

# Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

## Dulliau ac Ymyriadau



## Cyflwyniad

Dogfen ymgynghori yw hon sy'n amlinellu'r dulliau a'r ymyriadau y'u cynnigir i ymarferwyr eu defnyddio wrth roi Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd ar gyfer teuluoedd, pobl ifanc a phlant ledled Caerdydd. Amlinellu'r **dulliau** a fydd yn sail i arfer ar bob lefel, yn manylu ar y **cyngor, cymorth ac ymyriadau** i'w rhoi a'r wybodaeth ategol fydd ei hangen ar bob ymarferydd.

Dynododd Adolygiad Caerdydd (2018) y Sefydliad Gofal Cyhoeddus (IPC) fod dealltwriaeth eang ar draws y DU fod cymorth cynnar a chymorth teuluol effeithiol yn gallu helpu i leihau nifer y plant sy'n cael canlyniadau gwael drwy eu plentyndod oherwydd eu bod wedi cael eu cam-drin, eu hecsploetio neu eu bod wedi dioddef o drawma ers hyw nag oedd ei angen.

Yn y ddogfen hon, trefnir y meysydd cyngor, cymorth ac ymyrraeth dan **chwe thema cyflawni**'n seiliedig ar y dystiolaeth ar effaith Profiadau Plentyndod Negyddol (PPNau). Dynododd astudiaeth PPNau Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2015 fod 1 o bob 7 o oedolion yng Nghymru wedi cael 4 neu fwy PPN a bod fymryn yn llai na hanner wedi profi o leiaf un. Gall atal PPNau mewn un genhedlaeth neu leihau eu heffeithiau fod o fudd i'r plant hynny a chenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru.

Chwe thema cyngor, cymorth ac ymyrryd y ddogfen hon yw:

1. **Diogelu** – e.e. trais domestig, dioddef o gam-drin neu ecsploetiaeth (corfforol, rhywiol a/neu emosiynol) a dioddef o esgeulustod (corfforol ac emosiynol)
2. **Ymlyniad, Rhianta a Pherthnasau Teuluol** e.e. rhieni'n gadael drwy wahanu neu ysgariad, aelod o'r cartref yn y carchar, trawma cysylltiadol oherwydd na all rhiant fodloni anghenion datblygiadol y plentyn.
3. **Datblygu plant**
4. **Cyllid, Budd-daliadau a Thai**
5. **Iechyd Meddwl a Lles** – e.e. rhiant â chyflwr iechyd meddwl, tyfu i fyny mewn cartref lle mae oedolion â phroblemau alcohol a chyffuriau
6. **Addysg a Gofal Plant**

O fewn pob un o'r chwe thema hyn, rhoddir y wybodaeth am y wybodaeth sylfaenol sydd ei hangen i lywio gwaith cyflawni, cynghori, cymorth ac ymyriadau i'w gwneud a'r adnoddau a all fesur effaith ymyrryd a monitro'r broses newid i unigolion a theuluoedd. Er bod y thema'n cael eu rhestru'n unigol, mae gorgyffwrdd rhyngddynt.

Mae gwybodaeth sylfaenol, hyfforddiant a dealltwriaeth ymarferwyr o ddulliau'n ganolog i arfer gorau. Bydd y ffordd mae ymarferwyr yn fframio neu'n deall sefyllfa'n dylanwadu ar yr ymateb a gynllunnir. Mae'r Adolygiad IPC hefyd yn amlinellu bod cymorth cynnar yn fwyaf effeithiol pan fo'n llwyddo **ymgysylltu'n effeithiol â theuluoedd yn y broses newid** a bod yn rhagweithiol wrth chwalu rhwystrau at gyfranogi, gan gynnwys bod yn anfeiriadol, gwranddo, a gweithio ar 'enilladau cyflym' ymarferol. Mae angen i ymarferwyr hefyd gael hyfforddiant i gynnig ymyriadau sy'n berthnasol i'w rôl ac sy'n gysylltiedig ag angen teuluol. Mae Adolygiad IPC Caerdydd yn amlinellu'r ffaith bod cymorth cynnar ar ei fwyaf effeithiol pan fo'n cynnwys gwasanaethau ac ymyriadau sy'n defnyddio methodolegau dibynadwy a brofwyd sy'n cael eu gwneud yn driw i fethodolegau penodedig.

Mae gwybodaeth am wasanaethau lleol a'r prosesau o fewn ac ar draws Caerdydd yn ganolog i allu ymarferydd i roi **y lefel gywir o gymorth ar yr adeg gywir** i deuluoedd, pobl ifanc a phlant.

## Cynnwys

Introduction.....	Error! Bookmark not defined.
1.0. Approaches.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Signs of Safety .....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Trauma Informed Service ..	Error! Bookmark not defined.
1.3. Child’s Rights Approach.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Person Centred Approach .....	Error! Bookmark not defined.
3.0. Advice, Support and Interventions .....	Error! Bookmark not defined.
3.1. Safeguarding .....	Error! Bookmark not defined.
3.2. Attachment, Parenting and Family Relationships: Ensuring a Trauma Informed Service .....	6
3.3. Child Development .....	Error! Bookmark not defined.
3.4. Finance, Benefits and Housing.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Mental Health and Well-being.....	Error! Bookmark not defined.
3.6. Education and Childcare .....	12
4.0. Supplementary Knowledge.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Legislation.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Well-being of Future Generations (Wales) Act 2015.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Social Services & Well-being (Wales) Act 2014 .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. UNCRC & Child’s Rights Approach .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4. Rights of Children & Young Persons (Wales) Measure 2011 .....	14
4.1.5. GDPR.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.6. Violence against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence Act (Wales) 2015....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.7. Children Act 1989 & 2004.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.8. Additional Learning Needs Act .....	Error! Bookmark not defined.
4.2. Cardiff Family Advice and Support Delivery Partners.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1. Dewis Cymru .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2. Cardiff and Vale Integrated Family Support Team .....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4. Cardiff Parenting Services.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.5. Families First Commissioned Services .....	Error! Bookmark not defined.

## 1.0. Dulliau

### 1.1. Arwyddion Diogelwch

Mae Arwyddion Diogelwch yn fframwaith integredig ar sut i gynnal gwaith ymyrryd plant. Mae'n cynnwys egwyddorion arfer; disgyblaethau i ymarferwyr roi dulliau ar waith; ystod o adnoddau asesu a chynllunio, gwneud penderfyniadau a chynnwys teuluoedd, pobl ifanc a phlant; a phrosesau i wneud gwaith gyda theuluoedd, gan gynnwys gydag asiantaethau partner.

Defnyddir offer asesu a chynllunio ar gyfer "mapio" y ffactorau cysylltiol, gyda niwed a fu a pherygl yn y dyfodol yn cael eu crynhoi (pryderon). Crynhoir hefyd gryfderau a diogelwch, gan arwain at gynllun i'r teulu gyda'r mesurau diogelwch gofynnol sydd angen eu rhoi ar waith.

Mae Arwyddion Diogelwch yn rhoi **iaith a rennir** i weithwyr proffesiynol ac ymarferwyr yng Nghaerdydd i drafod cryfderau ac anghenion teuluoedd, pobl ifanc a phlant ledled Caerdydd.

Defnyddir **Dull Arwyddion Diogelwch** wrth asesu lefel y cymorth sydd ei angen ar deulu:

- Beth yw cryfderau? Pa gymorth maen nhw'n ei gael? Beth maen nhw'n ei wneud yn dda?

Pryderon	Cryfderau	Cynlluniau
<p><b>Niwed a fu:</b> Beth sydd wedi digwydd i'r teulu hwn yn y gorffennol?</p> <p><b>Perygl yn y dyfodol:</b> Beth yw'r pryder o ran beth allai ddigwydd os na fydd y teulu'n newid ei ymddygiad?</p> <p><b>Ffactorau cymhlethol:</b> Beth sy'n ei gwneud yn anos meithrin gwydnwch a gweithio gyda'r teulu hwn?</p>	<p>Beth sy'n gweithio'n dda yn y teulu?</p> <p><b>Cryfderau:</b> Agweddau cadarnhaol ar y teulu'n bodloni anghenion sylfaenol</p> <p><b>Diogelwch:</b> Ymddygiad sy'n dangos gallu i ddiogelu aelodau agored i niwed o'r teulu</p> <p>Pa gymorth ac adnoddau all y teulu fanteisio arnynt?</p>	<p><b>Nodau asiantaeth:</b> Beth mae'r asiantaeth angen gweld y teulu'n ei wneud (ac am ba hyd) if od yn hyderus bod diogel o ddiogelwch a gwydnwch i gau'r achos?</p> <p><b>Nodau'r Teulu:</b> Beth mae'r teulu'n meddwl sydd angen iddynt ei wneud i'r asiantaeth gau'r achos?</p> <p><b>Camau nesaf:</b> Beth yw syniadau'r asiantaeth a'r teulu am yr hyn sydd angen digwydd nesaf wrth weithio at y nodau hyn?</p>

### 1.2. Gwasanaeth a Lywir gan Brofiadau Plentyndod Niweidiol (PPNau) a Thrawma

Mae PPNau yn ddigwyddiadau anodd sy'n digwydd ym mhentyndod a gall profiad unigolyn o drawma effeithio ar allu unigolyn i weithredu, gan gynnwys yn gorfforol, yn feddyliol, yn ymddygiadol ac yn gymdeithasol.

Mae effaith PPN yn pontio'r cenedlaethau, a bydd angen i ymarferwyr yng Nghaerdydd gwblhau hyfforddiant i ddeall yr effaith y gallai profi nifer gynyddol o PPNau ei chael ar riant a'i blentyn/plant.

### 1.3. Dull Hawliau'r Plentyn

Mae angen i Ddull Hawliau'r Plentyn ategu a llywio'r penderfyniadau a wneir gan yr holl ymarferwyr sy'n gweithio fel rhan o Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd. Mae dull hawliau'r plentyn yn fframwaith egwyddorol ac ymarferol ar gyfer gweithio gyda phlant, sy'n seiliedig ar [UNCRC](#), i helpu **cyrff cyhoeddus i integreiddio hawliau'r plentyn** i bob agwedd ar wneud penderfyniadau, polisiau ac arfer.

