

Nodau

Nodau'r canllaw hwn yw:

- Rhoi dealltwriaeth i rieni o'r hyn y mae gwahanu ac/neu ysgariad yn ei olygu i blant.
- Rhoi rhai canllawiau i helpu rhieni i siarad â'u plant am eu penderfyniad i wahanu.
- Paratoi rhieni ar gyfer y problemau emosiynol ac ymddygiadol sydd weithiau'n dilyn chwalu perthynas.
- Awgrymu rhai syniadau ymarferol ar gyfer helpu plant i ymdopi yn dilyn gwahanu ac/neu ysgariad.
- Argymhell llyfrau a allai fod o gymorth - i rieni a phlant.

Cyflwyniad

Fel rhieni, rydym yn gobeithio adeiladu byd diogel a hapus i'n plant gael eu magu ynddo. Bydd colledion a siomedigaethau cyffredin mewn bywyd y gallwn helpu ein plant i ymdopi â nhw. Yn wir, mae plant yn datblygu trwy ddysgu wynebu profiadau anodd.

Pan fydd cynnwrf teuluol difrifol oherwydd bod rhieni yn gwahanu neu'n ysgaru, gallai fod yn anodd i rieni helpu eu plant yn y ffordd y byddent fel arfer, oherwydd eu bod yn cael trafferth â'u teimladau eu hunain o ddiicter, siom neu euogrwydd.

(Er symlrwydd, byddwn yn defnyddio'r term gwahanu i gynnwys ysgariad. I blant, mae problemau rhieni yn gwahanu yn debyg p'un a oeddent yn briod ai peidio)

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn ar gyfer rhieni i'w helpu i feddwl am ffyrdd y gallant helpu eu plant ymdopi pan fyddant yn gwahanu. Mae gwahanu rhieni yn effeithio ar bron i chwarter y plant yn y DU. Dyma'r digwyddiad bywyd trawmatig mwyaf cyffredin a brofir yn ystod plentynod. Mae'n un o'r digwyddiadau mwyaf dirdynol i oedolion a phlant.

Er na allwch ddileu problem gwahanu ar gyfer eich plentyn, mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch plentyn.

Torri'r newyddion

Mae llawer o gyplau yn poeni am sut maent am ddweud wrth blant am eu penderfyniad i wahanu. Maent eisiau dod o hyd i ffordd o dorri'r newyddion mor ddigynnwrf â phosibl. Oherwydd ei fod yn beth mor anodd i'w wneud, maent yn debygol o'i ohirio cyhyd ag y bo modd. Fodd bynnag, mae'n anochel y bydd plant yn sylwi ar newidiadau yn hwyliau eu rhieni, yn clywed sylwadau a dadleuon, neu'n clywed am y gwahanu gan rywun arall. Mae straen byw gyda rhieni sydd ar fin gwahanu hefyd yn effeithio ar blant. Maent yn sensitif i'r tensiynau, hyd yn oed os ceisir sicrhau nad yw anghytundebau'n cael eu gwyntyllu o'u blaenau. Mae'r ansicrwydd ynghylch eu dyfodol yn debygol o fod yn fwy anodd ymdopi ag ef na chlywed y gwir. Mae'n bwysig, felly, unwaith y bydd penderfyniad i wahanu wedi'i wneud, bod plant yn cael gwybod cyn gynted â phosibl.

Nid oes unrhyw reolau sicr a phendant ynglŷn â thorri'r newyddion. Fodd bynnag, gall yr awgrymiadau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Esboniwch, ar lefel y gall y plentyn ei deall, pam nad yw mami a dadi yn hapus yn byw gyda'i gilydd bellach, ac y byddant yn dod ymlaen yn well os ydynt yn byw ar wahân.
- Cydnabyddwch pa mor ofidus yw'r newyddion hyn, a gadewch i blant wybod bod pob ymdrech wedi'i gwneud i osgoi hyn.
- Byddwch yn glir bod y penderfyniad yn derfynol.
- Os yw'n wir, gadewch i'r plant wybod eu bod wedi bod yn un o bleserau mwyaf y briodas/ perthynas.

