****

**Taflen 7.1**

**Hunaniaeth** (o Skills to Foster 2014, Fostering Network)

Mae'r term treftadaeth yn syniad ‘ymbarél’ defnyddiol sy'n cyfeirio at bopeth y mae person yn ei gael o'i gefndir teuluol, gan gynnwys iaith, diwylliant a chrefydd, yn ogystal â rhinweddau y mae pobl eraill yn sylwi arnynt fel pryd a gwedd, talentau a galluoedd (e.e. ‘mae’n union yr un fath â’i dad’ neu ‘mae pawb yn fy nheulu i yn gerddorol’).

Mae ein treftadaeth yn rhoi blociau adeiladu hunaniaeth i ni. Wrth i amser fynd rhagddo, mae’r rhan fwyaf ohonom yn gallu gwneud ein dewisiadau ein hunain am ein cyfeiriad mewn bywyd. Mae'r rhain, ynghyd â’n treftadaeth, yn ffurfio ein hunaniaeth. Mae'n peri tramgwydd mawr pan fydd pobl eraill yn dibrisio rhannau o'n hunaniaeth neu'n ceisio eu tynnu oddi arnom. Mae gwahanu a digwyddiadau poenus yn amharu ar y broses hir o ffurfio hunaniaeth y gall person ifanc deimlo'n gadarnhaol yn ei chylch. Gallai ei iechyd, gan gynnwys ei iechyd meddwl, ddioddef ac fe allai wneud yn wael yn yr ysgol hefyd. O ganlyniad, bydd ganddo lai o ddewisiadau ym myd addysg a gwaith a allai helpu i wneud iawn am anawsterau cynharach.

Mae un gofalwr maeth ymroddedig yn gallu meithrin hyder person ifanc a’i helpu i dyfu i fyny i fod yn falch o bwy ydyw – weithiau mae teulu maeth yn gwneud byd o wahaniaeth i blentyn.

Mae **hunaniaeth** yn cynnwys sawl elfen wahanol o'n bywydau a’n hanesion personol. Mae gan y rhan fwyaf ohonom hunaniaeth bersonol, ‘Pwy ydw **i**’ (casgliad o gredoau amdanom ein hunain) a hunaniaeth grŵp neu hunaniaeth gymdeithasol ‘Pwy ydym **ni**’ (yn seiliedig ar gasgliad o gredoau sy'n cael eu rhannu ac sy'n dod â phobl at ei gilydd neu'n eu cadw gyda'i gilydd). Weithiau gall y ddwy elfen hyn fynd yn groes i’w gilydd a gall person ei chael yn anodd penderfynu lle mae'n sefyll.

Rydym yn datblygu ymdeimlad o hunaniaeth drwy ein profiadau a’n rhyngweithio â phobl arwyddocaol yn ein bywydau; mae ein rhieni a’n teuluoedd yn ddylanwadol iawn wrth gwrs. Mae cyfnod llencyndod yn gyfnod allweddol lle bydd pobl ifanc yn archwilio ac yn datblygu eu hunaniaeth. Byddant yn arbrofi ac yn cwestiynu eu hunain a phobl eraill wrth iddynt geisio darganfod pwy ydynt a phwy maent am fod. Mae ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth yn ein helpu i feithrin hunan-barch effeithiol ac yn rhoi’r hyder i ni greu perthnasoedd cadarnhaol a chyflawni. Gall ein hunaniaeth newid ar wahanol adegau mewn bywyd, er enghraifft mae’n bosib na fydd ‘goth’ 16 oed yn dal gafael ar yr hunaniaeth hon pan mae’n 40 oed!

Mae **treftadaeth** yn derm ‘ymbarél’ sy’n cyfeirio at bopeth mae person yn ei gael o'i gefndir teuluol ac mae’n rhan fawr o’n hunaniaeth. Mae’n cynnwys nodweddion sydd wedi'u hetifeddu fel pryd a gwedd, lliw eich gwallt a’ch croen, yn ogystal â ‘negeseuon teuluol’ cryf fel talentau a galluoedd (e.e. ‘mae’n union yr un fath â’i dad’ neu ‘mae pawb yn ein teulu ni yn gerddorol’, ‘dydyn ni ddim yn credu mewn iselder yn ein teulu ni’).

