C:\Users\fewtemp\Pictures\KingsCollege.jpgSUT MAE YMLYNIAD YN DATBLYGU

**Handout 2.1**

* Mae plant yn gymdeithasol wrth reddf. Mae rhyngweithio â phobl eraill yn rhan o'u gwneuthuriad.
* Mae plant yn ddibynnol ac yn agored iawn i niwed.
* Bwriad crïo, gwenu, gafael yn dynn ac "ymddygiadau ymlyniad" eraill yw denu sylw a chael gofal oedolyn a sicrhau bod y plentyn yn goroesi ac yn cael ei amddiffyn.
* Mae'r plentyn yn datblygu ymlyniad tuag at ei brif ofalwr neu grŵp bach o oedolion cyfarwydd y mae'n ymddiried ynddynt.
* Gall profiad plentyn o boen, ofn a bod eisiau bwyd ymgorffori ei hun fel teimlad anghyfforddus neu deimlad o straen.
* Pan mae anghenion y plentyn yn cael eu diwallu mewn ffordd gyson a dibynadwy, mae'r plentyn yn cael ei gysuro - mae'r byd yn dod yn rhywle y mae'r plentyn yn teimlo'n fwy diogel ynddo ac yn ymddiried mwy ynddo, ac mae ymlyniad diogel yn datblygu tuag at y gofalwr.

**Y cylch ysgogi-lleihau**

**Anghenion**

YMDDIRIEDAETH

**Tawel/Bodlon** DIOGELWCH **Anghyfforddus**

YMLYNIAD

**Anghenion yn cael**

**eu diwallu**

Pan mae'r gofalwr yn sensitif i arwyddion y plentyn ac yn ysgogi amryw o wahanol fathau o ryngweithio (nid y rheini sy'n ymwneud â gofal corfforol yn unig), mae ymlyniad yn cryfhau. Mae'r plentyn yn teimlo'n dawel ac yn ddiogel ac, ymhen amser, mae'n gallu symud oddi wrth y gofalwr ac archwilio ei amgylchedd.

Ond, pan nad yw anghenion y plentyn yn cael eu diwallu, mae'r plentyn yn teimlo dan straen. Mae'r byd, ef ei hun a phobl eraill yn ymddangos yn llai caredig, nid yw'n teimlo mor ddiogel ac nid yw'n gwybod beth i'w ddisgwyl.

**Anghenion**

Teimladau a negyddol

Mynegi anghenion

AMHEUAETH

Ohono'i hun, pobl eraill a'r

Byd

Anghenion ddim yn cael eu diwallu



Nid yw anghenion ymlyniad y plentyn yn cael eu diwallu. Mae'r plentyn yn bryderus, ac yn gyndyn o archwilio'r byd o'i gwmpas.

