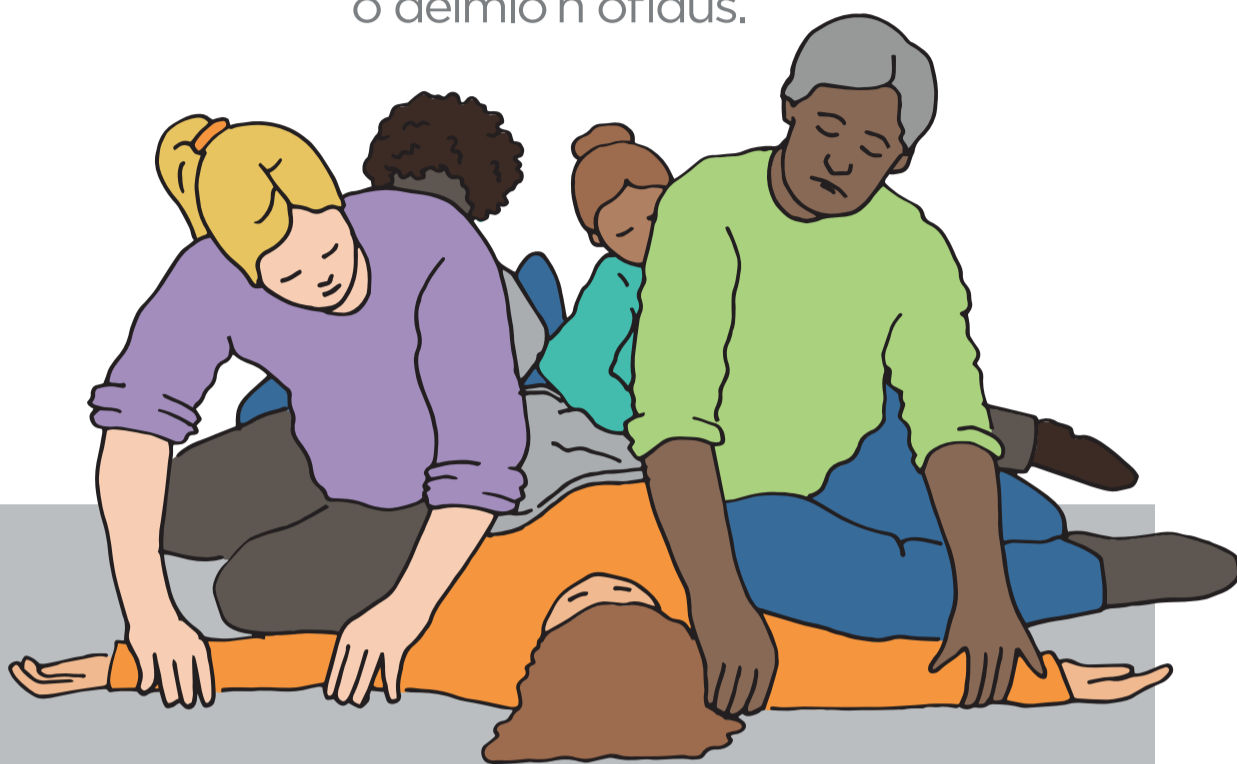
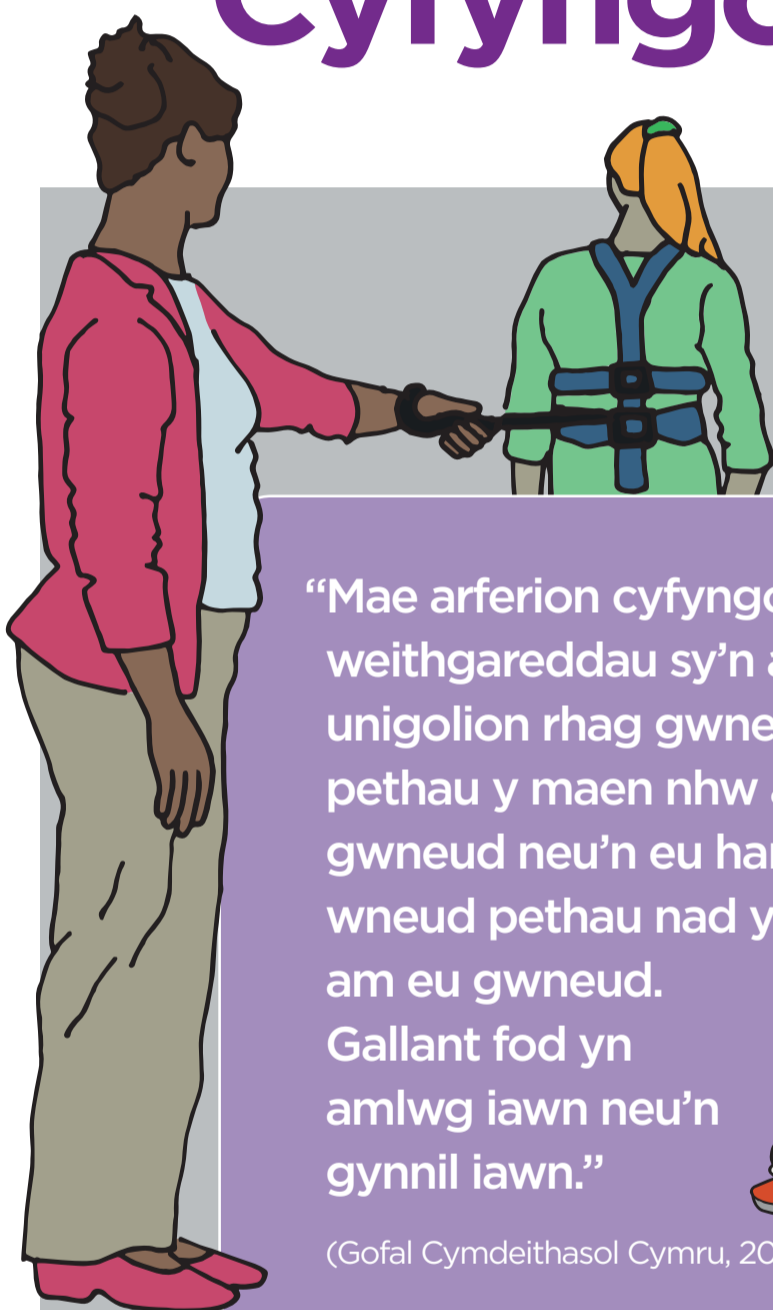




Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol

Nod y Fframwaith yw lleihau arferion cyfyngol mewn lleoliadau gofal plant, addysg, iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n helpu staff i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n parchu ei hawliau. Pan fo'r gofal a roddir yn gefnogol mae pobl yn llai tebygol o deimlo'n ofidus.



“Mae arferion cyfyngol yn weithgareddau sy'n atal unigolion rhag gwneud pethau y maen nhw am eu gwneud neu'n eu hannog i wneud pethau nad ydynt am eu gwneud. Gallant fod yn amlwg iawn neu'n gynnwl iawn.”

(Gofal Cymdeithasol Cymru, 2022)



Mae arferion cyfyngol yn golygu:



...er mwyn gwneud i rywun wneud rhywbeth nad yw am ei wneud, neu ei atal rhag gwneud rhywbeth y mae am ei wneud.

Mae angen i bobl allu adnabod arferion cyfyngol os ydyn nhw am eu lleihau. Mae'r adnoddau hyn yn rhan o becyn a all helpu:

- Poster Fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol – Trosolwg
- Esboniwr Adnabod Arferion Cyfyngol
- Animeiddiad Adnabod Arferion Cyfyngol



Os ydych yn pryderu am ddefnydd amhriodol o arferion cyfyngol gallwch siarad â'r canlynol:

Aelodau o'r teulu a/neu ffrindiau.



Uwch aelod o staff, e.e., pennaeth ysgol neu uwch reolwr.



Eiriolwr.



Nyrs, gweithiwr cymdeithasol neu athro sy'n gyfrifol am eich gofal.



Os oes perygl uniongyrchol o niwed, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol neu'r heddlu.

