

Poeni am ymddygiad dy ardddegwr(aig)?

Mae dadleuon yn rhan naturiol o fywyd teuluol ond nid yw cam-drin. Mae rhywfaint o ddicter a rhwystredigaeth yn gyffredin ymhlith ardddegwyr, ond nid yw'n iawn i dy blentyn fod yn ymosodol, yn fygythiol, neu'n dreisgar.

Mae'n bwysig gwybod a chredu nad oes bai arnat ti am ymddygiad dy blentyn. Fel rheol, bydd yna reswm sydd y tu hwnt i dy reolaeth: efallai bod dy blentyn yn ei chael hi'n anodd ymdopi â digwyddiad neu gyfnod caled.

Cyfathrebu efo dy blentyn

Mae'n reddfodol i rieni geisio deall y rhesymau y tu ôl i ymddygiad eu plant a cheisio'u helpu. Am gyngor ar gyfathrebu efo dy blentyn, dilyn y ddolen i wefan 'Family Lives' [yma](#).

Efallai dy fod wedi ceisio siarad â dy blentyn a deall ei (h)ymddygiad ond dy fod bellach wedi cyraedd diwedd dy dennyn.

Mae cymorth ar gael!

Cymorth

Gall fod yn anodd gofyn am gymorth pan mai dy blentyn yw'r un sy'n achosi niwed.

Efallai dy fod yn teimlo fel petai ti'n gadael dy blentyn i lawr, ond 'dwyt ti ddim: rwyd ti'n ei helpu.

Ni fydd anwybyddu'r ymddygiad yn gwneud iddo fynd i ffwrdd; mae'n debygol o barhau a mynd yn fwy arferol.

Mae pob person yn haeddu teimlo'n ddiogel yn ei gartref ei hun. Gall delio ag ymddygiad dy blentyn fod yn flinderus, yn dorcalonnus, a hyd yn oed frawychus; ond cofia bod help a chefnogaeth ar gael.



Am Gyngor, gellir cysylltu â:

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24/7:
0808 80 10 800 (ffôn)
0786 00 77 333 (tectio)
gov.wales/live-fear-free (sgwrsio byw)

Family Lives: 0808 800 2222

Respect: 0808 8024040

Os wyt ti'n poeni am ddiogelwch dy hun neu dy deulu, ffonia'r heddlu. Am gyngor am Gynllunio Diogelwch ac i ddysgu mwy am y math yma o gam-drin, clicia [yma](#).

Cyfeiria dy ardddegwr(aig) at [bosteri Perthnasau Iach Cymorth i Ferched Cymru](#). Mae'r rhain yn darparu gwybodaeth, cyngor, a dolenni i gefnogaeth ar gyfer ardddegwyr sydd wedi profi cam-driniaeth neu sydd yn cam-drin eraill.

Gwiriwch â gwasanaethau lleol pa gymorth maen nhw'n ei gynnig. Clicia [yma](#) i ddarganfod ble mae dy wasanaeth agosaf.



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid