ar y profiad yna wnes i, o bobl yn trio eu gorau i helpu ond fawr o 'idea' o beth yn union oedd yn mynd ymlaen.

OEDD SIWRNA GLENDA WEDI EI SEFYDLU O'R CYCHWYN?

Nagoedd. Ei dilyn hi oeddwn i ac nid mynd o'i blaen hi hefo'r 'sgwennu. Felly, roeddwn yn gorfod gwatshad hi'n mynd a 'sgwennu beth welwn i. Wedyn, gofynnwyd i mi ysgrifennu am y gwellhad. Fe ffeindiais i hwnnw lot anoddach oherwydd roedd pawb yn meddwl 'ti di gwella rwan, ti'n iawn rwan'.

Canfod wnes i bod gwella yr un mor anodd â'r salwch ei hun. Ac roeddwn yn sicr eisiao trio cyfleu hynny.

Hefyd peth arall, sylweddoli gyda unrhyw afiechyd, dim ots beth ydi o, mai nid rhywbeth sydd yn ymwneud ag unigolyn ydi o, ond rhywbeth cymdeithasol. Felly, mae pawb yn rhannu yn y salwch yma, ac mae pawb yn gorfod hefyd rhannu'r gwella. Nid oes neb yn gwella ar eu pennau eu hunain. A'r sialens oedd gweld mai nid Glenda yn unig oedd yn newid, ond roedd y pobl o'i chwmpas hi hefyd yn gorfod newid.

Dyna oedd y daith.

MAE GWELLA YN BETH BLÛR

Roedd lot o bobl yn gallu fy nhrin pan oeddwn yn sâl hefo'r alcohol, roeddwn rhyw fath o wrthrych, ond pan oeddwn yn gwella doedd pobl ddim yn 'keen' iawn ar hynny. Roeddwn yn haws i fy nhrin pan oeddwn yn sâl na phan oeddwn yn gwella. Roedd pobl yn disgwyl i mi neidio i fyny a deud "Iesu, dwi'n iawn rwan" ond doeddwn i ddim.

Y peth arall hefo alcohol, a dwi'n meddwl ei fod yn wir hefo iselder hefyd, ydy'r relapsio, mynd yn ôl, ond dwyt ti ddim yn mynd yn ôl i'r lle cychwynnol. 'Relapse' ydi o a dyna oedd y syniad 'ma ei bod wedi ffeindio y tegan bach Woblar. Mae pawb yn cael woblar, ond woblar ydi o de. Ti wedi dod i le da, mi gei di'r woblar ond ymlaen â chdi. Proses ydi gwella, nid un digwyddiad ar un diwrnod.

BETH YW EICH GOBEITHION AM Y DDrama?

Dwi'n meddwl mai pwrpas unrhyw lenyddiaeth fel y cyfryw boed yn ddrama, nofel, stori fer beth bynnag yw medru rhoi geiriau i bobl fynegi profiad arbennig, beth bynnag ydi'r profiad hwnnw (salwch yn yr achos yma). Bod o yn medru rhoi mynegiant i brofiad. Rhoi o allan yn fana a bod pobl yn medru gweld a deall - dwi hefyd wedi profi hyn.

Mae'r ddrama yma i'r cyhoedd, mae'n gyhoeddus. Mae gen i yr hawl felly i ddeud yn gyhoeddus hefyd mod i di bod yn fana. Rhoi ryw hawl i bobl mae o i fedru deud hefyd mae'n oce, mae'n iawn i mi fedru mynegi hyn a salwch ydi salwch ac os oes gennych chi broblem hefo'r salwch hwnnw, yna eich problem chi ydi o, nid fy mhroblem i.

YSGRIFENNU MONOLOG

YSGRIFENNU MONOLOG

BETH YDY MONOLOG?

- Cyfleu meddyliau un person
- Mae monolog fel stori angen cynnwys dechrau, canol a diwedd.
- Fe ddylai monolog bob amser ddatgelu rhywbeth e.e. stori, cyfrinach neu ateb.

Does neb yn siarad mewn monolog mewn bywyd bob dydd ond yn y theatr mae monolog yn anrheg ac yn wefr gan ei fod yn rhannu meddyliau mewnol unigolyn. Gall monolog pwerus rannu cyfrinach, ofn, emosiwn, tor calon, poen a rhyfeddodau hefo'r gynulleidfa.

Mae rhaid i stori monolog gael pwrpas. Mae rhaid fod yna reswm i'r cymeriad siarad.

Mae trafod y gorffennol yn gyffredin mewn monolog gan ei fod yn tanlinellu rhywbeth penodol yn y ddrama ac yn esbonio'r sefyllfa bresenol. Y broblem hefo monologau sydd yn cynnwys llinellau megis 'rydw i'n cofio...' ydy ei bod yn creu profiad unigol, rhywbeth sydd ond wedi digwydd i'r cymeriad ac mae'n annodd i gynulleidfa uniaethu. Problem arall hefo defnyddio'r gorffennol ydy mae o wedi digwydd ac mae o drosodd. Mae defnyddio'r presennol yn rhoi profiad byw ac egniol.

#2 TASG YSGRIFENNU

Ysgrifennwch fonolog fer yn dechrau gyda'r frawddeg

- 'Rydw i'n cofio...'

Ail ysgrifennwch y fonolog gan dynnu allan pob sôn am gofio.

Ail ysgrifennwch y fonolog yn y presennol (yr un cynnwys ond fod o'n digwydd rwan).

Darllenwch y ddwy fersiwn yn uchel a thrafod y gwahaniaethau.

YSGRIFENNU MONOLOG

GWNEUD I'R STORI GYFRI

Os ydy cymeriad yn rhannu stori e.e “mi es i i'r maes awyr ac yn sydyn nes i sylweddoli fod rhywun wedi mynd a fy nghês.”

Mae rhaid fod yna rhywbeth amgenach na'r stori i'r gynulleidfa.

Mae rhaid i'r stori, yn y ffordd mae'r cael ei rannu, y dewis o iaith a.y.y.b ddatgelu rhywbeth newydd megis ffaeiddau'r cymeriad, celwydd neu wybodaeth newydd nad oeddem yn ymwybodol ohono yng nghynt.

#3 TASG YSGRIFENNU

Ysgrifennwch fonolog fer lle mae'r cymeriad yn rhannu stori yn y maes awyr.

Ail ysgrifennwch y fonolog gan wneud i'r gynulleidfa sylweddoli fod y cymeriad yn dweud celwydd h.y yr un stori a manylion ond fod y cymeriad yn dweud celwydd ond ddim yn cyfaddef hynny.

Ail ysgrifennwch y fonolog gan wneud i'r gynulleidfa sylweddoli fod y cymeriad yn torri ei calon.

Ail ysgrifennwch y fonolog gan wneud i'r gynulleidfa sylweddoli fod y cymeriad mewn cariad.

O gofio bod angen dechrau, canol a diwedd i fonolog rhaid cofio hefyd bod taith i fonolog a newid o'r dechrau i'r diwedd.

