CYNLLUNIAU RHIANTA

Rhoi eich plant yn gyntaf

Canllaw i rieni sy'n gwahanu

Rhoi eich plant yn gyntaf

Canllaw i rieni sy'n gwahanu

Cynnwys

2-7 Cyflwyniad

4 Ffeithiau allweddol am yr hyn sydd orau i'r plant

5 Yr hyn i'w wneud a'r hyn i beidio â'i wneud

8-17 Cysylltiadau teuluol eich plentyn

9 Beth yw eich nodau wrth wneud trefniadau ar gyfer eich plant?

10 Trefniadau o ddydd i ddydd

11 Pa bethau eraill y byddwch yn eu trafod gyda'ch gilydd?

11 Gwyliau

12 Ysgol neu feithrinfa

14 Crefydd neu ddiwylliant

14 Iechyd

15 Arian

16 Newidiadau i'r trefniadau

17 Penodi gwarcheidwad

18-19 Cefnogi eich plant

19 Gwrando ar eich plant

19 Dweud wrth y plant

20-33 Beth os ydych yn ei chael hi'n anodd cytuno?

21 Beth sy'n eich 'rhwystro' rhag cytuno?

22 A oes unrhyw drefniadau yr ydych wedi cytuno arnynt?

22 A oes unrhyw gyfle i gyfaddawdu?

23 Beth sy'n bosibl yn eich amgylchiadau arbennig chi?

26 A oes angen rhywun annibynnol arnoch i'ch helpu i ddod i gytundeb?

33 Beth y mae rhieni eraill yn ei wneud pan na allant gytuno?

34-37 Cyfrifoldeb rhieni

35 Beth yw cyfrifoldeb rhieni?

36 Pwy sydd â chyfrifoldeb rhieni?

37 Pam byddech chi am gael cyfrifoldeb rhieni?

38-39 Ble i gael help i blant

40-44 Ble i gael help i oedolion

41 Cymorth

43 Cyfryngu

43 Cyngor cyfreithiol

Cyflwyniad

Pan fydd rhieni yn gwahanu, bydd yn amser emosiynol iawn. Beth bynnag yw eich teimladau, mae'n bwysig iawn rhoi anghenion eich plant yn gyntaf a cheisio sicrhau na chânt eu dal yn y canol rhwng y gwrthdaro a'r dadlau. Mae'r canllaw hwn yn eich helpu i weithio allan y trefniadau gorau posibl er mwyn ceisio sicrhau eu bod yn glir, yn gyson ac yn ddibynadwy i bawb dan sylw.

Mae'r canllaw yn rhoi penawdau i'ch helpu i feddwl am yr holl agweddau ar fywydau eich plant, a'r trefniadau a wnewch ar eu cyfer. Mae hefyd yn cynnig awgrymiadau ar sut y gallwch gefnogi eich plant drwy'r newid ac ar ôl hynny yn y ffordd orau, ac yn awgrymu ble y gallech fynd i gael cefnogaeth a help.

Does dim rhaid i chi gwblhau'r llyfryn cyfan nag unrhyw ran ohono. Efallai yr hoffech ddarllen y wybodaeth neu ei ddefnyddio fel canllaw i'r materion y mae angen i chi siarad amdanynt. Mae pob teulu a'u hamgylchiadau yn wahanol a bydd angen i chi weithio allan beth sydd fwyaf addas i chi.

Cofiwch, mae anghenion a sefyllfaoedd plant yn newid felly bydd angen i chi adolygu'r trefniadau a wnewch ar eu cyfer o bryd i'w gilydd.

"Mae eich meddwl yn gymysg – dydych ddim yn credu y byddwch yn llwyddo mewn unrhyw beth byth eto."

"Chi'n ysu am gael map – rhywbeth i'ch helpu i sylweddoli bod golau ar ddiwedd y twnel."

"Er eich bod yn teimlo'n ofnadwy, rydych yn ceisio gwneud y gorau dros eich plant, ond gall fod yn ddryslyd iawn gwybod beth yn union yw hynny."

Ffeithiau allweddol am yr hyn sydd orau i'r plant

Mae gan blant hawl i gael perthynas gyda'u dau riant, pa un a ydynt yn byw gyda'i gilydd ai peidio. Dengys ymchwil mai'r hyn sydd orau i'r plant yw:

- Dylai'r plant gael eu magu gan y ddau riant pa un a ydynt yn byw gyda'i gilydd ai peidio, cyhyd â bod hynny'n ddiogel.
- Dylai'r ddau riant gefnogi eu plant i fwynhau perthynas gadarnhaol gyda'r rhiant arall.
- Dylai'r plant fod yn gwbl ymwybodol o'r trefniadau ar gyfer treulio amser gyda'r ddau riant.
- Ni ddylid newid trefniadau'r plant yn sydyn oni ellir osgoi hynny.
- Ni ddylai plant gael eu hamlygu i wrthdaro parhaus gan y gallai wneud niwed iddynt.
- Dylai'r rhieni gefnogi plant i gadw mewn cysylltiad â phobl sy'n bwysig yn eu bywydau, fel aelodau ehangach o'r teulu a ffrindiau agos i'r teulu.
- Dylai partneriaid newydd gefnogi'r trefniadau a chael perthynas dda gyda'ch plentyn. Gallant helpu i wneud i bethau weithio heb gymryd eich lle fel rhiant.

"Roeddwn yn poeni'n arw beth oedd yn mynd i ddigwydd, a ble byddai fy chwaer a minnau yn byw...ond pan eisteddodd mam a dad lawr gyda ni, doedd pethau ddim yn edrych mor ddrwg oherwydd roedd y ddau ohonynt yn dweud yr un peth wrthym ac roeddem yn gwybod beth oedd yn digwydd."

"Roeddwn yn poeni'n arw na fyddwn yn gweld fy Nain mwyach, ond addawodd mam y gallem gadw mewn cysylltiad â hi."

"Teimlais ryddhad pan wahanodd mam a dad. Doedd dim rhaid i mi ddod gartref i'w gweld nhw'n ymladd mwyach."

Yr hyn i'w wneud a'r hyn i beidio â'i wneud

Byddwch yn onest gyda'ch plant am beth sy'n digwydd a beth sy'n mynd i ddigwydd. Nid yw ceisio cuddio gwrthdaro na'r ffaith eich bod yn gwahanu yn eu hamddiffyn. Yn hytrach, gallai eu gwthio i ffwrdd os ydynt yn credu bod eu rhieni yn dweud celwydd ac na allant ymddiried ynddynt.

Rhowch sicrwydd i'ch plant nad eu bai nhw yw hyn a bod y ddau ohonoch yn eu caru.

Rhowch gyfle i'ch plant siarad am sut maent yn teimlo a byddwch yn ymwybodol y gallai newidiadau mewn hwyl ac ymddygiad fod yn arwydd o'u hymateb i'r sefyllfa.

Rhowch amser i bawb yr effeithir arnynt i addasu – efallai na fydd pob dadl rhwng oedolion yn cael ei datrys ac efallai y bydd angen amser ar blant i ddod i arfer â'r ffaith na fydd eu rhieni yn dod yn ôl at ei gilydd.

Trafodwch fanylion cyswllt, manylion byw a manylion ariannol heb wylltio fel bod pawb yn gwybod beth sy'n digwydd – bydd yn gwneud y broses yn llai poenus i'ch plant.

Os bydd angen help arnoch i gytuno ar y pethau hyn, dewch o hyd i wybodaeth am eich gwasanaethau cyfryngu teulu lleol.

Anogwch a helpwch eich plant i gadw mewn cysylltiad â'u rhiant arall drwy gyswllt wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, drwy'r post, dros yr e-bost neu drwy negeseuon testun. Bydd hyn yn rhoi tawelwch meddwl iddynt.

Gofynnwch am help yn gynnar – gall teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol eich helpu chi a'ch plant i addasu i'r newidiadau yn eich teulu.

Peidiwch â phwyso ar eich plant a disgwyl iddynt fod yn gyfrinachwyr, yn gynghreiriaid neu'n ffrindiau. Bydd ganddynt deimladau cryf tuag at y ddau riant o hyd.

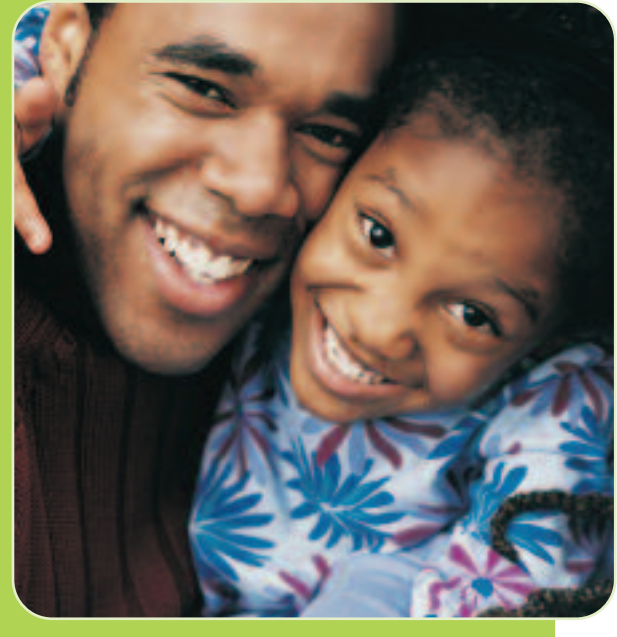
CADW PLANT YN DDIOGEL

Rhaid amddiffyn plant rhag clywed neu weld gwrthdaro niweidiol, yn ogystal â'u hamddiffyn yn gorfforol. Mae enghreifftiau pan mai torri cysylltiad â rhiant treisgar yw'r peth gorau er lles y plentyn, a dylai'r rhiant arall a'r plant deimlo y gallant fynegi'u barn, a chael cymorth i gadw'u hunain yn ddiogel. Mae hefyd yn bwysig cofio y gall colli cysylltiad â rhiant wneud niwed i blant ond gallai hyn fod yn angenrheidiol, am gyfnod o amser o leiaf, tan y gellir rhoi dulliau diogelu ar waith i sicrhau na fydd eich plant yn gweld nac yn profi trais yn y dyfodol.

