



AWGRYMIADAU DA

i Rieni sydd wedi gwahanu

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o achosion cyfraith teulu yw aelodau'r FJYPB. Maent wedi creu'r awgrymiadau da hyn i rieni i'w helpu i feddwl am faterion o bersbectif eu plentyn.

'GWRANDEWCH AR EICH PLENTYN'

Mae rhagor o wybodaeth am FJYPB ar gael yn Cafcass.gov.uk

1.1

- Cofiwch fod gennyf yr hawl i weld fy nau riant cyn belled â'i fod yn ddiogel i mi.

2

- Dwi'n gallu cael perthynas gyda phartner fy rhiant arall heb i hyn newid fy nheimpladau tuag at ti.

3

- Ceisiwch gyfathrebu'n dda â'm rhiant arall gan y bydd yn fy helpu. Siaradwch â nhw'n glên.

4

- Rhowch yr wybodaeth ddiweddaraf i'm rhiant arall am fy anghenion a'r hyn sy'n digwydd i mi. Efallai y byddaf angen eu help nhw hefyd.

5

- Peidiwch â dweud pethau drwg am fy rhiant arall, yn enwedig os gallaf glywed. Cofiwch, yn aml, gallaf glywed eich sgysiau neu weld eich sylwadau ar y cyfryngau cymdeithasol.

6

- Cofiwch ei bod yn iawn i mi garu a chael perthynas gyda fy rhiant arall.

7

- Peidiwch â gwneud i mi deimlo'n euog am dreulio amser gyda fy rhiant arall.

8

- Peidiwch â gwneud penderfyniadau parhaol am fy mywyd yn seiliedig ar sut rydych chi'n teimlo ar hyn o bryd. Meddyliwch am sut dwi'n teimlo nawr a sut y gallwn i deimlo yn y dyfodol. Efallai y bydd fy nymuniadau yn newid.

9

- Byddwch yn agored i newid, byddwch yn hyblyg a chyfaddawdwch wrth gytuno ar drefniadau ar fy nghyfer.

10

- Mae'n iawn gennyf i os nad yw fy rhieni yn gwneud pethau yn union yr un fath. Mae'r ddau ohonoch yn wahanol ac mae hynny'n iawn gyda mi.

11

•Peidiwch â fy meddiannu na meddiannu'r pethau sy'n perthyn i mi. Gwnewch hi'n hawdd i mi fynd â'r pethau sydd eu hangen arna i pan fydda i'n treulio amser gyda fy rhiant arall, fel gwaith ysgol, dillad ymarfer corff, dillad, llyfrau, gemau, ffôn ac ati. Gadewch imi ddewis yr hyn yr wyf eisiau mynd gyda mi.

12

•Rhowch wybod i mi am unrhyw newidiadau i'm trefniadau.

13

•Ceisiwch beidio â digalonni os ydw i'n dewis treulio amser gyda fy ffrindiau yn lle eich gweld. Rwy'n tyfu i fyny!

14

•Cofiwch fod dyddiadau pwysig (penblwyddi, dathliadau, noson rieni, diwrnod mabolgampau ac ati) yn arbennig i chi, fi a fy rhiant arall. Efallai yr hoffwn rannu fy amser ar y dyddiadau hynny gyda'r ddau ohonoch.

15

•Trafod rhyngoch chi a fy rhiant arall pwy sy'n gyfrifol am y pethau ychwanegol sydd eu hangen arnaf, fel esgidiau ysgol newydd ac iwniform, triapiau ysgol, arian cinio a chost fy hobiau neu weithgareddau ar ôl ysgol. Dydw i ddim eisiau bod yn rhan o hyn.

16

•Cofiwch nad ydw i'n disgwyl i chi neu fy rhiant arall fod yn berffaith, felly dydw i ddim eisiau i chi ddisgwyl i'm rhiant arall fod yn berffaith chwaith. Derbyniwch y camgymeriadau a symudwch ymlaen.

17

•Gwnewch yn siŵr nad wyf yn cael fy ngadael allan o ddigwyddiadau allweddol i'r teulu. Cyfaddawdwch gyda fy rhiant arall fel y gallaf ymuno ynddynt.

18

•Peidiwch a'm rhwystro rhag dod i gysylltiad ag aelodau estynedig o'r teulu sy'n bwysig i mi. Gofynnwch i mi sut dwi'n teimlo amdany'n nhw. Peidiwch â thybïo bod fy nheimladau yr un fath â'ch teimladau chi.

19

•Peidiwch â'm defnyddio i fel negesydd rhyngoch chi a'm rhiant arall.

20

•Peidiwch â defnyddio fy mherthynas â'm rhiant arall yn fy erbyn i, nac yn eu herbyn nhw.

21

•Peidiwch â gofyn i mi ddweud celwydd i'm rhiant arall neu aelodau eraill o'r teulu.

22

•Peidiwch â gofyn i mi ddweud celwydd i weithwyr proffesiynol neu ddweud beth yr ydych eisiau i mi ei ddweud.

23

•Cofiwch ei bod yn bosibl y byddwn eisiau rhywbeth gwahanol i fy mrawd neu fy chwaer.

24

•Peidiwch â phoeni am sut mae pobl eraill yn eich ystyried neu beth maen nhw'n ei feddwl. Y fi sy'n bwysig.