

**PECYN
GWYBODAETH
RHIANT / GOFALWR**



CYPF
Children, Young People
& Family Health Services



Tabl Cynnwys

**RHEOLI EICH IECHYD MEDDWL
A'CH LLES EICH HUN**

MODELU HUNANOFAL

DEALL YMDDYGIAD

CYFATHREBU

SYLWI AR Y DARLUN EHANGACH

**DEFNYDDIO EICH RHWYDWAITH
CYMORTH**

**CEFNOGI EICH PLENTYN YN
YSTOD ARGYFWNG**

GWASANAETHAU CYMORTH

RHEOLI EICH IECHYD MEDDWL A'CH LLES EICH HUN

Mae'n bwysig cofio gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun, er mwyn gallu cefnogi'ch plentyn neu'r person rydych yn gofalu amdano yn y ffordd orau. I gael mwy o wybodaeth am hunanofal i rieni, ewch i gig.cymru

Mae cysyniad y fwced straen yn ffordd ddefnyddiol o ddeall yr effaith y mae straen yn ei chael arnom ni i gyd fel bodau dynol. Byddwn i gyd yn profi straen o bryd i'w gilydd, ac weithiau mae profi gormod o straen ar unwaith yn gallu ein harwain i deimlo wedi'n llethu, heb egni ac nad ydym yn gallu ymdopi. Trwy dreulio peth amser yn sylwi ar yr hyn y mae achoswyr straen yn ei gyfrannu at eich bwced straen, efallai y byddwch yn gallu gwneud rhywbeth amdanynt neu, os nad ydynt o dan eich rheolaeth, gallwch ddefnyddio strategaethau ymdopi defnyddiol i'w rheoli. Gweithio ar gynyddu a chryfhau eich arferion ymdopi iach (e.e. mynd am dro, bwyta'n dda, treulio amser gyda'r teulu, cael bath, ymarfer corff, darllen llyfr). Cadwch lygad am unrhyw strategaethau ymdopi nad ydych yn ddefnyddiol (e.e. yfed alcohol, defnyddio sylweddau, osgoi, aros yn y gwely, gorweithio) gan eu bod, yn y tymor byr, yn draenio'r dŵr (straen) ond yn y tymor hir maent yn bwydo yn ôl i'r fwced, gan achosi hyd yn oed mwy o straen a phroblemau. Gwylwch y fideo Youtube canlynol i ddysgu mwy! **[The Stress Bucket - MindSpot \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)**

1

CYSYLLTU

Mae perthnasoedd da yn bwysig i'ch lles meddyliol. Maen nhw'n gallu

- eich helpu i adeiladu ymdeimlad o berthyn a hunan-werth
- rhoi cyfle i chi rannu profiadau cadarnhaol
- darparu cefnogaeth emosiynol a'ch galluogi i gefnogi eraill.

Mae llawer o wahanol ffyrdd y gallwch gysylltu ag eraill.

PUM FFORDD I IECHYD MEDDYLIOL CADARNHAOL

2

BOD YN ACTIF

Yn ogystal â bod yn wych i'ch iechyd a'ch ffitrwydd corfforol, mae tystiolaeth yn dangos y gall bod yn actif wella'ch lles meddyliol:

- gynyddu eich hunan-barch
- a'ch helpu i bennu nodau neu heriau a'u cyflawni gan achosi newidiadau cemegol yn eich ymennydd a all helpu i newid eich hwyliau yn gadarnhaol.

3

DYSGU

Mae ymchwil yn dangos bod dysgu sgiliau newydd hefyd yn gallu gwella eich lles meddyliol. Mae'n gallu rhoi hwb i'ch hunanhyder, eich helpu i feithrin ymdeimlad o bwrpas a chysylltu ag eraill. Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo nad oes gennych chi ddigon o amser, neu efallai na fydd angen i chi ddysgu pethau newydd, mae llawer o wahanol ffyrdd i gyflwyno dysgu i'ch bywyd.

4

RHOI

Mae gweithredoedd o roi a charedigrwydd yn gallu helpu i eich lles meddyliol trwy:

- greu teimladau cadarnhaol ac ymdeimlad o wobr
- rhoi teimlad o bwrpas a hunan-werth i chi
- helpu i gysylltu â phobl eraill.

I Gallai hyn fod yn weithredoedd bach o garedigrwydd tuag at bobl eraill, neu rai mwy sylweddol megis gwirfoddoli yn eich cymuned leol.

5

SYLWI

Mae rhoi sylw i'r eiliad presennol trwy sylwi ar eich meddyliau, eich teimladau, eich corff a'r byd o'ch cwmpas yn gallu helpu i wella eich lles meddyliol. Mae rhai pobl yn galw hyn yn 'ymwybyddiaeth ofalgar'. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu eich helpu i fwynhau bywyd yn fwy a deall eich hun yn well. Mae'n gallu newid sut rydych yn teimlo am eich bywyd a sut rydych yn ymateb i heriau.

























