



MAGU
PLANT YN
HYDERUS



HELP WRTH LAW

Cymryd
Ymagweddïad
Cadarnhaol tuag at
Fagu Plant



Plant yng Nghymru yw'r sefydliad plant ymbarél cenedlaethol yng Nghymru, a ddaw â sefydliadau ac unigolion ynghyd i:

- Wneud Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn realaeth yng Nghymru
- Ymladd dros wasanaethau cynaliadwy o ansawdd a chwarae teg i bob plentyn a pherson ifanc
- Sicrhau y rhoddir sylw a thriniaeth arbennig i blant mewn angen
- Rhoi llais i blant a phobl ifanc

Mae Plant yng Nghymru yn gweithio mewn partneriaeth â'r National Children's Bureau yn Lloegr a Children in Scotland, ac mae'n cydweithio'n rhyngwladol â Eurochild a'r Fforwm Rhyngwladol er Lles Plant.

A wnaethoch ganfod y llyfryn hwn yn ddefnyddiol?

Fe fyddem yn falch iawn o gael unrhyw sylwadau a all fod gennych am y llyfryn hwn.

Cysylltwch, os gwelwch yn dda, â **Plant yng Nghymru**,
25 Plas Windsor, Caerdydd CF10 3BZ
Ffôn: 029 2034 2434
Ffacs: 029 2034 3134
e-bost: info@childreninwales.org.uk
www.childreninwales.org.uk

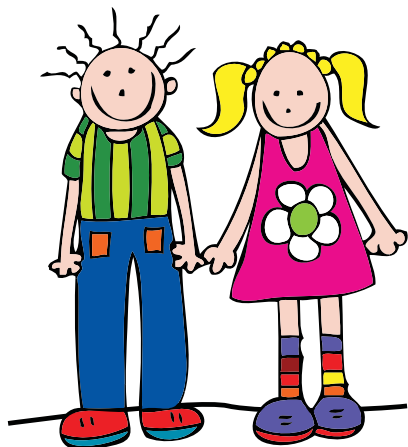


Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Noddwyd y dafien hon gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.
ISBN 1-901871-48-7. Mae hawlfrain ar y cyhoeddiad hwn.

Cynnws

Cyflwyniad	2
Y mae gan Blant Hawliau	3
Beth yw 'Magu Plant yn Gadarnhaol?'	4
Eich Plentyn	6
Amdanoch chi fel Rhiant	8
Munudau o Argyfwng	9
Rhagor o Ffynonellau Gwybodaeth	10



Cyflwyniad

Y mae Plant yng Nghymru wedi ysgrifennu'r llyfryn hwn mewn partneriaeth â Llywodraeth Cynulliad Cymru ac aelodau Ymgyrch 'Sdim Curo Plant!'/Children are Unbeatable!

Y bwriad wrth wraidd hyn yw darparu syniadau ar gyfer rhieni plant ifanc ynglŷn â ffyrdd buddiol o ymdrin ag ymddygiad plant, gan gynnwys dulliau eraill yn lle taro plant. Y mae "Rhiant" yn golygu pawb sy'n gyfrifol am ofalu am a magu plant a phobl ifanc. Yn y llyfryn hwn, er mwyn arbed ailadrodd 'ef' neu 'hi' bob tro yr ydym yn cyfeirio at eich plentyn, fe wnawn ond defnyddio 'hi'.



Y mae'r holl wybodaeth yn y llyfryn hwn, fodd bynnag, yn cyfeirio'n gydradd at fechgyn a merched.

Fe gred **Llywodraeth Cynulliad Cymru** fod taro plant a phobl ifanc yn anghywir. Y mae'u polisi ar gosbi corfforol yn seiliedig ar hawliau a pharch. Ni ddylai bodau dynol daro'i gilydd, ar unrhyw oedran, ac y mae taro plant yn ffurf o daro.

Y mae negeseuon i blant a phobl ifanc ynglŷn â pharchu eraill a pheidio â'u taro hwynt yn cael eu colli pan fo hwynt eu hunain yn cael profiad o gael eu taro gan oedolion, neu pan fônt yn gweld plant eraill yn cael eu trin yn y ffordd hon.

Y mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn dymuno cynorthwyo i ddarparu rhieni gyda'r gefnogaeth y gall fod arnynt angen i ganfod ffyrdd di-drais o reoli ymddygiad eu plant yn effeithiol a chyn i bethau gyrraedd argyfwng.

Y mae gan Blant Hawliau

Y mae gan Blant Hawliau

Y mae gan bob bod dynol yr hawl i beidio â chael ei daro. Y mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn ein hatgoffa bod plant a phobl ifanc yn bobl hefyd a bod ganddynt hwythau hefyd hawl i beidio â chael eu taro. Y mae'r Confensiwn yn gytundeb rhyngwladol ar iawnderau dynol sy'n gosod gerbron hawliau sylfaenol plant a phobl ifanc hyd at 18 mlwydd oed.

Y mae hawliau yn cynnwys yr hawl i addysg, i ofal iechyd ac i gael eu parchu a'u diogelu rhag niwed. Y mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi



derbyn y Confensiwn fel sail ar gyfer eu gwaith gyda phlant a phobl ifanc.

Y mae gan Rieni Hawliau hefyd

Y mae'r Confensiwn yn cydnabod y dylid rhoi cymorth i rieni plentyn weithredu'u cyfrifoldebau. Dyna pam bod Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi noddi'r llyfryn hwn.

'Sdim Curo Plant!/Children are Unbeatable!

Y mae Cynghrair 'Sdim Curo Plant!/Children are Unbeatable! yn grŵp o fwy na 300 o sefydliadau sy'n gweithio i roi'r un amddiffynfa gyfreithiol i blant rhag cael eu taro ag sydd gan oedolion.

Y mae Plant yng Nghymru, Achub y Plant, NSPCC, NCH, Barnardo's, Comisiynydd Plant Cymru a Choleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant oll yn aelodau o'r Grŵp Strategaeth yng Nghymru.

Fe ddaw'r syniadau yn y llyfryn hwn o gyhoeddiadau blaenorol gan Barnardo's, Achub y Plant a'r NSPCC.



Beth yw 'Magu Plant yn Gadarnhaol?'

Y mae magu plant yn gadarnhaol yn golygu dangos i blant sut i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n dderbyniol i'w rhieni ac i eraill. Y mae'n cynorthwyo plant i ddeall sut a pham y dylent ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd a thrwy'u canmol a'u gwobrwyo hwynt pan fyddant yn ymddwyn yn dda. Y mae'n adeiladu ar ddymuniad naturiol plant i foddhau'u rhieni. Fe all unrhyw blentyn o unrhyw oed, personoliaeth, cefndir neu ddiwylliant ymateb yn dda i'r dull hwn o weithredu.



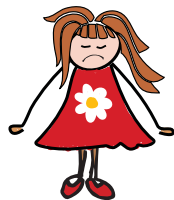
Fe allwch wneud y pethau hyn drwy:

- Dod yn agos at eich plentyn drwy ddangos cariad ac anwyldeb
- Dweud wrth eich plant yr holl bethau sydd yn eich boddhau chi ynglŷn â hwynt
- Canmol ymddygiad da a cheisio ag anwybyddu mân ymddygiad drwg
- Osgoi cosbedigaethau llym fel taro
- Bod â therfynau pendant (ac nid gormod) sy'n gywir ar gyfer oed eich plentyn
- Egluro sut ymddygiad yr ydych yn dymuno'i gael mewn ffordd y mae'ch plentyn yn ei ddeall
- Cynnig rhai dewisiadau (cyfyngedig) megis dewis yr hyn yr hoffent wisgo
- Sicrhau bod pethau yn eich cartref y gallai'ch plentyn eu torri yn rhwydd ac sy'n beryglus yn cael eu rhoi y tu hwnt i'w gyrraedd
- Mynd â sylw plant iau yn hytrach na'u taro neu'u ceryddu
- Cynllunio rhywfaint o amser i chi'ch hun, a chanfod ffyrdd sy'n cynorthwyo i liniaru'ch dicter

Nid yw'n hawdd newid y ffordd yr ydych yn gwneud pethau gyda'ch plentyn. Nid yw neb yn ei chael hi'n iawn bob tro. Ceisiwch â newid un tamaid ar y tro.

"Y mae taro yn llosgi fel danhadlen boeth ac yn eich gwneud i deimlo'n drist"

MERCH 6 MLWYDD OED



“Y mae plant fwy na thebyg yn ymddwyn yn waeth, oherwydd fe ânt o amgylch yn ei wneud o i blant eraill yn y lle chwarae” BACHGEN 9 MLWYDD OED

Os gwnewch ddal ati, fe welwch y bydd eich plentyn yn dechrau ymddwyn yn well..

