Eich Plant Chi ac **Alcohol**.

Ffeithiau a chyngor i'ch helpu chi i weithredu'n briodol.

for the facts
drinkaware.co.uk

Cyflwyniad

Efallai eich bod wedi cael sgwrs eisoes gyda'ch plentyn am alcohol neu efallai eich bod yn bwriadu gwneud hynny yn y dyfodol. Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i drafod yfed dan oed. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod sgyrsiau call am alcohol rhwng rhieni a phlant yn gallu helpu'r plentyn i ddatblygu perthynas synhwyrol gyda diod.[iii]

Gall y daflen hon eich helpu chi i baratoi ar gyfer y sgyrsiau hyn. Byddwch yn cael gwybodaeth am y risgiau cysylltiedig â phlant yn yfed alcohol, a hefyd cyngor ac awgrymiadau ynghylch sut i siarad â'ch plentyn.

Mae 56% o rieni'n meddwl y bydd y rhan fwyaf o blant yn yfed cyn bod yn 16 oed ond nid yw 61% o ieuenctid 11-15 oed wedi yfed alcohol erioed. Yn wir, mae nifer y plant sy'n yfed dan oedran wedi gostwng bob blwyddyn ers 2003.[iv]

for the facts
drinkaware.co.uk

Cynnwys

Page 2 Pam mae plant yn yfed alcohol?

Page 6 Deall y risgiau.

Page 10 Pam siarad?

Page 12 Felly beth ddylwn i ei ddweud?

Page 14 Beth i'w ddweud pryd.

Page 18 Ateb cwestiynau anodd.

Page 20 Ydi yfed o flaen fy mhlentyn yn dderbyniol?

Page 22 Y gyfraith am alcohol a phobl ifanc o dan 18 oed.

Page 24 Cyfeiriadau.

Back cover Cysylltiadau defnyddiol eraill.

Pam mae plant yn **yfed alcohol?**

Mae gwahanol resymau pam mae plant eisiau yfed alcohol. Fel rhiant mae'n bwysig deall y rhain er mwyn i chi allu helpu eich plentyn i wneud dewisiadau doeth.

Ymddygiad peryglus yn uwch ymhlith ieuenctid mewn blaenaeddfedrwydd

Mae plant neu bobl ifanc yn eu harddegau sy'n mynd drwy flaenaeddfedrwydd yn gallu profi emosiynau cryf, ymddygiad mympwyol a'r angen am gynnwrf. Dyma pam mae pobl ifanc yn cymryd risg hyd yn oed pan maent yn 'gwybod yn well'.

Maent yn copïo eich arferion yfed chi

Bydd plant ifanc yn copïo beth mae mam a dad yn ei wneud. Mae hyn yn parhau wrth iddynt fynd yn hŷn. Os ydych chi'n dod adref ac yn dweud "O! 'dwi angen diod!" efallai eich bod yn gosod esiampl bod alcohol yn rhan hanfodol o fywyd.[v vi vii]

Mae'r tebygolrwydd y bydd person ifanc yn yfed alcohol yn cynyddu gydag oedran yn rheolaidd. Yn yr arolwg cenedlaethol diweddaraf:

- Dywedodd 1% o ieuenctid 11 oed eu bod wedi yfed alcohol yn ystod yr wythnos ddiwethaf
- 4% o ieuenctid 13 oed
- 11% o ieuenctid 14 oed
- 22% o ieuenctid 15 oed.[viii]

Mae pobl ifanc yn meddwl bod pobl eu hoedran hwy yn yfed er mwyn y canlynol:

- i edrych yn cŵl o flaen eu ffrindiau (77%)
- am ei fod yn creu cynnwrf a 'bwrlwm' iddyn nhw (68%),
- i fod yn fwy cymdeithasol gyda ffrindiau (66%) neu,
- am fod eu ffrindiau'n rhoi pwysau arnyn nhw i wneud hynny (61%).[ix]

Mae plant yn eu harddegau'n yfed alcohol er mwyn bod yr un fath â'u ffrindiau

O oedran ifanc iawn, mae plant eisiau ffitio i mewn. Os yw yfed yn cael ei weld fel rhywbeth normal, efallai bod eich plentyn eisiau ymuno er mwyn teimlo'n rhan o'r criw.

Pam mae plant yn yfed alcohol?

Mae pobl ifanc yn gweld alcohol ac yfed o'u cwmpas ym mhob man

Mae pobl ifanc yn gweld enghreifftiau o bobl yn yfed alcohol ym mhob man, fel ar y teledu, mewn cylchgronau ac ar gyfryngau cymdeithasol. Mae hyn yn dysgu plant bod hwn yn ymddygiad normal yn ein cymdeithas ni a gallai wneud iddynt fod eisiau yfed.

Mae pobl ifanc eisiau eich rhoi chi, eich rheolau, eich ffiniau a'u cyfyngiadau ar brawf

Weithiau bydd plant yn gwthio'r ffiniau rydych chi'n eu gosod. Nid am eu bod eisiau eu ffordd eu hunain maent yn gwneud hyn, ond oherwydd eu bod angen i chi ddweud na. Ar adegau eraill, mae eu gwthio'n arwydd ei bod yn amser siarad â nhw eto am y rheolau.

Efallai bod ganddynt broblemau - gyda hwy eu hunain, eu teulu, yr ysgol neu ffrindiau

Rydym yn hoffi meddwl nad oes gan blant broblemau ond mae plant ifanc hyd yn oed yn poeni am ffrindiau, ysgol a theulu ac efallai eu bod yn teimlo y gallai alcohol fod yn ateb.

Mae pobl ifanc yn eu harddegau eisiau profi eu bod nhw'n aeddfed

Nid plant yw pobl ifanc yn eu harddegau ac felly efallai eu bod yn teimlo bod rhaid iddynt brofi nad plant ydyn nhw mwyach. Os mai rhywbeth i oedolion yw yfed, efallai eu bod am geisio dangos eu bod nhw'n oedolion hefyd drwy yfed alcohol.

Maent eisiau bod fel eu brodyr a'u chwiorydd hŷn

Mae dylanwad brodyr a chwiorydd yn bwerus. Yn aml iawn bydd plentyn ifanc eisiau efelychu ei frawd neu ei chwaer hŷn ac os yw'n eu gweld hwy'n yfed alcohol, efallai y bydd yntau eisiau rhoi cynnig arni hefyd.

Deall y **risgiau.**

Mae'n bwysig eich bod chi a'ch plentyn yn deall **y risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed dan oed.**

Ym Mhrydain, mae pobl wedi marw gydag afiechyd alcoholig ar yr iau yn eu hugeiniau.[x]

Difrod i'r Iau

Ydych chi'n meddwl mai dim ond pobl sy'n dioddef o alcoholiaeth sy'n cael difrod i'r iau? Dydi hynny ddim yn wir. Mae pobl ifanc sy'n yfed yn rheolaidd yn wynebu'r un risg. Efallai eu bod wedi dechrau gwneud difrod i'w iau heb sylweddoli hynny.

Gwenwyn Alcohol

Mae unrhyw un sy'n yfed llawer mewn cyfnod byr o amser yn gallu dioddef o wenwyn alcohol. Mae lefel yr alcohol yn mynd mor uchel fel bod swyddogaethau hanfodol yr ymennydd yn cael eu blocio. Aethpwyd â bron i 4000 o blant i'r ysbyty gyda gwenwyn alcohol yn 2014.[xi]

Rhyw Heb Ddiogelwch

Pan mae plant yn yfed, effeithir ar eu sgiliau gwneud penderfyniadau ac maent yn fwy tebygol o gymryd risgiau mawr, fel cael rhyw heb ddiogelwch. Gall hyn arwain at afiechydon a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd nad ydych ei eisiau. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod meddwi, un waith hyd yn oed, yn gysylltiedig â mwy o risg o feichiogrwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau. Yn y DU mae un o'r cyfraddau uchaf o feichiogrwydd ymhlith merched ifanc yn eu harddegau yng ngorllewin Ewrop.[xii]

Bregus

Er enghraifft, mae mwy na thraean o ieuenctid 16 ac 17 oed wedi cerdded adref eu hunain yn ystod y nos pan maent wedi meddwi.[xiii]

Mewn blaenaeddfedrwydd, mae pobl ifanc yn fwy tebygol o arbrofi a chymryd risg. Gall yfed alcohol roi pobl ifanc mewn sefyllfaoedd peryglus neu agored i niwed.

Ymddangosiad a Sgil-Effeithiau

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod yfwyr dan oed yn fwy tebygol o ddioddef o amrywiaeth o broblemau iechyd, gan gynnwys ennill neu golli llawer o bwysau, croen gwael, cwsg anesmwyth a chur pen.[xiv]

Camddefnyddio Cyffuriau

Gellir cysylltu pobl ifanc sy'n yfed llawer ag ymddygiad niweidiol arall, fel cymryd cyffuriau anghyfreithlon. O gymharu â'r rhai nad ydynt yn yfed, mae pobl ifanc sy'n yfed dan oed yn fwy tebygol o ysmygu tybaco, defnyddio canabis neu ddefnyddio cyffuriau caled eraill.[xix] Ac mae'r cyswllt yma wedi'i wneud hyd yn oed os mai dim ond un waith maent wedi meddwi.

Datblygiad yr Ymennydd

Yn ystod plentyndod a blynyddoedd yr arddegau, mae'r ymennydd yn dal i ddatblygu. Mae ychwanegu alcohol at y broses honno'n gallu effeithio ar swyddogaeth y cof, ar eich gallu i adweithio ac i ddysgu, a hefyd eich cyfnod canolbwyntio[xx] – ac mae'r rhain i gyd yn elfennau pwysig iawn yn ystod eich blynyddoedd yn yr ysgol.

Addysg a Thriwantiaeth

Mae ymchwil yn dangos bod plant sy'n dechrau yfed yn 13 oed yn fwy tebygol o fynd ymlaen i gael graddau salach, colli'r ysgol ac, yn yr achosion gwaethaf, cael eu heithrio o'r ysgol.[xv]

Damweiniau ac Anafiadau

Rhwng 2010 a 2013, cafodd 15,278 o bobl ifanc iau na 18 oed eu derbyn i ysbytai yn Lloegr o ganlyniad i yfed alcohol.[xvi]

Yn union fel oedolion, mae alcohol yn gallu lleihau gallu meddyliol a chorfforol plentyn, gan effeithio ar ei gydsymudiad a'i ddoethineb. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl ifanc sy'n yfed alcohol yn fwy tebygol o gael anaf neu ddamwain na'r rhai sydd ddim yn yfed.[xvii] Hefyd maent yn fwy tebygol o fod yn deithiwr mewn damwain yfed a gyrru.[xviii]

Blin Iawn a Threisgar

Gall plant a phobl ifanc sy'n yfed ymddwyn ac ymateb yn annisgwyl. Mae ganddynt lai o hunanreolaeth ac mae eu hymennydd yn cael anhawster adnabod 'rhybuddion'.[xxi] Gall hyn arwain at drais ac ymladd. Mae tystiolaeth yn dangos bod eu risg o ymwneud â thrais a fandaliaeth ddifrifol yn cynyddu wrth iddynt yfed mwy o alcohol. Gall hyn arwain at arestio a chael record droseddol.

Iechyd Meddwl a Hunanladdiad

Nid dim ond yn gorfforol mae alcohol yn effeithio ar bobl ifanc. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod cyswllt agos rhwng camddefnyddio alcohol ac anhwylderau'r meddwl.[xxii] Efallai y bydd pobl ifanc sy'n yfed gormod yn fwy tebygol o fod â phroblemau iechyd meddwl, neu hunan-niweidio hyd yn oed.

Pam **siarad**?

Mae sawl rheswm i ni siarad gyda'n plant am yfed. Po gyntaf y gwnawn ni hynny, y gorau, ond nid yw byth yn rhy hwyr.

Mae plant hŷn yn gwerthfawrogi eich cyngor

Efallai y bydd plant hŷn yn dweud nad ydych chi'n deall sut maent yn teimlo ac felly'n anwybyddu eich cyngor. Ond maent yn dal i wrando ar beth rydych chi'n ei ddweud a sut trydych yn teimlo.[xxiii]

Mae plant ifanc yn gwrando ar eu rhieni

Mae plant ifanc yn edmygu eu rhieni a byddant yn gwrando ar yr hyn rydych yn ei ddweud. Er mai eu ffrindiau yw ffocws pobl ifanc yn eu harddegau o bosib, mae arnynt angen eich cariad a'ch cymeradwyaeth chi yr un fath.

Os na wnewch chi siarad â'ch plentyn am alcohol, bydd rhywun arall yn gwneud hynny

Mae digon o bobl i ateb cwestiynau eich plentyn am alcohol. Nid yw dweud dim yn golygu bod cwestiynau eich plentyn yn diflannu. Y cyfan mae'n ei olygu yw y bydd yn mynd i rywle arall i gael atebion efallai.

Mae atal yfed dan oed yn hanfodol i'w hiechyd ac i lwyddiant mewn bywyd

Mae yfed dan oed wir yn gallu cael effaith ar weddill bywyd eich plentyn. Hyd yn oed os yw eisoes wedi blasu alcohol, gallwch ei helpu i roi'r gorau i yfed drwy esbonio'r risgiau.

Po fwyaf y byddwch chi'n siarad am yfed, yr hapusaf fydd eich plant

Mae teuluoedd hapus yn siarad. Pan mae plant yn teimlo eu bod yn gallu dod atoch chi i drafod unrhyw beth, ac yn gwybod y byddwch chi'n gwrando, byddant yn aros yn agos atoch chi ac yn dod atoch yn amlach.

Ydi fy mhlentyn i'n rhy ifanc i fod eisiau yfed?

Mae'n rhaid i chi addasu beth rydych chi'n ei ddweud i oedran eich plentyn. Atebwch ei gwestiynau a chael eich arwain gan yr hyn mae'n ei wybod eisoes.

Ond oni fydd hynny'n ei annog i yfed alcohol dan oed?

Na fydd. Mae ymchwil i addysg ryw yn dangos bod plant sy'n cael addysg ryw dda'n mynd ymlaen i wneud dewisiadau diogelach.[xxiv]

A fyddant yn colli parch ataf i os byddaf yn dweud ei fod yn anghywir ond yn yfed alcohol fy hun?

Mae cyrff pobl ifanc yn dal i ddatblygu. Mae hynny'n eu gwneud yn fwy agored i risg nag oedolion, dim ond drwy yfed ychydig bach o alcohol hyd yn oed. Os ydych chi'n yfed alcohol, yr esiampl orau i'w rhoi i'ch plant yw yfed oddi mewn i'r canllawiau a argymhellir, sef 3 i 4 uned y dydd i ddynion a 2 i 3 uned y dydd i ferched.

Ond efallai bydd fy mhlentyn yn dysgu am alcohol yn yr ysgol?

Efallai bod ysgol eich plentyn yn cynnal gwersi ar addysg alcohol ond nid yw'n bwnc gorfodol. Dyma pam mae'n bwysig eich bod chi'n siarad ag ef am y pwnc.

Felly beth ddylwn i ei **ddweud?**

Pan fyddwch yn siarad â'ch plentyn am alcohol, **does dim rhaid i chi roi sylw i bopeth ar unwaith**. Rydych chi'n fwy tebygol o gael mwy o effaith ar benderfyniadau eich plentyn am yfed o gael sawl sgwrs. Meddyliwch am y peth fel rhan o **sgwrs barhaus**.

Cofiwch ddefnyddio beth sy'n teimlo'n gyfforddus i chi, gan addasu'r cyngor i'ch dull chi o fagu plant.

Awgrymiadau ar gyfer sgwrs effeithiol

Dyma rai cynghorion ar sut i gael sgwrs effeithiol gyda'ch plentyn am alcohol:

Holwch faint mae'n ei wybod eisoes

Peidiwch byth â meddwl eich bod yn gwybod yn union faint mae eich plentyn yn ei ddeall am alcohol. Siarad â'ch plentyn yw'r ffordd orau o gael gweld faint mae'n ei wybod.

Byddwch yn onest

Mae llawer o rieni'n ofni clywed eu plant yn gofyn iddynt a oeddent hwy'n yfed alcohol dan oed neu'n gofyn faint maent yn ei yfed nawr. Os byddant yn gofyn y cwestiynau yma, mae'n llawer gwell bod yn onest gyda nhw. Cofiwch siarad am bleserau a risgiau yfed alcohol.

Defnyddiwch bethau i sbarduno'r sgwrs

Mae stori mewn opera sebon neu sgandal diweddaraf rhyw seren sy'n ymwneud â diod yn gallu bod yn ffordd dda o ddechrau sgwrs am alcohol.

Amseru addas

Mae'n help cael sgwrs mewn lle sy'n gyfforddus i'r ddau ohonoch. Mae sgwrsio dros bryd bwyd wrth fwrdd neu ar siwrnai yn y car yn gallu bod yn amser da.

Cael y naws yn addas

Cofiwch mai sgwrs dwy ffordd ddylai hi fod, nid darlith! Mae gwrando cymaint ag yr ydych yn siarad yn annog pobl ifanc i ganolbwyntio ac mae'n gallu eu hannog i ddweud mwy wrthych chi am y sefyllfa hefyd.

Beth i'w ddweud pryd?

Bydd agwedd plant at alcohol yn newid gydag amser, felly dyma ganllaw cyflym **ynghylch beth i'w ddweud wrth blant o oedrannau gwahanol.**

Cofiwch nad yw hi byth yn rhy hwyr i ddechrau siarad am yfed.

Mae 74% o rieni'n cytuno ei bod yn bwysig mynd ati i drafod alcohol gyda'u plentyn, yn hytrach nag aros i rywbeth ddigwydd.[xxv]

Peidiwch â disgwyl i'r pwnc gael ei godi: dylech ddechrau'r sgwrs a thrafod beth sy'n dderbyniol mewn perthynas ag alcohol a pha reolau ydych chi eisiau cadw atynt.

8-10 Oed
Ymwybyddiaeth

Fel rheol, mae barn plant am alcohol yn yr oedran hwn yn negyddol. Efallai eu bod yn dechrau sylwi pan mae pobl o'u cwmpas yn yfed, wrth fwrdd bwyd er enghraifft neu mewn achlysur teuluol. Efallai eu bod yn holi cwestiynau syml fel, 'Beth yw hwn'na?' neu 'Pam ti'n yfed?'.

Esboniwch y canlynol:

- Dim ond i oedolion mae alcohol
- Bod ochr gymdeithasol i alcohol
- Ond os ydych chi'n yfed gormod, mae canlyniadau gwael i'ch iechyd a'ch diogelwch.

9-12 Oed
Chwilfrydedd

Dyma pryd bydd plant yn fwy chwilfrydig am alcohol ac yn gofyn cwestiynau fel, "Pa flas sydd arno fo?" efallai, neu "Sut mae bod wedi meddwi'n teimlo?" Dyma gyfle da i siarad am effaith alcohol ar y corff a'r risgiau cysylltiedig ag yfed alcohol. Cofiwch wneud yn siŵr eu bod yn deall bod gan wahanol fathau o alcohol wahanol gryfder ABV.

Ceisiwch archebu cwpan mesur uned (ar gael o **https://resources.drinkaware.co.uk/products**) a dangos iddynt sut mae gwahanol fesurau o ddiod yn edrych.

11-14 Oed
Arbrofi

Efallai y bydd plant yr oedran yma'n arbrofi gydag alcohol. Efallai eu bod yn cael cynnig diodydd gan ffrind neu efallai eich bod chi'n ystyried rhoi rhywfaint iddynt. Efallai eu bod yn gofyn am rywfaint o'ch diod chi ac yn holi cwestiynau sy'n fwy anodd, fel "Pam 'da chi'n cael yfed a fi ddim?"

Efallai y byddwch chi eisiau siarad am y rheolau rydych chi wedi'u gosod ar gyfer yfed a chytuno beth fydd yn digwydd os caiff y rhain eu torri. Mae ymchwil yn dangos bod pobl ifanc yn fwy tebygol o yfed yn gyfrifol mewn teuluoedd ble ceir rheolau am yfed.[xxvi]

13-17 Oed
Profiadol

Erbyn cyrraedd yr oedran yma efallai y bydd eich plentyn wedi cael sawl diod alcoholig ac wedi profi ei hun i'r eithaf. Efallai ei fod yn holi cwestiynau mwy heriol fel, "Ga' i fynd â rhywfaint o ddiod i'r parti?" neu "Ma'n ffrindiau i i gyd yn yfed, pam 'dwi ddim yn cael?"

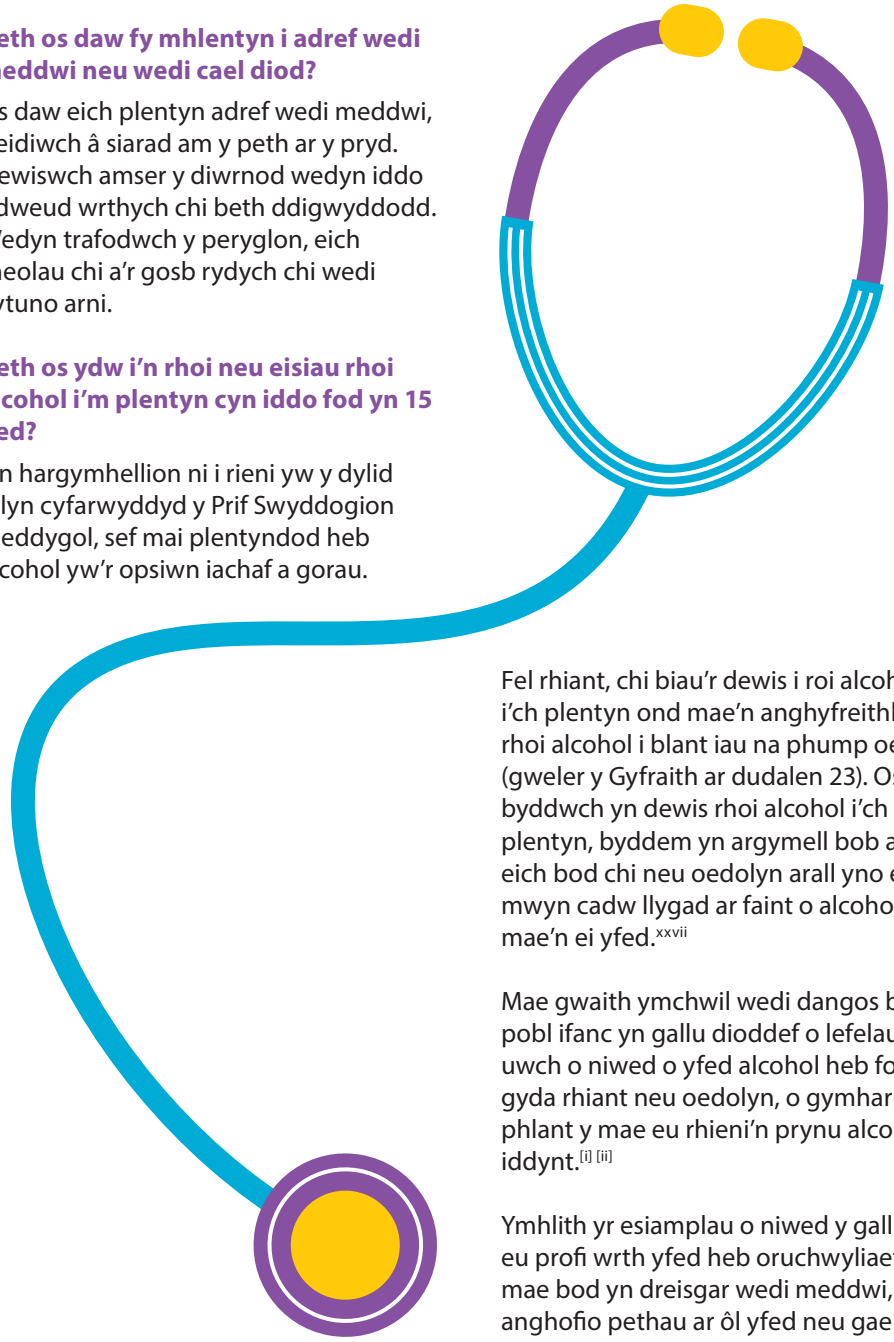
Os bydd yn mynd am noson allan gyda'i ffrindiau, holwch eich plentyn gyda phwy mae'n mynd a beth mae'n bwriadu ei wneud. Mae'n bwysig hefyd bod yn ymwybodol o ba mor hawdd yw hi i blant gael hyd i alcohol a'i yfed yn eich cartref chi.

Beth os daw fy mhlentyn i adref wedi meddwi neu wedi cael diod?

Os daw eich plentyn adref wedi meddwi, peidiwch â siarad am y peth ar y pryd. Dewiswch amser y diwrnod wedyn iddo ddweud wrthych chi beth ddigwyddodd. Wedyn trafodwch y peryglon, eich rheolau chi a'r gosb rydych chi wedi cytuno arni.

Beth os ydw i'n rhoi neu eisiau rhoi alcohol i'm plentyn cyn iddo fod yn 15 oed?

Ein hargymhellion ni i rieni yw y dylid dilyn cyfarwyddyd y Prif Swyddogion Meddygol, sef mai plentyndod heb alcohol yw'r opsiwn iachaf a gorau.



Fel rhiant, chi biau'r dewis i roi alcohol i'ch plentyn ond mae'n anghyfreithlon rhoi alcohol i blant iau na phump oed (gweler y Gyfraith ar dudalen 23). Os byddwch yn dewis rhoi alcohol i'ch plentyn, byddem yn argymell bob amser eich bod chi neu oedolyn arall yno er mwyn cadw llygad ar faint o alcohol mae'n ei yfed.[xxvii]

Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc yn gallu dioddef o lefelau uwch o niwed o yfed alcohol heb fod gyda rhiant neu oedolyn, o gymharu â phlant y mae eu rhieni'n prynu alcohol iddynt.[i] [ii]

Ymhlith yr esiamplau o niwed y gall plant eu profi wrth yfed heb oruchwyliaeth mae bod yn dreisgar wedi meddwi, anghofio pethau ar ôl yfed neu gael rhyw y maent yn edifar yn ei gylch wedyn.[iii]

Ateb **cwestiynau** anodd.

Dyma rai enghreifftiau o gwestiynau anodd y bydd plant yn eu holi am alcohol efallai.

Pam mae oedolion yn yfed?

Fe allech chi ddweud:

- Oherwydd fy mod i'n hoffi'r blas ac oherwydd bod alcohol yn gallu gwneud i mi ymlacio a theimlo'n dda.
- Ond mae ffyrdd eraill o deimlo'n dda ac ymlacio – beth am siarad am rai ohonynt?

Sut flas sydd ar alcohol?

Fe allech chi ddweud:

- Mae gwin yn blasu ychydig fel sudd grawnwin chwerw, seidr fel sudd afal chwerw ac mae cwrw'n gallu bod yn chwerw hefyd.
- Gan fod blasbwyntiau pobl yn newid wrth fynd yn hŷn, efallai y byddi di'n meddwl nad yw alcohol yn blasu'n neis iawn.

Ga' i lymaid bach o'ch diod chi?

Nid yw'n anghyfreithlon i riant neu warcheidwad roi alcohol i'w blentyn gartref os yw dros bum mlwydd oed.

Fodd bynnag, os nad ydych chi eisiau, fe allech chi ddweud:

- Na, dim un llymaid bach.
- Efallai dy fod di'n teimlo'n aeddfed ond mae dy gorff di'n dal i dyfu ac mae alcohol yn gallu gwneud niwed i ti yn dy oedran di.

