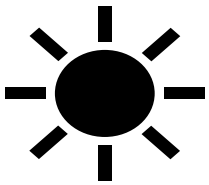
Diwrnod da, diwrnod gwael

Beth sy'n digwydd ar ddiwrnod da? Beth sy'n digwydd ar ddiwrnod gwael? Beth fyddai'n helpu i wneud diwrnod gwael yn well?

 Diwrnod da	 Diwrnod gwael
Gallu eistedd a gwrando yn ystod amser cylch.	Rhedeg o gwmpas yn ystod amser cylch a siarad yn uchel.
Bwyta popeth amser cinio neu'r rhan fwyaf (bwydydd meddal).	Ddim yn bwyta cinio (bwydydd newydd).
Llawer o chwerthin a rhyngweithio â ffrindiau.	Ddim ymuno mewn sesiwn chwarae grŵp ac eisiau cwtsh gyda staff.
Hapus wrth gyrraedd y lleoliad.	Crio wrth gyrraedd ac yn gafael yn mam neu dad.
Rhannu'r teganau roedd yn chwarae â nhw.	Dechrau cynhyrfu pan fydd eraill yn dechrau chwarae gyda'r un teganau.
Mwynhau gweithgareddau creadigol.	Methu canolbwyntio ar weithgaredd a phethau eraill yn tynnu ei sylw.

Beth fydd yn helpu i wneud diwrnod gwael yn well?
Cael amser i redeg a neidio ar y trampolîn.
Gallu mynd i le tawel a llonydd i ymlacio os yw pethau'n mynd yn ormod.

Cadw gweithgareddau ar wahân neu mewn lleoliad ar wahân er mwyn gallu canolbwyntio. Cyflwyno bwydydd newydd pan fydd yn teimlo'n gartrefol ac yn ddigynnwrf.