Pam nad yw taro byth yn syniad da?

Y mae bod yn rhiant yn waith anodd iawn ac y mae pob rhiant yn mynd yn ddig gyda’u plentyn weithiau. Fe allant yn y diwedd daro’u plentyn yng ngwres y funud. Fe gred rhai rhieni y bydd rhai plant, heb gael eu taro, yn colli rheolaeth neu’n mynd ar gyfeiliorn. Fe deimla rhai rhieni fod yna adegau pan fo plant yn ymddwyn mor ddrwg fel mai taro yw’r unig gosb sy’n ddigonol. Fe all taro ymddangos yn iawn yn yr achosion hyn oherwydd ei fod yn ateb chwim. Fodd bynnag, ni fydd yn addysgu’ch plentyn sut yr ydych am iddo hi ymddwyn ond y mae’n fwy tebygol o:

- Addysgu’ch plentyn bod taro rhywun llai yn iawn
- Gwneud ymddygiad digywilydd, anodd yn waeth, ac felly fe ddaw disgyblaeth hyd yn oed yn galetach i’w gyflawni
- Peri bod eich plentyn yn troi’n gyfrinachgar, i feio eraill a hyd yn oed i ddweud celwyddau er mwyn osgoi cael ei daro
- Gwneud i’ch plentyn deimlo’n ddig ac yn ofnus yn hytrach nag ei fod yn eich edmygu ac yn eich parch

Onid oes ar blant angen cael eu dysgu bod gwahaniaeth rhwng yr hyn sy’n gywir ac yn anghywir?

Y mae plant yn dysgu orau i ymddwyn yn dda os rhoddir terfynau cadarn, eglur iddynt. Nid oes arnynt angen bod ofn neu deimlo poen er mwyn cyflawni hyn. Y mae astudiaethau wedi dangos nad yw curo neu daro yn gweithio’n dda, ac fe all rhieni ddechrau taro’n galetach yn amlach i gael yr un effaith.

Y mae’n hawdd anghofio pa mor eiddil yw plant, yn enwedig os ydych yn llawn dicter. Fe all trawiad neu ysgytwad achosi niwed gwirioneddol i blentyn bach. Y mae taro a mathau eraill o gosbi corfforol hefyd yn tramgwyddo ar hawliau plentyn.

“Me taro’n teimlo’n annheg” MERCH 7 MLWYDD OED

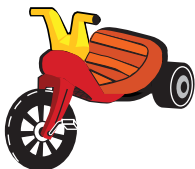


Eich Plentyn

Pam bod fy mhentyn weithiau yn ymddwyn yn ddrwg?

Weithiau y mae'n anodd gwybod pam bod eich plentyn yn ymddwyn fel y mae hi. Os ydych chi'n deall pam bod eich plentyn weithiau yn ymddwyn yn ddrwg, fe all eich cynorthwyo chi i ymateb mewn ffordd wahanol. Fe all eich plentyn fod yn anodd am amryw o resymau:

- **Yn llwglyd neu wedi blino** – Fe all eich plentyn fod yn bigog yn haws os yw hi'n llwglyd, yn sychedig neu wedi blino
- **Chwilio am sylw** – Fe wna'ch plentyn rywbeth i gael eich sylw ac fe all ganfod bod ymddygiad drwg yn cael ei 'sylwi' ac fe gaiff sylw ychwanegol. Fe all fod yn well ganddi gael stwr neu'i tharo yn hytrach na chael dim sylw o gwbl
- **Dial** – Fe all eich plentyn ddymuno dial ar rywun y mae hi'n teimlo sydd wedi'i thrin yn wael
- **Wedi diflasu** – Fe all eich plentyn wneud ati i gamymddwyn os yw hi wedi'i diflasu, yn enwedig mewn lle ffurfiol iawn. Er enghraifft fe all hi ddechrau cyffwrdd pethau nad yw hi i fod i wneud os nad oes yna ddim arall iddi chwarae gydag



