

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.

gov.wales/giveittime

Cefnogi'ch plant pan fydd rhiant yn mynd i'r carchar

Dydy hi ddim yn hawdd magu plentyn ar eich pen eich hun; mae'r pwysau'n fwy byth os ydych chi'n rhiant sy'n ceisio magu teulu a'ch partner yn y carchar.

Un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu rhiant pan fydd rhywun yn cael ei garcharu ydy penderfynu beth i'w ddweud wrth y plant. Mae oedolion yn chwarae rhan fawr yn y broses o helpu plant i adnabod eu teimladau ac i wybod beth ydy'r ffordd orau o'u deall. Mae'n bosib y bydd y plant yn wynebu llawer iawn o wahanol emosiynau wrth feddwl am riant yn mynd i'r carchar, ac y bydd angen help arnyn nhw i ddelio â'r emosiynau hynny.



Beth i'w ddweud wrth y plant?

Eich penderfyniad chi ydy hynny, ond yn gyffredinol mae plant yn ymdopi'n well pan rydych chi'n onest am yr hyn sydd wedi digwydd. Gallai diflaniad sydyn annisgwyl fod yn ddryslyd i blant a'u dychryn, gan eu bod yn aml yn gallu synhwyro bod rhywbeth o'i le.

- **Dod o hyd i'r amser iawn** – Bydd dweud wrth blentyn bod ei riant yn y carchar yn codi llawer o gwestiynau anodd. Gwnewch yn siw'r eich bod yn rhoi amser a'ch holl sylw i'r plentyn.
- **Peidiwch ag aros gormod** – Mae gwybodaeth yn gallu teithio'n gyflym ar gyfryngau cymdeithasol, felly fe allai rhywun arall ddweud wrth eich plentyn. Ceisiwch ddweud wrtho cyn gynted â phosib; bydd clywed y newyddion gan rywun mae'n ymddiried ynddo yn helpu i dawelu ei feddyliau.
- **Beth i'w ddweud** – Ceisiwch gadw pethau'n syml ac yn addas i oedran a dealltwriaeth eich plentyn. Gallech ddweud wrtho fod yr aelod o'r teulu sy'n absennol yn dal yn ei garu. Gallech hefyd ddweud wrtho sut gall gadw mewn cysylltiad, er enghraifft drwy lythyrau, galwadau ffôn ac ymweliadau.
- **Ymweld** – Efallai y byddai ymweld â'r rhiant yn helpu'r plentyn i ymdopi â'r ffaith eu bod ar wahân. Efallai y byddwch chi am ymweld ar eich pen eich hun y tro cyntaf. Felly, pan fyddwch chi'n mynd â'r plentyn gyda chi, bydd yn teimlo'n fwy hyderus os ydych chi'n deall y broses. Efallai y gallech chi holi a all y plentyn fynd ag unrhyw beth gydag ef, a oes man chwarae yno a pha mor hir fydd yr ymweliad. Efallai y byddwch chi am egluro y bydd swyddogion mewn iwnniform yno, y bydd y drysau wedi'u cloi ac y gallai fod yn swnllyd.
- **Ymdopi â'r golled** – Mae teuluoedd yn dal yn gallu cael effaith gadarnhaol ar ei gilydd hyd yn oed pan fydd un aelod yn y carchar. Gall y rhiant sydd gartref rannu straeon a sicrhau'r rhiant sydd yn y carchar eu bod yn gwneud yn iawn; gall y rhiant sy'n absennol sicrhau'r teulu ei fod yn ymdopi. Mae hyn yn gallu cynnal cysylltiadau teuluol, a sicrhau nad ydy'r absenoldeb yn achosi cymaint o ofid i bawb.

Sut bydd fy mhlentyn yn ymateb?

Gallai ymdopi â newid mawr fel hwn gael effaith sylweddol ar eich plentyn a'i ymddygiad. Efallai y bydd yn ymddwyn yn heriol, neu'n ymddwyn fel yr oedd yn arfer ei wneud pan oedd yn iau.