**Taflen 2.2**

|  |  |
| --- | --- |
| DIOGEL **DIOGEL**  **BREGUS: osgoi**  **BREGUS:**  **amwys/**  **gwrthwynebol**      **BREGUS:**  **Anhrefnus** | * Mae'r gofalwr ar gael yn gorfforol ac yn emosiynol i'r plentyn - mae'n dehongli ei anghenion yn gywir ac yn ymateb yn briodol. Mae'n ffynhonnell o ddiogelwch a sicrwydd. * Mae'r person ifanc yn **defnyddio'r gofalwr fel sylfaen ddiogel ar gyfer mynd allan i fyd addysg, gwaith a hamdden.** * Efallai y bydd yn teimlo'n drist wrth gael ei wahanu, ond wrth gael ei aduno â'r gofalwr mae'n gallu mynegi ei deimladau, mae'n hawdd ei gysuro ac mae'n ymlacio ac yn teimlo'n fodlon ei fyd. * Mae'r gofalwr yn gwrthod anghenion y plentyn neu'n ddi-hid yn eu cylch. **Mae'r plentyn yn disgwyl cael ei wrthod.** * Efallai na fydd y person ifanc yn dangos unrhyw arwyddion amlwg o ofid wrth gael ei wahanu oddi wrth ei ofalwr neu fod ei deimladau wedi cael eu brifo ond mae'n ymdrin â'r teimladau hynny drwy **osgoi neu anwybyddu'r gofalwr**. * Efallai y bydd y person ifanc yn mynd i'w ystafell neu'n pellhau ei hun oddi wrth y sefyllfa neu efallai y bydd yn rhoi'r argraff ei fod yn oeraidd neu am reoli'r sefyllfa. Efallai y bydd yn ymddangos yn ddi-hid o ymdrechion y gofalwr i gydymdeimlo ag ef. Mae'n tueddu i fod yn hunanddibynnol ac i osgoi agosatrwydd ac efallai y bydd yn ymddangos yn fwy cyfeillgar tuag at rywun dieithr. * Mae'r gofalwr yn ansensitif, yn anghyson, nid oes modd rhagweld beth y bydd yn ei wneud nesaf ac weithiau nid yw ar gael i'r person ifanc. Mae'r plentyn yn meddwl nad yw ar gael iddo neu nad yw'n ymateb iddo. * Mae'r person ifanc yn gallu bod yn **ofidus ac yn ofnus iawn wrth gael ei wahanu oddi wrth ei sylfaen ddiogel neu pan mae'n ypset.** Mae'r naill a'r llall yn chwilio am gyswllt â'u gofalwr ac yn **gwrthwynebu'r cyswllt** hwnnw ond maent yn tueddu i fod yn bryderus ac eto'n anodd, yn heriol ac yn emosiynol tu hwnt ac maent yn **anodd eu cysuro.**   Efallai y byddant yn cael eu denu yn ôl i'w teuluoedd genedigol a fydd yn eu gwrthod a'u brifo, felly bydd gofalwyr yn gorfod ymdopi â llawer iawn o ddicter a gofid.  .   * Mae'r gofalwr yn aneffeithiol, yn elyniaethus, yn ofnus neu'n codi ofn ar y person ifanc (h.y. sefyllfaoedd lle ceir trais domestig, salwch meddwl neu gamdriniaeth). Mae'r plentyn yn meddwl am y gofalwr fel rhywun bygythiol neu beryglus. * Mae'r person ifanc yn cael profiad o bryder a dryswch nad yw'n gallu ymdopi ag ef. Nid oes ganddo unrhyw strategaeth ymddygiad glir y gall ei chysylltu â'r gofalwr ac efallai y bydd yn arddangos nifer o **ymddygiadau sy'n croesddweud ei gilydd -** efallai y byddant yn dod yn fwyfwy anhyblyg, swil neu ddiymatal neu'n ceisio rheoli'r sefyllfa fwy a mwy, wrth i bryderon newydd godi eu pennau. * Bydd y mwyafrif yn ceisio gwthio'r ffiniau, o ddod adref yn hwyr i weld os bydd dwyn oddi ar y teulu newydd yn chwalu'r lleoliad. Mae'r ofn o gael eu rhoi neu eu tynnu i ffwrdd yn gallu peri i'r person ifanc geisio gwneud i hyn ddigwydd mewn ffordd ragweladwy. |

**Taflen 2.3**

****

Mae plant yn dysgu ymateb mewn rhai ffyrdd penodol yn ôl sut mae oedolion yn eu trin, e.e: ffyrdd o ymddwyn, ffyrdd o greu perthynas â phobl, beth maent yn ei deimlo a'i gredu amdanynt eu hunain. Efallai na fydd plant a phobl ifanc mewn gofal maeth yn gwybod sut i ymddwyn yn eich teulu chi. Maent wedi addasu eu hymddygiad er mwyn ymdopi â chael eu hesgeuluso a'u cam-drin. Gall pobl ifanc sydd â phatrymau ymlyniad amharedig ddangos yr ymddygiadau canlynol:

* gwylltio pan fyddwch yn ceisio eu cysuro
* peidio â chwilio am gysur pan maent wedi cael eu brifo
* ymddangos yn ddigynnwrf er eu bod yn teimlo'r straen y tu mewn
* methu ymdawelu er eich bod yn gwneud eich gorau i'w cysuro
* peidio â dangos eu bod wedi ypsetio neu eisiau bwyd

