

# Perthnasoedd iach

# Ffynnu

**YN Y RHIFYN HWN**

## ARWYDDION RHYBUDDIO

Beth a allai fod yn mynd o chwith - ac yn iawn - gyda'ch cyfeillgarwch â phobl

**Straen gofalwyr maeth a sut i'w drechu**

## RHAMANT Â PHARCH

Pam mae'n hanfodol dal i gyfathrebu â'ch cariad

**DAN BWYSAU**

**Beth mae cydsynio yn ei olygu go iawn**

**Chi a ofynnodd, ni a atebodd**

**Matt yn datrys eich problemau**

**Y Rhwydwaith Maethu**



# Fe gewch yr holl wybodaeth...

## YN Y RHIFYN HWN O Ffynnu ...

**3** **Iach neu niweidiol?**  
Gwiriwch yr arwyddion i weld a yw'ch perthnasoedd yn gwneud ichi deimlo'n dda.

**6** **Doethineb Kelly**  
Siaradwn ag arbenigwr ar bopeth yn ymwneud â pherthnasoedd!

**8** **Gofynnwch i Matt**  
Mae o yma gyda'r atebion y gallwch ymddiried ynddynt.

**4** **Gwiriad iechyd ar eich perthnasoedd**  
A oes ar rai o'ch perthnasoedd angen gofal a chariad addfwyn?

**7** **Parch, ymddiriedaeth a chyfathrebu**  
Mae Mia, 16, yn dweud wrthym pa rinweddau y mae hi'n chwilio amdanynt mewn cyfaill da.

**10** **Rhamant â pharch**  
Peidiwch ag anghofio trin eich cariad yn dda.

# Helô!

Felly mae'r flwyddyn diwethaf wedi bod yn adeg o drafferthion traphlith. Gwnaeth y pandemig droi pethau wyneb i waered, ac roedd yn golygu bod yn rhaid inni oll wneud pethau'n wahanol, fel astudio ar-lein yn hytrach nag mewn dosbarth a chofio gwisgo mwgwd wrth ddal bws.

Efallai y teimloch fod eich perthnasoedd â'ch cyfeillion, eich teulu a'ch gofalwyr maeth ychydig yn wahanol, hefyd.

Gan fod pethau yn awr yn dechrau dychwelyd i normal (neu o leiaf, mor normal ag y gallant fod!), mae'n amser da meddwl am eich perthnasoedd ac a ydynt yn eich gwneud yn hapus.

Mae ein cyfeillion yn Brook wedi ymuno â ni ar gyfer y rhifyn arbennig hwn o Ffynnu i'ch helpu i archwilio sut y gallwch gymryd rheolaeth, bod yn onest â chi'ch hun, a chael perthnasoedd iach, da â phawb o'ch amgylch.

Diolch am ddarllen - tan y tro nesaf!

## Thrive xxx

ON: Rydym wedi cyhoeddi llawer o rifynnau o Ffynnu, gyda chynghorion rhagorol am bob mathau o bethau. Cliciwch drwodd i bit.ly/TFNThrive i'w harchwilio nhw i gyd.



A hithau wedi'i sefydlu ers dros 55 mlynedd, Brook yw prif elusen y

Deyrnas Unedig sy'n ymwneud ag iechyd rhywiol, perthnasoedd a lles i bobl ifanc, gan ddarparu gwasanaethau cwnsela a llesiant, addysg perthnasoedd a rhywioldeb ar gyfer pobl ifanc, a hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol [brook.org.uk](http://brook.org.uk).

## A chymeradwyaeth fawr i...

Fforwm Pobl Ifanc Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Heb eich cyfaniadau chi, ni allem greu'r cylchgrawn hwn. Diolch!

Cyda llaw, os hoffech ddylanwadu ar yr hyn a wnawn yma yn Y Rhwydwaith Maethu - a'r hyn a gaiff ei gynnwys yn Ffynnu - gallwch chithau ymuno â'r fforwm, hefyd. Anfonwch e-bost at [charlotte.wooders@fostering.net](mailto:charlotte.wooders@fostering.net)

Y Rhwydwaith Maethu



Ariennir gan Lywodraeth Cymru  
Funded by Welsh Government

Cysylltwch â Ni

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru  
33, Heol y Gadeirlan,  
Caerdydd CF11 9HB  
029 2044 0940  
Golygydd: Maria Boffey  
[maria.boffey@fostering.net](mailto:maria.boffey@fostering.net)

# Iach neu niweidiol?

P'un a yw perthnasoedd gyda'ch teulu, eich cyfeillion, eich gofalwyr maeth neu gariad, dylent wneud ichi deimlo'n dda!