YSGRIFENNU MONOLOG

#4 TASG YSGRIFENNU

Isod mae 3 dechreuad a diwedd heb gysylltiad. Ysgrifennwch monolog fer yn cysylltu'r dechrau â'r diwedd – mae'r dasg hon yn canolbwyntio ar greu newid eithafol!!

- Ti'n fy ngwneud i'n sâl. Alla i ddim byw hebddda chdi.
- Dwi wedi ennill y loteri! Mae nain wedi marw.
- Mae dad wedi gadael mam. Mae'r chips ma'n oer.

Mae cymeriadau difyr yn creu monologau difyr. O ddod i adnabod eich cymeriad yn dda – pob un manylyn bach amdany'n nhw y gorau y byddwch yn gallu ysgrifennu ar eu cyfer.

Beth ydy enw, oed, sefyllfa ariannol y cymeriad?

Beth mae nhw'n ddyheu amdano?

Beth mae nhw'n gredu ynddo?

Beth sydd yn cadw nhw'n effro gyda'r nos?

Beth mae nhw ei angen?

Does dim angen cynnwys yr holl wybodaeth yn y fonolog ond wrth benderfynu ar nodweddion corfforol, meddyliol ac emosiynol y cymeriad a dod o hyd i wrthgyferbyniadau yn y cymeriad mi fyddwch yn creu cymeriad tri dimensiwn difyr y gall cynulleidfa uniaethu â nhw.

YSGRIFENNU MONOLOG

YR ANGEN I SIARAD

Ym mhob monolog mae rhaid fod gan y cymeriad reswm ac yr angen i siarad.

Rhaid i'r awdur benderfynu beth yw'r angen.

Beth sydd yn gyrru'r cymeriad?

Oes yna rhywbeth yn rhwystro'r cymeriad rhag rhannu?

#5 TASG YSGRIFENNU

Edrychwch eto ar y fonolog yn y maes awyr.

Ail ysgrifennwch y fonolog gan roi rheswm penodol neu angen i'r cymeriad e.e datgelu cyfrinach

Dewisiwch rhywbeth penodol i'ch cymeriad chi.

YSGRIFENNU MONOLOG

EMOSIWN

Rhaid cael emosiwn yn eich monolog ond rhaid, fel y stori, cael taith emosiynol hefyd. Rhaid cael amrywiaeth a pheidio sticio i un emosiwn neu fydd y fonolog yn un donnog a diflas.

#6 TASG YSGRIFENNU

Arbrofwch gyda emosiwn yn eich monolog. Ail ysgrifennwch eich monolog gan ddefnyddio un o'r teithiau emosiynol isod:

- Dechrau'n flin a gorffen yn hapus
- Dechrau yn genfigennus ond yn gorffen yn llawn tosturi
- Dechrau'n drist ond gorffen yn falch.

Esiamlau o gynrychiadau eraill gyda un cymeriad i'w darllen a'u trafod:

Pridd – Aled Jones Williams (Theatr Genedlaethol Cymru)

Iphegenia in Splott – Gary Owen (Sherman Cymru)

Merched Caerdydd – Catrin Dafydd (Theatr Genedlaethol Cymru)

Nos Sadwrn o Hyd – Roger Williams (Theatr Genedlaethol Cymru)

CYNLLUNIO

CYFARFOD Y CYNLLUNYDD GWYN EIDDIOR



BETH OEDD DY ARGRAFF GYNTAF DI O DDARLLEN Y SGRIPT?

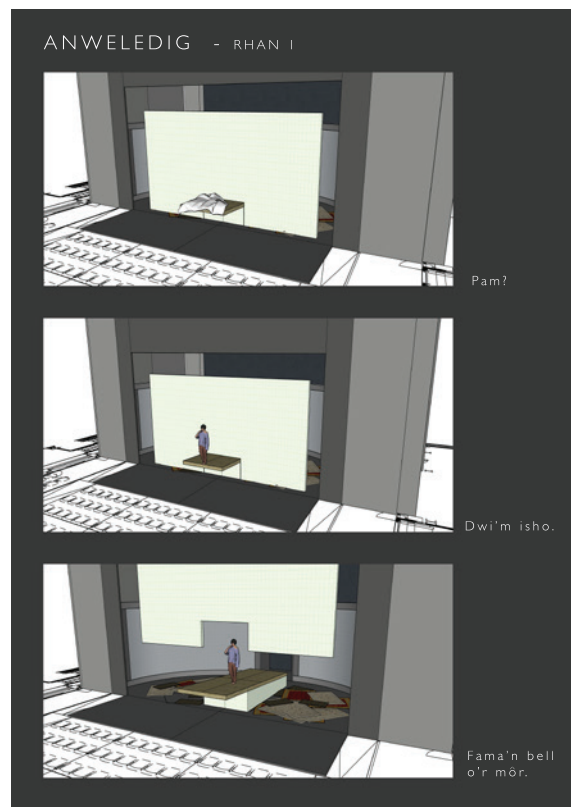
Mae'n sgript anodd iawn i'w darllen, does dim angen gwadu hynny. Yn ymarferol mae'n un lwmp mawr o ysgrifen sy'n draferthus i'w datgysylltu a'i threulio. Yn emosiynol mae ymuno yn nhaith ingol Glenda yn boenus wrth deimlo empathi a chymeriad sydd mewn lle mor dywyll am gyfnodau hir o'r ddrama. Roeddwn i'n ffodus iawn o gael clywed Ffion yn darllen y sgript sawl tro a roedd gwrandao ar y geiriau yn gymorth mawr i roi perspectif i allu amsugno'r ddrama a'r ystyr.

SUT WYT TI'N MYND ATI I GYNLLUNIO CYNHYRCHIAD FEL ANWELEDIG? DISGRIFIA'R BROSES.

Darllen. Darllen droeon.
Braslunio ambell syniad a chysyniad aneglur.
Poeni mod i ddim yn gallu dod o hyd i'r ateb.
Trio penderfynu ar y cyfeiriad cywir.
Gobeithio bod y cyfeiriad a'r dyluniad hwnnw am weithio.

Roedd hi'n broses gydweithredol iawn gyda gweddill y cwmni, yn benodol gyda Ffion a Sara. Roedd hyn yn ffordd bleserus iawn o weithio gan fod teimlad fod y cynhyrchiad yn cael ei greu fel cyfanwaith gyda'i gilydd.

Roedd o'n brofiad chwerwfelys, mae dawn ryfeddol Aled i blethu geiriau a delweddau yn ei sgript yn rhoi rhyddid a her enbyd i ddylunydd mewn meintiau cyfartal.



CYFARFOD Y CYNLLUNYDD GWYN EIDDIOR

PA DDELWEDDAU OEDD YN CYDIO YN DY DDYCHYMYG DI?

