

CYLCHLYTHYR



RHIFYN 2, Gwanwyn 2023

NEGES GAN REOLWR Y BWRDD



Croeso i'r ail rifyn o Gylchlythyr Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru!

Yn y rhifyn hwn, rydyn ni wedi anelu at roi ychydig o wybodaeth bwysig i chi a diweddariadau ar yr hyn sy'n digwydd yn y byd diogelu ar draws ein hasiantaethau partner yn rhanbarth Canolbarth a Gorllewin Cymru. Mae hyn yn cynnwys newyddion o bob rhan o'r rhanbarth a gwybodaeth am feysydd ymarfer, hyfforddiant, polisi, deddfwriaeth, ymgyrchoedd, yn ogystal â dolenni i wybodaeth ddefnyddiol ac i amrywiaeth o adnoddau a gwybodaeth a all eich cefnogi yn eich gwaith.

Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau rhifyn y gwanwyn.

YN Y RHIFYN HWN

Rhanbarthol

- ⇒ Diwrnod Datblygu Blynyddol y Bwrdd Gweithredol
- ⇒ Gwaith Atal Hunanladdiad – Cynllun Peilot y Model Ymateb Cyflym
- ⇒ Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Cyfrinachol ar gyfer staff Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru
- ⇒ Ceredigion yn defnyddio rhith-wirionedd (VR) mewn hyfforddiant arfer gwybodus trawma
- ⇒ Canllawiau Ymarfer Newydd: Lleihau nifer y plant ac oedolion ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal, sy'n cael eu troseddoli
- ⇒ Adolygiadau Ymarfer Plant ac Oedolion a Gyhoeddwyd
- ⇒ Cynllun Cyflawni Strategol Blynyddol VAWDASV 2023/24

- ⇒ Safleoedd Cyswllt Fideo Diogel yng Nghymru
- ⇒ Diweddariad y Panel Rhanbarthol ar gyfer Cynghori Goroewyr
- ⇒ Arddangos posterï Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- ⇒ Rhowch Amser Iddo: Awgrymiadau a Chyngor ar gyfer Heriau Rhianta
- ⇒ P Plant sy'n Derbyn Gofal: Poster "Mae Eich Iechyd yn Bwysig"

CENEDLAETHOL

- ⇒ Lansio Fframwaith Cymru Heb Drais
- ⇒ Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2023
- ⇒ Gweithdai ar Briodasau Dan Orfod i Staff Gofal Cymdeithasol

DIWRNOD DATBLYGU BLYNYDDOL Y BWRDD GWEITHREDOL

Bu'n gyfnod prysur i'n Bwrdd Gweithredol a ddaeth ynghyd ym mis Ionawr ar gyfer ein diwrnod datblygu blynyddol i gytuno ar ein blaenoriaethau strategol a'n cynllun ar gyfer y flwyddyn i ddod.

Daeth aelodau o'n pedwar awdurdod lleol, sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a Phowys; ein dau fwrdd iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys; Heddlu Dyfed-Powys, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a'r Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol, ynghyd i gytuno ar flaenoriaethau strategol ar gyfer y flwyddyn i ddod o ran sut rydyn ni fel partner amlasiantaethol yn cydweithio i ddiogelu plant ac oedolion sydd mewn perygl.

I weld ein cynllun strategol cyhoeddedig ar gyfer 2023/24, [cliciwch yma](#).



GWAITH ATAL HUNANLADDIAD – CYNLLUN PEILOT Y MODEL YMATEB CYFLYM

Mae cydweithio i ddeall yn well y ffactorau risg sy'n gysylltiedig â hunanladdiad, ac i'w atal yn ein cymunedau, wedi bod yn rhan o waith Byrddau Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru ers blynyddoedd lawer. Ni ellir tanbriso'r effaith ddinistriol y gall hunanladdiad ei chael ar y rhai sydd ar ôl. Mae gwaith i'r maes trasig hwn, yn ogystal ag ymarfer gorau, yn awgrymu ymyrraeth gynnar gan asiantaethau sy'n gweithio ar y cyd, a gall darparu cymorth amserol i aelodau o'r teulu, cyfoedion a chymunedau fod yn hynod effeithiol wrth reoli unrhyw effeithiau o ganlyniad i hunanladdiad a amheuir.

