



**Magu plant.
Rhowch amser iddo.**
llyw.cymru/rhowchamseriddo

**Parenting.
Give it time.**
gov.wales/giveittime



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rhianta yng Nghymru: Canllawiau ar ymgysylltiad a chymorth



Mai 2017

Cynnwys

	Tudalen
i Ynglŷn â'r Canllawiau hyn	2
ii Crynodeb	5
1. Cyflwyniad	8
2. Diben Craidd	10
3. Egwyddorion a Disgwyliadau	11
4. Pwyslais Cymorth Rhianta	17
5. Mathau o Gymorth	36
6. Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta	42
7. Rhieni ag Anghenion Penodol	57
8. Datblygu'r Gweithlu	74
9. Gwerthuso a Monitro	78
10. Dogfennau Ategol a Chysylltiadau	82
11. Diffiniadau	93
12. Llyfryddiaeth	96
Atodiad A: Egwyddorion a Gwerthoedd y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol	109
Atodiad B: Rhaglenni Rhianta sy'n Seiliedig ar Dystiolaeth	111
Atodiad C: Adnoddau i Fesur Effaith	140
Atodiad Ch: Cymorth Unigol	152
Atodiad D: Rhaglenni Rhianta Anffurfiol Strwythuredig	158
Atodiad Dd: Cymorth Anffurfiol Galw Heibio	173

i Ynglŷn â'r Canllawiau hyn

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 Plentyn. 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.

Bydd y math o gymorth rhianta sy'n diwallu anghenion rhieni yn amrywio. 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. Nid yw nifer gyfyngedig o ddsbarthiadau rhianta, wedi'u darparu dros gyfnod byr, o reidrwydd yn ddigon i ddiwallu anghenion rhianta pob rhiant. Mewn llawer o achosion, bydd angen llawer o ymdrech 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 theuluoedd yn ogystal â 'pha' gymorth rhianta i'w ddarparu.

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 sy'n mabwysiadu, llys-rieni, perthnasau sydd wedi camu i mewn i rôl rhieni, a theidiau a neiniau.

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'n cynnwys gweithio mewn partneriaeth â rhieni i'w helpu i ddatblygu hunanhyder yn eu swyddogaeth rianta. 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 Gwaith gyda Rhieni (gweler adran 9).

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 yng Nghymru.

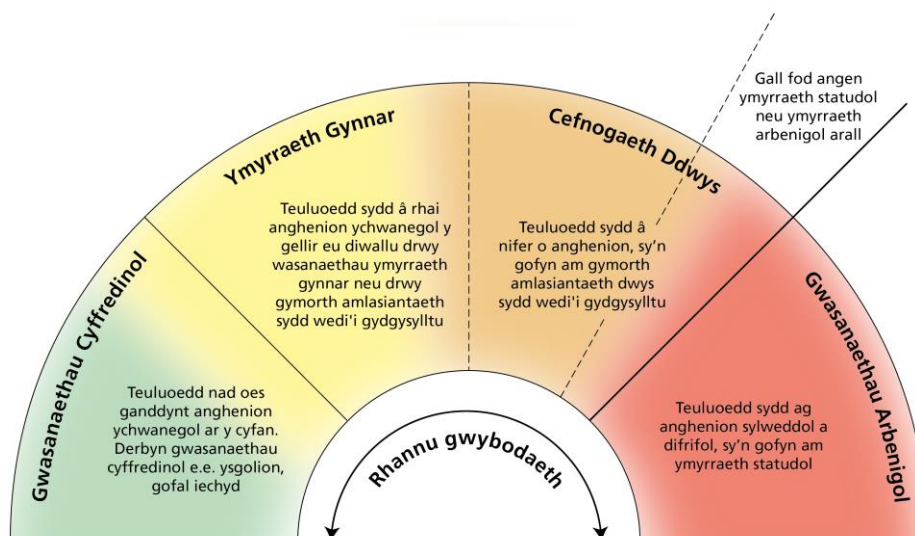
Mae'r canllawiau hefyd yn darparu rhestr o raglenni rhianta sydd â'r nod o gefnogi rhieni i ddatblygu sgiliau a strategaethau rhianta cadarnhaol. Amlinellir manylion gwahanol raglenni, sydd wedi eu cynllunio i gael eu

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.

Mae dosbarthiad bras o ddulliau o gefnogi teuluoedd (gweler y model enfys isod) yn awgrymu pedwar maes nodweddiadol:

- **Cyffredinol** – teuluoedd heb anghenion ychwanegol, ar y cyfan, sy’n derbyn gwasanaethau cyffredinol fel addysg a gofal iechyd
- **Ymyriad cynnar** – teuluoedd â rhai anghenion ychwanegol y gellir eu bodloni drwy ymyriad cynnar pwrpasol
- **Cefnogaeth ddwys** – teuluoedd â llawer o anghenion lle mae angen pecyn cefnogaeth gan fwy nag un asiantaeth er mwyn osgoi argyfwng
- **Gwasanaethau arbenigol** – teuluoedd ag anghenion aciwt ar ben uchaf y raddfa, sydd angen cefnogaeth statudol

Mae’r canllawiau hyn yn canolbwyntio’n bennaf ar wasanaethau cymorth rhianta prif ffrwd sy’n mynd i’r afael â phroblemau rhianta y mae gan gyfran sylweddol o rieni brofiad ohonynt yn y grwpiau cyffredinol/ymyriad cynnar.



Cynulleidfa

Prif ddiben y canllawiau anstatudol hyn yw cynorthwyo'r rhai sydd â swyddogaeth a chyfrifoldeb uniongyrchol neu anuniongyrchol ym maes darparu cymorth rhianta. Fe'u bwriedir i gefnogi awdurdodau lleol, Byrddau Iechyd Lleol, y Trydydd Sector a chomisiynwyr, rheolwyr ac ymarferwyr perthnasol eraill i wneud penderfyniadau ynghylch:

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

ii Crynodeb

1. Cyflwyniad

Mae'r adran hon yn ystyried yr achos dros ddarparu cymorth rhianta. Mae'n nodi'r effaith y gall rhianta da ei chael ar hybu 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. Egwyddorion a Disgwyliadau

Mae'r adran hon yn trafod yr egwyddorion y mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y dylent fod yn sylfaen i gymorth rhianta.

4. Pwyslais Cymorth Rhianta

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

5. Mathau o Gymorth

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

- **5.1 Rhaglenni rhianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau**
- **5.2 Cefnogaeth unigol**
- **5.3 Cymorth rhianta strwythuredig anffurfiol mewn grwpiau**
- **5.4 Cymorth galw heibio anffurfiol**

6. Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta

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

6.1 Prosesau asesu, cyfeirio ac atgyfeirio

Mae'r adran hon yn ystyried prosesau asesu, cyfeirio ac atgyfeirio.

6.2 Costau a manteision posibl rhaglenni rhianta

Mae'r adran hon yn ystyried costau a manteision rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a allai helpu i lywio penderfyniadau am faterion comisiynu a darparu rhaglenni

6.3 Rhestr Gyfeirio'r Comisiynwyr

Mae'r adran hon yn amlinellu'r hyn y mae angen ei ystyried wrth gynllunio neu gomisiynu gwasanaethau cymorth i rieni.

6.4 Gwella mynediad at raglenni rhianta ac ymgysylltiad â hwy

Mae'r adran hon yn rhoi gwybodaeth am ffactorau sy'n rhwystro rhieni rhag ymgysylltu, a chyngor a strategaethau ar gyfer eu goresgyn er mwyn annog rhieni i gymryd rhan mewn cymorth rhianta.

6.5 Cyfranogiad rhieni mewn cymorth rhianta

Mae'r adran hon yn archwilio pwysigrwydd rhoi cyfle i rieni fynegi pa gymorth rhianta sydd ei angen arnynt; rhoi adborth ar y gwasanaethau y maent yn eu derbyn; nodi materion lleol o bwys, a chynnig awgrymiadau ar gyfer datblygu'r gwasanaeth.

7. Rhieni ag Anghenion Penodol

Mae'r adran hon yn amlygu rhai o ofynion penodol rhieni ac yn amlinellu'r hyn y gallai fod angen i wasanaethau cymorth rhianta ei ystyried 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.

8. 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 Gwaith gyda Rhieni.

9. 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.

10. Dogfennau Ategol a Chysylltiadau

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

11. Diffiniadau

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

1. Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod pa mor bwysig yw darparu cymorth rhianta o ansawdd da gan fod digonedd o dystiolaeth 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 plentyndod (Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod) yn gallu achosi lefel rhy uchel o straen, ac mae hyn yn gallu achosi problemau yn gynnar mewn bywyd ac yn nes ymlaen. Gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod 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 gorlwyth 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 plentyndod 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 plentyndod 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, diffyg goruchwyliaeth gan rieni, disgyblaeth lem ac anghyson gan rieni; anghytgord teuluol cronig, gwrthdaro/trais; rhieni'n ysgaru/gwahanu; absenoldeb y tad; ailbriodi 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; 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 rhianta cynhwysfawr.

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). Dangoswyd bod rhianta sensitif a chyson gan rieni sydd ar gael i'w plant yn hybu gwynwch 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 corff sylweddol 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).

“..parental involvement in the form of ‘at-home good parenting’ has a significant positive effect on children’s achievement and adjustment even after all other factors shaping attainment have been taken out of the equation.....The scale of the impact is evident across all social classes and all ethnic groups” (Desforges a Bouchaard 2003).

Mae Ymddiriedolaeth Sutton, sy'n ymgyrchu 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).

Comisiynwyd y Sefydliad Tegwch Iechyd yng Ngholeg Prifysgol Llundain gan 4Children i nodi'r canlyniadau pwysicaf y dylai Canolfannau Plant fod yn canolbwyntio eu hymdrechion arnynt er mwyn rhoi profiadau cadarnhaol i bob plentyn yn y blynyddoedd cynnar. Nodwyd ganddynt yn eu hargymhellion y dylid neilltuo'r un pwysigrwydd i rianta ag i ddylanwadu ar blant yn uniongyrchol (Bowers a Strelitz, 2012).

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 goruchwylio'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 er lles pennaf y plant.

Gan barhau i roi pwyslais cryf ar y canlyniadau cadarnhaol y bwriedir eu sicrhau ar gyfer y plant¹ 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.

¹ Mae plant yn cyfeirio at unrhyw blentyn neu unigolyn ifanc sy'n iau na 18 oed.

3. Egwyddorion a Disgwyliadau

Mae'r adran hon yn trafod yr egwyddorion y mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y dylent fod yn sylfaen i gymorth rhianta.

3.1 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 Plentyn² fel sail ar gyfer ei pholisi gyda phlant a phobl ifanc, fel y'i crynhoir ym Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011.³ 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 Erthygl 18 yn nodi mai gan y ddau riant y mae'r prif gyfrifoldeb am fagu eu

² 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/childreynyoungpeople/rights/uncrc/?lang=cy>

³

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

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.

3.2 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gwaith gyda Rhieni

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

Dylai'r rhai sy'n gweithio gyda rhieni ddilyn yr egwyddorion a'r gwerthoedd yn y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gwaith 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 Gwaith gyda Rhieni (gweler adran 8) a gellir eu defnyddio ochr yn ochr â hwy.

3.3 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 2004⁴ (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)⁵ 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 <http://wales.gov.uk/topics/childrenyoungpeople/publications/safeguardingunder2004act/?lang=cy>.

⁵ <http://gov.wales/topics/health/socialcare/act/code-of-practice/?skip=1&lang=cy>

3.4 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.

3.5 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 gwasanaethau 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, 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. Yn ddelfrydol, dylid esbonio hyn mewn ymweliad wyneb yn wyneb, nid mewn llythyr yn unig.

3.6 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 ymrwmo 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.

3.7 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 cyffredinol a roddir i rieni am rianta cadarnhaol wrth ddisgyblu fod yn gyson â'r rhai sy'n cael eu darparu i rieni trwy raglenni rhianta strwythuredig. Nodwyd gan yr Adolygiad Rhianta mai gweithio mewn dull cydlynol fel hyn yw'r arfer gorau (gweler adran 4.6 am ragor o wybodaeth ar hyrwyddo dulliau rhianta cadarnhaol).

3.8 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 4.7).

- **Sgiliau, rhinweddau a gwybodaeth ymarferwyr**

Dylai fod gan ymarferwyr y sgiliau priodol, a chael eu hyfforddi a'u goruchwylio'n briodol i weithio gyda rhieni (gweler adran 8).

- **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 5.1.2).

- **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 9 ac Atodiad C).

4. Pwyslais Cymorth Rhianta

Dylid cynnig cymorth rhianta dan y themâu canlynol sy'n gysylltiedig ag oedran:

- Cymorth amenedigol ac yn y blynyddoedd cynnar hyd at 7 oed
- Cymorth i rieni â phlant yng nghanol eu plentyndod
- Cymorth i rieni â phlant yn eu harddegau

Dylai'r themâu trawsbynciol canlynol fod yn sail i bob un o'r themâu hyn 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

Yn ddelfrydol, dylai rhieni gael cynnig amrywiaeth o gymorth cyffredinol, ataliol, yn ogystal â chymorth wedi ei dargedu i raddau mwy helaeth ar gyfer y plant hynny â ffactorau risg hysbys megis anhwylder ymddygiad neu rieni â ffactorau risg hysbys fel problemau iechyd meddwl.

4.1 Cymorth amenedigol⁶ ac yn y blynyddoedd cynnar hyd at 7 oed

4.1.1 Cymorth cynenedigol ac ôl-enedigol

Dylid darparu amrywiaeth o ddarpariaeth ar gyfer rhieni beichiog a newydd. Gall hyn gynnwys cynnal grwpiau cynenedigol; cefnogi menywod beichiog i gydnabod pa mor bwysig yw bwydo ar y fron a pherthynas gynnar i iechyd 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 a Dd).

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 bechiogrwydd, yr enedigaeth a hyd at ail ben-blwydd plentyn.

Mae Erthygl 6 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn amlinellu hawl plentyn i fywyd ac i ddatblygu'n iach. Hyd yn oed cyn geni eu

⁶ 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.

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 tystiolaeth yn awgrymu bod nifer sylweddol o fenywod hefyd yn cael problemau fel gorbryder ac iselder yn ystod 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, â bydwraig neu ag ymwelydd iechyd (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 2011a) 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 Harvard⁷)

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

⁷ <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

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 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 ddagreuol ac wedi blini'n lân a gallai effeithio ar eu harchwaeth bwyd, eu patrymau cwsg, 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 babanod⁸; darparu cymorth ôl-enedigol; 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>), llyfrynnau, clipiau ffilm wedi'u hanimeiddio a thafleuni.

4.1.2 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).

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 blentynod 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

⁸ 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 dystiolaeth ymchwil helaeth. Mae hefyd yn cynnwys safonau ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar.

afael yn gynnar â phryderon sy'n dod i'r amlwg am rianta gwael er mwyn atal problemau rhag gwaethygu. Gallai cymorth rianta sy'n helpu rhieni i fod yn fwy ymatebol i anghenion eu plant, yn lleihau arwahanrwydd ac yn darparu cefnogaeth a datblygu sgiliau rianta, helpu i leihau'r amgylchiadau lle mae rhieni yn methu â diwallu anghenion eu plant (Moran, 2009; Allen, 2011; Howarth, 2013). (Gweler rhaglenni rianta 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 oedrannau, 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 rianta cadarnhaol; a thrwy feithrin perthynas gefnogol ag eraill ac ymlyniadau diogel.

Dylid cydnabod a thrin 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 iechyd; aelodau staff gofal plant a chanolfannau i deuluoedd; ac athrawon blynyddoedd cynnar 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 plant i ddysgu gartref. Gellid gwahodd rhieni o dro i dro i ddod i'r lleoliad gofal plant neu leoliad arall i wrando ar amser stori neu ganu rhigymau, neu 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.

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.

4.2 Cymorth i rieni yng nghanol plentyndod (tua 7 – 12 oed)

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 cefnogi plant gyda’u dysgu a meithrin dyheadau.

Mae blynyddoedd canol bywyd plentyn yn gyfnod pwysig ar gyfer datblygu hunan-barch, ymdeimlad o hunaniaeth ac annibyniaeth gynyddol.

Yn ystod y cyfnod hwn, bydd plant yn cael pyliau o dyfu a magu pwysau’n gyflym ac yn datblygu sgiliau corfforol, cymdeithasol a meddyliol. Bydd llawer hefyd yn mynd drwy’r newidiadau corfforol a hormonaidd a ddaw gyda’r glasoed, a gallai hyn hefyd gael effeithiau seicolegol ac emosiynol, er enghraifft eu hwyliau’n newid yn gyflym heb reswm amlwg.

Byddant mewn cysylltiad rheolaidd â’r byd ehangach pan fyddant yn yr ysgol a bydd cyfeillgarwch yn dod yn bwysicach iddynt. Efallai y byddant hefyd yn dechrau cymharu eu hunain fwyfwy â’u cyfoedion. Byddant hefyd yn dechrau datblygu ymdeimlad o bwy ydynt a’r hyn y gallant ei gyflawni. Mae’r profiadau a gânt ym mhob rhan o’u bywydau, er enghraifft trwy eu perthynas â’u teulu a’u cyfoedion, gweithgareddau hamdden, gwaith ysgol a chwaraeon, yn ffurfio eu disgwyliadau o lwyddiant neu fethiant.

Gall rhai plant yng nghanol eu plentyndod ddioddef colled hefyd, er enghraifft colli aelod o’r teulu neu ffrind neu gallai eu rhieni wahanu neu ysgaru⁹. Gallai hyn ddigwydd ar adeg pan fo’n rhaid iddynt ymdopi â’r newid o’r ysgol gynradd i’r ysgol uwchradd. Gallai’r cyfnod pontio hwn achosi pryder i rai plant. Gallent ei chael yn anodd addasu i drefn newydd, amserlenni mwy cymhleth, athrawon a grwpiau ffrindiau newydd. Mae’r athro neu athrawes ysgol gynradd yn ffynhonnell bwysig o sefydlogrwydd i lawer o blant. Byddant yn aml yn ddigon cyfarwydd â’r plentyn i adnabod newidiadau i ymddygiad a’r hyn y gallai’r newidiadau fod yn ei gyfathrebu am ei brofiad. Mae ysgolion cynradd hefyd yn fwy tebygol o fod mewn cysylltiad rheolaidd â rhieni gan ei gwneud yn haws i’r ysgol a’r rhieni rannu pryderon.

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu y gall profiadau negyddol yng nghanol plentyndod gael effaith barhaus ar ganlyniadau’n ddiweddarach mewn bywyd, gan gynnwys ar iechyd meddwl, llwyddiant academaidd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol a gweithgarwch troseddol (Margo a Sodha, 2007; Gweithredu dros Blant, 2008). Gall esgeulustod gael effaith negyddol trwy

⁹ Gweler adran 4.4 i gael gwybod mwy am yr effaith bosibl ar blentyn pan fydd ei rieni’n gwahanu.

gydol oes. Gall plant oedran ysgol gynradd fod yn fwy tebygol o fod wedi'u hynysu'n gymdeithasol, o fod â diffyg sgiliau cymdeithasol, o ymddangos yn fewnblyg ac o ddangos arwyddion eraill o esgeulustod fel chwant bwyd a blinder parhaus, apathi, hylendid gwael, dillad anaddas a chyflawniad academaidd isel (Moran, 2009). Mae plant sy'n tyfu ac yn byw mewn aelwydydd incwm isel mewn perygl llawer mwy o broblemau iechyd corfforol a meddyliol, ac maent yn llai tebygol o gyrraedd cerrig milltir gwybyddol a datblygiadol, ac o gyrraedd safonau cyrhaeddiad addysgol mor uchel (Llywodraeth Cymru 2015).

Mae gan un o bob deg plentyn rhwng pump ac un ar bymtheg oed broblem iechyd meddwl ac mae gan lawer mwy broblemau ymddygiad (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2005). Gall y problemau hyn gychwyn o ganlyniad i amddifadedd gan gynnwys tloedi, ymlyniadau nad ydynt yn ddiogel, trawma, colled neu gamdriniaeth. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod canol plentynod yn gyfnod pwysig o ran sefydlu lles emosiynol, a bod cysylltiadau teuluol cefnogol yn hollbwysig yn ei ddatblygiad. Mae gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu bod y ffordd y mae rhieni'n rhyngweithio gyda'u plant (a chyda'i gilydd) yn bwysicach na ffactorau fel incwm ac addysg rhieni o ran darogan lles emosiynol plant. Awgrymwyd bod arddull rhianta cadarnhaol yn arbennig o bwysig i ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol cadarnhaol (Margo a Sodha, 2007; Gweithredu dros Blant, 2008).

Mae rhieni a gofalwyr cefnogol ac ymatebol yn hanfodol ar gyfer meithrin canlyniadau cadarnhaol, er enghraifft trwy gefnogi plant gyda gwaith cartref, bod â disgwyliadau uchel a darparu amgylchedd cadarnhaol â ffiniau cyson. Gallai cymorth rhianta sy'n helpu rhieni i fod yn fwy ymatebol i anghenion eu plant, yn lleihau arwahanrwydd, yn darparu cefnogaeth ac yn datblygu sgiliau rhianta, helpu i leihau'r amgylchiadau lle mae rhieni'n methu â diwallu anghenion eu plant (Moran, 2009; Allen, 2011; Howarth, 2013). Gweler rhaglenni rhianta perthnasol yn Atodiadau B ac Ch.

Ceir corff sylweddol o dystiolaeth hefyd sy'n dangos bod ymgysylltiad rhieni a 'rhianta da gartref' yn cael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau plant a'r ffordd y maent yn dysgu yn yr ysgol, gan wneud iawn am ganlyniadau negyddol incwm isel (Desforges a Bouchaard, 2003; Feinstein a Sabates, 2006).

4.3 Cymorth i rieni â phlant yn eu harddegau (tua 13 – 18 oed)

Dylid darparu i rieni amrywiaeth o ddarpariaeth a fydd yn cryfhau sgiliau rhianta cadarnhaol sy'n helpu i leihau ymddygiad heriol yn ystod y glasoed a gwella hyder rhieni. Gweler manylion rhaglenni perthnasol yn Atodiadau B, Ch, D ac Dd. Gellir cyfeirio rhieni hefyd at adnoddau a gwybodaeth sy'n trafod pynciau fel rhyw a chydberthynas, diogelwch ar y rhyngrwyd, cyffuriau, bwlio a lles emosiynol.

Mae newidiadau biolegol, emosiynol a chymdeithasol sylweddol, sy'n effeithio ar y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, yn nodweddiadol o flynyddoedd yr

arddegau. O ganlyniad, mae llawer o rieni o'r farn bod blynyddoedd yr arddegau'n achosi straen arbennig. Nid yw hyn yn cael ei helpu gan y stereoteipiau negyddol a welir yn y cyfryngau o bobl ifanc yn eu harddegau, gan y gall y rhain wneud rhieni'n fwy pryderus ynglŷn â pherfformiad gwael yn yr ysgol, cyffuriau, ymddygiad gwrthgymdeithasol a beichiogrwydd. Mae rhai rhieni hefyd yn poeni am bwysau gan gyfoedion ac fe allent fod yn pryderu y bydd ffrindiau eu plant yn cael cymaint o ddylanwad yn eu bywydau nes y bydd eu swyddogaeth eu hunain yn lleihau. Nid yw rhai rhieni'n sylweddoli pa mor hanfodol yw hi iddynt barhau i ymwneud â'u plant, er mwyn eu helpu i osgoi rhai o'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r glasoed.

Mae newidiadau mawr yn digwydd yn hormonau pobl ifanc yn eu harddegau wrth iddynt dyfu ac, i rai, gall fod yn gyfnod anodd (NHS Direct). Maent yn gorfod ymdopi â nifer o newidiadau yn eu corff ac efallai y bydd ganddynt acne neu y bydd eu corff yn creu arogl cryfach. Gall hyn eu gwneud yn hunanymwybodol ynghylch eu corff a'u delwedd. Gall pobl ifanc yn eu harddegau ddiodef yn seicolegol ac yn emosiynol hefyd gan amlygu nodweddion fel:

- newid yn eu hwyliau heb reswm
- diffyg hunan-gred
- agwedd ymosodol;
- iselder

Yn ystod y degawd diwethaf, mae datblygiadau ym maes niwrowyddoniaeth wedi dangos bod yr ymennydd yn mynd trwy newidiadau sylweddol yn ystod y glasoed a chydabyddir ei fod yn cael ei ad-drefnu'n enfawr rhwng 12 a 25 oed. Er bod llawer o rannau o'r ymennydd yn aeddfedu yn ystod plentyndod, mae'r llabedau blaen a pharwydol, sy'n gyfrifol am gynllunio a hunanreolaeth, yn aeddfedu'n hwyrach. Awgrymwyd bod y gweithgarwch niwrolegol hwn ei gwneud yn anoddach i bobl ifanc yn eu harddegau ddeall sefyllfaedd cymdeithasol, a gallai esbonio eu tueddiad i ymddwyn mewn ffordd fentrus (Steinberg, 2009; Dobbs, 2010; Coleman, 2012).

Yn yr Arolwg Ymddygiad Iechyd ymhlith Plant o Oedran Ysgol (HBSC)¹⁰ yn 2014/15, gofynnwyd amrywiaeth o gwestiynau i blant yn seiliedig ar bedwar pwnc: cyd-destun cymdeithasol iechyd, canlyniadau iechyd, ymddygiadau iechyd ac ymddygiadau mentrus. Canfuwyd bod 8% o bobl ifanc 11 i 16 oed yng Nghymru yn dweud eu bod wedi defnyddio cyffuriau yn y flwyddyn flaenorol. Cannabis yw'r cyffur a ddefnyddir fwyaf o fewn y grŵp oedran hwn. Yn ôl Arolwg Troseddau Cymru a Lloegr (2012/13) roedd oedolion ifanc (16 i 24 oed) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio cyffuriau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf nag oedolion hŷn. Cannabis oedd y cyffur a ddefnyddiwyd yn fwyaf cyffredin, â 13.5% o oedolion 16 i 24 oed yn ei ddefnyddio. Roedd 16.3% o'r bobl ifanc hyn wedi cymryd rhyw fath o gyffur yn 2012/13, sy'n is na'r 19.3% a ddywedodd hynny yn 2011/12. Gall y defnydd o gyffuriau effeithio ar ataliad

¹⁰ Cynhaliwyd yr Arolwg Ymddygiad Iechyd Ymhlith Plant o Oedran Ysgol (HBSC) mewn 43 o wledydd bob pedair blynedd ers 1985. Poblogaeth darged astudiaeth HBSC yw pobl ifanc 11, 13 a 15 oed sy'n mynd i'r ysgol.

pobl ifanc yn eu harddegau a'u gallu i wneud penderfyniadau, gan arwain at ymddygiad rhywiol peryglus (Llywodraeth Cymru, 2010). Gall cyffuriau hefyd effeithio ar eu hiechyd corfforol a meddyliol.

Gall rhieni ei chael yn anodd siarad am gyffuriau gyda'u plant ac, yn aml, nid ydynt yn deall digon am gamddefnyddio sylweddau i siarad â hwy mewn ffordd wybodus. Er nad yw'n anghyffredin i bobl ifanc yn eu harddegau arbrofi â chyffuriau, dim ond cyfran fach fydd yn datblygu problem gyda chyffuriau. Fodd bynnag, mae angen i rieni allu adnabod yr arwyddion sy'n rhybuddio y gallai eu plant fod yn datblygu problem. Yn achos y rhai sy'n datblygu problem gyda chamddefnyddio sylweddau, mae gwaith ymchwil yn awgrymu y gall wneud gwahaniaeth mawr i iechyd y plentyn a'i allu i ymdopi â'i arfer o gymryd cyffuriau os bydd ei rieni'n ei gefnogi ac yn ymwneud ag ef.

Mae dylanwadau economaidd, cymdeithasol a diwylliannol yn cael effaith ar iechyd a lles rhywiol plant. Mae plant sydd â dyheadau is yn fwy tebygol o ddiodef salwch rhywiol neu feichiogrwydd heb ei gynllunio na'r rhai â rhagolygon da o ran addysg a chyflogaeth. Gall y cyfryngau, pwysau gan gyfoedion a defnydd o gyffuriau ac alcohol ddylanwadu ar ymddygiad rhywiol hefyd (Llywodraeth Cymru, 2010). Dywedodd un o bob saith myfyriwr Blwyddyn 11 eu bod wedi cael eu profiad rhywiol cyntaf pan oeddent yn 13 oed neu'n iau yn Arolwg HBSC (2014/15). Fodd bynnag, mae'r data yn awgrymu bod llai o bobl ifanc wedi cael rhyw yn 2014 nag yn 2002 – sy'n cydfynd â'r gostyngiad yn nifer y merched yn eu harddegau a aeth yn feichiog. Mae rhieni'n aml yn teimlo'n amharod i drafod rhyw a chydberthynas gan eu bod yn achosi embaras iddynt neu oherwydd nad ydynt yn gwybod sut i fynd i'r afael â'r mater.

