Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Canllaw Seicolegol ar gyfer Teuluoedd: Gwahanu ac Ysgaru

Y Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd

Nodau

Dyma ddibenion y canllaw hwn:

- Cynorthwyo rhieni i ddeall beth yw goblygiadau gwahanu a/neu ysgariad i'w plant
- Cynnig rhywfaint o arweiniad i helpu rhieni i sgwrsio â'u plant am eu penderfyniad i wahanu
- Paratoi rhieni at y problemau emosiynol ac ymddygiad a fydd weithiau yn digwydd yn sgil perthynas yn chwalu.
- Cynnig rhywfaint o syniadau ymarferol ynghylch helpu plant i ymdopi yn sgil gwahanu a/neu ysgariad.
- Argymell llyfrau a allai fod yn ddefnyddiol - i rieni ac i blant.

Cyflwyniad

Fel rhieni, rydym yn gobeithio datblygu byd diogel a hapus y gall ein plant ddod i oed ynddo. Bydd colledion a siomedigaethau cyffredin bywyd yn digwydd a gallwn helpu ein plant i ymdopi â hynny. Yn wir, bydd plant yn datblygu trwy ddod i allu wynebu profiadau anodd.

Fodd bynnag, os bydd chwalfa ddifrifol yn digwydd yn y teulu yn sgil rhieni yn gwahanu neu'n ysgaru, gall fod yn anoddach i rieni helpu eu plant yn y ffordd arferol oherwydd byddant yn profi anawsterau yn ymwneud â'u teimladau eu hunain - dicter, siomedigaeth neu euogrwydd.

(I symleiddio pethau, bydd ein defnydd o'r term 'gwahanu' yn cyfeirio at ysgaru hefyd. I blant, bydd anawsterau yn ymwneud â rhieni yn gwahanu yn debyg, pa un ai a oedd eu rhieni wedi priodi ai peidio)

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn ar gyfer rhieni i'w helpu i ystyried sut gallant helpu eu plant i ymdopi pan fyddant yn gwahanu. Mae penderfyniadau rhieni i wahanu yn effeithio ar 1 plentyn o bob 3 yn y DU. Dyma'r digwyddiad bywyd trawmatig mwyaf

cyffredin a brofir yn ystod cyfnod plentyndod. Mae'n un o'r profiadau mwyaf ingol i oedolion a phlant.

Er na allwch chi gael gwared ar yr anawsterau yn sgil gwahanu y gwnaiff eich plentyn eu profi, gallwch chi wneud rhywfaint o bethau i helpu eich plentyn.

Dweud y Newydd

Bydd llawer o gyplau yn poeni ynghylch sut byddant yn hysbysu eu plant am eu penderfyniad i wahanu. Byddant yn dymuno gallu dweud y newydd mor dringar ag y gallant. Mae'n rhywbeth anodd iawn i'w wneud, felly byddant yn debygol o oedi cyn dweud cyhyd ag y gallant. Fodd bynnag, mae'n anochel y gwnaiff plant sylwi ar newidiadau yn hwyliau eu rhieni, digwydd clywed sylwadau, gweld eu rhieni yn ffraeo, neu gael gwybod gan rywun arall fod eu rhieni yn bwriadu gwahanu. Caiff plant hefyd eu heffeithio gan y straen a brofir yn sgil byw gyda rhieni sydd ar fin gwahanu. Byddant yn canfod bod tensiynau, hyd yn oed os ymdrechir i sicrhau na fyddant yn clywed unrhyw ffraeo. Mae'n debyg y bydd yn anoddach iddynt ymdopi â'r ansicrwydd ynghylch eu dyfodol na'r gwirionedd. Felly, pan fydd rhieni wedi penderfynu gwahanu, bydd yn bwysig hysbysu'r plant cyn gynted â phosibl.

Nid oes unrhyw reolau pendant ynghylch sut ddylid dweud y newydd. Fodd bynnag, efallai bydd yr awgrymiadau dilynol yn ddefnyddiol:

- Esboniwch, ar lefel y gall y plentyn ei deall, pam nad yw mam a dad yn gallu byw yn hapus gyda'i gilydd mwyach, ac y byddant yn cyd-dynnu'n well os byddant yn byw ar wahân.