- Os gallwch chi, ceisiwch fod wedi penderfynu ymlaen llaw gymaint o'r manylion ymarferol ag y gallwch, a gadewch i'ch plentyn wybod y manylion hyn.
- Peidiwch â bod ofn mynegi tristwch - bydd hyn yn rhoi neges bwysig i blant nad oes raid iddynt guddio eu teimladau.
- Rhowch rywfaint o reolaeth i blant trwy eu gwahodd i wneud penderfyniadau lle gallant (e.e. pa ddiwrnod y byddent yn ymweld â mam/dad), ond peidiwch â rhoi baich penderfyniadau anodd arnynt, neu benderfyniadau sy'n gwneud iddynt deimlo'n annheyrngar.
- Dywedwch wrth blant dro ar ôl tro nad yw'n golygu bod dad/mam wedi rhoi'r gorau i'w caru, dim ond oherwydd nad ydynt yn byw yn y cartref teuluol.
- Rhowch ganiatâd i blant fynd ymlaen i garu'r ddau riant yn rhydd ac yn agored.
- Sicrhewch nhw gymaint o weithiau ag y mae angen iddynt glywed, nad nhw yw achos y chwalu.

Sut y gall eich plentyn weld pethau

Ar ôl i drawma'r gwahanu ddod i ben, gall rhai rhieni edrych ymlaen at ddechrau cyfnod newydd yn eu bywyd. O leiaf, bydd rhyddhad o'r straen o ansicrwydd ynghylch y dyfodol. Fodd bynnag, mae'n annhebygol iawn y bydd plant yn gweld unrhyw fuddion. Efallai eu bod yn teimlo fel pe bai eu byd i gyd wedi chwalu. Mae'n bwysig i rieni geisio deall pethau o safbwynt y plant.

Ni ellir disgwyl i blant ddeall y manylion pam fod perthnasoedd anhapus yn dod i ben. I lawer, gall y gwahaniad deimlo fel eu bod wedi cael eu gadael. Gall y profiad fygwth eu hymddiriedaeth mewn perthnasoedd, ac efallai y byddant yn cwestiynu beth arall sy'n wirioneddol ddiogel yn y byd o'u cwmpas. Efallai y bydd plant iau yn arbennig yn ofni cael eu gadael yn llwyr. (Os gall dadi adael mami, yna efallai y gall mami fy ngadael i!).

Mae plant yn debygol o brofi teimladau o wadu. Efallai y bydd plant yn cynnal eu gobaith am amser hir y bydd eu rhieni'n dod yn ôl at ei gilydd. Gall ymddygiad y rhiant ymddangos yn hunanol ac yn ddiangen i'r plentyn. Roedd y perthnasoedd teuluol yr oedd y plentyn wedi arfer iddynt wedi mynd, ond mae'r bobl eu hunain yn dal i fod o gwmpas yn byw bywydau gwahanol. Efallai eu bod yn teimlo'n gandryll gyda'r rhiant sydd wedi gadael am adael, ac yn gandryll gyda'r rhiant sy'n aros am fethu â chadw'r llall neu am gael gwared arnynt. Gall cymodi dros dro godi gobeithion plentyn, dim ond iddynt gael ei chwalu unwaith eto.

Yna gall eich plentyn deimlo cywilydd am y teimladau hyn, yn enwedig am deimlo'n ddig gyda'r rhieni pan fydd y rhieni'n amlwg mewn trallod hefyd. Efallai ei fod hefyd yn teimlo cywilydd bod hyn wedi digwydd i'w deulu ei hun; cywilydd nad oedd yn "dynfa" ddigon pwerus i gadw'r rhieni gyda'i gilydd.

Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n euog am deimlo'r holl bethau hyn, neu oherwydd na all eich helpu i deimlo'n well neu wneud pethau'n iawn. Efallai ei fod yn teimlo'n euog bod ganddo feddyliau neu ddymuniadau sy'n ymddangos yn annheyrngar, (e.e. "Hoffwn pe allwn i siarad â dadi bob dydd ar y ffôn.") Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n euog ei fod yn gyfrifol am achosi i chi wahanu. (e.e. "Pe na bawn i wedi bod yn ddrwg, byddai dadi wedi aros... "). Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n rhoi gwybod i'ch plentyn nad ef/hi sy'n gyfrifol am y ffaith eich bod wedi gwahanu. Mae oedolion yn gwneud penderfyniadau na all plant eu deall.

Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo mai ef/hi sy'n cael ei wrthod. Mewn ffordd, gall y gwahaniad hwn fod yn anoddach na phrofedigaeth oherwydd bod y rhiant yn dal yn fyw, ac yn byw bywyd gwahanol.

Mae'ch plentyn yn debygol o brofi rhai neu'r cyfan o'r teimladau hyn ar wahanol adegau ac weithiau i gyd ar yr un pryd! Afraid dweud, mae hwn yn amser dryslyd iawn i'ch plentyn.

Sut fydd fy mhientyn yn ymateb?

Oherwydd bod pob plentyn yn wahanol, nid oes unrhyw ffordd o wybod sut y bydd yn ymateb i'r newyddion bod ei rieni'n gwahanu. Efallai y bydd rhai plant yn gweithredu fel pe na bai dim wedi newid, gall eraill ddangos ymateb eithafol ar unwaith.

Efallai y bydd rhai plant yn ymddwyn yn wahanol mewn gwahanol leoliadau (e.e. gartref, yn yr ysgol, gyda neiniau a theidiau). Mae ymchwil yn awgrymu bod plant o wahanol oedrannau yn debygol o ymateb mewn gwahanol ffyrdd.

Mae'r canlynol yn sylwadau cyffredinol, ond gallent fod yn ddefnyddiol wrth baratoi rhieni ar gyfer yr hyn sydd i'w ddisgwyl:

Plant o dan 5 oed

Mae plant cyn-ysgol fel arfer yn ymddangos yn drist ac yn ofnus pan fydd eu rhieni'n gwahanu. Efallai y byddant yn swmian ac yn troi'n fwythlyd a dibynnol. Nid yw ofnau amser gwely, a ffantasiau am rieni yn marw, yn anghyffredin. Efallai y byddant yn dechrau gwlychu'r gwely pan fyddant wedi bod yn sych. Efallai y byddant yn dangos amharodrwydd mawr i'ch gadael ac yna strancio pan ddaw'n amser dychwelyd. Efallai y byddant yn gwrthod cael eu gadael ar eu pennau eu hunain, am funud hyd yn oed. Mae plant cyn-ysgol yn aml yn mynegi ymddygiad ymosodol tuag at blant eraill, ac yn ffraeo gyda brodyr a chwiorydd.

Plant oed ysgol

Gyda phlant oed ysgol, erys tristwch, ond daw dicter yn fwy amlwg. Mae hyn fel arfer yn cael ei gyfeirio tuag at y rhieni - yn enwedig yr un y mae'r plentyn yn byw gyda hi (y fam fel arfer). Mae'n debygol y bydd y plentyn yn ei beio am bopeth sydd wedi digwydd. Ar y llaw arall, gellir delfrydu'r rhiant absennol. Mae'n anodd i'ch plentyn ddelio â'r gwrthdaro teyrngarwch y mae'r gwahaniad yn ei gynhyrfu. Efallai eu bod yn beio'u hunain ac yn teimlo eu bod yn anodd eu caru.

Plant cyn y glasoed

Mae plant cyn-glasoed yn tueddu i beidio â dangos eu teimladau. Mae celu yn beth cyffredin a gallant chwilio am ddiddanwch trwy chwarae a gweithgareddau eraill. Efallai y bydd yn anodd cael drwodd i blant yn yr oedran hwn - nid ydynt eisiau siarad am bethau oherwydd y boen a'r embaras maent yn ei deimlo. Unwaith eto, gall y plentyn ochri'n gryf ag un rhiant - weithiau i'r graddau ei fod yn gwrthod gweld y rhiant arall.

Glasoed

Gall pobl ifanc ymddangos yn isel eu hysbryd, a dewis 'optio allan' o fywyd teuluol. Mae'n gyffredin i ffrindiau ddod yn 'deulu' amgen, gan ddarparu ymdeimlad o berthyn, parhad a sefydlogrwydd.

Gall ymddygiad gwrthryfelgar gynnig cyffro i'r person ifanc, gan weithredu fel gwrthgyffur i'w dristwch. Efallai y bydd pryderon am eu perthnasoedd eu hunain, rhyw a phriodas ddod i'r amlwg

Efallai y bydd y gwahanu yn gwneud iddynt deimlo'n ansicr yn union pan eu bod eisiau dechrau ymwahanu eu hunain. Gallant ymateb trwy "ruthro i annibyniaeth" fel ffordd o beidio â wynebu'r hyn sydd wedi digwydd gartref, neu efallai eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu tynnu yn ôl i'r cartref i weithredu fel "rhiant benthyg" i weddill y teulu.

Beth bynnag fo oedran eich plentyn ar adeg ei wahanu, mae'n rhywbeth fydd yn parhau i droi yn ei feddwl wrth iddo dyfu i fyny. Mae anawsterau'n debygol o ailgodi ar adegau o newid ac ansicrwydd.

Beth arall y gall rhieni ei ddisgwyl?

Gall plant sy'n ei chael hi'n anodd dod i delerau â gwahaniad eu rhieni amlygu'r ymddygiadau canlynol:

Diymadferthedd

Gall y plentyn 'optio allan' o fywyd teuluol ac ysgol. Efallai y bydd yn torri ei hun i ffwrdd oddi wrth bawb, a thrwy wneud hynny 'amddiffyn' ei hun rhag cael ei frifo eto.

Ymosodedd

Gall y plentyn 'weithredu' ei deimladau mewnol o boen, drwgdeimlad neu ddryswch trwy daro allan ar y byd. Gall ddod yn ymosodol ar lafar ac yn gorfforol tuag at rieni, brodyr a chwiorydd, a gall fynd i drafferthion yn yr ysgol.

Dirprwy

Gall y plentyn chwilio am fam neu dad dirprwyol - ffrind i'r teulu neu athro, er enghraifft.

O ystyried y trawma y mae'r plentyn wedi'i brofi, mae'r ymddygiadau hyn yn 'normal' a dylid eu disgwyl. Os ydych chi'n cael trafferth rheoli'r ymddygiadau hyn, ffoniwch y Gwasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd a gofynnwch am gopi o'n llyfryn 'Rheoli ymddygiadau anodd'. Mae'n cynnwys rhywfaint o gyngor defnyddiol. Efallai y byddai'n ddefnyddiol hefyd siarad â'ch Ymwelydd Iechyd neu ag athro eich plant.

Erbyn diwedd y flwyddyn gyntaf ar ôl y gwahanu, mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau teimlo'n well, ac mae anawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn dechrau setlo. Wrth gwrs, nid yw hyn yn atal y boen rhag dychwelyd, yn enwedig ar achlysuron arbennig.

Fel yr hyn sydd yn eu hatgoffa o ddigwyddiadau a thraddodiadau teuluol, nad ydynt yn bosibl mwyach. Gall plant ei chael yn arbennig o anodd hefyd ymdopi â rhieni sy'n cychwyn ar berthynas newydd, neu ailbriodi.

Os yw'ch plentyn yn parhau i arddangos ymateb eithafol ar ôl blwyddyn, a'ch bod i raddau helaeth yn dilyn y cyngor yn y llyfryn hwn, efallai y byddai'n werth siarad â'ch Meddyg Teulu am bwy arall all helpu'ch teulu.

Beth Allwch Chi Ei Wneud i Helpu?

Bydd cymryd amser i ddeall eich plentyn yn eich helpu i ymateb i'w wahanol hwyliau, cwestiynau, ymddygiadau mewn ffordd sensitif. Mae rhai pethau eraill y gallwch chi eu gwneud i helpu.

Dyma rai awgrymiadau a allai helpu i leddfu'r boen:

- Ceisiwch gadw cymaint o agweddau ar fywyd eich plentyn yr un fath ag yr oeddent o'r blaen (e.e. ysgol, clybiau, amser gwely, rheolau tŷ, cyfeillgarwch ayb).
- Ceisiwch wneud ymweliadau cyswllt yn rhai rheolaidd a dibynadwy - mae'n help os ydynt ar yr un diwrnodau bob wythnos. Gallai cadw calendr y gall eich plentyn ei ddeall helpu i wneud pethau'n gliriach iddo.
- Cynnal perthynas mor gyfeillgar â phosib â'ch cyn-bartner - ceisiwch osgoi dadleuon pan fydd y plentyn yn bresennol. Mae angen cadw anghydfodau arian a threfniadau cyswllt fel materion oedolion. Efallai y bydd cyfryngu yn eich helpu yn hyn o beth. Mae'n bwysig iawn nad ydych chi'n siarad yn wael am eich cyn-bartner. Cofiwch ei fod yn dad neu'n fam i'r plentyn.
- Anogwch y plentyn i siarad yn gadarnhaol am ei riant, **peidiwch** â cheisio ei ddarbwylllo i gymryd ochrau, ysbïo, na gweithredu fel cyfrwng rhwng y ddau ohonoch.

- Rhowch sicrwydd parhaus o gariad a chefnogaeth - pan fydd geiriau'n methu, cyffyrddwch.
- Gadewch iddynt wybod nad hwy oedd yn gyfrifol am y chwalu.
- Rhowch amser a sylw iddynt, gwrandewch arnynt.
- Peidiwch ag annog eich plentyn i beidio â siarad am y gwahaniad - gadewch i'r plentyn rannu yn eich tristwch, ond nid eich chwerwder.
- Gadewch i'r plentyn barhau i fod yn blentyn - peidiwch â throi ato am gefnogaeth. Nodwch oedolion eraill a all eich cefnogi.
- Dywedwch wrth ysgol eich plentyn fel y gallant wneud lwfans ar gyfer ei ymddygiad a'i hwyliau.
- Caniatewch i'r plentyn fod ar ei ben ei hun yn ogystal ag amser gyda chi neu oedolion dibynadwy eraill.
- Ceisiwch labelu teimladau'r plentyn. Efallai nad oes ganddo'r geiriau i siarad am sut mae'n teimlo. Ceisiwch beidio â theimlo rhwystredigaeth oherwydd hyn. Bydd eich plentyn yn dysgu am deimladau wrth eich gwylio chi'n delio â'r sefyllfa.
- Byddwch yn ymwybodol o ddyddiau arbennig.
- Ceisiwch gadw disgyblaeth yn gyson wrth wneud rhai lwfansau ar gyfer y teimladau dryslyd. Nid yw'n helpu'ch plentyn i chi roi'r gorau i'r holl reolau. Bydd hyn yn gwneud iddo deimlo bod gormod wedi newid. Gadewch ychydig o ryddid i'ch plentyn pan fydd yn teimlo'n wael ond atgoffwch ef beth yw ymddygiad priodol, ac ymddygiad nad yw'n briodol.
- Ceisiwch fod yn ymwybodol o sut y gall eich hwyliau a'ch pethau chi eich hun gymylu'ch barn am ymddygiad eich plentyn. Efallai eich bod yn llai goddefgar o ymddygiad anodd oherwydd eich bod dan straen, a gallai hyn ennyn teimladau o euogrwydd a phryder ynoch chi.
- Efallai bod gwahanu yn cynrychioli cychwyn newydd i chi. Efallai na fydd eich plentyn yn teimlo hyn o gwbl. Rhowch amser iddo addasu cyn cyflwyno rhywbeth neu rywun newydd i ymdopi ag ef.

Os oes gennych berthynas newydd eisoes, gallai fod yn haws os byddwch yn cynnal hon pan nad yw'ch plentyn o gwmpas, os yn bosibl. Fel arall, efallai y bydd eich plentyn yn teimlo mai ef yw'r unig un sy'n dioddef canlyniad y berthynas flaenorol.

- Os bu trais yn eich perthynas flaenorol, mae angen i'ch plentyn wybod sut y bydd yn ddiogel. Efallai y bydd yn anodd i chi wneud hyn ond efallai y bydd eich plentyn eisiau cofio'r pethau da am eich cyn-bartner yn ogystal â gwybod bod brifo pobl eraill â thrais yn gwbl annerbyniol. Mae angen i'ch plentyn wybod nad yw pobl yn ddrwg i gyd, mae pethau da ym mhawb. Mae hefyd yn bwysig nad ydych yn nodi bod unrhyw ymddygiad ymosodol yn eich plentyn yn debyg i ymddygiad ymosodol eich partner. Efallai y bydd angen i'ch plentyn ddysgu ffyrdd eraill o ddatrys gwrthdaro. Ni fydd yn ei helpu os ydych yn ei or-uniaethu â'r rhiant treisgar.
- Anogwch eich plentyn i gadw mewn cysylltiad â'i rwydwaith teulu a'i ffrindiau. Mae angen cymaint o gefnogaeth â phosibl ar eich teulu ar yr adeg hon.

Lle alla'i fynd am gymorth?

Os oes gennych bryderon am eich plentyn, gallai fod yn ddefnyddiol siarad â'ch Ymwelydd Iechyd neu Feddyg Teulu neu athro ysgol y plentyn. Efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad â rhywun y tu allan i'r teulu.

Os ydych chi'n teimlo nad yw'ch plentyn wedi bod yn gwella ar ôl y gwahanu a bod pethau'n gwaethygu, gall eich Meddyg Teulu/Ymwelydd Iechyd awgrymu bod eich plentyn yn cael cynnig rhywfaint o help pellach gan ein gwasanaeth ni (Seicoleg Plant a Theuluoedd).

Os oes anawsterau rhwng yr oedolion, gallwch roi cynnig ar y gwasanaethau cyfryngu trwy'r llysoedd, Cyfryngu Teulu Cenedlaethol, neu'n breifat.

Os oes angen cyngor cyfreithiol arbenigol arnoch, bydd cyfreithwyr sy'n aelodau o'r Gymdeithas Cyfraith Teulu yn gallu helpu.

Gall y llyfrgell leol neu'r rhyngrwyd helpu gyda chyfeiriadau ar gyfer y gwasanaethau hyn ac eraill sy'n helpu gyda materion i rieni sengl (e.e. Gingerbread)

Os ydych chi'n poeni am ddiogelwch eich plentyn dylech siarad â'ch Meddyg Teulu neu'ch Adran Gwasanaethau Cymdeithasol leol.

Mae rhai llyfrau a allai fod yn ddefnyddiol i chi, a rhai y gallwch chi eu darllen gyda'ch plentyn.

Darllen pellach

Burrett, J., (1991) *To and Fro Children: A guide to successful parenting after divorce*. London: Thorsons.

Herbert, M., (1996) *Separation and Divorce: Helping children cope*. Leicester: British Psychological Society (Pacts Series).

Marshall, P., (1993) *Cinderella Revisited: How to survive your stepfamily without a Fairy Godmother*. Leicester: British Psychological Society
(Mae gan y llyfr hwn restr ddarllen ragorol i blant)

Ackerman, Marc J. *Does Wednesday mean mom's house or dad's?: Parenting together while living apart*. Wiley & Sons.

Lansky, Vicki. and Prince, Jane. (1998) *It's not your fault, Koko Bear: a read together book for parents and young children during divorce*. Book Peddlers.

Jarratt, Claudia J. (1994) *Helping children cope with separation and loss (Rev. Ed.)*. Harvard Common Press.

Binch, Caroline *Since Dad Left*. Frances Lincoln (0711211787) Oed 4 – 7

Brown, Laurene Krasny and Brown, Marc. (1987) *Dinosaurs Divorce*. Collis. Oed 5 – 8

Mark, Jan. *The Twig Thing*. Puffin Books (ISBN 140326413). Oed 10 +

Blume, Judy. (1972) *It's not the end of the world*. Pan Piper (0330256890). Oed 10 – 13.

Cape, Johnathan. *Two of Everything*. (ISBN 0224046527). Oed 10 – 13.

Thomas, Pat. *My family's changing*. Oed 4 – 16

Cole, Julia. *How do I feel about my parents' divorce*. Watts Books (ISBN 0749626704). Oed 6.

Grunsell, Angela. (1989) *Let's Talk about Divorce*. (ISBN 0863139418). Oed 8 – 12.

Lazo, Caroline Evensen (1991) *The facts about Divorce*. Simon and Schuster. Oed 10 +

Nystrom, Carolyn. (1986) *Mike's Lonely Summer: A Child's Guide Through Divorce*. Lion Publishing plc (ISBN 074592729). Oed 10 +

Stoves, Rosemary. *It's not your fault: What to do when your parents divorce*. Piccadilly (ISBN 1853402338). Oed 10 +.

Boyd, Lizi. (1987) *The not so wicked stepmother*. Puffin Books. Oed 3 – 7.

McAfee, Annelena and Brown, Anthony. (1984) *The visitors who came to stay*. Hamish Hamilton. Oed 5 – 8.

Drescher, Joan. *My mothers getting married*. Methuen. Oed. 4 – 8.

Althea. *My Two Families*. A & C Black. (ISBN 0713645423). Oed 6 +.

What do you know about stepfamilies? Watts Books (ISBN 0749618647). Oed 7 +.

Gellir cysylltu â'r Gymdeithas Llys-deulu Genedlaethol yn:

Chapel House
18 Hatton Place
London
EC1N 8RU

Llinell Gymorth: 0990-168 388

Cydnabyddiaeth

Cafwyd llawer o'r wybodaeth i'r llyfryn hwn o lyfryn Martin Herbert, y cyfeirir ato uchod.

Gobeithio eich bod wedi dod o hyd i rai syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddynt wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod yn werth dyfalbarhau.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw'r llyfryn hwn i'w ddeall?

Ddim yn hawdd o gwbl	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

2. Pa mor ddefnyddiol yw'r syniadau yn y llyfryn?

Ddim yn ddefnyddiol o gwbl	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

3. Beth allech chi ei wneud yn wahanol nawr eich bod chi wedi darllen y llyfryn hwn? _____

4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad i ni os hoffech dderbyn llyfryn arall o'n casgliad.

Trallod	
Dictor	
Pryder	
Anawsterau Ymddygiadol	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a chwiorydd - Helpu'ch plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu oddi wrth ei gilydd	
Problemau Cwsg	
Cerdded yn eu cwsg, hunllefau a dychrynfeidd nos	
Baeddu	
Trawma	

Oes gennych chi unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynau? _____

Eich enw a chyfeiriad _____

Diolch i chi am gymryd yr amser i roi eich sylwadau i ni. Dychwelwch y slip hwn atom yn uniongyrchol neu trwy ei roi i'r sawl a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch i
Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd
Llwyn Onn, Tiroedd Ysbyty St Cadog
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English".**