

# Ffynnu

RHIFYN ARBENNIG

CYFEILLION A  
PHERTHYNAS

**CYFAILL  
GORAU UN**

Eich penblethau  
wedi'u datrys

**CYNGHORION  
GORAU AR GYFER Y  
CYFEILLION GORAU!**

**Trydaru a Manylu**

Beth rydych yn ei wirioneddol  
feddwl o gyfeillgarwch pobl?

**SUT RWYF YN  
DECHRAU ENNILL  
CYFEILLION?**

Mae'n rhaid imi symud  
i gartref maeth newydd  
a dechrau mewn ysgol  
newydd. Rwy'n casáu  
teimlo mor unig!

→ **STOPIWCH BOENI**

→ **BYDDWCH YN GAREDIG  
WRTHYCH EICH HUN**

→ **ATEBION I DEIMLO'N DDA**

**Rhwydwaith  
Maethu**

**Selena:** 'Dywedodd hi wrthyf  
nad oedd yna frys i gael cariad.  
Bod cyfeillion da yn ffyddlon,  
ni waeth beth, hyd yn oed os  
oedd ganddynt gariadon!'



# NEGES YN DOD I MĒWN

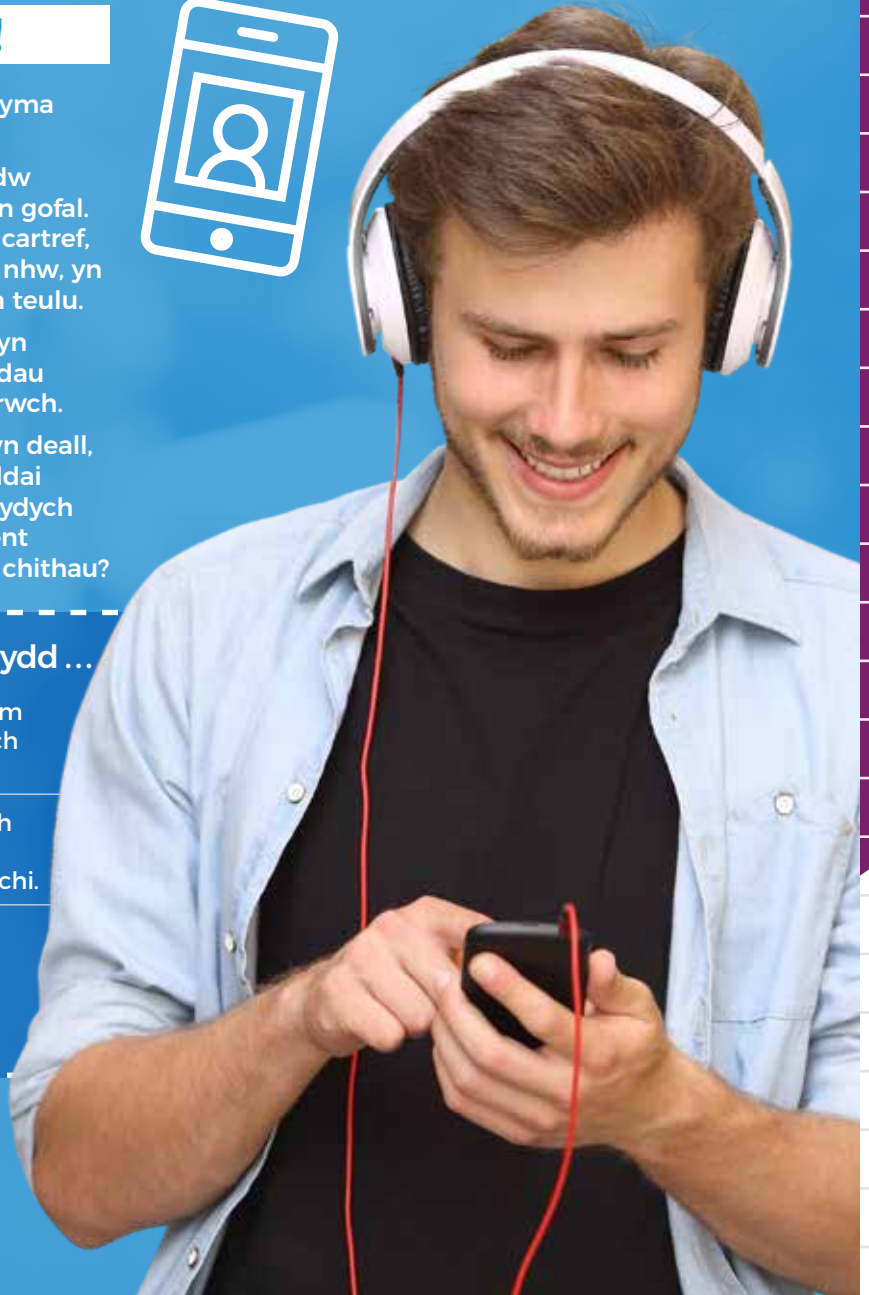
## → WEL, SUT MAE HI!

Mae'r rhifyn newydd sbon o *Ffynnu* yma ac mae o'n aruthrol.