- Cydnabyddwch pa mor annymunol yw'r newydd, a dwedwch wrth y plant eich bod wedi gwneud eich gorau glas i osgoi'r canlyniad hwn.

- Esboniwch fod y penderfyniad yn un terfynol.

- Os yw hynny'n wir, dywedwch wrth y plant mai hwy yw un o bleserau mwyaf y briodas/perthynas.

- Os gallwch chi, ceisiwch gadarnhau gymaint o'r manylion ymarferol ag y gallwch chi ymlaen llaw, a rhannwch y manylion hynny â'ch plentyn.

- Peidiwch ag ofni mynegi tristwch - fe wnaiff hyn gyfleu neges bwysig i'r plant: ni fydd yn rhaid iddynt guddio'u teimladau.

- Rhowch rywfaint o gyfrifoldebau i'r plant trwy eu gwahodd i wneud penderfyniadau ble gallant (e.e. ar ba ddiwrnod y byddant yn ymweld â mam/dad), ond peidiwch â phwyso arnynt i wneud penderfyniadau anodd na phenderfyniadau sy'n gwneud iddynt deimlo'n anffyddlon.

- Dywedwch wrth y plant dro ar ôl tro nad yw'r ffaith fod dad/mam yn byw yn rhywle arall yn golygu eu bod wedi rhoi'r gorau i'w caru.

- Caniatewch i'r plant barhau i garu'r ddau riant yn ddirwystr ac yn ddi-gêl.
- Sicrhewch hwy cyn amled ag y bydd hynny'n ofynnol <u>nad hwy sydd wedi achosi'r chwalfa.</u>

Sut y gallai eich plentyn ddehongli pethau

Ar ôl i drawma'r gwahanu ddod i ben, bydd rhai rhieni yn gallu edrych ymlaen at gychwyn cyfnod newydd yn eu bywyd. Byddant o leiaf yn rhoi'r gorau i brofi'r straen sy’n deillio o ansicrwydd am y dyfodol. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd plant yn nodi unrhyw fuddion. Efallai y byddant yn teimlo fod eu byd wedi chwalu'n llwyr. Mae'n bwysig i rieni geisio deall pethau o safbwynt y plant.

Ni ellir disgwyl i blant ddeall y manylion lleiaf ynghylch pam daw perthnasoedd anhapus i ben. I lawer, bydd y gwahanu yn gwneud iddynt deimlo bod eu rhieni wedi cefnu arnynt. Gall y profiad hwn berygl eu ffydd mewn perthnasau, ac efallai byddant yn cychwyn holi tybed beth arall sy'n wirioneddol ddiogel yn y byd o'u cwmpas. Gall plant iau yn benodol ofni y gwnaiff eu rhieni gefnu arnynt yn llwyr. (Os gall dad adael mam, efallai gallai mam fy ngadael i!)

Mae plant yn debygol o deimlo'n anfodlon derbyn y sefyllfa. Efallai y gwnaiff plant barhau i obeithio y gwnaiff eu rhieni ddod yn ôl at ei gilydd. Efallai bydd y plentyn yn ystyried fod ymddygiad y rhiant yn hunanol ac yn ddiangen. Bydd y perthnasoedd teuluol yr oedd y plentyn yn gyfarwydd â hwy wedi dod i ben, ond bydd y bobl yn dal o gwmpas ac yn byw bywydau gwahanol. Efallai y byddant yn teimlo'n ddig iawn at y rhiant sydd wedi gadael am wneud hynny ac yn ddig iawn am y rhiant sy'n dal i fyw gyda hwy am fethu â dal gafael yn y rhiant arall neu am gael gwared arno/arni. Gall cymodi dros dro godi gobeithion plentyn, ond dryllir y gobeithion hynny eto drachefn.