Rhyfeddod ysgrifennu Aled Jones Williams ydi gall darllenwr neu wrandawr brofi yr un sgript droeon a darganfod delwedddau neu ystyron newydd i frawddegau pob tro. Yn ogystal â geiriau sy'n taro tant am safon a theimlad pur eu barddoniaeth mae sawl brawddeg yn gallu ysgogi delwedddau gweledol cyfoethog tu hwnt. Mae ambell un i'w weld yn amlwg neu'n gynnwl yn y set. Mae fy llyfr braslunio yn llawn dyfyniadau o'r ddrama oedd yn cydio, dwi meddwl mod i wedi nodi tri chwarter y sgript bellach.

'Dyna be ydi gwella, / troi dibyn yn drothwy' ydi un dyfyniad wnaeth gydio ynof i, mae'n ddelwedd mor syml ond eto mor rymus. Dyna yn ei hanfod ydi'r dyluniad y gofod, trawsnewid Glenda o'i gweld ar y dibyn yna rhoi cyfle iddi weld y trothwy ac o bosib teithio tu hwnt iddo.

'Mae gan ambell air ei liw ei hun' - roeddwn i am archwilio syniad yma a meddwl am y ffordd mae lliw a diffyg lliw yn cael ei gyflwyno yn ystod y perefformiad

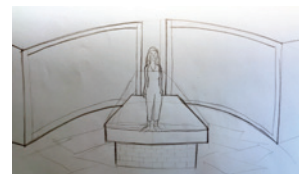
'Ma 'na rwbath taclus am 'resyma' fel y medwrch chi sgubo annibendod salwch dan 'i carpad patrymog' - mae'r carpedi patrymog i'w gweld ar y llwyfan. Un diben iddynt yw ysgogi chydig o natur ddomestig i'r gofod ac i fywyd Glenda ac i bwysleisio ansicrwydd y salwch a'r plethora o 'resyma' o'i hamgylch. Un syniad arall ydi gall y casgliad o garpedi blêr gynhyrchioli amrywiol fywydau, cyflyrau a phroblemau ein cymdeithas o'n hamgylch heddiw.

'dysgu bod efo fi'n hun'

'fi heno ydi'r twll'

'ma'r stafall ma'n wyn fel asbrin'

'ma gwella weithia yn rwbath boncysr'



BETH OEDD Y BRIF HER O GYNLLUNIO ANWELEDIG? FAINT O FEWNBWN A SYNIADAU OEDD YN CAEL EU RHANNU GAN YR ACTORES A'R GYFARWYDDWRAIG?

Roedd y broses o ddylunio set a gwisgoedd Anweledig yn un gwbwl gydweithredol gyda Ffion [actores], Sara [cyfarwyddwr] ac Eddie [coreograffydd]. Ar ddechrau'r broses fe ddaru ni dreulio amser gyda'n gilydd yn ymchwilio a datblygu syniadau am y cynhyrchiad yn ei ffurf newydd fel cyfanwaith. Er fod ganddon ni gyd ein harbenigedd a'n cyfrifoldeb terfynol tuag at agwedd benodol o'r cynhyrchiad roedd gweithio fel hyn i ddechrau yn teimlo fel ein bod ni i gyd yn gallu cyfranu tuag at pob agwedd a bod hunaniaeth y cynhyrchiad yn gallu tyfu a datblygu'n unedig. Mae'r ffaith fod Ffion wedi 'byw' gyda'r ddrama ers y dechrau un a'i gweld yn esblygu drwy amrywiol fathau o berfformio a llwyfanu yn golygu ei bod hi'n adnabod y ddrama cystal â neb felly roedd hi'n hanfodol i'w chynnwys wrth hel a datblygu syniadau am hunaniaeth weledol y cynhyrchiad.

Y prif syniad amlwg yn ystod y cyfnod yma oedd sut gallwn ni greu set oedd yn ymylu ar fod yn gymeriad a fyddai'n rhannu'r llwyfan gyda Glenda. Roeddwn i am gyflwyno Glenda ar ei mwyaf ynysig ar ddechrau'r ddrama a chyfleu sut mae ei salwch hi wedi ei datgysylltu; o'i bywyd, o'i chyfeillion, o'i pherthynas ac ohoni hi' hun hefyd.

Un thema weledol ro'n i am ei archwilio oedd perthynas yr actor o fewn y gofod fel strwythur o'i hamgylch nes fod y set yn ymgeisio i gynhyrchioli'r iselder ar ffurf cerflun. Roeddwn i am i'r set geisio cynhyrchioli pwysau y salwch a'r Glenda ac i'r set a goleuo gyfuno i archwilio sut gall y pwysau yma symud o fewn y gofod, weithiau'n gwasgu dynn a weithiau'n ymestyn allan.

CYFARFOD Y CYNLLUNYDD GWYN EIDDIOR

Wrth i'r ddrama barhau ac i ni ddechrau gweld newid yn Glenda daw'r esblygiad gweledol i'r gofod er mwyn tanlinellu taith anghyfarwydd Glenda wrth iddi ddiosg ei hen groen a cheisio ail-ddarganfod ac ail-adeiladu ei bywyd, ei chymeriad a'i meddwl. Roeddwn am i'r gynulleidfa gael syniad o'r gymysgedd ryfedd o gyffro, ansicrwydd ac ofn wrth i Glenda geisio dod o hyd i'w bwyd a'i hun newydd.

Dwi ddim wedi ceisio cynnig rhyw ystyr cymleth i gyflwr Glenda drwy'r gofod mae ynnddi, mae'n symboliaeth hynod syml mewn gwirionedd, mae hi'n dechrau mewn gofod bach caeth ond yna cael ei rhyddid i gerdded ac archwilio bywyd a gofod mawr newydd, 'yn troi dibyn yn drothwy'.

SUT WNAETH DY SYNIADAU DI A'R CYNLLUN NEWID A DATBLYGU?

O'r dechrau un wrth ddarllen y sgript a dechrau sgriblo brasluniau ar bapur roedd y syniad a'r ddelwedd o lwybr neu llwybrau yn amlwg a chyson yn fy meddwl; ar ffurf llwybr, pont neu dwnel o flaen y llwyfan tua'r cefn. Strwythur fyddai'n gallu pellhau Glenda o olwg y gynulleidfa ond hefyd ei thaflu, ei chwydu bron yn anghyfforddus o agos i'r gynulleidfa. Mae'n lwybr cul uchel ar y llwyfan er mwyn pwysleisio pa mor ddatgysylltiedig ydi Glenda ar ddechrau'r ddrama ac yna cynnig y syniad o daith a darganfod yn ddiweddarach.

O dipyn i beth penderfynais fod presenoldeb a natur y set fel strwythur yn bwysicach na aesthetig terfynol, mae'r gorffeniad yn eitha niwtral a llwyd.

DISGRIFIA BYD ANWELEDIG MEWN TRI GAIR.

Darganfod. Poen. Gobaith.

GWISG

Mae gwisg Glenda yn un syml i'w hwyluso ar ei thaith ac all ar brydiau ddatgysylltu actor o'r cymeriad a chyfleu Glenda fel unrhywun. Mae toriad syml gwisg Glenda yn pwysleisio gymaint o'i chymeriad sydd wedi dirywio neu lithro ohoni ond hefyd cynnig gwacter glan i ail-greu.



DELWEDD SY'N CAEL EI
THAFLUNIO YN Y SIOE

FIDEO

Mae'r effeithiau fideo yn ymchwilio a cheisio awgrymu rhai o deimladau meddyliol a chorfforol Glenda, o boen 'taclus' y 'salwch' at ansicrwydd 'blêr' y 'gwella' drwy daflu delweddau amrywiol o'i chorff a'i chynffwrdd newydd wrth iddynt symud a newid mewn golwg amwys ac aneglur. Roeddwn i am ymchwilio i weld sut gallwn ni ddinistrio, addasu ac ail-adeiladu delweddau fideo o Glenda er mwyn cynnig elfen weledol newydd i'w chyfleu.

Mae presenoldeb y môr yn gryf yn sgript Aled a'r syniad fod Dinas Dinlle wedi bod yn bresenoldeb ac angor cyson ym mywyd Glenda drwy pob llanw a thrai eithaf. Roedd modd ystyried sut gallai'r tonnau ar eu mwyaf ffyrnig gynnig diwedd i Glenda ond yr un tonnau hefyd gynnig gobaith a heddwch iddi.

#7 TASG CYNLLUNIO

Rhan 1 – Ar Lan y Môr

Glenda: Gwraig yn ei phedwardegau hwyr.

Cafodd y fonolog ei pherfformio gyntaf yn 'Y Lle Celf' yn yr Eisteddfod sef gofod bychan, golau ac agored a gwahanol iawn i ofod perfformio theatr draddodiadol.

O edrych ar bwt agoriadol y sgript ar y dudalen nesaf, ac ystyried bwriad yr awdur i greu awgrym o lan y môr, sut y bysa chi'n mynd ati i gynllunio'r gofod perfformio?

Pethau i'w hystyried:

- Un actor
- Sawl lleoliad yn cael eu crybwyll – ystafell fyw, traeth, swyddfa'r meddyg, ysbyty.
- Adnoddau technegol syml sydd ar gael.
- Lleoliad y gynulleidfa (Ydy nhw'n sefyll neu eistedd? Ydy nhw'n ymgynull o gwmpas y gofod mewn cylch neu ar wasgar neu mewn lle penodol yn glwstwr gyda'i gilydd?)

Beth sydd yn hanfodol i'w gyfleu yn eich tŷb chi?

Sut gellir dehongli hynny?

Pa ddelweddau hoffech eu creu?

Pa brops neu set os o gwbl fydda chi'n ei ddefnyddio i greu awyrgylch a byd y ddrama?

Beth am wisg, golau a sain?

Sut gall themâu y ddrama gael eu hadlewyrchu yn y cynllun?

(Siôn y môr yn torri'n dawel ar draeth ar ddiwedd dydd. Glenda mewn dec-chair)

Glenda: *(Braid yn ddiymadferth. Rhywun sâl sy'n siarad.)*

Dwi yma. O'r diwadd. Dwi yma. Ar lan y môr.

Achos i fama ro'n i isho cal dwad ers dalwm iawn ond fod gin i ofn deud. A rwan mod i wedi cyrradd, pam erioed fy mod i wedi bod ofn deud? Ma raid mod i'n cofio ers dalwm arall a Dad yn deud bob tro ro'n i'n sâl: 'Tyd, mi awn ni am wynt y môr. Yn fano ma'r mendio.'

A dyma fi yma.

Mi roedda chi'n iawn Dad, dwi'n dechra mendio drwydda'n barod. 'Doedd gin i ddim awydd codi'r bora hwnnw. Fela dechreuodd o. 'Tyd bendith Dduw,' medda Huw, 'ma hi'n chwatar wedi saith.' Ar cwblw fedrwn i ddeud oedd fod 'Huw' a 'Duw' yn odli. 'Iesu Grist, be haru ti?,' medda fo.

'Dwi ddim yn meddwl y medra i fynd i'r banc heddiw,' medda fi. 'Pam?,' medda fo. Ar 'Pam?' hwnnw oedd y cynta o'r dega 'Pam?' erill sy 'di nilyn i'n ddiweddar. Ma 'Pam?' wedi cymryd ffansi atai ma raid a dwad ar 'n ôl i i bob man fel hen fwngral ar goll.

Ma 'na albym llunia'n fana, gyda llaw. Llunia lan môr. Fi a Dad. Fi a Mam. Fi a Dad a Mam. Fi a Dad a Mam a 'mrodyr a'n chwarydd. Fi a nghariad cynta': Cecil o Oldham. Dad rhyngtha i a Cecil. Fi a Huw. Huw 'y nghariad go-iawn i.

Fi a Huw a'r plant. Fi ar 'y mhen 'n hun.

'S'wn i'n licio tasa chi'n sbio arnyn nhw. Yn y man. Yn y man. Nid rwan. Leityr on, fel ma nhw'n deud. A gewch chi wedyn holi 'Pam?' fel pawb arall.

'Well ti ffonio'r banc,' medda Huw. 'Ysti be?,' medda fi, 'fedra i ddim codi o fama hyd yn oed tasa gini'r awydd i neud.

Nei di. Plis.' 'A deud be?,' medda fo.

'Dwnim,' medda fi.

A phan welwch chi'r llunia welwch chi ddim byd o'i le arna i. Mond hogan fach sy'n hapus, yn geg eis crîm, yn bwdlyd mewn het biws, yn hogan hefo corff hogyn, yn ofni 'i bronna' newydd a golwg-'o-lle-dutho-nhw' arni hi'n y llun, yn hŷn yn ffeirio swimming costiw am bicini, yn gefnoeth ar 'i bol yn y tywod yn yr Algarve a Huw yn ista ar 'i thin 'i.

'Fedra i ddim deud 'Dwnim' wrthyn nhw yn na fedrai,' medda Huw. 'Deud be fynno ti,' medda fi. Mi clywn o o ddiymadferthedd 'y ngwely 'n deud fod hi'n amsar o'r mis arnai a'u bod nhw'n go ddrwg. 'Iesu Grist,' medda fi'n troi i'r glustog, 'be sa dynion yn 'i neud heb periods.'

Cofiwch chi sbio ar y llunia rwan. Plis. Bwcad a rhaw. Bwcad a rhaw. Brechdan wŷ a thywod. Brechdan ham a thywod. Brechdan samon tun a thywod. 'Pa ffeifyr crusps sgynnoch chi, Mam?' 'Tywod!,' medda Dad. Ar haul. O! yr haul. Haul y ma' rhiwin yn 'i gofio nid yr haul sy'n yr awyr. Ma 'na eli haul yn fana. Gowch beth os da chi isho.

Pidiwch â bod ofn 'i fenthyg o. Y gair anghywir - 'benthyg' - wrth gwrs. Oherwydd bod 'benthyg' yn golygu'ch bod chi'n medru rhoid rwbath yn ôl.

Cymwch o i ddiawl. Dwynwch o.

(Yn gweiddi fymryn) Tydw i ddim isho'r ffycin peth yn ôl.