MODELU HUNANOFAL

Yn aml bydd plant yn dysgu o'r oedolion o'u cwmpas yn y cartref, yn y gymuned ac yn yr ysgol. Mae'n llawer haws iddyn nhw ddeall sut beth yw arferion da os ydyn nhw'n gweld sut rydych chi'n gofalu am eich lles emosiynol eich hun. Mae hyn yn gallu bod mor syml â **neilltuo peth amser i chi'ch hun er mwyn cael bath, cwrdd â ffrind neu ddarllen llyfr.**

Pan fyddwch yn siarad â'ch plentyn neu'ch person ifanc, gallech ddweud wrtho pam rydych chi'n hoffi'r gweithgareddau hyn a sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo, a gallech chi wneud awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau yr hoffent eu gwneud i ofalu am eu lles. Mae'r modelu hwn yn gallu helpu'r plentyn i ddysgu sylwi ar deimladau ac emosiynau, a dod o hyd i ffordd ddefnyddiol o reoleiddio ei hun a gofalu amdano'i hun. Yn aml, mae angen sgaffaldau ac arweiniad ar blant i ddatblygu'r sgiliau hyn.

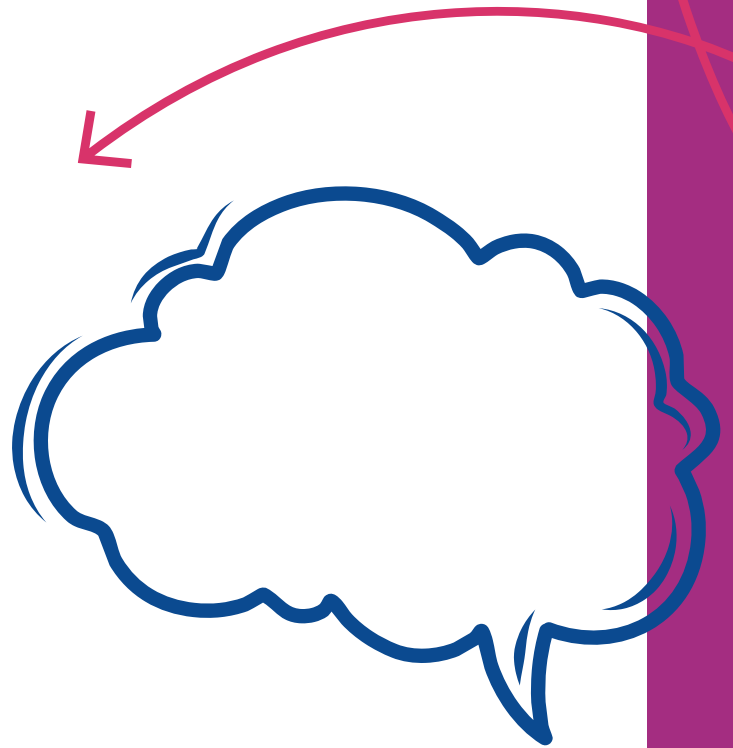
HER: CWBLHEWCH BINGO HUNANOFAL

GALLWCH GYNNWYS EICH PLENTYN/TEULU YN Y GWEITHGAREDD HWN. CEISIWCH WELD FAINT RYDYCH CHI'N GALLU EU TICIO'R WYTHNOS HON I OFALU AM EICH LLES EMOSIYNOL.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Bwyta cinio gyda'r teulu/ffrindiau  | Gwneud rhywbeth llawn hwyl  | Chwerthin  | Mynd allan ac ymarfer 5, 4, 3, 2, 1  | Gwyllo ffilm  |
| Creu rhestr chwarae o ganeuon sy'n rhoi llawenydd  | Mynd allan am y dydd gyda ffrindiau/teulu  | Rhoi cynnig ar fyfyrddod  | Gwneud rhywbeth creadigol  | Dawnsio fel nad oes neb yn gwyllo  |
| Nodi 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw  | Ymarfer anadlu'n ddwfn  | | Rhoi gorau i gyfryngau cymdeithasol am ddiwrnod  | Darllen llyfr  |
| <u>Rhoi trefn ar le anniben yn y cartref</u>  | Gofyn i rywun am ei ddiwrnod  | Cael bath/cawod hir braf  | Rhoi cynnig ar ymarfer corff newydd  | Gwneud ychydig o bobi neu goginio  |
| Creu rhestr o amcanion ar gyfer y flwyddyn  | Gwrando ar bodlediad/fideo hunangymorth  | Gwneud rhywbeth pleserus fel trîit i fi fy hun  | Ceisio cael noson dda o gwsg  | Mynd am dro  |

DEALL YMDDYGIAD

Chi sy'n adnabod eich plentyn orau! Hyd yn oed os nad yw'ch plentyn/person ifanc yn dweud wrthy'ch mewn geiriau, mae'n debygol y byddwch yn sylwi os bydd yn ymddwyn yn wahanol i'r arfer. Mae pob ymddygiad yn fath o gyfathrebu. Mae plant, pobl ifanc ac oedolion yn cyfathrebu'r hyn maen nhw'n ei feddwl ac yn ei deimlo trwy eu gweithredoedd. Mae gwybod pa ymddygiad sy'n nodweddiadol ar gyfer aelodau o'ch teulu'n ei gwneud hi'n haws sylwi pryd mae rhywbeth yn newid, a allai fod yn arwydd bod rhywun yn cael trafferth.