**Efallai bydd gofalwyr yn ymateb fel hyn:**

* teimlo eich bod eisiau troi oddi wrth bobl ifanc sy'n ymddangos fel nad oes arnynt eich angen
* teimlo'n bryderus a phiwis pan nad oes modd cysuro'r plentyn
* teimlo wedi'u gwrthod ac wedi'u brifo pan nad yw pobl ifanc yn ymateb i'w cefnogaeth a'u diddordeb
* meddwl bod eu person ifanc yn iawn pan mae'n ymddangos yn iawn ar ôl i sefyllfa annifyr godi
* meddwl bod pobl ifanc oriog yn biwis neu'n 'ddrwg'

**Taflen 2.4**

**Theori dysgu cymdeithasol: Dadansoddiad ABC o ymddygiad**

Theori seicolegol yw theori dysgu cymdeithasol. Y syniad sylfaenol yw mai **rhywbeth a ddysgir yw ymddygiad cymdeithasol**, a **felly mae modd ei ddadwneud neu ei newid**. Mae pawb yn siapio ac yn dylanwadu ar ymddygiad ei gilydd bob dydd.

Er enghraifft, **os bydd cymydog newydd yn eich anwybyddu** pan fyddwch yn codi llaw arno ac yn dweud "helo", **rydych yn llai tebygol o'i gyfarch y tro nesaf** y byddwch yn ei weld. Ond, ar y llaw arall, os bydd eich **teulu yn dweud wrthych chi mor flasus yw eich rysait newydd** ar gyfer cyw iar sbeislyd, rydych yn **llawer mwy tebygol o'i goginio iddynt eto**. Yn y naill sefyllfa a'r llall, mae ymddygiad y person arall yn dylanwadu ar eich ymddygiad chi, naill ai drwy gynyddu neu drwy leihau'r tebygolrwydd y byddwch yn ymddwyn mewn ffordd debyg eto. Un o'r syniadau canolog yma yw **dadansoddiad ABC o ymddygiad.**

**DIGWYDDIADAU**

**BLAENOROL YMDDYGIAD CANLYNIADAU**

(Sbardun) (Gwobr)

***Digwyddiadau blaenorol*** *yw'r pethau sy'n digwydd* ***cyn*** *ymddygiad a* ***canlyniadau*** *yw'r pethau sy'n digwydd* ***wedyn****. Gallwn gyfeirio at y rhain fel "****sbardunau****” a “****gwobrau****”.*

Gallwch newid neu ddylanwadu ar ymddygiad mewn dwy ffordd.

Yn gyntaf, newid y sbardunau, sef y pethau sy'n digwydd cyn yr ymddygiad.

*Gallech ddisgrifio hyn fel rhagweld ymddygiad cyn iddo ddigwydd. Os ydych chi'n gwybod bod Benjamin ac Ashley yn debygol o ffraeo wrth y bwrdd bwyd, efallai eich bod yn penderfynu eistedd rhyngddyn nhw, neu roi rhywbeth iddynt ei wneud a fydd yn mynd â sylw'r ddau. Drwy newid neu gael gwared o'r sbardunau, mae'n bosib dylanwadu ar ymddygiad.*

Mae  **Sbardunau** yn gweithredu fel signal neu arwydd. Maent yn gallu achosi **ymddygiad** penodol.

Mae **amgylchiadau** yn gallu gweithredu fel sbardunau. Mae cyswllt â rhiant genedigol yn gallu sbarduno nifer o wahanol ymddygiadau.

**Lle**  – i rai pobl ifanc mae ysgol neu un o swyddfeydd y gwasanaethau cymdeithasol yn gallu sbarduno ymddygiad penodol.

**Adeg arbennig ar y dydd** - yn y bore neu wrth ddod adref o'r ysgol.

**Person arbennig** - athro, ffigur awdurdod, "ffigur mamol".

**Ysgogiadau** - mae tôn llais beirniadol neu biwis yn gallu arwain at ymateb penodol.

**Modelu** – mae pobl ifanc weithiau'n copïo ymddygiad maent wedi'i weld gan eu cyfoedion ac mae'r hyn maent yn ei weld neu'n ei ddarllen ar y cyfryngau cymdeithasol, y rhaglenni teledu/ffilmiau maent yn eu gwylio a'r gerddoriaeth maent yn gwrando arni hefyd yn dylanwadu arnynt. Mae'r rhain yn gweithredu fel sbardun iddynt ei gopïo.

