

Cyngor i Rieni Plant Bach

Cefnogi a thywys ymddygiad eich plant



Rhianta.
Rhowch amser iddo.

www.llyw.cymru/rhowchamseriddo





Rhagarweiniad

Mae'r wybodaeth sydd yn y llyfryn hwn wedi'i datblygu gan Lywodraeth Cymru gyda help nifer o gyrff a gweithwyr proffesiynol.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig syniadau i rieni plant ifanc am sut i gefnogi datblygiad eu plant a thywys eu hymddygiad mewn ffordd gadarnhaol. Ystyr "rhiant" yw unrhyw un sy'n gyfrifol am ofalu am blant a'u magwraeth.

Does dim 'un ffordd' o fagu plant sy'n addas i bawb. Mae pob plentyn a rhiant yn unigryw ac nid bwriad y llyfryn hwn yw gosod set o reolau y mae'n rhaid i bob rhiant eu dilyn. Mae'n cynnig syniadau i rieni benderfynu beth fyddai'n gallu gweithio i'w plentyn ac i'w teulu nhw. Mae'n ceisio helpu rhieni i feithrin perthynas iach a chadarnhaol â'u plant.

Gwybodaeth gyffredinol yn unig am fagu plant sydd yma. Mae'n bosibl y bydd rhieni plant anabl yn wynebu heriau eraill nad yw'r llyfr hwn yn eu crybwyll. Mae manylion cyrff a fyddai o bosibl yn gallu bod o help yn yr adran 'Rhagor o ffynonellau gwybodaeth a help'

Os ydych yn poeni am ddatblygiad neu ymddygiad eich plentyn, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd am gyngor.

Mae rhagor o wybodaeth, syniadau a chyngor ar y wefan 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo':

**[www.llyw.cymru/
rhowchamseriddo](http://www.llyw.cymru/rhowchamseriddo)**

ac ar ein tudalen Facebook

**[www.facebook.com/
MaguPlantRhowchamseriddo](https://www.facebook.com/MaguPlantRhowchamseriddo).
ParentingGiveittime.**

Awgrymiadau i annog ymddygiad cadarnhaol

Pan fydd plant yn cael eu geni, dydyn nhw ddim yn gwybod beth sy'n ymddygiad derbyniol a beth sy'n ymddygiad annerbyniol. Does gan blant ifanc mo'r gallu i greu cysylltiadau rhwng eu teimladau, eu meddyliau a'u hymddygiad yn yr un ffordd ag sydd gan oedolion. Bydd plant yn dysgu sut i reoli eu hemosiynau a'u hymddygiad wrth iddyn nhw ddatblygu. Wrth dyfu, byddan nhw'n dysgu ffyrdd derbyniol o ymateb i wahanol sefyllfaoedd.

Y ffordd orau i rieni gefnogi'r datblygiad hwn yw meithrin perthynas dda â'u plant ac adeiladu ar awydd eu plant i'w plesio. Does dim angen i blant fod yn ofnus na themlo poen er mwyn cyflawni hyn. Dydy taro plant ddim yn dysgu iddyn nhw beth sy'n ffordd dderbyniol o ymddwyn. Mae'n bosibl y bydd hyn yn dysgu iddyn nhw bod taro pobl eraill yn ffordd dderbyniol o ddatrys problemau neu o ymateb pan fyddan nhw'n colli eu tymer.

Dyma saith syniad sy'n gweithio i'ch helpu i feithrin perthynas dda â'ch plentyn. Bydd y syniadau hyn hefyd yn annog plant i ymddwyn yn gadarnhaol, yn hybu eu hyder

ac yn eu cefnogi yn ystod pob cam o'u datblygiad.

Mae pob plentyn yn unigryw a bydd pob un yn ymateb yn wahanol. Os byddwch yn rhoi cynnig ar y syniadau hyn gyda'ch gilydd ac yn rhoi digon o amser iddyn nhw weithio, fe ddylen nhw'ch helpu i dywys ymddygiad eich plentyn.



1. Rhowch amser i ddangos cariad a chynhesrwydd

Os bydd gennych chi berthynas gynnes, gariadus a hoffus gyda'ch plant, bydd hynny'n eu helpu i deimlo'n ddiogel ac yn saff. Pan fydd plant yn teimlo'n ddiogel, maen nhw'n fwy tebygol o fod yn hapus ac yn hyderus, ac o allu delio â gwrthdaro a dicter. Os bydd eich plentyn yn teimlo'n ddiogel, bydd yn fwy tebygol o ddangos chwilfrydedd ac o ddechrau archwilio pethau, a bydd hyn yn help iddyn nhw ddatblygu'n dda.

