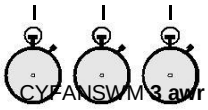
Trosolwg o Sesiwn 12



CYRRAEDD	
Croeso a gweithgaredd agoriadol: digwyddiad pwysig	**10 munud**
Trosolwg a thargedau ar gyfer heddiw	**5 munud**
Adborth ar yr ymarfer cartref: ymarfer *rhoi sylw* i fwy nag un plentyn ac ymarfer strategaeth	**40 munud**
Gweithgaredd adfywio: dilyn yr arweinydd	**5 munud**
Gadewch i ni chwarae: sylwadau rhagarweiniol	**5 munud**
Tenis Balŵns	**10 munud**
Adolygu nodau'r gofalwyr	**5 munud**
Cydnabod newidiadau cadarnhaol	**15 munud**
Adnoddau ar gyfer y dyfodol	**10 munud**
Adnabod straen: meddyliau a theimladau	**10 munud**
Gofalu amdanoch eich hun	**10 munud**
Gwerthfawrogi eich gilydd	**10 munud**
Gweithgaredd ymlacio	**5 munud**
	Cyfanswm 2 awr 20 munud
DATHLU! 25 munud	
Tystysgrifau	**5 munud**
Gweithgaredd clo olaf a ffarwelio	**10 munud**
	Cyfanswm 15 munud
CYFANSWM 3 awr	

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

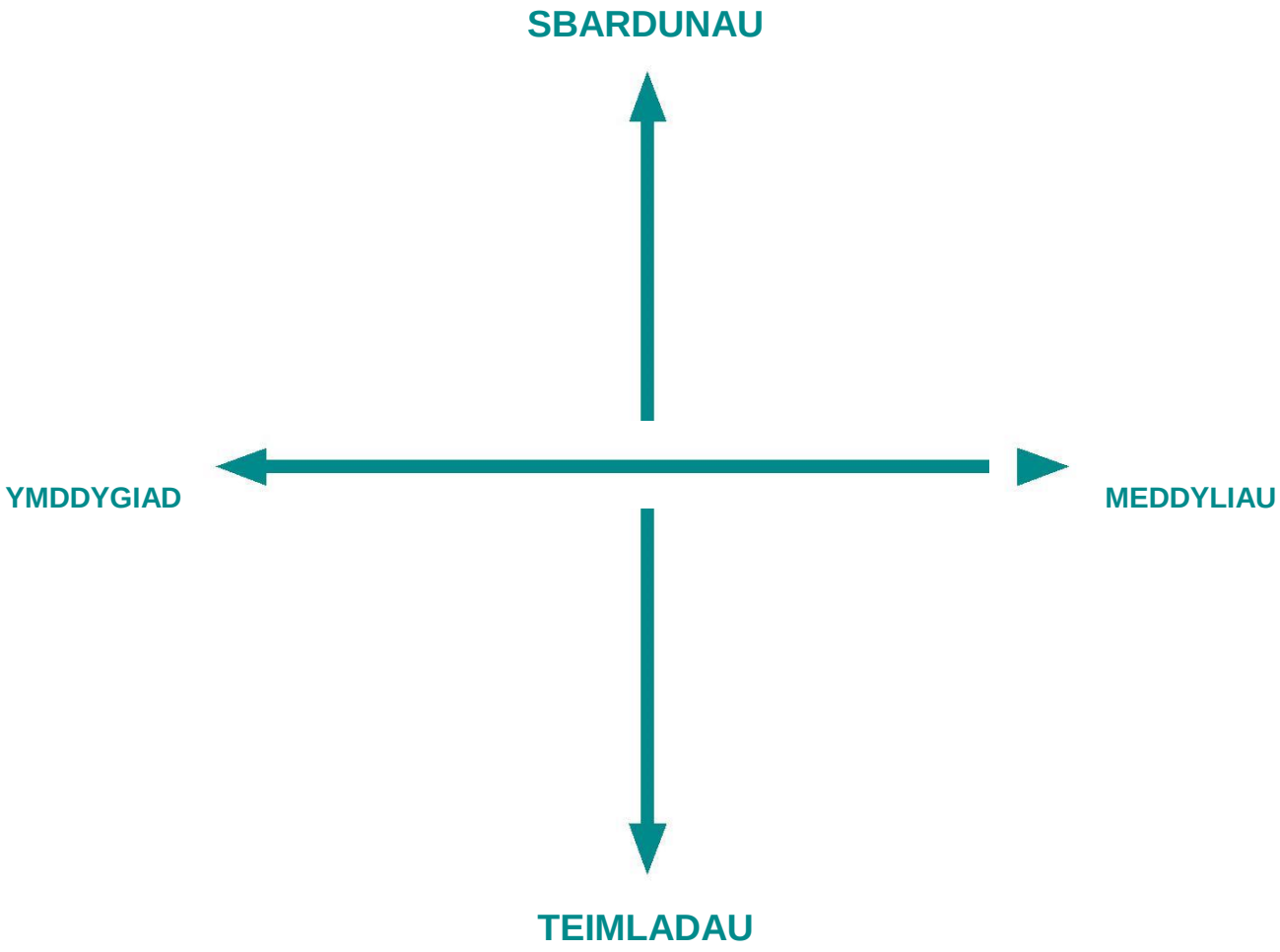
Newidiadau sydd wedi cael eu gwneud

Gwnewch nodyn o unrhyw newidiadau a gwelliannau rydych chi wedi'u gweld a'u profi. Gallai'r rhain fod yn newidiadau mewn ymddygiad, yn newidiadau mewn agwedd neu deimlad, neu'n welliannau mewn perthnasoedd.