Gall unrhyw un a gaiff ei effeithio gan drais yn y cartref gysylltu â'r Llinell Gymorth Trais yn y Cartref Genedlaethol. Mae'r llinell gymorth ar gael am ddim, 24 awr y dydd ar 0808 200 0247.

Cysylltiadau teuluol eich plentyn

Mae'n bwysig meddwl pa bobl sy'n bwysig i'ch plant. Efallai y byddwch am wneud trefniadau sydd nid yn unig yn eich cynnwys chi fel rhieni ond aelodau eraill o'r teulu hefyd, fel neiniau a theidiau a pherthnasau eraill, yn ogystal â ffrindiau agos.



Beth yw eich nodau wrth wneud trefniadau ar gyfer eich plant?

Mae rhieni eraill wedi dweud:

- Mae gan ein plant hawl i gael perthynas â'r ddau ohonom.
- Mae'r ddau ohonom am i'r plant dreulio amser gyda phob un ohonom.
- Mae'r ddau ohonom yn awyddus i sicrhau ein bod yn ystyried dymuniadau a theimladau'r plant am y trefniadau a wnawn.
- Byddwn yn osgoi cynnwys y plant pan fyddwn yn anghytuno.
- Mae gan ein plant hawl i gael perthynas gyda theulu'r ddau ohonom.

Efallai eich bod yn credu bod nodau pwysig eraill.

Trefniadau o ddydd i ddydd

- Ble bydd y plant yn byw?
- Pryd byddant yn treulio amser gyda phob un ohonoch?
- Sut byddwch yn dweud wrthynt am y trefniadau yr ydych wedi eu gwneud iddynt? A fyddwch yn dweud wrthynt gyda'ch gilydd neu ar wahân? Gellir cael rhagor o gyngor ar hyn ar dudalen 19.
- Sut byddwch yn delio ag unrhyw newidiadau i'r trefniadau hyn? Mae'n syniad da meddwl am isafswm cyfnod amser i hysbysu'r rhiant arall am newidiadau, a sut bydd y plant yn cael gwybod.
- A fydd unrhyw un arall yn gofalu am y plant (e.e gwarchodwyr plant, perthnasau, partneriaid newydd, ffrindiau a chymdogion) ac os felly, pryd?
- A fydd galwadau ffôn, negeseuon testun ac e-byst rhwng y ddau ohonoch a'ch plant?
- A oes unrhyw reolau pwysig yr ydych yn eu hystyried yn hanfodol ar gyfer y plant (e.e amser gwely, pryd y caiff gwaith cartref ei wneud, aros allan yn hwyr ac ati)? A yw'r ddau ohonoch yn cytuno bod angen i'r rheolau hyn gael eu dilyn?
- Pa drefniadau yr ydych wedi eu gwneud er mwyn i'ch plant allu treulio amser gyda ffrindiau, perthnasau ac aelodau eraill o'r teulu?
- A oes unrhyw bethau eraill y mae angen i chi gytuno arnynt? Er enghraifft, pwy fydd yn gyfrifol am anifeiliaid anwes y teulu?

Efallai y byddai'n syniad da cadw dyddiadur neu galendr teulu gyda'r holl drefniadau wedi'u nodi fis ymlaen llaw.

Pa bethau eraill y byddwch yn eu trafod gyda'ch gilydd?

A oes pethau allweddol eraill a allai effeithio ar eich plant yr ydych yn cytuno i'w trafod gyda'ch gilydd? Er enghraifft:

- Cyflwyno eich plant i'ch partner newydd;
- Symud tŷ, yn enwedig os bydd i ran arall o'r wlad;
- Triniaeth feddygol.

Efallai y gallwch feddwl am rai eraill.

Gwyliau

- Beth yw'r trefniadau ar gyfer eich plant yn ystod gwyliau'r ysgol? (Gallech ystyried gwyliau banc a diwrnodau hyfforddiant mewn swydd, yn ogystal â gwyliau'r ysgol a gwyliau hanner tymor.)
- A oes unrhyw gytundeb rhyngoch am un ohonoch yn mynd â'r plant allan o'r wlad? Os felly, beth ydyw?
- Ble y caiff pasbortau eich plant eu cadw?
- A oes unrhyw gytundebau eraill gennych am drefniadau gwyliau?

MYND DRAMOR

Mae angen cydsyniad pob un sydd â chyfrifoldeb rhieni cyn y gellir mynd â phlentyn allan o'r DU, waeth pa mor fyr yw'r daith, oni bai bod y llys yn rhoi caniatâd. Fodd bynnag, mae rheolau arbennig yn gymwys lle mae gorchymyn preswylio neu orchymyn gwarcheidwad arbennig mewn grym o ran y plentyn: gall y person y mae'r gorchymyn o'i blaid fynd â'r plentyn allan o'r DU am hyd at fis gyda gorchymyn preswylio a thri mis os oes ganddynt orchymyn gwarcheidwad arbennig, heb gydsyniad unrhyw un arall sydd â chyfrifoldeb rhieni na chaniatâd y llys.

I gael rhagor o wybodaeth am gyfrifoldeb rhieni, gweler tudalen 34. **Os oes angen cyngor arnoch ar fynd â'ch plentyn y tu allan i'r awdurdodaeth, gallech gysylltu â chyfreithiwr. I gael manylion am sut i gysylltu â chyfreithiwr, edrychwch ar gefn y canllaw hwn.**

Ysgol neu feithrinfa

Bydd angen i ysgol neu feithrinfa eich plant gael y wybodaeth sylfaenol am y trefniadau yr ydych wedi eu gwneud ar eu cyfer a pha wybodaeth y dylent ei hanfon i'r ddau ohonoch am ddatblygiad eich plant, ac am ddigwyddiadau'r ysgol neu'r feithrinfa.

Byddai'n dda pe gallech gytuno ar y trefniadau eich hunain yn hytrach na rhoi'r ysgol mewn sefyllfa anodd rhwng y ddau ohonoch.

Dyma rai cwestiynau i feddwl amdanynt.

- Beth y byddwch yn ei ddweud wrth yr ysgol neu'r feithrinfa am y trefniadau yr ydych wedi'u gwneud ar gyfer eich plant?
- Pwy fydd yn dod â'ch plant i'r ysgol neu'r feithrinfa ac yn eu casglu bob dydd? Mae angen hysbysu'r ysgol am y trefniadau hyn.
- A fyddwch yn gofyn i'r ysgol neu'r feithrinfa hysbysu'r ddau ohonoch am ddatblygiad eich plant a digwyddiadau yn yr ysgol?
- A fyddwch yn mynychu nosweithiau rhieni gyda'ch gilydd, ar wahân neu am yn ail?
- A fyddwch yn mynychu diwrnodau mabolgampau a digwyddiadau eraill yn yr ysgol neu'r feithrinfa gyda'ch gilydd neu ar wahân?
- Sut byddwch yn mynd ati i ddewis ysgol(ion) eich plant yn y dyfodol?
- A oes unrhyw faterion eraill sy'n gysylltiedig â'r ysgol a allai godi, e.e. dewisiadau TGAU, caniatâd ac arian i dalu am dripiau ysgol? Os felly, sut y byddwch yn delio â hwy?
- Beth yw'r trefniadau ar gyfer gweithgareddau allgyrsiol eich plant, fel chwaraeon a diddordebau?

Mae llythyr enghreifftiol ar y dudalen nesaf y gallech fod am ei ddefnyddio i roi'r wybodaeth hon iddynt.

Llythyr enghreifftiol i ysgol neu feithrinfa

Mae'n bwysig bod ysgol neu feithrinfa eich plant yn gwybod yn union pa drefniadau sydd wedi cael eu gwneud ar gyfer eich plant, ac at bwy y dylent anfon gwybodaeth. Isod, mae enghraifft o lythyr y gallech ei ddefnyddio o bosibl i hysbysu ysgol neu feithrinfa'ch plant am y trefniadau yr ydych wedi eu gwneud a pha wybodaeth y dylent ei hanfon at bob un ohonoch.

Pennaeth
Enw a chyfeiriad yr ysgol neu'r feithrinfa
Dyddiad

Annwyl *(enw'r pennaeth),*

Rydym yn ysgrifennu atoch i'ch hysbysu am y trefniadau rydym wedi'u gwneud ar gyfer ein plant *(enwau)* gan ein bod wedi gwahanu. Gobeithiwn y byddwch yn ein cefnogi i sicrhau bod y trefniadau hyn yn gweithio.