Rhowch amser i fwytho a chwtsio'ch plant

Bydd dangos llawer o gariad a rhoi sylw i'ch babi neu'ch plentyn yn eich helpu i ddod yn agos. Drwy roi amser i roi llawer o fwythau iddyn nhw bob dydd:

- byddan nhw'n teimlo'n fodlon ac yn saff

- bydd yn help iddyn nhw ymlacio
- byddan nhw'n teimlo'n fwy diogel a hyderus
- bydd yn help iddyn nhw ddelio â phethau sy'n mynd o'u lle a phroblemau wrth iddyn nhw dyfu
- bydd yn cryfhau eu perthynas â chi.

Gwnewch yn fawr o weithgareddau bob dydd

Mae gweithgareddau bob dydd fel amser bath, newid clwt/cewyn, amser prydau bwyd ac amser gwisgo'n gyfle ichi greu perthynas ystyrlon â'ch plentyn. Gallech roi mwythau, cwtsio a chosi'ch plentyn wrth newid clwt neu yn ystod amser bath. Ar eich ffordd i'r siop neu'r ysgol, gallech dreulio ychydig funudau'n tynnu sylw at rywbeth a allai fod o ddiddordeb iddyn nhw. Does dim rhaid i'r pethau hyn y byddwch chi'n eu gwneud gyda'ch plentyn bara'n hir iawn, ond maen nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.





2. Rhowch amser i wrando, sgwrsio a chwarae

Mae pob plentyn yn unigryw. Pan fyddwch yn sgwrsio â'ch plant, yn gwrando arnyn nhw ac yn chwarae gyda nhw, byddwch yn dysgu mwy am eu hanghenion a'u diddordebau. Bydd hyn yn helpu'ch plentyn i ddatblygu'n dda ac hefyd yn eich galluogi i feithrin perthynas gadarn.

Rhowch amser i sgwrsio a gwrando ar eich plentyn

Dysgu siarad yw un o'r sgiliau pwysicaf y mae angen i blant ei ddatblygu cyn dechrau'r ysgol. Mae wedi'i brofi bod gallu sgwrsio

a chyfathrebu'n dda'n helpu plant i wneud ffrindiau, dysgu darllen a chael gwell cyfle mewn bywyd.

Hyd yn oed yn y groth, mae'ch babi'n gallu clywed eich llais. O'r adeg y caiff ei eni, bydd eich babi'n ymateb i leisiau cyfarwydd.

Mae dwy flynedd gyntaf bywyd eich plentyn yn bwysig iawn. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn dysgu'r holl sgiliau sydd eu hangen ar gyfer sgwrsio. Mae'r rhain yn cynnwys edrych, gwrando, copïo a chreu synau cynnar.

Bydd sgwrsio ac ymateb i'ch babi a'ch plentyn bach, yn ogystal â chanu, chwarae a darllen gyda'ch gilydd, yn help i'r babi sy'n clebran dyfu'n blentyn hapus ac iach sy'n siarad.

Mae Words for Life (www.wordsforlife.org.uk) a'r Mudiad Meithrin (www.meithrin.cymru) yn cynnig llwyth o syniadau ar gyfer gweithgareddau i'w gwneud gyda'ch babi neu'ch plentyn i'w annog i sgwrsio.

Mae gan Twf (twfcymru.com) lawer o adnoddau i'ch helpu i ddefnyddio'r Gymraeg gyda'ch babi, hyd yn oed os nad ydych chi'n siarad yr iaith yn dda iawn eich hun.

Rhowch amser bob dydd i chwarae

Mae chwarae'n hwyl i fabis a phlant. Dyma hefyd sut maen

nhw'n dysgu, a sut maen nhw'n sylweddoli pwy ydyn nhw, sut mae'r byd yn gweithio a beth yw eu lle yn y byd hwnnw.

Un o'r pethau pwysicaf y gallwch ei wneud gyda'ch plentyn yw chwarae. Mae'r amser y byddwch yn ei dreulio'n chwarae gyda'ch gilydd yn cynnig llawer o wahanol ffyrdd ac adegau i'ch plentyn ddysgu.

Bydd eich plentyn yn hapus os bydd ganddo ddigon o amser a lle i chwarae. Does dim angen llwyth o deganau drud.