Rhoddodd ein panel o bobl ifanc yn Ffynnu syniadau inni am beth sy'n gwneud perthynas yn iach neu'n niweidiol.

## Arwyddion da

- ✓ Rydych yn treulio amser o ansawdd gyda'ch gilydd ond rydych hefyd yn hapus bod ar wahân
- ✓ Rydych yn gwrandao arnoch pan ydych wedi'ch cynhyrfu
- ✓ Rydych yn teimlo fel eich bod yn gallu bod fel chi'ch hun
- ✓ Rydych yn deall eich gilydd
- ✓ Rydych yn parchu'ch gilydd
- ✓ Rydych yn cael hwyl gyda'ch gilydd

## Arwyddion rhybuddio

- ✗ Maent yn prynu llawer o anrhegion ichi - yn enwedig ar ôl ichi ffraeo
- ✗ Maent weithiau yn gwneud ichi deimlo'n euog
- ✗ Maent yn dreisgar tuag atoch
- ✗ Maent yn genfigennus ohonoch.
- ✗ Maent yn galw enwau arnoch
- ✗ Maent yn dweud celwyddau

# COFIWCH! Mae pawb yn haeddu'i barchu, teimlo'n ddiogel a derbyn gofal.

Images: Yobro0 / iStock / Getty Images Plus; goldenKB / iStock / Getty Images Plus; daisy-daisy / iStock / Getty Images Plus; FotoDuetz / iStock / Getty Images Plus; jacoblund / iStock / Getty Images Plus; aif\_ / iStock / Getty Images Plus; danielr / iStock / Getty Images Plus; Rawpixel / iStock / Getty Images Plus; danielr / iStock / Getty Images Plus

# Eich gwiriad iechyd ar berthnasoedd

Mae cael perthnasoedd cadarnhaol â'ch teulu, eich gofalwyr maeth a'ch cyfeillion yn wirioneddol bwysig – gwnânt eich helpu i deimlo'n dda amdanoch eich hun a rhoi'r gefnogaeth ichi y mae arnoch ei hangen, pan fo arnoch ei hangen.

Ond os oes gennych broblemau mewn unrhyw un o'r perthnasoedd hyn, fe allech deimlo'n drist neu'n orbryderus.

**Astudiwch y pwyntiau hyn i feddwl am p'un a oes ar unrhyw un o'ch perthnasoedd angen gofal a chariad addfwyn.**

## Gofalwyr maeth

Bydd gan eich gofalwr maeth neu'ch gofalwyr maeth ddylanwad aruthrol fawr ar eich bywyd. Mae byw gyda nhw yn rhoi man diogel ichi lle y gallwch ddatblygu'ch gwerthoedd, eich delfrydau a'ch strategaethau ymdopi eich hun.

Mae'n bwysig bod y berthynas rhyngoch yn gyson a sefydlog.

### Gall straen gyda gofalwyr maeth fod oherwydd:

- **Helbulon ysgol:** Mae'n rhaid ichi ymdrin â disgwyliadau llawer o wahanol bobl – eich gofalwyr maeth yn ogystal â'ch gweithiwr cymdeithasol, athrawon ac eraill. Gallai hyn beri drwgdeimlad rhyngoch chi a'ch gofalwyr maeth.
- **Barn yn gwrthdaro:** Gallech ddadlau os oes gennych wahanol safbwyntiau ac fe allech deimlo nad yw'ch llais yn cael ei glywed.
- **Eisiau mwy o annibyniaeth:** Gallech deimlo bod yr oedolion sydd o'ch amgylch yn ddigyfaddawd neu'n eich trin chi fel plentyn.
- **Newidiadau teuluol:** Gall hi fod yn anodd addasu i gael eich gwahanu oddi wrth eich teulu, ac fe allech deimlo'n ddig, yn ddryslud neu wedi'ch cynhyrfu.

## + Cyngor Gwych

Siaradwch am faterion beunyddiol â'ch gofalwr maeth – A GWNEWCH O BOB DIWRNOD!

Gall sgwrsio'n rheolaidd fagu cwlwm a all wneud i'r adegau anodd fynd heibio'n fwy llyfn. Pan fo'ch gofalwyr maeth yn teimlo'n gysylltiedig â'ch bywyd dyddiol, fe allant fod ar gael ichi pan fo rhywbeth gwirioneddol bwysig neu letchwith yn digwydd.

Siaradwch am rywbeth y gwnaethoch ei wylio ar Netflix. Rhannwch rywbeth a ddywedodd un o'ch athrawon. Gall hyd yn oed mân siarad am beth sydd ar gyfer swper gadw'ch perthynas yn gryf a chyfforddus.

Cyda llaw, os ydych yn teimlo bod arnoch angen cymorth i fynegi'ch barn wrth eich gofalwyr maeth, fe allai Gwasanaeth Eiriolaeth Cymru helpu.

Mae eiriolaeth yn golygu cael rhywun i wrando arnoch chi. Gall eich helpu i ddweud wrth y bobl sy'n gwneud penderfyniadau am eich bywyd, beth rydych yn ei feddwl a sut rydych yn teimlo. Nid ydynt yn rhan o'r Gwasanaethau Cymdeithasol, ond maent yn gweithio â phlant a phobl ifanc mewn llawer o wahanol sefyllfaoedd. I gael mwy o wybodaeth, ewch i [bit.ly/tgpAdvocacy](http://bit.ly/tgpAdvocacy) a [nyas.net](http://nyas.net)

## Cyfeillion

Gall hi fod yn anodd ennill a chadw cyfeillion, yn enwedig os ydych wedi symud o amgylch neu wedi newid ysgolion lawer.

### Gall straen gyda chyfeillion fod oherwydd:

- **Pwysau gan gymheiriaid:** Gall yr ofn o deimlo eich bod yn cael eich allgàu olygu eich bod yn cael eich annog i roi cynnig ar weithgareddau niweidiol, megis goryfed mewn pyliau, ysmegu, neu gymryd cyffuriau.
- **Wedi ffraeo:** Efallai eich bod wedi ffraeo gyda chyfeillion ynglŷn â rhywbeth gwirion neu rywbeth difrifol.
- **Cael eich maethu:** Gallech deimlo fel petaech wedi colli cyfeillion os ydych newydd symud i ofal maeth ac nad ydynt yn deall eich bywyd mwyach.



## + Cyngor Gwych

Gallai'ch cyfeillion deimlo'u bod wedi'u hallgàu o'r holl bethau sydd wedi bod yn digwydd yn eich bywyd. Efallai hyd yn oed bod arnynt eisiau helpu ond mae arnynt ofn bod yn fusneslyd.

Rhannwch rai pethau am beth sydd wedi bod yn digwydd i chi – ond dim ond dywedwch wrthynt yr hyn rydych yn ei deimlo'n gyfforddus o'i ddweud. Efallai nad ydynt yn gwybod beth yw gofal maeth. Gallwch egluro eich bod yn dal i fod yr un cyfaill, ond dim ond eich bod yn byw â theulu arall, ac efallai bod gan eich gweithiwr cymdeithasol daflen y gallech ei rhoi iddynt. Sicrhewch eu bod yn gwybod eich bod yn gwerthfawrogi'u cymorth, a chymaint y mae'u cyfeillgarwch yn ei olygu ichi.

A ydych wedi meddwl am sgwrsio â'ch gofalwr maeth? Gofynnwch iddynt a allech wahodd eich cyfeillion i aros dros nos fel y gallant weld drostynt eu hunain nad yw'r lle rydych yn byw yn wahanol i le mae'ch cyfeillion yn byw.

## Perthnasoedd rhamantus

Gall cael cariad fod yn beth ardderchog a dyrys yr un pryd.

### Gall straen gyda chariadon fod oherwydd:

- **Rhyw:** Gall penderfynu os neu ba bryd i gael rhyw am y tro cyntaf fod yn ofid mawr. Sicrhewch fod yr holl ffeithiau gennych a pheidiwch â theimlo dan bwysau i wneud rhywbeth nad yw'n teimlo yn iawn.
- **Cydbwysu ymrwymadau eraill:** Gall dechrau ar berthynas o ddifri' weithiau deimlo'n orlethol. Gall hi fod yn anodd dysgu ymdopi â'r ysgol a rhoi amser i'ch bywyd rhamantus, hefyd.
- **Gwahanu:** Bydd gwahanu bob amser yn anodd ac yn eich cynhyrfu, ond mae'n bwysig eich bod yn teimlo eich bod yn gallu ymadael â pherthnasoedd anodd neu gynhyrfiol.

## A lwyddodd eich perthnasoedd y gwiriad iechyd?

Os ydych yn pryderu am rywbeth mewn unrhyw un o'ch perthnasoedd, mae'n bwysig cael cymorth. Siaradwch â'ch gofalwr maeth neu oedolyn arall rydych yn ymddiried ynddo yn syth. Os yw hynny'n anodd ichi, ffoniwch Meic ar 080880 23456 neu anfonwch neges testun at 84001 neu ffoniwch neu tecstiwch Childline ar 0800 1111.

## + Cyngor Gwych

Cofiwch ddal i gyfathrebu â'ch cymar – nid oes yn rhaid i hyn fod yn ddim ond siarad, ond hefyd wneud pethau dymunol dros eich gilydd, chwerrhin gyda'ch gilydd neu hyd yn oed sgwrsio ar-lein.



# Doethineb Kelly



Mae Kelly Harris yn arbenigwraig ar berthnasoedd ac mae'n gweithio â'r elusen i bobl ifanc, Brook. Cawsom sgwrs am y math gorau o gyfeillgarwch, a beth y gallwch ei wneud os teimlir fod pethau o chwith.

## Helô Kelly, mae'n wych cyfarfod â chi. A allwch ddweud wrthym am eich gwaith?

Rwyf yn gweithio â phobl ifanc iau na 27 oed a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio â nhw i ddarparu addysg a chynghorion am iechyd rhywiol, perthnasoedd a llesiant.

## Pam mae hyn mor bwysig?

Mae'n wirioneddol bwysig bod pobl ifanc yn gallu cael at y math hon o wybodaeth fel eu bod wedi'u haddysgu am y penderfyniadau y maent yn eu gwneud drostynt eu hunain ac felly byddant yn gwybod sut i gadw'u hunain yn ddiogel.

Yn Brook, credwn ei bod hi'n wirioneddol bwysig bod pobl ifanc yn tyfu i fyny i fod yn iach, yn ddiogel ac yn hyderus ac i gael dealltwriaeth dda o sut fath o beth yw perthynas iach a sut fath o beth yw ymddygiad niweidiol. Dylent hefyd wybod lle i gael cymorth a chynghorion.

## Pan ydych yn siarad â phobl ifanc am berthnasoedd, am beth y mae'r rhan fwyaf ohonynt yn pryderu?

Rydym yn aml yn siarad am sut mae gwahanol bobl yn eu trin nhw. Mae'n wirioneddol ddefnyddiol myfyrio ar berthnasoedd yn gyffredinol a thrafod rhai o'r pethau niweidiol i chwilio amdanynt; er enghraifft, rhywun yn eich rheoli, gwneud i rywun arall amau'u gwerth eu hunain neu'u niweidio'n gorfforol.

## Sut y gallwn ddweud a oes gennym berthnasoedd da yn ein bywydau?

Mae'n wirioneddol ddefnyddiol meddwl am beth sy'n bwysig i chi mewn perthynas. Am ba rinweddau rydych yn chwilio - boed mewn perthynas ramantaidd neu gyfeillgarwch? Efallai yr hoffech rywun sy'n garedig neu rywun sy'n gwneud ichi chwerthin. Mewn perthynas iach, rydych yn teimlo eich bod yn cael eich parchu ac yn ddiogel, ac yn gyfforddus o fod yn pwy rydych fel person.

## Pa arwyddion rhybuddio y dylem gadw llygad amdanynt?

A ydych yn hapus? A ydych yn teimlo'n orbyrderus wrth ichi feddwl am gyfeillgarwch neilltuo! Dengys hynny fod rhywbeth o'i le.

## Felly, beth allwch ei wneud am hynny?

Caiff pawb brofiadau negyddol yn eu perthnasoedd - cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun yn hynny o beth. Siaradwch â rhywun, ewch at oedolyn rydych yn ymddiried ynddo am gymorth. Mae yna lawer o wefannau a llinellau cymorth, hefyd.

**Angen cymorth neu wybodaeth o ran perthynas?**

**Brook** [brook.org.uk](http://brook.org.uk)

**Childline** [childline.org.uk](http://childline.org.uk)  
0800 1111

**Meic** [meiccymru.org](http://meiccymru.org) 080880 23456  
neu anfonwch neges testun 84001



# Parch, ymddiriedaeth a chyfathrebu



Mae Mia, 16, yn aelod o Fforwm Pobl Ifanc Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac fe gymerodd ran mewn gweithdy am berthnasoedd iach gyda Kelly o Brook.

Mae hi'n dweud wrthym am ba rinweddau y mae'n chwilio mewn cyfaill da, a pham mae'n dda rhannu stori'ch bywyd â rhywun rydych yn ymddiried ynddo.



## Pa fath o bethau y gwnaethoch siarad amdanynt yn y gweithdy perthnasoedd iach?

Roeddem yn meddwl am beth roeddem yn ei hoffi mewn cyfaill. Nid wyf erioed wedi meddwl am hynny yn y ffordd honno o'r blaen.

## Felly, pa rinweddau rydych yn ei gredu sy'n bwysig?

Mae ymddiriedaeth yn fater gwirioneddol fawr. Mae gen i broblemau gwirioneddol fawr ag ymddiriedaeth, ond rwyf yn ymddiried yn fy nghyfeillion gyda fy mywyd. Fe ddes i adnabod un o fy nghyfeillion agosaf pan oedd hi yng nghanol chwaliad, ac roeddwn yno ar ei chyfer. Daethom i adnabod ein gilydd yn wirioneddol gyflym.

Hefyd parch - os nad oes yna barch, nid yw'n berthynas gyfartal. Mae cyfathrebu'n beth pwysig. Mae gen i ddau gyfaill mewn ffræ enfawr ar hyn o bryd, ac mae o oherwydd nad ydynt wedi siarad gyda'i gilydd yn iawn ers wythnosau.

## Weithiau nid yw cyfryngau cymdeithasol yn helpu â chyfathrebu, nac ydyw?

Mae arnoch angen cyfathrebu sut rydych yn teimlo ac wedyn gallwch siarad amdano. Mae'n llawer anos gyda thecst - ni allwch weld mynegiant yr wyneb, a dyna sut rydym yn deall emosiynau'r naill a'r llall.

## Beth arall a ddysgoch yn y gweithdy?

Gwnaethom siarad am gydsynio. Nid oeddwn yn ymwybodol o fanylion y gyfraith ynglŷn ag oed cydsynio rhywiol. Dylid addysgu hynny yn yr ysgol. Ac yn yr un modd, felly dylai perthnasoedd da fod yn gyffredinol. Mae llawer o bobl ifanc nad ydynt yn gwybod beth yw perthynas dda, ac rwyf yn teimlo bod hyn yn rhywbeth y dylai pob plentyn ei wybod.

## A ydych yn credu y dylai pobl ifanc maeth siarad â'u cyfeillion am gael eu maethu?

Peidiwch â bod cywilydd o hynny. Ond nid oes yna bwysau i siarad amdano. Os oes arnoch eisiau siarad amdano, fe allwch, ond ni ddylech deimlo bod yn rhaid ichi wneud. Mae dweud wrth o leiaf un cyfaill yn ddymunol ac wedyn mae gennych rywun i siarad â nhw amdano.

## Beth yw un darn o gyngor y byddech yn ei roi i bobl ifanc eraill am berthnasoedd?

Peidiwch â gadael i neb eich bychanu chi. Safwch drosoch eich hun a chofiwch pwy rydych.



**C**Ni allaf fyw gyda fy nheulu mwyach ac rwyf wedi newid ysgol, ond fe wnes gyfaill newydd. Cefais hi i wneud pethau drwg. Cafodd ei dal, ac roeddwn yn teimlo'n dda o'i gweld hi'n llafain, ac fe wnaeth hynny i bawb chwerthin. Ond wedyn fe ganfûm ei bod hi wedi brifo ei hun, dim ond er mwyn gallu osgoi dod i'r ysgol. Rwyf yn teimlo'n wirioneddol ddrwg, nid oedd pethau i fod i fynd mor bell â hynny.