Heddiw, mae ystod eang o ddiwylliannau teuluol yn y DU, gan gynnwys pob math o deuluoedd a ffyrdd o fyw, fel teuluoedd lesbiaidd a hoyw, llys-deuluoedd, teuluoedd mabwysiadu a phobl sy'n byw gyda’i gilydd heb briodi. Bydd pob teulu unigol yn trosglwyddo’r traddodiadau, yr arferion, y defodau a’r credoau sy'n ffurfio rhan o'r dreftadaeth y maent yn ei rhannu o un genhedlaeth i’r llall. Mae’n rhaid i aelodau pob cenhedlaeth newydd benderfynu pa draddodiadau, arferion, defodau a chredoau maent yn eu mabwysiadu a pha rai nad ydynt am eu mabwysiadu.

Wrth i ni fyw ein bywyd, mae’r rhan fwyaf ohonom yn gallu gwneud penderfyniadau am lawer o bethau. Mae’r rhain, ynghyd â’n treftadaeth, yn cyfrannu at ein hunaniaeth fel partner, person sengl, mam, gweithiwr ac ati. Mae'n peri tramgwydd mawr pan fydd pobl eraill yn dibrisio rhannau o'n hunaniaeth neu'n ceisio eu tynnu oddi arnom. Nid pawb fydd yn cael cyfle i wneud eu penderfyniadau eu hunain am y ffactorau sy'n datblygu hunaniaeth. Gall anabledd, anghenion arbennig a chyflyrau sy’n cael eu hetifeddu effeithio ar hunaniaeth unigolyn.

**Helpu Plant a Phobl Ifanc mewn gofal i ddatblygu hunaniaeth gadarnhaol**

I blant a phobl ifanc, mae gwybodaeth am eu treftadaeth a balchder yn y dreftadaeth honno yn cyfrannu at ymdeimlad diogel o hunaniaeth wrth iddynt symud ymlaen drwy gyfnod plentyndod a llencyndod.

Un rhan bwysig o waith gofalwyr maeth yw helpu pobl ifanc i ddysgu bod yn falch o bwy ydynt – neu fel y dywedodd un dyn ifanc: *‘Credu dy fod di'n rhywun’*. Gallai hyn gynnwys eu helpu i ddygymod â’r rheswm pam eu bod mewn gofal maeth ac i wrthsefyll eu safbwyntiau negyddol eu hunain a/neu safbwyntiau negyddol pobl eraill sy'n deillio o hyn. Gall gofalwyr maeth chwarae rhan bwysig yn y dasg o helpu plant i werthfawrogi eu treftadaeth. Mae’n rhaid iddynt helpu i roi i bobl ifanc yr hyn sydd ei angen arnynt er mwyn iddynt allu bod yn hyderus ac yn falch o'u treftadaeth, p’un ai ydynt yn rhannu cefndir person ifanc ai peidio.

Efallai y bydd pobl ifanc mewn gofal maeth yn teimlo mai ychydig iawn o reolaeth maent wedi'i chael dros eu bywyd eu hunain ac nad ydynt wedi cael yr opsiwn i wneud eu dewisiadau eu hunain, yn enwedig am fod mewn gofal.

Yn y gorffennol, mae plant a phobl ifanc sy’n derbyn gofal wedi wynebu’r anhawster hefyd o deimlo’n wahanol i’w cyfoedion yn sgil oedi wrth wneud penderfyniadau – er enghraifft, wrth ymdrin â chyfleoedd syml fel mynd i aros i dŷ ffrind, neu benderfyniadau polisi fel gwaharddiadau cyffredinol ar ddefnyddio gliniaduron a Facebook. Erbyn hyn, mae’n ddyletswydd ar y Tîm o amgylch y Plentyn (y mae gofalwyr maeth yn rhan allweddol ohono) i ddweud yn glir pwy sy'n cael gwneud y mathau hyn o benderfyniadau er mwyn gwneud yn siŵr nad yw plant yn colli allan. (Byddwn yn trafod awdurdod dirprwyedig a gofalu'n fwy diogel yn fanylach wrth i’r cwrs fynd rhagddo).