Dywedoch wrthym y gall ennill a chadw cyfeillion fod yn anos pan ydych mewn gofal. Gall newidiadau teuluol olygu colli'ch cartref, ysgol a chyfeillion rydych wedi arfer â nhw, yn ogystal â gweld llai ar un neu fwy o'ch teulu.

Rydym yma i'ch helpu chi - mae'r rhifyn hwn yn gyforiog o gynghorion a syniadau i'ch helpu i gael y gorau o'ch cyfeillgarwch.

Efallai eich bod yn teimlo na fyddant yn deall, ond fe all cyfeillion eich synnu chi. Byddai arnoch yn bendant eisiau helpu pobl rydych yn hoff ohonynt, ac felly pam na fyddent hwythau'n teimlo'r un fath tuag atoch chithau?



### Mae cyfeillion yn rhagorol oherwydd ...

- ✓ Maent yn treulio amser gyda chi. Mae dim ond bod o amgylch eich cyfeillion yn eich helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig.
- ✓ Gallant drafod pethau gyda chi. Os ydych o dan straen neu'n teimlo'n isel eich ysbryd, fe allant eich helpu a'ch cefnogi chi.
- ✓ Gallant sylwi ar newidiadau yn eich tymer. Bydd cyfeillion sy'n eich adnabod yn dda yn gwybod nad ydych yn teimlo ar eich gorau.

Ysgrifennwyd y cylchgrawn hwn i chi! Beth a allwn ei ddweud?

Bywyd yw *Ffynnu*! Mwynhewch!

*Ffynnu* xxx

# CYSYLLT- WCH Â NI

Rhwydwaith Maethu Cymru

1 Caspian Point  
Stryd Pierhead  
Bae Caerdydd  
CF10 4DQ

☎ 029 2044 0940

Golygydd:  
maria.boffey@fostering.net



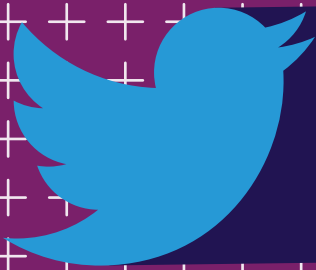
## Cymeradwyaeth fawr i...

...yr holl bobl ifanc a chanddynt brofiad o ofal yn NYAS ac Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd, Caerdydd a rannodd eu syniadau a'u profiadau â ni.

Pan ddaw hi'n fater o ysgrifennu *Ffynnu*, fe geisiwn rannu'ch syniadau call ar gyfer datrys problemau. Pwy well i ofyn iddynt? Rydych i gyd yn byw â'r realiti o fod mewn gofal o ddydd i ddydd. Nid oes amheuaeth, heboch chi, ni fyddai gennym yr un ddealltwniaeth - ni allem fyth ei wneud o. Diolch.

Diolch arbennig i Jos, Sian a Charls.





# Trydaru a Manylu

## Beth rydych yn ei wir feddwl o gyfeillgarwch?



**Dywed Joe:** 'Ceisiwch ddod i arfer â bod mewn gofal. Siaradwch â'ch gofalwr maeth a gadewch iddo/iddi wybod rhywbeth am y chi go iawn. Efallai y caech eich synnu petaech yn rhoi cyfle iddynt.'



**Dywed Ellie:** 'I'r bwli a wnaeth fy mywyd yn uffern oherwydd iti ganfod fy mod i mewn gofal. Hoffwn iti wybod sut y gwnaeth dy enwau cas fy ngwneud i'n gryfach. Ceisiaist wneud yn sicr fy mod yn teimlo ar fy mhen fy hun ond, hei, fe fethaist â fy nhrechu. Nid oedd arnaf eisiau bod yn rhan o dy 'gang'. Pam byddwn i am fod fel ti?!'



**Dywed Tegan:** 'Os ydych wedi'ch maethu, peidiwch ag anghofio fod yna lawer o gymorth ar gael. Peidiwch byth â theimlo eich bod ar eich pen eich hun.'

Gall pobl ond eich helpu cymaint ag rydych yn gadael iddynt wneud. Ewch at eich gofalwr maeth, neu efallai at eich hoff athro ac egluro sut rydych yn teimlo. Nid yw gofyn am gymorth yn arwydd o wendid.'



**Dywed Tom:** 'Byddwch yn gyfaill da i chi'ch hun ac i eraill. Mae'n beth da cael cymorth, ond mae hyd yn oed yn well ei roi. Mae'n cymryd ymdrech i gael gwir gyfeillgarwch ond mae o'n ei wir werth o. Mae fy nghyfeillion yn golygu'r byd imi. Rydym wedi bod drwy lawer.'



**Dywed Maddie:** 'Cael fy maethu oedd y tro cyntaf y teimlais fy mod yn gwirioneddol berthyn. Roeddwn yn rhan o ryw beth arbennig. Roedd fy nheulu maeth yn siarad â mi, nid ataf i. Mae arnynt eisiau'r gorau imi ac maent yn fy nghefnogi, doed a ddelo. Mae'n deimlad da!'



