

Grŵp Cyngori Gweinidogol Anabledd Dysgu

**Nodiadau o'n trydydd cyfarfod ni ar 10 Medi
2019**

Geiriau anodd

Arferion cyfyngol

Mae arferion cyfyngol yn digwydd pan fydd pobl yn ceisio rheoli eich ymddygiad trwy eich rhwystro rhag gwneud pethau. Gall fod yn bethau fel eich dal chi i lawr. Neu eich rhoi chi mewn ystafell ar eich pen eich hun.

Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol

Mae Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol yn ymwneud â deall pam y mae person yn ymddwyn mewn ffordd heriol. A cheisio datrys y broblem.

Profiadau Niweidiol Plentyndod

Mae Profiadau Niweidiol Plentyndod yn meddwl pethau drwg sy'n digwydd pan ydych chi'n ifanc. Er enghraifft, os yw eich rhieni yn cymryd cyffuriau neu os ydych chi'n cael eich cam-drin.

Comisiynwyr

Comisiynwyr yw'r bobl sy'n rhoi'r gwasanaethau y mae ar bobl eu hangen yn eu lle.

Rhwystrau

Mae rhwystrau yn bethau sy'n eich stopio chi rhag gwneud y pethau y mae arnoch chi eisiau eu gwneud. Gall rhwystrau gynnwys arian neu'r lle rydych chi'n byw.

Eiriolaeth

Mae eiriolaeth yn digwydd pan fydd rhywun yn eich helpu chi ac yn siarad ar eich rhan chi er mwyn:

- Dweud beth sydd arnoch chi eisiau ei ddweud
- A gwneud i bethau ddigwydd

Hunaneiriolaeth

Mae hunaneiriolaeth yn digwydd pan fyddwch chi'n cael eich cefnogi i siarad drosoch chi eich hun.