Mae gwahanu a digwyddiadau poenus yn gallu amharu hefyd ar y broses hir o ffurfio hunaniaeth y gall person ifanc deimlo'n gadarnhaol yn ei chylch. Gallai ei iechyd, gan gynnwys ei iechyd meddwl, ddioddef ac fe allai wneud yn wael yn yr ysgol hefyd. O ganlyniad, bydd ganddo lai o ddewisiadau ym myd addysg a gwaith a allai helpu i wneud iawn am anawsterau cynharach. Gallai hyn effeithio ar ei benderfyniad i aros gyda theuluoedd maeth ar ôl cyrraedd 16 neu 18 oed, gyda rhai pobl ifanc yn dewis symud i fyw’n annibynnol.

 Drwy helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth a theimlo eu bod yn cael eu derbyn ac yn cael eu cefnogi’n llwyr, gall gofalwyr maeth ddatblygu perthnasoedd a allai gynnal pobl ifanc drwy’r newidiadau hyn, gan gynnwys y newid wrth iddynt dyfu’n oedolion. Gallant wneud hyn drwy ddatblygu gwydnwch plant a rhoi hwb i'w hunan-werth; eu helpu i ddatblygu eu nodweddion unigryw eu hunain, yn ogystal â’u talentau, eu hobïau, eu credoau, eu cod moesol a’r ffordd maent yn edrych ar fywyd.

Mae un gofalwr maeth ymroddedig yn gallu meithrin hyder person ifanc a’i helpu i dyfu i fyny i fod yn falch o bwy ydyw – weithiau mae teulu maeth yn gwneud byd o wahaniaeth i blentyn.

Mae plant sy'n cael eu magu mewn awyrgylch sy’n meithrin ymdeimlad cadarnhaol o’r hunan – o hunaniaeth bersonol (pwy ydw i) a hunaniaeth sy'n cael ei rhannu (pwy ydym ni) – yn debygol o ymfalchïo ynddynt eu hunain ac o feddu ar lawer o hunan-hyder a hunan-barch. Er nad yw'r pethau hyn yn gwarantu llwyddiant mewn bywyd, maent yn rhoi llwyfan ar gyfer twf cadarnhaol, dyheadau cadarnhaol, llwyddiannau a hunan-ddibyniaeth. Mae gan ofalwyr maeth rôl bwysig i'w chwarae yma ac efallai y bydd angen iddynt helpu plentyn sydd wedi cael ei wrthod ac yn ddrwgdybus i godi ar ei draed a goresgyn digwyddiadau trawmatig a fyddai'n ei orlethu fel arall.

 Hybu Hunaniaeth Gadarnhaol

**Taflen 7.2**

Hunan-effeithlonrwydd: RWYT TI'N GALLU

Sylfaen Ddiogel: MAE GEN TI

Hunan-barch: RWYT TI YN

**3 pages**

**Handout 7.3**

**Taflen 7.4**

**SIART PWYNTIAU**

**Tasg 1…..**Gwneud fy ngwely cyn mynd i’r ysgol yn y bore.

Mae hyn yn cynnwys: Cymhennu’r *duvet* a’r clustog; pyjamas ar y gwely.

**Drwy wneud hyn fe fydda i'n cael…..2 BWYNT**

**Tasg 2**……Gwaith cartref

Mae hyn yn cynnwys: Treulio 30 munud bob noson yn gwneud gwaith cartref a dangos fy ngwaith i fy ngofalwr