3. Rhowch amser i ganmol

Mae canmoliaeth yn gweithio'n well i annog eich plentyn i ymddwyn yn y ffordd y byddech chi'n ei hoffi, yn hytrach na'i feirniadu a'i gosbi am gamymddwyn. Mae'n helpu'ch plentyn i deimlo'n dda. amdano'i hun ac wedyn i deimlo'n dda amdanoch chi.

Pan fyddwch yn canmol eich plentyn neu'ch babi am ymddygiad neu am ddysgu sgil newydd, yna, mae'n fwy tebygol o'i wneud eto.

Mae canmol hefyd yn help ichi feithrin perthynas dda â'ch plentyn, a fydd yn eich gwneud chi a'ch plentyn yn hapusach.

Cyngor am ganmol:

- **Peidiwch â phoeni am ganmol eich plentyn gormod.** Wnaiff hynny ddim ei wneud yn ymfrostgar neu'n orhyderus.
- **Rhowch ddigon o ganmoliaeth i'ch plentyn pan fyddwch yn gweld ymddygiad da.** Bydd hyn yn help i'ch plentyn ddysgu pa ymddygiad rydych chi'n ei hoffi. Ceisiwch wobrwyo'r ymddygiad drwy roi llawer o sylw, canmoliaeth, mwythau a threfnu gweithgareddau mae'r plentyn yn eu hoffi. Ceisiwch osgoi rhoi pethau melys yn wobr.

- **Dangoswch frwdfrydedd.** Pan fyddwch yn canmol, gwenwch ac edrychwch i fyw llygaid y plentyn. Dydy canmol o ben arall yr ystafell neu wrth ichi redeg drwy'r drws ddim yn cael yr un effaith.
- **Gwnewch hi'n glir i'ch plentyn beth rydych yn ei ganmol.** Bydd hyn yn dangos eich bod wedi sylwi a'ch bod yn golygu'r peth mewn gwirionedd. Yn hytrach na dim ond dweud "Da iawn", dywedwch "O'n i wrth fy modd efo'r ffordd wnest ti rannu dy ddoli efo dy chwaer." Dydy canmol ddim mor bwerus os na fyddwch yn ei gwneud hi'n glir am beth rydych chi'n canmol eich plentyn.



4. Rhowch amser i greu trefn a phatrwm i'ch diwrnod

Peidiwch â phoeni pan fydd plant ifanc yn gwthio'r ffiniau. Dyna sut maen nhw'n dysgu'r gwahaniaeth rhwng beth sy'n iawn a beth sydd ddim. Mae'n berffaith normal ond mae'n gallu bod yn dreth ar ein hamynedd! Fe all fod yn help cael trefn reolaidd a rheolau teulu.

- **Bydd trefn reolaidd yn help i'ch plentyn deimlo'n ddiogel a gwybod beth i'w ddisgwyl.** Gallwch greu trefn i blant bach o gwmpas prydau bwyd, byrbrydau ac amserau cysgu. Dewiswch y drefn sy'n gweithio i'ch teulu chi.
- **Os bydd rhywbeth ar fin newid, rhowch wybod i'ch plentyn.** Bydd eich plentyn yn dechrau disgwyl a derbyn newid yn well pan fydd yn gwybod ei fod yn dod.
- **Bydd rheolau'r teulu'n dysgu'ch plentyn pa fath o ymddygiad sy'n dderbyniol.** Mae cael trefn reolaidd yn gefn i'r dysgu hwn.
- **Cadwch y rheolau'n glir ac yn syml, a gwneud yn siŵr eu bod yn addas i oedran a gallu'ch plentyn.** Bydd nifer y rheolau sydd gennych chi'n

dibynnu ar allu'ch plentyn i ddeall a chofio. Gyda phlant bach iawn, ceisiwch ganolbwyntio ar ddwy neu dair rheol ar y tro. Gallwch addasu'ch rheolau pan fydd eich plentyn yn hŷn, yn deall yn well ac yn gallu eu dilyn.

- **Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn rydych chi'n ei ddisgwyl yn union.** Eglurwch a dangoswch yr hyn rydych chi am i'ch plentyn ei wneud yn hytrach na'r hyn dydych chi ddim am iddo'i wneud. Er enghraifft, dywedwch "Rho dy deganau yn y bocs plis" a dangos beth i'w wneud, yn hytrach na dweud "Paid â gadael dy deganau ar y llawr".
- **Gwobrwywch eich plentyn a'i ganmol am ddilyn y drefn a'r rheolau.** Mae hyn yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd eich plentyn yn dilyn y drefn a'r rheolau yn y dyfodol.



5. Treuliwch amser yn modelu'r ymddygiad rydych chi am ei weld

O'r foment y byddant yn cael eu geni, bydd plant yn gwranddo ar eich geiriau ac yn gwyllo'r hyn rydych chi'n ei wneud. Bydd babanod a phlant yn dysgu drwy ddynwared. Drwy wyllo'r ffordd y byddwch chi'n ymddwyn, bydd eich plentyn yn dysgu sut i ymateb mewn sefyllfaoedd tebyg.

Chi yw model rôl eich plentyn. Bydd eich plentyn yn ailadrodd yr hyn maen nhw wedi'ch clywed chi'n ei ddweud a byddan nhw'n dynwared yr hyn maen nhw wedi'ch gweld chi'n ei wneud.

Pan fydd plant yn cael eu geni, dydyn nhw ddim yn gwybod beth sy'n ymddygiad derbyniol neu'n ymddygiad annerbyniol. Byddan nhw'n dysgu hyn drwy wyllo sut y byddwch chi'n ymddwyn a sut y byddwch chi'n eu trin nhw a phobl eraill.

Bydd plant yn dysgu mynegi a rheoli eu hemosiynau drwy wyllo sut y byddwch chi ac aelodau eraill o'r teulu'n mynegi ac yn rheoli'ch emosiynau. Byddwch yn chwarae rhan bwysig yn dangos i'ch plentyn sut i fynegi teimladau cryf.

Ceisiwch beidio â chyffroi pan fydd pethau'n mynd yn straen. Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un fath. Fydd plentyn byth yn deall nad yw taro pobl neu weiddi arnyn nhw'n dderbyniol os bydd yn eich gweld chi'n gwneud hynny.



6. Rhowch amser i ofalu amdanoch eich hun ac i reoli straen

Bod yn rhiant yw'r rôl fwyaf rhyfeddol ac efallai'r rôl anoddaf a gewch chi. Dydy hi ddim bob tro'n hawdd ac mae'n gallu bod yn her.

Cofiwch nad oes neb yn berffaith ac nad yw neb byth yn gwneud popeth yn iawn bob tro. Gall gofalu am blentyn fod yn waith caled. Bydd y rhan fwyaf o rieni'n profi emosiynau negyddol o bryd i'w gilydd. Mae'r teimladau hyn yn normal. Mae'n bwysig rheoli teimladau fel dicter a rhwystredigaeth er mwyn ichi allu mwynhau bod yn rhiant a chreu cartref diogel a hapus i'ch plentyn.

Ceisiwch neilltuo amser ichi'ch hun

Os cewch chi funud neu ddau i ymlacio yna rydych chi'n fwy tebygol o allu delio â phopeth. Treuliwch 10 munud yn cael bath, yn darllen cylchgrawn neu'n sgwrsio â ffrind.

Trefnwch i gyfarfod â rhieni eraill a'u plant

Bydd eich plentyn yn mwynhau cwmni plant eraill a byddwch chithau'n mwynhau sgwrs fach ag oedolion eraill. Bydd eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn gallu dweud wrthych beth sy'n digwydd yn eich ardal. Gallwch gysylltu â nhw drwy ffonio 0300 123 7777. Mae gwybodaeth am wasanaethau a gweithgareddau yn eich ardal ar gael hefyd ar wefan Family Point (www.pwyntteulu.cymru).



Dicter

Bydd y rhan fwyaf o rieni'n cael eu gwthio i'r eithaf weithiau. Ar brydiau, bydd rhieni'n ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau a'u hymateb. Er lles eich iechyd a'ch perthynas â'ch plentyn, mae'n beth da dysgu sut i reoli'ch tymer.

Os byddwch yn teimlo eich bod yn colli arnoch eich hun, ceisiwch ymbellhau oddi wrth y sefyllfa - ewch o'r ystafell am ychydig, cyfri i ddeg, gwneud paned, ffonio ffrind, anadlu'n araf.

Os byddwch yn dal i deimlo'n ddig, er ichi roi cynnig ar bopeth, efallai y bydd o werth ichi gael ychydig o gyngor. Efallai y bydd o help ichi sgwrsio â chwmselydd neu gael rhywfaint o gyngor am sut i reoli'ch tymer. Gallech siarad â'ch meddyg teulu am hyn neu sgwrsio â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd am wasanaethau yn eich ardal.



