

Adnodd Dull Solihull: Y Pum Mlynedd Cyntaf

Taflen i rieni

Trafferthion cysgu: safbwynt plentyn

(Sleeping difficulties: a child's perspective)

Dw i ddim isio cysgu!

Mae fy mhen ôl yn oer / gwlyb

Mae fy nhrwyn wedi blocio

Dw i ddim wedi blino – mi ges nap hir yn gynharach

Mae fy nghlustiau / dannedd / bol yn brifo

Rwy eisiau Mami

Rwy wedi cynhyrfu gormod

Edrychwch arna i!

Rwy wedi cael breuddwyd cas

Mae Mami a Dadi yn gwaeddi gyda'r nos

Mae'n rhy dawel

Mae tedi wedi mynd

Rwy ofn

Rwy'n llwgu

Rwy'n rhy boeth

Rwy'n oer

Mae holl hwyl i lawr grisiau

Dw i ddim yn hoffi'r tywyllwch

Dw i'n hoffi fy nghot, nid y gwely yma

Lle ydw i? Mi es i gysgu ar y sofa

Dim teth. Dim dwmi. HELP!

Mae'n rhy swnllyd

DW I DDIM ISIO CYSGU!

