Rhwydwaith Lleihau Ataliaeth

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol

Nod y Fframwaith yw lleihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n helpu staff i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n parchu ei hawliau. Pan fo'r gofal a roddir yn gefnogol mae pobl yn llai tebygol o deimlo'n ofidus.

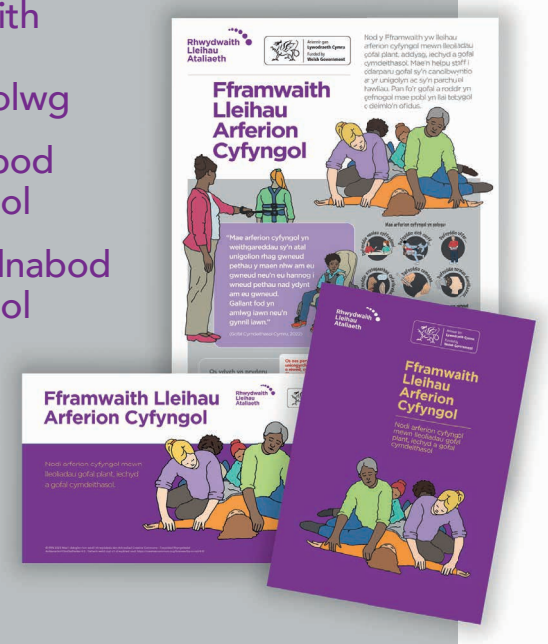
"Mae arferion cyfyngol yn weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y maen nhw am eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt am eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu'n gynnil iawn."

(Gofal Cymdeithasol Cymru, 2022)

Mae arferion cyfyngol yn golygu:

Mae angen i bobl allu adnabod arferion cyfyngol os ydyn nhw am eu lleihau. Mae'r adnoddau hyn yn rhan o becyn a all helpu:

- Poster Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol – Trosolwg
- Esboniwr Adnabod Arferion Cyfyngol
- Animeiddiad Adnabod Arferion Cyfyngol



Os ydych yn pryderu am ddefnydd amhriodol o arferion cyfyngol gallwch siarad â'r canlynol:

- **Aelodau o'r teulu a/neu ffrindiau.**
- **Uwch aelod o staff,** e.e., pennaeth ysgol neu uwch reolwr.
- **Eiriolwr.**
- **Os oes perygl uniongyrchol o niwed, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol neu'r heddlu.**
- **Nyrs, gweithiwr cymdeithasol neu athro** sy'n gyfrifol am eich gofal.

© RRN 2023 Mae'r ddogfen hon wedi'i thrwyddedu dan Athreuliad Creative Commons - Trwydded Rhyngwladol Anfasnachol-DimDeilliadau 4.0. Gallwch weld copi o'r drwydded isod: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/