

**Blodyn Maethu a'i Bwerau**

**Taflen 1.1**

**GWELLA PERTHNASOEDD**

* **Canmol**
* **Amser un i un**
* **Dewis ymddygiad amgen**
* **Gwobrau gwirioneddol**
* **Siartiau gwobrwyo**

**DISGYBLAETH GADARNHAOL**

* **Cyfarwyddiadau clir a thawel**
* **Dewis Anwybyddu**
* **Canlyniadau naturiol a rhesymegol**
* **Rheolau'r teulu**
* **Cadw yn y tŷ, tasgau yn y tŷ, dim gwylio'r teledu na defnyddio'r cyfrifiadur!**

Cynhesrwydd

 **OBSERVATION , Being clear and specific, ABC** 

Sylw Cadarnhaol

**SGILIAU**

**CYMDEITHASOL**

* **Gwrando'n ystyriol**
* **Derbyn, labelu**

 **a rheoli meddyliau a theimladau**

* **Defnyddio sgiliau datrys problemau**
* **Aros Cynllunio Gwneud**

**ADDYSG**

* **Cefnogi dysgu pobl ifanc**
* **Eu hannog i ddarllen ac i astudio/gwneud eu gwaith cartref**
* **Cyfathrebu ag ysgolion**



**Camau Datblygu**

Strengthening Families Strengthening Communities, Steele M, 2000

Mae plant yn datblygu mewn llawer o ffyrdd: yn feddyliol, yn emosiynol, yn gorfforol ac yn gymdeithasol.

* MAE DATBLYGIAD YN MYND DRWY GAMAU: bydd plant yn mynd drwy'r camau hyn ar wahanol gyflymder
* *MAE YSTOD EANG AR GYFER DATBLYGIAD ARFEROL: bydd gwahanol blant ar wahanol bwyntiau yn yr ystod, ond yn dal i gael eu hystyried yn normal*
* MAE PLANT YN SYMUD O GAM I GAM: mae plant yn symud yn raddol o un cam i'r llall – gan symud o'r gwaelod i'r top
* “MAE DEALL YN WELL NA MEDDWL”: mae plant yn gallu deall ar lefel uwch pan maent yng nghwmni oedolyn – pan maent ar eu pen eu hunain, bydd plant yn meddwl ar lefel is
* MAE PLANT YN SYMUD I FYNY AC I LAWR: pan fyddant yn teimlo o dan straen, gall plant ddychwelyd at ymddygiad blaenorol



**Taflen 1.2**

**Camau Datblygu**

Strengthening Families Strengthening Communities, Steele M, 2000

**Taflen 1.2**

**CYMDEITHASOL:**

**2-4 oed:** Ymdeimlad o'r hunan yn datblygu, chwarae paralel, defnyddio brawddegau sy'n cynnwys rhwng 2 a 4 gair.

**5-6 oed:** Iaith emosiynol syml yn datblygu: trist, drwg, dig.

**7-11 oed:** Gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched. Hunaniaeth ddiwylliannol a chymdeithasol yn dechrau ymddangos. Ysgol a llwyddiannau = rhan fwy o hunan-barch.

**POBL IFANC YN EU HARDDEGAU:** Mae barn cyfoedion yn dylanwadu – ac yn gallu bod yn bwysicach na barn rhieni.

 **MEDDWL:**

**2-4 oed:** dim ond o'u safbwynt eu hunain maent yn gallu gweld pethau, maent yn deall mwy pan maent gyda phobl eraill, arbrofi gyda rheolau = Na.

**5-6 oed:** Dysgu rheolau – ddim yn dda am ddweud y gwahaniaeth rhwng gwahanol lefelau o fod yn anghywir nac am ddweud ‘pam’ mae angen rheolau. Os oes rhywbeth drwg yn digwydd, maent yn meddwl eu bod nhw'n ddrwg.

**7-11 oed:** Maent yn credu bod gan bawb ei safbwynt ei hun. Bod yn gywir yw'r nod. Mae teg yn golygu cyfartal, gan arwain at lawer o gymharu.

**POBL IFANC YN EU HARDDEGAU:** Mae ganddynt werthoedd mewnol, maent yn feirniadol ohonynt eu hunain ac o eraill, maent yn gallu maddau, maent yn datblygu hunaniaeth bersonol, mae'n well ganddynt amser un i un gyda rhywun sy'n debyg i riant na bod yng nghwmni grŵp teuluol mwy.

 **YMDDYGIAD:**

**2-4 oed:** Cerdded, siarad, dysgu am y byd o'u cwmpas, chwilfrydig.

**5-6 oed:** Dysgu meistroli'r byd, cymryd risgiau efallai, efelychu pobl ag awdurdod, mwy cydweithredol, dod yn fwy annibynnol.

**7-11 oed:** Trafod er mwyn cael beth mae arnynt ei eisiau, mwy annibynnol.

**POBL IFANC YN EU HARDDEGAU:** Byddant yn mynegi eu hunain drwy'r hyn maent yn ei wisgo, byddant yn dod yn fwy ac yn fwy annibynnol, efallai y byddant yn cymryd risgiau, byddant yn gallu cymell eu hunain ac yn cyflawni'n annibynnol.

Datblygiad Pobl Ifanc

**Taflen 1.3**

Nid yw cyfnod llencyndod yn gyfnod datblygu esmwyth na di-stŵr. Mae'n gyfnod o 7 mlynedd a mwy mewn gwirionedd lle mae pobl ifanc yn newid o fod yn ddibynnol i fod yn annibynnol, o fod yn anghyfrifol i fod yn gyfrifol, o fod yn anaeddfed i gael yr aeddfedrwydd y gobeithir amdano. (Herbert a Haper-Dorton t100). Mae Herbert yn ei ddisgrifio fel “beginning in biology and ending in culture” (t101) e.e. mae cyfnod llencyndod yn dechrau'n swyddogol pan mae blaenlencyndod yn dechrau ond ceir teimladau cymysg ynglŷn â phryd mae pobl ifanc yn dod yn oedolion, ac mae'r gwahanol oedrannau ar gyfer pleidleisio, yfed alcohol, priodi ac ati yn adlewyrchu hynny.

* Yn ystod cyfnod llencyndod mae'r grŵp cyfoedion yn fwy dylanwadol na rhieni neu unigolion sy'n debyg i rieni
* Mae cyflwyniad a datblygiad yn newid mewn sawl maes, gan gynnwys: ymddygiad (gwneud penderfyniadau ynglŷn â beth maent yn ei wneud), emosiynau (gweld eu bywyd emosiynol yn wahanol i fywyd eu gofalwyr ac i'r gwrthwyneb) a gwerthoedd (gan gynnwys gwneud dewisiadau sy'n cyd-fynd â'r gwerthoedd hyn, cyfleu ymdeimlad o reolaeth)
* Maent yn gallu datblygu annibyniaeth mewn gwahanol feysydd ar wahanol adegau: maent yn dechrau ac yn aeddfedu ar wahanol adegau e.e. efallai y bydd pobl ifanc yn dymuno cael annibyniaeth ymddygiadol ond nad oes ganddynt y ddealltwriaeth emosiynol ynghylch goblygiadau'r hyn maent yn ei wneud na'r sgiliau rheoli i allu delio â'r canlyniadau
* Bydd pobl ifanc yn symud drwy gamau datblygu, gan fynd i fyny ac i lawr wrth iddynt fynd ymlaen. Nid ydynt yn symud i'r un cyfeiriad o hyd!
* Datblygiad corfforol a rhywiol, newidiadau o ran hormonau
* Pwy ydych chi a newidiadau o ran rôl gymdeithasol – deall, ail-werthuso a dod i delerau â stori eu bywyd, gan gynnwys hanes perthnasoedd a bylchau
* Dechrau gwneud pethau ar wahân i'r teulu
* Perthnasoedd a'r newidiadau o ran pwysigrwydd grwpiau cyfoedion
* Datblygiad gwybyddol a datblygiad yr ymennydd – synapsau yn yr ymennydd yn tanio unwaith eto, amser da i helpu i ddatblygu sgiliau newydd
* Addysg a chyfnod pontio i'r ysgol, gwaith, addysg bellach
* Symud o fod yn ddibynnol i fod yn annibynnol: Gadael cartref/(gofal) a byw'n annibynnol
* Datblygiad emosiynol a moesol – hunan-barch a hunanymwybyddiaeth