NEWIDIADAU YN FY MHLANT

NEWIDIADAU YNOF FI

Adnabod straen, meddyliau a theimladau



Gwerthuso Sesiwn 12

Y cwrs yn gyffredinol

Diolch am roi o'ch amser i lenwi'r holiadur hwn. Mae eich barn yn bwysig i ni er mwyn sicrhau ein bod yn cyflwyno'r cwrs gorau posib.

Cynnwys y cwrs

1. Beth wnaethoch chi ei fwynhau fwyaf am y cwrs?

_____

_____

_____

2. Beth wnaethoch chi ei fwynhau leiaf am y cwrs?

_____

_____

_____

3. Rhestrwch hyd at bum syniad neu sgil sydd fwyaf buddiol neu ddefnyddiol i chi:

   1. _____
   2. _____
   3. _____
   4. _____
   5. _____

4. Ydych chi'n teimlo'n ddigon hyderus i ddefnyddio'r sgiliau hyn yn y dyfodol gyda phlant eraill?

_____

_____

_____

Ymddygiad eich plentyn

Ar raddfa o 1 i 6, gydag 1 yn golygu gwaeth a 6 yn golygu gwell o lawer, dangoswch sut mae ymddygiad eich plentyn/person ifanc wedi newid.

1. Sut mae ymddygiad eich plentyn/person ifanc wedi newid?

Gwaeth	1	2	3	4	5	Gwell o lawer

Os oes mwy nag un plentyn wedi'i leoli gyda chi, llenwch y canlynol ar gyfer y plant eraill os yw hynny'n berthnasol.

Plentyn 2

Gwaeth	1	2	3	4	5	Gwell o lawer

Plentyn 3

Gwaeth	1	2	3	4	5	Gwell o lawer

Plentyn 4

Gwaeth	1	2	3	4	5	Gwell o lawer

2. Rhestrwch dri pheth am ymddygiad eich plentyn/person ifanc sydd wedi newid.

_____

_____

_____

3. Ar ôl cwblhau'r cwrs, pa mor hyderus ydych chi'n teimlo ynghylch rheoli ymddygiad yn eich cartref?

Ddim yn hyderus iawn	1	2	3	4	5	Hyderus iawn

Y berthynas â'ch plentyn

1. Ydy'r cwrs wedi newid eich perthynas â'ch plentyn/person ifanc?

   Os ydy, ym mha ffyrdd?

Nodwch pa ymateb sy'n disgrifio orau sut rydych chi'n teimlo.

Gwael iawn	1	2	3	4	5	Da iawn

Hyfforddwr 1 – enw

a. Beth oedd eich barn am yr hwylusydd:

Ddim yn help o gwbl	1	2	3	4	5	Da iawn

b. Beth oedd eich barn am y ffordd yr oedd yn cyflwyno'r deunydd:

Gwael iawn	1	2	3	4	5	Da iawn

c. Pe bawn yn gallu dweud un peth wrth yr hwylusydd a fyddai'n gwella'r ffordd mae'n hyfforddi, y peth hwnnw fyddai:

d. Pe bawn yn gallu dweud un peth wrth yr hwylusydd am y ffordd mae'n hyfforddi y dylai ei gadw yr un fath, y peth hwnnw fyddai:

Hyfforddwr 2 – enw

a. Beth oedd eich barn am yr hwylusydd:

Ddim yn help o gwbl	1	2	3	4	5	Da iawn

b. Beth oedd eich barn am y ffordd yr oedd yn cyflwyno'r deunydd:

Gwael iawn	1	2	3	4	5	Da iawn

c. Pe bawn yn gallu dweud un peth wrth yr hwylusydd a fyddai'n gwella'r ffordd mae'n hyfforddi, y peth hwnnw fyddai:

_____

_____

d. Pe bawn yn gallu dweud un peth wrth yr hwylusydd am y ffordd mae'n hyfforddi y dylai ei gadw yr un fath, y peth hwnnw fyddai:

_____

_____

2. Allwch chi awgrymu unrhyw newidiadau a fyddai'n gwella'r cwrs yn eich barn chi?

Chi fel gofalwr

1. Sut mae'r cwrs wedi effeithio ar sut rydych chi'n teimlo fel gofalwr?

_____

_____

2. Pa mor hawdd neu anodd fydd hi i ddal gafael ar y syniadau rydych chi wedi'u dysgu ar y cwrs?

_____

_____

3. A chithau wedi cwblhau'r cwrs, beth fydd eich anghenion o ran hyfforddiant yn y dyfodol yn eich barn chi?

Yr adran olaf

1. Gawsoch chi ymweliad cyn y cwrs? Do / Naddo (rhowch gylch)

2. Os gawsoch chi, ym mha ffordd oedd yr ymweliad hwnnw'n ddefnyddiol? (Rhowch dic fel y bo'n briodol)

a) Ddim mewn unrhyw ffordd o gwbl

b) Roeddwn yn teimlo'n fwy hyderus i ddod i'r cwrs am y tro cyntaf

c) Roedd yn help i mi deimlo fy mod yn cael fy nghefnogi fel gofalwr

d) Dangosodd i mi fod ganddynt ddiddordeb yn fy anghenion fel gofalwr

e) Arall …… Rhowch sylwadau

3. Allwch chi awgrymu unrhyw newidiadau a fyddai'n gwella'r cwrs yn eich barn chi?