(Yn dawelwch) Tydw i ddim isho dim byd yn ôl.

'Tyd mi slempio'r eli haul 'ma arna ti wir,' medda Dad, 'ne mi losgi'n golsyn.' A finna'n wyth oed w'th 'y modd hefo'r gair 'slempio'. 'Dad,' medda fi, 'newch chi slempio'r eli haul ar 'y nghefn i plis.' 'Well ti ofyn i dy fam,' medda fo. Mi ro'n i'n bedair ar ddeg erbyn hynny. A 'nath Dad ddim byd i mi 'rioed. Rhag ofn'ch bod chi'n dechra chwilio am ffisig 'rhesyma'.

Ma 'na rwbath taclus am 'resyma' fel y medrwch chi sgubo annibendod salwch dan 'i carpad patrymog nhw a rhywun iach wedyn yn medru sefyll yno i frygowthan ac i esbonio'r 'ddynas dipresd'.

CYFARWYDDO

CYFARFOD Y CYFARWYDDWR SARA LLOYD



Yn wreiddiol o Borthaethwy, Ynys Môn, dyma'r ail ddrama i Sara ei chyfarwyddo i Frân Wen - yn 2012 hi gyfarwyddodd y cynhyrchiad Fala Surion.

Dyma hefyd yr ail drama gan Aled Jones Williams iddi ei chyfarwyddo. Yn 2013, fe gyfarwyddodd Pridd i Theatr Genedlaethol Cymru. Mae Sara hefyd wedi cyfarwyddo gwaith ar gyfer Sherman Cymru a Dirty Protest.

Yn ogystal â chyfarwyddo, mae Sara yn actores brofiadol. Yn wyneb cyfarwydd i wylwyr Gwaith Cartref, fel cymeriad Louise yn y gyfres boblogaidd ar S4C, a bu hefyd yn chwarae rhan blaenllaw ym mhenodau cyntaf Y Gwyll.

SUT BROFIAD YW GEITHIO GYDA'R AWDUR ALED JONES WILLIAMS?

Mae hi'n anrhydedd gweithio gydag Aled gan ei fod yn awdur mor hael. Mae wastad yn barod i drafod pob agwedd o'i waith.

Mae ei ddefnydd godidog o iaith a rhythm yn ein galluogi i ymgolli yn ei waith. Er ei fod yn ymrafael â phynciau a theimladau heriol, mae ei hiwmor naturiol bob amser yn disgleirio – mae'n adnabod y byd hwn, y tywyllwch a'r goleuni.

PA BROFIAD WYT TI'N GOBEITHIO FYDD Y GYNULLEIDFA YN EI GAEL O WYLIO ANWELEDIG?

Drwy gerdded gyda Glenda a chlywed ei stori hi, rwy'n gobeithio y byddant yn gadael yn meddwl ychydig yn wahanol am y salwch. Gobeithio y byddant yn cael eu difyrru, yn teimlo'r llon a'r lleddf, ond byddant yn teimlo'n fwy cadarnhaol am iselder.

Rwy'n credu y bydd nifer fawr o'r gynulleidfa yn gallu uniaethu â hi mewn rhyw ffordd neu'r llall. Mae iselder a salwch meddwl yn ein cyffwrdd ni i gyd.

BETH WYT TI WEDI EI DDYSGU WRTH WEITHIO AR ANWELEDIG?

Mae gweithio ar y ddrama wedi gwneud i mi ail-asesu y ffordd dwi wedi ymateb i gyfeillion gydag iselder dros y blynyddoedd, a beth mae o'n olygu i rheini sy'n dioddef.

Mae wedi newid fy mherthynas a'n agwedd tuag at iechyd meddwl eraill a fi fy hun. Mae'r ddrama wedi dod a gobaith a goleuni.

I mi, un o brif amcanion y ddrama oedd rhoi llwyfan i'r salwch yma sy'n aml yn cael ei guddio.

#8 TASG CYFARWYDDO

Mae'r olygfa isod yn dod ar ddiwedd Rhan 1 – Ar Lan y Môr.

Sut y bysech chi'n cyfarwyddo yr olygfa?

Pethau i'w hystyried:

- Beth sy'n digwydd yn yr olygfa?
- Beth sydd wedi digwydd cyn yr olygfa yma?
- Sut awyrgylch sydd i'r olygfa?
- Sut gall yr awyrgylch yma gael ei greu? (Osgo, llais, seibiau, sain, goleuo a.y.y.b)
- Oes newid egni yn yr olygfa?
- Beth ydy taith Glenda yn yr olygfa hon?
- Beth ydy camau y daith a sut fysa chi'n eu cyflwyno neu eu cyfleu?

'Wel, dyma le bach neis,' medda Beryl o set ffrynt car Huw pan aetho ni drw'r giatia, finna yn y cefn-set bobol 'im yn gall. A mi roedd hi'n amlwg o wynab Huw 'i fod o wedi ca'l diffiniad newydd o'r gair 'bach'.

Mi wyddwn na fedra Beryl aros yn hir yn y 'sdafall y rhowd fi ynddi.

Ma deng munud o sdwna'n 'ch bag a darllan hen risits yn ormod i unrhyw un. Mi gododd yn sydyn ac allan a hi. Ond fuodd hi ddim dau dro.

Mi 'roedd hi wedi gweld un o'r Mandingos ar y corridor medda hi.

'Ma gin ti ladyr yn dy hosan,' medda hi yn y man i'r distawrwydd.

(GLENDA YN Y FAN HON YN NEWID LLE'N EMOSIYNOL. MAE TON EI LLAIS YN UN MWY DISGRIFIADOL FEL PETAI'N SYLWEBU. MAE EI LLAIS YN DOD O RYWLE PELL IAWN. MAE'N LAIS UNDONOG. MAE EI HEMOSIYNAU BRON WEDI DIFFODD. CADWER SEIBIAU RHWNG Y GOSODIADAU ISOD-RHAI'N HIR, RHAI'N FYR. AMRYWIO'R SEIBIAU.)

'Dwi'n teimlo'n euog,' mae Huw yn 'i ddeud,' yn d'ada'l di'n fama. Fel petai'r bai arna i i gyd.'

Mae o'n dechra crio.

Dwi'n sbio arno fo.

Fel petai'r digwyddiad o 'mlaen i ar ffilm a finna mewn pictjws. Yn y twyllwch. Ar fy mhen fy hun.

Mae o'n parhau i edrach arnai.

CYFARWYDDO

#8 TASG CYFARWYDDO

Am y tro cynta' 'rioed dwi'n 'i weld o'n debyg braidd i Alan Ladd.

Mae Beryl yn gwyyro i nghlust i a deud: 'Ma' dy nicysus di yn y dror isa'. A thri brashyr. Ma'na dwll yn un-wth ymyl y clasp.'

Ma'r drws yn agor a nyrs yn piciad 'i phen rownd yr ymyl. Ma hi'n gwenu.

'O! Olreit, ma' Huw yn 'i ddeud. 'Da ni ar fin mynd.'

Ma'r nyrs yn gwenu eto.