Mae'r daflen fer ganlynol yn cynnig enghreifftiau defnyddiol ac arweiniad i helpu rhieni a gofalwyr i ddeall ymddygiad eu plentyn a gweld o dan yr ymddygiad. [Understanding Behaviour V4](#) ([nhs.wales](https://www.nhs.uk)).

**MAE'N GALLU BOD YN DDEFNYDDIOL
DYSGU MWY AM
Y RHESWM MAE PLANT (AC OEDOLION) YN
COLLI RHEOLAETH AR EU HEMOSIYNAU, A'R
HYN SY'N DIGWYDD I'R YMENNYDD PAN
FYDDWN YN CAMREOLEIDDIO.**

**MAE MODEL LLAW YR YMENNYDD GAN DAN
SIEGAL YN HELPŪ I DDEALL HYN AC YN
EGLURO BETH SY'N DIGWYDD PAN FYDDWN
YN 'GWYLLTIO'.**

**HAND BRAIN MODEL - PARENTS
(NHS.WALES)**

 **Beth sy'n digwydd
pan fyddwn yn
'gwylltio'?** 



**Mae'r cortecs blaen
yn dod yn weithgar:**

Meddwl yn rhesymegol mewn
ffordd ddigyffro, hyblygrwydd
meddyliol, gallu gwneud
penderfyniadau da.

**Mae'n gwylltio ---->
Mae'r amygdala yn dod
yn weithgar**

Mae emosiynau mawr yn codi –
dicter, ofn, pryder, tristwch.
Methu gwneud penderfyniadau
da neu dawelu.



CYFATHREBU

Gwrando a dangos empathi

Wrth iddynt dyfu a dod yn fwy annibynnol, nid yw pobl ifanc bob amser yn chwilio am rywun i ddatrys eu problemau drostynt ond rhywun y gallant rannu eu teimladau ag ef ac a fydd yn gwrando arnynt heb farnu.

Defnyddio technegau PACE

Ffordd ddefnyddiol o gysylltu â phobl ifanc yw trwy fod yn chwareus, yn chwilfrydig ac yn empathig gydag agwedd dderbyngar. Mae **PACE** yn ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sy'n ceisio gwneud i'r plentyn deimlo'n ddiogel.

P

PARODRUYDD I FOD YN CHWAREUS

Mae hyn yn cynnwys mynegi pleser, llawenydd, gobaith a hwyl. AWGRYM: Defnyddiwch dôn llais ysgafn.

Gwylwch y fideos defnyddiol hyn am fwy o wybodaeth:

A

AGWEDD DDERBYNGAR

Mae hyn yn golygu cydnabod a derbyn profiad mewnol y plentyn neu'r person ifanc. Mae'n cynnwys eu meddyliau, eu dymuniadau, eu hanghenion, eu teimladau a'u cymhellion. AWGRYM: Derbyniwch deimladau neu emosiynau'r plentyn neu'r person ifanc, ond nid eu hymddygiad niweidiol.

[How to use PACE in therapeutic parenting | Adoption | a practical look \(youtube.com\)](#)

[P.A.C.E a quick guide to help your child \(youtube.com\)](#)

C

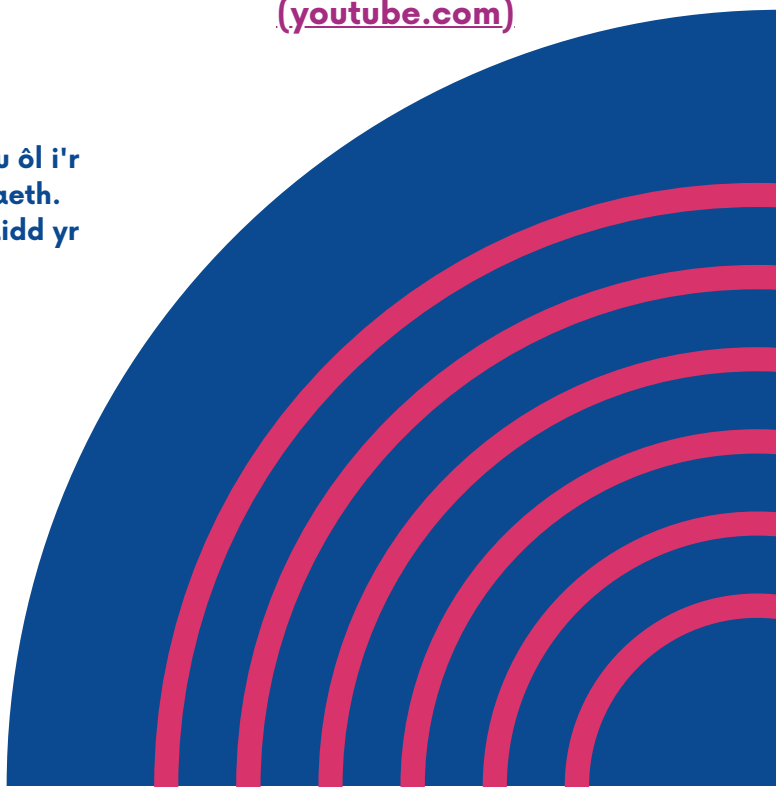
CHWILFRYDEDD

Mae hyn yn cynnwys meddwl am y rhesymau y tu ôl i'r ymddygiad sy'n aml yn arwain at well dealltwriaeth. AWGRYM: Meddylwch am yr hyn sydd wrth wraidd yr ymddygiad

E

EMPATHI

Mae hyn yn golygu dangos eich bod yn deall ac yn teimlo trueni am brofiad eich plentyn neu eich person ifanc. AWGRYM: Dangoswch i'r plentyn fod ei brofiad yn bwysig i chi.