Bydd *(enwau'r plant)* yn byw gyda *(rhowch y trefniadau byw o ran cyfeiriad(au) cartref)*

Bydd *(enwau'r plant)* yn cael eu casglu gan:

- X ar *(nodwch pa ddiwrnodau),*
- Y ar *(nodwch pa ddiwrnodau)*

(Nodwch os oes unrhyw hyblygrwydd yn y trefniant hwn ac a oes unrhyw oedolion eraill e.e neiniau a theidiau, a allai gasglu'r plant o'r ysgol.)

Rydym hefyd wedi cytuno y bydd *(enwau'r plant)* yn...*(rhowch unrhyw wybodaeth berthnasol am addysg grefyddol, personol, cymdeithasol, iechyd, rhyw a chysylltiadau ac ati.)*

A fyddech cystal â sicrhau yr anfonir gwybodaeth am ddatblygiad *(enwau'r plant)* a digwyddiadau yn yr ysgol neu'r feithrinfa at...*(nodwch sut ac i bwy).*

Mewn argyfwng, cysylltwch â...*(rhowch rifau ffôn cartref, gwaith a rhifau ffôn symudol).*

Er gwybodaeth, noder bod gan y bobl ganlynol gyfrifoldeb rhieni
(nodwch pwy sydd â chyfrifoldeb rhieni)

Llofnodwyd

Crefydd neu ddiwylliant

- ☐ Pa drefniadau yr ydych wedi eu gwneud ynglŷn â chrefydd neu ddiwylliant eich plant?
- ☐ Pa ddiwrnodau a digwyddiadau sy'n rhai arbennig i'ch plant ac i'ch teulu?
- ☐ Beth yw'r trefniadau ar gyfer eich plant ar yr achlysuron hyn?
- ☐ Os yw eich plant yn siarad iaith heblaw Saesneg, sut y byddwch yn eu cefnogi gyda hyn yn y dyfodol?

Iechyd

- ☐ Pwy fydd yn gyfrifol am drefnu:
  - Apwyntiadau meddygol arferol, fel brechiadau?
  - Archwiliadau deintyddol arferol?
  - Apwyntiadau ysbyty?
  - Unrhyw driniaeth neu therapi rheolaidd arall y mae eich plentyn yn ei gael?
- ☐ Os yw un o'ch plant yn cael triniaeth annisgwyl, sut y byddwch yn rhoi gwybod i'ch gilydd?
- ☐ Os yw un ohonoch yn sâl ac na allwch ofalu am eich plentyn fel y trefnwyd, sut y byddwch yn delio â hyn?
- ☐ A ydych wedi cyfnewid manylion cyswllt mewn argyfwng rhag ofn y bydd angen i chi gysylltu â'ch gilydd ar frys?

Arian

- Pa daliadau rheolaidd mae'r ddau ohonoch yn eu gwneud i gynnal eich plant, ac os felly, i bwy y gwneir y taliadau?
- Pwy fydd yn talu am ddillad ac esgidiau i'r plant?
- Pwy fydd yn talu am wisg ysgol, offer a dillad chwaraeon ac ati?
- Pwy fydd yn talu am deithio, er enghraifft i weld y ddau ohonoch, ac i weld perthnasau, ffrindiau ac ati?
- Pwy fydd yn talu am dripiau ysgol?
- Pwy fydd yn rhoi arian poced i'r plant?
- Pwy fydd yn talu am eitemau mawr, fel beiciau, cyfrifiaduron, offerynnau cerdd ac ati?
- Sut y byddwch yn cynnal eich plant drwy goleg, prifysgol neu gyrsiau hyfforddi eraill?
- Sut a phryd y byddwch yn adolygu'r trefniadau ariannol hyn?
- A ydy'r ddau ohonoch wedi ystyried gwneud ewyllys?

CYNNAL PLANT

Os hoffech gael cyngor ar faint y byddai'r ACP yn disgwyl i chi ei dalu am ofal eich plant heb wneud cais ffurfiol i'r ACP, gallwch ffonio llinell gymorth yr Asiantaeth yn ddienw ar: 08457 133 133, mynd i'r wefan yn www.csa.gov.uk ar gyfer defnyddio'r gyfrifiannell neu gallwch gysylltu â'ch canolfan cyngor ar bopeth leol.

NEWIDIADAU I'R TREFNIADAU

Cofiwch:

Bydd angen adolygu'r trefniadau o bryd i'w gilydd. Mae amgylchiadau teuluol yn newid ac mae pethau annisgwyl yn digwydd, fel profedigaeth teulu a newid swydd neu gartref. Bydd eich plant am wneud newidiadau eu hunain wrth iddynt dyfu'n hŷn a bydd eu hanghenion a'u blaenoriaethau yn datblygu.

PENODI GWARCHEIDWAD

- **A ydych wedi ystyried penodi gwarcheidwad i ofalu am eich plant rhag ofn y byddwch yn marw tra'u bod yn dal o dan 18?**
- **Gall rhiant benodi gwarcheidwad i ofalu am eu plentyn (hyd at 18 oed) ar ôl iddynt farw, ar yr amod bod ganddynt gyfrifoldeb rhieni dros y plentyn hwnnw.**
- **Er mwyn penodi gwarcheidwad, gallwch ei gynnwys yn eich ewyllys, a/neu gallwch ei wneud yn fwy anffurfiol drwy ysgrifennu enw'r person yr ydych yn ei benodi ar ddarn o bapur, ond rhaid i chi sicrhau eich bod yn llofnodi'r papur ac yn nodi'r dyddiad arno.**
- **Noder bod penodi gwarcheidwad yn dod yn weithredol ar unwaith wedi marwolaeth y rhiant a'i penododd *heblaw* lle mae un rhiant sydd â chyfrifoldeb rhieni yn dal yn fyw – o dan yr amgylchiadau hyn, yr unig bryd y daw'n weithredol yw:**
  - **Os oedd gan y rhiant a benododd y gwarcheidwad orchymyn preswylio cyn iddynt farw; neu**
  - **Os yw'r rhiant sydd â chyfrifoldeb rhieni a oedd yn dal yn fyw yn marw hefyd. (a.5 Deddf Plant 1989)**

Cefnogi eich plant

Gall fod yn gyfnod anodd a thrist iawn i blant pan fydd eu rhieni yn gwahanu. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf yn gweld fod pethau'n gwella gydag amser ac yn y pen draw, gallant deimlo'n iawn am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae adran yng nghefn y canllaw hwn sy'n rhoi gwybodaeth am sefydliadau a all helpu plant.

"Beth fydd yn digwydd i Dad a pryd fyddaf yn ei weld?"

Gwrando ar eich plant

Gall fod yn anodd siarad â phlant am eu dymuniadau. Gall fod yn anodd iddynt ddweud beth maent ei eisiau oherwydd bod ofn arnynt wneud niwed i un ohonoch. Ond, mae gwrando arnynt yr un mor bwysig â siarad â nhw.

Nid yw hyn yn golygu rhoi'r cyfrifoldeb o wneud penderfyniadau oedolion iddynt, ond mae'n golygu caniatáu iddynt ddweud pwy sy'n bwysig iddynt, a gofyn iddynt am eu pryderon. Mae hefyd yn bwysig sicrhau y gallant ddweud os oes rhywbeth yn digwydd nad ydynt yn fodlon ag ef a'u bod am iddo ddod i ben.

"O leiaf ar ôl iddynt wahanu, nid oedd gen i gywilydd i ddod â'm ffrindiau gartref gan fod y gweiddi wedi dod i ben."

"A fydd rhaid i ni adael gartref?"

Os yw'n rhy anodd i chi glywed yr hyn maent yn ei ddweud neu yn rhy anodd iddynt ddweud eu dymuniadau yn uniongyrchol wrthych, beth am ofyn i aelodau o'r teulu, oedolion eraill yr ydych yn ymddiried ynddynt neu asiantaethau allanol i helpu? *Mae rhestr o asiantaethau a all helpu yng nghefn y canllaw hwn.*

Dweud wrth y plant

Bydd angen i chi ddweud wrth eich plant am y trefniadau yr ydych wedi eu gwneud iddynt. Bydd yn haws iddynt os yw'r trefniadau yn glir ac yn dilyn patrwm rheolaidd, yn hytrach na'n cael eu newid ar y munud olaf.

Bydd yn well i'r plant os byddwch yn dweud wrthynt beth yw'r trefniadau yr ydych wedi eu gwneud gyda'ch gilydd, ar yr amod eich bod yn cytuno, **ond** byddai'n niweidiol iawn iddynt os byddant yn eich gweld yn anghytuno neu'n dadlau am y trefniadau.

Cofiwch ddweud wrth eich plant bob amser:

- Nid nhw sydd ar fai bod hyn yn digwydd;
- Bydd y ddau ohonoch bob amser yn rhieni iddynt hyd yn oed os nad ydych gyda'ch gilydd mwyach;
- Nid yw byw ar wahân i un ohonoch yn golygu na allant barhau i gael perthynas gyda'r ddau ohonoch. Hyd yn oed os bydd un ohonoch yn byw ymhell i ffwrdd, byddwch yn rhan o'u bywyd, a chofiwch wneud defnydd o'r ffôn, cardiau, llythyrau, negeseuon testun neu e-byst.

"Os byddem wedi gofyn i fy mab beth oedd ei ddymuniad, byddai wedi dweud ei fod am i Dadi aros gyda Mami."

"A fydd gennym ddigon o arian?"

Beth os ydych yn ei chael hi'n anodd cytuno?

"Allwn i ddim aros iddo ddod gartref er mwyn i mi allu sgrechian arno eto."