Nid yw cyfnod llencyndod yn gyfnod o straen a gwrthdaro o reidrwydd – gall fod yn gyfnod diddorol o newid ac arbrofi. Ond i nifer fach o bobl ifanc gall cyfnod llencyndod fod yn gyfnod anodd a llawn trallod. Pan fydd problemau'n codi, maent fel arfer yn faterion sy'n deillio o anawsterau sydd wedi ymddangos yn barod yn ystod blynyddoedd plentyndod. Bydd nifer o bobl ifanc sy'n derbyn gofal wedi profi llawer o'r ffactorau sy'n eu rhoi mewn perygl o wynebu problemau sy'n datblygu ac yn parhau ym mlynyddoedd llencyndod pan oeddent yn blant bach. Maent mewn cyfnod anodd – cyfnod o newid – ac mae'r problemau sy'n berthnasol i bobl ifanc sy'n derbyn gofal yn dwysáu hynny. E.e. sut i ddeall a pherthyn i ddau deulu gwahanol mewn ffordd realistig y mae modd ei rheoli.

**Gwydnwch (Resilience) 1**

**Taflen 1.4**

“Resilience refers to qualities which cushion a vulnerable child from the worst effects of adversity in whatever form it takes and which may help a child or young person to cope, survive and even thrive in the face of great hurt or disadvantage”.

 Robbie Gilligan

 Robbie Gilligan

**Gwydnwch (Resilience) 2**

**Taflen 1.5**

Mae rhai plant yn cael eu geni gyda rhinweddau gwydnwch e.e. IQ uchel, ac mae pob plentyn yn gallu datblygu rhinweddau gwydnwch.

Mae gofalwyr mewn sefyllfa unigryw i helpu pobl ifanc i gryfhau'r rhinweddau gwydnwch sydd ganddynt yn barod, a galluogi eraill i ddod o hyd i dalentau ynddynt eu hunain a phrofiadau yn eu bywyd sy'n eu gwneud yn fwy gwydn.

Mae'r chwe maes sy'n berthnasol i wydnwch: sylfaen ddiogel, addysg, cyfeillgarwch, talentau a diddordebau, gwerthoedd cadarnhaol a chymwyseddau cymdeithasol, yn ffactorau gwydnwch mewnol ac allanol y mae modd i ofalwyr eu hybu er mwyn helpu pobl ifanc i fod yn fwy gwydn. (Daniel a Wassell: Adolescence).

Os oes gan bobl ifanc lefelau da o hunan-barch, hunan-effeithlonrwydd ac ymdeimlad o sylfaen ddiogel, mae'r sylfaen ganddynt i fod yn wydn yn wyneb heriau ac anawsterau bywyd.

Yn ystod cyfnod llencyndod mae'r ymennydd yn fwy hyblyg ac mae ganddo fwy o blastigrwydd. Bydd yn cael ei siapio gan effeithiau rhyngweithiadau cymdeithasol allanol a phrosesau seicolegol mewnol. Gall y ffordd mae gofalwr yn ymateb i berson ifanc gael effaith enfawr o ran a yw synapsau newydd yn ffurfio i gryfhau ffactorau gwydnwch, ynteu a ydynt yn cael eu torri.

Dylech arsylwi a dal sylw ar dalentau, rhinweddau, cryfderau a diddordebau pobl ifanc. Os ydynt yn symud yn dda i gerddoriaeth, efallai y byddai ymuno â dosbarth dawns yn rhoi'r sgiliau addas iddynt ddatblygu eu talentau naturiol mewn ffordd greadigol ac yn agor y drws at gyfleoedd i gael hwyl, gweithgareddau cymdeithasol a gwaith yn y dyfodol o bosib.

Helpwch nhw i gwblhau'r brawddegau isod e.e.

