

# Rhieni, plant ac alcohol

Rydyn ni i gyd eisiau gwneud ein gorau i'n plant. Ond weithiau, dyw e ddim yn glir iawn beth yw'r peth gorau i'w wneud. Yma, byddwn ni'n edrych ar rai o rai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin mae rhieni'n eu gofyn ynglŷn ag alcohol a phobl ifanc, gan geisio eich helpu chi i gyrraedd atebion sy'n gweithio i chi.

## Pryd mae pobl ifanc yn ddigon hen i gael alcohol?

Ym Mhrydain, does neb o dan 18 oed yn cael prynu alcohol, a dyw oedolion ddim yn gallu ei brynu fe iddyn nhw. Oherwydd hen ddedf, mae unrhyw blentyn 5 oed neu henach yn gallu cael diod alcoholaidd gartref neu mewn unrhyw dŷ preifat – er nad yw'n syniad arbennig o dda ar yr oedran yna!

Mae Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig yn dweud mai plentyndod di-alcohol sydd orau. Ystyr hynny yw dim alcohol o gwbl cyn 15 oed o leiaf; dim ond tipyn bach iawn rhwng 15 ac 18 oed, a hynny ddim mwy nag unwaith yr wythnos. Y prif reswm dros hyn yw fod cyrff pobl ifanc yn dal i dyfu a newid. Felly, gall alcohol achosi niwed difrifol sy'n para'n hir.

Mae Prif Swyddogion Meddygol y wlad yn dweud mai plentyndod di-alcohol sydd orau hyd at 15 oed o leiaf, dim ond tipyn bach iawn rhwng 15 ac 18 oed.

## Ydy rhieni yn gallu dangos i blant sut i yfed yn gall?

Un rheswm mae rhieni weithiau'n ei roi dros yfed ym mhresenoldeb eu plant yw eu bod nhw'n dangos iddyn nhw sut i yfed yn gall. Mae'n swnio'n ddigon rhesymol – rydyn ni'n dysgu plant i wneud pob math o bethau trwy eu gwneud

nhw ein hunain. Yn anffodus, dyw hi ddim mor syml â hynny ygdag alcohol.

Am un peth, bydd gan reini gwahanol syniadau gwahanol iawn am beth yw yfed yn gall. Pan mae ymchwilwyr wedi holi rhieni am sut maen nhw'n dangos i'w plant sut i yfed yn gall, dyw rhieni ddim fel arfer yn siarad am eu dysgu nhw i beidio ag yfed gormod. Maen nhw'n sôn mwy am bwysigrwydd peidio ag ymddwyn yn wael neu godi embaras ar neb – sut i feddwi'n gwrtais.

Dyna un ffordd i feddwl am yfed. Mae yna ffordd arall, sef meddwl o ddifri' am faint rydyn ni'n ei yfed a pham. Gallai hynny godi cwestiwn mwy anodd o dipyn i ni fel rhieni: Os ydyn ni am ddangos i'n plant sut i ddefnyddio alcohol yn iachus a diogel, ydyn ni'n fodlon newid ein harferion yfed – trwy yfed llai neu'n llai aml – er mwyn rhoi esiampl dda iddyn nhw?

Fasech chi'n fodlon newid eich harferion yfed – trwy yfed llai neu'n llai aml – er mwyn rhoi esiampl dda i'ch plant?

## Oes eisiau i ni fod yn fwy Ewropeaidd am hyn i gyd?

Mae sawl un yn dweud bod pobl Prydain yn yfed yn waeth na gweddill Ewrop. Oni fasai fe'n syniad da, felly, i ni fod mwy fel rhieni mewn gwledydd fel Ffrainc a'r Eidal, lle mae'n fwy arferol (yn ôl y sôn) gadael i blant ddod yn gyfarwydd ag alcohol yn weddol ifanc? Yn anffodus, unwaith eto, mae'n debyg nad yw e mor syml â hynny.

Am un peth, symiau bach iawn o alcohol sy'n cael eu rhoi i blant yng ngwledydd gwngarol Ewrop. Mae'n fwy o fater o roi diferyn o win mewn cwpanaid o ddŵr, yn hytrach na'r ffordd arall. Gadael i blant brofi blas a lliw gwinoedd heb yr effeithiau meddwol yw'r nod.

Ffactor hollbwysig arall yw fod plant nifer o wledydd Ewrop yn dysgu am win fel rhan o ddiwylliant yfed cymedrol. Mwynhau alcohol gyda bwyd a heb feddwi sy'n arferol yno. Go wahanol yw'r sefyllfa ym Mhrydain, ac mae'n ddigon posibl, trwy gyflwyno alcohol i blant, byddwn ni'n hwylyso eu taith i mewn i arferion yfed Prydeinig, yn hytrach na hybu cymedroldeb Cyfandirol.

Ac yn olaf, mae'n werth i ni ystyried pam rydyn ni mor frwd dros gychwyn ein plant ar eu gyrfa yfed. Mae ymchwil wedi awgrymu, pan fydd rhieni ym Mhrydain yn cynnig alcohol i'w plant, mai syniad y rhieni yw hynny yn aml, nid y plant. Tybed ydy rhai ohonon ni'n annog ein plant i yfed am ein bod ni'n credu mai peth 'normal' i'w wneud yw yfed?

Wrth i fwy o bobl ifanc droi eu cefnau ar alcohol, mae'n gwbl bosibl bydd mwy o rieni yn cael eu herio gan eu plant ynglŷn â pham maen nhw'n yfed.

## Ai alcopops yw'r broblem?

Mae'r coctêls lliwgar sy'n cael eu nabod ar lafar gwlad fel 'alcopops' wedi bod dan y lach ers iddyn nhw gyrraedd y silffoedd yn yr 1990au. Mae llawer yn poeni, gan eu bod nhw mor felys, eu bod nhw'n cynnig ffordd hawdd i ddechrau yfed – yn wahanol ddiodydd traddodiadol fel gwin a chwrw.

Ond mae eisiau i ni fod yn ofalus wrth fwrw'r bai ar rai diodydd yn arbennig. Yr un cemegyn yw'r alcohol sydd mewn alcopops ag sydd ymhob diod alcoholaidd arall. A dydyn nhw ddim fel arfer yn arbennig o gryf – tua'r un cryfder â chwrw, a llawer gwanach na gwin.

Er hynny, mae ychydig o bethau mae'n werth i rieni feddwl amdany'n nhw cyn gadael i bobl ifanc gael alcopops:

- Mae pobl ifanc weithiau'n dweud eu bod nhw'n hoffi alcopops achos dydyn nhw ddim yn blasu fel alcohol. Os felly, beth am iddyn nhw osgoi diodydd alcoholaidd yn llwyr?
- Does dim rheswm dros i neb ddechrau yfed alcohol os ydyn nhw ddim yn ei hoffi. Felly, pam chwilio am ddiodydd sy'n ei gwneud yn haws dechrau?
- Os nad blas diodydd alcoholaidd yw'r peth mae pobl ifanc yn ei hoffi, beth maen nhw'n ei hoffi amdany'n nhw? Beth rydyn ni fel rhieni yn ei wneud trwy roi alcohol iddyn nhw, ar wahân i'w helpu nhw i feddwi?

## Ambell awgrym

Mewn gwirionedd, dyw'r llawer o'r pethau sy'n helpu plant i fagu perthynas iach ag alcohol ddim yn ymwneud ag alcohol o gwbl. Hunan-hyder a hunan-werth yw'r pethau pwysicaf. Ac mae'r rheini'n dod, i gryn raddau, o berthnasau da rhwng pobl ifanc a'r oedolion o'u cwmpas. Yn aml, felly, y pethau gorau mae rhieni yn gallu eu gwneud yw pethau fel hyn:

- **Treulio amser gyda'ch plant** a bod yn barod i wrando. Dal ati i siarad â'ch gilydd
- Gwybod ble mae'ch plant yn mynd a beth maen nhw'n ei wneud – does dim rhaid cadw llygad barcud arny'n nhw bob munud, ond **dangos diddordeb a dangos eu bod nhw bwysig i chi**
- **Bod yn gadarn.** Os ydych chi'n gosod rheolau ac wedyn eu llacio dro ar ôl tro, gallwch chi edrych ymlaen at flynyddoedd o ddadlau blinderus
- **Ond hefyd bod yn deg.** Peidiwch â cholli'ch limpyn wrth ddisgyblu, a chynigiwch glod hefyd pryd mae'n ddyledus
- **Cofiwch eich bod chi'n bwysig o hyd i'ch plant** hyd yn oed yn eu harddegau. Yn aml, dyw rhieni ddim yn sylweddoli faint o ddylanwad sydd ganddyn nhw ar eu plant hŷn.



Mewn gwirionedd, dyw'r llawer o'r pethau sy'n helpu plant i fagu perthynas iach ag alcohol ddim yn ymwneud ag alcohol o gwbl.

## Beth dylwn i wneud os yw fy mhlentyn yn dechrau yfed gormod?

Mae'n hawdd iawn teimlo'n unig, pryderus, neu euog hyd yn oed, os yw rhywun sy'n annwyl i chi yn mynd trwy broblemau yfed. Ond mae llawer o pobl eraill yn yr un sefyllfa â chi, ac mae cymorth ar gael i chi a'ch plentyn – os ydyn nhw dan 18 oed neu'n oedolyn. Mae elusennau fel Adfam, DrugFam, Al-Anon a Nacoa ar gael i roi cyngor a chymorth.

Ewch at [alcoholchange.org.uk/families](http://alcoholchange.org.uk/families) i gael manylion cyswllt a mwy o wybodaeth.

[www.alcoholchange.org.uk](http://www.alcoholchange.org.uk)