**Drwy wneud hyn fe fydda i'n cael…..5 PWYNT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TASG 1: Nifer y pwyntiau** | **TASG: 2 Nifer y pwyntiau** | **CYFANSWM DYDDIOL** |
| **Dydd Mercher**  |  **2** |  **5** |  **7** |
| **Dydd Iau** |  **2** |  **5** |  **7** |
| **Dydd Gwener** |  **2** |  **0** |  **2** |
| **Dydd Sadwrn** |  **0** |  **0** |  **0** |
| **Dydd Sul** |  **2** |  **0** |  **2** |
| **Dydd Llun** |  **2** |  **5** |  **7** |
| **Dydd Mawrth** |  **2** |  **5** |  **7** |
| **CYFANSWM WYTHNOSOL** | **12** | **20** | **32** |

**RHESTR O WOBRAU POSIB:**

1. **Siocledi ar ôl swper; Chwarae gêm o gardiau = 5 pwynt yr un**
2. **Carly yn cael dod draw; gwylio DVD = 20 pwynt yr un**
3. **Mynd i nofio; mynd allan am fwyd! = 30 pwynt yr un**

**Sesiwn 7.4**

**Tasg 1 ………………………………………………………… Tasg 2 ………………………………………………………….**

***Mae hyn yn cynnwys: ……………………………………… Mae hyn yn cynnwys………………………………………….***

***Fe gei di …… o bwyntiau am wneud Tasg 1 Fe gei di …… o bwyntiau am wneud Tasg 2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RHESTR O WOBRAU POSIB:****1) ………………………………… = …… pwynt****2) ..……………………………… = …… pwynt****3) ………………………………….= …… pwynt****4) …………………………………= …… pwynt****5) …………………………………= …… pwynt** | **TASG 1: Nifer y pwyntiau** | **TASG 2: Nifer y pwyntiau** | **Cyfanswm dyddiol** |
| Dydd Mercher |  |  |  |
| Dydd Iau |  |  |  |
| Dydd Gwener |  |  |  |
| Dydd Sadwrn |  |  |  |
| Dydd Sul |  |  |  |
| Dydd Llun |  |  |  |
| Dydd Mawrth |  |  |  |
| **Cyfanswm wythnosol** |  |  |  |

**CONTRACTAU YMDDYGIAD**

**Sesiwn 7.4**

Weithiau bydd angen i bobl ifanc ddysgu ymddygiadau newydd er mwyn iddynt allu datblygu sgiliau byw'n annibynnol a helpu o gwmpas y cartref – a dod yn aelodau cyfrifol o’ch teulu. Efallai y byddwch yn awyddus iddynt ddysgu sut i goginio neu olchi eu dillad, neu helpu i lanhau'r tŷ. Yn hytrach na swnian, ceisio’u perswadio neu roi pwysau arnynt, mae’n fwy effeithiol rhoi cymhelliannau ychwanegol i hybu’r ymddygiadau newydd hyn. Drwy ddefnyddio contract ymddygiad gall y person ifanc ennill breintiau am ymddwyn mewn ffordd benodol. Bydd y contract yn cael ei ddefnyddio nes bod y person ifanc yn ymddwyn yn y ffordd a ddymunir, wedyn gellir dod ag ef i ben yn raddol.

Mae’n syniad da siarad â’ch person ifanc a’i gynnwys yn y broses o lunio’r contract ymddygiad, hyd yn oed os nad yw wedi ymrwymo’n llwyr i newid ei ymddygiad. Dilynwch y camau hyn:

1. Nodwch yn glir yr ymddygiad rydych am ei weld mewn termau cadarnhaol: “Rydw i eisiau i ti gael cawod bob noson a bod yn dy wely erbyn 9.30pm”
2. Penderfynwch gyda’ch gilydd beth allai fod yn wobr briodol.
3. Penderfynwch faint o wobrau y bydd y person ifanc yn eu cael am wneud beth.

**Awgrymiadau ar gyfer Contractau Ymddygiad:**

* Cofiwch wobrwyo gwelliannau yn hytrach na pherffeithrwydd
* Gwnewch yn siŵr bod gwobrau’n ymarferol ac yn fforddiadwy
* Rhowch wobrau bach yn aml yn hytrach na gwobrau mwy yn anaml
* Rhowch ddewis o wobrau, fel arall bydd y person ifanc yn diflasu
* Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich addewidion

Ysgrifennwch beth rydych yn cytuno arno a chadw siart er mwyn gallu monitro ar y cyd beth sydd wedi cael ei wneud a pha wobrau a enillwyd.

