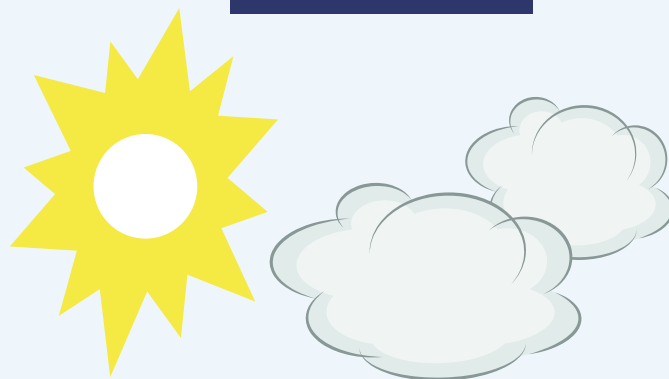




Y Cynllun Rhianta



Defnyddio'r Cynllun Rhianta

Bydd y Cynllun Rhianta hwn yn caniatáu i chi gofnodi'r penderfyniadau a wnewch. Mae cyngor a chymorth ar gael ar ein gwefan 'Gwneud gwahanu yn llai cymhleth' (gweler tudalen 6) a 'Gwneud Pethau'n lawn i Blant' (gweler tudalen 9), neu efallai y dymunwch geisio gwasanaeth cyfryngu i'ch helpu i wneud penderfyniadau ynglŷn â'ch plant (gweler tudalen 7). Os oes problemau nad ydych wedi gallu eu datrys, gellir cofnodi'r rhain yn y "Crynodeb o Gynnydd", sydd hefyd ar gael ar y wefan. Os ydych chi angen gwneud cais llys, dylid atodi'r Crynodeb o Gynnydd i'r cais. Bydd llysoedd yn disgwyl i rieni ymgysylltu gymaint ag y gallant trwy'r cymorth a gynigir y tu allan i'r llys, os yw'n ddiogel i wneud hynny (gweler tudalen 5).

Gallwch ddod o hyd i'r Cynllun Rhianta ar wefan Cafcass Cymru:

http://gcclbt.llyw.cymru/leaflets-and-publications/For_Adults?lang=cy

Mae'r Cynllun Rhianta wedi'i gymeradwyo gan y Cyngor Cyfiawnder Teulu.



Rydym yn hybu canlyniadau gwell a cyflymach i'r teuluoedd a'r plant sy'n defnyddio'r system cyfiawnder teulu.



Cynnwys

1. Beth yw Cynllun Rhianta?	4
Pam gwneud Cynllun Rhianta?	4
Beth mae'n ei gynnwys?	4
Beth sydd heb ei gynnwys yn y Cynllun Rhianta?	4
2. Meddwl am ddiogelwch	5
Cadw'n ddiogel	5
Symud ymlaen	5
3. Gwrando ar eich plentyn ar ôl gwahanu	6
4. Llunio Cynllun Rhianta	10
Sut mae llunio Cynllun Rhianta?	10
Pryd ddylwn i lunio Cynllun?	10
Rhaglen Gweithio Gyda'ch Gilydd Er Lles Plant (WT4C)	10
Cyfryngu	11
Help gyda chyfathrebu	12
Egwyddorion ar gyfer eich Cynllun	14
Symud ymlaen	14
Cwestiynau i'w holi	14
5. Eich Cynllun	15
6. Cwestiynau i'w holi	16



I. Beth yw Cynllun Rhianta?

- Mae Cynllun Rhianta yn gynllun ysgrifenedig sydd wedi'i lunio rhwng rhieni (a theidiau a neiniau ac aelodau eraill y teulu weithiau) ar ôl iddynt wahanu. Mae'r Cynllun yn cynnwys y materion ymarferol sy'n gysylltiedig â Rhianta.
- Mae'n gofyn i chi feddwl am eich plant ac, yn seiliedig ar eu rhyw, eu hoedran a'u personoliaeth, beth maent yn debygol o fod ei angen.
- Mae'n rhaid i Gynllun Rhianta roi buddiannau gorau'r plentyn yn gyntaf.
- Mae Cynllun Rhianta yn datgan ymrwymiad a rennir i'ch plant ac i'w dyfodol.

Pam gwneud Cynllun Rhianta?

- Mae ysgariad a gwahanu'n boenus i bawb cysylltiedig – yn enwedig plant, sydd angen cefnogaeth, cariad a pherthynas dda gyda'r ddau riant.
- Mae gwrthdaro rhwng rhieni yn brifo plant.
- Mae'n bwysig iawn bod gan bawb rywffaint o sicrwydd am y dyfodol.
- Bydd Cynllun Rhianta ysgrifenedig, wedi'i drefnu rhwng rhieni, yn helpu i esbonio'r trefniadau y mae'n rhaid i chi eu rhoi yn eu lle i ofalu am eich plant.
- Bydd o help i bawb cysylltiedig wybod beth a ddisgwylir ganddynt a bydd yn werthfawr i gyfeirio ato wrth i amser fynd heibio ac wrth i amgylchiadau newid.

Beth mae'n ei gynnwys?

Bydd eich Cynllun yn datgan penderfyniadau ymarferol am ofal y plant mewn meysydd fel y canlynol:

- cyfathrebu a delio â gwahaniaethau;
- trefniadau byw – gyda phwy fydd eich plentyn yn treulio amser (gan gynnwys aelodau eraill y teulu, fel teidiau a neiniau), pa mor aml a phryd;
- crefydd;
- addysg;
- gofal iechyd;
- lles emosiynol; a
- trefniadau ariannol.

