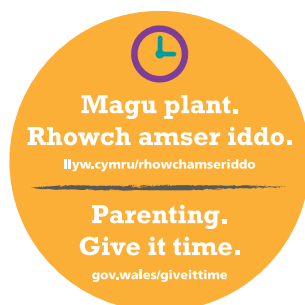




Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dechrau'n Deg – Atodiad

Canllawiau ar Gymorth Rhianta

Mai 2017

Cynnwys

Tudalen

i	Ynglŷn â'r Canllawiau hyn	1
ii	Crynodeb	3
1.	Cyflwyniad	5
2.	Diben Craidd	7
3.	Y Cynnig Rhianta	8
4.	Egwyddorion a Disgwyliadau	10
5.	Pwyslais Cymorth Rhianta	16
6.	Mathau o Gymorth	30
7.	Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta	36
8.	Rhieni ag Anghenion Penodol	49
9.	Datblygu'r Gweithlu	50
10.	Gwerthuso a Monitro	53
11.	Dogfennau Ategol a Chysylltiadau	57
12.	Diffiniadau	66
13.	Llyfryddiaeth	69
	Atodiad A: Egwyddorion a Gwerthoedd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol	78
	Atodiad B: Rhaglenni Rhianta Strwythuredig	80
	Atodiad C: Rhaglenni Rhianta Anffurfiol Strwythuredig	90
	Atodiad Ch: Cymorth Unigol	99
	Atodiad D: Cymorth Anffurfiol Galw Heibio	103
	Atodiad Dd: Adnoddau i Fesur Effaith	106

i Ynglŷn â'r Canllawiau hyn

Dechrau'n Deg yw rhaglen Llywodraeth Cymru ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar. Mae wedi ei hanelu at deuluoedd sydd â phlant o dan 4 oed ac sy'n byw yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru.

Daw elfennau craidd y rhaglen o amrywiaeth o opsiynau y dangoswyd eu bod yn dylanwadu ar ganlyniadau cadarnhaol i blant a'u teuluoedd. Mae'r opsiynau'n cynnwys:

- Gofal plant rhan-amser o ansawdd uchel, rhad ac am ddim i blant 2-3 oed;
- Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd estynedig;
- Cyfle i gael Cymorth Rhianta; a
- Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu

Dylid darllen y canllawiau hyn ar y cyd â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru ynglŷn â Dechrau'n Deg, gan gynnwys Canllawiau Strategol Dechrau'n Deg a chanllawiau penodol eraill sy'n gysylltiedig ag elfennau craidd y rhaglen. Gellir dod o hyd i'r rhain yn:

<http://wales.gov.uk/topics/childrenyoungpeople/parenting/help/flyingstart/?lang=cy>

Mae rhieni yn cyflawni swyddogaeth ganolog o ran canlyniadau i blant. Rydym yn gwybod bod canlyniadau plant yn fwy tebygol o fod yn gadarnhaol pan fydd rhieni'n cynnig arweiniad a gofal cadarnhaol i'w plant yn seiliedig ar yr egwyddorion a nodir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn¹. Mae'r canllawiau hyn yn seiliedig ar egwyddorion craidd y Confensiwn, sy'n canolbwyntio ar barch at les a hawliau plant, a chefnogaeth i rieni wrth gyflawni eu swyddogaeth. Dylai pob cymorth a roddir i rieni adlewyrchu hawliau'r plentyn fel y'u nodir yn y Confensiwn.

Bydd y math o gymorth rhianta sy'n diwallu anghenion rhieni yn amrywio. Nid yw nifer gyfyngedig o ddosbarthiadau rhianta, wedi'u darparu dros gyfnod byr, o reidrwydd yn ddigon i ddiwallu anghenion rhianta pob rhiant. Mewn llawer o achosion, bydd angen ymdrech sylweddol i annog a chefnogi rhieni i ymgysylltu'n llwyddiannus ac yn barhaus. Mae'r canllawiau hyn yn canolbwyntio felly ar 'sut' y mae ymarferwyr yn ymgysylltu â rhieni yn ogystal â 'pha' gymorth rhianta i'w ddarparu.

Mae bywyd teuluol yn hynod amrywiol, sy'n golygu bod un ateb ar gyfer pawb yn annhebygol o fod yn llwyddiannus. Mae ar rieni angen gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth sy'n cyfateb i'w hanghenion. Mae angen i gymorth rhianta fod ar gael i bawb a allai gyflawni swyddogaeth allweddol yn y gwaith o fagu plant. Drwy'r canllawiau hyn, defnyddiwyd y term 'rhiant' fel ffordd gryno o ddisgrifio mamau, tadau, gofalwyr maeth, rhieni mabwysiedig, llys-rieni a theidiau a neiniau.

¹ <http://cymru.gov.uk/topics/childrenyoungpeople/rights/uncrc/?lang=cy>

Mae'n bwysig bod gan rieni hyder yn ansawdd yr ymyriadau rhianta sy'n cael eu darparu, ac yn sgiliau ac uniondeb y rhai sy'n darparu'r cymorth. Mae'r canllawiau hyn yn amlinellu'r egwyddorion sy'n sail i gymorth rhianta ac a ddylai ei lywio. Diben hyn yw datblygu a chynnal cysylltiadau cadarnhaol, parchus gyda rhieni i wella eu sgiliau rhianta er mwyn iddynt allu cefnogi datblygiad, gofal a lles eu plant. Mae hyn yn cynnwys gweithio mewn partneriaeth â rhieni i'w helpu i ddatblygu hunanhyder yn eu swyddogaeth rhianta. Mae hefyd yn cynnwys gweithio gyda rhieni mewn ffyrdd sy'n eu helpu i uniaethu'n gadarnhaol â'u plant.

Datblygwyd y canllawiau yn unol â'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni². Gellir eu defnyddio ochr yn ochr â'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol, ac nid eu disodli yw'r nod. Ar gyfer pob adran o'r canllawiau rydym wedi amlygu'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol perthnasol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni, sy'n nodi'r cymwyseddau y mae eu hangen ar y gweithlu Gweithio gyda Rhieni i gyflawni'r swyddogaethau hyn. Gweler adran 10.

Datblygwyd y canllawiau hyn yn seiliedig ar ganfyddiadau'r adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru ac a gynhaliwyd gan Interface Associates ac York Consulting. Defnyddiwyd tystiolaeth a gasglwyd o adroddiadau ymchwil ac erthyglau cyfnodolion hefyd wrth eu paratoi. Mae rhywfaint o'r gwaith ymchwil hwn yn ymwneud â rhaglenni Llywodraeth y DU ac arfer arall yn y DU ac yn rhyngwladol, pan ystyriwn eu bod yn berthnasol i ddarpariaeth cymorth rhianta o fewn Dechrau'n Deg.

Mae'r canllawiau hefyd yn darparu rhestr o raglenni rhianta sydd â'r nod o gefnogi rhieni i ddatblygu sgiliau a strategaethau rhianta cadarnhaol. Amlinellir manylion gwahanol raglenni, sydd wedi eu cynllunio i gael eu defnyddio gyda rhieni â phlant o wahanol oedrannau neu i ddiwallu gwahanol anghenion. Darperir rhestr o adnoddau 'pellter a deithiwyd' wedi eu safoni hefyd, y gellir eu defnyddio i fesur a yw rhieni yn elwa o'r cymorth y maent yn ei dderbyn.

Y Gynulleidfa

Bydd y canllawiau hyn yn cyd-fynd â Gweithlyfr Monitro Dechrau'n Deg ac maent wedi'u bwriadu ar gyfer pobl sydd â swyddogaeth a chyfrifoldeb uniongyrchol neu anuniongyrchol ym maes darparu cymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg. Fe'u bwriedir i lywio penderfyniadau ynghylch:

- y math(au) o gymorth rhianta i'w darparu;
- sut i'w ddarparu;
- dulliau o gefnogi ac ymgysylltu â rhieni;
- datblygu'r gweithlu;
- prosesau asesu a chyfeirio; a
- gwerthuso a monitro.

² <http://www.parentinguk.org/your-work/what-is-work-with-parents/national-occupational-standards-for-work-with-parents/>

ii Crynodeb

1. Cyflwyniad

Mae'r adran hon yn rhoi'r rhesymeg y tu ôl i gynnwys cymorth rhianta fel hawl benodol o fewn Dechrau'n Deg, ac mae'n darparu tystiolaeth bod rhianta da yn allweddol er mwyn sicrhau canlyniadau llwyddiannus i blant.

2. Diben Craidd

Mae'r adran hon yn nodi diben craidd cymorth rhianta. Diben craidd cymorth rhianta yw **gweithio gyda** rhieni i leihau risgiau; cryfhau gallu rhianta; datblygu a meithrin gwytnwch a chynnal newidiadau cadarnhaol.

3. Y Cynnig Rhianta

Mae'r adran hon yn rhoi amlinelliad o 'gynnig rhianta' Dechrau'n Deg.

4. Egwyddorion a Disgwyliadau

Mae'r adran hon yn trafod yr egwyddorion y mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y dylent fod yn sylfaen i'r cymorth rhianta a ddarperir trwy raglen Dechrau'n Deg.

5. Pwyslais Cymorth Rhianta

Mae'r adran hon yn amlinellu'r gwahanol themâu y dylid eu cynnig ym maes cymorth rhianta.

6. Mathau o Gymorth

Mae'r adran hon yn ystyried y gwahanol fathau o gymorth rhianta y gellir eu cynnig.

7. Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta

Mae'r adran hon yn ystyried gwahanol agweddau ar gynllunio a darparu gwasanaethau cymorth rhianta.

8. Rhieni ag Anghenion Penodol

Mae'r adran hon yn amlygu rhai grwpiau o rieni a allai fod â gofynion penodol y gallai fod angen i wasanaethau cymorth rhianta eu hystyried wrth addasu gwasanaethau i ddiwallu eu hanghenion. Nid yw rhestr y grwpiau o rieni yn un gynhwysfawr a bydd ardaloedd lleol wedi nodi grwpiau o rieni yn eu hardal sydd ag anghenion penodol y mae angen eu hystyried.

10. Datblygu'r Gweithlu

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar ddatblygu'r gweithlu. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth am y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni.

11. Gwerthuso a Monitro

Mae'r adran hon yn cynnig gwybodaeth am fonitro a gwerthuso ymyriadau rhianta, fel agwedd bwysig ar fesur ansawdd gwasanaeth; asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol; a mesur a yw rhieni'n elwa o'r cymorth y maent yn ei dderbyn. Dylid cyflwyno'r wybodaeth hon i Lywodraeth Cymru trwy weithlyfr monitro Dechrau'n Deg.

12. Dogfennau Ategol a Chysylltiadau

Mae'r adran hon yn darparu ffynonellau gwybodaeth ac adnoddau ychwanegol.

13 Diffiniadau

Mae'r adran hon yn darparu diffiniadau ar gyfer rhai o'r termau allweddol a ddefnyddir drwy'r canllawiau.

1. Cyflwyniad

Mae cymorth rhianta yn cael ei gynnwys fel hawl benodol o fewn Dechrau'n Deg oherwydd bod llawer o dystiolaeth ar gael sy'n dangos mai rhianta da yw'r allwedd i ganlyniadau llwyddiannus i blant.

Mae profiadau plentyn, boed yn rhai cadarnhaol neu'n rhai negyddol, yn effeithio ar iechyd a llesiant plant. Mae profiadau anodd neu drawma yn ystod plentynod (Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod) yn gallu achosi lefel rhy uchel o straen, ac mae hyn yn gallu achosi problemau yn gynnwys mewn bywyd ac yn nes ymlaen. Gall profiadau niweidiol yn ystod plentynod gynnwys cael eu cam-drin eu hunain, neu weld rhieni'n gwahanu neu'n cael eu carcharu, yn defnyddio cyffuriau, yn dioddef salwch meddwl ac yn cael eu cam-drin.

Pan ddaw llawer o brofiadau niweidiol i ran plentyn, gall gorrwyth o hormonau straen gael eu creu. Mae rhywfaint o straen yn arferol ac yn gallu bod yn fuddiol, ond mae gormod yn gallu achosi problemau. Er enghraifft, mae dioddef pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentynod yn golygu bod unigolyn bedair gwaith yn fwy tebygol o yfed i lefel risg uchel, ei fod chwe gwaith yn fwy tebygol o ysmegu, a'i fod 14 o weithiau yn fwy tebygol o fod wedi bod ynghlwm wrth sefyllfa o drais yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Nid yw profiadau niweidiol yn golygu ei bod yn anochel y bydd yr unigolyn yn ei gael ei hun mewn sefyllfaoedd anodd. Wedi dweud hynny, po fwyaf y profiadau niweidiol a ddaw i ran plentyn, po fwyaf y risg y bydd yn datblygu problemau (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2015). Mae ffactorau sy'n amddiffyn plant hefyd yn gallu gwneud y rheini sy'n cael profiadau niweidiol yn gryfach neu'n gallu lleihau eu heffaith.

Er bod diffinio materion fel profiadau niweidiol yn ystod plentynod yn ddatblygiad mwy diweddar, mae rhaglenni ymchwil a chefnogaeth yn aml wedi amlygu'r ffactorau a fydd yn rhoi plant mewn perygl o ddioddef canlyniadau gwael neu'n eu hamddiffyn (Barrett, 2003). Mae ffactorau risg sy'n gysylltiedig â rhianta yn cynnwys magwraeth deuluol y rhieni eu hunain, diffyg goruchwyliaeth gan rieni, disgyblaeth lem ac anghyson gan rieni; anghytgord teuluol cronig, gwrthdaro/trais; rhieni'n ysgaru/gwahanu; absenoldeb y tad; ail-briodi ac ymddangosiad llys-riant. Mae ffactorau amddiffynnol yn cynnwys perthynas dda gydag un rhiant; llawer o sylw i'r baban yn ystod y flwyddyn gyntaf; perthynas gadarnhaol rhwng y rhiant a'r plentyn yn ystod plentynod cynnar; rhwydwaith ehangach o gefnogaeth gymdeithasol; a strwythur a rheolau yn y cartref. Gellir datblygu rhai o'r ffactorau amddiffynnol hyn a lleihau'r ffactorau risg gyda chymorth ac addysg cynhwysfawr ym maes rhianta.

Dangoswyd bod amgylcheddau teuluol sy'n cynnwys ffactorau'n gysylltiedig â rhianta da yn amddiffyn plant sy'n cael eu magu mewn cymdogaethau difreintiedig (Seaman et al, 2005; Katz a Redmond, 2009, Nixon 2012). Dangoswyd bod rhianta sensitif a chyson gan rieni sydd ar gael i'w plant yn hybu gwynnwch mewn plant sy'n byw mewn tlodi (Sroufe et al 1990). Mae

perthynas o ansawdd da rhwng mamau, tadau a phlant hefyd yn gysylltiedig â chanlyniadau cadarnhaol, ac mae'n ymddangos eu bod yn trosglwyddo i fywyd fel oedolyn (O'Connor a Scott 2007). Mae gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu mai'r dylanwadau cryfaf ar hunan-barch unigolyn yw ei rieni (Emler, 2001).

Ceir cyfoeth o dystiolaeth hefyd sy'n dangos y ceir effaith gadarnhaol ar y modd y mae'r plentyn yn dysgu a'i ddeilliannau yn yr ysgol os bydd rhieni'n cymryd rhan mewn arferion rhianta da yn y cartref, gan liniaru canlyniadau negyddol incwm isel (Desforges a Bouchaard, 2003; Feinstein a Sabates, 2006). Mae Ymddiriedolaeth Sutton, sy'n ymgychu i wella symudedd cymdeithasol, hefyd wedi nodi bod ymlyniad sicr, rhianta cadarnhaol ac amgylchedd y cartref yn ffactorau allweddol sy'n hybu llwyddiant addysgol (Moullin et al, 2008).

Mae gwaith ymchwil hefyd yn dangos y gall cymorth rhianta fod o fudd i deuluoedd (Moran et al 2004; Allen, 2011); ac y gall rhai rhaglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth (a ddarperir gan ymarferwyr a hyfforddwyd ac sy'n cael eu goruchwyllo'n briodol) fod o fudd i blant ifanc â phroblemau emosiynol ac ymddygiadol ac y gallant gynyddu hyder a boddhad rhieni a gwella eu lles (Barrett, 2003, Bywater et al, 2009, Barrett, 2010). Maent hefyd wedi dangos canlyniadau manteisiol gyda rhieni o gymunedau difreintiedig (Hutchings et al, 2007) a chyda rhieni o gefndiroedd lleiafrif ethnig (Scott et al, 2006).

2. Diben Craidd

Mae'r adran hon yn nodi diben craidd cymorth rhianta. Diben craidd cymorth rhianta yw **gweithio gyda** rhieni i leihau risgiau; cryfhau gallu rhianta; datblygu a meithrin gwytnwch a chynnal newidiadau cadarnhaol.

Gan barhau i roi pwyslais cryf ar y canlyniadau cadarnhaol y bwriedir eu sicrhau ar gyfer y plant ac adlewyrchu eu hawliau, dylid darparu cefnogaeth i famau, tadau a gofalwyr a fydd yn:

- gwella sgiliau rhianta cadarnhaol i reoli ymddygiad yn fwy effeithiol a hybu sgiliau cymdeithasol, hunan-barch a hunanddisgyblaeth y plant;
- gwella'r berthynas rhwng rhieni a'r plentyn a'r berthynas rhwng y ddau riant;
- datblygu agweddau cadarnhaol a dyheadau a gwytnwch;
- cryfhau dealltwriaeth rhieni o ddatblygiad plant a meithrin eu gallu i fod yn fwy ymatebol i anghenion eu plant er mwyn hybu eu datblygiad a'u lles cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol;
- rhoi mwy o hyder i rieni yn eu swyddogaeth rianta; a
- gwella sgiliau rhieni a rhoi mwy o hyder iddynt o ran darparu amgylchedd dysgu cadarnhaol gartref a chefnogi eu plant gyda'u dysgu

Dylai cymorth rhianta ymateb i anghenion rhieni a dylai gynnwys gwasanaethau mynediad agored sydd ar gael i bawb, yn ogystal â chymorth wedi ei strwythuro a'i dargedu i raddau mwy helaeth. Dylid ei ddarparu gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau bob amser.

Dylid cynnig amrywiaeth o opsiynau i rieni yn dibynnu ar eu hamgylchiadau unigol a'u hanghenion fel y cawsant eu hasesu. Gallai'r rhain fod yn gymorth unigol, yn grwpiau anffurfiol neu'n rhaglen rianta ffurfiol seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n bwysig bod gan unrhyw gymorth a gynigir nodau ac amcanion eglur a bod yr ymyriad yn debygol o ddiwallu anghenion y teulu a bodloni ei amcanion.

3. Y Cynnig Rhianta

Mae'n rhaid i bob teulu sydd â phlentyn Dechrau'n Deg gael cynnig cymorth rhianta ffurfiol bob blwyddyn o leiaf, a chael eu hysbysu am y gwahanol wasanaethau sydd ar gael yn lleol i gefnogi eu swyddogaeth fel rhiant. Yn ddelfrydol, dylid gwneud y cynnig fel cyswllt uniongyrchol â rhieni, wyneb yn wyneb.

Dylai llwybr cydlynol o gymorth rhianta fod ar gael i rieni ar gyfer ystod oedran Dechrau'n Deg i gyd (h.y. o'r cyfnod cynenedigol hyd at 4 oed). Dylid mynegi hyn yn glir mewn cynllun sy'n dangos pa gymorth (ffurfiol ac anffurfiol) sydd ar gael i rieni ym mhob cam o ddatblygiad plentyn.

Dylid darparu amrywiaeth o opsiynau i rieni yn ddibynnol ar eu hanghenion, yn ôl yr hyn a aseswyd, a'u hamgylchiadau unigol.

Mae'n rhaid i bob teulu sydd â phlentyn Dechrau'n Deg gael cynnig cymorth rhianta ffurfiol bob blwyddyn o leiaf a chael eu hysbysu am y gwahanol wasanaethau sydd ar gael yn lleol i gefnogi eu swyddogaeth fel rhiant. Yn ddelfrydol, dylid gwneud y cynnig fel cyswllt uniongyrchol â rhieni, wyneb yn wyneb. Gellid cynnig hyn trwy ymweliad ymwelydd ieuchyd, trwy leoliad gofal plant neu trwy gyswllt â gweithiwr cymorth i deuluoedd.

Canfu'r gwerthusiad cenedlaethol a gynhaliwyd o raglen Dechrau'n Deg fod rhai rhieni'n teimlo bod stigma'n gysylltiedig â gofyn i rywun ddysgu mwy am rianta (Llywodraeth Cymru 2011, 2013a). Gellid lleihau'r stigma sydd weithiau'n gysylltiedig â chymorth rhianta trwy gynnig cymorth rhianta i bob rhiant. Canfu'r gwerthusiad cenedlaethol o raglen Dechrau'n Deg y byddai rhieni'n fwy agored i dderbyn y cynnig o gymorth rhianta pe byddai'n cael ei gyfleu fel rhywle croesawgar anfeirniadol i gael cyngor ac awgrymiadau defnyddiol (Llywodraeth Cymru, 2011) a phe byddai rhaglenni rhianta'n cael eu cyflwyno fel cyrsiau difyr a chymdeithasol (Llywodraeth Cymru 2013a):

"O, fe wnaeth yr ymwelydd ieuchyd fy annog i drwy sôn am fwyd am ddim; mae hi'n gwybod sut un ydw i. Ond fe wnaeth hi ddweud hefyd ei fod yn golygu cyfarfod â mamau eraill, trafod sut i reoli rhai pethau, fel stranciau a phethau felly" rhiant ifanc, Dechrau'n Deg.

(Llywodraeth Cymru 2013a, tudalen 52)

Er y bydd pob un o rieni Dechrau'n Deg yn derbyn cynnig cyffredinol o gymorth rhianta, gan leihau'r stigma, dylid ategu hyn â gwaith targedu i sicrhau bod rhieni â lefelau angen uchel yn ymgysylltu ac yn cael cymorth.

Dylai llwybr cydlynol o gymorth fod ar gael i rieni ar gyfer ystod oedran Dechrau'n Deg i gyd (h.y. o'r cyfnod cynenedigol hyd at 4 oed). Dylid mynegi

hyn yn glir mewn cynllun sy'n dangos pa gymorth (ffurfiol ac anffurfiol) sydd ar gael i rieni ym mhob cam o ddatblygiad plentyn. Gallai'r cynllun hwn o'r ddarpariaeth sydd ar gael gynnwys cymorth perthnasol a gynigir gan amrediad o weithwyr proffesiynol Dechrau'n Deg gan gynnwys bydwagedd, ymwelwyr iechyd, gweithwyr y blynyddoedd cynnar yn ogystal â'r 'tîm' rhianta'. Canfu'r adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg ar gyfer Llywodraeth Cymru³, (2013b) fod hyn yn arfer gorau, gan gyfeirio ato fel 'taith y cwsmer'. Gall hyn, ynghyd â chyfeirio effeithiol at wahanol wasanaethau Dechrau'n Deg, helpu rhieni i symud ymlaen yn esmwyth trwy wasanaethau.

Dylid darparu amrywiaeth o opsiynau i rieni yn ddibynnol ar eu hanghenion, yn ôl yr hyn a aseswyd, a'u hamgylchiadau unigol. Gallai hyn fod yn gymorth unigol, grwpiau anffurfiol, neu'n rhaglen rianta ffurfiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n bwysig bod nodau ac amcanion clir i unrhyw gymorth a gynigir a bod yr ymyriad yn debygol o ddiwallu anghenion y rhieni. Dylid cyflwyno'r cymorth mewn dull sy'n seiliedig ar gryfderau'r rhieni bob amser.

Dylai'r cynnig rhianta gael ei gyflwyno, pan fo modd, gan dîm rhianta pwrpasol Dechrau'n Deg sy'n gweithio yn yr un lle ag aelodau staff eraill Dechrau'n Deg.

³ <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/parenting-support-for-flying-start/?lang=en>

4. Egwyddorion a Disgwyliadau

Mae'r adran hon yn trafod yr egwyddorion y mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y dylent fod yn sylfaen i gymorth rianta a ddarperir trwy'r rhaglen Dechrau'n Deg.

4.1 Ymrwymiad i egwyddorion Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn

Dylai'r holl gefnogaeth i rieni adlewyrchu hawliau'r plentyn a nodir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn⁴ fel sail ar gyfer ei pholisi gyda phlant a phobl ifanc, fel y'i crynhoir ym Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011.⁵ Cytundeb rhyngwladol yw'r Confensiwn sy'n hybu hawliau dynol plant sy'n iau na 18 oed.

Mae'r rhaglith i'r Confensiwn yn datgan y dylai plant gael eu magu mewn amgylchedd teuluol, mewn awyrgylch o hapusrwydd, cariad a dealltwriaeth. Dylai'r holl gymorth a roddir i rieni adlewyrchu hawliau'r plentyn a nodir yn y Confensiwn:

- sicrhau hawliau'r plentyn i ofal sylfaenol ac i oroesi, (Erthyglau 6 a 27), chwarae ac addysg (Erthyglau 28, 29 a 31);
- cael eu hamddiffyn rhag camdriniaeth, esgeulustod a thriniaeth ddiraddiol (Erthyglau 19, 24 a 37); a
- hawl i leisio barn ar faterion sy'n effeithio arnynt wrth i'w galluedd ddatblygu (Erthygl 12).

Yn y cartref teuluol y bydd y rhan fwyaf o blant yn mwynhau llawer o'r hawliau a nodir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig. Yn amlwg, mae gan rieni swyddogaeth ganolog fel gwarcheidwaid plant ac eiriolwyr dros eu hawliau, a'r wladwriaeth sy'n gyfrifol am weithredu fel gwarantwr terfynol.

Nid hybu hawliau plant ar draul hawliau rhieni yw diben y Confensiwn (Daly, 2007). Mae'r Confensiwn yn cynnwys nifer o ddarpariaethau sy'n ymwneud yn benodol â rhieni ac yn amlygu pwysigrwydd eu swyddogaeth. Mae hefyd yn datgan y dylid annog plant i barchu eu rhieni (Erthygl 29).

Mae'r Confensiwn yn amlinellu'r cyfrifoldeb sydd ar rieni i ddarparu arweiniad a chyfarwyddyd priodol i'w plant ar arfer eu hawliau'n gywir (Erthygl 5) ac mewn materion yn ymwneud â chrefydd a chydwybod (Erthygl 14). Mae

⁴ Cytundeb rhyngwladol sy'n amddiffyn hawliau dynol plant iau na 18 oed yw Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant

<http://wales.gov.uk/topics/childrenyoungpeople/rights/uncrc/?lang=cy>

⁵

<http://wales.gov.uk/legislation/programme/previouslegislation/assemblymeasures/rightsofchildren/?lang=cy>

Erthygl 18 yn nodi mai gan y ddau riant y mae'r prif gyfrifoldeb am fagu eu plant, gan ei gwneud yn eglur bod yn rhaid i lywodraethau ddarparu adnoddau a chefnogaeth i'w helpu i gyflawni eu cyfrifoldebau. Mae hefyd yn amlinellu'r cyfrifoldeb sydd ar rieni i ddarparu amgylchiadau byw digonol i ddiwallu anghenion datblygiadol eu plant, gyda chymorth ariannol gan y Llywodraeth os oes ei angen (Erthygl 27). Mae'r Confensiwn yn cydnabod efallai y bydd angen cefnogaeth gan y Wladwriaeth ar rieni i gyflawni eu swyddogaeth rianta.

4.2 Dylid dilyn canllawiau ar ddiogelu plant ac oedolion bob amser

Dylid dilyn canllawiau ar Ddiogelu Plant ac Oedolion bob amser. Dylai'r rhai sy'n cynnal asesiadau o angen rhianta neu sy'n cyflwyno gwasanaethau cymorth i rieni allu adnabod problemau diogelu, a gwybod pryd i'w cyfeirio ac at bwy.

Mae diogelu plant ac oedolion yn flaenoriaeth allweddol i Lywodraeth Cymru. Dylid dilyn Canllawiau Llywodraeth Cymru ar ddiogelu plant ac oedolion bob amser a dylai'r rhai sy'n cynnal asesiadau o angen rhianta neu sy'n cyflwyno gwasanaethau cymorth i rieni allu adnabod problemau diogelu, a gwybod pryd i'w cyfeirio ac at bwy. Mae Diogelu Plant: Gweithio gyda'n Gilydd o dan Ddeddf Plant 2004 (sydd i'w ddisodli'n fuan gan Gyfrol 5 o Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl – Canllawiau i Amddiffyn Plant sy'n Wynebu Risg) yn nodi sut y dylai pob asiantaeth a gweithiwr proffesiynol weithio gyda'i gilydd i amddiffyn plant rhag niwed. Bydd Canllawiau i Amddiffyn Oedolion sy'n Wynebu Risg yn darparu canllawiau tebyg mewn perthynas ag oedolion sydd mewn perygl.

4.3 Rhannu gwybodaeth

Dylai ymarferwyr cymorth rhianta ddilyn protocolau eu sefydliad ar gyfer rhannu gwybodaeth a chadw cofnodion. Mae Llywodraeth Cymru yn hyrwyddo Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru fel dull ymarferol o sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei chyfnewid yn ddiogel.

Mae'n rhaid rhannu gwybodaeth bersonol yn effeithiol ac yn briodol, fel sail i weithio ac i gyflwyno gwasanaethau mewn ffordd integredig ac mewn partneriaeth. Mae'n elfen allweddol wrth ddarparu gwasanaeth cyfannol a didor i ddiwallu anghenion teuluoedd, ac wrth gefnogi'r broses o nodi angen neu risg yn gynnar. Mae'n hanfodol rhannu gwybodaeth os oes pryderon y gallai plentyn neu unigolyn ifanc fod mewn perygl o ddioddef niwed. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â phroblem ddiogelu (gweler uchod) neu efallai nad yw'r plentyn yn datblygu neu'n ffynnu yn ôl y disgwyl. Mae'n hanfodol rhannu gwybodaeth ar adegau pontio allweddol ym mywyd plentyn – er enghraifft, pan fydd yn symud o ofal plant i'r ysgol neu o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Dylid ymwreiddio'r arfer o rannu gwybodaeth fel elfen graidd o ddarpariaeth gwasanaethau ar draws sectorau a meysydd gwasanaeth.

Mae Llywodraeth Cymru'n disgwyl y dylai sefydliadau fod yn datblygu neu fod wedi datblygu systemau ar gyfer rhannu gwybodaeth. Mae Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru yn cael ei hyrwyddo gan Lywodraeth Cymru fel yr un fframwaith ar gyfer rhannu gwybodaeth bersonol. Mae'n ddull ymarferol a brofwyd, ar gyfer pob sefydliad gwasanaeth cyhoeddus, o rannu gwybodaeth rhwng nifer o asiantaethau. Ei nod yw gwneud yn siŵr bod gwasanaethau cyhoeddus, yn ogystal â darparwyr trydydd sector a sector preifat priodol, yn rhannu gwybodaeth bersonol am unigolion yn gyfreithlon, yn ddiogel a chyda hyder.

Dylai ymarferwyr cymorth rhianta ddilyn protocolau eu sefydliad ar gyfer rhannu gwybodaeth a chadw cofnodion. Yn gyffredinol, dylid darparu gwybodaeth i rieni ynglŷn â pha wybodaeth fydd yn cael, neu a allai gael, ei rhannu, sut a chyda phwy, er efallai y bydd adegau – yn achos mater diogelu, er enghraifft - pan nad yw'n bosibl neu'n ddymunol darparu gwybodaeth o'r fath. Gellir gofyn i rieni (os yw'n briodol) roi caniatâd i wybodaeth gael ei rhannu am eu plant. Trwy ddatblygu protocolau rhannu gwybodaeth i gefnogi arferion rhannu gwybodaeth, gall ymarferwyr fod yn hyderus am y mathau o wybodaeth i'w rhannu, sut a phryd y bydd yn cael ei rhannu, sut y bydd rhieni'n cael eu hysbysu am y wybodaeth i'w rhannu, a oes angen caniatâd ai peidio a chan bwy, a sut y gellir ei sicrhau.

4.4 Dylai gwasanaethau cymorth rhianta fod yn gynhwysol a hygyrch

Dylai pob gwasanaeth cymorth rhianta fod yn gynhwysol a hygyrch; ystyried anghenion penodol ac ychwanegol amrywiaeth eang o rieni; cael ei gyflwyno gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfder; a chyfateb i angen a aseswyd, gyda phwyslais ar wella canlyniadau i blant a theuluoedd.

Dylai pob gwasanaeth cymorth rhianta:

- fod yn gynhwysol a hygyrch;
- ystyried anghenion penodol ac ychwanegol amrywiaeth eang o rieni;
- bod yn sensitif i'r straen y mae teuluoedd yn ei hwynebu yn eu bywydau;
- cael eu cyflwyno gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfder; a
- chyfateb i angen a aseswyd, gyda phwyslais ar wella canlyniadau i blant a theuluoedd.

Dylai cymorth rhianta barchu amrywiaeth teuluoedd gan dderbyn y gall trefniadau teuluoedd fod yn amrywiol. Dylai gwasanaethau fod yn groesawgar a chefnogol ac ni ddylent dybio y bydd rhieni'n gallu dod o hyd i'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Dylai gwasanaethau weithio mewn partneriaeth â rhieni i adeiladu ar eu cryfderau presennol a'u cefnogi i nodi eu hanghenion a'u hamcanion eu hunain. Dylai gwasanaethau gael eu cynllunio a'u cyflwyno mewn ffordd sy'n ystyriol o anghenion penodol mamau a thadau yn ogystal â rhieni nad ydynt yn byw gyda'r plant (tadau yn aml), gan y gallai fod angen

cefnogaeth arnynt i ddatblygu a chynnal perthynas â'u plant ar ôl gwahanu. Dylai gwasanaethau hefyd ystyried gofynion penodol rhieni a theidiau a neiniau o wahanol grwpiau ethnig, diwylliannol a ffydd.

Rydym hefyd yn disgwyl y bydd unrhyw gymorth rhianta'n cyfateb i angen a aseswyd ac yn rhoi pwyslais ar wella canlyniadau i blant a theuluoedd. Dylai unrhyw amcanion a nodwyd ar gyfer teulu fod yn eglur, a dylent fod yn ddatblygiadol realistig a chymryd yr anghenion a nodwyd gan y teulu ei hun i ystyriaeth. Dylai fod yn eglur yr hyn y gall rhieni ei ddisgwyl a faint o ymrwymiad y bydd angen iddynt ei wneud i'r ymyriad a gynigir. Dylid esbonio hyn mewn ymweliad wyneb yn wyneb, nid mewn llythyr yn unig.

4.5 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni

Dylai'r rhai sy'n gweithio gyda rhieni ddilyn yr egwyddorion a'r gwerthoedd yn y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni.

Dylai'r rhai sy'n gweithio gyda rhieni ddilyn yr egwyddorion a'r gwerthoedd yn y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni, y cytunwyd arnynt ar draws y pedair gwlad mewn ymgynghoriad â'r sector. Gweler Atodiad A. Datblygwyd y canllawiau yn unol â'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni⁶ (gweler adran 9) a gellir eu defnyddio ochr yn ochr â hwy.

4.6 Y Gymraeg

Dylid gwneud pob ymdrech i ddarparu ar gyfer hynny os bydd rhieni'n dewis derbyn cymorth rhianta trwy gyfrwng y Gymraeg.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i hybu a hwyluso'r defnydd o'r Gymraeg. Mae Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011 yn rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru ac yn sefydlu'r egwyddor na ddylid trin y Gymraeg ddim llai ffafriol na'r Saesneg. Dylid gwneud pob ymdrech i roi'r opsiwn i rieni dderbyn cymorth rhianta trwy gyfrwng y Gymraeg.

6

<http://repository.excellencegateway.org.uk/fedora/objects/eg:6233/datastreams/DOC/content>

4.7 Hyrwyddo rhianta cadarnhaol

Dylai'r holl gymorth i rieni hyrwyddo egwyddorion rhianta cadarnhaol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i hyrwyddo egwyddorion rhianta cadarnhaol. Mae'r dull hwn yn cyd-fynd ag egwyddorion Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn bod gan blentyn hawl i ofal, amddiffyniad, i gael ei gynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau, ac i fagwraeth sy'n rhydd rhag trais a thriniaeth ddiraddiol. Rhianta cadarnhaol hefyd sy'n fwyaf tebygol o sicrhau gwell canlyniadau i blant (Sroufe, et al 1990; Seaman et al, 2005; Daly, 2007; Moretti, 2004; Asmussen, 2007; O'Connor, 2007; Katz a Redmond, 2009). Mae gwaith ymchwil yn dynodi bod plant mewn mwy o berygl o ganlyniadau gwael lle ceir disgyblaeth lem ac anghyson gan rieni; ac yn fwy tebygol o gael eu hamddiffyn pan fo ganddynt berthynas dda gydag un rhiant a pherthynas gadarnhaol rhyngddynt a'u rhieni yn gynnwys yn eu plentyndod (Barrett, 2003).

Dymuniad Llywodraeth Cymru yw i rieni dderbyn gwybodaeth, cefnogaeth ac anogaeth i fynd i'r afael ag ymddygiad heriol eu plant gan ddefnyddio arddulliau rhianta cadarnhaol. Dylai negeseuon a roddir i rieni am rianta cadarnhaol fod yn gyson â'r rhai sy'n cael eu darparu i rieni trwy raglenni rhianta strwythuredig. Nodwyd gan yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) mai gweithio mewn dull cydlynol fel hyn yw'r arfer gorau. Gweler adran 5.4 am ragor o wybodaeth.

4.8 Dylai gwasanaethau cymorth rhianta fod yn seiliedig ar dystiolaeth

Dylai'r holl gymorth i rieni fod yn seiliedig ar y wybodaeth ddiweddaraf a sail dystiolaeth gadarn o'r hyn sy'n gweithio ar gyfer sicrhau canlyniadau da i blant a rhieni.