Mae gan un o bob deg plentyn rhwng pump ac un ar bymtheg oed broblem iechyd meddwl ac mae gan lawer mwy broblemau ymddygiad (y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2005). Mae'r problemau iechyd meddwl ac ymddygiadol hyn yn aml yn dechrau'n gynnar mewn bywyd, a gallant godi o ganlyniad i amddifadedd gan gynnwys tloidi, ymlyniadau nad ydynt yn ddiogel, trawma, colled neu gamdriniaeth. Mae rhai pobl ifanc hefyd yn hunan-niweidio fel strategaeth i ymdopi â'u problemau a'u teimladau llethol o ofid. Mae hunan-niwed yn broblem sylweddol, sy'n effeithio ar tua 1 o bob 15 o bobl ifanc yn y DU (Llywodraeth Cymru, 2009). Canfu ymchwiliad i hunan-niwed a gynhaliwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl (2006) mai niweidio, ac nid lladd, yw bwriad hunan-niwed fel rheol. Ni fwriedir iddo beri niwed difrifol na pharhaol fel rheol chwaith. Fodd bynnag, mae lleiafrif o bobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn ceisio lladd eu hunain ar ryw adeg hefyd. Yn naturiol, os bydd rhieni'n darganfod bod eu plant yn hunan-niweidio yna gallent deimlo sioc, gofid, dryswch, euogrwydd neu ddiacter. Dylid annog rhieni i ofyn am gyngor gan eu meddyg teulu. Mae gwybodaeth ar gael i rieni am hunan-niwed hefyd ac mae Young Minds yn rhedeg Llinell Gymorth i Rien. Gweler yr adran 'Dogfennau Ategol' am ragor o wybodaeth.

Fel y nodwyd, gall esgeulustod gael effeithiau negyddol trwy gydol oes. Erbyn y glasoed, mae plant a esgeuluswyd yn fwy tebygol o fod wedi gadael yr ysgol; o fod wedi camddefnyddio sylweddau; o fod yn fewnblyg yn

gymdeithasol; yn fwy tebygol o fod â phroblemau iechyd meddwl ac o geisio'u lladd eu hunain. Hefyd, ceir cyfradd uwch o ymddygiad gwrthgymdeithasol a threisgar ymhlith pobl ifanc sydd wedi cael eu hesgeuluso (Moran, 2009; Howarth, 2013).

Mae'r grŵp cyfoedion yn dod yn bwysicach i bobl ifanc yn eu harddegau fel rheol ac yn cael dylanwad mwy arnynt. Byddant yn treulio mwy a mwy o amser gyda'u grŵp cyfoedion, yn bersonol a thrwy wefannau rhwydweithio cymdeithasol a gemau ar-lein. Mae gan y rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau ffôn symudol, y maent hefyd yn ei ddefnyddio i dynnu a rhannu lluniau; chwarae gemau, cyfnewid fideos a defnyddio gwefannau rhwydweithio cymdeithasol. Mae hyn yn ei gwneud yn anoddach i rieni fonitro eu gweithgarwch, yn enwedig gan fod gwybodaeth pobl ifanc yn eu harddegau am dechnoleg yn llawer mwy na gwybodaeth eu rhieni. Gellir cyfeirio rhieni at ffynonellau cyngor ar gadw plant yn ddiogel wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd.

Mae llawer o bobl ifanc yn eu harddegau hefyd yn teimlo mwy o bwysau yn yr ysgol ac, ar yr un pryd, gallent ddioddef bwllo. Canfu arolwg HBSC (2009/10) fod plant mewn grwpiau blwyddyn hŷn yn dweud eu bod yn teimlo pwysau cynyddol o'r ysgol ac yn mwynhau llai ar yr ysgol. Dywedodd mwy nag un o bob pedwar myfyriwr hefyd iddynt gael eu bwllo o leiaf unwaith yn y mis neu ddau diwethaf.

Er bod cyfoedion yn fwy dylanwadol yn ystod y glasoed nag ar unrhyw adeg arall yn natblygiad plentyn, mae'r rhieni'n parhau i fod yn llawer mwy dylanwadol. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod amgylchedd y cartref ac arferion rhianta yn parhau i fod yn ddylanwad allweddol o ran hybu datblygiad iach yn y glasoed ac atal canlyniadau negyddol (Asmussen et al, 2007; Coleman, 2012; Hutchings a Clarkson, 2012). Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod arddull 'awdurdodol' o rianta cadarnhaol yn ystod y glasoed yn fwy tebygol o arwain at well canlyniadau cymdeithasol, emosiynol ac academaidd (Asmussen et al, 2007; O'Connor, 2007; Hutchings a Clarkson, 2012):

- bod yn esiampl gref;
- bod yn gariadus, yn fagwrol, yn barchus;
- bod yn gefnogol a chymryd rhan;
- monitro'n agos (nid rheoli); a
- gosod ffiniau eglur sy'n briodol i'r oedran, gan annog annibyniaeth gynyddol.

Canfu arolwg HSBC (2014/15) fod myfyrwyr yn llai tebygol o'i chael yn hawdd siarad â'u rhieni am eu problemau wrth iddynt dyfu'n hŷn. Mae cyfran y bechgyn a'r merched sy'n dweud eu bod yn cael cefnogaeth emosiynol gan eu teulu yn gostwng ym Mlynnyddoedd 10-11. Efallai y bydd rhieni hefyd yn teimlo mai ychydig yw'r dylanwad a gânt ar fywyd eu plentyn yn ei arddegau, os o gwbl, neu efallai nad ydynt yn sylweddoli mor bwysig yw eu diddordeb a'u cefnogaeth wrth i'w plentyn fynd drwy ei arddegau. Efallai y bydd ymddygiad eu plentyn yn atgyfnerthu'r argraff hon.

Mae cysylltiad rhwng perthynas gefnogol â mamau a thadau, a risgiau is o gamddefnyddio sylweddau, iselder, dylanwad negyddol gan gyfoedion ac ymddygiad tramgwyddus. Mae pobl ifanc yn eu harddegau sy'n dal i fod ag ymlyniad a chysylltiad emosiynol â'u rhieni hefyd yn fwy tebygol o wneud yn dda yn yr ysgol a bod â hunan-barch da (Moretti, 2004; Asmussen et al, 2007; Coleman, 2012).

Efallai y bydd angen cymorth priodol ar rai rhieni i gefnogi eu plant drwy'r glasoed ac i gyfathrebu'n well â'u plant. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu ei bod yn fwy effeithiol cynnig gwaith cyfochrog gyda phobl ifanc yn ogystal â rhieni, na gwaith gyda rhieni (neu bobl ifanc) ar eu pen eu hunain (Moran et al, 2004; Hutchings a Clarkson, 2012). Gellir hefyd gyfeirio rhieni at ffynonellau gwybodaeth a chynghor ar faterion emosiynol fel anhwylderau bwyta a hunan-niwed; siarad gyda'u plant yn eu harddegau am gyffuriau ac alcohol; ac am dyfu i fyny, rhyw a chydberthynas.

Themâu trawsbynciol:

4.4 Cymorth ym maes Cydberthynas

Mae'n bwysig cryfhau perthynas cyplau er mwyn hybu lles plant a'u rhieni. Gellir darparu gwybodaeth i rhieni 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).

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

Mae'n hanfodol bod cymorth amserol ar gael i deuluoedd, er mwyn gallu mynd i'r afael â materion sy'n dod i'r amlwg cyn iddynt waethygu. Yn ddelfrydol, er mwyn osgoi stigma, dylid mynd ati'n weithredol i dargedu teuluoedd sy'n agored i niwed, yn ogystal â darparu gwasanaethau mynediad agored. Gweler adran saith 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 (er enghraifft teuluoedd lleiafrif ethnig, teuluoedd ffoaduriaid neu geiswyr lloches, teuluoedd un rhiant neu rieni ifanc).

Yn ôl y gwerthusiad cenedlaethol o flwyddyn gyntaf y rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf (Llywodraeth Cymru 2013e), mae gan Gymru lefel gymharol uchel o dlodi plant o'i chymharu â gweddill y DU, yn ogystal â'r heriau canlynol sy'n cymhlethu'r sefyllfa:

- cynnydd yn nifer y plant sydd mewn angen oherwydd camdriniaeth ddomestig;
- lefelau uchel o ordewdra ymhlith plant; a
- lefelau cyrhaeddiad anghyfartal rhwng y rhai sy'n gymwys i dderbyn Prydau Ysgol am Ddim a phlant eraill.

Canfu'r gwerthusiad o Sure Start yn Lloegr¹¹ (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 darparu unrhyw gymorth rhianta cyffredinol, 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 digwydd, parhau neu waethygu.

Roedd y dystiolaeth a gasglwyd gan y Swyddfa Archwilio Genedlaethol wrth werthuso'r rhaglen Sure Start yn Lloegr (2006) yn pwysleisio pa mor bwysig yw gwaith partneriaeth, arweinyddiaeth gref a chynllun gweithredu neu strategaeth ar gyfer cyrraedd teuluoedd sy'n agored i niwed. Trwy fynd ati'n rhagweithiol i nodi a thargedu rhieni sydd ag angen cefnogaeth, gellir cynyddu'r posibilrwydd o waith ataliol ac ymyriad cynnar. Mae'r cyfnod cynenedigol ac ôl-enedigol yn amser delfrydol i ymgysylltu â rhieni. Mae'n werth cofio hefyd fod canolbwyntio ar y berthynas rhwng y rhieni a'r plentyn yn unig tra bo gwrthdaro rhwng y rhieni yn annhebygol o wella pethau i'r plentyn yn y tymor hir.

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod sgiliau rhyngpersonol 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 (Barrett, 2003; Moran, 2004; Llywodraeth Cymru 2013a). 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

¹¹ 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.

atgyfeirio rhieni'n briodol a gweithio gydag asiantaethau eraill i sicrhau bod teuluoedd yn derbyn y gwasanaethau y mae eu hangen arnynt.

Mae angen llawer o wahanol dimau a gwasanaethau'n aml er mwyn cefnogi pobl sy'n agored i niwed. Er mwyn sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn gweithio'n dda gyda'i gilydd, yn rhan o Teuluoedd yn Gyntaf, mae'n ofynnol i awdurdodau lleol ddatblygu model Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd a Thîm o Amgylch y Teulu. Mae'r modelau hyn yn cydgysylltu cymorth i deuluoedd sydd ag amrywiaeth o anghenion, gan gynnwys rianta o bosibl.

Mae ymwelwyr iechyd a bydwagedd yn darparu gwasanaeth y mae rhieni'n ymddiried ynddo, ac mae ganddynt swyddogaeth allweddol o ran ymgysylltu â theuluoedd sy'n agored i niwed yn y blynyddoedd cynnar. Gellir hefyd nodi teuluoedd drwy'r model Tîm o Amgylch y Teulu. Gall darparwyr gwasanaethau perthnasol hefyd ystyried anghenion teuluoedd ac unrhyw risgiau trwy baneli neu gyfarfodydd rhannu gwybodaeth, os nad yw'n briodol sefydlu Tîm o Amgylch y Teulu.

Gall fod yn hanfodol cael darlun mor llawn â phosibl o gymhelliant rhieni 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 (Brown et al, 2012).

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.

4.6 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).

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod rhianta (awdurdodol¹²) cadarnhaol o fudd ar bob pwynt yn natblygiad plentyn (Sroufe, et al 1990; Seaman et al, 2005; Daly, 2007; Moretti, 2004; Asmussen, 2007; O'Connor, 2007; Katz a Redmond, 2009). Mae rhianta cadarnhaol yn golygu bod rhieni:

- yn wresog ac yn gefnogol;
- yn cynnig esiampl 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 eu hunain 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; Gravitas, 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).

¹² Hy lle mae rhieni yn rheoli mewn ffordd gynnes, bositif/bendant ac, mewn perthynas â'r glasoed, lle mae ganddynt ddisgwyliadau uchel

Gallai'r rhesymau pam byddai rhieni yn newid eu hagwedd efallai 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 y gall rhieni ddefnyddio dulliau rhianta cadarnhaol 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 hysgwyrddo, 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 fyddant 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 perthynas 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 dulliau rhianta cadarnhaol (gweler hefyd adran 7.1.2). 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 iechyd (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).

Dyweddodd rhieni'n aml, yn y gwerthusiad o'r cynllun 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 roeddent yn debygol o fod yn barod i dderbyn gwybodaeth a chynghor ar strategaethau diogel ac effeithiol, heb fod yn gorfforol, o ddisgyblu plant. Gallai darparwyr 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 rianta.

Dangoswyd bod rhaglenni rianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cynorthwyo i ddatblygu sgiliau rianta cadarnhaol yn effeithiol (Barrett, 2003; Scott et al 2006; Hutchings et al, 2007; Bywater et al, 2009; Barrett, 2010). Mae'r rhaglenni rianta seiliedig ar dystiolaeth sydd wedi'u cynnwys ar restr awgrymiadau Llywodraeth Cymru (Atodiad B) yn seiliedig ar sail ddamcaniaethol a brofwyd ac egwyddorion rianta cadarnhaol cydnabyddedig. Gellir hefyd ddefnyddio cymorth unigol yn y cartref i gefnogi a hybu dulliau rianta 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 rianta cadarnhaol yn cael eu hyrwyddo'n gyson i rieni ar draws pob lleoliad gofal plant a chymorth i deuluoedd, 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 neu'r ganolfan i deuluoedd.

Mae gan aelodau staff gofal plant ac aelodau staff eraill swyddogaeth i'w chyflawni o ran hyrwyddo dulliau rianta cadarnhaol a darparu gwybodaeth a chynghor i rieni. Yn ddelfrydol, byddant hefyd yn cynnig esiampl 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.

4.7 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.

4.7.1 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 fodlwyd. 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).

4.7.2 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).

4.7.3 Damcaniaeth arddulliau rhianta

Mae damcaniaeth arddulliau rhianta'n awgrymu bod cysylltiad uniongyrchol rhwng ymddygiad plentyn ac arferion ei rhieni 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 oruchwyliaeth ('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).

4.7.4 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).

5. Mathau o Gymorth

- Rhaglenni rhianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau
- Cymorth unigol
- Cymorth rhianta anffurfiol strwythuredig mewn grwpiau
- Cymorth galw heibio anffurfiol

5.1 Rhaglenni rhianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau

Dylid bod yn ffyddlon i'r rhaglenni rhianta strwythuredig, seiliedig ar dystiolaeth mewn grwpiau wrth eu darparu, a dylai'r holl aelodau staff sy'n eu cyflwyno fod wedi derbyn hyfforddiant penodol i wneud hynny (gweler rhestr o raglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth yr awgrymir y dylid eu defnyddio yn Atodiad B).

Rhaglenni 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 Rhianta¹³ 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;
- ✓ cael eu cyflwyno gan hwyluswyr â sgiliau priodol, sydd wedi'u hyfforddi'n briodol, sy'n gallu sefydlu perthynas therapiwtig gyda rhieni,

¹³ <http://guidebook.eif.org.uk>

- 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. Mae casgliadau'r gwaith ymchwil yn 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 cymheiriaid hanfodol i rieni a'u gwneud yn llai ynysig (Moran, 2004; NICE, 2006). Canfu gwaith ymchwil ansoddol gyda theuluoedd â lefelau angen uchel, a gynhaliwyd yn rhan o'r gwerthusiad cenedlaethol o'r rhaglen Dechrau'n Deg (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. Mae'n werth cofio hefyd y bydd llwyddiant rhaglen rianta yn dibynnu ar y systemau a'r adnoddau sydd ar gael mewn ardal benodol, beth bynnag yw'r dystiolaeth yn ei chylch. Mae hyn yn cynnwys mecanweithiau cyfeirio, ansawdd y gweithlu a'r goruchwyllo da sydd ar gael. Bydd angen pwysu a mesur costau'r hyfforddiant, y darparu a'r goruchwyllo ochr yn ochr â manteision posibl y rhaglen (Asmussen et al, 2016).

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 8 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 awgrymir 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>

5.1.2 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 iddynt 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.

5.1.3 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.

5.2 Cymorth unigol a rhaglenni ymweld â'r cartref

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 na fyddent yn elwa o ymyriadau mewn grŵp. 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 gynnal sesiynau atodol i rhieni sydd wedi colli dosbarth neu ddau o raglen rhianta strwythuredig sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Efallai na fydd rhai rhieni ag amgylchiadau neu broblemau cymhleth yn elwa o'r ymyriadau grŵp ac efallai y bydd angen cymorth unigol wedi ei deilwra arnynt cyn eu bod yn barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp. 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 Positively¹⁴) neu ddefnyddio dulliau pwrpasol. Yn ddelfrydol, 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.

Dylai cymorth unigol fodloni'r meini prawf canlynol¹⁵:

- ✓ 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;

¹⁴ Gweler Atodiad Ch i gael gwybod mwy.

¹⁵ 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

- ✓ Casglu adborth gan rieni (llafar neu ysgrifenedig) er mwyn gallu asesu a wnaeth yr ymyriad fodloni ei nod/amcan.

5.3 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 sy'n seiliedig ar dystiolaeth mwy ffurfiol. Dylent fodloni'r meini prawf, fel y'u nodir yn adran 5.2. 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 D).

Cyrsiau strwythuredig anffurfiol yw'r rhai â chwricwlwm strwythuredig â nifer benodol o sesiynau grŵp. Gallant fod yn llai ffurfiol na'r rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth a ddisgrifir uchod a gellir eu defnyddio i ennyn diddordeb rhieni mewn cymorth rhianta. Mae ganddynt ddyddiad cychwyn a gorffen penodol ac maent ar gau i newydd-ddyfodiaid ar ôl iddynt gychwyn. Dylent fodloni'r meini prawf a nodir yn adran 5.2.

Ni nodwyd yn benodol yn yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru 2013) y ceir tystiolaeth gadarn eu bod yn gwella canlyniadau i rieni a phlant. Fodd bynnag, mae'r rhain yn rhaglenni sy'n bodloni'r meini prawf uchod; neu'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 i'w darparu 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 gellir ei gyflawni a phwyslais eglur ar yr hyn y disgwylir i'r ymyriad ei ddarparu.

Darperir rhestr o raglenni rhianta strwythuredig anffurfiol mewn grwpiau a awgrymir yn Atodiad D.

5.4 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 mewini prawf, fel y'u nodir yn adran 5.2. Dylid rhoi pwyslais eglur ar yr hyn y disgwylir i'r ymyriad ei gyflawni (gweler rhestr o raglenni a awgrymir yn Atodiad Dd).

Digwyddiadau untro neu sesiynau wythnosol y gall teuluoedd ymuno â hwy pryd bynnag y byddant yn dymuno yw sesiynau galw heibio anffurfiol. Maent yn arbennig o addas ar gyfer darparu cyngor a gwybodaeth ffeithiol i rieni, gan gynnwys ym maes datblygiad plant, hybu iechyd a rheoli mathau 'syml' o ymddygiad.

Gellir defnyddio cymorth galw heibio anffurfiol fel strategaeth effeithiol ar gyfer ennyn diddordeb teuluoedd mewn gwasanaethau a'u paratoi ar gyfer rhaglenni rhianta strwythuredig ffurfiol. Mae'n rhoi cyfle i rieni gyfarfod ag aelodau staff, 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 gymorth 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 faterion fel dyled, 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. Dylai cymorth galw heibio anffurfiol fodloni'r meini prawf yn adran 5.2.

5.5 Achrediad i rieni

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

Mae gwefan Agored Cymru yn rhoi rhagor 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)

6. Cynllunio a Darparu Cymorth Rhianta

6.1 Prosesau asesu, cyfeirio ac atgyfeirio

Dylai aelodau staff 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 asesu, cyfeirio ac atgyfeirio yn hanfodol er mwyn llwyddo i ennyn a chynnal diddordeb rhieni mewn cymorth rhianta. 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 (Moran, 2004; Whittaker et al, 2012). Yn y blynyddoedd cynnar, mae gan ymwelwyr iechyd swyddogaeth allweddol i'w chyflawni o ran hyrwyddo manteision gwasanaethau ac annog rhieni i fynychu. Gallai rhieni hefyd gael eu cyfeirio at wasanaethau gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, aelodau staff gofal plant, meddygon teulu ac aelodau staff sy'n darparu gwasanaethau eraill.

Mae'n rhaid casglu gwybodaeth er mwyn i'r broses gyfeirio ac atgyfeirio fod o ansawdd uchel. Dylai aelodau staff Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd ac aelodau staff eraill ddeall y gwahaniaeth rhwng cyfeirio ac atgyfeirio a themlo'n hyderus eu bod yn gwybod pryd i gyfeirio a phryd i atgyfeirio. Trwy gasglu gwybodaeth am y teulu, dylai aelodau staff perthnasol ddatblygu darlun o gymhlethdod y problemau a wynebir i allu penderfynu a yw cyfeirio'n ddigonol neu a fyddai atgyfeirio'n fwy priodol. Ansawdd y wybodaeth a ddarperir, dealltwriaeth yr aelodau staff perthnasol o'r gwasanaeth, a pha mor hyderus yw'r teulu y gallant ddefnyddio'r gwasanaeth, sy'n pennu a yw'r broses gyfeirio'n llwyddiannus. Y berthynas rhwng y gweithiwr proffesiynol a'r teulu, gwybodaeth gweithwyr proffesiynol am y gwasanaethau a'u dealltwriaeth ohonynt, ansawdd y wybodaeth a threfniadau chyfathrebu effeithiol sy'n pennu a yw'r broses atgyfeirio'r effeithiol. 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 ymateb mwyaf priodol.

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'i gyflawni trwy gymorth rhianta yn bwysig hefyd. Dylai asesiadau hefyd ystyried a deall cymhelliant a pharodrwydd rhieni i newid (gweler adran 6.1.2). 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.

Dylai fod gan Wasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd ddarlun cyfredol o'r gwasanaethau yn eu hardal a dyma ddylai fod y man cyswllt cyntaf i gael gwybodaeth am wasanaethau i rieni a theuluoedd. Dylai aelodau staff perthnasol feddu ar yr holl wybodaeth ynglŷn â pha wasanaethau sydd ar gael wrth gyfeirio teuluoedd, gan gynnwys gwybodaeth am sut maent yn gweithredu, yr hyn sydd ganddynt i'w gynnig, a llwybrau a meini prawf atgyfeirio. Dylent hefyd fod yn gyfarwydd â chynnwys unrhyw raglenni 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.

Os nad yw atgyfeirwyr yn deall y gwahanol ymyriadau rhianta a gynigir a'r hyn y disgwylir iddynt ei gyflawni, gallai'r rhaglen rianta beidio â chyfateb i anghenion y rhiant. Gallai hyn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd rhiant yn gadael y rhaglen ac na fydd yn cyflawni ei amcanion. Gallai hefyd arwain at ddisgwyliadau afrealistig ymhlith rhieni o'r hyn y gellir ei gyflawni trwy fynychu a faint o ymdrech sy'n ofynnol gan y rhiant.

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. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod rhieni'n ymwybodol nad yw cwblhau grŵp rhianta'n asesiad o allu rhianta na'r gallu i rianta'n ddiogel.

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 2013c) 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.

6.1.1 Y Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd a model Tîm o Amgylch y Teulu

Yn rhan o Teuluoedd yn Gyntaf, mae'n ofynnol i awdurdodau lleol ddatblygu modelau Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd a'r Tîm o Amgylch y Teulu. Mae'r modelau hyn yn cydgysylltu'r cymorth a roddir i deuluoedd sydd ag amrywiaeth o anghenion, ac mae'r cymorth hwnnw'n aml yn cynnwys rhianta.

Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd

Mae Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd wedi ei gynllunio i asesu a oes angen cymorth ar deulu ac, os felly, pa fath o gymorth sydd ei hangen.

Mae'r dull a ddilynir yn Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd, dull sy'n seiliedig ar gryfderau, yn helpu teuluoedd i berchnogi'r broses asesu ac unrhyw gynllun a gaiff ei lunio, ac yn caniatáu i ymarferwyr ddatblygu atebion sydd wedi'u teilwra. Canfu'r gwerthusiad cenedlaethol o Flwyddyn 3 Teuluoedd yn Gyntaf¹⁶ fod Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd yn rhan bwysig o'r gwaith o ymgysylltu â theuluoedd. Nododd un ymarferwr "Mae'n eich annog ac yn edrych ar gryfderau'r teuluoedd sy'n rhywbeth cadarnhaol. Weithiau nid yw'r teuluoedd yn sylweddoli bod ganddynt gryfderau."¹⁷

Tîm o Amgylch y Teulu

Defnyddir gwybodaeth a gesglir drwy'r Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd i asesu pa fath o gymorth ychwanegol y gallai fod ar deulu ei angen. Os bydd ar y teulu angen mwy nag un math ychwanegol o gymorth, bydd Tîm o Amgylch y Teulu yn cael ei sefydlu. Tîm o Amgylch y Teulu yw'r term a ddefnyddir ar gyfer y tîm sy'n cydgysylltu a goruchwyllo'r ymyriadau a dderbynnir gan deuluoedd ac a nodir drwy'r Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd. Gallai'r tîm gynnwys nifer o weithwyr proffesiynol o wahanol asiantaethau sy'n cyfarfod yn rheolaidd i drafod anghenion y teulu cyfan. Gall hwn fod yn gyfarfod wyneb yn wyneb neu'n rhith-gyfarfod. Fel rheol, ceir gweithiwr allweddol/arweiniol sef y prif bwynt cyswllt i'r teulu sy'n gyfrifol am gydgyssylltu cyfraniad gweithwyr proffesiynol eraill.

Canfu'r gwerthusiad cenedlaethol o Flwyddyn 3 y rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf fod Tîm o Amgylch y Teulu wedi llwyddo i sefydlu ffocws ar y teulu cyfan a bod ei ddull o deilwra ac o ganolbwyntio ar gryfderau yn un o lwyddiannau mwyaf Teuluoedd yn Gyntaf.¹⁸ Mae Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd a Tîm o Amgylch y Teulu yn darparu adnoddau a phrosesau ar gyfer asiantaethau o fewn pob awdurdod lleol i weithio gyda nhw: maent wedi chwarae rôl bwysig o ran datblygu a chadarnhau trefniadau gwaith

¹⁶ <http://gov.wales/docs/caecd/research/2015/150930-evaluation-families-first-year-3-en.pdf>

¹⁷ Fel y nodwyd eisoes uchod

¹⁸ <http://gov.wales/docs/caecd/research/2015/1509030-evaluation-families-first-year-3-en.pdf>

- tudalen 58

amlasiantaethol sydd wedi cyfrannu i gefnogaeth fwy effeithiol i deuluoedd sydd â llawer o anghenion.¹⁹

6.1.2 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 wneud newidiadau i'w harferion rhianta ac ar ba gam y maent yn y 'model' a amlinellir isod. 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 reddfol, 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

¹⁹ Fel y nodwyd eisoes uchod

weithgareddau marchnata (gweler adran 6.4.2 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 6.3.1 ar ymgysylltu â rhieni).

- *Cam 4: Cymryd camau (Gweithredu)* - Mae rhieni'n dechrau gwneud newidiadau cadarnhaol yn seiliedig ar gyngor 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 adran 6.4.2 ar gynnal ymgysylltiad).

- *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 adran 6.4.3 ar sicrhau datblygiad.

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).

6.2 Costau a manteision posibl rhaglenni rhianta

Costau darparu rhaglenni rhianta

Mae darparu rhaglenni rhianta yn gymharol rad, yn enwedig pan fo hynny'n digwydd ar sail grwpiau. Yn y DU, mae'r amcangyfrifon o'r costau fesul teulu

yn amrywio'n eang, yn ôl a gyfrifir y costau cychwynnol, yr hyfforddiant, yr adnoddau a'r cyfleusterau crèche. Fel rheol, mae rhaglenni rhianta yn costio tua £600 y plentyn. Mae'r gost fesul unigolyn hefyd yn dibynnu'n fawr ar nifer y rhieni sy'n mynychu'r cwrs.

Manteision posibl

Mae patrymau ymddwyn trafferthus, gan gynnwys anhwylder ymddygiad, yn effeithio ar ryw 5-10% o blant. Amcangyfrifodd un astudiaeth mai cost ychwanegol gymedrig gwasanaethau i blant 4-8 oed oedd £15,282 y flwyddyn. Mae cost cefnogi plant ag anhwylder ymddygiad tan eu bod yn oedolion ddeg gwaith cost y ddarpariaeth i blant sydd heb anhwylder ymddygiad. Mae cysylltiad cryf rhwng anhwylder ymddygiad heb ei ddatrys ag argoelion gwael o ran cyflogaeth, chwalfa briodasol a hunan-niweidio neu ymddygiad gwrthgymdeithasol (Scott et al, 2001; Edwards et al, 2007).

Mae dulliau rhianta yn allweddol o ran ymddygiad plant. Mae'n llai tebygol y bydd gan blant rhieni sy'n hybu ymddygiad rhag-gymdeithasol broblemau ymddygiad (Scott et al, 2001). Mae'r ymchwil yn dangos bod dull rhianta sy'n llym a lle mae'r ddisgyblaeth yn anghyson yn gysylltiedig ag ymddygiad gwrthgymdeithasol mwy difrifol, hyd yn oed wedi ystyried pob math o ffactorau cymdeithasol-economaidd (yr Adran Addysg, 2012).

Gall rhaglenni rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth fod yn effeithiol wrth gefnogi rhieni y mae eu plant mewn perygl o ddatblygu anhwylder ymddygiad (sy'n gysylltiedig ag ymddygiad gwrthgymdeithasol) (Edwards et al, 2007). Fodd bynnag, mae angen ymchwilio ymhellach i effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd cymharol gwahanol fodolau (yn ôl dwysedd a lleoliad y therapi) (Dretzke et al, 2005).

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod rhaglenni rhianta yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd plentyn yn dioddef anhwylder ymddygiad tan ei fod yn oedolyn a'u bod yn arbed costau i'r sector cyhoeddus mewn 5-8 mlynedd o dan amodau penodol. Amcangyfrifir cyfanswm arbedion o £16,435 y teulu dros 25 mlynedd, sy'n cymharu â chost ymyriad o £952-£2,078 (prisiau 2008/09) (Bonin et al, 2011).

Casgliad

Ychydig iawn o astudiaethau sydd asesu effaith hirdymor rhaglenni rhianta ar blant a rhieni. Heb i hynny ddigwydd, mae'n anodd asesu'r costau a'r manteision gyda sicrwydd gwirioneddol (yr Adran Addysg a Sgiliau, 2007; Moran et al, 2004).

Er bod y dystiolaeth ar gost-effeithiolrwydd yn gyfyngedig iawn, mae'r costau sy'n gysylltiedig â gwahanol ganlyniadau cymdeithasol andwyol penodol y gellid eu priodoli (i ryw raddau) i ansawdd rhianta wedi'u cydnabod i raddau gweddol sicr. Yn eu plith mae costau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy'n gallu bod yn uchel iawn, yn ariannol ac i gymdeithas. Mae costau rhaglenni rhianta wedi'u cofnodi'n helaeth, er eu bod yn

amrywio'n eang yn dibynnu ar y rhaglen, ei dwysedd, costau'r adnoddau, yr hyfforddiant, y lefelau mynychu a phwy sy'n cyflwyno'r rhaglen. Mae'r costau hyn, o gymharu ag ymyriadau adfer a ddefnyddir ar gyfer ymddygiad gwrthgymdeithasol, yn isel iawn. Hyd yn oed os mai nifer fach o deuluoedd yn unig sy'n elwa ar y rhaglenni a bod y costau sy'n gysylltiedig â'r canlyniadau negyddol hyn yn cael eu hosgoi, byddai costau'n cael eu harbed. Ychydig iawn o fanteision hirdymor, felly, fyddai angen eu gweld yn sgil rhaglen rianta i wneud y buddsoddiadau cymharol fach mewn rhaglenni rianta yn effeithiol.

6.3 Rhestr Gyfeirio Comisiynwyr Gwasanaethau

Pethau i'w hystyried wrth gynllunio neu gomisiynu gwasanaethau cymorth i rieni:

Deall y sefyllfa gyfredol

Dylai comisiynwyr ystyried anghenion cymorth rianta rhieni yn yr ardal neu'r gymuned leol y mae'r gwasanaeth yn cael ei gomisiynu ar ei chyfer (e.e. trwy ddata proffilio cymunedol o ansawdd da). Dylid ystyried hefyd lefel yr angen y bydd gofyn i'r gwasanaeth ei thargedu - o gymorth ataliol sydd ar gael yn gyffredinol i ymyriadau â phwyslais penodol, wedi eu targedu (gweler y model enfys ar dudalen 3). Dylai hyn gysylltu â blaenoriaethau cyffredin cynlluniau strategol yr awdurdod lleol neu'r Bwrdd Iechyd Lleol, a chyfrannu atynt. Dylai comisiynwyr hefyd ystyried pa wasanaethau sydd eisoes yn cael eu darparu yn yr ardal (e.e. trwy raglenni iechyd, rhaglenni cymorth i deuluoedd a ariennir gan Lywodraeth Cymru, fel Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf) ac a ellir cyfuno adnoddau. Gellir gweithio mewn ffordd fwy integredig yn ogystal â sicrhau gwerth gwell am arian trwy gyd-gomisiynu gwasanaethau cymorth rianta gyda phartneriaid sy'n rhannu amcanion tebyg o ran canlyniadau.

Cynllunio

Dylai comisiynwyr ystyried sut y gellid diwallu'r anghenion lleol a nodwyd a sut y byddai'r gwasanaeth yn diwallu'r anghenion hynny. Dylai penderfyniad o ran a ddylid comisiynu a beth i'w gomisiynu hefyd fod yn seiliedig ar y cyllid sydd ar gael, a'r adnoddau sydd eu hangen i ddarparu'r gwasanaeth; y gweithgareddau y gellir eu cyflawni gyda'r adnoddau sydd ar gael; yr aelodau staff sydd ar gael, eu hanghenion o ran sgiliau a hyfforddiant ac i ba raddau y mae'r oruchwyliaeth a'r adnoddau priodol ar gael. Mae un dull penodol yn annhebygol o lwyddo yn achos holl deuluoedd yr ardal. Mae'n werth cofio hefyd nad yw un ymyriad byr ynddo'i hun yn gallu datrys problemau difrifol (Asmussen et al (2016) (pennod 2). Wrth ystyried gwasanaethau comisiynu, mae angen rhoi sylw i'r costau a'r manteision yn osgystal ag anghenion a nodweddiad y boblogaeth leol a'r adnoddau sydd ar gael yn lleol i ddarparu'r ymyriad.

Dylid hefyd ystyried y canlynol mewn unrhyw fanyleb yn ymwneud â gwasanaeth cymorth rianta:

- A yw'r gwasanaeth cymorth rianta yn bodloni diben craidd cymorth rianta? (adran 2)

- A yw'n adlewyrchu'r egwyddorion sylfaenol? (adran 3)
- A fydd yr ymyriadau a ddarperir yn seiliedig ar dystiolaeth? Mae rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth (mewn grwpiau ac yn unigol) yn fwy dymunol gan y ceir tystiolaeth eu bod yn darparu canlyniadau cadarnhaol a'u bod felly'n fwy tebygol o fod yn gost effeithiol (gweler Atodiad B ac Ch. Mae Atodiad B yn rhoi manylion rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth a, lle mae'r wybodaeth ar gael, hefyd yn nodi eu cost-effeithiolrwydd). Pa systemau fydd yn cael eu rhoi ar waith i sicrhau y bydd yr ymarferwyr yn ffyddlon i'r rhaglen? (adran 5)
- A fydd cymysgedd o gymorth grŵp a darpariaeth unigol ar gael? Ystyriwch bod cymorth grŵp yn fwy cost effeithiol na gwaith unigol a gall hefyd hwyluso rhwydweithiau cymdeithasol gan ddarparu cefnogaeth hanfodol gan gymheiriaid i rieni a'u gwneud yn llai ynysig. Dylid darparu cymorth unigol hefyd i bobl nad yw gwaith grŵp yn addas ar eu cyfer. (adran 5)
- A fydd unrhyw gymorth anffurfiol a ddarperir yn bodloni'r meini prawf yn adran 5.2?
- At bwy y mae'r gwasanaeth yn cael ei dargedu? A yw'r themâu trawsbynciol wedi cael eu hystyried? (adran 4)
- Pwy fydd yn gymwys i dderbyn y gwasanaeth cymorth rhianta? Beth yw'r llwybrau mynediad at y gwasanaeth cymorth rhianta – a fydd yn gyffredinol neu wedi ei dargedu at boblogaeth benodol? (adran 6)
- Sut caiff y gwasanaeth ei gyflwyno? Sut bydd rhieni ac atgyfeiriwyr yn darganfod amdano? Sut bydd ymgysylltiad rhieni'n cael ei gynnal ac a fydd strategaeth ymadael yn cael ei hystyried ar gyfer rhieni? (adran 6)
- Sut bydd ystyriaeth yn cael ei rhoi i safbwyntiau rhieni sy'n defnyddio'r gwasanaethau? (adran 6)
- Sut bydd anghenion penodol neu ychwanegol grwpiau penodol o rieni'n cael eu diwallu? (adran 7)
- Pwy fydd yn cyflwyno'r gwasanaeth cymorth rhianta? A yw'r gweithlu'n ddigon medrus a chymwys i ddarparu cymorth rhianta? A fydd y gweithlu'n cael ei oruchwylio a'i hyfforddi'n briodol? Sut bydd eu perfformiad yn cael ei fonitro? (adran 8)
- Sut bydd y gwasanaeth cymorth rhianta'n cael ei fonitro a'i werthuso i sicrhau ei fod yn diwallu'r anghenion a nodwyd? (adran 9)

Caffael gwasanaethau

Dylai comisiynwyr wneud penderfyniadau ynglŷn â chaffael yn seiliedig ar ystyriaethau o'r math o wasanaeth cymorth rhianta sydd fwyaf tebygol o lwyddo i ddiwallu'r amrywiaeth o anghenion a nodwyd yn ystod y cam cynllunio a'r safonau a nodir uchod.

Dylid ystyried y canlynol wrth werthuso tendrau: mae'r ymyriad rhianta'n debygol o ddiwallu'r amrywiaeth o anghenion a nodwyd yn ystod y cam cynllunio; mae'n diwallu diben craidd cymorth rhianta; mae'n adlewyrchu'r egwyddorion sylfaenol; mae'n seiliedig ar dystiolaeth; mae wedi ystyried llwybrau mynediad ac atgyfeirio ac ymgysylltiad rhieni; mae'n ystyried anghenion penodol amrywiaeth o rieni; bydd yn cael ei ddarparu gan weithlu

â'r sgiliau priodol ac sydd wedi'u hyfforddi'n briodol; ac yn cael ei fonitro a'i werthuso er mwyn sicrhau ansawdd.

Monitro ac Adolygu

Dylai comisiynwyr sicrhau bod y gwasanaeth cymorth rhianta yn cael ei fonitro o'i gymharu â'r canlyniadau a ddisgwylir i blant a rhieni (adran 9).

6.4 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 mewn gwasanaethau cymorth rhianta, 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, dylid eu cymell 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 meysydd partneriaeth yn cyflawni llawer o weithgareddau paratoadol a sylfaenol 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 trafniadaeth, amseru a'r ddarpariaeth sydd ar gael, a gofynion sy'n cystadlu am amser rhieni. Mae gwaith ymchwil hefyd yn amlygu'r materion cyddestunol a diwylliannol cymhleth a wynebier gan rieni a allai eu hatal rhag cymryd rhan (y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, 2001; Page et al, 2007; y Sefydliad Tadolaeth, 2009; Katz et al, 2007; Brown et al, 2012; Whittaker et al, 2012; Cymdeithasol Seicolegol Prydain, 2012; Llywodraeth Cymru, 2017, 2011a). 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. Efallai hefyd y bydd nifer o rwystrau emosiynol sy'n atal rhieni rhag ymgysylltu - efallai bod arnynt ofn y byddant yn cael eu barnu gan rieni eraill neu ymarferwyr; fe allai grwpiau eu dychryn, fe allai eu hunan-barch a'u hyder fod yn isel, a gallent fod yn poeni ynglŷn â dangos eu hemosiynau'n gyhoeddus.

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 (Webster-Stratton, 1998; y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, 2001; Morawska, 2006; Katz et al, 2007; Page et al, 2007; Hutchings et al, 2007; Pledger, 2008; y Sefydliad Tadolaeth, 2009; y

Rhwydwaith Gwella Ansawdd Cenedlaethol, 2010; Parents Plus, 2011; Brown et al, 2012; Whittaker et al, 2012). Crynhoir y rhain isod. Amlinellir enghreifftiau o atebion ac arferion lleol hefyd.

6.4.1 Ymgysylltiad cychwynnol

Dylid mynd ati'n weithredol i hyrwyddo gwasanaethau cymorth rhianta cyffredinol 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 gwasanaethau cymorth rhianta

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

- Gofalwch fod gwasanaethau cyffredinol yn cael eu hysbysebu a'u marchnata'n eang, fel bod rhieni ac atgyfeirwyr yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael; (defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol pan yn berthnasol);
- Darparwch wybodaeth ysgrifenedig ddeniadol o ansawdd uchel i rieni a gofalwch fod ffurflenni a gweithdrefnau'n syml ac yn hawdd eu deall.
- Rhowch daflenni hysbysebu ar hysbysfyrddau mewn lleoliadau Dechrau'n Deg, Canolfannau Integredig i Blant a chanolfannau deuluoedd, ysgolion, siopau, llyfrgelloedd a meddygfeydd teulu.
- Ystyriwch lefel ddarllen rhieni. Mae gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Addysg Barhaus i Oedolion (NIACE) daflen sy'n cynnig cyngor 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".
- 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 llythyrau croesawu, er enghraifft, wahodd tadau'n benodol i gymryd rhan yn hytrach na defnyddio termau cyffredinol fel 'rhiant'²⁰.
- Gall aelodau staff gofal plant, ymwelwyr iechyd ac aelodau staff Dechrau'n Deg/Teuluoedd yn Gyntaf/datblygu cymunedau roi gwybodaeth i rieni am raglenni rhianta sydd ar fin cael eu cynnal.
- Rhowch wybodaeth am wasanaethau cymorth rhianta cyffredinol ar-lein (ar wefan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd er enghraifft).
- Gall aelodau staff a fydd yn cyflwyno cymorth rhianta fynd i sesiynau Aros a Chwarae; grwpiau rhieni a phlant bach; diwrnodau hwyl i'r teulu

²⁰ I gael mwy o gyngorion ar weithio gyda thadau, gweler pennod 7

a sesiynau perthnasol eraill 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:

- Ewch ati i gysylltu â'r rhieni, ee drwy ymweld â nhw yn eu cartref, drwy eu ffonio, neu drwy anfon llythyr neu garden atynt. Gall ymweliad asesu/rhagbaratool cyn yr ymyriad eich helpu i asesu addasrwydd rhaglen. Dechreuwch ddatblygu perthynas gyda'r rhieni a manteisiwch ar gyfleon i oresgyn rhwystrau ac ateb pryderon;
- 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 materion fel ymdrin â phyliau o dymer ddrwg, a defnyddiwch hyn fel bachyn i argymhell ymyriad rhianta;
- Cyflwynwch ymgysylltiad y tad fel rhywbeth pwysig a ddisgwylir, a phwysleisiwch 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 rhyngpersonol 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 diwylliannol yn teimlo bod croeso iddynt a bod hiliaeth yn cael ei herio;
- Byddwch yn ymwybodol o gyd-destun personol rhieni (e.e. eu rhyw, ethnigrwydd, anabledd, iechyd meddwl, cyfeiriadedd rhywiol 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 cytundeb 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;
- Defnyddiwch sesiynau mynediad agored fel 'Aros a Chwarae', digwyddiadau dysgu i'r teulu, partiïon 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 ac awgrymiadau o'r deunyddiau darllen 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 wasanaethau cymorth rhianta yn yr un lleoliad â gofal plant a gwasanaethau/cymorth eraill a ddefnyddir gan rieni;
- darparwch luniaeth;
- 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;
- ystyriwch amseriad a lleoliad gwasanaethau sydd fwyaf tebygol o fod yn gyfleus i rieni, gan gynnwys rhieni sy'n gweithio. Cofiwch am amseroedd ysgol, dyddiadau'r tymor ac ati.

6.4.2 Cynnal ymgysylltiad

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

Ar ôl i'r rhieni gytuno i gymorth rhianta, 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 rhianta neu wirfoddolwr addas fynd i ddsbarthiadau gyda rhieni, i gychwyn o leiaf;
- Cefnogwch rhieni i nodi eu hamcanion rhianta eu hunain, anogwch nhw i deimlo cyfrifoldeb personol ac adolygwch yn rheolaidd sut mae'n 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, wedi ymddieithrio, yn negyddol, yn heriol neu'n mynnu gormod o'r sylw;
- Hwyluswch gefnogaeth gan gymheiriaid lle bo modd;
- Anogwch rhieni i ragweld pethau a fydd eu rhwystro rhag dod, a rhowch ddyddiaduron a chalendarau 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 y rhaglen, trwy ddefnyddio ymweliadau cartref, galwadau ffôn, negeseuon testun a Facebook i gadw mewn cysylltiad â rhieni trwy gydol rhaglen rianta
- Os bydd yn ymddangos bod rhai rhieni'n cael trafferth, rhowch gefnogaeth iddynt yn ystod yr ymyriad 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;
- Gofalwch fod gweithgareddau a gwybodaeth ysgrifenedig yn hygyrch i rhieni â llythrennedd cyfyngedig neu anawsterau dysgu, neu rhieni y mae Saesneg yn iaith ychwanegol iddynt;
- 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, ac 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;
- Cynigwch gymhellion am ddod i'r sesiynau, megis tystysgrifau ar gyfer sesiynau penodol, achrediad, costau teithio a lluniaeth.

6.4.3 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 parhau i ddatblygu.

Efallai y bydd rhieni sydd wedi bod trwy ymyriad rhianta wedi ffurfio cyfeillgarwch a rhwydweithiau cefnogaeth anffurfiol ac y bydd ganddynt deimladau cymysg am y ffaith bod ymyriad rhianta'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 datblygu.

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 yr 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 gaelgwaith, neu at wasanaethau a gweithgareddau eraill yn yr ardal;
- Cynigwch y cyfle i rieni gymryd rhan mewn ymyriad rhianta ar gyfer cam nesaf datblygiad eu plant;
- Cynigwch sesiynau "atgyfnerthu", lle mae grŵp yn parhau i gyfarfod o dro i dro;
- 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 neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Gallai hwn gynnwys cyngor rhianta a newyddion am weithgareddau perthnasol yn y gymuned.

6.5 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 iddynt. 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 a mathau eraill 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.

7. 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 gwasanaeth 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 dylid eu diwallu ac y bydd angen cyngor a gwasanaethau arbenigol arnynt o bosibl.

7.1 Rhieni mewn Grwpiau Lleiafrifoedd Ethnig

Mae rhieni sydd mewn grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn wynebu nifer o wahanol rwystrau sy'n eu hatal rhag manteisio ar wasanaethau gan gynnwys gwahaniaethu; rhwystrau iaith a diwylliannol; a diffyg ymwybyddiaeth o wasanaethau a sut i gael gfael arnynt. Mae hyn yn arbennig o wir am deuluoedd sy'n ymfudwyr, yn ffoaduriaid neu'n geiswyr lloches, gan y gallai'r amgylchiadau trawmatig a achosodd iddynt adael eu mamwledydd wneud eu problemau'n waeth (Utting, 2006). Mae gwaith ymchwil wedi canfod hefyd fod rhieni o leiafrifoedd ethnig yn dweud bod ganddynt lai o rwydweithiau cefnogaeth na'r cyfartaledd, a gallai hynny eu gadael yn teimlo'n ynysig (Llywodraeth Cymru, 2013a). Fe allai rhai rhieni o leiafrifoedd ethnig deimlo bod stigma'n gysylltiedig â defnyddio gwasanaethau; a gall fod ganddynt bryderon am gyfrinachedd a chyfathrebu a'r angen posibl am gyfieithwyr (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).

Diffinnir Sipsiwn a Theithwyr Roma a Theithwyr o Dras Wyddelig fel grwpiau ethnig o dan y gyfraith ac fe'u hamddiffynnir gan Ddeddf Cysylltiadau Hiliol (Diwygio) 2000. Cynhaliodd y Pwyllgor Cyfle Cyfartal (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2003) adolygiad o'r gwasanaethau a ddarperir i Sipsiwn a Theithwyr, a chanfuwyd mai Sipsiwn a Theithwyr, mewn sawl ffordd, yw'r grŵp lleiafrif ethnig y gwahaniaethir fwyaf yn ei erbyn yng Nghymru. Canfuwyd hefyd eu bod yn rhoi pwyslais ar: uned deuluol gref, teuluoedd estynedig cryf iawn; y gwerth a roddir ar blant a phwysigrwydd addysg; traddodiadau diwylliannol caeth a theimlad o falchder yn eu hunaniaeth ddiwylliannol. Canfu'r adroddiad hefyd y gallai teuluoedd fod yn amharod i ddefnyddio gwasanaeth oherwydd eu bod yn ofni stigma a rhagfarn; oherwydd nad ydynt yn ymddiried mewn darparwyr gwasanaeth; ac oherwydd y gallai eu lefelau llythrennedd fod yn gyfyngedig hefyd.

Amlinellir strategaethau a awgrymir ar gyfer gweithio gyda rhieni o leiafrifoedd ethnig isod.

- 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 rhyngpersonol a hwyluso grŵp yn arbennig o bwysig ar gyfer ymgysylltu'n llwyddiannus â rhieni o grwpiau lleiafrifoedd ethnig;
- Defnyddiwch aelodau staff â hygredded digonol y gellir ymddiried ynddynt yng nghyswllt cefndir y rhiant;
- 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;
- Os oes modd, defnyddiwch leoliadau sy'n gyfarwydd i boblogaethau lleiafrifoedd ethnig;
- Peidiwch â chymryd yn ganiataol y gall rhieni ddarllen gwybodaeth yn Saesneg neu yn eu hiaith eu hunain;
- Wrth gyfieithu deunyddiau ysgrifenedig, defnyddiwch gyfieithwyr ar y pryd proffesiynol yn hytrach na rhywun sy'n siarad yr iaith yn unig;
- 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 person 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.

7.2 Rhieni ifanc

Mae beichiogrwydd ymhlith merched yn eu harddegau yng Nghymru wedi gostwng tua 25% yn y 10 mlynedd diwethaf (y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2013). Fodd bynnag, bydd llawer o'r rhieni ifanc hyn yn byw yn yr ardaloedd lle ceir yr amddifadedd mwyaf. Maent hefyd yn wynebu heriau ychwanegol er enghraifft y ffaith eu bod yn unig riant, yn byw mewn tai gwael ac yn ymdopi ar incwm isel. Maent hefyd yn fwy tebygol o fod â chyflawniad addysgol isel, hunan-barch isel ac iselder (gan gynnwys iselder ôl-enedigol) (Bradshaw, 2006). Mae mamau ifanc mewn perygl mwy o iselder ôl-enedigol na'r cyffredin ac, os na eir ati i ddelio â'r peth, gall arwain at ganlyniadau hirdymor i'r fam a'i phlentyn (gweler hefyd adran 8.9 isod). Hefyd, fe allent fod wedi dioddef chwalfa yn eu teulu a'u perthynas, ac felly efallai y bydd y cymorth sydd ganddynt yn gyfyngedig os oes ganddynt gymorth o gwbl.

Mae pobl ifanc sy'n derbyn gofal, neu wedi bod yn blant sy'n derbyn gofal, hefyd yn fwy tebygol o ddod yn rhieni'n gynnar. Mae rhieni yn eu harddegau a'u plant yn agored i amrywiaeth eang o ganlyniadau gwael gan gynnwys

cyfraddau uwch o farwolaethau ymhlith babanod, genedigaethau cyn pryd ac achosion o gael eu derbyn i adrannau damweiniau ac achosion brys. Mae cyrhaeddiad plant i famau yn eu harddegau yn aml yn is ac maent yn tueddu i ddod yn rhieni yn eu harddegau eu hunain (Hendassi a Dodwell, 2002; Taylor, 2011).

Mae llawer o bwysau'n aml ar bobl ifanc sy'n dod yn rhieni'n gynnar, gan arwain at iechyd a lles emosiynol gwael. Gall hyn waethygu os bydd rhieni ifanc yn cael eu hynysu oherwydd eu trefniadau byw. Mae llawer o bobl ifanc yn teimlo'n ymwybodol o stereoteipiau negyddol sy'n gysylltiedig â'u hoedran. Efallai y byddant yn teimlo dan bwysau i brofi eu bod yn rhieni da ac felly teimlo'n amharod i ofyn am help. Gallai hyn fod yn arbennig o wir yn achos rhieni ifanc sydd mewn gofal, neu wedi bod mewn gofal (Hendassi a Dodwell, 2002; Taylor, 2011).

Mae pobl ifanc sydd wedi bod mewn gofal neu wedi cael eu maethu bron i 2.5 gwaith yn fwy tebygol o ddod yn rhieni yn eu harddegau, o'u cymharu â'r rhai a fagwyd gyda'r ddau riant naturiol. Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod chwarter y plant a oedd wedi bod mewn gofal yn rhieni erbyn iddynt fod yn 20 oed. Gall rhieni ifanc sy'n gadael gofal brofi'r un anawsterau â'r rhai a wynebir gan bob mam ifanc, ond maent yn llai tebygol o fod â chefnogaeth gyson a chadarnhaol gan oedolyn ac yn fwy tebygol o orfod symud. I rai sy'n gadael gofal, efallai mai cael babi yw'r un elfen gyson mewn bywyd lle mae pethau'n newid trwy'r adeg, gan gynnig rhywfaint o sefydlogrwydd iddynt a theimlad o bwrpas neu gyfeiriad yn eu bywydau. Gallai rhai fod o'r farn bod cael plentyn yn gyfle i gael rhywun i'w garu ac yn gyfle i wneud iawn am eu profiadau negyddol eu hunain o berthynas deuluol ac o gael eu rhianta (Haydon, 2006; Biwro Cenedlaethol y Plant, 2006).

Mae barn rhai pobl ifanc sy'n derbyn gofal am weithwyr proffesiynol yn negyddol. Maent yn teimlo eu bod wedi cael eu siomi ganddynt, ac fe allent fod o'r farn bod gweithwyr proffesiynol yn fusneslyd ac nad ydynt yn ofalgar. O'r herwydd, mae'n bosibl na fyddant yn ymddiried mewn gwasanaethau a gallent fod yn amharod i ymgysylltu â hwy neu eu hystyried yn ffynhonnell cymorth a chefnogaeth. Efallai hefyd y bydd ganddynt bryderon y bydd y gwasanaethau hyn yn eu barnu fel rhieni anaddas ac y bydd eu plant yn cael eu cymryd o'u gofal.

Mae tadau ifanc hefyd yn wynebu rhwystrau sy'n eu hatal rhag bod yn rhan o fywydau eu plant. Gallent fod yn byw mewn tai gwael, gallai eu hincwm fod yn isel, neu fe allent wynebu gwrthwynebiad gan y fam neu deulu'r fam. Yn anffodus, gallent hefyd wynebu tybiaethau negyddol gan ddarparwyr gwasanaeth, er bod gwaith ymchwil yn awgrymu yr hoffent gymryd mwy o ran ym magwraeth eu plant. Mae gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu bod gwasanaethau'n tueddu i anwybyddu tadau ifanc, eu hymyleiddio neu wneud iddynt deimlo'n anghyfforddus, er eu bod yn dymuno cael eu cynnwys a derbyn gwybodaeth a chyngor. Mae astudiaethau amrywiol, gan gynnwys Astudiaeth Carfan y Mileniwm, wedi canfod bod 50% o bartneriaid i famau yn eu harddegau yn byw gyda hwy yn ystod eu beichiogrwydd, sy'n awgrymu cyfle delfrydol i ennyn diddordeb y ddau riant mewn gwasanaethau.

Dangoswyd hefyd bod cyfranogiad tadau ifanc wedi arwain at nifer o ganlyniadau cadarnhaol gan gynnwys mamau yn dioddef llai o straen, yn nodi lefelau is o iselder a gwell hunan-barch ac ymddygiadau ymlyniad mwy cadarnhaol tuag at eu plant (y Sefydliad Tadolaeth, 2013) (gweler hefyd 7.3 Tadau).