Yna, efallai y bydd eich plentyn cywilyddio at y teimladau hyn, yn enwedig am deimlo'n ddig at y rhieni ar adeg pan mae'r rhieni yn amlwg yn ofidus iawn hefyd. Efallai byddant yn cywilyddio hefyd bod hynny wedi digwydd i'w teulu hwy; yn cywilyddio nad oeddent yn "atynfa" ddigon grymus i atal eu rhieni rhag gwahanu.

Efallai bydd eich plentyn yn teimlo'n <u>euog</u> am deimlo'r holl bethau hyn neu deimlo na allant eich helpu chi i deimlo'n well neu i unioni pethau. Efallai y byddant yn teimlo'n euog am feddwl neu deimlo pethau sydd fel pe baent yn anffyddlon (e.e. “byddai'n dda gennyf pe gallwn i sgwrsio â dad dros y ffôn bob dydd”). Efallai bydd eich plentyn yn teimlo'n euog yn sgil credu mai hwy sydd wedi achosi i chi wahanu (e.e. "pe na bawn i wedi bod yn blentyn drwg, byddai dad wedi aros..."). Bydd yn bwysig iawn dweud wrth eich plentyn nad ydynt hwy ar fai am y gwahanu. Bydd oedolion yn gwneud penderfyniadau na all plant eu deall.

Efallai bydd eich plentyn yn teimlo mai hwy sy'n cael eu gwrthod. Mewn ffordd, gall gwahanu fod yn anoddach na phrofedigaeth oherwydd bydd y rhiant yn dal yn fyw ac yn byw bywyd gwahanol.

Bydd eich plentyn yn debygol o brofi rhywfaint o'r teimladau hyn neu bob un ohonynt ar adegau gwahanol, ac weithiau, bydd yn profi pob un ohonynt ar yr un pryd! Heb os, bydd hwn yn gyfnod dryslyd iawn i'ch plentyn.

Sut gwnaiff fy mhlentyn ymateb?

Mae pob plentyn yn wahanol, felly ni ŵyr neb sut byddant yn ymateb i'r newyddion am eu rhieni yn gwahanu. Efallai bydd rhai plant yn ymddwyn fel pe na bai dim wedi digwydd, ac efallai bydd eraill yn amlygu ymateb eithafol yn ddi-oed. Efallai bydd rhai plant yn ymddwyn yn wahanol mewn lleoliadau gwahanol (e.e. gartref, yn yr ysgol, gyda'u mam-gu a'u tad-cu). Mae ymchwil yn awgrymu bod plant o oedran gwahanol yn debygol o ymateb yn wahanol.

Sylwadau cyffredinol yw'r canlynol, ond gallent fod yn ddefnyddiol i baratoi rhieni at yr hyn y gallent ei ddisgwyl.

Plant Dan 5 Oed
Fel arfer, bydd plant cyn-ysgol yn ymddangos yn drist ac yn ofnus pan fydd eu rhieni yn gwahanu. Efallai byddant yn mynnu sylw ac yn plagio. Nid yw pryderon ar adeg mynd i'r gwely a dychmygu eu rhieni yn marw yn brofiadau anghyffredin. Efallai y byddant yn cychwyn gwlychu'r gwely ar ôl bod yn sych. Efallai byddant yn hynod o anfodlon eich gadael chi ac yn strancio pan fydd hi'n bryd iddynt ddychwelyd. Efallai y byddant yn gwrthod bod ar eu pen eu hunain, hyd yn oed am funud. Bydd plant cyn-ysgol yn aml yn ymddwyn yn ymosodol tuag at blant eraill, ac yn cweryla â'u brodyr a'u chwiorydd.

Plant o Oedran Ysgol
Bydd plant o oedran ysgol hefyd yn drist, ond bydd eu dicter yn fwy amlwg. Cyfeirir y dicter hwnnw at y rhieni fel arfer - yn enwedig y rhiant sy'n byw gyda'r plentyn (y fam fel arfer). Bydd y plentyn yn debygol o'i beio hi am bopeth fydd wedi digwydd. Ar y llaw arall, efallai byddant yn delfrydoli'r rhiant sydd ddim yn byw gyda hwy. Bydd yn anodd i'ch plentyn ymdopi â'r gwrthdaro o ran ffyddlondeb a gaiff ei sbarduno gan y gwahanu. Efallai y gwnânt eu beio hwy eu hunain a theimlo'n anhoffus.