Ystyr Dull Hawliau'r Plentyn yw:

- Bydd sefydliadau'n blaenoriaethu hawliau'r plentyn yn eu gwaith gyda phlant a theuluoedd i wella bywydau plant.
- Caiff pob plentyn gyfleoedd i wneud y mwyaf o'i dalentau a'i botensial.
- Caiff pob plentyn wybodaeth ac adnoddau i'w galluogi i fanteisio'n llawn ar eu hawliau.
- Caiff plant gyfleoedd ystyrlon i ddylanwadu ar benderfyniadau ar eu bywydau.
- Mae awdurdodau ac unigolion yn atebol i blant am benderfyniadau a chanlyniadau sy'n effeithio ar fywydau plant.

### 1.4. Dull O Gylch y Person

Mae Adolygiad IPC Caerdydd yn nodi'r sail dystiolaeth gynyddol mai'r ffactor a nodir fel y gwahaniaeth rhwng llwyddo a methu mewn gwasanaeth effeithiol yw **safon perthynas y gweithiwr allweddol â theuluoedd**. Mae bod o gylch y person yn ymwneud â chanolbwyntio gofal ar **anghenion y person yn hytrach na'r gwasanaeth**. Drwy weithio fel hyn, mae'n sicrhau y gwrandewir ar bobl mewn gwirionedd a'u bod wrth wraidd yr holl benderfyniadau, gan effeithio ar sut y caiff gwasanaethau eu comisiynu, eu darparu a'u trefnu. Mae'n cynnwys meithrin perthnasau o safon gyda defnyddwyr gwasanaeth ac ennill dealltwriaeth o gryfderau unigolyn, beth sy'n bwysig i ac ar gyfer unigolion, wrth gynllunio gwasanaethau a gwneud penderfyniadau.

Yn ogystal â fframwaith damcaniaethol Dull o Gylch y Person sy'n rhan sefydledig o arfer, mae adnoddau ymarferol y bydd angen i ymarferwyr eu deall a'u defnyddio wrth weithio megis hyn.

## 3.0 Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau

### 3.1 Diogelu

**Mae diogelu'n gyfrifoldeb i bawb.** Bydd pob gweithiwr proffesiynol/ymarferydd yn gwneud penderfyniadau ar nodi pryderon diogelu o'r cyswllt cyntaf â theulu hyd ddiwedd unrhyw ymyriad. Bydd hyn hefyd yn cynnwys cynllunio at ddiwedd y cyfnod o weithio gyda'r teulu a all effeithio ar ddiogelwch a lles plant neu oedolion sy'n agored i niwed.

<p><b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b></p>	<p>Bydd angen dealltwriaeth ar bob gweithiwr proffesiynol/ymarferydd o sut i ddiogelu'r plant a'r oedolion y maen nhw'n gweithio gyda nhw, ac i ddiogelu eu hunain fel ymarferwyr. Bydd angen iddynt deimlo'n hyderus wrth nodi arwyddion cam-drin neu niwed, bod yn ymwybodol o'u cyfrifoldebau os oes ganddynt bryderon am les plentyn/oedolyn, deall y fframwaith cyfreithiol rydym yn gweithredu ynddo a'r ymateb amlasiantaeth i bryderon am ddiogelwch plant. Gallu i nodi plant mewn perygl o ecsploetiaeth rywiol neu ffurfiau eraill arni (e.e. ecsploetiaeth droseddol a llinellau sirol) a Gofalwyr Ifanc a chynnig asesiad a fyddai'n rhan o'r wybodaeth hon.</p> <p>Caiff pob gweithiwr proffesiynol/ymarferydd ei hyfforddi ar o leiaf Lefel 2/Uwch gydag opsiwn i gael hyfforddiant Lefel 3.</p> <p>Bydd angen i ymarferwyr wybod am y broses camu i fyny/camu i lawr yn ogystal â llwybrau atgyfeirio at yr Hyb Diogelu Amlasiantaethol (MASH) a PCC (PWYNT CYSWLLT CYNTAF). Bydd swyddogaeth gwneud penderfyniadau ar waith cymdeithasol ym mhob haen o Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd i sicrhau bod penderfyniadau'n gadarn a chyson.</p> <p>Bydd angen i bob gweithiwr proffesiynol/ymarferydd yn Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd ddilyn hyfforddiant ar Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru).</p>
<p><b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i'w cyflawni</b></p>	<p>Tîm Porth i frysennu atgyfeiriadau at Weithiwr Cymdeithasol y Porth tra bod pryder clir o ran diogelu. Bydd Gweithiwr Cymdeithasol y Porth yn gwneud penderfyniad ar ba wasanaeth fyddai orau i gefnogi'r teulu.</p> <p>Bydd Ymgynghorwyr Helpu Teuluoedd yn dilyn y dull Arwyddion Diogelwch i nodi cryfderau, pryderon a datblygu cynllun gweithredu. Caiff unrhyw bryderon am ddiogelwch eu cofnodi a'u hadrodd yn unol â pholisï'r Cyngor.</p> <p>Bydd y Tîm Cymorth Teuluol yn dîm amlddisgyblaeth a arweinir gan Waith Cymdeithasol o weithwyr cymdeithasol sy'n cydweithio i ddod o hyd i'r ateb cywir i'r teulu, gyda ffocws ar deuluoedd pan fo risg sydd ar fin digwydd, heb gymorth, eu bod yn debygol o fod angen ymyrraeth diogelu / gofal.</p>
<p><b>Adnoddau sydd ar gael ar gyfer asesu a monitro</b></p>	<p>Adnoddau Arwyddion Diogelwch. Cymesur neu Asesiad Lles.</p>

### 3.2 Ymlyniad, Rhianta a Pherthnasau Teuluol: Sicrhau Gwasanaeth a Lywir gan Drawma

Mae ymlyniad emosiynol a chorfforol i o leiaf un prif ofalwr gofal yn hanfodol i ddatblygiad personol. Gall cyfnodau hir o straen, a all ddigwydd pan fod gofalwr sensitif ac ymatebol yn absennol, effeithio'n sylweddol ar allu plentyn i ddysgu a datblygu. Mae'r plant hyn yn debygol o gyflawni llai yn yr ysgol a'r gweithle, yn fwy tebygol o ymddwyn yn wrthgymdeithasol, ac yn llai iach (yn gorfforol ac yn meddyliol) na'r rhai hynny sydd wedi cael dechrau gwell mewn bywyd. Mae hyn yn debygol o barhau mewn cylch pontio'r cenedlaethau, os na thorrir y cylch hwn.

Gall yr anawsterau hyn ddeillio o nifer o resymau e.e. anawsterau yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth, plentynod neu salwch rhiant, pwysau ar y teulu, arwahanu a cholled. Mae ymchwil wedi dangos taw cael o leiaf un ymlyniad cadarn wrth oedolyn yw y ffactor amddiffynnol pwysicaf i liniaru effaith PPNau a meithrin gwydnwch ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r Sefydliad Ymyrraeth Gynnar (EIF) wedi nodi'n ddiweddar bwysigrwydd rhaglenni a all wella diogelwch ymlyniad.

Yn ogystal â'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn, mae amryw berthnasau a ffactorau deinameg teuluol i'w hystyried e.e. brodyr a chwiorydd, partneriaid a chyd-rieni, teuluoedd cydblethol.

<p><b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b></p>	<p>Bydd angen i ymarferwyr gael hyfforddiant ar sut mae profiadau ymlyniad cynnar yn dylanwadu ar ddatblygiad yr ymennydd ac ymddygiad, sut i hyrwyddo ymlyniad cadarnhaol rhwng plant a gofalwyr, sut i siarad â rhieni am ymlyniad a'i effaith. Caiff yr ymarferwyr hefyd ei hyfforddi i gyflawni ymyriadau ymlyniad a pherthynol seiliedig ar dystiolaeth i'w rhoi ar waith gyda theuluoedd.</p> <p>Dealltwriaeth o systemau teuluol, a sut na ellir deall unigolion ar eu pen eu hunain eithr fel rhan o'r uned deuluol.</p> <p>Bydd hyfforddiant ar lefelau amrywiol, yn dibynnu ar y rôl wahanol.</p> <p>Wrth ddeall PPNau, mae'r gwaith a wna ymarferwyr yn gallu canolbwyntio ar helpu rhiant i gydnabod a mynd i'r afael â'i brofiadau ei hun er mwyn gwella ei allu rhianta a lleihau'r effaith negyddol ar y plentyn. Hefyd, mae'n bosibl gweithio'n rhagweithiol i leihau amllder PPNau yn y boblogaeth e.e. lleihau camdefnydd rhieni o sylweddau, trais domestig, a gellir gwneud gwaith i feithrin gwydnwch a gwella ffactorau amddiffynnol i blant a phobl ifanc sy'n cael eu magu yng Nghaerdydd.</p>
<p><b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i'w cyflawni</b></p>	<p><b>Cyfryngu Teuluol</b> – Adnodd allweddol i ymarferwyr sy'n gweithio yn Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd. Dyma ymyriad sy'n helpu rhieni a phobl ifanc pan fo'r cyfathrebu yn y teulu wedi chwalu. Mae'n cynnig man diogel i deuluoedd siarad yn agored ac yn onest â'i gilydd. Mae gweithwyr cyfryngu'n gweithio gyda'r rhieni a'r person ifanc, i lywio'r teulu drwy'r materion i fynd i wraidd y broblem.</p> <p>Defnyddir Cyfryngu Teuluol yn bennaf gyda phobl ifanc (13+ oed) a'u teuluoedd, ond gall yr ymyrraeth gynnwys pob aelod o'r cartref a'r teulu'n ehangach. Mae'n adnodd a all helpu teuluoedd i ddod o hyd i'w cryfderau, meithrin gwydnwch a cheisio atebion i ddelio â gwrthdaro. Gall hyn yn ei dro leihau'r straen cyffredinol yn y cartref a chynorthwyo â gallu teulu i weithio a chyfathrebu. Gall Cyfryngu Teuluol helpu i atal teuluoedd rhag chwalu ac mae'n ymyriad allweddol wrth atal digartrefedd pobl ifanc. Fe'i defnyddir hefyd mewn achosion o rieni'n gwahanu neu'n ysgaru, lle mae angen trafod cynlluniau cyswllt a chyllid a chytuno arnynt.</p>



**Dulliau adferol** – dull cyfathrebu i atgyfnerthu perthnasau, drwy wella'r perthnasau hynny ac atal a datrys gwrthdaro drwy fynd i afael ag anghenion pawb. Mae'n rhoi llais i bawb ac mae'n ffordd o symud ymlaen.

