

Amser Teulu Diogel

Mae'r [Bwrdd Cyfiawnder Teuluol Pobl Ifanc](#) (FJYPB) wedi creu'r arweiniad hwn i ymarferwyr ar gyfer trefnu AMSER TEULU DIOGEL. Ffrwyth eu profiadau personol sydd yma, ac mae'r arweiniad yn rhoi gwybodaeth i chi am beth sy'n helpu plant a phobl ifanc i deimlo'n saff ac yn ddiogel. Mae hefyd yn sôn am y pethau y bydden nhw'n hoffi i chi eu hystyried wrth argymhell a chynllunio eu hamser gydag aelod o'r teulu fel rhan o achos yn y llys teulu.

EGWYDDORION

- Dylai diogelwch a lles plant a phobl ifanc **wastad** fod yn flaenoriaeth i chi wrth ystyried Amser Teulu. Mae barn rhieni ac aelodau ehangach y teulu'n bwysig, yn enwedig gan mai ganddyn nhw y mae cyfrifoldeb rhieni dros eu plant. Serch hynny, mae'r gyfraith yn mynnu bod diogelwch a lles y plentyn o'r pwys mwyaf, a rhaid i chi sicrhau mai dyma'r ystyriaeth bennaf yn eich cyngor i'r llys neu yn y penderfyniadau a wneir yn y llys.
- Mae Amser Teulu sy'n teimlo'n **ddiogel** ac yn **fuddiol** yn bwysig i'n helpu ni i feithrin neu gynnal perthnasau â phobl bwysig yn ein bywydau. Pan fyddwn ni wedi profi niwed neu anawsterau yn y perthnasau hynny o'r blaen, gall Amser Teulu ein helpu i wella a dysgu ymddiried ym mhobl eto, ond gall hefyd achosi gofid a rhagor o niwed i ni. Rhaid i unrhyw drefniadau y byddwch chi'n helpu i'w gwneud ar ein rhan gael eu hasesu fel rhai diogel a rhai sydd **er ein lles pennaf ni**.
- Rydyn ni'n **disgwyl cael ein cynnwys ac mae angen i ni gael ein cynnwys** yn y broses o gynllunio a gwneud penderfyniadau am ein Hamser Teulu. Efallai y byddwn ni'n teimlo'n ofnus, yn nerfus, neu'n ansicr a ddylen ni deimlo'n gyffrous, ac mae angen eich cymorth chi arnon ni i'n helpu i egluro sut rydyn ni'n teimlo.
- Mae angen i ni deimlo'n **hyderus** y bydd ein trefniadau Amser Teulu yn ddiogel ac rydyn ni'n disgwyl y bydd modd i chi ddweud wrthym ni pam a sut rydych chi'n gwybod mai felly y bydd hi. Dylech chi allu rhoi gwybod i ni am y trefniadau cymorth os bydd gennyn ni unrhyw gwestiynau neu bryderon.
- Mae angen i chi fod yn **eglwyr** ynghylch natur ein trefniadau Amser Teulu, ac mae angen i chi fod wedi ystyried a fyddan nhw'n cydfynd â'n trefniadau ar gyfer mynd i'r ysgol, gweld ffrindiau, rheoli ein diddordebau ac ymlacio. Ni ddylai'r trefniadau y byddwch chi'n eu gwneud ein llethu na'n blino.
- Mae hi'n bwysig ein helpu ni ac aelodau'r teulu i **baratoi** ar gyfer Amser Teulu. Efallai y bydd gennyn ni bryderon y mae angen i ni eu trafod â chi, a bydd lleihau'r pryderon hyn yn ein helpu i edrych ymlaen at ein hamser gyda'n gilydd ac i'w fwynhau'n well.
- Mae angen i chi ofyn i ni sut rydyn ni'n teimlo am ein trefniadau Amser Teulu. Mae **adolygu** yn rhan bwysig o ddeall a yw Amser Teulu yn ateb ein hanghenion ni. Efallai na fydd pethau'n teimlo'n iawn i ni, ac efallai y gallwn ni awgrymu newidiadau a fydd yn gwneud gwahaniaeth. Ar ôl pob cyfarfod, dylai rhywun ofyn i ni sut aeth hi a sut rydyn ni'n teimlo – dylen ni allu disgwyl y bydd hyn yn cael ei adolygu a bod gweithiwr proffesiynol yn cymryd sylw o hyn.
- Rhowch wybod i ni sut y byddwn ni'n cael ein **cefnogi** i gael Amser Teulu ar ôl i'ch gwaith gyda ni ddod i ben. Mae hi'n bwysig ein bod ni'n gwybod â phwy y gallwn ni siarad a beth allwn ni ei wneud os byddwn ni'n pryderu am y trefniadau.
- Mae hawl gennyn ni i newid ein meddyliau;** rhowch wybod i ni â phwy y gallwn ni siarad os byddwn ni'n gwneud hynny.
- Mae angen i ni wybod yn benodol beth fydd y goblygiadau ac i bwy os bydd y llys yn gorchymyn bod angen trefnu amser teulu, ond os na fyddwn ni eisiau hynny neu'n os na fyddwn ni'n teimlo bod hynny'n ddiogel.** Dylai'r llys egluro hyn, yn enwedig os nad oedden ni eisiau trefnu'r amser teulu yn y lle cyntaf.

CYNLLUNIO

- Dylech chi geisio deall cymaint ag y gallwch, gan ein teuluoedd a phobl eraill sy'n ein hadnabod, am ein profiadau a'n sefyllfaoedd cyn i ni gwrdd â chi. Mae angen i chi ddeall y risgiau i ni yn ogystal ag effeithiau'r rhain.
- Wrth gynllunio sut y byddwch chi'n ymwneud â ni, ac wrth gynllunio ein trefniadau Amser Teulu, meddyliwch am ein hoedran, ein hanghenion, a'r pethau sy'n ein gwneud ni'n unigryw, gan gynnwys ein diwylliant, ein hethnigrwydd, ein ffydd a'n gallu.
- Mae'n bwysig eich bod chi'n cynllunio'n dda at eich cyfarfodydd â ni. Pan fyddwn ni'n cwrdd, peidiwch â mynd ati'n syth bin i drafod Amser Teulu. Dewch i'n hadnabod ni'n gyntaf, er mwyn i ni ddechrau meithrin perthynas ac er mwyn i ni allu dechrau ymddiried ynoch chi.
- Gofynnwch i ni am y lle gorau i gwrdd – efallai y byddai rhywle niwtral yn well i ni, yn enwedig os byddwn ni'n pryderu am bwysau gan riant.
- Byddwch yn onest ac esboniwch ymlaen llaw y byddwn ni'n trafod Amser Teulu. Mae hyn yn ein helpu ni i baratoi i gael sgysiaus anodd.