Mae partneriaid Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru, ochr yn ochr â sefydliadau trydydd sector, yn rhan o gynllun peilot 12 mis o hyd y Model Ymateb Cyflym ar hyn o bryd, sydd â'r nod o roi ymateb amlasiantaethol cyflym i unrhyw un y credir y gallai hunanladdiad effeithio arno. Mae'r model yn dod ag asiantaethau allweddol at ei gilydd mewn lleoliad ffurfiol yn syth pan fo marwolaeth wedi digwydd ac mae hunanladdiad yn cael ei amau fel achos. Mae asiantaethau'n cydweithio i fapio a nodi aelodau allweddol o'r teulu, cyfoedion ac aelodau o'r gymuned a allai fod angen gwasanaethau a chymorth o ganlyniad i'r farwolaeth.

Os ydych chi'n ymarferydd neu'n rheolwr sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, iechyd neu'r heddlu yng nghanolbarth a gorllewin Cymru, neu'n rhan o wasanaeth perthnasol yn y trydydd sector, ac os amheuir bod plentyn neu oedolyn yr ydych yn gweithio â hwy wedi lladd eu hunain, mae'n bosibl y cewch chi wahoddiad i gymryd rhan mewn Cyfarfod Ymateb Cyflym. Gall yr uwch reolwr perthnasol sy'n gyfrifol am ddiogelu yn eich asiantaeth roi mwy o wybodaeth i chi, neu gallwch anfon e-bost at y Bwrdd Diogelu Rhanbarthol ar cysur@pembrokeshire.gov.uk

WYTHNOS YMWHYBYDDIAETH IECHYD MEDDWL

Cynhelir Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl o ddydd Llun, 15 Mai tan ddydd Sul, 21 Mai 2023 a'r thema swyddogol eleni yw gorbryder.

Bydd y Sefydliad Iechyd Meddwl yn arwain ymgyrch i nodi'r wythnos, sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth pobl o orbryder trwy roi gwybodaeth a all helpu i'w atal rhag gwaethygu i salwch iechyd meddwl mwy difrifol. Ar yr un pryd, byddan nhw'n rhoi gwybodaeth gyda'r nod o barhau i alw am newid, gan sicrhau bod gwella iechyd meddwl yn flaenoriaeth bwysig i'r llywodraeth a chymdeithas drwyddi draw.

Mewn ymgyrchoedd blaenorol, maen nhw wedi llunio cyfoeth o adnoddau i gefnogi pob pwnic —mae hyn yn cynnwys podlediadau, postsiadau blog, pecynnau cymorth, adroddiadau, sesiynau briffio polisi, a mwy.

Ewch [i'w gwefan](#) i ddarganfod deunyddiau cefnogol ar y themâu canlynol: unigrwydd ac iechyd meddwl, natur ac iechyd meddwl, caredigrwydd, a llawer mwy.

15 to 21 May 2023

Mental Health Awareness Week



GWASANAETH CYMORTH IECHYD MEDDWL CYFRINACHOL SYDD AM DDIM I STAFF IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL YNG NGHYMURU

I gefnogi'r thema Iechyd Meddwl eleni, hoffem dynnu eich sylw at Canopi sy'n cynnig gwasanaeth cymorth iechyd meddwl cyfrinachol sydd am ddim i staff iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Mae Canopi (a adwaenid yn flaenorol fel HHP Cymru) yn rhoi cymorth i'r rhai hynny sydd â symptomau iechyd meddwl a seicolegol, gan gynnwys gorbryder, iselder, anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD) a materion sy'n ymwneud ag alcohol.