**Therapi Cryno sy'n Canolbwyntio ar Atebion (SFBT)** – yn canolbwyntio ar ddod o hyd i atebion nawr ac ystyried gobeithion at y dyfodol i ddod o hyd i ddatrysiad. Mae'r dull hwn yn defnyddio'r ymagwedd fod angen i rywun wybod beth i'w wneud i wella'i fywyd a, gyda'r hyfforddiant a'r cwestiynu cywir, y gall ddod o hyd i'r atebion gorau. Gall SFBT fod yn ymyriad therapiwtig unigol, neu gellir ei ddefnyddio ynghyd â dulliau a thriniaethau therapi eraill. Fe'i defnyddir i drin pobl o bob oedran ac amrywiaeth o faterion gan gynnwys problemau ymddygiadol plant, camweithredu yn y teulu, cam-drin domestig neu gam-drin plant, bod yn gaeth i sylweddau, a phroblemau â pherthnasoedd.

**Gwyllo, Aros a Myfyrio (WWW)** – dull seicotherapiwtig a arweinir gan y plentyn sy'n defnyddio'n benodol ac yn uniongyrchol weithgarwch byrfyfyr plant mewn fformat chwarae rhydd i wella sensitifrwydd ac ymatebolrwydd y fam, teimlad y plentyn o'r hunan ac o hunanwerth, rheoleiddio emosiynol, a'r berthynas ymlyniad rhwng y plentyn a'r rhiant. Rhydd y dull ofod i'r plentyn a'r rhieni weithio drwy drafferthion datblygiadol a pherthynol drwy chwarae. Hefyd yn ganolog i'r broses mae annog y rhiant i fyfyrion am deimladau, meddyliau a eisiau mewnol y plentyn, a thrwy hynny gydnabod hunaniaeth ar wahân y plentyn, ac ennill dealltwriaeth o'i ymatebion emosiynol eu hunain i'r plentyn. Mae WWW yn addas yn benodol i blant bach (0-4 oed) a'u teuluoedd, er mae wedi cael ei ddefnyddio â phlant fymryn yn hŷn a'u rhieni'n eithaf effeithiol.

**Cyfweld Ysgogiadol** – dull cwnsela sy'n helpu pobl i ddatrys teimladau croes ac ansicrwydd i ddod o hyd i'r cymhelliant mewnol sydd eu angen i newid ymddygiad. Proses ymarferol, gydymdeimladol a byrdymor sy'n ystyried pa mor anodd yw hi i wneud newidiadau i fywyd. Mae'r ymyriad hwn yn helpu pobl i gael eu hysgogi i newid ymddygiadau sy'n eu hatal rhag gwneud dewisiadau iachach. Gall hefyd baratoi unigolion at therapïau pellach, mwy penodol. Mae ymchwil wedi dangos bod yr ymyriad hwn yn gweithio'n dda gydag unigolion sy'n amharod i newid neu heb baratoi ato. Mae cyfweld ysgogiadol hefyd yn briodol i bobl sy'n flin neu'n anghrosawus. Efallai nad ydynt yn barod i ymrwymo i newid, ond gall cyfweld ysgogiadol eu helpu i symud drwy gamau angenrheidiol emosiynol newid i ddod o hyd i'w hysgogiad. Ystyrir defnyddio technegau cyfweld ysgogiadol yn dechneg lwyddiannus yn Adolygiad IPC yng Nghaerdydd.

**Triple P Gofal Sylfaenol** – i blant 0-12 oed a phobl ifanc 12-16 oed. Cyfres o 4 cyfarfod byr unigol (15-30 munud) i drafod unrhyw broblemau mae rhiant yn eu cael gydag ymddygiad ei blentyn neu berson ifanc. Gall ymarferydd hyfforddedig roi awgrymiadau drwy glipiau DVD a Thafenni Awgrymiadau.

**Rhianta. Rhowch amser iddo.** - Mae Llywodraeth Cymru wedi llunio nifer o daflenni gwybodaeth a chyngor ar adegau ac ymddygiadau heriol y gall ymarferwyr eu defnyddio i gynghori rhieni.

**Gwasanaeth Rhianta Caerdydd** – Ar gyfer amgylchiadau lle mai rhianta yw'r angen sylfaenol neu fod angen mewnbyn arbenigol ar rianta, mae modd gwneud atgyfeiriad ar gyfer cymorth unigol neu grŵp i Wasanaeth Rhianta Caerdydd. Gall Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd helpu rhieni cyn, neu ar ôl, dod i gysylltiad â Gwasanaethau Rhianta Caerdydd e.e. ymweliadau â'r cartref cyn dod i grwpiau rhianta, i fagu hyder, sefydlu cyswllt neu gefnogi'r rhiant gyda rhwystrau at fynychu. Gweithredu fel grŵp gartref h.y. ymweliadau



	<p>â'r cartref ar ôl fynd i grŵp, er mwyn cynorthwyo'r rhiant wrth roi ar waith yr hyn a ddysgwyd yn y grŵp, os teimlant ei fod yn heriol sefydlu a chynnal y newidiadau.</p>
<p><b>Offer sydd ar gael ar gyfer asesu a monitro</b></p>	<p>Parent Problem Checklist (Dadds &amp; Powell, 1991) – graddfa 16 eitem i asesu gwrthdaro rhwng rhieni wrth fagu plant.</p> <p>Pianta's Child-Parent relationship scale (Pianta, 1992) – Graddfa 30 eitem sydd â'r nod o asesu canfyddiadau'r rhiant o'i berthynas â'i blentyn.</p> <p>Karitane parenting Confidence Scale (Črnčec, Bryanne Barnett a Matthey, 2008) – holiadur 15 cwestiwn a ddatblygwyd i gynorthwyo â chefnogi a datblygu sgiliau rhianta i rieni plant 0-12 oed.</p> <p>The Parenting Scale (Arnold, O'Leary, Wolff, ac Acker, 1993) – Mesuriad 30 eitem o arferion disgyblu camweithredol mewn rhieni.</p> <p>Parenting Daily Hassles Scale (Crnic a Booth, 1991) – gyda'r nod o asesu amlder a dwysedd/effaith 20 profiad a all fod yn 'drafferth' i rieni.</p> <p>Parenting Sense of Competence Scale (Gibaud-Wallston a Wandersman, 1978) – graddfa hunanadrodd 17 eitem sy'n archwilio pryderon, cymhelliant, gallu a gallu datrys problemau rhieni.</p> <p>Parenting Tasks Checklist (Sanders a Woolley, 2001) – Sgorir 28 eitem o 0 i 100, gyda sgorau uchel yn dynodi gwell hyder. Mae dau ffactor: Pennu hunan-effeithiolrwydd ac ymddygiad hunan-effeithiol.</p> <p>Kansas Parenting satisfaction Scale (James et al, 1985).</p> <p>Mothers Object Relations Scale &amp; Baby MORS (Simkiss et al, 2013) – yn mesur ansawdd y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn gyda dau dimensiwn, cynhesrwydd ac osgoi.</p>

### 3.3 Datblygiad Plant

Mae hyn yn cyfeirio at y newidiadau sy'n digwydd wrth i blentyn dyfu a datblygu o ran bod yn gorfforol iach, meddyliol alluog, emosiynol sefydlog, cymdeithasgar a pharod i ddysgu.

Pan gaiff babi ei eni, dyw'r ymennydd heb ddatblygu'n llawn o gwbl. Mae corff cadarn o dystiolaeth yn tynnu sylw at y rôl hanfodol y mae rhianta sensitif ac ymatebol ei chwarae wrth sicrhau'r datblygu gorau oll yn yr ymennydd a diogelwch ymlyniad yn ystod y cyfnod pwysig hwn. Gwyddom hefyd fod y gwrthwyneb yn wir. Er bod pob plentyn yn unigryw, mae patrymau datblygiadol arferol y gellir eu disgwyl wrth i blentyn a pherson ifanc ddatblygu. Mae amgylchedd y cartref yn allweddol wrth gefnogi datblygiad plentyn.

<b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b>	<p>Bydd dealltwriaeth o ddatblygiad arferol plant yn rhoi dealltwriaeth i bob gweithiwr cymdeithasol/ymarferydd am newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a seicolegol arferol sy'n digwydd o enedigaeth hyd at laslencyndod. Drwy ddeall y dilyniannau arferol, mae modd normaleiddio ymddygiadau a allai gyd-ddigwydd â chamau penodol o ddatblygiad plentyn i addasu ymyriadau i gam datblygiadol y plentyn ac i ddechrau deall beth yw datblygiad annodweddiadol.</p> <p>I ategu hyn, byddai dealltwriaeth o nodweddion penodol Gwasanaethau Anabledd Plant Caerdydd a llwybrau i blant â datblygiad annodweddiadol yn fuddiol.</p>
<b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i'w cyflawni</b>	<p><b>Rhieni fel yr Athrawon Cyntaf</b> – i rieni â phlant dan dair oed, sydd fel arfer yn byw mewn cymuned dan anfantais. Yn ystod ymweliadau â'r cartref pob wythnos/pythefnos, mae ymarferwyr yn arwain rhieni wrth iddynt fod yn 'athro cyntaf' drwy ddangos strategaethau sy'n hyrwyddo datblygiad plentyn (gan gynnwys datblygiad iaith, datblygiad emosiynol-gymdeithasol, datblygiad synhwyrdd-echddygol a datblygiad deallusol). Mae'r strategaethau hyn yn cynnwys gweithgareddau darllen ar y cyd a sesiynau chwarae sy'n annog datblygiad deallusol plant. Mae ymarferwyr yn gyntaf yn modelu'r gweithgaredd ac yna'n rhoi adborth i rieni wrth iddyn nhw ei ymarfer â'r plentyn. Mae rhieni hefyd yn dysgu strategaethau i beidio ag annog ymddygiad dieisiau gan blant a hyrwyddo hunanreoleiddio eu plant.</p> <p><b>Triple P Gofal Sylfaenol</b> – i blant 0-12 oed a phobl ifanc 12-16 oed. Cyfres o 4 cyfarfod unigol byr (15-30 munud) dros gyfnod o 4-6 wythnos i drafod ffyrdd o reoli materion neu ymddygiadau datblygiadol cyffredin. Gall ymarferydd hyfforddedig roi awgrymiadau drwy glipiau DVD a Thafleenni Awgrymiadau.</p>
<b>Offer sydd ar gael i asesu a monitro</b>	<p>Rhestr Ymddygiad Plentyn Eyberg – i rieni ei gwblhau i asesu ymddygiad y plentyn neu berson ifanc yn y cartref.</p> <p>Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Goodman – holiadur sgrinio ymddygiadol byr am blant 3-16 oed.</p>

### 3.4 Cyllid, Budd-daliadau a Thai

Mae straen byw mewn tlodi a phoeni am arian yn effeithio ar deuluoedd ledled Caerdydd. Mae Adolygiad IPC Caerdydd yn nodi'r sail dystiolaeth gynyddol bod ymateb cyflym i bobl ifanc sydd mewn perygl o fod yn ddigartref neu fynd i ofal yn cynnwys elfen o gyfryngu teuluol, cymorth ymarferol a mynediad i lety priodol neu dai â chymorth a gwasanaethau eraill.

