Vale

DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Gwasanaethau Rhieni a Plant

Gall bywyd fod yn wahanol

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Live Fear Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Os yw cam-drin domestig wedi effeithio ar eich plant, rydym ni'n gwybod bod eu diogelwch a'u lles yn un o'ch pryderon mwyaf.

Yma yng Ngwasanaethau Cam-drin Domestig y Vale, rydym ni'n cynnig cymorth i blant a phobl ifanc yn ogystal â'u rhieni.

"MAE'R PLANT YN IAWN – MAE'N RHIANT GWYCH..."

Cofiwch y bydd y rhan fwyaf o blant yn ymwybodol bod cam-drin yn digwydd hyd yn oed os byddwch chi'n meddwl nad ydyn nhw – hyd yn oed os nad yw'r cam-drin wedi'i dargedu atyn nhw. Maent yn synhwyro tensiwn, yn clywed gweiddi, yn synhwyro gwrthdaro, ac maent yn gweld cleisiau.

Nid yw bod yn 'rhiant gwych' yn golygu mynd â phlant i'r parc neu wneud iddynt chwerthin. Mae rhiant gwych yn trin eu partner â pharch. Mae rhiant gwych yn dangos i'w plant bod perthnasoedd diogel, llawn cariad a chyfartal yn seiliedig ar garedigrwydd, ymddiriedaeth a pharch at y naill a'r llall.

Nid yw camdrinwyr yn rhieni gwych. Maent yn codi ofn ac yn achosi niwed. Maent yn addysgu plant bod cam-drin yn normal.

Gallwn helpu eich plant dderbyn eu profiadau. Gallwn eu helpu i ddeall eu teimladau. Gallwn helpu i chi gyd symud ymlaen tuag at ddyfodol disglair a bodlon gyda'ch gilydd.

RYDYM YN CYNNIG

> **Cymorth unigol i blant a phobl ifanc drwy greu lle diogel iddynt siarad yn agored am eu teimladau a gweithio gyda nhw i ddatblygu strategaethau a deall eu teimladau a'u hymddygiad. Rydym yn defnyddio tynnu lluniau a siarad am angenfilod pryderon i annog plant i brosesu eu teimladau**

- **Gwaith grŵp lle gall plant a phobl ifanc gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg a dysgu am ddiogelwch, iechyd, perthnasoedd cyfartal a diogel, teimladau, dicter, trawma a lles**
- **Gweithgareddau ymgysylltu lle mae plant a phobl ifanc gael ychydig o hwyl, cyrchu cyfleoedd a meithrin perthnasoedd**

I RIENI

Yma yng Ngwasanaethau Cam-drin Domestig y Vale, rydym ni'n gwybod bod y cam-drin rydych chi wedi bod yn destun iddo wedi cael effaith fawr arnoch chi fel rhiant. Rydym ni'n deall hyn ac yn ogystal â chynnig cymorth i'ch plant chi, gallwn ddarparu cymorth i chi fel rhiant.

GALLWN EICH HELPU WRTH

- Eich cefnogi chi gydag unrhyw gam-drin ar ôl i chi wahanu
- Deall sut mae cam-drin domestig yn effeithio arnoch chi fel rhiant
- Deall sut gall cam-drin domestig effeithio ar eich plant
- Hyrwyddo perthnasoedd iach, heb gam-drin
- Archwilio strategaethau ar gyfer eich cadw'n ddiogel
- Troi eich gobeithio, eich breuddwydion a'ch cynlluniau'n realiti

RYDYM YN CYNNIG

- Cymorth unigol – lle diogel lle bydd pobl yn gwrando arnoch ac yn datblygu cynllun ac opsiynau er mwyn gweithredu
- Gwaith grŵp – cyrchu gwaith grŵp therapiwtig lle gallwch chi ddysgu o rieni eraill ac ar y cyd â nhw

DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Am ragor o wybodaeth ffoniwch ein llinell gymorth

01446 744755

neu e-bostiwch

info@valedas.org

valedas.org

Gall bywyd fod yn wahanol

Rhif Elusen Gofrestredig 1034188