Cyfuniad yw arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ddefnyddio arbenigedd ymarferwyr a'r dystiolaeth gadarn ddiweddaraf o waith ymchwil allanol a gwerthusiadau annibynnol, wrth wneud penderfyniadau am sut i weithio gyda rhieni unigol a pha ymyriad yw'r mwyaf priodol. Mae angen i ymarferwyr a rheolwyr ystyried y canlynol:

- **Damcaniaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth**

Dylid seilio ymyriadau rhianta ar egwyddorion damcaniaethol cadarn sydd wedi cael eu cefnogi gan waith ymchwil cadarn ym maes datblygiad plant (gweler adran 5.5).

- **Sgiliau, rhinweddau a gwybodaeth ymarferwyr**

Dylai fod gan ymarferwyr y sgiliau priodol, a chael eu hyfforddi a'u goruchwyllo'n briodol i weithio gyda rhieni (gweler adran 9).

- **Ffyddlondeb i'r rhaglen**

Mae rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cynnwys cyfres o gynhwysion neu egwyddorion allweddol y mae angen cydymffurfio â hwy er mwyn i raglenni fod yn effeithiol (gweler adran 6.1.2).

- **Y sail orau o ran tystiolaeth ymchwil**

Dylid defnyddio rhaglenni ac ymyriadau rhianta y ceir tystiolaeth annibynnol eu bod yn dangos gwell canlyniadau i blant a theuluoedd (gweler Atodiadau B ac Ch ar gyfer rhaglenni perthnasol sy'n seiliedig ar dystiolaeth a dyfarniadau o'r sail dystiolaeth, pan yn berthnasol).

- **Gwerthuso a monitro**

Sefydlu systemau i werthuso a monitro gwasanaethau cymorth rhianta er mwyn asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol; i fesur ansawdd y gwasanaeth a chanfod a yw rhieni'n elwa o'r cymorth y maent yn ei dderbyn. Yn ddelfrydol, dylai'r systemau hyn ddefnyddio mesurau cyn ac ar ôl derbyn y gwasanaeth (gweler adran 10 ac Atodiad F).

5. Pwyslais Cymorth Rhianta

Dylid cynnig cymorth rhianta dan y thema ganlynol sy'n gysylltiedig ag oedran:

- Cymorth amenedigol ac yn y blynyddoedd cynnar hyd at 4 oed

Dylai'r themâu trawsbynciol canlynol fod yn sail i'r thema hon sy'n gysylltiedig ag oedran:

- Cymorth ym maes cydberthynas
- Ymyriad cynnar i gefnogi teuluoedd sy'n agored i niwed
- Rhianta Cadarnhaol
- Damcaniaethau datblygiad plant sy'n seiliedig ar dystiolaeth

5.1 Cymorth amenedigol⁷ ac yn y blynyddoedd cynnar hyd at 4 oed

5.1.1 Cymorth cynenedigol ac ôl-enedigol

Dylid darparu amrywiaeth o ddarpariaeth ar gyfer rhieni. Gall hyn gynnwys cynnal grwpiau cynenedigol; cefnogi menywod beichiog i gydnabod pa mor bwysig yw bwydo ar y fron a pherthynas gynnar i ieuchyd a lles eu babanod; darparu cymorth ôl-enedigol; nodi menywod sydd ag iselder ôl-enedigol a darparu cymorth iddynt; a hybu ymlyniad ac ymatebrwydd.

Gweler manylion rhaglenni perthnasol yn Atodiadau B, Ch, D ac Dd, gan gynnwys tylino babanod, NBAS (Neonatal Brazelton Assessment Scale), rhaglen y Blynyddoedd Rhyfeddol i fabanod a'r Solihull Approach. Gweler hefyd Raglen Graidd Ymweliadau Iechyd Dechrau'n Deg.

Mae yna dystiolaeth bod yr hyn sy'n digwydd yn ystod 1,000 diwrnod cyntaf bywyd plentyn yn cael effaith sylweddol ar yr hyn sy'n digwydd iddynt wrth dyfu (Llywodraeth Cymru 2014). Mae'r cyfnod hwn yn cwmpasu'r cyfnod beichiogrwydd, yr enedigaeth a hyd at ail ben-blwydd plentyn.

Mae Erthygl 6 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn rhoi'r hawl i fywyd ac i ddatblygiad iachus i blant. Hyd yn oed cyn geni eu plant, gall y dewisiadau y mae rhieni'n eu gwneud ynglŷn â maeth a ffordd o fyw effeithio ar eu hiechyd a'u datblygiad (Bowers a Strelitz, 2012; Llywodraeth Cymru 2013a). Mae dystiolaeth yn awgrymu bod nifer sylweddol o fenywod hefyd yn cael problemau fel gorbryder ac iselder yn ystod

⁷ Cymorth yn ystod neu'n ymwneud â'r cyfnod o gwmpas y geni, yn enwedig y pum mis cyn yr enedigaeth a'r mis yn ei dilyn.

beichiogrwydd. Os yw'r rhain hyn yn broblemau cronig, gallant gael effeithiau niweidiol ar y baban sy'n datblygu a allai barhau trwy gydol ei oes. Mae'n bwysig iawn, felly, bod unrhyw fenyw sy'n teimlo'n orbryderus neu'n isel yn cael ei hannog i gysylltu â'i meddyg teulu (Coleg Brenhinol y Bydwagedd, 2012).

Mae Erthygl 24 (2 d ac e) o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig yn nodi y dylid darparu gofal iechyd cynenedigol ac ôl-enedigol priodol i famau ac y dylai rhieni gael eu cefnogi o ran manteision bwydo ar y fron ac atal damweiniau. Gellir cael effaith hirhoedlog ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol diweddarach plentyn trwy baratoi mamau a thadau ar gyfer yr enedigaeth a'u cefnogi cyn ac o gwmpas genedigaeth plentyn (Allen, 2011).

Mae ansawdd y berthynas rhwng rhiant a phlentyn yn gysylltiedig â datblygiad ymlyniad diogel a gwell canlyniadau ar gyfer plant (O'Connor a Scott, 2007; Moullin et al., 2014). Gellir meithrin a chefnogi sail y berthynas bwysig hon yn ystod y cyfnod cynenedigol ac ôl-enedigol. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu mai'r cyfnod pwysicaf o ran datblygu ymlyniad diogel yw'r cyfnod cynenedigol a 18 mis cyntaf bywyd y plentyn (Allen, 2011). Awgrymodd y gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2011) y dylid targedu rhieni sy'n disgwyl eu plentyn cyntaf, gan fod rhieni â phlant eraill yn tueddu i ddatblygu patrymau ymddygiad sefydlog a allai fod yn anoddach eu newid. Trwy annog ymddygiadau rhianta da ymhlith pobl sy'n rhieni am y tro cyntaf, mae gan unrhyw gymorth rhianta'r potensial i helpu plant dilynol yn y teulu.

Mae blynyddoedd cyntaf bywyd plentyn yn cael dylanwad sylweddol ar ddatblygiad yr ymennydd a datblygiad lles cymdeithasol a meddyliol (Bowers a Strelitz, 2012). Mae ymennydd babi yn datblygu cysylltiadau newydd yn barhaus – mae 700 i 1,000 o gysylltiadau nerfol newydd yn ffurfio bob eiliad. Mae niwrowyddoniaeth wedi dangos bod y math o ofal ac ysgogiad y mae baban yn ei dderbyn, ac ansawdd ymlyniadau â'r rhai sy'n gofalu amdano, yn cael effaith gref ar gylchedau'r ymennydd. Mae'r ymwneud rhwng plant a'u rhieni yn ffactor bwysig yn natblygiad yr ymennydd, hynny yw lle bydd oedolyn yn ymateb drwy edrych i lygad y baban neu'r plentyn, siarad ag ef neu roi cwtsh iddo pan fydd yn gwneud synau neu ystumiau neu'n crio. Mae'r ymwneud hwn rhwng y plentyn a'i riant yn hybu datblygiad y llwybrau nerfol. Pan fydd rhieni yn sensitif ac yn ymateb i anghenion eu plentyn, maent yn darparu amgylchedd cyfoethog o brofiadau (Prifysgol Harvard⁸)

Mae babanod a phlant ifanc yn ceisio rhyngweithio gyda'u rhieni yn naturiol. Os bydd rhieni'n anymatebol, yn ddisylw ac yn anghyson neu'n elyniaethus, gellir amharu ar y cysylltiadau yn yr ymennydd, gall ymlyniad nad yw'n ddiogel ddatblygu a gallai patrymau dysgu, ymddygiad ac iechyd diweddarach gael eu niweidio. Mae hyn yn aml yn wir pan fydd rhieni'n esgeulus (Moran, 2009; y Cyngor Gwyddonol Cenedlaethol ar Blant sy'n Datblygu, 2012; Moullin et al., 2014). Mae esgeulustod yn cael effaith amrywiol iawn ar blant gan gynnwys

⁸ <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

effeithiau ar yr ymennydd sy'n datblygu, sy'n dylanwadu wedyn ar bob maes datblygu, gan gynnwys datblygiad corfforol, emosiynol-gymdeithasol, gwybyddol ac ymddygiadol (Moran, 2009; Howarth, 2013).

Gall rhieni fod yn anymatebol neu'n esgeulus o ganlyniad i straen arnynt sy'n gysylltiedig â thlodi, arwahanrwydd cymdeithasol, problemau iechyd meddwl fel iselder ôl-enedigol a/neu'r ffaith eu bod yn camddefnyddio sylweddau (Moran 2010; Moullin et al., 2014). Gall hefyd ddigwydd oherwydd bod gan rieni ddealltwriaeth gyfyngedig o bwysigrwydd rhyngweithio â'u babanod.

Yn sgil gwaith ymchwil ansoddol a gynhaliwyd gyda theuluoedd â lefelau angen uchel yn rhan o'r gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru, 2013a), dywedwyd bod rhieni'n gwerthfawrogi elfen datblygiad iaith cynnar y rhaglen lawer llai nag elfennau eraill y rhaglen gan nad oeddent yn deall ei bwynt, gan fethu â deall yn aml sut y byddai'n helpu. Mae adolygiad Llywodraeth Cymru o ddatblygiad iaith cynnar (Llywodraeth Cymru, 2014a) yn cynnig awgrymiadau i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth rhieni o fanteision datblygiad iaith cynnar. Mae'r rhain yn cynnwys negeseuon eglur a chyson yn ymwneud â'r cerrig milltir allweddol mewn datblygiad iaith cynnar, arfer da o ran rhyngweithio rhwng rhieni a phlant, a manteision datblygiad iaith cynnar ar gyfer datblygiad plant.

Mae tua 10-15 y cant o famau newydd yn dioddef iselder ôl-enedigol. Gall rhai tadau ddioddef iselder ar ôl genedigaeth plentyn hefyd (Mind, 2010). Gall rhieni ag iselder ôl-enedigol gael teimladau fel unigrwydd, euogrwydd, pryder, dicter a rhwystredigaeth. Efallai y byddant yn teimlo'n ddagreul ac wedi blini'n lân a gallai effeithio ar eu harchwaeth bwyd, eu patrymau cwsgr, eu hysfa rywiol a'u gallu i ganolbwyntio. I rai rhieni, bydd y teimladau'n weddol ysgafn, ond gallent deimlo'n llethol i eraill (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2014). Efallai y bydd rhai rhieni hefyd yn amharod i ofyn am gymorth gyda'u hiselder gan eu bod yn ofni cael eu barnu. Gall iselder effeithio'n arbennig ar y rhai â rhwydweithiau cefnogaeth cyfyngedig neu feichiau mwy o ran gofal plant (Llywodraeth Cymru 2013a). Gall problemau iechyd meddwl amenedigol gael effeithiau hirhoedlog ar iechyd y fam a datblygiad plant felly dylid annog rhieni i siarad â'u bydwraig, eu hymwelydd iechyd neu eu meddyg teulu (Mind 2010; Llywodraeth Cymru 2012b).

Gallai ymyriadau sy'n mynd i'r afael ag anghenion rhieni ac sy'n eu gwneud yn fwy sensitif ac ymatebol i anghenion eu babanod wella ansawdd y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn; hybu ymlyniad diogel; a gallai helpu i leihau'r amgylchiadau lle mae rhieni yn methu â diwallu anghenion eu plant (Moran, 2009; Allen, 2011; Howarth, 2013).

Dylid darparu amrywiaeth o ddarpariaeth ar gyfer rhieni beichiog a newydd. Gall hyn gynnwys cynnal grwpiau cynenedigol i famau a thadau; cefnogi menywod beichiog i sylweddoli pa mor bwysig yw bwydo ar y fron a pherthynas gynnar i iechyd a lles eu babanod⁹; darparu cymorth ôl-enedigol;

⁹ Mae gan Fenter Fabanod UNICEF wefan sy'n darparu gwybodaeth a deunyddiau ategol ar gefnogi a hybu bwydo ar y fron a'r berthynas gynnar rhwng y fam a'r baban. Caiff ei seilio ar

nodi menywod ag iselder ôl-enedigol a rhoi cymorth iddynt; a hybu ymlyniad ac ymatebrwydd. Gweler manylion rhaglenni perthnasol yn Atodiadau B, Ch, D ac Dd, gan gynnwys defnyddio tylino corff ar gyfer babanod, NBAS (Graddfa Asesu Cynenedigol Brazelton), Canllawiau Fideo Rhyngweithiol, rhaglen y Blynyddoedd Rhyfeddol ar gyfer Babanod a'r Solihull Approach.

Mae'r ymgyrch rhianta cadarnhaol a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru, **Magu Plant. Rhowch amser iddo** yn cynnig cyngor buddiol i rieni ar sut i hybu ymddygiad cadarnhaol drwy wefan (<http://bit.ly/2bj0yAF>), tudalen Facebook (<http://bit.ly/2bjlm8C>), llyfrynau, clipiau ffilm wedi'u hanimeiddio a thafleuni.

5.1.2 Y Blynyddoedd Cynnar

Dylid darparu i rieni amrywiaeth o ddarpariaeth a fydd yn eu cynorthwyo i ddatblygu arferion rhianta ymatebol a magwrol ac yn gwella eu sgiliau a'u hyder, gan gynnwys darparu amgylchedd dysgu cyfoethog yn y cartref. Gweler manylion rhaglenni perthnasol yn Atodiadau B, Ch, D ac Dd. Gweler hefyd Raglen Graidd Ymweliadau Iechyd Dechrau'n Deg.

Mae llawer iawn o dystiolaeth yn awgrymu bod ansawdd y rhianta a'r gofal y mae plentyn yn eu derbyn yn ystod ei flynyddoedd cynnar a'r graddau y mae rhieni'n ymwneud â datblygiad plentyn yn ffactor arwyddocaol o ran sicrhau canlyniadau cadarnhaol i blant (Allen, 2011; Bowers a Strelitz, 2012; Llywodraeth Cymru, 2012a). Mae gan rieni swyddogaeth ganolog i'w chyflawni o ran ffurfio cyfleoedd bywyd plentyn yn y dyfodol trwy ddarparu amgylchedd diogel sy'n ei feithrin ac yn ei ysgogi a thrwy gynnig cyfleoedd chwarae i'w plentyn sy'n gallu meithrin ei ddatblygiad corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Dangoswyd bod ymateb sensitif gan riant i arwyddion ac anghenion ei blentyn yn sail i ymlyniad diogel. Pan mai profiad plant yw bod eu darparwyr gofal yn anymatebol, disylw ac anghyson neu elyniaethus wrth ryngweithio â hwy, gall ymlyniad nad yw'n ddiogel ddatblygu. Mae hyn yn aml yn wir pan fydd rhieni'n esgeulus. Yn y blynyddoedd cynnar, mae plant sy'n cael eu hesgeuluso yn fwy tebygol o dyfu'n annigonol a methu â ffynnu (Moran, 2009; Howarth, 2013).

Mae ansawdd yr ymlyniad yn gysylltiedig â datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant. Canfuwyd bod rhyngweithio mwy ymatebol gan y fam hefyd yn cefnogi gallu cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol plentyn, yn ogystal â'i sgiliau cyfathrebu (Allen, 2011; Moullin et al., 2014).

Mae datblygiad yr ymennydd yn parhau y tu hwnt i blentyndod cynnar, gan ddynodi'r angen parhaus am yr amgylchiadau gorau posibl ar gyfer datblygiad yr ymennydd (h.y. amgylchedd ysgogol, diogel a sefydlog). Dylid mynd i'r afael yn gynnar â phryderon sy'n dod i'r amlwg am rianta gwael er mwyn atal problemau rhag gwaethygu. Gallai cymorth rhianta sy'n helpu rhieni i fod yn

dystiolaeth ymchwil helaeth. Mae hefyd yn cynnwys safonau ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar.

fwy ymatebol i anghenion eu plant, yn lleihau arwahanrwydd ac yn darparu cefnogaeth a datblygu sgiliau rhianta, helpu i leihau'r amgylchiadau lle mae rhieni yn methu â diwallu anghenion eu plant (Moran, 2009; Allen, 2011; Howarth, 2013). Gweler rhaglenni rhianta perthnasol yn Atodiadau B ac Ch.

Mae cryfder sgiliau cyfathrebu ac iaith plant yn y blynyddoedd cynnar yn gysylltiedig â llwyddiant addysgol diweddarach (Bowers a Strelitz, 2012; Llywodraeth Cymru, 2012a). Canfuwyd bod diddordeb rhieni a'r graddau y maent yn ymwneud ag addysg a gweithgareddau dysgu eu plant yn ffactor amddiffynnol sy'n gysylltiedig â chyflawniad. Gall hefyd wneud iawn am effeithiau anfantais yn y blynyddoedd cynnar (Utting, 2006).

Mae rhieni'n amrywio yn y graddau y maent yn deall pa mor bwysig yw eu swyddogaeth yn natblygiad eu plant a'r hyn y gallant ei wneud fel rhiant i gefnogi hynny (Llywodraeth Cymru, 2013a). Efallai hefyd na fydd rhieni'n teimlo'n hyderus ynglŷn â chwarae gyda'u plant nac yn deall swyddogaeth bwysig chwarae o ran dysgu a datblygiad. Efallai y bydd ganddynt lefelau llythrennedd a rhifedd isel. Efallai y byddant hefyd yn camddeall gallu eu plant ar wahanol oeddrannau, gan arwain at ddisgwyliadau afrealistig o ran ymddygiad plentyn (Roberts, 2009; 2010). Dylai ymyriadau ystyried sut i atgyfnerthu cryfderau ac adnoddau rhiant trwy gynnig cyfleoedd ar gyfer cefnogaeth gymdeithasol; trwy ddatblygu sgiliau rhianta cadarnhaol; a thrwy feithrin perthynas gefnogol ag eraill ac ymlyniadau diogel.

Dylid trin rhieni fel partneriaid ym mhroses ddysgu eu plant, gan eu bod yn fwy tebygol o wrando ar wybodaeth a chynghor os ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu. Bydd sesiynau fel 'aros i chwarae'; 'iaith a chwarae' a 'rhif a chwarae' yn cynorthwyo rhieni i deimlo'n fwy hyderus ynglŷn â chwarae gyda'u plant. Hefyd, gellir rhannu gwybodaeth gyda rhieni am gamau datblygiad plentyn fel bod ganddynt ddisgwyliadau realistig o'r hyn y gall eu plant ei wneud. Gall rhaglenni dysgu teuluol hefyd gynnig cefnogaeth i rieni â lefelau llythrennedd a rhifedd isel (Roberts, 2009; 2010).

Mae gan ymwelwyr ieuchyd Dechrau'n Deg; aelodau staff gofal plant; a gweithwyr cymorth i deuluoedd swyddogaeth allweddol i'w chyflawni o ran annog a chefnogi rhieni yn eu swyddogaeth dysgu gartref, er enghraifft trwy eu cynnwys mewn gweithgareddau i gynorthwyo'u plant i ddysgu gartref. Gellid gwahodd rhieni o dro i dro i ddod i'r lleoliad gofal plant i wrando ar amser stori neu ganu rhigymau, neu i ymuno â'r gweithgareddau hyn. Gellid eu gwahodd i daith deuluol neu sesiwn grefft. Gall aelodau staff siarad â rhieni am yr hyn y mae eu plant yn mwynhau ei wneud yn ystod y diwrnod, a rhannu gwybodaeth am sut mae'r math hwn o weithgaredd chwarae yn cyfrannu at ddatblygiad eu plant a'u cynorthwyo i ddysgu. Gweler hefyd yr adran ar gynnwys rhieni yng Nghanllawiau Gofal Plant Dechrau'n Deg.

Gellid rhoi sicrwydd nad oes angen i rieni fuddsoddi mewn teganau drud. Yn hytrach, dylid pwysleisio bod eu sylw a'u hamser yn bwysicach i ddatblygiad eu plant. Gellid cynnig syniadau hefyd ar gyfer gweithgareddau chwarae nad ydynt yn costio arian i rieni (Roberts, 2009). Gweler yr adran 'Dogfennau Ategol' am ragor o wybodaeth.

Themâu trawsbynciol:

5.2 Cymorth ym maes Cydberthynas

Mae'n bwysig cryfhau perthynas cyplau er mwyn hybu lles plant a'u rhieni. Gellir darparu gwybodaeth i rieni sy'n gwahanu am effeithiau'r gwahanu ar eu plant, pwysigrwydd rheoli gwrthdaro a syniadau ar sut y gallant gefnogi eu plant i sicrhau bod cyn lleied o effaith negyddol arnynt â phosibl. Dylid cyfeirio rhieni at wasanaethau a gwybodaeth pan fo'n briodol.

Mae'r ffordd mae rhieni yn ymwneud â'i gilydd fel cwpl yn ddylanwad allweddol ar blant a'u dyfodol. Ceir llawer iawn o dystiolaeth sy'n dynodi bod perthynas fodlon rhwng cwpl yn gysylltiedig â rhianta cefnogol, gwell lles a gwell canlyniadau i blant. Mae perthynas wael rhwng cyplau'n gysylltiedig â pherthynas o ansawdd gwael rhwng y rhiant a'r plentyn. Mae gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu bod gwrthdaro rhwng rhieni'n gysylltiedig â datblygiad ymlyniad nad yw'n ddiogel rhwng babanod a rhieni (Tavistock, 2012).

Gwelwyd cysylltiad hefyd rhwng chwalfa mewn perthynas a nifer o effeithiau negyddol ar blant, gan gynnwys anfantais economaidd-gymdeithasol, cyrhaeddiad addysgol is, problemau ymddygiad a phroblemau iechyd corfforol a meddyliol. Lleiafrif o blant sy'n dioddef y canlyniadau negyddol hirdymor hyn yn gyffredinol. Er y gallai plant deimlo gofid byrdymor pan fo'u rhieni'n gwahanu, mae'r mwyafrif yn gallu addasu. Fodd bynnag, gallai newidiadau lluosog i strwythur y teulu (e.e. dwy berthynas neu fwy i'r rhieni'n chwalu a newidiadau dilynol i gartrefi a unwyd), gael effaith fwy negyddol (Rodgers, 1998).

Mae'n ymddangos bod rhai ffactorau'n amddiffyn plant rhag rhai o effeithiau negyddol chwalfa mewn perthynas a gwrthdaro rhwng y rhieni. Mae'r rhain yn cynnwys ansawdd rhianta, iechyd meddwl y fam, cyfathrebu rhwng y rhiant a'r plentyn am y gwahanu, perthynas a chyswllt y plentyn â'r ddau riant ar ôl iddynt wahanu ac aelodau cefnogol o'r teulu. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod rhianta da/cadarnhaol, a chyfathrebu a chyswllt da rhwng plant a'r ddau riant yn bwysig o ran helpu plant i addasu (Coleman, 2009; Harold et al, 2016).

Mae gwrthdaro mewn perthynas (e.e. dadleuon heb reolaeth rhwng cyplau a gwrthdaro tawel/cyrydol) yn gallu cael effaith ddifrifol ar ddyfodol plant. Lle bydd plant yn profi gwrthdaro difrifol rhwng y rhieni yn aml, a lle na fydd y rhieni yn delio â hynny'n dda, gall gael effaith negyddol arnynt. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gwrthdaro sy'n parhau rhwng rhieni yn rhoi eu plant mewn perygl sylweddol uwch o ddatblygu gorbryder ac iselder. Gall plant o bob oed gael eu heffeithio gan wrthdaro rhyngbersonol dinistriol ac mae'r effeithiau i'w gweld ar fabanod, plant, y glasoed ac oedolion (Harold et al, 2016).

Mae gwaith ymchwil yn dynodi nad y gwrthdaro sy'n niweidiol o reidrwydd, ond yn hytrach sut y mae rhieni'n ei reoli. Mae trais corfforol a gwrthdaro nad yw'n cael ei ddatrys, lle mae plant yn trosglwyddo negeseuon negyddol, yn arbennig o niweidiol. Os caiff gwrthdaro ysgafn ei ddatrys yn effeithiol rhwng rhieni, gall helpu plentyn i ddysgu sut i ddatrys anghydfod yn effeithiol (Rodgers, 1998; Coleman, 2009; Tavistock, 2012; Harold et al, 2016). Lle mae yna wrthdaro difrifol yn aml rhwng rhieni, a lle na fydd y rhieni yn delio â hynny'n dda, ac yn mynd i'r afael â'r gwrthdaro hwnnw, mae ymyriadau rhianta yn annhebygol o wella pethau i'r plentyn (Harold et al, 2016).

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu, er bod chwalfa deuluol yn gallu bod yn andwyol, fod ansawdd perthynas y rhieni, lefel y straen ar y rhieni, ac ansawdd y berthynas rhwng aelodau'r teulu hefyd yn cael effaith sylweddol ar ddyfodol y plant, a hynny mewn teuluoedd sy'n byw gyda'i gilydd ac mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu (Harold et al, 2016).

5.3 Ymyriad cynnar i gefnogi teuluoedd sy'n agored i niwed

Yn ogystal â'r cymorth rhianta cyffredinol a ddarperir yn rhan o'r rhaglen Dechrau'n Deg, dylid mynd ati'n weithredol i dargedu rhieni â ffactorau risg uchel er mwyn ymgysylltu â hwy a'u cefnogi i sicrhau y diwellir eu hanghenion er mwyn atal problemau rhag codi, parhau neu waethygu. Gweler adran wyth hefyd, 'Cynllunio a darparu cymorth rhianta', ar gyfer ffactorau sy'n cynorthwyo i ymgysylltu'n llwyddiannus â rhieni.

Fe allai teuluoedd sy'n agored i niwed fod yn rhai sy'n agored i ddatblygu anawsterau rhianta neu'n rhai sydd mewn perygl o fethu â gallu amddiffyn eu plant a gofalu'n briodol amdanynt. Gallai teuluoedd fod mewn mwy o berygl oherwydd amgylchiadau andwyol megis tlodi, diweithdra, profedigaeth, problemau iechyd meddwl neu gorfforol, camdriniaeth ddomestig, diffyg rhwydwaith cefnogaeth, neu'r ffaith eu bod yn camddefnyddio alcohol neu sylweddau. Gallai llawer o'r anghenion hyn fod yn bodoli ers cryn amser, neu fod yn gysylltiedig â'i gilydd. Gall teulu hefyd fod dan anfantais a straen cysylltiedig oherwydd eu sefyllfa neu eu statws fel aelod o grŵp lleiafrifol (er enghraifft teuluoedd lleiafrif ethnig, teuluoedd ffoaduriaid neu geiswyr lloches, teuluoedd un rhiant neu rieni ifanc).

Yn ôl y gwerthusiad cenedlaethol o raglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2011), roedd gan bron i dri chwarter y teuluoedd yn ardaloedd Dechrau'n Deg o leiaf un o'r 'ffactorau risg' canlynol a fyddai'n awgrymu y gallent elwa ar gymorth tu hwnt i'r cyfartaledd:

- dim cymwysterau;
- incwm isel;
- y ffaith eu bod yn rhieni ifanc;
- iselder ôlenedigol;
- y ffaith eu bod yn yfed yn drwm;
- y ffaith eu bod yn unig rieni;

- profiad o drais domestig.

Roedd gan nifer o'r teuluoedd a gyfwelwyd ar gyfer y gwerthusiad cenedlaethol o raglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013a) lefelau angen uwch hefyd o ganlyniad i faterion a oedd yn bodoli ers cryn amser neu yr oedd cysylltiad rhyngddynt, megis diweithdra, iselder ac arwahanrwydd.

Canfu'r gwerthusiad o Sure Start yn Lloegr¹⁰ (Barlow et al, 2007) fod lleoedd ar raglenni rhianta'n dueddol o gael eu cymryd gan y rhai ag anghenion ar lefel is, ar draul teuluoedd â ffactorau risg mwy ac anghenion ar lefel uwch. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu y bydd rhaglenni rhianta o'r budd mwyaf i blant â'r ffactorau risg uchaf, ac mai rhaglenni sy'n canolbwyntio ar rieni plant â'r problemau mwyaf difrifol fydd yn fwyaf cost effeithiol (Brown et al, 2012).

Yn ogystal â'r cymorth rhianta cyffredinol a ddarperir yn rhan o'r rhaglen Dechrau'n Deg, dylid mynd ati'n weithredol i dargedu rhieni â ffactorau risg uchel er mwyn ymgysylltu â hwy a'u cefnogi i sicrhau y diwellir eu hanghenion er mwyn atal problemau rhag codi, parhau neu waethygu.

Mae gan dimau ymwelwyr iechyd swyddogaeth allweddol yn y gwaith o adnabod teuluoedd sy'n agored i newid, a chyfeirio rhieni at gymorth rhianta a'u hannog i gymryd rhan. Canfu'r gwerthusiad cenedlaethol o Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2011) fod rhieni a oedd wedi cael lefel ganolog neu uchel o gyswllt ag ymwelydd iechyd yn fwy tebygol o fod wedi manteisio ar gymorth rhianta. Roedd gwaith ymchwil ansoddol yn edrych ar brofiadau rhieni â lefelau angen uchel (Llywodraeth Cymru 2013) hefyd yn pwysleisio swyddogaeth allweddol ymwelwyr iechyd yn y gwaith o ddarparu gwybodaeth ac annog rhieni ynglŷn â buddion manteisio ar gymorth.

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod sgiliau rhyngbersonol a phrofiad yr ymarferwyr sy'n darparu cymorth rhianta yn hanfodol ar gyfer ymgysylltu â rhieni ar y cychwyn, rhoi'r cymhelliant iddynt newid, a sicrhau bod yr ymgysylltiad yn parhau (Moran, 2004; Llywodraeth Cymru 2013a; Barrett, 2003). Mae argraff rhieni o'u pwynt cyswllt cyntaf â gwasanaeth neu brosiect yn aml yn llywio'u barn am y gwasanaeth cyfan a'u parodrwydd i gymryd rhan (Moran, 2004). Mae sgiliau a phrofiad ymarferwyr hefyd yn hanfodol o ran atgyfeirio rhieni'n briodol a gweithio gydag asiantaethau eraill i sicrhau bod teuluoedd yn derbyn y gwasanaethau y mae eu hangen arnynt.

Gall fod yn hanfodol cael darlun mor llawn â phosibl o'r hyn sy'n cymell rhieni i ymgysylltu, a'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu wrth gael gafael ar wasanaethau, er mwyn gwella'r broses o nodi a chyfeirio. Mae rhai rhieni'n amharod i fanteisio ar wasanaethau oherwydd profiadau negyddol yn y gorffennol neu oherwydd eu bod yn poeni ynglŷn â dod i gysylltiad â'r gwasanaethau lles. Gallant hefyd ymddangos yn amharod i dderbyn bod problem, neu ymddangos nad oes cymhelliant ganddynt i newid (Moran,

¹⁰ Yng Nghymru, grant i awdurdodau lleol oedd Cychwyn Cadarn (Sure Start yn Lloegr), ac roedd ar gael rhwng 1999 a 2003 pan gafodd ei uno â 4 grant arall i ffurfio Cymorth – Cronfa Gymorth i Blant a Phobl Ifanc. Parhaodd 'brand' Cychwyn Cadarn am gryn amser ar ôl i'r cyllid ddod i ben.

2004; Llywodraeth Cymru 2013a; Barrett, 2003). Gweler hefyd adran 8.1.2 ar barodrwydd i newid.

Efallai y bydd angen anogaeth a chefnogaeth barhaus a rhagweithiol ar rai rhieni cyn y gwnânt fanteisio ar wasanaethau (Llywodraeth Cymru 2013a). Gellir goresgyn amharodrwydd rhieni i fanteisio ar wasanaethau trwy ddatblygu cysylltiadau cefnogol effeithiol, a thrwy gymell a grymuso rhieni i newid trwy ddefnyddio technegau fel cyfweld ysgogiadol. Gallai rhieni hefyd fod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn darpariaeth os yw rhieni eraill yn eu cymuned wedi ei hargymell ac os bydd rhieni'n credu bod ymgysylltiad yn debygol o gyflawni eu hamcanion a diwallu eu hanghenion eu hunain (Hutchings et al, 2007; Brown et al, 2012).

Gall fod yn bwysig darparu cymorth ymarferol a gwelliannau byrdymor i amgylchiadau teulu er mwyn datblygu ymddiriedaeth. Er enghraifft, gall aelodau staff weithio gydag asiantaethau allanol eraill (megis Canolfannau Cyngor ar Bopeth neu Ofal Cymdeithasol) i helpu rhieni i ddatrys problemau gyda dyled, tai neu anghenion eraill a nodwyd. Yn achos rhai rhieni, mae angen ymdrin â materion amgylcheddol fel camddefnyddio sylweddau cyn eu bod yn barod ac yn abl i ymgysylltu.

Mae'r ardaloedd Dechrau'n Deg hynny sy'n llwyddo i ymgysylltu â rhieni agored i niwed yn ymroddedig i ddod o hyd i ffyrdd o gyrraedd at rieni, ac yn gweithio'n daer hyd nes eu bod yn barod i ymgysylltu. Roedd tystiolaeth a gasglwyd o werthusiad y Swyddfa Archwilio o'r rhaglen Cychwyn Cadarn yn Lloegr (2006) yn pwysleisio pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth, cael arweinyddiaeth gref a sefydlu cynllun gweithredu neu strategaeth er mwyn cyrraedd at deuluoedd sy'n agored i niwed. Mae gwaith ataliol ac ymyriad cynnar yn fwy tebygol o gael eu darparu os bydd staff yn rhagweithiol o ran canfod a thargedu rhieni sydd ag angen cymorth wedi ei dargedu. Mae'r cyfnod cyn ac ôl-enedigol yn amser delfrydol i ymgysylltu â rhieni er mwyn osgoi'r angen am gymorth mwy dwys yn y dyfodol.

5.4 Rhianta cadarnhaol

Dylid darparu i rieni amrywiaeth o ddarpariaeth a fydd yn eu cynorthwyo i ddatblygu arferion rhianta cadarnhaol ac yn gwella eu sgiliau a'u hyder. Gweler manylion rhaglenni perthnasol yn Atodiadau B, Ch, D ac Dd.

Dylid hyrwyddo egwyddorion rhianta cadarnhaol yn gyson i rieni ar draws pob lleoliad Dechrau'n Deg. Yn ddelfrydol dylid rhoi hyfforddiant i'r staff ar egwyddorion rhianta cadarnhaol er mwyn i'r rhieni gael negeseuon cyson. Dylai staff Dechrau'n Deg hefyd ddangos esiampl o egwyddorion 'rhianta cadarnhaol' wrth ryngweithio â'i gilydd, yn ogystal ag wrth ryngweithio â rhieni a phlant.

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod rhianta (awdurdodol) cadarnhaol o fudd ar bob pwynt yn natblygiad plentyn (Sroufe, et al 1990; Seaman et al, 2005; Daly, 2007; O'Connor, 2007; Katz a Redmond, 2009). Mae rhianta cadarnhaol yn golygu bod rhieni:

- yn wresog ac yn gefnogol;
- yn cynnig esiampol o ymddygiad da;
- yn darparu goruchwyliaeth briodol;
- yn darparu ffiniau cyson ac eglur sy'n seiliedig ar ddisgwyliadau realistig yn unol ag oedran a cham datblygiad y plentyn;
- yn canmol ymddygiad da;
- yn ymdrin yn gyson ag ymddygiad sy'n peri problemau, heb droi at gosbau corfforol a gweiddi gormodol.

Ceir rhyngweithiad cymhleth o ffactorau sy'n effeithio ar y graddau y mae rhieni'n defnyddio cosbau corfforol, gan gynnwys oedran a rhyw'r rhieni a'r plant; lefelau straen a chefnogaeth; ansawdd y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn; y defnydd o alcohol/cyffuriau; ac a gafodd y rhieni brofiad o gosbau corfforol fel plant.

Nid yw'n synod bod llawer o astudiaethau wedi dangos bod cydberthynas rhwng agweddau rhieni at gosbau corfforol a'r defnydd a wneir ohonynt. Er bod llawer o rieni o'r farn gyffredinol bod cosbi'n gorfforol yn anghywir, ceir rhai sefyllfaoedd lle y gallent ystyried ei bod yn fwy derbyniol gwneud hynny. Byddai hyn yn cynnwys adegau pan fo plant yn ymddwyn mewn ffordd beryglus (h.y. plentyn bach yn rhedeg i'r ffordd) (Ghate et al, 2004; Smith et al, 2004; Gravitass, 2005; Llywodraeth Cymru, 2014b; Holden, 2014).

Mae gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu bod rhieni'n defnyddio cosbau corfforol yn ogystal â dulliau disgyblu cadarnhaol eraill. Efallai na fydd rhieni'n teimlo'n gyfforddus yn defnyddio cosbau corfforol i ddisgyblu eu plant, ond gallent deimlo bod yn rhaid iddynt eu defnyddio fel 'dewis olaf' neu fel ffordd o gadw'u plant yn ddiogel. Mae'n awgrymu bod amrywiaeth o ffactorau yn effeithio ar ba un a yw rhieni'n defnyddio cosbau corfforol, ac nad yw'n strategaeth eglur o 'ddefnyddio'/'peidio â defnyddio' (Ghate et al, 2004; DCSF, 2007; Llywodraeth Cymru 2014c).

