

# HUNAN-DRUGAREDD: POBL, LLEOEDD A PHETHAU SY'N DY GEFNOGI DI

Weithiau gall hunan-drugaredd deimlo'n anodd. Ond, cofia 1-2-3 o bethau a all dy helpu i fod yn garedig tuag at ti dy hun, beth bynnag rwyd ti'n mynd drwyddo.

ENW \_\_\_\_\_

Tynna lun o dy hun yma

1. RHESTRA UN PERSON SY'N GWRANDO ARNAT TI PAN FYDDI DI ANGEN SIARAD:

Cofia, gall pob person ifanc siarad â Childline am beth bynnag maen nhw'n mynd drwyddo. Dros y ffôn, ar-lein, unrhyw bryd.

2. RHESTRA DDAU LE SY'N GWNEUD I TI DEIMLO'N HAPUS:

3. RHESTRA DRI GWEITHGAREDD SYDD WEDI GWNEUD I TI DEIMLO'N DDA YN Y GORFFENNOL:

Er enghraifft gwyllo ffilm, gwneud rhywbeth creadigol neu chwaraeon, neu weld ffrind.

Hunan-drugaredd: Mae bod yn garedig tuag at ti dy hun yn bwysig. Hyd yn oed pan fyddi di'n drist, yn rhwystredig neu'n siomedig, cofia drin dy hun fel y byddet ti'n trin ffrind da.



childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD

Os bydd angen cymorth arnat ti ryw bryd, ffonia 0800 1111, neu cer i [childline.org.uk/kids](https://www.childline.org.uk/kids)

Gwasanaeth gan yr NSPCC yw Childline. ©NSPCC 2024. Elusen gofrestrdedig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. J20240074.