<p><b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b></p>	<p>Mae angen i weithwyr proffesiynol/ymarferwyr gael gwybod er mwyn helpu teuluoedd i lywio systemau budd-daliadau a chyllid yng Nghaerdydd. Gall hyn leddfu straen a gwella gallu teulu i ymgysylltu ag ymyriad yn y dyfodol.</p> <p>Mae angen i ymarferwyr gael eu hyfforddi ar Lefel Gallu Cyffredinol (Cyngor gyda Chanllawiau) o ran Fframwaith Gwybodaeth am Ansawdd Cyngor (FFGAC) Llywodraeth Cymru.</p>
<p><b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i'w gyflawni</b></p>	<p>Bydd meddu ar wybodaeth o systemau a phrosesau cyllid a thai cenedlaethol a lleol yn galluogi ymarferwyr i gefnogi rhieni sydd â phryderon am fwydo'u teulu, talu biliau ac atal digartrefedd. Bydd angen i hyn gynnwys y canlynol (er bod mwy o elfennau):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grant a Gostyngiadau</b> – cynorthwyo defnyddwyr gwasanaeth wrth ddeall meini prawf cymhwyso, cwblhau ceisiadau ar-lein e.e. Cymorth Dŵr Cymru.</li> <li>• <b>Credyd Cynhwysol / Budd-dal Etifeddiaeth</b> – cynorthwyo defnyddwyr gwasanaeth wrth ddeall y gwahaniaeth rhwng y budd-daliadau, sut i wneud cais am CC, sut i dalu rhent gyda budd-daliadau.</li> <li>• <b>Beth i'w wneud gyda phenderfyniad negyddol ar fudd-dal neu waharddiad</b> – cynorthwyo defnyddiwr gwasanaeth i ofyn i'r sawl sy'n gwneud penderfyniad (ailystyried mandadol), atgyfeirio at Linell Gymorth ar gyngor arbenigol pan fo angen gwneud apêl ffurfiol.</li> <li>• <b>Budd-daliadau Bwyd</b> – atgyfeirio defnyddwyr gwasanaeth ar y ffôn at Hybiau ar gyfer Talebau Banc Bwyd neu ddsbarthu'r Talebau ar ymweliadau â'r cartref, cyngor ar Brydau Ysgol am Ddim, SHEP, a Thalebau Dechrau Iach.</li> <li>• <b>Budd-daliadau Anabledd</b> – rhoi cyngor ar y Taliad Annibyniaeth Bersonol, Lwfans Byw I'r Anabl, Lwfans Gweini a Lwfans Gofalwr. <a href="#">Cynorthwyo defnyddwyr gwasanaeth wrth wneud yr alwad y ofyn am ffurflen gais a rhoi cyngor ar gwblhau ceisiadau, neu atgyfeirio at Hybiau i gael cymorth wrth gwblhau ffurflenni hirach.</a></li> <li>• <b>Trosolwg o Atebion Tai</b> (tai cymdeithasol a'r sector rhent preifat) – ac atgyfeirio at y Tîm Atebion Tai pan fo angen apwyntiad.</li> <li>• <b>Trosolwg o gymorth digartrefedd</b> – yn rhoi cyngor cychwynnol ac atgyfeirio at y Ganolfan Dewisiadau Tai.</li> <li>• <b>Rheoli cyllideb a dyledion</b> (i gynnwys trosolwg o ôl-ddyledion rhent / morgais) - atgyfeirio at Swyddogion Cyngor Ariannol mewn Hybiau, rhoi cymorth â chyllidebu syml yn seiliedig ar arfer da'r Gwasanaeth Cyngor Ariannol.</li> <li>• <b>Trosolwg o'r cap budd-daliadau a chynlluniau i helpu</b> – yn rhoi cyngor ar gynlluniau i gynorthwyo â'r diffyg e.e. Taliadau Tai Yn Ôl Disgresiwn a sut mae bod mewn gwaith neu gael fudd-daliadau Anabledd yn dileu'r cap. <a href="#">Atgyfeiriadau i'r Gwasanaeth I Mewn I Waith (atgyfeirir drwy'r Porth) i helpu gyda chwiliad swydd / parodrwydd at waith gyda bwriad i ddianc y cap</a></li> <li>• <b>Trosolwg o Wasanaethau I Mewn I Waith</b> – atgyfeirio drwy'r Porth i asesu ar gyfer amrywiaeth o brojectau.</li> <li>• Cynnig <b>llinell gyngor</b> fel pwynt cyswllt unigol i gynorthwyo staff a defnyddwyr gwasanaeth.</li> </ul>
<p><b>Offer sydd ar gael i asesu a monitro</b></p>	<p>Swm y budd-daliadau a hawliwyd (drwy Gronfa Ddata Cyngor Ariannol y Cyngor).</p> <p>Swm yr arbedion a wnaed gan y teulu am daliadau untro.</p> <p>Nifer y bobl a achubwyd rhag digartrefedd a chael eu taflu allan.</p>

### 3.5 Iechyd a Lles Meddwl

<p><b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b></p>	<p><b>Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl</b> – yn addysgu sut i adnabod arwyddion a symptomau cyflyrau iechyd meddwl a rhoi help cymorth cyntaf. Rhydd ddealltwriaeth well o’r materion sy’n effeithio ar ac yn perthyn i iechyd meddwl pobl, yn addysgu sgiliau ymarferol y gellir eu defnyddio bob dydd, gan gynnwys gallu adnabod arwyddion a symptomau problemau iechyd meddwl, ac annog hyder ymhlith cyfranogwyr wrth lywio pobl at gymorth priodol.</p> <p>Yn ystod 2019/20 bydd elfen Iechyd Meddwl Sylfaenol Teuluoedd Yn Gyntaf, a gyflawnir gain BIP Caerdydd a’r Fro yn cael ei datblygu ymhellach mewn partneriaeth ag uwch reolwyr yn y Bwrdd Iechyd. Mae’r BIP yn gweithio tuag at un porth Lles Emosiynol i bobl ifanc. Yn ystod 2019/20 mae cynlluniau i sefydlu cymorth o hyn o fewn y Porth Teuluol i sicrhau cysylltiad rhwng y porth Iechyd Meddwl Emosiynol a’r porth teuluol.</p>
<p><b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i’w gyflawni</b></p>	<p><b>ASSIST</b> – Hyfforddiant Sgiliau Cymwysedig Ymyrraeth Hunanladdiad, sy’n addysgu cyfranogwyr i adnabod arwyddion rhybudd hunanladdiad, ac yna’n creu cynlluniau i genfogi deiogelwch ar unwaith. Fe’i defnyddir yn helaeth gan ddarparwyr gofal iechyd, ond nid oes rhaid i gyfranogwyr gael hyfforddiant ffurfiol i ddod i weithdy. Mae’n helpu unigolion i ddeall y ffyrdd y gall agweddau personol a chymdeithasol effeithio ar farn ar hunanladdiad ac ymyriadau, rhydd canllawiau a chymorth cyntaf i rywun mewn perygl, mae’n helpu cyfranogwyr i adnabod elfennau allweddol cynlluniau diogelu rhag hunanladdiad gan gydlynu’r camau gweithredu i’w roi ar waith.</p> <p><b>SafeTALK</b> – hyfforddiant sy’n paratoi unrhyw un 15 oed neu’n hŷn, gyda phrofiad blaenorol ai peidio, i fod yn gynorthwy-ydd ymwybodol o hunanladdiad. Nod hyfforddiant fel cynorthwy-ydd ymwybodol o hunanladdiad SafeTALK yw galluogi unigolion i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symud y tu hwnt i dueddiadau cyffredin i fethu, diystyru neu osgoi hunanladdiad.</li> <li>• Adnabod pobl sy’n meddwl am hunanladdiad.</li> <li>• Rhoi camau TALK (Dweud, Gofyn, Gwrando a Chadw’n Ddiogel) ar waith i gysylltu rhywun sy’n ystyried hunanladdiad ag adnodd atal hunanladdiad.</li> </ul> <p>Gall cynorthwywyr â hyfforddiant SafeTALK adnabod signalau a gweithredu drwy gysylltu’r sawl sy’n cael trafferth ag adnoddau ymyrryd a all achub eu bywydau, fel gofawyr wedi’u hyfforddi gydag ASSIST. Mae cynorthwywyr hyfforddedig yn gweithio i greu cymunedau â llai o hunanladdiadau ynndynt ynghyd ag adnoddau ymyrryd i adnabod pobl a allai gyflawni hunanladdiad ac atal hynny. Bydd y sawl a hyfforddir yn dysgu sylwi ac ymateb i sefyllfaoedd lle maen nhw’n amau bod meddyliau hunanladdol yn digwydd, adnabod gwahoddiadau am help a symud y tu hwnt i’r duedd gyffredinol i fethu, diystyru neu osgoi.</p> <p><b>Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)</b> – therapi siarad a all helpu i reoli problemau drwy newid y ffordd rydym yn meddwl ac yn ymddwyn. Caiff ei ddefnyddio gan amlaf i drin gorbryder ac iselder, ond gall fod yn ddefnyddiol i broblemau iechyd meddwl a chorfforol eraill. Mae CBT yn seiliedig ar y cysyniad bod meddyliau, teimladau, synhwyrâu corfforol a gweithredoedd yn rhyng-gysylltiedig, ac y gall meddyliau a theimladau negyddol faglu unigolion mewn cylch niweidiol. Nod CBT yw helpu unigolion i ddelio â phroblemau gorlethol mewn ffordd fwy cadarnhaol drwy eu torri’n rhannau llai. Dangosir i unigolion sut i newid y patrymau negyddol hyn i wella’r ffordd y maen nhw’n ei deimlo. Mae’n delio â phroblemau cyfredol yn hytrach na chanolbwyntio ar y gorffennol. Mae’n edrych am ffyrdd ymarferol o wella cyflwr meddwl bob dydd. Nod therapi yn y pen draw yw dysgu unigolion i roi’r sgiliau</p>