- **Cyfnod o ddatblygiad** – Fe all ymddygiad anodd eich plentyn mewn gwirionedd fod yn ymddygiad normal i blant ei hoed hi. Y mae plant bach yn chwilfrydig ac yn archwilio'u byd drwy gyffwrdd, blasu ac ysgwyd pethau – fe allant ei chael hi'n anodd iawn eistedd yn llonydd am gyfnodau maith. Fe all mai wylo, yn enwedig ym mlwyddyn gyntaf baban, yw eu ffordd hwy o ddweud eu bod yn wlyb, yn flinedig neu'n llwglyd. Efallai na all eich plentyn wneud yr hyn yr ydych yn dymuno iddi wneud oherwydd ei hoed – er enghraifft, efallai nad yw hi'n gallu yfed o gwpan heb golli rhywfaint! Mae'r llyfryn "Ymddygiad Dros Ben Llestri Mewn Plant Dan Ddeg" yn rhoi gwybodaeth am ymddygiad normal a thrafferthus – ac y mae ar gael gan Plant yng Nghymru
- **Deall y rheolau** - Efallai nad yw'ch plentyn yn sicr ynglŷn â'r hyn yr ydych am iddi wneud oherwydd nad yw'ch rheolau yn eglur neu fod





gwahanol reolau yn cael eu defnyddio ar wahanol adegau. Y mae plant ieuainc yn ymateb yn well pan fo ganddynt ond ychydig o reolau syml i ddilyn

- **Gorbryder** – Fe all fod yna bethau eraill yn digwydd ym mywyd eich plentyn sy'n effeithio ar ei hymddygiad. Fe all fod eich plentyn newydd ddechrau mewn cylch chwarae neu feithrinfa neu fe all ei bod yn gofidio oherwydd eich bod wedi cael baban newydd. Efallai nad oes gan eich plentyn hyd yn hyn y geiriau i ddweud sut y mae hi'n teimlo ond fe wna weithredu sut y mae hi'n teimlo drwy'i hymddygiad

Sut y gall 'canmoliaeth' wella ymddygiad?

Drwy ganmol eich plentyn pan ei bod yn ymddwyn yn dda fe wnewch ei hannog hi i ymddwyn yn dda yn amlach. Dywedwch wrth eich plentyn yn union yr hyn y mae hi wedi'i wneud yn dda – dywedwch "Ferch dda am roi dy deganau i gadw" yn hytrach nag ond "Ferch dda." Ceisiwch â defnyddio datganiadau "Fi" ac osgoi datganiadau "Ti."

Yn hytrach na "Yr wyt ti mor ddrwg" defnyddiwch "Nid wyf i yn ei hoffi pan wyt yn taflu dy deganau" neu "Rwyf yn cynhyrfu pan wyt yn gweiddi ar dy frawd." Ceisiwch â chynnig rhywfaint o ddewisiadau i'ch plentyn yn hytrach na rhoi gormod o orchmynion iddi.

Er enghraifft, "A wyt eisiau gwisgo dy dop coch ynteu dy dop glas?" neu "A wyt ti eisiau gafael yn fy llaw i neu yn llaw mamgu?" yn hytrach na "Gwisga'r top hwn" neu "Gafael yn fy llaw."

Fe all cynnig dewisiadau gynorthwyo'ch plentyn i ddysgu datrys problemau a chymryd cyfrifoldeb am ei hymddygiad ei hun. Y mae'ch plentyn hefyd yn llai tebygol o wrthod gwneud rhywbeth os rhoddir dewis iddi.

Sut y gall 'chwarae' fod o gymorth?

Fe fydd eich plentyn yn fwy tebygol o ymddwyn yn dda pan fydd hi'n brysur yn chwarae. Nid oes angen cael llond gwlad o deganau i chwarae - y mae plant wrth eu boddau yn dringo i mewn ac allan o flwch cardbord. Os oes yna lyfrgell deganau yn eich ardal fe allwch fenthycu teganau oddi wrthynt.

Amdanoch chi fel Rhiant

Sut ydych chi'n ymdrin ag ymddygiad anodd eich plentyn?

