



# Children in Wales Plant yng Nghymru

RHIFYN 74 - Haf 2020

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

## Siarad gydag un llais

**Lles yn ystod yr argyfwng  
Coronafeirws**

**Cadw plant yn ddiogel yn ystod y  
cyfyngiadau symud**

**Plant Carcharorion**

**Cefnogaeth Blynyddoedd Cynnar  
yn ystod y cyfyngiadau symud**

**Hefyd yn cynnwys:**

- Meic Cymru
- Prosiect Pris Tlodi Disgyblion
- Addasu gwaith ar gyfer argyfwng Coronafeirws
- Cefnogi lles y gweithwyr o'r sector gofal cymdeithasol

Croeso i rifyn yr haf o gylchgrawn Plant yng Nghymru. Ein thema ar gyfer y rhifyn hwn yw Llesiant yn ystod Argyfwng y Coronafeirws, ac rydyn ni'n ffodus iawn ein bod wedi derbyn amrywiaeth eang o gyfraniadau gan gydweithwyr ac aelodau, ar bynciau sy'n amrywio o effaith ddwbl y cyfnod clo ar blant carcharorion i gefnogi llesiant y gweithlu gofal cymdeithasol. Diolch o galon i bawb sydd wedi cyflwyno erthyglau – cawson ni'n rhyfeddu gan nifer ac ansawdd yr erthyglau a ddaeth i law.

Er bod y geiriau hyn wedi cael eu defnyddio gormod o bosib, mae hwn wedi bod yn gyfnod digynsail. Mae'r heriau wedi bod yn fawr. Ac eto, o bersbectif fy rôl newydd fel Prif Swyddog Gweithredol Plant yng Nghymru, mae wedi bod yn amlwg i mi bod y sector cyhoeddus a'r trydydd sector wedi ymateb i'r heriau hyn â gwydnwch, arloesedd a phenderfyniad rhyfeddol. Mae gwerthoedd gwasanaeth cyhoeddus, cydweithrediad a gwirfoddoli wedi dod i'r amlwg yn glir.

Mae'r ystod o safbwyntiau a gafwyd o ran profiadau bywyd o argyfwng y Coronafeirws ar draws y rhifyn hwn o'r cylchgrawn yn wirioneddol ddiddorol a gwerthfawr. Bydd y ffocws ar lesiant a iechyd meddwl plant a phobl ifanc bron yn sicr yn cael mwy o sylw wrth i'r ysgolion ddychwelyd at drefniadau mwy normal ym mis Medi ac i gyfyngiadau eraill cysylltiedig â'r cyfnod clo barhau i gael eu llacio (rydyn ni'n rhagdybio). Yn wir, fydd holl effaith pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud cysylltiedig ar lesiant plant ddim yn gwbl hysbys am gryn amser i ddod, a gallai'r effeithiau fod yn ddwfn ac yn bellgyrhaeddol.

Un o'r pethau mawr 'hysbys anhysbys' ar hyn o bryd yw hyd a lled effaith economaidd COVID-19 a'r cyfyngiadau symud. Nid yw dyfnder a hyd y dirwasgiad i'w weld eto, ond rydyn ni'n gwybod na fydd ei effaith – fel effaith y feirws ei hun – yn cael ei themlo'n gyfartal ar draws y gymdeithas. Mae ein profiad o gyfnodau blaenorol o ddirwasgiad yn

dangos i ni'r gwirionedd trist mai ein teuluoedd a'n cymunedau mwyaf bregus fydd yn goddef y canlyniadau economaidd gwaethaf. Wrth gwrs, bydd hynny'n cyflwyno heriau pellach ar gyfer llesiant ein plant a'n pobl ifanc – yn arbennig y rhai mwyaf agored i niwed. Un peth sy'n sicr – bydd y gwerthoedd hynny sydd wedi dod i'r amlwg yn ddiweddar, gwasanaeth cyhoeddus, cydweithredu a gwirfoddoli, yn dal yn gwbl ganolog i gefnogi plant a phobl ifanc trwy gyfnod nesaf y profiad hwn.

Rwy'n gobeithio y cewch y rhifyn hwn yn un llawn gwybodaeth, gyda digon i'ch diddori ac i chi gnoi cil arno.



Owen Evans  
Prif Swyddog Gweithredol, Plant yng Nghymru

Golygydd: Alice Bailey [alice.bailey@childreninwales.org.uk](mailto:alice.bailey@childreninwales.org.uk)  
Plant yng Nghymru 25 Plas Windsor Caerdydd CF10 3BZ Ffôn: 029 2034 2434 Gwefan: [www.plantynghymru.org.uk](http://www.plantynghymru.org.uk) Twitter: @plantynghymru  
Elusen Gofrestredig Rhif: 1020313 Rhif Cofrestru'r Cwmni: 2805996  
Nid yw'r farn a fynegir yn y cyhoeddiad hwn o reidrydd yn farn Plant yng Nghymru, ac rydym ni'n cadw'r hawl i olygu cyn cyhoeddi

## Diweddariad gan Plant yng Nghymru

Ar ôl setlo i mewn i ffordd newydd o weithio, mae Plant yng Nghymru nid yn unig wedi bod yn wynebu'r heriau a ddaeth yn sgîl Covid-19, ond yn ceisio'u cofleidio gymaint â phosibl. Fel llawer o bobl eraill, fe sylweddolom ni nad cyfnod i arafu ein gwaith oedd hwn, ond yn hytrach i'w gyflymu, er mwyn sicrhau ein bod ni'n helpu plant, pobl ifanc a theuluoedd Cymru, a'r rhai sy'n eu cefnogi, trwy'r cyfnod anodd yma. Ar y cychwyn, roedd y newidiadau'n frawychus, yn arbennig yn y meysydd hynny fel cyflwyno hyfforddiant lle rydyn ni'n cwrdd â phobl wyneb yn wyneb, ond rydyn ni'n teimlo ein bod ni wedi gwneud yn dda o dan yr amgylchiadau.

Mae ein tîm hyfforddi wedi bod yn treulio amser yn dysgu sgiliau newydd i'w galluogi i gyflwyno hyfforddiant ar-lein, a hefyd yn ystyried dulliau o addasu ymarferion hyfforddi cyfredol i amgylchedd rhithwir. Mae wedi bod yn braf cwrdd â staff ar draws y sefydliad i gydweithio ar sesiynau dysgu ac ymarfer, a rhannu profiadau ynghylch beth sydd wedi gweithio'n dda a beth sydd heb. Mae aelodau o'r tîm wedi bod yn brysur hefyd yn cysylltu â sefydliadau sy'n comisiynu hyfforddiant gan Plant yng Nghymru, ac yn darganfod eu cynlluniau wrth symud ymlaen. Rydyn ni'n gwneud hynny er mwyn sicrhau ein bod ni'n gallu diwallu anghenion eu gweithlu.



Mae Plant yng Nghymru, ar y cyd â'n partneriaid yng Ngrŵp Monitro CCUHP Cymru, yn awr yn cychwyn ar brosiect newydd sy'n cael ei ariannu gan y EHRC, a fydd yn cyflwyno cyfres o weithgareddau ar gyfer sefydliadau yng Nghymru ar hyd y flwyddyn eleni. Bydd y gweithgareddau hyn yn nodi'r prif flaenoriaethau yng Nghymru ac yn helpu i gynyddu capasiti sefydliadau cymdeithas sifil i ymgysylltu â CCUHP a'r broses adolygu.

Rydyn ni nawr yn casglu tystiolaeth i lywio adroddiad a fydd yn amlygu'r materion hawliau plant sy'n flaenoriaeth yng Nghymru. Rydyn ni'n awyddus i glywed oddi wrthy ch chi gyda'ch prif blaenoriaethau a'ch tystiolaeth a ddylen ni fod yn eu cynnwys yn yr Adroddiad ar Gyflwr Hawliau Plant yng Nghymru, er mwyn helpu i lywio adolygiad Pwyllgor y CU ac i neud newidiadau ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae angen cyflwyno ymatebion erbyn dydd Gwener, 11 Medi 2020. Cliciwch yma i gael rhagor o wybodaeth ac ymateb. Os oes angen unrhyw wybodaeth bellach arnoch, cysylltwch â [sean.oneill@childreninwales.org.uk](mailto:sean.oneill@childreninwales.org.uk)

Rydyn ni hefyd yn trefnu dau ddigwyddiad Adeiladu Capasiti ac Ymgynghori ar gyfer y prosiect hwn ar-lein ar 24 a 27 Awst 2020, 10.30am – 12 ganol dydd. Mae manylion archebu a rhaglen lawn i gael yma: [State of Children's Rights event booking form \(bilingual\)](#)

Mae ein gwaith ym meysydd Cefnogi Teuluoedd, y Blynnydoedd Cynnar a Gofal Plant wedi canolbwyntio ar gefnogi gwasanaethau Rhianta a Chymorth i Deuluoedd ledled Cymru wrth iddyn nhw addasu a newid eu ffordd o weithio. Cyflawnwyd hynny trwy ddarparu a hwyluso ystod o wybodaeth ac adnoddau, a llunio canllawiau cyflwyno rhithwir i gefnogi'r cymorth rhianta ar-lein. Ochr yn ochr ag amrywiaeth o gydweithwyr blynnydoedd cynnar, rydyn ni wedi canolbwyntio ar hybu hawliau plant blynnydoedd cynnar, gyda ffocws penodol ar gyfranogiad a llais ein plant ifancaf, y rhai 0-3 oed. Mae rhagor o wybodaeth am ein gwaith Blynnydoedd Cynnar ar dudalen 8.

Mae Plant yng Nghymru wedi sicrhau ein bod wedi cynnal ein presenoldeb mewn sgysiau gyda Grwpiau Trawsbleidiol ac oddi mewn i Lywodraeth Cymru, er mwyn sicrhau bod lleisiau plant yn cael eu clywed.

Gan fod diddordeb arweinwyr ysgol yn ein prosiect Pris Tlodi Disgyblion yn dal yn gryf, rydyn ni wedi gweithio i gynhyrchu nifer o adnoddau newydd i gefnogi ysgolion wrth eu gweithredu, a gyrru'r canllawiau ymlaen yng nghyd-destun COVID 19 a chau ysgolion. Cewch ddarllen mwy am y prosiect hwn ar dudalen 28.



Mae Plant yng Nghymru wedi cynhyrchu cyfres o adnoddau 'padlet' ar gyfer pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. Mae'r rhain yn cwmpasu meysydd pwnc allweddol sy'n datblygu sgiliau byw'n annibynnol pobl ifanc, gan eu paratoi ar gyfer pontio o ofal i annibyniaeth. [Cewch hyd i'r adnoddau yma.](#)

Nawr rydyn ni hefyd wedi lansio ein hadnoddau ar gyfer Sir Fôn. Mae'r rhain yn cynnwys PDFs i'w lawrlwytho ac adnoddau 'padlet' i helpu i baratoi pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal i bontio o ofal i annibyniaeth. Ar ben hynny, rydyn ni wedi bod yn cyflwyno gweithdai i grwpiau bach o bobl ifanc er mwyn rhannu ac adeiladu ar yr adnoddau a gynhyrchwyd. Ymhlith y meysydd dan sylw mae Cyllidebu, Credyd Cynhwysol, Cyllid Myfyrwyr (Prifysgol) ac awgrymiadau ar gyfer Cyfweiliadau.

Ym mis Gorffennaf, rhyddhaodd Plant yng Nghymru arolwg ar sut mae'r Coronafeirws wedi effeithio ar deuluoedd difreintiedig neu incwm isel. Mae ymchwil gan nifer o sefydliadau yng Nghymru wedi awgrymu bod lefelau tlodi plant wedi codi, ac y bydd hynny'n parhau o ganlyniad uniongyrchol i'r pandemig. Cyhoeddwyd adroddiad ochr yn ochr â'r arolwg hwn, ac mae i'w weld [yma.](#)

Roedd Plant yng Nghymru'n falch iawn hefyd o fod yn rhan o arolwg Coronafeirws a Fi eithriadol

o lwyddiannus gyda Chomisiynydd Plant Cymru, Llywodraeth Cymru a'r Senedd leuenticid. Mae canfyddiadau'r arolwg hwn i'w gweld [yma.](#)

Mae Plant yng Nghymru yn ddiolchgar iawn am gael gweithio mewn sector, ac ymhlith sefydliadau eraill, sydd wedi ymateb yn egniol i'r heriau a ddaeth yn sgîl argyfwng y coronafeirws. Yn y rhifyn hwn o'n cylchgrawn, mae'n ffrainc cael amlygu peth o'r gwaith rhyfeddol sydd wedi bod yn digwydd ledled Cymru yn ystod cyfnod arbennig o heriol i bawb.



### Cynhadledd Flynyddol Cymru Ifanc

Oherwydd y pandemig Covid-19, fe fydd y digwyddiad hwn yn cael ei drefnu'n RHITHWIR ym mis Mawrth 2021. **BYDD Y DYDDIAD CYWIR YN CAE EI GADARNHAU.**

Bydd y gynhadledd hon yn canolbwyntio ar rai o'r materion allweddol sy'n wynebu pobl ifanc yng Nghymru, a bydd yn rhoi cyfle i bobl ifanc ein helpu i ailffocysu blaenoriaethau Cymru ifanc ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod. Bydd y gynhadledd hon yn RHAD AC AM DDIM a bydd rhagor o fanylion am siaradwyr ac ati i ddod

## Canolfan Integredig Llwynhendy

O ganlyniad i'r argyfwng COVID-19, nid oedd Canolfannau Plant Integredig Llwynhendy, Felinfoel a Morfa (yn Sir Gaerfyrddin) bellach yn gallu hwyluso sesiynau i'r cyhoedd o 23 Mawrth 2020. Penderfynodd staff y Ganolfan Blant ailgynllunio ffyrdd o gefnogi ac aros mewn cysylltiad â theuluoedd, fel nad oeddent yn teimlo yn unig yn ystod rhai o'r cyfnodau mwyaf caled y mae ein cymunedau wedi'u hwynebu ers degawdau.

Roeddem yn ddigon ffodus i gael cynnig cyllid gan 'Our Llwynhendy', sef grŵp gymunedol, i ddarparu pecyn crefftau i bob plentyn a oedd yn mynychu gwasanaethau yn y ganolfan. Ynghyd ag arian cyfatebol, cafodd 125 o becynnau crefft eu creu a'u darparu. Yn dilyn llwyddiant hyn, gwnaethom benderfynu yn y canolfannau roi pecyn crefftau eu hunain i blant a oedd yn mynychu pob un o'r 3 canolfan. Roedd y pecynnau'n cynnwys detholiad o becynnau gweithgareddau a oedd yn cynnwys popeth angenrheidiol i gwblhau'r gweithgaredd hwnnw. Yn ogystal â'r pecynnau gweithgareddau hyn, roeddem wedi llunio 7 gweithgaredd 'cartref' yr oeddem yn gobeithio y byddai'n annog rhieni i gymryd rhan ac yn rhoi sicrwydd iddynt fod hyd yn oed y rheiny ohonom nad ydym yn greadigol iawn yn dal yn gallu creu campwaith gyda'n plant. Yn ogystal â'r gweithgareddau syml hyn, gwnaethom gynnwys deunyddiau crefft gan gynnwys ffon lud, siswrn, creonau, pennau ffabrig, pot o glai, potiau o baent, brwshys paent, pensiliau, llyfr lliwio, swigod, llyfr chwilair a llyfr lloffion, ac roedd y rhain i gyd mewn bag ffabrig yr oedd y plant yn gallu ei addurno gyda'u pennau ffabrig.

Mae'r adborth rydym wedi'i gael o ganlyniad i'r pecynnau crefftau



hyn wedi bod yn galonogol iawn. Roeddem wedi dychmygu y byddai'r teuluoedd yn hapus iawn â'r adnoddau, gan ein bod yn hyderus eu bod o ansawdd da, ond nid oeddem yn disgwyl derbyn y sylwadau, y lluniau a'r fideos a wnaethom eu derbyn. Mae hyn wedi cadarnhau ein rhesymeg gychwynnol dros gyflawni'r dasg hon, o gofio bod y weithred o ddarparu pecyn crefftau, yn ystod cyfnodau ansicr, wedi codi calonnau. Mae'r pecynnau wedi dod â llawenydd i dros 400 o blant yn ein cymunedau ac, yn bwysicaf oll, wedi dangos i'n defnyddwyr gwasanaeth bod y staff yn y canolfannau plant yno i'w cefnogi hyd yn oed yn ystod y cyfnodau anoddaf.

Er bod y canlyniad yn gadarnhaol, nid oedd y staff wedi rhagweld maint yr her o ran y dasg hon er ei bod yn ymddangos yn syml, a

oedd yn cynnwys y meysydd a nodir isod:

- Cydlynu cyflenwadau gan ddarparwyr sydd wedi'u caffael a oedd wedi lleihau eu gwasanaeth o ganlyniad i COVID-19
- Cyflenwi a darparu Cyfarpar Diogelu Personol oherwydd COVID-19
- Gwahanu archebion mawr yn becynnau unigol yn ôl oedran.
- Dyrannu rhai tasgau i staff sy'n gweithio'n ystwyth gan ddarparu adnoddau
- Llungopio cyfarwyddiadau ar gyfer pob gweithgaredd ar gyfer pob pecyn
- Sicrhau o leiaf 16-20 o weithgareddau o ansawdd uchel fesul pecyn
- Creu 7 gweithgaredd cartref syml (i annog rhieni i gymryd rhan)
- Cydlynu cyflenwadau drwy gysylltu dros y ffôn â phob teulu i drefnu dyddiad addas i'r staff fynychu

Roedd y tasgau uchod i gyd yn heriol, ond roedd yr heriau hyn dipyn yn fwy oherwydd y ffaith ein bod yn gweithio yn unol â'n Polisi Swyddfa a Theithio Covid-19, gan gadw at ganllawiau cadw pellter cymdeithasol bob amser. Wrth gwrs, roedd hyn wedi arwain at orfod ymestyn yr amser o ran eu cwblhau.

Ar ôl i ni ddarparu dros 400 o becynnau, roeddem yn chwilio am ffyrdd y gallem gefnogi ein rhieni newydd a babanod a oedd yn mynychu'r ddarpariaeth cyn y cyfyngiadau symud ond yn rhy ifanc i elwa ar gynnwys ein pecyn crefftau. O ganlyniad, gwnaethom greu pecyn Picnic y Tedi Bêrs a oedd yn cynnwys picnic i'r fam a'r baban/plentyn bach ei fwynhau gyda'i gilydd. Ynghyd â hyn, rhannwyd dolen i fideo ar ein tudalen Facebook lle'r oedd staff hefyd yn cael picnic wrth ganu caneuon ac adrodd straeon, gan geisio gwneud pethau mor 'normal' â phosibl. Fe wnaethon ni hefyd greu pecyn 'Croeso i'r Byd' i famau a oedd wedi rhoi genedigaeth yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd y pecyn yn cynnwys pecyn o dywelion babanod, bar mawr o siocled, hufen dwylo, paent, cerdyn a brwsh i brintio olion troed y baban ar gofrod. Roeddem yn teimlo mae ein blaenoriaeth ni oedd rhoi gwybod i'r rhieni newydd hyn, er na allwn ddarparu sesiynau, ein bod yn dal i feddwl amdanynt ac ar gael i roi cymorth os oes angen, a oedd yn arbennig o bwysig i rieni am y tro cyntaf a oedd yn ynysu oherwydd rheoliadau cadw pellter cymdeithasol (llawer ar eu pennau eu hunain gyda'u baban).

Mae'r ffordd newydd hon o weithio wedi ein galluogi i barhau i gefnogi teuluoedd, er mewn ffordd hollol wahanol. Rydym ni, ynghyd â llawer o leoliadau eraill rwy'n siŵr, wedi wynebu heriau nad oeddem yn disgwyl, fodd bynnag, mae gweld asiantaethau eraill yn cyd-dynnu i ddarparu lefel newydd o gymorth yn y gymuned wedi gwneud i mi deimlo'n falch iawn i fod yn rhan o'r tîm cymorth ataliol yn Sir Gaerfyrddin.



## Gwaith chwarae wedi Covid-19

Jane O'Toole, Clybiau Plant Cymru Kids' Club



Yn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs rydym yn cydnabod ei bod o'r pwys pennaf fod plant a phobl ifanc yn gallu chwarae'n rhydd ac i gael amgylcheddau wedi eu paratoi ar eu cyfer, rhai sy'n hwyluso ac yn cefnogi eu chwarae.

Gall chwarae fod yn bopeth ac yn unrhyw beth i blentyn; mae'n rhoi'r cyfle iddyn nhw ddianc ac ymgolli mewn byd sy'n unigryw iddyn nhw a'r byd o'u cwmpas; mae chwarae'n rhoi iddyn nhw'r cyfle i deimlo eu bod wedi'u cynnwys a bod yn rhan o rywbeth; mae chwarae'n rhoi'r cyfle i blant oresgyn ofnau a herio'u hunain, i gymryd risgiau ac i fentro. Gall chwarae fod yn gymaint o bethau i blentyn, ac fel oedolion mae angen i ni ddiogelu hawl pob plentyn i chwarae, a hawl plentyn i chwarae'n rhydd, wedi'u cyfarwyddo a'u harwain yn llwyr ganddyn nhw eu hunain. Dylai oedolion sy'n gweithio gyda phlant hwyluso lleoedd a chyfleoedd i blant chwarae'n rhydd mewn amrywiol ffyrdd.

Mae amgylcheddau sy'n gyfoethogol ac ysgogol, sy'n cynnwys rhannau rhydd ac adnoddau, yn cynnig i blant a phobl ifanc fyrdau-egryn di-ri i amrywiaeth o gyfleoedd chwarae. Cafodd y ddogfen, Gwaith Chwarae wedi Covid-19 ei ddatblygu yn deillio o bryderon ynghylch y cyfleoedd i chwarae a fyddai'n bodoli i blant yng nghanol ac ar ôl y pandemig hwn. Gan ddefnyddio'r cwricwlwm Gwaith Chwarae, ac ystyried y canllawiau newydd ar ymbellhau cymdeithasol a rheoli haint, gellir defnyddio'r rhifyn arbennig hwn o gylchgrawn Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs gan leoliadau a gweithwyr chwarae i adlewyrchu

ar eu 'pac offer gweithiwr chwarae' a'r sgiliau, gwybodaeth ac adnoddau newydd y bydd eu hangen arnynt wrth symud ymlaen, rhai a fydd yn eu cefnogi i hwyluso amgylchedd cyfoethogol a llawn amrywedd, lle gall plant a phobl ifanc chwarae'n rhydd.

Mae Gwaith Chwarae Wedi Covid-19 yn dangos sut, fel oedolion yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc, y gallwn ni ddal i sicrhau bod ganddynt amgylchedd chwarae cyfoethog lle gall y plant a'r bobl ifanc chwarae'n rhydd, ac mae'n rhoi arweiniad ac awgrymiadau ar gamau y gellir eu cymryd i wneud yn sicr y gellir parhau i sicrhau argaeledd amrywiol rannau rhydd.

Bydd angen chwarae, yn awr yn fwy nag erioed, ar blant a phobl ifanc, er mwyn eu hiechyd meddyliol a'u llesiant, cyfeillgarwch, hwyl ac i ymlacio, ac mae angen i ni sicrhau bod gan blant ddigonedd o gyfleoedd i gael mynediad at ddarpariaethau chwarae o ansawdd, y manau a'r rhyddid i chwarae. Drwy gymryd camau cadarnhaol a chynllunio'n effeithiol ar gyfer chwarae (nid y chwarae) gallwn sicrhau bod gan blant yr amser, y lle a'r cyfle i chwarae.

<https://www.clybiauplantcymru.org>

## Cadw plant yn ddiogel yn ystod y cyfyngiadau symud

Ian Evans, Child Accident Prevention Trust



Mae'r cyfnod hir o gyfyngiadau symud yn ystod argyfwng y Coronafeirws wedi bod yn heriol i bawb, ond yn arbennig i blant a theuluoedd yng Nghymru ac ar draws y Deyrnas Unedig.

Mae'r Ymddiriedolaeth Atal Damweiniau Plant (CAPT) yn canolbwyntio

ar greu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r risgiau diogelwch mae plant yn eu hwynebu, yn enwedig plant o dan bump oed sy'n treulio cymaint o amser yn y cartref.

Roedd ein cartrefi eisoes yn fannau peryglus o safbwynt damweiniau oherwydd sut mae plant yn datblygu'n naturiol. Mae pob rhiant yn gyfarwydd â'r her o geisio cadw 'un cam ar y blaen' i rai bach sy'n fwyfwy symudol a chwilfrydig!

### Lefel uwch o risgiau

Ond mae'r cyfyngiadau symud wedi troi'r sbotolau ar y lefel uwch o risgiau mae plant ifanc sy'n cael eu cyfyngu i'r tŷ yn eu hwynebu. Mae ymchwil yn dangos bod plant sy'n byw mewn cartrefi gorllawn dair gwaith yn fwy tebygol o gael eu hanafu'n wael mewn damweiniau a allai gael eu hatal. Ac mae pryderon bod y pandemig o bosibl wedi bod yn gwthio nifer cynyddol o deuluoedd i mewn i dlodi a digartrefedd. Colli swyddi, ansicrwydd ariannol, problemau iechyd a llesiant a phryderon ynghylch hanfodion fel bwyd a gofal plant... mae'r rhain i gyd wedi ychwanegu at yr ynysu cymdeithasol a'r tensiynau mae teuluoedd wedi'u hwynebu yn y cyfnod digynsail yma. Gyda'r pwysau ar y GIG, mae llawer o rieni'n pryderu ynghylch gorfod mynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys gyda'u plentyn. Mae ymarfer corff yn hanfodol er mwyn i blant losgi peth o'u hegni ychwanegol, ond dyw llai o draffig ddim yn golygu anwybyddu diogelwch ffyrdd. Yn wir mae adroddiadau, gan gynnwys rhai gan yr heddlu yng Nghymru, yn awgrymu bod rhai ceir wedi manteisio ar ffyrdd tawelach i yrru'n gyflymach. Yma yn CAPT rydyn ni wedi bod yn estyn allan at rieni sydd o dan bwysau, i helpu i gadw plant a theuluoedd yn ddiogel. Mae diogelwch yn gwneud synnwyr!

Ym mis Mehefin bob blwyddyn, mae Wythnos Diogelwch Plant CAPT yn ffocws cryf i gymunedau lleol ddod at ei gilydd i godi proffil atal damweiniau mewn cartrefi a chymdogaethau. Mae ymarferwyr iechyd, lleoliadau blynyddoedd cynnar, nyrsys cymunedol, gwasanaethau tân ac achub, timau diogelwch ffyrdd a llawer mwy wedi adeiladu ar ein negeseuon a'n hadnoddau allweddol.

Ond eleni mae argyfwng y Coronafeirws wedi golygu bod rhaid gweithredu'n wahanol. Heb gyfleoedd ar gyfer cyswllt wyneb yn wyneb ac ymgysylltu â theuluoedd, sydd fel arfer yn ganolog i Wythnos Diogelwch Plant, mae ymarferwyr sy'n cefnogi teuluoedd wedi dweud wrthyn ni bod arny'n nhw angen

cyngor dibynadwy, wedi'i dargedu, sy'n hawdd ei rannu. Mae ar deuluoedd eu hunain angen awgrymiadau syml, byr i gadw eu plant yn ddiogel yn ystod pwysau'r cyfyngiadau symud.

### Eleni, felly, rydyn ni wedi:

creu cynnwys newydd ar y cyfryngau cymdeithasol fel bod modd cyfathrebu â theuluoedd trwy'r wefan, e-bost, llythyr newyddion, tudalen Facebook neu Twitter; creu cyngor di-dâl, hawdd ei rannu, sy'n gallu cael ei ddefnyddio gyda chydweithwyr, grwpiau cymunedol, a phartneriaid lleol; addasu Pecyn Rhieni Wythnos Diogelwch Plant CAPT, fel ei fod yn dod yn adnodd i deuluoedd yn ystod y cyfyngiadau symud a'r tu hwnt, pan fydd llacio'r cyfyngiadau yn golygu bod cyswllt yn bosibl trwy gadw pellter cymdeithasol; amlygu themâu diogelwch allweddol sy'n gallu atal rhai o'r anafiadau mwyaf difrifol a rhai sy'n peryglu bywyd.

### Diogelwch yn y 'normal newydd'

Nawr bod llawer ohonom ni'n dod allan o sioc yr argyfwng, mae



angen i ni sicrhau nad yw'r 'normal newydd' yn golygu lefel uchel newydd o risg!

Thema sy'n parhau ar gyfer pob cartref, teulu a chymuned yng Nghymru yw 'Mae diogelwch yn gwneud synnwyr'. P'un a ydych chi'n rhiant, yn ymarferwyr, yn ofalwr neu'n bartner cymunedol, rydyn ni eisiau eich helpu chi i gadw plant rydych chi'n eu nabod ac â gofal amdanyn nhw allan o berygl. Os yw'r cyfyngiadau symud wedi creu clymau cymdeithasol cryfach a chysylltiadau mwy creadigol mewn cymdogaethau, sut gallwch chi ddefnyddio hynny i gefnogi diogelwch plant? Yn y cyfnod anodd hwn, rydyn ni wedi gwahodd pawb i feddwl am y peryglon a'r risgiau i blant. Mae ein Pecyn Rhieni yn cynnwys gwybodaeth am deuluoedd sy'n ddiogel rhag tân, atal cwmpo yn y cartref, osgoi gwenwyno, symud peryglon tagu a mogi, diogelwch rhag llosgi, bod yn wylidwrus mewn dŵr a diogelwch yng nghyswllt ffyrdd.



P'un a yw eich plant yn llusgo mynd, yn cropian, yn y cyfnod cynnar neu ar fin mynd i'r ysgol, os ewch chi o ystafell i ystafell i wirio, rydych chi'n gwneud gwaith gwych yn cadw eich plentyn yn ddiogel rhag risgiau pob dydd fel y canlynol:

**Diodydd poeth a sythwyr gwallt** – mae meddygon wedi gweld cynnydd mewn llosgiadau yn ystod y cyfyngiadau symud. Mae croen plentyn bach yn llosgi'n hawdd iawn oherwydd ei fod mor denau a thyner. Penderfynwch ar fan diogel ar gyfer diodydd poeth yn y gegin a'r ystafell fyw – yn ddigon pell o gyrraedd dwylo bach. Gwnewch yr un peth yn y stafell wely gyda'r sythwyr gwallt a'r wandiau cyrllo – hyd yn oed pan fyddan nhw'n oeri, rhywle uchel sydd orau.

**Tabledi a phodiau** – o'r poenladdwyr yn y drôr i'r glanhawr wrth y tŷ bach, y chwistrell diheintio dan y sinc neu'r podiau wrth y peiriant golchi, gallan nhw achosi niwed difrifol i blant os byddan nhw'n eu llyncu. Casglwch nhw at ei gilydd a'u rhoi mewn man uchel, fel bod dim perygl. A chofiwch eu rhoi yn ôl yno ar ôl eu defnyddio.

**Batriâu botwm** – gall batri lithiwm mawr maint darn 5c ladd eich plentyn os bydd yn llyncu un. Chwiliwch amdanyn nhw yn eich cartref – mewn cynnyrch yn ogystal â rhai sbâr a 'fflat' – a'u rhoi allan o gyrraedd bysedd bach chwilfrydig. Cymerwch ran yn Helfa Batriâu Botwm newydd CAPT – falle byddwch chi'n synnu faint gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw yn eich cartref! Ewch i: <https://www.capt.org.uk/batteryhunt>

Teithio o gwmpas – Wrth i ni gadw pellter ond sicrhau ein bod ni'n cael digon o ymarfer corff, mae'n hanfodol cofio am ddiogelwch ffyrdd. Cofiwch gadw llygad ar agor am draffig cyn i chi a'ch teulu gamu allan i'r ffordd. Os ydych chi'n gyrru, cofiwch y gallai pobl fod yn camu oddi ar y pafin neu feicwyr ifanc fod yn osgoi cerddwyr. Gwylwch eich cyflymdra wrth fynd ar eich taith hanfodol.

**Gweithredwch nawr!**

Rydyn ni'n gwerthfawrogi popeth rydych chi'n ei wneud i gadw plant a theuluoedd yng Nghymru yn ddiogel. Edrychwch ar ein gwefan am adnoddau CAPT a ffyrdd i ni eich helpu gyda'r rôl hollbwysig hon. Ymunwch yma i gadw mewn cysylltiad: <https://www.capt.org.uk/csw-sign-up>

Lawrlwythwch ein Pecyn Rhieni a'i rannu – mae'n llawn enillion cyflym ar gyfer diogelwch plant, hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo o dan bwysau <https://www.capt.org.uk/Pages/Category/child-safety-week>

A pheidiwch ag anghofio rhannu beth rydych chi wedi bod yn ei wneud i gadw plant yn ddiogel! <https://www.capt.org.uk/contact-us>

**Cefnogi teuluoedd trwy'r cyfyngiadau symud**  
Anna Westall, Plant yng Nghymru

O becynnau crefft i sesiynau canu rhithwir, mae wedi bod yn wych gweld teuluoedd ledled Cymru yn cael eu difyrru a'u cefnogi yn ystod y cyfnod clo. Mae gwasanaethau Rhianta a Chymorth i Deuluoedd ar draws Cymru wedi addasu eu dulliau traddodiadol o gefnogi teuluoedd ac wedi cael hyd i ffyrdd newydd, creadigol o ddiwallu eu hanghenion. Bydd yr adroddiad hwn yn amlygu peth o'r gwaith gwych maen nhw wedi bod yn ei wneud.

Mae'r cyfyngiadau symud wedi creu llawer o heriau i deuluoedd: colli cefnogaeth teulu a ffrindiau; dim trefn ddyddiol; pryderon ariannol; cydbwysio llesiant emosiynol y rhieni a'u plant a llawer mwy.

Wrth i deuluoedd wynebu'r cyfyngiadau symud gyda'i gilydd, bu'n rhaid i'r gwasanaethau Rhianta a Chymorth i Deuluoedd newid dros nos. Camodd llawer o weithwyr oedd yn ceisio cydbwysu'u bywyd teuluol eu hunain i'r adwy ac wynebu'r her oedd o'u blaenau. Daeth y Cyfryngau Cymdeithasol yn hanfodol ar gyfer cysylltu â theuluoedd a'u cefnogi. Er bod teuluoedd yn methu gweld eu gweithwyr cefnogi wyneb yn wyneb, roedden nhw nawr yn derbyn galwadau ffôn rheolaidd, galwadau WhatsApp, ac yn gallu gweld cyngor defnyddiol ar fagu plant trwy fideos oedd yn cael eu cynhyrchu a'u lanlwytho gan y gweithwyr eu hunain. Bu rhieni o Wrecsam yn rhannu pa mor werthfawr oedd y gefnogaeth:

*"Mae'r galwadau ffôn wedi bod yn drylwyr ac wedi'u cynllunio'n dda. Dydw i ddim wedi teimlo mod i wedi cael fy anghofio na'm gwthio o'r neilltu o gwbl"*  
*"Rydw i wedi cael bod y galwadau ffôn ychwanegol hyn am ofal datblygiadol yn amhrisiadwy. Mae fy merch wedi gwneud cynnydd aruthrol ers i mi gael yr awgrymiadau a'r offer i'w helpu i ffynnu"*  
*"Ers i'r coronafeirws gymryd drosodd yn ein bywydau, mae'r galwadau ffôn wedi bod o help mawr i fi. O dan yr amgylchiadau allwn i ddim gofyn am fwy"*

Ar draws Cymru mae pecynnau crefft a gweithgareddau gwych wedi cael eu cynhyrchu, yn cynnwys pethau fel llyfrau, offer chwarae a phethau difyr eraill, y cyfan i gadw teuluoedd yn hapus. Soniodd Paula o Sir Ddinbych wrthyn ni am sut daeth ei hystafell haul yn ganolfan ddisbarthu ar gyfer amrywiaeth o adnoddau wrth iddi dreulio oriau yn eu pacio i mewn i fagiâu gweithgaredd unigol ar gyfer y teuluoedd. Roedd y pecynnau'n cynnwys amrywiaeth o siartiau gwobrwyon, tystysgrifau a thaflen wybodaeth i rieni.

Mae'r llawenydd wrth i rieni a phlant dderbyn y pecynnau hyn i'w weld ar yr wynebau hapus isod. Otis ac Alizah (yn y llun ar y chwith isod) a Willow (yn y llun ar y dde isod) yn archwilio eu pecynnau ar gyfer y synhwyrâu, a gafodd eu dosbarthu ym Mlaenau Gwent.

Jazmin (yn y llun ar y chwith uchod) a Rio James (yn y llun ar y dde uchod) yn mwynhau plannu'r hadau a gafodd eu darparu gan Flaenau Gwent. Rhannodd Adele Hawker o Sir Fynwy



sut roedd ei merch Tara (yn y llun isod) yn dwlu ar stori Elen Benfelen a'r 3 arth, a'r hwyl a gafodd yn creu mygydau ar gyfer pob un o'r eirth ac Elen Benfelen.



Mae hon wedi bod yn sefyllfa rydyn ni heb ei hwynebu o'r blaen, ac mae llawer o'r strategaethau rhianta a gafodd eu dysgu'n flaenorol yn awr yn cael eu profi a'u herio. Mae gweithwyr yn wynebu gorfod rhoi cyngor rhianta i deuluoedd yn ystod pandemig nad oes gan neb brofiad blaenorol ohono. Fodd bynnag, mae'r gweithwyr wedi bod yn trosglwyddo'u gwybodaeth a'u sgiliau ac yn darparu cefnogaeth wedi'i theilwra i deuluoedd i'w helpu trwy'r cyfnod anodd yma.

Mae gweithwyr wedi gwella eu sgiliau digidol hefyd, ac wedi rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o ymgysylltu â theuluoedd a'u cefnogi. Mae'r platfformau Cyfryngau Cymdeithasol wedi bod yn llawn llw o ddolenni i wefannau, dolenni YouTube ac adnoddau'n rhoi cefnogaeth i deuluoedd ar bob math o bynciau, o addysgu gartref i drafod y coronafeirws gyda phlant.

Yn Sir Benfro, rhannodd un gweithiwr sut roedd hi wedi llwyddo i gefnogi teulu i gysylltu â'r rhyngwrud a gwneud gwaith uniongyrchol trwy alwadau fideo. Trwy ei gallu i addasu a'i pharodrwydd i fentro, galluogwyd y teulu yma i wneud cynnydd o ran eu Cynllun Gweithredu trwy ddysgu strategaethau ymdopi newydd i gynyddu gwydnwch a hunan-barch; mae hynny wedi bod yn hanfodol yn ystod y cyfnod clo.

Yn Wrecsam, mae'r gweithwyr wedi recordio'u hunain yn adrodd storiâu ac yn rhannu gwybodaeth. Yn y llun uchod rydyn ni'n eu gweld yn defnyddio pypedau i ddarllen 'Sammy Sloth goes back to School', stori hyfryd am fynd nôl i'r ysgol ar ôl y coronafeirws.

Yn Nhorfaen mae'r gweithwyr wedi gallu dod â rhieni



ynghyd yn rhithwir i ddilyn rhaglen fabanod y Blynnyddoedd Rhyfeddol; roedd y rhieni hyn wedi cymryd rhan mewn rhaglen cyn-geni Croeso i'r Byd cyn i Covid-19 daro.

Mae'r rhieni wedi cael cyfle i gyflwyno'u babanod i'w gilydd am y tro cyntaf, a chael cefnogaeth hanfodol gan weithwyr wrth iddyn nhw barhau i feithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogaeth cymheiriaid.

Mae'r lluniau isod yn dangos y grŵp rhithwir ar waith. Cafodd y rhieni adnoddau hefyd i greu pethau a darparu gweithgareddau ar gyfer eu babanod er mwyn hybu cymhelliad corfforol a chyffyrddol, fel bod synhwyrâu'r baban yn ehangu, gan hybu datblygiad yr ymennydd ac annog sgiliau iaith trwy rigymau a chaneuon.





Mae teuluoedd wedi bod wrth eu bodd gyda'r gefnogaeth rithwir, a soniodd Stacey, o grŵp Rhondda Cynon Taf, wrthyn ni bod sesiwn rithwir a gynlluniwyd fel un 40 munud wedi parhau am awr a hanner wrth i'r rhieni ddal i siarad a rhannu cefnogaeth a syniadau gyda'i gilydd.

Yng Nghonwy mae'r cynllun chwarae allan gyda CADW yng Nghastell Conwy wedi manteisio ar y ffaith bod y castell ar gau i ddarparu lle diogel i staff ddal i fyny gyda theuluoedd gan gadw pellter cymdeithasol, ac i deuluoedd bregus gael 'amser chwarae rhydd' mewn amgylchedd diogel, fel bod y plant yn



cael llawer o hwyl ac yn llosgi tipyn o'u hegni.

Rhannodd un teulu a fu'n rhan o'r cynllun pa mor wych oedd y cyfle yma; yn arbennig oherwydd bod gan ddau blentyn yn y teulu anhwylderau sbectrum awtistig (ASD): 'Waw, dydw i rioed wedi gallu mynd â nhw oherwydd y sŵn. Mae hon yn freuddwyd sydd wedi dod yn wir.'

Adborth Gweithwyr Teulu ar ôl yr ymweliad. 'Roedd yn wych gweld y teulu'n mwynhau'r castell heddiw. Roedd y bechgyn wrth eu bodd a'r rhieni'n gwerthfawrogi'r cyfle gymaint'.

Mae'r erthygl yma'n amlgu ychydig yn unig o'r gwaith gwych a chreadigol mae ein Gweithwyr Rhianta a Chymorth i Deuluoedd yn ei wneud ac wedi bod yn ei wneud yn ystod y Pandemig.

Mae Plant yng Nghymru eisiau dweud DIOLCH anferth i'r holl Weithwyr Rhianta a Chymorth i Deuluoedd ledled Cymru. Mae Gwefan Llywodraeth Cymru, Magu Plant: Rhowch Amser Iddo, yn cynnig amrywiaeth o gefnogaeth i deuluoedd yn ystod y cyfnod yma, ac yn cynnwys Deg Awgrym gwych i'ch helpu i gefnogi datblygiad eich plentyn wrth i ni barhau i dreulio mwy o amser gartref.

<https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo>

## Plant carcharorion yn gwynebu cyfyngiadau dwbl Pact

Mewn ymateb i sefyllfa Covid-19, bu carcharau'n atal ymweliadau cymdeithasol i sicrhau diogelwch y trigolion, ac i gydymffurfio â chyfyngiadau symud y llywodraeth. I blant yng Nghymru oedd â rhywun annwyl yn y carchar, roedd hynny'n golygu bod cyswllt â rhiant neu aelod arall o'r teulu wedi dod i ben yn sydyn. Efallai eu bod nhw'n cael cyfle i siarad â Mam neu Dad dros y ffôn, neu falle eu bod nhw yn y gwely pan fyddai'r person yn cael gwneud galwad ffôn, ond beth bynnag am hynny, cafodd eu perthynas â'u rhiant ei newid yn sydyn dros nos. Mae'n bosib bod llawer o blant, yn enwedig y rhai oedd yn methu deall y rhesymau'n llawn, wedi dioddef teimlad o gael eu gwrthod gan rywun maen nhw'n eu caru.

O ran ymlyniad, mae plant wedi colli cyfle i gael cyswllt sydd eisoes yn gyfyngedig â rhywun annwyl yn y carchar. I'r rhai sy'n dal yn eu blynyddoedd ffurfiannol, neu sy'n wynebu heriau plentyndod, mae'n debygol bod y misoedd diwethaf hyn wedi bod yn anhygoel o heriol heb gefnogaeth rhywun annwyl. I helpu carcharorion a'u plant i gadw mewn cysylltiad a chael rhyw fath

ar gyswllt o ansawdd yn ystod y cyfnod yma, anfonodd Pact flwch o becynnau 'sgrifennu adre' i garcharau yng Nghymru. Crewyd y pecynnau mewn cydweithrediad â'r Shannon Trust, ac roedden nhw'n darparu papur, amlenni a llyfryn o syniadau ar gyfer gohebiaeth o safon gyda phlant. Ond er bod hynny wedi lleddfu rhywfaint ar y sefyllfa yn y tymor byr, nid yw'n cymryd lle cyswllt corfforol a chynhesrwydd treulio amser gyda'i gilydd.

Ar hyd amodau'r cyfyngiadau symud, bu pryder mawr bod plant wedi cael mwy o amser i deimlo'r golled a'r gwahanu. Maen nhw hefyd wedi dioddef colli rhwydweithiau cefnogi hanfodol ar ffurf ffrindiau, teuluoedd estynedig ac ysgolion, a gallen nhw fod yn profi tlodi, deinameg heriol yn y teulu ac 'eithrio digidol', heb fynediad at y rhyngwrwyd na thechnoleg, gan arwain at deimladau o gael eu hynysu. Lluniodd Pact ddau lyfryn gweithgaredd syml – 'Pecynnau Pact' – i helpu teuluoedd i lenwi'r amser. Roedd modd argraffu'r rhain gartref, neu gallai ein staff eu hargraffu a'u postio at deuluoedd oedd heb adnoddau i wneud hynny eu hunain.



Mae carcharau yng Nghymru mewn gwahanol gyfnodau o ran cyflwyno 'ymweliadau rhithwir', galwad cyswllt fideo sy'n gallu darparu ar gyfer oedolyn a hyd at dri o blant ar y tro. Er bod hyn yn ychwanegiad i'w groesawu i'r gwasanaethau i ymwelwyr, does dim ymchwil ar yr effeithiau ar blant nac ystyriaeth o arfer gorau o ran eu hanghenion. Rydyn ni'n dal i weithio tuag at ddealltwriaeth bod y rhain yn cyfateb yn fwy i alwadau nag ymweliadau, ac mae dda bod y Gweinidog dros Garcharau wedi sôn yn ddiweddar am y rhain fel 'galwadau fideo', yn hytrach nag 'ymweliadau fideo'. Mae amser gwerthfawr gydag aelodau o'r teulu yn rhywbeth rydyn ni'n teimlo ddylai gael ei ddiogelu, nid ei gyfnewid am amser sgrîn, er bod yr ychwanegiad yma i'w groesawu'n fawr i rai teuluoedd sy'n methu cael ymweliad personol.

Nid yw effaith y cyfyngiadau symud yn eu cyd-destun ehangach ar blant a phobl ifanc yn hysbys eto, ac mae llawer, os nad y rhan fwyaf, o weithwyr proffesiynol a rhieni'n rhannu pryderon ynghylch effaith tymor hwy y cyfnod yma o ynysu ar blant yn y dyfodol. Ond i blant sydd â rhiant yn y carchar, mae'r cyfyngiadau ychwanegol arnyn nhw yn golygu eu bod bellach wedi'u gwahanu'n fwy fyth oddi wrth eu rhiant, ac mae'n bosib na fydd effaith atal ymweliadau carchar yn sydyn yn cael ei ddeall yn llawn yn y tymor byr. Gallai'r effeithiau fod yn fwy gweladwy pan ddaw'r person a fu yn y carchar adre, ac mae'r berthynas yn amlwg yn dioddef oherwydd llai o gyfleoedd i feithrin ymlyniad. Mae'n amhosib gwybod ar hyn o bryd sut gallai hynny amlgu ei hun, ond mae'n amlwg y bydd angen cefnogaeth ar lawer o blant a theuluoedd.

Yn ystod y misoedd diwethaf, fel rhan o brosiect yng ngofal yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carcharau, mae Pact wedi bod yn gofyn i deuluoedd sydd â rhywun annwyl yn y carchar rannu eu meddyliau, eu profiadau a'u barn gyda ni ynghylch sut mae'r cloi allan o garcharau yn sgîl Covid wedi effeithio arnyn nhw a'u plant. Trwy'r gwaith ymchwil hwnnw, rydyn ni wedi clywed llawer o hanesion am blant sy'n dioddef, sydd ddim yn cysgu, sydd heb ddiddordeb mewn gwaith ysgol, sy'n arddangos ymddygiad heriol ac sy'n encilio'n gymdeithasol oherwydd y golled maen nhw'n ei theimlo. Gallwch chi glywed rhai o'r profiadau uniongyrchol hynny

trwy ddarllen yr adroddiad a gyhoeddwyd yn gynharach y mis yma gan yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carcharau <http://www.prisonreformtrust.org.uk/PressPolicy/News/vw/1/ItemID/889>

Wrth i ni ddechrau dod allan o gyfyngiadau symud Covid ac i ymweliadau â charcharau ailagor, bu cytundeb calonogol, gweddol gyffredinol y dylid rhoi blaenoriaeth i blant a chaniatáu iddyn nhw ymweld â'u rhiant yn y carchar, mewn ffordd ddiogel. Er na fydd yr ymweliadau eu hunain yn edrych fel roedden nhw yn y byd cyn-Covid, ac mae'n debygol y bydd yn rhaid i blant eistedd 2 fetr oddi wrth eu rhiant, heb unrhyw gyswllt corfforol, ein gobaith yw y bydd y cam cyntaf hwn i mewn i'r normal newydd yn lliniaru rhywfaint o leiaf ar ddiodeffaint y plant a'r rhieni hyn yn ystod y cyfyngiadau symud, fel eu bod nhw'n gallu dechrau ailgreu'r cysylltiad y mae'r pandemig ofnadwy hwn wedi amharu arno.

### Adnoddau:

Mae adnoddau ar gael am ddim i gefnogi plant a theuluoedd carcharorion, gan gynnwys:

'Locked Out', llyfr i helpu rhieni a gweithwyr proffesiynol i gefnogi plant y mae carchariad yn effeithio arnyn nhw, gan gynnwys cyngor i oedolion a gweithgareddau i'w gwneud gyda phlant: <https://www.prisonadvice.org.uk/locked-out>

Pecynnau Pact ar gyfer plant iau a hŷn, gyda heriau ac ysgrifennu dyddiol, yn ogystal â thafenni i'w hargraffu eich hun a rhestr o adnoddau eraill: <https://www.prisonadvice.org.uk/pact-packets>

Animeiddiadau am hawliau plant a deall y system gyfiawnder, wedi'u creu gan blant i blant: <https://www.prisonadvice.org.uk/Pages/Category/for-children>

Adroddiad CAPTIVE yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carcharau: <http://www.prisonreformtrust.org.uk/PressPolicy/News/vw/1/ItemID/889>



## Cefnogi Llesiant y gweithlu gofal cymdeithasol Abubakar Askira, Gofal Cymdeithasol Cymru

Hoffai Gofal Cymdeithasol Cymru achub ar y cyfle hwn i ddiolch i bawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru am y gwaith rydych chi wedi bod yn ei wneud – ac yn parhau i'w wneud – yn ystod pandemig Covid-19.

Rydym yn ymwybodol y bydd gofalu am blant a phobl ifanc a'u cefnogi yn ystod y cyfnod heriol a digynsail hwn wedi golygu eich bod chi wedi gweithio dan bwysau enfawr, mewn amgylchiadau anghyfarwydd sy'n newid yn gyflym.

Mae'n bwysig eich bod yn siarad â'ch rheolwr neu'ch cyflogwr os oes gennych chi unrhyw bryderon llesiant. Ond rydym yn awyddus i'ch cefnogi gymaint ag y gallwn ac felly i ddarparu cefnogaeth ychwanegol i chi, rydym wedi datblygu adnodd iechyd a llesiant ar-lein.

Mae'r dudalen yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau i'ch helpu i aros yn iach a cheisio cymorth pan fo angen. Mae'r adnoddau yn ymdrin â nifer o bynciau, gan gynnwys:

- Llesiant corfforol
- Llesiant meddyliol
- Llesiant ariannol
- Cyngor ac arweiniad ar gyfer gweithwyr beichiog

Wrth i ni oresgyn ton gyntaf y pandemig ac wrth i gyfyngiadau symud gael eu llacio, mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu

amdanoch chi eich hun, yn ychwanegol at ofalu am y rhai rydych chi'n gofalu amdany'n nhw, yn bersonol ac yn broffesiynol. Nid yw teimlo eich bod chi wedi eich gorlethu yn wendid ac nid yw'n adlewyrchu'n ddrwg arnoch chi os oes angen mwy o gefnogaeth arnoch, a byddem yn annog unrhyw un sy'n teimlo eu bod wedi eu gorlethu, sy'n bryderus neu angen cefnogaeth, i ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael a cheisio cymorth. Mae arweinyddiaeth dosturiol yn hanfodol o ran cefnogi'r gweithlu yn ystod cyfnod adfer y pandemig ac wrth i ni baratoi ar gyfer ail don bosibl. Mae rheolwyr gofal cymdeithasol yn chwarae rhan bwysig wrth gefnogi eu timau i ddatblygu ymddygiadau cydnerth, felly rydym hefyd wedi tynnu sylw at offer ac adnoddau i gefnogi rheolwyr gyda hyn, gan gynnwys adnoddau i gefnogi arweinyddiaeth dosturiol.

Rydym hefyd yn ymwybodol iawn y bydd y pandemig wedi bod yn gyfnod anodd a dryslyd i blant a phobl ifanc, felly rydym wedi creu adnodd ar-lein i [gefnogi llesiant plant a phobl ifanc hefyd](#). Mae'r adnodd yn cynnwys cyngor ac arweiniad ar egluro Covid-19 i blant a phobl ifanc, arweiniad i rieni a phlant, ynghyd â gwybodaeth am y gefnogaeth benodol sydd ar gael yng Nghymru.