I rai pobl ifanc yn eu harddegau, cynyddwyd eu hyder, a'u teimlad o hunanwerth a chyflawniad yn sgil cael babi'n ifanc; daeth â statws cymdeithasol ac annibyniaeth iddynt; rhoddodd ganolbwynt a phwrpas i fywydau a oedd yn arfer ymddangos yn wag ac fe'i hysgogodd i ddod o hyd i waith a chynllunio ar gyfer gwell dyfodol. (Ymddiriedolaeth y Tywysog 2001).²¹

Ceir tystiolaeth sy'n awgrymu y gall gofal cynenedigol da, ymweliadau cartref ac addysg rianta (unigol ac mewn grŵp) wella canlyniadau i famau ifanc a'u babanod (Biwro Cenedlaethol y Plant, 2006).

Amlinellir strategaethau a awgrymir ar gyfer gweithio gyda rhieni ifanc (gan gynnwys pobl ifanc sydd wedi bod mewn gofal) isod:

- 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 Tadau²²

Mae Erthygl 18 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cydnabod yr egwyddor bod gan y ddau riant gyfrifoldebau cyffredin am fagwraeth a datblygiad y plentyn, ac mai lles y plentyn fydd y peth pwysicaf iddynt. Mae'n nodi hefyd y bydd y wladwriaeth yn cynnig cymorth priodol i rieni a gwarcheidwaid cyfreithiol i gyflawni eu cyfrifoldebau magu plant.

²¹ Dyfynnwyd yn Hendassi, M. a Dodwell, C. (2002) "Supporting Young Parents Models of Good Practice", Cymdeithas Gristnogol Menywod Ifanc

²² 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.

Gall tadau (sy'n byw gyda'u plant neu'n byw ar wahân i'w plant, tadau biolegol neu lysdadau) gael effaith fawr (gadarnhaol a negyddol) ar fywydau eu plant. Dyna pam mae'n bwysig bod gwasanaethau yn rhoi sylw i'r berthynas rhwng tad a phlentyn wrth ystyried y cymorth rhianta y dylid ei ddarparu ar gyfer teulu (McAllister a Burgess, 2012).

Wrth asesu anghenion o ran rhianta a chymorth rhianta, mae'r rhan fwyaf o ymarferwyr yn cydnabod yr ystyrir bod ymgysylltu â thadau yn agwedd bwysig er mwyn cynnal asesiad cyflawn o sefyllfa'r teulu, cefnogi'r teulu a sicrhau newid i ymddygiad (Kellett ac Apps, 2009).

Gallai rhai gwasanaethau fod yn wylidwrus o ymgysylltu â thadau oherwydd pryderon ynglŷn â risgiau i blant. Dylid rhoi sylw difrifol bob amser i bryderon ynglŷn â risgiau gan riant, ond gellir cefnogi'r rhan fwyaf o dadau (yn ogystal â mamau) i ddysgu sgiliau a chryfhau eu gallu rhianta (Burgess a Bartlett, 2004). Mae'r rhan fwyaf o dadau (waeth a ydynt yn byw gyda'u plentyn ai peidio) yn awyddus i gymryd rhan ym mywydau eu plant a chyflawni swyddogaeth fwy ymarferol. Mae tadau yn tueddu i barhau â'r lefelau cyfranogiad a sefydlir yn gynnar, ac mae'n ymddangos bod y cyfnod cynnedigol yn gyfnod pan fo tadau'n fwy parod i ymgysylltu (Plant yng Nghymru, 2008).

Mae gwaith ymchwil (Utting, 2006; Plant yng Nghymru, 2008; y Sefydliad Tadolaeth, 2010; McAllister a Burgess, 2012) yn dangos bod cyfranogiad y tad yn cynnig llawer o fanteision i blant, gan gynnwys:

- gwell datblygiad iaith a chyrhaeddiad addysgol uwch;
- llai o broblemau ymddygiad gan blant;
- llai o ymddygiad troseddol a llai o gamddefnyddio sylweddau;
- mwy o hunan-barch;
- mwy symudol o ran galwedigaeth.

Gwelir yr effeithiau hyn mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu hefyd, lle mae tadau nad ydynt yn byw gyda'u plant yn cymryd rhan ymarferol yn eu bywydau. Canfuwyd hefyd bod plant sy'n cael eu geni i famau yn eu harddegau yn profi llai o broblemau ymddygiad a bod eu sgoriau darllen yn uwch pan fo mwy o gyswilt rhwng y tad a'r plentyn, gan gymryd ffactorau risg i'r fam i ystyriaeth (y Sefydliad Tadolaeth, 2009, 2010, 2013).

Mae llawer o ddynion yn ystyried gwasanaethau cymorth rhianta fel lleoedd sydd wedi eu cynllunio i gefnogi mamau a'u plant yn bennaf ac, o'r herwydd, gallent deimlo'n amharod i ofyn am help drwy'r llwybrau hyn. Roedd y gwerthusiad o Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru, 2013a) yn cadarnhau hyn ac roedd rhai tadau yn amharod i droi at wasanaeth sy'n gysylltiedig â phlant gan nad dyna'u 'lle' nhw, oherwydd bod rhai yn dal i ystyried mai cyfrifoldeb y fam yw rhianta. Roedd tybiaeth hefyd y byddai'r gwasanaethau'n llawn menywod, a hynny'n gwneud rhai tadau'n wylidwrus o ymuno a bod yr unig ddyn yn y grŵp. Gallai'r safbwynt hwn gael ei gefnogi gan y ffaith bod llawer o wasanaethau cymorth rhianta'n llawn menywod ac y tybir bod yr amgylchedd yno'n un benywaidd (Ghate et al, 2000).

Efallai hefyd fod gan rai dynion (a menywod) syniad nad yw swyddogaeth fagwraeth yn gweddu'n naturiol i ddynion, a gallai hynny eu gwneud yn fwy tebygol o gredu nad yw gwasanaethau cymorth rhianta yn rhywbeth iddynt hwy. Er bod y rhan fwyaf o fenywod sy'n defnyddio gwasanaethau rhianta o blaid cynnwys dynion yn y gwasanaethau hynny, gallai wneud i rai deimlo'n anghyfforddus petai dynion yn cael eu cynnwys. Mae angen cydnabod hyn ac ymdrin â'r sefyllfa gyda chydymdeimlad.

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; Panter-Brick et al, 2014).

- 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;
- 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;
- Gofalwch fod gwasanaethau rhianta'n cael eu hyrwyddo, trwy iaith a delweddu cadarnhaol, fel rhai sydd ar gael i famau a thadau (gan gynnwys tadau nad ydynt yn byw gyda'u plant pan fo modd);
- 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 a chydrieni;
- Dylai fod gan aelodau staff (gyda chefnogaeth ar lefel reoli) ymrwymiad cadarnhaol i weithio gyda dynion a gwerthfawrogi swyddogaeth y tad;
- Gofalwch fod mamau a thadau yn cael gwybodaeth glir ynghylch gwasanaethau cymorth rhianta ac yn cael eu gwahodd i fod yn rhan ohynynt;
- 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.

7.4 Rhieni anabl

Amcangyfrifwyd bod 1.1 miliwn o aelwydydd â phlant dibynnol yn y DU sydd ag o leiaf un rhiant anabl (SCIE, 2007). Canfu gwaith ymchwil gyda rhieni anabl eu bod yn dymuno i'w swyddogaeth fel rhiant gael ei chydabod ac nad ydynt eisiau i dybiaethau gael eu gwneud am eu gallu i rianta. Nid yw'r gefnogaeth y mae pobl anabl yn ei gwerthfawrogi amlaf wrth rianta eu plant yn ddim gwahanol i'r math o gefnogaeth y mae ar bob rhiant ei hangen yn ei hanfod, ac mae hyn yn cynnwys y cyfle i fanteisio ar wasanaethau gwybodaeth a chymorth rianta (y Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol, 2009).

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pobl â namau corfforol, namau ar y synhwyrâu, anawsterau dysgu, anawsterau iechyd meddwl, salwch hirdymor neu HIV/AIDS yn wynebu rhwystrau cyffredin sy'n eu hatal rhag derbyn cymorth priodol ar gyfer eu swyddogaeth rianta (Morris, 2003). Dylid mynd i'r afael ag anghenion unigol rhieni anabl ac unrhyw addasiadau sy'n ofynnol cyn gwneud unrhyw ddyfarniad ynglŷn â gallu i rianta (Utting, 2006; y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth, 2007).

Efallai y bydd angen cefnogaeth ar rieni ag anabledau dysgu i gyflawni eu swyddogaeth. Canfu gwaith ymchwil yng Nghymru (Anabled Dysgu Cymru, 2008) fod rhieni ag anawsterau dysgu hyd at hanner can gwaith yn fwy tebygol o gael cymryd eu plant oddi wrthynt na rhieni eraill, a hynny fel rheol oherwydd pryderon am y perygl o niwed oherwydd esgeulustod yn hytrach na chamdriniaeth. Mae diffyg gwasanaethau cymorth yn ffactor allweddol sy'n dylanwadu ar benderfyniadau'r llysoedd. Gall rhieni ag anawsterau dysgu ddysgu gofal plant, diogelwch yn y cartref, iechyd plant a sut i ryngweithio a'u plant, ac maent yn gwneud hynny – mae rhaglenni yn y cartref yn tueddu i fod yn fwy llwyddiannus.

Nodwyd yr arfer da canlynol ar gyfer gweithio gyda rhieni ag anawsterau dysgu (gallent fod yn berthnasol i bobl anabl eraill hefyd) (McGaw, 2000; y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth, 2007; Anabled Dysgu Cymru, 2008; Howarth, 2013):

- Cydnabod pwysigrwydd cysylltiadau a chefnogaeth deuluol;
- Ceisiwch adnabod lefelau isel o angen sy'n debygol o arwain at anawsterau i rieni a thanseilio lles a datblygiad plant os na roddir sylw iddynt;
- Pwysleisiwch waith ataliol yn hytrach nag ymyriad mewn argyfwng – adnabod angen am gymorth ar gamau cynnar y profiad rianta;
- Rhagwelwch angen am gymorth a allai godi ar wahanol gamau yng nghylch bywyd teulu;
- Gofalwch fod gwahanol gyfrifoldebau'r gwasanaethau i oedolion ac i blant, a'r dulliau o gydgyssylltu a chynllunio, yn eglur;

- Gofalwch eich bod yn trin rhieni â pharch ac mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eich bod yn gwrando arnynt a rhoddwch gefnogaeth iddynt o ran sut i wneud pethau;
- Gofalwch fod gwybodaeth yn hygyrch, mewn fformatau priodol ac yn cael ei chyfathrebu'n eglur - gall cymhorthion gweledol wedi eu teilwra weithio'n dda;
- Gellir datblygu sgiliau'n well trwy rannu tasgau cymhleth yn gamau llai; mae rhieni'n dysgu'n ymarferol, gyda phwyslais ar sgiliau a chyfleoedd ar gyfer modelu ac adborth;
- Mae teuluoedd yn ymateb yn dda i wasanaethau sy'n cynnig cysondeb a pharhad o ran adnoddau a chefnogaeth aelodau staff;
- Pwysleiswch gryfderau rhieni;
- Darparwch gefnogaeth hirdymor a hyblyg sy'n rhoi ystyriaeth i'r sgiliau newydd sydd eu hangen wrth i blant ddatblygu.

7.5 Rhieni â phlentyn anabl a/neu blentyn ag anghenion dysgu ychwanegol

Efallai y bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar rieni â phlentyn anabl a/neu ag anghenion dysgu ychwanegol, i'w helpu i addasu ac ymdopi â'u hamgylchiadau, sy'n aml yn anodd. Felly byddant yn wynebu'r un problemau rhianta a wynebir gan rieni eraill ond bydd yn rhaid iddynt addasu i newidiadau sy'n gysylltiedig ag anghenion penodol eu plentyn hefyd, a gall hynny arwain at bwysau emosiynol, cymdeithasol, corfforol ac ariannol ychwanegol. Gall fod angen gofal corfforol parhaus ar rai plant, ac fe allai eraill ymddwyn yn heriol (Utting, 2006; Cyswllt Teulu, 2013a; 2013b).

Ceir rhai rhaglenni (gweler Atodiadau B ac Dd) sydd wedi eu teilwra i anghenion penodol rhieni â phlentyn anabl. Gallai rhai rhaglenni rhianta cyffredinol fod yn addas hefyd, os ydynt yn cael eu cyflwyno gan aelodau staff sy'n gyfarwydd ag anghenion ychwanegol y plentyn ac sy'n eu deall.

7.6 Gofalwyr maeth a gofalwyr sy'n berthynas

Gellir rhoi plant na allant fyw gyda'u rhieni eu hunain mewn gofal maeth. Ar 31 Mawrth 2016, roedd 5,662 o blant yn derbyn gofal gan eu hawdurdod lleol yng Nghymru. Mewn lleoliadau maeth yr oedd tri chwarter (75 y cant) y plant sy'n derbyn gofal²³ (Ystadegau Gwladol, 2014). Gellir defnyddio maethu i helpu plant neu bobl ifanc trwy gyfnod anodd yn eu bywydau neu i ddarparu gofal dros dro tra bod rhieni'n cael help i ddatrys problemau. Bydd plant yn aml yn dychwelyd adref ar ôl i'r problemau hyn gael eu datrys a phan ystyrir y gall eu rhieni ofalu amdanynt yn ddiogel. Fe allai plant eraill barhau mewn gofal maeth hirdymor, cael eu mabwysiadu neu symud ymlaen i fyw'n annibynnol.

Gall fod yn dasg gymhleth, llawn straen i ofalu am blant sy'n derbyn gofal gan y gallai fod gan rai plant a phobl ifanc sy'n dod yn rhan o'r system ofal

²³ Plant sy'n derbyn gofal – Plant sy'n derbyn gofal gan yr awdurdod lleol yw'r rhain, trwy orchymyn a wnaed gan lys neu gytundeb gyda'u rhieni. Gallai hynny fod mewn cartref preswyl, gydag aelodau arall o'u teulu estynedig neu gyda gofalwyr maeth.

anawsterau emosiynol ac ymddygiadol heriol ac fe allent fod yn dioddef o anhwylderau emosiynol neu ymddygiadol. Mae llawer wedi cael eu cam-drin neu eu hesgeuluso (Utting, 2006; Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2009).

Mae aelod arall o'r teulu'n gofalu am rai plant, a gallai hynny ddigwydd yn achlysurol neu'n fwy rheolaidd. Gall rhai aelodau o'r teulu (teidiau a neiniau fel rheol) fod yn ofalwyr sy'n berthynas²⁴ hefyd a gofalu am eu hwyrion a'u hwyresau'n llawn amser. Gall y rhain fod yn drefniadau maethu swyddogol neu anffurfiol (heb gynnwys asiantaethau lles plant). Mae'r rhan fwyaf o drefniadau gofal o'r fath yn anffurfiol, sy'n golygu nad oes gan ofalwyr sy'n berthynas unrhyw hawl awtomatig i gymorth (Selwyn et al, 2013).

Mae gwaith ymchwil yn dynodi mai Cymru sydd â'r gyfran uchaf o blant sy'n derbyn gofal gan berthynas yn y DU. Roedd gofalwyr sy'n berthynas yn fwy tebygol o fod yn byw yn yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf yng Nghymru, a bod â chyfradd uwch na'r cyfartaledd o anabledd neu salwch hirdymor sy'n cyfyngu ar eu bywyd (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2012a). Mae plant yn aml yn dod i fyw gyda gofalwr sy'n berthynas oherwydd bod eu rhieni wedi'u cam-drin yn emosiynol neu'n gorfforol ac wedi'u hesgeuluso. Gall yr amgylchiadau sy'n achosi i blant symud i fyw at berthnasau fod yn anhrefnus a heb eu cynllunio. Mae gan y plant yn yr achosion hyn broblemau emosiynol ac ymddygiadol cymhleth yn aml, oherwydd yr amgylchiadau sy'n gysylltiedig â'r ffaith eu bod yn derbyn gofal, ac mae hyn yn ei gwneud yn anodd i'w gofalwyr (Selwyn et al, 2013).

Gall plant hefyd gael gofal o dan Orchymyn Gwarchodaeth Arbennig. Yn aml, aelodau o deulu'r plentyn yw gwarcheidwaid arbennig neu efallai eu bod yn arfer bod yn ofalwyr maeth iddo. Mae'r Gorchymyn Gwarchodaeth Arbennig yn rhoi lefel uchel o gyfrifoldeb rhiant i'r gwarcheidwad arbennig mewn perthynas â phob penderfyniad bron sy'n effeithio ar y plentyn, ac mae'n cyfyngu ar hawliau rhieni gwaed rhag ymyrryd neu herio'r gorchymyn heb ganiatâd y llys. Mae gwarchodaeth arbennig, felly, yn darparu statws cyfreithiol sy'n cynnig mwy o ddiogelwch na maethu hirdymor, ond heb dorri'n llwyr yn gyfreithiol y cysylltiad â theulu gwaed y plentyn sy'n digwydd yn sgil mabwysiadu. Fel rheol bydd Gorchymynion Gwarchodaeth Arbennig yn parhau mewn grym nes i'r plentyn gyrraedd 18 oed.

7.7 Rhianta plant wedi eu mabwysiadu

Efallai y bydd rhai teuluoedd â phlentyn neu blant wedi eu mabwysiadu yn cael anawsterau, ac weithiau nid yw anghenion y plant hyn ar ôl iddynt gael eu lleoli yn cael eu gwerthfawrogi'n llawn (Utting, 2006). Mae'n bosibl iawn y bydd gan blant sydd wedi eu mabwysiadu anghenion cynnar sydd heb eu diwallu, a bydd gan bob un ohonynt brofiadau o ryw fath o golled neu drawma. Yn 2015-16, roedd 64 y cant o'r plant a ymunodd â'r system ofal yng Nghymru wedi gwneud hynny o ganlyniad i gamdriniaeth ac esgeulustod yn ystod eu bywydau cynnar ac mae gan tua 40 y cant o'r holl blant a leolir i'w

²⁴ Gofal gan berthynas yw'r term a ddefnyddir ar gyfer sefyllfaoedd lle mae plant yn byw'n llawn amser gyda pherthnasau, yn hytrach na chyda'u rhieni genedigol. Gallai'r perthnasau hyn fod yn deidiau a neiniau, yn fodrybedd ac ewythrod neu'n frodyr neu chwiorydd hŷn.

mabwysiadu anghenion gofal cymdeithasol ac iechyd sylweddol (gan gynnwys anawsterau corfforol a datblygu) sy'n galw am wasanaethau arbenigol.

Mae pob plentyn sydd wedi'i fabwysiadu wedi cael eu gwahanu oddi wrth eu teuluoedd genedigol ac wedi treulio amser yn y system ofal. Mae'r profiadau hyn yn golygu y gallai'r plant deimlo ansicrwydd, y gallai fod ganddynt broblemau datblygiadol a/neu anawsterau cymdeithasol ac ymddygiadol. Gallent fod wedi effeithio ar eu hymlyniad a'u cydberthnasau, yn enwedig os ydynt wedi bod mewn nifer o leoliadau yn y system ofal. Gallent gael trafferth gyda'u perthynas â phobl eraill a bywyd o ddydd i ddydd. Hefyd, nid oes gan rieni sy'n mabwysiadu plentyn neu blant unrhyw brofiad uniongyrchol blaenorol o rianta yn aml.

Fe allai'r anawsterau a wynebier gan rai teuluoedd â phlant wedi eu mabwysiadu fynd y tu hwnt i'r cyfnod cynefino cychwynnol. Mae llawer o deuluoedd yn cael trafferth ar adegau trosglwyddo pwysig mewn bywyd, er enghraifft pan fydd eu plant yn mynd i'r ysgol uwchradd a/neu pan fyddant yn cyrraedd y glasoed, er y gallai hynny fod flynyddoedd lawer ar ôl y broses fabwysiadu. Fe allai rhieni sy'n mabwysiadu barhau i fod ag angen cymorth felly, gan gynnwys yr angen i ddatblygu sgiliau rhianta ar gyfer ymdrin ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol (Utting, 2006; Adoption UK, 2013).

Comisiynodd Llywodraeth Cymru ymchwil i'r graddau y mae'r broses fabwysiadu yn tarfu ar blentyn a'r cymorth sydd ei angen yn dilyn y broses. Amlygwyd yr angen am gymorth amserol, hwylus, priodol, proffesiynol sy'n seiliedig ar wybodaeth. Mae cymorth o ansawdd yn gallu gwrthbwysu'r angen am wasanaethau dwysach yn nes ymlaen ac yn gallu osgoi tarfu ar y plentyn. (Ottaway/Holland et al a Selwyn/Meakings et al).

Y cynllun oedd cyhoeddi'r ymchwil hwn tua'r un adeg ag y byddai Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol Cymru yn cael ei greu yn 2014, a ddaeth â gwasanaethau mabwysiadu ynghyd ar lefel genedlaethol, lle roedd y rhan fwyaf o'r gwasanaethau yn cael eu darparu drwy bum Gwasanaseth Cydweithredol Rhanbarthol.

Un o brif elfennau gwaith y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol yw'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau cymorth mabwysiadu, sy'n cynnig dull cydlynol o ddatblygu cymorth mabwysiadu ledled Cymru am y tro cyntaf. Mae'r fframwaith yn seiliedig ar gynnig clir o gymorth cyffredinol i bob teulu sy'n mabwysiadu; cymorth pwrpasol i deuluoedd ag anghenion penodol; a chymorth arbenigol i deuluoedd lle mae angen asesiadau a gwasanaethau arbenigol a therapiwtig.

Efallai y bydd rhai plant sydd â phroblemau ymlyniad yn ymddwyn yn ymosodol yn sgil eu gofid eithafol, a gallant fod yn dreisgar tuag at eu rhieni. Mae hyn yn arwydd y gallai fod angen cymorth arbenigol. Mae Adoption UK ac After Adoption wedi datblygu sesiwn hyfforddi ar Drais Plentyn yn erbyn Rhiant, sy'n cynnig cymorth arbenigol drwy ymarferwr ar ymwrthedd di-drais i deuluoedd sy'n wynebu trais o'r fath yn y cartref. Mae mwy o wybodaeth i

deuluoedd sydd wedi mabwysiadu am ddelio ag ymddygiad ymosodol plentyn i'w gweld yma: <http://www.adoptionuk.org/our-workshops/above-and-beyond-child-parent-violence>

7.8 Teuluoedd â rhiant yn y carchar

Nid yw'n cael ei fonitro fel mater o drefn faint o garcharorion yn y DU sy'n rhieni. Fodd bynnag, mae'r Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai (2012) yn amcangyfrif bod 200,000 o blant yng Nghymru a Lloegr â rhiant yn y carchar yn 2009. Rhoddir straen mawr ar deuluoedd pan fydd rhiant yn y ddalfa ac mae'r ffaith bod llawer o garcharorion yn cael eu cadw mor bell oddi wrth eu cartrefi yn ei gwneud yn anos fyth iddynt gynnal y cyswllt â'u plant (pan fo'n briodol). Yn 2009, 50 milltir oedd y pellter cyfartalog i ddynion a 55 milltir i fenywod (yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, 2012). Efallai y bydd gan deuluoedd ag incwm isel neu sy'n derbyn budd-daliadau hawl i gael help gyda'r gost o ymweld â'u perthynas yn y carchar²⁵. Mae rhai carchardai yn cynnal diwrnodau plant a theuluoedd hefyd, neu'n cynnig manau chwarae, sy'n gwneud ymweliadau'n llai digalon i blant.

Mae teuluoedd carcharorion yn fwy tebygol o wynebu anawsterau ariannol a dyled ac o ran eu llety; o fod â phroblemau iechyd meddwl neu gorfforol a dioddef arwahanrwydd cymdeithasol a chael eu stigmatiddio. Gall sefydlogrwydd ac ansawdd cysylltiadau teuluol gael eu heffeithio'n ofnadwy hefyd pan fydd rhiant yn y carchar, a gall teuluoedd wynebu llawer iawn o ansicrwydd cyn ac yn ystod y carcharu a all achosi straen i'r rhiant sy'n dal i fod yn y cartref. Gallai plant i garcharorion ddioddef gorbryder a theimladau o ansicrwydd oherwydd absenoldeb eu rhiant (sy'n aml yn sydyn ac annisgwyl) o'r cartref (Gweithredu dros Deuluoedd Carcharorion, 2010). Gall newidiadau i strwythur y teulu olygu bod y tad, partner, taid neu nain neu berthynas arall yn cymryd y prif gyfrifoldeb am ofal plant. Gallai rhai plant gael eu cymryd i ofal maeth neu gael eu mabwysiadu mewn rhai achosion.

Mae tystiolaeth ymchwil yn awgrymu cysylltiad cryf rhwng achosion o garcharu rhieni ac effeithiau andwyol i blant, gan gynnwys y perygl o ymddygiad gwrthgymdeithasol a phroblemau iechyd meddwl (y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth, 2008). Mae teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan garchariad rhiant yn grŵp agored i niwed sy'n debygol o fod angen cymorth ychwanegol. Fodd bynnag, efallai y byddai'n well ganddynt fod yn anhysbys oherwydd embaras neu bryderon am y stigma sy'n gysylltiedig â'r ffaith bod rhiant wedi'i garcharu.

Gallai helpu teuluoedd i deimlo'n fwy hyderus ynglŷn â gofyn am gefnogaeth a gwybodaeth am eu sefyllfa pe byddai ymwelydd iechyd yn ymgysylltu â'r teuluoedd ar y cychwyn, yn datblygu perthynas â hwy ac yn mabwysiadu agwedd nad yw'n feirniadol. Efallai y bydd gan y plant yn yr achosion hyn broblemau emosiynol ac ymddygiadol sy'n anodd i'w gofalwyr. Gallai cymorth rhianta gynnig strategaethau effeithiol i'r gofalwr ar gyfer ymateb i'r ymddygiad, a'i gefnogi i ddatblygu perthynas gadarnhaol gyda'i blant.

²⁵ <http://bit.ly/2bm2mJp>

Gellir hefyd ddarparu cymorth ymarferol a gwybodaeth i deuluoedd, er enghraifft trwy gysylltiadau â sefydliadau eraill sy'n darparu gwasanaethau i deuluoedd sydd ag aelod yn y carchar.

Gellir helpu i ddiwallu anghenion teuluoedd carcharorion yn well trwy hyfforddi ymarferwyr a chodi eu hymwybyddiaeth. Mae Gweithredu dros Deuluoedd Carcharorion yn cynnig hyfforddiant "The Hidden Sentence" a chyrsgiau 'Train the Trainer'²⁶, sy'n addas ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda theuluoedd i droseddwr gan gynnwys gweithwyr chwarae, ymwelwyr iechyd a gweithwyr cymorth i deuluoedd. Mae'r cwrs yn rhoi darlun cyffredinol o'r materion sy'n effeithio ar deuluoedd carcharorion, a strategaeth ac adnoddau i helpu gweithwyr proffesiynol i'w cefnogi.

7.9 Rhieni ag anghenion iechyd meddwl

Mae rhwng 30% a 50% o ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl yn rhieni â phlant dibynnol sy'n aml yn ddifreintiedig ac wedi eu hallgáu'n gymdeithasol (Fowler et al, 2007). Fe allai fod gan y rhieni broblem fyrdymor neu un nad yw'n hynod ddifrifol, megis gorbryder neu iselder ysgafn, neu fe allent fod yn dioddef o salwch meddwl difrifol a pharhaus. Mae'r mathau hyn o salwch hirdymor yn cynnwys sgitsoffrenia, anhwylderau personoliaeth ac anhwylder deubegynol.

Mae amcangyfrifon yn awgrymu bod rhwng 50% a 66% o bobl â salwch meddwl difrifol a pharhaus yn byw gydag un neu fwy o blant dan 18 oed (y Sefydliad Iechyd Meddwl).

Nid yw problemau iechyd meddwl o reidrwydd yn effeithio ar y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, ond gallant fod yn gysylltiedig â llai o allu i rianta'n gyson a chadarnhaol (Utting, 2006). Gallai rhai plant i rieni â salwch meddwl difrifol a pharhaus ddioddef lefelau uwch o broblemau emosiynol, seicolegol ac ymddygiadol na phlant a phobl ifanc yng ngweddill y boblogaeth. Gallai plant deimlo'n ansicr a phryderus y bydd eu rhiant yn mynd yn sâl a gallent gael eu bwlio yn yr ysgol. Fe allai rhai plant fod yn amharod i ofyn am help oherwydd eu bod yn ofni y byddant yn cael eu cymryd oddi wrth eu rhiant/rhieni. Gallai plant fod yn ofalwyr i'w rhieni, a bod ar eu colled yn gymdeithasol ac yn addysgol. (y Sefydliad Iechyd Meddwl)

Ceir ffactorau a allai amddiffyn iechyd meddwl plant pan fydd eu rhieni'n sâl am gyfnod hir. Mae'r rhain yn cynnwys:

- cael cefnogaeth gan asiantaethau sy'n gweithio mewn ffordd sy'n cefnogi'r 'teulu cyfan', gan gynnwys y plentyn, ei riant ac aelodau eraill o'r teulu;
- cefnogaeth gan berthnasau, athrawon, oedolion eraill a ffrindiau;
- bod â darparwr gofal arall nad oes ganddo broblemau iechyd meddwl;
- cael eu rianta mewn ffordd gyson.

²⁶ <http://www.prisonersfamilies.org.uk/Page.aspx?id=1169>

Gall grwpiau gofaluwr ifanc hefyd fod yn ffynhonnell gefnogaeth bwysig i rai pobl ifanc ac efallai y byddant hefyd yn gallu cynnig cyngor i rieni ar sut i esbonio eu hiechyd meddwl i'w plant.

Fel y nodwyd eisoes, 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 ddagreuol 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).

Dylid annog rhieni i ofyn am help i fynd i'r afael â'u hiechyd meddwl fel y gallant ddiwallu anghenion eu plant. Dylid eu sicrhau na fyddant yn cael eu barnu'n negyddol os byddant yn siarad â'u bydwaig, eu hymwelydd iechyd neu eu meddyg teulu (Mind 2010). Yn 2016, ariannodd Llywodraeth Cymru y gwaith o ddatblygu timau iechyd meddwl amenedigol cymunedol ledled Cymru. Ei nod oedd sicrhau cyngor a chymorth amserol i'r menywod hynny y nodwyd bod ganddynt broblemau iechyd meddwl cyn cael eu babi ac wedyn. Dylai hyn wella'r sefyllfa i fenywod, eu babanod a'u teuluoedd. Yn aml, bydd gwasanaethau o'r fath yn cydweithio'n agos â gweithwyr Teuluoedd yn Gyntaf i helpu'r broses o fondio cynnar rhwng plentyn a'i rieni ac i helpu i ddatblygu sgiliau rhianta.

Mae strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl a lles (Llywodraeth Cymru, 2012b) yn cydnabod pa mor bwysig yw lles meddyliol er mwyn i deuluoedd weithredu'n iachus. Ar ôl cyflwyno Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010²⁷, mae gan bob unigolyn sy'n derbyn gofal iechyd meddwl eilaidd yng Nghymru hawl i gynllun Gofal a Thriniaeth holistaidd. Mae'r cynllun Gofal a Thriniaeth holistaidd hwn yn nodi wyth maes o fywyd i'w hystyried, a "cyfrifoldebau rhianta neu ofalu" yw un o'r rheini, er mwyn sicrhau, lle'n berthnasol, bod gan bob unigolyn mewn gwasanaethau eilaidd gynllun o ran sut i gyflawni a chefnogi'r cyfrifoldebau rhianta hynny.

Yn yr un modd, ar ôl cyflwyno Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol Lleol, yn dilyn buddsoddiad o £5 miliwn yn y Mesur Iechyd Meddwl, mae gwasanaethau arbenigol ar gael yn lleol ledled Cymru ar gyfer y rhai â phroblemau llai difrifol. Gall meddygon teulu atgyfeirio rhieni at weithwyr proffesiynol sydd wedi eu lleoli naill ai yn eu meddygfeydd neu gerllaw, i gael asesiadau a chymorth ychwanegol. Mae dros 130,000 o bobl wedi derbyn asesiad yn y gwasanaethau lleol hyn ers Mehefin 2012.

²⁷ <http://wales.gov.uk/topics/health/nhswales/healthservice/mental-health-services/measure/?lang=cy>

7.10 Rhieni y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio arnynt

Mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio ar 11% o fenywod a 5% o ddynion bob blwyddyn ac mae tua 42% o ddiodefwyr trais domestig wedi ei ddiodeffwyr fwy nag unwaith. Mae Arolwg Trosedd Prydain (Arolwg Trosedd Cymru a Lloegr bellach) yn dynodi bod diodefwyr yn diodeffwyr ugain digwyddiad o gamdriniaeth ddomestig mewn blwyddyn ar gyfartaledd, sy'n aml yn mynd yn fwy difrifol bob tro (Walby ac Allen, 2004).

Cydnabyddir yn eang bod camdriniaeth ddomestig yn fath o drais sy'n seiliedig ar ryw ac sydd, ar ei fwyaf difrifol, yn effeithio ar fenywod yn bennaf (ond nid yn unig). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod menywod yn fwy tebygol o ddiodeffwyr patrymau camdriniaeth ailadroddus, a menywod yw 89% o'r rhai sy'n diodeffwyr pedwar neu fwy o achosion o gamdriniaeth ddomestig.

Er bod nifer yr achosion o gamdriniaeth ddomestig yn frawychus o uchel, mae'n hysbys nad yw'r rhai sy'n ei ddiodeffwyr yn rhoi adroddiad i'r heddlu bob tro ac mae'n rhaid trin yr holl ffigurau ar nifer yr achosion fel amcangyfrifon rhy isel.

Effaith camdriniaeth ddomestig ar y rhai sy'n ei ddiodeffwyr yn uniongyrchol

Gall camdriniaeth ddomestig achosi niwed corfforol ac, yn yr achosion mwyaf difrifol, marwolaeth (gan gynnwys hunanladdiad).

Mae camdriniaeth ddomestig yn cynnwys patrwm ymddygiad sy'n datblygu dros amser. Anaml y caiff ei chyfyngu i gamdriniaeth gorfforol ac mae'n cynnwys ymddygiad amrywiol fel arfer, gan gynnwys camdriniaeth seicolegol, emosiynol, ariannol, corfforol a rhywiol. Nid yw camdriniaeth ddomestig bob amser yn amlwg i weithiwr proffesiynol; yn ei hanfod, mae'n cynnwys gorfodaeth sy'n gudd ac sy'n cael ei chelu'n bwrpasol ac yn ystrywgar gan y camdriniwr.

Pan fydd trais corfforol yn dod i'r amlwg (yn aml wrth i ymddygiad ymosodol waethygu), anaml y mae ymosodiadau'n digwydd unwaith yn unig. Yn hytrach, maent yn digwydd yn rheolaidd, ac yn dod yn fwy a mwy difrifol yn aml. Pan fo trais corfforol yn digwydd ar y cyd â mathau eraill o gamdriniaeth, a phan fo anghenion cymhleth eraill hefyd yn bodoli sy'n aml yn cynnwys pryderon iechyd meddwl a chamddeffnydd o gyffuriau ac alcohol, mae gallu diodeffwyr i wneud penderfyniadau am ei ddyfodol yn aml yn gyfyngedig, a hithau (neu yntau) yn cael ei llywodraethu gan ymddygiad bygythiol a'i ffrwyno gan hunan-barch sathredig.

Pum mlynedd yw hyd cyfartalog perthynas lle y ceir cam-drin (Safelives, 2012). Hefyd, gall y penderfyniad i adael roi'r diodeffwyr a'r plant mewn sefyllfa beryglus. Mae menywod yn y perygl mwyaf o gael eu lladd pan fyddant hwy a'u cymar yn gwahanu neu ar ôl iddynt adael cymar treisgar (Lees, 2000).

Hyd yn oed pan fo'r effaith yn llai amlwg yn gorfforol, mae'r profiad o gamdriniaeth ddomestig yn cael effeithiau cymdeithasol difrifol a negyddol ar iechyd dioddefwyr sy'n oedolion, ac mae'n hysbys y ceir goblygiadau o ran iechyd meddwl, beichiogrwydd, anhwylderau bwyta, iechyd atgenhedlol a lles corfforol; mae hefyd yn gysylltiedig â digartrefedd a chamddefnyddio sylweddau (Safelives, 2010; Sefydliad Iechyd y Byd, 2013).

Effaith camdriniaeth ddomestig ar blant

Mae o leiaf 750,000 o blant y flwyddyn yn dystion i gamdriniaeth ddomestig. Mae 130,000 o'r rhain yn byw mewn cartrefi lle mae camdriniaeth ddomestig uchel ei risg yn parhau i ddiwydd (yr Adran Iechyd, 2002). Mae 62% o'r plant hyn yn cael eu niweidio'n uniongyrchol hefyd, 91% gan yr un unigolyn ag sy'n cam-drin yr oedolyn (Safelives, 2014).

Yn ogystal â'r perygl corfforol o niwed, mae'n hysbys bod plant sy'n byw mewn aelwydydd lle y ceir camdriniaeth ddomestig barhaus yn dioddef effeithiau negyddol ar eu lles emosiynol, eu datblygiad cymdeithasol, eu perthynas ag eraill, a'u gallu i addasu i'r ysgol (Safelives, 2014).

Effaith camdriniaeth ddomestig ar rianta

Ceir nifer o ffyrdd y gall camdriniaeth ddomestig a gwrthdaro gelyniaethus ond nad yw'n dreisgar effeithio'n andwyol ar ansawdd rianta:

- **Rhoi esiampl** - Mae rhieni sydd mewn perthynas lle y ceir gwrthdaro a thrais yn cymryd rhan mewn ymddygiad negyddol ac ymosodol ac felly'n dangos i'w plant bod hynny'n ffordd dderbyniol o ryngweithio a datrys problemau (Bandura, 1977).
- **Gelyniaeth** - Yn ogystal â'r cysylltiad hysbys rhwng cam-drin plant yn uniongyrchol a chamdriniaeth ddomestig, gallai rhieni sy'n dioddef camdriniaeth ddomestig fod yn fwy gelyniaethus tuag at eu plant, gan ddefnyddio dulliau rianta llymach a allai fod yn ddifrifol mewn rhai achosion (Holdern et al, 1998). Fe allai rhieni roi bai ar eu plant am y gwrthdaro a'r trais, yn enwedig os dechreuodd y gamdriniaeth yn sgil mater yn ymwneud â'r plentyn, megis cyswllt neu ymddygiad anodd.
- **Mynd yn fewnblyg** – Gall y profiad o gamdriniaeth ddomestig greu amgylchedd lle y ceir diffyg ymatebion cadarnhaol a magwrol sy'n hybu datblygiad iachus mewn plant. Gall rhieni fynd yn fewnblyg a bod yn llai gwresog tuag at eu plant wrth iddynt geisio ymdopi â'r gamdriniaeth. Mae hyn yn waeth fyth pan fydd rhiant hefyd yn defnyddio strategaethau ymdopi nad ydynt yn iachus, megis camddefnyddio sylweddau neu alcohol.
- **Anghysondeb** - Gall y profiad o gamdriniaeth ddomestig arwain at anghysondeb o ran y ffiniau a'r disgwyliadau a osodir ar blant. Mae'n debygol mai prin fydd y cydweithrediad rhwng darparwyr gofal lle mae camdriniaeth ddomestig wedi bod yn broblem neu'n broblem o hyd, a bydd cyfnodau o rianta cyfyngol neu o fod yn rhy awyddus i wneud iawn. Mae adborth yn seiliedig ar arfer yn dynodi bod pobl sy'n cyflawni camdriniaeth ddomestig yn gwrthddweud y rhiant arall yn bwrpasol fel

ffordd o danseilio ei sgiliau rhianta (Humphreys, 2007). Mae'r ffiniau'n fwy aneglur fyth pan fydd rhiant yn pwysu ar blentyn am gefnogaeth emosiynol neu ymarferol.

Dangoswyd bod rhaglenni rhianta'n effeithiol o ran lleihau'r problemau y mae plant yn eu cael wrth addasu, yng nghyd-destun camdriniaeth ddomestig. Roedd plant y cymerodd eu mamau ran mewn rhaglen rianta yn dangos llai o broblemau ymddygiadol, ac roedd mamau'n llai tebygol o ddefnyddio technegau ymosodol o reoli eu plant, er enghraifft eu taro, pan roeddent yn camymddwyn. Hefyd, dywedodd mamau bod llai o straen rhianta arnynt (Ducharme et al, 2000; McDonald et al 2006).

Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhaglenni rhianta'n llai effeithiol pan fo gwrthdaro a chamdriniaeth yn parhau (Dadds et al 1987; Dadds a McHugh, 1992). Yn yr achosion hyn, gallai dulliau rhianta barhau i gael ei danseilio yn y ffyrdd a esbonnir uchod. Gallai'r profiad o fod yn dyst i gamdriniaeth ddomestig barhau i effeithio ar ddatblygiad y plentyn, hyd yn oed pan roddir sylw i faterion rhianta.

Fe allai camdriniaeth ddomestig barhaus ddal i effeithio ar blant, hyd yn oed pan fydd rhieni wedi mynd i'r afael ag anawsterau rhianta, gan y gallent barhau i gynhyrchu teimladau negyddol yn ymwneud â chamdriniaeth. Gall profiad o gamdriniaeth ddomestig ffurfio dealltwriaeth plant o'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, ac felly hyd yn oed lle y ceir gwelliannau mesuradwy yn y dulliau rhianta, gallai problemau'r plant fodoli o hyd wrth iddynt barhau i weld agweddau negyddol yn y berthynas gyda'u rhieni, yng nghyd-destun camdriniaeth.

Lle mae camdriniaeth ddomestig yn parhau (mewn achosion lle mae'r pâr yn dal i fod gyda'i gilydd neu wedi gwahanu), bydd angen ymyriad i fynd i'r afael â'r gamdriniaeth ddomestig cyn unrhyw raglen rianta. Pan fydd pâr yn bwriadu aros gyda'i gilydd ac yr ystyrir bod siawns uchel y bydd rhagor o gamdriniaeth a thrais yn digwydd, mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol ystyried yn ofalus y perygl o ddarparu ymyriadau rhianta i'r oedolion a'r plant ac ystyried ymyriadau eraill.

Nodi camdriniaeth ddomestig

Mae'n rhaid rhoi mesurau diogelu addas a phriodol ar waith, gan gynnwys ymholiadau penodol ar gyfer camdriniaeth ddomestig ar y cam asesu. Bydd hyn yn golygu cyfweld rhieni ar wahân a defnyddio rhwydweithiau proffesiynol i sicrhau y dilynr llwybrau priodol ar gyfer rhannu data.

Dylid hyfforddi'r bobl sy'n rhedeg rhaglenni rhianta i adnabod arwyddion trais yn erbyn menywod, camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau statudol ar y Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol ar drais yn erbyn menywod, camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol, sy'n amlinellu'r gofynion ar awdurdodau perthnasol yn y maes hwn <http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/publications/national-training-framework/?skip=1&lang=cy>

Risg

Fel yr amlinellir uchod, gall camdriniaeth ddomestig gael effaith ddifrifol ar oedolion ac ar y plant sy'n dyst iddi ac, i blant, gall y profiad o wrthdaro gelyniaethus nad yw'n dreisgar gael canlyniadau negyddol hefyd.

Mae'n rhaid cydnabod y risg hon ac ni ddylid ei hanwybyddu. Dylid ystyried yn ofalus a yw rhaglen rianta'n briodol os yw'r gamdriniaeth ddomestig yn parhau. Mae dosbarth rianta ar y cyd yn annhebygol o fod yn briodol.

Ni ddylai'r ymyriad rianta gynyddu'r perygl a wynebir gan oedolyn sy'n dioddef camdriniaeth ddomestig na'i blant. Mae'n rhaid dilyn protocolau diogelu o ran amddiffyn plant a dylid cynnig cefnogaeth briodol i oedolion.

Partneriaeth

Dylai'r rhai sy'n rhedeg rhaglenni rianta sicrhau perthynas waith gref gyda darparwyr gwasanaeth arbenigol yn eu hardal. Gall y darparwyr gwasanaeth hyn gynnig arbenigedd a chynghor i'r rhai sy'n rhedeg y rhaglen, darparu mynediad effeithlon at gymorth i'r rhai sy'n dioddef camdriniaeth ddomestig, a chefnogi'r broses o wneud penderfyniadau sy'n seiliedig ar ystyriaethau risg a diogelwch holl aelodau'r teulu.

8. Datblygu'r Gweithlu

Dylai fod gan ymarferwyr sgiliau priodol, a dylent gael eu hyfforddi a'u goruchwyllo'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 Gwaith gyda Rhieni (gweler Atodiad A).

Mae'r gweithlu cymorth rhianta yn amrywiol ac yn cynnwys amrediad eang o unigolion o amrywiaeth o asiantaethau a sectorau. Gallent fod yn weithwyr parabroffesiynol heb gymwysterau ffurfiol neu'n weithwyr proffesiynol lefel raddedig, fel gweithwyr cymdeithasol, seicolegwyr ac ymwelwyr iechyd. Mae'n hanfodol bod gan yr holl ymarferwyr y sgiliau priodol, a'u bod yn cael eu hyfforddi a'u goruchwyllo'n briodol i weithio gyda rhieni. Mae angen y sgiliau ar aelodau staff cymorth rhianta i feithrin a chynnal perthynas gyda rhieni o amrywiaeth eang o gefndiroedd. 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 ar gyfer Gwaith gyda Rhieni (gweler Atodiad A). 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 iechyd meddwl.

Nododd yr adolygiad o gymorth rhianta ar gyfer Dechrau'n Deg 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 rhaglenni ac ar draws asiantaethau a mentrau eraill.

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

8.1 Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gwaith gyda Rhieni

Mae'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Gwaith gyda Rhieni yn berthnasol i waith gyda rhieni ar draws pedair gwlad y DU. Fe'u datblygwyd mewn ymgynghoriad â'r sector ac fe'u cymeradwywyd yn wreiddiol gan gyrrff Rheoleiddio'r Deyrnas Unedig (QCA, SQA, ACCAC a QCA NI) yn 2005. Adolygwyd y Safonau yn ystod 2010 a chymeradwywyd y fersiwn wedi ei diweddarau gan gorff rheoleiddio'r DU, UKCES, ym mis Ionawr 2011.

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 Gwaith gyda Rhieni (fel arfer ar gyfer y rhai sy'n gweithio dan oruchwyliaeth mewn swydd gyflogedig neu wirfoddol).
- Dyfarniad Lefel 3 mewn Gwaith 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 Gwaith 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 Gwaith gyda Rhieni, neu fod yn gweithio tuag at fod yn gymwys. Yn ddelfrydol, dylai

cymhwyster a gydnabyddir yn genedlaethol, fel y cymhwyster Gwaith gyda Rhieni, gynnig tystiolaeth o hyn.

8.2 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 rianta o ansawdd. Gall goruchwyllo helpu rheolwyr hefyd i asesu cymwyseddau a sgiliau cyfredol ymarferwyr ac i ystyried eu dysgu a'u hanghenion datblygu.

8.3 Cydgysylltu gwasanaethau cymorth rianta

Ceir llawer o weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi rianta ym meysydd addysg, iechyd, y sector gwirfoddol a gwasanaethau plant, a thrwy raglenni cymorth i deuluoedd gan Lywodraeth Cymru megis Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf.

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 gwasanaethau cymorth rianta'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 rianta er enghraifft);
- rhannu a defnyddio gwybodaeth berthnasol ar draws asiantaethau priodol (gweler adran 3.3 ar rannu gwybodaeth);
- cysylltu'n rheolaidd â darparwyr gwasanaeth er mwyn sicrhau cydlyniant a chysondeb.

Gellid cydlynw gwasanaethau cymorth rhianta'n well ar draws ardaloedd awdurdodau lleol trwy gyfrwng Cydgysylltydd Rhianta, a fyddai â chyfrifoldeb strategol am wasanaethau cymorth rhianta ar draws yr awdurdod, neu drwy fforymau neu weithgorau amlasiantaeth.

9. Gwerthuso a Monitro

Mae monitro a gwerthuso ymyriadau rhianta yn agwedd bwysig ar fesur ansawdd gwasanaethau; asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol; a mesur a yw rhieni'n elwa o'r cymorth maent yn ei dderbyn.

Mae'n bwysig bod â systemau ar waith ar gyfer monitro a gwerthuso ymyriadau rhianta er mwyn mesur ansawdd gwasanaethau; asesu a yw gwasanaethau'n gweithio'n effeithiol; a mesur a yw rhieni'n elwa o'r cymorth maent yn ei dderbyn. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth werthfawr y gellir ei defnyddio wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau, a gallai fod yn ddefnyddiol ar gyfer nodi anghenion datblygu'r gweithlu.

Trwy edrych ar brosesau a gweithdrefnau wrth werthuso gwasanaethau cymorth rhianta, gellir casglu gwybodaeth werthfawr i ddangos a yw gwasanaethau'n diwallu anghenion yr 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.

9.1 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 dulliau 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. Gallant helpu rhieni i nodi eu hamcanion eu hunain a dangos i ba raddau y maent wedi llwyddo i gyflawni'r rhain.

9.1.1 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.

Darperir rhestr o dulliau ‘pellter a deithiwyd’ safonedig yn Atodiad C, 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 ac mae’r wybodaeth hon ar gael yn Atodiad C.

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).

9.2 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.

9.2.1 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).

9.3 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 clinigol²⁸ 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 penodol. Trwy gymharu sgoriau 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

²⁸ 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.

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. Dogfennau Ategol a Chysylltiadau

Y Blynyddoedd Cynnar

Developing Child – ffilmiau byr Prifysgol Harvard am saerniaeth 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 blentynod 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>

Adnoddau iechyd rhywiol a chydberthnasau i bobl ifanc

Mae gan **Gymdeithas Cynllunio Teulu Cymru** gyngor a gwybodaeth i rieni a phobl ifanc www.fpa.org.uk

SPLAG Cymru (**Cefnogaeth i Rieni Lesbiaid a Dynion Hoyw yng Nghymru**)
www.splagwales.org.uk

Felly Rydych Chi'n Meddwl Bod Eich Plentyn yn Hoyw? – taflen ddwyieithog i rieni gan Stonewall Cymru. Mae'n rhoi atebion i gwestiynau cyffredin rhieni am gyfeiriadedd rhywiol, gan gynnwys ai cyfnod yn unig yw hyn neu a wnaethoch chi rywbeth o'i le? <http://www.stonewall.org.uk/help-advice/coming-out/so-you-think->

[your-child-gay-lesbian-or-bisexual](#) Gallwch archebu'r daflen hon o Wasanaeth Gwybodaeth Stonewall ar 08000 50 20 20.

Mae gwefan **Family Lives** yn cynnwys clipiau fideo, taflenni i'w lawrlwytho, a rhagor o gyngor a gwybodaeth ar-lein i gefnogi rhieni sydd â phlant yn eu harddegau. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol; diogelwch ar-lein; yr ysgol a dysgu; ymddygiad; iechyd a lles, hunan-niwed a rhyw.

<http://familylives.org.uk/advice/teenagers/>

Adnoddau Diogelwch ar y Rhyngwrwd:

Fideo a gynhyrchwyd gan y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) yw '**The Parents' and Carers' Guide to the Internet**'. Mae'n trafod pynciau fel siarad â phlant am dechnolegau y maent yn eu defnyddio a'r pethau y gallent eu gweld, fel pornograffi.

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

Mae gan yr **NSPCC** gyngor i rieni ar gadw plant yn ddiogel wrth ddefnyddio'r rhyngwrwd, gwefannau rhwydweithio cymdeithasol a gemau ar-lein. Ceir cyngor i rieni am seiberfwlio hefyd.

<https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe>

Mae gan **Wise Kids** y canllawiau a'r wybodaeth ganlydol i rieni: How to use the Internet safely - a guide for parents; Social Networking Sites; Cyberbullying and sexting.

<http://www.wisekids.org.uk/parents.htm>

Mae gan **BBC Online Safety** amrywiaeth o wybodaeth a chyngor i rieni

<http://www.bbc.co.uk/webwise/0/21259413>

Cyngor a Gwybodaeth am gyffuriau/alcohol:

Mae **DAN 24/7** (gwefan annibynnol ddwyieithog a ariennir gan Lywodraeth Cymru) wybodaeth gyfrinachol, gywir a chyfredol am wahanol fathau o gyffuriau a ffynonellau cymorth a chefnogaeth. Mae hefyd yn cynnwys amrywiaeth o daflenni y gellir eu hanfon am ddim i unrhyw un sy'n byw yng Nghymru. Mae'r Llinell Gymorth Cyffuriau a'r Llinell Gymorth Alcohol yn gyfrinachol ac yn rhad ac am ddim ac maent ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Maent yn cael eu rhedeg gan weithredwyr sydd wedi eu hyfforddi'n llawn. Rhadffôn: 0300 123 6600

<http://www.talktofrank.com/worried-about-a-child>

Ceir dau ganllaw y gall rhieni eu lawrlwytho hefyd, "**Drugs: Does your child know more than you?**" a "**The truth about drugs: Know the Score**"

<https://www.gov.uk/government/publications/frank>

Mae **Adfam** yn darparu cefnogaeth a chyngor i deuluoedd y mae cyffuriau ac alcohol yn effeithio arnynt <http://www.adfam.org.uk/families>

Lles emosiynol:

Gwefan a llinell gymorth eiriolaeth a chyngor ddwyieithog i blant a phobl ifanc yng Nghymru (a ariennir gan Lywodraeth Cymru) yw **MEIC**. Cyswllt (24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos): RHADFFÔN: 0808 80 23456; NEGES DESTUN SMS: 84001 ac IM/Gwe-sgwrs: www.meiccymru.org

Mae **Young Minds** yn darparu gwybodaeth a chyngor ar iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc. Maent hefyd yn rhedeg **Llinell Gymorth i Rieni** sy'n cynnig cefnogaeth gyfrinachol dros y ffôn am ddim, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor i unrhyw oedolyn sy'n poeni am broblemau emosiynol, ymddygiad neu iechyd meddwl unigolyn ifanc hyd at 25 oed. Ffoniwch am ddim ar 0808 802 5544 (dydd Llun i ddydd Gwener 9.30am-4pm) neu anfonwch e-bost i: parents@youngminds.org.uk (caiff yr ymholiad ei ateb o fewn tri diwrnod gwaith).

https://www.youngminds.org.uk/for_parents

Mae gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion ganllaw - **Self-harm in young people: information for parents, carers and anyone who works with young people**

<http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/parentsandyouthinfo/parents/carers/self-harm.aspx>

Mae gan Barnardo's gyngor i bobl ifanc ar hunan-niweidio

<http://www.barnardos.org.uk/selfharmreportenglish.pdf>

Mae gan Mind daflen i'w lawrlwytho i bobl ifanc a'u gofawyr/teulu "Understanding Self-harm"

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

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

Y Samariaid ar 08457 90 90 90 (gwasanaeth 24 awr y dydd), E-bost io@samaritans.org <http://www.samaritans.org/>

Cyngor ar berthynas y rhieni a'i gilydd

Mae'r **Cynllun Rhianta**, sydd ar gael ar wefan CAF/CASS 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 thafleuni 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.tavinstitute.org/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/dsjlg/publications/cyp/161207-working-with-fathers-cy.pdf>

<http://gov.wales/docs/dsjlg/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 chyngor ymarferol i rieni gan gynnwys ar faterion cyffredin fel deiet, cwsg, 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 chyngor. 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 droseddwyr, 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 Troseddwyr: 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 Newydd²⁹, 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>

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.

²⁹ Melin drafod annibynnol yn y DU yw’r Sefydliad Economeg Newydd (yr NEF) sy’n hybu cyfiawnder cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol.

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=ZGVmYXVsdGRvbWVpbnxob25vcnJob2Rlc2diYm8wMHxneDo0MDc4NzJhZjc2NjJjYmQz>

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.excellenceforchildandyouth.ca/resource-hub/measures-database>

11. Diffiniadau

Amrywiaeth:³⁰ 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**³¹ 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.

Dull sy'n seiliedig ar gryfder:³² Dilynir dull sy'n seiliedig ar gryfder pan mae gweithwyr allweddol yn rhoi pwyslais cadarnhaol ar wynwch, ffactorau amddiffynnol a chryfderau. Effaith hyn yw: cyfathrebu teimlad o obaith; sefydlu

³⁰ 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/>

³¹ 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

³² Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant (2011) "Providing intense support for families with multiple and complex needs - Full learner resource" Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant

disgwyliadau ar gyfer llwyddiant o fewn galluoedd unigolyn; hybu ymrymudiad ac annibyniaeth; a rhoi grymoedd ar gyfer gwella ar waith.

Mae **esgeulustod**³³ 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:³⁴ 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.

Mae **Rhianta Cadarnhaol**³⁵ 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

³³ Fel y'i diffinnir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

³⁴ 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

³⁵ Argymhelliad Cyngor Ewrop Rec(2006)19 Pwyllgor y Gweinidogion i aelod wladwriaethau ar bolisi i gefnogi rhianta cadarnhaol
<https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=1073507&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75>

cynnig cydnabyddiaeth a chyfarwyddyd sy'n cynnwys gosod ffiniau er mwyn i'r plentyn ddatblygu'n llawn.

Teuluoedd sy'n agored i niwed:³⁶ 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.

³⁶ Addaswyd o: Barrett, H. (2003) "Parenting Programmes for Families at risk" Llundain: Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhianta

12. Llyfryddiaeth

Yr Adran Addysg (Llywodraeth y DU) (2012). How is parenting style related to child antisocial behaviour? Preliminary findings from the Helping Children Achieve Study

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

Anabledd Dysgu Cymru (2008) "Being a Family: Families with Learning Disabilities in Wales", Anabledd Dysgu Cymru (comisiynwyd gan Lywodraeth Cymru)

Asmussen, K. Feinstein, L. Martin, J. a Chowdry H. (2016) "Foundations for Life: What Works to Support parent child interaction in the early years", Y Ganolfan Ymyrraeth Gynnar

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

Asmussen, K., Corlyon, J., Hauari, H. a La Placa, V. (2007) "Supporting Parents of Teenagers", Biwro Ymchwil Polisi. Adroddiad Ymchwil RR830

Bandura A, (1977) "Social learning theory", Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; Cummings a Davies, (1994) Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution. Efrog Newydd: The Guilford Press

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_detailsandflypage=flypag

[e.tplandcategory_id=15andproduct_id=89andvmcchk=1andoption=com_virtuemartandItemid=53](http://www.tplandcategory_id=15andproduct_id=89andvmcchk=1andoption=com_virtuemartandItemid=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.

Bell, A. a Kempenaar, M. (2013) "Support needs of adoptive families in Wales", Adoption UK

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

Bonin, E. Stevens, M. Beecham, J. Byford, S a Parsonage, M. (2011) "Costs and longer-term savings of parenting programmes for the prevention of persistent conduct disorder: a modelling study" BMC Public Health
<http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-803>

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

Bradshaw, J. (2006) "Teenage Births", Sefydliad Joseph Rowntree

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, J. (2012) "Supporting parents of teenagers", Parenting UK
- Coleman, K. ac Osborne, S. (2010) "Homicide" yn Smith, Kevin et al. (gol.) Homicides, Firearm offences and intimate violence. 2008-9 Cyfrol Atodol 2 i Droseddu yng Nghymru a Lloegr 2008/9 (Llundain: Y Swyddfa Gartref)
- 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>
- Y Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol (2009) "Supporting disabled parents: A family or a fragmented approach?", Y Comisiwn Arolygu Gofal Cymdeithasol, Chwefror 2009
- 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
- Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2009) "In Figures: Looked After Children" Papur Ymchwil, Gwasanaeth Ymchwil yr Aelodau, Tachwedd 2009
- Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2012a) "Gofal gan Berthnasau yng Nghymru", Y Gwasanaeth Ymchwil: Hysbysiad Hwylus, Ebrill 2012
<http://www.assemblywales.org/cy/bus-home/research/bus-assembly-research-publications/health-social-care.htm?act=dis&id=232897&ds=4/2012>
- Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2012b) "Mabwysiadu", Y Gwasanaeth Ymchwil: Nodyn Ymchwil, Mai 2012
- Cyswllt Teulu (2013a) "Understanding your child's behaviour: Information for families" Cyswllt Teulu, Ionawr 2013
- Cyswllt Teulu (2013b) "Relationships and caring for a disabled child: Information for families", Cyswllt Teulu, Mai 2013
- Dadds a McHugh (1992) "Social support and treatment outcome in behavioral family therapy for child conduct problems"
- Dadds et al (1987) "Families and the origins of child behaviour problems" Family Process, 26,

- 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
- Dobbs, D. (2010) "Beautiful Brains", Cylchgrawn y National Geographic, Hydref 2011
- Dysgu Gydol Oes yn y DU (2011) 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/>
- Dretzke, J. Frew, E. Davenport, C. Barlow, J. Stewart-Brown, S. Sandercock, J. Bayliss, S. Raftery, J. Hyde, C. Taylor, R. (2005) "The effectiveness and cost-effectiveness of parent training/Education programmes for the treatment of conduct disorder, including oppositional defiant disorder, in children" Health Technol Assess. 2005 Rhag; 9(50): iii, ix-x, 1-233
- Ducharme, Atkinson a Poulton (2000) "Success based, non coercive treatment of oppositional behaviour in children from violent homes" Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry. 39, 995 - 1004
- Eccles, J.S. (1999) "The Development of Children Ages 6 to 14", The Future of Children, Fall 1999
- Ecorys (2015) "Cost Benefit Analysis of CANparent", Mawrth 2015
- Edwards RT, Ceilleachair A, Bywater T, Hughes DA, Hutchings J, (2007) "Parenting Programme for parents of children at risk of developing conduct disorder: cost effectiveness analysis" BMJ. 2007 Mawrth 31;334(7595):682. Epub 2007 Mawrth 9
- 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
- Fowler, R. Robinson, B. a Scott, S. (2009) "Improving opportunities and outcomes for parents with mental health needs and their children" Barnardo's, Ionawr 2009

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 Cydgysylltiedig yn erbyn Camdriniaeth Ddomestig CAADA (2012) "A Place of Greater Safety", CAADA Insights 1, Tachwedd 2012

Gweithredu Cydgysylltiedig yn erbyn Camdriniaeth Ddomestig CAADA (2014) "In Plain Sight: Effective help for children exposed to domestic abuse", 2il Adroddiad Polisi Cenedlaethol CAADA, Chwefror 2014

Gweithredu Cydgysylltiedig yn erbyn Camdriniaeth Ddomestig CAADA (2010) "Saving Lives Saving Money"

Gweithredu dros Blant (2008) "Stuck in the Middle: The importance of supporting 6 to 13 year olds", Gweithredu Dros Blant, Llundain

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 et al (1998) 'Parenting Behaviours and Beliefs of Battered Women', yn Holden, G, Geffner, R a Jouriles, E (golygyddion) Children Exposed to Marital

Violence: Theory, Research and Applied Issues, Washington DC: American Psychological Association

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

Humphreys (2007) "Domestic violence and child protection: Challenging directions for practice", Issues paper 13. Sydney: Australian Domestic & Family Violence Clearinghouse

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>

Lees, S. (2000) "Marital rape and marital murder" yn Hanmer, J ac Itzin, C.

(golygyddion). Home Truths about Domestic Violence: Feminist Influences on Policy and Practice: A Reader. (Llundain, Routledge).

Llywodraeth Cymru (2009) “Beth am Siarad â Fi? Y Cynllun Gweithredu Cenedlaethol i Leihau Hunanladdiad a Hunan-niwed yng Nghymru 2009-2014”, ISBN 978 0 7504 5277 9
<http://wales.gov.uk/topics/equality/inclusivepolicy/impactassessments/suicide/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2010) “Cynllun gweithredu iechyd a lles rhywiol ar gyfer Cymru, 2010-2015”, Llywodraeth Cymru, ISBN 978 0 7504 5821 4

Llywodraeth Cymru (2011a) “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 (2011b) “Ymddygiadau iechyd plant oedran ysgol: darganfyddiadau cynnar o’r arolwg 2009/10 yng Nghymru” Ymchwil Gymdeithasol Rhif: 09/2011
<http://wales.gov.uk/statistics-and-research/health-behaviour-school-aged-children/?lang=cy>

Llywodraeth Cymru (2012a) “Adeiladu Dyfodol Mwy Disglair: Cynllun Blynyddoedd 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 (2013e) “National evaluation of Families First – Year 1 report”, Ymchwil Gymdeithasol Rhif 80/2013 <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/national-evaluation-families-first/?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>

Llywodraeth Cymru (2015) “Strategaeth Tlodi Plant Cymru” Mawrth 2015 <http://gov.wales/docs/dsilg/publications/150327-child-poverty-strategy-walesv2-cy.pdf>

Llywodraeth Cymru (2015) “2013/14 Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HSBC) Cymru: Canfyddiadau allweddol” Rhif ymchwil gymdeithasol: 58/2015 <http://gov.wales/docs/caecd/research/2015/151022-health-behaviour-school-children-2013-14-key-findings-cy.pdf>

Llywodraeth Cymru (2017) Ymchwil Ansoddol gyda Theuluoedd Dechrau’n Deg: Adroddiad Cam 2, Rhif ymchwil gymdeithasol: 02/2017 <http://gov.wales/docs/caecd/research/2017/170131-qualitative-research-flying-start-families-wave-2-cy.pdf>

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

Margolin et al (2003) 'Children's Exposure to Violence in the Family and Community', American Psychological Society, Cyf. 13, tudalennau 152-161

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/>

Mcdonald , Jouriles a Skopp (2006) “Reducing conduct problems among children brought to women's shelters: intervention effects 24 months following termination of services” J Fam Psychol. 2006 Maw;20(1):127-36

- McGaw, S. (2000) "What Works for Parents with Learning Disabilities?" Barnardo's
- 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
- Moran, P. (2010) "Neglect: research evidence to inform practice", Gweithredu dros Blant
- 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
- Moretti, M. (2004) "Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development", Paeditr Child Health, Cyf 9, Rhif 8, Hydref 2004
- Morris, J. (2003) "The right support: Report of the Task Force on Supporting Disabled Adults in their Parenting Role", Seydliad Joseph Rowntree, ISBN 1 85935 135 2 (pdf: ar gael yn www.jrf.org.uk)
- 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
- Panter-Brick C, Burgess A, Eggerman M, McAllister F, Pruett K, Leckman JF Practitioner review: Engaging fathers – recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence, J Child Psychol Psychiatry. 2014 Tach;55(11):11878-212 doi: 10.1111/jcpp.12280. Epub 2014 Gorff 1
- Parents Plus (2011) "Quality Protocol and Facilitator Accreditation Process", Mawrth 2011

Plant yng Nghymru (2008) "Cynnwys Tadau mewn Gwasanaethau Blynyddoedd 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

Y Pwyllgor Cyfle Cyfartal (2003) "Adolygiad ar Ddarpariaeth Gwasanaeth i Sipsiwn a Chrwydriaid", Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Ebrill 2003

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

Scott S, Knapp M, Henderson J, Maughan B (2001) "Financial cost of social exclusion: follow up study of antisocial children into adulthood" BMJ. 2001 Gorff 28;323(7306):191

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 Rhagoriaeth 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

Sefydliad Iechyd y Byd (2013) Taflen Ffeithiau Rhif 239
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/>

Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2006) "Truth hurts: report of the National inquiry into self-harm among young people", Y Sefydliad Iechyd Meddwl (Llundain, Lloegr); Sefydliad Camelot, Mawrth 2006
<http://socialwelfare.bl.uk/subject-areas/services-client-groups/children-mental-health/mentalhealthfoundation/truth06.aspx>

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

Simkiss D.E, Snooks H, Stallard N, Kimani P.K, Sewell B, Fitzsimmons D, Anthony R, Winstanley S, Wilson L, Phillips C.J a Stewart-Brown S (2013) "Effectiveness and cost-effectiveness of a universal parenting skills programme in deprived communities: multicentre randomised controlled trial" BMJ Open 2013;3:e002851 doi:10.1136/bmjopen-2013-002851

Simpson, A. R. (2001) "Raising Teens: A synthesis of Research and a Foundation for Action", Boston: Center for Health Communication, Harvard School of Public Health.

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

Steinberg, L. (2009) "A Behavioural scientist looks at the science of adolescent brain development", Brain and Cognition, 72, 1, 160-164

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>

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2013) "Conceptions in England and Wales, 2011" Bwletin Ystadegol, Chwefror 2013

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

Walby, S. ac Allen, J. (2004) "Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey". Cyfarwyddiaeth Datblygu ac Ystadegau'r Swyddfa Gartref

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

Yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai (2012) "Bromley Briefings: Prison Factfile", Mehefin 2012

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 Gwaith 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 hunandibyniaeth
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: Rhaglenni 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 tystiolaeth o'i chymharu â chyfres 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	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
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: parentsasparners@tavistockrelationships.org http://goo.gl/YVNdvt	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Early Intervention Foundation:3	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
Family Foundations	<p>Cynened igol</p> <p>Perthynas rhieni a'i gilydd (rhieni newydd o'r cyfnod cynenedi gol i 6 mis)</p>	<p>Pum sesiwn grŵp yn ystod y tri mis diwethaf a 4 sesiwn ychwanegol rhwng 4 a 6 mis.</p> <p>Mae rhieni yn cael gwybodaeth am sut i ymdopi 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.</p> <p>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.</p>	<p>Nodau tymor byr: Lleihau gorbryder rhieni, gwell perthynas gydweithio fel rhieni a gwella'u heffeithiolrwydd fel rhieni.</p> <p>Nodau tymor hir: mwy o gynhesrwydd a sensitifrwydd fel rhieni, a chynyddu gallu'r plentyn i'w reoli ei hun ac ymddwyn yn iawn.</p>	<p>Cyffredinol ; Atal Problemau Grŵp Penodol</p>	<p>Y Sefydliad Tadolaeth</p> <p>Ebost: @fath erhoodinstitut e.org Ffôn: 0845 634 1328</p> <p>http://ow.ly/1dux303h6kK</p>	<p>Mesurau hunanadrodd safonol ar gyfer gwrthdaro, gorbryder ac iselder</p> <p>Graddfa Gymhwysedd Head Start</p> <p>Rhestr Wirio Ymddygiad Plant</p>	<p>Early Intervention Foundation:3</p> <p>Adnodd Comisiynu'r NAPP: 3 seren</p>	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
Rhaglen Rhieni a Babanod y Blynnyddoedd Rhyfeddol	0-12 mis	<p>Cwrs 10-12 wythnos</p> <p>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 baban 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.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth gwybyddol,</p>	Gwell arferion a rhianta mwy cymwys.	Cyffredinol	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	<p>Karitane Parenting Confidence Scale</p> <p>Gweler hefyd http://incredibleyear.com/for-researchers/measures/</p>		

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.						
Rhaglen Rieni a Phlant Bach y Blynyddoedd Rhyfeddol	12 – 36 mis	<p>Cwrs 12 wythnos</p> <p>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.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth gwybyddol, damcaniaeth</p>	Gwell arferion a rhianta mwy cymwys.	Cyffredinol	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	<p>WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale)</p> <p>Beck Depression Inventory (BDI)</p> <p>Arnold-Oleary Parenting Scale</p> <p>Gweler hefyd http://incredibleyears.com/for-researchers/measures/</p>	<p>Adnodd Comisiynu'r NAPP: 3 seren</p> <p>Early Intervention Foundation: 3 seren</p>	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.						
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 rhieni lleol i redeg grwpiau magu plant mewn ysgolion ac mewn Canolfan plant.	Atal troseddu, trais ac ymddygiad gwrthgymdeit hasol.	Wedi ei dargedu	http://www.cpsc.org.uk/index.php?page=empowering-parents-empowering-communities	Eyberg Child Behaviour Inventory Shortened Warwick-Edinburgh Mental Well-being scale Arnold-O'Leary Parenting Scale	Early Intervention Foundation: 3 seren	Ardrethu cost: 1 (isel)
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	Gwella cyrhaeddiad ysgolion a chyflogaeth. Atal troseddu, trais ac ymddygiad	Wedi ei dargedu	Ruth Ford ruth.ford@anglia.ac.uk http://www.anglia.ac.uk/science-and-technology/a	Eyberg Child Behaviour Inventory SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Early Intervention Foundation: 3 seren	Ardrethu cost: 3 (canolig)

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		anfantais gymdeithasol. Ei nod yw gwella datblygiad gwybyddol plant a hunanreoliadau.	gwrthgymdeit hasol.		bout/psychology/our-staff/ruth-ford			
Triple P Positive Parenting Programme	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-5 oed) Cynradd (5-11 oed)	Sesiynau grŵp 8-10 wythnos 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	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwell arferion a rhianta mwy cymwys; a 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 Early Intervention Foundation: 4 seren	Mae NICE wedi nodi bod Triple P yn gost-effeithiol wrth leihau anhwylder ymddygiad. Mae'r costau uchel gydol oes sy'n gysylltiedig ag anhwylder ymddygiad, yr amcangyfrifir eu bod yn rhyw £75,000 ar gyfartaledd mewn achosion llai difrifol ac yn £225,000 mewn achosion eithafol, yn awgrymu y byddai cyfradd lwyddiant isel hyd yn oed yn sicrhau gwerth am arian.

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		ddatblygiad ynglŷn â hybu cymhwysedd cymdeithasol ac ymlyniad, modelau prosesu gwybodaeth gymdeithasol, ymchwil ynglŷn â risg a ffactorau amddiffynnol a damcaniaeth systemau teulu.						Mae Uned Ymchwil Gymdeithasol Dartington yn amcangyfrif cyfradd arbedion ar fuddsoddiad o 36% a chymhareb budd-cost (punnoedd a arbedir am bob punt a fuddsoddir) o 5.05. http://investingincchildren.eu/interventions/triple-p-positive-parenting-programme-all-levels
Triple P Pathways	Plant 12 oed neu iau	12 sesiwn unigol neu 10 sesiwn grŵp I rieni sydd wedi cam-drin eu plentyn neu sydd mewn perygl o wneud hynny. Mae'r rhieni'n dysgu sut i	Gwell ymddygiad gan y plentyn, llai o gam-drin plant (gwirioneddol neu risg), gwell arferion a rhianta mwy cymwys	Wedi ei dargedu, Arbenigol	www.triplep.net	Eyberg Child Behaviour Inventory (ECBI) Arnold-Oleary Parenting Scale Depression Anxiety Stress Scale DASS 21	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	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<p>ddatblygu disgwyliadau priodol o ymddygiad eu plentyn, rheoli eu dichter a'u tymer eu hunain, dod yn fwy effeithiol fel rhieni a rheoli'n well ymddygiad nad ydynt yn ei ddymuno gan y plentyn.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Astudiaethau'n dangos bod rhieni sy'n cam-drin eu plentyn yn aml yn cambriodoli bwriadau ac ymddygiad eu plant.</p>				<p>Parenting Tasks Checklist</p> <p>Parent Problem Checklist</p> <p>Parent's Attributions for Child's Behaviour Measure</p> <p>Parent Opinion Questionnaire</p> <p>Parental Anger Inventory</p>		
Triple P Stepping Stones	Plant bach (1-2 oed), Cyn ysgol (3-	10 sesiwn grŵp Rhieni â phlant ag anawsterau dysgu neu gorfforol, fel anhwylder ar y	Gwell ymddygiad gan y plant; gwell arferion/ y rhieni'n fwy cymwys;	Wedi ei dargedu (Rhieni plant ag anawstera	www.triplep.net	Arnold-Oleary Parenting Scale Depression Anxiety Stress Scale DASS 21	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren Early Intervention Foundation: 4	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
	5 oed)	<p>sbectrwm 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.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth dysgu cymdeithasol yn bennaf.</p>	gwella lles y rhieni; a gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/iechyd meddwl y rhieni.	u dysgu neu gorfforol)		<p>Parenting Tasks Checklist</p> <p>Parent Problem Checklist</p>	seren	
Parents Plus Early Years Programme (PPEY)	<p>Plant bach (1-2 oed),</p> <p>Cyn ysgol (3-5 oed)</p>	<p>8 i 10 o sesiynau grŵp neu unigol wythnosol</p> <p>I rieni sydd â phryderon am ymddygiad, emosiynau neu</p>	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwella lles y rhieni; a gostyngiad ym mhroblemau	Wedi ei dargedu	www.parentsplus.ie	<p>SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)</p> <p>Parenting Stress Index short version</p> <p>Kansas Parent</p>	<p>Adnodd Comisiynu'r NAPP: 3 seren</p> <p>Early Intervention Foundation: 3 seren</p>	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (lle mae gwybodaeth ar gael)
		<p>ddatblygiad eu plentyn, neu'r ffordd y mae'n dysgu. Mae'r rhieni'n dysgu arferion rhianta cadarnhaol (e.e. chwarae sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gwrando 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.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> datblygiad plant, gan gynnwys damcaniaeth ymlyniad,</p>	straen/iselder/ problemau iechyd meddwl y rhieni.			Satisfaction Scale		

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		damcaniaeth systemau teulu, damcaniaeth dysgu cymdeithasol a damcaniaeth gwybyddol-ymddygiadol.						
Handling Children's Behaviour	Cyn ysgol	Mewn grŵp neu'n unigol am 8-10 wythnos 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 cyfathrebu a chydweithredu.	Mwy o hyder gan y rhieni a mwy o ddealltwriaeth o ymddygiad y plentyn. Gwella'r berthynas rhwng rhieni/plant.	Cyffredinol	www.futurechildcaretraining.com/2012/05/handling-childrens-behaviour-parenting-programme/	I'w cadarnhau		
Parenting	Plant	8 sesiwn grŵp a 2	Gwell	Wedi ei	Uned	SDQ (Strengths	Adnodd	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
Positively	bach (1-2 oed) Cyn ysgol (3-5 oed)	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.	ymddygiad gan y plentyn; gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/iechyd meddwl y rhieni.	dargedu	Astudiaethau Rhianta Di Hampton, Prifysgol DeMontfort (Parenting Positively) Rhif ffôn: 0116 257 7748; dhampton@dmu.ac.uk	and Difficulties Questionnaire) The Parenting Daily Hassles Scale Beck Depression Inventory (BDI) Rosenberg Self esteem Scale	Comisiynu'r NAPP: 2 seren	
Rhaglen	3-5 oed	4 sesiwn grŵp	Cynorthwyo'r	Cyffredinol	www.centref	Parenting Stress		

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
Baratoi ar gyfer yr Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol		<p>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, portreadau, chwarae rôl a gweithgareddau gyda'u plant gartref.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth wybyddol,</p>	plant i fod yn fwy parod i fynd i'r ysgol a throsglwyddo o'r cartref i'r ysgol.		orearlyinterventionwales.co.uk	<p>Index,</p> <p>SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire,</p> <p>WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale)</p> <p>Parenting Sense of Competence Scale</p> <p>Gweler hefyd http://incredibleyear.com/for-researchers/measures/</p>		

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.						
Family Links Nurturing Programme (FLNP)	3-11 oed	<p>10 sesiwn grŵp wythnosol.</p> <p>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.</p> <p>Ar ddechrau'r cwrs, rhoddir y Parenting Puzzle i rieni sy'n rhoi golwg gyffredinol</p>	Gwell ymddygiad gan y plentyn; a gwella lles y rhiant.	Cyffredinol	www.familylinks.org.uk	<p>WEMWBS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale)</p> <p>SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)</p> <p>TOPSE (Tool to measure parenting self efficacy)</p>	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren	O ystyried cost isel y rhaglen, roedd y gwerthusiad (Simkiss 2013) yn ystyried bod y Rhaglen hon yn gost-ffeithiol

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<p>ar gynnwys y rhaglen. Mae'r rhieni hefyd yn dysgu trwy ymarferion chwarae rôl, trafodaeth grŵp, gwaith cartref a phortreadau ar DVD.</p> <p><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.</p>						
Rhaglen	3- 6 oed	Rhaglen 12 rhan	Gwell	Wedi ei	www.centref	Arnold-Oleary	Adnodd	Mae rhaglen y

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
SYLFAENOL Cyn Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol		<p>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.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth wybyddol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol,</p>	ymddygiad gan y plentyn; lleihau cam-drin plant (gwirioneddol neu risg); gwell arferion a rhianta mwy cymwys; a gostyngiad ym mhroblemau straen/iselder/iechyd meddwl y rhieni.	dargedu	orearlyinterventionwales.co.uk	<p>Parenting Scale</p> <p>BDI (Beck Depression Inventory)</p> <p>WEMWS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale)</p> <p>SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)</p> <p>Eyberg Child Behaviour Checklist</p> <p>Gweler hefyd http://incredibleyears.com/for-researchers/measures/</p>	<p>Comisiynu'r NAPP: 4 seren</p> <p>Early Intervention Foundation: 4 seren</p>	<p>Blynyddoedd Rhyfeddol wedi bod drwy sawl dadansoddiad o'i chost- effeithiolrwydd, ac maent i gyd yn dangos arbedion ariannol sylweddol pan gaiff y rhaglen ei gweithredu'n effeithiol (O'Neill et al, 2013; Edwards et al, 2007).</p> <p>Canfu un astudiaeth o'r fath a gynhaliwyd yn Iwerddon fod gan raglen cyn-ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol y potensial i sicrhau arbediad ar fuddsoddiad o 11% i'r trethdalwr yn sgil arbed costau addysg, troseddu a</p>

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		damcaniaeth dyneiddiaeth a pherthynas.						<p>diweithdra. (O'Neill et al (2013))</p> <p>Mae Uned Ymchwil Gymdeithasol Dartington yn amcangyfrif cyfradd arbedion ar fuddsoddiad o 6% a chymhareb budd-cost (punnoedd a arbedir am bob punt a fuddsoddir) o 1.37.</p> <p>http://www.investinginchildren.eu/node/78</p> <p>Mae NICE wedi nodi bod y Blynyddoedd Rhyfeddol yn gost- effeithiol wrth leihau anhwylder ymddygiad. Mae'r costau uchel gydol oes</p>

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
								sy'n gysylltiedig ag anhwylder ymddygiad, yr amcangyfrifir eu bod yn rhyw £75,000 ar gyfartaledd mewn achosion llai difrifol ac yn £225,000 mewn achosion eithafol, yn awgrymu y byddai cyfradd lwyddiant isel hyd yn oed yn sicrhau gwerth am arian.
Cwrs Rhianta Sylfaenol Cyn-Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol (rhag 1 a 2)	3-8 oed	Chwe sesiwn grŵp ffurfiol Raglen gydweithredol ar gyfer grwpiau, gan gynnwys fideos byr, datrys problemau a thrafodaethau, ynghyd â thasgau i'w cwblhau gartref a rhwng y sesiynau. Dwy raglen gyntaf	Cryfhau sgiliau cymdeithasol plant, eu gallu i reoli eu hemosiynau a'u paratoi ar gyfer yr ysgol. Defnyddio canmoliaeth a chymhellion i'w hannog i gydweithredu.	Cyffredinol	The Centre for Evidence Based Early Intervention https://www.bangor.ac.uk/centre/actus.php.en			

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		Rhaglen Sylfaenol Cyn-Ysgol gyflawn y Blynyddoedd Rhyfeddol.						
Rhaglen SYLFAENOL ac UWCH Oedran Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol	Cynradd (5-11 oed)	12 sesiwn grŵp wythnosol Mae'r rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer annog eu plant i beidio ag ymddwyn mewn ffyrdd nad ydynt yn eu dymuno, ac ar gyfer rhyngweithio'n gadarnhaol â'u plentyn. Gellir cyfuno rhaglen SYLFAENOL â rhaglen UWCH Oedran Ysgol y Blynyddoedd Rhyfeddol ar gyfer teuluoedd â phroblemau mwy cymhleth, gan gynnwys problemau rheoli dictter ac iechyd meddwl y rhieni.	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwell arferion a rhianta mwy cymwys; a llai o broblemau straen/iselder/iechyd meddwl gan y rhieni.	Gwaith ataliol dethol, wedi ei dargedu	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	I'w cadarnhau	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren Early Intervention Foundation: 3 seren	Gweler uchod

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		Mae'r rhaglen UWCH yn gofyn i deuluoedd ddod i hyd at 10 o sesiynau ychwanegol.						
Families and Schools Together (FAST)	Cyn Ysgol (3-5 oed), Cynradd (5-11 oed)	8 sesiwn wythnosol Cynigir FAST yn gyffredinol mewn cymunedau ac ysgolion sy'n cael anawsterau o ran sicrhau ymgysylltiad rhieni mewn ardaloedd dan anfantais gymdeithasol. Darperir y sesiynau gan dîm FAST sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r ysgol a'r gymuned gan gynnwys rhieni eraill. Mae teuluoedd yn dysgu ynglŷn â chyfathrebu â'u plentyn a rhieni eraill ac mae'r	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwell cyraeddiadau gan y plentyn; gwell sgiliau cymdeithasol gan y plentyn; gostyngiad yn y risg y bydd plant yn camddefnyddi o sylweddau; gostyngiad yn y risg y bydd plant yn troseddu; gwell arferion a rhianta mwy cymwys; a gwella lles y rhieni.	Cyffredinol, wedi ei dargedu	lynn.mcdonald@gmail.com	Family Environment Scale (FES) SDQ Strengths and Difficulties Questionnaire Social Relationships Scale	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 4 seren Early Intervention Foundation: 4 seren	Mae Uned Ymchwil Gymdeithasol Dartington yn amcangyfrif cyfradd arbedion ar fuddsoddiad o 14% a chymhareb budd-cost (punnoedd a arbedir am bob punt a fuddsoddir) o 3.03. http://bit.ly/2bhZOMr

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<p>teuluoedd a'r plant yn rhannu pryd o fwyd gyda'i gilydd.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth ecolegol, datblygiad gwybyddol, damcaniaeth cyfalaf cymdeithasol, damcaniaeth straen teuluol a damcaniaeth systemau teulu.</p>						
Solihull Approach Rhaglen "Understanding your child's behaviour"	<p>Cyn ysgol (3-5 oed),</p> <p>Cynradd (5-11 oed)</p>	<p>10 sesiwn grŵp wythnosol (Unigol hefyd)</p> <p>Mae'r rhieni'n dysgu sut i ymateb yn sensitif i anghenion eu plentyn a rheoli ymddygiad eu plentyn yn effeithiol.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth</i></p>	Gwell ymddygiad gan y plentyn; a llai o bryder i'r rhieni.	Cyffredinol	www.solihullapproachparenting.com	<p>Pianta' s CPRS (Child Parent Relationship Scale)</p> <p>SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)</p> <p>DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales)</p>	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<i>sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth Seico-ddadansoddol, damcaniaethau datblygiad ac ymddygiad plant.						
Parents Plus The Children's Programme (PPCP)	6-11 oed	8 - 10 o sesiynau grŵp wythnosol (Unigol hefyd) Mae'r rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer rheoli ymddygiad nad ydynt yn ei ddymuno gan y plentyn, ac ar gyfer cyfathrebu'n well ymhlith y teulu. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth ymlyniad, damcaniaeth systemau teulu, damcaniaeth	Gwell cyfathrebu rhwng y rhieni a'r plentyn; a rheoli ymddygiad.	Cyffredinol	www.parentsplus.ie	I'w cadarnhau	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	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost- effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		dysgu cymdeithasol a damcaniaeth gwybyddol ymddygiadol.						
Standard Teen Triple P	Arddega u (11-16 oed)	<p>7 - 10 o sesiynau grŵp neu unigol</p> <p>Bwriedir y rhaglen ar gyfer rhieni pobl ifanc yn eu harddegau sydd â mân bryderon neu broblemau difrifol ynglŷn ag ymddygiad eu plentyn. Mae rhieni'n dysgu strategaethau ar gyfer gwella ansawdd eu perthynas gyda'u plentyn, ac ar gyfer rheoli ymddygiad sy'n achosi problemau.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen: damcaniaeth</i></p>	Gwell ymddygiad gan y plentyn; gwell arferion a rhianta mwy cymwys.	Cyffredinol ; gwaith ataliol dethol ac wedi'i dargedu	www.triplep.net	<p>Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</p> <p>Parenting Scale (fersiwn wedi ei haddasu ar gyfer rhieni plant yn eu harddegau).</p> <p>Relationship Quality Index</p> <p>Conflict Behaviour Questionnaire (i'w leni gan y rhieni a'r plant i asesu'r berthynas rhwng rhieni a phlant yn eu harddegau)</p>	<p>Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren</p> <p>Early Intervention Foundation: 2 seren</p>	Mae NICE wedi nodi bod Triple P yn gost-effeithiol wrth leihau anhwylder ymddygiad. Mae'r costau uchel gydol oes sy'n gysylltiedig ag anhwylder ymddygiad, yr amcangyfrifir eu bod yn rhyw £75,000 ar gyfartaledd mewn achosion llai difrifol ac yn £225,000 mewn achosion eithafol, yn awgrymu y byddai cyfradd lwyddiant isel hyd yn oed yn sicrhau gwerth am arian.