Plant cyn Cyfnod Llencyndod
Ni fydd plant cyn cyfnod llencyndod yn tueddu i amlygu eu teimladau. Mae cuddio teimladau yn gyffredin, ac efallai y byddant yn chwarae neu'n gwneud gweithgareddau eraill i ddwyn eu sylw oddi wrth y sefyllfa. Efallai bydd hi'n anodd cyfathrebu â phlant o'r oedran hwn - ni fyddant yn dymuno trafod pethau oherwydd y boen a'r chwithdod y byddant yn eu teimlo. Unwaith yn rhagor, efallai y bydd y plentyn yn ochri ag un rhiant - weithiau, byddant yn ochri i'r graddau y byddant yn gwrthod gweld y rhiant arall.

Pobl ifanc yn eu harddegau
Efallai y ceir yr argraff fod pobl ifanc yn eu harddegau yn teimlo'n isel eu hysbryd, ac efallai y byddent yn dewis rhoi'r gorau i gyfranogi ym mywyd y teulu. Yn aml iawn, daw eu ffrindiau yn 'deulu amgen', a bydd hynny'n cynnig ymdeimlad o berthyn, parhad a sefydlogrwydd. Gall ymddygiad gwrthryfelgar gynnig cyffro i'r

unigolyn ifanc, gan wrthwneud eu tristwch. Efallai daw pryderon i'r amlwg am eu perthnasoedd eu hunain, rhyw a phriodas.

Efallai y gwnaiff y gwahanu wneud iddynt deimlo'n ansicr ar adeg pan fyddant yn dymuno cychwyn bod ar wahân. Efallai y byddant yn ymateb trwy "ruthro i ddod yn annibynnol" fel ffordd o osgoi wynebu beth sydd wedi digwydd yn y cartref neu efallai y byddant yn teimlo'u bod yn gorfod dychwelyd gartref i fod yn "rhiant maeth" i weddill y teulu.

Beth bynnag fo oedran eich plentyn ar adeg y gwahanu, byddant yn debygol o barhau i gnoi cil yn ei gylch wrth iddynt dyfu. Bydd anawsterau yn debygol o ddod i'r amlwg eto ar adeg pan brofir newid ac ansicrwydd.

Beth Arall All Rhieni ei Ddisgwyl?

Efallai bydd plant sy'n cael trafferth ymdopi â'u rhieni yn gwahanu yn amlygu'r ymddygiadau canlynol:

Diymadferthwch
Efallai bydd y plentyn yn rhoi'r gorau i gyfranogi ym mywyd y teulu a bywyd yr ysgol. Efallai y byddant yn osgoi pawb, a thrwy wneud hynny, yn eu 'hamddiffyn' eu hunain rhag profi loes eto.

Ymddygiad ymosodol
Efallai bydd y plentyn yn amlygu'r loes fewnol, y chwerwder a'r dryswch trwy ymddwyn yn ymosodol tuag at bawb a phopeth. Efallai y byddant yn ymddwyn yn ymosodol (ar lafar ac yn gorfforol) tuag at rieni, brodyr a chwiorydd, ac yn mynd i helynt yn yr ysgol.

Llenwi'r bwlch
Efallai bydd y plentyn yn ceisio rhywun i lenwi'r bwlch sydd wedi'i adael gan y fam neu'r tad - er enghraifft, un o ffrindiau'r teulu neu un o'r athrawon yn yr ysgol.