Maen nhw'n cynnig gwahanol lefelau o gefnogaeth iechyd meddwl, gan gynnwys:

- **Adnoddau hunangymorth**
- **Cymorth gan Gynghreiriaid Lles**
- **Hunangymorth dan arweiniad**
- **Therapiau rhithwir ac wyneb yn wyneb ag arbenigwyr achrededig**

Mae Canopi yn bodoli fel rhan o rwydwaith ehangach o wasanaethau cymorth sydd ar gael i staff iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, gan gynnwys eich meddyg teulu. Mewn cydweithrediad â sefydliadau eraill fel Gofal Cymdeithasol Cymru, Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) ac Ymarferydd Iechyd Saesneg y GIG, maen nhw hefyd yn cyfeirio at gyfoeth o wasanaethau ar-lein, ar ap ac yn rhithwir.

Ewch i <https://canopi.nhs.wales/> am fwy o wybodaeth.

Canopi

Mental Health and Wellbeing

A wyddoch chi? Mae gan wefan CYSUR hefyd adran 'Iechyd Meddwl' gydag adnoddau ar iechyd meddwl a lles, er mwyn cynorthwyo gyda theimladau negyddol fel gorbryder, pryder ac unigrwydd, ac mae hefyd yn helpu i hyrwyddo iechyd meddwl a lles meddyliol cadarnhaol. [Cliciwch yma](#) i gael mynediad.

CEREDIGION YN DEFNYDDIO RHITH-WIRIONEDD (VR) MEWN HYFFORDDIANT YMARFER GWYBODUS



Mae'r Tîm Dysgu a Datblygu yng Nghyngor Sir Ceredigion wedi dechrau ar eu taith i ymgorffori Rhith-wirionedd (VR) mewn hyfforddiannau. Cafodd sawl aelod o staff hyfforddiant yn ddiweddar ar sut i ddefnyddio'r clustffonau VR a llywio a chyrchu'r cynnwys sydd ar gael.

Y nod yw darparu 'Hyfforddiant Ymarfer Gwybodus Trawma' gan ddefnyddio'r profiad ymdrochol a phwerus o safbwynt plentyn.

Dywedodd y rhai oedd yn bresennol fod yr hyfforddiant VR wedi gwella eu hyder a'u gwybodaeth wrth gyfathrebu ag unigolion bregus, gan ddweud:

"Roedd yr hyfforddiant yn effeithiol iawn, yn fy marn i, ac fe roddodd brofiad i mi o sut beth yw bod yn blentyn mewn sefyllfa o drawma, sut y bydden nhw'n teimlo, ac o ble mae eu hymddygiad a'u teimladau'n dod. Roedd yr agwedd VR yn gwneud y dysgu yn brofiad byw na fyddaf yn ei anghofio'n hawdd yn y dyfodol."

Wrth symud ymlaen, bwriad Ceredigion yw integreiddio'r dechneg VR ymhellach o fewn eu gwasanaethau a hyfforddiannau, ac mae'n bwriadu defnyddio hyn gyda staff sy'n ymwneud â gofalu a gwneud penderfyniadau gyda rhieni, plant a phobl ifanc, cam-drin domestig a mwy.

LANSIO FFRAMWAITH CYMRU HEB DRAIS

Dan arweiniad PAC Cymru ac Uned Atal Trais Cymru, ac wedi'i lywio gan safbwyntiau, profiadau a dyheadau dros 1,000 o blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol, mae Fframwaith Cymru Heb Drais yn ganllaw ar atal trais sy'n cynrychioli gweledigaeth gyffredin ar gyfer atal trais yng Nghymru.

Mae'r Fframwaith hwn ar gyfer pawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd am archwilio'r dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i atal trais – a cheisio arweiniad ar sut i roi hyn ar waith. Mae'n arbennig o berthnasol i weithwyr proffesiynol sydd â rôl i'w chwarae wrth ddatblygu strategaethau atal trais, ac wrth gomisiynu neu ddarparu gweithgarwch atal trais.