**Dywed Jason:** 'Gwrandewch ar eich gwir gyfeillion a dywedwch wrthynt os oes yna ryw beth yn eich poeni chi. Meddyliwch am unrhyw gyngor y maent yn ei roi ichi ond cofiwch bob amser mai chi sy'n gwneud y penderfyniad drosoch eich hun.'

## CYNGHORION GORAU ar gyfer cyfeillgarwch gorau!

### ▼ Amcanion Cyfaill Gorau Un!

- 1** Byddwch ar gael bob amser iddynt. Amddiffynnwch eich cyfeillion.
- 2** Peidiwch â hel clecs am eich cyfaill gorau - mae arnoch eisiau i bobl ymddiried ynoch!
- 3** Cadwch eich addewidion.
- 4** Byddwch yn wrandawr da. Nid oes dim gwaeth na rhywun yn gwirio Instagram pan fyddant yn ceisio rhannu rhywbeth pwysig â chi!
- 5** Mwynhewch eich hun yn iawn! Gwnewch bethau gwirion - mae gwneud atgofion yn ei werth o!



# ➔ Gofynnwch i Cara!

Mae **Cara** yn dweud ei dweud am gyfeillgarwch!



Mae Cara, 17, wedi byw gyda thri gwahanol deulu maeth ac mae ganddi lawer i'w ddweud am yr hyn sy'n gwneud cyfaill da.

## Beth sy'n gwneud cyfaill da?

Cyfaill da yw rhywun sy'n eich cefnogi, ni waeth beth. Gallwch rannu'ch problemau â chyfaill da ac fe allwch ymddiried ynddo/ynndi.

## Sut y gwnaethoch ddechrau ennill cyfeillion?

Cyfarfûm â fy nghyfaill gorau amser maith yn ôl yn yr ysgol gynradd. Roeddwn wedi cynhyrfu cymaint pan oedd yn rhaid imi symud ugain milltir ymaith yn fy ardegau at fy nheulu maeth newydd. Rydym yn dal i anfon negeseuon testun a Skype drwy'r amser, ac fe geisiwn weld y naill a'r llall pan allwn. Roedd fy ngofalwyr maeth yn wirioneddol dda yn ein helpu i gadw mewn cysylltiad, ac fe wnaeth yn sicr fy mod yn lleisio barn yn fy adolygiadau i wneud yn sicr y gallwn gadw mewn cysylltiad.

## Mae'n rhaid bod hynny wedi bod yn anodd! Sut yr aethoch chi ati i ennill cyfeillion yn eich lle newydd?

Mae canfod rhywun â'r un diddordebau â chi bob amser yn ddechreuad da. Gallwch ddatblygu pethau o'r fan honno. Weithiau, mae'r gwrthwyneb yn wir, serch hynny, gan fod un o fy nghyfeillion da iawn yn rhywun y cymerais yn ei erbyn yn syth y tro cyntaf! Cyfaill-elynn!

Rwyf bob amser yn ceisio gwneud i bobl feddwl y gorau ohonof. Rwy'n gwenu, yn ymddiddori ym mhob eraill ac yn eu cynnwys yn yr hyn sy'n digwydd.

Mae'n rhaid ichi fod yn gyfaill i ennill cyfaill.

## Sut y gwyddoch mor bell i ymddiried mewn cyfeillion?

Weithiau, fe wnawn gamgymeriadau (chwerthin)

O ddifri, mae'n anodd, pan fyddwch mewn gofal, dysgu ymddiried ym mhobl.

Gwnaeth yna gyfaill da y rhoddais fenthyg fy hoff siaced iddo erioed ei dychwelyd hi. Roedd hi'n wers anodd ei dysgu. Gwnes hefyd ddweud wrth gyfaill yn gyfrinachol am y

rheswm roeddwn mewn gofal ac fe ddywedodd amdano wrth eraill.

Dewiswch eich cyfeillion yn ddoeth a chymerwch amser cyn ichi ddweud pethau pwysig wrth rywun amdanoch eich hun sy'n wirioneddol gyfri'. Dywedodd fy nhad maeth yn wastad wrthyf fod dweud 'Na' yn iawn.

Mae cyfryngau cymdeithasol heddiw, fel Snapchat ac Instagram, yn golygu bod newyddion yn teithio'n gyflym! Gwnwch yn sicr bod unrhyw newyddion amdanoch chi yn newyddion da. Os oes rhywun yn postio rhywbeth drwg amdanoch, gofynnwch am gyngor ar sut i'w atal yn syth. Roedd fy ngofalwyr maeth yn wirioneddol dda - fe deimlais y gallwn sgwrsio â nhw am unrhyw beth heb iddynt fy marnu i.

## A gawsoch chi erioed drafferthion yn ennill cyfeillion?

Do, siŵr. Roeddwn yn wastad yn symud o amgylch lawer ac fe gefais gymaint o lond fy mol, fe wnes roi'r gorau i geisio ennill cyfeillion.

Gwnes gadw fy hun i fi fy hun, ond sylweddolais os na wnawn ymdrech i ennill cyfeillion, yna na fyddai neb arall yn gwneud.

Meddyliais mai ond y fi oedd â phroblemau oherwydd fy mod mewn gofal. Nid wyf damaid gwahanol i neb arall, serch hynny!

## Felly, Cara, unrhyw gynghorion gwych i'w rhannu?

Teimlo'n dda amdanoch eich hun. Chwerthin - mae ar bobl eisiau siarad â phobl hapus. Edrychwch yn sur ac fe fyddwch ar eich pen eich hun.

## Unrhyw eiriau olaf?

Mae cyfeillion ysbeidiol yn mynd ac yn dod. Rydych yn dysgu pwy yw'ch gwir gyfeillion. Mae cyfeillion da yn para am oes.

Mae siarad â chyfaill da am eich problemau bob amser yn well na wynebu pethau ar eich pen eich hun.



Mae ennill cyfeillion yn hawdd. Dal gafael arnynt sy'n anodd! Mae cyfeillion da fel aur.



*Peidiwch â dweud: 'Ni allaf.'*

*Dywedwch: 'Ni allaf  
AR HYN O BRYD!'*

Mae llawer o'r hyn sy'n peri straen ichi yn eich pen. Peidiwch â bod yn rhy lym arnoch eich hun, a rhowch gyfle i chi'ch hun. Os nad ydych yn credu ynoch eich hun, sut rydych yn disgwyl i eraill gredu ynoch? Rhowch gynnig ar y pethau hyn i roi hwb i'ch hyder. Gwnânt helpu mewn cynifer o ffyrdd.

## Angen Gwybod

Byddwch yn  
chi'ch hun



## Cyngorion Gorau

- Peidiwch â cheisio bod yn rhywbeth nad ydych chi. Bydd pobl yn gweld eich cymeriad yn gyflym iawn.
- Byddwch yn gadarnhaol. Rhowch gynnig arno!
- Peidiwch â gofidio beth mae pobl eraill yn ei feddwl ohonoch. Y rhan fwyaf o'r amser, fe fyddant yn meddwl amdanynt eu hunain.

Os na lwyddwch  
y tro cyntaf



- Peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to wrth y rhwystr cyntaf. Daliwch ati hyd nes y cewch eich dymuniad.
- Gweithredwch yn gadarnhaol ac fe deimlwch yn gadarnhaol.
- Ymlaciwch! Weithiau, mae ymdrechu'n rhy galed yn gwneud pethau'n waeth.
- Peidiwch â phryderu; mae yna lawer yn teimlo yn union yr un fath â chi!

Edrych yn dda,  
teimlo'n dda



- Gwneud y gorau o'r hyn sydd gennych. Mae gwên gynnes yn gallu gwneud llawer.
- Safwch yn dal a byddwch yn falch. Cefnogwch eich hun.
- Siaradwch â'ch gofalwr maeth a chanfyddwch glybiau yn eich ardal yr hoffech ymuno â nhw.

Eich pryderon mwyaf



- Siaradwch am eich problem â chyfaill yr ymddiriedwch ynddo/ynddi. Peidiwch byth â dioddef yn ddistaw.
- Mae bod yn ofnus yn ddealladwy. Siaradwch â'ch gofalwr maeth, athro, cyngorydd ysgol, a dywedwch beth sydd yn eich gofidio. Eglurwch ei fod yn fater hollol gyfrinachol.
- Yn eich adolygiad, os ydych yn teimlo na allwch siarad, ysgrifennwch o ar bapur i'ch helpu.
- Defnyddiwch ChildLine am gymorth am ddim a chyfrinachol ar 0800 1111.

Eich diwrnod  
cyntaf mewn  
ysgol newydd



- Peidiwch ag ymdrechu'n rhy galed. Byddwch yn naturiol.
- Gofynnwch am ymweliad cyn ichi ddechrau er mwyn ichi gael golwg ar y lle.
- Cadwch lygad yn agored am bobl sy'n edrych yn bryderus - yn union fel y chi. Caiff pawb nerfau diwrnod cyntaf.
- Gwrandewch a dysgwch. Bydd o i gyd yn ymddangos yn ddieithr ar y dechrau ond fe fydd yn gwneud synnwyr yn y pen draw.
- Parchwch y rheiny sydd o'ch amgylch. Fe deilyngwch barch yn ôl.
- Byddwch y gorau y gallwch fod.

# Problem a rannir



→ Gofynnwch i Matt...  
**Gennyh chi BROBLEM?**



*Fe gewch yr ateb y gallwch ymddiried  
ynddo yn y fan hon.*



## Daliwch i freuddwydio

**C:** Mae pob un o fy nghyfeillion yn cysgu dros nos yn rhywle. Dywed fy ngofalwr maeth na allaf fynd oherwydd na all hi gael fy ngweithiwr cymdeithasol i roi caniatâd iddi. Rwyf ar fy ngholled yn fawr ac rwy'n teimlo'n drist iawn. Beth a allaf ei wneud?

**Dywed Matt:** Nid yw bod mewn gofal bob amser yn hawdd, ond nid yw teimlo eich bod ar eich colled a theimlo'n drist yn eich helpu i deimlo eich bod yn ymdopi â phethau.

Cofiwch - fe ddylech, cyn belled â phosibl, gael eich caniatâu i wneud (cyn belled â bod eich gofalwyr maeth yn fodlon) yr hyn y gall eich cyfeillion ei wneud.