Rydw i yn...........gyfeillgar

(Hunan-barch)

Mae gen i ........bobl yn fy mywyd sy'n fy ngharu

(sylfaen ddiogel)

Rydw i'n gallu........darllen ac ysgrifennu'n ddigon da i ymdopi â phethau

(hunan-effeithlonrwydd)

Mae angen i bobl ifanc sy'n derbyn gofal allu cymryd risg yn ystod cyfnod llencyndod yn yr un modd ag unrhyw bobl ifanc eraill yn eu harddegau. Mae angen i ofalwyr eu helpu i gyflawni'r dasg hon sy'n eu helpu i symud o fod yn ddibynnol i fod yn annibynnol. Mae'n bwysig bod gofalwyr yn eu helpu i fod yn ymwybodol o risgiau ac i gymryd risg mewn ffordd synhwyrol. Nid yw osgoi risg yn eu helpu i roi cynnig ar bethau, gwneud camgymeriadau a dysgu ohonynt.

Mae angen i bobl ifanc gael terfynau o hyd, ac mae'r cwestiynau isod yn arweiniad defnyddiol i ofalwyr ei ddefnyddio er mwyn gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn ddiogel heb eu hatal rhag mynd allan a bod yn fwy annibynnol.

Ble maen nhw?

Gyda phwy maen nhw?

Beth maen nhw'n ei wneud?

Pryd maen nhw'n dod yn ôl?

**Taflen 1.6**

**CLIR NEU** NIWLOG **?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Clir** | **Niwlog** |
| Mae Charmaine yn mynd i'w chragen ac yn dawel ar ôl bod mewn cysylltiad â'i mam enedigol |  |  |
| Mae James yn berson ifanc anodd |  |  |
| Mae ymddygiad Beth yn gwbl annerbyniol  |  |  |
| Mae gan Anita anawsterau dysgu |  |  |
| Mae Simon yn ffraeo gyda'i frawd o hyd |  |  |
| Mae Kelly yn gwrthod codi o'i gwely i fynd i'r ysgol yn y bore |  |  |
| Mae Levi yn dda am ddweud “diolch” pan rydych yn gwneud rhywbeth iddo |  |  |
| Mae ystafell wely Ayesha yn flêr |  |  |
| Dydy Paul byth yn cadw mewn cysylltiad |  |  |
| Mae Lesley yn cymryd cyffuriau |  |  |

**Taflen 1.7**

Sut i gael darlun clir:

Mae disgrifio ymddygiad yn glir yn sgil sylfaenol a hanfodol wrth reoli ymddygiad. Mae'n ein galluogi i gael iaith gyffredin a dealltwriaeth o'r “broblem”. Er mwyn datblygu'r sgil hon, mae angen i ofalwyr gael y cyfle i gamu'n ôl ac arsylwi ymddygiad yn fanwl, ac yna meddwl am yr ymddygiad hwnnw.

Mae arsylwi yn bwysig oherwydd mae'n gadael i ni stopio, edrych a bod yn glir.

Os ydym yn glir ynghylch “problem” yn y lle cyntaf, rydym yn fwy tebygol o sylwi pan mae'r ymddygiad yn newid. (Os nad yw oedolion yn sylwi ar welliannau mewn ymddygiad, gall hyn frifo teimladau pobl ifanc a'u digalonni).

● Bydd gwell cytgord rhwng y person ifanc a’r oedolyn o ran beth sy’n digwydd yn ei fywyd.

● Byddwn yn cael llawer o wybodaeth gyd-destunol sy'n ein helpu i ddeall yn well ble, pryd a sut mae'r ymddygiad yn digwydd. Mae hyn yn ein helpu i feddwl am ffyrdd o ymyrryd er mwyn newid yr ymddygiad.

Awgrymiadau ar gyfer bod yn glir:

Peidiwch â labelu – bydd hyn yn aml yn eu cynhyrfu.

*Mae o’n tynnu pawb i'w ben.* *Mae hi'n ddiog.* *Mae o'n strancio o hyd.*

Mae'r rhain yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Maent yn rhy gyffredinol a niwlog. Maent hefyd yn gas ac yn cael effaith niweidiol ar y rheini mae'r sylwadau wedi'u hanelu atynt.

Disgrifiwch beth rydych yn ei weld mewn termau gweladwy. Beth mae'r person ifanc yn ei wneud neu'n ei ddweud mewn gwirionedd? Yn hytrach na dweud *Rwyt ti'n drwsgl*, disgrifiwch beth ddigwyddodd, *Fe wnest ti daro'r jwg llaeth wrth symud dy fraich*. Ni fyddai hyn mor debygol o wneud i rywun gynhyrfu, a byddai'n haws derbyn y sefyllfa ac ymateb iddi.