Ma' hi wedi diflannu.

Ma' Beryl yn agor y drws.

Ma' Beryl yn edrach i'r chwith ac i'r dde ar hyd y corridor. Wedyn i'r chwith yn ol. 'Ma hi'n ddigon saff rwan, ma' hi'n 'i ddeud.

Ma' Huw yn codi 'i law.

Y math o godi llaw y ma' plusman yn 'i neud i sdopio traffig. Ond tydw i ddim yn bwriadu mynd i nunlla.

Ma' Huw yn codi'r ces lledar, brown, gwag oddi ar y gwely.

Ma'r ces 'na wedi bod yn bob man drw' gydol bywyd priodasol Huw.

Ma' Huw yn troi.

Ma' Huw yn cau y drws ar 'i hola nhw.

Ma'r sdafall 'ma'n wyn fel asprin.

Ma'r nyrs yn ol.

Ma' hi'n deud y bydd hi'n ol i'n newid i toc. Dwi'n cymryd mai 'y newid i o'n nillad'n hun i ddillad yr hospital ma' hi'n 'i feddwl. Mi fydda unrhyw newid arall yn ormod i'w ddisgwyl.

Yn amhosib.

Dwi'n twtjad 'n llgada.

Dwi'n sylweddoli mod i wedi bod yn crio rwbryd.

Ma fama'n bell o'r mor.

CELF

GWAITH CELF

I gyd fynd a'r cynhyrchiad comisiynwyd yr artist Mirain Fflur i greu gosodiad celf yn ymateb i destun a themâu y ddrama.

Ystafell fach yw'r gosodiad celf sy'n cynnig amser ac ennyd i'r gynulleidfa i ddygymod â'r hyn maent newydd ei brofi.

Gobaith Mirain ydy y bydd yr ystafell yn ysbrydoli unigolyn i deimlo llonyddwch – llonyddwch, yn ei barn hi sydd bellach yn diflannu yn ein byd presennol. Y bwriad ydy fod yr ystafell yn cynnig cefnogaeth, ac yn rhoi amser i feddwl a myfyrio.

Yng ngeiriau Mirain, "Mae'r gwaith yn aml synhwyrus sy'n bwysig i mi fel artsit er mwyn ysgogi'r unigolyn i gael profiad ehangach o'r hyn y mae'n ei deimo a'i gofio".



CYFARFOD YR ARTIST MIRAIN FFLUR



BETH WNAETH DY YSBRYDOLI DI?

'Troi dibyn yn drothwy', mae geiriau o waith Aled dal i droi rownd a rownd yn fy mhen wrth i fy mhensel arwain y ffordd i gyfleu yr hyn y mae'n ei ddweud drwy eiriau. Dyma'r frawddeg sydd wedi cydio ynddai y tro ma, o'r llu brawddegau eraill sydd wedi cydio ynddai wrth fraslunio a pharatoi at y gosodiad celf. Mae gwaith Aled yn gampwaith emosiynol sy'n herio'r gynulleidfa. Yr hyn sy'n fy niddori wrth greu celf yw ymateb emosiynol yr unigolyn i'r gwaith a sut mae'r profiad yn effeithio ar ei fywyd bob dydd.

'Troi dibyn yn drothwy', mae'n waith delwedol iawn sy'n cynnig ei hun i amrywiaeth o ddelweddu sinistr sydd eto mor llonydd a thlws. Mae na obaith yn y frawddeg yma sy'n portreadu gwellhad Glenda, a'n hedmygedd ni ohoni wrth ei gwyllo'n cofleidio yr elfennau da a drwg o'i salwch. Teimlaf bod enghreifftiau yn y ddrama o lwybrau sy'n ein harwain ni mewn bywyd i amryw o 'stafelloedd bach cudd yn ein meddyliau, a phwysigrwydd rhannu'r profiadau hynny er mwyn tacio unigrwydd 'salwch meddwl'.

DISGRIFIA'R GOSODIAD?

Elfennau synhwyrol megis, arogl gwymon, cerddoriaeth sydd yn lleddfu a chydweithio hefo anadl, haenau defnydd a delweddu sydd wedi eu cuddio ac yna yn cael eu datgelu wrth i unigolyn ryngweithio gyda'r darn.

Mae'r amrywiaeth o wead a haenau yn y gwaith yn symboliaeth o fywyd person. Yn yr achos yma, yr haenau o fywyd Glenda sydd yn rhan o'r salwch a'r gwella. Mae'r gwaith ar adegau yn flêr ac yn brysur sy'n cyfleu geiriau Aled

'Mae gwella'n flêr, a salwch yn od o daclus'.

MAE TESTUN ALED JONES WILLIAMS YN WELEDOL IAWN A LLAWN DARLUNIAU. SUT MAE DY WAITH DI'N CYSYLLTU GYDA'R TESTUN?

Rwy'n credu bod celf delwedol iawn yn cynnig ei hun fel ffurf naturiol i waith Aled oherwydd ei gampweithiau disgrifiadol yn ogystal â'r pwyslais a'r fynegiant celf er mwyn cadw meddwl iach. Dwisio i bobl deimlo fod y gwaith yn ddihangfa, yn ffordd o gydymdeimlo â'r ffordd yr oedd Glenda eisiau dennyg i lan y môr er mwyn rhyddhau ei meddwl.

Mae'n bwysig cofio hefyd am rôl 'Sbyty Dimbach' a'i ffordd o alluogi cleifion i deimlo'n ddiogel. Gwelir hyn drwy'r fframwaith metel sydd wedi ei ysbrydoli o siâp y fframiau metel sy'n creu ystafelloedd mewn 'sbyty. Mae'r defnydd wedyn fel cwrlid diogel sy'n gwarchod ac yn pwysleisio ein rôl ni fel cymdeithas o ofalu dros ein cyd-ddyn. Boed y gosodiad yn le i ofyn cwestiynau megis 'oes digon o lefydd saff i rannu profiadau?' neu i deimlo rhyw ryddhad llwyr i ymlacio neu grio. Mi fydd profiad pawb yn wahanol a'r emosiwn hynny sydd yn gorffen y gwaith i mi.

Y gobaith ydy wrth brofi teimlad y gosodiad fod cyfle i 'sgwennu a rhannu'r holl brofiadau sydd ynghlwm ac Anweledig a'i rôl fel platfform gobeithiol ar gyfer y dyfodol sy'n hyrwyddo iechyd meddwl.

ADOLY GU

YSGRIFENNU ADOLYGIAD THEATR

Does yna ddim rheolau i ysgrifennu adolygiad theatr. Mynegi eich barn bersonol chi a'ch teimladau chi am gynhyrchiad ydych chi. Does yna ddim ffordd gywir nac anghywir o fynd ati. Yr hyn sy'n bwysig ydy i chi ddod o hyd i lais unigryw eich hun ac i fod yn onest am beth wnaethoch chi ei fwynhau neu ddim ei fwynhau am y cynhyrchiad. Darllenwch adolygiadau ac ewch i weld nifer o gynyrchiadau a thrafodwch hefo'ch ffrindiau a'ch teulu i ddod o hyd i iaith a ffordd unigryw eich hun i drafod theatr. Cofiwch fod yn greadigol wrth ei ysgrifennu ac i gael hwyl yn ei ysgrifennu. Does gan neb ddiddordeb darllen adolygiad sych a diflas!

Y peth pwysicaf o bosib i'w gofio ydy mai trafod profiad theatrig byw ydych chi. Wrth ysgrifennu adolygiad mae angen rhoi blas o'r cynhyrchiad a chreu darlun byw ohoni.

Efallai nad oes yna reolau ond mae yna ganllawiau a all fod o gymorth wrth fynd ati i ysgrifennu. Yn draddodiadol mae adolygiad yn dechrau drwy osod cefndir. Yna ceir syniad o stori a thema yn ogystal â nodweddion gweledol neu glywedol e.e. y set, gwisgoedd, sain a cherddoriaeth. Ceir gwerthusiad o'r ysgrifennu, y cynhyrchiad a'r perfformiadau ac yna casgliad o'r cyfan i gloi. Dyma gamau i'w hystyried wrth fynd at i ysgrifennu.

CYN GWELD Y DDRAWA

Mae modd gwneud dipyn o waith ymchwil o flaen llaw i gael dipyn o gefndir y cynhyrchiad a'r cwmni. Beth fedrwch chi ei ddysgu am y cynhyrchiad o safle we Frân Wen a thudalennau Facebook a Twitter y cwmni? Pa fath o waith mae Frân Wen yn ei gynhyrchu ac wedi ei greu yn y gorffennol? Pwy ydy'r tîm creadigol - cyfarwyddwr, actorion, cynllunydd, cyfansoddwyr ac ati?

Beth mae'r cwmni am i chi wybod am y ddrama cyn i chi ei gweld? Pa effaith mae'r poster i'r marchnata yn ei gael arnoch chi?

YN YSTOD Y DDRAWA

Ysgrifennwch nodiadau ond peidiwch â chydio yn eich llyfr nodiadau rhag ofn i chi golli unrhyw beth! Beth sydd yn eich taro chi? Beth sydd yn cael effaith arnoch chi? Oes yna linell neu frawddeg drawiadol yr hoffech chi dynnu sylw ati? Ydy perfformiad yr actorion yn drawiadol? Sut mae'r gerddoriaeth yn cael effaith arnoch chi? Beth am liwiau'r goleuo neu'r gwisgoedd?

WEDI'R DDRAWA

Ysgrifennwch ddrafft cyntaf o'r adolygiad cyn gynted ag y medrwch chi rhag ofn i chi anghofio elfennau o'r profiad. Weithiau mae angen meddwl mwy am ddrama ac mae'n cymryd amser i ddadansoddi barn a theimlad am gynhyrchiad ond mae modd ychwanegu mwy wedi cael cyfle i feddwl. O ran strwythur yr adolygiad dyma bethau i'w hystyried.

CEFNDIR

Beth ydy cefndir y ddrama? Yn achos Anweledig mae'r ddrama yn seiliedig ar gofnodion hen ysbyty meddwl Dinbych. Mae modd i chi osod naws hefyd yn y fan hyn. Sut ydych chi'n teimlo cyn i'r ddrama ddechrau? Beth ydych chi'n disgwyliadau? Yn lle ydych chi'n gwyllo'r ddrama? Sut awyrgylch sydd yno?

GWEITHRED

Sut mae'r ddrama yn cael ei dehongli?

Beth sydd yn unigryw am y dehongliad?

Beth yw arddull y ddrama?

Sut mae holl elfennau'r cynhyrchiad (cerddoriaeth, gwisg, cyfarwyddo, technoleg, actio, symud, testun) yn cydweithio i greu cyfanwaith?

ELFENNAU ARBENNIG

Beth oedd yn unigryw am y cynhyrchiad? Sut effaith oedd hyn yn ei gael ar y ddrama, arnoch chi ac ar y gynulleidfa?

BARN

Oedd y cynhyrchiad yn llwyddiannus? Pam? Pam ddim?

Oedd yna elfennau gwan nad oedd yn taro deuddeg yn eich tŷb chi?

Beth oedd yn sefyll allan? Beth oedd yn arbennig e.e. yr actio, testun, cerddoriaeth? Oedd y ffordd cafodd y ddrama ei chyflwyno yn gweddu'r ddrama? Pam?

Cofiwch roi rheswm ac i fanylu.

ARGYMELL

Fyddech chi'n argymell i rywun fynd i weld y ddrama? Pam? Pam ddim?

CLOI

Sut brofiad oedd gweld y cynhyrchiad? Ydych chi'n teimlo'n wahanol ar y diwedd i sut oedda chi ar y dechrau?

Beth gafodd effaith arnoch chi a beth fyddwch chi'n ei gofio am y cynhyrchiad?

Gellir clymu diwedd yr adolygiad hefo'r dechrau.

Mae Frân Wen wastad yn chwilio am bob cyfle posib i gasglu barn am eu cynhyrchiadau.

Ewch amdani ac anfonwch eich adolygiad ymlaen atom i sylw **carl@franwen.com**.

IECHYD
MEDDWL
HEDDIW

IECHYD MEDDWL HEDDIW

Gall problemau iechyd meddwl effeithio unrhyw un, unrhyw bryd.

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio 1 ym mhob 4 o bobl mewn cymdeithas ac yn gallu amrywio o broblemau sydd yn gyffredin megis iselder a gor-bryder i broblemau mwy cymleth megis schizofrenia a chyflwr bipolar. Yn anffodus, yn aml, caiff problemau iechyd meddwl eu trin fel pwnc tabŵ. Gan fod anhwylder iechyd meddwl yn gallu effeithio ar bawb ar wahanol adegau o'u bywyd mae'n bwysig gallu siarad, trafod a bod yn agored am y pwnc i sicrhau bod neb yn teimlo ar wahân neu ar pennau eu hunain.

Yn 1992 lansiwyd DIWRNOD IECHYD MEDDWL Y BYD er mwyn addysgu, codi ymwybyddiaeth a lleihau stigma ynglŷn a chyflyrau iechyd meddwl sydd yn effeithio ar bobl led led y byd.

Thema DIWRNOD IECHYD MEDDWL Y BYD 2018 oedd Iechyd Meddwl Pobl Ifanc. Mae awgrym bod problemau iechyd meddwl ar gynnydd ymhlith pobl ifanc.

#1 TRAFODAETH

Trafodwch pam bod salwch meddwl ar gynnydd ymysg pobol ifanc yn eich barn chi.

Ydy salwch meddwl ar gynnydd neu a'i ni sydd yn fwy agored ac yn fwy parod i siarad am y pwnc?

Pa ffactorau sydd yn effeithio ar iechyd meddwl pobol ifanc heddiw yn eich tyb chi?

