Cynhaliaeth plant

Canllaw ar ble i ddechrau

Cynhaliaeth Plant opsiynau

(h) Hawlfraint y Goron 2008

Dim ond canllaw ydy'r daflen yma ac nid yw'n cynnwys pob sefyllfa. Ni ddylid ei chymryd fel bod yn rhoi cyngor cyfreithiol. Rydym wedi gwneud ein gorau i geisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen yma yn gywir fel ym mis Ebrill 2010. Ond, nid yw'n cwmpasu popeth a gall fod yn anghywir mewn amser, er enghraifft oherwydd newidiadau i'r gyfraith. Gall eich sefyllfa chi ddibynnu yn union ar eich amgylchiadau penodol a dylech geisio cael mwy o wybodaeth arbenigol annibynnol cyn gwneud unrhyw benderfyniadau ariannol yn seiliedig ar y wybodaeth yn y daflen yma. Ceir rhestr o fudiadau eraill ar ddiwedd y daflen yma a gallai'r rhain gynnig cyngor mwy manwl i chi.

EMA-CL0006W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-717-8

Cynnwys

Y daflen yma 2

Beth yw pwrpas cynhaliaeth plant? 3

Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu 4–5

Trefnu cynhaliaeth plant 6–16

Gwneud eich cytundeb – pethau i'w trafod 17–18

Sut mae cynhaliaeth plant yn effeithio ar fudd-daliadau 19

Trafod a chytuno ar gynhaliaeth plant 20–27

Bod yn barod am y dyfodol 28

Geirfa 29

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt 30–34

Ein taflenni eraill 36

Y daflen yma

Mae'r daflen yma yn rhoi gwybodaeth ddiduedd i chi am eich opsiynau a'ch hawliau fel rhiant.

Pwy all ddefnyddio'r canllaw yma?

Mae'r canllaw yma yn addas i chi os ydych yn rhiant i blentyn a'ch bod wedi gwahanu neu'n ystyried gwahanu oddi wrth y rhiant arall. Bydd yn ddefnyddiol i chi os ydych:

- yn gyfrifol am brif ofal eich plentyn o ddydd i ddydd, neu
- yn byw ar wahân i'ch plentyn ac nad chi yw'r prif ofalwr o ddydd i ddydd.

Gallai'r daflen yma hefyd fod yn ddefnyddiol i chi os ydych yn warcheidwaid, perthynas neu unrhyw un arall sy'n bryderus am blentyn neu deulu sy'n byw ar wahân.

Sut gall y daflen yma eich helpu

Mae'r daflen yma yn rhoi gwybodaeth am:

- y gwahanol opsiynau sydd ar gael i chi ar gyfer trefnu cynhaliaeth plant
- sut i fynd ati i wneud cytundeb cynhaliaeth plant
- sut y gallwch drafod a dod i gytundeb gyda'r rhiant arall
- sut y gellir cyfrifo cynhaliaeth plant a faint allech ddisgwyl ei gael neu ei dalu
- camau ymarferol ar gyfer y dyfodol a mudiadau defnyddiol all eich helpu.

Beth yw pwrpas cynhaliaeth plant?

Mae'r rhan fwyaf o rieni yn awyddus i gael y gorau i'w plant, hyd yn oed os ydynt yn byw ar wahân iddynt. Gall gwneud trefniadau cynhaliaeth plant helpu'ch plant i gael y cychwyn gorau bosib mewn bywyd.

Cymorth ariannol rheolaidd a dibynadwy yw cynhaliaeth plant sy'n gallu helpu tuag at gostau byw'r plentyn o ddydd i ddydd. Ond nid oes rhaid i gynhaliaeth olygu arian yn unig. Bydd y rhiant sydd ddim yn gofalu am y plentyn o ddydd i ddydd yn rhoi cynhaliaeth plant i'r rhiant neu'r person (fel taid, nain neu warcheidwad) sydd yn brif ofalwr.

Gall cynhaliaeth plant wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau plant gan y gall helpu i dalu am bethau fel dillad, bwyd a phethau eraill hanfodol. Hefyd, gall helpu i sicrhau bod y ddau riant yn aros yn rhan o fywydau'r plant.

Mae llawer o rieni yn dewis gwneud trefniadau cynhaliaeth plant rhwng ei gilydd. Gall hyn ddigwydd heb gynnwys unrhyw un arall, neu drwy gael help gan gyflafareddwr proffesiynol. Nid oes rhaid i hyn fod am arian bob tro chwaith – gall gynnwys mathau eraill o gymorth fel prynu gwisg ysgol.

Cewch fwy o wybodaeth am sut i wneud cytundeb ar dudalen 7.

Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu

Mae Opsiynau Cynhaliaeth Plant yn gallu helpu gyda chwestiynau fel:

- Beth ydy cynhaliaeth plant a sut gallaf drefnu hyn?
- Sut gallaf wybod beth sydd orau ar gyfer fi a'm mhlentyn?
- Sut gallaf drefnu cytundeb teuluol?
- Ble gallaf gael mwy o wybodaeth?

Gallwn gynnig cymorth ddiduedd a chyfrinachol am ddim i chi drwy ein llinell gymorth, ein gwefan a gwasanaeth wyneb yn wyneb.

Gallwn egluro beth yn union yw cynhaliaeth plant a pham mae mor bwysig.

Yna gallwn eich helpu i wneud cytundeb (a gwneud iddo weithio).

Os oes gennych gytundeb yn barod, ond nid yw'n gweithio, gallwn eich helpu i edrych ar ffyrdd i'w gael i weithio eto.

Help ychwanegol

Mae rhieni sy'n byw ar wahân yn aml angen delio gyda materion ymarferol anodd fel arian, gofalu am blant tra yn y gwaith, a theimlo'n ddig neu o dan straen.

Nid ydym yn arbenigwyr yn y meysydd hyn, ond gallwn eich rhoi mewn cysylltiad gyda mudiadau arbenigol allai helpu.

Mae ein manylion cyswllt ar y dudalen nesaf.

Darperir ein gwasanaeth gan y Comisiwn Trefnu a Gorfodi Cynhaliaeth Plant.

Cysylltwch gyda ni

Gallwch ffonio ein llinell wybodaeth rhadffôn* ar **0800 988 0988** er mwyn siarad gyda rhywun heddiw. Rydym ar agor o 8am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 9am i 4pm ar ddydd Sadwrn.

Mae staff ein llinell gymorth wedi cael hyfforddiant arbennig er mwyn rhoi gwasanaeth gwybodaeth a chymorth diduedd am gynhaliaeth plant i chi. Mae ein gwasanaeth ar gael i unrhyw un yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban.

Gallwch hefyd fynd i'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Os ydych yn warcheidwad, perthynas neu ffrind, neu os oes gennych ddiddordeb proffesiynol mewn cael gwybod mwy am gynhaliaeth plant, efallai y gallwn eich helpu chithau hefyd.

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Trefnu cynhaliaeth plant

Y ffordd gyflymaf a hwylusaf i drefnu cynhaliaeth plant ydy os byddwch chi a'r rhiant arall yn gwneud cytundeb eich hunain. Bellach, mae mwy na hanner miliwn o blant yn y DU yn elwa o'r math yma o gytundeb teuluol.

Opsiwn 1

Gwneud cytundeb teuluol

Mae llawer o bobl yn dewis trefnu cynhaliaeth plant rhwng ei gilydd. Gall hyn ddigwydd heb gynnwys unrhyw un arall neu gyda help teulu, ffrindiau neu gyflafareddwr proffesiynol. Nid oes rhaid i hyn olygu arian yn unig - gall gynnwys mathau eraill o gymorth, er enghraifft, prynu dillad ysgol.

Dyma rai o'r pethau fydd angen i chi eu hystyried a chytuno arnynt cyn rhoi cytundeb teuluol ar waith.

Gweithio allan faint

Mewn cytundeb teuluol, nid oes rhaid i chi ddilyn patrwm cadarn i weithio allan cynhaliaeth plant.

Gallwch chi a'r rhiant arall gytuno ar swm wythnosol neu gynnwys ffyrdd eraill o dalu.