PACE AR WAITH

P

PARODRUYDD I FOD YN CHWAREUS

Enghraifft - gwnewch gêm o gyflawni tasgau, neu ymarfer cymdeithasu gan ddefnyddio chwarae rôl



A

AGWEDD DDERBYNGAR

Enghraifft - "Doeddwn i ddim yn sylweddoli dy fod di'n teimlo felly. Mae'n ddrwg gen i ei bod yn teimlo fel 'na i ti" neu "Dwi'n gallu deall dy fod yn teimlo bod hyn yn annheg. Roeddet ti eisiau chwarae'n hirach" neu "Dwi'n gallu dy glywed yn dweud dy fod yn fy nghasáu a dy fod yn teimlo'n grac iawn. Bydda i'n dal yma i ti ar ôl i ti dawelu."



C

CHWILFRYDEDD

Enghraifft - "Tybed a wnest ti dorri'r tegan achos dy fod di'n teimlo'n grac." "Pan nad oedd hi'n gallu chwarae gyda ti heddiw, tybed a oeddet ti'n meddwl bod hynny'n golygu nad yw hi'n dy hoffi di." Dechreuwy'r brawddegau - Tybed a... Efallai...? All i di fy helpu i ddeall...? Dweda wrtha i os ydw i'n cael hyn yn anghywir... Mae'n swnio fel y gallet ti wir fod yn cael trafferth gyda...



E

EMPATHI

"Rwy't ti wedi cynhyrfu'n fawr am hyn ar hyn o bryd. Rhaid bod hynny'n anodd iawn!" "Roeddet ti eisiau cael tro arall yn fawr iawn. Roeddet ti mor gyffrous am y peth ac mae mor annheg doedd dim mwy o amser 'da ni." "Dwi'n gwybod ei bod hi'n anodd i ti glywed beth dwi'n dweud." Dechreuwy'r brawddegau - Mae'n swnio fel mae wedi bod yn anodd iawn... Mae'n ddrwg gen i ei fod wedi bod mor anodd i ti... Dwi ddim hyd yn oed yn gallu dychmygu sut oedd hynny i ti...



SYLWI AR Y DARLUN EHANGACH

Cymerwch saib, camwch yn ôl a sylwch ar y darlun ehangach

Mae rhai pethau sy'n ymddangos fel her iechyd meddwl yn gallu bod yn ganlyniad i bethau eraill sy'n digwydd yn ein bywydau. Mae'n bwysig cofio os yw plentyn neu berson ifanc yn ymddwyn fel hyn ei bod hi'n bosibl ei fod yn ymateb mewn ffordd normal i rywbeth mae'n ei brofi.

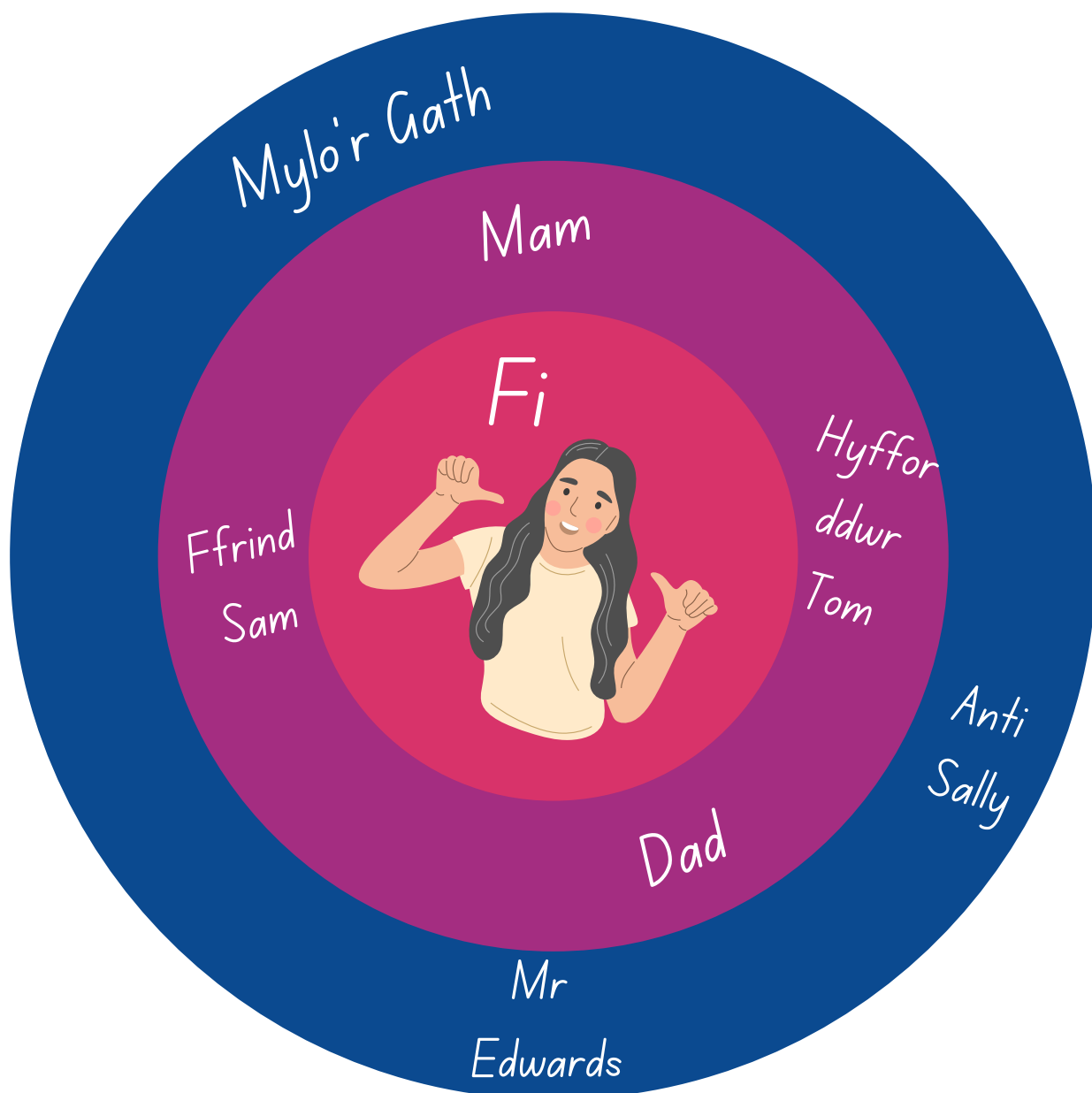
Nid yw hyn yn golygu nad yw eich plentyn neu eich person ifanc yn gallu cael cymorth; mae'n golygu y bydd sut rydyn ni'n trafod hyn ychydig yn wahanol. Efallai y bydd hefyd yn golygu y bydd gwasanaeth neu sefydliad arall yn fwy addas i gefnogi eich plentyn neu'ch person ifanc.