**Taflen 7.4**

**CONTRACT**

**Mae (Enw)………………………. Yn cytuno i …………………..**

**………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………..**

**Os bydd yn gwneud hyn bydd yn cael …………………………**

**…………………………………………………………………..**

**…………………………………………………………………..**

**Os na fydd yn gwneud hyn…………………………………………**

**…………………………………………………………………..**

**…………………………………………………………………..**

**Llofnod………………………………a ………………………**

**Dyddiad………………………**

**Canllawiau ar gyfer defnyddio gwobrau gwirioneddol**

**Taflen 7.5**

* **Byddwch yn benodol** am yr ymddygiad rydych am ei weld. Mae *‘Pan rydyn ni’n mynd i weld fy chwaer cofia di fihafio’* yn rhy gyffredinol. Yn hytrach, fe allech ddweud, ‘pan rydyn ni’n mynd i weld fy chwaer rydw i eisiau i ti siarad yn gwrtais os gweli di'n dda’.
* **Byddwch yn glir ac yn benodol** am y gwobrau rydych yn mynd i'w rhoi. Dydy *“Fe wnawn ni brynu rhywbeth i ti os gwnei di hyn’’* ddim yn ddigon pendant. Mae angen i'r person ifanc wybod yn union beth mae'n gweithio tuag ato. ‘Os byddi di'n mynd â’r ci am dro fe gei di ddefnyddio fy iPad am hanner awr heno’.
* **Defnyddiwch gamau bach!** Peidiwch â disgwyl cyflawni pethau mawr. Bydd pobl ifanc yn gweithio'n well o lawer tuag at **dargedau llai y mae modd eu cyflawni** a **gwobrau cyson**. Gall fod yn ormod disgwyl i’ch person ifanc eistedd am awr yn gwneud ei waith cartref. Torrwch y gweithgaredd yn ddarnau llai. Sylwch ar eich person ifanc a’i ganmol pan mae’n gwneud ei waith cartref am 10/30 munud (yn dibynnu ar ei allu). Rhowch wobr iddo. Rydych am i'ch plentyn gael **profiad o lwyddo** a gwobrwyo gan y bydd hyn yn ei gymell i ymddwyn yn briodol y tro nesaf.
* **Addaswch eich camau.** Os yw’ch person ifanc yn llwyddo’n rheolaidd i dreulio 10 munud yn gwneud ei waith cartref, gwnewch y dasg yn fwy heriol ac ymestyn yr amser i 20 munud cyn rhoi gwobr. Gellir cynyddu'r bylchau rhwng y gwobrau gwirioneddol cyn dod â nhw i ben yn raddol yn y pen draw.
* **Peidiwch** â gwneud eich gwobrau'n rhy ddrud a gwnewch yn siŵr nad yw’r cyfnod amser ar gyfer eu hennill yn rhy hir. Bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn rhoi'r ffidil yn y to os nad yw'r gwobrau'n cael eu rhoi yn ddigon cyflym. Meddyliwch am ‘gostau isel, dim costau o gwbl’. Cofiwch fod llawer o bobl ifanc yn mwynhau treulio amser gyda chi felly dylech gynnwys amser hamdden, fel gwylio DVD gyda’ch gilydd, fel gwobr.
* **Rhowch sylw i ryw ddau neu dri ymddygiad i ddechrau.** Os byddwch yn ceisio mynd i'r afael â gormod o ymddygiadau gallai hynny fod yn ormod i'ch person ifanc – ac yn gymhleth ac yn draul ar amser i chithau.

**SIARTIAU PWYNTIAU/GWOBRAU**

● Lluniwch raglen wobrau gyda’ch person ifanc. Maent yn fwy tebygol o gydweithio ac o fod yn “berchen” ar yr ymdrech os ydynt yn cael cyfrannu mewn rhyw ffordd at y broses. Trafodwch wobrau addas gyda nhw. Efallai y bydd arnynt angen eich help i osod gwobrau realistig sy'n fach ac yn rhesymol.

