

## Neges i'r deintydd\*

1) Dyma faint rydw i'n poeni ar raddfa o 1 i 10 lle mae 1 yn golygu nad oes unrhyw ofn arna i o gwbl.

2) Dyma'r pethau rydw i'n poeni amdanyn nhw

-----

3) Dyma pa mor boenus rydw i'n credu y bydd, ar raddfa o 1 i 10 lle mai 1 yn golygu na fydd yn brifo o gwbl

4) Dyna beth yr hoffwn i weld yn digwydd

-----

5) Dyna beth na hoffwn i weld yn digwydd

-----

6) Pethau rydw i'n bwriadu eu gwneud:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chwarae cerddoriaeth neu lyfr sain | <input type="checkbox"/> Chwarae gêm yn fy mhen       |
| <input type="checkbox"/> Dychmygu rhywle gwych              | <input type="checkbox"/> Anadlu ac ymlacio            |
| <input type="checkbox"/> Gwasgu pelen straen                | <input type="checkbox"/> Gwneud mathemateg yn fy mhen |

7) Pethau rydw i eisiau i chi eu gwneud:

- Siarad â fi, neu egluro neu ddangos i fi beth rydych chi'n ei wneud
- Dweud wrthyf i pa mor hir y bydd yn cymryd
- Arall

8) Cytuno ar signalau stopio clir

Os wyt ti eisiau i'r deintydd stopio, mae angen ffordd arnat ti i roi gwybod i'r deintydd. Er enghraifft, mae modd codi dy law chwith pan ti eisiau egwyl neu lyncu. Os wyt ti'n cytuno ar hyn gyda'r deintydd cyn i ti ddechrau triniaeth, bydd pethau'n haws o lawer os bydd angen i ti gymryd saib.

Weithiau, os bydd dy ddeintydd wedi cyrraedd pwynt pwysig, gall fod yn angenrheidiol i'r rhan yma o'r driniaeth gael ei orffen cyn stopio. Os felly, bydd angen i ti a'r deintydd gytuno y bydd yn rhoi syniad i ti o faint o amser sydd ei angen. Dyna'r amser i ddefnyddio un o dy Declynnau.

FY SIGNAL STOPIO YW:

-----

Wedi ei ddewis gen i  
(llofnod)

Wedi ei lofnodi  
gan (deintydd)

Dyddiad

Dyddiad

**\* Paid anghofio mynd â'r neges hon gyda ti i roi i'r deintydd y tro nesaf y byddi di'n mynd. Gelli di ysgrifennu neges newydd bob tro y byddi di'n dod.**



## Sut aeth pethau?

Pan fydd dy driniaeth bron ar ben, dyma ychydig o gwestiynau fydd yn dy helpu i roi adborth gonest. Bydd dy ddeintydd eisiau i ti roi adborth gonest. Meddylia am dy brofiad a sut aeth pethau. Efallai y byddi di eisiau i dy ddeintydd wneud rhai pethau yn wahanol y tro nesaf - nawr yw'r amser i ofyn.

Dyma ychydig o ymadroddion y gelli di eu defnyddio wrth siarad â dy ddeintydd.

Pan wnaethoch chi hyn, dyma sut roeddwn i'n teimlo:

-----  
Y pethau â weithiodd orau i fi heddiw oedd:

-----  
Pa mor boenus oedd y driniaeth go iawn ar raddfa o 1 i 10, lle mai 1 yn golygu nad oedd yn brifo o gwbl?

Adborth gan dy ddeintydd... Gofynna i dy ddeintydd ysgrifennu sut y mae'n meddwl oeddet ti wedi gwneud:

-----  
Nawr, os oes unrhyw beth dwyt ti ddim eisiau i ddigwydd eto, ysgrifenna hyn i lawr yma:

-----  
Faint fydda i'n poeni y tro nesaf ar raddfa o 1 i 10, lle mai 1 yn golygu na fydda i'n poeni o gwbl?

## Felly, beth wyt ti wedi'i ddysgu?

Ticia'r pethau sy'n gweithio i ti...

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bod gyda cynllun.                  | <input type="checkbox"/> Defnyddio fy Nheclynnau. |
| <input type="checkbox"/> Ysgrifennu neges i'r Deintydd.     | <input type="checkbox"/> Cymryd pethau fesul cam. |
| <input type="checkbox"/> Defnyddio signal stopio.           | <input type="checkbox"/> Gofyn am wybodaeth glir. |
| <input type="checkbox"/> Cael rhywbeth i edrych ymlaen ato. |   |

Arall: (ysgrifenna hyn yma) -----

## Rwyt ti wedi gwneud yn dda.

Mae'n syniad da cydnabod hynny trwy roi gwobr fach i ti. Ti biau'r dewis - ond bydd yn realistig. Fyddwn ni ddim yn mynd ar ein gwyliau dramor.

Beth am un o'r rhain:

- Chware dy hoff gêm am awr ychwanegol heno.
- Gwyllo dy hoff raglen deledu.
- Aros i fyny'n hwyrach heno.
- Dewis dy bryd o fwyd nesaf.
- Lawrlwytho ap newydd.
- Prynu cerddoriaeth.

Dim pop na losin 😊

Dewisa rywbeth fydd yn gwneud i ti deimlo'n dda. Rwyt ti'n haeddu hynny!

Fy ngwobr i fydd: -----