Os ydych yn mynegi'ch hun yn glir wrth siarad â phobl ifanc yna byddant yn deall yn well beth rydych yn dymuno iddynt ei wneud. Nid yw'n ddefnyddiol dweud *Stopia dynnu ar dy frawd* wrth Wayne oherwydd nid yw hyn yn rhoi unrhyw fath o syniad iddo sut i gywiro pethau. Drwy ddweud *Wayne, eistedda'n ôl yn dy gadair pan rwyt ti'n siarad efo Dean, a siarada'n dawel ac yn gwrtais plîs*, rydych yn rhoi syniad clir iddo sut gall newid ei ymddygiad.

**Byddwch yn benodol ac yn ddisgrifiadol.**

**Taflen 1.8**

**Tracio Ymddygiad**

Mae'n gallu bod yn hynod o anodd disgrifio ymddygiad yn glir. Mae'r rhan fwyaf ohonom, os nad pawb, yn cofio adegau gartref pan mae'r bobl ifanc yn dadlau neu'n ymladd â'i gilydd a ninnau ddim yn siŵr pwy ddechreuodd beth. Mae pawb angen ymarfer i wylio beth sy'n digwydd a disgrifio hyn yn fanwl. Ar y cam cychwynnol hwn, rydym am i chi gamu'n ôl ac arsylwi ymddygiad heb geisio dod o hyd i atebion. Mae sgiliau arsylwi yn hanfodol ar gyfer deall a rheoli ymddygiad. Maent yn ein galluogi i fod yn fwy clir a gwrthrychol ynghylch beth sy'n digwydd.

**Mae tracio ymddygiad yn rhoi cyfle i chi wneud y pethau hyn:**

* **Gweld a yw'r hyn rydych yn ei feddwl am ymddygiad y person ifanc yn wir mewn gwirionedd**
* **Monitro eich ymateb chi a** **gweld pryd, ble a gyda phwy** **mae'r ymddygiad yn digwydd**
* **Gweld** **a yw'r ymddygiad yn newid**

*Gellir cofnodi a chyflwyno gwybodaeth mewn sawl ffordd – drwy*

*graffiau, siartiau a thablau.*

*Gellir tracio ymddygiad o bob math – cadarnhaol ac anodd – yn y ffordd yma.*

*Mae'r wybodaeth y byddwn yn ei chasglu yn rhoi llinell sylfaen i ni.*

*Mae hyn yn rhoi mesur i ni ar gyfer lefelau'r ymddygiad.*

*Os gallwn ymyrryd, gan ddefnyddio strategaeth arbennig, gallwn fonitro lefelau newydd o'r ymddygiad er mwyn gweld yn glir a yw wedi gwella ai peidio.*

*Os nad yw'r ymddygiad yn newid, bydd angen i ni ailedrych ar bethau a meddwl sut gallwn ymyrryd mewn ffordd wahanol.*

**Taflen 1.9**

Tracio ymddygiad cadarnhaol ac ymddygiad anodd

Yr wythnos hon rydym am i chi sylwi ar rai o'r pethau da mae un o'r bobl ifanc yn eich gofal yn eu gwneud, yn ogystal â'r pethau mwy anodd. Yn gyntaf oll, gwnewch nodyn o ymddygiadau cadarnhaol y person ifanc – y pethau mae'n eu gwneud sy'n help ac yn adeiladol ac ati.

**Ymddygiadau cadarnhaol**

(Gall y rhain fod yn bethau rydych yn eu hoffi am y person ifanc neu sy'n help)

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

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

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

**Ymddygiadau anodd**

(Gall y rhain fod yn bethau sy'n mynd o dan eich croen neu'n eich gwneud yn ddiamynedd)

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

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

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

Dewiswch un ymddygiad cadarnhaol y byddwch yn ei arsylwi ac yn ei gofnodi yn ystod yr wythnos nesaf.

**Ymddygiad cadarnhaol**

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

Dewiswch un ymddygiad anodd y byddwch yn ei arsylwi ac yn ei gofnodi yn ystod yr wythnos nesaf.