	<p>ar waith bob dydd, gan eu helpu i reoli problemau a'u stopio rhag cael effaith negyddol hyd yn oed ar ôl i gwrs o driniaeth ddod i ben.</p> <p>Mae gan Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd ddau Ymgynghorydd Lles Emosiynol Teuluol a 2 Ymgynghorydd Camddefnyddiol Sylweddol i roi cyngor a chymorth arbenigol.</p>
<b>Offer sydd ar gael i asesu a monitro</b>	<p>Swm y budd-daliadau a hawliwyd (drwy Gronfa Ddata Cyngor Ariannol y Cyngor).</p> <p>Swm yr arbedion a wnaed gan y teulu am daliadau untro.</p> <p>Nifer y bobl a achubwyd rhag digartrefedd a chael eu taflu allan.</p>

### 3.6. Addysg a Gofal Plant

Addysg yw un o'r llwybrau sicraf allan o dlodi. Noda Uchelgais Prifddinas Caerdydd ein bod yn ymrwymedig i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau mewn bywyd ac y byddwn yn bwrw ati o ddifrif i sicrhau na chaiff unrhyw blentyn ei adael ar ôl. Ffactor allweddol wrth ddatblygu Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd fydd cefnogi teuluoedd i:

- Ddeall pwysigrwydd addysg.
- Sut y gallant gefnogi eu dysgu nhw a'u plentyn a meithrin uchelgais.
- Annog presenoldeb da ac ymgysylltu/cyfraniad yn yr ysgol.

<b>Gwybodaeth ategol ofynnol</b>	<p>Byddai meddu ar wybodaeth gadarn o system a phrosesau Addysg Caerdydd yn galluogi ymarferwyr i gefnogi rhieni sydd â phryderon ynghylch mynediad eu plentyn at neu eu rhan mewn addysg a bywyd yr ysgol. Bydd angen i hyn gynnwys y canlynol (er bod mwy o elfennau):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dealltwriaeth o gyfrifoldebau awdurdodau lleol, y bwrdd iechyd, ysgolion a lleoliadau addysgol eraill, o ran plant a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY).</li> <li>• Dealltwriaeth o brosesau derbyn i ysgolion.</li> <li>• Dealltwriaeth o'r polisiau a'r ddeddfwriaeth ar bresenoldeb yn yr ysgol a sut i gefnogi plant a rhieni wrth fodloni'r gofynion hyn.</li> <li>• Gwybodaeth am ystod y gwasanaethau cymorth sy'n gweithio gydag ysgolion gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gwasanaethau Ieuencid</li> <li>❖ Addysg nad yw yn yr ysgol (EOTAS)</li> <li>❖ Y Gwasanaeth Lles Addysg</li> <li>❖ Plant sy'n Derbyn Gofal mewn Addysg</li> <li>❖ Tîm Gwaith Achos Anghenion Addysgol Arbennig</li> <li>❖ Gwasanaeth Seicolegydd Addysgol</li> <li>❖ Gwasanaethau Tiwtora</li> <li>❖ Gwasanaeth Seicolegydd Addysgol</li> <li>❖ Addysg ddewisol yn y cartref</li> <li>❖ Gwasanaeth Cynhwysiant y Blynyddoedd Cynnar</li> <li>❖ Tîm Cynhwysiant Anabled</li> <li>❖ Timau Nam ar y Golwg, Nam ar y Clyw a Nam Amlsynhwyaidd</li> <li>❖ Anghenion Llefared, Iaith a Chyfathrebu</li> <li>❖ Tîm Iechyd a Lles Emosiynol</li> <li>❖ Tîm Cymorth Awtistiaeth</li> <li>❖ Tîm Cymorth Llythrennedd a Rhifedd</li> </ul> </li> </ul> <p>Gall ymarferwyr roi cyngor ar y Cynnig Gofal Plant i blant yn y blynyddoedd cynnar a'u hatgyfeirio at y Tîm Cynnig Gofal Plant. Rhydd Cynnig Gofal Plant Cymru gyfanswm o 30 awr</p>
----------------------------------	--

	<p>yr wythnos o addysg Feithrin Cyfnod Sylfaen a gofal plant a ariennir, a 30 awr o ofal plant â ariennir am 9 wythnos y tu allan i'r tymor, i rieni cymwys sy'n gweithio a gyda phlant 3-4 oed. Gall plant cymwys fanteisio ar yr elfen gofal plant o'r Cynnig o ddyddiad dechrau eu haddysg Feithrin Cyfnod Sylfaen, hyd at y mis Medi canlynol yn dilyn eu pen-blwydd yn bedair oed pan fyddant yn dechrau addysg llawn amser.</p>
<p><b>Cyngor, Cymorth ac Ymyriadau i'w gyflawni</b></p>	<p><b>Y Dull Ffynnu</b> – wedi'i fabwysiadu gan nifer o ysgolion Caerdydd, yn aml ar y cyd â darpariaeth maethu. Byddai unrhyw ymarferwyr â hyfforddiant teulu yn dda i'r dull hwn. Rhydd ffordd o weithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n cefnogi'r datblygiad cymdeithasol ac emosiynol gorau. Hefyd, gall weithio wedi'i dargedu â phlant a phobl ifanc a allai fod wedi cael profiadau bywyd anodd i'w hail-gynnwys mewn bywyd a dysgu.</p> <p><b>Theraplay</b> – wedi'i fabwysiadu gan lawer o ysgolion Caerdydd, yn aml ar y cyd â darpariaeth maethu. Byddai unrhyw ymarferwyr hyfforddedig yn dda i'r dull hwn. Mae'n therapi plant a theulu i feithrin a gwella ymlyniad, hunan-barch, ymddiriedaeth mewn eraill, ac ymgysylltu llawen. Mae'n seiliedig ar batrymau naturiol rhyngweithio chwaraeus ac iachus rhwng rhiant a phlentyn ac yn bersonol, corfforol ac yn hwyliog. Canolbwyntia ar bedair nodwedd allweddol mewn perthnasau rhwng rhieni a phlant: Strwythur, Ymgysylltu, Meithrin a Herio. Mae'r sesiynau'n creu cysylltiad actif, emosiynol rhwng y plentyn a'r rhieni neu ofalwyr maeth, yn arwain at newid safbwynt o'r hunan fel rhywun cariadus sy'n haeddu perthnasau cadarnhaol a boddhaus. O ran triniaeth, mae'r ymarferydd Theraplay'n arwain y rhiant a'r plentyn drwy gemau chwaraeus, hwyliog, sy'n herio'u datblygiad, a gweithgareddau mwyn, maethol. Mae ymdrin â'i gilydd megis yn helpu'r rhiant i reoleiddio ymddygiad y plentyn a chyfleu cariad, llawenydd a diogelwch i'r plentyn. Mae'n helpu i blentyn deimlo'n ddiogel, wedi'i ofalu amdano, wedi'i gysylltu ac yn haeddiannol.</p>
<p><b>Offer sydd ar gael i asesu a monitro</b></p>	

## 4.0 Gwybodaeth Ategol

Bydd angen i bob tîm yn Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd feddu ar wybodaeth weithredol o'r ddeddfwriaeth berthnasol a llwybrau i amrywiaeth helaeth o wasanaethau lleol allweddol.

### 4.1 Deddfwriaeth

Bydd angen i ymarferwyr deimlo'n hyderus wrth ddeall y fframwaith cyfreithiol y maen nhw'n gweithredu ynddo a goblygiadau newidiadau cyfredol ac yn y dyfodol i ddeddfwriaeth ar arfer. Gellir cysylltu hyn ag Adolygiad IPC Caerdydd sy'n nodi'r dystiolaeth gynyddol y gallai gwasanaeth effeithiol gynnwys atgoffa gwarcheidwaid cyfreithiol o'u dyletswyddau cyfreithiol i bobl ifanc.

#### 4.1.1. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 am wella lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Bydd hyn yn sicrhau bod y cyrff cyhoeddus a restrir yn meddwl am weithredoedd hirdymor, gweithio'n well gyda phobl a chymunedau i atal problemau a gweithio'n gynaliadwy. Sefydlir Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru statudol i weithredu er budd cenedlaethau'r dyfodol, cefnogi cyrff cyhoeddus a gweithio i gyflawni nodau lles. Mae'r Ddeddf hefyd yn sefydlu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGCaU) i bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Mae'n rhaid i bob BGC wella lles economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol ei ardal drwy weithio i gyflawni'r nodau lles.

#### 4.1.2 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Daeth y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) i rym ar 6 Ebrill 2016. Mae'r Ddeddf yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella llesiant pobl y mae angen gofal a chymorth arnynt ac i drawsnewid Gwasanaethau Cymdeithasol yng Nghymru.

#### 4.1.3. CCUHP a Dull Hawliau'r Plentyn

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn gytundeb hawliau dynol gyda 54 erthygl sy'n cwmpasu pob agwedd ar fywyd plentyn gan nodi'r hawliau sifil, gwleidyddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol y mae gan bob plentyn ymhob hawl iddynt.

Mae hefyd yn egluro sut y mae'n rhaid i oedolion a llywodraethau gydweithio i sicrhau y gall pob plentyn fanteisio ar ei holl hawliau.

Mae gan bob plentyn hawliau waeth beth fo'i ethnigrwydd, rhywedd, crefydd, iaith, gallu neu unrhyw statws arall.

#### 4.1.4. Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011

Mae Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Llywodraeth Cymru i ystyried Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Daeth y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol i rym ar 25 Mai 2018, wedi'i gyfeirio at sefydliadau bach a chanolig eu maint, ac unigolion.

Bydd angen i bob aelod o staff feddu ar ddealltwriaeth o gyfrinachedd a rhannu gwybodaeth a rhoi'r egwyddorion ar waith wrth weithio gyda theuluoedd, pobl ifanc a phlant.