YN EICH CYFARFOD Â PHLANT A PHOBL IFANC

- Byddwch yn hyblyg yn y modd y byddwch chi'n ymwneud â ni ac wrth ddewis pa adnoddau i'w defnyddio. Efallai y bydd rhai plant a phobl ifanc yn teimlo'n anghyfforddus yn gwneud gweithgareddau penodol, gan y gallan nhw deimlo eu bod nhw'n rhy blentynnaidd neu'n rhy ddryslyd. Fel aelodau o'r Bwrdd Cyfiawnder Teuluol Pobl Ifanc, rydyn ni'n cofio bod nifer o ddulliau wedi cael eu defnyddio i ymwneud â ni, ond rydyn ni i gyd yn cytuno mai'r ffordd orau o ymwneud â gweithwyr proffesiynol yw pan fyddwch chi'n rhoi opsiynau, fel tynnu llun, ysgrifennu, defnyddio gemau cwestiynau gyda chardiau neu ddis, defnyddio doliau neu ffigurau / cymeriadau eraill, defnyddio gemau mewn ap, neu ddim ond ein helpu i siarad.
- Esboniwch eto am beth fyddwch chi'n sgwrsio â ni, a rhowch wybod i ni eich bod chi'n deall y gall hyn wneud i ni deimlo'n bryderus ac yn ddryslyd. Esboniwch nad oes atebion cywir nac anghywir, a'i bod hi'n iawn teimlo'n ddryslyd.
- Pan fyddwch chi'n rhannu gwybodaeth â phobl eraill, eglurwch hynny'n glir ac esbonio pam. Efallai y byddwn ni'n pryderu am sut y bydd ein rhieni'n ymateb os byddwn ni'n dweud wrthyh chi ein bod ni eisiau neu nad ydyn ni eisiau treulio amser gyda'r naill neu'r llall neu'r ddau. Gwnwch i ni deimlo ei bod hi'n saff rhannu ein teimladau.
- Holwch ni i gadarnhau eich bod wedi deall beth rydyn ni wedi'i ddweud yn ystod y cyfarfod, fel ein bod ni'n dau yn gwybod bod hynny'n gywir.
- Gofynnwch sut fath o Amser Teulu Da y bydden ni'n ei fwynhau, a chofiwch ein cynnwys ni wrth ddatblygu cynllun sy'n adlewyrchu hyn. Meddyliwch beth arall y mae angen i chi ei ystyried wrth gynllunio Amser Teulu i osgoi tarfu ar bethau cymaint ag y bo modd – er enghraifft ar yr ysgol, ar weithgareddau a diddordebau, ac ar amser gyda ffrindiau a phobl eraill sy'n bwysig i ni.
- Byddwch yn agored ac yn onest â ni pam eich bod chi'n credu ei bod hi'n ddiogel, neu pam eich bod chi'n credu nad yw hi'n ddiogel, i ni dreulio amser gydag aelod o'r teulu. Er enghraifft, os bydd rhiant wedi bod ar gwrs neu wedi cwblhau gwaith er mwyn ymateb i bryderon, rydyn ni eisiau gwybod am hynny ac rydyn ni eisiau gwybod eich bod chi'n dawel eich meddwl am y newidiadau sydd wedi cael eu gwneud.

PETHAU PWYSIG I'W HYSTYRIED

Gall Amser Teulu fod yn sbardun i ni. Felly ystyriwch y profiadau rydyn ni wedi'u cael a pha gamau y mae angen eu cymryd i dawelu'n meddyliau ac i'n helpu i fod yn barod i dreulio amser gydag aelod o'r teulu. Efallai ein bod ni wedi teimlo'n ofnus, yn ddryslyd, neu'n ddig at yr aelod o'r teulu, neu wedi cael ein brifo ganddynt, felly meddyliwch am beth allwch chi ei wneud i'n helpu i reoli a goresgyn yr emosiynau hyn.



"Mynd i mewn i bethau'n raddol fyddai'r senario orau i mi. Allwch chi ddim disgwyl i blentyn ddygymod yn syth bin ag amser 50/50 yn enwedig yng nghyd-destun cam-drin domestig. Gall y pethau y byddan nhw'n eu gweld ddylanwadu'n drwm iawn ar blant a phobl ifanc, gall atgofion lifo yn ôl, a gall gorfod gweld y rhiant hwnnw wedyn achosi pryderon."

- Os bydd Amser Teulu yn cael ei gynllunio â rhiant neu aelod arall o'r teulu nad ydyn ni wedi'i gwrdd eto, nad ydyn ni'n ei gofio, neu nad ydyn ni wedi'i weld ers tro, trafodwch gyda ni y ffordd orau o'n paratoli ni at hyn. Trafodwch pa gymorth y bydd ei angen arnon ni yn ystod yr amser y byddwn ni'n ei dreulio gyda'r aelod o'r teulu ac ar ôl cwrdd. Pa gymorth allai fod ei angen arnyn nhw hefyd i'w helpu nhw i ddeall ein hanghenion ni ar hyn o bryd, ac ymateb i'r rheini?

"Doeddwn i ddim wedi'u gweld nhw ers tro byd a doedden nhw ddim yn fy adnabod i, ac roedd dod i adnabod ein gilydd yn anodd."



- Meddyliwch yn ofalus am ddymuniadau ein rhieni ar gyfer treulio amser gyda ni ac ar y diwrnodau 'trosglwyddo'. A yw hyn yn ymarferol ac yn realistig, ac a yw'n ymateb i'n hanghenion ni yn hytrach na'u rhai nhw? Sut ydych chi'n gwybod hynny? Dylai Amser Teulu fod er ein budd ni'n bennaf. Ansawdd yr amser hwn, yn hytrach na'i hyd, sy'n bwysig i ni. Dydyn ni ddim yn bodoli i'n rhieni fargeinio droson ni.



"Pan fydd pobl yn gofyn i chi beth rydych chi eisiau, yr hyn sy'n dod i'r meddwl yn syth ydy'r pwysau i ddweud eich bod chi eisiau rhannu'r amser yn gyfartal rhwng y rhieni neu'r gofalwyr. Mae'r euogrwydd mor gryf, a chithau ddim eisiau siomi na brifo neb wrth ddweud y gwir. Weithiau mae rhannu'r amser yn llesol, ond dylai plant gael yr hawl i newid hynny os na fydd yn gweithio iddyn nhw."

"Roedd fy niwrnod trosglwyddo ganol yr wythnos, a phe bawn i wedi cael dewis ar y cychwyn, byddwn i wedi dewis diwrnod haws, fel na fyddai'n rhaid i mi fynd â fy holl bethau i'r ysgol ac oddi yno."

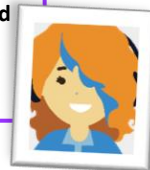


- Pan fyddwn ni'n egluro beth rydyn ni eisiau o'r Amser Teulu, bydden ni'n hoffi pe bai gweithwyr proffesiynol yn helpu aelodau'r teulu i barchu hyn a'u helpu i fod yn gyson ac yn ddibynadwy i osgoi pryder a siom.
- Wrth i chi asesu Amser Teulu, mae angen ystyried y berthynas rhwng ein rhieni a'r berthynas ag aelodau estynedig y teulu sy'n bwysig i ni. Efallai y bydd gwrthdaro yn ein teuluoedd sy'n anodd iawn i ni ei reoli, felly gofawch fod cynllun clir ar gyfer sut, ble a phryd y byddwn ni'n treulio amser gyda phob un ohonyn nhw. Atgoffwch ein rhieni fod y trefniadau er ein lles ni, a bod angen iddyn nhw ac aelodau estynedig y teulu ddefnyddio iaith a geiriau caredig wrth drafod y trefniadau ac wrth drafod pobl eraill yn ein teulu. Mae hyn yn cynnwys sut y byddan nhw'n trafod aelodau eraill o'r teulu a allai fod yn cefnogi neu'n goruchwylio ein hamser gyda rhiant.



"Ddylwn i ddim teimlo bod rhwyg yn y teulu na chlywed pethau drwg yn cael eu dweud am fy rhiant arall".

"Dydwn i ddim eisiau iddyn nhw feddwl fy mod i'n rhan o amser un rhiant a chlywed y frawddeg, 'amser Mam/Dad ydy hwn', gan mai fi ydy'r un sy'n gorfod symud rhwng cartrefi".