**Ymddygiad anodd**

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

**Taflen1.10**

**Siart Cofnodi Ymddygiad**

Dyma'r ymddygiad **cadarnhaol** rydw i'n ei dracio:

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

Dyma'r ymddygiad **anodd** rydw i'n ei dracio:

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Diwrnod | Ymddygiad Cadarnhaol | Ymddygiad Anodd | Arsylwadau: pwy, ble, pryd |
| Mon | ✓ | ✓ ✓ ✓ ✓ | Verbally abusive today |
| Tues | ✓ | ✓ ✓ ✓ | Went to bed when asked first time |
| Weds | ✓ | ✓ ✓ ✓ | Irritable and moody afterschool |
| Thurs | ✓ | ✓ ✓ | Wouldn’t put school bagaway or hang up clothes |
| Fri | ✓ |  | Glad it was Friday –very co-operative |
| Sat | ✓ |  | Very happy at weekend |
| Sun | ✓ |  | Enjoys playing on computer but ok to go up to bed |

**Taflen 1.11**

**Siart Cofnodi Ymddygiad**

Dyma'r ymddygiad **cadarnhaol** rydw i'n ei dracio:

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

Dyma'r ymddygiad **anodd** rydw i'n ei dracio:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Diwrnod | Ymddygiad Cadarnhaol | Ymddygiad Anodd | Arsylwadau: pwy, ble, pryd |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Taflen 1.12**

**Siart Cofnodi**

Gallwch gadw golwg ar ymddygiad eich person ifanc drwy gofnodi ar y siart sawl gwaith mae'n digwydd. Mae'r dull hwn o gofnodi yn ddefnyddiol ar gyfer ymddygiad sy'n digwydd rhwng 10 a 15 gwaith y dydd, e.e. dadlau gyda brawd neu chwaer.

**Cyfarwyddiadau:** Rhowch dic yn y sgwâr bob tro mae'r ymddygiad yn digwydd ar y diwrnod hwnnw. Rhowch y cyfanswm yn y golofn ar yr ochr dde.

**Ymddygiad:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Diwrnod o'r wythnos** | **Ticiwch sawl gwaith mae'r ymddygiad yn digwydd** | **Cyfanswm** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Sampl amser**

**Taflen 1.13**

Mae hwn yn ddefnyddiol ar gyfer ymddygiad sy'n digwydd yn amlach na sawl gwaith mewn awr, er enghraifft cwyno, swnian neu fod yn anufudd. Dewiswch gyfnod (awr neu ddwy efallai) pan mae'r ymddygiad ar ei waethaf, a rhannwch y cyfnod hwn yn flociau amser. Yn yr enghraifft hon, rydym wedi defnyddio blociau amser 30 munud. Rhowch farc yn y blwch os yw'r ymddygiad yn digwydd o leiaf unwaith yn y cyfnod hwnnw. Mae'r dull hwn o gofnodi yn ddefnyddiol ar gyfer ymddygiadau sy'n mynd ac yn dod yn gyflym, neu ymddygiadau heb ddechrau a diwedd amlwg.

**Ymddygiad:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIWRNOD** | **Llun** |  **Mawrth** | **Mercher** |  **Iau** |  **Gwener** |  **Sadwrn** | **Sul** |
| 9.00-9.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.30-10.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.00-10.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.30-11.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.00-11.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.30-12.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00-12.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-1.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.00-1.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.30-2.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.00-2.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.30-3.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.00-3.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30-4.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.00-4.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.30-5.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.00-5.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.30-6.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.00-6.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.30-7.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.00-7.30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.30-8.00 |  |  |  |  |  |  |  |
| Sawl gwaith mae'r ymddygiad yn digwydd i gyd? |  |  |  |  |  |  |  |

**Cofnod amser**

**Taflen 1.14**

Mae'r cofnod hwn yn ddefnyddiol er mwyn gweld am faint o amser mae ymddygiad yn para. Er enghraifft, faint o amser mae'n ei gymryd i berson ifanc baratoi i fynd i'r gwely.

**Cyfarwyddiadau:** Amserwch am faint o amser mae pob ymddygiad yn para ac ysgrifennu hyn ar y siart.

Adiwch y cyfan i gael y cyfanswm ar gyfer pob diwrnod.

**Ymddygiad:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Diwrnod o'r wythnos** | **Am faint mae’r ymddygiad wedi para mewn munudau** | **Cyfanswm** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |