

## Creu Bocs Hapus

Pwrpas y bocs hapus yw i helpu'r person deimlo'n well pan maen nhw'n teimlo'n ofidus, yn bryderus neu'n gynhyrfus.

Mae pobl yn ymateb yn wahanol i bethau gwahanol felly mae'n bwysig bod y bocs yn bersonol.

Gall creu bocs hapus fod yn weithgaredd hwylus iawn.

Does dim angen iddo fod yn focs, gall fod yn fag neu lyfr scrap.

Gallwch gynnwys unrhyw beth syn dod â llawenydd neu gallwch ei ddefnyddio fel gwrthdyniad.

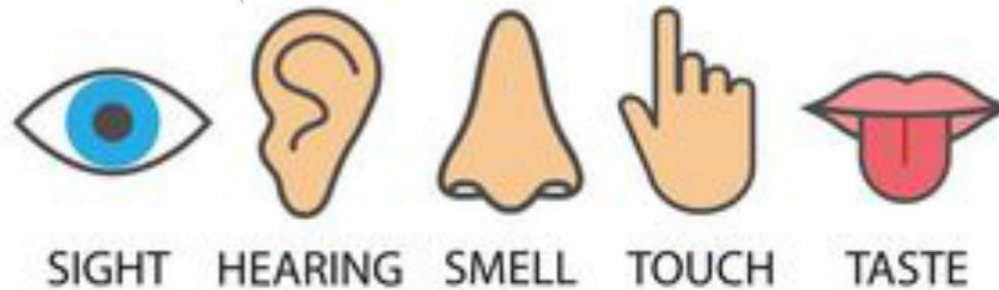
Gwnewch yn siŵr fod y bocs yn rhywle sy'n hawdd cyrraedd pan ei angen.

## Ceisiwch gynnwys eitemau i ymlacio'r synhwyrau:

Cerddoriaeth leddfod, recordiadau gan ffrindiau, rhif ffôn i'w ffonio (ffrind neu linell gymorth), llyfrau llafar, offeryn cerdd

Olewau arogli ee lafant, hoff bersawr, canhwyllau persawrus, jar o sbeisys, ffa coffi, lleithydd persawrus, cardiau/sticeri crafu a gwynto

Lluniau o rywun agos, lluniau o leoedd hardd, DVDs, llyfrau, cylchgronau, cerdyn post, posau neu gemau, gweithgareddau celf a chreffft, eitemau sy'n gysylltiedig â hobi



Potel ddŵr poeth, blanced â phwysau neu feddal, brws gwallt, olew tyliu, cael bathcynnes, colur neu driniaeth dwylo, tedi, sanau gwlanog, mwclis cyffyrddol neu farblis, carreg esmwyth, pêl straen, ffeil ewinedd, clai

Siocledi, gwm cnoi, losin sur, losin mintys, ffefrynnau plentyndod, losin popio, te llysieuol, siocled poeth