Gan gofio fod y plentyn wedi profi trawma, bydd yr ymddygiadau hyn yn 'arferol' a dylid eu disgwyl. Os byddwch yn cael trafferth rheoli'r ymddygiadau hyn, ffoniwch y Gwasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd a gofynnwch am gopi o'n llyfryn ynghylch 'Rheoli ymddygiadau anodd'. Mae'n cynnwys cyngor defnyddiol. Gall fod yn ddefnyddiol i chi hefyd sgwrsio â'ch Ymwelydd Iechyd neu athro neu athrawes eich plentyn.

Erbyn diwedd y flwyddyn gyntaf wedi'r gwahanu, bydd y rhan fwyaf o blant wedi cychwyn teimlo'n well, a bydd yr anawsterau o ran emosiynau ac ymddygiadau wedi cychwyn dod i drefn. Wrth gwrs, nid yw hynny'n golygu na wnaiff y boen ddychwelyd, yn enwedig ar achlysuron arbennig.

Bydd yn anodd ymdopi â phethau a wnaiff eu hatgoffa am ddigwyddiadau a thraddodiadau'r teulu, sy'n amhosibl bellach. Gall fod yn anodd iawn hefyd i blant ymdopi â rhieni yn cychwyn perthnasoedd newydd neu'n ailbriodi.

Os bydd eich plentyn yn dal yn amlygu ymateb eithafol wedi blwyddyn, a byddwch yn dilyn y cyngor a geir yn y llyfryn hwn yn gyffredinol, efallai bydd yn fuddiol holi eich Meddyg Teulu i ganfod pwy arall a all helpu eich teulu.

Beth Allwch Chi ei Wneud i Helpu?

Bydd treulio amser yn ceisio dirnad teimladau eich plentyn yn eich helpu i ymateb yn sensitif i'w hwyliau, eu cwestiynau a'u hymddygiadau amrywiol. Gallwch wneud pethau eraill i'ch helpu hefyd.

Dyma awgrymiadau ynghylch pethau a allai helpu i leddfu'r boen:

- Ceisiwch sicrhau y gwnaiff cymaint ag y bo modd o agweddau ar fywyd eich plentyn barhau heb newid (e.e. yr ysgol, clybiau, amser gwely, rheolau'r cartref, ffrindiau ac ati).

- Ceisiwch sicrhau y bydd ymweliadau cyswllt yn rheolaidd ac yn ddibynadwy - bydd yn fuddiol sicrhau eu bod ar yr un diwrnodau bob wythnos. Gallai defnyddio calendr y gall eich plentyn ei ddeall helpu i sicrhau bod pethau'n eglurach iddynt.

- Ceisiwch gynnal perthynas sydd mor gyfeillgar ag y bo modd â'ch cynbartner - dylech osgoi ffraeo pan fydd eich plentyn yn bresennol. Dylai anghydfodau ynghylch arian a threfniadau cysylltu fod yn faterion i'w trafod gan oedolion yn unig. Gallai gwasanaethau cyfryngu eich helpu â hynny. Mae'n bwysig iawn peidio â dweud pethau negyddol am eich cynbartner. Cofiwch, tad neu fam eich plentyn yw eich cynbartner.

- Anogwch y plentyn i siarad yn gadarnhaol am ei riant neu ei rhiant, **peidiwch** â'u hannog i ochri â neb, ysbïo na bod yn negeseuwr.

- Daliwch ati i gynnig sicrwydd trwy garu a chefnogi - ac os na fydd geiriau yn ddigonol, cyffyrddwch.

- Rhowch wybod iddynt nad oeddent hwy yn gyfrifol am y chwalfa.

- Neilltuwch amser iddynt a rhowch sylw iddynt, gwrandewch.

- Peidiwch ag atal eich plentyn rhag sgwrsio am y gwahanu - caniatewch i'ch plentyn rannu eich tristwch, ond nid eich chwerwder.

- Caniatewch i'ch plentyn barhau i fod yn blentyn - peidiwch â throi atynt i gael eich cymorth personol chi. Nodwch oedolion eraill a all eich cynorthwyo.

- Hysbyswch ysgol eich plentyn fel y gallant lwfio am eu hymddygiad a'u hwyliau.