Y mae bod yn rhiant yn waith caled ac nid yw'n hawdd ymdrin ag ymddygiad anodd. Fe all meddwl am y ffordd yr ydych yn ymateb i ymddygiad eich plentyn gynorthwyo. Y mae rhieni yn aml yn ymateb mewn ffyrdd y maent wedi'u dysgu oddi wrth eu rhieni eu hunain. Dyma dair gwahanol ffordd y gall rhieni ymateb:

Awdurdodol

- Bod â llawer o reolau caeth
- Gwneud llawer o orchmynion a defnyddio bygythiadau
- Cosbi'n llym – yn aml gan daro

Goddefgar

- Anwybyddu'u hanghenion eu hunain ac ildio i ymddygiad drwg oherwydd eu bod yn dymuno cael bywyd tawel ac nad ydynt yn dymuno cynhyrfu'u plentyn
- Bob amser yn ildio i swnian
- Gwneud popeth dros y plentyn heb roi cyfle i'w plentyn ddatblygu annibyniaeth

Parchus

- Bod â rheolau syml, eglur a disgwyl i'r rhain gael eu cadw
- Rhoi dewisiadau i blant sy'n iawn am eu hoed a gadael iddynt gael rhywfaint o reolaeth
- Defnyddio canmoliaeth a sylw cadarnhaol i annog ymddygiad da, gan anghymeradwyo ymddygiad drwg ond byth eu taro

Y mae'r rhan fwyaf o rieni fwy na thebyg yn ymateb i'w plant mewn cymysgedd o'r ffyrdd hyn. Y mae'r drydedd ffordd yn aml yn cael ei galw yn magu plant cadarnhaol. Y mae ganddi'r siawns orau o wneud y rhieni a'r plant yn hapus.

Sut ydych chi'n teimlo?

Fe all gofalu am blant fod yn waith blinderus iawn ac fe all fod yna ddyddiau pan fo pethau yn mynd yn drech na chi. Os teimlwch ddieter yn eich llethu, ceisiwch â chymryd seibiant am ennyd – gadewch yr ystafell am gyfnod byr, cyfrwch i ddeg, gwnewch baned o de, ffoniwch i gyfaill, anadlwch yn araf.

Os ydych yn teimlo'n gynhyrfus, ceisiwch â chael cymorth – gofynnwch i rywun yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi fel cyfaill neu berthynas am rywfaint o gefnogaeth. Fe allwch hefyd ofyn i'ch ymwelydd iechyd am gymorth a chyngor. Y mae rhai rhieni yn gweld ei bod o gymorth cyfarfod â rhieni eraill.

Y mae gan eich Gwasanaeth Gwybodaeth Plant lleol fanylion o gylchoedd chwarae, grwpiau mamau a phlant bach a grwpiau cymorth i rieni yn eich ardal (www.nacis.org.uk/contactcis/wales/index.htm). Y mae Cry-sis yn cynorthwyo teuluoedd sydd yn ei chael hi'n anodd ymdopi pan fo'u baban yn wylo llawer. Fe allwch eu ffonio unrhyw ddiwrnod o 9 y bore tan 10 yr hwyr ar **08451 228 669**. Fe allwch hefyd ffonio i Parentline Plus ar **0808 8002222** (pedair awr ar hugain y dydd) os hoffech siarad â rhywun am eich gofidiau.

Munudau o Argyfwng

Fe all fod yna rai adegau sy'n anodd ichi ac i'ch plentyn. Dyma rai syniadau i geisio â gwneud yr adegau hyn yn haws.

Yn yr Archfarchnad

- Ceisiwch â pheidio â mynd i siopa pan fo'ch plentyn wedi blino neu'n llwglyd
- Rhowch rywbeth i blant iau chwarae gydag ef neu i edrych arno yn y trolï. Caniatewch i blant hŷn gynorthwyo gyda'r siopa
- Daliwch i siarad gyda'ch plentyn am bethau a welwch o amgylch y siop. Chwaraewch gemau syml fel "Rwi'n gweld â'm llygad bach i" neu "Pwy all weld yr afalau yn gyntaf?"
- Canmolwch eich plentyn am ymddygiad da

Stranciau

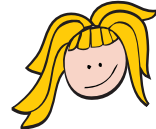
- Y mae plant yn fwy tebygol o gael pwl o strancio os ydynt wedi blino neu'n llwglyd. Os yw'ch plentyn yn cael pwl o strancio, fe all hi fod yn rhy hwyr i ddatrys pethau neu i fynd â'i sylw
- Peidiwch cynhyrfu. Cadw'ch plentyn rhag niweidio'i hun ac arhoswch tan y bydd hi'n dawelach cyn gwneud dim arall
- Osgowch roi'r hyn y mae'ch plentyn yn ei eisiau iddi pan fydd hi'n strancio neu fe allai'r broblem waethygu
- Fe fydd taro yn gwneud i stranciau'ch plentyn bach yn waeth a gwneud i'ch plentyn eich ofni