IECHYD MEDDWL HEDDIW

FFEITHIAU

- Mae 16 miliwn o bobl yn cael eu heffeithio gan broblemau iechyd meddwl yn y Deyrnas Unedig. Y cyflwr mwyaf cyffredin ydy gor-bryder sy'n effeithio bron i 6 ym mhob 100 o bobl.
- Mae pobl mewn cartrefi o incwm isel yn fwy tebygol o ddioddef gyda salwch meddwl.
- Mae dynion tair gwaith mwy tebygol o gymeryd eu bywyd o'i gymharu â merched. Pob blwyddyn mae oddeutu 6,000 o bobl yn cymeryd eu bywyd ar draws y Deyrnas Unedig ac Iwerddon.
- Mae merched yn fwy tebygol o ddioddef o broblemau iechyd meddwl. Mae 1 ym mhob 5 o ferched yn Lloegr o'i gymharu ag 1 ym mhob 8 o ddynion.
- Ar gyfartaledd mae £115 miliwn yn cael ei wario ar ymchwil i fewn i iechyd meddwl. Mae 22 gwaith mwy yn cael ei wario ar ymchwil canser a 14 gwaith mwy ar ymchwil Dementia.
- Mae hanner o broblemau iechyd meddwl yn ymddangos erbyn i unigolyn gyrraedd 14 mlwydd oed.
- Hunanladdiad ydy'r prif reswm dros farwolaethau yn y Deyrnas Unedig. Mewn unigolion rhwng 20 a 34 mlwydd oed dyma'r brif reswm dros farwolaethau ac yr ail reswm dros farwolaethau ymhlith pobol ifanc 15 mlwydd oed.
- Tydy 75% o bobl ifanc sydd â phroblem iechyd meddwl ddim yn derbyn triniaeth.
- Cyffuriau ydy'r modd mwyaf cyffredin o drin problemau iechyd meddwl. Mae'r nifer o dabledi sydd wedi eu dosbarthu ar gyfer gor-bryder ac iselder wedi mwy na dyblu yn ystod y 10 mlynedd diwethaf.

IECHYD MEDDWL HEDDIW

SUT I HELPU RHYWUN SYDD YN DIODDEF.

Os yda chi'n bryderus am ffrind neu rhywun agos atoch mae nifer o ffyrdd lle gallwch chi fod yn gefn iddynt.

- Annog nhw i siarad am sut mae nhw'n teimlo.
- Gwrando heb feirniadaeth.
- Bod yn amyneddgar.
- Rhoi tawelwch meddwl iddynt eich bod chi'n eu cymeryd o ddifri.
- Cynnig mynd hefo nhw i gael mwy o wybodaeth neu gymorth pellach.

Yn aml mae newidiadau mewn ymddygiad, tymer, perthynas a gweithgaredd o ddydd i ddydd unigolyn pan mae nhw'n dioddef.

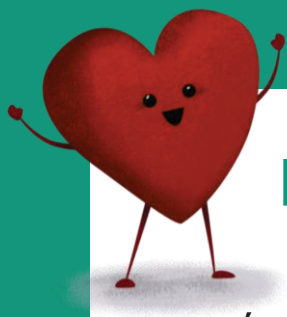
PETHAU I EDRYCH ALLAN AMDANYNT.

- Ymddygiad gwahanol – yn fwy pryderus, blŷn, pigog na'r arfer.
- Methu canolbwyntio na gwneud penderfyniadau.
- Ynysu eu hunain – anwybyddu ffrindiau, peidio cymeryd rhan mewn gweithgareddau.
- Ymddangos yn ddrwgdybus o ffrindiau a theulu.
- Gor fanylu ar bethau a bod yn berffeithydd.
- Ddim yn bwyta nac yn gofalu am eu hunain.
- Diffyg cwsg neu gwsg gwahanol i'r arfer e.e. gor gysgu.

Mae modd gwella o broblemau iechyd meddwl ond mae pobl ofn cyfaddef eu bod nhw'n dioddef oherwydd bod ganddynt ofn y stigma sydd yn gysylltiedig. Mae gan eraill ofn na fyddai neb yn deall sut mae nhw'n teimlo ac felly ddim yn gallu eu helpu. Mae'n bwysig i unigolyn dderbyn cymorth cyn gynted â phosib fel bod modd osgoi argyfwng a bod modd eu trin yn eu cartref ac yn eu cynefin eu hunain yn hytrach na mynd i ysbyty.

ADNODDAU, GWYBODAETH A CHYMORTH AM IECHYD MEDDWL.

www.meddwl.org
www.time-to-change.org.uk
www.mind.org.uk
www.mentalhealth.org.uk
Moodzone – NHS (www.nhs.uk)
www.youngminds.org.uk
www.samaritans.org



Mae gan bawb iechyd meddwl

...yw'r enw ar ein pecyn cymorth i athrawon – wedi ei ddylunio gan Ganolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud a'i addasu i'r Gymraeg gan meddwl.org.

Mae'r pecyn yn gysylltiedig ag animeiddiad ac wedi ei anelu at ddisgyblion uwchradd Cyfnod Allweddol 3 (Blynyddoedd 7-9). Fe'u datblygwyd mewn cydweithrediad â phobl ifanc, athrawon ac arbenigwyr iechyd meddwl a'i nod yw i sicrhau fod gan bobl ifanc:

- **Iaith gyson a hygyrch i drafod iechyd meddwl**
- **Ddealltwriaeth well o hunanofal iechyd meddwl**
- **Wybodaeth am bwy i ofyn am gefnogaeth pan fo'i angen**

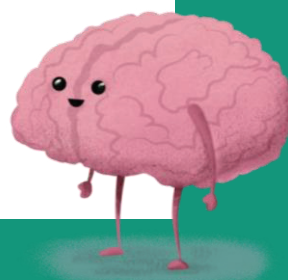
Mae'r pecyn wedi ei ddylunio i'w ddefnyddio gan athrawon a staff ysgol ochr yn ochr â'r animeiddiad. Bydd ar gael ar-lein i'w lawrlwytho yn hwyrach eleni ac mae'n cynnwys:

- **Cynllun Gwers a Chyflwyniad Powerpoint**
- **Cynllun Gwasanaeth a Chyflwyniad Powerpoint**
- **Adnoddau ac ymarferion dosbarth amrywiol**

Mae copïau caled o'r pecyn hefyd yn cynnwys:

- **Llyfryn 'Cefnogi iechyd meddwl a lles mewn ysgolion uwchradd' i staff ysgolion, a**
- **Thaflen 'Siarad am iechyd meddwl gyda phobl ifanc yn yr ysgol uwchradd' i rieni a gofalwyr.**

Am ddiweddariadau ar lansio'r pecyn, dilynwch meddwl.org ar Trydar neu Instagram [@gwefanmeddwl](https://www.instagram.com/gwefanmeddwl/), Facebook 'Meddwl' neu cysylltwch ar post@meddwl.org



Mae gan bawb iechyd meddwl

DATBLYGWYD Y PECYN HWN GAN BRANWEN DAVIES
GYDA CHEFNOGAETH FRÂN WEN.



POST@FRANWEN.COM | 01248 715048

FRANWEN.COM