



Gofalu amdanoch

chi a'ch teulu



Magu plant – mae'n iawn i ofyn am gymorth

Bod yn rhiant a magu plant yw un o'r swyddi pwysicaf. Mae plant yn dod â llawer o hapusrwydd ond nid yw bob amser yn hawdd bod yn rhiant. Ceir adegau pan all deimlo fel her i unrhyw un, beth bynnag yw oedran eich plentyn. Mae cyngor ar gael ar ymdrin â'r pethau y mae pob rhiant yn eu hwynebu wrth i blant ddysgu a thyfu yn <https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo>

Ymdrin â phethau anodd



Gall amgylchiadau anodd fel pryderon ynglŷn ag arian, problemau yn ymwneud â lle yr ydych yn byw neu bethau sy'n digwydd yn eich teulu ei gwneud yn anoddach 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 cawsoch chi blentynod anodd eich hun, os oes gennych broblemau iechyd meddwl, pethau eraill sy'n anodd i chi, neu os ydych mewn perthynas nad yw cystal ag y gallai fod, gall hyn effeithio ar ba mor dda yr ydych yn teimlo y gallwch ymdopi. 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. Ambell ddiwrnod efallai y byddwch yn teimlo nad yw dim byd yr ydych yn ei wneud yn gwella pethau ac mae'n hawdd teimlo bod popeth yn drech na chi.

Mae'n iawn i ofyn am gymorth



Pan fo ymdopi â phlant yn mynd yn anodd gall fod yn anodd gofyn am gymorth. Efallai y byddwch yn poeni y bydd pobl yn eich barnu neu ddim yn deall pa mor galed yr ydych wedi bod yn ceisio ymdopi ar eich pen eich hun. Weithiau gallai cael cymorth gyda phethau fel pryderon ynglŷn ag arian neu berthnasoedd olygu nad yw gofalu am blant yn eich rhoi dan gymaint o straen. Gall cael cefnogaeth i'ch plentyn a chynngor amdano wneud pethau'n well. Efallai y bydd angen rhywfaint o gefnogaeth arnoch chi eich hun neu efallai y bydd angen yr holl bethau hyn arnoch. Mae angen cymorth ar bawb weithiau a gofyn am gymorth pan fydd ei angen yw'r peth iawn i'w wneud. Gorau po gyntaf y byddwch yn gofyn am gymorth, ond nid yw byth yn rhy hwyr i gael cymorth.

Cael cymorth



Mae llawer o rieni'n dibynnu ar eu teulu i helpu er mwyn iddyn nhw gael cymorth a chyfle i orffwys. Rydym yn gwybod bod hyn yn anodd i rai rhieni gan nad ydyn nhw'n byw yn agos at eu teulu neu efallai nad oes ganddyn nhw ffordd o gyrraedd y teulu'n rhwydd.

Mae gan rai pobl berthynas anodd â'u teulu neu mae ganddyn nhw aelodau o'r teulu sydd angen gofal eu hunain. Mae rhai pobl heb deulu o gwbl y gallan nhw droi ato am gymorth. Hyd yn oed os gall eich teulu gynnig cymorth i chi, efallai y bydd angen ychydig o gyngor a chymorth ychwanegol arnoch o hyd.

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>

Os byddai'n well gennych siarad â rhywun am gael cymorth, gallwch gysylltu â'ch Ymwelydd Iechyd, Meddyg Teulu neu ysgol eich plentyn.



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/>

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 eich bod chi neu eich plant mewn perygl o niwed gartref neu yn eich cymuned, 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 o ddydd 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.