Mae ar eich awdurdod lleol angen cytuno â'ch gofalwr maeth ar yr hyn a elwir yn 'ddatganiad o awdurdod dirprwyedig'. Golyga hyn y gall eich gofalwr maeth benderfynu gyda chi y pwy, beth, pa bryd a ble o unrhyw arosiadau dros nos.

I ddechrau pethau, fe allech:

- Gofynnwch am gyfarfod â'ch gweithiwr cymdeithasol, gan ofyn pam na chytunwyd ar ddatganiad o awdurdod dirprwyedig.
- Paratowch ddatganiad syml ac anfonwch o at eich Swyddog Adolygu Annibynnol, neu 'IRO' yn Saesneg, gan ddweud bod arnoch eisiau i'r mater hwn gael ei drafod yn eich adolygiad nesaf.
- Gofynnwch i'ch eiriolwr godi hyn gyda'r gwasanaethau cymdeithasol. Os nad oes gennyh eiriolwr, fe allech gysylltu â Voices from Care ar 029 2045 1431.
- Gofynnwch i'ch gofalwr maeth i gysylltu â'ch gweithiwr cymdeithasol i ofyn am gael cytundeb ar ddatganiad o awdurdod dirprwyedig.

## Mae'n llawer rhy anodd ennill cyfeillion

**C:** Sut rydwyf yn dechrau ennill cyfeillion? Rwyf wedi gorfod symud i gartref maeth newydd ac ysgol newydd. Rwy'n casáu teimlo mor unig!

**Dywed Matt:** Iawn - mae pawb yn newydd ar ryw adeg yn eu bywyd, ac felly peidiwch â chyffroi. Dechreuwch â gwên! Ceisiwch ddangos i bobl bod arnoch eisiau cymryd rhan mewn pethau. Mae yna ddigonedd o bethau a all helpu. Rydych eisoes yn yr ysgol, felly beth am ymuno â chlwb neu dim yn? Nid oes yn rhaid ichi fod yn arbenigwr, dim ond dangos parodrwydd.

Mae yna ddigon o weithgareddau y gallwch ymuno â nhw nad ydynt yn gysylltiedig ag ysgol, fel clybiau ieuenctid, grwpiau drama neu glybiau chwaraeon. Mae'n dda ymuno! Ewch am sesiynau blasu. Dim ond ewch yno a gwyllo yn y lle cyntaf, efallai y byddwch yn ei wirioneddol hoffi!

Unwaith y gallwch nodi'r hyn sy'n eich rhwystro rhag ennill cyfeillion newydd, fe fydd arnoch angen datrys y pryderon hyn. Gall hyn fod yn boenus oherwydd fe fydd arnoch angen rhoi'ch hun y tu allan i'ch cylch cysur i weld unrhyw wir wahaniaethau.

Canfyddwch rywun sy'n rhannu'r un diddordebau â chi a dechreuwch siarad. Cofiwch fod pobl eraill yn swil hefyd, ac weithiau fe fydd arnynt angen i chi gymryd y cam cyntaf.





## Argyfwng Arian!

**C:** Rwy'n wir dda am chwarae pêl-droed. Mae fy nghyfeillion i gyd yn dweud hynny. Sut rwy'n mynd ati i ymuno â chlwb lleol nad yw'n costio gormod? Rwy'n teimlo'n euog yn gofyn i fy mam faeth am arian i brynu dillad newydd. Roedd yna lawer o siarad am fy ffôn symudol yn costio gormod yn fy adolygiad diwethaf.

**Dywed Matt:** Peidiwch â gwangalonni ynglŷn ag arian! Ni ddylai fod yn broblem ichi.

O ran costau, fe fydd arnoch eisiau cael yr esgidiau cywir, y dillad cywir ac unrhyw ffioedd tanysgrifio i ymuno â chlwb. Mae'ch gofawrwr maeth yn derbyn lwfans wythnosol i dalu costau parhaus eich gofal. Gadewch i'ch gweithiwr cymdeithasol wybod, hefyd, gan fod yna ddyletswydd gyfreithiol ar yr awdurdod lleol i chi, i dalu unrhyw gostau untro ychwanegol, megis esgidiau a dillad. Mae'n werth canfod gwybodaeth am hyn a sicrhau y caiff ei gynnwys yn eich adolygiad.

A dyna hynna wedi'i ddatrys ...A ydych wedi holi am dîm yr ysgol? Mae gan y rhan fwyaf o leoedd ganolfan chwaraeon neu hamdden yn cynnal timau pump bob ochr. Gofynnwch am fanylion gan y cynorthwyrwr chwaraeon yno. Byddant hefyd yn gwybod am glybiau lleol eraill sy'n chwilio am aelodau tîm. Edrychwch ar-lein am gyfleoedd chwarae pêl-droed yn lleol. Gwirfoddolwch i helpu gyda thimau iau. Byddant yn wastad yn gwerthfawrogi'ch sgiliau.