Gallai rhesymau rhieni dros newid eu hagwedd at gosbi corfforol neu benderfynu peidio â defnyddio cosb gorfforol ddeillio o: newid yn eu hideoleg; canlyniad i'w teimladau negyddol ar ôl taro eu plant, stori yn y cyfryngau, gwaith ymchwil maent wedi ei ddarllen; eu profiadau eu hunain pan oeddent yn blant; neu o ganlyniad i ymyriad swyddogol (e.e. gwasanaethau cymdeithasol) neu ymyriad gan aelod o'u teulu. Ceir tystiolaeth hefyd bod rhai rhieni'n newid eu barn i fod yn fwy neu'n llai o blaid cosbau corfforol ar ôl dod yn rhieni eu hunain (Smith et al 2004; Llywodraeth Cymru, 2014c; Holden et al, 2014). Mae rhieni'n llai tebygol o ddefnyddio cosbau corfforol os byddant yn credu y bydd rhianta cadarnhaol yn cael effaith fuddiol ar ganlyniadau eu plant (Smith et al, 2004) neu y bydd y defnydd o gosbau corfforol yn cael canlyniadau negyddol (Stokes et al, 2005; Holden et al, 2014).

Wrth ddarparu gwybodaeth a chymorth i rieni, mae'n rhaid cydnabod nad yw rhieni o reidrwydd yn peidio â defnyddio dulliau rhianta cadarnhaol i reoli ymddygiad eu plant, ond yn hytrach y gallent fod yn eu defnyddio ochr yn ochr â dulliau seiliedig ar gosb. Mae angen i wybodaeth, cyngor a chymorth i rieni adeiladu ar y sgiliau a'r galluoedd rhianta sydd ganddynt yn barod, a gwneud y strategaethau 'cadarnhaol' y maent eisoes yn eu defnyddio yn fwy effeithiol. Mae angen hefyd iddynt atgyfnerthu negeseuon ynglŷn â pha mor effeithiol yw dulliau disgyblu cadarnhaol wrth reoli ymddygiad eu plant ac wrth addysgu plant am ddiogelwch a pherygl. Gellir helpu i'w gwneud yn llai tebygol y bydd rhieni'n troi at gosbi corfforol fel dewis olaf trwy ddarparu cymorth i rieni dan amgylchiadau llawn straen a thrwy gryfhau'r berthynas rhwng y plentyn a'r rhiant.

Yn ôl gwaith ymchwil ansoddol a gynhaliwyd gyda theuluoedd â lefelau angen uchel, yn rhan o'r gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013a), nid oedd rhieni wedi sylweddoli y gellid gwella sgiliau rhianta'n ymwybodol. Mae gwaith ymchwil o Seland Newydd (Stokes et al, 2005) wedi awgrymu bod rhianta'n swyddogaeth y mae rhieni'n ei hysgwyddo, ar y cyfan, yn seiliedig ar eu profiad eu hunain o gael eu rhianta. Yn aml, mae gan rieni "ddiffyg ymwybyddiaeth" wrth rianta ac fe allent fod yn tybio bod rhianta'n rhywbeth greddfoll a naturiol. Efallai na fydd rhieni wedi meddwl llawer am y ffordd y maent yn rhianta; wedi myfyrio ar eu hymddygiad eu hunain tuag at eu plant; nac wedi ystyried sut mae hyn yn effeithio ar eu berthynas â'u plant neu ymddygiad eu plant. Nod rhianta ymwybodol yw annog rhieni i wneud penderfyniadau am y math o rieni y maent yn dymuno bod ac am eu harddulliau rhianta, ac i fabwysiadu dulliau rhagweithiol a chadarnhaol o reoli ymddygiad eu plant.

Mae profiadau o strategaeth rhianta cadarnhaol Seland Newydd yn awgrymu y gallai ymwybyddiaeth o rianta fod yn rhagflaenydd pwysig i chwilio am wybodaeth am ddulliau rhianta cadarnhaol (gweler hefyd adran 8.1.2). Gallai rhieni fod yn fwy agored i newid trwy siarad â rhieni eraill neu drwy siarad â gweithwyr proffesiynol.

Gellir dysgu rhai gwersi ar sicrhau newid i agweddau ac ymddygiad, o waith ymchwil marchnata cymdeithasol i ymddygiad ieuchyd (Yr Adran Iechyd, 2011). Nodwyd rhai rhesymau pam mae pobl yn amharod i newid eu hymddygiad a'r hyn a allai eu cymell i newid. Mae rhai o'r rhesymau hyn yn berthnasol i rianta:

- os gall pobl lwyddo i newid eu hymddygiad mewn un maes, gallent deimlo'n fwy hyderus i wneud newidiadau eraill;
- mae pobl yn fwy agored i newid ac yn chwilio am wybodaeth newydd ar adeg rhai digwyddiadau pwysig penodol o ran ffordd o fyw (fel genedigaeth plentyn cyntaf);
- mae pobl eisiau cydymffurfio â'r hyn y maent yn tybio yw'r normau cymdeithasol, a byddant yn addasu eu hymddygiad i gyd-fynd â'r hyn y maent yn ei gredu y mae pobl eraill yn ei wneud;
- mae pobl yn fwy tebygol o newid eu hymddygiad trwy gyfres o newidiadau bach;

- mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymateb i negeseuon cadarnhaol yn hytrach na darlithio (mae hyn hefyd yn cyd-fynd â thybiaethau'n ymwneud â chyfweld ysgogiadol);
- ni fydd pobl yn newid eu hymddygiad os nad ydynt yn sicr ynglŷn â chanlyniad gwneud hyn (h.y. maent yn credu y gallai eu plant ymddwyn yn waeth os byddant yn rhoi'r gorau i'w taro).

Dywedodd rhieni'n aml, yn y gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg, mai ymddygiad heriol plant yw'r anhawster mwyaf y maent yn ei wynebu (Llywodraeth Cymru, 2013a). Roedd y rhieni hyn yn awyddus i dderbyn cyngor ar sut i reoli ymddygiad eu plant ac maent yn debygol o fod yn barod i dderbyn gwybodaeth a chynghor ar strategaethau diogel ac effeithiol, heb fod yn gorfforol, o ddisgyblu plant. Gallai staff Dechrau'n Deg gymryd sylw o ddiddordeb rhieni yn natblygiad eu plant neu mewn ymdrin â phyliau o dymer, a defnyddio hyn fel bachyn i'w denu i gymryd diddordeb mewn cymorth rhianta.

Dangoswyd bod rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cynorthwyo i ddatblygu sgiliau rhianta cadarnhaol yn effeithiol (Barrett, 2003; Scott et al 2006; Hutchings et al, 2007; Bywater et al, 2009; Barrett, 2010). Mae'r rhaglenni rhianta seiliedig ar dystiolaeth sydd wedi'u cynnwys ar y rhestr a gymeradwywyd gan Lywodraeth Cymru (Atodiad B) yn seiliedig ar sail ddamcaniaethol a brofwyd ac egwyddorion rhianta cadarnhaol cydnabyddedig. Gellir hefyd ddefnyddio cymorth unigol yn y cartref i gefnogi a hybu dulliau rhianta cadarnhaol. Er mwyn lleihau stigma, dylid hyrwyddo hwn fel cyfle i rieni gael cyngor defnyddiol a fydd o fudd i'w plant.

Mae'n bwysig bod egwyddorion rhianta cadarnhaol yn cael eu hyrwyddo'n gyson i rieni ar draws pob lleoliad Dechrau'n Deg, ac nad yw rhieni'n derbyn cyngor anghyson. Mae ymddygiad plentyn yn fwy tebygol o wella os bydd y sgiliau rheoli ymddygiad cadarnhaol y mae rhieni'n eu dysgu a'u defnyddio gartref yn cael eu hatgyfnerthu'n gyson gan aelodau staff yn y lleoliad gofal plant.

Mae gan aelodau staff gofal plant ac aelodau staff eraill Dechrau'n Deg swyddogaeth i'w chyflawni o ran hyrwyddo dulliau rhianta cadarnhaol a darparu gwybodaeth a chynghor i rieni. Yn ddelfrydol, byddant hefyd yn cynnig esiampol o egwyddorion rhianta cadarnhaol gyda'r plant y maent yn gweithio â hwy, ac yn y ffordd y maent yn rhyngweithio â rhieni ac oedolion eraill. Dylai'r negeseuon a roddir i rieni ynglŷn â rhianta cadarnhaol fod yn gyson â'r rhai a gyflwynir i rieni trwy'r rhaglenni rhianta seiliedig ar dystiolaeth. Nodwyd gan yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) mai gweithio mewn dull cydlynol fel hyn yw'r arfer gorau.

5.5 Damcaniaethau datblygiad plant sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Caiff y pedair egwyddor graidd ganlynol ym maes datblygiad plant eu cefnogi gan waith ymchwil helaeth, a dylid seilio ymyriadau rhianta ar un neu fwy ohonynt.

Cynigiwyd sawl damcaniaeth ynglŷn â datblygiad plant i esbonio arwyddocâd y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn a pham mae hon yn gysylltiedig â lles plant.

5.5.1 Damcaniaeth dysgu cymdeithasol

Mae damcaniaeth dysgu cymdeithasol yn seiliedig ar y dybiaeth y bydd plant yn dysgu ac yn efelychu mathau newydd o ymddygiad wrth wyllo pobl eraill. Gelwir hyn yn ddysgu (neu fodelu) arsylwadol. Mae hefyd yn awgrymu bod dysgu arsylwadol yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus os bydd plant yn cael eu cymell i efelychu'r ymddygiad a fodelwyd. Bydd ymddygiad da yn cynyddu os caiff ei wobrwyo (e.e. trwy gymeradwyaeth, sylw, canmoliaeth a gwobrwyo) a bydd ymddygiad gwael yn lleihau os caiff ei anwybyddu neu ei gosbi'n briodol (e.e. trwy gymryd seibiant neu ddal pleserau yn ôl). Gellir hefyd gymell plant i ymddwyn yn gadarnhaol os byddant yn gweld plentyn arall yn cael ei wobrwyo am ymddwyn fel hyn. Bydd ymyriadau rhianta'n annog rhieni i ddangos esiampl o ymddygiad cadarnhaol, ac yn darparu strategaethau ar gyfer anwybyddu ymddygiad gwael a gwobrwyo a rhoi sylw i ymddygiad da. (O'Connor and Scott, 2007; Asmussen a Weizel, 2010).

5.5.2 Damcaniaeth ymlyniad

Mae damcaniaeth ymlyniad yn cynnig bod ansawdd y gofal a ddarperir i'r plentyn, (e.e. pa mor sensitif ac ymatebol) yn arwain at ymlyniad 'diogel' (optimaidd) neu 'nad yw'n ddiogel' (nad yw'n optimaidd). Gallu'r rhiant neu'r prif ofalwr i ymateb yn sensitif ac yn briodol i geisiadau eu plant am sylw sy'n pennu diogelwch y bond hwn (diogelwch ymlyniad). Nod rhaglenni sy'n seiliedig ar ddamcaniaeth ymlyniad yw gwneud rhieni'n fwy sensitif trwy eu cynorthwyo i ddeall yn well anghenion eu plant a'u hymddygiad sy'n gysylltiedig ag ymlyniad (O'Connor a Scott, 2007; Asmussen a Weizel, 2010; Moullin, 2014).

5.5.3 Damcaniaeth arddulliau rhianta

Mae damcaniaeth arddulliau rhianta'n awgrymu bod cysylltiad uniongyrchol rhwng ymddygiad plentyn ac arferion ei rieni o ran magu plant. Mae'n awgrymu pedwar arddull rhianta: 'awdurdodol' (lefel gynhesrwydd uchel/rheolaeth bendant a disgwyliadau uchel yn ystod y glasoed), 'gorawdurdodol' (lefel gynhesrwydd isel, lefel wrthdaro uchel ac ymdrechion i gadw rheolaeth sy'n defnyddio gorfodaeth a chosb), 'goddefol' (lefel gynhesrwydd uchel ynghyd ag ymdrechion isel i gadw rheolaeth) ac 'esgeulus/wedi ymddieithrio' (lefel gynhesrwydd isel a lefel reolaeth isel).

Cysylltwyd y pedwar arddull rhianta hyn â chanlyniadau plant. Mae rhieni sy'n cyfuno lefelau uchel o gynhesrwydd â lefelau uchel o oruchwyliath ('awdurdodol') yn fwy tebygol o fod â phlant sy'n fwy hyderus, yn fwy

annibynnol ac yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol. Mae'r rhan fwyaf o raglenni rhianta'n annog rhieni i fabwysiadu'r dull cadarnhaol hwn o rianta (O'Connor a Scott, 2007; Asmussen a Weizel, 2010).

5.5.4 Y model ecoleg ddynol

Mae'r model ecoleg ddynol yn awgrymu mai'r ffordd y mae plentyn yn rhyngweithio o fewn amgylcheddau 'nythol' yr unigolyn, y teulu, yr ysgol, y gymuned a'r diwylliant sy'n pennu ei ddatblygiad. Mae pob un o'r amgylcheddau hyn yn cynnwys ffactorau amddiffynnol a ffactorau risg a all wella canlyniadau bywyd plentyn neu ei roi mewn perygl o ganlyniadau andwyol. Mae'n tybio na ellir deall y berthynas rhwng y plentyn a'r rhiant yn llawn heb ddeall sut mae'r amgylchiadau o gwmpas y teulu'n effeithio ar y rhyngweithio hwnnw. Mae rhaglenni sy'n seiliedig ar y model ecolegol yn ystyried ffyrdd o gryfhau a hybu ffactorau amddiffynnol er mwyn lleihau risgiau (Asmussen a Weizel, 2010).

6. Mathau o Gymorth

- Rhaglenni Rhianta Strwythuredig, Seiliedig ar Dystiolaeth mewn Grwpiau
- Cymorth Unigol
- Cymorth Rhianta Anffurfiol Strwythuredig mewn Grwpiau
- Cymorth Galw Heibio Anffurfiol

6.1 Rhaglenni rhianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau

Dylid darparu o leiaf un rhaglen rianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth ar sail dreigl. Dylid bod yn ffyddlon i'r rhaglenni wrth eu darparu, a dylai'r holl aelodau staff sy'n cyflwyno rhaglenni rhianta fod wedi derbyn hyfforddiant penodol i wneud hynny. Gweler rhestr o raglenni rhianta seiliedig ar dystiolaeth a gymeradwywyd gan Lywodraeth Cymru i'w defnyddio yn ardaloedd Dechrau'n Deg yn Atodiad B.

Y diffiniad o raglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau yw'r rhai sydd wedi eu seilio ar sylfaen gref o dystiolaeth ymchwil, sy'n dangos gwell canlyniadau i blant a theuluoedd. Dylent fod â dyddiad cychwyn a gorffen penodol a bod ar gau i newydd-ddyfodiaid ar ôl iddynt gychwyn.

Dyma'r rhaglenni y nodwyd gan y Ganolfan Ymyrraeth Gynnar ac Academi Genedlaethol Ymarferwyr Rhianta¹¹ bod dystiolaeth annibynnol ar gael sy'n dangos eu bod yn gwella canlyniadau i blant a rhieni. Dyma'r rhaglenni hefyd y mae'r cynnwys yn cael ei lywio gan ddamcaniaethau datblygiad plant ac arfer therapiwtig a brofwyd; sy'n cynnwys gweithgareddau i gynorthwyo'r rhieni i ddysgu syniadau a sgiliau newydd; a lle mae'r darparwr wedi rhoi mecanweithiau ar waith i sicrhau ffyddlondeb a sicrwydd ansawdd.

Mae Canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE 2006) yn amlinellu y dylai rhaglenni rhianta fodloni'r meini prawf canlynol:

- ✓ bod yn strwythuredig a meddu ar gwricwlwm sy'n cael ei lywio gan egwyddorion damcaniaeth dysgu cymdeithasol;
- ✓ cynnwys strategaethau ar gyfer gwella'r berthynas rhwng aelodau teuluoedd;
- ✓ cynnig nifer ddigonol o sesiynau, ac 8-12 yn ddelfrydol;
- ✓ galluogi rhieni i nodi eu hamcanion rhianta eu hunain;
- ✓ cynnwys gweithgareddau chwarae rôl yn ystod sesiynau yn ogystal â rhoi 'gwaith cartref' rhwng sesiynau, er mwyn helpu i sefydlu mathau newydd o ymddygiad gartref;

¹¹ <http://guidebook.eif.org.uk>

- ✓ cael eu cyflwyno gan hwyluswyr â sgiliau priodol, sydd wedi'u hyfforddi'n briodol, sy'n gallu sefydlu perthynas therapiwtig gyda rhieni, ac sy'n derbyn goruchwyliaeth o ansawdd uchel a'r cyfle i dderbyn datblygiad proffesiynol parhaus;
- ✓ cydymffurfio â llawlyfr datblygwr y rhaglen a defnyddio'r holl ddeunyddiau angenrheidiol i sicrhau bod y rhaglen yn cael ei rhoi ar waith mewn ffordd gyson.

Gall rhaglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth roi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i rieni a meithrin eu gallu rhianta. Ceir tystiolaeth sy'n dangos y gall rhaglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth (a gyflwynir gan ymarferwyr sydd wedi eu hyfforddi a'u goruchwyllo'n effeithiol) fod o fudd i blant ifanc â phroblemau emosiynol ac ymddygiadol ac y gallant gynyddu hyder a bodlonrwydd rhieni a gwella eu lles.

Ystyrir bod elfen gwaith grŵp rhaglenni rhianta'n fwy cost effeithiol na gwaith unigol, ac y gall hefyd hwyluso rhwydweithiau cymdeithasol, gan ddarparu cefnogaeth hanfodol gan gymheiriaid i rieni a'u gwneud yn llai ynysig (Moran, 2004; NICE, 2006). Canfu gwaith ymchwil ansoddol a gynhaliwyd gan y rhaglen Dechrau'n Deg gyda theuluoedd â lefelau angen uchel (Llywodraeth Cymru 2013), fod rhieni hefyd yn cael eu hannog o sylweddoli bod rhieni eraill mewn grŵp rhianta'n cael problemau tebyg. Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu bod cael cymysgedd o rieni â gwahanol gefndiroedd mewn grŵp yn eu cynorthwyo i rannu profiadau a bod rhieni'n gwerthfawrogi cael syniadau gan rieni eraill.

Wrth benderfynu pa raglenni i'w darparu, mae'n bwysig ystyried beth yw nod yr ymyriad a'r hyn y disgwylir i'r rhaglen rianta ei gyflawni.

Dylai pob aelod o staff sy'n cyflwyno rhaglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n cael eu darparu mewn grwpiau fod wedi derbyn hyfforddiant penodol i wneud hynny. Dylid darparu cefnogaeth a goruchwyliaeth barhaus hefyd i aelodau staff sy'n uniongyrchol gysylltiedig â'r rhaglen ac â'i chyflwyno. Gweler adran 9 ar ddatblygu'r gweithlu.

Ceir llawer iawn o dystiolaeth sy'n awgrymu bod angen i sefydliadau wneud llawer o waith paratoi er mwyn darparu rhaglenni rhianta'n llwyddiannus (Moran, 2004). Mae'n hanfodol felly bod hwyluswyr yn cael digon o amser i baratoi ar gyfer sesiynau, yn ogystal ag amser i adolygu sesiynau a chadw cofnodion.

Darperir rhestr o'r rhaglenni rhianta strwythuredig seiliedig ar dystiolaeth a gymeradwywyd gan Lywodraeth Cymru i'w defnyddio yn ardaloedd Dechrau'n Deg yn Atodiad B. Mae'r rhestr yn rhoi disgrifiad cryno o'r ymyriad, y grŵp oedran y mae wedi'i fwriadu ar ei gyfer; y ddamcaniaeth newid y mae'r rhaglen yn ei defnyddio (e.e. dulliau ymddygiadol) a pha ganlyniadau y mae'n bwriadu eu cyflawni.

Mae cronfa **Academi Genedlaethol Ymarferwyr Rhianta** yn darparu rhagor o wybodaeth am raglenni rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys disgrifiadau manwl o'r rhaglenni yn ogystal â sgoriau ansawdd.

<http://bit.ly/2bDhQga>

Mae gan y **Ganolfan Ymyrraeth Gynnar** lyfrgell o raglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Gellir chwilio'r Llyfrgell Raglenni yn ôl canlyniad plentyn, oed plentyn a gradd dystiolaeth.

<http://bit.ly/1/TkQ9r>

6.1.2 Dylid bod yn ffyddlon i'r rhaglenni wrth eu cyflwyno

Mae rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cynnwys cyfres o gynhwysion neu egwyddorion y mae angen cydymffurfio â hwy er mwyn i'r rhaglenni fod yn effeithiol. Ar yr amod bod yr holl elfennau allweddol yn bresennol, gellir teilwra'r rhaglen i ddiwallu anghenion penodol y grŵp o rieni a'r amcanion a nodwyd ganddynt. Dylid darparu'r rhaglen i'r boblogaeth briodol y mae wedi ei chynllunio ar ei chyfer, gyda'r technegau a'r deunyddiau cywir ac aelodau staff â sgiliau priodol. Dylai rhieni hefyd dderbyn y nifer ddelfrydol o sesiynau a chael eu cefnogi i sicrhau eu bod yn mynd ati'n weithredol i ddysgu'r sgiliau a'r technegau a archwilir. Dylai awdurdodau lleol a darparwyr eraill sicrhau bod systemau'n cael eu rhoi ar waith i gynnal ffyddlondeb a sicrwydd ansawdd trwy hyfforddi a goruchwyllo'r gweithlu, yn ogystal â thrwy werthuso a monitro.

6.1.3 Achrediadau i ymarferwyr

Er mwyn sicrhau bod ymarferwyr yn ffyddlon i'r rhaglen wrth ei chyflwyno, ac fel ffordd o reoli ansawdd, yn ddelfrydol dylent fod wedi eu hachredu i ddarparu rhaglen benodedig (lle mae ar gael). Argymhellir bod y rhai sy'n comisiynu neu'n rheoli gwasanaethau cymorth rhianta roi ystyriaeth i gostau achredu.

Mae achrediad yn dynodi bod arweinydd y grŵp yn: ffyddlon i'r rhaglen wrth ei chyflwyno; yn cynnwys yr holl brif elfennau; yn dangos sgiliau arweinyddiaeth grŵp priodol a sgiliau ar gyfer ymgysylltu â rhieni a chynnal eu diddordeb.

6.2 Cymorth unigol

Gellir defnyddio cymorth unigol i wneud cysylltiad cychwynnol â rhieni, i gynnal asesiadau, i annog rhieni i ymgysylltu ac i roi cymorth i'r rhai nad yw ymyriadau mewn grŵp, o bosibl, yn gweddu iddynt. Dylai fodloni'r meini prawf, fel y'u nodir yn y canllawiau (isod).

Dylid rhoi pwyslais eglur ar yr hyn y disgwylir i'r ymyriad ei gyflawni, a dylai'r holl aelodau staff sy'n cyflwyno'r rhaglenni fod wedi derbyn hyfforddiant penodol i wneud hynny. Gweler rhestr o raglenni a awgrymir yn Atodiad Ch.

Gellir defnyddio ymweliadau unigol i wneud cysylltiad cychwynnol â rhieni, i gynnal asesiadau, i ddatblygu perthynas ac i annog rhieni i ymgysylltu. Gellir defnyddio cymorth unigol hefyd i gynnig sesiynau atodol i rieni sydd wedi colli dosbarth neu ddau o raglen rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Efallai na fydd ymyriadau grŵp yn gweddu i rai rhieni ag amgylchiadau neu broblemau cymhleth, ac efallai y bydd angen cymorth unigol wedi ei deilwra arnynt cyn eu bod yn barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp.

Dylai cymorth unigol fodloni'r meini prawf canlynol¹²:

- ✓ Bodloni'r diben craidd fel y'i hamlinellir yn adran 2;
- ✓ Nodi ar gyfer pwy y bwriedir yr ymyriad;
- ✓ Nodi beth yw amcan yr ymyriad a'r hyn y disgwylir i'r ymyriad ei gyflawni;
- ✓ Bod yn seiliedig ar ddamcaniaeth neu resymeg sy'n egluro pam mae'r ymyriad yn debygol o gyflawni'r amcan a fwriedir;
- ✓ Bod â chynllun dysgu ar gyfer y sesiynau a dull cyflwyno a awgrymir;
- ✓ Cael ei chyflwyno gan aelodau staff cymwys, â chymwysterau priodol, neu sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol;
- ✓ Casglu adborth gan rieni (llafar neu ysgrifenedig) er mwyn gallu asesu a wnaeth yr ymyriad fodloni ei nod/amcan.

Pan nad yw gwaith grŵp yn addas, gellir hefyd ddatblygu sgiliau rhianta trwy waith unigol gan ddefnyddio rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth (fel y Neonatal Behaviour Assessment Scale (NBAS) a Parenting Positively) neu trwy ddefnyddio dulliau pwrpasol. Dylai'r cymorth hwn fod yn seiliedig ar fodel o weithio y mae'n hysbys ei fod yn effeithiol a/neu sy'n seiliedig ar fodel damcaniaethol cadarn.

Dylai fod gan y rhai sy'n darparu cymorth rhianta gymwysterau addas a phrofiad o ddarparu cymorth rhianta mewn grŵp, cyn darparu cymorth unigol.

Darperir rhestr o raglenni unigol yr awgrymir y gellid eu defnyddio mewn ardaloedd Dechrau'n Deg yn Atodiad Ch.

¹² Mae'r meini prawf yn seiliedig ar y rhai a ddefnyddir gan yr Academi Genedlaethol ar gyfer Rhianta er mwyn datblygu Adnodd Comisiynu ar gyfer rhaglenni rhianta a thrwy'r gwerthusiad cychwynnol o Dechrau'n Deg gan SQW

6.3 Cymorth rhianta strwythuredig anffurfiol mewn grwpiau

Gellir defnyddio cymorth rhianta strwythuredig anffurfiol mewn grwpiau i ennyn diddordeb rhieni mewn gwasanaethau a'u paratoi ar gyfer rhaglenni rhianta strwythuredig mwy ffurfiol, seiliedig ar dystiolaeth. Dylent fodloni'r meini prawf, fel y'u nodir yn adran 6.2. Dylai'r hyn y disgwylir i'r ymyriad ei gyflawni fod yn eglur, a dylai'r holl aelodau staff sy'n cyflwyno'r rhaglenni fod wedi derbyn hyfforddiant penodol i wneud hynny. Gweler rhestr o raglenni a awgrymir yn Atodiad C.

Y diffiniad o gyrsiau strwythuredig anffurfiol yw'r rhai â chwricwlwm strwythuredig â nifer benodol o sesiynau grŵp. Dylai fod ganddynt ddyddiad cychwyn a gorffen penodol a bod ar gau i newydd-ddyfodiaid ar ôl iddynt gychwyn. Dylent fodloni'r meini prawf a nodir yn adran 6.2.

Ni nodwyd yn benodol yn yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) y ceir tystiolaeth annibynnol bod y rhaglenni rhianta hyn yn gwella canlyniadau i rieni a phlant. Fodd bynnag, mae'r rhain yn rhaglenni y mae staff Dechrau'n Deg wedi gweld eu bod yn effeithiol, neu sy'n diwallu angen penodol nad yw'n cael ei ddiwallu gan raglenni y nodwyd bod ganddynt sail dystiolaeth gryfach. Mae gan fwyafrif y rhaglenni hyn lawlyfr neu gynlluniau ar gyfer y sesiynau hefyd, sy'n rhoi amlinelliad o'r sesiynau y dylid eu cyflwyno a chanllaw ar sut y dylid eu hwyluso. Gellir defnyddio'r rhaglenni hyn i gefnogi gweithgareddau ymgysylltu â rhieni ond dylid eu darparu ochr yn ochr â'r rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth a restrir yn Atodiad B.

Mae'n bwysig sicrhau bod disgwyliad cryf o'r hyn y gall rhieni ei gyflawni trwy ddilyn y cwrs, a phwyslais eglur ar yr hyn y disgwylir i'r ymyriad ei ddarparu.

Darperir rhestr o raglenni rhianta strwythuredig anffurfiol mewn grwpiau yr awgrymir y dylid eu defnyddio yn ardaloedd Dechrau'n Deg, yn Atodiad C.

6.4 Cymorth Galw Heibio Anffurfiol

Gellir defnyddio cymorth galw heibio anffurfiol fel strategaeth effeithiol ar gyfer ennyn diddordeb rhieni mewn gwasanaethau a'u paratoi ar gyfer rhaglenni rhianta strwythuredig ffurfiol. Dylai fodloni'r meini prawf, fel y'u nodir yn adran 6.2. Dylai'r hyn y disgwylir i'r ymyriad ei gyflawni fod yn eglur. Gweler rhestr o raglenni a awgrymir yn Atodiad D.

Digwyddiadau untro neu sesiynau wythnosol y gall teuluoedd ymuno â hwy pryd bynnag y byddant yn dymuno yw sesiynau galw heibio anffurfiol. Dylent fodloni'r meini prawf a nodir yn adran 6.2.

Gellir defnyddio cymorth galw heibio anffurfiol fel strategaeth effeithiol ar gyfer ennyn diddordeb rhieni mewn gwasanaethau a'u paratoi ar gyfer rhaglenni rhianta strwythuredig ffurfiol. Mae'n rhoi cyfle i rieni gyfarfod ag aelodau staff Dechrau'n Deg, datblygu ei hymddiriedaeth a'u gwneud yn fwy hyderus i fanteisio ar wasanaethau. Mae hefyd yn rhoi cyfle i rieni siarad ag aelodau staff am eu pryderon ac i ofyn am gyngor ymarferol neu wybodaeth. Bydd cyfle i aelodau staff arsylwi rhieni a phlant a nodi lle mae rhieni'n cael anawsterau gydag agweddau ar rianta a lle y gallai fod arnynt angen cyfraniad mwy arbenigol.

Gellir defnyddio sesiynau hefyd fel cyfle i weithio gydag asiantaethau allanol eraill (megis Canolfannau Cyngor ar Bopeth neu Wasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd) i ddarparu gwybodaeth berthnasol i rieni am ddyled, budd-daliadau a gofal plant.

Mae'n bwysig sicrhau bod disgwyliad cryf o'r hyn y gellir ei gyflawni a phwyslais eglur ar yr hyn y disgwylir i'r ymyriad ei ddarparu.

Darperir rhestr o sesiynau galw heibio yr awgrymir y dylid eu defnyddio yn ardaloedd Dechrau'n Deg yn Atodiad D.

6.5 Achrediad i rieni

Gellir cynnig cyfle i rieni dderbyn achrediad gydag Agored Cymru ar ôl cwblhau cwrs rhianta. Gall hyn roi hwb i hunan-barch rhieni a'u hannog i barhau â'u haddysg neu i ddod o hyd i waith.

Gweler gwefan Agored Cymru am ragor o wybodaeth:

<http://www.agored.org.uk/default.aspx?id=236&natcode=HF11CY003&lang=>
(rhianta cadarnhaol)

<http://www.agored.org.uk/default.aspx?id=236&opusid=CCX935&natcode=HF11CY019> (Cysylltiadau Teuluol)

Gall rhieni hefyd gwblhau Dyfarniad, Tystysgrif a Diploma mewn Gofalu am Blant Lefel 1 y Cyngor Dyfarniadau mewn Gofal, Addysg a Iechyd. Mae'r rhain yn ymwneud â thwf, dysg a datblygiad plant.

[http://www.cache.org.uk/Qualifications/CYP/CYPL1/Pages/CACHE-Level-1-Award,-Certi%EF%AC%81cate-and-Diploma-in-Caring-for-Children-\(QCF\).aspx](http://www.cache.org.uk/Qualifications/CYP/CYPL1/Pages/CACHE-Level-1-Award,-Certi%EF%AC%81cate-and-Diploma-in-Caring-for-Children-(QCF).aspx)

7. Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta

7.1 Prosesau asesu, cyfeirio ac atgyfeirio

Dylai holl aelodau staff Dechrau'n Deg fod yn gwbl ymwybodol o ba wasanaethau sydd ar gael wrth gyfeirio rhieni, a dylent fod yn gyfarwydd â'r rhaglenni sy'n cael eu cynnig. Mae'n rhaid i unrhyw gymorth rhianta a gynigir i rieni fod yn briodol i fodloni'r amcanion a nodwyd gan y rhieni eu hunain a dylid eu cyflwyno mewn ffordd gadarnhaol nad yw'n creu stigma.

Mae prosesau cyfeirio, atgyfeirio ac asesu yn hanfodol er mwyn sicrhau bod cymorth rhianta yn cyd-fynd â'r anghenion a aseswyd. Maent hefyd yn allweddol er mwyn ennyn a chynnal diddordeb rhieni. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod y cyswllt cychwynnol y mae rhiant yn ei gael â'r darparwr gwasanaeth yn ffactor allweddol yn ei ymgysylltiad â chymorth rhianta (Whittaker et al, 2012; Moran, 2004). Mae gan ymwelwyr ieuchyd swyddogaeth allweddol i'w chyflawni o ran hyrwyddo manteision gwasanaethau ac annog rhieni i fynychu. Yn ôl gwaith ymchwil ansoddol a gynhaliwyd gan y rhaglen Dechrau'n Deg gyda theuluoedd â lefelau angen uchel (Llywodraeth Cymru 2013a), roedd rhieni'n llai tebygol o fanteisio ar raglenni rhianta heb yr anogaeth gref hon gan ymwelydd ieuchyd. Gall rhieni hefyd gael eu cyfeirio at gymorth rhianta gan aelodau staff gofal plant ac aelodau staff sy'n darparu gwasanaethau Dechrau'n Deg eraill.

Mae'n rhaid casglu gwybodaeth er mwyn i'r broses gyfeirio fod o ansawdd uchel. Mae'n bwysig archwilio hanes a natur y mater dan sylw, y berthynas gyfredol rhwng y rhiant a'r plentyn a ffynonellau cefnogaeth sydd gan y rhieni eisoes, wrth benderfynu ar yr ymyriad mwyaf priodol ac wrth gyfeirio rhieni at wasanaethau eraill.

Mae gwybodaeth a gesglir ym mhwynt cyswllt cychwynnol y rhieni am anghenion y teulu, ffactorau sy'n eu rhwystro rhag ymgysylltu, a'u disgwyliadau o ran yr hyn y gellir ei ddarparu a'r hyn y gellir ei gyflawni trwy gymorth rhianta yn bwysig hefyd. Dylai asesiadau hefyd ystyried a deall cymhelliant a pharodrwydd rhieni i newid (gweler adran 7.1.2). Dylai hwyluswyr ystyried anghenion y rhai sydd ar y cwrs a dynameg y grŵp cyfan wrth dderbyn atgyfeiriadau.

Dylai rhieni gymryd cymaint o ran yn y broses ag y bo modd, a dylid ystyried bod hwn yn gam cyntaf i ddatblygu perthynas gefnogol. Dylid rhoi gwybodaeth i rieni am yr hyn a ddisgwylir ganddynt er mwyn cyflawni newid. Dylid cynnal rhywfaint o asesiad hefyd o ba mor barod yw'r rhieni i gymryd rhan mewn rhaglen.

Dylai aelodau staff feddu ar yr holl wybodaeth ynglŷn â pha wasanaethau rhianta sydd ar gael wrth gyfeirio rhieni. Dylent hefyd fod yn gyfarwydd â chynnwys y rhaglenni rhianta a gynigir (gan gynnwys eu hegwyddorion sylfaenol a'u gweithgareddau). Os bydd aelodau staff yn wybodus am y

rhaglenni rhianta a gynigir i rieni, yna maent yn fwy tebygol o lwyddo i recriwtio rhieni a'u darbwyllo ynglŷn â manteision mynychu.

Trwy ddarparu gwybodaeth i aelodau staff am y gwahanol gymorth a gynigir, gallai fod yn fwy tebygol y byddant yn dod o hyd i raglen sy'n cyfateb i'r anghenion. Gallai hyn fod ar ffurf sesiynau gwybodaeth byr i aelodau staff neu gellid datblygu pecyn cymorth/cyfeiriadur rhianta.

Mae canllaw'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2006) yn nodi y dylid galluogi rhieni i nodi eu hamcanion rhianta eu hunain pan gânt eu hatgyfeirio at raglenni rhianta. Mae Moran et al (2004) hefyd yn nodi bod yn rhaid i rieni gredu bod y gwasanaethau a gynigir iddynt yn briodol i'r anghenion y maent hwy eu hunain wedi'u nodi, neu gallent fod yn llai tebygol o gymryd rhan.

Mae'n arbennig o bwysig sicrhau amcanion eglur ar gyfer yr ymyriad, o ran rhieni yn y system amddiffyn plant. Dylai fod gan aelodau staff sy'n rhedeg grwpiau rhianta fanyleb eglur o ran pa amcanion yn y cynllun amddiffyn plant a fydd yn cael eu cyflawni trwy fynychu'r grŵp a beth ddylai swyddogaeth arweinydd y grŵp fod, o ran adborth ar gyfer y cynllun. Dylid hefyd ei gwneud yn eglur i rieni na fyddant yn cyfrannu at ofynion y cynllun amddiffyn plant trwy wneud dim ond mynychu'r grŵp, a bod yn rhaid iddynt gymryd rhan a gwneud newidiadau i'r modd y maent yn rhyngweithio â'u plant.

Dylid cyflwyno gwahoddiadau i rieni fynychu cyrsiau rhianta mewn ffordd gadarnhaol nad yw'n creu stigma gan ganolbwyntio ar y manteision i'r plentyn, yn hytrach na "phroblemau'r" rhieni. Dylid sicrhau bod cyn lleied o oedi â phosibl rhwng yr atgyfeiriad cyntaf a'r adeg y mae'r rhieni'n dechrau'r ymyriad, gan fod gwaith ymchwil yn awgrymu y gallai rhieni fod yn fwyaf agored i ymgysylltu â gwasanaethau yn y cyfnod yn dilyn y cyswllt cyntaf. Mae'r gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013) hefyd yn awgrymu y gellir gwella ymgysylltiad rhieni a sicrhau bod mwy ohonynt yn cwblhau'r cwrs trwy leihau amseroedd aros.