Mae ffyrdd eraill o dalu yn golygu bod un rhiant yn talu am bethau fel dillad a dillad ysgol, bwyd, ffioedd ysgol neu atgyweirio'r cartref - yn hytrach na thalu arian i'r rhiant arall.

Y peth pwysig yw bod y ddau ohonoch yn cytuno i'r cytundeb teuluol sy'n sicrhau cymorth ariannol dibynadwy i helpu tuag at gostau bwy eich plentyn o ddydd i ddydd.

Os ydych angen help i gytuno ar y swm, ffoniwch ni ar radffôn* **0800 988 0988** a gallwn geisio rhoi amcangyfrif i chi dros y ffôn. Gallwch ddefnyddio hyn i gychwyn trafod gyda'r rhiant arall.

Cytuno ar ba mor aml i dalu

Unwaith y bydd y ddau ohonoch wedi cytuno ar faint ddylai'r taliadau cynhaliaeth fod, bydd angen i chi benderfynu pa mor aml y dylid eu talu. Gallai fod yn wythnosol, bob pythefnos, unwaith y mis - beth bynnag sydd orau i'r ddau ohonoch. Mae rhai pobl yn ei chael yn haws i reoli eu harian drwy gael neu drwy dalu cynhaliaeth ar yr un pryd a phan gânt eu cyflog neu fudd-dal yn eu cyfrif banc. Eto, mae'n dibynnu ar yr amgylchiadau os mai hyn fydd orau i chi.

Sut i wneud neu gael taliadau

Mae tair prif ffordd i wneud neu i gael y taliadau: archeb sefydlog, siec neu arian parod. Archeb sefydlog yw'r ffordd orau i wneud yn siŵr y caiff y taliadau eu gwneud yn llawn ac ar amser, ac y cânt eu cofnodi ar bapur. Os byddwch yn cytuno i ddefnyddio siec neu arian parod, dylech sicrhau eich bod yn cadw cofnod ysgrifenedig o bob taliad. Wrth gwrs, os byddwch yn cynnwys math arall o gymorth, bydd y ffordd fyddwch yn talu neu gael cynhaliaeth yn wahanol.

Cadw cofnod ysgrifenedig

Beth bynnag fyddwch yn ei drefnu mae'n hanfodol eich bod yn cadw cofnod clir ar bapur i osgoi unrhyw gamddealltwriaeth. Er nad yw eich cytundeb ysgrifenedig o reidrwydd yn ddogfen gyfreithiol rhwym, mae llofnodi'ch enwau ar gytundeb yn arwydd cryf o'ch ymrwymiad personol iddo.

Adolygu eich cytundeb

Gall pethau newid gydag amser, felly gallech fod eisiau adolygu eich cytundeb. Dylech gytuno ar amser rhesymol i eistedd lawr a thrafod pethau eto gyda'ch gilydd. Bydd pa mor aml byddwch yn dewis adolygu eich cytundeb yn dibynnu ar eich amgylchiadau (er enghraifft, newidiadau i'ch gwaith, unrhyw berthynas newydd neu drefniadau byw gwahanol).

Rydym wedi creu ffurflen cytundeb teuluol syml y gallwch ei llenwi i adlewyrchu eich amgylchiadau, a'i llofnodi a chadw fel cofnod personol o beth rydych chi a'r rhiant arall wedi cytuno arno. Ffoniwch ni ar rhadffôn* **0800 988 0988** i ofyn am gopi. Neu gallwch lawr-lwytho un o'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Cadw at eich taliadau

Nid yw cytundebau teuluol fel arfer yn gyfreithiol rhwym, ac ni ellir eu gorfodi os bydd taliadau yn cael eu methu. Os yw un rhiant yn torri'r cytundeb teuluol, dylech geisio siarad gyda nhw cyn gynted â phosib i ddatrys unrhyw broblemau. Efallai bydd yn rhaid i chi fod yn hyblyg am ychydig tra bydd y rhiant arall yn datrys pethau. Os yw pethau'n fwy difrifol, gallwch edrych ar ein hawgrymiadau trin a thrafod. Ewch i **www.cmoption.org** am fwy o wybodaeth.

Os nad yw pethau'n gweithio o gwbl, mae gennych dal yr opsiwn o gysylltu gyda'r CSA. Gallwch ofyn iddynt weithio allan cynhaliaeth plant i chi a threfnu i gasglu'r arian. Hefyd, gallant gymryd camau cyfreithiol i orfodi'r trefniadau ar eich rhan.

Neu, os byddwch am i'ch cytundeb teuluol fod yn un sy'n gyfreithiol rhwym yna efallai y gallwch wneud cais i'r llys i wneud y cytundeb yma yn fath penodol o orchymyn llys, gelwir hyn yn 'orchymyn cydsynio'. Efallai y byddwch angen help cyfreithiol i wneud hyn. Ewch i "Gorchymyn Cydsynio" ar dudalen 15.

Manteision cytundeb teuluol

Mae'n gyflymach ac yn haws i'w drefnu, felly gall y taliadau ddechrau ar unwaith.

Mae'n gallu bod yn haws cadw pethau'n gyfeillgar os gallwch osgoi defnyddio'r CSA neu gyfreithwyr. Gall fod yn ffordd dda o ail greu ymddiriedolaeth rhyngoch ar gyfer y dyfodol.

Mae pobl yn tueddu i barchu eu haddewidion eu hunain yn fwy. Pan fo'r ddau riant yn cytuno ar bethau gyda'i gilydd, mae taliadau yn fwy tebygol o gael eu gwneud yn llawn ac ar amser.

Mae cytundeb teuluol yn gwbl breifat. Nid oes angen i neb arall ymyrryd yn eich busnes.

Mae'n llawer mwy hyblyg, gan y gallwch wneud trefniadau arbennig neu newidiadau ar unrhyw bryd, yn rhwydd ac yn gyflym. Gallwch hefyd fod yn fwy hyblyg am sut, beth a pha daliadau ddylai gael eu gwneud.

Gallwch wneud trefniadau hyd yn oed oes yw'r rhiant arall yn byw neu'n symud i fyw dramor. Ni allwch wneud hyn bob amser gyda threfniadau eraill.

Nid ydy hyn yn gyfreithiol rhwym. Os nad yw'n gweithio allan, gallwch newid pethau. Neu gallwn siarad gyda chi am eich opsiynau eraill, gan gynnwys gofyn i'r CSA wneud trefniadau.

Os na fydd cytundeb teuluol yn gweithio

Yn anffodus ni fydd cytundeb teuluol yn gweithio i bawb. Os nad ydych yn gwybod ble mae'r rhiant arall yn byw, neu os nad oes gennych berthynas dda, neu os oes unrhyw drais wedi bod yn y cartref, efallai bydd rhaid i chi edrych ar yr opsiynau eraill.

Pa wybodaeth ddylai fod gennyf yn barod?

Er mwyn gwneud cytundeb teuluol, gallai fod o ddefnydd i chi gael y wybodaeth ganlynol wrth law ar gyfer eich trafodaeth gyda'r rhiant arall:

- gwybodaeth am eich incwm chi a'u hincwm hwythau os yw gennych
- costau byw eich plentyn fel costau ysgol, dillad a bwyd
- eich costau byw chithau fel rhent neu forgais a biliau'r cartref
- pryd yr hoffech dalu neu gael y taliadau cynhaliaeth plant
- dyddiad pryd y gallwch adolygu'r cytundeb.

Efallai y byddwch am ddefnyddio ein ffurflen cytundeb teuluol i'ch helpu. Ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988** i ofyn am gopi am ddim. Neu gallwch ei lawr-lwytho oddi ar ein gwefan yn **www.cmoptions.org**

Opsiwn 2

Achos gyda'r CSA

Weithiau mae'n amhosibl i'r ddau riant ddod i gytundeb teuluol ac efallai bydd yn rhaid iddynt ddefnyddio'r CSA.

Er mwyn cael achos gyda'r CSA, dyma rai pethau allweddol i chi eu hystyried.

Pwy all ofyn am un?