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		dysgu cymdeithasol						Mae Uned Ymchwil Gymdeithasol Dartington yn amcangyfrif cyfradd arbedion ar fuddsoddiad o 36% a chymhareb budd-cost (punnoedd a arbedir am bob punt a fuddsoddir) o 5.05. http://bit.ly/2bPuVuz
Strengthening Families Rhaglen 10-14, DU	10 – 14 oed	7 o sesiynau grŵp wythnosol (ac yna 4 o sesiynau wythnosol i roi hwb, 6-12 mis yn ddiweddarach) i blant yn eu harddegau a'u rhieni (y ddau o ddewis). Y bwriad yw lleihau achosion o gamddefnyddio alcohol a	Cynyddu empathi'r rhieni; cynorthwyo'r teulu i gyfathrebu'n effeithiol a chynorthwyo'r plant i reoli'u hemosiynau.	Cyffredinol a lefelau wedi eu targedu, gyda phwyslais ar atal achosion o gamddefn yddio sylweddau .	http://bit.ly/2bC62Sa My Strong Family Centre, School of Health and Social Care, Oxford Brookes University, Jack Straw's Lane, Marston,	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) Mae gan y Rhaglen Strengthening Families 10-14 (DU) ei gwerthusiad ei hun fel rhan o lawlyfr y rhaglen. Mae Prifysgol Oxford Brookes yn cynnig gwasanaeth dadansoddi data am ddim pan fydd	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	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (lle mae gwybodaeth ar gael)
		<p>sylweddau a phroblemau ymddygiad eraill ymhlith plant yn eu harddegau. Yn y sesiwn gyntaf mae grŵp y rhieni'n canolbwyntio ar sgiliau rhianta a grŵp y plant yn canolbwyntio ar sgiliau personol a rhyngpersonol. Mewn sesiynau dilynol mae rhieni a phlant yn eu harddegau'n gweithio gyda'i gilydd i hybu rhyngweithio cadarnhaol. Mae'r rhieni a'r plant yn eu harddegau'n dysgu trwy drafodaethau, gemau a gweithgareddau hwyliog.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r</i></p>			<p>Oxford OX3 OFL</p> <p>Rhif ffôn: +44 (0) 1865 482575</p>	<p>ymarferwyr yn anfon eu harolygon cyn ac ar ôl y rhaglen.</p>		

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<i>rhaglen:</i> Model perygl bio-seicogymdeithasol, model gwytnwch a model proses deuluol.						
Functional Family Therapy	10-18 oed ag angheni on cymhedrol i uchel, yn enwedig y rheini sy'n ymddwyn yn wrthgymdeithasol, yn camddefnyddio sylweddau a/neu'n troseddu yn gyson	14-30 o sesiynau (yn ôl yr angen: unwaith neu ddwywaith yr wythnos) Mae'r rhaglen yn seiliedig ar yr egwyddor bod ymddygiad pob aelod o'r teulu yn effeithio ar y system deuluol gyfan. I ddechrau, mae'r therapydd yn gweithio gyda'r teulu i'w hysgogi i newid a rhyngweithio mewn ffordd fwy cadarnhaol. Yn y cyfnodau canol, mae'r therapydd yn awgrymu strategaethau newydd ar gyfer	Lleihau'r cyfraddau aildroseddu, a'r defnydd o gyffuriau ac alcohol, a gwella ymddygiad a sgiliau emosïynol y person ifanc	Wedi ei dargedu/ arbenigol Mae angen i therapyddi on fod â chefnidir mewn gwaith cymdeithasol neu seicoleg glinigol			Early Intervention Foundation: 4	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-efeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		<p>rhyngweithio o fewn teuluoedd. Yn y cyfnod olaf, mae aelodau'r teulu yn dysgu 'cyffredinol' y sgiliau maent wedi'u dysgu ac yn nodi'r risg ar gyfer y dyfodol. Mae'r dulliau hyn yn cynnwys chwarae rôl, trafodaethau teuluol a gwaith cartref.</p> <p>Damcaniaeth waelodol: damcaniaeth systemau teuluol, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth ecolegol ac egwyddorion gwybyddol-ymddygiadol</p>						
Parents Plus	11 – 16	8 i 10 o sesiynau	Cefnogi rhieni	Cyffredinol	www.parents	I'w gadarnhau	Adnodd	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-ffeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
Adolescents Programme	oed	<p>grŵp wythnosol (Unigol hefyd)</p> <p>Mae gan y rhaglen bedair lefel: lefel gyffredinol fer; lefel wedi ei thargedu ar gyfer gwaith ataliol gyda sesiynau ychwanegol ar gyfer teuluoedd ag anghenion cymhleth a theuluoedd ag amgylchiadau neu anghenion arbennig.</p> <p>Mae rhieni hefyd yn dysgu trwy drafodaethau grŵp, gwaith cartref a phortreadau ar DVD.</p> <p><i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> damcaniaeth</p>	i reoli problemau ymddygiad a hybu hyder y plant a'u cynorthwyo i ddysgu.	, ataliol, wedi ei dargedu	plus.ie		<p>Comisiynu'r NAPP: 3 seren</p> <p>Early Intervention Foundation: 3 seren</p>	

Rhaglen	Ystod oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth	Dulliau wedi'u safoni o fesur effaith a argymhellwyd gan ddatblygwr y rhaglen	Gwerthusiad allanol o sail y dystiolaeth	Cost-effeithiolrwydd (Ile mae gwybodaeth ar gael)
		dysgu cymdeithasol, damcaniaeth ymlyniad, damcaniaeth systemau teulu a damcaniaeth gwybyddol ymddygiadol.						
Take 3	13 - 16 oed gyda phryderon cyffredinol am eu hymddygiad	10 o sesiynau grŵp wythnosol, gyda'r opsiwn ychwanegol i ddewis 2 sesiwn hybu (o ddewis o 10). Gellir ei ddarparu'n unigol hefyd. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth systemau teulu a damcaniaeth dysgu cymdeithasol.	Gwella'r berthynas rhwng y rhiant/plentyn a gwella ymddygiad yn y cartref, yr ysgol a'r gymuned.	Cyffredinol	info@take3parenting.co.uk www.take3parenting.co.uk	SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) Family Grid Parent Self Assessment PSA 36 (dull sy'n rhan o'r rhaglen Take 3)	Adnodd Comisiynu'r NAPP: 2 seren	

Atodiad C

Rhestr o Ddulliau wedi eu Safoni a awgrymir ar gyfer Mesur Effaith ('Y Pellter a Deithiwyd')³⁷

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Mesuriadau Ymddygiad Plant				
<p>Eyberg Child Behaviour Inventory</p> <p>Cyfeiriad: Eyberg, S., a Pincus, D. (1999); Eyberg, S. M., a Robinson, E. A. (1983)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Defnyddio'r raddfa: Mae'n cymryd tua 10 munud i'r rhieni ei lenwi.</p> <p>Sgôr: Defnyddir cyfanswm sgôr ar gyfer pob graddfa. Mae sgôr uwch ar y raddfa yn awgrymu bod yr ymddygiad y aflonyddu mwy ac yn cael mwy o effaith ar y rhieni.</p>	<p>Problemau ag ymddygiad y plant fel y'u nodir gan y rhieni</p> <p>Yn addas ar gyfer plant 2 – 16 oed</p>	<p>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</p> <p>Gellir ei brynu yn www.pearson-uk.com neu www.par.ic.com</p>	<p>Ar gael yn Saesneg neu yn Sbaeneg</p> <p>Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth</p> <p>Mae'n bosibl na fydd peth o'r iaith yn gyfarwydd i rieni o Gymru e.e. 'sasses' yn hytrach na bod yn haerllug.</p>
<p>Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Goodman</p> <p>Cyfeiriad: Goodman R (1997)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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; ac Mae gan y fersiwn ddilynol o'r holiadur 2 gwestiwn 	<p>Mae'n mesur ymddygiad plant 3-4 oed, fel y'u nodir gan y rhieni</p>	<p>http://www.sdqinfo.com/b1.html</p>	<p>Ar gael yn Saesneg, Cymraeg ac ieithoedd cymunedol eraill</p> <p>Ceir lawrlwytho fersiynau papur a'u llungopïo heb dâl i ddibenion anfasnachol</p>

³⁷ Gweler hefyd wefan Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health, sy'n cynnwys cyfeiriadur ar-lein o fesuriadau <http://bit.ly/2bquh6Z>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	<p>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?</p> <p>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</p>			
<h3>Mesurau Hyder/Arferion Rhianta</h3>				
<p>Karitane Parenting Confidence Scale</p> <p>Cyfeiriad: Črnčec, R., Barnett, B., a Matthey, S. (2008)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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). <p>Defnyddio'r raddfa: Y rhieni sy'n ateb y cwestiynau. Mae'r llawlyfr yn cynnwys cyngor ynglŷn â defnyddio'r raddfa.</p> <p>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.</p>	<p>Pa mor effeithiol yw sgiliau rhianta rhieni â baban 0-12 mis oed.</p>	<p>http://preventchildabuse.org/newsletters/hf_weekly/kpcs_manual.pdf</p>	<p>am ddim i'w ddefnyddio</p> <p>Ar gael yn Saesneg yn unig</p>
<p>Infant/Toddler Home Observation for Measurement of the Environment (HOME)</p> <p>Cyfeiriad: Caldwell a Bradley 1984;</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Mae'n mesur ansawdd a graddfa'r symbyliad sydd ar gael i blentyn (geni i 3 oed) yn amgylchedd y cartref.</p>	<p>Cysylltwch â Lorraine Coulson ar lr Coulson@ualr.edu / 715-835-4393, HOME INVENTORY LLC, Distribution Center, 2627 Winsor Drive, Eau Claire, WI 54703</p>	<p>Ar gael yn Saesneg yn unig</p> <p>Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth.</p>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Bradley et al 2000)	<p>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 cartref gyda'r prif ofalwr a'r plentyn.</p> <p>Sgôr: Defnyddir fformat dau ddewis (ie/na) i sgorio eitemau. Mae sgoriau cyfanswm HOME uwch yn awgrymu amgylchedd cartref cyfoethocach.</p>	Mae Early Childhood HOME Inventory ar gyfer plant 3 i 6 oed hefyd.	http://fhdri.clas.asu.edu/home/contact.html	
<p>The Parenting Scale</p> <p>Cyfeiriad: Arnold, O'Leary, Wolff a Acker, 1993)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Defnyddio: Mae'n cymryd tua 10 munud i'r rhieni ateb y cwestiynau.</p> <p>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.</p>	Arferion disgyblu ymhlith rhieni â phlant ifanc dros 18 mis.	http://www.incredibleyears.com/Measures/forms_GL.asp	<p>Saesneg yn unig</p> <p>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"</p>
<p>TOPSE (Tool to Measure Parenting Self-Efficacy)</p> <p>Cyfeiriad:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 48 o ddatganiadau hunan effeithiolrwydd sy'n ymdrin â 6 maes rhianta: emosiwn ac anwyldeb, chwarae a mwynhau, empathi a dealltwriaeth, rheoli, disgyblaeth a gosod terfynau, pwysau rhianta, hunan-dderbyn a dysgu a gwybodaeth; ac 	Effeithiolrwydd rhianta.	http://www.topse.org.uk/	<p>Ceir lawrlwytho copi o'r pdf am ddim ar ôl llenwi ffurflen gofrestru ar y wefan.</p> <p>Datblygwyd fersiynau wedi eu diweddarau o'r adnodd i'w</p>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Bloomfield, L. a Kendall, S (2007)	<ul style="list-style-type: none"> 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). <p>Defnyddio: Y rhieni sy'n ei gwblhau.</p> <p>Sgôr: Ceir cyfanswm sgôr drwy adio'r ymatebion; mae sgôr isel yn dynodi lefel isel o hunan effeithiolrwydd rhianta.</p>			defnyddio gyda rhieni â babanod a hefyd fersiwn i'w defnyddio gyda rhieni ag anawsterau 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).	<ul style="list-style-type: none"> 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 wobrw ynddi ei hun"; Ar raddfa o 1 (anghytuno'n gryf) i 6 (cytuno'n gryf); ac 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. <p>Defnyddio: Mae'n cymryd tua 5-10 o funudau i rieni ei lenwi.</p>	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)	<ul style="list-style-type: none"> 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). <p>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</p>	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	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
	effeithiolrwydd a Hunan effeithiolrwydd ymddygiadol.	anodd mewn sefyllfaoedd amrywiol.		
Family Star: Outcomes Star ar gyfer rhieni	<ul style="list-style-type: none"> 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 mhleintyn er bod pobl eraill yn dweud fy mod yn ei esgeuluso" (sownd) <p>Defnyddio: Awgrymir y dylai'r rhiant ei lenwi gyda gweithiwr cymorth i deuluoedd</p> <p>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</p>	Mae'n mesur sgiliau rhianta	http://www.outcomesstar.org.uk/	<p>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.</p> <p>Gellir lawrlwytho fersiynau i'w gweld, ond nid eu defnyddio, am ddim oddi ar y wefan</p>
The Family Learning Signature	Mae'r Family Learning Signature yn adnodd hunanasesu syml sy'n casglu gwybodaeth ynglŷn â sut y mae teulu yn 'dysgu' gyda'i gilydd. Mae gan yr adnodd 36 o drionglau sy'n caniatáu i deuluoedd drafod sut y mae pob elfen yn gweithredu yn eu teulu nhw a sut y mae'n effeithio arnynt. Mae'r broses yn rhoi darlun i deuluoedd, darparwyr dysgu	Dynameg dysgu'r teulu.	http://www.businesslab.co.uk/tools/family-learning-signature	

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	<p>a phobl sy'n gwneud penderfyniadau o gryfderau teulu a meysydd i'w datblygu i gynorthwyo teulu i ddatblygu o ran y ffordd y mae'n dysgu. Mae'n rhoi darlun o ddynameg dysgu'r teulu. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ymgysylltu â theuluoedd a datblygu eu gallu i gynorthwyo eu plentyn i ddysgu. Mae teuluoedd yn defnyddio system goleuadau traffig syml, i nodi ble y mae eu cryfderau, heriau a chyfleoedd o ran dysgu.</p>			
<p>The Parenting Daily Hassles Scale</p> <p>Cyfeiriad: Crnic a Greenberg (1990); Crnic a Booth (1991)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mae'n rhestru 20 o ddigwyddiadau sy'n codi'n rheolaidd mewn teuluoedd â phlant ifanc fel "Tacluso llanast tegantau 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 cymryd tua 10 munud i rieni ei lenwi <p>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.</p>	<p>Mae'n nodi pryderon rhieni neu eu problemau ag ymddygiad heriol a sut y mae'r rhiant/gofalwr yn ystyried y sefyllfa</p>	<p>http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4008144</p>	<p>Ar gael yn Saesneg</p> <p>Am ddim</p> <p>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 yn ystod y 6 mis blaenorol</p>
<p>Parenting Stress Index</p> <p>Cyfeiriad: Loyd, B. H., ac Abidin. R. R. (1985)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Holiadur 101 o eitemau Mae fersiwn gryno 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 <p>Defnyddio: Y rhieni sy'n ei lenwi. Mae'n cymryd 30 munud i lenwi'r fersiwn wreiddiol; 10 munud ar gyfer y fersiwn fyrrach</p> <p>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</p>	<p>Wedi ei gynllunio i nodi straen yn y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn</p> <p>Wedi ei ddatblygu i'w ddefnyddio gyda rhieni â phlant 3 mis i 10 mlwydd oed</p>	<p>http://www.hogrefe.co.uk/parenting-stress-index-psi.html</p>	<p>Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth</p> <p>Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w ddefnyddio a dehongli'r canlyniadau</p>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Parent Problem Checklist Cyfeiriad: Dadds, M. R., a Powell, M. B. (1991)	<ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>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 adio'r ymatebion ar y raddfa Maint y Broblem</p>	Mae'n mesur anghytuno rhwng rhieni ynglŷn â rheolau a disgyblu ar gyfer ymddygiad plant	http://www.excellenceforchildandyouth.ca/sites/default/files/measures/default/files/measure/Parent_Problem_Checklist_(PPC).pdf	Am ddim
The Kansas Parenting Satisfaction Scale (KPS) Cyfeiriad: James et al., 1985)	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Mae'n mesur y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn (yn addas ar gyfer	www.curry.virginia.edu/pianta/measures	Gellir ei lawrlwytho am ddim

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Cyfeiriad: Pianta, 1992	<ul style="list-style-type: none"> 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) <p>Defnyddio: rhieni sy'n ei lenwi</p> <p>Sgôr: Gellir cronni ymatebion i grwpiau o eitemau sy'n cyfateb i is-raddfeydd gwrthdaro neu agosatwydd</p>	plant 3-12 oed)		
Family Environment Scale (FES) Cyfeiriad: Moos, R. a Moos, B. (1994)	<ul style="list-style-type: none"> Wedi ei ddatblygu gan Bernice S. Moos a Rudolf H. Moos Dewis o dair ffurflen i fesur amgylchedd y teulu mewn tri modd: Gwirioneddol (Ffurflen R), Delfrydol (Ffurflen I) a Disgwylidig (Ffurflen E). (Mae pob un o'r tair ffurflen wedi eu cynnwys) SYLWER: Os defnyddir un ffurflen (R, I, neu E), ystyrir hynny'n un defnydd, ac os defnyddir pob un o'r tair ffurflen unwaith, ystyrir hynny'n dri defnydd. Mae deg is-raddfa yn mesur tair agwedd sylfaenol ar y teulu: Perthynas y Teulu, Datblygiad Personol, Cynnal a Newid Systemau Mae'n cymryd tua phymtheg i ugain munud i'w gwblhau O un ar ddeg oed i oedolion 	Mae wedi ei gynllunio i asesu'r berthynas ryngpersonol a'r amgylchedd cymdeithasol cyffredinol yn y teulu	http://www.mindgarden.com/products/fescs.htm	Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth
Parent's Attributions for Child's Behaviour Measure Cyfeiriad: Pidgeon	Mae'r mesur Parent's Attributions for Child's Behaviour yn asesu'r modd y mae rhieni yn priodoli ymddygiad eu plentyn. Mae'n defnyddio tair is-raddfa: bai a bwriadol, sefydlog, a mewdol, i asesu tueddiadau rhieni i briodoli bai a cham fwriad i weithredoedd eu plant.	Mae'r mesur wedi ei gynllunio i asesu tueddiadau rhieni i briodoli bai a bwriad i	Yr offeryn ar gael gan: Aileen M. Pidgeon Faculty of Humanities and Social Sciences Bond University QLD 4229	Mae cost i ddefnyddio'r offeryn hwn. Saesneg yn unig

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
a Sanders (2002)	<p>Defnyddio'r raddfa: Y rhieni sy'n nodi atebion amdanynt eu hunain. Nid yw'n wybyddus pa mor hir y mae'n ei gymryd.</p> <p>Sgôr Ar ôl darllen pob un o'r chwe sefyllfa, gofynnir i rieni ddychmygu eu plentyn eu hunain yn y sefyllfa honno a dangos pa mor gryf (ar raddfa o 1 = anghytuno'n gryf i 6 = cytuno'n gryf) y maent o'r farn y byddai gweithredoedd eu plentyn yn digwydd o ganlyniad i wahanol achosion.</p>	weithredoedd eu plant.	Australia Rhif ffôn: +61-7-559-52510 E-bost: Aileen.Pidgeon@bond.edu.au	
<p>Parent Opinion Questionnaire</p> <p>Reference: Azar, S.T., Robinson, D.R., Hekimian, E., a Twentyman, C.T. (1984)</p>	<p>Mae'r Parent Opinion Questionnaire yn asesu'r hyn y mae rhieni'n ei ddisgwyl gan eu plentyn ym meysydd ymddygiad rhyngberonol a chymdeithasol priodol a hunan ofal.</p> <p>Gellir defnyddio'r mesur hwn i asesu'r hyn y mae rhieni'n ei ddisgwyl gan ymddygiad/galluoedd plentyn, i nodi rhieni y gallai fod arnynt angen mwy o ymyriad, neu fel mesur i asesu cymhwysedd rhianta mewn sefyllfaoedd lle mae plentyn wedi cael ei gam-drin.</p> <p>Defnyddio'r raddfa: y rhieni sy'n nodi eu hymatebion eu hunain. Nid yw'n wybyddus pa mor hir y mae'n ei gymryd.</p> <p>Sgôr: Mae 80 o eitemau ar Hunan Ofal, Cyfrifoldeb Teuluol a Gofalu am Frodyr a Chwiorydd, Cymorth ac Anwyldeb i Rien, Gadael Plant ar eu Pennau eu Hunain, Ymddygiad a Theimladau Priodol, a Chosb. Gofynnir i rieni gytuno neu anghytuno. Cyfrifir sgôr y mesur â llaw. Gellir cael sgôr ar gyfer is-raddfeydd a chyfanswm y mesur</p>	Mae'r mesur wedi ei gynllunio i asesu'r hyn y mae rhieni'n ei ddisgwyl gan ymddygiad eu plant.	<p>Mae'r offeryn ar gael gan:</p> <p>Dr. Sandra Azar Professor, Department of Psychology The Pennsylvania State University 541 Moore Building University Park, PA 16802-3106 Rhif ffôn: 1-814-863-6019 Rhif Ffacs: 1-814-863-7002 E-bost: sta10@psu.edu</p>	<p>Am ddim</p> <p>Saesneg yn unig</p>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Mesuriadau o lechyd Meddwl a Lles Rhieni				
Rosenberg's Self-Esteem Scale Cyfeiriad: Rosenberg, M. (1965)	<ul style="list-style-type: none"> Datblygwyd gan y Dr. Rosenberg ym Mhrifysgol Maryland Graddfa pedwar pwynt — o 'cytuno'n gryf' i '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" <p>Sgôr: Mae sgôr y 10 eitem yn cael eu hadio at ei gilydd. Os yw'r sgôr yn uchel, mae hunan-barch yn uchel</p>	Mae'n cael ei ddefnyddio i fesur hunan-barch rhieni	http://www.socy.umd.edu/research/rosenbergr.htm	Am ddim
Family Grid Scale		Wedi'i gynllunio gan y seicolegydd, yr Athro Hilton Davis, er mwyn asesu hunan-gred rhieni a'i b/phertynas gyda'i b/phartner a'i b/phlentyn neu ei b/plant	https://goo.gl/8KYH50 (gweler Atodiad 2)	
WEMWBS (Warwick and Edinburgh Mental Wellbeing Scale) Cyfeiriad: Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt P, Joseph S, Weich S,	<ul style="list-style-type: none"> 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) <p>Sgôr: Ceir sgôr i'r raddfa trwy adio'r ymatebion i bob eitem a atebwyd. Mae sgôr uchel yn dangos gwell lles</p>	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.