## Methu â Symud Ymlaen

**C:** Credais fod popeth gennyf, ysgol wych a llwythi o gyfeillion. Yna, fe ddechreuodd fy mam yfed. Rwyf wedi gorfod symud i fyw at ofalwyr maeth. Mae o fel petai fy mywyd wedi toddi ymaith. Mae fy ysgol newydd yn ddifrifol sâl. Rwy'n dal i gysylltu â fy nghyfeillion, ond nid oes dim yr un fath. Mae arnaf wir eisiau symud yn ôl adref, ac fe ddywedwyd wrthyf na fydd hynny'n digwydd yn fuan. Rwyf wedi \_\_\_\_\_ ceisio symud ymlaen, ond ni allaf.

**Dywed Matt:** Mae symud i gartref newydd a gadael y cyfan roeddech yn gyfarwydd ag ef (ac yn ei fwynhau) yn ingol. Mae'r holl deimladau hyn yn normal.

Nid ydych yn dweud pa bryd y gwnaethoch symud, ond gyda rhywfaint o ymdrech ac amser i addasu, fe all eich cartref newydd ddechrau teimlo fel lle mwy cyfforddus.

Mae'ch gofawrwr maeth yno i'ch cefnogi chi ac ni fyddai arnynt eisiau ichi fod wedi'ch cynhyrfu fel hyn. Pam na wnewch nod o fagu perthynas dda â nhw? Gwnewch ymdrech i siarad â nhw am bethau beunyddiol. Pan fo'ch gofawrwr maeth yn teimlo'u bod wedi'u cysylltu â'ch bywyd dyddiol, fe allant fod yno ichi ar gyfer y pethau pwysig.



## Bwllis hunllefus

**C:** Yn yr ysgol, fe ganfu grŵp o fwllis fy mod mewn gofal a dechrau fy mwlio. Maent yn gwneud hwyl am fy mhen, yn galw enwau arnaf ac yn gwneud fy mywyd yn boen. Beth ddylwn ei wneud?

**Dywed Matt:** Nid oes neb yn haeddu'i fwlio. Mae hyn yn erchyll.

Yn y lle cyntaf ac yn bwysicach na dim, DYWEDWCH WRTH RYWUN RYDYCH YN YMDDIRIED YNDDO. Cofiwch fod bwllis yn dibynnu ar eich ofn chi i'ch atal rhag cwyno amdanynt. Maent yn aml yn sylwi ar ansicrwydd, gan ganfod yr hyn rydych yn teimlo lleiaf hyderus amdano, ac wedyn yn eich profocio chi amdano. Un rheswm pam mae hi mor boenus yw oherwydd ei fod mor personol. Mae'n RHAID ichi siarad â rhywun - p'un a'ch gofawrwr maeth neu'ch athro ydy o. Byddwch yn teimlo'n well, a chyda'ch gilydd, fe allwch feddwl am ffyrdd o drechu'r bwllis.

Mae yna ddyletswydd ar eich ysgol i'ch diogelu chi. Mae gan bob ysgol system gwrth-fwlio ar waith, ac felly peidiwch â gofidio, gan eu bod wedi'u sefydlu i ymdrin â sefyllfaoedd fel hyn.

Pob lwc.

# # Byddwch Yn Chi'ch Hun



## Billy Dim Cyfaill

Y fi bob amser oedd yr un mewn sefyllfa chwithig ac ar ei ben ei hun, ac fe ddechreuodd effeithio arnaf yn ddrwg. Roedd fy holl gyfeillion yn defnyddio grwpiau sgwrsio ar-lein ac roeddynt yn ceisio'n gyson fy narbwyllo i ymuno, ond ni wna fy ngofalwr maeth adael imi wneud!

Dywedais fod y rhyngrwyd yn wych. Dywedodd hi nad y byd go iawn ydy o! Aaagh!

Dywedais ei fod yn gyfle i gyfarfod â chyfeillion newydd. Dywedodd hithau: 'A yw'r cyfeillion hynny'n real? A ydynt bob amser pwy maent yn ei ddweud rydynt? Mae'n ddiogelach siarad â rhywun wyneb yn wyneb.'

Yn y diwedd, ar ôl sgwrs 'fyw' go iawn rhyngom (!), mae fy ngofalwr maeth a minnau wedi dod i gytundeb. Mae hi yn iawn ynglŷn â pheidio â rhoi manylion personol ar-lein, ac fe wn y dylwn fod yn ofalus â'r geiriau a ddefnyddiaf a'r delweddau a bostiaf.

Eglurodd hi bwysigrwydd gosodiadau preifatrwydd a chyfrineiriau, ac fe wn ei bod hi'n ei wneud o i fy niogelu. Rydym wedi dod i gytundeb gyda'n gilydd. Mae o i gyd yn ymwneud â'r ymddiriedaeth!

Jordan

## Ar y tu allan yn edrych i mewn

Roedd yn rhaid imi ddechrau o'r newydd mewn ysgol newydd. Roedd hi'n ymddangos bod pawb yn adnabod pawb arall, ac roeddwn yn teimlo fel rhywun o'r tu allan. Siaradais â fy ngofalwr maeth a ddywedodd nad oeddwn ar fy mhen fy hun ac fe ddywedodd wrthyf am ddechrau drwy siarad â fy athrawon, gan ddweud wrthynt sut roeddwn yn teimlo. Canlyniad da!