#### 4.1.6. Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015

Mae'r Ddeddfwriaeth yn mynd i'r afael â phob ffurf ar gam-drin seiliedig ar drais neu gam-drin rhywiol gan gynnwys cam-drin domestig, treisio, cam-drin rhywiol, ecsploetiaeth rywiol, Anffurfio Organau Cenedlu Benywod, a thrais a elwir 'ar sail anrhydedd' a phriodas dan orfod. Prif nod y ddeddfwriaeth yw gwella ymateb y sector cyhoeddus yng Nghymru i'r materion ac mae rôl Addysg yn rhan fawr o'r Ddeddf newydd. Gall Gweinidogion Llywodraeth Cymru bellach wneud rheoliadau sy'n ei wneud yn ofynnol i Awdurdodau Lleol adrodd ar sut maen nhw'n mynd i'r afael â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Trais Rhywiol o fewn ysgolion a hefyd adrodd unrhyw gamau a gymrir o fewn ysgolion. Un o'r prif fecanweithiau i gyflawni'r Ddeddf yw Fframwaith Hyfforddiant Cenedlaethol. Mae lefel ofynnol yr hyfforddiant yn dibynnu ar rôl person. Mae gan hyn oblygiadau i'r holl staff sy'n gweithio mewn ysgolion ac i'r sector cyhoeddus a gwirfoddol yng Nghaerdydd.

#### 4.1.7. Deddf Plant 1989 a 2004

Mae Deddf Plant yn gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol, llysoedd, rhieni ac asiantaethau eraill yn y DU, i sicrhau bod plant yn cael eu diogelu a bod eu lles yn cael ei hyrwyddo. Mae'n canolbwyntio ar y syniad mai teuluoedd sy'n gofalu am eu plant orau, ond mae hefyd yn gwneud darpariaethau ar gyfer achosion pan fo rhieni a theuluoedd ddim yn cydweithredu â chyrrff statudol. Mae'r Ddeddf bellach yn sail i'r rhan fwyaf o waith gweinyddol swyddogol a ystyrir yn ddefnyddiol i blant yn benodol dwyn â'r holl swyddogaethau llywodraeth leol ar les ac addysg plant ynghyd dan awdurdod statudol Cyfarwyddwyr Lleol Gwasanaethau Plant. Adranau 17 a 47 yn benodol yw'r sail i ddiogelu plant, gan hefyd amlinellu ein dyletswyddau i'n gofaluwr ifanc a phlant sy'n derbyn gofal.

Noda Adran 17 Deddf Plant 1989 mai dyletswydd gyffredinol pob awdurdod lleol yw diogelu a hyrwyddo lles plant yn ei ardal sydd mewn angen ac i'r graddau y bo'n gyson â'r dyletswydd honno hyrwyddo magwraeth plant o'r fath yn eu teuluoedd.

#### 4.1.8. Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol

Nod Deddf y Ddeddf Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) yw disodli'r Fframwaith Anghenion Addysgol Arbennig â system ddiwygiedig sy'n seiliedig ar Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY). Mae'r Ddeddf hon yn creu darpariaeth ar gyfer Cynlluniau Datblygu Unigol (CDUau) i'r holl bobl ifanc sydd ag ADY, gan ddod i derfyn â'r gwahaniaethu cyfredol rhwng ymyriadau a arweinir gan yr ysgol a datganiadau a gyhoeddir gan awdurdod lleol. Bydd hyn yn ei dro'n integreiddio'r trefniadau deddfwriaethol ar wahân sy'n bodoli i ddisgyblion mewn ysgolion a cholegau. Mae hyn yn ceisio gwella cydweithredu rhwng awdurdodau lleol a byrddau iechyd, gan sefydlu system decach gyda phwyslais ar osgoi anghytundeb a datrys gwrthdaro.

Câi gweithwyr proffesiynol/Ymarferwyr yn Cymorth a Chyngor i Deuluoedd Caerdydd fudd o ddeall y Ddeddf, sut mae'n gweithio yng Nghaerdydd a swyddogaethau'r Gwasanaethau Cynhwysiant ac Anabledd sydd ar gael.

## 4.2 Partneriaid Cyflawni Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd

Yn ogystal â'r gwasanaethau a rydd Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd mae timau arbenigol yng Nghaerdydd sy'n rhoi gwasanaethau a fydd yn ategu gwaith timau Cyngor A Chymorth I Deuluoedd Caerdydd.

Bydd angen i wybodaeth ategol ymarferydd gynnwys y llwybrau i amrywiaeth eang o wasanaethau lleol allweddol gan gynnwys (onod nid yn gyfyngiedig i) cam-drin domestig, iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau a rhianta.

### 4.2.1. Dewis Cymru

Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth ar-lein am les yng Nghymru. Rhydd y wefan ystod o wybodaeth am wasanaethau i blant, pobl ifanc ac oedolion. Hefyd, mae Dewis Cymru'n cynnwys cyfeiriadur adnoddau lle mae manylion sefydliadau a gwasanaethau cenedlaethol a lleol ar gael. O fewn Dewis mae gwybodaeth am ddarparwyr gofal plant cofrestredig lleol.

### 4.2.2. Tîm Integredig Cymorth I Deuluoedd Caerdydd a'r Fro

**Atgyfnerthu'r Gymuned a Hyfforddiant Teuluol (CRAFT)** – rhaglen sgiliau i bobl sy'n byw gyda neu'n cefnogi anwylyd â phroblem ag alcohol neu gyffuriau. Prif nodau CRAFT yw:

- Gwella ansawdd bywyd yr anwyliad;
- Lleihau'r defnydd o sylweddau gan yr anwylyd, a
- Chynnwys yr anwylyd mewn triniaeth.

Ar yr un pryd, mae CRAFT yn mynd i'r afael ag ymwrthedd i newid yr anwylyd. Mae CRAFT yn addysgu strategaethau ymddygiadol ac ysgogiadol i deuluoedd wrth rhyngweithiol â'u hanwylyd. Mae'r sawl sy'n mynychu'n dysgu e.e. pŵer atgyfnerthu cadarnhaol i sicrhau ymddygiad cadarnhaol (a'i dynnu'n ôl o ran ymddygiad dieisau) a sut i ddefnyddio sgiliau cyfathrebu cadarnhaol i wella rhyngweithio a sicrhau'r dylanwad mwyaf ganddynt. Yn benodol, mae CRAFT yn addysgu nifer o sgiliau, gan gynnwys:

- Deall sbardunau anwylyd wrth ddefnyddio sylweddau
- Strategaethau cyfathrebu cadarnhaol
- Strategaethau atgyfnerthu cadarnhaol – gwobrwyo diffyg defnydd
- Datrys problemau
- Hunanofal
- Rhagofalon trais domestig
- Cael anwylyd i dderbyn help

Cymharodd adolygiad systemataidd a metaddadansoddiad o bedwar prawf bychan ar hap yn UDA a Chanada effeithiolrwydd CRAFT â dulliau mwy traddodiadol. Cynyddodd dull CRAFT o weithio gydag anwyliad ymgysylltiad yr anwylyd mewn triniaeth yn sylweddol (67%) o'i gymharu â dullai Alcoholics Anonymous a Narcotics Anonymous (18%) (pedair astudiaeth) ac ymyriad Sefydliad Johnson (30%) (un astudiaeth). Gwnaeth y tri dull hefyd arwain at ryw faint o weithredu gwell o ran yr anwylyd 6 mis yn ddiweddarach. Y canlyniadau a fesurwyd oedd iselder, dicter, cydlyniant teuluol, hapusrwydd â pherthnasau a gwrthdaro teuluol. Roedd CRAFT yn effeithiol yn annibynnol ar y sylwedd a ddefnyddiwyd ac mae hefyd yn effeithiol wrth weithio gydag ystod o anwyliad gan gynnwys oedolion a phobl ifanc, gwŷr neu wragedd, partneriaid, rhieni, brodyr a chwirydd ac aelodau'r teulu.

#### 4.2.4. Gwasanaethau Rhianta Caerdydd

Nod Gwasanaeth Rhianta Caerdydd yw galluogi rhieni i wella eu gallu i rianta, drwy roi adnoddau i rieni ddatblygu eu sgiliau rhianta, hyder yn eu gallu i rianta, dealltwriaeth o ymddygiad a datblygiad y plentyn/person ifanc a'u perthynas a'r plentyn/plant. Caiff rhaglenni rhianta eu cynnal gan Wasanaethau Rhianta Caerdydd, ac mae modd rhoi hyfforddiant ymwybyddiaeth i weithwyr proffesiynol/ymarferwyr eraill fel bod cysondeb yn y neges sy'n cael ei rhoi i rieni, os bydd cwestiynau o ran rhianta'n codi wrth gynnal ymyriadau eraill. Gallai'r wybodaeth hon hefyd gefnogi'r atgyfeirio teuluoedd i Rianta'n briodol.

Mae Gwasanaeth Rhianta Caerdydd newydd gael ei sefydlu yn y Cyngor, ac mae rhai o'r ymyriadau a ddisgrifir isod yn actif, tra bod eraill wrthi'n cael eu datblygu.