"Allwn ni ddim goddef bod yng nghwmni ein gilydd."

Mae'r adrannau blaenorol wedi'u hanelu at eich helpu i wneud trefniadau ar gyfer eich plant ar ôl i chi wahanu. Fodd bynnag, os na allwch gytuno ar yr holl drefniadau sylfaenol neu rai ohonynt, mae'r adran ganlynol wedi'i chynllunio i'ch helpu chi, ac unrhyw un sy'n gweithio gyda chi, i oresgyn yr anawsterau hyn er lles eich plant.

Mae rhai hanesion achos wedi'u cynnwys yn yr adran hon i ddangos sut mae rhieni eraill wedi llwyddo i ddatrys eu gwahaniaethau a gwneud trefniadau hyd yn oed pan oedd emosiynau a gwrthdaro ar eu gwaethaf. Efallai y bydd y disgrifiadau hyn yn rhoi rhai syniadau i chi, ond cofiwch fod pob teulu yn wahanol. A phob plentyn hefyd.

"Mae angen i'r holl beth fod yn gyfeillgar ond mae rhywfaint ohono allan o'ch rheolaeth chi, ac mae'n gwneud i chi deimlo'n fwy euog."

Beth sy'n eich 'rhwystro' rhag cytuno?

Gan fod cymaint o emosiynau ar chwâl wrth i chi wahanu, mae'n aml yn teimlo bod cyfathrebu rhyngoch wedi torri i lawr yn gyfan gwbl ac nad oes posibilrwydd o gytuno ar unrhyw beth. Mae hwn yn deimlad arferol, ond gall fod ond dros dro.

Mae'r rhan fwyaf o rieni yn gweld y gall rhoi'r gwrthdaro a'r dadleuon i'r naill ochr a meddwl am anghenion eu plant gynnig y ffordd ymlaen i gyd-drafod trefniadau. Wrth i chi ddechrau dod i delerau â'r newidiadau sy'n digwydd yn eich teulu, gallech weld bod rhai agweddau ar fagu eich plant y gallwch gytuno arnynt. Felly mae'n syniad da iawn meddwl am beth rydych yn anelu ato wrth wneud trefniadau ar gyfer eich plant, a gwrando ar eu dymuniadau a'u pryderon.

Er mwyn gwneud hyn, efallai y bydd angen i chi gael rhywfaint o gefnogaeth, fel cynghori unigol neu gymorth rhianta i'ch helpu i ddod i delerau â'r sefyllfa. Bydd hefyd angen i chi fynd i'r afael â rhai cwestiynau a materion allweddol. Byddwch fwy na thebyg yn gweld y bydd hyn yn haws i'w wneud os gallwch drafod pethau gyda thrydydd parti sy'n fwy gwrthrychol – gallai hwn fod yn aelod o'r teulu neu'n ffrind yr ydych yn ymddiried ynddo, neu gallai fod yn sefydliad. *Mae rhestr o sefydliadau a all eich helpu yng nghefn y canllaw hwn.*

Unwaith y byddwch yn glir am eich nodau, a beth yw dymuniad eich plant, y dasg nesaf fydd gweithio'r manylion allan.

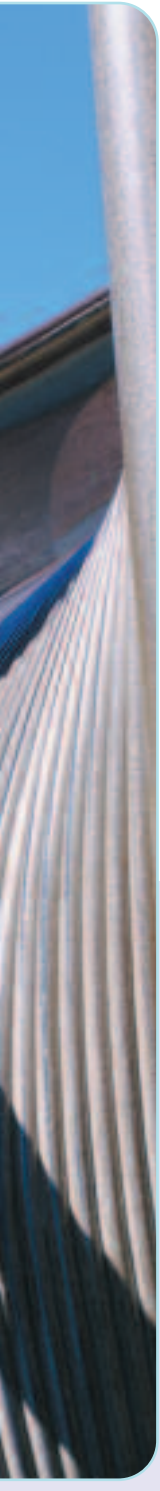
A oes unrhyw drefniadau yr ydych wedi cytuno arnynt?

Cyn canolbwyntio ar yr hyn nad ydych wedi cytuno arno, meddyliwch p'un a oes unrhyw agweddau ar y trefniadau yr ydych yn cytuno arnynt. Efallai y bydd adran gyntaf y canllaw hwn yn eich helpu i weithio allan i ba raddau yr ydych yn cytuno.

A oes unrhyw gyfle i gyfaddawdu?

Unwaith y bydd yn glir beth nad ydych yn cytuno arno, bydd angen i chi benderfynu pa bethau y gellir cyfaddawdu arnynt, a pha rai na ellir cyfaddawdu arnynt. Bydd pethau yn newid ar ôl i chi wahanu. Ni fydd pethau yn ddelfrydol. Bydd eich teimladau tuag at eich cyn bartner yn newid gydag amser hefyd, fel y bydd teimladau eich cyn bartner yn newid tuag atoch chithau.

Beth sy'n bosibl yn eich amgylchiadau arbennig chi?



Bydd angen i chi ystyried amgylchiadau pawb: eich rhai chi eich dau – ac amgylchiadau eich plant. Gallai hyn wneud gwahaniaeth gwirioneddol ac ymarferol i'r hyn sy'n bosibl a'r hyn nad yw'n bosibl.

Ymhlith yr amgylchiadau allweddol i'w hystyried mae:

- **Oedran, ysgol, diddordebau a ffrindiau eich plant.** Ceisiwch gadw'r rhain i gyd yn sefydlog os yn bosibl. Mae plant hŷn yn debygol o gael eu ffrindiau, eu diddordebau a'u hobïau eu hunain. Rhaid ystyried y rhain pan fyddwch yn gwneud trefniadau iddynt i dreulio amser gyda'r ddau ohonoch.
- **Y swydd sydd gan y ddau ohonoch.** Pa alwadau sydd i'r swyddi o ran yr amser a'r trefniadau y gallwch eu gwneud i weld eich plant?
- **Perthnasau eraill.** Gall fod yn niweidiol ac yn boenus i chi os yw eich cyn bartner mewn perthynas newydd – a gall eu brifo os ydych chi mewn perthynas newydd. Ceisiwch roi eich teimladau chi o frifo a phoen i'r naill ochr a chanolbwyntio ar eich plant; efallai eu bod yn teimlo'r un peth â chi. Iddynt hwy, gallai rhiant mewn perthynas newydd fod yn arwydd pendant nad yw eu rhieni yn mynd i fynd yn ôl at ei gilydd eto, ac efallai y bydd hyn yn boenus iawn iddynt.
- Rydych yn debygol o weld y bydd angen i chi ail-drafod y trefniadau am weld eich plant a gofalu amdanynt. Ni all partner newydd byth gymryd lle rhiant ond gallant fod yn gefnogaeth ychwanegol i chi a'ch plant.
- **Ble mae'r ddau ohonoch yn byw.** Os ydych yn byw yn agos at eich gilydd, mae'n aml iawn yn haws gwneud trefniadau rheolaidd a chyson i weld y plant, ond os ydych yn byw ymhellach i ffwrdd, gall hyn fod yn fwy cymhleth.

Mae'r hanesion achos yn yr adran hon yn rhoi enghreifftiau o sut mae rhieni wedi datrys gwahanol sefyllfaoedd a all godi pan mae rhieni yn gwahanu.

Cofiwch mai dim ond enghreifftiau yw'r rhain. Nid ydynt yn golygu eich bod yn gorfod gwneud yn union yr un peth ond efallai y byddant yn rhoi syniadau i chi. Bydd yr hyn a benderfynwch yn dibynnu ar sefyllfa unigol eich teulu a'r hyn sydd orau i'ch plant.

"Rwy'n ei hoffi pan fydda i a dad yn mynd i'r parc."

Dywedodd Tyrone: "Gwnaeth fy ngwhariad Tracey a fi wahanu pan oedd ein babi yn fach iawn. Roedd y broses o wahanu yn un annymunol, ac er fy mod yn byw gerllaw, dim ond am awr yr wythnos ar ddydd Sul yr oeddwn yn cael gweld y babi.

Mae'n anodd pan rydych yn cael eich gwahanu oddi wrth eich mab pan mae ond yn ddeg mis oed. Roeddwn yn ysu am gael bod yno wrth iddo dyfu i fyny, ond byddwn yn mynd yno ac yn ei weld yn cysgu – a oedd yn ei wneud yn anodd i ni ddod yn agos.

Roeddwn am roi'r neges glir nad oeddwn yn mynd i roi'r gorau i wneud ymdrech gyda'm mab a fy mod yn benderfynol o fod yn rhan o'i fywyd. Ar yr un pryd, doeddwn i ddim yn teimlo y byddai mynd i'r llys yn datrys unrhyw beth. Roedd fy mherthynas gyda Tracey yn ddigon drwg yn barod – ac roedd angen ei wella fel y gallai'r ddau ohonom fod yn rhieni i'n plentyn.

Llwyddais i berswadio Tracey i gymryd rhan mewn sesiynau cyfryngu, a wnaeth iddi gytuno i gynyddu'r amser yr oeddwn yn ei gael gyda'm mab bob wythnos yn raddol. Nid oedd yn ymddiried ynof i fod yn rhiant da ac roedd hynny yn fy mrifo'n fawr. Llwyddodd y cyfryngwr i'n helpu i gytuno ar y pethau sylfaenol – trefn, bwyd, amser gwely – y math yna o beth. Roedd yn gymhleth gan fy mod i'n gweithio yn ystod y nos. Roedd y datblygiad yn araf iawn, iawn, ond roeddwn i'n barod i aros. Bob tro yr oeddwn yn gweld fy mab, roeddwn yn gwybod bod yn rhaid i mi gadw ati a cheisio gwneud i bethau weithio.

