

Gwneud i bob eiliad gyfrif



5 NEGES ALLWEDDOL

Dod i fy adnabod

- gwybod hanes fy mywyd
- gwybod sut rydw i'n hoffi treulio fy niwrnod
- gwybod sut i helpu fy rheulu a'm ffrindiau i fod yn rhan o'm bywyd
- gwybod beth sydd ei angen arnaf i gynnal fy mywyd cymdeithasol
- gwybod beth sy'n achosi pryder i mi a beth allai wneud i mi deimlo'n well.

Nid dim ond beth rydych chi'n ei wneud ... mae'n golygu sut rydych chi'n gwneud i mi deimlo

- byddwch yn garedig a thosturiol
- byddwch yn dyner ac yn ystyriol
- parchwch fy mhreifatwydd a'm teimladau
- cofiwch fod gen i hawliau, yr un peth â chi
- gwrandewch arna i ac ymateb i mi
- dylech bob amser egluro i mi beth ydych chi'n ei wneud a mynd ar fy nghyfplymdra i
- cofiwch mor bwysig yw gwenu.

Dylech wybod beth y gallaf ei wneud a'm cynorthwyo i wneud hynny

- dylech fy annog i fod yn egnïol, yn gorfforol ac yn gymdeithasol
- dylech fy nghynorthwyo i aros mor iach ag y gallaf
- dylech ddod o hyd i ffyrdd i'm galluogi i lwyddo yn y pethau yr wyf am eu gwneud
- dylech fy nghynorthwyo i fod yn annibynnol ... hyd yn oed yn y ffyrdd lleiaf
- gwnewch bethau gyda mi ... nid dim ond drosof fi... neu i mi.

Helpwch fi i deimlo'n gyfforddus, yn saff ac yn ddiogel yn fy amgylchoedd

- gwnewch bethau'n hawdd i mi ddod o hyd i bethau a ffeindio fy ffordd o gwmpas
- cofiwch ei bod yn bwysig bod gennyf fy eiddo personol a'r pethau sy'n bwysig i mi o'm cwmpas
- cofiwch rym y synhwyrâu i'm helpu i ddeall fy amgylchedd (golwg, clyw, arogl, blas a chyffyrddiad)
- cynorthwywch fi i fwynhau'r awyr agored

Cofiwch fod y pethau bach i gyd yn cyfrif

- beth am gymryd pob cyfle, wedi'i gynllunio a heb ei gynllunio, i wneud fy niwrnod
- deall y gwahaniaeth y gallwch ei wneud i'm diwrnod
- gwnewch yn siŵr ein bod yn cofnodi'r eiliadau sy'n cyfrif mewn unrhyw gofnodion yr ydym yn eu cadw

- pan fyddwch yn gwneud gwahaniaeth i mi, byddwch yn teimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth ac yn cael boddhad hefyd.