Os felly, byddwn yn egluro hynny wrthyhych ac yn dweud wrthyhych am wasanaethau eraill a allai eich helpu chi a'ch teulu.



DEFNYDDIO EICH RHWYDWAITH CYMORTH

Mae bod â phobl o'ch cwmpas i'ch helpu a'ch cefnogi yn bwysig iawn. Gall hyn gynnwys aelodau'r teulu, ffrindiau, cymdogion, staff ysgol, gweithwyr proffesiynol, heddlu cymunedol ac arweinwyr clybiau. Mae angen rhwydwaith cymorth o oedolion dibynadwy ar rieni a gofalwyr, a phlant a phobl ifanc hefyd. Dyma enghraifft isod:



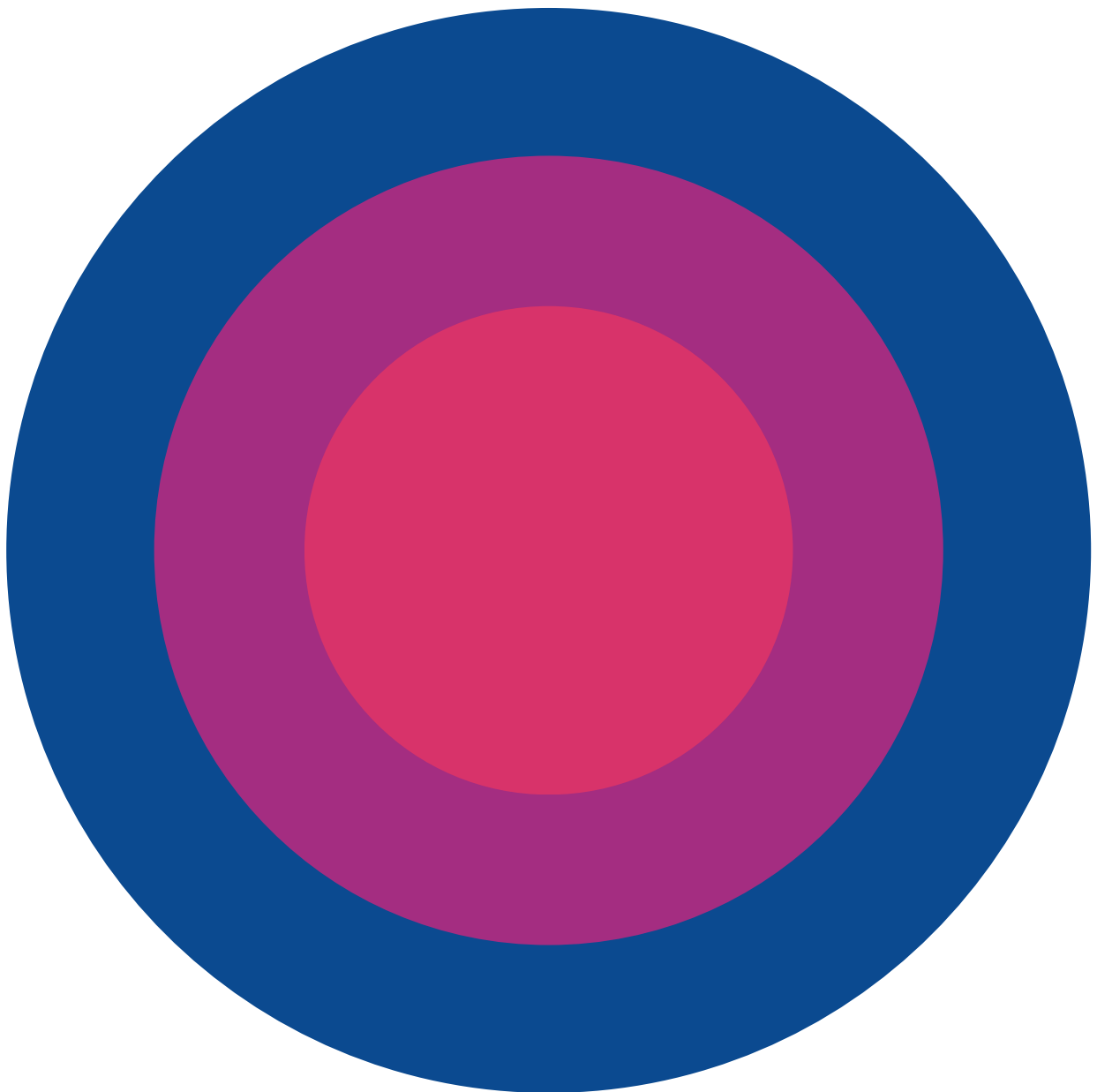
I gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau cymorth, trowch at
'GWASANAETHAU CYMORTH'