Bedair blynedd yn ddiweddarach, mae fy mab yn yr ysgol ac mae'n aros dros nos gyda mi yn rheolaidd ac mae Tracey a minnau yn ymddiried yn ein gilydd llawer mwy."

Dywedodd Mandy: "Gadawodd George ychydig fisoedd yn ôl. Roedd yn sioc fawr – a chefais fy ngadael gyda thri o blant o dan bump oed.

Am wythnosau, ni chlywais ganddo ac yna, ymddangosodd heb rybudd a mynnu cael gweld y plant. Roeddwn i wedi drysu ac yn flin a dywedais wrtho am adael. Wedi'r cyfan, gadawodd yr holl filiau i mi a bu'n rhaid i mi ofyn i fy mam am help tra fy mod yn cael swydd rhan amser.

Aeth sawl wythnos heibio, heb glywed gair ganddo, ac yna ysgrifennodd George ataf yn gofyn am gael gweld y plant. Nid oeddwn am gael unrhyw beth i wneud ag ef, ond roedd y plant yn ysu am gael gweld eu tad. Ffoniais ef a dywedais y gallai eu gweld a chytunodd ar drefn reolaidd.

Mae'n dod draw i'w gweld bob yn ail wythnos bellach ac mae'n cyfrannu tuag at y biliau. Rydym wedi cytuno y byddaf yn dechrau gadael y plant gydag ef am ychydig o oriau ac yna'n adeiladu ar hynny wrth iddynt fynd yn hŷn.

Mae'r plant yn llawer mwy sefydlog bellach. Rwy'n teimlo fy mod i wedi gwneud y peth cywir."

A oes angen rhywun annibynnol arnoch i'ch helpu i ddod i gytundeb?

Gall trydydd parti helpu'r ddau ohonoch i weithio allan y meysydd i gyfaddawdu arnynt, er lles eich plant. Cofiwch hefyd y gallai eich teulu a'ch ffrindiau fod yn barod i helpu, ac efallai bod ganddynt awgrymiadau defnyddiol, cyhyd ag y gallant roi anghenion eich plant yn gyntaf. Weithiau, caiff teulu a ffrindiau eu tynnu i mewn i'r teyrngarwch a'r gwrthdaro rhanedig sydd mor gyffredin pan fydd rhieni yn gwahanu.

Dywedodd Debbie: "Pan adewais fy ngŵr am rywun arall, daeth fy mhlant blwydd oed a thair oed gyda mi. Nid wyf erioed wedi teimlo mor euog.

Erfyniodd arnaf i beidio â mynd ac oedais, ond roeddwn yn gwybod bod y briodas ar ben. Ac yn ddiweddarach, pan wnaethom ysgaru, buom yn brwydro'n ddiddiwedd dros arian. Roedd yn amser hir cyn i ni allu eistedd i lawr gyda'n gilydd a rhoi trefn ar ddyfodol ein plant. Nid oeddwn yn credu y byddai'n bosibl.

Aethom i weld cyfryngwr, a oedd yn golygu bod y ddau ohonom wedi dechrau ymlacio a siarad yn onest, a thros nifer o gyfarfodydd, daethom i'r pwynt lle y gallem drafod pethau heb gymaint o anghytuno.

Y canlyniad oedd ein bod wedi llunio cytundeb a ddechreuodd fel hyn:

Ni yw rhieni A a B. Eu lles nhw sydd fwyaf pwysig i ni. Rydym am gydweithio i ddiogelu'r hyn sydd orau iddynt. Credwn y bydd patrwm cyswllt rheolaidd yn ddefnyddiol i bob un ohonom ond rydym yn cydnabod bod angen i ni fod yn hyblyg ynghylch y manylion. Er lles ein plant, mae angen i'r ddau ohonom ymddiried yn ein gilydd."

Dywedodd Mike: "Roedd Frances a minnau yn dadlau am bopeth pan wnaethom briodi a phan gawsom ysgariad, buom yn dadlau ynglyn â'r un peth a oedd yn gyffredin rhyngom o hyd: ein plant.

Pan aethom am sesiynau cyfryngu, dywedwyd wrthym fod rhai cyplau yn llwyddo i gymryd ymagwedd ymlacedig tuag at gyswllt. I ni er hynny, yr unig ffordd y gallem symud ymlaen oedd dogfennu popeth.

Rwyf yn gweld y plant bob dydd Sul (10.00am – 5.00pm) ar wahân i ddiwrnodau arbennig, fel pen-blwydd neu'r Nadolig, y byddwn yn eu trefnu ymlaen llaw.

Rwy'n casglu'r plant o'n canolfan hamdden leol. Fi sy'n cyrraedd gyntaf ac rwy'n aros yn y caffi. Os nad wyf yno o fewn 15 munud i'r amser y cytunwyd arno, mae gan Frances yr hawl i ganslo'r ymweliad.

Mae'n gadael y bechgyn yno ac yn eu gwylio'n mynd i mewn i'r caffi, cyn iddi adael. Rwy'n prynu diod i'r bechgyn cyn mynd, sy'n rhoi cyfle i Frances adael.

Mae'r un peth yn digwydd pan fydd Frances yn casglu'r plant ond i'r gwrthwyneb – gyda Frances yn aros yn y caffi.

Ymysg y pethau eraill yr ydym yn eu nodi ar bapur mae ysgol Sul a hobïau. Rwy'n mynd â nhw i'r eglwys bob dydd Sul ac i'w dosbarthiadau jiu-jitsu. Rwyf hefyd yn mynd â'r bechgyn i'r partïon y maent yn cael gwahoddiad iddynt, os ydynt ar ddydd Sul, a bod Frances a minnau'n cytuno.

Efallai bod hyn yn ffurfiol iawn, ond mae'n gweithio i ni."

"Mae'n od bod mam a dad yn gwrthod gweld ei gilydd, ond o leiaf rydym yn cael gweld y ddau ohonynt."

Dywedodd Jack, sy'n yrrwr lori: "Rydw i'n gweithio oriau od, ac rwy'n bell iawn o gartref yn aml iawn, ond mae'r arian yn dda ac rwyf wrth fy modd gyda'r bywyd. Roedd Sue yn benderfynol na fyddem yn gallu gweld y plant ar ôl i ni wahanu, oherwydd roedd yn dweud na allwn ddilyn unrhyw drefn reolaidd. Digon teg – ond fi yw eu tad, ac rwy'n talu amdanynt gyda'r hyn rwy'n ei ennill drwy yrru. Buom yn ffraeo ac yn ffraeo. Es i at gyfreithiwr a dywedodd wrthyf am beidio â mynd i'r llys ond i geisio gweithio'r manylion allan ein hunain oherwydd y byddai'n well i bob un ohonom yn y pen draw. Awgrymodd ein bod yn gweld cyfryngwr i'n helpu gyda hyn, a dyna'n union a wnaethom.

Gwnaethom gytuno i beidio â chynllunio unrhyw drefn reolaidd – yn lle hynny, rydym yn defnyddio fy amserlen weithio fisol, ac mae hynny'n golygu y gallwn drefnu bod fy mhlant yn dod i aros pan na fyddaf yn gweithio. Pan rwy'n gyrru rwy'n anfon negeseuon testun atynt ac yn ffonio. Maent yn hapus â'r drefn honno oherwydd maent yn gwybod fy mod i'n eu caru ac am gadw mewn cysylltiad â nhw."

"Rwy'n gwybod bod dad yn meddwl amdanaf oherwydd rwy'n cael negeseuon testun ganddo bob dydd."

Mae Sara a Mohammed yn Fwslemiaid ac nid oedd eu teuluoedd yn hapus o gwbl pan wnaethant wahanu.

Dywedodd Sara: "Roedd y ddau ohonom am i'r plant werthfawrogi eu diwylliant a'u crefydd, ac i adnabod eu perthnasau i gyd a bod yn rhan o'u teuluoedd ehangach. Daethom i gytuno bod y plant yn byw gyda mi, ond yn ystod gwyliau'r ysgol, mae ein mab yn treulio dydd Gwener gyda'i dad ac maent yn mynd i weddïo gyda'i gilydd. Maent yn treulio bob yn ail benwythnos gyda'u tad a gyda'i deulu ehangach. Nid ydym yn gwpwl rhagor, ond rydym yn dal i fod yn rhieni iddynt."

"Roedd yn ofnadwy peidio â gallu gweld ein cefndryd. Mae pethau gymaint yn well nawr."

Dywedodd Michelle: "Gwnaeth Dave a fi ysgaru ddwy flynedd yn ôl a daeth ein tri mab i fyw gyda mi. Roedd Dave yn gweld y bechgyn yn rheolaidd ac roedd yn ymddangos fel pe bai popeth yn mynd yn iawn.

Dechreuodd y problemau pan ddechreuodd y ddau ohonom weld pobl newydd. Gwnes i gyfarfod â'm partner, Pete, a symudodd i mewn, a dechreuodd Dave weld Janine. Achosodd hyn densiwn a dechreuodd hyn boeni'r bechgyn – yn enwedig pan benderfynodd Dave a Janine gael babi.

