**Astudiaeth Achos 2. (286 o eiriau)**

**Cymorth magu plant y tu allan i'r llys**

Derbyniwyd atgyfeiriad gan Heddlu Gogledd Cymru i riant gymryd rhan mewn sesiynau cymorth Datrysiadau y tu llan i'r Llys (OOCD) yn dilyn digwyddiad sy’n ymwneud â chosbi corfforol, sydd bellach wedi'i wahardd yn gyfreithiol yng Nghymru. Roedd y teulu'n mynd drwy gyfnod anodd, gyda'r rhieni wedi gwahanu'n ddiweddar ac wedi bod yn mynd drwy ysgariad chwerw, oedd wedi’i gymhlethu ymhellach gan achosion llys teulu a chysylltiad parhaus â'r Gwasanaeth Plant a Theuluoedd.

Roedd swydd y rhiant yn cynnwys sifftiau hir ac yn golygu bod i ffwrdd o adref am bythefnos ac yna pythefnos i ffwrdd o’r gwaith, a oedd yn gofyn am gynllunio gofalus i sicrhau bod modd iddyn nhw gymryd rhan lawn mewn sesiynau yn ystod eu habsenoldeb. Un her sylweddol oedd mynd i'r afael ag agweddau'r rhieni ar gosbi corfforol, oedd wedi’u dylanwadu gan eu magwraeth eu hunain lle'r oedd arferion o'r fath yn gyffredin.

Rhoddwyd cefnogaeth drwy sesiynau strwythuredig, oedd yn ymdrin â phynciau megis newid yn y gyfraith, dulliau magu plant, effaith cosbi corfforol ar blant, hunanofal, empathi, a strategaethau i reoli dicter a straen. Fe wnaeth y rhiant hefyd gymryd rhan yn rhaglen ar-lein “Triple P” ac mae wedi cwblhau tri modiwl, gan ddangos ymrwymiad i newid cadarnhaol. Roedden nhw’n rhoi strategaethau newydd ar waith gartref, gan gynnwys treulio mwy o amser gyda'u plant a'u hannog i gymryd rhan mewn tasgau dyddiol.

Myfyriodd y rhiant yn gadarnhaol ar y gefnogaeth a dderbyniwyd, gan ddweud: "Y newidiadau yw fy mod i wedi dysgu treulio mwy o amser gyda'r plant ar yr adegau cywir a cheisio eu cael nhw i gymryd rhan mewn tasgau syml fel paratoi swper. Cafodd y dosbarthiadau eu cyflwyno'n dda iawn ac roedd y cyswllt a'r gefnogaeth yn wych".