GWEITHGAREDD 1

Cymerwch eiliad i restru'r holl 'gefnogwyr' yn eich rhwydwaith cymorth. Efallai y byddwch yn sylwi ei bod yn anodd gofyn am help, a chithau'n teimlo ac yn meddwl y dylech allu ymdopi â hyn eich hun. Dylech chi atgoffa eich hun yn garedig o'r dywediad 'mae'n cymryd pentref i fagu plentyn'. Nid oes rhaid i chi ymdopi ar eich pen eich hun. Meddyliwch am bwy y gallech ofyn am gymorth iddynt a pha fath o gymorth rydych yn chwilio amdano e.e. gall ffrind fod yn glust wrando wych pan fydd angen i chi siarad a gollwng rhwystredigaeth, a gallai cymydog fod yn wych i alw arno pan fydd angen cymorth arnoch i ofalu am un plentyn, pan fydd un arall yn teimlo'n ofidus.

GWEITHGAREDD 2

Cymerwch eiliad gyda'ch plentyn, i drafod a nodi'r 'cefnogwyr' yn eu rhwydwaith cymorth. Anogwch nhw i gael gafael ar gymorth gan ystod o oedolion dibynadwy, a dangoswch iddynt trwy eich ymddygiadau chwilio am gymorth eich hun nad oes angen iddynt ofni gofyn am help.



CEFNOGI EICH PLENTYN YN YSTOD ARGYFWNG

BETH DYLWN I EI WNEUD PAN FYDD FY MHLENTYN MEWN ARGYFWNG?

Am gymorth Iechyd Meddwl brys, ffoniwch 111 a phwyswch OPSIWN 2. Mae'r llinell hon ar agor 24/7 os oes angen i chi siarad â rhywun ar frys am eich iechyd meddwl, neu rydych yn poeni am aelodo'r teulu.

Os na allwch gadw eich plentyn, eich hun neu eraill o'ch cwmpas yn ddiogel, ffoniwch 999 neu ewch yn syth i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys.

I gael mwy o wybodaeth am sut i gael cymorth yn ystod argyfwng, dilynwch y ddolen isod:

<https://cavyoungwellbeing.wales/need-help-now/#in-crisis>



CADW'N DDIOGEL

SUT GALLA I GADW FY MHLENTYN YN DDIOGEL YN YSTOD ARGYFWNG?

SIARAD AMDANO

Gall siarad â'ch plentyn am feddyliau hunanladdol fod yn anodd a theimlo'n heriol iawn.

Cofiwch mai dechrau'r sgwrs yw'r peth pwysicaf. Mae Papyrus wedi datblygu adnoddau i helpu i arwain rhieni trwy'r broses o gefnogi plentyn sy'n cael meddyliau hunanladdol ac awydd i'w niweidio ei hun.

Mae'n rhoi canllawiau ar gyfer camau a allai eich helpu i ofyn i'ch plentyn a yw'n meddwl am hunanladdiad, gan gynnwys gofyn yn glir ac yn uniongyrchol, ac aros yn ddigyffro:

Supporting-Your-Child-A5-Booklet-English-2023.pdf
(papyrus-uk.org)

DATBLYGU CYNLLUN DDIOGELWCH

Mae datblygu cynllun diogelwch gyda'ch plentyn yn rhan bwysig o helpu i'w gadw'n ddiogel.