Gall goruchwyliaeth a gwerthusiad aelodau staff fod yn gyfle i ystyried a yw prosesau asesu, sgrinio ac atgyfeirio'n gweithio'n dda ac a yw'r broses o rannu gwybodaeth yn effeithiol.

7.1.2 Parodrwydd i newid

Yn rhan o waith ymchwil yn Seland Newydd (Stokes et al 2005), a gomisiynwyd i gefnogi mentrau rhianta cadarnhaol, nodwyd pum cam i ddod yn ymwybodol o arfer rhianta: anymwybodol; dod yn ymwybodol; barod i newid; cymryd camau a chynnal newid. Mae'r rhain yn debyg i'r Model Camau Newid (Howarth, 2013). Bydd hanes rhieni a'u profiadau eu hunain o gael eu rhianta yn effeithio ar eu cymhelliant a'u gallu i newid. Gellid helpu i roi gwell ffocws i'r broses o ddenu rhieni i ymgysylltu ag ymyriad trwy asesu pa mor barod ydynt i newid ac ar ba gam y maent yn y 'model'. Gellir hefyd wneud rhieni'n fwy tebygol o symud o'r camau 'Anymwybodol' a 'Dod yn ymwybodol'

i'r cam 'Barod i newid' trwy ddatblygu cysylltiadau cefnogol effeithiol a thrwy gymell a grymuso rhieni gan ddefnyddio technegau fel cyfweld ysgogiadol.

- *Cam 1: Anymwybodol (Cyn dechrau myfyrio)* – Mae gan rieni ddiffyg ymwybyddiaeth o ran rhianta, ac maent yn tueddu i ymddwyn yn reddfodol, yn aml yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain fel plentyn. Efallai na fyddant yn gweld unrhyw reswm i newid; efallai na fyddant wedi rhoi unrhyw ystyriaeth i'r ffordd y maent yn rhianta; neu efallai eu bod yn bodloni ar eu sefyllfa fel y mae oherwydd bod eu hymdrechion wedi methu yn y gorffennol. Gallai rhieni fod yn amharod i ymgysylltu ar y cam hwn gan nad ydynt eto wedi gweld neu dderbyn yr angen i newid.

Gweithio gyda rhieni a darparwyr gofal: Cadwch olwg am unrhyw gyfle pryd y gallai rhiant ddangos diddordeb mewn rhianta neu fynegi pryderon am ymddygiad ei blant neu ei berthynas â hwy. Gallai cyfle godi pan ellir tynnu sylw rhiant at strategaeth rianta gadarnhaol y mae wedi ei defnyddio, ac ymateb cadarnhaol y plant. Gellir codi ymwybyddiaeth hefyd trwy amlygu profiadau rhieni eraill sydd wedi elwa o gymorth rhianta.

- *Cam 2: Dod yn ymwybodol (Myfyrio)* – Mae rhieni'n dod yn fwy ymwybodol bod problem; gallent ddechrau ystyried sut i'w datrys er na fyddant o bosibl yn deall achos y broblem a'r hyn y mae angen ei newid. Efallai mai pryder am eu hymddygiad eu hunain neu ymddygiad eu plant fydd y sbardun sy'n peri iddynt wneud newidiadau.

Gweithio gyda rhieni a darparwyr gofal: Yn aml, y cyswllt cychwynnol y mae rhiant yn ei gael â darparwr gwasanaeth yw'r sbardun allweddol i'w wneud yn ymwybodol y gellir dysgu sgiliau rhianta ac y gellir effeithio ar ymddygiad plentyn trwy addasu'r modd y mae'r rhiant a'r plentyn yn rhyngweithio. Gallai sesiynau rhagflas neu weithgareddau galw heibio hefyd helpu rhieni i fod yn fwy ymwybodol ac yn fwy agored i'r posibilrwydd o newid. Gellir hefyd godi ymwybyddiaeth trwy weithgareddau marchnata. Gweler adran 7.2.1 ar ymgysylltiad cychwynnol.

- *Cam 3: Barod i newid (Paratoi/penderfynu)* – Mae rhieni'n dod yn ymwybodol o'r hyn y mae angen ei newid a bod yn rhaid iddynt wneud rhywbeth am y peth. Efallai y byddant yn dechrau ystyried eu patrymau ymddygiad ac arddulliau rhianta eu hunain a sut y gallai'r rhain effeithio ar ymddygiad eu plant. Maent yn agored i'r posibilrwydd o newid ac eisiau syniadau a chynghor.

Gweithio gyda rhieni a darparwyr gofal: Gall darparwyr gwasanaeth ddarganfod beth yw diddordebau rhieni a'r amcanion penodol y maent yn dymuno eu cyflawni, a defnyddio hyn i hybu ymgysylltiad. Gweler adran 7.2 ar ymgysylltu â rhieni.

- *Cam 4: Cymryd camau (Gweithredu)* - Mae rhieni'n dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol yn seiliedig ar gynghor neu wybodaeth y maent

wedi eu derbyn (e.e. trwy ddilyn rhaglen rianta). Os bydd rhiant yn digalonni oherwydd “methiannau” achlysurol, gallai roi terfyn ar y broses o newid a pheri i'r rhiant roi'r gorau iddi neu beidio ag ymgysylltu ag ymyriad.

Gweithio gyda rhieni a darparwyr gofal: Mae'n bwysig ar y cam hwn i weithwyr proffesiynol gynnig anogaeth a chefnogaeth i rieni i'w helpu i roi'r sgiliau a amlinellwyd yn y sesiynau ar waith. Gweler hefyd y darn ar gynnal ymgysylltiad yn adran 7.2.2.

- *Cam 5: Cynnal newid (Cynnal/Aros ar y trywydd cywir)* – Fe allai methiannau bach ddigalonni rhieni, felly mae angen cefnogaeth ac anogaeth arnynt i gynnal arferion rhianta cadarnhaol wrth i'w plant ddatblygu a newid.

Gweithio gyda rhieni a darparwyr gofal: Gweler hefyd y darn ar sicrhau datblygiad yn adran 7.2.3.

Gall rhieni adael y broses newid ar unrhyw adeg neu beidio ag ymgysylltu â hi. Efallai y byddant yn mabwysiadu ymddygiad rhianta newydd ond yn dychwelyd i'w harddulliau rhianta blaenorol. Mae'r 'methiannau' hyn yn fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd rhieni'n wynebu argyfwng neu ar adegau o straen. Cydnabyddir bod methiannau'n rhan o'r broses o newid. Efallai y bydd rhieni'n ceisio newid nifer o weithiau cyn bod yn llwyddiannus yn y pen draw (Howarth, 2013).

7.2 Gwella mynediad at ymyriadau rhianta ac ymgysylltiad â hwy

Dylai pob teulu gael ei annog mewn ffordd gadarnhaol nad yw'n creu stigma i gymryd rhan yng ngwasanaethau cymorth rhianta Dechrau'n Deg, waeth beth fo hil, rhyw, diwylliant, crefydd, anabledd neu ffordd o fyw'r aelodau. Er mwyn sicrhau bod teuluoedd yn elwa'n llawn o'r ymyriad rhianta, dylai fod ganddynt gymhelliant, a dylent allu mynd i'r sesiynau'n rheolaidd, cwblhau crysiau a bodloni amcanion yr ymyriad a nodwyd gyda hwy.

Nododd yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) bod llawer o weithgareddau paratoadol a sylfaenol yn cael eu gwneud i gefnogi'r broses o ymgysylltu â rhieni a sicrhau bod llai ohonynt yn rhoi'r gorau iddi cyn diwedd y rhaglen rianta. Mae hyn yn bwysig gan fod rhieni sy'n mynd i'r nifer ragnodedig o sesiynau mewn ymyriad rhianta yn fwy tebygol o elwa'n llawn ohono.

Mae deunydd ymchwil sy'n ymwneud ag ennyn diddordeb rhieni mewn gwasanaethau cymorth rhianta yn nodi rhai o'r rhwystrau ymarferol y mae rhieni'n eu hwynebu o ran manteisio ar wasanaethau, er enghraifft problemau trafndiaeth, amseru a'r ddarpariaeth sydd ar gael, a gofynion sy'n cystadlu am amser rhieni. Mae gwaith ymchwil hefyd yn amlygu'r materion cyd-

destunol a diwylliannol cymhleth a wynebwr gan rieni a allai eu hatal rhag cymryd rhan (Brown et al, 2012; Whittaker et al, 2012; y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, 2001; Page et al, 2007; y Sefydliad Tadolaeth, 2009; Katz et al, 2007). Er enghraifft, mae gan rai rhieni nifer o broblemau cymhleth sy'n effeithio ar eu gallu i ymgysylltu ac fe allent deimlo'n amharod i ymgysylltu oherwydd eu bod yn teimlo nad yw'r gwasanaeth yn adlewyrchu eu gwerthoedd diwylliannol neu oherwydd profiadau negyddol blaenorol. Mae astudiaethau hefyd wedi nodi'r ffactorau canfyddiadol sy'n rhwystro ymgysylltiad, er enghraifft cred bod stigma'n gysylltiedig â rhaglenni rhianta neu eu bod yn amherthnasol neu y gallent fod yn fusneslyd.

Mae'r deunydd ymchwil hefyd yn cynnig gwybodaeth ynglŷn â ffactorau sy'n rhwystro ymgysylltiad, a chynghor a strategaethau ar gyfer eu goresgyn er mwyn cynyddu ymgysylltiad rhieni (Brown et al, 2012; Whittaker et al, 2012; Hutchings et al, 2007; y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, 2001; Morawska, 2006; y Sefydliad Tadolaeth, 2009; Katz et al, 2007; Page et al, 2007; Pledger, 2008; Parents Plus, 2011; y Rhwydwaith Gwella Ansawdd Cenedlaethol, 2010). Rhoddir crynodeb o'r rhain isod. Amlinellir enghreifftiau o atebion ac arferion lleol hefyd.

7.2.1 Ymgysylltiad cychwynnol

Dylid mynd ati'n weithredol i hyrwyddo gwasanaethau cymorth rhianta Dechrau'n Deg ymhlith rhieni mewn ffordd gadarnhaol nad yw'n creu stigma, fel eu bod yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael yn lleol ac o fanteision cymryd rhan, gan eu hysgogi i fanteisio ar wasanaethau am y tro cyntaf.

Hysbysebu a marchnata cymorth rhianta

Dyma awgrymiadau o'r deunyddiau ar gyfer hysbysebu a marchnata gwasanaethau:

- Gofalwch fod gwasanaethau'n cael eu hysbysebu a'u marchnata'n eang, fel bod rhieni a staff Dechrau'n Deg yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael;
- Darparwch wybodaeth ysgrifenedig ddeniadol o ansawdd uchel i rieni a gofalwch fod ffurflenni a gweithdrefnau'n syml ac yn hawdd eu deall.
- Gallai hyn fod ar ffurf calendrau, amserlenni, taflenni gwybodaeth neu lyfrynau gyda manylion ac amserau'r gwasanaethau. Gallai hefyd gynnwys ffurflen hunanatgyfeirio i'w datgysylltu.
- Rhwch daflenni hysbysebu ar hysbysfyrddau mewn lleoliadau Dechrau'n Deg, siopau, llyfrgelloedd neu feddygfeydd teulu.
- Anfonwch lythyrau neu gardiau personol at rieni, neu anfonwch lythyrau adref gyda'r plant sy'n derbyn gofal plant Dechrau'n Deg.
- Ystyriwch lefel ddarllen rhieni. Mae gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Addysg Barhaus i Oedolion (NIACE) daflen sy'n cynnig cynghor ar sut i ysgrifennu deunydd ysgrifenedig sy'n hawdd ei ddarllen. Mae'r daflen yn cynnwys fformiwla syml ar gyfer pennu pa mor ddarllenadwy yw darn o ysgrifennu www.niace.org.uk/current-work/readability. Gellid

hefyd ofyn i rieni ddarllen taflenni a gwybodaeth a baratowyd i weld a yw'n "ddarllenadwy".

- Gall aelodau staff gofal plant, ymwelwyr ieuchyd ac aelodau staff eraill Dechrau'n Deg roi gwybodaeth i rieni am raglenni rhianta a fydd yn cael eu cynnal.
- Rhwng wybodaeth am wasanaethau cymorth rhianta cyffredinol ar-lein (ar wefan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd er enghraifft).
- Datblygwch gysylltiadau â'r Gofrestrfa Genedigaethau a Marwolaethau gan y gallent roi pecyn gwybodaeth a ffurflen gofrestru Dechrau'n Deg i bob teulu sy'n cofrestru genedigaeth mewn ardal cod post Dechrau'n Deg.
- Dylai cynllun ac iaith taflenni hysbysebu a deunyddiau hyrwyddo eraill dawelu meddyliau rhieni na fyddant yn cael eu labelu na'u barnu fel rhiant gwael. Yn hytrach, dylent ganolbwyntio ar y cyfle i rieni gymdeithasu a chael cyngor defnyddiol a fydd o les i'w plant.
- Ystyriwch ddefnyddio iaith a delweddau cadarnhaol i ddenu mwy o dadau (gan gynnwys rhai nad ydynt yn byw ar yr un aelwyd â'r plentyn pan fo modd). Dylai llythrau croesawu, er enghraifft, wahodd tadau'n benodol i gymryd rhan yn hytrach na defnyddio termau cyffredinol fel 'rhiant.'
- Gall aelodau staff Dechrau'n Deg a fydd yn cyflwyno cymorth rhianta fynd i sesiynau Aros a Chwarae; grwpiau rhieni a phlant bach; diwrnodau hwyl i'r teulu a lleoliadau gofal plant i drafod y cymorth rhianta a gynigir yn yr ardal. Mae hyn yn marchnata'r gwasanaethau i rieni ac yn rhoi cyfle iddynt ddarganfod mwy am ymyriadau rhianta amrywiol a sut y gallent elwa. Pan fydd rhieni wedi cael cyfle i gyfarfod aelodau staff cymorth rhianta, gallent fod yn fwy tebygol o ymgysylltu ag ymyriad yn ddiweddarach.

Strategaethau ar gyfer goresgyn ffactorau cyd-destunol a diwylliannol sy'n rhwystro rhieni rhag ymgysylltu â chymorth rhianta

Pan fo modd, dylid nodi ffactorau sy'n rhwystro rhieni rhag ymgysylltu, a mabwysiadu strategaethau i'w goresgyn.

Dylai ymarferwyr gysylltu â rhieni cyn unrhyw ymyriad rhianta. Mae hyn yn bwysig er mwyn datblygu perthynas rhwng yr ymarferwr a'r rhiant a hefyd ar gyfer rheoli disgwyliadau'r rhiant. Gellir defnyddio'r cyswllt hwn hefyd i fynd i'r afael ag unrhyw bryderon sydd gan y rhiant, ac mae'n golygu y gellir rhoi ystyriaeth i anghenion y rhieni. Ystyriwch mai ymweliadau wyneb yn wyneb yw'r dull gorau.

Dyma awgrymiadau o'r deunydd darllen ar gyfer goresgyn ffactorau sy'n rhwystro rhieni rhag ymgysylltu:

- Mabwysiadwch ddull cydweithredol, sy'n seiliedig ar gryfderau, o ymgysylltu â rhieni heb fod yn nawddoglyd tuag at rieni na rhoi bai arnynt, ond gan bwysleisio eu cryfderau.

- Cymerwch sylw o ddiddordeb rhieni yn natblygiad eu plant neu mewn ymdrin â phyliau o dymer ddrwg, a defnyddiwch hyn fel bachyn i argymhell rhaglen rianta.
- Cyflwynwch ymgysylltiad y tad fel rhywbeth pwysig a ddisgwylir, a phwysleiswch y manteision i'r fam a'r plentyn.
- Gofalwch fod gan aelodau staff sgiliau perthnasol a'u bod wedi'u hyfforddi'n briodol. Canfuwyd bod y berthynas ag aelodau staff ac ansawdd y sgiliau rhyngbersonol a hwyluso grŵp wedi bod yn ffactor allweddol o ran ymgysylltu â rhieni'n llwyddiannus. Mae'n ymddangos bod hyn yn wir, waeth a oes gan yr aelodau staff yr un priodweddau personol â rhieni ai peidio (e.e. yr un rhyw neu grŵp ethnig).
- Gofalwch fod gan aelodau staff ymwybyddiaeth ddiwylliannol, bod rhieni o bob cefndir lleiafrif ethnig yn teimlo bod croeso iddynt a bod hiliaeth yn cael ei herio.
- Sefydlwch gyswllt personol gyda rhieni e.e. gydag ymweliad cartref, dros y ffôn, trwy lythyr neu gerdyn. Gall asesiad cyn ymyriad/ymweliad paratoadol fod yn ddefnyddiol iawn i wneud yn siŵr bod y rhaglen yn addas, i ddechrau datblygu perthynas gyda rhieni ac fel cyfle i fynd i'r afael â rhwystrau a phryderon.
- Byddwch yn ymwybodol o gyd-destun personol rhieni (e.e. eu rhyw, ethnigrwydd, anabledd, iechyd meddwl ac ati) a allai effeithio ar bresenoldeb ac ystyriwch ai cymorth mewn grŵp neu'n unigol sydd fwyaf addas iddynt.
- Gofalwch fod rhieni'n gwybod beth mae ymyriad rhianta'n ei olygu a pha ganlyniadau y gellir eu disgwyl yn realistig.
- Ystyriwch ofyn i rieni gwblhau 'contract' neu gytundeb ysgrifenedig sy'n amlinellu'r hyn a ddisgwylir gan y rhiant a sut y bydd aelodau staff yn cefnogi rhieni i gyflawni eu hamcanion.
- Ystyriwch ddefnyddio rhieni sydd ar ymyriad rhianta ar y pryd, neu sydd wedi bod yn y gorffennol, fel eiriolwyr i dawelu meddyliau rhieni, neu defnyddiwch DVD yn amlinellu eu profiadau a'r hyn a ddysgwyd ganddynt trwy gymryd rhan.
- Cynhaliwch sesiynau rhagflas, boreau coffi neu ddiwrnodau agored i roi cyfle i rieni ddarganfod mwy am ymyriadau rhianta amrywiol; sut y gallent elwa; ymweld â'r lleoliad lle byddant yn cael eu cynnal; a chyfarfod yr hwyluswyr.
- Gellir defnyddio sesiynau mynediad agored fel 'Aros a Chwarae', partïon diwedd tymor, a theithiau a diwrnodau allan fel 'bachyn' i annog rhieni i ddefnyddio gwasanaethau ac ennill eu hymddiriedaeth. Mae hefyd yn rhoi cyfle i aelodau staff arsylwi rhieni gyda'u plant a chynnig cyfle iddynt gymryd rhan mewn cymorth arall.

Goresgyn Rhwystrau Ymarferol

Dyma enghreifftiau o atebion lleol y gellid eu hystyried i oresgyn ffactorau ymarferol sy'n rhwystro rhieni rhag ymgysylltu:

- Darparwch gludiant os yw'n angenrheidiol ac yn bosibl;
- Darparwch gyfleuster crèche;

- Darparwch fyrbrydau neu brydau bwyd a lluniaeth;
- Dewiswch leoliad sy'n dderbyniol i rieni ac yn hygyrch;
- Os cynhelir rhaglen rianta nad yw'n un mynediad agored, gofalwch fod man preifat ar gael fel y gall rhieni deimlo'n hyderus na fyddant yn cael eu clywed na'u gweld gan unrhyw un sy'n pasio heibio neu sydd y tu allan i'r grŵp;
- Darparwch wasanaethau cymorth rianta yn yr un lleoliad â gofal plant a/neu sesiynau Iaith a Chwarae;
- Ystyriwch amseriad a lleoliad gwasanaethau sydd fwyaf tebygol o fod yn gyfleus i rieni. Cofiwch am amseroedd ysgol, dyddiadau'r tymor ac ati.

7.2.2 Cynnal ymgysylltiad

Dylid rhoi strategaethau ar waith i sicrhau bod ymgysylltiad rhieni â rhaglen neu ymyriad rianta'n cael ei gynnal.

Ar ôl cael rhieni i gytuno i gymorth rianta, sicrhau eu bod yn parhau i ddod yw'r cam nesaf. Dyma awgrymiadau o'r deunyddiau darllen ar gyfer cynnal ymgysylltiad:

- O ran rhieni sy'n fwy agored i niwed, ystyriwch a allai'r ymwelydd iechyd, aelod staff cymorth rianta neu wirfoddolwr addas fynd i ddosbarthiadau gyda rhieni, i gychwyn o leiaf.
- Cefnogwch rieni i nodi eu hamcanion rianta eu hunain, anogwch nhw i deimlo cyfrifoldeb personol ac adolygwch yn rheolaidd sut mae'r rhiant yn dod yn ei flaen.
- Gofalwch fod rhieni'n teimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u parchu, a'u bod yn gyfforddus yn rhannu gwybodaeth bersonol a sensitif;
- Sefydlwch reolau o barch at eich gilydd a pharch at amrywiaeth mewn grwpiau caeedig.
- Dangoswyd bod arddull cydweithredol yr hwylusydd yn effeithiol wrth ymgysylltu â rhieni e.e. mae'r hwylusydd yn ysgogi rhieni i gynhyrchu atebion, yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain gyda'u plant, y gall yr hwylusydd eu hatgyfnerthu ac ymhelaethu arnynt.
- Cynorthwywch bob rhiant i gymryd rhan trwy reoli dynameg y grŵp yn effeithiol, gan gynnwys ymdrin â materion fel rhiant sy'n fewnblyg, yn negyddol, yn heriol neu'n mynnu gormod o'r sylw.
- Hwyluswch gefnogaeth gan gymheiriaid lle bo modd.
- Anogwch rieni i ragweld pethau a fydd eu rhwystro rhag dod, a rhwch ddyddiaduron a chalendrau iddynt i'w helpu i gofio apwyntiadau a sesiynau.
- Cysylltwch â rhieni sy'n methu sesiwn, archwiliwch y rhesymau pam nad oeddent yn bresennol a chynigwch sesiynau dal i fyny.
- Helpwch i leihau'r nifer sy'n rhoi'r gorau iddi cyn diwedd yr ymyriad, trwy ddefnyddio ymweliadau cartref, galwadau ffôn a negeseuon testun i gadw mewn cysylltiad â rhieni trwy gydol ymyriad rianta.

- Os bydd yn ymddangos bod rhai rhieni'n cael trafferth, rhowch gefnogaeth iddynt yn ystod y rhaglen i'w helpu i roi'r sgiliau a amlinellir yn y sesiynau ar waith.
- Gofalwch nad yw'r wybodaeth yn rhy academiaidd, a'i bod yn berthnasol i heriau beunyddiol y rhieni ym maes rhianta.
- Gwnewch y sesiynau'n anffurfiol ac yn hwyliog, a defnyddiwch amrywiaeth o dechnegau dysgu er enghraifft chwarae rôl, clipiau fideo, trafodaeth a 'gwaith cartref'.
- Rhowch gyfleoedd i rieni rannu syniadau a gwybodaeth gyda'i gilydd, a chyfleoedd i gynnig adborth i'r hwylusydd naill ai yn y dosbarth neu drwy gynnig rhif cyswllt rhwng sesiynau.
- Myfyriwch ar adborth y rhieni ac ymatebwch iddo.
- Gofalwch fod gweithgareddau a gwybodaeth ysgrifenedig yn hygyrch i rieni â llythrennedd cyfyngedig neu anawsterau dysgu, neu rieni y mae Saesneg yn iaith ychwanegol iddynt.
- Cynigwch gymhellion am ddod i'r sesiynau, megis tystysgrifau ar gyfer sesiynau penodol, achrediad, costau teithio a lluniaeth.

7.2.3 Strategaeth ymadael a sicrhau datblygiad

Pan fydd rhieni wedi cwblhau rhaglen neu ymyriad rhianta, dylid mynd i'r afael â'u hanghenion parhaus er mwyn sicrhau eu bod yn symud ymlaen i dderbyn cymorth neu weithgaredd dysgu arall, fel y bo'n briodol.

Efallai y bydd rhieni sydd wedi bod trwy 8 neu 10 wythnos o gymorth rhianta mewn grŵp wedi ffurfio cyfeillgarwch a rhwydweithiau cefnogaeth anffurfiol ac y bydd ganddynt deimladau cymysg am y ffaith bod rhaglen rianta'n dod i ben. Mae'n bwysig felly sefydlu 'strategaeth ymadael' sy'n mynd i'r afael ag anghenion parhaus rhieni ac yn sicrhau eu bod yn symud yn eu blaenau.

Dyma awgrymiadau o'r deunyddiau darllen ar gyfer sicrhau bod y rhieni'n datblygu:

- Cefnogwch y rhieni i adolygu sut maent yn dod yn eu blaenau o ran cyflawni eu hamcanion rhianta, a sicrhau y rhoddir sylw i'w targedau personol;
- Casglwch adborth gan y rhieni er mwyn monitro a gwerthuso ymarfer a gwella a datblygu gwasanaethau;
- Rhoddwch adborth i'r atgyfeiriwr ar ddiwedd ymyriad, gan gadw protocolau rhannu gwybodaeth a chyfrinachedd mewn cof;
- Gofalwch fod yr hyn a ddysgwyd wedi cael ei ymwreiddio, ac anogwch y rhieni i barhau â'r newidiadau, er enghraifft trwy ymweliadau cartref neu sesiynau diweddarau;
- Cynigwch achrediad os yw'n berthnasol;
- Cyfeiriwch rieni at gyfleoedd i gael cymorth parhaus, neu i ddysgu, gwirfoddoli neu gael gwaith, neu at wasanaethau a gweithgareddau eraill yn yr ardal;

- Cynigwch sesiynau “atgyfnerthu”, lle mae grŵp yn parhau i gyfarfod o dro i dro;
- Cynigwch y cyfle i rieni gymryd rhan mewn ymyriad rhianta ar gyfer cam nesaf datblygiad eu plant;
- Ystyriwch annog cysylltiadau anffurfiol ymhlith rhieni, er enghraifft trwy awgrymu eu bod yn cyfnewid gwybodaeth gyswllt neu gynnig lle iddynt gyfarfod yn anffurfiol ar ôl i'r rhaglen ddod i ben;
- Cadwch mewn cysylltiad â chyn-gyfranogwyr trwy gylchlythyr. Gallai hwn gynnwys cyngor rhianta a newyddion am weithgareddau perthnasol yn y gymuned.

7.3 Strategaethau ar gyfer sicrhau ymgysylltiad grwpiau penodol o rieni

Dylid sefydlu strategaethau i sicrhau yr ymgysylltir yn effeithiol â grwpiau penodol o rieni, y nodwyd eu bod yn llai tebygol o fanteisio ar gymorth rhianta.

Canfu'r adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) fod rhai ardaloedd Dechrau'n Deg yn ei chael yn anodd ymgysylltu â rhai grwpiau a'u cadw ar raglenni cymorth, megis tadau, rhieni yn eu harddegau a rhieni du a lleiafrifoedd ethnig. Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau mewn mannau eraill. Rhoddir crynodeb isod o strategaethau ac awgrymiadau ar gyfer ymgysylltu â'r grwpiau penodol hyn o rieni. Dylid darllen hwn ar y cyd â'r wybodaeth fwy manwl a ddarperir yn Adran 7 "Rhianta yng Nghymru: Canllawiau ar ymgysylltiad a chymorth".

7.3.1 Rhieni mewn Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig

Dyma awgrymiadau o'r deunyddiau darllen (y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, 2001; Becher a Hussain, 2003; Moran et al, 2004; Barn, 2006; Katz et al, 2007; Graig et al, 2007; Page et al, 2007) ar gyfer annog rhieni o leiafrifoedd ethnig i ymgysylltu.

- Ceisiwch osgoi gwneud tybiaethau a stereoteipio wrth ymateb i rieni o leiafrifoedd ethnig;
- Gofalwch fod gwasanaethau'n ystyriol o wahanol ddiwylliannau ac yn herio hiliaeth a stereoteipiau negyddol;
- Gofalwch fod gan aelodau staff sgiliau perthnasol a'u bod wedi'u hyfforddi'n briodol. Canfuwyd bod y berthynas ag aelodau staff ac ansawdd y sgiliau rhyngbersonol a hwyluso grŵp yn arbennig o bwysig ar gyfer ymgysylltu'n llwyddiannus â rhieni o grwpiau lleiafrifoedd ethnig;
- Os oes modd, cyflogwch gymysgedd o aelodau staff y mae ei hamrywiaeth ethnig yn adlewyrchu'r gymuned leol ac anogwch rieni i ystyried darpariaeth cyn-ysgol fel rhywbeth sy'n hybu llwyddiant addysgol;
- Recriwtiwch aelodau o'r gymuned leol, naill ai mewn swyddogaethau ffurfiol neu mewn grwpiau cefnogaeth i gymheiriaid;

- Defnyddiwch aelodau staff â hygyrdded digonol y gellir ymddiried ynddynt yng nghyswllt cefndir y rhiant;
- Os oes modd, defnyddiwch leoliadau sy'n gyfarwydd i boblogaethau lleiafrifoedd ethnig;
- Wrth ddefnyddio cyfieithwyr ar y pryd, gofalwch fod egwyddorion a negeseuon craidd i rieni'n cael eu cyfieithu mewn ffordd gyson. Os defnyddir cyfieithwyr ar y pryd mewn rhaglen rianta, dylai'r un cyfieithydd fynd i bob sesiwn a derbyn hyfforddiant priodol (Hutchings et al., 2014);
- Monitrowch nifer yr aelodau o gymunedau lleiafrifoedd ethnig sy'n manteisio ar wasanaethau er mwyn deall patrymau yn nefnydd y gwasanaethau.

7.3.2 Rhieni ifanc

Dyma awgrymiadau o'r deunyddiau darllen (Hendassi a Dodwell, 2002; Taylor, 2001) ar gyfer gweithio gyda rhieni ifanc.

- Hyrwyddwch ddelweddau cadarnhaol o famau a thadau ifanc;
- Ystyriwch drefnu darpariaeth ar wahân i rieni ifanc er mwyn lleddfu pryderon am gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda rhieni hŷn;
- Gofalwch nad yw gwasanaethau'n rhy ffurfiol a'u bod ar gael ar sail galw heibio;
- Mabwysiadwch ddull hyblyg o gyflwyno'r gwasanaeth;
- Gofalwch fod yr aelodau staff yn fedrus a phrofiadol o ran gweithio gyda phobl ifanc;
- Datblygwch ymddiriedaeth a chynigiwch gyngor ymarferol (er enghraifft trwy gysylltiadau gyda sefydliadau a chydweithwyr eraill sy'n darparu gwasanaethau i bobl ifanc);
- Cadwch mewn cysylltiad â rhieni trwy ymweliadau cartref, galwadau ffôn a negeseuon testun;
- Cynigiwch gymhellion i fynd i'r sesiynau, er enghraifft tystysgrifau ar gyfer sesiynau penodol, achrediad, costau teithio a lluniaeth.

7.3.3 Tadau¹³

Rhoddir crynodeb isod o strategaethau a awgrymir yn y deunyddiau darllen i annog tadau a chynyddu eu hymgysylltiad (Plant yng Nghymru, 2008; y Sefydliad Tadolaeth, 2009, 2010, 2013; McAllister a Burgess, 2012).

- Yr ymwelydd iechyd i ymgysylltu â'r tad ar y cychwyn a datblygu perthynas ag ef er mwyn ei annog i ymgysylltu a chynyddu ei hyder;
- Cyflwynwch ymgysylltiad y tad fel rhywbeth pwysig a ddisgwylir a phwysleisiwch y manteision i'r fam a'r plentyn;
- Rhowch enghreifftiau o sut mae tadau eraill wedi elwa ar gymorth rhianta a pham;

¹³ Mae cyfeiriadau at 'dadau' yn cyfeirio at dadau (sy'n byw gyda'r plentyn neu beidio, tadau biolegol neu lys-dadau), gofawyr sy'n ddynion gan gynnwys gofawyr maeth ac aelodau o'r teulu estynedig.

- Ystyriwch y ffordd orau o ddiwallu anghenion tadau sy'n byw ar wahân i'w plant;
- Gwnewch ymrwymiad cadarnhaol i recriwtio tadau a datblygwch 'strategaeth' ar gyfer gweithio gyda thadau;
- Dylai fod gan aelodau staff (gyda chefnogaeth ar lefel reoli) ymrwymiad cadarnhaol i weithio gyda dynion a gwerthfawrogi swyddogaeth y tad;
- Gofalwch fod gwasanaethau rhianta'n cael eu hyrwyddo, trwy iaith a delweddau cadarnhaol, fel rhai sydd ar gael i famau a thadau (gan gynnwys tadau nad ydynt yn byw gyda'u plant pan fo modd).
- Dylai llythyrau croeso, er enghraifft, wahodd tadau'n benodol i gymryd rhan yn hytrach na defnyddio termau cyffredinol fel 'rhiant'. Mae tadau'n aml yn tybio bod y term "rhiant" yn golygu "mamau".
- Dylai aelodau staff (waeth beth fo'u rhyw) fabwysiadu dull cydweithredol, yn seiliedig ar gryfderau, o ymgysylltu â thadau a meddu ar y sgiliau a'r gallu i ddatblygu perthynas gadarnhaol â hwy;
- Darparwch hyfforddiant i aelodau staff ar ymgysylltu â thadau a datblygu perthynas â hwy;
- Canolbwyntiwch ar y cyfle i dadau dderbyn cyngor a meithrin sgiliau defnyddiol a fydd o fudd i'w plant, yn hytrach na phwysleisio'r "cymorth";
- Ceisiwch atal aelodau staff a defnyddwyr sy'n fenywod rhag mynegi agweddau negyddol tuag at ddynion;
- Anogwch ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n fenywod i ddod â'u partneriaid gyda hwy - mae dynion yn fwy tebygol o gymryd rhan os bydd eu partneriaid yn eu hannog i wneud hynny. Mae partïon diwedd tymor, diwrnodau hwyl a digwyddiadau anstrwythuredig eraill yn aml yn ffordd dda o alluogi hyn;
- Ystyriwch a fydd yr amrywiaeth a'r math o weithgareddau a gynigir yn apelio at ddynion yn ogystal â menywod, gan gofio nad yw grwpiau dynion yn apelio at ddynion bob amser.

7.4 Cyfranogiad rhieni mewn cymorth rhianta

Dylai rhieni gael cyfle i fynegi pa gymorth rhianta y mae arnynt ei angen; rhoi adborth ar y gwasanaethau y maent yn eu derbyn; nodi materion lleol o bwys a chynnig awgrymiadau ar gyfer datblygu'r gwasanaeth.

Trwy gynnwys rhieni yn y gwaith o ddatblygu gwasanaethau, gellid helpu i wneud gwasanaethau'n fwy hyblyg, personol ac ymatebol. Trwy gynnig cyfle i rieni ddweud beth y mae arnynt ei angen; rhoi adborth ar y gwasanaethau y maent yn eu derbyn; nodi materion lleol o bwys a chynnig awgrymiadau ar gyfer datblygu'r gwasanaeth, bydd teuluoedd yn teimlo wedi eu grymuso ac mae gwasanaethau hefyd yn fwy tebygol o fod yn berthnasol a defnyddiol i deuluoedd. Gall hefyd gefnogi datblygiad cysylltiadau da trwy weithio mewn partneriaeth ac mae'n fwy tebygol y bydd disgwyliadau rhieni o wasanaethau yn realistig. Gallai hefyd helpu i leihau'r stigma y mae rhai rhieni'n ei gysylltu â chymorth rhianta a helpu i feithrin eu hyder a'u sgiliau.

Trwy sefydlu systemau i wrando ar safbwyntiau rhieni a nodi eu gofynion, mae gwasanaethau'n fwy tebygol, o bosibl, o gael eu cynllunio i ddiwallu anghenion penodol rhieni unigol, megis rhieni o leiafrifoedd ethnig, tadau, rhieni ifanc ac unrhyw fath arall o deulu nad yw gwasanaethau prif ffrwd o bosibl yn darparu ar eu cyfer yn llawn. Dylid rhoi gwybodaeth a chefnogaeth ymarferol i rieni gymryd rhan yn ystyrlon, a dylai aelodau staff hysbysu rhieni am unrhyw benderfyniadau a wneir ynglŷn â'r gwasanaethau a rhoi rhesymau pam na roddwyd sylw i unrhyw geisiadau. Bydd hyn yn galluogi rhieni i weld manteision eu cyfranogiad.

Gallai rhieni sydd wedi ymgysylltu'n dda â gwasanaeth, ac sy'n teimlo eu bod wedi elwa ohono, annog rhieni eraill i ymgysylltu â gwasanaethau. Y rhai sydd wedi derbyn cymorth rhianta yn y gorffennol yw'r eiriolwyr mwyaf grymus yn aml.

8. Rhieni ag Anghenion Penodol

Gallai sefyllfa rhai rhieni neu eu statws fel aelod o grŵp lleiafrifol olygu eu bod yn agored i niwed ac efallai y bydd angen rhoi ystyriaeth arbennig iddynt o'r herwydd. Dylai gwasanaethau cymorth rhianta ystyried eu gofynion penodol ac addasu gwasanaethau i sicrhau y caiff eu hanghenion eu diwallu.

Gall fod angen ystyriaeth arbennig ar rai grwpiau o rieni ac efallai y bydd angen i ddarparwyr cymorth rhianta addasu gwasanaethau i ddiwallu eu hanghenion penodol. Nid yw'r rhestr ganlynol yn un gynhwysfawr a bydd ardaloedd lleol wedi nodi grwpiau o rieni yn eu hardal sydd ag anghenion penodol y mae angen eu diwallu ac y bydd angen cyngor a gwasanaethau arbenigol arnynt o bosibl.