- Rhowch gyfle i'ch plentyn fod ar ei ben eich hun yn ogystal â threulio amser gyda chi neu oedolion dibynadwy eraill.

- Ceisiwch labelu teimladau'r plentyn. Efallai na fydd ganddynt y geiriau sydd eu hangen i drafod eu teimladau. Ceisiwch beidio â theimlo'n rhwystredig oherwydd hynny. Fe wnaiff eich plentyn ddysgu am deimladau trwy wylio sut byddwch chi'n ymdrin â'r sefyllfa.

- Cofiwch gadw diwrnodau arbennig mewn cof.

- Ceisiwch sicrhau bod disgyblaeth yn gyson gan lwfio i ryw raddau am y teimladau dryslyd. Ni fyddai dileu'r holl reolau yn fuddiol i'ch plentyn. Byddai hynny'n gwneud iddynt deimlo bod gormod o bethau wedi newid. Rhowch rywfaint o raff i'ch plentyn pan fydd eu hwyliau'n wael ond atgoffwch hwy pa fath o ymddygiad sy'n dderbyniol a beth sy'n annerbyniol.

  Ceisiwch fod yn ymwybodol o sut y gall eich hwyliau a'ch pryderon chi beri dryswch o ran eich barn am ymddygiad eich plentyn. Efallai y byddwch yn llai bodlon goddef ymddygiad anodd oherwydd y straen yr ydych yn ei brofi a gallai hynny wneud i chi deimlo'n euog ac yn bryderus.

- Efallai byddwch yn credu bod y gwahanu yn cynnig man cychwyn newydd i chi. Efallai na fydd eich plentyn yn teimlo felly o gwbl. Rhowch gyfle iddynt addasu cyn cyflwyno rhywbeth newydd neu wyneb newydd i ymdopi ag ef neu hi. Os ydych eisoes wedi cychwyn perthynas newydd, os yw hynny'n bosibl, efallai bydd hi'n haws os bydd y berthynas honno'n digwydd pan na fydd eich plentyn yn bresennol. Fel arall, efallai bydd eich plentyn yn teimlo mai hwy a neb arall sy'n dioddef canlyniadau'r berthynas flaenorol.

- Os digwyddodd trais yn eich perthynas flaenorol, bydd angen i'ch plentyn wybod sut byddant yn ddiogel. Efallai bydd hynny'n anodd i chi, ond efallai bydd eich plentyn yn dymuno cofio'r pethau da am eich cynbartner yn ogystal â gwybod fod defnyddio trais i beri loes i bobl eraill yn rhywbeth drwg. Dylai eich plentyn wybod nad yw pobl yn ddrwg i gyd, a bod rhywfaint o bethau da ym mhawb. Mae'n bwysig hefyd sicrhau na fyddwch yn ystyried fod unrhyw ymddygiad ymosodol a amlygir gan eich plentyn yn ymdebygu i ymddygiad ymosodol eich partner. Efallai bydd angen i'ch plentyn ddysgu am ddulliau eraill o ddatrys gwrthdaro. Ni fydd yn fuddiol iddynt os bydd pobl yn eu cysylltu'n ormodol â'r rhiant treisgar.

- Anogwch eich plentyn i gadw mewn cysylltiad â'u rhwydwaith teuluol a'u ffrindiau. Bydd ar eich teulu angen cymaint ag y bo modd o gymorth ar yr adeg hon.

Gan Bwy Allaf I Gael Cymorth?

Os byddwch yn pryderu am eich plentyn, efallai bydd yn fuddiol sgwrsio â'ch Ymwelydd Iechyd neu eich Meddyg Teulu, neu athro neu athrawes yn ysgol eich plentyn. Efallai bydd yn fuddiol sgwrsio â rhywun sydd ddim yn aelod o'r teulu.

Os credwch nad yw eich plentyn wedi cychwyn teimlo'n well ar ôl y gwahanu a bod pethau'n gwaethygu, efallai y gwnaiff eich Meddyg Teulu/Ymwelydd Iechyd awgrym y gallai eich plentyn gael rhagor o gymorth gan ein gwasanaeth (Seicoleg Plant a Theuluoedd).