- **Teimlo'n ofnus ac yn bryderus** – Efallai y bydd yn cael hunllefau ac yn poeni bod mwy o bobl yn mynd i'w adael. Efallai na fydd am adael diogelwch y cartref, ymweld â ffrindiau neu lefydd cyfarwydd, neu fynd i'r ysgol neu'r feithrinfa. Mae'n bosib y bydd plant hyn yn poeni bod pobl eraill yn gwybod mwy na nhw am y sefyllfa, neu'n poeni am beth y bydd pobl eraill yn ei ddweud. Gallai fod yn ddefnyddiol rhoi gwybod i'r ysgol neu'r feithrinfa er mwyn iddyn nhw fod yn barod am unrhyw newidiadau yn ymddygiad eich plentyn a'r gefnogaeth ychwanegol y bydd ei hangen arno.
- **Bod yn ddig ac yn ymosodol** – Mae teimlo'n ddig yn emosiwn naturiol mewn achos o newid mawr. Efallai y bydd yn teimlo'n ddig tuag at yr heddlu neu athrawon, neu tuag at y rhiant sydd yn y carchar am ei adael. Mae'n bwysig iddo wybod ei fod yn gallu siarad am y ffordd mae'n teimlo.
- **Pyliau o dymer ddrwg** – Efallai y bydd yn dechrau colli rheolaeth, crio neu wylltio pan na fydd yn cael ei ffordd. Efallai mai'r newid yn sefyllfa'r teulu sy'n achosi hynny, neu efallai ei fod yn ymddygiad naturiol ar gyfer ei oedran. Bydd weiddi yn siŵr o wneud y sefyllfa'n waeth. Peidiwch â smacio eich plentyn na'i gosbi'n gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.
- **Gwlychu'r gwely** – Mae poen meddwl yn gallu gwneud i blentyn ailddechrau gwlychu'r gwely. Mae dod o hyd i'r hyn sy'n achosi'r poen meddwl, cysuro'r plentyn a gwneud iddo deimlo'n ddiogel yn aml yn helpu i ddatrys y broblem yn gyflym.
- **Iselder** – Mae'n bosib y bydd rhai plant yn cadw'u teimladau iddyn nhw eu hunain ac yn mynd i'w cragen. Efallai na fyddan nhw am chwarae na gweld ffrindiau, ac y byddan nhw'n teimlo'n fwy blinedig a swrth. Mae hyn yn ymateb naturiol pan fydd amgylchiadau'n newid yn sylweddol.

Sut alla i helpu fy mhlentyn a'i gysuro?

Mae'n naturiol i blentyn ymateb i newid sylweddol, fel y byddai oedolyn yn ei wneud. Er eich bod yn teimlo'n ofnadwy eich hun o bosib, bydd treulio ychydig mwy o amser gyda'ch plentyn yn chwarae, yn siarad, yn gwrando ac yn ei gysuro yn helpu i wneud i'ch plentyn deimlo'n ddiogel a bod rhywun yn ei garu. Dyma awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i ddelio â'r newid:

- **Bod yn gyson** – Byddwch yn bendant, ond yn garedig. Cadwch y rheolau'n glir ac yn syml, yn unol ag oedran a gallu'ch plentyn. Peidiwch ag ildio – byddwch yn glir am y ffordd rydych am iddo ymddwyn, a glynu wrth hynny.
- **Trefn** – Gall trefn bendant helpu i wneud i blentyn deimlo'n ddiogel a chynnig sicrwydd iddo. Pan fydd ei amgylchiadau'n newid, mae'n bwysig iddo deimlo rhywfaint o normalrwydd.
- **Dangos cariad a chanmol** – Mae canmoliaeth yn fwy tebygol o annog yr ymddygiad rydych am ei weld, yn hytrach na beirniadu a chosbi ymddygiad problemus. Mae canmoliaeth yn helpu i wneud i'ch plentyn deimlo'n hyderus. Treuliwch amser yn gofyn iddo sut mae pethau'n mynd a dangos diddordeb yn yr hyn mae'n ei wneud. Bydd hyn yn gwneud iddo deimlo ei fod yn bwysig ac yn agos at y bobl mae'n eu caru.
- **Bod yn onest a threulio amser yn trafod y sefyllfa** – Ceisiwch fod mor onest â phosib am yr hyn sy'n digwydd, a rhoi amser iddo ofyn cwestiynau a rhannu ei bryderon.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae Llinell Gymorth Genedlaethol i Deuluoedd Carcharorion (prisonersfamilies.org) ar gyfer Cymru a Lloegr cynnig cymorth i deuluoedd sydd ag anwyliaid mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol.

Cysylltwch â'r llinell gymorth radffôn am ddim: **0808 808 2003**

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