Gall y CSA dderbyn ceisiadau gan:

- y rhiant neu'r person sy'n brif ofalwr dyddiol y plentyn, neu
- y rhiant sydd ddim yn brif ofalwr dyddiol y plentyn, neu'r
- plentyn cymwys (yn yr Alban yn unig).

Gall person ofyn i'r CSA agor achos cyn belled a bod:

- y plentyn o dan 16 (neu o dan 19 ac mewn addysg llawn amser – nad yw'n uwch na safon uwch neu debyg – neu yn cael Budd-dal Plant ar eu cyfer), ac
- y person sy'n gofyn am gael cynhaliaeth plant yw prif ofalwr dyddiol y plentyn a bod y plentyn yn byw yn y DU, a
- bod y rhiant sydd ddim yn brif ofalwr dyddiol yn byw yn y DU, yn gweithio i'r gwasanaeth sifil, y lluoedd arfog neu unrhyw gwmni sy'n seiliedig yn y DU, ac
- nid oes gorchymyn llys mewn grym cyn 2003, neu fod gorchymyn llys mewn grym ar ôl Ebrill 2003 ond ei fod wedi ei osod mwy na 12 mis cyn y cais.

Os nad ydych yn rhiant i'r plentyn ond chi yw'r prif ofalwr amdano o ddydd i ddydd, yna efallai y gallech wneud cais i'r CSA.

Faint fydd achos gyda'r CSA yn ei gostio?

Dim. Mae gwasanaethau'r CSA am ddim ar hyn o bryd.

Gweithio allan y swm cywir

Bydd y CSA yn gweithio allan i chi faint o gynhaliaeth plant ddylai gael ei dalu. Bydd y CSA yn edrych ar incwm y rhiant ddylai fod yn talu cynhaliaeth, gan gynnwys eu cyflog, budd-daliadau a chredydau treth. Yna bydd y CSA yn defnyddio eu fformiwla i weithio allan taliadau cynhaliaeth plant.

Mae'r CSA yn defnyddio pedair cyfradd i gyfrifo cynhaliaeth plant, bydd pa gyfradd a ddefnyddir yn dibynnu ar incwm y rhiant ddylai fod yn talu cynhaliaeth plant.

Dyma grynodeb syml o'r pedair cyfradd wahanol:

1 Cyfradd sylfaenol

Os oes gan y rhiant ddylai fod yn talu incwm wythnosol o £200 ar ôl didyniadau penodol (y swm 'net'), bydd y CSA yn defnyddio'r gyfradd sylfaenol i weithio allan faint o gynhaliaeth ddylai gael ei dalu.

2 Cyfradd is

Os oes gan y rhiant ddylai fod yn talu incwm wythnosol (net) o fwy na £100 yr wythnos ond llai na £200 yr wythnos, bydd y CSA yn defnyddio cyfradd is i weithio allan faint o gynhaliaeth ddylai gael ei dalu.

3 Cyfradd unffurf

Os bydd unrhyw un o'r canlynol yn gymwys i'r rhiant ddylai fod yn talu, yna byddant yn talu cyfradd unffurf o £5 yr wythnos ar gyfer cynhaliaeth plant:

- mae eu hincwm wythnosol (net) rhwng £5 a £100, neu
- maent yn cael budd-daliadau penodol, neu
- mae'r partner sy'n byw gyda hwy yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm neu Gredyd Pensiwn.

Y gyfradd unffurf yw £5 – waeth faint o blant sydd yn yr achos.

4 Cyfradd o ddim

Mewn rhai achosion bydd y rhiant ddylai fod yn talu yn gymwys i gael cyfradd o ddim. Mae hyn pan nad oes rhaid i'r rhiant dalu unrhyw gynhaliaeth plant oherwydd eu bod:

- yn fyfyriwr neu fyfyrwraig mewn addysg llawn amser, neu
- o dan 16 oed, neu
- yn y carchar, neu'n
- byw mewn cartref gofal neu ysbyty annibynnol (neu wasanaeth cyfwerth yn Yr Alban) ac yn cael help gyda'r ffioedd.

Mae'r CSA hefyd yn ystyried pethau fel:

- y nifer o blant 'perthnasol eraill' (plant sy'n byw gyda'r rhiant dibreswyl ond nad ydynt yn destun trefniadau cynhaliaeth – edrychwch ar yr eirfa yng nghefn y daflen yma)
- os yw'r rhiant sy'n talu cynhaliaeth plant yn gorfod talu cynhaliaeth ar gyfer plant cymwys eraill (plant mae'n rhaid talu cynhaliaeth amdanynt – edrychwch ar yr eirfa)
- os yw'r plentyn cymwys yn aros gyda'r rhiant sy'n talu cynhaliaeth plant am o leiaf 52 noson yr wythnos.

Gall y CSA hefyd ystyried unrhyw amgylchiadau arbennig eraill, fel:

- os yw'r rhiant sy'n talu cynhaliaeth plant yn gofalu am blentyn anabl, neu
- os oes ganddynt gostau teithio eithriadol o uchel oherwydd cadw mewn cysylltiad gyda'r plentyn, neu
- pan fo gan y rhiant sy'n talu cynhaliaeth asedau sylweddol (arian neu eiddo).

Sut i wneud neu gael taliadau

Mewn achos gyda'r CSA, mae sawl ffordd wahanol i wneud neu i gael taliadau. Os mai chi yw'r rhiant sy'n talu, gallwch wneud y canlynol:

- ei dalu yn uniongyrchol i'r rhiant arall. Gelwir hyn yn 'Cynhaliaeth Uniongyrchol', neu
- ei dalu drwy Ddebyd Uniongyrchol i'r CSA fydd yn ei dalu yn syth i mewn i gyfrif banc y rhiant arall, neu
- trwy gael eich cyflogwr i'w ddidynnu o'ch cyflog a'i dalu i'r CSA, bydd y CSA yn ei dalu yn syth i mewn i gyfrif banc y rhiant arall.

Cytuno ar ba mor aml i dalu

Bydd y CSA yn gweithio allan amserlen talu ar eich cyfer fydd yn dangos faint fyddwch yn ei dalu neu gael, a pha mor aml. Fel arfer mae taliadau unai :

- unwaith yr wythnos
- bob pythefnos
- bob pedair wythnos, neu
- unwaith y mis.

Os yw cynhaliaeth yn cael ei dalu neu ei gael drwy 'Gynhaliaeth Uniongyrchol', bydd yn rhaid i chi gytuno gyda'r rhiant arall pryd fydd yr arian yn cael ei dalu.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng Cynhaliaeth Uniongyrchol, talu'r CSA a chytundeb teuluol?

Mae'r CSA yn cynnig gwasanaeth 'Cynhaliaeth Uniongyrchol' ble maent yn gweithio allan y swm o gynhaliaeth plant ond nid ydynt yn ei gasglu.

Os ydych yn talu drwy ddefnyddio Cynhaliaeth Uniongyrchol, byddwch chi a'r rhiant arall yn cytuno ar sut bydd yn cael ei dalu. Os mai chi yw'r rhiant sy'n talu cynhaliaeth, un ffordd o wneud hyn yw drwy archeb sefydlog. Mae hyn yn golygu y byddwch yn trefnu tal rheolaidd yn uniongyrchol o'ch cyfrif banc neu gymdeithas adeiladu.

Nid yw hyn yr un fath a chytundeb teuluol gan fod y CSA wedi gweithio allan y swm y dylech ei dalu ac yn gallu cymryd camau os na fyddwch yn talu.

Os byddwch yn dewis y ffordd yma, byddwch eisiau cadw cofnodion o'r taliadau fyddwch yn eu gwneud, rhag ofn fod anghydfod ynglŷn â thaliadau.

Os na fyddwch chi a'r rhiant arall eisiau taliadau wedi ei gwneud yn y ffordd yma, gallai taliadau dal gael eu gwneud i'r CSA.

Mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn dangos pethau mae rhieni wedi dweud wrthym sy'n fantais neu'n anfantais wrth ddefnyddio'r CSA.

Manteision	Anfanteision
Gallai trefniant gyda'r CSA fod yn well opsiwn os oes gennych **berthynas anodd** gyda'r rhiant arall am ba bynnag reswm. Gallai fod yn help i chi gael y CSA i gasglu a gorfodi'r lefel gywir o gynhaliaeth plant sydd i'w thalu.	Pan gall pobl ddod i gytundeb teuluol, gall hyn gael arian i'r rhiant sy'n cael y gynhaliaeth yn gyflymach na drwy'r CSA. Hefyd gall fod yn haws i ddatrys diffyg talu pan nad oes unrhyw un arall yn ymyrryd.
Os nad ydych yn gwybod ble mae'r rhiant arall, neu os nad ydynt eisiau derbyn eu cyfrifoldeb, gall **y CSA** geisio eu holrhain, gweithio allan taliadau, casglu'r taliadau a'u gorfodi pan nad ydynt yn talu.	Oherwydd y **broses ffurfiol** a'r **gwaith papur** a ddefnyddir mewn achos gyda'r CSA, gall gymryd amser i ddiweddaru achos gyda'r CSA, er enghraifft pan fydd eich amgylchiadau'n newid.
Nid oes rhaid i chi gael unrhyw fath o **gysylltiad** gyda'r rhiant arall os nad ydych eisiau hynny, er enghraifft os ydynt wedi eich cam drin yn y gorffennol.	Unwaith y byddwch wedi gofyn i'r CSA benderfynu ar faint o gynhaliaeth sydd i'w dalu, er enghraifft, rhaid i chi gyd-fynd â'u penderfyniad. Nid yw'n bosibl gofyn i'r CSA gasglu swm gwahanol o gynhaliaeth - byddant ond yn casglu'r swm maent yn ei weithio allan.
Mae'r **gwasanaeth am ddim** ar hyn o bryd.	Mae llai o hyblygrwydd am sut a phryd y gwnewch neu y cewch daliadau. Mae'n anoddach gwneud trefniadau arbennig ar gyfer pethau fel gwyliau'r haf os oes gennych achos gyda'r CSA yn hytrach na chytundeb teuluol. Mae'r CSA yn defnyddio rheolau penodol i weithio allan taliadau.
Gallwch **ddychwelyd** i gytundeb teuluol yn y dyfodol, os gall y ddau ohonoch wneud llwyddiant ohono. Nid yw'r trefniant gyda'r CSA am byth.	Mae'n rhaid i chi rannu eich manylion gyda'r CSA. Mewn cytundeb teuluol, dim ond gyda'r rhiant arall y byddwch yn rhannu eich manylion.

Manteision	Anfanteision
Os **na fydd rhiant yn fodlon rhannu eu manylion**, mae gan y CSA y pŵer i gael y manylion hynny gan y Llywodraeth, neu gan eu cyflogwr.	Fel y daw pethau'n fwy "cyfreithiol", bydd yn anoddach weithiau i gynnal perthynas gyda'ch plentyn a'r rhiant arall.

Pa wybodaeth ddylai fod gennyf yn barod?

Er mwyn rhoi achos gyda'r CSA mewn grym, mae'n syniad da i chi gael y wybodaeth ganlynol pan fyddwch yn cysylltu gyda'r CSA:

- eich manylion cyswllt fel cyfeiriad, rhif ffôn yn ystod y dydd a rhif ffôn symudol a dyddiad geni'r plentyn
- eich rhif Yswiriant Gwladol chi a'r rhiant arall os yw gennych
- eich manylion banc – ble yr hoffech i daliadau cynhaliaeth plant gael eu talu ohono neu eu gwneud iddo
- gwybodaeth bersonol a manylion cyswllt y rhiant arall os ydynt gennych, fel eu henw llawn, dyddiad geni a man gweithio.

Opsiynau eraill

Gorchymyn Cydsynio (math o orchymyn llys yng Nghymru a Lloegr)

Mae hyn yn ddyfarniad swyddogol a wneir gan y llys. Er mwyn rhoi gorchymyn cydsynio mewn grym, bydd angen i'r ddau riant gytuno ar faint o gynhaliaeth plant i'w dalu a pha mor aml.

Gallwch gytuno ar hyn naill ai yn breifat rhwng eich gilydd neu drwy gyfreithiwr. Yna gallwch ofyn i'r llys droi'r cytundeb yn orchymyn cydsynio. Fel arfer bydd hyn yn digwydd wrth i bobl fynd i'r llys am resymau eraill, fel trefnu ysgariad neu rannu eiddo neu asedau eraill. Gall gorchymyn cydsynio fod yn ddefnyddiol yn y sefyllfa yma gan ei fod yn rhoi sylfaen gyfreithiol i gytundeb teuluol.

Cyfrifo'r swm cywir

Rhaid i'r ddau riant gytuno ar ffigwr cyn mynd i'r llys. Gallai hynny olygu dod i gytundeb gyda'ch gilydd neu gael pobl i drin a thrafod ar eich rhan, fel cyfreithwyr neu gyfryngwr. Os byddwch angen help i benderfynu ar ffigwr, ffoniwch ni ar rhadffôn 0800 988 0988. Gallwn geisio rhoi amcangyfrif i chi dros y ffôn. Gallwch ddefnyddio hyn i ddechrau trafod gyda'r rhiant arall. Unwaith byddwch wedi cytuno ar swm bydd barnwr llys yn dweud wrthych os yw'n un rhesymol.

Cost cytundeb cydsynio

Bydd cytundeb cydsynio yn costio arian mewn ffioedd i gyfreithwyr, cyfryngwyr a ffioedd llys. Ni fydd Cymorth Cyfreithiol yn talu am y costau hyn os ydych yn mynd i'r llys i gael cytundeb cydsynio ar gyfer cynhaliaeth plant yn unig.

Cadw at y taliadau

Os na fydd y rhiant a ddylai fod yn talu cynhaliaeth plant yn talu, gall y rhiant arall ofyn i'r llys orfodi'r cytundeb cydsynio.

Gallai'r llys orchymyn fod yr arian yn cael ei gymryd yn syth o gyflog neu eiddo'r rhiant a ddylai fod yn talu cynhaliaeth plant, a hefyd eu gorfodi i werthu eu heiddo. Dylech hefyd ofyn i'r llys gymryd camau os bydd taliadau yn cael eu methu.

Yn ystod y 12 mis cyntaf o'r cytundeb cydsynio, ni fyddwch yn gallu gofyn i'r CSA agor achos. Ar ôl 12 mis, gallai unrhyw riant ofyn i'r CSA am achos. Bydd hyn yn diddymu'r cytundeb cydsynio.

Cofnod o Gytundeb (Minute of Agreement) (yn Yr Alban)

Mae pethau ychydig yn wahanol os ydych yn byw yn Yr Alban. Gall y ddau riant weithio allan a chytuno ar drefniadau rhwng ei gilydd (fel arfer gyda help cyfreithiwr). Gellir gwneud y trefniant yn gontract o'r enw "Minute of Agreement", a gellir ei gofrestru i'w wneud yn gyfreithiol rhwym. Gall swyddog y siryf (cyfwerth â beili yng Nghymru a Lloegr) gasglu a gorfodi taliadau os na fydd y rhiant a ddylai dalu yn talu.

Pa wybodaeth sydd ei hangen ar gyfer cytundeb cydsynio neu gofnod o gytundeb?

Dylai'r ddau riant gael y canlynol wrth law:

- gwybodaeth am eich incwm chi, ac incwm y rhiant arall os yw gennych
- manylion am gostau byw ar gyfer eich plentyn, fel costau ysgol, dillad a bwyd
- manylion am eich costau byw chi, fel morgais/rhent a biliau cartref
- pryd yr hoffech wneud neu gael taliadau cynhaliaeth plant
- dyddiad i adolygu'r cytundeb

Byddai angen i chi gael cyngor cyfreithiol cyn i chi fynd i'r llys. Gallai cyfreithiwr ddweud wrthych beth fyddai angen i chi ei baratoi ar gyfer y llys.

Gwneud eich cytundeb – pethau i'w trafod

Dyma rai o'r prif bethau sydd angen i chi eu hystyried pan fyddwch yn gweithio allan eich cytundeb.

Gweithio gyda'ch gilydd

Bydd angen i rieni allu gweithio gyda'i gilydd er mwyn i gytundeb teuluol allu llwyddo.

Mae cyngor a cymorth ar sut i wneud hyn yn www.cmoptions.org

Mae'n syniad da i eistedd i lawr bob blwyddyn neu bob hyn a hyn i sicrhau eich bod dal yn hapus gyda'r cytundeb. Nid oes rhaid i chi gyfarfod wyneb yn wyneb, gallwch wastad drafod dros y ffôn neu drwy e-bost.

Os byddwch am wneud cytundeb teuluol, ond eich bod yn ei chael yn anodd siarad gyda'r rhiant arall, gallwch gael cymorth o'r Canllaw Trafod Opsiynau neu gyfryngwr proffesiynol. Gallai Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich rhoi mewn cysylltiad gyda mudiadau sy'n arbenigwyr yn y meysydd hyn.

Ymrwymiad

Bydd angen ymrwymiad ac ymddiriedolaeth sylfaenol rhwng y ddau ohonoch er mwyn i gytundeb teuluol fod yn llwyddiannus. Unwaith y bydd gennych gytundeb, ni ddylai'r un o'r ddau riant geisio newid termau'r cytundeb heb siarad gyda'r llall yn gyntaf.

Yn aml mae rhieni sy'n gallu gwneud cytundeb eu hunain yn gallu cael gwell perthynas gyda'u cynbartneriaid a'u plant.

Incwm

Mae'n bwysig cytuno ar gytundeb teuluol y gellir ei fforddio ac sy'n realistig. Felly, bydd y rhiant ddylai dalu yn fwy tebygol o wneud hynny.

Dyna pam y dylai taliadau cynhaliaeth gael eu cyfrifo yn seiliedig ar incwm y rhiant sy'n talu cynhaliaeth plant.

Os hoffech gael amcangyfrif o faint y dylai'r gynhaliaeth fod, yna ffoniwch ni ar radffôn* **080 998 0988** a byddwn yn egluro hynny i chi dros y ffôn.

Mae hefyd yn bwysig i roi gwybod i'r rhiant arall ar unwaith os bydd eich sefyllfa ariannol yn newid mewn unrhyw ffordd a allai effeithio ar daliadau – fel swydd newydd, newidiadau i'ch budd-dal neu gredydau treth. Dylech roi digon o rybudd, fel y gallant wneud trefniadau ar gyfer y newidiadau ariannol.

Incwm anarferol

Os yw'r rhiant sy'n talu ond yn gweithio'n rhan amser neu am ran o'r flwyddyn, ni ddylai hynny amharu ar ddod i gytundeb.

Gallwch gytuno ar gyfradd ar gyfer pryd bydd y rhiant allan o waith, a'i addasu pan fyddant yn ennill cyflog. Cofiwch gofnodi unrhyw daliadau a wneir.

Os byddwch yn newid unrhyw beth, dylech sicrhau eich bod yn cadw cofnod eglur ar bapur (er enghraifft, gan ddefnyddio ein ffurflen cytundeb teuluol). Os nad oes unrhyw newidiadau, bydd dal yn syniad da i edrych ar eich cytundeb o'r newydd i wneud yn siŵr ei fod yn deg.

Os oes gennych achos gyda'r CSA, yna dylech roi gwybod i'r CSA unrhyw bryd y bydd amgylchiadau unrhyw un o'r rhieni'n newid. Bydd y CSA yn addasu'r gynhaliaeth plant fel bo'n addas oes angen.

Sut mae cynhaliaeth plant yn effeithio ar fudd-daliadau

Mae'r ffordd y mae cynhaliaeth plant yn effeithio ar fudd-daliadau wedi newid ers 27 Hydref 2008. Os mai chi yw'r rhiant a'r prif ofal dyddiol, a'ch bod ar fudd-daliadau, gallwch nawr ddewis i drefnu cynhaliaeth plant drwy gytundeb teuluol. Os na fydd hyn yn gweithio, gallwch ddal defnyddio'r Asiantaeth Cynnal Plant (CSA) neu'r llysoedd.

Golyga newidiadau i'r gyfraith nad yw'r arian a gewch ar gyfer cynhaliaeth plant yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau rydych yn gymwys i'w cael.

Budd-dal Treth Cyngor neu Fudd-dal Tai

- Ni chaiff unrhyw arian cynhaliaeth plant a gewch unrhyw effaith ar Fudd-dal Treth Cyngor neu Fudd-dal Tai.

Dyfarniad credyd treth

- Ni chaiff unrhyw arian cynhaliaeth plant a gewch unrhyw effaith ar eich dyfarniad credyd treth.

Trin a thrafod cynhaliaeth plant

Trwy drin a thrafod, gall rhieni ddod i gytundeb am gynhaliaeth plant. Golyga bod y ddau riant yn trafod eu hanghenion a'u sylwadau yn ogystal â rhai'r plentyn.

Gall trin a thrafod helpu rhieni i:

- datrys anghytundebau
- dod i'r cytundeb iawn
- cytuno ar y cam nesaf
- sicrhau'r canlyniad gorau i'w plentyn.

> Doedd hi ddim yn hawdd gweithio allan faint ddylai Lennox dalu am y merched. Roedd y ddau ohonom yn flin am sut daeth ein priodas i ben. Ond fe wnaethom benderfynu rhoi tro arni er mwyn y plant.
>
> Roeddwn wedi gweld gymaint o'r merched yn y gwaith yn ffraeo gyda'u cynbartneriaid am gynhaliaeth plant.
>
> Awgrymodd rhywun y byddai o fudd i ni fynd at Relate ac fe wnaeth y rheini ein helpu i ddelio gyda'r holl firi emosiynol oedd yn dal i boeni'r ddau ohonom. Fedra'i ddim dweud ein bod wedi maddau i'n gilydd - byth!- ond fe wnaeth hyn ein helpu i ganolbwyntio ar beth sydd ei angen ar y merched a sut y gallem ddatrys pethau.
>
> Dwi'n meddwl ein bod ni o'n dau bellach yn weddol hapus am beth y cytunom arno. Dydy'r merched ddim yn colli allan a dydy Lennox ddim yn teimlo fy mod yn defnyddio cynhaliaeth i ddial arno.
>
> **Naomi, mam**

Pethau i'w cofio wrth drin a thrafod cynhaliaeth plant

1 Cynhaliaeth a chyswllt plant

Nid yw cynhaliaeth plant a chyswllt gyda phlant wedi eu cysylltu yn ôl y gyfraith ac ni ddylai anawsterau ynglŷn ag un amharu ar drefniadau ar gyfer y llall. Ni ddylech ddefnyddio cyswllt gyda phlant mewn unrhyw ffordd i fargeinio gyda'ch gilydd ar gyfer taliadau cynhaliaeth neu fel ffordd o gynyddu neu ostwng y swm o gynhaliaeth.

2 Y plentyn sy'n cymryd blaenoriaeth

Y brif flaenoriaeth yw bod eich plentyn yn cael ei gynnal yn ariannol - daw pob dim arall yn ail i hynny. Nid yw hyn i'w wneud gydag ennill neu golli; yr unig un fydd yn colli allan mewn cytundeb gwael yw eich plentyn.

Trin a thrafod teuluol	Os nad yw'ch perthynas wedi cael ei difetha trwy ormod o ddicter neu boen, neu os ydych wedi cytuno rhoi anghenion eich plentyn yn gyntaf, efallai y gallwch ddod i gytundeb heb unrhyw help allanol.
Cyflafareddu	Gallwch ddefnyddio aelod o'ch teulu, ffrind neu gyflafareddwr teuluol cymwys i'ch helpu i ddod i gytundeb addas. Bydd y ddau ohonoch yn egluro eich pryderon i'ch gilydd ym mhresenoldeb cyflafareddwr.
Cyfraith gydweithiol	Golyga cyfraith gydweithiol bod y ddau riant yn penodi cyfreithiwr. Ond, yn hytrach na thrin a thrafod drwy lythyr neu dros y ffôn, gallwch gyfarfod er mwyn datrys pethau wyneb-yn-wyneb gyda help gan gyfreithwyr. Y nod yw datrys popeth heb y straen na'r gost o orfod mynd i'r llys.