Beth sydd heb ei gynnwys yn y Cynllun Rhianta?

Nid yw Cynllun Rhianta yn cynnwys sut rydych yn bwriadu rhannu eich arian, eich cartref a'ch asedau.

Os yw'n well gennych weithio ar fersiwn ar-lein o'r cynllun hwn, ewch i wefan Splitting Up? Put Kids First website <http://www.splittingup-putkidsfirst.org.uk/home> neu <http://welsh.splittingup-putkidsfirst.org.uk/hafan> am fersiwn Gymraeg.

2. Meddwl am ddiogelwch

Cadw'n ddiogel

Fel rheol, mae'n well os yw'r rhieni'n datblygu perthynas gydweithredol ar gyfer magu eu plant. Fodd bynnag, mae'r sefyllfaoedd sydd angen ystyriaeth arbennig yn cynnwys sefyllfaoedd lle digwyddodd y canlynol:

- trais neu gam-drin domestig (corfforol, emosiynol, rhywiol neu ariannol) tuag at riant;
- cam-drin plentyn yn gorfforol, yn emosiynol neu'n rhywiol;
- problemau gyda chamddefnyddio sylweddau;
- esgeuluso neu gefnu ar blentyn.

Er ei bod yn bwysig i blant gynnal perthynas gariadus gyda'r ddau riant, diogelwch y plant a'u lles corfforol ac emosiynol ddylai ddod yn gyntaf bob amser. Cyn mynd ymhellach gyda'r Cynllun Rhianta, dylech ystyried y canlynol:

Ydych chi'n credu y bydd unrhyw berson sy'n dod i gysylltiad â'ch plant, neu a allai ddod i gysylltiad â hwy yn y dyfodol, yn eich rhoi chi neu eich plant mewn perygl o niwed oherwydd unrhyw un o'r canlynol?

- Unrhyw ffurf ar gam-drin neu drais domestig
- Unrhyw gipio gwirioneddol neu ymgais i gipio plentyn
- Unrhyw gam-drin plant
- Camddefnyddio cyffuriau, alcohol neu sylweddau eraill
- Unrhyw bryderon eraill am ddiogelwch neu les

Symud ymlaen

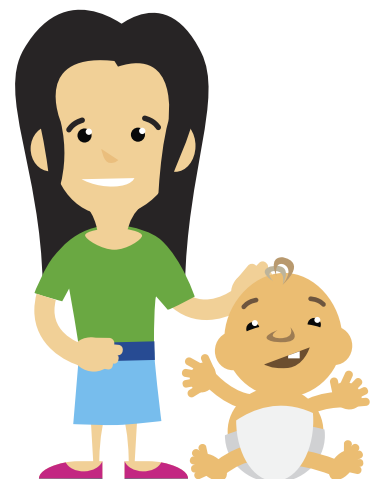
Os ydych chi wedi ateb "na" i'r holl gwestiynau hyn, dylech allu symud ymlaen gyda'r Cynllun hwn.

Os ydych chi wedi ateb "oes" i unrhyw rai o'r cwestiynau hyn, neu os ydych yn ansicr beth yw ystyr rhai ohonynt neu beth yw eich ateb, dylech gael rhagor o help. Ceir rhestr o sefydliadau sy'n cynnig help ar y wefan Gwneud gwahanu yn llai cymhleth

www.sortingoutseparation.org.uk/cy/home.

Nid yw ateb unrhyw rai o'r cwestiynau uchod yn gadarnhaol yn rhwystro o angenrheidrwydd i gydweithredu wrth fagu plant, ond efallai eich bod angen help arbenigol cyn ystyried y camau nesaf.

Efallai eich bod wedi meddwl eisoes am y problemau hyn gyda gwasanaeth datrys anghydfod (er enghraifft, gwasanaeth cyfryngu neu ganolfan gyswllt). Os byddwch yn cysylltu â gwasanaeth datrys anghydfod yn y dyfodol, bydd yn mynd drwy'r cwestiynau hyn eto ac yn rhoi cyfle i chi fynegi unrhyw bryderon. Ni fydd unrhyw rai o'r gwasanaethau hyn yn gofyn i gyn bartneriaid gydweithio heb fod yn sicr bod hynny'n ddiogel, a'ch bod yn cytuno eich dau.



3. Gwrando ar eich plentyn ar ôl gwahanu

Mae gwahanu fel arfer yn anodd yn emosiynol i rieni ac i blant ond gall gwrando ar eich plentyn yn dda fod yn allweddol i helpu'r plentyn a'ch helpu chi. Waeth pa mor anodd rydych yn ceisio, mae'n debygol iawn y bydd eich plentyn yn nodi eich teimladau pryderus, wedi cynhyrfu neu negyddol. Gall y teimladau hyn ein rhwystro rhag gwrando ond dim ond drwy wrando yn dda ac yn agored arno y gallwch wybod beth sy'n achosi pryder i'ch plentyn mewn gwirionedd.