Gall hyn gael ei gwblhau ar y cyd â gweithiwr proffesiynol neu gall rhieni gydweithredu â'u plentyn i'w gwblhau. Mae Papyrus wedi rhannu cynllun diogelwch gwag y gallwch ei gwblhau gyda'ch plentyn, er mwyn helpu i gadw'n ddiogel ar hyn o bryd. Mae'n cynnwys meddwl gyda'ch gilydd am y rhesymau y mae'r plentyn eisiau byw, ffyrdd y gellir addasu'r amgylchedd i gynyddu diogelwch, beth sy'n ei gwneud hi'n anodd aros yn ddiogel ar hyn o bryd, pa gryfderau sydd gan y person ifanc i aros yn ddiogel a phwy mae'n gallu cysylltu â nhw i gael cymorth?

Cynllun diogelwch hunanladdiad | Papyrus DU | [Atal Hunanladdiad](#)

Llinellau cymorth argyfwng

Sicrhau bod gan blant, pobl ifanc a theuluoedd fynediad i linellau argyfwng y gallant eu cyrchu os bydd pethau'n anodd a'u bod yn teimlo na allant gadw eu hunain neu rywun y maent yn gofalu amdano yn ddiogel. Argymhellir cadw'r rhifau hyn yn eich llyfr ffôn, fel ei bod hi'n hawdd eu cyrraedd os bydd eu hangen arnoch.

111 GWASGWCH 2

Am gymorth iechyd meddwl brys, ffoniwch 111 a phwyswch OPSIWN 2. Os bydd angen i chi siarad â rhywun ar frys am eich iechyd meddwl, neu os ydych yn pryderu am aelod o'r teulu, ffoniwch GIG 111 Cymru a dewiswch opsiwn 2 i gael eich rhoi mewn cysylltiad uniongyrchol â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn eich ardal.

PAPYRUS

Os ydych chi'n cael meddyliau am ladd eich hun neu'n poeni am berson ifanc a allai fod yn cael y fath feddyliau, gallwch gysylltu â HOPELINE247 am gymorth cyfrinachol a chynghor ymarferol. Ffoniwch 0800 068 4141 neu anfonwch neges destun i 07860039967.

SHOUT

Mae Shout yn wasanaeth cymorth testun cyfrinachol 24/7 am ddim i unrhyw un yn y DU sy'n cael trafferth ymdopi. I ddechrau sgwrs, tecstiwch 'SHOUT' i 85258.

YOUNG MINDS CRISIS MESSENGER

I gael cymorth argyfwng cyfrinachol am ddim am bynciau fel meddyliau hunanladdol, materion camdriniaeth, ymosodiad, hunan-niweidio, bwlio neu berthynas, tecstiwch 'YM' i 85258. Ar gael 24/7.

MEIC CYMRU

Mae Meic Cymru yn llinell gymorth gwybodaeth a chynghor cyfrinachol a dwyieithiog am ddim i blant a phobl ifanc. Gallwch ffonio 080880 23456, tecstio ar 84001 neu sgwrsio ar-lein



GWASANAETHAU CYMORTH

DYMA YCHYDIG O WYBODAETH BELLACH AM Y GWASANAETHAU CYMORTH SYDD AR GAEL YNG NGHAERDYDD A'R FRO:

THE HANGOUT

Mae'r Hangout yn ganolfan gweithgareddau a chymorth iechyd meddwl a lles emosiynol ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 18 oed. Fe'i datblygwyd gan y Gwasanaethau Iechyd Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro mewn partneriaeth â Platfform, elusen iechyd meddwl sy'n gweithio gyda phobl ifanc i hyrwyddo lles cadarnhaol. Wedi'i leoli yng nghanol dinas Caerdydd, mae'n lle diogel ac amgen ar gyfer pobl ifanc sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl – gan amrywio o bobl sy'n cael un 'diwrnod gwael' i'r rheiny a allai fod eisoes yn cael cymorth arbenigol ond sydd angen lle a rhywun i siarad ag ef rhwng apwyntiadau. Gall pobl ifanc gael mynediad at ystod o gymorth ar gyfer gwahanol lefelau angen, gan gynnwys cyswllt un i un gydag aelod o staff, gwaith grŵp, cymorth cyfoedion a gwybodaeth am gyfeirio at wasanaethau eraill neu atgyfeiriadau (gan gynnwys defnydd o gyfrifiaduron). Gellir cynnig y rhain ochr yn ochr â gwasanaethau arbenigol.

Ff: 0300 3732717 / E: hangout@platform.org / www.platform4yp.org

FAMILY LIVES

Gwasanaeth cymorth cymheiriaid i rieni/gofalwyr plant 0-18 oed sydd â phroblemau lles emosiynol a/neu iechyd meddwl. Mae ein staff a'n gwirfoddolwyr yn cefnogi pobl trwy gynnig cymorth emosiynol ac ymarferol, sydd â'r nod o alluogi pobl i adennill cydbwysedd yn eu bywydau. Rydym yn gwneud hyn trwy gynnig dealltwriaeth, clust i wrando a datblygu perthnasoedd cadarnhaol rhwng cyfoedion. Rydym yn cefnogi pobl i ddod o hyd i'w cryfderau a'u datrysiadau eu hunain, a magu eu hyder a'u hunan-barch. Rydym yn eu helpu i ddatblygu pecyn cymorth a strategaethau ymdopi ar eu taith i sicrhau gwell cytgord teuluol trwy ofalu amdanynt eu hunain a gallu cefnogi eu plant. Mae gan ein Cefnogwyr Cyfoedion brofiad bywyd ac mae ganddynt ddealltwriaeth dda o'r hyn y mae rhieni/gofalwyr plant â phroblemau iechyd meddwl yn mynd drwyddo ac yn ymdopi ag ef. Mae cymorth cyfoedion Family Lives yn cynnig y mathau canlynol o gymorth:

- Cymorth wythnosol 1:1 am tua 6-8 wythnos yn ogystal â grwpiau galw heibio
- Cymorth dros y ffôn ac ar-lein
- Ein cyrsiau rhianta ar-lein am ddim a mynediad i hyfforddiant rhieni perthnasol a sesiynau grŵp
- Cyfeirio at sefydliadau cymorth lleol perthnasol a all ddarparu cymorth a chefnogaeth
- Fforwm cymorth cyfoedion ar-lein lle gall pobl ymgysylltu a chysylltu â'i gilydd mewn man diogel, cynnig a derbyn cymorth, rhannu a chael gwybodaeth am strategaethau ymdopi, digwyddiadau cymunedol lleol a sefydliadau defnyddiol perthnasol.

T: 0808 800 2222 / E: askusefamilylives.org.uk / www.familylives.org.uk

GWASANAETHAU CYMORTH

GWASANAETHAU CYMORTH CYNNAR

Mae gwasanaethau Cymorth Cynnar Caerdydd a Bro Morgannwg yn rhoi gwybodaeth a chymorth i blant, pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol am ystod o bynciau a allai effeithio arnoch chi a'ch teulu. Mae enghreifftiau'n cynnwys hunan-barch isel, perthnasoedd â'ch teulu a cholli rhywun pwysig yn eich bywyd. Ble bynnag rydych yn byw, bydd y gwasanaeth cymorth cynnar yn gwrando arnoch chi ac yn asesu eich anghenion. Bydd naill ai'n eich cynorthwyo chi a'ch teulu'n uniongyrchol neu'n eich cyfeirio i wasanaeth a all eich helpu gydag unrhyw anghenion penodol.

Porth Teuluoedd Caerdydd -

Ff: 03000 133 133/ E: CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk

Teuluoedd yn Gyntaf y Fro -

Ff: 0800 0327 322/ E: familiesfirstadvice@valeofglamorgan.gov.uk

SILVERCLOUD

Mae SilverCloud yn cynnig rhaglenni therapi ymddygiad gwybyddol ar-lein (ThGY) i bobl 16 oed a hŷn sydd â lefelau ysgafn o iselder, pryder neu straen.

Porwch drwy restr o raglenni a dewiswch un i'w gwblhau dros gyfnod o 12 wythnos. I gael y canlyniadau gorau, dylid defnyddio'r platfform 15-20 munud y dydd, dair i bedair gwaith yr wythnos. Byddwch yn derbyn adborth bob pythefnos gan Gefnogwr SilverCloud cymwysedig wrth i chi weithio eich ffordd trwy'r rhaglen.

<https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/>

GWEITHREDU DROS BLANT

Mae Gweithredu dros Blant yn cynnal gwe-sgwrs un-i-un i rieni a gofalwyr siarad â hyfforddwr rhianta cymwys. Gellir cael mynediad i'r gwasanaeth o ddydd Llun i ddydd Gwener trwy we-sgwrs ac e-bost – edrychwch ar y wefan am ragor o fanylion.

<https://parents.actionforchildren.org.uk/>

SNAP CYMRU

Mae SNAP Cymru yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a pobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anabledau

<https://www.snapcymru.org/>

LLINELL GYMORTH RHIENI YOUNG MINDS

Cysylltwch â Young Minds am wybodaeth, cyngor a chymorth emosiynol am iechyd meddwl plentyn neu berson ifanc hyd at 25 oed.

Ff: 0808 802 5544 / Gwe-sgwrs rhwng 9:30am a 4pm

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-helpline-and-webchat>

GWASANAETHAU CYMORTH

PAPYRUS

PAPYRUS Prevention of Young Suicide yw'r elusen yn y DU sy'n gweithio'n unswydd i atal hunanladdiad a hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a lles emosiynol pobl ifanc. Os ydych chi'n cael meddyliau am ladd eich hun neu'n poeni am berson ifanc a allai fod yn cael y fath feddyliau, gallwch gysylltu â HOPELINEUK am gymorth cyfrinachol a chyngor ymarferol.

Ff: 0800 0684141 / Testun: 07860039967 / E: pat@papyrus-uk.org

GINGERBREAD WALES

Mae Gingerbread yn darparu cyngor a gwybodaeth arbenigol i gefnogi pob rhiant sengl fel bod ganddynt yr offer i gefnogi eu plant a nhw eu hunain. Mae Gingerbread hefyd yn darparu rhwydwaith cymorth fel nad oes yr un rhiant sengl byth ar ei ben ei hun.

Ff: 0808 802 0925 / www.gingerbread.org.uk

KIDSCAPE

Mae Kidscape yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth ac e-bost i rieni, gofalwyr ac oedolion eraill sydd â phryderon bod plentyn neu berson ifanc yn cael ei fwlio.

Ff: 02078 235 430 / E: parentsupport@kidscape.org.uk / www.kidscape.org.uk