Cyhoeddir y Fframwaith ar 19 Ebrill, a chynhelir digwyddiad i arddangos y Fframwaith a'r dull a alluogodd y tîm i'w gynhyrchu. Trwy gyfres o weithgareddau, bydd gwesteion yn cael cyfle i ystyried sut y gallan nhw ddatblygu'r Fframwaith yn eu hardal, yn ogystal â chlywed gan blant a phobl ifanc ynghylch pam fod atal trais yn bwysig iddyn nhw, a beth maen nhw'n meddwl fydd yn gweithio i wireddu'r weledigaeth o Gymru heb drais.

Bydd y tîm hefyd yn cynnal digwyddiad rhithwir i'r rhai nad ydyn nhw'n gallu dod i'r lansiad er mwyn darganfod mwy am y Fframwaith a sut y gall gefnogi gweithgarwch atal trais yng Nghymru. Bydd manylion pellach ar gael yn fuan.

Bydd y digwyddiad yn cael ei gynnal ddydd Mercher, 19 Ebrill rhwng 12:00 a 16:00.

[Cofrestrwch ar Eventbrite.](#)

CANLLAWIAU YMARFER NEWYDD: LLEIHAU NIFER Y PLANT AC OEDOLION IFANC SYDD Â PHROFIAD O FOD MEWN GOFAL, SY'N CAEL EU TROSEDDOLI

Lluniwyd canllawiau ymarfer newydd Bwrdd Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru er mwyn mynd i'r afael â'r argymhellion a nodwyd yn y 'Protocol Cymru Gyfan i leihau nifer y plant ac oedolion ifanc sydd â phrofiad o fod mewn gofal, sy'n cael eu troseddoli' gan Lywodraeth Cymru, gan ddarparu canllawiau gweithredol clir ar gyfer darparwyr preswyl ac asiantaethau o fewn y System Cyfiawnder Troseddol.

Gallwch gyrchu'r Canllawiau Ymarfer newydd hyn ar y dudalen Polisiau a Gweithdrefnau Rhanbarthol ar ein [gwefan](#).



Mid and West Wales Safeguarding Board –
Reducing the Unnecessary Criminalisation of
Care Experienced Children and Young Adults:
Practice Guidance

THE MID AND WEST WALES SAFEGUARDING
BOARD

GWEITHDAI AR BRIODASAU DAN ORFOD I STAFF GOFAL CYMDEITHASOL

Mae'r Uned Priodasau Dan Orfod (FMU) yn rhoi cyngor a chymorth i ddiodefswyr priodasau dan orfod, yn ogystal â diodefswyr posibl a gweithwyr proffesiynol sy'n delio ag achosion. Ar hyn o bryd, maen nhw'n cynnal cyfres o weithdai ar-lein sy'n agored i'r holl staff gofal cymdeithasol a allai ddod i gysylltiad â diodefswyr priodasau dan orfod.

Cynhelir y ddau weithdy rhad ac am ddim nesaf ddydd Iau, 27 Ebrill neu ddydd Iau, 29 Mehefin ar Teams; amserau'r gweithdai yw 9:15am-12:00pm.

Am ragor o wybodaeth neu i gofrestru, ewch i <https://www.eventbrite.co.uk/o/hmg-forced-marriage-unit-33095672291>



ADOLYGIADAU YMARFER OEDOLION A PHLANT A GYHOEDDWDYD



Prif bwrpas adolygiadau ymarfer yw nodi dysgu amlasiantaeth a gwneud argymhellion i wella arferion diogelu.

Gweler isod adolygiad ymarfer a gyhoeddwyd yn ddiweddar ac sydd ar gael ar y dudalen Adolygiad Ymarfer Plant ar [ein gwefan](#).

CYSUR 2 2020 – Adolygiad Ymarfer Plant (Fersiwn Gryno)

Mae hon yn sefyllfa drasig a oedd yn ymwneud â marwolaeth sydyn anesboniadwy baban (SUDI) 6.

Gweler yr [Adroddiad Cyhoeddedig yma](#)

TRAIS YN ERBYN MENYWOD, CAM-DRIN DOMESTIG A THRAIS RHYWIOL: CYNLLUN CYFLAWNI STRATEGOL BLYNYDDOL NEWYDD 2023/24

Mae'r Cynllun Cyflawni Strategol newydd yn amlinellu sut y bydd Gweithrediaeth Diogelu Canolbarth a Gorllewin Cymru yn cyflawni'r blaenoriaethau a amlinellir yn 'Adeiladu Bywydau Hapusach, Mwy Diogel' – Strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol Canolbarth a Gorllewin Cymru 2023 – 2027.

Ar gyfer y flwyddyn nesaf, bydd chwe blaenoriaeth strategol, fel yr amlinellir isod, yn cyfrannu at atal cam-drin domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn menywod, yn ogystal ag amddiffyn dioddefwyr a chynnig cymorth i bawb yr effeithir arnynt. Bwrdd Strategol VAWDASV Canolbarth a Gorllewin Cymru fydd yn gyfrifol am weithredu a monitro'r Cynllun Cyflawni Strategol ac adrodd i'r Bwrdd Gweithredol Diogelu Rhanbarthol.

Blaenoriaeth 1. Herio agwedd y cyhoedd tuag at drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ledled poblogaeth Cymru drwy godi ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth gyhoeddus gyda'r nod o leihau'r achosion ohono.

Blaenoriaeth 2. Cynyddu ymwybyddiaeth plant, pobl ifanc ac oedolion o bwysigrwydd cydberthnasau diogel, cyfartal ac iach a'u grymuso i wneud dewisiadau personol cadarnhaol.

Blaenoriaeth 3. Cynyddu'r ffocws ar ddwyn y rhai sy'n cam-drin i gyfrif a chefnogi'r rhai a all ymddwyn yn gamdriniol neu'n dreisgar i newid eu hymddygiad ac osgoi troseddu.

Blaenoriaeth 4. Rhoi blaenoriaeth i ymyrryd yn gynnar ac atal.

Blaenoriaeth 5. Hyfforddi gweithwyr proffesiynol perthnasol i ddarparu ymatebion effeithiol, amserol a phriodol i ddioddefwyr a goroewyr.

Blaenoriaeth 6. Rhoi mynediad cyfartal i bob dioddefwr at wasanaethau, a'r rheini'n wasanaethau croestoriadol o ansawdd uchel, y darperir adnoddau priodol ar eu cyfer, sy'n seiliedig ar gryfderau ac anghenion, ac sy'n ymatebol

SAFLEOEDD CYSWLLT FIDEO DIOGEL YNG NGHYMURU

Mae Cyfleusterau Tystiolaeth Cyswllt Fideo Diogel yn safleoedd anghysbell yng Nghymru lle gall goroewyr cam-drin domestig a thrais rhywiol gyflwyno eu tystiolaeth mewn amgylchedd diogel.

Mae nifer o adnoddau wedi'u casglu sy'n dwyn ynghyd yr holl ddeunydd hyrwyddo sy'n gysylltiedig â'r safleoedd hyn, gan gynnwys 'Pecyn Gwybodaeth' i staff – sydd â'r holl ddogfennau hyrwyddo a gwybodaeth bwysig i ddarparwyr a staff. Gallwch gael mynediad at y pecyn gwybodaeth hwn a thaflen yn esbonio mwy am safleoedd Tystiolaeth Cyswllt Fideo Diogel ar y [dudalen benodol hon ar ein gwefan](#).

Am wybodaeth a chymorth ychwanegol yn ymwneud â'r gwasanaeth hwn, ffoniwch: 0808 80 10 800; Neges Destun: 07860 077 333; E-bost: info@livefearfreehelpline.wales

Galop – Llinell Gymorth Genedlaethol Cam-drin Domestig LHDT+ : 0800 999 5428; E-bost: help@galop.org.uk

Dyn Project (cymorth i ddynion Heterorywiol, Hoyw, Deurywiol a Thraws sy'n dioddef cam-drin domestig) 0808 801 0321; E-bost: support@dynwales.org

CYSWLLT FIDEO DIOGEL

CYFLEUSTER TYSTIOLEATH

Mae Cyfleusterau Tystiolaeth Cyswllt Fideo Diogel yn golygu nad oes raid i chi roi tystiolaeth mewn ystafell llys. Mae'r cyfleusterau mewn lleoliadau diogel, i ffwrdd o'r llys, mewn amgylchedd cefnogol. Byddech yn rhoi eich tystiolaeth drwy gyswllt cyfrifiaduwr diogel a gaiff ei wlyio yn yr ystafell llys. Cewch eich cwestiynu drwy'r cyswllt hwn.