Rhaglen	Disgrifiad
<b>Gro Brain (actif)</b>	<p>Mae'r Sefydliad Ymyrraeth Gynnar (EIF) wedi nodi'n ddiweddar bwysigrwydd rhaglenni a all wella diogelwch ymlyniad a rheoleiddio ymddygiad plant yn well.</p> <p>Mae Go Brain yn rhaglen 5 wythnos i rieni newydd ac sy'n disgwyl am eu babi (gyda babanod 0-12 mis oed) sy'n ystyried pwysigrwydd y cyfnod o esgor i fod yn ddwy oed pan fo'r sylfeini hanfodol ar gyfer iechyd a lles am oes yn cael eu gosod. Anogir rhieni i ddal ati â'r pethau da y maen nhw eisoes yn eu gwneud wrth gael cipolwg ar eu rôl yn natblygiad ymennydd babi, gan alluogi ysgogiad cryf i wneud newidiadau bach arwyddocaol i'w rhianta.</p> <p>Mae'r rhaglen yn ystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sut mae'r ymennydd yn gweithio</li> <li>• Datblygiad yr ymennydd yn y groth – gan gynnwys effeithiau defnyddio sylweddau a deiet, problemau iechyd a thrais domestig a strategaethau ymarferol i helpu wrth reoli straen.</li> <li>• Sut mae rhieni'n 'gwifro' ymennydd eu baban – gan helpu'r ymennydd i dyfu. <a href="#">Ymlyniad a'r ymennydd 'meddwl' ac 'emosiynol'</a>.</li> <li>• Rheoleiddio emosiynol – yr hormon straen cortisol a'r rhan y mae rhieni'n ei chwarae wrth helpu babanod i ymlacio.</li> </ul> <p>Rhaglen 4 sesiwn yr GroBrain; mae'r 5ed wythnos yn gyfle i gyflwyno'r cwrs ac yn cynnwys tyllino babanod.</p>
<b>Rhaglen Magu Plant Cysylltiadau Teuluol (actif)</b>	<p>Mae'r Rhaglen Magu Plant yn rhaglen 10 wythnos sydd am helpu oedolion i ddeall a rheoli eu teimladau a'u hymddygiad a bod yn fwy cadarnhaol a meithringar yn eu perthynas â'u plant a'i gilydd. Mae'n annog agwedd at berthnasau sy'n rhoi i blant ac oedolion ddechrau emosiynol iach yn eu bywydau a'u dysgu.</p> <p>Datblygwyd y Rhaglen Magu Plant gan y seicolegydd plant o UDA Dr Stephen J Bavolek yn y 1970au. Ymchwiliodd i berthnasau camweithredol a cham-driniol mewn teuluoedd; nododd bedwar patrym ymddygiadol tarfol gan rieni a datblygodd y Rhaglen i fynd i'r afael â'r rhain.</p> <p>Dyfarnwyd Nod Ansawdd CANparent i'r Rhaglen Magu Plant, sy'n sicrhau bod sefydliadau sy'n cynnal dosbarthiadau rhianta cyffredinol yn seiliedig ar dystiolaeth, yn</p>

	<p>cael eu monitro a'u gwerthuso i wella perthnasau plant / oedolion i wneud gwahaniaeth cadarnhaol.</p>
<p><b>Cryfhau Teuluoedd (actif)</b></p>	<p>Mae Rhaglen Cryfhau Teuluoedd i rieni a'u plant 10-14 oed i'w mynychu â'i gilydd o ran lefelau angen penodol a chyffredinol. Nodau'r rhaglen yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwella ffactorau diogelu a lleihau ffactorau risg drwy gyflawn'r themâu craidd sy'n ymwneud yn benodol â materion sy'n wynebu pob teulu â phlant 10-14 oed;</li> <li>• Helpu teuluoedd i gyfathrebu a gwella hyder yn eu sgiliau rhianta;</li> <li>• Helpu pobl ifanc yn ystod y cyfnod pontio a rhoi sgiliau iddynt i atal pwysau gan gyfoedion;</li> <li>• Helpu rhieni i osod ffiniau.</li> </ul> <p>Mesurwyd llwyddiant y rhaglen mewn nifer o RCTau annibynnol yn UDA, a ddynododd ganlyniadau hirdymor cadarnhaol gan gynnwys llai o ddefnydd o sylweddau, llai o agwedd ymosodol a bygythiol a phresenoldeb ac academeg gwell yn yr ysgol.</p>
<p><b>Rhianta 1:1 a Arweinir gan Seicoleg (actif)</b></p>	<p>Mae'r gwasanaeth rhianta 1:1 a arweinir gan seicoleg i rieni a fyddai'n cael budd o lefel bwrpasol, uwch o gymorth yn nhri phrif faes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• creu ymlyniadau diogel</li> <li>• gwella ymddygiad cadarnhaol</li> <li>• hyrwyddo datblygiad plant.</li> </ul> <p>Caiff ymyriadau eu llywio gan seicoleg ac yn gyfyngedig i 6-10 wythnos. Mae'r gwasanaeth yn defnyddio sgiliau cwnsela, dulliau sy'n seiliedig ar atebion a dulliau cyfweld ysgogiadol i ymgysylltu â theuluoedd a rhoi ar waith theori seicolegol yn ystod ein hymyriadau i helpu rhieni i wneud newidiadau yn y tri phrif faes uchod. Caiff ymyriad ei ffurfio a'i oruchwylio dan arweiniad Seicolegydd Addysg a'i gynnal gan ymarferwyr rhianta medrus.</p> <p>Mae ymyriadau rhianta Ymlyniad/Perthnasau'n canolbwyntio ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu rhieni i ddeall datblygiad cynnar yr ymennydd, effeithiau straen tocsig a phwysigrwydd ymlyniad diogel i feithrin lles a gwydnwch ymhlith plant.</li> <li>• Creu ymlyniadau diogel drwy rhianta call, sensitif a chytbwys.</li> <li>• Helpu rhieni i reoleiddio ymddygiad eu plant.</li> <li>• Helpu plant i wella o drawma perthynas neu PPN</li> </ul> <p>Mae ymyriadau ymddygiad rhianta'n canolbwyntio ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deall ymddygiad fel cyfathrebu.</li> <li>• Deall ffynhonnell emosiynol ymddygiadau problemus.</li> <li>• Cynhesrwydd mawr a meithrin ynghyd â strategaethau rheoli ymddygiad priodol.</li> <li>• Pennu ffiniau a datrys problemau.</li> <li>• Ffiniau clir a chyson.</li> <li>• Hyrwyddo disgyblaeth ynghyd ag adfer perthnasau.</li> </ul>

	<p>Mae ymyriadau datblygiadol rhianta'n canolbwyntio ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu rhieni i chwarae, rhyngweithio a chefnogi eu plentyn yn unol â cham datblygiadol y plentyn (h.y. oedran emosiynol, datblygiadol a chymdeithasol).</li> </ul>
<b>Triple P (yn cael ei datblygu)</b>	<p>Mae adolygiad IPC Caerdydd yn rhestr Triple P (0-16) fel enghraifft o raglen cymorth cynnar seiliedig ar dystiolaeth wrth fynd i'r afael â'r anghenion hyn o ran teuluoedd â phlant iau.</p> <p>Mae Rhaglen Rhianta Cadarnhaol Triple P yn rhaglen rianta seiliedig ar dystiolaeth sydd â'r nod o roi strategaethau ymarferol i rhieni i'w helpu i feithrin perthnasau cryf, datblygu rheoleiddio ymddygiadol ac emosiynol eu plant yn hyderus, ac atal problemau rhag datblygu. Gall ymyriadau gael eu rhoi mewn grŵp neu'n unigol i rhieni plant hyd at 12 oed neu 12-16 oed. Bydd yr ymyrraeth a roddir yn dibynnu ar angen teulu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grŵp – pum sesiwn grŵp ac ymarfer gartref gyda chymorth ymarferydd.</li> <li>• Triple P Safonol – 10 sesiwn unigol ag ymarferydd lle mae rhieni'n pennu eu nodau eu hunain ac yn gweithio allan y newidiadau yr hoffent eu gweld yn ymddygiad eu plentyn.</li> </ul>
<b>Rhieni fel Partneriaid (yn cael ei datblygu)</b>	<p>Mae Rhieni fel Partneriaid yn gwrs i gefnogi cyplau neu gyd-rhieni wrth atgyfnerthu eu perthynas â'i gilydd, fel eu bod yn teimlo y gallant wynebu'r pethau da a drwg mewn bywyd. Mae gan Rhieni fel Partneriaid hanes o:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwella perthynas a chyfathrebu rhwng cyd-rhieni</li> <li>• Cryfhau perthnasau teulu a gwella lles a llwyddiant y plentyn</li> <li>• Rheoli heriau a straen bywyd teuluol</li> <li>• Lleihau gwrthdaro ym mherthynas rhieni</li> </ul> <p>Aiff grwpiau o gyplau i 16 sesiwn ddwyawr a roddir gan gydymarferwyr gwrywaidd a benywaidd. Mae pob cyfarfod grŵp yn dechrau gyda chyflwyniad meddwl agored, ac yna agenda sy'n canolbwyntio ar un o bum agwedd allweddol bywyd yn y model diogelu-risg gweithredu teuluol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Addasu unigol rhieni</li> <li>• Ansawdd perthynas cwpl</li> <li>• Ansawdd perthynas yn nheuluoedd tarddu rhieni</li> <li>• Ansawdd perthynas rhieni â'r plentyn</li> <li>• Cydbwysedd rhwng straen bywyd a chynorthwyon cymdeithasol</li> </ul> <p>Elfen o'r rhaglen yw ceisio gwella canlyniadau plant drwy wella ansawdd perthynas y rhieni. Mae ganddi dystiolaeth o effaith gadarnhaol fyrdymor ar ganlyniadau plant drwy o leiaf un gwerthusiad trylwyr.</p>
<b>Y Blynyddoedd Rhyfeddol (yn cael ei datblygu)</b>	<p>Cyfes o raglenni cydblethol seiliedig ar dystiolaeth i rhieni, plant ac athrawon a gefnogir gan dros 30 mlynedd o ymchwil. Y nod yw atal a thrin problemau ymddygiadol pobl ifanc a hyrwyddo'u gallu cymdeithasol, emosiynol ac academaidd.</p> <p>Caiff Rhaglenni Rhianta eu cynnal yn ôl oedran: 0-12 mis; 1-3 blynedd; 3-6 blynedd a 6-12 mlynedd. Mae sesiynau grŵp yn canolbwyntio ar gryfhau rhyngweithio rhwng y</p>

	rhieni a'r plant, meithrin perthnasau, lleihau disgyblu caled, a meithrin gallu rhieni i hyrwyddo datblygiad cymdeithasol, emosiynol ac iaith plant.
--	--