Roedd Dave yn teimlo o dan bwysau i weld llai o'r bechgyn pan aned y babi – ac roeddwn yn teimlo'n flin am hyn.

Rwy'n credu ein bod wedi anghofio pa mor ddryslyd y gall pethau fod i blant – yn bedair, pump a saith oed, nid oeddent yn deall beth oedd yn mynd ymlaen. Rydym i gyd yn gweithio'n llawer caletach nawr er mwyn sicrhau eu bod yn gwybod ein bod yn eu caru ac yn eu cefnogi – ac yn parhau i wneud hynny pan gaiff y babi ei eni.

Aeth Dave a minnau ar gyrsiau rhianta ar wahân, ac mae Dave wedi ad-drefnu ei dŷ fel bod gan y bechgyn le parhaol yno ac na fyddant yn teimlo nad ydynt yn perthyn yno. Pan ddaw draw, dyw Dave nid yn unig yn mynd â nhw allan gyda'i gilydd; mae'n sicrhau ei fod yn gwneud rhywbeth arbennig gyda phob bachgen yn unigol. Nawr, mae'n datblygu cyswllt cryfach gyda phob un o'r bechgyn ac maent yn llawer hapusach."

Gwahanodd Jeff ac Alice pan wnaeth Jeff gyfarfod â Melanie, a symudodd i fyw ati, i fflat fach 30 milltir i ffwrdd. Roedd eu plant yn ddwy, pump a saith oed. Cytunodd Jeff ac Alice y byddai Jeff yn galw draw i dŷ Alice yn rheolaidd. Ond yna, gwnaeth Alice gyfarfod â Scott, a symudodd ef i mewn gyda hi.

Dywedodd Jeff: "Roeddwn yn teimlo'n anghyfforddus iawn yn gweld fy mhlant gyda Scott o gwmpas. Ac roedd y plant yn camymddwyn. Mae'n siŵr ein bod ni wedi gwneud pethau'n waeth, oherwydd roeddwn i'n dweud wrthynt am wneud pethau oedd yn gwylltio Scott, a byddai Scott yn dweud wrthynt fy mod i'n eu sbwylio. Ffoniodd Alice linell gymorth, a rhoddodd hynny fraw i mi. Nid oeddwn yn sylweddoli ei bod hi'n poeni gymaint. Awgrymodd dynes y llinell gymorth y dylai'r oedolion eistedd i lawr a siarad, a bod yn rhaid i ni siarad â'r plant, a gwrando'n astud arnynt.

Pan siaradom â'r plant, cawsom wybod ganddynt eu bod yn casáu clywed un ohonom yn dweud rhywbeth cas am y llall. Dywedasant wrthym eu bod yn gwybod pwy oedd eu tad ac nad oedd hawl gan Scott i ddweud y drefn wrthynt. Dywedodd Alice mai Scott oedd yn gyfrifol amdanynt pan nad oedd hi gartref a bod yn rhaid iddo eu cadw yn ddiogel, felly bod rhaid iddynt dalu sylw iddo. Ond nid oeddwn yn credu bod gan Scott syniadau synhwyrol am beth oedd i'w ddisgwyl gan blant eu hoed nhw a dywedais hynny. Cytunodd Scott i fynd i grŵp rhianta lleol a oedd yn cael ei gynnal yn yr ysgol gynradd, gydag Alice.

Mae'n fwy realistig amdanynt nawr. Ac mae'n gwybod bod yn rhaid iddo ennill eu parch. Cytunodd Alice y gallai'r plant ddod i aros gyda Melanie a minnau bob yn ail benwythnos – byddaf yn eu casglu ar ddydd Gwener ac yn mynd â nhw gartref ar brynhawn dydd Sul. Rydym yn gwybod y bydd yn rhaid i ni barhau i siarad am hyn oherwydd bydd rhaid i unrhyw drefniadau barhau i newid wrth i'r plant fynd yn hŷn."

Mae Kevin a Helen wedi trefnu gofal eu plant.

Dywedodd Kevin: "Rydym wedi trefnu pethau fel bod y plant, dros gyfnod o bythefnos, yn treulio pum niwrnod ysgol ac un penwythnos gyda phob un ohonom. Maent yn treulio'u penblwyddi am yn ail gyda ni ac rydym yn rhannu gwyliau'r ysgol yn eu hanner. Rydym yn byw yn agos at ein gilydd, felly mae hynny'n ei wneud yn bosibl ac mae'r plant yn dal yn yr ysgol gynradd felly nid ydynt mor annibynnol â hynny."

Dywedodd Helen: "Yn y ffordd hon, rydym yn rhannu'r gofal a'r cyfrifoldeb, ond mae yn gwneud fy mywyd yn gymhleth iawn. Rhaid ysgrifennu popeth ar y calendr ar y wal, ac mae'n rhaid i'm ffrindiau ddeall mai dim ond ar rai nosweithiau penodol yr wyf ar gael. Alla i ddim meddwl am gymryd swydd ymhellach i ffwrdd a symud tŷ, fel yr oeddwn am ei wneud gan fy mod yn credu y byddai hyn yn fy helpu i symud ymlaen wedi i ni wahanu. Nid oeddwn am wneud pethau yn y ffordd hon, ond llwyddodd mam Kevin i'm mherswadio, oherwydd roeddwn yn gallu gweld faint roedd y plant yn ei garu, a faint yr oedd ef eisiau bod yno iddynt. Ac roedd mam Kevin yn dda iawn am awgrymu sut y byddem yn symud ymlaen gydag amser – gwahanodd oddi wrth dad Kevin, ac roedd hi'n wirioneddol yn gwybod yn union beth roeddwn i'n mynd drwyddo. Pan rwyf yn teimlo'n isel, rwy'n ei ffonio – mae'n ymddangos yn od i fod mor agos i'w fam, ond mae'n gweithio i mi, ac mae'n ei gwneud yn bosibl i rannu'r gofal yn y ffordd hon."

Symudodd Marielle nôl i Ffrainc pan wahanodd hi a Jon, gan fynd â'r plant gyda hi. Aeth at ei rhieni, sy'n helpu i ofalu am y plant pan fydd hi'n gweithio. Roedd Jon am gael cyswllt rheolaidd.

Dywedodd Jon: "Roeddwn ar bigau'r drain. Roeddwn yn teimlo fel pe bai rhan ohonof i wedi cael ei rhwygo allan. Roeddynt yn 10 a 12, ac roeddwn wedi byw gyda nhw drwy eu bywydau. Doedd dim arian gennyf i fynd i Ffrainc. Dywedodd fy rhieni y byddent yn fy helpu yn ariannol – ac roeddent hwy eisiau gweld eu hwyron hefyd. Roeddwn i a Marielle yn gwybod bod y plant yn hoff iawn o'u nain a'u taid ac y byddai'n gwneud lles iddynt weld ei gilydd yn fwy aml.

Roeddem yn dadlau ar y ffôn a ddim yn mynd i unman ond yna ffoniodd fy mam fam Marielle, a rhyngddynt, awgrymwyd y gallai'r plant dreulio dau wyliau hanner tymor a phythefnos o wyliau'r haf yn Lloegr, er mwyn iddynt hefyd allu treulio gwyliau gyda'u ffrindiau yn Ffrainc. Roeddem yn cytuno bod hwn yn ateb ymarferol.

Wrth iddynt fynd yn hŷn, rwy'n credu mai nhw fydd yn penderfynu pa mor aml y byddant yn dod i Loegr. Hefyd, rwy'n mynd i Ffrainc rhyw ddwywaith y flwyddyn, ac yn aros gyda mam a thad fy nghyn wraig er mwyn i mi allu fforddio mynd yno. Nid yw'n ddelfrydol, ond mae'n llawer gwell nag y gallai fod wedi bod, ac mae'r plant yn sefydlog ac yn hapus, a dyna'r peth pwysicaf."

Beth y mae rhieni eraill yn ei wneud pan na allant gytuno?

Mae'r enghreifftiau blaenorol yn dangos sut y mae rhieni wedi datrys materion eraill o anghytuno.

Fodd bynnag, os nad ydych yn gweld bod cyfle i gyfaddawdu, mae gan rieni hawl i wneud cais i'r llys am orchymyn – am ble bydd eich plant yn byw, pa mor aml y gallwch eu gweld neu benderfyniadau pwysig eraill am fagwraeth eich plant.

Bydd penderfyniad y llys bob amser yn seiliedig ar yr hyn y cred fydd orau i'ch plentyn. I gael rhagor o gyngor ar hyn, cysylltwch â chyfreithiwr. *Mae manylion am sut i ddod o hyd i gyfreithiwr sy'n arbenigo mewn cyfraith teulu yng nghefn y canllaw hwn.*

Cyfrifoldeb Rhieni

Beth yw cyfrifoldeb rhieni?