7. Treuliwch amser yn meddwl am sut i ymateb i ymddygiad annymunol neu ymddygiad sy'n peri problem

Hyd yn oed os nad yw'n teimlo felly, bydd llawer o'r ymddygiad y byddwch chi'n ei ystyried yn ymddygiad gwael, yn ymddygiad normal mewn gwirionedd i blentyn o oedran a cham datblygu'ch plentyn. Dydy eich plentyn ddim yn ymddwyn fel hyn yn fwriadol.

Pan fyddwch yn gweld eich plentyn yn gwneud rhywbeth nad ydych yn ei hoffi, treuliwch ychydig o amser yn meddwl sut y dylech chi ymateb.

Beth sy'n gweithio:

- **Ceisiwch annog pawb sy'n agos at eich plentyn i ddelio ag ymddygiad annymunol yn yr un ffordd.** Mae cysondeb fel hyn yn help i'ch plentyn deimlo'n ddiogel.
- **Paratowch!** Rhowch bethau a allai niweidio'ch plentyn dan glo. Pan fyddwch allan, ewch ag ychydig o deganau bach i dynnu sylw eich plentyn neu meddyliwch am ambell gêm i'w chwarae er enghraifft "Be wela'i efo'n llygad bach i".



- **Ceisiwch ddeall y rheswm dros ymddygiad eich plentyn.** Ydy'r plentyn yn camymddwyn yn fwy ar adegau penodol? Beth sy'n sbarduno'r ymddygiad hwn? Beth y gallech ei newid er mwyn osgoi hyn a thorri'r cylch?
- **Anwybyddwch y pethau bach.** Bydd plant yn gwneud synau, yn swian a stampio'u traed er mwyn tynnu sylw. Yn hytrach nag ymateb a rhoi sylw i'r math hwn o ymddygiad, ceisiwch roi digon o ganmoliaeth a sylw i'r ymddygiad rydych chi am weld rhagor ohono.
- **Ceisiwch dynnu sylw eich plentyn.** Yn hytrach na chanolbwyntio ar y pethau bach sy'n eich corddi, ceisiwch dynnu sylw plant bach at rywbeth arall. Gallwch gyflwyno gweithgaredd, tegau neu gêm newydd. Os byddwch yn gweld bod rywbeth yn gwneud y plentyn yn rhwystredig, awgrymwch ei fod yn gwneud rhywbeth arall.
- **Peidiwch ag anwybyddu ymddygiad sy'n beryglus neu'n ddinistriol.** Mae anwybyddu'n gallu gweithio'n dda ar gyfer mân gamymddwyn. Ond, pan fydd eich plentyn yn ymddwyn mewn ffordd annerbyniol (e.e. yn taro rhywun, neu ei roi ei hun mewn perygl), symudwch eich plentyn oddi wrth y sefyllfa'n dyner ond yn gadarn.
- **I blant dros 3 - dilynwch drwodd gyda chanlyniad** Os bydd eich plentyn yn ymddwyn mewn ffordd beryglus neu'n brifo rhywun neu'n difrodi rhywbeth, gallwch ddilyn hynny gyda chanlyniad. Er enghraifft, os bydd eich plentyn yn taflu tywod - byddwch yn ei symud o'r pwll

tywod am gyfnod byr; os bydd yn taflu tegan, byddwch yn cadw'r tegan am 10 munud, os bydd yn tynnu llun ar y wal, byddwch yn cymryd y creon oddi arno. Rhaid dilyn drwodd gyda chanlyniad yn gyson.

- **Mae na yn golygu na!** Os byddwch yn ildio i swnian, bydd eich plentyn yn dysgu ei fod yn gallu cael yr hyn mae'n ei ddymuno drwy wneud hynny.

Beth sydd ddim yn gweithio:

- **Ceisiwch osgoi gormod o feirniadaeth a swnian.** Gall

hyn wneud i'ch plentyn deimlo nad yw byth yn gallu gwneud dim yn iawn ac amharu ar ei hyder. Helpwch eich plentyn drwy fod yn glir beth yw'ch disgwyliadau a modelu'r ymddygiad rydych chi am ei weld.

- **Gall gwylltio, gweiddi a tharo droi pethau'n frwydr fawr.** Wnaiff hyn ddim helpu'ch plentyn i ddysgu sut i ymddwyn. Yn hytrach, ceisiwch beidio â gwylltio pan fydd pethau'n mynd yn straen. Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un fath.



Rhagor o ffynonellau gwybodaeth a help

Bydd angen help a gwybodaeth ar y rhan fwyaf o rieni o bryd i'w gilydd. Efallai y byddai'r ffynonellau gwybodaeth a chymorth a ganlyn o help ichi.