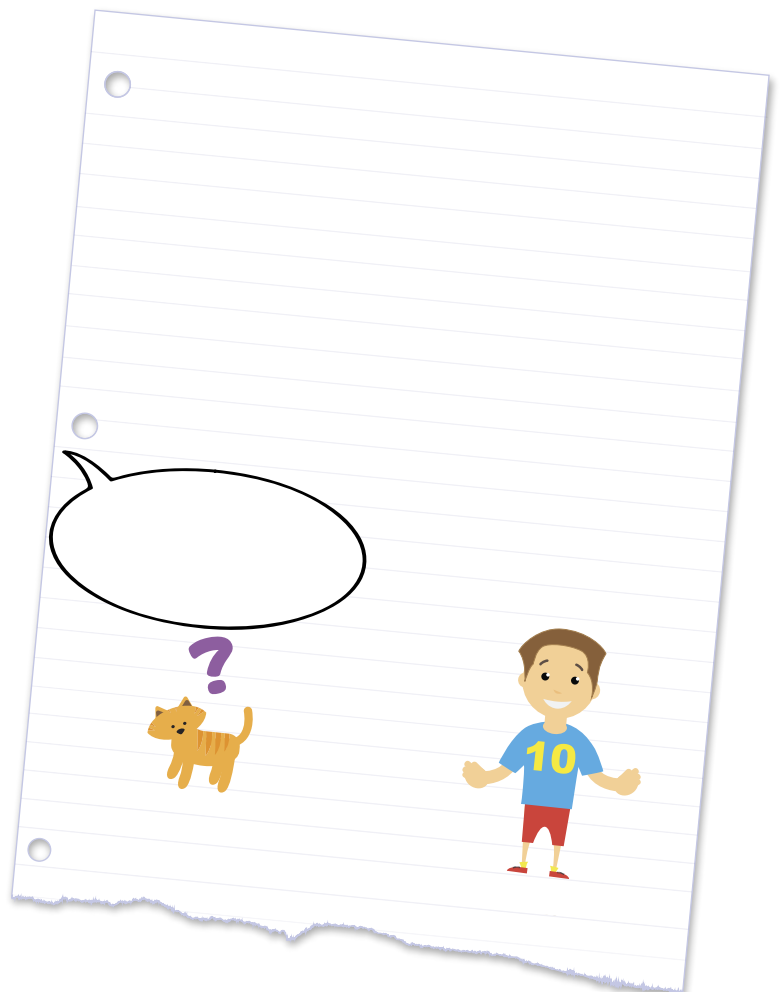
Ond pan allai eich teimladau eich hun fod yn gymysgedd o ddicter, tristwch a phryder, nid yw'n hawdd gosod y teimladau hynny i'r neilltu a gwrando'n ofalus ar eich plentyn. Gallai ei deimladau fod yn wahanol i'ch rhai chi a gall sut rydych yn ymateb gael effaith fawr ar ei les.

Gall datblygu eich parodrwydd emosiynol fod yn help i chi – i wrando'n ofalus ac ymateb i hyn. Mae hyn yn golygu cydnabod eich teimladau eich hun, a'ch meddyliau negyddol am y rhiant arall, ac yna gallu rhoi'r teimladau hyn i'r neilltu er mwyn i chi glywed eich plentyn mewn gwirionedd. Yna gallwch eu deall nhw'n well ac ymateb yn y ffyrdd sydd fwyaf defnyddiol iddynt.

Cam 1

Mae'n gyffredin iawn teimlo amrywiaeth o deimladau negyddol yn ystod gwahanu, er enghraifft: pryder, dicter, tristwch, ofn, a theimlo'n ddi-rym. Weithiau gall y rhain ymddangos yn llethol. Nid yw teimladau'n diflannu os ydych yn esgus nad ydynt yno – weithiau gall hynny arwain at y teimladau'n codi mewn ffyrdd annisgwyl.

Yng ngham 1 rydych yn nodi rhai o'r teimladau hynny i chi eich hun, gan dderbyn y gallant fod yn boenus, a gweld hefyd eu bod yn deimladau arferol yng nghamau cynnar gwahanu. Efallai y bydd yn eich helpu i'w hysgrifennu i lawr. Dyma'r teimladau y bydd angen ichi eu cadw o ran reolaeth wrth wrando ar eich plentyn. Gall rhoi label ar sut rydych yn teimlo eich helpu i deimlo mewn rheolaeth.





Cam 2

Mae'r cam hwn yn ymwneud â sgiliau cyfathrebu a cheir rhagor am hyn ar dudalennau 12 ac 13 o'r cynllun hwn.

Bydd **osgoi cynhyrfu** yn eich helpu i gadw'r teimladau hyn o dan reolaeth; ceir rhai ymarferion ar dudalen 12 – mae'r rhain yn syml ond gallant fod yn effeithiol, a'ch helpu i roi eich teimladau i'r neilltu a dechrau rhoi sylw i wrando ar eich plentyn. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ailadrodd hyn sawl gwaith.

Mae **dysgu i wrando** yn sgil bwysig iawn, felly cymerwch beth amser i feddwl am y sgiliau gwrandao ar dudalen 12 a'u hymarfer – gallwch ymarfer gwrandao ar beth bynnag fydd eich plentyn yn ei ddweud wrthy, a gallwch wneud hyn gyda rhai o'i bryderon neu ei lwyddiannau o ddydd i ddydd cyn siarad am y pethau mwy.

Mae **gweld pethau'n wahanol**, yn ymwneud â gweld safbwynt eich plentyn, gan gadw eich teimladau eich hun am y rhiant arall ar wahân. Awgrym defnyddiol iawn wrth wrando ar eich plentyn yw peidio â neidio i mewn yn rhy gyflym gyda'ch damcaniaethau neu eich atebion eich hun – gadewch ychydig o le a cheisiwch weld safbwynt eich plentyn.

Cam 3

Mae hyn yn ymwneud â rhoi sicrwydd i'ch plentyn – efallai eu bod yn teimlo allan o reolaeth ynghylch yr hyn sy'n digwydd.