Amser gwely

- Datblygwch arferiad amser gwely gyda'ch plentyn os yn bosibl ar yr un adeg bob noson
- Rhowch o leiaf hanner awr i'ch plentyn ymlacio a pharatoi ar gyfer gwely. Fe fydd mynd i'r bath a storïau amser gwely yn ei chynorthwyo hi i ymlacio
- Rhowch ganmoliaeth i'ch plentyn pan fydd hi'n mynd i'r gwely heb ffwdan

Mân ffraeo rhwng brodyr a chwiorydd

- Ceisiwch â pheidio dod yn gysylltiedig â dadleuon rhwng eich plant – gadewch iddynt ddatrys mân ffraeon eu hunain
- Gwahanwch eich plant os ydynt yn niweidio'i gilydd a dywedwch yn gadarn na wnewch adael iddynt niweidio'i gilydd
- Fe all mynd â sylw'ch plant fod o gymorth – awgrymwch gêm neu weithgaredd newydd



Y mae yna fwy o gynghorion ynglŷn ag ymdopi â sefyllfaoedd anodd yn "O Amser Brecwast i Amser Gwely - Eich helpu chi a'ch plentyn trwy gydol y dydd!" - sydd ar gael gan Plant yng Nghymru. Fe rydd adran nesaf y llyfryn hwn fanylion sefydliadau a all roi rhagor o wybodaeth a chyngor ichi.

Rhagor o Ffynonellau Gwybodaeth

Y mae **Barnardo's Cymru** yn cynnal amryw o brosiectau sydd â'r nod o gefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. **Ffôn 029 2049 3387, Ffacs 029 2048 9802, www.barnardos.org.uk**

Y mae **BBCi Parenting** yn wefan sydd â gwybodaeth a chynghor am fagu plant. **www.bbc.co.uk/parenting**

Y mae **'Sdim Curo Plant!** yn gynghrair o fwy na 300 o sefydliadau sy'n ymgyrchu dros blant i gael yr un amddiffyniad cyfreithiol rhag cael eu taro fel sydd gan oedolion. **Ffôn 029 2034 2434, E-bost cau@childreninwales.org.uk**

Y mae **Plant yng Nghymru** yn trefnu'r Fforymau Magu Plant a Thadolaeth Cymru, sy'n cefnogi sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer rhieni. **Ffôn 029 2034 2434, E-bost info@childreninwales.org.uk www.childreninwales.org.uk**

Canllawiau Cyngori Cyngor Ar Bopeth yw'r gwasanaeth Cyngor Ar Bopeth ar-lein sy'n darparu cyngor annibynnol ynglŷn â hawliau - yn cynnwys budd-daliadau, tai, cyflogaeth a dyled, materion defnyddwyr a materion cyfreithiol. **www.adviceguide.org.uk**

Y mae **Cyswllt Teulu Cymru** yn sefydliad un pwrpas i gynorthwyo teuluoedd sy'n gofalu am blant sydd ag unrhyw anabled neu angen arbennig. **Ffôn 029 2039 6624, E-bost wales@cafamilly.org.uk www.cafamilly.org.uk**

Y mae **Cry-sis** yn cynorthwyo teuluoedd sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi pan fo'u baban yn wylo llawer. **Ffôn 08451 228 669 (08451 ACT NOW)**

Llinellau cymorth Camdriniaeth Deuluol – Llinell gymorth Camdriniaeth Deuluol: 0808 8010 800; Black Association of Women Step Out (BAWSO) **029 2043 7390**; Cymorth i Ferched: Aberystwyth: **01970 612748**; Y Rhyl: **01745 334767**; Caerdydd: **029 2039 0874** **www.welshwomensaid.org**

Y mae gan **Tadau'n Uniogyrchol** wybodaeth am dadolaeth gyda chanllawiau ar gyfer cefnogi tadau a'u teuluoedd. **Ffôn 0845 634 1328, E-bost mail@fathersdirect.com www.fathersdirect.com**

Y mae **Gingerbread Wales** yn cefnogi teuluoedd un rhiant yng Nghymru. **Ffôn 029 2047 1900, E-bost leoni.philp@gingerbread.org.uk www.gingerbread.org.uk**