Help wrth Fagu Plant

Mae **Family Lives** yn darparu gwybodaeth, cyngor, canllawiau a chymorth am unrhyw agwedd ar fagu plant a bywyd teulu.

Llinell Gymorth am ddim ar
0808 800 2222

www.familylives.org.uk

Mae **Cry-sis** yn helpu teuluoedd sy'n ei chael hi'n anodd delio â babi sy'n crio o hyd.

Ffôn 08451 228 669

www.cry-sis.org.uk

Mae gan **NSPCC Cymru/Wales** Llinell Gymorth - 0808 800 5000 sy'n cynnig help a chynghor. Gwasanaeth Dwyieithog Cymraeg/Saesneg. Ar agor 10am tan 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Ffôn testun 0808 100 1033

www.nspcc.org.uk

Cymorth i Deuluoedd

Mae **Contact a Family Cymru** wedi ymrwymo i helpu teuluoedd sy'n gofalu am blant gydag unrhyw anabledd neu angen ychwanegol.

Llinell Gymorth am Ddim
0808 808 3555

Ffôn Testun 0808 808 3556,

Ffôn 029 2039 6624

www.cafamily.org.uk/wales

Mae'r **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** yn darparu gwybodaeth, cymorth a chanllawiau AM DDIM ar bob agwedd o wasanaethau gofal plant, plant o phobl ifanc.

Ffôn 0300 123 7777

Mae **Pwynt Teulu** yn darparu mynediad at wybodaeth ddefnyddiol i deuluoedd a gofalwyr yng Nghymru a chysylltiadau i wybodaeth leol.

www.pwyntteulu.cymru

Mae'r **National Childbirth Trust (NCT)** yn helpu teuluoedd drwy feichiogrwydd, genedigaeth a chychwyn ar fod yn rhieni.

Ffôn 0300 330 0770

www.nct.org.uk

Mae addysg yn dechrau yn y cartref Syniadau ac awgrymiadau ar sut y gallwch chi gefnogi eich plentyn yn y cartref a helpu i'w paratoi ar gyfer yr ysgol.

www.facebook.com/dechraucartref

Mae **Barnardo's Cymru** yn cynnal nifer o brosiectau sydd â'r nod o gefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Ffôn 029 2049 3387

www.barnardos.org.uk/cym

Mae **Home-Start UK yng Nghymru** yn helpu teuluoedd sydd â phlant ifanc.

Ffôn 029 2049 1181

www.home-start.org.uk/cymraeg

Mae **Gweithredu dros Blant** yn cynnig gwasanaethau i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd.

Ffôn 029 2022 2127

www.actionforchildren.org.uk

Mae **Gingerbread Wales** yn helpu teuluoedd un rhiant yng Nghymru.

Ffôn 029 2047 1900

Llinell gymorth 0808 802 0925

www.gingerbread.org.uk/content/462/Gingerbread-Wales

Mae'r **Llinell Gymorth Genedlaethol i Deuluoedd Troseddwyr** yn cynnig gwybodaeth am yr hyn i'w

ddisgwyl os bydd aelod o'ch teulu'n cael ei arestio a beth fydd yn ei olygu os caiff ei gyhuddo.

Llinell Gymorth - 0808 808 2003

(Rhadffon: gan gynnwys y rhan

fwyaf o ffonau symudol). Ar agor

9am - 8pm o ddydd Llun tan

ddydd Gwener a 10am - 3pm dydd

Sadwrn a dydd Sul.

www.offendersfamilieshelpline.org

Elusen yw **Families Need**

Fathers sy'n helpu tadau, mamau

a neiniau a theidiau i gael cysylltiad

personol a pherthynas ystyrlon â

phlant ar ôl i rieni wahanu.

Llinell gymorth 0300 0300 363

(9am - 10pm yn ystod yr wythnos,

10am - 3pm penwythnosau).

www.fnf.org.uk

Cymorth gyda Chyd-berthnasau

Mae **Relate Cymru** yn cynnig cyngor, cwnsela am berthynas a chyfryngu a chymorth.

Ffôn 0300 003 2340

www.relate.org.uk/cymru

Cam-drin Domestig - ffoniwch

y llinell gymorth ar 0808 8010

800 neu ewch i wefan Live Fear

Free i weld rhagor o wybodaeth a

ffynonellau cymorth.

www.bywhebofn.llyw.cymru