Fodd bynnag, mae sicrwydd dim ond yn gweithio pan mae'n:

- bosibl: gallwch roi sicrwydd i'ch plentyn am yr hyn rydych yn gwybod y gallwch ei gyflawni;
- enghraifft go iawn o sut y bydd pethau a sut y byddant yn gweithio – gwnewch bethau'n real a diriaethol;
- gonest a pharhaus: ar gyfer y pethau hynny nad ydych yn siŵr eto a fyddwch yn gallu eu cyflawni, y ffordd orau o helpu plant yw dweud "nid ydym yn gwybod eto, ond byddwn yn gweithio ar hynny" – a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt pan fyddwch yn gallu rhoi o leiaf rhywfaint o wybodaeth.

Wrth roi sicrwydd i'ch plentyn edrychwch ar y meysydd lle na fydd pethau'n newid, er enghraifft gall hyn fod y berthynas â'r ddau riant, neu'r ysgol, ffrindiau, neu arferion. Nodwch unrhyw newidiadau posibl a sut y byddwch yn eu helpu drwy'r rhain. Ceisiwch gytuno ar gynllun ar gyfer cysylltu â'r rhiant arall, neiniau a theidiau neu ffigyrau pwysig eraill yn eu bywydau, a chadwch at y cynllun hwn.

Gwranddo ar eich plentyn ar ôl gwahanu

Yn dibynnu ar eu hoedran a'u gallu, dylech eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau am unrhyw newidiadau. Sicrhewch eich bod yn cyflawni ar yr hyn rydych wedi dweud fydd yn digwydd.

Rhai awgrymiadau a all helpu:

- Helpwch eich plentyn i enwi teimlad. Weithiau gall rhoi enw iddo helpu i chi deimlo ei fod o dan reolaeth.
- Edrychwch ar iaith corff ac ymddygiad eich plentyn; gall hyn eich helpu i ddyfalu sut mae'n teimlo. Gallwch awgrymu teimlad posibl, heb farnu o gwbl, a helpu eich plentyn i roi enw ar yr hyn mae'n ei deimlo. Mae hyn yn helpu i'w wneud yn IAWN i siarad am sut y mae'n teimlo – mae gennych y geiriau a lle diogel i siarad amdanynt.
- Pan fyddwch wedi labelu teimlad gyda'ch gilydd, rhowch sicrwydd iddynt ei fod yn deimlad arferol o dan yr amgylchiadau.
- I nodi anhawster plentyn wrth fynegi teimladau gofidus, edrychwch am newidiadau ymddygiad, trafferthion yn yr ysgol, cweryla â ffrindiau, bod yn anarferol o dawl.
- Nodwch a yw eich plentyn yn dod â sgysiau am wahanu neu'r rhiant arall i ben yn rhy gynnar; gall hyn olygu bod mwy y mae angen i'ch plentyn siarad amdano.
- Os bydd angen rhywfaint o help arnoch gyda sut mae eich plentyn yn teimlo siaradwch â'ch meddyg teulu, cwnselydd yr ysgol, nyrs yr ysgol neu weithiwr ieched arall.

Mae'n well os gall rhieni wrando ar eu plentyn yn gydweithredol, ac ymateb gyda chynlluniau realistig a chynaliadwy. Fodd bynnag, weithiau mae angen i blentyn leisio pethau i drydydd parti, yn enwedig os oes achosion llys yn ei gynnwys. Bydd cyfryngwyr, Cafcass Cymru, Cynghorwyr Llys Teulu/Gweithwyr Cymdeithasol Llys Teulu sy'n adrodd i lysoedd, a'r llysoedd eu hunain am sicrhau eu bod yn deall ac yn gallu cynrychioli dymuniadau a theimladau eich plentyn – yn ogystal â sicrhau bod materion diogelwch ac amddiffyn ar waith.





Mae cyfryngu sy'n cynnwys y plentyn yn sicrhau bod llais y plentyn yn cael ei glywed, drwy sgiliau trydydd parti wedi'i hyfforddi. Mae'n rhoi'r cyfle i'r plentyn siarad â rhywun annibynnol er mwyn iddo allu mynegi ei syniadau a theimlo bod rhywun wedi gwrandao arno. Gellir dod o hyd i gyfryngwyr sy'n cynnig y gwasanaeth hwn ar wefan y Cyngor Cyfryngu Teuluol (www.familymediationcouncil.org.uk/).

Nid yw Cynghorwyr Llys Teulu/Gweithwyr Cymdeithasol Llys Teulu Cafcass Cymru yn cyfarfod â phob plentyn oherwydd gan amlaf gall teuluoedd ddatrys pethau ar eu pen eu hunain. Os yw'r llys wedi gofyn i Cafcass Cymru lunio adroddiad, bydd Cyngorydd Llys Teulu/Gweithiwr Cymdeithasol Llys Teulu Cafcass Cymru bron bob amser yn siarad â'ch plentyn (yn dibynnu ar ei oed a'i ddealltwriaeth) am ei ddymuniadau a'i deimladau a'r hyn yr hoffai weld yn digwydd. Ni fydd Cyngorydd Llys Teulu/Gweithiwr Cymdeithasol Llys Teulu Cafcass Cymru yn gofyn i'ch plentyn wneud penderfyniad na dewis rhyngoch chi a'r parti arall. Bydd Cyngorydd Llys Teulu/Gweithiwr Cymdeithasol Llys Teulu Cafcass Cymru fel arfer yn siarad â'ch plentyn ar ei ben ei hun. Weithiau mae'n briodol i blentyn gyfathrebu ei farn yn uniongyrchol i'r llys. Gall Cyngorydd Llys Teulu/Gweithiwr Cymdeithasol Llys Teulu Cafcass Cymru helpu gyda hyn, a cheir rhagor o wybodaeth yn y daflen CB7 'Guide for separated parents: children and the family courts'

<http://hmctsformfinder.justice.gov.uk/courtfinder/forms/cb007-eng.pdf>

Lle mae'n angenrheidiol i rywun arall wrando ar eich plentyn mae'n ddefnyddiol i'r rhiant annog y plentyn i fynegi ei farn ei hun (nid barn y rhiant). Mae angen i chi ofalu nad yw'r plentyn yn cael ei ddal yn y canol neu fod pwysau arno i ochri. Gall hyn beri gofid mawr i blant a gall niweidio eu perthynas â'r ddau riant, ac yn aml iawn bydd yn amlwg i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi.

Awgrymiadau defnyddio i osgoi
'hyfforddi' plentyn neu roi
pwysau arno:

- Sicrhewch eich bod yn deall eich teimladau ac wedi rhoi trefn arnynt (bod yn barod yn emosiynol) cyn siarad â'ch plentyn – gweler y cymorth uchod.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn gwybod bod y ddau riant yn gwrandao, ac yn siarad â'i gilydd am yr hyn maent yn ei glywed.



4. Llunio Cynllun Rhianta

Sut mae llunio Cynllun Rhianta?

Gall rhieni lunio Cynllun Rhianta rhyngddynt:

- ar eu pen eu hunain; neu
- gyda help gan wasanaeth datrys anghydfod.

Gellir llunio'r Cynllun:

- wyneb yn wyneb;
- dros y ffôn;
- ar-lein;
- drwy e-bost.



Pryd ddylwn i lunio Cynllun?

Gallwch lunio Cynllun ar unrhyw adeg. Gallwch lunio'r Cynllun fesul adran yn ôl yr angen. Mae'n llawer gwell llunio Cynllun tymor byr hawdd ei roi ar waith (er enghraifft, am drefniadau i'r ddau riant dreulio amser gyda'ch plant) nag aros nes bod gennych chi Gynllun perffaith ar gyfer popeth. Wrth roi trefn ar bethau gyda'r rhiant neu'r gofalwr arall, gallwch adolygu beth rydych wedi'i gytuno eisoes a gwneud newidiadau, yn ôl yr angen.

Cyn i chi ddechrau, meddyliwch a ydych chi'n barod i wneud Cynllun.

- Ydych chi'n gallu gwrandao ar eich gilydd?
- Ydych chi'n gallu gwrandao ar eich plant a chytuno ar beth fydd arnoch chi ei angen efallai?
- Ydych chi'n gallu trafod yn gyfartal?

Mae help ar gael ar wefan Gwneud gwahanu yn llai cymhleth
www.sortingoutseparation.org.uk/cy/home

Rhaglen Gweithio Gyda'ch Gilydd Er Lles Plant (WT4C)

Ceir mwy o wybodaeth am y cwrs WT4C ar y wefan Cafcass Cymru **http://cafcass.gov.wales/leaflets-and-publications/For_Adults?skip=1&lang=cy**. Yng Nghymru, dim ond pan y'i harchebir gan Lys Teulu mae'r cwrs WT4C ar gael.



Mae rhwydwaith o sefydliadau gwirfoddol medrus, hyfforddedig a phrofiadol ar gael ledled Cymru sy'n darparu rhaglen grŵp ar gyfer rhieni a theuluoedd sydd wedi gwahanu. Gelwir y rhaglen yn Gweithio Gyda'ch Gilydd Er Lles Plant (WT4C). Mae wedi'i chynllunio i'ch helpu chi i ddeall sut y gall plant gael eu heffeithio gan eu rhieni'n gwahanu, ac mae'n pwysleisio pwysigrwydd lleihau unrhyw wrthdaro a gwella cyfathrebu er budd gorau eich plentyn. Nid yw'r rhaglen ynglŷn â'ch sgiliau rhianta, ond mae'n rhoi gwybodaeth a syniadau ynglŷn â chyd-rianta a'r cymorth sydd ar gael ar eich cyfer chi. Mae bron pawb sydd wedi dilyn y cwrs wedi rhoi adborth cadarnhaol a dywedwyd eu bod yn dymuno pe byddent wedi cymryd rhan ynghynt, hyd yn oed pan oeddent yn gyndyn i fynychu ar y dechrau.

Mae'r rhaglen yn gweithio orau os yw'r ddau riant yn cymryd rhan yn y cwrs. Mae hyn oherwydd efallai y bydd pethau y bydd y ddau ohonoch angen gwybod mwy amdanynt, ac mae angen i'r ddau ohonoch ystyried mwy am safbwynt yr unigolyn arall. Byddwch mewn grwpiau ar wahân bob amser. Bydd yr unigolyn sy'n arwain y grŵp yn eich helpu i feddwl am gamau nesaf posibl.

Mae'r rhaglen ar gael trwy gyfrwng y Saesneg a'r Gymraeg, fel sy'n briodol.

Cyfyngu

Mae gwasanaeth cyfyngu i deuluoedd yn ffordd gyffredin iawn o roi trefn ar wahaniaethau yn ystod ac ar ôl gwahanu neu ysgariad. Bydd cyfyngwr sydd wedi cael hyfforddiant yn eich helpu chi a'r rhiant neu'r gofalwr arall i gytuno ar drefniadau ar gyfer gofalu am eich plant.

Mae cyfyngwr yn berson annibynnol a chymwys ac ni fydd yn dewis ochr nac yn ceisio eich cael i ddod yn ôl at eich gilydd. Gall cyfyngu eich helpu chi a'r rhiant neu'r gofalwr arall i gytuno ar drefniadau ar gyfer eich plant drwy siarad drwy bethau. Ni fydd cyfyngwr yn dweud wrthyh chi beth i'w wneud, ond gall eich helpu chi a'r rhiant neu'r gofalwr arall i lunio'r cytundebau sydd orau i'ch plant.