Gweler adran 7 o "Rhianta yng Nghymru: Canllawiau ar ymgysylltiad a chymorth" i gael mwy o wybodaeth a strategaethau ar gyfer gweithio gyda'r grwpiau canlynol o rieni:

- **Rhieni mewn Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig**
- **Rhieni ifanc**
- **Tadau¹⁴**
- **Rhieni anabl**
- **Rhieni â phlentyn anabl a/neu ag anghenion dysgu ychwanegol**
- **Gofalwyr maeth a gofalwyr sy'n berthynas**
- **Teuluoedd â rhiant yn y carchar**
- **Rhianta plant wedi eu mabwysiadu**
- **Rhieni ag anghenion iechyd meddwl**
- **Rhieni y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio arnynt**

¹⁴ Mae cyfeiriadau at 'dadau' yn cyfeirio at dadau (sy'n byw gyda'r plentyn neu beidio, tadau biolegol neu lys-dadau), gofalwyr sy'n ddynion gan gynnwys gofalwyr maeth ac aelodau o'r teulu estynedig

9. Datblygu'r Gweithlu

Dylai fod gan ymarferwyr sgiliau priodol, a dylent gael eu hyfforddi'n briodol i weithio gyda rhieni. Dylai fod ganddynt sgiliau a phriodweddau personol priodol a dylai eu gwaith fod wedi ei seilio ar egwyddorion a gwerthoedd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni (Atodiad A). Dylai ymarferwyr gael sesiynau goruchwyllo rheolaidd gan eu rheolwyr i'w cefnogi yn eu gwaith.

Mae gweithlu cymorth rhianta Dechrau'n Deg yn amrywiol ac yn cynnwys amrediad eang o unigolion o amrywiaeth o asiantaethau a sectorau. Maent yn amrywio o weithwyr parabroffesiynol heb gymwysterau ffurfiol i weithwyr proffesiynol lefel raddedig, fel gweithwyr cymdeithasol, seicolegwyr ac ymwelwyr ieuchyd. Mae'n hanfodol bod gan ymarferwyr y sgiliau priodol, a'u bod yn cael eu hyfforddi a'u goruchwyllo'n briodol i weithio gyda rhieni. Gall ymarferwyr profiadol a chymwysedig adnabod anghenion rhieni a gwneud argymhellion cytbwys ynglŷn â'r rhaglen neu'r ymyriad mwyaf priodol. Mae hefyd yn bwysig bod ganddynt sgiliau a phriodweddau personol priodol a bod eu gwaith wedi ei seilio ar egwyddorion a gwerthoedd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol. Mae angen ymarferwyr hynod fedrus i weithio gyda theuluoedd sy'n agored i niwed, yn arbennig, a rhaid iddynt allu sefydlu a chynnal cysylltiadau gyda rhieni a allai fod yn wynebu ac yn cyflwyno heriau.

Mae'r Family Partnership Model (y Parent Adviser Model gynt) hefyd yn awgrymu y dylai'r priodweddau canlynol ategu gwybodaeth ac arbenigedd y rhai sy'n cefnogi rhieni (Davis a Meltzer, 2007):

- Sylw/gwranddo gweithredol;
- Annog ac archwilio;
- Ymateb gydag empathi;
- Crynhoi;
- Galluogi newid;
- Cyd-drafod;
- Datrys problemau

Yn ogystal â hyfforddiant o ansawdd da i ddarparu ymyriadau rhianta penodol seiliedig ar dystiolaeth, dylai hyfforddiant hefyd gynnwys sgiliau hwyluso grŵp, (gan gynnwys egwyddorion dysgu oedolion); sgiliau asesu; technegau newid ymddygiad a dulliau gwerthuso. Hefyd, dylai fod gan ymarferwyr ddealltwriaeth o faterion penodol megis rhianta cadarnhaol, ymlyniad, diogelu, trais domestig, datrys anghydfod, camddefnyddio sylweddau ac ieuchyd meddwl.

Nododd yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013b) ei bod yn arfer da hyfforddi'r holl aelodau staff ar y dull a fabwysiedir ar gyfer cymorth rhianta. Gall hyn helpu i sicrhau cysondeb ar

draws gwasanaethau yn seiliedig ar fodel yr ymyriad, a sicrhau felly bod y cyngor y mae rhieni'n ei dderbyn gan amrywiaeth o weithwyr proffesiynol yn gyson. Er enghraifft, gellir darparu hyfforddiant ar hanfodion y dull rhianta a ddefnyddir, er enghraifft y Solihull Approach, y Blynyddoedd Rhyfeddol neu Cysylltiadau Teuluol i aelodau staff gofal plant ac aelodau staff cymorth eraill. Nodwyd hefyd bod hyfforddiant ar y cyd yn fodel pwysig o ran sicrhau dull gwaith cydlynol, o fewn Dechrau'n Deg ac ar draws asiantaethau a mentrau eraill.

Mae ar ymarferwyr angen cefnogaeth gan eu hasiantaethau o ran amser, adnoddau a goruchwyliaeth hefyd.

9.1 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni

Datganiadau o gymhwysedd yw'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol, ac maent yn disgrifio'r sgiliau, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen ar weithiwr i gyflawni gwahanol dasgau yn ei swydd yn effeithlon ac yn gymwys. Nid ydynt yn cyfateb yn uniongyrchol i gymwysterau, ond mae cymwysterau perthnasol ar gyfer y sector yn deillio ohonynt. Gellir defnyddio'r safonau i:

- Hwyluso'r broses recriwtio trwy ddisgrifiadau swydd, manylebau person a chyfweliadau effeithiol;
- Nodi bylchau mewn gwybodaeth a sgiliau;
- Cefnogi arfer myfyriol;
- Mesur perfformiad o'i gymharu â meincnodau eglur; a
- Datblygu safonau cyffredin wrth weithio mewn partneriaeth

Mae'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol hefyd ar gael fel cymhwyster drwy'r Northern Advisory Council for Further Education (NACFE) a City and Guilds fel:

- Dyfarniad Lefel 2 mewn Gweithio gyda Rhieni (fel arfer ar gyfer y rhai sy'n gweithio dan oruchwyliaeth mewn swydd gyflogedig neu wirfoddol).
- Dyfarniad Lefel 3 mewn Gweithio gyda Rhieni (ar gyfer aelodau staff a allai fod yn darparu gwasanaethau rheng flaen i rieni/gofalwyr ac sydd â rhywfaint o gyfrifoldeb yn eu swyddi).
- Dyfarniad Lefel 4 mewn Gweithio gyda Rhieni (i'r rhai sy'n gweithio neu'n dymuno gweithio fel Rheolwyr).

Dylai ymarferwyr fod yn gymwys mewn meysydd perthnasol sydd wedi eu cynnwys yn y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni, neu fod yn gweithio tuag at fod yn gymwys. Yn ddelfrydol, dylai cymhwyster a gydnabyddir yn genedlaethol, fel y cymhwyster Gweithio gyda Rhieni, gynnig tystiolaeth o hyn.

9.2 Goruchwyliaeth

Dylai datblygwr y rhaglen rianta oruchwyllo'r rhaglen ei hun, ond dylai rheolwyr hefyd oruchwyllo ymarferwyr yn rheolaidd i gefnogi eu swyddogaeth. Mae'r broses oruchwyllo yn amgylchedd diogel lle gall staff drafod unrhyw

anawsterau maent yn eu profi; lle gallant adolygu eu harferion bob dydd a chael cefnogaeth ar gyfer unrhyw ofynion emosiynol a phersonol a roddir arnynt. I reolwyr, mae'n gyfle i sicrhau bod y staff yn gweithredu ar yr egwyddorion ac yn cyflawni'r disgwyliadau angenrheidiol er mwyn sicrhau cymorth rhianta o ansawdd. Gall goruchwyllo helpu rheolwyr hefyd i asesu cymwyseddau a sgiliau cyfredol ymarferwyr ac i ystyried eu dysgu a'u hanghenion datblygu.

9.3 Cydgysylltu gwasanaethau cymorth rhianta

Mae llawer o rieni'n ceisio magu plant dan amgylchiadau sy'n anodd, a dyna pam mae hefyd yn bwysig gweithio gyda chydweithwyr sy'n darparu cymorth ychwanegol i deuluoedd, mewn meysydd fel cyngor ar dai, help gyda budd-daliadau, cyflogaeth a hyfforddiant.

Gellir cydgysylltu cymorth i rieni'n fwy effeithiol drwy'r gweithgareddau canlynol:

- bod yn ymwybodol o'r cysylltiadau allweddol mewn asiantaethau perthnasol;
- datblygu cysylltiadau partneriaeth effeithiol gydag asiantaethau perthnasol ac o fewn y gymuned;
- bod yn wybodus am swyddogaethau gweithwyr proffesiynol eraill;
- rhannu lleoliadau ar gyfer gwasanaethau ac aelodau staff;
- darparu hyfforddiant a rhaglenni cynefino i aelodau staff sawl rhaglen ar y cyd;
- cynnal cyfarfodydd amlasiantaeth a threfnu setiau dysgu rhwng gweithwyr proffesiynol perthnasol;
- rhannu cyfleusterau, adnoddau a phersonél ar draws ardal yr awdurdod lleol;
- cyd-ddarparu (aelodau staff Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf yn cyd-hwyluso rhaglenni rhianta er enghraifft);
- rhannu a defnyddio gwybodaeth berthnasol ar draws asiantaethau priodol (gweler adran 4.3 ar rannu gwybodaeth);
- cysylltu'n rheolaidd â darparwyr gwasanaeth er mwyn sicrhau cydlynid a chysondeb.

10. Gwerthuso a Monitro

Dylid sefydlu systemau i fonitro a gwerthuso ymyriadau rhianta er mwyn asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â pha gymorth rhianta a ddarparwyd a'r pellter a deithiwyd (gan ddefnyddio adnodd 'pellter a deithiwyd' safonol i'w fesur). Dylid cyflwyno'r wybodaeth hon i Lywodraeth Cymru gan ddefnyddio gweithlyfr monitro Dechrau'n Deg.

Mae Llywodraeth Cymru yn ymroddedig i fonitro cyrhaeddiad rhaglen Dechrau'n Deg, gan gynnwys yr hawl ym maes rhianta. Trwy werthuso, gellir sicrhau ansawdd a dangos a yw rhieni'n cael budd o'r cymorth rhianta y maent yn ei dderbyn. Er mwyn asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol, dylid sefydlu systemau ar gyfer monitro a gwerthuso ymyriadau. Dylai gwasanaethau ddefnyddio adnoddau safonedig priodol, cyn ac ar ôl i rieni gymryd rhan yn y gwasanaeth.

Trwy edrych ar brosesau a gweithdrefnau wrth werthuso gwasanaethau cymorth rhianta, gellir casglu gwybodaeth werthfawr i ddangos a yw gwasanaethau'n diwallu anghenion amrywiaeth eang o rieni ac i nodi patrymau eraill o gyflwyno gwasanaethau. Gallai hyn gynnwys edrych ar agweddau fel:

- nodweddion rhieni (e.e. faint o dadau, rhieni ifanc neu rieni o leiafrifoedd ethnig sy'n ymgysylltu â gwasanaethau);
- nodweddion grwpiau (e.e. maint grwpiau a'r mathau o rieni sy'n mynd i'r grwpiau);
- patrymau cyfeirio/atgyfeirio (e.e. sut mae rhieni'n cael eu cyfeirio at y gwasanaeth rhianta a chan bwy);
- patrymau presenoldeb (e.e. faint o sesiynau mae rhieni'n mynd iddynt, a pham mae rhieni'n gadael a phryd); a
- nodweddion ymarferwyr (e.e. cymwysterau a chefnidir).

Mae hefyd yn bwysig monitro a yw ymarferwyr yn ffyddlon i'r rhaglenni wrth eu cyflwyno. Mae hyn yn golygu eu bod yn cael eu cyflwyno yn yr un ffordd mewn gwahanol leoliadau. Gall adborth a gesglir gan ddefnyddwyr gwasanaeth ddarparu gwybodaeth werthfawr ychwanegol i gefnogi'r gwaith o werthuso prosesau a gweithdrefnau.

10.1 Cynllunio

Un o brif ddibenion gwerthuso gwasanaeth cymorth rhianta yw gallu adnabod a fu newid cadarnhaol; penderfynu a ellir dweud bod y newid hwnnw wedi digwydd yn sgil yr ymyriad; a chanfod a yw amcanion yr ymyriad wedi cael eu bodloni. Gellir defnyddio nifer o ddulliau i fesur newidiadau i ymddygiad y plentyn a lles ac effeithiolrwydd rhieni, a gellir mesur y rhain ar ddechrau ac ar ddiwedd yr ymyriad a gwneud gwaith dilynol arnynt yn fwy hirdymor yn ddelfrydol. Gellir defnyddio'r dulliau hyn hefyd i asesu anghenion ym maes rhianta, ac i nodi cryfderau rhieni yn ogystal â meysydd lle mae angen

cymorth ychwanegol arnynt. Gall helpu rhieni i nodi eu hamcanion eu hunain a dangos i ba raddau y maent wedi llwyddo i gyflawni'r rhain.

10.1.1 Defnyddio adnoddau dilys a dibynadwy

Un ffordd o fesur newid yw trwy ddefnyddio adnoddau 'pellter a deithiwyd' safonedig priodol, cyn ac ar ôl i rieni gymryd rhan mewn ymyriad rhianta. Mae adnoddau'n cael eu safoni trwy eu profi gyda nifer fawr o rieni er mwyn sicrhau eu bod yn cynhyrchu canlyniadau dibynadwy a dilys. Mae adnoddau'n ddibynadwy os ydynt yn rhoi canlyniadau cyson wrth fesur rhywbeth. Er enghraifft, os bydd tâp mesur yn dangos bod bwrdd yn ddau fetr o hyd, bydd yr un ateb yn cael ei roi bob tro y caiff ei fesur. Mae dilysrwydd yn golygu ei fod yn mesur yr union beth y bwriedir iddo'i fesur, h.y. hyd cywir y bwrdd. Canfuwyd bod nifer o adnoddau 'pellter a deithiwyd' safonedig ar gyfer rhianta yn cynhyrchu mesuriadau dibynadwy a dilys, ar ôl eu gwerthuso mewn astudiaethau a adolygwyd gan gymheiriaid.

Ceir rhestr o ddulliau 'pellter a deithiwyd' safonedig yn Atodiad Dd, a gellir eu defnyddio i fesur canlyniadau plant, effeithiolrwydd rhianta a lles rhieni. Mae'r rhan fwyaf o'r rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth (yn Atodiad B) wedi awgrymu'r adnoddau mwyaf priodol i ymarferwyr eu defnyddio.

Dylai ymarferwyr ystyried y canlynol wrth benderfynu pa adnoddau safonedig i'w defnyddio:

- a fydd yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol am yr amcanion rhianta y mae'r ymyriad yn ymdrin â hwy. Bydd pob adnodd yn mesur rhywbeth gwahanol, er enghraifft yr hyn y mae rhieni'n ei ddweud am ymddygiad eu plant neu straen rhianta;
- a yw'n ddigon sensitif i ddangos unrhyw newid sydd wedi digwydd;
- a yw'n briodol i oedran y plentyn;
- a fydd y rhieni sy'n cael eu cefnogi yn deall y math o iaith a ddefnyddir yn yr adnodd;
- faint o amser y gellir ei neilltuo i'r dasg o fesur - mae rhai adnoddau'n weddol gryno â detholiad o ddim ond dau neu dri o ymatebion posibl, tra bod dulliau eraill yn hir;
- cost – gellir lawrlwytho rhai adnoddau am ddim ac mae'n rhaid talu am rai eraill;
- sgiliau ac arbenigedd aelodau staff i weinyddu adnoddau o'r fath a dehongli'r canlyniadau;
- y gefnogaeth a ddarperir gan ddatblygwr yr adnodd safonedig (bydd rhai prifysgolion yn darparu cefnogaeth barhaus ar gyfer dehongli a chofnodi canlyniadau).

10.2 Gweinyddu'r adnoddau safonedig

Mae'n bwysig darllen llawlyfrau profion a dogfennau ategol eraill cyn defnyddio mesurau safonedig, i gael gwybodaeth am yr hyn sy'n cael ei fesur a sut i gynorthwyo rhieni i'w cwblhau (mae'r rhieni eu hunain yn cwblhau mwyafrif y mesurau a awgrymir). Mae llawlyfrau hefyd yn darparu gwybodaeth am sut i sgorio'r mesurau.

Dylid defnyddio'r adnoddau safonedig mewn ffyrdd sy'n galluogi rhieni i ymgysylltu â'r broses, a dylent gael eu cynnal gyda'u caniatâd. Dylid pwysleisio i rieni eu bod yn galluogi ymarferwyr i nodi'r ymyriad mwyaf priodol trwy ateb y cwestiynau. Dylid rhoi gwybodaeth am y mesur i rieni, er enghraifft faint o gwestiynau sydd yna a pha mor hir y mae'n debygol o'i gymryd i gwblhau'r holiadur. Dylai ymarferwyr wneud yn siŵr hefyd bod rhieni'n deall y cwestiynau a ofynnir.

10.2.1 Cofnodi gwybodaeth

Bydd yn haws cydgrynhoi'r data'n trwy ddefnyddio rhyw ffordd electronig o gasglu gwybodaeth o'r adnoddau safonedig, ac efallai y bydd taenlenni fel Excel yn ddigonol. Mae cefnogaeth ar gael yn hyn o beth gan lawer o ddatblygwyr yr adnoddau safonedig (e.e. mae gan Goodman SDQ raglen gyfrifiadurol ar gyfer casglu sgoriau ynghyd a pharatoi adroddiadau arnynt).

10.3 Dehongli'r wybodaeth

Gellir adolygu gwerthusiadau ar nifer o wahanol lefelau:

- Rhieni unigol
- Fesul grŵp
- Fesul rhaglen
- Y garfan yn ei chyfanrwydd bob tri mis
- Y garfan yn ei chyfanrwydd bob blwyddyn ariannol
- Cymharu canlyniadau o nifer o wahanol grwpiau demograffig (e.e. rhieni ifanc, tadau).

Gellid hefyd adolygu data ar bob un o'r lefelau uchod i benderfynu:

- Canran y rhieni o fewn yr amrediad clinigol¹⁵ ym mhob mesur. A yw'r grwpiau'n denu rhieni â lefel anghenion uchel i gymryd rhan?
- A yw mesurau canlyniad yn dangos bod nifer/canran y rhieni yn yr amrediad clinigol wedi gostwng ar ddiwedd yr ymyriad?
- Pa gefnogaeth ddilynol / ymyriadau dilynol y gellir eu cynnig i rieni sy'n parhau i ddangos lefelau anghenion uchel?

Rhai materion yn ymwneud â gwerthuso a dadansoddi data a gasglwyd:

- Y peth mwyaf buddiol i'w wneud yn aml yw edrych ar y gwahaniaeth cymedrig rhwng y mesurau cyn ac ar ôl ymyriad. Gellir gwneud hyn ar lefel y grŵp, pob rhaglen, y garfan yn ei chyfanrwydd neu'r sgôr cymedrig ar gyfer demograffeg benodol. Trwy gymharu sgoriau

¹⁵ Mae rhai o'r mesurau a awgrymir yn Atodiad C yn cyfeirio at 'amrediad clinigol'. Disgwylir derbyn amrywiaeth o ymatebion, a bydd y rhan fwyaf ohonynt o fewn cyfyngiadau a ddisgwylir fel rheol. Mae rhieni y mae eu sgoriau'n dod o fewn yr amrediad clinigol yn dangos lefel o anhawster y bydd angen ymyriad neu 'driniaeth' i fynd i'r afael ag ef. I'r rhieni hyn, bydd yr ymyriad rhianta'n 'trin' neu'n mynd i'r afael â lefel uchel yr anhawster a nodwyd yn sgil y mesurau, tra bydd yr ymyriad rhianta'n un ataliol yn bennaf i rieni sy'n sgorio o fewn cyfyngiadau mwy normal. Yn ymarferol, bydd y rhan fwyaf o ymyriadau rhianta mewn grwpiau yn cynnwys rhieni sy'n manteisio ar gefnogaeth ataliol ochr yn ochr â rhieni sy'n dangos lefelau anhawster uwch ac sydd ag angen ymyriad wedi ei dargedu i raddau mwy helaeth.

cymedrig cyn ac ar ôl ymyriad, ceir mesur o werth cyffredinol yr ymyriad.

- Gellir cynnal dadansoddiad ystadegol syml, gan ddefnyddio EXCEL, i benderfynu a yw'r gwahaniaeth rhwng y sgoriau cyn ac ar ôl yr ymyriad yn ystadegol arwyddocaol i'w holl grŵp, h.y. yn fwy nag y gellid ei ddisgwyl trwy siawns.
- Gellir cynnal dadansoddiad ystadegol syml i ystyried 'maint yr effaith', h.y. a yw'r gwelliant yn fach, yn ganolig neu'n fawr o ran arwyddocâd clinigol. Os yw'r gwahaniaeth rhwng y sgoriau cyn ac ar ôl yr ymyriad yn fwy nag y byddech yn ei ddisgwyl trwy siawns, yna mae'n debygol iawn bod yr ymyriad wedi cynhyrchu newid gwirioneddol i'r rhieni a'r plant.
- Dylid dehongli mesurau'n ofalus. Er enghraifft, mae graddfa Eyberg Child Behaviour Inventory yn rhestr â 36 eitem. Y sgôr isaf yw 36 a'r sgôr uchaf yw 252, a 127 ac uwch yw'r ffin glinigol, sy'n golygu bod rhieni sy'n sgorio ar y lefel hon ac uwch yn profi anawsterau o fewn yr amrediad clinigol - po uchaf yw'r sgôr, y mwyaf yw'r anhawster. Gellir ystyried bod rhiant sy'n sgorio 86 ar y raddfa hon cyn ymyriad ac 87 ar ôl ymyriad yn sgorio'n rhwydd o fewn cyfyngiadau arferol cyn ac ar ôl yr ymyriad. Er bod sgôr y rhiant yn uwch ar ddiwedd yr ymyriad, ni fyddai'n briodol dod i'r casgliad bod y broblem wedi 'gwaethygu' oherwydd a) bod y rhiant yn dal i sgorio'n rhwydd o fewn y cyfyngiadau arferol, b) y byddai dibynadwyedd y prawf yn awgrymu sgoriau cyson o fewn amrediad bach ond nid yr un sgôr yn union.

10.4 Trefniadau Monitro Perfformiad

Caiiff perfformiad o fewn y rhaglen Dechrau'n Deg ei fonitro trwy'r Strwythur Rheolwr Cyfrifon a gweithlyfr monitro Dechrau'n Deg. Mae pob Awdurdod Lleol yn cyflwyno ei ddata rheoli i Lywodraeth Cymru bob tymor trwy gyfrwng y gweithlyfr hwn. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â pha gymorth rhianta sy'n cael ei gyflwyno a'r 'pellter a deithiwyd' cyn ac yn syth ar ôl yr ymyriad rhianta. Rhoddir rhestr o'r adnoddau safonedig a argymhellir ar gyfer mesur y 'pellter a deithiwyd' yn Atodiad Dd. Gweler hefyd Ganllawiau Monitro Data Perfformiad Dechrau'n Deg i gael mwy o wybodaeth.

11. Dogfennau Ategol a Chysylltiadau

Y Blynyddoedd Cynnar

Developing Child – ffilmiau byr Prifysgol Harvard am saernïaeth yr ymennydd, pwysigrwydd ymateb i blentyn ac effaith straen:

<http://developingchild.harvard.edu/resources/three-core-concepts-in-early-development>

Canllawiau NICE: Social and emotional wellbeing: early years (Hydref 2012)

<http://guidance.nice.org.uk/PH40>

Maternal Emotional Wellbeing and Infant Development: A Good Practice Guide for Midwives

Mae'r canllaw hwn yn rhoi tystiolaeth ddiweddar i fydwragedd o effaith lles emosiynol y fam yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod pontio i fod yn rhiant. Mae hefyd yn awgrymu'r ffyrdd gorau o gefnogi perthynas iach rhwng rhieni a babanod ac yn cynnwys awgrymiadau ymarferol ar sut y gellid cefnogi menywod.

<http://www.rcm.org.uk/college/your-career/information-services/resources/>

Llyfryn a baratowyd gan Mind yw “**Understanding postnatal depression**” ac mae'n esbonio'r ffactorau a allai achosi iselder ôl-enedigol, pa arwyddion i gadw golwg amdanynt, yr hyn a allai helpu a pha gefnogaeth sydd ar gael.

<http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression/>

Mae **Menter Fabanod UNICEF** yn darparu gwybodaeth a deunyddiau ategol ar gefnogi a hybu bwydo ar y fron a'r berthynas gynnar rhwng y fam a'r baban. Mae hefyd yn cynnwys safonau ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar.

<http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/>

Mae **Ilyfr newydd am y cyfnod beichiogrwydd i bedair oed: Naw Mis a Mwy** yn ddwyieithog ac yn cael ei ddarparu am ddim i famau yng Nghymru.

<http://www.healthchallengewales.org/document/239704>

Mae gwefan **NHS Choices** yn cynnwys canllaw rhyngweithiol i ddatblygiad plentyn, o'i enedigaeth tan ei fod yn bum mlwydd oed, gan gynnwys fideos a chyngor i rieni

<http://www.nhs.uk/Tools/Pages/birthtofive.aspx#close>

Mae'r wefan **The Solihull Approach** yn cynnwys taflenni gwybodaeth am ddim i rieni ar gerrig milltir datblygiadol ac emosiynol a datblygiad yr ymennydd trwy blentyndod ar gyfer plant, o'u genedigaeth tan y byddant yn 4 mlwydd oed.

<http://www.solihullapproachparenting.com/information-for-parents>

Canllaw cryno ac ymarferol i ymarferwyr sy'n gweithio gyda theuluoedd yw “**Becoming Parents Together: Ten Things To Hold In Mind When Working With New Parents (and then some ...)**”. Mae'n disgrifio rhai o'r prosesau a'r anawsterau y mae teuluoedd newydd a chyplau yn benodol yn eu hwynebu pan fydd baban yn cyrraedd

<http://www.tccr.ac.uk/research-publications/practitioner-guides/204-becoming-parents-together>

Mae **Don't let baby tears tear you apart: Top tips and relationship advice for new parents** ar gael i'w lawrlwytho am ddim oddi ar wefan One Plus One. Mae'n cynnig cyngor ymarferol i rieni ar sut i ymdopi orau â baban sy'n crio.

http://www.oneplusone.org.uk/content_item/dont-let-baby-tears-tear-you-apart-2/

GWYBODAETH GRAIDD – Mae'r NSPCC, gan weithio ar y cyd â Sefydliad Gofal Sylfaenol ac Iechyd y Cyhoedd Cochrane (wedi ei leoli yn Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd) wedi cynnal cyfres o adolygiadau systematig o waith ymchwil cyfredol er mwyn paratoi cyfres o daflenni sy'n rhwydd eu darllen ar bynciau fel camdriniaeth gorfforol ac esgeulustod.

http://www.nspcc.org.uk/help-and-advice/leaflets/leaflets-list_wda83843.html

Mae gwefan **Talk To Your Baby** yr Ymddiriedolaeth Lythrennedd yn cynnig cyfres o gynghorion i rieni ac ymarferwyr i helpu plant i ddatblygu sgiliau siarad a gwrando. Mae pob taflen ar gael yn ddwyieithiog mewn tair iaith ar ddeg.

http://www.literacytrust.org.uk/talk_to_your_baby/resources/418_q

Mae gwefan **Their Words for Life** yr Ymddiriedolaeth Lythrennedd yn cynnig cyngor ac adnoddau i rieni i helpu eu plant i ddatblygu sgiliau cyfathrebu a llythrennedd hanfodol. <http://www.wordsforlife.org.uk>

Elusen i helpu plant i gyfathrebu yw **I CAN** sy'n darparu gwybodaeth, cyngor, adnoddau a chymorth i rieni a gweithwyr proffesiynol i gefnogi plant sydd ag anghenion cyfathrebu. Mae gan I CAN Wasanaeth Ymholiadau hefyd, ar-lein drwy wefan Talking Point ac yn bersonol drwy eu hasesiadau iaith a lleferydd amlddisgyblaethol i blant. Ffôn: 020 7843 2544 neu e-bost: help@ican.org.uk <http://www.ican.org.uk>

Mae gwefan **Family Lives** yn cynnwys clipiau fideo, taflenni i'w lawrlwytho, a rhagor o gyngor a gwybodaeth ar-lein. <http://familylives.org.uk/> Maent hefyd yn rhedeg llinell gymorth Saesneg gyfrinachol am ddim i rieni, sydd ar agor rhwng 7am a hanner nos. Gall rhieni yng Nghymru ddefnyddio hon hefyd (Rhif ffôn: 0808 800 2222).

Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr. Ceir Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae'r **Childhood Bereavement Network** ar gyfer y rheini sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd ledled y DU sydd wedi cael profedigaeth. Mae'n cynnig cefnogi a chynrychioli'r aelodau: gan ddod â nhw at ei gilydd o wahanol ardaloedd, disgyblaethau a sectorau er mwyn gwella'r gofal i blant sydd wedi colli rhywun annwyl. <http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk/about.aspx>

Cyngor ar berthynas y rhieni a'i gilydd

Mae'r **Cynllun Rhianta**, sydd ar gael ar wefan CAFcass Cymru, yn gynllun ysgrifenedig a gaiff ei lunio gan rieni ar ôl iddynt wahanu, ac mae'n rhoi sylw i elfennau ymarferol rhianta. Gall y Cynllun helpu i'w gwneud yn glir beth yw'r trefniadau y mae angen i rieni eu gwneud er mwyn gofalu am eu plant ar ôl gwahanu, heb orfod mynd i'r llys. Gall helpu rhieni i ymwneud â rhiant neu ofalwr arall eu plant, ac mae'n gofyn i rieni roi lles pennaf eu plentyn yn gyntaf.

<http://gov.wales/docs/cafcass/publications/071015ParentingPlanCy.pdf>

Gwefan lle y gall rhieni ddarganfod sut i reoli eu perthynas yn effeithiol yw **One Plus One - CoupleConnection**. Bwriad y wefan yw helpu cyplau trwy newidiadau yn eu

perthynas â'i gilydd trwy ddefnyddio dulliau hunanasesu, blogiau a fforymau.
<http://thecoupleconnection.net/>

Tudalennau gwe a ddarperir gan One Plus One yw **Splitting Up? Put Kids First**, a'u nod yw helpu rhieni i gytuno ar drefniadau ar gyfer eu plant cyn gynted â phosibl yn ystod y broses o wahanu.

www.splittingup-putkidsfirst.org.uk

Mae **Gwneud Gwahanu yn Llai Cymhleth** yn rhoi gwybodaeth i rieni sydd wedi gwahanu fel y gallant gydweithio i sicrhau'r sefyllfa orau i'w plant. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth ar bob math o bynciau gan gynnwys cydrianta, cyfryngu a threfniadau gofal plant.

<https://www.sortingoutseparation.org.uk/cy/>

Mae **Relate** hefyd yn cynnig cyngor, gwasanaeth cwnsela perthynas, therapi rhyw, gweithdai, cyfryngu, ymgynghoriadau a chefnogaeth wyneb yn wyneb, dros y ffôn a thrwy eu gwefan. <http://www.relate.org.uk>

Mae **Canolfan Tavistock dros Berthynas rhwng Cyplau** wedi llunio canllaw cryno sydd â'r nod o helpu rhieni sydd wrthi'n gwahanu i ystyried anghenion eu plant.

<http://www.tavistockrelationships.ac.uk/training-courses/practitioner-guides-resources/576-parents-guide-for-children>

Cefnogi rhieni ifanc

Invisible Fathers: Working With Young Dads Resource Pack: Mae'r pecyn hwn, a baratowyd gan y Sefydliad Tadolaeth, yn cynnwys canllaw ar gyfer ymchwil ac ymarfer, DVD a thaflenni wedi'u llungopio i dadau

<http://www.fatherhoodinstitute.org/2013/invisible-fathers-working-with-young-dads-resource-pack/>

Teenage Parenting Reference Manual, Sefydliad Tavistock. Mae'r adroddiad hwn yn amlygu enghreifftiau o arfer da o ran cefnogi rhieni yn eu harddegau, gan ganolbwyntio'n benodol ar grwpiau sy'n agored i niwed fel plant sy'n derbyn gofal a swyddogaeth tadau yn eu harddegau.

<http://www.tavistockrelationships.ac.uk/projects/report-teenage-parenting-reference-manual/>

Sefydlwyd **Voices from Care** ym 1990 i helpu pobl ifanc sy'n derbyn gofal neu wedi derbyn gofal yng Nghymru. Caiff ei redeg gan bobl sydd â phrofiad o'r system ofal eu hunain. Cyswllt: Rhif Ffôn: 02920 45143, Rhif Ffacs: 02920 489136, E-bost:

Info@vfcc.org.uk, gwefan: <http://www.voicesfromcarecymru.org.uk/about-us>

Cefnogi tadau

Rhianta yng Nghymru: Strategaethau ar gyfer gweithio gyda thadau

<http://gov.wales/docs/ds/jlg/publications/cyp/161207-working-with-fathers-cy.pdf>

<http://gov.wales/docs/ds/jlg/publications/cyp/161207-working-with-fathers-en.pdf>

Checklist for engaging fathers in parenting programmes: Mae gan y Sefydliad Tadolaeth ganllaw cryno sy'n cynnwys cyngor a rhestr gyfeirio ar gyfer sicrhau bod tadau'n ymgysylltu â rhaglenni rhianta.

www.fatherhoodinstitute.org/uploads/publications/444.pdf

Mae gan y Sefydliad Tadolaeth hefyd **gwrs ar-lein am ddim, “Dads Included”**, sy’n rhoi gwybodaeth am sut beth yw gwasanaeth sy’n cynnwys tadau a sut i’w gyflawni. Cwrs yw hwn ar gyfer comisiynwyr, rheolwyr ac ymarferwyr sy’n gweithio gyda theuluoedd mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar ac iechyd.

<http://www.fatherhoodinstitute.org/training-and-consultancy/dads-included-free-online-course/>

Cynnwys Tadau mewn Gwasanaethau Blynyddoedd Cynnar: Arferion Cadarnhaol i Weithwyr Proffesiynol

Mae’r llyfryn hwn, a baratowyd gan Plant yng Nghymru, yn cynnig enghreifftiau ymarferol o brosiectau yng Nghymru sy’n gweithio’n llwyddiannus gyda thadau.

<http://www.childreninwales.org.uk/wp-content/uploads/2014/04/fathers-guidance-cymraeg-web.pdf>

Cefnogi rhieni a phlant anabl

Mae gan **Change** dri adnodd rhianta i rieni ag anawsterau dysgu: My pregnancy, my choice; You and Your Baby 0-1 ac You and Your Little Child 1-5. Mae gan Change adnoddau am ddim y gellir eu lawrlwytho oddi ar eu gwefan hefyd. Rhif ffôn: 0113 388 0011; E-bost: info@changepeople.org www.changepeople.org

When your child has additional needs: Information for families: Mae’r canllaw hwn, a baratowyd gan Cyswllt Teulu, yn cynnig gwybodaeth sylfaenol am amrywiaeth o bynciau a allai fod yn ddefnyddiol i rieni â phlentyn anabl.

<http://www.cafamily.org.uk/advice-and-support/resource-library/parent-guide-when-your-child-has-additional-needs/>

Understanding your child’s behaviour: Information for families: Mae’r canllaw hwn, a baratowyd gan Cyswllt Teulu, yn cynnig cyngor ymarferol i rieni sy’n poeni am ymddygiad eu plentyn. Efallai fod gan y plentyn nam cydnabyddedig, ei fod wrthi’n cael diagnosis neu fod ganddo angen ychwanegol.

<http://www.cafamily.org.uk/parent-guide-behaviour>

Relationships and caring for a disabled child: Information for families: Mae’r canllaw hwn, a baratowyd gan Cyswllt Teulu, yn cynnig cyngor ymarferol i rieni sy’n cael anawsterau yn eu perthynas oherwydd y pwysau sy’n gysylltiedig â magu plentyn anabl.

<http://www.cafamily.org.uk/advice-and-support/resource-library/parent-guide-relationships-and-caring-for-a-disabled-child/>

Face 2 Face Cymru: Mae Face 2 Face yn cynnig gwasanaeth cyfeillio rhwng unigolion, i rieni sy’n darganfod bod eu plant yn anabl. Mae pawb sy’n cyfeillio fel rhan o wasanaeth Face 2 Face yn fam neu’n dad i blentyn anabl.

<https://www.scope.org.uk/support/services/befriending/about-face-2-face>

Mae gan y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar adran ar ei gwefan ar **Ddatblygu sgiliau rhianta**, sy'n cynnwys gwybodaeth i rieni ar rianta plentyn byddar.

http://www.ndcs.org.uk/family_support/positive_parenting_families/developing_parenting_skills/index.html

Mae gan y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar **DVD ar Rianta Cadarnhaol** hefyd, yn seiliedig ar Gwricwlwm Rhianta Plentyn Byddar y Gymdeithas. Gellir ei wyllo ar-lein ac mae ar gael gydag isdeitlau yn y Saesneg, mewn amrywiaeth o ieithoedd cymunedol ac Iaith Arwyddion Prydain.

http://www.ndcs.org.uk/family_support/positive_parenting_families/parenting_resources/positive_parenting.html

Mae **Autism: A Guide for Parents and Carers Following Diagnosis**, a baratowyd gan Fwrdd Iechyd Cwm Taf yn cynnig gwybodaeth a chynghor ymarferol i rieni gan gynnwys ar faterion cyffredin fel deiet, cwsig, mynd i'r toiled, chwarae ac ymwybyddiaeth o'r corff (ymddygiad a ffiniau).

<http://asinfowales.co.uk/resource/Autism-English-download.pdf>

Mabwysiadu a maethu a gofal gan berthynas

Mae **Rhwydwaith Maethu Cymru** yn darparu gwybodaeth a llinell gyngor. Ffoniwch: 0800 316 7664 (9.30am hyd 12.30pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, ac eithrio gwyliau banc). E-bost: fosterlinewales@fostering.net

Mae **Cymdeithas Faethu a Mabwysiadu Cymru** hefyd yn darparu hyfforddiant, gwasanaeth ymgynghori a chynghor. Ffoniwch: 02920 761155. E-bost: Cardiff-afacymru@stdavidscs.org

Mae **Grŵp Hawliau'r Teulu** wedi cyhoeddi nifer o daflenni ffeithiau i ofalwyr sy'n berthynas am orchmynion a hawliau cyfreithiol amrywiol.

