

# Sut alla i helpu fy mhlentyn?

Gall darganfod bod plentyn yn cael trafferth ymdopi fod yn ofidus i rieni.

Mae siarad â'ch plentyn mewn ffordd dderbyniol ac agored yn gam pwysig er mwyn goresgyn y sefyllfa.

- **Gwrandewch yn ofalus ar yr hyn maent yn ei ddweud**

Gofynnwch sut y maent yn teimlo. Os byddwch yn ofalus ac yn ddigynnwrf mae'n iawn i drafod hunan-niweidio neu hunanladdiad.

- **Ceisiwch fod yn dderbyniol ac yn agored**

Hysbyswch eich plentyn eich bod chi yna iddyn nhw, a'ch bod yn eu caru. Sicrhewch eu bod yn gwybod ei bod hi'n iawn i drafod eu gofidiau ac eich bod yn eu cefnogi.

- **Cynigiwch eu helpu**

Gallwch gynnig cysylltu â [Samaritans](#), meddyg teulu neu gwnselydd. Ceisiwch osgoi cymryd rheolaeth - mae nifer o bobl sy'n hunan-niweidio yn ei ddefnyddio fel ffordd o gael rhyw fath o reolaeth dros eu bywyd.

- **Peidiwch â'i chymryd hi'n bersonol**

Efallai na fydd eich mab neu eich merch am siarad â chi gan eich bod yn rhy agos atynt. Os yw hyn yn wir, efallai byddwch am eu hannog i siarad â rhywun y maent yn teimlo'n gyfforddus â nhw.

- **Peidiwch â rhoi cynigion terfynol iddyn nhw**

Nid ydynt yn gweithio, a gall hyn achosi iddyn nhw guddio eu hymddygiad. Os oes angen i rywun hunan-niweidio, byddant yn dod o hyd i ffordd o'i wneud rhyw ffordd neu'i gilydd.

- **Ceisiwch ddeall teimladau eich hun**

Efallai byddwch yn teimlo wedi'ch anafu, yn drist iawn, mewn sioc, yn grac, yn euog neu'n ddi-bŵer. Os ydych chi'n cael trafferth eich hun, efallai byddwch am ffonio [Samaritans](#) neu gwnselydd.

[Cyfieithiad o wybodaeth ar wefan y [Samaritans](#)]