Mae cyfyngwr sydd wedi cael hyfforddiant yn eich helpu chi a'r person arall i siarad am y pethau nad ydych yn gallu cytuno arnynt eich hunain. Bydd y cyfyngwr yn eich helpu eich dau i weld a oes unrhyw ffordd i chi gytuno â'ch gilydd.

Nid yw pob achos yn addas ar gyfer gwasanaeth cyfyngu, yn enwedig os oes trais wedi bod yn y berthynas, neu os oes pryderon difrifol eraill am les. Bydd y cyfyngwr yn gallu eich helpu i benderfynu a yw eich amgylchiadau'n addas ar gyfer gwasanaeth cyfyngu ac ni fydd yn dechrau cyfyngu os nad yw'n teimlo bod hynny'n briodol.

Mae ffi i'w thalu am wasanaeth cyfyngu ond efallai y cewch gymorth cyfreithiol i'ch helpu i'w thalu. I gael rhagor o wybodaeth am gymorth cyfreithiol, ewch i **www.gov.uk/legal-aid**. I ddod o hyd i'ch cyfyngwr agosaf ar gyfer teuluoedd, ewch i **www.familymediationhelpline.co.uk/find-service.php**

Llunio Cynllun Rhianta

Help gyda chyfathrebu

Mae gallu llunio Cynllun effeithiol yn dibynnu ar gyfathrebu da rhwng y ddau riant. Gall meddwl am y sgiliau hyn helpu:

Y Sgiliau i Wneud Pethau'n lawn i'n Plant: sgiliau i reoli gwrthdaro a chyfathrebu'n dda

Peidiwch â chynhyrfu:

- Ymlaciwch eich ysgwyddau.
- Anadlwch drwy eich diaffram yn hytrach nag yn isel drwy eich brest.
- Anadlwch yn ddwfn ac yn fwriadol arafach.

Dysgwch wrando:

- Rhaid cael ffocws, fel nad oes posib tynnu eich sylw.
- Byddwch yn chwilfrydig: efallai y cewch eich synnu neu y byddwch yn anghywir am yr hyn rydych yn disgwyl ei glywed.
- Dim ond gwranddo: os ydych chi'n siarad, fyddwch chi ddim yn gallu gwranddo – does dim posib i chi wneud y ddau beth ar yr un pryd!
- Cymerwch eich tro i siarad **ar ôl** i chi wrando: rydych yn fwy tebygol o gael clust dda os ydych chi wedi gwranddo'n dda eich hun.
- Gadewch seibiau a pheidiwch â neidio i mewn pan fydd y person arall yn cymryd saib.

Siaradwch drosoch chi eich hun gan ddefnyddio datganiadau "Rydw i"

Geiriwch bethau mewn ffordd sy'n ymwneud â beth rydych chi'n ei feddwl, wedi'i nodi neu ei eisiau, nid beth rydych yn ei dybio neu'n ei wybod y mae'r person arall yn ei wneud!

Er enghraifft:



"Rydw i'n mynd yn flin pan rwyd ti'n gofyn am fy mhres i o flaen y plant."



"Rwyd ti bob amser yn ceisio codi helynt drwy ofyn am arian. Ti'n gwybod 'mod i'n casau hynny!"

yn hytrach na:



Byddwch yn glir, cadw at y pwynt, glynu wrth y rheolau:

- Gwnewch geisiadau syml a chlr.
- Cadwch at reolau cwrteisi syml (fel ym myd busnes).
- Cadwch at un pwnc.
- Meddyliwch am y pwynt pwysicaf. Cadwch at y pwynt hwnnw – cymryd un peth ar y tro.
- Peidiwch ag ildio i'r demtasiwn o siarad ar draws. Anadlwch yn ddwfn a brathu eich tafod.
- Ceisiwch osgoi siarad yn rhy fuan, yn rhy aml neu'n rhy hir. Cadwch bethau'n fyr ac yn syml.

Pan mae'n anodd cytuno, er eich bod yn gobeithio y bydd y rhiant arall yn dod i weld eich safbwynt chi, cymerwch seibiant bach.

- Anadlwch yn ddwfn, stopiwch a meddyliwch: beth gallaf i ei wneud am y sefyllfa hon?
- Ar ôl i chi benderfynu beth gallwch ei wneud, cadwch at y rheolau isod:
- Geiriwch y cam nesaf ar 'ffurf cynnig' (er enghraifft *"Fe alla i holi'r ysgol i ti, i weld ydi dy e-bost newydd di ganddyn nhw"*).
- Cofiwch fod yn gwrtais a ffurfiol, fel ym myd busnes.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych eich dau'r wybodaeth gefndir y mae arnoch ei hangen, gan adlewyrchu ar beth fyddai'n gweithio i chi ac i'ch plant.
- Os yw cyfathrebu'n anodd, mae help ar-lein ar gael ar wefan Getting it Right for Children **<http://theparentconnection.org.uk/programmes/programmes/getting-it-right-for-children-when-parents-part>** neu gallwch siarad â chyfryngwr, neu wasanaeth perthnasoedd, a fydd yn gallu eich helpu efallai. Unwaith eto, does dim rhaid i chi'ch dau wneud hyn ar yr un pryd.
- Gall hyn gymryd peth amser a gall fod yn eithaf anodd ei wneud. Cymerwch gamau bychain a chanolbwyntio ar beth gallwch ei wneud ar gyfer eich plant. Pur anaml mae mynd i'r llys yn gwella'r cyfathrebu, ac mae'n gallu gwneud pethau'n waeth.