Cewch ragor o esiamplau ac awgrymiadau ar gyfer atebion yn **drinkaware.co.uk/toughquestions**

Ydi yfed o flaen fy **mhlentyn** yn dderbyniol?

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod plant yn dysgu am ymddygiad derbyniol o oedran ifanc drwy wylio a chopïo eu rhieni.[xxviii]

Felly, o ran yfed, mae wir yn achos o arwain drwy esiampl.

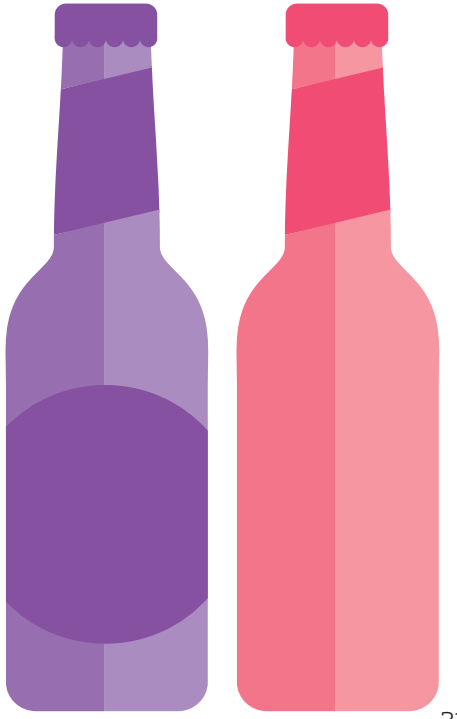
Ceir tystiolaeth bod plant y mae eu rhieni'n yfed ychydig o alcohol o'u blaen yn llai tebygol o yfed gormod o alcohol eu hunain.

Gallwch ddilyn y cynghorion syml yma i ddangos eich agwedd gyfrifol chi eich hun at yfed:

- Yfed gan gadw oddi mewn i'r canllawiau ar gyfer unedau dyddiol. Mae hyn yn dangos i'ch plentyn bod oedolion yn gallu mwynhau alcohol heb yfed yn ormodol.
- Siaradwch gyda hwy am y ffaith bod gan wahanol fathau o ddiodydd wahanol gryfder ABV, gan ddweud bod alcohol yn cael ei fesur mewn unedau. Ceisiwch archebu cwpan mesur uned (ar gael o **https://resources.drinkaware.co.uk/products**) a dangos iddynt sut mae gwahanol fesurau o ddiod yn edrych.
- Os ydych chi'n yfed, peidiwch â theimlo'n euog am ddweud wrth eich plant nad ydyn nhw'n cael gwneud hynny. Yn hytrach, esboniwch mai dim ond ar gyfer oedolion mae alcohol, gan fod eu cyrff wedi gorffen tyfu. Ond eto mae rheolau i oedolion am faint maent yn cael ei yfed.
- Mae plant yn sylwi os oes gan eu rhieni wahanol batrymau yfed mewn achlysuron arbennig neu ar wyliau. I osgoi eu drysu, daliwch ati i drafod, gan esbonio eich bod yn cadw at y canllawiau ar gyfer unedau dyddiol fel rheol.

Os ydych chi'n yfed gormod bob hyn a hyn ac yn dioddef y diwrnod canlynol, peidiwch â cheisio cuddio'r symptomau. Yn hytrach, siaradwch yn agored gyda'ch plentyn am sut rydych yn teimlo. Fel hyn bydd yn gwybod bod gormod o alcohol yn gallu arwain at ganlyniadau gwael.

Yn 2013-2014, bu 2864 o sesiynau cwnsela wrth i berson ifanc gysylltu â ChildLine i siarad am riant yn yfed.[xxix]



Y gyfraith am alcohol a phobl ifanc o **dan 18 oed.**

Mae'n bwysig bod yn glir am y gyfraith am alcohol a phlant.

Mae prif swyddogion meddygol y DU yn argymell mai plentyndod heb alcohol yw'r un iachaf a'r opsiwn gorau. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **drinkaware.co.uk/the-law**

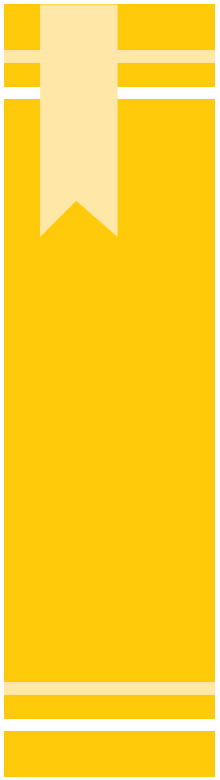
Os ydych chi o dan 18 oed ac yn yfed alcohol mewn lle cyhoeddus, gallwch gael eich stopio, eich dirwyo neu eich arestio gan yr heddlu.

Mae'r canlynol yn anghyfreithlon:

- gwerthu alcohol i rywun o dan 18 oed yn unrhyw le
- rhywun o dan 18 oed yn prynu neu'n ceisio prynu alcohol
- oedolyn yn prynu neu'n ceisio prynu alcohol ar ran rhywun o dan 18 oed
- rhywun o dan 18 oed yn yfed alcohol mewn eiddo trwyddedig (e.e. tafarn neu fwyty), ac eithrio os yw'r plentyn yn 16 neu'n 17 oed ac yng nghwmni oedolyn. Os felly, mae'n gyfreithlon iddo yfed (ond nid prynu) cwrw, gwin neu seidr gyda phryd o fwyd
- Rhoi alcohol i blant o dan 5 oed.