Caiff Cyfrifoldeb Rhieni ei ddiffinio yn ôl y gyfraith fel 'Yr holl hawliau, dyletswyddau, pwerau, cyfrifoldebau ac awdurdod sydd gan riant yn ôl y gyfraith mewn perthynas â'r plentyn a'i eiddo. (a.3 Deddf Plant 1989)

Mae hyn yn golygu bod person sydd â chyfrifoldeb rhieni yn gyfrifol am ofal a lles eu plentyn. Nid yw'r Ddeddf Plant yn nodi diffiniad manwl o'r hawliau, y dyletswyddau, y pwerau a'r cyfrifoldebau. Ystyrir mai'r agweddau pwysicaf yw'r canlynol:

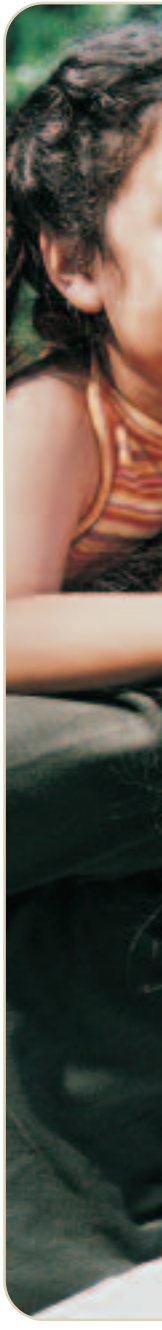
- Rhoi cartref i'r plentyn;
- Cael cyswllt â'r plentyn;
- Diogelu a chynnal y plentyn;
- Trefnu addysg y plentyn;
- Penderfynu ar grefydd y plentyn;
- Rhoi caniatâd i'r plentyn gael triniaeth feddygol;
- Enwi'r plentyn;
- Cytuno os yw'r plentyn yn newid ei enw;
- Cydsynio â phriodas y plentyn;
- Cytuno i fabwysiadu'r plentyn;
- Cytuno i gael a gwrthod rhoi pasbort i'r plentyn;
- Mynd â'r plant allan o awdurdodaethau'r DU a chydsynio ag allfudiad y plentyn;
- Gweinyddu eiddo'r plentyn;
- Cynrychioli'r plentyn mewn gweithrediadau cyfreithiol;
- Penodi gwarcheidwad i'r plentyn;
- Cydsynio â chymryd gwaed i'w brofi;
- Meddu'n gorfforol ar y plentyn;
- Caniatáu i'r plentyn gael ei gyfweld;
- Caniatáu i wybodaeth gyfrinachol sy'n ymwneud â'r plentyn gael ei datgelu.

Pwy sydd â chyfrifoldeb rhieni?

Mae'r gyfraith yn datgan bod gan y bobl ganlynol gyfrifoldeb rhieni:

- Mamau,
- Tadau:
    - Os ydynt yn briod, neu wedi bod yn briod, â'r fam ar unrhyw adeg ers geni'r plentyn.
    - Os ydynt wedi'u cofrestru ar y cyd gyda mam y plentyn ar y dystysgrif geni (ers 1.12.03).
    - Os ydynt wedi ei gael drwy gytundeb cyfreithiol swyddogol gyda'r fam neu drwy orchymyn llys. (a.4 Deddf Plant 1989)
- Llys-rieni, os ydynt wedi cael cyfrifoldeb rhieni drwy gytundeb ffurfiol gyda'r ddau riant sydd â chyfrifoldeb rhieni. (a.4A Deddf Plant 1989)
- Unrhyw un arall sydd wedi cael cyfrifoldeb rhieni o dan orchymyn llys fel gorchymyn preswylio, gorchymyn gwarcheidwad arbennig neu orchymyn mabwysiadu.
- Awdurdod lleol lle mae gorchymyn gofal mewn grym.
- Gwarcheidwaid sydd wedi eu penodi'n ffurfiol yn unol ag a.5 Deddf Plant 1989. Am ragor o wybodaeth ar warcheidwaid gweler tudalen 17.

Gellir cael rhagor o gyngor ar hyn gan gyfreithiwr neu asiantaeth gynghori. *Mae rhestr o asiantaethau a all helpu yng nghefn y canllaw hwn.*



Pam byddech chi am gael cyfrifoldeb rhieni?

Mae angen cyfrifoldeb rhieni arnoch er mwyn gallu penderfynu ar bethau pwysig ym mywyd eich plentyn, fel:

- Dewis ysgol, crefydd neu gyfenw eich plentyn;
- Penodi gwarcheidwad ar eich marwolaeth;
- Llofnodi ffurflenni caniatâd ar gyfer tripiau ysgol neu driniaeth feddygol.

Ble i gael help i blant

Ble i gael help i blant

Mae ChildLine yn cynnig llinell gymorth gyfrinachol 24 awr am ddim.

ChildLine,
Freepost NATN1111,
London E1 6BR

~ Rhadffon 0800 1111

~ Gwefan www.childline.org.uk

Mae It's not your fault yn wefan ar gyfer plant a phobl ifanc am ysgariad a gwahanu, gyda gwybodaeth ddefnyddiol.

www.itsnotyourfault.org

Mae'r Gwasanaeth Cenedlaethol dros Eiriolaeth Ieuenctid yn darparu gwasanaethau eiriolaeth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed. Maent yn cynnig help arbenigol ym maes hawliau plentyn, plant sy'n derbyn gofal, materion cyswllt, addysg a chyfiawnder ieuenctid. Mae ganddynt rwydwaith o eiriolwyr ledled y wlad a'u cyngor cyfreithiol eu hunain.

~ Llinell gymorth am ddim i blant a phobl ifanc 0800 616 101

~ Gwefan www.nyas.net

~ Cyngor dros yr e-bost i blant a phobl ifanc helpline@nyas.net

Mae The Site yn wefan i bobl ifanc sydd â gwybodaeth am amrywiaeth eang o wasanaethau lleol, yn ogystal â fforymau trafod.

~ www.thesite.org.uk

Mae gan Mynediad Ieuenctid gyfeirlyfr o gyngor, gwybodaeth, cefnogaeth a gwasanaethau cynghori i bobl ifanc ledled y DU. Gellir dod o hyd i'r rhain drwy ffonio eu llinell gyfeirio neu drwy edrych ar y cyfeirlyfr ar-lein ar eu gwefan.

~ Gwybodaeth gyfeirio ar 020 8772 9900 (Llun – Gwener 9.00am – 1.00pm a 2.00pm – 5.00pm)

~ Gwefan www.youthaccess.org.uk

~ E-bost admin@youthaccess.org.uk

Ble i gael help i oedolion

Ble i gael help i oedolion

Cymorth

Gall y sefydliadau a restrir isod roi help a syniadau ymarferol, amrywiaeth o gyngor, a chefnogaeth emosiynol i'ch helpu i ddod i delerau â rhianta ar ôl i chi wahanu.

Mae Parentline Plus yn elusen genedlaethol sy'n cynnig help a gwybodaeth i rieni a theuluoedd drwy amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys llinell gymorth gyfrinachol 24 awr am ddim, gweithdai a grwpiau Parents Together, taflenni gwybodaeth, llinell gymorth dros yr e-bost a gwefan.

~ Llinell gymorth 24 awr gyfrinachol, am ddim 0808 800 2222

~ Ffôn testun am ddim i bobl sydd â nam ar eu lleferydd neu ar eu clyw 0800 783 6783

~ Gwefan www.parentlineplus.org.uk

~ Llinell gymorth dros yr e-bost parentsupport@parentlineplus.org.uk

Mae Families Need Fathers yn elusen gofrestredig sy'n darparu gwybodaeth a chymorth ar faterion rhianta a rennir sy'n deillio o deuluoedd sy'n chwalu i rieni sy'n ysgaru a gwahanu, waeth beth yw eu rhyw neu statws priodasol. Darperir cymorth drwy linell gymorth genedlaethol, gwefan, rhwydwaith o wirfoddolwyr a chyfarfodydd grŵp rheolaidd, a gynhelir mewn amrywiaeth o leoliadau.

~ Llinell gymorth 0870 760 7496 (Llun – Gwener 6.00pm – 10.00pm)

~ Gwefan www.fnf.org.uk

Mae Gingerbread yn darparu gwasanaeth cynghori rhadffon proffesiynol i deuluoedd un rhiant, gwasanaethau aelodaeth, a rhwydwaith o grwpiau hunan-gymorth. Mae'r wefan yn cynnwys grŵp rhithwir ar gyfer teuluoedd un rhiant.

~ Llinell gymorth 0800 018 4318 (Llun – Gwener 9.00am – 5.00pm)

~ Gwefan www.gingerbread.org.uk

~ E-bost advice@gingerbread.org.uk

Mae Teuluoedd Un Rhiant yn darparu llinell gymorth gyda gwybodaeth am ddim i rieni unigol am faterion sy'n cynnwys budd-daliadau, treth, hawliau cyfreithiol, cyfraith teulu a materion cyswllt, ACP a dychwelyd i'r gwaith. Gallant roi rhieni unigol mewn cysylltiad â sefydliadau a grwpiau lleol eraill.

~ Llinell gymorth 0800 018 5026 (Llun – Gwener 9.00am – 5.00pm)

~ Gwefan www.oneparentfamilies.org.uk

Relate: Mae'r canolfannau Relate lleol yn cynnig cyngor ar gysylltiadau a chyrsiau sgiliau bywyd. Gall y swyddfa genedlaethol eich rhoi mewn cysylltiad â chanolfannau lleol. Gellir cael cyngor hefyd dros y ffôn am ffi fach – mae'r manylion ar eu gwefan.

~ Rhif ffôn 0845 456 1310 (swyddfa ganolog) (Llun – Gwener 9.30am – 4.00pm)

~ Llinell gymorth 0845 130 4010

~ Gwefan www.relate.org.uk

~ E-bost enquiries@relate.org.uk

Mae'r Llinell Gymorth Trais yn y Cartref Genedlaethol (a gaiff ei rhedeg mewn partneriaeth rhwng Cymorth i Fenywod a Refuge) yn cynnig llinell gymorth am ddim i ferched sy'n profi trais corfforol, trais emosiynol neu drais rhywiol yn y cartref. Gall y llinell gymorth 24 awr am ddim eich cyfeirio at lochesi lleol a llety mewn argyfwng ledled y DU.

