



Gofalu amdanoch chi a'ch teulu



Neiniau a theidiau a pherthnasau pwysig eraill ym mywyd plentyn

Gall bod yn nain neu daid fod yn brofiad cyffrous a gwych. Gallech hefyd fod yn fodryb, ewythr neu berthynas arall sy'n chwarae rhan fawr ym mywyd plentyn. Mae bod yn berson pwysig ym mywyd plentyn yn rhoi boddhad mawr ond weithiau gall achosi i chi boeni am bethau. Weithiau gallech anghytuno â rhieni'r plentyn ynglŷn â'r penderfyniadau maen nhw'n eu gwneud. Mae llawer o rieni'n dibynnu ar eu teulu i helpu gyda phlant fel eu bod yn cael cymorth a chyfle i orffwys. P'un a ydych yn gofalu'n aml am blentyn yn y teulu, neu yn byw ymhell i ffwrdd ac yn cynnig cyngor a chefnogaeth, gallwch chwarae rhan bwysig wrth helpu i fagu plentyn.



Mae cyngor yn newid

Efallai eich bod yn falch o'r ffordd y mae eich perthynas yn magu ei blentyn ond efallai na fyddwch bob amser yn cytuno ar y ffordd orau o wneud pethau. Mae'n bwysig cydnabod bod cyngor ar y ffyrdd gorau o ofalu am blant er mwyn iddyn nhw ddatblygu a thyfu, yn newid dros amser wrth i ni ddarganfod mwy am beth sy'n gweithio a beth sy'n bwysig. Gallwch chwarae rhan bwysig trwy atgoffa rhieni eu bod yn gwneud gwaith da a helpu pan fyddan nhw dan straen. Fodd bynnag, efallai na fydd cynnal perthynas dda â'r rhiant/rhieni sy'n magu'r plentyn yn hawdd bob amser am bob math o resymau.

Gall cofio eich bod i gyd eisiau'r gorau i'r plentyn yr ydych chi'n poeni amdano helpu i'ch atgoffa o ba mor bwysig yw cyddynnu'n dda â'ch gilydd. Os nad ydych yn siŵr am y penderfyniadau y maen nhw'n eu gwneud ynglŷn â'r ffordd y maen nhw'n magu'r plentyn, beth bynnag yw ei oedran, o faban i blentyn yn ei arddegau, gofynnwch iddyn nhw egluro a byddwch yn barod i wrando. Weithiau mae cydbwyso'r gwaith o helpu gyda phlentyn yn y teulu â chyfrifoldebau eraill yn anodd, ac mae'n iawn rhoi gwybod i riant pan fyddwch yn rhy brysur neu'n rhy flinedig i helpu.

Ymdrin â phethau anodd



Gall amgylchiadau anodd fel pryderon ynglŷn ag arian, problemau yn ymwneud â lle y maen nhw'n byw neu bethau sy'n digwydd yn y teulu ei gwneud yn anoddach i rieni ymdopi. Mae llawer o bobl yn llwyddo i ymdopi'n dda o dan amgylchiadau anodd ond yna mae rhywbeth arwyddocaol yn digwydd, fel profedigaeth neu golli swydd, sy'n gallu gwneud bywyd o ddydd i ddydd yn anodd iawn. Os oes gan riant broblemau iechyd meddwl neu bethau eraill sy'n anodd iddyn nhw, neu os yw mewn perthynas nad yw cystal ag y gallai fod, gall hyn effeithio ar ba mor dda y mae'n ymdopi â magu plant, yn eich barn chi. Gall hefyd fod yn anodd pan fydd gan blentyn anghenion cymorth ychwanegol neu pan fydd rhywbeth yn ei wneud yn anhapus ac yn effeithio ar ei ymddygiad.

Ar yr adegau hyn efallai y bydd rhieni'n troi atoch am gymorth a chefnogaeth ychwanegol ond weithiau efallai na fyddwch mewn sefyllfa i helpu cymaint ag sydd ei angen arny'n nhw neu efallai nad ydyn nhw'n barod neu'n gallu gwrando ar eich cyngor neu dderbyn eich cefnogaeth.



Mae'n iawn i siarad am gael cymorth ychwanegol

Os ydych chi'n poeni am blentyn yn eich teulu, ceisiwch siarad â'i riant/rhieni ynghylch cael rhywfaint o gymorth a chefnogaeth ychwanegol. Pan fo ymdopi â phlant yn mynd yn anodd gall fod yn anodd gofyn am gymorth, efallai y bydd rhieni'n poeni eu bod yn cael eu beirniadu neu nad oes neb yn deall pa mor galed y maen nhw'n ymdrechu.

Dywedwch wrthyn nhw fod angen cymorth ar bawb weithiau ac mai gofyn am gymorth yw'r peth iawn i'w wneud. Gorau po gyntaf y byddan nhw'n gofyn am gymorth ond nid yw byth yn rhy hwyr i gael cymorth.



Cael cymorth

Hyd yn oed os gallwch gynnig llawer o gymorth i riant a'i blant yn eich teulu, mae adegau pan fydd angen ychydig o gyngor a chymorth ychwanegol ar bawb. Gallwch roi gwybod am y lleoedd y gall fynd am gymorth.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am leoedd i fynd am gyngor a chymorth, gan gynnwys gwasanaethau yn eich ardal chi yn: <https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/cymorth>

Cymorth Ychwanegol



Mae **Family Lives** yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth gyfrinachol am ddim i deuluoedd ar 0808 800 2222. Mae'n cynnig cymorth emosiynol, gwybodaeth, cyngor ac arweiniad ar unrhyw agwedd ar fagu plant a bywyd teuluol. Mae eu gwasanaeth llinell gymorth ar agor rhwng 9am a 9pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener a rhwng 10am a 3pm ddydd Sadwrn a dydd Sul. Neu gallwch anfon neges e-bost: askus@familylives.org.uk

Maen nhw hefyd yn cynnig cyngor ar-lein i rieni <https://www.familylives.org.uk/advice/> ac i neiniau a theidiau <https://www.familylives.org.uk/advice/your-family/grandparents/>

Mae **Parent Talk Cymru (Action for Children)** hefyd yn cynnig sgwrs fyw gyfrinachol am ddim gyda hyfforddwr magu plant yn Gymraeg ac yn Saesneg. Ewch i <https://parents.actionforchildren.org.uk/parent-talk-cymru>

Os ydych chi'n poeni bod oedolyn neu blentyn yn eich teulu mewn perygl o niwed gartref neu yn y gymuned, mae cymorth ar gael:

- **Llinell Gymorth yr NSPCC:** Beth bynnag yw eich pryder – gallwch ffonio am ddim ar 0808 800 5000 neu anfon neges e-bost: help@nspcc.org.uk. Dydd Llun i ddydd Gwener 9am – 6pm neu 9am – 4pm ar y penwythnos, neu ewch i <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/our-services/nspcc-helpline/>
- **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24/7:** 0808 80 10 800 neu anfonwch neges e-bost info@livefearfreehelpline.cymru

Nid yw gofyn am gymorth bob amser yn hawdd ond gall fod y cam cyntaf tuag at wneud pethau'n well i chi a'ch teulu.