Llunio Cynllun Rhianta

Egwyddorion ar gyfer eich Cynllun

- Meddyliwch am anghenion pob un o'ch plant.
- Bydd eich Cynllun yn unigryw – does dim dau riant na dau o blant yr un fath.
- Dylai'r Cynllun fod yn ymarferol, yn syml ac mor gadarn â phosib.
- Cewch ei wneud mor fanwl ag y dymunwch chi. Bydd y Cynllun yn gliriach wrth i chi roi mwy a mwy o fanylion ynddo, ond efallai y bydd rhaid i chi ei adolygu'n amlach.
- Rhowch gyfle i'ch plant leisio eu barn. Mae gwaith ymchwil yn dangos ei bod yn fuddiol i bawb gael cyfleoedd diogel, heb unrhyw faterion teyrngarwch, i fynegi sut mae pethau iddynt hwy. Mae hyn yn wahanol iawn i ofyn i blant wneud penderfyniadau. Mae'n bwysig gwrandao ar eich plant.

Eich Cynllun wedi'i gwblhau

Ar ôl i chi gwblhau eich Cynllun Rhianta, dylech ei lungopïo a chadw copi ar gyfer cyfeirio ato.

Symud ymlaen

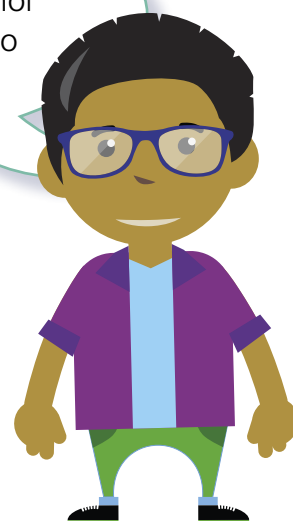
Newidiadau ac adolygu

Wrth i'ch amgylchiadau newid, bydd raid i'ch Cynllun adlewyrchu'r newidiadau.

Gallwch adolygu eich Cynllun Rhianta ar unrhyw adeg, os ydych chi eich dau'n cytuno. Mae'n well gan rai rhieni beidio â phennu dyddiad adolygu ffurfiol.

Cwestiynau i'w holi

Pwrpas y cwestiynau sydd wedi'u nodi ar y tudalennau canlynol yw eich atgoffa o'r pethau y dylech eu hystyried wrth weithio ar eich Cynllun.



5. Eich Cynllun

Ni yw rhieni:

[enw'r plentyn]

[dyddiad geni]

[enw'r plentyn]

[dyddiad geni]

[enw'r plentyn]

[dyddiad geni]

[enw'r plentyn]

[dyddiad geni]

Rydym yn parchu ein gilydd fel rhieni a'n harwyddocâd ym mywydau ein plant.

Rydym wedi llunio'r Cynllun Rhianta hwn i'n helpu i ddarparu amgylchedd cariadus, sefydlog, gofalgar a diogel i'n plant, yn unol â'u hoedran a'u hanghenion.

Rydym yn cydnabod hawliau ein plant i'r canlynol:

- teimlo'n saff yn emosiynol a chorfforol, sefydlogrwydd a diogelwch;
- teimlo bod y ddau ohonom ni ac aelodau pwysig o'r teulu'n eu caru;
- adnabod a chael gofal gan y ddau ohonom ni ac aelodau pwysig o'r teulu; a
- datblygu perthnasoedd annibynnol ac ystyrlon gyda'r ddau ohonom.

Fel rhieni, rydym yn derbyn cyfrifoldeb am y canlynol:

- gofal corfforol ein plant a'u hiechyd a'u diogelwch;
- sefydlogrwydd emosiynol ein plant;
- anghenion ein plant wrth iddynt newid fel maent yn tyfu ac yn aeddfedu;
- amddiffyn ein plant rhag bod yn dystion i wrthdaro niweidiol rhwng rhieni sy'n ymosodol ac yn para am gyfnod hir;
- cydweithredu â'n gilydd i wneud penderfyniadau er budd gorau ein plant; a
- parchu perthynas ein plant gyda'r ddau ohonom.

Mae gennym Gynllun Rhianta eisoes, dyddiedig [nodwch y dyddiad]. Byddwn yn adolygu'r Cynllun hwn ar [nodwch y dyddiad]

Diogelwch

Rydym wedi ystyried ein diogelwch a'n lles, a diogelwch a lles ein plant, ac yn cytuno y gallwn gydweithio'n ddiogel.

[llofnod rhiant]

[dyddiad]

[llofnod rhiant]

[dyddiad]