Gwnaethant fy helpu drwy drefnu imi fod yn rhan o gynllun 'cyfeillion' ystafell ddosbarth. Nid oedd hi'n hawdd ar y dechrau, fe wnes esgusodion gwirion dros beidio ag ymdrechu ond yn y diwedd, roedd hi'n ...anadl ddofn ac ymuno!

Cyngor gan athro gwirioneddol barod ei gymorth oedd, 'Peidiwch â gwrthio i mewn ond peidiwch â chymryd eich gwrthio allan 'chwaith!' Cyngor da - rwyf innau'n bwysig, hefyd!

Rwyf wedi ymgartrefu yn awr ac ond eisiau helpu eraill fel roeddwn i'n arfer â bod. Trosglwyddo'r caredigrwydd yn ei flaen. Bod yn gyfaill da!

Maya





## STOPIWCH!

Dywedwch ta-ta wrth straen cyfeillgarwch am byth; gwnaethom ofyn i chi am eich cynghorion gorau.



## Parchwch eich hun!

Rwy'n un ar bymtheg oed ac mae fy nghariad newydd yn bedair ar bymtheg. Dechreuodd bwyso arnaf i wneud pethau nad oedd arnaf eisiau'u gwneud ac yn awr mae o wedi rhoi lluniau cas ohonof ar-lein. A ydwyf yn pryderu? Ydwyf yn llwyr! Rwyf wedi fy chwalu! Pam y gwnaeth o hyn imi?

Dywedodd wrthyf ei fod yn fy ngharu. Rwy'n casáu teimlo'n ffŵl fel hyn. Dywedodd fy nghyfeillion wrthyf am ei adael o yn awr a bod yr hyn mae'n ei wneud yn anghyfreithiol. Maent wedi dweud wrthyf am flocio'r cyfrif ar-lein. Nid oeddwn yn sicr sut i wneud hyn ond fe siaradais â fy ngofalwr maeth ac roedd hi'n wych. Roedd hi'n deall. Yn awr y mae'r lluniau a'r bachgen wedi diflannu!

Rwy'n well fy myd hebdo os fel 'na y mae o yn fy nhrin i.  
Livvy

## Gêm ffŵl yw gamblo!

Mae fy nghyfeillion hŷn yn betio ac yn gamblo ar-lein. Maent yn gwneud eu gorau i fy nghael i ymuno. Nah!!! Nid oes gen i lawer o arian yn y lle cyntaf ac felly pam y byddwn i'n ei roi i ffwrdd? Mae'r cwmnïau betio bob amser yn ennill yn y diwedd. Maent yn eich gwthio ag addewidion gwych ond mae unrhyw ddyled rydych yn ei hel yn aros â chi am weddill eich bywyd.

Mae fy nghyfeillion yn ennill ar brydiau ac fe allaf weld pam maent wedyn yn cael eu caethiwo ganddo, ond yn y diwedd y nhw yw'r collwyr. Maent yn cael eu sugno i mewn ac yn gwastraffu amser - a mwy o arian - yn ceisio adennill yr arian y maent wedi'i gollu! Mae ganddynt filiau'n cronni!

Nid y fi - rwy'n anwybyddu'r holl hysbysebion diddiwedd, rwy'n dal fy ngafael ar fy arian ac mae unrhyw arian wrth gefn yn cael ei wario ar rywbeth y gallaf ei gadw i mi fy hun neu i brynu rhywbeth dymunol i rywun a hoffaf.

Olly



# YN UNIG GYDA'N GILYDD



Gallai rhuthro i gael cariad dim ond er mwyn gwneud argraff ar eich cyfeillion wneud ichi deimlo'n lletchwith oherwydd na wnaethoch eich penderfyniadau'ch hunan.

## → SELENA:

Nid oeddwn i erioed wedi meddwl am gariadon hyd nes imi symud at fy ngofalwyr maeth newydd, ac roedd gan bawb yn y dosbarth gariad. Dechreuais deimlo fy mod wedi fy hepgor ac ar fy mhen fy hun. Yna, fe wnaethant ddechrau fy mhryfocio.

Roedd fy Nghyfeillion Gorau Un yn ymhél â'r bechgyn, ac fe deimlwn nad oedd arnynt eisiau fy adnabod i mwyach. Dechreuais deimlo'n wirioneddol isel fy ysbryd. Dechreuais feddwl bod yna ryw beth o'i le arnaf oherwydd fy mod mewn gofal ac mai dyna pam nad oedd gen i gariad. Roeddwn yn blentyn tosturi!

Siaradais â fy Nghyfaill Gorau Un, Leanne, ac fe wnaeth hi drefnu fy mod i'n cyfarfod â chyfaill gorau ei chariad, sef Josh. Roedd hi'n credu'i bod hi'n gwneud cymwynas fawr â mi ond y cyfan roedd arnaf ei wir eisiau oedd treulio amser â chyfeillion.

