**Adnodd 2b**

6. Eu helpu i ddweud   
wrth eraill beth maent yn   
ei ddymuno

Enghraifft: Paratoi ar gyfer apwyntiad iechyd gyda ffrind a mynd gydag gan ddweud wrth y meddyg yr hyn mae’r ffrind wedi gofyn i chi ei ddweud pan fydd yn rhy nerfus ei hun.

Enghraifft: Cael trafodaeth gyda chymydog am ei anfodlonrwydd ar y gwasanaeth a gafodd gan yr heddlu ar ôl i ladron dorri i mewn i’w dŷ ac   
a hoffai fynd i orsaf yr heddlu i drafod gydag uwch swyddog, neu ysgrifennu llythyr i gwyno ac ati.

Enghraifft: Gwneud yn siŵr bod y fam yn ysgol eich plentyn, yr ydych   
wedi bod yn rhoi cymorth ar ffurf eiriolaeth iddi, yn fodlon bod eich rôl eiriolaeth wedi dod i ben a’ch bod yn hapus iddi ofyn am eich cymorth   
yn y dyfodol, ac y byddwch yn trafod hynny gyda hi ar yr adeg honno, yn dibynnu ar eich argaeledd ac ati.

Enghraifft: Trafod gyda Phlentyn sy’n Derbyn Gofal ei ddymuniad i symud lleoliad i fod yn agosach at ei deulu a’r hyn y gallai ei olygu o ran ei addysg, ffrindiau ac ati.

5. Eu helpu i benderfynu beth maent yn ei ddymuno, gan gynnwys pob canlyniad posibl

4. Eu helpu i ymchwilio   
i opsiynau yn cynnwys y prosesau sy’n gysylltiedig   
â phob un

Enghraifft: Cefnogi riant i gael gwybodaeth o wefan ynglŷn â gwneud hawliad yswiriant.

Enghraifft: Cymryd amser i drafod opsiynau triniaeth gydag oedolyn sydd â phroblemau iechyd meddwl i ddeall beth maent yn ei ddymuno.

3. Canfod beth yw’r canlyniad o’u dewis

2. Eu helpu i gael y wybodaeth gywir

Enghraifft: Gwrando ar ddisgybl yn sôn am y bwlio mae’n ei brofi yn yr ysgol a’i helpu i feddwl am yr hyn mae eisiau ei wneud h.y. trafod y mater gydag athro a beth allai ddigwydd o ganlyniad h.y. gallai’r bwlis gael eu cosbi.

Enghraifft: Cymryd amser i wrando ar atgof y plentyn am yr hyn a ddigwyddodd pan ddaeth i mewn i’r system gofal.

1. Clywed eu stori – egluro’r mater

8. Creu diweddglo cadarnhaol pan ddaw’r berthynas eiriolaeth i ben

7. Eu helpu i ddeall canlyniadau