<http://www.frg.org.uk/need-help-or-advice/family-and-friends-carers/information-for-family-and-friends-carers>

Mae gan **Gymdeithas y Teidiau a Neiniau** nifer o daflenni gwybodaeth y gellir eu lawrlwytho oddi ar y wefan hefyd.

<http://www.grandparentsplus.org.uk/factsheets>

Mae **After Adoption** wedi paratoi nifer o daflenni gwybodaeth y gellir eu lawrlwytho oddi ar eu gwefan. Maent hefyd yn rhedeg cyfarfodydd grŵp gweithgarwch creadigol a hwyl 'Talk Adoption' i blant a phobl ifanc 7-25 oed sydd wedi'u mabwysiadu. Mae'r sesiynau grŵp yn lle diogel i bobl ifanc gwrdd a'r nod yw datblygu eu hyder a lleihau'r ymdeimlad eu bod wedi'u hynysu drwy weithgareddau grŵp a thrafodaeth. Mae mwy o wybodaeth ar gael drwy ffonio: 0800 0 568 578 <http://www.afteradoption.org.uk>

Mae **Adoption UK** yn cynnig cyngor a chefnogaeth i rieni ar ôl iddynt fabwysiadu. Maent yn darparu llinell gymorth, fforwm a hyfforddiant penodol i rieni. Mae'r llinell

gymorth ar gael ar 029 2023 0319 o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am hyd 2.30pm. <http://www.adoptionuk.org>

Mae **Barnardo's** yn cynnig cefnogaeth i deuluoedd sy'n mabwysiadu. Maent yn darparu amrywiaeth o gyfleoedd dysgu a rhwydweithio. Rhif ffôn: 0800 0277 280 (9am i 5pm) <http://www.barnardos.org.uk/adoption/adopt-support.htm>

Mae **Cymdeithas Plant Dewi Sant** yn cynnig cymorth ar ôl mabwysiadu – gwefan: www.adoptionwales.org E-bost: info@stdavidscs.org Ffôn: 029 2066 7007

Teuluoedd â rhiant yn y carchar

Children of Prisoners – maintaining family ties

Mae'r canllaw hwn, a baratowyd gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE), yn cynnig gwybodaeth am adnoddau a gwaith ymchwil i unrhyw un sy'n gweithio'n anuniongyrchol neu'n uniongyrchol gyda theuluoedd â rhiant yn y carchar. <http://www.scie.org.uk/publications/guides/guide22/>

Cyfeiriadur gwybodaeth y gellir chwilio drwyddo yw'r **Information Hub on Offenders' families with children for Professionals (i-HOP)**. Caiff ei redeg gan Barnardo's mewn partneriaeth â POPS (Grŵp Cymorth Partneriaid Carcharorion a'u Teuluoedd). Mae'n cynnig gwybodaeth am adnoddau, gwaith ymchwil, polisi, manylion gwasanaethau cymorth, enghreifftiau o ymarfer a rhaglenni hyfforddiant i gefnogi gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd i droseddwy'r, gan gynnwys aelodau staff rheng flaen, rheolwyr strategol a chomisiynwyr. <http://www.i-hop.org.uk/>

What shall I tell the children?

Mae'r llyfryn hwn, a baratowyd gan Ymddiriedolaeth Plant a Theuluoedd Ormiston, yn cynnig cyngor ar sut i roi gwybod i blant pan fydd rhiant yn mynd i'r carchar. <http://www.prisonersabroad.org.uk/uploads/documents/children/What-shall-I-tell-the-children-re-branded.pdf>

Llinell Gymorth y Grŵp ar gyfer Partneriaid Carcharorion a'u Teuluoedd (POPS):

Llinell Gymorth i Deuluoedd Troseddwy'r: 0808 808 2003 (Llinell ar agor: diwrnodau gwaith 9am - 8pm a phenwythnosau 10am - 3pm)

Mae **Gwefan y Gwasanaeth Carchardai** yn cynnwys gwybodaeth am gadw mewn cysylltiad â rhywun yn y carchar; ymweld â rhywun yn y carchar a chael help gyda chostau teithio i'r carchar. <https://www.gov.uk/staying-in-touch-with-someone-in-prison/visiting-someone-in-prison>

Mae **Gweithredu dros Deuluoedd Carcharorion** yn cyhoeddi amrywiaeth o lyfrau, llyfrynau a DVDs yn trafod materion allweddol a wynebwr gan deuluoedd carcharorion. Mae adnoddau ar gael i'r teuluoedd eu hunain ac i ymarferwyr.

http://www.prisonersfamilies.org.uk/Publications_and_Resources/Home_page_Publications_and_Resources_Action_for_Prisoners_Families.aspx

Mae **PACT (Ymddiriedolaeth Cyngor a Gofal Carchardai)** yn cynnig gwybodaeth a chyngor i deuluoedd y mae un o'u haelodau yn y carchar, gan gynnwys ymweld â

theulu yn y carchar, gofal gan berthynas, gwaith ymchwil a dolenni i sefydliadau ac adnoddau.

<http://www.prisonadvice.org.uk/>

Rhieni ag anghenion iechyd meddwl

“Law yn Llaw at Iechyd Meddwl - Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru” yw strategaeth 10 mlynedd Llywodraeth Cymru ar gyfer gwella bywydau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, eu gofalwyr a'u teuluoedd. Ceir fersiwn gryno ar gyfer pobl ifanc hefyd.

<http://wales.gov.uk/topics/health/nhswales/healthservice/mental-health-services/strategy/?lang=cy>

Llinell Gymorth C.A.L.L. 0800 132 737 (gwasanaeth 24 awr) – Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol – Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru (neu anfonwch 'help' mewn neges destun i 81066)

Y Samariaid ar 116 123 (gwasanaeth 24 awr), E-bost: jo@samaritans.org
<http://www.samaritans.org/>

Llinell Wybodaeth Mind: 0300 123 3393 (dydd Llun i ddydd Gwener 9am hyd 6pm), e-bost: info@mind.org.uk gwefan: mind.org.uk

Llyfryn a baratowyd gan Mind yw **“Understanding postnatal depression”** er mwyn esbonio achosion posibl iselder ôl-enedigol, pa arwyddion i gadw golwg amdanynt, yr hyn allai helpu a pha gefnogaeth sydd ar gael.

<http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression/>

“How to cope as a parent with a mental health problem” Bwriadwyd y llyfryn hwn ar gyfer rhieni sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl. Mae'n awgrymu pethau y gall rhieni eu gwneud i'w helpu eu hunain a'u plant, ac yn esbonio pa gefnogaeth sydd ar gael.

<http://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/parenting-with-a-mental-health-problem/>

Gofalwyr Ifanc (d/o Ymddiriedolaeth Gofalwyr) Cyswllt: Rhif ffôn: 0844 800 4361 gwefan: youngcarers.net, E-bost: youngcarers@carers.org

Er mwyn hybu a diogelu lles cadarnhaol, mae'r Sefydliad Economeg Newydd¹⁶, wedi datblygu “5 Ways to Well Being”, sy'n cyfateb i'r neges ‘pum darn o ffrwythau a llysiau y dydd’. Cyfres o weithredoedd yn seiliedig ar dystiolaeth yw'r rhain sy'n hybu newidiadau bach y gall unrhyw un eu gwneud i'w helpu i deimlo'n dda a gweithredu'n dda mewn bywyd beunyddiol. Y pum peth yw “Connect; Be Active; Take Notice; Keep Learning; a Give”. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cymeradwyo'r dull hwn ac mae pecynnau cymorth yn cael eu datblygu gan dimau iechyd cyhoeddus lleol i helpu i'w roi ar waith.

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/60964>

¹⁶ Melin drafod annibynnol yn y DU yw'r Sefydliad Economeg Newydd (yr NEF) sy'n hybu cyfiawnder cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol.

Rhieni y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio arnynt

Mae Llywodraeth Cymru'n ariannu **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn** sy'n cynnig gwasanaeth 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cyngor a chefnogaeth i ddioddefwyr a gweithwyr proffesiynol ar bob agwedd ar gamdriniaeth. Gellir cysylltu â'r llinell gymorth ar 0808 80 10 800 neu yn <http://livefearfree.gov.wales/?skip=1&lang=cy>

Gellir cysylltu â **Respect**, y gwasanaeth cymorth ar gyfer pobl sy'n cyflawni camdriniaeth ddomestig ar 0808 8024040 neu yn respect.uk.net.

Elusen trais domestig genedlaethol yw **Cymorth i Fenywod**. Gall gynnig cyngor ar weithio gyda'r rheini sydd wedi profi camdriniaeth ddomestig.

www.welshwomensaid.org.uk

Mae Bawso yn cynnig llety diogel a chefnogaeth i fenywod a phlant o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru sy'n dioddef, neu sydd mewn perygl o ddioddef camdriniaeth ddomestig. Cyswllt: Rhif ffôn: 029 20644 633; llinell gymorth 24 awr y dydd: 0800 7318147; E-bost: Info@bawso.org.uk; <http://www.bawso.org.uk/contact->

Datblygu'r gweithlu

Mae gan **Gyngor Gofal Cymru** wybodaeth ddefnyddiol am y cymwysterau sydd eu hangen neu a argymhellir ar gyfer y sectorau gofal cymdeithasol, y blynyddoedd cynnar a gofal plant yng Nghymru. Cyswllt: Rhif ffôn: 0300 30 33 444 (rhwng 9am a 5pm ddydd Llun i ddydd Gwener), E-bost info@ccwales.org.uk <http://www.cgymru.org.uk/cymwysterau/?force=2&bc=124:133>

Os hoffech ragor o wybodaeth am fanteision a defnyddiau'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol a rhestr o'r safonau, ewch i: <http://www.parentinguk.org/your-work/what-is-work-with-parents/national-occupational-standards-for-work-with-parents/>

Os hoffech ragor o wybodaeth am gymhwyster y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol drwy'r Northern Advisory Council for Further Education (NACFE), ewch i: <http://www.ncfe.org.uk/qualification-search?search=work+with+parents&type=product>

Os hoffech ragor o wybodaeth am gymhwyster y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol drwy City and Guilds, ewch i: <http://www.cityandguilds.com/Courses-and-Qualifications/children/children-and-young-people/3599-work-with-parents>

Supervising Family and Parenting Workers
http://search3.openobjects.com/mediamanager/durham/fsd/files/stronger_families_supervising_workers.pdf

Gwerthuso rhaglenni rhianta

“Knowing What You Do Works: Measuring your own effectiveness with families, parents and children: a short guide”

<http://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnoxob25vcnJob2Ric2diYm8wMHxneDo0MDc4NzJhZjc2NjJjYmQz>

Asmussen, K. a Weizel, K. (2010) "Evaluating the evidence: What all practitioners need to know to deliver evidence based parenting support", Yr Academi Genedlaethol er Ymchwil Rhianta

http://www.researchgate.net/publication/265097498_Evaluating_the-Evidence_What_All_Practitioners_Need_to_Know_to_Deliver_Evidence-based_Parenting_Support

Mae gan yr Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health gronfa ddata sy'n amlinellu gwybodaeth am adnoddau safonedig i fesur effaith.

<http://www.excellenceforchildand youth.ca/resource-hub/measures-database>

12. Diffiniadau

Amrywiaeth:¹⁷ Adnabod a gwerthfawrogi gwahaniaeth. Mae gwahaniaeth yn cynnwys oedran, rhyw, ethnigrwydd, anabledd, rhywioldeb a chrefydd. Mae hefyd yn cynnwys teuluoedd o wahanol ffurfiau a strwythurau.

Cyfuniad yw **arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth**¹⁸ o ddefnyddio arbenigedd ymarferwyr, a gwybodaeth gyfredol am dystiolaeth gadarn o waith ymchwil allanol a gwerthusiadau annibynnol, wrth wneud penderfyniadau am sut i weithio gyda rhieni unigol. Diben arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth yw darganfod yr hyn sy'n gweithio a sicrhau bod yr ymyriadau rydym ni ac eraill yn eu gwneud ym mywydau plant cystal ag y mae'n bosibl iddynt fod. (Lloyd, 1999).

Diffinnir **cam-drin domestig** fel:

- corfforol;
- rhywiol;
- seicolegol;
- emosiynol; ac
- ariannol

Mae cam-drin domestig yn golygu cam-drin lle mae'r sawl sy'n ei ddioddef yn "gysylltiedig", neu wedi bod yn "gysylltiedig", â'r sawl sy'n cam-drin. Mae'r term cysylltiedig yn eang ac yn cynnwys sawl perthynas gan gynnwys priodas, partneriaethau sifil, byw gyda'i gilydd, bod yn perthyn, bod wedi dyweddio, bod â pherthynas o natur bersonol neu'n rhieni.

Term a ddefnyddir yn fras fel arfer i gyfeirio at amrywiaeth eang o wasanaethau sy'n canolbwyntio ar deuluoedd ar draws y sector plant a theuluoedd yw **cymorth i deuluoedd**. Ceir amrywiaeth enfawr o wasanaethau a elwir yn "cymorth i deuluoedd", a gallant amrywio o gymorth rhianta, cyngor ar fudd-daliadau, cwnsela ym maes cydberthynas, gwasanaethau gwybodaeth a chyngor ac ymyriadau mwy therapiwtig.

Cymorth rhianta: Darpariaeth gwasanaethau a chefnogaeth sydd â'r nod o: gynyddu sgiliau rhianta; gwella'r berthynas rhwng rhieni a phlant; gwella dealltwriaeth, agweddau ac ymddygiad rhieni; a chynyddu hyder rhieni er mwyn hybu lles cymdeithasol, corfforol ac emosiynol plant.

¹⁷ Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gwaith gyda Rhieni
<http://www.parentinguk.org/your-work/what-is-work-with-parents/national-occupational-standards-for-work-with-parents/>

¹⁸ Addaswyd o: Asmussen, K. a Weizel, K. (2010) "Evaluating the evidence: What all practitioners need to know to deliver evidence based parenting support", yr Academi Genedlaethol ar gyfer Ymarferwyr Rhianta

Dull sy'n seiliedig ar gryfder:¹⁹ Dilynir dull sy'n seiliedig ar gryfder pan mae gweithwyr allweddol yn rhoi pwyslais cadarnhaol ar wytnwch, ffactorau amddiffynnol a chryfderau. Effaith hyn yw: cyfathrebu teimlad o obaith; sefydlu disgwyliadau ar gyfer llwyddiant o fewn galluoedd unigolyn; hybu ymrymudiad ac annibyniaeth; a rhoi grymoedd ar gyfer gwella ar waith.

Mae **esgeulustod**²⁰ yn golygu methiant i ddiwallu anghenion corfforol, emosiynol, cymdeithasol neu seicolegol sylfaenol unigolyn, a hynny'n debygol o amharu ar les yr unigolyn (er enghraifft, amharu ar iechyd yr unigolyn neu, yn achos plentyn, amharu ar ddatblygiad y plentyn).

Ffyddlondeb i'r rhaglenni wrth eu cyflwyno: Mae gan raglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth gyfres o gynhwysion neu egwyddorion allweddol, y mae angen cydymffurfio â hwy er mwyn i raglenni fod yn effeithiol. Dylid darparu'r rhaglen i'r boblogaeth briodol y mae wedi ei chynllunio ar ei chyfer, gyda'r technegau a'r deunyddiau cywir ac aelodau staff â'r sgiliau priodol. Dylai rhieni hefyd dderbyn y nifer fwyaf priodol o sesiynau a chael eu cefnogi i sicrhau eu bod yn cymryd rhan ymarferol gan ddysgu'r sgiliau a'r technegau sy'n cael eu harchwilio.

Gallu Rhieni: Gallu rhieni neu ddarparwyr gofal i sicrhau neu gyfrannu at ymateb priodol a digonol i anghenion datblygiadol plentyn, a'r gallu i addasu i anghenion y plentyn wrth iddynt newid dros amser. Mae hyn yn cynnwys diwallu anghenion corfforol sylfaenol y plentyn; sicrhau ei fod yn ddiogel; sicrhau bod anghenion emosiynol y plentyn yn cael eu diwallu a rhoi ymdeimlad i'r plentyn ei fod yn cael ei ystyried yn arbennig o werthfawr. Mae hefyd yn ymwneud â'r gallu i hybu datblygiad deallusol y plentyn trwy anogaeth ac ysgogiad; dangos a chynnig esiampl o ymddygiad priodol a rheolaeth emosiynau a darparu amgylchedd teuluol sy'n ddigon sefydlog.

Lles:²¹ Cyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol cadarnhaol; mae'n fwy nag absenoldeb poen, anghysur ac anallu. Mae'n gofyn bod anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu, bod gan unigolion ymdeimlad o bwrpas, a'u bod yn teimlo y gallant gyflawni amcanion personol pwysig a chymryd rhan mewn cymdeithas. Caiff ei wella gan amgylchiadau sy'n cynnwys cysylltiadau personol cefnogol, cymunedau cryf a chynhwysol, iechyd da, sicrwydd ariannol a phersonol, cyflogaeth sy'n rhoi boddhad ac amgylchedd iachus a deniadol.

Rhianta: Gweithgaredd a gyflawnir gan y rhai sy'n magu plant yw rhianta, ac mae'r rhain yn cynnwys mamau, tadau, gofalwyr maeth, rhieni mabwysiedig, llys-rieni a theidiau a neiniau.

¹⁹ Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant (2011) "Providing intense support for families with multiple and complex needs - Full learner resource" Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant

²⁰ Fel y'i diffinnir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

²¹ Sefydliad Iechyd y Byd; dyfynnwyd yn Llywodraeth Cymru (2012) Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru WG14793, ISBN Digidol 978 0 7504 7440 5

Mae **Rhianta Cadarnhaol**²² yn cyfeirio at ymddygiad rhieni sy'n seiliedig ar les y plentyn. Bydd yn meithrin ac yn grymuso, ni fydd yn dreisgar, a bydd yn cynnig cydnabyddiaeth a chyfarwyddyd sy'n cynnwys gosod ffiniau er mwyn i'r plentyn ddatblygu'n llawn.

Teuluoedd sy'n agored i niwed:²³ Mae hyn yn cyfeirio at deuluoedd sy'n agored i ddatblygu anawsterau ym maes rhianta neu'r rhai sydd mewn perygl o beidio â gallu amddiffyn eu plant a gofalu amdanynt yn ddigonol. Fe allai teuluoedd fod mewn mwy o berygl oherwydd amgylchiadau andwyol fel tlodi, diweithdra, profedigaeth, camddefnydd o alcohol neu sylweddau, materion iechyd meddwl neu gorfforol; cam-drin domestig neu oherwydd diffyg rhwydwaith cefnogi. Mae hefyd yn cyfeirio at deuluoedd y mae eu sefyllfa neu eu statws fel aelod o grŵp lleiafrifol yn eu gwneud yn agored i ddioddef gwahaniaethu neu arwahanrwydd (er enghraifft teuluoedd lleiafrifoedd ethnig neu deuluoedd sy'n ceisio lloches, teuluoedd un rhiant neu rieni ifanc).

Mae **ymyriad cynnar** yn cyfeirio at: ddarpariaeth ataliol gyffredinol (er enghraifft gofal iechyd cyffredinol ac addysg gynnar) i deuluoedd â phlant yn ystod cyfnod cynnar bywyd; darpariaeth wedi ei thargedu yn gynnar a chyn gynted â phosibl pan fydd plentyn neu unigolyn ifanc a/neu ei deulu yn dechrau cael anawsterau gyntaf neu'n ymddwyn mewn ffordd sy'n peri problemau; a rhaglenni neu fentrau wedi eu targedu, a ddarperir i blant/pobl ifanc, teuluoedd neu grwpiau neu gymunedau penodol sydd â phriodweddau y mae tystiolaeth yn awgrymu eu bod yn eu gwneud yn fwy tebygol o fod mewn mwy o berygl o gael canlyniadau gwael.

²² Argymhelliad Cyngor Ewrop Rec(2006)19 Pwyllgor y Gweinidogion i aelod wladwriaethau ar bolisi i gefnogi rhianta cadarnhaol

²³ Addaswyd o: Barrett, H. (2003) "Parenting Programmes for Families at risk" Llundain: Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhianta

13. Llyfryddiaeth

Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol (2012) "Working with Troubled Families: A guide to the evidence and good practice", Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol, Llundain, ISBN: 978-14098-3751-0

Yr Adran Iechyd (2002) "Secure Futures for Women: making a difference", Llundain: Yr Adran Iechyd

Yr Adran Iechyd (2011) "Changing Behaviour, Improving Outcomes: A new social marketing strategy for public health", Yr Adran Iechyd

Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd (2007) "A study into the views of parents on the physical punishment of children for the DCSF", Hydref 2007

Allen, G (2011) "Early Intervention: The Next Steps: An independent Report to Her Majesty's Government" Llywodraeth Ei Mawrhydi, Ionawr 2011

Asmussen, K. a Weizel, K. (2010) "Evaluating the evidence: What all practitioners need to know to deliver evidence based parenting support", Academi Genedlaethol yr Ymarferwyr Rhianta

Barlow, J. et al (2007) "Family and Parenting Support in Sure Start Local Programmes: National evaluation report", Adroddiad Ymchwil NESS/2007/FR/023, Llyfrfa Ei Mawrhydi 2007 ISBN 978 1 84775 009 9

Barn, R. (2006) "Improving services to meet the needs of minority ethnic children and families", Dogfennau Briffio Ymchwil ac Ymarfer: Plant a Theuluoedd
http://www.rip.org.uk/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&category_id=15&product_id=89&vmcchk=1&option=com_virtuemart&Itemid=53

Barrett, H. (2003) "Parenting Programmes for Families at risk" Llundain: Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhianta

Barrett, H. (2010) "The delivery of parent skills training programmes. Meta-analytic studies and systematic reviews of what works best", Sefydliad y Teulu a Rhianta

Becher, H. a Husain, F. (2003) "Supporting Minority Ethnic Families. South Asian Hindus and Muslims in Britain: developments in family support". Llundain: Sefydliad y Teulu a Rhianta.

Biwro Cenedlaethol y Plant (2006) "Supporting young parents who are looked after or leaving care", Mawrth 2006
http://www.ncb.org.uk/media/177138/supporting_young_parents_who_are_looked_after_or_leaving_care_april_2006.pdf

Bowers, AP a Strelitz J. (2012) "An Equal Start: Improving outcomes in Children's Centres: an evidence overview" Sefydliad Tegwch Iechyd UCL

Brown, E., Khan, L. a Parsonage, M. (2012) "A chance to change: Delivering effective parenting programmes to transform lives" Y Ganolfan ar gyfer Iechyd Meddwl

Burgess, A a Bartlett, D. (2004) "Working with Fathers: A Guide for Everyone Working with Fathers". Fathers Direct (y Sefydliad Tadolaeth bellach).

Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid (2001) "Engaging Service Users: Barriers and Enablers", Adnodd Rhianta www.justice.gov.uk/downloads/youth-justice/yjb-toolkits/parenting/engaging-service-users.pdf

Bywater T, Hutchings J, Daley D et al (2009) Long-term effectiveness of a parenting intervention for children at risk of developing conduct disorder. British Journal of Psychiatry 195:318–324.

Canolfan Tavistock dros Berthynas rhwng Cyplau (2012) "What do couple relationships have to do with infant mental health and secure attachment"

Coleman, L a Glenn, G. (2009) "When couples part: understanding the consequences for adults and children", One Plus One, Llundain

Coleg Brenhinol y Bydwagedd (2012) "Maternal emotional wellbeing and infant development: a good practice guide for midwives" ISBN 9781-8-70822-32-9
<http://www.rcm.org.uk/EasySiteWeb/GatewayLink.aspx?allId=306309>

Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant (2011) "Providing intense support for families with multiple and complex needs - Full learner resource" Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant

Cymdeithas Seicolegol Prydain (2012) "Technique Is Not Enough: A framework for ensuring that evidence-based parenting programmes are socially inclusive, Discussion paper", Awst 2012

Daly, M. (gol.) (2007) "Parenting in contemporary Europe: a positive approach", Strasbourg: Cyngor Ewrop

Davis, H. a Meltzer, L (2007) "Working with parents in partnership", Yr Adran Addysg a Sgiliau a'r Adran Iechyd, Llywodraeth y DU

Desforges, C. a Bouchaard, A. (2003) "The impact of parental involvement, parental support and Family Education on Pupil achievement and Adjustment: A literature review", Adroddiad Ymchwil 433 AdAS

Dysgu Gydol Oes yn y DU (2011) Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni <http://www.parentinguk.org/your-work/what-is-work-with-parents/national-occupational-standards-for-work-with-parents/>

Emler, N. (2001) "The costs and causes of low self esteem", Sefydliad Joseph Rowntree, ISBN 1 84263 020 2

Feinstein, L. a Sabates, R. (2006) "Predicting adult life outcomes from earlier signals: Identifying those at risk", Llundain: Yr Athrofa Addysg

Ghate, D., Shaw, C. a Hazel, N. (2000) "How family Centres are working with fathers", Sefydliad Joseph Rowntree <http://www.jrf.org.uk/publications/how-family-centres-are-working-with-fathers>

Ghate, D., Hazel, N., Creighton, S., Finch, S. a Field, J. (2004) "National study of parents, children and discipline in Britain: key findings", Y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol

GHK ac Arad Research (2011) "Learning from the early implementation of the Families First Pioneers" Ebrill 2011

Graig, G., Adamson, S., Ali, N., Ali, S., Atkins, L., Dadze-Arthur, A., Elliott, C., McNamee, S. a Murtuja, B. (2007) "Sure Start and Black and Minority Ethnic Populations, A report for the National Evaluation of Sure Start", Llyfrfa Ei Mawrhydi, ISBN 978 1 84478 966 5

Gravitas Research and Strategy (2005) "Strategies with Kids – Information for Parents (SKIP) Research Report", Paratowyd ar gyfer y Ganolfan Ymchwil a Gwerthusiad Cymdeithasol

Gweithredu dros Deuluoedd Carcharorion (2010) "Working with Prisoners' families", Wave Trust a Parenting UK

Harold G, Acquah D, Sellers R a Chowdry H, Golygwyd gan Leon Feinstein (2016) "What Works to Enhance Inter-Parental Relationships and Improve Outcomes for Children" – adroddiad ymchwil ad hoc yr Adran Gwaith a Phensiynau, rhif 32 ISBN 978-1-78425-719-4

Haydon, D. (2006) "Teenage Pregnancy and Looked After Children/Care Leavers: Resource For Teenage Pregnancy Co-Ordinators" Barnardo's

Hendassi, M. a Dodwell, C. (2002) "Supporting Young Parents: Models of Good Practice", Cymdeithas Gristnogol Menywod Ifanc

Holden, G., Brown, A, Baldwin, A., a Caderao, K. (2014) "Research findings can change attitudes about corporal punishment" Child Abuse & Neglect, Cyfrol 38, Rhifyn 5, Mai 2014, Tudalennau 902–908

Howarth, J. (2013) "Child Neglect: Planning and Intervention", Palgrave Macmillan, ISBN: 978-0-230-20666-3

Hutchings J. a Williams, M.E. (2014) "Joined-up thinking, joined-up services, exploring coalface challenges for making services work for families with

complex needs", Journal of Children's Services Cyfrol 9 Rhif 1 2014, tud. 31-41

Hutchings, J. et al (2007) "Parenting intervention in Sure Start services for children at risk of developing conduct disorder: pragmatic randomised controlled trial", BMJ 2007; 334:678

Hutchings, J., Bywater, T. a Daley, D. (2007) "Early prevention of conduct disorder: how and why did the North and Mid Wales Sure Start study work?" Journal of Children's Services Cyfrol 2 Rhifyn 2 Awst 2007

Hutchings, J. a Clarkson, S. (2012) "A Review of Evidence on Programmes for Parents of Adolescents: A report prepared for Gwynedd County Council, Tachwedd 2012

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2014) "Naw Mis a Mwy", Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015) "Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru", ISBN 978-1-910768-24-2

Katz, I a Redmond, G. (2009) "Family income as a protective factor for child outcomes" Social Policy Review 21, Bryste: The Policy Press

Katz, I., La Placa, V. a Hunter, S. (2007) "Barriers to inclusion and successful engagement of parents in mainstream services" Sefydliad Joseph Rowntree

Kellett, J. ac Apps, J (2009) "Assessments of parenting and parenting support need", Sefydliad Joseph Rowntree, ISBN: 978-1-85935-701-9 (pdf)
<http://www.jrf.org.uk/publications/parenting-support-need>

Llywodraeth Cymru (2011) "Gwerthusiad o Dechrau'n Deg: Canfyddiadau arolwg sylfaenol o deuluoedd – mapio anghenion a mesur dylanwad cynnar ymhlith teuluoedd â babanod 7-20 mis oed", Ymchwil Gymdeithasol, Rhif: 28/2011
<http://wales.gov.uk/statistics-and-research/national-evaluation-flying-start/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2012a) "Adeiladu Dyfodol Mwy Disglair: Cynllun Blynnyddoedd Cynnar a Gofal Plant" Llywodraeth Cymru, ISBN Digidol 978 0 7504 9634 6

Llywodraeth Cymru (2012b) "Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru", WG14793, ISBN Digidol 978 0 7504 7440 5

Llywodraeth Cymru (2013a) 'Flying Start: Qualitative research with high need families' Ymchwil Gymdeithasol Rhif: 64/2013 <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/national-evaluation-flying-start/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2013b) "Review of parenting support for Flying Start", Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru: 31/2013
<http://wales.gov.uk/statistics-and-research/parenting-support-for-flying-start/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2013c) "National evaluation of Flying Start: Area case study synthesis report", Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cymru ISBN 978-1-4734-0629-2

Llywodraeth Cymru (2013d) "National evaluation of Flying Start: Impact report", Ymchwil Gymdeithasol Rhif: 74/2013 <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/national-evaluation-flying-start/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2014a) "Review of practice in the implementation of the early language development support element within Flying Start", Ymchwil Gymdeithasol Rhif 62/2014 <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/review-practice-implementation-early-language-development-support-element-within-flying-start/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2014b) "Attitudes to parenting practices and child discipline", Ymchwil Gymdeithasol Rhif 13/2014 <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/attitudes-parenting-practices-child-discipline/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2014c) "Managing children's behaviour, attitudes and practices – Baseline survey" Ymchwil Gymdeithasol Rhif 60/2014
<http://wales.gov.uk/statistics-and-research/survey-attitudes-towards-managing-childrens-behaviour/?lang=cy>

Margo, J. a Sodha, S. (2007) "Get happy: Children and young people's emotional wellbeing", Llundain: Gweithredu dros Blant

McAllister, F a Burgess, A. (2012) "Fatherhood: Parenting Programmes and Policy – A Critical Review of Best Practice", Y Sefydliad Tadolaeth
<http://www.fatherhoodinstitute.org/2012/fatherhood-parenting-programmes-and-policy-a-critical-review-of-best-practice/>

Moran, P. (2010) "Neglect: research evidence to inform practice", Gweithredu dros Blant

Mind (2010) "Understanding postnatal depression", Llundain: Mind
<http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/postnatal-depression/>

Moran, P., Ghate, D. a van der Merwe, A. (2004) "What works in Parenting Support? A Review of the International Evidence," Biwro Ymchwil Polisi Llyfrfa Ei Mawrhydi ISBN 1 84478 308 1

Morawska, A. a Sanders, M.R. (2006) 'A review of parental engagement in parenting interventions and strategies to promote it' Journal of Children's Services 1:1 tudalennau 29-40

Morris, K. (2008) "Think Family: A literature review of whole family approaches". Y Tasgu Allgáu Cymdeithasol. Rhif ISBN – 0 7115 04814

Moullin, S. Waldfogel, J. ac Washbrook, E. (2014) "Baby Bonds: Parenting, attachment and a secure base for children", Ymddiriedolaeth Sutton

National Scientific Council on the Developing Child (2012) "The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain", Papur Gwaith 12. <http://www.developingchild.harvard.edu>

O'Connor, T. a Scott, S. (2007) "Parenting and outcomes for children", Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree

Page, J. Whitting, G. a Mclean, C. (2007) "Engaging Effectively with Black and Minority Ethnic Parents in Children's and Parental Services", Adroddiad Ymchwil DCSF-RR013

Parents Plus (2011) "Quality Protocol and Facilitator Accreditation Process", Mawrth 2011

Plant yng Nghymru (2008) "Cynnwys Tadau mewn Gwasanaethau Blynnyddoedd Cynnar: Arferion cadarnhaol i weithwyr proffesiynol" <http://www.childreninwales.org.uk/wp-content/uploads/2014/04/fathers-guidance-cymraeg-web.pdf>

Pledger, M. (2008) "Planning and Delivering Parenting groups: Good Practice Guide", Rhondda Cynon Taf

Roberts, K. (2009) "Early Home Learning Matters: Good Practice Guide", Sefydliad y Teulu a Rhianta

Roberts, K. (2010) "Supporting parents in helping their children learn at home - Some tips for childcare providers", Yr Ymddiriedolaeth Gofal Dydd a Sefydliad y Teulu a Rhianta.

Rodgers, B. a Pryor, J. (1998) "Divorce and separation: The outcomes for children", Sefydliad Joseph Rowntree, ISBN 1 85935 043 7

Rhodes, H. (2007) "How to Help Families in Trouble", Sefydliad y Teulu a Rhianta: Llundain

Rhodes, H. (2009) "Knowing What You Do Works: Measuring your own effectiveness with families, parents and children: a short guide", Sefydliad y Teulu a Rhianta

Rhwydwaith Gwella Ansawdd Cenedlaethol (2010) "Principles for engaging with families: A framework for local authorities and national organisations to evaluate and improve engagement with families", cyhoeddwyd gan Fiwro Cenedlaethol y Plant, ISBN: 978-1-905818-91-4

Scott, S., O'Connor, T., a Futh, A. (2006) "What makes parenting programmes work in disadvantaged areas?", Sefydliad Joseph Rowntree

Seaman, P. Turner, K., Hill, M., Stafford, A. a Walker, M. (2006) "Parenting and Children's resilience in disadvantaged communities" Sefydliad Joseph Rowntree

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal NICE (2009) "Social and emotional wellbeing in secondary education", canllaw iechyd y cyhoedd 20 NICE, Medi 2009 <http://www.nice.org.uk/PH20>

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal NICE (2012) "NICE Guidelines: Social and emotional wellbeing: early years" (Hydref 2012) <http://guidance.nice.org.uk/PH40>

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal NICE / Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth SCIE (2006) "Parent-training/education programmes in the management of children with conduct disorders", canllaw gwerthuso technoleg 102 NICE

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth SCIE (2009) "SCIE Report 21a: Follow up work to support implementation of the NICE/SCIE guidance on parenting programmes," Mehefin 2009

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth SCIE (2009) "SCIE (2009) Report 21b: Reaching parents: improving uptake of parenting programmes: A guide to promoting access to parent education programmes and maintaining attendance," Mehefin 2009

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth SCIE (2007) "Working Together to support disabled parents", Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth SCIE (2008) "Children of Prisoners – maintaining family ties", Canllaw Gwasanaethau Plant a Theuluoedd 22

Y Sefydliad Tadolaeth (2009) "Commissioning Father-Inclusive Parenting Programmes: A guide" www.fatherhoodinstitute.org/uploads/publications/444.pdf

Y Sefydliad Tadolaeth (2010) "Fatherhood Institute research summary: Fathers' impact on their children's learning and achievement", Rhagfyr 2010

Y Sefydliad Tadolaeth (2013) "Research Summary: Young Fathers", Gorffennaf 2013 <http://www.fatherhoodinstitute.org/2013/fatherhood-institute-research-summary-young-fathers/>

Sefydliad y Teulu a Rhianta (2007) "Using contracts in family work", papur briffio
<http://www.familyandparenting.org/Resources/FPI/Documents/Engaging%20Parents%20Checklist.pdf>

Selwyn, J., Farmer, E., Meakings, S. a Vaisey, P. (2013) "The Poor Relations: Children and Informal Kinship Carers Speak Out", Prifysgol Bryste mewn partneriaeth â Buttle UK

Smith, A.B., Gollop, M., Taylor, N.J. a Marshall, K. (2004) "The Discipline and Guidance of Children: A Summary of Research", Swyddfa'r Comisiynydd Plant, Wellington, 2004.

Sroufe, L.A., Egeland, B a Kreutzer, T. (1990) "The fate of early experience following developmental change: longitudinal approaches to individual adaptation in childhood", Child Development 1990 Hyd; 61(5): 1363-73

Stokes, K. a Sheehan, N. (2005) "Strategies with Kids Information for Parents (SKIP) Research Report", Gravitas Research and Strategy Ltd, Cyhoeddwyd gan y Weinyddiaeth Datblygiad Cymdeithasol, Seland Newydd

Y Swyddfa Archwilio Genedlaethol (2006) "Sure Start Children's Centres", Llyfrfa Ei Mawrhydi <http://www.nao.org.uk/report/sure-start-childrens-centres/>

Y Swyddfa Gartref (2012) "Drug Misuse: Findings from the 2012 to 2013 Crime Survey for England and Wales", Cyhoeddwyd ar 25 Gorffennaf 2013 <https://www.gov.uk/government/publications/drug-misuse-findings-from-the-2012-to-2013-csew>

Taylor, S. (2011) "Young Parents – A Guide to Engagement and Support Handbook for professionals working with young parents", Family Action – Young Parents Project <http://www.family-action.org.uk/uploads/documents/Young%20Parents%20-%20A%20Guide%20to%20Engagement%20and%20Support.pdf>

Utting, D. (2006) "Assessing and meeting the need for parenting support services: A literature Review", Sefydliad y Teulu a Rhianta, ISBN: 978-1-903615-72-0

Whittaker, K. A. a Cowley, S. (2012) "An effective programme is not enough: a review of factors associated with poor attendance and engagement with parenting support programmes", Children & Society, 26: 138–149. doi: 10.1111/j.1099-0860.2010.00333.x

York Consulting (2011) "Turning around the lives of families with multiple problems - an evaluation of the Family and Young Carer Pathfinders Programme" Adroddiad Ymchwil AdAS DFE-RR154

Ystadegau Gwladol Cymru (2014) "Adoptions, Outcomes and Placements for Children Looked After by Local Authorities", Cymru, 2012-13", SDR 163/2013, 27 Mawrth 2014

Atodiad A

Egwyddorion a Gwerthoedd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol

Datblygwyd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gweithio gyda Rhieni mewn ymgynghoriad â'r sector ar draws pedair gwlad y DU

1. Dylai unrhyw waith gyda rhieni adlewyrchu hawliau'r plentyn a gynhwysir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989) a gytunwyd gan y Deyrnas Unedig ym mis Rhagfyr 1991
2. Mae angen i ymarferwyr weithio mewn partneriaeth â rhieni ar bob adeg, gan annog annibyniaeth a hunanddibyniaeth
3. Cydnabyddir mamau, tadau a'r rhai mewn rôl rhianta fel rhai â gwybodaeth a dealltwriaeth unigryw o'u plant a phrif addysgwyr eu plant
4. Mae plant yn gyfrifoldeb, ac yn gwneud cyfraniad cadarnhaol, i'r gymdeithas ehangach yn ogystal â'u teuluoedd
5. Dylai gwaith gyda rhieni werthfawrogi ac adeiladu ar gryfderau, gwybodaeth a phrofiad presennol rhieni
6. Dylai gwybodaeth, addysg, cefnogaeth ac ymyriadau rhianta fod ar gael i, ac fe ddylai ymarferwyr ymgysylltu â, pob un sydd â rôl rhianta
7. Dylai gwasanaethau geisio cynnig ystod o gefnogaeth briodol yn ôl lefel angen y plentyn a'r rhiant, beth sydd eisoes ar gael yn y teulu ac mewn cymunedau
8. Mae parch tuag at amrywiaeth a gwahanol anghenion, hyrwyddo cydraddoldeb a gweithredu i drechu ymddygiad ac agweddau bygythiol, tramgwyddus neu wahaniaethol o bwys sylfaenol i waith gyda rhieni
9. Dylai unrhyw un sy'n gweithio gyda rhieni gael hyfforddiant, cymwysterau ac arbenigedd penodol sy'n briodol i'r gwaith y maent yn ei gyflawni
10. Mae arfer da angen myfyrdod, goruchwyliaeth a chefnogaeth reolaidd a phriodol, yn ogystal â chwiliad parhaus am welliant
11. Mae ymarferwyr rhianta yn defnyddio partneriaethau gweithio effeithiol gydag asiantaethau ac unigolion wrth ddarparu cefnogaeth i rieni a theuluoedd. Mae gweithio integredig a rhannu ymagweddau ar draws gwasanaethau yn elfen allweddol o'r rôl hon
12. Dylai gwybodaeth, addysg, cefnogaeth ac ymyriadau rhianta ddefnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael i sicrhau deilliannau da i blant a rhieni
13. Dylai ymarferwyr rhianta fod yn ymroddedig i ymgysylltu â phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn llawn trwy sefydlu nodau, asesu opsiynau, mentora neu hyfforddi, gwneud penderfyniadau ac adolygu deilliannau. Dylent gefnogi ymglymiad plant a theuluoedd yn natblygiad, cyflawniad a gwerthusiad gwasanaethau plant

14. Dylai gwaith gyda rhieni roi budd plant a phobl ifanc wrth wraidd y gwaith. Mae ymarferwyr wedi ymrwymo i weithio gyda rhieni a theuluoedd fel bod gan blant a phobl ifanc y cyfle i gyflawni deilliannau cadarnhaol

15. Mae gwaith gyda rhieni yn cydnabod yr angen am arloesedd a chreadigrwydd i fynd i'r afael ag anghenion sy'n dod i'r amlwg ac anghenion lleol ac i adeiladu rhwydweithiau cymunedol hunanreoleiddiol a chefnogol

Atodiad B: Rhestr a Gymeradwywyd o Raglenni Rhianta Strwythuredig, seiliedig ar Dystiolaeth mewn Grwpiau

Mae rhai sefydliadau wedi gwerthuso ansawdd y sail dystiolaeth sy'n sylfaen i amryw o raglenni rhianta ac rydym wedi dangos eu gwerthusiadau yn y golofn ar yr ochr dde, sef:

- Mae gan yr **Early Intervention Foundation** Lyfrgell Raglenni sy'n cynnwys manylion 50 o raglenni a weithredwyd yn llwyddiannus yn y DU. Cafwyd y manylion hyn gan systemau clirio sydd wedi adolygu miloedd o ymyriadau'n drylwyr ac wedi asesu cryfder eu dystiolaeth o'i chymharu â chfres o safonau a gydnabyddir yn rhyngwladol. Mae'r rhaglenni wedi eu gwerthuso ar raddfa 0 - 4, gyda 4 yr un uchaf. <http://guidebook.eif.org.uk/programmes-library>
- Cronfa ddata o ymyriadau rhianta y gellir chwilio trwyddi yw **Adnodd Comisiynu'r Academi Genedlaethol yr Ymarferwyr Rhianta (NAPP)**, ac mae wedi ei chynllunio i ddarparu gwybodaeth ynglŷn ag ansawdd ac effeithiolrwydd rhaglenni/dulliau rhianta. Mae'r rhaglenni'n cael eu gwerthuso ar raddfa 5 pwynt (4 yn uchel a 0 yn isel) ar 4 prif elfen sy'n gyffredin i raglenni o ansawdd uchel. <http://www.education.gov.uk/commissioning-toolkit/Programme/CommissionersSearch>

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
Rhieni fel Partneriaid	Perthynas rhieni a'i gilydd (Rhieni ag o leiaf un plentyn o dan 11 oed – rhaid i'r ddau riant fod yn bresennol)	Cwrs 16 wythnos Rhaglen gwaith grŵp i helpu rhieni i ddatrys problemau o fewn eu perthynas sy'n effeithio ar eu gallu i rianta'n effeithiol ac i gryfhau perthynas tad a'i blant.	Lleihau'r gwrthdaro rhwng y cwpwl, eu helpu'n seicolegol a lleihau trais	Wedi ei dargedu	Canolfan Tavistock Ffôn: 020 7380 6099 neu e-bost: parentsaspartners@tavistockrelationships.org http://goo.gl/YVNdvT	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Early Intervention Foundation:3
Family Foundations	Cynenedigol Perthynas rhieni a'i gilydd	Pum sesiwn grŵp yn ystod y tri mis diwethaf a 4 sesiwn ychwanegol rhwng 4 a 6 mis. Mae rhieni yn cael gwybodaeth am sut i ymdopi	Nodau tymor byr: Lleihau gorbryder rhieni, gwell perthynas gydweithio fel	Cyffredinol; Atal Problemau Grŵp Penodol	Y Sefydliad Tadolaeth Ebost: @fatherhoodinstitute.org Ffôn: 0845	Mesurau hunanadrodd safonol ar gyfer gwrthdaro, gorbryder ac iselder	Early Intervention Foundation:3 Adnodd Comisiynu'r NAPP: 3 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
	(rhieni newydd o'r cyfnod cynnedig ol i 6 mis)	â dechrau bod yn rhieni a chydweithio fel rhieni. Maent yn dysgu dulliau gwell o gyfathrebu a delio â gwrthdaro, yn enwedig wrth rannu'r gofal plant a'r dyletswyddau yn y cartref. Rhwng 4 a 6 mis – mae rhieni yn trafod eu profiadau fel rhieni ac yn ystyried ffyrdd o wella sut maent yn cydweithio fel rhieni.	rhieni a gwella'u heffeithiolrwyd d fel rhieni. Nodau tymor hir: mwy o gynhesrwydd a sensitifrwydd fel rhieni, a chynyddu gallu'r plentyn i'w reoli ei hun ac ymddwyn yn iawn.		634 1328 http://ow.ly/1dux303h6kK	Graddfa Gymhwysedd Head Start Rhestr Wirio Ymddygiad Plant	
Rhaglen Rhieni a Babanod y Blynnyddoedd Rhyfeddol	0-12 mis	Cwrs 10-12 wythnos Defnyddir portreadau fideo o ryngweithio rhwng rhieni a babanod i sbarduno trafodaeth a chynorthwyo'r rhieni i ddysgu. Mae'n cynorthwyo rhieni i arsylwi eu babanod a darllen yr arwyddion y mae'n eu rhoi, a darparu gofal magwrol ac ymatebol (gan gynnwys cyfathrebu ar lafar). Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth i rieni am ddatblygiad a diogelwch plant. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r</i>	Gwell arferion a rianta mwy cymwys.	Cyffredinol	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	Karitane Parenting Confidence Scale	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		<i>rhaglen:</i> Damcaniaeth gwybyddol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.					
Rhaglen Rien i a Phlant Bach y Blynnyddoedd Rhyfeddol	12 – 36 mis	Cwrs 12 wythnos Defnyddir portreadau fideo o ryngweithio rhwng rhieni a phlant bach i sbarduno trafodaeth a chynorthwyo'r rhieni i ddysgu. Mae'r rhieni hefyd yn ymarfer sgiliau a ddysgwyd gartref gyda'u plant. Mae'n helpu rhieni i gryfhau eu sgiliau rhianta cadarnhaol a magwrol. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth gwybyddol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.	Gwell arferion rhianta/mwy cymwys.	Cyffredinol	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale) Beck Depression Inventory (BDI) Arnold-Oleary Parenting Scale	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren Early Intervention Foundation: 3 seren
Empowering Parents, Empowering Communities (EPEC).	2-11	Sesiynau grŵp. Mae EPEC ar gyfer teuluoedd difreintiedig gyda Phlentyn rhwng dwy ac un ar ddeg sy'n profi anawsterau ymddygiadol.. Mae'n Rhaglen yn y gymuned, i hyfforddi	Atal troseddu, trais ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.	Wedi ei dargedu	http://www.cpcs.org.uk/index.php?page=empowering-parents-empowering-communities	Eyberg Child Behaviour Inventory Shortened Warwick-Edinburgh Mental Well-being scale	Early Intervention Foundation: 3 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		rhieni lleol i redeg grwpiau magu plant mewn ysgolion ac mewn Canolfan plant.				Arnold-O'Leary Parenting Scale	
Let's Play in Tandem	Cyn ysgol	Ymweliadau cartref dros 12 mis mae e'n rhaglen parodrwydd ysgol i blant tair oed sy'n byw mewn cymunedau dan anfantais gymdeithasol. Ei nod yw gwella datblygiad gwybyddol plant a hunanreoliadau.	Gwella cyrhaeddiad ysgolion a chyflogaeth. Atal troseddu, trais ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.	Wedi ei dargedu	Ruth Ford ruth.ford@anglia.ac.uk http://www.anglia.ac.uk/science-and-technology/about/psychology/our-staff/ruth-ford	Eyberg Child Behaviour Inventory SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Early Intervention Foundation: 3 seren
Triple P Positive Parenting Programme	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-5 oed)	8-10 o sesiynau grŵp Mae'r rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer rhyngweithio'n gadarnhaol gyda'u plentyn a'i annog i beidio ag ymddwyn mewn ffyrdd na fyddent yn ei ddymuno trwy wyllo fideo, trafod fel grŵp ac ymarfer sgiliau gartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth dysgu cymdeithasol, ymchwil am ddatblygiad ynglŷn â hybu cymhwysedd cymdeithasol ac ymlyniad, modelau	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwell arferion rhianta/mwy cymwys; gwella lles y rhiant.	Cyffredinol	www.triplep.net	Eyberg Child Behaviour Inventory (ECBI) Arnold-Oleary Parenting Scale Depression Anxiety Stress Scale DASS 21 Parenting Tasks Checklist Parent Problem Checklist	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren ymchwil Blueprints: Addawol Early Intervention Foundation: 4 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		prosesu gwybodaeth gymdeithasol, ymchwil ynglŷn â risg a ffactorau amddiffynnol a damcaniaeth systemau teulu.					
Triple P Stepping Stones	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-5 oed)	10 sesiwn grŵp Rhieni â phlant ag anableddau dysgu neu gorfforol, fel anhwylder ar y sbectwm awtistiaeth, syndrom Down, syndrom Prader-Willi ac ati. Mae'r rhieni'n dysgu sgiliau trwy arsylwi, trafodaethau grŵp a chyfleoedd i ymarfer a chael adborth trwy ymarferion chwarae rôl a gwaith cartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth dysgu cymdeithasol yn bennaf.	Gwell ymddygiad gan y plant; gwell arferion/ y rhieni'n fwy cymwys; gwella lles y rhieni; gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/i echyd meddwl y rhieni.	Wedi ei dargedu (Rhieni plant ag anabledd dysgu neu gorfforol)	www.triplep.net	Arnold-Oleary Parenting Scale Depression Anxiety Stress Scale DASS 21 Parenting Tasks Checklist Parent Problem Checklist	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren Early Intervention Foundation: 4 seren
Parents Plus Early Years Programme (PPEY)	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-5 oed)	8 i 10 o sesiynau grŵp neu unigol wythnosol I rieni sydd â phryderon am ymddygiad, emosiynau neu ddatblygiad eu plentyn, neu'r ffordd y mae'n dysgu. Mae'r	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwella lles y rhieni; a gostyngiad ym mhroblemau	Wedi ei dargedu	www.parentsplus.ie	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) Parenting Stress Index short version	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 3 seren Early Intervention Foundation: 3 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		rhieni'n dysgu arferion rhianta cadarnhaol (e.e. chwarae sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gwrandio gweithredol, canmoliaeth ac anogaeth) ac arferion disgyblu cadarnhaol, gan gynnwys rheolau effeithiol a chanlyniadau priodol. Mae'r rhieni yn dysgu trwy enghreifftiau fideo a thrwy ymarfer y sgiliau gartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> datblygiad plant, gan gynnwys damcaniaeth ymlyniad, damcaniaeth systemau teulu, damcaniaeth dysgu cymdeithasol a damcaniaeth gwybyddol-ymddygiadol.	straen/iselder/ problemau iechyd meddwl y rhieni.			Kansas Parent Satisfaction Scale	
Handling Children's Behaviour	Cyn ysgol	8-10 wythnos neu'n unigol Cymorth i rieni i reoli ymddygiad anodd mewn plant. Mae'n cynnig dull strwythuredig a hyblyg o archwilio materion sy'n effeithio ar ymddygiad a'r berthynas rhwng rhieni a phobl ifanc. Pwyslais y grŵp yw canfod dulliau newydd o wella'r modd y maent yn	Mwy o hyder gan y rhieni a mwy o ddealltwriaeth o ymddygiad y plentyn. Gwellar berthynas rhwng rhieni/plant.	Cyffredinol	www.futurechildcaretraining.com/2012/05/handling-childrens-behaviour-parenting-programme/	I'w cadarnhau	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		cyfathrebu a chydweithredu.					
Parenting Positively	Plant bach (1-2 oed) Cyn ysgol (3-5 oed)	8 sesiwn grŵp a 2 sesiwn ddilynol (ar gyfer 5 i 10 o rieni) Mae'r rhieni'n nodi amcanion penodol ar gyfer ymddygiad eu plentyn ar ddechrau'r rhaglen. Mae'r rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer ymdrin ag anawsterau emosiynol ac ymddygiad nad ydynt yn ei ddymuno gan y plentyn trwy drafodaethau grŵp, chwarae rôl a gwaith cartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth ymddygiad a damcaniaeth dysgu cymdeithasol.	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/i echyd meddwl y rhieni.	Wedi ei dargedu	Uned Astudiaethau Rhianta Di Hampton, Prifysgol DeMontfort (Parenting Positively) Rhif ffôn: 0116 257 7748; dhampton@dmu.ac.uk	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) The Parenting Daily Hassles Scale Beck Depression Inventory (BDI) Rosenberg Self esteem Scale	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren
Rhaglen Baratoi ar gyfer yr Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol	3-5 oed	4 sesiwn wedi eu cynllunio i gynorthwyo plant i fod yn barod i fynd i'r ysgol trwy ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol allweddol a datblygu sgiliau iaith a darllen. 2 sesiwn yn ystyried sut y gall rhieni gefnogi chwarae plant fel gweithgaredd dysgu a dulliau effeithiol o gyflwyno plant i lyfrau. Mae'r rhieni'n dysgu trwy drafodaeth,	Cynorthwyo'r plant i fod yn fwy parod i fynd i'r ysgol a throsglwyddo o'r cartref i'r ysgol.	Cyffredinol	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	Parenting Stress Index, SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire, WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale)	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		portreadau, chwarae rôl a gweithgareddau gyda'u plant gartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth wybyddol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.				Parenting Sense of Competence Scale	
Family Links Nurturing Programme (FLNP)	3-5 oed	10 sesiwn grŵp wythnosol. Cefnogir rhieni i ddeall eu hanghenion emosiynol eu hunain, dysgu sut i ymateb i'w plentyn â mwy o empathi a dysgu rheoli ymddygiad nad ydynt yn ei ddymuno gan y plentyn trwy arferion rhianta cadarnhaol. Ar ddechrau'r cwrs, rhoddir y Parenting Puzzle i rieni sy'n rhoi golwg gyffredinol ar gynnwys y rhaglen. Mae'r rhieni hefyd yn dysgu trwy ymarferion chwarae rôl, trafodaeth grŵp, gwaith cartref a phortreadau ar DVD.	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwella lles y rhiant.	Cyffredinol	www.familylinks.org.uk	WEMWBS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale) SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) TOPSE (Tool to measure parenting self efficacy)	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		<i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth dysgu cymdeithasol, dysgu trwy brofiad, damcaniaeth gwybyddol ymddygiadol, damcaniaeth ymlyniad, dyneiddiaeth (Rogerian), damcaniaeth ecolegol a damcaniaeth lluniadaethol cymdeithasol.					
Rhaglen SYLFAENOL Cyn Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol	3- 6 oed	Rhaglen 12 rhan I rieni â phryderon difrifol am ymddygiad plentyn. Mae rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer rhyngweithio'n gadarnhaol gyda'u plentyn a'u hannog i beidio ag ymddwyn mewn ffyrdd nad ydynt yn eu dymuno, trwy ddefnyddio portreadau fideo, trafodaethau grŵp ac ymarfer y sgiliau y maent wedi eu dysgu gyda'u plentyn gartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth wybyddol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.	Gwell ymddygiad gan y plentyn; lleihau cam-drin plant (gwirioneddol neu risg); gwell arferion a rhianta mwy cymwys; gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/i echyd meddwl y rhieni.	Wedi ei dargedu	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	Arnold-Oleary Parenting Scale BDI (Beck Depression Inventory) WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale) SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) Eyberg Child Behaviour Checklist	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren Early Intervention Foundation: 4 seren

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dull wedi'i safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
Solihull Approach Rhaglen "Understanding your child's behaviour"	Cyn ysgol (3-5 oed), Cynradd (5-11 oed)	10 sesiwn grŵp wythnosol (Unigol hefyd) Mae'r rhieni'n dysgu sut i ymateb yn sensitif i anghenion eu plentyn a rheoli ymddygiad eu plentyn yn effeithiol. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth Seico-ddadansoddol, damcaniaethau datblygiad ac ymddygiad plant.	Gwell ymddygiad gan y plentyn; llai o bryder i'r rhieni.	Cyffredinol	www.solihullaproachparenting.com	Pianta' s CPRS (Child Parent Relationship Scale) SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales)	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren

Atodiad C

Rhestr a Awgrymir o Gymorth Rhianta Anffurfiol Strwythuredig mewn Grŵp

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwrriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Rhaglen Gynenedigol Family Links "Pregnancy, birth and beyond"	Cynenedigol	Cwrs 8 wythnos. Mae'r Rhaglen Gynenedigol yn edrych ar les emosiynol a dynameg y teulu cyn ac ar ôl yr enedigaeth. Cynhaliwyd rhaglen beilot yn ystod 2011 a 2012 ac mae'n cael ei lansio ym mis Medi 2013.	Gwella iechyd emosiynol y cwpl a'r baban.	Cyffredinol	www.familylinks.org.uk
Rhaglen Gynenedigol y Solihull Approach "Understanding pregnancy, labour, birth and your baby"	Cynenedigol	Cwrs 5 wythnos. Mae'n rhoi cyngor cynenedigol traddodiadol ac yn paratoi teuluoedd i gael perthynas â'u baban.	Ei nod yw helpu rhieni i: • ddeall gwybodaeth ynglŷn â beichiogrwydd, esgor a geni • deall gwybodaeth am fwydo ac agweddau cadarnhaol ar fwydo ar y fron • deall pwysigrwydd eu perthynas emosiynol â'u baban	Cyffredinol	http://communityservices.heartofengland.nhs.uk/default.asp?page=329
Reflective Parenting Programme gan y Parents Early Education Partnership	Cynenedigol/ôlenedigol	Cynigir ymweliad cychwynnol â'r cartref i bob teulu, yn ogystal â thair sesiwn grŵp yn ystod tri mis olaf y beichiogrwydd, a phedair sesiwn grŵp yn y cyfnod ôlenedigol cynnar. Nod y rhaglen yw: • cefnogi rhieni i fyfrio ar	Cynorthwyo i ddatblygu perthynas ac ymlyniad cryf rhwng y rhiant a'r baban	Cyffredinol	Datblygwyd y rhaglen gyda'r Athro Jane Barlow a'i chydweithwyr yn Ysgol Feddygol Prifysgol Warwick http://www.peep.org.uk/standards.asp?id=4534&cachefixer=cf14323320557763

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		ddatblygiad eu baban, ceisio deall teimladau eu baban ac ymateb yn sensitif; • datblygu ymlyniad iachus a diogel rhwng y rhiant a'r baban; • arwain at ganlyniadau gwell i'r plentyn o ran ei ddatblygiad gwybyddol, y berthynas y mae'n ei datblygu a'i wytnwch i ymdopi pan fydd bywyd yn anodd; a • hybu hyder, hunan-barch a chefnogaeth gymdeithasol y rhieni.			
Time Out for Parents: The Early Years	Cyn ysgol	6 sesiwn. Mae'n annog rhieni i ddatblygu perthynas gref â'u plant a hefyd yn ystyried dulliau rheoli ymddygiad a gosod terfynau.	Gwella hunan-barch, effeithiolrwydd a hyder y rhieni yn ogystal â'u dealltwriaeth o ddatblygiad plant. Gwella'r berthynas rhwng rhiant a phlentyn	Cyffredinol	http://www.careforthefamily.org.uk/Courses/parenting_courses/time_out/time_out_for_parents_the_early_years_parenting_course_young_children
Early Bird	Cyn ysgol I rieni plant cyn ysgol sydd wedi cael diagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth	Mae'r rhaglen yn parhau am dri mis ac yn cyfuno sesiynau hyfforddiant mewn grŵp gydag ymweliadau unigol â'r cartref, pan ddefnyddir sylwadau fideo i helpu rhieni i ddefnyddio'r hyn y maent wedi ei ddysgu.	Nod y rhaglen yw cynorthwyo rhieni yn ystod y cyfnod rhwng cael y diagnosis a chael lleoliad mewn ysgol, gan eu grymuso a'u helpu i hwyluso gallu eu plentyn i gyfathrebu'n gymdeithasol ac ymddwyn yn briodol yn eu hamgylchedd naturiol.	Wedi ei thargedu	http://www.autism.org.uk/our-services/residential-community-and-social-support/parent-and-family-training-and-support/early-intervention-training/earlybird.aspx

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a furiadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
			Mae hefyd yn cynorthwyo rhieni i sefydlu arferion da o ran ymdrin â'u plentyn pan fydd yn ifanc iawn, er mwyn cymryd camau cyn i ymddygiad amhriodol ddatblygu.		
Incredible Years Autism and Language delays	2-5 oed I rieni plant ag awtistiaeth ac sy'n hwyr yn datblygu eu hiaith	Cymorth â strwythur ffurfiol drwy waith grŵp Rhaglen gydweithredol ar gyfer grwpiau, gan gynnwys fideos byr, datrys problemau a thrafodaethau, ynghyd â thasgau i'w cwblhau gartref a rhwng y sesiynau.	Helpu plant i reoli eu hemosiynau, a hyrwyddo eu datblygiad cymdeithasol, eu sgiliau iaith, eu parodrwydd i fynd i'r ysgol a'u cydberthnasau ag eraill	Wedi ei thargedu	Centre for Evidence Based Early Intervention https://www.bangor.ac.uk/corporate/contactus.php.en
Talk, Learn, Do: Plant, rhieni, arian.	3-11	1 wythnos ychwanegol o sesiynau 2 awr wedi eu cynnwys o fewn rhaglenni rianta cyfredol Mae 'Talk, Learn, Do' yn rhaglen beilot magu plant sy'n anelu at wella gallu ariannol y rhieni a'r plentyn. Roedd y sesiynau wedi eu cyd-gynllunio gydag ymarferwyr rhieni ac arbenigwyr. Mae'r ymyriad yn anelu at godi ymwybyddiaeth rhieni o'r rôl bwysig y maent yn ei chwarae wrth ddatblygu eu gallu ariannol a gallu eu plentyn. Mae'n rhoi iddynt yr awydd, yr hyder a'r gallu i reoli arian yn dda, ddydd i ddydd a thrwy ddigwyddiadau pwysig yn eu bywydau, gan	Mwy o ymwybyddiaeth o'u hymddygiad tuag at arian ar effaith ar eu plentyn. Gwell hyder a sgiliau rhieni wrth ddelio â materion arian. Mae gan rieni'r sgiliau i ddatblygu gallu ariannol eu plentyn, a'r strategaethau i leihau sefyllfaoedd llawn straen sy'n ymwneud ag arian a phlant. Mwy o hyder rhieni yn eu rôl fel addysgwyr a	Cyffredinol	Money Advice Service www.moneyadviceservice.org.uk Kevin Bartholomew Kevin.bartholomew@moneyadviceservice.org.uk 020 7943 0137

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		gynnwys cyfnodau o anhawster ariannol. Mae'r rhaglen yn cefnogi rhieni i feddwl am arian, a'u hagweddau tuag at arian; mae'n cefnogi dealltwriaeth o'r angen i helpu eu plentyn i ddysgu am arian; mae'n cynorthwyo rhieni i ddatblygu strategaethau ar gyfer delio â phwysau oddi wrth blant; ac yn cefnogi hyder drwy weithgareddau a gynlluniwyd i gynnwys plant mewn materion ariannol ymhellach. Ar hyn o bryd mae'r rhaglen hon yn mynd trwy werthusiad effaith hydredol. Mae'r gwerthusiad presennol wedi canfod bod yr ymarferwyr a holwyd yn argymhell y cwrs i rieni ac i ymarferwyr eraill. Mae canlyniadau terfynol y gwerthusiad yn mynd i gael eu cyhoeddi gan y Gwasanaeth Cyngori Ariannol yn yr haf 2018.	chefnogi eu plant i ddysgu am arian. Gwell perthynas rhiant a phlentyn. agweddau da a dyheadau tuag at reoli arian ac arbed. mynediad cynnar at rwydweithiau cymorth ariannol ac ymyriadau. Sail dystiolaeth gref o effaith ymyrraeth gynnar ar allu ariannol. Cefnogi nodau strategol ehangach polisi cynhwysiant ariannol a strategaeth tlodi.		
MEND Mind, Exercise, Nutrition... Do it!	2-4 oed	10 sesiwn wythnosol Bydd rhieni'n dod i bob sesiwn gyda'u plant i ddysgu am fwyta'n iach, maint prydau bwyd a chwarae egniol.	Mae'n cynorthwyo plant ac oedolion i fod yn fwy heini, yn iachach ac yn hapusach ac i gyrraedd neu gynnal pwysau iachach	Wedi ei thargedu	http://www.mendcentral.org/wh-atweoffer/mend2-4
HENRY Health, Exercise and Nutrition for the Really Young	Plant dan 5	Cwrs 8 wythnos ar gyfer rhieni/gofalwyr – un sesiwn yr wythnos	Ei nod yw mynd i'r afael â gordewdra ymhlith plant trwy hybu dulliau byw mwy iachus trwy	Byd-eang neu gellir ei darlledu trwy waith un wrth	www.henry.org.uk Rhif ffôn: 01685 302973

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
(Iechyd, Ymarfer Corff a Maeth i Blant Ifanc lawn)		Bydd teuluoedd yn gwella eu gwybodaeth am dechnegau rhianta, bwyd a maeth, pwysigrwydd ymarfer corff i blant ac arwyddion cynnar bod plant dros bwysau neu'n ordew. Mae'r rhaglen yn cydnabod bod lles emosiynol a rhianta hyderus ac ymatebol yr un mor bwysig ar gyfer dull o fyw iach ag y mae maeth ac ymarfer corff.	ganolfannau plant neu leoliadau cymunedol eraill. Rhieni a plant yn gwella eu deiet, gwella gweithgarwch corfforol, cyd-fwyta fel teulu yn amlach a gwylio llai o deledu. Mae rhieni'n teimlo'n fwy hyderus, hapusach ac o dan lai o straen.	un gyda rhieni	
Cyflwyno Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol	Unrhyw riant	Cwrs 6 wythnos Bydd y rhieni'n ystyried: • Elfennau diet iach. • Buddion maeth da i iechyd a lles. • Sut i addasu ryseitiau a phrydau bwyd i gydymffurfio â chanllawiau bwyta'n iach. Mae'r rhaglen yn cyd-fynd â dull ymarferol y rhaglen Dechrau Coginio (gweler isod) Mae wedi ei achredu trwy Agored Cymru ar Lefel 1 am 1 credyd. I ddarparu'r cwrs hwn, a ddatblygwyd fel rhan o'r rhaglen NUTRITION SKILLS FOR	Rhoi gwybodaeth a sgiliau sylfaenol i'r rhai sy'n cymryd rhan ynglŷn â bwyd a maeth.		I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maeth Cenedlaethol Rhif ffôn: 02920907650 E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		LIFE™, rhaid i'r staff yn gyntaf ddilyn hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol a ddarperir gan Ddietegydd Cofrestredig sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru. Rhaid defnyddio adnoddau dysgu ac addysgu sydd wedi eu safoni i ddarparu ac asesu'r cwrs, er mwyn sicrhau y defnyddir dull cyson ar sail tystiolaeth. Bydd y staff yn gallu defnyddio'r adnoddau dysgu ac addysgu gan y dietegydd cofrestredig ar ôl cwblhau'r hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol.			
Dechrau Coginio!	Unrhyw riant	Cwrs 6 wythnos sydd wedi ei seilio ar raglen yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Mae rhieni'n dysgu sgiliau coginio ymarferol trwy goginio prydau bwyd i'r teulu a dysgu am ddulliau coginio iach. Mae wedi ei achredu trwy Agored Cymru ar Lefel 1 am 2 credyd. I ddarparu'r cwrs hwn, a ddatblygwyd fel rhan o'r rhaglen NUTRITION SKILLS FOR LIFE™, rhaid i'r staff yn gyntaf ddilyn hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol a ddarperir gan Ddietegydd Cofrestredig sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru. Rhaid defnyddio adnoddau dysgu ac addysgu	Cynyddu sgiliau a hyder rhieni o ran coginio ymarferol.	Cyffredinol	I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maeth Cenedlaethol Rhif ffôn: 02920907650 E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		sydd wedi eu safoni i ddarparu ac asesu'r cwrs, er mwyn sicrhau y defnyddir dull cyson ar sail tystiolaeth. Bydd y staff yn gallu defnyddio'r adnoddau dysgu ac addysgu gan y dietegydd cofrestredig ar ôl cwblhau'r hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol.			
'Dewch i Goginio/Come and Cook'	Unrhyw riant	Cwrs 7 wythnos Wedi ei achredu gan Agored Cymru ar Lefel 1 (1 credyd) Mae'r adnoddau dwyieithog canlynol ar gael i gefnogi'r cwrs: rysâit A5, adnodd addysgu pen bwrdd A3 a'r DVD Iechyd a diogelwch. Bydd llawlyfr yr hwylusydd yn cael ei gyfieithu maes o law. I ddarparu'r cwrs hwn, a ddatblygwyd fel rhan o'r rhaglen NUTRITION SKILLS FOR LIFE™, rhaid i'r staff yn gyntaf ddilyn hyfforddiant Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol a ddarperir gan Ddietegydd Cofrestredig sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru. (gweler uchod)	Cynyddu sgiliau a hyder rhieni o ran coginio ymarferol.	Cyffredinol	Datblygwyd gan Dîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr gyda thimau Cymunedau yn Gyntaf a Dechrau'n Deg. Cyswllt: Andrea Basu Datblygiad Cymunedol Arweinydd y Tîm o Ddietegwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr E-bost: andrea.basu@wales.nhs.uk
Rhaglen PRADA (Preventing Recognising and Addressing Domestic Abuse)	I ddioddefwyr camdriniaeth ddomestig	Cwrs 12 wythnos wedi ei achredu trwy Agored Cymru. Mae'r rhaglen yn cynnwys pwyslais ar adnabod ymddygiad sy'n rheoli rhywun arall, deall effaith camdriniaeth ddomestig ar blant a dulliau rhianta plant	Datblygu hyder a hunan-barch. Cynorthwyo pobl i ddod i ddeall camdriniaeth ddomestig mewn teuluoedd a rhoi dulliau i ddioddefwyr i'w helpu i adnabod ymddygiad sy'n eu rheoli	Wedi ei thargedu	Datblygwyd gan Dechrau'n Deg Abertawe Cyswllt: Lynda Hill Rheolwr Rhianta Tîm Atal ac Ymyriad Cynnar Abertawe Rhif ffôn: 01792 635400 E-bost:

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		sydd wedi cael profiad o gamdriniaeth ddomestig.	a'r effaith ar eu plant a sut y gallai hynny effeithio ar ymddygiad plentyn.		Lynda.Hill@swansea.gov.uk
Rhaglen Family Man (Rhaglen i ddynion sy'n cyflawni camdriniaeth ddomestig)	I ddynion sy'n cyflawni camdriniaeth ddomestig	Cwrs 12 wythnos Rhaglen wedi ei hachredu sy'n rhoi pwyslais ar adnabod ymddygiad sy'n rheoli rhywun arall, herio credoau; deall effaith camdriniaeth ddomestig ar blant a dioddefwyr; a dewisiadau eraill a ffyrdd o ddatrys problemau.	Datblygu hyder a hunan-barch. Cynorthwyo pobl i ddod i ddeall camdriniaeth ddomestig; eu helpu i adnabod yr effaith ar eu plant, gan gynnwys sut y gallai hyn effeithio ar eu hymddygiad. Cynorthwyo pobl i newid eu systemau credo a hybu dewisiadau dilynol o ran y newidiadau y gallent eu gwneud.	Wedi ei thargedu	Datblygwyd gan Dechrau'n Deg Abertawe Cyswllt: Lynda Hill Rheolwr Rhianta Tîm Atal ac Ymyriad Cynnar Abertawe Rhif ffôn: 01792 635400 E-bost: Lynda.Hill@swansea.gov.uk
Caring Dads	Unrhyw oedran	Mae tadau'n dod i sesiwn dwy awr o hyd bob wythnos am 17 o wythnosau. Mae Caring Dads: Safer Children (CDSC) yn rhaglen gwaith grŵp ar gyfer tadau sy'n cam-drin yn ddomestig, a chaiff ei chyflwyno yn y DU ar hyn o bryd gan yr NSPCC a'r London Probation Trust. I ddiogelwch a lles plant y mae'r ymrwymiad sylfaenol, ac mae'r rhaglen Caring Dads yn defnyddio swyddogaeth y dynion fel tad i'w cymell i newid eu hymddygiad a lleihau'r perygl y	Nod y rhaglen yw cyflawni pedwar amcan pwysig: 1. datblygu digon o ymddiriedaeth a chymhelliant i sicrhau bod y dynion yn ymgysylltu yn y broses o archwilio eu dull o fod yn dad; 2. cynyddu ymwybyddiaeth dynion o ddulliau o fod yn dad sy'n canolbwyntio ar y plentyn; 3. cynyddu ymwybyddiaeth y dynion o ddulliau o fod yn dad	Wedi ei thargedu	Datblygwyd y rhaglen yng Nghanada gan Katreena Scott, Athro Cyswllt a Seicolegydd Clinigol ym Mhrifysgol Toronto. http://caringdads.org/ Adroddiad gwerthuso dros dro yr NSPCC: http://www.nspcc.org.uk/Inform/research/findings/evaluation/caring-dads-pdf_wdf101264.pdf

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		byddant yn niweidio'u plant eto. I fod yn gymwys ar gyfer y rhaglen rhaid i'r tadau fod yn gofalu am eu plant, neu fod â chyswllt â'u plant ar hyn o bryd.	sy'n cam-drin ac yn esgeuluso plant, a'u cyfrifoldeb yn hynny o beth, a 4. chyfuno'r hyn a ddysgwyd i ail-greu ymddiriedaeth a chynllunio ar gyfer y dyfodol.		
STEPS	Unrhyw riant	Cwrs 8 wythnos Rhaglen wedi ei hachredu a gyflwynir mewn sefyllfa grŵp gyda hwylusydd cymwysedig, gan ddefnyddio egwyddorion seicoleg wybyddol. Rhoddir cymorth i'r rhai sy'n cymryd rhan gydweithio i greu'r hyn y maent yn ei ddysgu trwy drafodaethau rhyngweithiol, amser myfyrio personol, clipiau fideo byr a gweithgareddau.	Y bwriad yw rhoi mwy o gymhelliant i rieni; cynyddu hunan-barch; gwella eu gallu i osod amcanion; codi lefelau atebolrwydd personol; a gwella eu perthynas â'u plant. Mae'n gallu cynorthwyo i baratoi rhieni ar gyfer rhaglenni rhianta strwythuredig a magu'r hyder i ymgysylltu â gwasanaethau eraill.	Cyffredinol	http://daretraining.co.uk/

Atodiad Ch

Rhestr o Raglenni a Awgrymir ym maes Cymorth Rhianta Unigol

Enw'r rhaglen	Ystod Oed	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
Brazelton Neonatal Behaviour Assessment Scale	Newydd-anedig	Mae'r raddfa'n ganllaw sy'n cynorthwyo rhieni, darparwyr gofal iechyd ac ymchwilwyr i ddeall iaith babanod newydd-anedig	Ei fwriad yw rhoi dull o ddatblygu perthynas rhwng ymarferwr a rhiant. Mae'n cefnogi datblygiad y berthynas rhwng rhiant a'i faban trwy wneud rhieni'n sensitif i'r arwyddion y mae eu baban yn eu rhoi	Cyffredinol	www.brazelton.co.uk/	
Solihull Approach	Cyn ysgol	Yn wreiddiol cynlluniwyd y Solihull Approach ar gyfer Ymwelwyr Iechyd, er mwyn iddynt gynorthwyo rhieni ag anawsterau o ran ymddygiad, ac o ran arferion bwydo, cysgu a dysgu defnyddio'r toiled. Mae'r Solihull Approach Model yn rhoi Fframwaith i weithwyr proffesiynol ystyried y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn a gweithio ar y berthynas honno. Mae'n cyfuno cysyniadau o wahanol feysydd; Cyfyngiant (Damcaniaeth seicoddadansoddol), Dwyochredd (Datblygiad Plant) a Rheoli Ymddygiad (Ymddygiadaeth). Mae'n fodel y gall gweithwyr	Mwy o gytgord ²⁴ rhwng y rhiant a'r plentyn. Ymddygiad gwell gan y plentyn, llai o ofid i'r rhiant	Cyffredinol	http://communityservice.s.heartofengland.nhs.uk/default.asp?page=324	

²⁴ Cytgord ("Attunement") yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio gallu rhieni i ymateb i dymer ac emosiynau eu babanod.