Nid yw'r canlynol yn anghyfreithlon:

- Plentyn rhwng pump ac 16 oed yn yfed alcohol gartref neu mewn eiddo preifat arall
- Rhywun dros 18 oed yn prynu cwrw, gwin neu seidr i berson ifanc dros 16 oed os ydynt yn bwyta pryd o fwyd gyda'i gilydd wrth fwrdd mewn eiddo trwyddedig
- Caiff plant 16 oed ac iau fynd i mewn i dafarn (neu eiddo a ddefnyddir yn bennaf i werthu alcohol) os ydynt yng nghwmni oedolyn. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir bob amser. Mae'n gallu dibynnu hefyd ar amodau penodol yr eiddo a'r gweithgareddau trwyddedig sy'n digwydd yno.



Cyfeiriadau.

i Highet 2005. Alcohol and cannabis: Young people talking about how parents respond to their use of these two drugs. Drugs: Education, Prevention, and Policy, 2005, Vol. 12, No. 2 : Pages 113-124 Downloaded from: http://informahealthcare.com/doi/pdf/10.1080/09687630412331315125

ii Siobhan M. Ryan, Anthony F. Jorm and Dan I. Lubman. Parenting Factors Associated with Reduced Adolescent Alcohol Use: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Aust N Z J Psychiatry 2010 44: 774. http://anp.sagepub.com/content/44/9/774.short

iii Drinkaware Annual KPI Research conducted by Ipsos MORI, November 2011

iv NHS Information Centre, Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2014, 2013, p. 70.

v Jackson et al 1997. The Early Use of Alcohol and Tobacco: Its Relation to Children's Competence and Parents' Behavior. American Journal of Public Health vol 87 No. 3. 359-364 Downloaded from : http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.87.3.359

vi Valentine et al 2010 Family life and alcohol consumption: A study of the transmission of drinking practices. Joseph Rowntree Foundation. Downloaded from http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/alcohol-family-life-full.pdf

vii Ryan et al 2010. Parenting Factors Associated with Reduced Adolescent Alcohol Use: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Aust N Z J Psychiatry vol. 44 no. 9 774-783. Downloaded from http://anp.sagepub.com/content/44/9/774.abstract

viii HSCIC (2014) Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2013 [Online]. Available from: http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB14579 [Accessed 22 October 2014]

ix HSCIC (2013) Smoking, drinking and drug use among young people in England in 2012. [Online] Available at: http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB11334/smok-drin-drug-youn-peop-eng-2012-repo.pdf

x ONS (2013) Alcohol-related deaths in the United Kingdom, registered in 2012. Available at http://www.ons.gov.uk/ons/rel/subnational-health4/alcohol-related-deaths-in-the-united-kingdom/2012/sty-alcohol-releated-deaths.html

xi DOH 2014, http://www.parliament.uk/business/publications/written-questions-answers-statements/written-question/Commons/2014-07-01/203491/

xii Mann et al, 2009. Early alcohol use and sexual activity in young people: a secondary analysis of the Ripple and Share school survey data. HIV Medicine, 11 (Suppl. 1), 86. Downloaded from http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-1293.2010.00841_2.x/pdf

xiii One Poll conducted for Drinkaware (2009). Sample size of 1,000 16-17 year olds in the UK.

xiv Newbury-Birch et al, 2008. Impact of Alcohol Consumption on Young People: A Systematic Review of Published Reviews. Department for Children Schools and Families. Research Report DCSF-RR067. Downloaded from http://dera.ioe.ac.uk/11355/1/DCSF-RR067.pdf

xv Ellickson et al (2003). Ten Year Prospective Study of Public Health Problems Associated with Early Drinking. Pediatrics 111;949. Downloaded from http://pediatrics.aappublications.org/content/111/5/949.full.html

xvi Local Alcohol Profiles for England (2014) [Online]. Available from: http://www.lape.org.uk/images/maps/under18s.jpg

xvii Sindelar et al, 2004. Adolescent Alcohol Use and Injury: A Summary and Critical Review of the Literature. Adolescent Alcohol Use and Injury: A Summary and Critical Review of the Literature; Sindelar et al, 2004. Downloaded from http://www.wiphl.org/uploads/media/Sindelar_2004_Adolescent_EtOH_use_and_injury.pdf; Jiang et al, 2008. Alcohol Consumption and Injury Among Canadian Adolescents: Variations by Urban–Rural Geographic Status. National Rural Health Association Vol 24 No 2. Downloaded from http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1748-0361.2008.00150.x/full

xviii Newbury-Birch et al, 2008. Impact of Alcohol Consumption on Young People: A Systematic Review of Published Reviews. Department for Children Schools and Families. Research Report DCSF-RR067. Downloaded from http://dera.ioe.ac.uk/11355/1/DCSF-RR067.pdf

xix Best et al (2001). Drinking and smoking as concurrent predictors of illicit drug use and positive drug attitudes in adolescents. Drug and Alcohol Dependence 60 (2000). 319–321. Downloaded from http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871600001137

xx Clark et al, 2008. Alcohol, Psychological Dysregulation, and Adolescent Brain Development. Alcoholism: Clinical and Experimental Research Vol. 32, No. 3 375-384; Newbury-Birch et al, 2008. Impact of Alcohol Consumption on Young People: A Systematic Review of Published Reviews. Department for Children Schools and Families. Research Report DCSF-RR067. Downloaded from http://dera.ioe.ac.uk/11355/1/DCSF-RR067.pdf

xxi Youth violence and alcohol. WHO, 2006. Downloaded from http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/fs_youth.pdf

xxii Newbury-Birch et al, 2008. Impact of Alcohol Consumption on Young People: A Systematic Review of Published Reviews. Department for Children Schools and Families. Research Report DCSF-RR067. Downloaded from http://dera.ioe.ac.uk/11355/1/DCSF-RR067.pdf

xxiii Susan G. Nash, Ph.D., Amy McQueen, Ph.D., and James H. Bray, Ph.D 2005. Pathways to adolescent alcohol use: family environment, peer influence, and parental expectations. Journal of Adolescent Health 37 (2005) 19 –28. Downloaded from http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X04004161#

xxiv Does sex and relationship education work? A Sex Education Forum evidence briefing. 2010. http://www.ncb.org.uk/media/494585/sef_doessrework_2010.pdf

Kirby D. 2007. Emerging Answers 2007: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and STDs. Washington, DC National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Downloaded from https://thenationalcampaign.org/sites/default/files/resource-primary-download/EA2007_full_0.pdf

UNESCO. 2009. International guidelines on sexuality education; an evidence informed approach to effective sex, relationships and HIV/STI education. Paris. Downloaded from http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf

NICE. 2010. Public Health Draft guidance; school, college and community-based personal, social, health and economic education focussing on sex and relationships and alcohol education. Downloaded from http://www.nice.org.uk/guidance/gid-phg0/documents/pshe-nice-response-to-dfe-review-of-pshe-education2

Kirby D. 2008. The impact of abstinence and comprehensive Sex and STD/HIV education programmes or adolescent sexual behaviour. Sexuality Research and Social Policy 5, 3, 18-27. Downloaded from http://link.springer.com/article/10.1525%2Fsrsp.2008.5.3.18?LI=true

xxv Drinkaware Annual KPI Research conducted by Ipsos MORI, 2013.

xxvi Van der Vorst et al. (2006). The impact of alcohol-specific rules, parental norms about early drinking and parental alcohol use on adolescents' drinking behaviour. Child Psychology and Psychiatry. 47(12) p.1299-306. Downloaded from http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2006.01680.x/abstract

xxvii Hayes L, Smart D, Toumbourou JW, Sanson A (2004) Parenting influences on adolescent alcohol use. Melbourne: Australian Institute of Family Studies. http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/resreport10/aifsreport10.pdf

xxviii [i]Bellis, M. A., et al (2007). Predictors of risky alcohol consumption in schoolchildren and their implications for preventing alcohol-related harm. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 2, 15. Retrieved from http://www.substanceabusepolicy.com/content/2/1/15

xxix [ii]Kaynak et al 2014 Providing Alcohol for Underage Youth: What Messages Should We Be Sending Parents? Journal of Studies on Alcohol and Drugs. July 2014 p 590-605

xxx [iii]Bellis, M. A., Phillips-Howard, P. A., Hughes, K., Hughes, S., Cook, P. A., Morleo, M., . . . Jones, L. (2009). Teenage drinking, alcohol availability and pricing: a cross-sectional study of risk and protective factors for

alcohol-related harms in school children. BMC Public Health, 9, 380. Retrieved from http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/380

xxxi Velleman, R., Influences on how children and young people learn about and behave towards alcohol, Joseph Rowntree Foundation, 2009, p. 20.

xxxii Under pressure: NSPCC ChildLine annual review, 2013-2014.

Cysylltiadau defnyddiol **eraill**.

Ewch i **drinkaware.co.uk/underagedrinking** i gael rhagor o wybodaeth am bobl ifanc ac alcohol

Cyngor cyffredinol ar alcohol

- Mae Drinkaware yn cynnig gwybodaeth, cyngor ac awgrymiadau amrywiol am alcohol, gan gynnwys adnoddau i'w lawrlwytho fel papurau ffeithiol a thaflenni, a hefyd adnoddau ymarferol fel cwpanau mesur uned a chyfrifiannell unedau a chalorïau. Hefyd mae gennym ap symudol i gofnodi a chyfrif yr unedau a'r calorïau yn eich diodydd. Ewch i **drinkaware.co.uk/resources** i gael rhagor o wybodaeth.

- Mae gan wefan y GIG fwy o wybodaeth am alcohol a'i effeithiau. Ewch i **nhs.uk/livewell/alcohol**

I bobl ifanc

- Mae gan **thesite.org** a **talktofrank.com** adrannau sydd â chyngor a gwybodaeth am alcohol a phobl ifanc.

Gwasanaethau Cyffuriau ac Alcohol

- Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn yn yfed gormod, cysylltwch â'ch meddyg teulu, ffoniwch Drinkline ar 0300 123 1110 neu ewch i **addaction.org.uk** i gael gwybodaeth am wasanaethau Dibyniaeth lleol.
- Mae Dan 24/7 yn llinell gymorth am ddim a dwyieithog sy'n cynnig gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol. Cysylltwch â chynghorydd ar 0808 808 2234.

Rhieni

- Mae Family Lives yn elusen genedlaethol sy'n darparu help a chefnogaeth gyda phob agwedd ar fywyd teuluol. Ewch i **familylives.org.uk** neu ffoniwch linell gyngor 24/7 Family Lives i Rieni ar 0808 800 2222.

- I siarad â rhieni eraill am sut maent yn delio â siarad gyda'u plant am alcohol gallwch fynd i dudalennau fforwm **mumsnet.com**, **netmums.com** neu **dad.info**

Lechyd meddwl

- Mae YoungMinds yn darparu gwybodaeth a chyngor am bobl ifanc ac iechyd meddwl. Ewch i **youngminds.org.uk** neu ffoniwch 020 7089 5050.

Lechyd rhywiol

- Mae Brook yn darparu cyngor am iechyd rhywiol. Ewch i **brook.org.uk** neu anfonwch neges destun at gynghorydd Ask Brook ar 07717 989 023 (cyfraddau SMS safonol).

- Mae FPA yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ar iechyd rhywiol, rhyw a pherthnasoedd. Ewch i **fpa.org.uk** neu ffoniwch 0845 122 8690.