Roedd pawb yn ein gwyllo ni. Daeth ataf yn y wers Mathemateg a gofyn a fyddwn yn bod yn gariad iddo, ac felly dywedais innau 'Gwnaf. Yn gyntaf, roeddwn yn neilltuoel o hapus bod gan rywun ddi-ddordeb yn of. Roeddwn yn atyniadol! Y fi! Gallwn o'r diwedd deimlo'n normal. Roeddwn yn casáu bod yn wahanol. Gwyddai pawb fy mod mewn gofal ar ôl imi gael fy llusgo allan o'r wers Hanes i weld fy ngweithiwr cymdeithasol y tymor diwethaf!

Peidiwch â fy nghamddeall - roedd Josh yn ddigon dymunol. Nid oedd arnaf wir eisiau sgwrsio ag ef oherwydd fe fyddai'n rhaid imi ddweud wrtho fy mod mewn gofal. Nid oedd gennym lawer yn gyffredin 'chwaith - roedd o ond yn sôn am rygbi a'i Xbox. I fod yn onest, roedd o'n eithriadol o letchwith a diflas. Roeddwn i gydag ef, cynifer o gemau rygbi, tra'r cyfan roedd arnaf eisiau'i wneud oedd bod gyda fy nghyfeillion ar benwythnosau. **Nid oeddwn i'n barod i gael cariad. Roedd yna ormod yn digwydd.**

### Ni wnaeth o erioed anfon neges yn ôl ataf

Yna, fe ddechreuais sylwi nad oedd Josh byth yn anfon negeseuon yn ôl ataf, ac os byddai'n gwneud, roeddwn yn wastad yn teimlo fy mod yn niwsans ac yn llusgo wrth ei gynffon. Yn y diwedd, nid oedd gan Josh yr asgwrn cefn i ddweud ei hun ei fod yn gwahanu oddi wrthyf. Darbyyllodd Leanne i anfon neges WhatsApp ataf pan oeddwn yn aros wrtho yn y sinema ryw brynhawn. Nid oedd o gymorth fy mod wedi ymffrostio wrth y dosbarth cyfan ein bod ni'n mynd allan ar dêt sylweddol.

Roeddwn yn teimlo mor dwp, fy mai i oedd o - y cyw gofal! Dyna wrthodiad arall eto. **Dechreuais gollir ysgol** oherwydd bod arnaf gywilydd a fy mod yn cael fy mhrofocio. Roedd o i gyd yn drech na mi.

Clywodd fy mam faeth newydd, Sian, y fi'n llefain yn y gwely ryw noson. Cnociodd y drws a daeth i mewn i ofyn imi beth oedd o'i le. Roedd hi mor garedig. Gwnes agor iddi a dweud y cyfan amdano wrthi. **Ni wnaeth Sian fy marnu ac fe wnaeth imi deimlo'n llawer gwell.**

Arferwn bryderu drwy'r amser nad oeddwn yn un o'r plant cŵl ac nad oeddwn yn ddigon da. Anghywir - mae cyfeillion da yn adeiladu'ch hyder ac yn dal yn ffyddlon ichi. Nid oes neb yn berffaith. Mae pethau yn mynd o chwith - ond maent yn mynd yn iawn, hefyd! Peidiwch â bod yn galed arnoch eich hun. Byddwch yn garedig wrthyhych eich hun.

Dywedodd hi wrthyf nad oedd yna ruthr i gael cariad. Dywedodd efallai fod arnaf eisiau rhywun fel Josh i deimlo'n ddel ac yn chwenychadwy, a bod hynny'n ddealladwy. Dechreuodd pethau wneud synnwyr pan feddyliais am pam roeddwn yn chwilio am gariad mor orffwyll.

Tynnodd Sian sylw wedyn at y ffaith bod y pwysau a roddwn arnaf fy hun yn waeth na'r pwysau gan fy nghyd-ddisgyblion dosbarth. Mae'n rhaid i'r rhan fwyaf ohonom ymdrin ag ef ar ryw adeg, ond mae'n anodd pan fônt yn ymffrostio am gael cariadon. Atgoffodd fi nad yw popeth a glywch yn wir. Dywedodd y gallai rhai yn fy nosbarth fod yn gor-ddweud i wneud eu hunain edrych yn fwy profiadol. Dywedodd hi fod cyfeillion da yn dal yn ffyddlon, ni waeth beth, hyd yn oed petai ganddynt gariadon!

**Felly, rwyf wedi penderfynu aros tan y byddaf yn barod. I beidio â chael fy ngorfodi i fynd allan gyda rhywun nad oeddwn yn ei wir hoffi.**

Mae Sian wedi helpu llawer arnaf - mae hi wedi gadael imi gael llawer o nosweithiau'n cysgu yng nghartref Cyfaill Gorau Un ac mae hi'n rhoi reid imi i glwb ieuencid ddwywaith yr wythnos.

Mae hi hefyd wedi cael gair â'r ysgol ynglŷn â fy ngweithiwr cymdeithasol yn galw heibio i'r ysgol. Rydym yn awr yn cyfarfod ar ôl ysgol.

Rwyf wedi dysgu peidio â chadw pethau'n dawel i mi fy hun, a gadael i Sian fy helpu. Mae pethau'n gwella.