#### 4.2.5. Gwasanaethau a Gomisiynir Teuluoedd Yn Gyntaf

Rhaglen a Darparwr	Disgrifiad
<b>Cymorth Teuluol sy'n seiliedig ar Wirfoddolwyr</b>  (Home Start Caerdydd)	<p>Rhydd Home Start gymorth drwy fentoriaid gwirfoddol i bobl mewn angen. Mae'r cymorth lefel is hwn i deuluoedd â babanod newydd sy'n cael trafferth ymdopi, yn gweithio'n agos gydag Ymwelwyr Iechyd i gytuno ar drefniadau atgyfeirio.</p> <p>Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar a gweithio'n holistig gyda'r teulu cyfan, gan eu cefnogi i wneud dewisiadau a gwella eu gallu i fodloni anghenion eu plant.</p> <p>Yn ystod 2019/20 bydd angen cryfhau'r cysylltiadau rhwng y rhaglen hon a'n rhaglen Rhianta Caerdydd gyfan i sicrhau bod y negeseuon a roddir i ddefnyddwyr gwasanaeth yn gyson, yn unol â Rhowch Amser Iddi Rhianta.</p>
<b>Gwasanaeth Lles Teuluoedd</b>  (Barnardos)	<p>Mae'r Gwasanaeth Lles Teuluoedd yn rhoi ymyriadau ar sail tystiolaeth i deuluoedd ac unigolion yn y teuluoedd hynny sydd angen llawer o gymorth o ran eu hiechyd a'u lles emosiynol. Ond maen nhw'n is na lefel ofynnol ymyriadau gan y gwasanaethau statudol. Drwy ddefnyddio dulliau systematig mae'r gwasanaeth yn cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd i ddatblygu sgiliau ymdopi ar gyfer problemau emosiynol anodd a phroblemau â straen drwy feithrin gwydnwch a chryfhau perthnasau gan wella'r ffordd mae'r teulu'n gweithio.</p> <p>Wedi'i chynnal drwy ymyriadau therapiwtig unigol fel cwnsela, therapi chwarae, therapi teulu a gweithdai ar themâu penodol sy'n trafod pynciau fel colled, trawma a phrofedigaeth, mae'n rhoi arlwy 'craidd' cadarn a'r hyblygrwydd i gynnal pecynnau ymyrraeth gwirioneddol bwrpasol.</p> <p>Rhydd y gwasanaeth gymorth dwys i deuluoedd sy'n ceisio lloches neu'n ffoaduriaid a gall teuluoedd ag aelodau anabl o'r teulu fanteisio arno.</p> <p>Mae ymyriadau'n canolbwyntio ar y person ac yn destun adolygu a gwerthuso parhaus, gan fesur effaith ac effeithiolrwydd i ddefnyddwyr gwasanaeth. Mae'r gwasanaeth yn helpu unigolion i wneud gwaith teuluol uniongyrchol neu fynd ar weithdai. Mae'n cyfuno ymyriadau unigol a grŵp i fodloni anghenion penodol unigolion a'r teulu.</p> <p>Arweinir y gwasanaeth hwn gan arweinydd clinigol systematig a rheolwr tîm sy'n cynnwys brysbennu ac asesu a rhaglen 6 sesiwn gychwynnol sydd yna'n cael ei hadolygu i wybod a yw'n effeithiol, ac ar ddiwedd y chweched sesiwn gwneir cynllun gadael sy'n sicrhau pecyn mwy holistig o gymorth gyda chanlyniadau tymor hwy gwell a chynaliadwy i deuluoedd.</p>
<b>Gwasanaeth Cymorth Ieuentid</b>	Mae'r Gwasanaeth Cymorth Ieuentid yn cynnal proses gydlynol i gyflawni a chytuno ar ymyriadau a chymorth yn seiliedig ar anghenion. Caiff ei ddarparu drwy'r gwasanaeth ieuentid o fewn Cyngor Caerdydd. Mae'r dull wedi'i alinio â llwybrau strategol a

<b>(Cyngor Caerdydd)</b>	ddatblygwyd fel rhan o'r Fframwaith Cynnydd Ieuenctid. Ategir y gwasanaeth hwn drwy ddefnyddio Proffil Asesu Bregusrwydd (PAB) mewn ysgolion i weithio gyda'r sawl dan 16 oed a gyda Gyrfa Cymru gyda'r rhai dros 16 oed. Mae'r project yn cynnwys nifer o elfennau.
<b>Cwricwlwm am Oes</b>	<p>Wrth drafod gyda defnyddwyr gwasanaeth drwy Arolwg Gwneud Eich Marc nodwyd cwricwlwm am oes fel angen allweddol gan bobl ifanc yng Nghaerdydd. Y meysydd a nodwyd oedd iechyd a lles emosiynol, perthnasau cadarnhaol, lleihau ymddygiad cymryd rhan a sgiliau i fyw.</p> <p>Y bwriad yw ychwanegu gwerthu a gwella cysylltedd gwasanaethau sydd eisoes yn cael eu rhoi gan y cyngor a'r trydydd sector. Dull seiliedig ar hawliau yw hwn, sy'n ffurfio rhan fawr o ymrwymiad Caerdydd i fod yn ddinas sy'n dda i blant.</p>
<b>Mentora Ieuenctid (cyn 16 oed)</b>	Mae tîm Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd yn cynnal y gwaith wedi'i dargedu hwn gyda phobl ifanc 11-16 oed yng Nghaerdydd. Mae Mentoriaid Ieuenctid yn cefnogi'r bobl ifanc hynny sydd yn y perygl mwyaf o symud oddi wrth addysg, fel y nodir drwy'r PAB
<b>Cymorth Ieuenctid Ôl 16 oed</b>	<p>Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnwys cymorth lleol ar draws y ddinas, a datblygu darpariaeth ieuenctid yng nghanol y ddinas a fydd yn siop un stop a fydd yn galluogi pobl ifanc sy'n ymddangos gydag amrywiaeth o anghenion wedi'u nodi gan ymarferwyr rheng flaen drwy ddefnyddio Gwasanaeth Rheoli Gwybodaeth.</p> <p>Ymhlith y materion a nodwyd gan ymarferwyr ieuenctid mae Digartrefedd, camddefnyddio sylweddau, iechyd rhywiol a mynediad i addysg, hyfforddiant a chyflogaeth.</p>
<b>Project Perthnasoe dd Iach (YMCA Caerdydd)</b>	<p>Mae'r project Perthnasau Iach yn cynnal ymyriadau ar sail tystiolaeth sy'n galluogi pobl ifanc i greu perthnasoedd cadarnhaol a chynnal iechyd rhywiol da.</p> <p>Mae'r gwasanaeth yn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cynnal sesiynau cymorth penodol unigol a grŵp i bobl ifanc sydd mewn perygl o ran perthnasoedd iach a hawliau a chyfrifoldebau o ran ymddygiad rhywiol gan gynnwys cyngor ar iechyd rhywiol, sy'n dilyn arfer gorau;</li> <li>• Rhoi hyfforddiant a chynghor i weithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn ysgolion ac yn y gymuned fel y gallant roi cymorth priodol o safon i bobl ifanc ac i sicrhau y gall pobl ifanc gael gafael ar gyngor a gwybodaeth arfer gorau o ran iechyd ac ymddygiad rhywiol;</li> <li>• Cydweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill i sicrhau y gall pobl ifanc ddefnyddio gwasanaethau sy'n briodol i natur a lefel eu hanghenion.</li> </ul> <p>Mae'r gwasanaeth yn gweithio'n agos gyda thîm Iechyd Y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro wrth gynnal sesiynau ar y cyd mewn ysgolion a lleoliadau ieuenctid lle y bo'n bosibl. Gwnaed llawer o waith yn cysylltu projectau iechyd megis Switched On i gynnal sesiynau Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Rhywiol ar y cyd.</p>
<b>Gwasanaeth</b>	Rhydd y Gwasanaeth Gwybodaeth Ieuenctid wybodaeth electronig ar wasanaethau i bobl ifanc yng Nghaerdydd drwy'r wefan i bobl ifanc theSprout.co.uk. Rhydd The Sprout wybodaeth am wasanaethau sydd ar gael drwy ddarpariaeth Teuluoedd Yn Gyntaf ac mae'n gweithio gyda phobl ifanc i gyd-lunio gwybodaeth hygyrch.



<p><b>Gwybodaeth leuentid</b></p> <p><b>(PromoCymru)</b></p>	
<p><b>Gwasanaeth Cyfryngu Teuluol i Bobl Ifanc</b></p> <p><b>(Llamau)</b></p>	<p>Rhoi cefnogaeth i bobl ifanc sydd mewn perygl o fod yn ddigartref a'r sawl â phroblemau gyda'u perthnasau teuluol. Mae'r gwasanaeth yn cefnogi'r sawl sy'n chwilio am lety amgen yn ogystal â helpu pobl ifanc i ddychwelyd neu aros yng nghartref y teulu os yw'n bosibl.</p>
<p><b>Tîm o Amgylch y Teulu (Anabledd)</b></p>	<p>Gwasanaeth gwybodaeth, cyngor ac asesu sy'n nodi anghenion ac yn rhoi gweithiwr allweddol i deuluoedd i gydlynu pecynnau gofal a nodi gwasanaethau a allai fod o fudd i deuluoedd pan fo anabledd yn brif fater. Mae'r tîm hwn yn gweithio mewn partneriaeth ag ystod o wasanaethau ledled y ddinas. Mae'r gwasanaeth yn cynnal cymorth galw heibio a boreau coffi i deuluoedd sy'n chwilio am wybodaeth ychwanegol wrth aros i gael gweithiwr allweddol wedi'i ddyrannu iddynt.</p> <p>Drwy'r Tîm o Amgylch y Teulu (Anabledd) gall teuluoedd fanteisio ar ystod o ddarpariaethau gan gynnwys rhaglenni rianta arbenigol. Mae hyn yn cynnwys rhaglen Cygnet, rhaglen rianta arbenigol i rieni i bobl ifanc ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig a Rhaglen Magu Plant. Fe'u cynigir yn unigol ac mewn grŵp.</p>
<p><b>Gwasanaeth leuentid Integredig Cathays</b></p>	<p>Mae <b>Gwasanaeth leuentid Integredig Caerdydd</b> yn cynnig darpariaethau i bobl ifanc ag anghenion ychwanegol. Yn eu plith mae gweithgareddau gwyliau ysgol a chymorth i bobl ifanc fanteisio ar gyfleoedd hyfforddiant a gwirfoddoli. Mae'n cynnal gweithdai thematig ynghyd â lleoliadau gwasanaeth yn ystod y dydd ac ar y penwythnos a gweithgareddau i bobl ifanc ag anableddau dysgu.</p>
<p><b>Better than a Booklet</b></p>	<p>Gwasanaeth pwynt cyswllt cyntaf sy'n cefnogi teuluoedd wrth iddynt gysylltu â gwasanaethau Iechyd Plant Cymunedol, i roi gwybodaeth a chyfeirio, a llwybr i asesu os oes angen sgysiau pellach ar anghenion.</p>