Mae'r mwyafrif o **sbardunau** yn rhai uniongyrchol, ond ar adegau mae **sbardunau cynharach** yn cael dylanwad.

**Sbardunau** **(meddyliau)** **(teimladau)**  **Ymddygiad**  **Gwobrau**

*Yn y sefyllfa hon, mae atgofion (neu feddyliau) yn gallu achosi ymddygiad penodol. Efallai y bydd person ifanc sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol yn yr ystafell ymolchi yn cofio'r digwyddiadau hyn pan fydd yn mynd i gael bath. Mae'r atgofion hyn yn deffro teimladau penodol, sydd wedyn yn gallu effeithio ar ei ymddygiad. Felly, efallai y bydd person ifanc yn ymddwyn yn annisgwyl pan mae rhywun yn gofyn iddo fynd i gael bath, drwy fod yn ymosodol neu'n bryderus er enghraifft.*

**Mae angen i ofalwyr fod yn sensitif i ymddygiad sy'n ymddangos fel pe bai'n digwydd allan o gyd-destun, gan fod hyn yn gallu rhoi rhyw syniad o'r profiadau y mae'r plentyn wedi'u cael yn y gorffennol.**

Yn debyg i hyn, efallai y bydd **sut mae person ifanc yn meddwl amdano ei hun** yn effeithio ar ei **ymddygiad**. Os bydd **Craig yn credu ei fod yn "dwp" ac yn "araf deg yn dysgu"**, efallai y bydd yn fwy tebygol o **deimlo'n da i ddim** pan mae'n cael gwaith cartref mathemateg newydd, ac yn fwy tebygol o roi'r ffidil yn y to ynghynt. Bydd **person ifanc sy'n meddwl** bod y **"gallu sylfaenol"** ganddo yn teimlo'n fwy hyderus wrth wynebu darn newydd o waith cartref ac mae'n fwy tebygol o ddyfalbarhau â'r gwaith hwnnw.

**Taflen 2.5**

* Pan fydd canlyniad **ffafriol** yn deillio o ymddygiad, gallwn ddweud fod yr ymddygiad hwnnw'n cael ei **“wobrwyo”**
* Gallwn ddefnyddio **canmoliaeth, gwobrau a sylw** fel ffordd o **wobrwyo** ymddygiad.
* Bydd y **wobr** yn atgyfnerthu ac yn cadarnhau'r ymddygiad gan ei gwneud yn fwy tebygol y bydd yr ymddygiad yn digwydd eto mewn amgylchiadau tebyg.
* Mae llwyddo i **osgoi canlyniad annymunol** hefyd yn ffordd o **wobrwyo** ymddygiad.

Gallwn weithio'n systematig i geisio sicrhau bod ymddygiadau dymunol yn cael eu gwobrwyo. Ond, nid yw pethau bob amser yn mynd yn ôl y disgwyl a, heb sylweddoli, rydym yn gwobrwyo'r union ymddygiadau rydym yn ceisio eu dileu.

**Dyma nifer o wahanol senarios**:

**1 Pan mae ymddygiad cadarnhaol yn cael ei wobrwyo**

**Mae Jade yn clirio'r llestri ar ôl swper, mae ei gofalwr yn ei chofleidio ac yn dweud wrthi gymaint mae hi'n gwerthfawrogi ei help. Yn y sefyllfa hon, y wobr ydy cael canmoliaeth a sylw cynnes a gwerthfawrogol y gofalwr.**

**2 Pan nad yw ymddygiad cadarnhaol yn cael ei wobrwyo**

**Mae Carla wedi ymgolli mewn gêm ar y cyfrifiadur, ond mae hi'n rhoi'r gorau i chwarae ar y cyfrifiadur yn syth pan mae ei gofalwr yn gofyn iddi roi tro i'w brawd. Nid yw ei brawd na'i gofalwr yn ymateb mewn unrhyw ffordd i hyn. Yn y sefyllfa hon, mae Carla wedi cael ei hanwybyddu ac nid yw ei hymddygiad wedi cael ei wobrwyo.**

**3 Pan mae ymddygiad amhriodol yn cael ei wobrwyo**

**Mae Ben yn gwylio'r teledu ac mae ei ofalwr yn dweud wrtho dro ar ôl tro i fynd i'w wely. Mae Ben yn dal i wylio'r teledu. Mae Ben yn cael ei wobrwyo mewn sawl ffordd yma. Mae'n cael gwylio'r teledu, mae'n cael ei ffordd ei hun, mae'n cael sylw ei ofalwr, ac yn osgoi mynd i'w wely!**

**(Mae llwyddo i osgoi cosb neu brofiad anghymhellol yn gweithredu fel gwobr.)**

**4 Enghraifft arall o sut mae ymddygiad nad yw'n ddymunol yn cael ei wobrwyo:**

Mae Asha yn gwrthod codi o'i gwely a pharatoi ar gyfer mynd i'r ysgol. Mae hi'n ypset ac yn dweud bod ei bol yn brifo. Mae ei gofalwr yn gadael iddi aros yn ei gwely. Mae'n dod â brecwast iddi yn ei gwely ac yn rhoi cwtsh iddi. Mae Asha yn cael sawl gwobr - mae hi'n cael bwyd, sylw cadarnhaol, cwtsh ac yn osgoi mynd i'r ysgol - sydd, efallai, yn brofiad nad yw'n ei fwynhau ac sy'n gwneud iddi bryderu.

**5 Mae cael gwobr yn dibynnu ar y plentyn yn ymddwyn yn briodol**

Mae'r gofalwr yn dweud wrth Natalie a David eu bod yn cael gwylio'r teledu cyn belled â'u bod yn gallu cytuno ar beth i'w wylio.

a) I ddechrau, maent yn dadlau. Felly mae'r gofalwr yn diffodd y teledu.

Nid ydynt yn cael eu gwobrwyo am ymddwyn yn amhriodol (dim teledu, dim sylw ayyb).

b) Maen nhw'n trafod beth i'w wylio ac yn cytuno ar raglen - mae'r gofalwr yn rhoi'r teledu ymlaen unwaith eto ac yn eu canmol am ddatrys pethau.

Maent yn cael eu gwobrwyo am ymddwyn yn briodol drwy weld y teledu a chael eu canmol. Mae Natalie a David yn dysgu, os ydynt yn ymddwyn yn amhriodol, nid ydynt yn cael eu gwobrwyo. Ond, os ydynt yn ymddwyn yn briodol, bydd eu hymddygiad yn cael ei wobrwyo yn gyson.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sbardunau** | **Ymddygiad** | **Gwobrau** | **Ydi'r ymddygiad yn debygol o ddigwydd eto?** |
| Mae'r gofalwr yn gofyn i Jade glirio. | Mae Jade yn clirio. | Gofynnwch pa 'wobrau' y gallai Jade eu cael e.e. canmoliaeth, cwtsh, cael rhywbeth bach neis. |  |
| Mae Jason yn gofyn i Max fenthyg ei gonsol gemau iddo. | Mae Max yn benthyg ei gonsol gemau i Jason. | Nid yw Jason na'r gofalwr yn ymateb i hyn. Oes yna wobr? |  |
| Mae'r gofalwr yn dweud wrth Kelly dro ar ôl tro i fynd i'w gwely. | Mae hi'n gwylio'r teledu. |  |  |
| Mae'n amser mynd i'r ysgol. | Mae Asha yn aros yn ei gwely - mae hi'n ypset ac yn dweud bod ganddi boen yn ei bol. Mae'r gofalwr yn dod â brecwast iddi yn ei gwely. |  |  |
| Mae'r gofalwr yn dweud wrth Nilesh y caiff wylio'r teledu ar ôl iddo wneud ei waith cartref | Mae'n dadlau ac yn cwyno. Mae'r gofalwr yn anwybyddu hyn.  Mae'n gwneud ei waith cartref. |  |  |

**Taflen 2.6**

*Os yw Asha yn bryderus am yr ysgol, bydd angen cefnogaeth ac anogaeth arni i wynebu hyn. Os bydd oedolion yn cydymdeimlo gormod ac yn gadael i'r plentyn osgoi'r peth mae'n pryderu amdano, mae'n bosib y byddant mewn gwirionedd yn annog ac yn atgyfnerthu'r ymddygiad pryderus- osgoi.*

Gweithgaredd ABC

**Taflen 2.7**

Mae James yn gwylio ei hoff raglen ar y teledu. Mae ei ofalwr yn brysur yn y gegin. Mae hi'n paratoi swper ac mae hi ar frys. Mae'n galw ar James ac yn dweud bod yn rhaid iddo ddod i wneud ei waith cartref ar unwaith oherwydd ei bod yn mynd allan yn hwyrach ymlaen y noson honno. Mae James yn ei hanwybyddu ac yn gorwedd ar y soffa, wedi ymgolli yn ei raglen. Ar ôl pum munud mae ei ofalwr yn dod i mewn i'r ystafell yn ddiamynedd. Mae hi'n ddig wrth James ac yn dweud wrtho ei bod hi wedi cael llond bol ar swnian arno. Mae James yn rhoi ei ddwylo dros ei glustiau ac yn parhau i edrych ar y teledu. Mae ei ofalwr yn diffodd y teledu, ac mae James yn dechrau rhegi arni hi. Mae'r gofalwr yn gafael ym mraich James ac yn dweud wrtho ei bod hi wedi cael digon ac y caiff o fynd i'w lofft. Mae'n taflu ei fag ysgol i mewn i'r ystafell ar ei ôl. Awr yn ddiweddarach mae'r gofalwr yn galw ar James i ddod i lawr y grisiau i gael ei swper. Mae hi wedi paratoi ei hoff fwyd.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sbardunau** | **Ymddygiad** | **Gwobrau o safbwynt y plentyn** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Taflen 2.8**

**Gweithgaredd ABC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Digwyddiadau blaenorol neu 'Sbardunau' | Ymddygiad | **Canlyniadau neu 'Wobrau' o safbwynt y person ifanc** |
|  |  |  |

**Sylwi ar Sbardunau a Gwobrau**

**Taflen 2.9**

**Ymddygiad priodol**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ymddygiad amhriodol**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ymddygiad – cadarnhaol – amhriodol** | Pa bryd ac ymhle y digwyddodd o? | **Sbardunau: beth ddigwyddodd cyn hynny?** | **Gwobrau:** Beth ddigwyddodd wedyn? | **Unrhyw sylwadau eraill:** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Enghraifft o Ddyddiadur Ymddygiad*

**Handout 2.10**

Ymddygiad cadarnhaol: *Mae Selina'n helpu i edrych ar ôl y babi*

**Ymddygiad amhriodol:** *Mae Selina'n ceisio codi ffrae â Katie*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ymddygiad- cadarnhaol neu amhriodol** | **Pa bryd ac ymhle yr oedd wedi digwydd** | **SBARDUNAU: beth ddigwyddodd cyn hynny?** | **GWOBRAU: beth ddigwyddodd wedyn?** | **Sylwadau eraill** |
| Roedd wedi fy helpu i roi bath i'r babi - wedi mynd i ôl yr holl bethau oedd eu hangen  Roedd Selina wedi gwthio a rhoi dwrn i Katie yn yr ystafell ffrynt pan ddaeth hi i mewn o'r coleg | Dydd Llun pm.  Dydd Mawrth ar ôl coleg | Mi ddwedes i ei bod yn amser rhoi bath i'r babi.  Roedd Katie wedi treulio'r diwrnod gartref gyda mi oherwydd bod ganddi annwyd trwm | Cawsom hwyl gyda'n gilydd ac roeddwn i'n wirioneddol falch o Selina. Roedd y babi wedi mwynhau'r profiad hefyd  Roedd Katie wedi crïo.  Roeddwn i'n ddig iawn wrth Selina ac wedi dweud y drefn wrthi. Mi wnaeth o ddifetha ein noson. | Mae Selina'n ymddangos fel pe bai hi'n mwynhau helpu. Mi ddiolches i iddi am fod mor wych gyda'r babi  Mae Selina'n ymddangos yn genfigennus. Mae'n gas ganddi hi fy ngweld yn treulio amser gyda Katie ar ei phen ei hun |