* Gwnewch y broses mor ddiddorol ag y gallwch a defnyddiwch pa gyfrwng bynnag sy'n gweithio i’ch person ifanc. Defnyddiodd un gofalwr y syniad o siop, gan ddweud beth oedd ar gael yn ‘y siop’ a dweud faint o bwyntiau oedd eu hangen er mwyn cael y gwahanol bethau. Gallai person ifanc ddylunio ei siart pwyntiau ei hun neu ddefnyddio jar o farblis os yw'n dymuno gweld y gwobrau’n cynyddu.
* ***Byddwch yn hyblyg****. Wrth i'r rhaglen fynd rhagddi, efallai y byddwch chi neu'ch person ifanc yn dymuno newid y tasgau neu'r gwobrau.*

● **Byddwch yn gadarnhaol.** Os nad yw'ch person ifanc yn llwyddo i gwblhau tasg, byddwch yn optimistaidd: ‘Rwyt ti'n mynd i’r cyfeiriad iawn, dalia ati!’ Os ydych yn feirniadol ac yn negyddol, bydd methiant yn digalonni'r person ifanc.

**● Peidiwch â chymryd gwobr oddi ar y person ifanc fel cosb.** Pan fydd eich person ifanc wedi ennill pwyntiau, marblis neu wobrau eraill, ni ddylech eu cymryd oddi arno. Os oes angen i chi ddisgyblu eich person ifanc drwy gael gwared ar freintiau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw hyn ar wahân i'r rhaglen wobrwyo.

**● Chi sy'n gyfrifol am y gwobrau.** Dylech **osgoi** gadael gwobrau o amgylch y tŷ lle gall pobl ifanc helpu eu hunain iddynt.

* **Dilynwch eich ymrwymiadau i'r pen**. Mae'n hanfodol eich bod yn sylwi ar yr ymddygiad a ddymunir ac yn ei wobrwyo'n syth.

● **Cofiwch ddal ati i roi gwobrau cymdeithasol a chanmoliaeth.** Dros amser, dylid dirwyn gwobrau gwirioneddol i ben a rhoi gwobrau cymdeithasol yn eu lle. Y nod yw helpu'r person ifanc i ddatblygu ymdeimlad cynyddol o bleser a balchder yn yr hyn y mae ef ei hun wedi'i gyflawni, a gwell ymdeimlad o hunan-effeithlonrwydd.

Siartiau PWYNTIAU – Nodiadau Cryno

* Byddwch yn glir ac yn benodol
* Defnyddiwch gamau bach
* Addaswch eich camau
* Gwnewch yn siŵr bod y gwobrau'n fforddiadwy ac yn hwyl
* Ewch i'r afael â dau neu dri ymddygiad ar y tro
* Cofiwch gynnwys eich person ifanc a thrafod y gwobrau a chytuno arnynt gydag ef
* Byddwch yn hyblyg
* Byddwch yn gadarnhaol
* Cofiwch osgoi defnyddio gwobrau i gosbi
* Gwnewch yn siŵr mai chi sy'n gyfrifol am y gwobrau
* Dilynwch eich ymrwymiadau i'r pen

DALIWCH ATI I GANMOL GAN NODI PAM RYDYCH CHI’N GWNEUD HYNNY

**Sesiwn 7.6**

Beth mae fy Mherson Ifanc yn ei Fwynhau?

**Llenwch y daflen hon drwy siarad â'ch person ifanc a chael gwybod beth mae'n ei hoffi, yn ogystal â'i wylio a sylwi ar yr hyn mae'n ei fwynhau.**

**Enw:**

### Bwyd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### *Siocled/byrbrydau*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Diodydd\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Hoff ddillad/hoff gerddoriaeth/hoff wobrau gwirioneddol *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Gweithgareddau/Hobïau* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Rhaglenni teledu/Gemau Cyfrifiadur \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pobl\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Achlysuron arbennig e.e. gwyliau, trip i’r sinema, mynd i lan y môr/carafán ac ati.***

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unrhyw syniadau neu sylwadau eraill**