Enw'r rhaglen	Ystod Oed	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		proffesiynol ei ddefnyddio yn eu gwaith unigol gyda theuluoedd.				
PAFT – Parents as first teachers ('Born to Learn')	Cyn-geni / babandod Plant bach (1-2 oed)	Unigol yn y cartref Yn ystod ymweliadau, mae ymarferwyr yn helpu rhieni i fod yn athro cyntaf eu plant trwy ddangos strategaethau ar gyfer cefnogi datblygiad plant a'u hannog i beidio ag ymddwyn mewn ffyrdd nad ydynt yn eu dymuno.	Gwella datblygiad deallusol a datblygiad iaith y plentyn	Cyffredinol	www.parentsasfirstteachers.org.uk/?section=12174	Adnodd Comisiynu NAPP: 2 Seren Early Intervention Foundation: 2 seren
Parenting Positively	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-5 oed)	Unigol yn y cartref	Gwell ymddygiad gan y plentyn, llai o broblemau straen/iselder/iechyd meddwl i'r rhieni	Cyffredinol	Di Hampton Unit for Parenting Studies, DeMontfort University (Parenting Positively) Rhif ffôn: 0116 257 7748; dhampton@dmu.ac.uk	Adnodd Comisiynu NAPP: 2 Seren
Hyfforddiant yn y cartref y Blynnyddoedd Rhyfeddol	Cyn ysgol	Mae'r Blynnyddoedd Rhyfeddol wedi datblygu model hyfforddiant ategol yn y cartref ar gyfer y rhaglenni grŵp i rieni â phlant bach a phlant cyn ysgol. Caiff arweinwyr grŵp sydd wedi derbyn hyfforddiant yn y rhaglen rhianta SYLFAENOL 3 diwrnod ac wedi cael profiad o ddarparu'r rhaglen hon ar sail grŵp, ddefnyddio'r model hyfforddiant yn y cartref	Gellir defnyddio'r model unigol hwn gyda'r rhaglen ar sail grŵp fel a ganlyn: i'r rhiant gael dechrau dysgu cyn grŵp rhieni nesaf y Blynnyddoedd Rhyfeddol, a chael cipolwg ar y rhaglen, er mwyn ei recriwtio i grŵp rhieni'r Blynnyddoedd Rhyfeddol; i ddarparu sesiynau dal i fyny i	Cyffredinol/ wedi ei dargedu	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	

Enw'r rhaglen	Ystod Oed	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
			rieni sydd wedi colli sesiynau grŵp			
New Forest Parenting Programme	Cyn ysgol	8 sesiwn wythnosol yn y cartref. Ymyriad arbenigol i rieni plant cyn oed ysgol sydd wedi cael diagnosis o Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywio grwydd neu sydd yn y broses o gael y diagnosis hwnnw. Mae rhieni'n dysgu am y cyflwr ac am strategaethau ar gyfer rheoli ymddygiad eu plentyn a'i allu i ganolbwyntio. Mae rhieni'n dysgu trwy gael cyfarwyddyd gan yr hyfforddwr, chwarae rôl, gwneud gwaith cartref, trafod a chael sylwadau gan yr ymarferwr.	Gwella'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, datblygu sgiliau rhianta, gwella lles y rhiant a lleihau symptomau'r cyflwr	Wedi ei dargedu Mae ymarferwyr sy'n addas i ddarparu'r rhaglen yn cynnwys seicolegwyr clinigol, seicolegwyr addysg, gweithwyr iechyd meddwl gofal sylfaenol, ymwelwyr iechyd a nyrsys ysgol.	Cathy Laver-Bradbury, Nyrs Ymgynghorol Rhif ffôn: 02380 743031 c.laver-bradbury@soton.ac.uk	Adnodd Comisiynu NAPP: 3 Seren Early Intervention Foundation: 3 seren
Rhaglenni Ymweld â Chartrefi yn y Gymuned e.e. Community Parents Programme	Genedigaeth i 24 mis	Mae'r Community Parents Programme yn hyfforddi mamau gwirfoddol o'r gymuned leol i ymweld â theuluoedd i roi cymorth iddynt o ran magu plant. Datblygodd y rhaglen o'r Early Childhood Development Programme yn y DU. Mae ymweliadau misol yn canolbwyntio ar ofal iechyd, maeth a datblygiad plant	Gwella sgiliau rhianta a lles y rhieni.	Cyffredinol / wedi ei dargedu		
SafeCare®	Geni i 5 oed	Mae SafeCare yn gwricwlwm hyfforddi ar sail tystiolaeth ar	Bwriad y model yw lleihau'r perygl y bydd	Wedi ei dargedu	http://www.nspcc.org.uk/what-we-do/the-work-	

Enw'r rhaglen	Ystod Oed	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth
		gyfer rhieni pan fo pryderon ynglŷn ag esgeulustod. Mae gweithwyr NSPCC yn gweld rhieni a phlant am ryw bum mis, am awr neu ddwy bob wythnos ac yn rhoi cyngor ac arweiniad ynglŷn â sut i: • fod yn fwy ymatebol i anghenion eu plant a herio ymddygiad esgeulus • chwarae gyda phlant ifanc • cadw plant yn iach a'u bwydo'n dda • ymdopi â chrio, colli tymer ac ymddygiad anodd arall • gwneud y cartref yn ddiogel a sefydlu trefn ddyddiol ddiogel Mae'r model SafeCare® wedi ei dreialu a'i brofi yn UDA	y rhieni'n mynd mor esgeulus nes y bydd angen i'r gwasanaethau plant ymyrryd, neu fe allai atal y gwasanaethau plant rhag gorfod parhau i ymwneud â'r teulu yn yr hirdymor.		we-do/priorities-and-programmes/neglect/safecare/safecare_wda87126.html	

Atodiad D

Rhestr a Awgrymir o Gymorth Galw Heibio Anffurfiol

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Tylino Babanod	Babanod	Gan ddefnyddio olew llysiau o ansawdd uchel heb bersawr, dangosir i rieni sut i ddefnyddio dulliau esmwyth o ddal babanod a dulliau rhythmig o fwytho ar bob rhan o gorff baban, gan ddilyn trefn sydd wedi ei datblygu dros flynyddoedd lawer. Mae'r tylino yn cynnig cyfle arbennig i rieni gyfathrebu yn eiriol ac mewn modd nad yw'n eiriol gyda'u baban, er mwyn iddynt gael eu hesmwytho a theimlo bod y rhiant yn eu caru.	Mae ganddo rôl wrth gefnogi gwell rhyngweithio rhwng mam a baban a lleihau straen mewn mamau. Mae tystiolaeth o lai o broblemau cysgu a llai o anhawster wrth ymdopi â chrio.	Cyffredinol	International Association of Infant Massage http://www.iaimbabymassage.co.uk/iaim-baby-massage.html
Sesiynau Aros a Chwarae	Cyn ysgol	Maent yn rhoi cyfle i rieni gael hwyl yn chwarae gyda'u plentyn a chyfle i gyfarfod rhieni eraill. Mae hefyd yn cyflwyno rhieni i ddulliau newydd o chwarae gyda'u plentyn i gefnogi datblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac iaith. Mae'n rhoi cyfle i staff Dechrau'n Deg ymgysylltu â theuluoedd, arsylwi rhieni gyda'u plant a chynnig cyfle iddynt gymryd rhan mewn cymorth arall, pan fo hynny'n berthnasol. Mae'r staff hefyd yn gallu dangos esiampl o ryngweithio sensitif a pharchus rhwng oedolyn a phlant sy'n cefnogi rhianta cadarnhaol. Mae hefyd yn gyfle i roi gwybodaeth berthnasol i rieni ynglŷn â chyflogaeth,	Mae'n helpu staff Dechrau'n Deg i sefydlu perthynas gadarnhaol a pharchus gyda rhieni a'u plant a dangos esiampl o gyfathrebu cadarnhaol a strategaethau ymddygiad cadarnhaol gyda phlant i annog a hysbysu rhieni. Mae'n cynorthwyo rhieni i gymryd rhan yn natblygiad a gweithgareddau dysgu cynnar eu plant, trwy arsylwi a thrafod ar y cyd a thrwy roi hyder i rieni ailadrodd y gweithgareddau hynny neu rai tebyg gartref. Mae'n rhoi mwy o hyder i	Cyffredinol	Gellir defnyddio Sesiynau Iaith a Chwarae a ddatblygwyd gan yr Asiantaeth Sgiliau Sylfaenol hefyd.

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		hyfforddiant, gofal plant, datblygiad iaith a materion rhianta. Gellid defnyddio'r sesiynau hefyd fel cyfle i weithio gydag asiantaethau eraill fel y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd neu weithwyr ieuchyd proffesiynol eraill. Mae hyn yn rhoi cyfle i rieni gael cyngor arbenigol.	rieni ymuno â grwpiau a gweithgareddau eraill. Mae'n rhoi cyfle i'r staff arsylwi ar y rhyngweithio rhwng y rhiant a'r plentyn er mwyn sylwi'n gynnar ar unrhyw bryderon.		
Parents Together Curriculum gan Family Lives	Cyn ysgol	Mae'r Parents Together Curriculum yn gyfres o ddeunyddiau sy'n cynnwys 21 o gyrsiau a 9 gweithdy. Gall comisiynwyr brynu'r pecyn cyfan neu ran ohono, i'w gyflwyno'n uniongyrchol i rieni. Mae'r gweithdai'n cynnwys: • Ymdopi â straen y Nadolig • Ymdopi â cholli tymer • Ymdopi â straen i rieni • Deall ymddygiad plant Gellir defnyddio'r gweithdai fel modd o gael rhieni i gymryd rhan mewn grwpiau/grwpiau cymorth eraill.	Mae'n cefnogi rhieni i ddatblygu dealltwriaeth o deimladau ac anghenion eu plant a'u rhai eu hunain, a sut y mae'r rhain yn dylanwadu ar ymddygiad. Mae'n galluogi rhieni i ddatblygu sgiliau a strategaethau i ymdrin ag ystod eang o gerrig milltir a phroblemau teuluol	Cyffredinol	Cyswllt: Shirley Parker, Pennaeth Hyfforddiant a Datblygiad, Family Lives Swyddfa: 01367 245462 Ffôn Symudol: 07872 507016 www.familylives.org.uk
Sesiynau Diogelwch yn y Cartref ac Atal Damweiniau	0-5 oed	Mae Plant yng Nghymru wedi datblygu cyfres o adnoddau i alluogi ymarferwyr i ddarparu sesiynau 20-30 munud o hyd mewn lleoliad cymunedol, i godi ymwybyddiaeth rhieni ynglŷn ag atal damweiniau. Mae cynlluniau a thaflenni dwyieithog ar gyfer y sesiwn ar gael i'w lawrlwytho am ddim oddi ar wefan Plant yng Nghymru ac maent yn cynnwys atal y canlynol: Disgyn, Gwenwyno a Llosgi	Codi ymwybyddiaeth rhieni am amrywiaeth o risgiau i fabanod, plant bach a phlant ifanc yn y cartref a lleihau'r risg i blant ifanc o ddisgyn, ac o gael eu gwenwyno a'u llosgi	Cyffredinol	Cyswllt: Karen McFarlane Swyddog Datblygu: Diogelwch Plant Plant yng Nghymru Rhif ffôn: 029 2034 2434 E-bost: karen.mcfarlane@childreninwales.org.uk

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		http://www.childreninwales.org.uk/areasofwork/childsafety/accidentpreventionresources/communitydelivery/index.html Mae adroddiad sy'n darparu enghreifftiau ymarferol o weithgareddau atal damweiniau yng Nghymru ar gael i'w lawrlwytho hefyd ac mae'n cynnwys enghreifftiau mewn ardaloedd Dechrau'n Deg http://www.childreninwales.org.uk/areasofwork/childsafety/goodpractice.html			

Atodiad Dd

Rhestr o Ddulliau wedi eu Safoni a awgrymir ar gyfer Mesur Effaith ('Y Pellter a Deithiwyd')

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Mesuriadau Ymddygiad Plant				
Eyberg Child Behaviour Inventory Cyfeiriad: Eyberg, S., a Pincus, D. (1999); Eyberg, S. M., a Robinson, E. A. (1983)	- Datblygwyd gan Dr Sheila Eyberg ym Mhrifysgol Florida 36 cwestiwn am ymddygiad y plentyn fel "A yw'n colli ei dymer?" - Ar raddfa o 1 (Byth) i 7 (Bob amser); a graddfa Ydy-Dim Problem sy'n nodi a ystyrir yr ymddygiad yn broblem i'r rhiant ar hyn o bryd Defnyddio'r raddfa: Mae'n cymryd tua 10 munud i'r rhieni ei lenwi. Sgôr: Defnyddir cyfanswm sgôr ar gyfer pob graddfa. Mae sgôr uwch ar y raddfa yn awgrymu bod yr ymddygiad yn aflonyddu mwy ac yn cael mwy o effaith ar y rhieni.	Problemau ag ymddygiad y plant fel y'u nodir gan y rhieni Yn addas ar gyfer plant 2 – 16 oed	Ar gael drwy'r post gan yr awdur: Dr Sheila Eyberg, Department of Clinical and Health Psychology, University of Florida, Box J-165 HSC, Gainesville, FL 32610, USA Gellir ei brynu yn www.pearson-uk.com neu www.par.ic.com	Ar gael yn Saesneg neu yn Sbaeneg Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth Mae'n bosibl na fydd peth o'r iaith yn gyfarwydd i rieni o Gymru e.e. 'sasses' yn hytrach na bod yn haerllug.
Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Goodman Cyfeiriad: Goodman R (1997)	- Datblygwyd gan y seiciatrydd plant o'r DU Robert N Goodman; - Mae 25 o eitemau wedi eu rhannu rhwng 5 graddfa: symptomau emosiynol; problemau ymddygiad; gorfywiogrwydd/diffyg sylw; problemau yn y berthynas â chyfoedion; ac ymddygiad sy'n fuddiol i'r gymdeithas; - Mae gan y fersiwn ddilynol o'r holiadur 2 gwestiwn ychwanegol i'w defnyddio ar ôl ymyriad: A yw'r ymyriad wedi lleihau'r problemau? A yw'r ymyriad wedi cynorthwyo mewn dulliau eraill, e.e. gwneud y problemau yn haws eu dioddef?	Mae'n mesur ymddygiad plant 3-4 oed, fel y'u nodir gan y rhieni	http://www.sdqinfo.com/b1.html	Ar gael yn Saesneg, Cymraeg ac ieithoedd cymunedol eraill Ceir lawrlwytho fersiynau papur a'u llungopïo heb dâl i ddibenion anfasnachol

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	Sgôr: Gellir cael sgôr o'r holiadur a chreu adroddiadau ar-lein gan ddefnyddio'r cyfleuster Access yn Microsoft Office. Mae cyfarwyddiadau ar gael hefyd ar gyfer cyfrifo'r sgôr eich hun. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth			
Mesurau Hyder/Arferion Rhianta				
Karitane Parenting Confidence Scale Cyfeiriad: Črnčec, R., Barnett, B., a Matthey, S. (2008)	- Datblygwyd gan Brifysgol Gorllewin Sydney; 15 cwestiwn fel "Rwyf yn hyderus ynglŷn â dal fy maban"; - Ar raddfa o 0 (Na, braidd byth) i 3 (Ydw, y rhan fwyaf o'r amser). Defnyddio'r raddfa: Y rhieni sy'n ateb y cwestiynau. Mae'r llawlyfr yn cynnwys cyngor ynglŷn â defnyddio'r raddfa. Sgôr: Caiff pob eitem sgôr o 0, 1, 2, neu 3. Mae'r sgoriau yn cael eu hadio i gael cyfanswm. Yn gyffredinol, mae sgôr uchel yn awgrymu bod y rhiant yn teimlo'n hyderus ynglŷn â'r eitem honno.	Pa mor effeithiol yw sgiliau rhianta rhieni â baban 0-12 mis oed.	http://preventchildabusenj.org/newsletters/hf_weekly/kpcs_manual.pdf	am ddim i'w ddefnyddio Ar gael yn Saesneg yn unig
Infant/Toddler Home Observation for Measurement of the Environment (HOME) Cyfeiriad: Caldwell a Bradley 1984; Bradley et al 2000)	- Datblygwyd gan Brifysgol Arkansas; - Mae 45 o eitemau wedi eu casglu at ei gilydd ar 6 is-raddfa: 1) Pa mor ymatebol yw'r Rhieni, 2) I ba raddau maent yn derbyn y plentyn, 3) Trefnu'r amgylchedd, 4) Deunydd Dysgu, 5) Cyfranogiad y Rhieni, a 6) Amrywiaeth mewn Profiad; ac - Mae deunaw o eitemau wedi eu seilio ar arsylwi, 15 ar gyfweiliad, a 12 ar arsylwi neu gyfweiliad. Defnyddio: Nid oes angen dilyn hyfforddiant ffurfiol ond argymhellir gwneud hynny. Mae'n cymryd 45 i 90 o funudau i gynnal cyfweiliad wedi ei led strwythuro yn y	Mae'n mesur ansawdd a graddfa'r symbyliad sydd ar gael i blentyn (geni i 3 oed) yn amgylchedd y cartref. Mae Early Childhood HOME Inventory ar gyfer plant 3 i	Cysylltwch â Lorraine Coulson ar lrcoulson@ualr.edu / 715-835-4393, HOME INVENTORY LLC, Distribution Center, 2627 Winsor Drive, Eau Claire, WI 54703 http://fhdroi.clas.asu.edu/home/contact.html	Ar gael yn Saesneg yn unig Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth.

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	cartref gyda'r prif ofalwr a'r plentyn. Sgôr: Defnyddir fformat dau ddewis (ie/na) i sgorio eitemau. Mae sgoriau cyfanswm HOME uwch yn awgrymu amgylchedd cartref cyfoethocach.	6 oed hefyd.		
The Parenting Scale Cyfeiriad: Arnold, O'Leary, Wolff ac Acker, 1993)	- Rhestr o 30 o eitemau - Cwestiynau ar dair is-raddfa: Pa mor llym ydynt, ac i ba raddau y maent yn gorymateb ac yn amleiriog - Mae datganiadau'n cynnwys "Pan fyddaf yn dweud na chaiff fy mhientyn wneud rhywbeth". Mae'r ymatebion yn cynnwys –"Rwy'n gadael i'm plentyn ei wneud beth bynnag" (yr ymateb mwyaf aneffeithiol, sgôr 7), neu "Rwy'n glynu at yr hyn a ddywedais" (yr ymateb mwyaf effeithiol, sgôr 1). Gofynnir i rieni ymateb trwy ddewis rhif ar y raddfa 7 pwynt. Defnyddio: Mae'n cymryd tua 10 munud i'r rhieni ateb y cwestiynau. Sgôr: Mae pob eitem yn cael sgôr 1-7, ac mae 7 yn cynrychioli'r ymateb mwyaf aneffeithiol. I gyfrifo cyfanswm y sgôr, ceir cyfartaledd yr holl eitemau. I gyfrifo sgôr pob un o'r ffactorau (Llymder, gorymateb ac amleiriog), ceir cyfartaledd ar gyfer y ffactor hwnnw.	Arferion disgyblu ymhlith rhieni â phlant ifanc dros 18 mis.	http://www.incredibleyears.com/Measures/forms_GL.asp	Saesneg yn unig Mae'n werth ystyried, wrth fesur cyn ac ar ôl ymyriad, y gofynnir i'r rhiant am eu dulliau rhianta "yn ystod y ddau fis diwethaf"
TOPSE (Tool to Measure Parenting Self-Efficacy) Cyfeiriad: Bloomfield, L. a Kendall, S (2007)	48 o ddatganiadau hunan effeithiolrwydd sy'n ymdrin â 6 maes rhianta: emosiwn ac anwylydeb, chwarae a mwynhau, empathi a dealltwriaeth, rheoli, disgyblaeth a gosod terfynau, pwysau rhianta, hunan-dderbyn a dysgu a gwybodaeth; - Mae'r rhieni'n nodi i ba raddau y maent yn cytuno â phob datganiad trwy ymateb i raddfa Likert o 0 (anghytuno'n llwyr) i 10 (cytuno'n llwyr).	Effeithiolrwydd rhianta.	http://www.topse.org.uk/	Ceir lawrlwytho copi o'r pdf am ddim ar ôl llenwi ffurflen gofrestru ar y wefan. Datblygwyd fersiynau wedi eu diweddarau o'r adnodd i'w defnyddio gyda rhieni â babanod a hefyd fersiwn i'w

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	Defnyddio: Y rhieni sy'n ei gwblhau. Sgôr: Ceir cyfanswm sgôr drwy adio'r ymatebion; mae sgôr isel yn dynodi lefel isel o hunan effeithiolrwydd rhianta.			defnyddio gyda rhieni ag anabledd dysgu. Mae'r rhain yn cael eu treialu ac mae angen parhau i'w profi er mwyn sicrhau eu bod yn ddibynadwy ac yn ddilys
Parenting Sense of Competence Scale Cyfeiriad: Johnston, C., a Mash, E. J. (1989).	- Graddfa ag 17 o eitemau a 2 dimensiwn: Bodlonrwydd ac Effeithiolrwydd (caiff yr eitem olaf ar y raddfa ei hepgor yn aml) - Cwestiynau fel "Mae bod yn fam/tad da yn wobrr ynddi ei hun"; - Ar raddfa o 1 (anghytuno'n gryf) i 6 (cytuno'n gryf); - Mae'r elfennau bodlonrwydd yn archwilio pryderon, cymhelliant a rhwystredigaeth y rhieni ac mae'r elfen Effeithiolrwydd yn ystyried cymhwysedd, lefelau medrusrwydd a galluoedd datrys problemau yn eu swyddogaeth fel rhieni. Defnyddio: Mae'n cymryd tua 5-10 o funudau i rieni ei lenwi.	Mae'n mesur pa mor fodlon yw'r rhieni ar eu sgiliau rhianta a'u heffeithiolrwydd eu hunain yn y swyddogaeth rianta.	Dr. Charlotte Johnston Department of Psychology University of British Columbia 1902-2136 West mall Vancouver, BC V6T 1Z4 E-bost: cjohnston@psych.ubc.ca	Am ddim
Parenting Tasks Checklist Cyfeiriad: Sanders, M. R. a Woolley, M. L. (2001)	- Graddfa 28 eitem â 2 is-raddfa yn cynnwys 14 o eitemau sy'n asesu hyder y rhieni wrth ymdrin ag ymddygiad anodd mewn plant; a - Gofynnir i rieni werthuso eu hyder wrth ymdrin ag ymddygiad fel "Mae eich plentyn yn digio pan na fydd yn cael gwneud fel y mae'n dymuno" ar raddfa o 0 (rwy'n bendant na allaf ei wneud) i 100 (rwy'n bendant y gallaf ei wneud). Sgôr: Mae'r 28 eitem ar raddfa o 0 i 100, ac mae sgôr uchel yn nodi mwy o hyder. Mae dau ffactor: Gosod Hunan effeithiolrwydd a Hunan effeithiolrwydd ymddygiadol.	Wedi ei gynllunio i fesur pa mor hyderus yw rhieni wrth ymdrin â'u plentyn yn llwyddiannus pan fydd yn arddangos amrywiaeth o fathau o ymddygiad anodd mewn sefyllfaoedd amrywiol.	http://www.triplepalgo.org/files/open/AFS_Practitioners/Level_4_Group_0_to_12/Measures_Level_4_Group_0_to_12/Parenting_Tasks_with_Scoring_key.pdf	Am ddim Arferai gael ei alw'n Problem Setting and Behavior Checklist

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Family Star: Outcomes Star ar gyfer rhieni	- Mae'n mesur sgiliau rhianta mewn wyth maes: hybu iechyd da; cadw eich plentyn yn ddiogel; rhwydweithiau cymdeithasol; cefnogi'r broses ddysgu; gosod terfynau; cadw trefn ddyddiol ar gyfer y teulu; darparu cartref ac arian - Ei fwriad yw nodi 5 cam tuag at fod yn rhiant effeithiol - Mae nifer o ddatganiadau ym mhob un o'r meysydd hyn. Er enghraifft, o ran hybu iechyd da, rhoddir 5 datganiad i'r rhieni yn amrywio o "Mae gan fy mhlant ddull o fyw iachus ac maent yn derbyn unrhyw driniaeth angenrheidiol" (Rhianta Effeithiol) i "Nid wyf o'r farn bod angen i mi wneud dim am iechyd fy mhlentyn er bod pobl eraill yn dweud fy mod yn ei esgeuluso" (sownd) Defnyddio: Awgrymir y dylai'r rhiant ei lenwi gyda gweithiwr cymorth i deuluoedd Sgorio: Ar gyfer pob un o'r 8 maes rhianta, mae'r rhiant yn penderfynu "ble y maent" ar y camau tuag at rianta mwy effeithiol. Nodir y rhif hwn ar Siart Seren y Teulu. Pan fydd wedi ei lenwi ar gyfer pob maes gellir cysylltu pob pwynt ar y seren. Y bwriad yw i'r darlun a geir o'r ymarfer hwn gynorthwyo i benderfynu pa agweddau y dylai'r rhiant ganolbwyntio arnynt a pha gymorth sy'n angenrheidiol	Mae'n mesur sgiliau rhianta	http://www.outcomesstar.org.uk/	Mae'r adnoddau ar gyfer Family Star a Family Star Plus ar gael am ddim i unrhyw un sydd wedi derbyn hyfforddiant ar sut i'w ddefnyddio. Gellir lawrlwytho fersiynau i'w gweld, ond nid eu defnyddio, am ddim oddi ar y wefan
The Parenting Daily Hassles Scale Cyfeiriad: Crnic a Greenberg (1990); Crnic a Booth (1991)	- Mae'n rhestru 20 o ddigwyddiadau sy'n codi'n rheolaidd mewn teuluoedd â phlant ifanc fel "Tacluso llanast teganau neu fwyd yn barhaus" - Gofynnir i'r rhiant werthuso pa mor aml y mae rhywbeth yn digwydd ar raddfa 4 pwynt o 'yn anaml' i 'yn barhaus' - Gofynnir i rieni hefyd werthuso faint o 'drafferth' y mae'r digwyddiad hwnnw wedi bod yn ystod y 6 mis diwethaf, yn eu barn nhw	Mae'n nodi pryderon rhieni neu eu problemau ag ymddygiad heriol a sut y mae'r rhiant/gofalwr yn ystyried y sefyllfa	http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4008144	Ar gael yn Saesneg Am ddim Mae'n werth ystyried, wrth fesur cyn ac ar ôl ymyriad, y gofynnir i'r rhieni pa mor ddwys oedd yr ymddygiad a pha mor aml y bu'n digwydd

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	Mae'n cymryd tua 10 munud i rieni ei lenwi Sgôr: Ceir cyfanswm ar gyfer ymddygiad heriol trwy adio sgoriau'r raddfa dwyster. Ceir cyfanswm ar gyfer tasgau'r rhieni trwy adio sgoriau'r raddfa dwyster.			yn ystod y 6 mis blaenorol
Parenting Stress Index Cyfeiriad: Loyd, B. H., ac Abidin. R. R. (1985)	- Holiadur 101 o eitemau - Mae fersiwn gwyno â 36 eitem ar gael hefyd sy'n cynnwys tair graddfa: Gofid y Rhiant, Nodweddion Anodd y Plentyn, a Rhyngweithio Camweithredol Rhwng y Rhiant a'r Plentyn Defnyddio: Y rhieni sy'n ei lenwi. Mae'n cymryd 30 munud i lenwi'r fersiwn wreiddiol; 10 munud ar gyfer y fersiwn fyrrach Sgôr: Cyfrifir Cyfanswm ar gyfer Sgôr Straen. Hefyd rhoddir sgôr i Nodweddion y Plentyn a'r Rhiant, sy'n dangos beth sy'n achosi straen yn y teulu	Wedi ei gynllunio i nodi straen yn y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn Wedi ei ddatblygu i'w ddefnyddio gyda rhieni â phlant 3 mis i 10 mlwydd oed	http://www.hogrefe.co.uk/parenting-stress-index-psi.html	Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w ddefnyddio a dehongli'r canlyniadau
Parent Problem Checklist Cyfeiriad: Dadds, M. R., a Powell, M. B. (1991)	- Wedi ei gynllunio i asesu gwrthdaro rhwng rhieni ynglŷn â magu plant - Graddfa ag 16 o eitemau i asesu gwrthdaro ynglŷn ag ymddygiad plentyn, ac mae'n gwerthuso gallu rhieni i gydweithredu ynglŷn â rheolau a disgyblaeth pan fo plentyn yn camymddwyn, - Rhoddir cyfres o broblemau i rieni fel "Anghytuno ynglŷn â'r math o ddisgyblaeth (e.e. taro plant)" a gofynnir iddynt ymateb ar ddwy raddfa. Mae un raddfa yn gofyn am ymateb ydy/nac ydy i'r cwestiwn "A yw'r mater wedi bod yn broblem i chi a'ch partner? Mae graddfa arall yn gofyn am faint y broblem o 1 (Dim o Gwbl) i 7 (problem fawr) Sgôr: I gael sgôr Problem allan o 16, dylid adio nifer y meysydd lle y mae anghytuno, y mae'r teulu wedi eu profi yn ystod y mis diwethaf. I gael sgôr Maint y Broblem, dylid	Mae'n mesur anghytuno rhwng rhieni ynglŷn â rheolau a disgyblu ar gyfer ymddygiad plant	http://www.excellenceforchilddandyouth.ca/sites/default/files/measures/default/files/measures/attach/Parent_Problem_Checklist_(PPC).pdf	Am ddim

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	adio'r ymatebion ar y raddfa Maint y Broblem			
The Kansas Parenting Satisfaction Scale (KPS) (James et al., 1985)	- Adnodd â 3 eitem sy'n mesur bodlonrwydd y rhiant. Mae rhieni'n ymateb ar raddfa Likert saith pwynt, o "anfodlon iawn" i "hynod o fodlon". Sgôr: Mae sgôr o 15 neu lai yn dangos nad yw'r rhiant yn fodlon iawn	Wedi ei gynllunio i asesu pa mor fodlon yw rhywun arno'i hun fel rhiant, ar ymddygiad ei blant ac ar ei berthynas â'i blant		
Pianta's CPRS (Child Parent Relationship Scale) Cyfeiriad: Pianta, 1992	- Datblygwyd gan Robert C. Pianta, Prifysgol Virginia - Mae'n asesu sut mae rhieni yn gweld eu perthynas â'u plentyn - Graddfa â 30 eitem. Mae fersiwn gryno â 15 o eitemau hefyd - Rhoddir datganiadau i rieni fel "Rwy'n rhannu perthynas annwyl a chynnes â'm plentyn" a gofynnir iddynt nodi i ba raddau y mae hyn yn berthnasol iddynt ar raddfa o 1 (Yn sicr ddim yn berthnasol) i 5 (Yn sicr yn berthnasol) Defnyddio: rhieni sy'n ei lenwi Sgôr: Gellir cronni ymatebion i grwpiau o eitemau sy'n cyfateb i is-raddfeydd gwrthdaro neu agosatrwydd	Mae'n mesur y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn (yn addas ar gyfer plant 3-12 oed)	www.curry.virginia.edu/pianta/measures	Gellir ei lawrlwytho am ddim
Mesuriadau o lechyd Meddwl a Lles Rhieni				
Rosenberg's Self-Esteem Scale	- Datblygwyd gan y Dr. Rosenberg ym Mhrifysgol Maryland - Graddfa pedwar pwynt — o 'cytuno'n gryf' i	Mae'n cael ei ddefnyddio i fesur hunan-barch rhieni	http://www.socy.umd.edu/research/rosenber.htm	Am ddim

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Cyfeiriad: Rosenberg, M. (1965)	'anghytuno'n gryf' ynglŷn â datganiadau cadarnhaol a negyddol am eu hunain 10 datganiad fel "Yn gyffredinol, rwy'n fodlon â mi fy hun" a "Weithiau, rwy'n meddwl nad wyf yn dda o gwbl" Sgôr: Mae sgôr y 10 eitem yn cael eu hadio at ei gilydd. Os yw'r sgôr yn uchel, mae hunan-barch yn uchel			
WEMWBS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale) Cyfeiriad: Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt P, Joseph S, Weich S, Parkinson J, Secker J. a Stewart-Brown S (2007)	- Datblygwyd gan ymchwilwyr ym Mhrifysgolion Warwick a Chaeredin 14 o ddatganiadau fel "Rwyf wedi bod yn teimlo'n obeithiol ynglŷn â'r dyfodol" - Ar raddfa o 1 (Dim o'r amser) i 5 (Bob amser) Sgôr: Ceir sgôr i'r raddfa trwy adio'r ymatebion i bob eitem a atebwyd. Mae sgôr uchel yn dangos gwell lles	Mae'n mesur lles a gweithrediad seicolegol goddrychol rhieni	http://www.healthscotland.com/documents/1467.aspx	Mae ar gael am ddim ond dylai darpar ddefnyddwyr gofrestru gyda: Dr Kulsum Janmohamed K.janmohamed@warwick.ac.uk neu'r Athro Sarah Stewart-Brown sarah.stewart-brown@warwick.ac.uk.
Beck Depression Inventory (BDI) Cyfeiriad: Beck, A.T., Steer, R.A., Ball, R. a Ranieri, W. (1996)	- Rhestr o 21 o gwestiynau amlddewis lle mae'r unigolyn yn nodi atebion amdano'i hun - Mae ffurflen fyrrach sy'n cynnwys 7 o gwestiynau wedi ei chynllunio i'w defnyddio gan ddarparwyr gofal sylfaenol - Mae'n cynnwys eitemau sy'n ymwneud â symptomau iselder fel anobaith ac anniddigrwydd, teimladau fel euogrwydd neu deimladau o gael eich cosbi, yn ogystal â symptomau corfforol fel blinder, colli pwysau, a diffyg diddordeb mewn rhyw - Ar raddfa o 0 (Nid wyf yn teimlo'n drist) i 3 (Rwyf mor trist neu anhapus na allaf ei ddioddef.) Defnyddio: Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w	Ar gyfer mesur difrifoldeb iselder ymhlith rhieni	www.pearson-uk.com	Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w ddefnyddio ac i ddehongli'r canlyniadau

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	ddefnyddio ac i ddehongli'r canlyniadau Sgôr: Mae cyfanswm uchel yn dangos symptomau iselder mwy dwys			
Depression Anxiety Stress Scales Mae DASS 21 yn fersiwn fyrrach Cyfeiriad: Lovibond, S.H. a Lovibond, P.F. (1995)	- Wedi ei gynllunio i fesur y tri chyflwr emosiynol negyddol sy'n gysylltiedig â'i gilydd sef iselder, gorbryder a thensiwn/straen - Mae'r DASS gwreiddiol yn holiadur â 42 o eitemau. Mae fersiwn byr, DASS21, ar gael ag iddo 7 o eitemau i bob graddfa - Ar raddfa o 0 (Byth) i 3 (Bron bob amser) gofynnir i rieni werthuso datganiadau fel "Roedd yn anodd i mi ymlacio" - Mae'n addas ar gyfer sgrinio glasoed ac oedolion normal Defnyddio: Mae DASS yn adnodd lle mae'r unigolyn yn nodi atebion amdano'i hun, ac nid oes angen sgiliau arbennig i'w ddefnyddio. Dylai unigolion sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol mewn gwyddoniaeth seicolegol ddehongli DASS Sgôr: Mae'r sgoriau'n cael eu hadio at ei gilydd ar gyfer pob dimensiwn: iselder, gorbryder a straen. Mae sgôr uchel ar gyfer pob dimensiwn yn dangos cyflwr difrifol iawn a bydd sgôr isel yn dynodi cyflwr arferol.	Mae'n mesur iselder, gorbryder a straen	www.psy.unsw.edu.au/dass/ Gyda sgôr: www.blackdoginstitute.org.au/docs/3.DASS21withscoringinfo.pdf	Ar gael yn Saesneg ac amrywiaeth o ieithoedd eraill ond nid Cymraeg. Nid oes angen caniatâd i ddefnyddio'r holiadur DASS. Ceir lawrlwytho'r holiaduron DASS ac allwedd sgorio am ddim oddi ar wefan DASS. Dylai unigolion sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol mewn gwyddoniaeth seicolegol ddehongli DASS.