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
Parkinson J, Secker J. a Stewart-Brown S (2007)				
Beck Depression Inventory (BDI) Cyfeiriad: Beck, A.T., Steer, R.A., Ball, R. a Ranieri, W. (1996)	<ul style="list-style-type: none"> 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 drist neu anhapus na allaf ei ddiodef.) <p>Defnyddio: Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w ddefnyddio ac i ddehongli'r canlyniadau</p> <p>Sgôr: Mae cyfanswm uchel yn dangos symptomau iselder mwy dwys</p>	Ar gyfer mesur difrifoldeb iselder ymhlith rhieni	www.pearson-uk.com	<p>Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan i gael mwy o wybodaeth</p> <p>Dylid ei ddefnyddio gan rywun sy'n gymwys i'w ddefnyddio ac i ddehongli'r canlyniadau</p>
Depression Anxiety Stress Scales Mae DASS 21 yn fersiwn fyrrach Cyfeiriad: Lovibond, S.H. a Lovibond, P.F. (1995)	<ul style="list-style-type: none"> 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 glasoes ac oedolion normal <p>Defnyddio: Mae DASS yn adnodd lle mae'r unigolyn yn</p>	Mae'n mesur iselder, gorbryder a straen	www.psy.unsw.edu.au/dass/ Gyda sgôr: www.blackdoginstitute.org.au/docs/3.DASS21withscoringinfo.pdf	<p>Ar gael yn Saesneg ac amrywiaeth o ieithoedd eraill ond nid Cymraeg.</p> <p>Nid oes angen caniatâd i ddefnyddio'r holiadur DASS. Ceir lawrlwytho'r holiaduron DASS ac allwedd sgorio am ddim oddi ar wefan DASS.</p> <p>Dylai unigolion sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol mewn gwyddoniaeth seicolegol ddehongli DASS.</p>

Enw'r adnodd	Beth ydyw?	Yr hyn mae'n ei fesur	Ble i'w ganfod	Ffactorau eraill i'w hystyried
	<p>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</p> <p>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.</p>			
<p>General Health Questionnaire (GHQ)</p> <p>Cyfeiriad: Goldberg, D. (1988)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae'r General Health Questionnaire (GHQ) yn ddyfais sgrinio ar gyfer canfod mân anhwylderau seiciatrig yn y boblogaeth gyffredinol ac mewn lleoliadau clinigol yn y gymuned neu rai nad ydynt yn lleoliadau seiciatrig, fel lleoliadau gofal sylfaenol neu gleifion allanol meddygol cyffredinol. • Yn addas ar gyfer pob oedran o'r glasoed ymlaen – nid plant. Mae'n asesu cyflwr presennol yr ymatebwr ac yn gofyn a yw hynny'n wahanol i'w gyflwr arferol. • Mae'n sensitif i anhwylderau seiciatrig byr dymor ond nid i nodweddion hirdymor yr ymatebwr. <p>Defnyddio: holiadur y mae'r unigolyn yn ei ateb ei hun. Mae gan bob eitem system sgorio 4 pwynt sy'n amrywio o opsiwn 'gwell/iachach nag arfer' i 'yr un peth ag arfer' a 'gwaeth/mwy nag arfer' i opsiwn 'llawer gwaeth/mwy nag arfer'.</p>	<p>Mae'n mesur mân anhwylderau seiciatrig yn y boblogaeth gyffredinol ac mewn lleoliadau clinigol yn y gymuned neu rai nad ydynt yn lleoliadau seiciatrig fel lleoliadau gofal sylfaenol neu gleifion allanol meddygol cyffredinol.</p>	<p>http://www.gla-assessment.co.uk/products/general-health-questionnaire-0</p>	<p>Mae cost i ddefnyddio'r adnodd hwn. Gweler y wefan am fwy o wybodaeth.</p> <p>Ar gael yn Saesneg ac amrywiaeth o ieithoedd eraill ond nid Cymraeg.</p>

Atodiad CH

Rhestr o Raglenni a Awgrymir ym maes Cymorth Rhianta Unigol ac Ymweliadau â'r Cartref

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 ymchwilyr 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/	
Video Interaction Guidance™	Unrhyw oed ond fe'i defnyddir yn aml gyda babanod	Ei nod yw rhoi cyfle i unigolion fyfrio ar enghreifftiau llwyddiannus o ryngweithio â'u baban neu eu plentyn eu hunain, a'u cefnogi i ddatblygu hyn. Mae'r broses yn dechrau trwy helpu'r teulu i drafod eu hamcanion eu hunain o ran yr hyn y maent yn dymuno ei newid. Mae'r rhyngweithio rhwng oedolyn a phlentyn yn cael ei ffilmio a'i olygu, i gynhyrchu ffilm fer sy'n canolbwyntio ar ryngweithio cadarnhaol. Mewn sesiynau adolygu fideo, mae'r teulu a gweithwyr proffesiynol yn micro-ddadansoddi adegau llwyddiannus. Gallai'r rhain gynnwys adegau pan fo'r oedolyn wedi ymateb mewn modd sy'n	Ei nod yw gwella'r dull o gyfathrebu yn y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn.	Wedi ei dargedu	Gellir cysylltu â'r Association for Video Interaction Guidance UK i gael mwy o wybodaeth ynglŷn â hyfforddiant. Mae cyfeiriadur ar gael hefyd y gellir ei ddefnyddio i gysylltu ag aelodau o'r gymdeithas sydd wedi eu hachredu i ddarparu hyfforddiant. http://www.videointeractionguidance.net/	

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
		dangos ei fod wedi deall gweithred neu fenter y plentyn trwy ddefnyddio cyfuniad o ymatebion geiriol a rhai nad ydynt yn eiriol.				
Solihull Approach	Cyn ysgol	Yn wreiddiol cynlluniwyd y Solihull Approach ar gyfer Ymwelwyr lechyd, 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 proffesiynol ei ddefnyddio yn eu gwaith unigol gyda theuluoedd.	Mwy o gytgord ³⁸ rhwng y rhiant a'r plentyn. Ymddygiad gwell gan y plentyn, llai o ofid i'r rhiant	Cyffredinol	http://communityservices.heartofengland.nhs.uk/default.asp?page=324	
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	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

³⁸ Cytgord ("Attunement") yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio gallu rhieni i ymateb i dymer ac emosïynau 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
		mewn ffyrdd nad ydynt yn eu dymuno.				
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 Blynyddoedd Rhyfeddol	Cyn ysgol	Mae'r Blynyddoedd 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 Blynyddoedd Rhyfeddol, a chael cipolwg ar y rhaglen, er mwyn ei recriwtio i grŵp rhieni'r Blynyddoedd Rhyfeddol; i ddarparu sesiynau dal i fyny i rieni sydd wedi colli sesiynau grŵp	Cyffredinol/ wedi ei dargedu	www.centreforearlyinterventionwales.co.uk	
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 Anhwyllder Diffyg Canolbwytio a Gorfywiogrwydd neu sydd yn y broses o gael y diagnosis hwnnw. Mae rhieni'n dysgu am y cyflwr ac	Gwella'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, datblygu sgiliau rhianta, gwella lles y rhiant a lleihau symptomau'r cyflwr	Wedi ei thargedu Mae ymarferwyr sy'n addas i ddarparu'r rhaglen yn	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

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
		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.		cynnwys seicolegwyr clinigol, seicolegwyr addysg, gweithwyr iechyd meddwl gofal sylfaenol, ymwelwyr iechyd.		
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 eu targedu		
SafeCare®	Geni i 5 oed	Mae SafeCare yn gwricwlwm hyfforddi ar sail tystiolaeth ar 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: <ul style="list-style-type: none"> fod yn fwy ymatebol i anghenion eu plant a herio 	Bwriad y model yw lleihau'r perygl y bydd 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.	Wedi ei dargedu	http://www.nspcc.org.uk/what-we-do/the-work-we-do/priorities-and-programmes/neglect/safecare/safecare_wda87126.html	

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
		<p>ymddygiad esgeulus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mae'r model SafeCare® wedi ei dreialu a'i brofi yn UDA</p>				
Functional Family Therapy	10 – 18 oed ag anghenion cymedrol neu uchel yn enwedig rhai sy'n ymddwyn yn wrth-gymdeithasol, cam-dddefnyddio sylweddau a/neu'n cyflawni troseddau ieuencid yn barhaus	<p>14 – 30 o sesiynau (yn dibynnu ar angen) unwaith neu ddwywaith yr wythnos</p> <p>Mae'r rhaglen wedi ei seilio ar y syniad bod ymddygiad pob aelod o'r teulu yn effeithio ar system y teulu cyfan. I ddechrau, mae'r therapydd yn gweithio gyda'r teulu i'w hannog i newid a rhyngweithio'n fwy cadarnhaol â'i gilydd. Yn y camau canol, bydd y therapydd yn awgrymu strategaethau newydd i'r teulu eu defnyddio i ryngweithio. Yn y cam olaf, bydd aelodau'r teulu yn dysgu sut i 'gyffredinoli' y sgiliau y maent wedi eu dysgu a nodi'r risg ar gyfer y dyfodol. Bydd dulliau'n cynnwys chwarae rôl, trafodaeth deuluol a gwaith cartref.</p> <p><i>Damcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i></p>	Gostwng cyfraddau aildroseddau a'r defnydd o gyffuriau ac alcohol; a gwelliannau i ymddygiad a gweithredu emosiynol yr unigolyn ifanc	<p>Wedi ei dargedu/arbe nigr</p> <p>Bydd angen i therapyddion fod wedi eu hardystio, a bod â chefnidir mewn gwaith cymdeithasol neu seicoleg glinigol</p>	http://www.fftinc.com/	<p>Adnodd Comisiynu NAPP: 4 Seren</p> <p>Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid: profwyd gan ymchwil</p> <p>Blueprints: Wedi'u cymradwyo Blueprints: Model</p> <p>Graham Allen Review: Lefel 1</p> <p>Early Intervention Foundation: 4</p>

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
		Damcaniaeth systemau'r teulu, damcaniaeth dysgu cymdeithasol, damcaniaeth ecolegol ac egwyddorion gwybyddol-ymddygiadol				

Atodiad D

Cymorth Rhianta Anffurfiol Strwythuredig mewn Grŵp

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Rhaglen Gynenedigol Family Links "Welcome to the World"	Cynenedigol	Cwrs 8 wythnos. Mae rhieni'n dod i'r grŵp o ddechrau tri mis canol y beichiogrwydd. Bydd y pynciau'n cynnwys empathi a sylw cariadus; datblygiad ymennydd baban; dewisiadau iachus; rheoli straen a hybu hunan-barch a hyder; a chyfathrebu effeithiol. Mae rhieni'n myfyrio ar eu gwerthoedd eu hunain a'u gobeithion a'u hofnau ar gyfer y dyfodol. Rhoddir gwybodaeth ymarferol am feichiogrwydd, yr enedigaeth, bwydo ar y fron, a bwyta'n iach hefyd.	Gwella iechyd emosiynol y cwpl a'r baban. Atal rhai o'r anawsterau y mae llawer o rieni newydd yn eu profi, sy'n gallu arwain at iselder a phroblemau o fewn perthynas.	Cyffredinol	https://www.familylinks.org.uk/antenatal-programme
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: <ul style="list-style-type: none"> • 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

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Baby Steps	Amenedigol (6 sesiwn cyn yr enedigaeth a 3 wedyn)	<p>Rhaglen grŵp 9 wythnos.</p> <p>Mae hon yn rhaglen addysg amenedigol ar sail perthynas sy'n defnyddio llawlyfr. Fe'i datblygwyd gan yr NSPCC gyda Phrifysgol Warwick. Mae wedi ei seilio ar y dystiolaeth ddiweddaraf ynglŷn â sut i gryfhau ffactorau amddiffynnol meegis perthynas deuluol, cefnogaeth gymdeithasol a lles emosïynol yn ystod beichiogrwydd. Mae'n defnyddio amrywiaeth o dulliau rhyngweithiol i ymgysylltu â rhieni a'u cefnogi, a'u helpu i adnabod anghenion eu babanod ac ymateb iddynt.</p> <p>Cyflwynir y rhaglen gan ymarferydd iechyd (bydwraig neu ymwelydd iechyd) ac ymarferydd gwasanaethau plant (gweithiwr cymdeithasol neu ymwelydd iechyd). Mae'n dechrau gydag ymweliad â'r cartref i ymgysylltu â rhieni a allai fod yn 'anoddach eu cyrraedd'.</p> <p>Mae themâu craidd yn cynnwys y berthynas rhwng y rhieni a'r baban; perthynas y cwpl; cefnogaeth gymdeithasol; cyflwr y baban, yr arwyddion y mae'n</p>	<p>Gwella:</p> <ul style="list-style-type: none"> • y berthynas rhwng y rhieni a'r baban; • perthynas y cwpl; • hunan-barch y rhieni; • iechyd meddwl y rhieni; • ymddygiad iachus (e.e. bwydo ar y fron, peidio ag ysmegu). 	Wedi ei thargedu	http://www.nspcc.org.uk/what-we-do/the-work-we-do/priorities-and-programmes/under-ones/baby-steps/baby-steps_wda94564.html

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		eu rhoi a'r ffordd y mae'n cyfathrebu; datblygiad ymennydd baban; iechyd meddyliol a chorfforol yn ystod y cyfnod amenedigol; esgor a geni; bwydo ar y fron a datblygiad babanod.			
Reflective Parenting Programme gan y Parents Early Education Partnership	Cynenedigol/ ôlenedigol	<p>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.</p> <p>Nod y rhaglen yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cefnogi rhieni i fyfyrion ar 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. 	Cynorthwyo i ddatblygu perthynas ac ymlyniad cryf rhwng y rhiant a'r baban	Cyffredinol	<p>Datblygwyd y rhaglen gyda'r Athro Jane Barlow a'i chydweithwyr yn Ysgol Feddygol Prifysgol Warwick</p> <p>http://www.peep.org.uk/standards.asp?id=4534&cachefixer=cf14323320557763</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwrriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
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
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. 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.	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
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 Rhoglen 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

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Talk, Learn, Do: Plant, rhieni, arian.	3-11	<p>1 wythnos ychwanegol o sesiynau 2 awr wedi eu cynnwys o fewn rhaglenni rhianta cyfredol</p> <p>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 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.</p> <p>Ar hyn o bryd mae'r rhaglen hon yn mynd trwy werthusiad effaith</p>	<p>Mwy o ymwybyddiaeth o'u hymddygiad tuag at arian ar effaith ar eu plentyn.</p> <p>Gwell hyder a sgiliau rhieni wrth ddelio â materion arian.</p> <p>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.</p> <p>Mwy o hyder rhieni yn eu rôl fel addysgwr a chefnogi eu plant i ddysgu am arian.</p> <p>Gwell perthynas rhiant a phlentyn.</p> <p>agweddau da a dyheadau tuag at reoli arian ac arbed.</p> <p>mynediad cynnar at rwydweithiau cymorth ariannol ac ymyriadau.</p> <p>Sail dystiolaeth gref o effaith ymyrraeth gynnar ar allu ariannol.</p>	Cyffredinol	<p>Money Advice Service</p> <p>www.moneyadvice.org.uk</p> <p>Kevin Bartholomew</p> <p>Kevin.bartholomew@moneyadvice.org.uk</p> <p>020 7943 0137</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		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 Cynghori Ariannol yn yr haf 2018.	Cefnogi nodau strategol ehangach polisi cynhwysiant ariannol a strategaeth tlodi.		
Rhaglen Healthy Minds gan EarlyBird	I rieni plant Cyfnod Allweddol 1 neu 2 sydd wedi cael diagnosis o anhwylder ar y sbectrum awtistiaeth	6 sesiwn grŵp yn parhau am 2 awr a hanner Nod Healthy Minds yw grymuso rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig i ddeall mwy am y materion iechyd meddwl y gallai pobl ifanc ag awtistiaeth eu hwynebu. Mae'r sesiynau'n archwilio strategaethau sy'n gallu helpu plant ag awtistiaeth i: <ul style="list-style-type: none"> • ddatblygu hunan-barch • magu hyder • lleihau gorbryder • datblygu gwytnwch 	Cynorthwyo i hybu iechyd meddwl da mewn plant ag awtistiaeth (gan gynnwys syndrom Asperger).	Wedi ei thargedu	Mae gweithwyr proffesiynol sydd â phrofiad o awtistiaeth yn cynnal y rhaglen i deuluoedd yn eu hardal leol. Mae'r gweithwyr proffesiynol wedi eu hyfforddi a'u trwyddedu gan dîm Canolfan EarlyBird y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth http://www.autism.org.uk/healthy-minds Rhif ffôn: 01226 779218 E-bost: earlybird@nas.org.uk
Five Pillars of Parenting: 4-11 years	I rieni sy'n Fwslemaid sydd â phlant 4-11 oed	8 sesiwn grŵp wythnosol Mae Five Pillars yn cyfuno sgiliau rheoli ymddygiad â dysgeidiaeth Islam. Mae'r sesiynau yn helpu rhieni i feistrolu sgiliau pob un o 'bum piler' rhianta – cymeriad, gwybodaeth, gweithredu,	Nodau tymor byr: Yn y tymor byr, disgwylir i rieni: Arddangos ymddygiad gwell fel rhieni, profi mwy o foddhad fel rhieni a theimlo eu bod yn addasu'n well i fywyd	Cyffredinol	Tîm Approachable Parenting www.approachableparenting.org.uk Ffôn: 0121 773 8643 Ebost:

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		<p>cysondeb a chydberthnasau.</p> <p>Yn ystod y cwrs mae'r rhieni yn dysgu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sut i gyfathrebu'n effeithiol gyda'u plentyn • sut i ddefnyddio canmoliaeth i annog eu plentyn i ymddwyn yn iawn • sut i ddefnyddio siartiau gwobrwyo • pwysigrwydd chwarae • gwahanol ddulliau rhianta • sut i reoli ymddygiad anodd plentyn • sut i reoli straen rhianta 	<p>rhieni.</p> <p>Nodau tymor hir: Yn y tymor hir, disgwylir:</p> <p>Y bydd ymddygiad y plentyn yn gwella, y bydd y plentyn yn gwneud yn well yn yr ysgol ac yn bydd y rhiant yn profi llai o straen.</p>		<p>info@approachableparenting.org.uk</p>
Rhaglen Cygnet	I rieni plant 7-18 oed sydd wedi cael diagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth	<p>6 sesiwn dwy awr a hanner – tair awr o hyd</p> <p>Mae'r sesiynau'n gweithio tuag at reoli ymddygiad mewn modd sy'n berthnasol ac yn briodol i'r grŵp oedran hwn. Bydd y sesiynau'n ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awtistiaeth a diagnosis • Cyfathrebu • Materion Synhwyrdd • Deall ymddygiad • Rheoli ymddygiad • Dewis a benderfynir gan rieni/gofalwyr 		Wedi ei thargedu	<p>Gwasanaeth Cygnet Parenting Support gan Barnado's</p> <p>Rhif ffôn: 01274 481183</p> <p>E-bost: andy.morris@barnardos.org.uk</p> <p>http://www.barnardos.org.uk/cygnet_leaflet-t_jan2011.pdf</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
The Parent Factor in ADHD	I rieni plant 5-16 oed sydd wedi cael diagnosis o Anhwyllder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd	<p>8 o sesiynau grŵp wythnosol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deall diagnosis a thriniaeth y cyflwr • Dysgu strategaethau newydd i'w helpu i gynorthwyo eu plentyn • Eirioli ar ran eu plentyn, yn enwedig yn y system addysg <p>Mae'n gwrs Lefel 3 wedi ei achredu gan NCFE (corff dyfarnu cenedlaethol).</p>	Cynorthwyo rhieni â phlant sydd wedi cael diagnosis o Anhwyllder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd i gynorthwyo eu plentyn.	Wedi ei thargeddu	<p>Gwasanaeth ADHD Barnardo's</p> <p>Rhif ffôn: 0191 240 4800</p> <p>E-bost: alison.silvers@barnardos.org.uk</p> <p>http://www.barnardos.org.uk/the_parent_factor_in_adhd_pdf</p> <p>Dylai fod gan brif hwylusydd y rhaglen (dylai fod dau hwylusydd) brofiad o weithio gyda rhieni plant ag ADHD a phrofiad o waith grŵp.</p>
MEND Mind, Exercise, Nutrition... Do it!	I rieni a'u plant 2-4 oed	<p>10 sesiwn wythnosol</p> <p>Bydd rhieni'n dod i bob sesiwn gyda'u plant i ddysgu am fwyta'n iach, maint prydau bwyd a chwarae egniol.</p>	Mae'n cynorthwyo plant ac oedolion i fod yn fwy heini, yn iachach ac yn hapusach ac i gyrraedd neu gynnal pwysau iach	Wedi ei thargeddu	http://www.mendcentral.org/wh_atweoffer/mend2-4
HENRY Health, Exercise and Nutrition for the Really Young (Iechyd, Ymarfer Corff a Maeth i Blant Ifanc Iawn)	Plant dan 5	<p>Cwrs 8 wythnos ar gyfer rhieni/gofalwyr – un sesiwn yr wythnos</p> <p>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 emosïynol a rhianta hyderus ac</p>	<p>Ei nod yw mynd i'r afael â gordewdra ymhlith plant trwy hybu dulliau byw mwy iachus trwy ganolfannau plant neu leoliadau cymunedol eraill.</p> <p>Rhieni a plant yn gwella eu deiet, gwella gweithgarwch corfforol,</p>	Byd-eang neu gellir ei darlledu trwy waith un wrth un gyda rhieni	<p>www.henry.org.uk</p> <p>Rhif ffôn: 01685 302973</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		ymatebol yr un mor bwysig ar gyfer dull o fyw iach ag y mae maeth ac ymarfer corff.	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.		
Living with Teenagers (a elwir weithiau'n Challenging Years)	10-18 oed	8 sesiwn grŵp wythnosol. Gellir eu cyflwyno ar sail 1 i 1 hefyd. Mae'r rhieni'n ystyried y newidiadau lawer y mae plant yn eu harddegau'n eu profi; yn ystyried yr effaith y mae eu dull o rianta yn ei chael ar eu plentyn, a dysgu am bwysigrwydd sefydlu dull cyson. Mae rhieni'n dysgu trwy drafodaethau grŵp, chwarae rôl a gwaith cartref. <i>Y ddamcaniaeth sy'n sail i'r rhaglen:</i> Damcaniaeth dysgu cymdeithasol a damcaniaeth systemau teulu	Ei nod yw gwella hunan-barch a hyder rhieni wrth reoli ymddygiad eu plentyn. Gwell perthynas rhwng pobl ifanc a'u teuluoedd.	Cyffredinol	Cris Hoskins CH Consultancy
Time Out for Parents: The Teenage Years	I rieni â phlant yn eu harddegau	Cwrs 6 wythnos Bydd rhieni'n dysgu trwy drafodaethau grŵp, chwarae rôl a gwaith cartref.	Ei nod yw gwella'r berthynas rhwng rhieni a'u plant ac ymddygiad y plentyn	Cyffredinol	http://www.careforthefamily.org.uk/Courses/parenting_course_s_time_out
Speakeasy	I rieni	Cwrs 8 wythnos	Bydd rhieni'n cael yr hyder a'r wybodaeth i siarad â'u plentyn ynglŷn	Cyffredinol	http://www.fpa.org.uk/what-we-do/helping-parents-and-foster-carers#514BA6cmcQ3wdb3S

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		<p>Bydd y rhieni'n cael eu haddysgu mewn grwpiau bach gan ddefnyddio dulliau creadigol fel gwneud gludwaith a gwaith celf, chwarae rôl a gemau. Bwriad y cwrs yw helpu rhieni i:</p> <ul style="list-style-type: none"> •allu siarad yn gadarnhaol am ryw a chydberthynas gyda'u plentyn yn unol â'i oed a lefel ei ddealltwriaeth; •Deall y newidiadau y mae plant yn eu profi wrth ddatblygu i fod yn oedolyn; • Cael gwybodaeth gyfredol am ddulliau atal cenhedlu a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol; a •Gwybod mwy am yr addysg rhyw a chydberthynas a geir mewn ysgolion. <p>Mae'r cwrs Speakeasy wedi ei achredu gan Rwydwaith y Coleg Agored.</p>	<p>â thyfu i fyny, perthynas ag eraill a rhyw.</p>		<p>99</p> <p>Rhif ffôn: 020 7608 5277</p> <p>E-bost paulc@fpa.org.uk</p>
<p>Rhaglen Parenting when Separated (PWS) gan Parents Plus</p>	<p>I rieni sy'n gwahanu neu ysgaru neu sydd eisoes wedi gwneud hynny</p>	<p>Cwrs 6 wythnos</p> <p>Ei nod yw helpu rhieni i:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ddatrys problemau cyd-rianta mewn modd cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar anghenion y plant; •Ymdopi ag effaith emosiynol y gwahanu; •Helpu plant i ymdopi ag effaith y 	<p>Cynorthwyo rhieni i gyfathrebu, a hybu dulliau cyd-rianta cadarnhaol a datrys gwrthdaro.</p>	<p>Wedi ei thargedu</p>	<p>http://www.parentsplus.ie/node/87#separate</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		gwahanu; •Cyfathrebu'n well â'u plant a rhiant arall eu plant.			
Caring Dads	Unrhyw oedran	<p>Mae tadau'n dod i sesiwn dwy awr o hyd bob wythnos am 17 o wythnosau.</p> <p>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.</p> <p>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 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.</p>	<p>Nod y rhaglen yw cyflawni pedwar amcan pwysig:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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. 	Wedi ei thargedu	<p>Datblygwyd y rhaglen yng Nghanada gan Katreena Scott, Athro Cyswllt a Seicolegydd Clinigol ym Mhrifysgol Toronto.</p> <p>http://caringdads.org/</p> <p>Adroddiad gwerthuso dros dro yr NSPCC:</p> <p>http://www.nspcc.org.uk/Inform/research/findings/evaluation/caring-dads-pdf_wdf101264.pdf</p>
Rhaglen PRADA (Preventing Recognising and Addressing Domestic Abuse)	I ddioddefwyr cam-drin domestig	<p>Cwrs 12 wythnos wedi ei achredu trwy Agored Cymru.</p> <p>Mae'r rhaglen yn cynnwys pwyslais ar adnabod ymddygiad sy'n rheoli rhywun arall, deall</p>	Datblygu hyder a hunan-barch. Cynorthwyo pobl i ddod i ddeall camdriniaeth ddomestig mewn teuluoedd a rhoi dulliau i ddioddefwyr i'w	Wedi ei thargedu	Datblygwyd gan Dechrau'n Deg Abertawe Cyswllt: Lynda Hill Rheolwr Rhianta Tîm Atal ac Ymyriad Cynnar Abertawe

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		effaith camdriniaeth ddomestig ar blant a dulliau rhianta plant sydd wedi cael profiad o gamdriniaeth ddomestig.	helpu i adnabod ymddygiad sy'n eu rheoli a'r effaith ar eu plant a sut y gallai hynny effeithio ar ymddygiad plentyn.		Rhif ffôn: 01792 635400 E-bost: 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
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/
Cyflwyno Sgiliau Bwyd a Maeth	Unrhyw riant	Cwrs 6 wythnos	Rhoi gwybodaeth a sgiliau sylfaenol i'r rhai	Cyffredinol	I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams,

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
Cymunedol		<p>Bydd y rhieni'n ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elfennau diet iach. • Buddion maeth da i iechyd a lles. • Sut i addasu ryseitiau a phrydau bwyd i gydymffurfio â chanllawiau bwyta'n iach. <p>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 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</p>	sy'n cymryd rhan ynglŷn â bwyd a maeth.		<p>Hwylusydd Hyfforddiant Maeth Cenedlaethol Rhif ffôn: 02920907650 E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		Bwyd a Maeth Cymunedol.			
Dechrau Coginio!	Unrhyw riant	<p>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.</p> <p>Mae wedi ei achredu trwy Agored Cymru ar Lefel 1 am 2 credyd.</p> <p>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 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.</p>	Cynyddu sgiliau a hyder rhieni o ran coginio ymarferol.	Cyffredinol	<p>I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maeth Cenedlaethol</p> <p>Rhif ffôn: 02920907650</p> <p>E-bost: Lisa.Williams16@wales.nhs.uk</p>
'Dewch i Goginio/Come and Cook'	Unrhyw riant	<p>Cwrs 7 wythnos</p> <p>Wedi ei achredu gan Agored Cymru ar Lefel 1 (1 credyd)</p> <p>Mae'r adnoddau dwyieithog canlynol ar gael i gefnogi'r cwrs: rysâit A5, adnodd addysgu pen</p>	Cynyddu sgiliau a hyder rhieni o ran coginio ymarferol.	Cyffredinol	<p>Datblygwyd gan Dîm Dieteg Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr gyda thimau Cymunedau yn Gyntaf a Dechrau'n Deg.</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		<p>bwrdd A3 a'r DVD iechyd a diogelwch. Bydd llawlyfr yr hwylusydd yn cael ei gyfieithu maes o law.</p> <p>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)</p>			<p>Cyswllt: Andrea Basu Datblygiad Cymunedol Arweinydd y Tîm o Ddietegwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr</p> <p>E-bost: andrea.basu@wales.nhs.uk</p>

Atodiad Dd

Rhestr o Gymorth Galw Heibio Anffurfiol a Argymhellir

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 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, hyfforddiant, gofal plant,	Mae'n helpu staff 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 rieni ymuno â grwpiau a	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
		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 iechyd proffesiynol eraill. Mae hyn yn rhoi cyfle i rieni gael cyngor arbenigol.	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	<p>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.</p> <p>Mae'r gweithdai'n cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymdopi â straen y Nadolig • Ymdopi â cholli tymer • Ymdopi â straen i rieni • Deall ymddygiad plant <p>Gellir defnyddio'r gweithdai fel modd o gael rhieni i gymryd rhan mewn grwpiau/grwpiau cymorth eraill.</p>	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	<p>Cyswllt: Shirley Parker, Pennaeth Hyfforddiant a Datblygiad, Family Lives</p> <p>Swyddfa: 01367 245462</p> <p>Ffôn Symudol: 07872 507016</p> <p>www.familylives.org.uk</p>
Sesiynau Diogelwch yn y Cartref ac Atal Damweiniau	0-5 oed	<p>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 thafleuni 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</p> <p>http://www.childreninwales.org.uk/areasofwork/childsafety/accidentpreve</p>	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	<p>Cyswllt: Karen McFarlane Swyddog Datblygu: Diogelwch Plant Plant yng Nghymru Rhif ffôn: 029 2034 2434</p> <p>E-bost: karen.mcfarlane@childreninwales.org.uk</p>

Enw'r rhaglen	Ystod Oedran	Beth ydyw?	Canlyniadau a fwriadwyd	Y math o raglen	Cyswllt i gael mwy o wybodaeth
		<p>ntionresources/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</p>			