Manteision ac anfanteision trin a thrafod

Mae trin a thrafod cynhaliaeth plant yn well na chael canlyniad wedi ei orfodi arnoch, cyn belled â'ch bod yn teimlo y gallwch drin a thrafod gyda'r rhiant arall. Ond nid yw hynny i ddweud bod trin a thrafod yn berffaith – felly mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o bob agwedd ar y broses – da a drwg.

Y peth pwysig yw ceisio symud pethau ymlaen tu hwnt i bwyntiau drwg eich perthynas. Os bydd un ohonoch yn gadael i deimladau negyddol darfu ar bethau, bydd yn annhebygol y byddwch yn llwyddo wrth drin a thrafod. Yn y sefyllfa yma, gall cyflafareddu neu siarad gyda chwnsler helpu.

Yr agweddau da ar drin a thrafod	Yr agweddau drwg ar drin a thrafod
Gall annog ymddiriedolaeth rhwng rhieni.	Gall wneud i un rhiant deimlo dan anfantais.
Mae'n caniatáu i rieni gael dweud eu dweud.	Bydd y rhiant gyda'r bersonoliaeth fwy dominyddol yn tueddu i gael dweud mwy.
Mae'n galluogi mwy o hyblygrwydd.	Gall y canlyniad fod yn ansicr.
Mae'n creu gwell cydraddoldeb.	Gallech deimlo eich bod yn cael eich gorfodi i wneud cytundeb gwael.
Mae'n annog cyfathrebu.	Gall arwain at atgasedd.

Faint o amser mae'n ei gymryd?

Gall faint o amser mae'n ei gymryd i ddod i gytundeb am gynhaliaeth drwy drin a thrafod ddibynnu ar faint o faterion rydych yn ceisio eu datrys a pha mor gymhleth ydynt. Mae hefyd yn dibynnu ar ba mor hawdd yw hi i chi gyfathrebu a chydweithredu gyda'ch gilydd . Fel arfer, bydd yn cymryd rhwng dwy a chwe sesiwn o gyflafareddu teuluol cyn gallu dod i gytundeb.

Pryd i drin a thrafod

Mae trin a thrafod yn gweithio orau pan fydd y ddau riant yn ddiffuant yn eu hymrwymiad i ddod i ganlyniad sy'n ymarferol ac sy'n rhoi anghenion y plant yn gyntaf. Os bydd y ddau ohonoch wir eisiau cyflawni'r pethau hyn yna bydd trin a thrafod cytundeb yn debygol o weithio'n llwyddiannus i chi a'ch plentyn.

Pryd i beidio â thrin a thrafod

Bydd trin a thrafod yn aflwyddiannus pan fydd un rhiant dim ond am gael popeth i fod y ffordd maent hwy eisiau, neu os ydynt eisiau profi pwynt. Mae hefyd yn anoddach trin a thrafod pan nad yw un rhiant yn cydweithredu neu os oes un am ddial. Os bydd unrhyw un o'r ddau riant yn teimlo fel eu bod mewn perygl o gael eu gorfodi i wneud cytundeb gwael, neu os oes perygl o drais, yna ni ddylech geisio trin a thrafod.

Sut i drin a thrafod

Mae tri pheth i'w hystyried cyn i ddechrau trin a thrafod.

1 Oes bosib trin a thrafod?

Cyn i chi allu cychwyn trin a thrafod, bydd angen i'r ddau ohonoch:

- rhoi eich teimladau am ddiwedd eich perthynas i'r neilltu
- teimlo'n hyderus y byddwch yn gallu trin a thrafod yn agored ac yn onest
- anghofio am achub blaen. Pwrpas trin a thrafod yw cael y canlyniad gorau i'ch plentyn.

2 Oes angen unrhyw help arnom?

Os bydd y ddau ohonoch yn credu mai trin a thrafod yw'r ffordd ymlaen, mae'n werth ystyried os byddwch angen:

- unrhyw gyngor cyfreithiol
- cymorth ymarferol neu emosiynol
- help i benderfynu ble i ddechrau
- ffordd o gofnodi eich cytundeb. Ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988** am wybodaeth ddefnyddiol
- perthynas, ffrind, cyflafareddwr neu gyfreithiwr cydweithredol i'ch helpu i ddod i gytundeb.

I gael mwy o help a chymorth, cysylltwch gyda'r Llinell Gymorth Cyngor Cyfreithiol Cymunedol ar **0845 345 4345**.

3 Sut gallwn gael y gorau allan o drin a thrafod?

Gall fod yn syniad da i ysgrifennu cynllun gweithredu. Bydd hyn yn eich helpu i ganolbwyntio ar ganlyniadau yn hytrach na phroblemau. Dylech ystyried:

- beth rydych am ei gyflawni
- eich blaenoriaethau os oes gennych fwy nag un nod
- beth y credwch mae'r person arall am ei gyflawni
- y ffeithiau – oes angen help arnoch i gael y gwirionedd?
- pob opsiwn – gan gynnwys y rhai nad ydych yn eu hoffi
- beth fydd canlyniadau posibl a thebygol bob opsiwn.

Os byddwch yn penderfynu mai trin a thrafod yw'r peth gorau i chi a'ch plentyn yna mae'n bryd i chi ystyried y broses ei hunan. Byddwn yn eich tywys drwy bedair prif elfen y broses trin a thrafod ar y dudalen nesaf.

Pedair prif elfen y broses trin a thrafod

Darparu	• Cytunwch ar beth rydych am drafod cyn cyfarfod. • Ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988** am amcangyfrif o swm eich cynhaliaeth. • Gwnewch gynllun rhag cael eich tywys i gyfeiriad arall. • Penderfynwch ar ba faterion rydych angen cytuno. • Blaenoriaethwch y materion pwysicaf. • Dylech ystyried unrhyw wybodaeth fydd angen i chi ddod gyda chi. • Penderfynwch os byddwch angen help gan gyflafareddwr. • Meddyliwch am y canlyniad gorau i chi. • Penderfynwch ar beth rydych yn fodlon cyfaddawdu.
Trafod	• Dewiswch fan cyfarfod sy'n addas i'r ddau ohonoch ac i ffwrdd o'ch plentyn. • Deliwch gydag un mater fesul tro. • Cytunwch ar y pethau hawsaf yn gyntaf. • Byddwch mor onest ac agored â phosib. • Canolbwyntiwch ar y mater dan sylw. Os byddwch yn colli'r drefn, cyfeiriwch yn ôl at eich cynllun. • Cofiwch eich bod yn trin a thrafod er budd eich plentyn. • Defnyddiwch iaith agored fel "dyweda wrthyf am . . .". • Byddwch yn eglur ac eglurwch eich rhesymau. • Gwrandewch ar beth sydd gan y rhiant arall i'w ddweud a rhowch ymateb. • Os byddwch yn cael trafferth symud ymlaen, cytunwch i gyfarfod eto nes ymlaen i drin a thrafod neu defnyddiwch ddull arall i wneud eich trefniadau.
Argymell	• Awgrymwch ganlyniad y credwch sydd yn addas i'r ddau ohonoch ac y gellir ei fforddio. • Byddwch yn barod i gyfaddawdu os yn addas. • Cofiwch fod ein amcangyfrif cynhaliaeth yn rhoi syniad da o beth allech ei gael os byddai'r naill riant yn penderfynu defnyddio'r CSA.
Cytuno	• Unwaith byddwch wedi dod i gytundeb, penderfynwch os ydych am ei gofnodi – awgrymwn yn gryf eich bod yn gwneud hynny. Gallwch ddefnyddio ein ffurflen cytundeb teuluol.

Ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988** i ofyn am gopi o'n Ffurflen cytundeb teuluol neu gallwch ei lawr-lwytho o'n gwefan **www.cmoptions.org**

A ddylwn gyfaddawdu?

Mae hynny yn dibynnu ar sawl peth. Cofiwch eich bod yn trin a thrafod ynglŷn â sut y gofelir am eich plentyn yn ariannol. Dylech fod yn barod i gyfaddawdu ynglŷn â beth rydych chi eisiau, ond peidiwch â chytuno i unrhyw beth a allai achosi anhawster ariannol i'ch plentyn.

Os nad ydych yn siŵr beth fyddai'n gyfaddawd rhesymol, ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988**. Gallwn roi amcangyfrif o'r gynhaliaeth plant ddylai gael ei dalu os byddwch yn defnyddio'r CSA. Gallwch ddewis defnyddio hyn fel sail i'ch cytundeb.

Sut i ddod i gytundeb

Mae'n hanfodol bod y ddau ohonoch yn agored, gonest ac eglur ynglŷn â beth rydych eisiau i ddigwydd. Deliwch gydag un mater fesul tro a pheidiwch â gadael i faterion eraill ddod ar eu traws.

Rydym yn cynnig help ymarferol yn ein taflen *Eich lles emosiynol*. I gael copi, ffoniwch ni ar **0800 988 0988** neu gallwch ei lawr-lwytho o'n gwefan **www.cmoptions.org**

Pethau i'w hystyried

Rhaid aros yn bositif	• Dylech ganolbwyntio ar ganlyniadau ar gyfer y dyfodol yn hytrach na phroblemau'r gorffennol. • Cofiwch fod wastad modd newid er gwell. • Canolbwyntiwch ar beth sy'n digwydd yma nawr, yn hytrach nag ar beth aeth o'i le o'r blaen.
Cymerwch gamau	• Bydd angen i chi wybod beth yw'ch amcanion cyn gallu cwrdd â hwy. • Gall camau bychain arwain at newidiadau mawr – felly gosodwch nod tymor byr newydd yn aml. • Ystyriwch y cam bach nesaf - beth sydd angen ei wneud i wella pethau? • Gofynnwch hyn: "a fydd y cam bach nesaf yn dod â mi'n nes at fy nod?"
Dewch o hyd i'r atebion	• Mae'r pecyn **Ble i ddechrau** yma yn disgrifio bob un o'ch opsiynau cynhaliaeth plant, fel y gallwch drafod rhai eraill os bydd angen.

Sut i gofnodi cytundebau

Fel arfer, nid yw cytundebau teuluol a wneir y tu allan i'r llys yn gyfreithiol rhwym. Mae'n syniad os gall y ddau ohonoch gadw cofnod ysgrifenedig o'r hyn a gytunir arno. Gall hyn fod yn ddefnyddiol pan fyddwch yn adolygu eich cytundeb, fel y gallwch edrych arno'n hawdd i weld beth y cytunwyd arno'n flaenorol. Bydd y cofnod ysgrifenedig hefyd yn eich helpu i ddatrys unrhyw anghytuno os bydd un ohonoch yn credu bod y llall wedi torri'r cytundeb neu beidio.

Mae gennym ffurflen cytundeb teuluol sydd yn ddelfrydol ar gyfer cofnodi'r hyn rydych wedi cytuno arno a chadw tystiolaeth i brofi beth sydd wedi cael ei dalu - ffoniwch ni ar radffôn **0800 988 0988** i ofyn am gopi.

Datrys problemau

Weithiau, gall hyd yn oed y cytundebau gorau fethu ac arwain at anghytuno. Dyma beth i'w wneud os bydd hyn yn digwydd.

Y cam cyntaf yw ceisio siarad gyda'r rhiant arall. Gallai fod eu bod wedi newid swydd, wedi cael salwch neu wedi cael unrhyw newid arall sydd wedi eu rhwystro rhag cadw at y cytundeb. Neu efallai eu bod yn ddig neu'n anhapus am rywbeth rydych wedi ei wneud.

Ceisiwch feddwl am rywbeth y gallech fod wedi ei wneud a allai fod wedi arwain at ymateb negyddol.

Os na allwch symud ymlaen, cysylltwch gyda'r CSA ar **08457 138 091.** Byddant yn gallu cyfrifo a chasglu cynhaliaeth ar eich rhan.

Gall ein taflen *Eich hawliau cyfreithiol a chyfrifoldebau* roi gwybodaeth fwy manwl i chi am eich hawliau cyfreithiol ac opsiynau. Bydd hefyd yn eich helpu i weithio allan os gallwch gael cymorth cyfreithiol ai peidio. I gael copi ffoniwch ni ar **0800 988 0988** neu gallwch ei lawr-lwytho o'n gwefan **www.cmoptions.org**

Bod yn barod am y dyfodol

Beth sy'n digwydd pan fydd pethau'n newid?

Mae pawb yn gwybod nad yw bywyd bob tro yn mynd fel y disgwyl. Mae swyddi, fel unrhyw berthynas, yn gallu mynd a dod. Yfory, efallai na fydd mor hawdd cadw at y trefniadau a wnewch heddiw.

Dyna pam dylech fod yn barod am newid. Bydd yn haws delio gyda phethau pan fydd angen os byddwch wedi paratoi o flaen llaw.

Beth all newid?

Gall sawl peth newid, fel:

- eich swydd
- ble rydych yn byw
- pwy sy'n byw gyda chi
- cael mwy o blant.

Mae'r rhain yn newidiadau mawr mewn bywyd - nid ariannol yn unig. Os ydych yn ei chael yn anodd i ddelio gyda phethau, gallech ddarllen ein taflen *Eich lles emosiynol*. Mae'n llawn o wybodaeth ddefnyddiol ac mae'n rhoi enwau a manylion cyrff defnyddiol eraill y gallwch fynd atynt am help.

Ffoniwch ni am ddim ar **0800 988 0988** i ofyn am gopi o unrhyw un o'n taflenni am ddim.

Sut fydd newidiadau incwm yn effeithio ar fy nghynhaliaeth plant?

Fel rhieni, er nad yw un ohonoch yn byw gyda'ch plentyn, maent yn dal i haeddu cyfran o incwm y ddau ohonoch. Ond os bydd eich incwm yn gostwng, yna dylid addasu taliadau cynhaliaeth plant. Bydd hyn yn helpu i wneud y gynhaliaeth plant yn fwy realistig.

Geirfa

Plentyn
At ddibenion cynhaliaeth plant, mae plentyn yn unrhyw un sydd o dan 16, neu sydd rhwng 16 a 19 ac:

- sydd ddim, nac erioed wedi bod yn briod nac mewn perthynas sifil, ac
- sydd mewn addysg llawn amser heb fod yn addysg uwch.

Fodd bynnag, os yw cynhaliaeth plant dal yn cael ei thalu, gall rhywun sydd o dan 19 dal gael eu trin fel plentyn, hyd yn oed os nad ydynt mewn addysg llawn amser sydd ddim yn addysg uwch.

Rhif Yswiriant Gwladol
Dyma rif cyfeirnod gaiff ei roi gan Lywodraeth y DU. Mae gan bawb rif unigryw ac mae'r rhif hwn yn eu galluogi i weithio. Fel arfer, mae i'w weld ar eich slipiau cyflog

Plentyn cymwys
Unrhyw blentyn sy'n dod o dan y diffiniad o "blentyn" uchod ac sy'n byw ar wahân i un neu'r ddau o'i rieni.

Plant perthnasol eraill
Dyma'r plant mae'r rhiant ddylai fod yn talu cynhaliaeth plant yn byw gyda nhw, ond ddim y rhain ydy'r plant y mae'r gynhaliaeth ar eu cyfer.

Rhannu gofal
Os bydd plentyn yn aros dros nos gyda'r rhiant ddylai fod yn talu cynhaliaeth plant, am fwy na 52 noson y flwyddyn, gelwir hyn yn 'rhannu gofal' gan fod y ddau riant yn rhannu'r gofal am y plentyn. Bydd y rhiant sy'n talu cynhaliaeth plant yn talu llai o ganlyniad i rannu gofal.

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt

Cynhaliaeth plant

Asiantaeth Cynnal Plant (CSA)
Ffoniwch y Llinell Gymorth Cymraeg ar **08457 138 091** (9am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **08457138 099**
www.asiantaethcynnalplant.gov.uk

Trais yn y cartref a chamdriniaeth

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru
Llinell gymorth am ddim sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol i unrhyw un sy'n dioddef cam-drin yn y cartref neu sydd am gael mwy o wybodaeth am wasanaethau cefnogi sydd ar gael. Mae ar agor 24 awr.
Ffôn: **0808 80 10 800** (Ar agor ac am ddim 24 awr y dydd, bod dydd)
www.welshwomensaid.org

Mae'r cyrff defnyddiol a restrir yn yr adran hon yn gweithredu yng Nghymru. Ceir rhestr o gyrff tebyg sy'n gweithredu yn Lloegr yn y fersiwn Saesneg o'r daflen hon, ffoniwch ***0800 988 0988*** *i gael copi.*

Y Ganolfan Byd Gwaith
Ffôn **0800 012 1888**
(8am i 6pm o dydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **0800 023 4888**
www.direct.gov.uk

Gyrfa Cymru
Gwasanaeth gwybodaeth am yrfaoedd i bobl o bob oed yng Nghymru.
Ffôn **0800 100 900**
www.careerswales.com

Cyllid a Thollau EM
Gwybodaeth am gredydau treth.
Ffôn **0845 302 148**9
(8.30 am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **0845 300 3909**
www.hmrc.gov.uk/cymraeg

National Debtline
Ymgynghorwyr arbenigol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol am ddim a chymorth i ddelio gyda dyled bersonol.
Ffôn **0808 808 4000**
(9am i 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9.30 am i 1pm ar ddydd Sadwrn, gyda gwasanaeth gadael neges 24 awr)
www.nationaldebtline.co.uk

www.direct.gov.uk
Gwefan y Llywodraeth gyda gwybodaeth am bynciau fel magu plant, arian, budd-daliadau a'ch hawliau.

Cyngor Ar Bopeth (CAB)
Gwybodaeth am ddim a chyngor am bynciau amrywiol fel y gyfraith, cartrefi a dyled. I ddod o hyd i'ch swyddfa CAB leol edrychwch yn y llyfr ffôn neu defnyddiwch y wefan i ddod o hyd i'r agosaf.
www.citizensadvice.org.uk

Galw Iechyd Cymru
Gwybodaeth a chyngor am iechyd, salwch a gwasanaethau iechyd.
Ffôn **0845 4647**
(24 awr y dydd, bob dydd)
www.nhsdirect.nhs.wales

Eich cartref

Shelter Cymru
Gwybodaeth a chyngor am ddim i unrhyw un gyda phroblemau tai.
Ffôn **0808 800 4444**
(09.30am i 4.30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.shelter.org.uk

Cartrefi Cymunedol Cymru
Y corff aelodaeth ar gyfer cymdeithasau tai yng Nghymru, pob un yn gweithredu heb elw ac yn cynnig tua 114,000 o gartrefi a gwasanaethau tai ledled Cymru.
Ffôn **029 2055 7400**
www.chcymru.org.uk

Rhieni sy'n byw ar wahân

Centre for Separated Families
Cyngor a chymorth i rieni ac i bobl eraill mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu.
www.separatedfamilies.info

Families Need Fathers
Gwybodaeth i rieni ac maent yn cynnal cyfarfodydd cymorth agored yn lleol.
Ffôn **0300 0300 363**
(6pm i 10pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.fnf.org.uk

Gingerbread
Cyngor a chymorth ymarferol i rieni unigol. Mae cynghorwyr arbenigol yn ateb y llinell gymorth, ceir digonedd o wybodaeth ar y wefan ac mae hyfforddiant ar gael hefyd. Maent hefyd yn ymgyrchu i wella bywyd ar gyfer bob teulu un rhiant. Gan fod Gingerbread yn elusen genedlaethol, mae'r cyfan am ddim.
Llinell Gymorth Rhieni Unigol – ffoniwch **0808 802 0925** am ddim
(Dydd Llun – 10am i 6pm, Dydd Mawrth/Iau/Gwener – 10am i 4pm a dydd Mercher – 10 am i 1pm a 5pm i 7pm)
www.gingerbread.org.uk

Family Lives
Cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n gweithredu fel rhiant, gan gynnwys llys-rieni a neiniau a theidiau.
Ffôn **0808 800 222**
(cyfrinachol ac am ddim, 24 awr y dydd, bob dydd)
www.familylives.org.uk

Cyngor cyfreithiol

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol
Gwasanaeth cyfreithiol am ddim yng Nghymru a Lloegr a ariennir gan y Llywodraeth sy'n cynnig cyngor am ddim i'r rhai hynny sy'n gymwys i gael Cymorth Cyfreithiol yng Nghymru a Lloegr.
Ffôn **0845 345 4345**
(9am i 6.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Codir o leiaf 4c y funud am alwadau)
www.legalservices.gov.uk/cymru/cyngor_cyfreithiol_cymunedol.asp

Gwasanaeth Cynghori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (CAFCASS) Cymru
Gweithia CAFCASS Cymru gyda theuluoedd a gyfeirir atynt gan y llysoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn helpu rhieni i ddod i gytundeb ynglŷn â threfniadau ar gyfer eu plant. Ceir gwybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan yn ogystal ag astudiaethau achos, cyngor a chysylltiadau eraill.
Ffôn **0300 062 5380**
www.wales.gov.uk/cafcasscymru

Resolution
Cyfreithwyr teulu sy'n canolbwyntio ar anghydfodau teuluol.
Ffôn **01689 820272**
(9am i 5.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.resolution.org.uk

Cyflafareddu (Mediation)

National Family Mediation
Rhwydwaith o wasanaethau cyflafareddu teuluol ledled Cymru a Lloegr sydd ddim yn gwneud elw. Maent yn cynnig help i gyplau sydd wedi neu heb briodi, ac sydd yn y broses o wahanu neu ysgaru.
Ffôn **0300 4000 636** (9am i 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.nfm.org.uk

Relate Cymru
Yn cynnig cyngor, cwnsela perthynas, cyflafareddu a chymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar eu gwefan. Gallai bod ffi am y gwasanaeth yma.
Ffôn **0300 100 1234**
www.relatecymru.org.uk

Gwybodaeth ddiduedd a chymorth i bob rhiant allu gwneud penderfyniadau am gynhaliaeth plant

Ein taflenni eraill

Gallwch archebu ein taflenni am ddim drwy ffonio **0800 958 0988**. O dan bob taflen isod, ceir disgrifiad byr o beth i ofyn amdano pan fyddwch yn ffonio. Gallwch hefyd eu lawr-lwytho o'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Help i wneud dewisiadau am gynhaliaeth plant:

Cynhaliaeth plant - ble i ddechrau

Ffurflen cytundeb teuluol

Y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant:

Sut i wneud cwyn amdanom ni

Sut rydym yn trin eich gwybodaeth

Gwybodaeth ymarferol am y materion a wynebir wrth fagu plant ar wahân:

Eich hawliau cyfreithiol a'ch cyfrifoldebau

Eich lles chi a lles eich plentyn

Eich cartref - Hawliau ac opsiynau

Arian a chyllid

Hawliau a chyfleoedd gwaith

Gwybodaeth ddiduedd a chymorth i bob rhiant allu gwneud penderfyniadau am gynhaliaeth plant

Cysylltwch gyda ni
Rhadffôn* **0800 988 0988**
8am - 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener
9am - 4pm ar ddydd Sadwrn
www.cmoptions.org

Mae'r daflen yma hefyd ar gael mewn ieithoedd eraill, mewn print bras, mewn Braille ac ar dâp sain.
Gallwch gael y rhain drwy ein ffonio ar radffôn* **0800 988 0988**

Ein rhif TexBox a'n rhif ffôn testun yw
0800 988 9 888

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0845 o linellau daear BT gostio mwy na 4c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0870 o linellau daear BT gostio mwy na 8c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Gall galwadau o ffôn symudol gostio hyd at 40c y funud, felly gofynnwch i ch darparwyr gwasanaeth faint yw costau galwadau.

EMA CL0006W (06/2011)

ISBN 978 1 84947 717 8