**Dywed Matt:** I rai pobl, pan fônt yn teimlo dan straen, yn ddig neu'n rhwystredig, fe all dial ar rywun arall fod yn ddihangfa hawdd - mae'n mynd â'r sylw ymaith oddi wrthyn' nhw a'u trafferthion. Mae rhai plant yn dysgu o brofiad uniongyrchol. Efallai bod galw enwau neu drais yn rhywbeth y maent wedi dod i arfer ag ef. Ond bwlio yw hyn, ac nid oes yna esgus.

Os ydych yn ei chanfod hi'n anodd gwrthsefyll y temtasiwn i fwlio, siaradwch â rhywun rydych yn ei barchu, megis eich gofalwr maeth, cwnselydd yn yr ysgol, neu'ch gweithiwr cymdeithasol.

**Ceisiwch feddwl am sut mae eraill yn teimlo pan ydych yn eu profocio neu'n eu brifo nhw.** Mae bwlio bob amser yn talu'r pwyth yn ôl ac mae'n gwneud i bawb deimlo'n druenus - hyd yn oed y bwlis. Gallai fod ar bobl ofn bwlis, ond nid ydynt yn eu parchu. Gofalwch amdanoch eich hun ac ewch am gymorth yn hytrach na bwrw'ch cythraul ar eich cyfeillion.

## Gwarth bwlio

**C**redais fod gen i gyfaill gorau, ond mae hi wedi dechrau ymddwyn yn rhyfedd a bod yn annifyr. Dechreuodd pan ddigwyddodd rhywbeth doniol yn ei dosbarth Hanes. Roeddwn yn dweud wrth ein cyfeillion eraill, ac wedyn fe wnaeth hi wadu pob gwybodaeth amdano, gan wneud imi edrych yn dwp. Wedyn, fe wnaeth fy nileu oddi ar WhatsApp a Snapchat a phostio pethau amdanaf fy mod mewn gofal ar WhatsApp a Snapchat. Mae pawb yn chwerthin am fy mhen.

**Dywed Matt:** Mae hynna'n egr. Mae'n anodd deall pam mae rhywun sy'n gyfaill ichi yn eich trin mor sâl o flaen eraill. Yn aml, oherwydd eich bod yn gyfeillion, mae hi'n eich dewis chi i'w herlid. Efallai ei bod yn ceisio stampio'i huchafiaeth; wedi'r cyfan, mae'ch ymlid chi yn haws nag ymlid neb arall, gan eich bod chi'n llai tebygol o dalu'r pwyth yn ôl.

Pan gewch eich beirniadu neu'ch brifo'n gyhoeddus, fe all deimlo'n ddinistriol, yn enwedig pan fo eraill hefyd yn ymuno â'r gwawdio. Yn aml, gelwir yr ymddygiad hwn yn 'feddylfryd yr haid' - mae pawb eisiau cael eu derbyn yn yr haid, nid yw'n rhywbeth personol yn eich erbyn chi.

**Yn y bôn, mae'ch cyfaill a'r plant eraill yn gwybod nad yw beth maent yn ei wneud yn iawn nac yn garedig.** Gwrthsafwch y temtasiwn i roi pryd o dafod i rywun, a phan ydych ar eich pen eich hunain, sgwrsiwch yn dawel am y mater. Byddant fwy na thebyg yn teimlo'n aruthrol o anghyfforddus, a bydd hynny'n rhoi'r llaw uchaf i chi wrth geisio datrys y sefyllfa.

Mae yna wybodaeth am fwlio ar wefan Childline [childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/types-bullying/bullying-cyberbullying](http://childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/types-bullying/bullying-cyberbullying)

## Rhybudd! Tanseilio Hunanhyder Ar Waith!



# CHI A OFYNNODD, NI A ATEBODD

Mae Matt yn ôl i'ch helpu chi â'ch problemau

A oes gennych broblem? Fe gewch ateb y gallwch ymddiried ynddo, yn y fan hon

## Rwyf mor unig

**C**Rwyf newydd symud i mewn at fy mam faeth newydd. Mae hi'n wych, ond rwy'n teimlo mor unig gan nad wyf yn byw wrth ymyl fy nghyfeillion mwyach, ac rwyf wedi gorfod newid dosbarthiadau. Nid wyf yn teimlo'n normal, gan ei bod yn ymddangos bod gan bawb arall gyfaill gorau. Mae fy nghyd-ddisgyblion dosbarth newydd yn ceisio bod yn glên, ond nid ydyw'r un peth. Nid wyf yn credu y gallaf ymdopi, bod mor unig a rhyfedd â hyn.

**Dywed Matt:** Mae teimlo yn unig yn wirioneddol anodd. Ond mae llawer o bobl yn teimlo yn unig - nid yw'n golygu eich bod yn rhyfedd. Dywedodd rhyw ymchwil a ddarlennais fod un o bob pump o bobl ifanc wedi rhoi gwybod eu bod yn teimlo yn unig 'y rhan fwyaf o'r adeg' neu 'bob amser'. Felly, mae gennych fwy na thebyg fwy yn gyffredin â'r plant o'ch amgylch nag rydych yn ei sylweddoli.

**Mae pawb yn newydd i rywbeth ar ryw adeg yn eu bywyd,** felly peidiwch â phryderu. Dechreuwch ennill cyfeillion â gwên! Canfyddwch rywun sy'n rhannu'r un diddordebau â chi a dechreuwch siarad. Cofiwch fod pobl eraill yn swil hefyd, ac weithiau fe fydd arnoch chi angen gwneud y symudiad cyntaf.

**Beth am ymuno â chlwb neu dîm yn yr ysgol?** Nid oes yn rhaid ichi fod yn arbenigwr, dim ond dangos parodrwydd. Ac mae yna ddigon o weithgareddau y gallwch ymuno â nhw nad ydynt yn gysylltiedig â'r ysgol, fel clybiau ieuencid, grwpiau drama neu glybiau chwaraeon. Dim ond ewch yno a gwyliwch yn gyntaf, ni allwch byth wybod, fe allech ei wirioneddol hoffi!

Mae gan Childline gynghorion gwych ar gyfer ennill cyfeillion, ewch i [childline.org.uk/info-advice/friends-relationships-sex/friends/top-tips-making-friends](http://childline.org.uk/info-advice/friends-relationships-sex/friends/top-tips-making-friends)



**C**Rwy'n 15 oed ac mae fy nghariad newydd yn 17. Dechreuodd roi pwysau arnaf i wneud pethau nad oedd arnaf eisiau'u gwneud, ac mae o yn awr yn rhannu'r lluniau ohonof ar WhatsApp. Pam y gwnaeth o hyn imi? Dywedodd o ei fod yn fy ngharu. Mae fy nghyfeillion yn dweud wrthyf am ei adael yn awr, a bod beth mae'n ei wneud yn anghyfreithiol. Helpwch fi, os gwelwch yn dda.

**Dywed Matt:** Mae'ch cyfeillion yn iawn, drwy rannu'ch lluniau drwy WhatsApp, mae o wedi torri'r gyfraith - secstio y gelwir ef. Mae'n wirioneddol bwysig eich bod yn siarad ag oedolyn y gallwch ymddiried ynddo, fel eich gofalwr maeth, ac egluro beth ddigwyddodd. Nid yw cael y sgysiau hyn yn beth hawdd, ond cofiwch nad arnoch chi y mae'r bai.

**Gofynnwch i oedolyn rydych yn ymddiried ynddo am gymorth,** megis eich gofalwr maeth, a all eich helpu i gael cymorth ac i gadw mewn rheolaeth. Gallant eich helpu i gysylltu â CEOP (Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein) (gweler [ceop.police.uk](http://ceop.police.uk)), fydd yn gallu helpu i gael gwared â'r lluniau oherwydd eich bod yn iau na 18 oed. Gallwch hefyd roi gwybod am hyn i'r heddlu drwy ffonio 101.

Cofiwch bob amser na ddylech byth mewn perthynas iach deimlo dan bwysau i wneud rhywbeth nad oes arnoch eisiau'i wneud. Mae cydsynio yn rhan wirioneddol bwysig o unrhyw berthynas, ac felly cofiwch fod 'na' yn golygu 'na'.

Parchwch eich hun!



# Rhamant â pharch

Gall bod mewn perthynas ramantus newydd deimlo'n gyffrous, yn orlethol, yn ddychryn ac yn hwyl, i gyd gyda'i gilydd.