BLE Y GALLAF WNEUD HYN?

Mae cyfleusterau ym mhob rhan o Gymru yn cynnwys yn y gogledd, Gwent, Cwm Taf Morgannwg, Bae'r Gorllewin, y canolbarth a'r gorllewin, Caerdydd a'r Fro

PAM FYDDWN I AM ROI TYSTIOLEATH O BELL

Efallai y bydd dioddefwyr a thystion mewn achosion Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yn teimlo'n fwy diogel drwy beidio â bod yn yr un adeilad â'r troseddwr a'i deulu/ffrindiau



A YW'N DDIOGEL O RAN COVID-19?

Ydy – mae'r holl gyfleusterau wedi cael eu harchwilio ac maent yn dilyn canllawiau Covid-19 llym

DIWEDDARIAD Y PANEL RHANBARTHOL AR GYFER CYNGHORI GOROESWYR

Mae'r Panel Rhanbarthol ar gyfer Cynghori Goroeswyr Canolbarth a Gorllewin Cymru yn dwyn ynghyd oroeswyr cam-drin domestig a lleisiau goroeswyr i lywio a dylanwadu ar bolisi ac arferion VAWDASV ledled y rhanbarth. Mae'r cyfranogwyr hefyd yn elwa o effeithiau therapiwtig rhannu profiadau a gwybodaeth, o siarad ag eraill sydd wedi cael profiadau tebyg i fynediad at gymorth gan gyfoedion.

Ffurfiwyd y panel ym mis Ionawr ac mae bellach wedi cyfarfod ddwywaith, gan ddod ag arbenigwyr drwy brofiad byw o VAWDASV gyda'i gilydd, er mwyn sicrhau bod anghenion goroeswyr wrth wraidd y gwaith o gynllunio gwasanaethau. Mae'r panel eisoes wedi:

- cynghori ar ddatblygu Strategaeth VAWDASV Rhanbarthol 2023-28 a Chynllun Cyflawni Blynnyddol 2023-24
- ymgynghori ar brosiect newydd a gaiff ei ddatblygu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- rhoi adborth ar adolygiad sy'n cael ei gynnal gan Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys.

Os hoffech chi wybod mwy am y panel a sut i gymryd rhan, edrychwch ar ein [tudalen we](#). Fel arall, gallwch gysylltu â'r tîm VAWDASV rhanbarthol yn uniongyrchol drwy e-bostio www.survivor.panel@gmail.com

CYNHADLEDD DIOGELU GIG CYMRU: ARDDANGOS POSTERI BWRDD IECHYD PRIFYSGOL HYWEL DDA

I ddathlu pen-blwydd Rhwydwaith Diogelu GIG Cymru yn 10 oed, cynhaliwyd cynhadledd: "NHS Wales Safeguarding Together: Then, Now, Next" yn Neuadd y Ddinas, Caerdydd ar 8 Mawrth 2023. Cafodd ein partneriaid, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, eu cynnwys ar y rhestr fer i arddangos 5 poster allan o 10 a gafodd eu harddangos yn y gynhadledd.

Y posterï ar y rhestr a gafodd eu harddangos oedd:



Strengthening SCAMHS for CYP with Safeguarding Needs & Children Looked After – Katie O'Shea, Arweinydd Therapiau Seicolegol S-CAMHS

Fframwaith Asesu Iechyd – Janet Edmunds, Prif Nyrs LAC

Diogelu mewn Cronfa Ddata Beichiogrwydd – Sian Maynard, Bydwraig Diogelu a Enwyd

Rôl ar gyfer VAWDASV – Mandy Nichols Davies, Pennaeth Diogelu/Rachel Munkley, Prif Nyrs Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig, Trais Rhywiol a Diogelu

FRAILTY – Diogelu Gwella Ansawdd – Veronica Jarman, Arbenigwr Nyrs Glinigol Eiddilwch

Parenting. Give it time.

Home 0 to 4 years 4 to 7 years 8 to 12 years 13+ years Support



Free practical tips and expert advice for all your parenting challenges

Mae eleni'n dynodi blwyddyn ers i'r gyfraith yng Nghymru newid. Mae pob cosb gorfforol bellach yn anghyfreithlon ac mae gan blant yr un amddiffyniad rhag ymosodiadau ag oedolion. Bydd unrhyw un sy'n cosbi plentyn yn gorfforol, yn torri'r gyfraith. Mae hyn yn newid diwylliannol sylweddol mewn agweddau a dulliau o fagu plant. Mae'n bwysig nodi nad yw'r gyfraith yn hyrwyddo dull cosbol i'r rhai sy'n defnyddio cosb gorfforol fel modd o geryddu plant, fodd bynnag, ei nod yw hyrwyddo dulliau amgen o fagu plant a chosbi.

Mae Magu Plant. Rhowch Amser Iddo yn cynnig awgrymiadau ymarferol a chynghorion arbenigol ar rianta cadarnhaol er mwyn annog ymddygiad da gan blant a dewisiadau amgen i gosbi corfforol. Mae gan eu tudalen cymorth i rieni gyfoeth o awgrymiadau ymarferol am ddim a chynghor arbenigol ar gyfer eich holl heriau rhianta, wedi'u grwpio'n braf i wahanol oedrannau er mwyn hwyluso mynediad.

Os ydych chi'n ymarferydd sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda rhieni neu ofalwyr, edrychwch ar y ddolen isod sy'n mynd â chi at rai adnoddau rhagorol y gallwch chi eu defnyddio yn eich gwaith a gall hynny hefyd helpu a chefnogi rhieni'n uniongyrchol. Mewn adran sy'n ymroddedig i'ch cefnogi fel rhiant, maen nhw'n cynnig adnoddau yn y meysydd canlynol:

- **Bywyd teuluol:** Cyngor i'ch helpu chi i gael y cydbwysedd cywir yn eich bywyd teuluol
- **Y tîm rhianta:** Cyngor i'ch helpu i rianta gyda'ch gilydd a chefnogi'ch gilydd
- **Cyd-fagu plant a chymorth gyda perthynas:** Help a chynghor i'ch cefnogi gyda chyd-fagu plant a chymorth gyda pherthynas
- **Iechyd a lles:** Help a chynghor i chi fel rhieni i gymryd amser i'ch iechyd a'ch lles
- **Cyllideb y teulu:** Help a chynghor i chi fel rhieni i reoli eich teulu ar eich cyllideb ariannol

Mae modd cyrchu gwefan [Magu Plant. Rhowch Amser Iddo](#) am awgrymiadau, cyngor a chymorth pellach, a llinellau cymorth.

Am fwy o wybodaeth yn ymwneud â Dod â Chosb Gorfforol i Ben yng Nghymru, [cliciwch yma](#), neu fe allwch chi gyrchu taflen gryno sydd ar gael i'w lawrlwytho [yma](#).

Ending physical punishment in Wales

Information for parents

Physically punishing children is illegal in Wales. We want to protect children and their rights, to give them the best start in life. As a parent, here's what you need to know.

What is physical punishment?
There are lots of types of physical punishment. It can mean smacking, hitting, slapping and shaking. But there are other types too. It isn't possible to give a set list of what makes up physical punishment because it can be anything where a child is punished using physical force. Research suggests that any type of physical punishment could be harmful to children.

What's the law on physical punishment in Wales?
• All physical punishment is illegal in Wales.
• Children have the same protection from assault as adults.
• This means the law is clear - easy for children, parents, professionals and the public to understand.

What happens if I physically punish my child?
Anyone who physically punishes a child:
• will be breaking the law
• risks being arrested or charged with assault
• may get a criminal record, which is the same for any criminal offence.

Information, advice and support is available for anyone who needs it, to help them find positive ways to manage children's behaviour and to help avoid such a situation ever happening.

Does it mean I can't discipline my child?
No. Every child needs discipline. It is an essential part of good parenting. However, discipline is very different to physical punishment.
Discipline is about providing a child with boundaries, guidance and support so they learn appropriate behaviour.
Physical punishment is not a necessary part of disciplining children. It may look like it works because children often stop what they're doing when they get a smack, for example.
But physical punishment of children is not effective in improving children's behaviour and it doesn't help children learn about self-control or appropriate behaviour.

Physical punishment can:

- hurt a child
- make a child feel fear, anger, sadness and confusion
- give children the message that violence is ok and is an appropriate response to strong feelings
- be associated with negative outcomes for children.

For more information on ending physical punishment in Wales go to: [gov.wales/endingphysicalpunishment](#)
For positive parenting tips and information go to: [Parenting. Give it time: gov.wales/givetime](#)

Helps Care Confident. Ending Physical Punishment.

DIWRNODAU YMWHYBYDDIAETH DIOGELU



Mae eich iechyd yn bwysig i ni

Ydych chi eisiau siarad am....

Pryder

Alcohol, cyffuriau neu ysmegu

Newidiadau i'ch corff

Perthnasau

Cwsg

Teimlo'n drist neu'n grac

Bwyta'n iach

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich iechyd, gofynnwch i ofalwr gysylltu â'ch Tîm Iechyd Plant a Phobl Ifanc sy'n Derbynn Gofal lleol am gymorth a chyngor.



Lles
emosïynol



Perthnas oedd
iach



Rho'r gorau i
ysmegu



Iechyd
Meddwl



CHOICES
Camddefnyddio
sylweddau

Dyma ddyddiadau'r diwrnodau ymwybyddiaeth diogelu ar gyfer eich dyddiaduron. Cofiwch ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol am ddolenni ac adnoddau sy'n cefnogi pob un o'r dyddiau hyn.

DIWRNODAU YMWYBYDDIAETH DIOGELU

Dewch o hyd i ddyddiadau diwrnod ymwybyddiaeth diogelu sydd ar ddod, ar gyfer eich dyddiaduron. Cofiwch ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol am ddolenni ac adnoddau sy'n cefnogi.

MAI

15 – 21 Mai	Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl
15 – 21 Mai	Wythnos Ymwybyddiaeth Celcuk
15 Mai	Diwrnod Rhyngwladol Plant Coll

MEHEFIN

6 – 12 Mehefin	Wythnos y Gofalwyr
6 – 12 Mehefin	Wythnos Diogelwch Plant
15 Mehefin	Diwrnod Ymwybyddiaeth Cam-drin Henoed y Byd
16 Mehefin	Diwrnod Atal Seiberfwlio
17 – 24 Mehefin	Wythnos Atal Boddi
19 – 25 Mehefin	Wythnos Anabledd Dysgu
26 Mehefin	Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Cam-drin Cyffuriau a Masnachu Anghyfreithlon

GORFFENNAF

14 Gorffennaf	Diwrnod Coffa Cenedlaethol i Ddioddefwyr Trais ar Sail Anrhydedd
24 Gorffennaf	Y Gwrando Mawr – Diwrnod Ymwybyddiaeth y Samariaid
30 Gorffennaf	Diwrnod y Byd yn erbyn Masnachu Pobl

EIN CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

FACEBOOK



@CYSURCYMRU

INSTAGRAM



@CYSURCYMRU

TWITTER



@CYSURCYMRU

@CWMPASCYMRU

CYSYLLTWC HANI

E-bost:

cysur@pembrokeshire.gov.uk for CYSUR

cwmpas@pembrokeshire.gov.uk for CWMPAS