6. Cwestiynau i'w holi...

ynglŷn a chyfarthrebu

- Pa benderfyniadau Rhianta sydd raid i ni ymgynghori â'n gilydd yn eu cylch?
- Pa benderfyniadau Rhianta nad oes raid i ni ymgynghori â'n gilydd yn eu cylch?
- Sut rydym yn mynd i ymddwyn tuag at ein gilydd o flaen y plant? Rydym am iddynt wybod ein bod yn cyd-dynnu'n dda ac yn meddwl amdanynt hwy.
- Sut rydym yn mynd i rannu gwybodaeth bwysig â'n gilydd, (er enghraifft, adroddiadau ysgol, materion iechyd)?
- Oes arnom angen cyfarfodydd rheolaidd i drafod materion Rhianta?
- Sut rydym yn cael gwybod beth mae'r plant eisiau ei weld yn digwydd, a gwneud yn siŵr eu bod yn cael lleisio eu barn am yr hyn rydym yn ei benderfynu?
- Pa bryd mae'n iawn ffonio'r rhiant arall, a pha bryd nad yw'n iawn gwneud hynny?
- Sut byddwn yn setlo anghydfod?
- A ddylem drafod sut rydym yn siarad â'r plant am y rhiant arall?
- Sut byddwn yn siarad â'r plant am y trefniadau rydym wedi'u gwneud?
- Beth rydym yn ei wneud am argyfyngau, (er enghraifft, meddygol, deintyddol, neu ddamweiniau)?
- Sut byddwn yn gwneud yn siŵr bod ein plant yn cadw cysylltiad â ffrindiau neu berthnasau cefnogol o'r ochr arall i'r teulu?
- Sut byddwn yn cyflwyno partneriaid newydd i fywydau ein plant?
- Oes unrhyw reolau pwysig rydym yn eu hystyried yn hanfodol i'r plant, (er enghraifft, amser gwely, pryd mae gwaith cartref yn cael ei wneud, aros allan yn hwyr)? A ydym yn cytuno bod rhaid cadw at y rheolau hyn?
- Sut byddwn yn cydweithio i wneud penderfyniadau mawr, (er enghraifft, ysgol, dewis cwrs a chyingor gyrfaol)?

Ein penderfyniadau...

ynglŷn a chyfarthrebu

ynglŷn a trefniadau byw a gofal plant

- A fydd prif le lle bydd y plant yn byw ac, os felly, ble fydd hwnnw?
- Os na fydd yr un ohonom yn gallu gofalu am y plant, pwy fydd y gofalmwr i gymryd ein lle?
- Beth am wyliau ysgol?
- Oes adegau pan nad yw'n gyfleus ffonio ein plant?
- Pa fath o gyfathrebu fydd gennym ni gyda'r plant – ffôn, negeseuon testun, e-bost – a pha mor aml a phryd gallant ddisgwyl hynny?
- Faint o amser all bob plentyn ei dreulio gyda phob rhiant?
- Ar ba ddyddiau fyddant yn cael bod gyda ni?
- Sut mae gwneud yn siŵr bod y plant yn gallu rhannu dyddiau arbennig – penblwydd a gwyliau crefyddol – gyda'r ddau ohonom?
- Pa syniadau gwahanol sydd ar gyfer cynnal cyswllt agos ac ystyrlon, hyd yn oed pan mae plant a rhieni'n cael eu gwahanu am gyfnodau hir o amser?
- Sut byddwn yn rheoli'r trefniant pan mae un rhiant yn gweithio oriau hir?
- Pa ddillad ac eiddo arall fydd yn mynd gyda'r plant ac yn cael eu dychwelyd wrth newid drosodd?
- Sut byddwn yn trefnu i godi a gollwng y plant?
- Pwy fydd yn mynd â nhw i drefniadau chwaraeon rheolaidd ar benwythnosau? Ar ôl ysgol?
- Pryd a sut rydym yn gwneud yn siŵr bod y plant yn gweld eu teidiau a'u neiniau?
- A fydd unrhyw un arall yn gofalu am y plant (er enghraifft, gwarchodwyr plant, perthnasau, partneriaid newydd, ffrindiau a chymdogion)? Os felly, pryd?
- Beth yw'r trefniadau ar gyfer y plant yn ystod gwyliau'r ysgol? (Ystyriwch wyliau banc a dyddiau hyfforddi athrawon yn ogystal â gwyliau ysgol).
- Sut byddwn yn gwneud yn siŵr ein bod ein dau'n cael gwyliau gyda'r plant, a'r cynllun ar gyfer mynd â'r plant dramor os ydym yn cytuno?

Ein penderfyniadau...

ynghŷn a trefniadau byw a gofal plant

Cwestiynau i'w holi...

ynglŷn ag arian a'r plant

- Sut fyddwn ni'n rhannu'r costau o ddydd i ddydd am ddillad, tripiâu ysgol ac eitemau mwy, megis cyfrifiaduron ac offerynnau cerdd?
- Sut fydd arian poced yn cael ei drafod?
- Beth wnawn ni os bydd ein sefyllfaoedd ariannol yn newid?
- Sut fydd trefniadau ariannol yn newid wrth i'r plant dyfu (er enghraifft, darparu ar gyfer coleg neu brifysgol)?

Ein penderfyniadau...

ynglŷn ag arian a'r plant

Cwestiynau i'w holi...

ynglŷn ag addysg

- Sut byddwn yn delio â'r ysgol ac yn ei chael i anfon hysbysiadau, adroddiadau a deunyddiau eraill cysylltiedig â chynnydd ein plant at y ddau ohonom?
- Sut gallwn ni gymryd rhan ar wahân, fel rhieni, yn yr ysgol?
- Sut ddylem gysylltu â athrawon ysgol â chwnselwyr fel eu bod yn gwybod ein bod wedi gwahanu a sut gallai hynny effeithio ar y plant?

Ein penderfyniadau...

ynglŷn ag addysg

Cwestiynau i'w holi...

am faterion eraill

- Pwy sy'n trefnu materion iechyd rheolaidd?
- Oes unrhyw faterion iechyd tymor hir y mae'n rhaid i ni eu hystyried?
- Oes unrhyw anghenion arbennig i ni ystyried?
- Beth rydym yn ei gytuno am arferion a magwraeth grefyddol?
- Oes unrhyw faterion diwylliannol eraill y mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr eu bod yn cael eu parchu?
- Oes unrhyw ymrwymïadau chwaraeon neu gweithgareddau eraill rhaid i ni eu cynnwys?
- Oes angen unrhyw drefniadau ar gyfer anifeiliaid anwes y teulu?

Ein penderfyniadau...

am faterion eraill