Ond yn yr holl gyffro, peidiwch ag anghofio y dylech chi a'ch cariad drin eich gilydd â pharch. Cofiwch y pethau hyn...

## Cyfathrebu

Er eu bod yn wirioneddol hoff ohonoch, nid ydynt yn gallu darllen meddyliau. Peidiwch â thybio bod eich cariad yn gwybod beth rydych yn ei deimlo neu'n ei feddwl. Siaradwch yn agored ac yn aml gyda'ch gilydd am eich perthynas, rhyw, pethau sy'n gwneud ichi chwerthin a phrofiadau newydd.



## Cydsynio

Mae'n rhaid i unrhyw beth sy'n digwydd mewn perthynas ddigwydd gyda chytundeb y ddau ohonoch. Mae hyn yn cynnwys pethau fel cael rhyw, trafod materion preifat ag eraill, a phenderfyniadau mawr sy'n effeithio ar y naill a'r llall.

## Parch

Cymerwch ofal i barchu teimladau a dewisiadau eich gilydd. Os ydych yn gwir ofalu am eich gilydd, bydd arnoch eisiau i'r ddau ohonoch fod yn hapus, ac fe wnewch gynorthwyo'ch gilydd i wneud y penderfyniadau cywir.

## Ymdrin â chenfigen

Mae cenfigen yn emosiwn normal y mae llawer o bobl yn ei brofi mewn perthnasoedd rhamantus, ond fe all fynd allan o reolaeth.

Weithiau, gall greu rhwystrau rhwng pobl, a pheri i'r naill gymar fod yn sarhaus, yn ffaidd neu'n ddig tuag at y llall.

Os ydych chi neu'ch cymar yn teimlo'n genfigennus, fe allai fod yn gysylltiedig â phob mathau o bethau eraill, fel ofn teimlo eich bod yn cael eich allgâu neu ddim yn teimlo'n ddigon da.

Siaradwch â'ch gilydd, ond os yw pethau'n gwaethygu, ewch at rywun rydych yn ymddiried ynddo am gymorth. Gallwch ddarllen mwy ar wefan Brook yma [brook.org.uk/your-life/trust-and-jealousy](http://brook.org.uk/your-life/trust-and-jealousy)

## Rhyw a rhywioldeb

Nid yw pob person yn ei ardegau'n cael rhyw, ond mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau'n arbrofi â rhyw fath o ymddygiad rhywiol ar ryw adeg.

Mae arnoch angen sicrhau eich bod wedi astudio'r holl wybodaeth am ryw diogel, cydsynio, atal cenhedlu a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

Mae'n bwysig deall eich rhywioldeb hefyd - mae rhai pobl ifanc yn eu harddegau'n dechrau teimlo atyniad at aelodau o'r un rhyw neu fwy nag un rhyw. Mae pawb yn wahanol.

Peidiwch â bod ofn sgwrsio â'ch gofalwr maeth am yr holl bethau hyn - mae arnynt eisiau helpu i'ch cadw chi'n ddiogel ac yn ddedwydd!



## Cydsynio rhywiol

Cydsynio rhywiol yw pan ydych yn cytuno i fod yn gysylltiedig â rhywbeth rhywiol fel cusanu, cyffwrdd neu ryw. Nid oes gan neb yr hawl i wneud rhywbeth rhywiol gyda chi heb eich cydsyniad llawn chi.

Nid yw dweud 'ie' bob amser yn golygu eich bod wedi rhoi cydsyniad, yn enwedig os ydych yn pryderu am beth fydd yn digwydd os nad ydych yn cytuno. Os ydych wedi bod yn yfed neu'n cymryd cyffuriau, fe all effeithio ar eich barn, sy'n golygu ychwaith na allwch roi cydsyniad.

Yr oedran cydsynio yw 16. Golyga hyn ei bod hi'n anghyfreithiol i rywun gael rhyw â rhywun sy'n iau nag 16 oed.

Mae yna lawer mwy o wybodaeth am hyn ar wefan Childline [childline.org.uk/info-advice/friends-relationships-sex/sex-relationships/sex/#consent](http://childline.org.uk/info-advice/friends-relationships-sex/sex-relationships/sex/#consent)