Os oes anawsterau rhwng yr oedolion, gallech roi cynnig ar wasanaethau cyfryngu trwy law'r llysoedd, gan y Gwasanaeth Cyfryngu Cenedlaethol ar gyfer Teuluoedd neu gan ddarparwr preifat.

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

Gallwch ddefnyddio'r llyfrgell leol neu'r rhyngrwyd i'ch helpu i ganfod cyfeiriadau'r gwasanaethau hyn a gwasanaethau eraill sy'n helpu ag anawsterau a brofir gan rieni sengl.

Os byddwch yn pryderu am ddiogelwch eich plentyn, dylech sgwrsio â'ch Meddyg Teulu neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol lleol.

Gallai rhai o'r llyfrau fod yn ddefnyddiol i chi, a gallwch ddarllen rhai gyda'ch plentyn.

Rhagor o Ddeunyddiau Darllen

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

Herbert, M., (1996) *Separation and Divorce: Helping children cope*.
Caerlŷr: Cymdeithas Seicolegol Prydain (Cyfres Pacts).

Marshall, P., (1993) *Cinderella Revisited: How to survive your stepfamily without a Fairy Godmother.*
Caerlŷr: Cymdeithas Seicoleg Prydain
(Mae'r llyfr hwn yn cynnwys rhestr wych o ddeunydd darllen ar gyfer plant)

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

Lansky, Vicki. a 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 (Fersiwn Ddiwygiedig).* Harvard Common Press.

Binch, Caroline *Since Dad Left.* Frances Lincoln (0711211787) 4 - 7 oed

Brown, Laurene Krasny a Brown, Marc. (1987) *Dinosaurs Divorce.* Collis. 5 - 8 oed

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

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

Cape, Johnathan. *Two of Everything*. (ISBN 0224046527). 10 - 13 oed.

Thomas, Pat. *My family's changing.* 4 - 16 oed

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

Grunsell, Angela. (1989) *Lets Talk about Divorce.* (ISBN 0863139418). 8 - 12 oed

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

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

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

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

McAfee, Annelena a Brown, Anthony. (1984) *The visitors who came to stay*. Hamish Hamilton. 5 - 8 oed

Drescher, Joan. *My mother's getting married*. Methuen. Oedran: 4 – 8.

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

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

Gellir cysylltu â Chymdeithas Genedlaethol y Llysdeuluoedd yn:

Chapel House
18 Hatton Place
Llundain
EC1N 8RU

Llinell Gymorth: 0990-168 388

Diolchiadau

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

Gobeithio eich bod wedi canfod rhywfaint o syniadau y gallwch roi cynnig arnynt yn y llyfryn hwn. O brofiad, gwyddom y gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddyn nhw wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond bydd llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

<u>Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn</u>

1. Pa mor hawdd yw deall y llyfryn hwn?

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

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

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

3. Beth allech chi ei wneud yn wahanol a chithau bellach wedi darllen y llyfryn hwn?

____

____

____

4. Ticiwch y blwch a nodwch eich cyfeiriad os dymunwch gael llyfryn arall o'n cyfres.

Adfyd	
Dicter	
Gorbryder	
Anawsterau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgaru	
Brodyr a Chwiorydd - Helpu eich plant i allu goddef ei gilydd a dysgu gan y naill a'r llall	
Problemau Cysgu	
Cerdded yn eu cwsg, hunllefau a dychryn yn ystod y nos	
Baeddu	

Trawma	

A oes gennych chi unrhyw awgrymiadau eraill am lyfrynnau?

____
____
____

Eich enw a’ch cyfeiriad

____
____
____

Diolch am fynd ati i rannu eich sylwadau â ni. Dychwelwch y bonyn hwn yn uniongyrchol atom ni neu rhowch y bonyn i'r unigolyn a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch y bonyn at: Y Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd
Llwyn Onn, Ar dir Ysbyty Sant Cadog
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

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