- Efallai y bydd gan frodyr a chwiorydd farn wahanol am Amser Teulu, felly peidiwch â thybïo y byddwn ni eisiau i'n trefniadau ni fod yr un fath. Bydd gwahaniaethau yn ein perthnasau a'n profiadau ni gyda'n rhieni, ac felly mae'n bwysig eich bod chi'n edrych ar y rhain ar wahân yn achos pob un ohonon ni, er mwyn gallu creu trefniadau sy'n cyd-fynd â'n hanghenion unigol ni.
- Peidiwch ag anghofio gofyn i ni am aelodau pwysig eraill o'r teulu, gan gynnwys brodyr a chwiorydd na fydd efallai'n cael Amser Teulu, ac am ein hanifeiliaid anwes. Maen nhw'n bwysig ac efallai fod bod ar wahân iddyn nhw'n achosi gofid a straen i ni. Gofynnwch i ni beth fyddai'n helpu i leihau'r gofid a'r straen yma.
- Mae angen i chi holi sut mae pethau, a chael ein barn am yr Amser Teulu. Mae hyn er mwyn i chi ddeall a ydyn ni'n teimlo'n saff, deall beth sy'n gweithio, a deall beth sydd ddim yn gweithio, er mwyn i chi allu ystyried pa newidiadau y gallai fod angen eu gwneud. Peidiwch ag anghofio holi pwy arall a allai fod wedi bod yn bresennol yn ystod ein Hamser Teulu i gael sicrwydd nad oedd oedolion a allai fod yn risg i ni yn bresennol.
- Esboniwch yn glir eich meddyliau drwy gydol y cyfnod y byddwch chi'n gweithio gyda ni, gan y gallai hyn newid. Mae angen i ni ddeall eich rhesymau dros wneud argymhellion a byddwn ni am wybod union fanylion ein cynllun Amser Teulu – ble, pryd, am ba mor hir, gyda phwy? Byddwn ni hefyd eisiau gwybod beth yw'r trefniadau ymarferol. Er enghraifft, sut y byddwn ni'n cyrraedd y rhiant arall, beth fydd ei angen arnon ni, a allwn ni gadw mewn cyswllt ag aelodau eraill y teulu, â phwy y gallwn ni gysylltu os ydyn ni'n bryderus neu'n ofnus, a sut mae gwneud hynny'n ddiogel? Dylech chi esbonio pam fydd unrhyw newidiadau'n cael eu gwneud i'r cynllun, a sut rydych chi'n gobeithio y byddwn ni ar ein hennill drwy'r trefniadau. Er enghraifft, a ydych chi'n gobeithio y bydd ein perthynas â rhiant yn datblygu, ac ai dyna rydyn ninnau'i eisiau hefyd?
- Wrth wneud argymhellion a phenderfyniadau ar ddiwedd achos yn y llys teulu, meddyliwch amdanon ni yn y dyfodol. Efallai y bydd y trefniadau Amser Teulu yn addas a ninnau'n 6 oed, er enghraifft, ond nid pan fyddwn ni'n 14 oed. Mae angen i ni wybod y bydd rhywfaint o le i 'addasu', gyda'r potensial i gael trefniadau hyblyg wrth i ni fynd yn hŷn ac yn ystod oes unrhyw orchymyn llys. Fe hoffwn ni i chi ystyried beth fydd yn digwydd os na fydd pethau'n mynd fel y cynlluniwyd, os byddwn ni'n anhapus, neu os na fyddwn ni ar ein hennill drwy'r trefniadau. Efallai na fyddwn ni eisiau trefniadau fel y rhain, neu efallai na fyddwn ni eisiau gweld rhiant yn y dyfodol. Efallai y bydden ni'n hoffi gweld gorchmynion llys sy'n ein galluogi i gael mwy o reolaeth dros y rhain a dros ein bywydau yn y dyfodol.
- Pan fydd eich gwaith gyda ni'n dod i ben, gofawch ein bod ni'n gwybod â phwy i gysylltu am gyngor neu gymorth os byddwn ni angen hynny yn y dyfodol. Gwnewch eich gwaith ymchwil, a dewch o hyd i'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael i ni, yn ein hardal leol ac yn genedlaethol. Sgwrsiwch â ni am sut y gall y rhain ein helpu a rhowch wybod i ni, gan gynnwys rhoi cyfeiriad y wefan a'r manylion cysylltu.

CYSWLLT ANUNIONGYRCHOL

Mae'r pethau rydyn ni wedi gofyn i chi eu hystyried uchod hefyd yn berthnasol wrth feddwl am gyswllt 'anuniongyrchol'.

Dydyn ni ddim yn derbyn bod unrhyw ffurf ar gyswllt yn 'anuniongyrchol', gan ei fod hynny'n dal i gael effaith uniongyrchol arnon ni. Byddai'n well gennyn ni'n hytrach i chi sôn am 'berthnasau anuniongyrchol' a chyfathrebu 'anuniongyrchol' neu 'wahanol', neu enwi'r math o gyswllt dan sylw, yn hytrach na sôn am gyswllt 'anuniongyrchol' yn unig. Hyd yn oed os nad ydyn ni'n gweld rhywun wyneb yn wyneb, gall cyfathrebu â nhw (drwy alwad ffôn neu drwy gael llythyr i'n cartref) deimlo'n ormesol.

Er na fyddai cyswllt 'anuniongyrchol' gan amlaf yn golygu cyswllt wyneb yn wyneb â rhiant, yn y byd cynyddol ddigidol hwn, mae'n profiad ni'n dangos bod ffurfiau eraill o gyfathrebu hefyd yn cael eu hystyried yn rhai anuniongyrchol, fel cyswllt drwy ffonau symudol, WhatsApp, Skype, FaceTime ac ati.



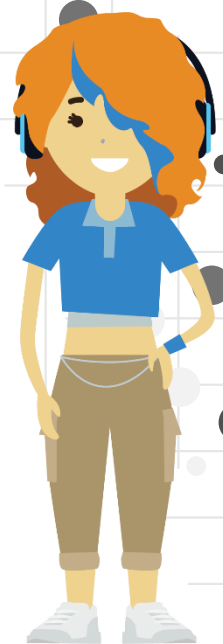
Cofiwch os gwelwch yn dda fod y mathau hyn o gyswllt digidol yn rhai 'uniongyrchol' iawn, ac os byddwch chi'n argymhell ac yn trefnu hyn i ni, mae angen i chi ystyried hynny'n ofalus. Gyda'r cymorth iawn, gall cyswllt digidol fod o fudd drwy ein helpu i gadw mewn cysylltiad a chynnal perthynas â rhiant, a gall fod yn fuddiol i'n hymdeimlad ni o hunaniaeth. Serch hynny, efallai na fydd cyswllt dros ffôn a fideo wastad yn briodol – os bydd ein rhiant wedi achosi niwed er enghraifft, neu os bydd rhiant yn dal i achosi risg i ni ac i ddiogelwch y rhiant arall. Meddyliwch am beth rydych chi'n gobeithio'i gyflawni ar ein rhan ni wrth argymhell y mathau hyn o gyswllt a meddyliwch am sut y gallwch chi ein cefnogi ni a'n rhiant yn hyn o beth.

Rydyn ni hefyd eisiau i chi egluro beth yw diben a budd llythyrau a negeseuon e-bost. Ai er mwyn helpu gyda'n hanghenion hunaniaeth, neu ai er mwyn agor y drws / cadw'r drws yn agored ar gyfer cyswllt yn y dyfodol? Sut y gallwch chi ein cefnogi ni a'n rhieni er mwyn sicrhau bod hyn yn ystyrlon i ni?

Eglurwch beth rydych chi'n ei olygu wrth sôn am gyswllt 'anuniongyrchol'. Os ydych chi'n bwriadu argymhell hyn, byddwch yn benodol ynghylch sut y bydd hyn yn digwydd a gofynnwch i ni a ydyn ni'n fodlon ai peidio.

Pan fydd rhiant wedi ein brifo ni, plentyn arall, neu'r rhiant arall, rydyn ni eisiau i chi feddwl pa ffurf ar gyswllt a chyfathrebu, os o gwbl, a fydd yn saff ac yn gyfforddus i ni. Bydd angen i chi ystyried sut rydyn ni wedi cael ein brifo neu wedi cael niwed; ystyried effaith hyn ar bob plentyn yn ein teulu; ac ystyried ein hanghenion, ein bregusrwydd a'n gwydnwch fel unigolion. Bydd angen i chi wybod sut fath o berthynas fu gennyn ni â'n rhiant o'r blaen a beth allwn ni ei golli os bydd y berthynas hon wedi bod yn un gadarnhaol a buddiol. Rydyn ni'n gwybod nad yw'r penderfyniadau hyn yn rhai hawdd; bydd dod i'n hadnabod ni a'n profiadau, a gofyn beth sy'n teimlo'n iawn ac yn saff i ni, yn eich helpu i asesu ein trefniadau cyswllt yn y dyfodol.

Os ydyn ni'n byw mewn lloches neu gyfeiriad cyfrinachol arall, sut y gall hynny fod yn ddiogel? Pan fyddwn ni'n ofni y gallai rhiant ddod i wybod ble rydyn ni'n byw ac ymyrryd â'n bywydau, gall y teimlad fod yn llethol. Os bydd rhiant yn cyfathrebu heb i ni fod eisiau hynny a heb i hynny gael ei drefnu, gall deimlo bod y rhiant yn aflonyddu ac yn ein cam-drin, a gall hyn fod yn frawychus. Mae'n ffordd o gadw rheolaeth dros ni a dros y braw yn ein bywydau. Pan fyddwn ni wedi profi cam-drin domestig neu unrhyw fath o rianta niweidiol arall, meddyliwch am sut y byddwch chi'n cadw gwybodaeth amdanon ni'n saff, ac yn lleihau rheolaeth y rhiant dros ni.



Pethau eraill rydyn ni eisiau i chi eu hystyried wrth feddwl am sut y bydd rhiant yn cyfathrebu â ni: -

- ★ Ein hoedran a lefel ein dealltwriaeth: a allwn ni fynegi barn am sut y bydd y rhiant yn cyfathrebu â ni, ac a allwn ni gytuno i hynny ai peidio?
- ★ Pa mor aml y byddwn ni'n cyfathrebu fel ein bod ni'n deall yn iawn pryd i ddisgwyl hyn. Byddwch yn eglur gydag aelodau'n teuluoedd ynghylch beth ddylen nhw / beth na ddylen nhw ei ysgrifennu mewn llythyrau aton ni neu beth ddylen nhw ei ddweud / beth na ddylen nhw ei ddweud yn ein galwadau ffôn. Pan gytunir i wneud galwadau ffôn, mae angen i'r rhain fod ar adeg benodol, heb eu newid ar y funud olaf.
- ★ Gofynnwch i ni a fydden ni'n teimlo'n fwy cyfforddus gyda galwadau ffôn ynteu fideo. Fydd galwadau fideo ddim yn addas i ni os nad ydyn ni eisiau gweld rhiant ac os nad ydyn ni am i riant ein gweld ni. Gall y rhiant hefyd eu defnyddio i ddangos pethau anaddas neu bethau sy'n achosi gofid i ni.
- ★ Helpwch ni i ysgrifennu 'rhestr o reolau' i'w rhannu â'n rhiant. Dylai hon ei gwneud yn glir pwy fyddwn ni'n barod i'w clywed neu eu gweld ar yr alwad ffôn neu fideo, a pha bethau y byddwn ni'n gyfforddus neu'n anghyfforddus yn eu trafod, fel yr ysgol, achosion llys ac aelodau eraill y teulu. Gofynnwch i ni ble hoffwn ni fod pan fyddwn ni'n cael yr alwad, a phwy fydden ni am eu cael yn gwmni neu'n agos aton ni i'n cefnogi. Efallai na fyddwn ni eisiau dangos dim byd sy'n dangos ble rydyn ni'n byw, felly gofawch ein bod ni neu ein rhiant arall yn gwybod sut i ychwanegu llun cefndir i'r alwad.
- ★ Meddylwch am hyd y galwadau, oherwydd dros gyfnod o amser, gall sgysiau fod yn anodd â rhiant nad ydyn ni'n ei weld wyneb yn wyneb yn aml. Rhwch syniadau iddyn nhw a fydd yn eu helpu i gadw'r sgwrs yn syml, i ganolbwyntio ar y plentyn, ac i wneud yr alwad yn hwyl, a helpwch ninnau gyda rhai strategaethau ar gyfer cyfnodau anodd o fudandod.