~ Llinell gymorth 0808 200 0247

~ Gwefan www.womensaid.org.uk

Mae Cymdeithas Genedlaethol Canolfannau Cyswllt Plant yn hyrwyddo cyswllt plant diogel o fewn rhwydwaith genedlaethol o ganolfannau cyswllt plant. Mae canolfan cyswllt plant yn lle diogel lle y gall plant o deuluoedd sydd wedi gwahanu dreulio amser gydag un rhiant neu'r ddau ohonynt ac weithiau, gydag aelodau eraill o'r teulu. Gellir cael manylion am ganolfannau lleol ar eu gwefan neu drwy eu ffonio.

~ Rhif ffôn 0845 4500 280 (Llun – Gwener 9.00am – 5.00pm)

~ Gwefan www.naccc.org.uk

Mae'r Asiantaeth Cynnal Plant yn rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau ac mae'n gyfrifol am asesu, casglu, talu a gorfodi cynhaliaeth plant.

~ Llinell gymorth genedlaethol 08457 133 133

~ Gwefan www.csa.gov.uk

Mae'r Llinell Dyledion Genedlaethol yn llinell gymorth genedlaethol i bobl sydd â phroblemau dyled. Mae'n cynnig cyngor arbenigol dros y ffôn a thrwy'r e-bost. Mae'r gwasanaeth am ddim, yn gyfrinachol ac yn annibynnol.

~ Llinell gymorth 0808 808 4000 (Llun – Gwener 9.00am – 9.00pm, Sadwrn 9.30am – 1.00pm)

~ Gwefan www.nationaldebtline.co.uk

~ E-bost advice@nationaldebtline.co.uk

Nod y Samariaid yw rhoi cyngor emosiynol cyfrinachol i unrhyw un, waeth beth fo'u hil, credo, oed neu statws, sydd mewn trallod emosiynol neu mewn perygl o gyflawni hunanladdiad.

~ Llinell gymorth 08457 909090

~ Gwefan www.samaritans.org

~ Gwasanaeth cymorth dros yr e-bost jo@samaritans.org

Mae Shelter yn rhoi cyngor a gwybodaeth i bobl sy'n ddigartref neu sydd â phroblem tai. Mae'n rhoi cyngor ar leoliadau hostel, dod o hyd i lety, hawliau tai, budd-daliadau tai, ôl-ddyledion rhent.

~ Llinell gymorth 24-awr am ddim 0808 800 4444

~ Gwefan www.shelter.org.uk

Cyfryngu

Os ydych yn ei chael hi'n anodd trafod y trefniadau ar gyfer eich plant ar eich pen eich hunan, gall cyfryngwr sydd wedi cael hyfforddiant eich helpu gyda hyn. I ddod o hyd i gyfryngwr, cysylltwch ag un o'r sefydliadau isod:

Gall Cymdeithas y Cyfryngwyr Teuluol eich rhoi mewn cysylltiad â chyfryngwyr sydd wedi cael hyfforddiant sy'n gweithio gyda rhieni a phlant.

~ Llinell Gymorth Genedlaethol
0808 200 0033

Mae Cyfryngu Teuluol Cenedlaethol yn sefydliad ymbarél ar gyfer gwasanaethau cyfryngu teuluol lleol a gall roi manylion am y gwasanaethau lleol yn y DU.

~ Rhif ffôn 01392 271 610 (Llun – Gwener 9.00am – 5.00pm)

~ Gwefan www.nfm.u-net.com

Gall Coleg Cyfryngwyr Teuluol y DU eich helpu i ddod o hyd i gyfryngwr. Gellir cysylltu â hwy yn:

UK College of Family Mediators,
Alexander House,
Telephone Avenue,
Bristol BS1 4BS

~ Ffôn 0117 904 7223

~ Gwefan www.ukcfm.co.uk

Datrys anghydfod yn y llys

Mae CAFCASS yn gofalu am fuddiannau plant a phobl ifanc sy'n rhan o achosion mewn llysoedd teulu gan sicrhau y caiff eu lleisiau eu clywed. Mae'n helpu teuluoedd i gytuno ar drefniadau ar gyfer eu plant. Dim ond os yw'r llys yn cyfeirio achosion atynt y mae CAFCASS yn gweithio gyda theuluoedd ond mae ei wefan yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol, astudiaethau achos, cyngor a chysylltiadau cyswllt.

~ Gwefan www.cafcass.gov.uk

Cyngor cyfreithiol

Os na allwch gytuno ar fanylion y trefniadau ar gyfer eich plant, efallai y byddwch am gael cyngor cyfreithiol gan un o'r sefydliadau canlynol:

Mae'r Ganolfan Gyfreithiol Plant yn cynnig gwybodaeth am yr holl agweddau ar gyfraith plant yng Nghymru a Lloegr, yn enwedig cyswllt, cyfrifoldeb rhieni a gorchmynion preswylio. Mae gwasanaeth ffôn sydd wedi ei recordio ymlaen llaw yn rhoi gwybodaeth am gwestiynau cyffredin ar amrywiaeth eang o faterion. Mae gwasanaeth ymateb gwefan ac e-bost defnyddiol hefyd ar gael.

~ Gwasanaeth ffôn wedi'i recordio ymlaen llaw 0845 120 3747

~ Gwefan www.childrenslegalcentre.com

~ E-bost clc@essex.ac.uk

Mae'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn sefydliad annibynnol sy'n rhoi cyngor cyfrinachol, di-duedd, am ddim ar unrhyw faterion i unrhyw un. Mae cyfeiriad a rhif ffôn eich Canolfan Gyngor ar Bopeth leol yn y llyfr ffôn. Mae cyngor ar-lein ar eu gwefan hefyd.

~ Gwefan www.citizensadvice.org.uk

~ Gwefan cyngor ar-lein www.adviceguide.org.uk

Mae'r Comisiwn Gwasanaethau Cyfreithiol Cymunedol yn gyfrifol am gynnal dau gynllun – y cynllun sifil ar gyfer ariannu achosion sifil a'r Gwasanaeth Amddiffyn Troseddol i bobl sy'n wynebu cyhuddiadau troseddol. Mae Gwasanaethau Cyfreithiol Cymunedol Uniongyrchol yn rhoi gwybodaeth yn uniongyrchol i'r cyhoedd am ddim am amrywiaeth o faterion cyfreithiol cyffredin ac yn ei gwneud yn haws i ddod o hyd i help a gwybodaeth gyfreithiol o safon.

~ Rhif ffôn 0845 345 4345 (Wedi'i staffio yn ystod oriau swyddfa, gyda pheiriant ateb a gwasanaeth ffonio nôl ar gael y tu allan i oriau)

~ Gwefan www.legalservices.gov.uk

Mae'r Grŵp Hawliau Teuluol yn rhoi cyngor arbenigol a gwasanaethau gwybodaeth i deuluoedd yng Nghymru a Lloegr, sydd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau cymdeithasol am ofal eu plant, a'u cynghorwyr a'u cefnogwyr.

~ Llinell Gymorth 0800 731 1696 (Llun – Gwener 10am – 12 hanner dydd a 1:30pm – 3:30pm)

~ Gwefan www.frg.org.uk

Er mwyn cael eich cyfeirio at gyfreithwyr, cysylltwch â:

The Law Society,
Information Services,
Ipsley Court,
Berrington Close,
Redditch,
Worcs,
B98 0TD

~ Gwybodaeth am gyfreithwyr arbenigol 0870 606 6575

~ Gwefan www.lawsociety.org.uk/choosingandusing/findasolicitor/view=solsearch.law

~ E-bost info.services@lawsociety.org.uk

Bydd y gwasanaethau gwybodaeth yn rhoi rhestr wedi'i diweddaru o'r cyfreithwyr lleol sydd ar Banel Plant Cymdeithas y Cyfreithwyr.

Mae Resolution (Cymdeithas Cyfraith Teulu'r Cyfreithwyr gynt) yn gymdeithas o gyfreithwyr sy'n arbenigo mewn cyfraith teulu sy'n mabwysiadu ymagwedd gymodol ac adeiladol tuag at berthynas yn chwalu. Anfonwch amlen â chyfeiriad a stamp arni er mwyn cael rhestr o'r cyfreithwyr lleol sy'n aelodau. Noder na ellir rhoi cyngor cyfreithiol dros y ffôn.

PO Box 302, Orpington,
Kent, BR6 8QX

~ Rhif ffôn 01689 850 272 (Llun – Gwener 9.00am – 5.30pm)

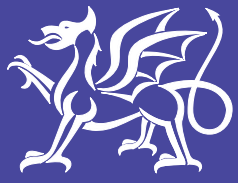
~ Gwefan www.resolution.org.uk

~ E-bost info@resolution.org.uk

Gellir archebu copïau o'r Cynllun Rhianta o'r wefan ganlynol:
www.orderprocessor.co.uk

Fel arall, gellir eu harchebu dros yr e-bost o:
parentsandchildren@accelerated-mail.co.uk

neu drwy'r post o:
Freepost,
PO Box 2001,
Burgess Hill,
West Sussex,
RH15 8BR



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

ⓗ Hawlfraint DFES 2006