Y mae **Home-Start UK** yng Nghymru yn cefnogi teuluoedd sydd â phlant ieuaic. **Ffôn 029 2049 1181, Ffacs 029 2049 1182, E-bost walesoffice@home-start.org.uk www.home-start.org.uk**





Y mae **Mudiad Ysgolion Meithrin** yn hyrwyddo addysg a datblygiad plant o dan 5 mlwydd oed drwy gyfrwng y Gymraeg. **Ffôn 01970 639639**, **Ffacs 01970 639638**, **www.mym.co.uk**

Y mae **National Childbirth Trust (NCT)** yn cefnogi teuluoedd drwy feichiogrwydd, genedigaeth a chyfnod cynnar o fod yn rhieni. **Ffôn 0870 444 8707**, **E-bost enquiries@nct.org.uk**

Y mae **National Association of Toy and Leisure Libraries** yn caniatáu i deuluoedd lleol fenthyca teganau am dâl bychan (ac weithiau am ddim). **Ffôn 01874 622097**, **Ffacs 01874 623268**, **E-bost natll.wales@playmatters.co.uk** **www.natll.org.uk**

Y mae **NCH Cymru** yn cynnig gwasanaethau i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd. **Ffôn 029 2022 2127**, **Ffacs 029 2022 9952** **www.nch.org.uk**

Fe rydd **Galw Iechyd** gyngor a gwybodaeth am iechyd bedair awr ar hugain y dydd, bob diwrnod, yn y Gymraeg a'r Saesneg. **Ffôn 0845 4647**, **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Y mae gan **NSPCC Cymru Linell Gymorth** - 0808 100 2524 sy'n cynnig cymorth a chyngor. Gwasanaeth dwyieithog Cymraeg/Saesneg. Agored 10 y bore tan 6 yr hwyr, dydd Llun i ddydd Gwener. **E-bost helplinecymru@nspcc.org.uk** **neu Ffôn Testun 0808 100 1033** ar gyfer pobl sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw

Y mae **Parentline Plus** yn cynnig gwybodaeth, cefnogaeth a llinell gymorth rhadffôn i bawb sy'n rhiant i blentyn. **Ffôn 0808 800 2222** - ar gael AM DDIM saith niwrnod yr wythnos, pedair awr ar hugain y dydd. **Ffôn Testun - 0800 783 6783** i fobl sy'n fyddar, trwm eu clyw neu sydd â nam ar eu lleferydd. Agored 9 y bore - 5 yr hwyr, dydd Llun i ddydd Gwener

Y mae **Relate** yn cynnig cyngor, cwnsela ynglŷn â pherthynas, cyfryngu a chefnogaeth. **Ffôn 0845 130 4010**, **www.relate.org.uk**

Y mae **RoSPA** yn darparu gwybodaeth a chyngor am wneud eich cartref yn ddiogel. **Ffôn 029 2025 0600**, **www.rospa.org.uk**

Y mae'r **Rhwydwaith Rhannu Gofal** yn rhoi seibiannau byrion er y teulu ar gyfer plant anabl. **E-bost pippab@powys.org.uk**

Y mae **SNAP Cymru** yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i deuluoedd plant a phobl ifanc y mae arnynt anghenion addysgol arbennig. **Ffôn 029 2038 8776**, **Ffacs 029 2037 1876**, **E-bost centraloffice@snapcymru.org** **www.snapcymru.org**

Cyfeiriadau

Crowley, A. & Vulliamy C.
*"Listen Up! Children and Young
People Talk: About Smacking"*
Achub y Plant

Duguay, J. & Pritchard, P.
*"Coping with young children:
A handbook for Professionals Working
with Families Experiencing Severe
Parenting Difficulties"*

Leach, P.
*"Getting Positive about Discipline:
A guide for today's parents"*
Barnardo's

NSPCC
*"Encouraging Better Behaviour:
A practical guide to positive parenting"*

Quinn, M, & Quinn, T. (2005)
*"From Pram to Primary School:
Parenting small children from birth to
age six or seven"* Family Caring Trust

Achub y Plant
*"We can Work it Out: Parenting with
Confidence: A booklet to support
parents in managing children's
behaviour"*

Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd
Unedig 1989
*"United Nations Convention on the
Rights of the Child"*

