

Oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo

Rhywun rwyf ti'n ymddiried ynddo, yn teimlo'n ddiogel gydag e ac yn gallu siarad ag e neu hi.

Dyma rai pobl y galli di siarad â nhw:



✓ Rhiant/gofalwr



✓ Rhywun rwyf ti'n ei barchu ac yn ymddiried ynddo



✓ Athro



✓ Meddyg/nyrs

✓ Plismon

Beth sy'n digwydd pan fyddi di'n siarad ag oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo?

Wrth siarad ag oedolyn rwyf ti'n gallu ymddiried ynddo, bydd yn gwrando arnat, yn dy helpu i ddeall dy problem a hyd yn oed yn rhoi syniadau ar sut i ddeall a datrys pethau.

Os na all di feddwl am oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo i siarad ag e, mae croeso i ti sgwrsio gyda Childline bob amser.



childline

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

P'un ai dy fod ti'n teimlo'n:



Hapus



trist



nerfus



pryderus



✓ Beth bynnag sy'n digwydd, bydd rhywun **BOB AMSER** ar gael i wrando.