Rydym eisio i'n hadnoddau llesiant fod mor ddefnyddiol â phosibl, felly os oes gennych chi sylwadau neu awgrymiadau ynghylch sut gallwn ni eu gwella neu unrhyw faes rydym wedi ei esgeuluso, e-bostiwch Abubakar Askira: [abubakar.askira@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:abubakar.askira@gofalcymdeithasol.cymru)

## Gwasanaeth Ieuenctid Gwynedd

Rydym ni yng Ngwasanaeth Ieuenctid Gwynedd wedi cymryd camau mawr ymlaen yn ystod pandemig y Coronafeirws. Ar ddechrau'r cyfyngiadau symud fe ddechreuon ni i gyd ar Microsoft Teams, gyda'r tîm cyfan yn dod at ei gilydd bob bore i gadw mewn cysylltiad, a gwneud yn siŵr bod pawb yn iawn. Mae hyn wedi bod yn gymorth hanfodol i rai, ac yn ychydig o normalrwydd i eraill. Wedyn fe feddylion ni, os yw hyn yn dda i ni, dychmygwch sydd byddai'r bobl ifanc yn teimlo ac yn elwa ohono. Mae pobl ifanc Gwynedd wedi bod yn gofyn am sesiynau rhithwir yn y gorffennol, ond dydyn ni ddim wedi bod ag amser na chapasiti i wneud hynny.

Nawr ein bod ni wedi cael amser i weithio ar hyn, mae wedi dod yn realiti. Fe aethon ni'n 'fyw' yn ystod wythnos gwaith ieuenctid 23/06/20. Yn ystod yr wythnos honno byddai pobl ifanc yn cofrestru gyda'r gwasanaeth ieuenctid, yn rhoi cynnig ar gystadlaethau, ac yn gweld pa sesiynau 'byw' roedd ganddyn nhw ddiddordeb mewn cymryd rhan ynddyn nhw. Mae pob gweithiwr ieuenctid wedi creu fideo yn hysbysebu ac yn hyrwyddo'r ffordd newydd a'r sesiynau sydd i ddod. Mae hynny wedi bod yn ffordd wych i'r bobl ifanc weld ein hwynebau eto. Rydyn ni'n cynnig llawer o wahanol sesiynau, gyda llawer o'n haelodau staff. Mae Jenn, Becca a Nia wedi bod yn gweithio ar brosiect i bobl ifanc o'r enw '5 ffordd ddifyr i gadw'n iach'.

Mae hyn wedi'i seilio ar y 5 ffordd o sicrhau llesiant. Bob wythnos rydyn ni'n trafod un o'r 5 ffordd. Rydyn ni'n gwneud tasg ar gyfer pob wythnos, er enghraifft – Cymryd sylw... Rydyn ni'n gofyn iddyn nhw anfon lluniau o bethau maen nhw wedi sylwi arny'n nhw yr wythnos honno, ac yna trafod. Cysylltu – Rydyn ni eisio gwybod sut maen nhw wedi cysylltu â phobl yr wythnos hon. Cadw'n iach – Rydyn ni'n gwneud sesiwn ymarfer 5 munud Joe Wicks, yn ogystal â rhai technegau anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar.

Yna rydyn ni'n gofyn i'r bobl ifanc grynhoi'r sesiwn i weld beth maen nhw wedi dysgu, a gosod y dasg ar gyfer yr wythnos nes. Yn y sesiynau hyn hefyd rydyn ni'n cael cwis oddi ar y pwnc, gêm a helpa ysglyfaethwyr. Ac mae cyfle ar y diwedd i gael sgwrs am unrhyw beth. Rydyn ni wedi cael ymateb mor gadarnhaol gan y bobl ifanc, yn mwynhau'r sesiynau, ac yn dysgu pethau newydd. Mae'r ffaith bod pawb yn dod nôl wythnos ar ôl wythnos yn rhyfeddol. Hefyd rydyn ni'n cael adborth anhygoel gan y bobl ifanc. Mae wedi bod yn broses ddysgu ddwys i ni fel staff, mynd yn 'fyw', dysgu sgiliau technoleg newydd a rhyngweithio â'r bobl ifanc ar ôl wythnosau heb lawer o gyswllt. Mae hefyd wedi bod yn gam mawr i'r bobl ifanc fod yn ddigon dewr a hyderus i ddod i ddweud helô wrthyn ni. Mae wedi bod yn wych cael bod yn rhan o'r profiad yma, ac mae hefyd yn ddyfodol newydd i'r gwasanaeth ieuenctid yng Ngwynedd. Mae pawb yn wych ac wedi gwneud yn rhyfeddol.

## Diolch a hwyl fawr! Prosiect Ymwneud yn fwy â Gofal Cymdeithasol Emma Sullivan, Plant yng Nghymru



Ers 2016 mae'r prosiect 'Ymwneud yn fwy â Gofal Cymdeithasol' wedi gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal ledled Cymru, yn eu dysgu am eu hawliau ac yn cydweithio i gynhyrchu canllawiau newydd ar y cyd. Ein prif flaenoriaethau ar hyd y prosiect fu gwranddo – darlunio profiadau bywyd plant a phobl ifanc mewn gofal a chyfranogiad – eu galluogi nhw i chwarae rhan, i lunio canllawiau newydd ar y cyd, ac i rannu eu negeseuon allweddol gyda gweithwyr proffesiynol rheng flaen sy'n eu cefnogi nhw a Llywodraeth Cymru.

Rydym ni wedi cwrrd â rhai pobl ifanc anhygoel o bob rhan o Gymru, ac mae gan bawb ohonyn nhw brofiadau unigryw, ond maen nhw'n rhannu ewyllys gref i weld pethau'n cael eu gwneud yn well yn y dyfodol. Maen nhw eisio i hawliau plant fod yn ganolog i'r system ofal ac i fwy o leisiau gael eu cynnwys mewn penderfyniadau am eu bywydau ac wrth gynllunio unrhyw ofal ac asesiadau.

Rydym ni eisio dweud diolch anferth i'r holl bobl ifanc fu'n gweithio gyda ni i gyd-gynhyrchu ein 12 canllaw, sydd i'w gweld yn [www.childreninwales.org.uk/resources/looked-after-children](http://www.childreninwales.org.uk/resources/looked-after-children).

Daeth y prosiect i ben ym mis Ebrill 2020, ond bydd yr holl ganllawiau'n dal ar gael ar-lein i'w hargraffu a'u lawrlwytho am ddim. Cofiwch eu rhannu gyda'ch rhydwethiau a dal ati i'w defnyddio yn eich ymarfer – i sicrhau bod lleisiau plant a phobl ifanc yn dal i gael eu clywed.

### Fy mywyd yn dilyn y llwybr!

Mae canllaw rhif 12, yr un olaf, yn gêm newydd i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol ei defnyddio wrth

weithio gyda phlant a phobl ifanc mewn gofal. Gêm syml rholio'r dis yw hon, lle gall plant a phobl ifanc roi barn ar y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, gofyn cwestiynau ac ymwneud â chynllunio gofal a chefnogaeth. Does dim bwriad iddi gymryd gormod o amser – gallwch chi ei chwarae mewn 5 munud neu 30! Gallwch ei defnyddio yn ystod ymweliad neu gyfarfod i dorri'r garw, i gael hwyl ac i ddechrau sgwrs.

### Chwarae a hawliau plant – pam mae chwarae mor bwysig?

- Mae chwarae yn helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel, yn iach ac yn hapus
- Mae'n rhoi cyfleoedd iddyn nhw archwilio a deall eu diwylliant
- Mae'n gynhwysol ac yn dileu rhwystrau

Mae gan blant hawl i chwarae o dan CCUHP (Erthygl 31), ac mae ganddyn nhw hefyd hawl i leisio barn ar benderfyniadau a chael gwrandawriad (Erthygl 12). Mae'r gêm yma'n pontio'r bwlch rhwng y ddau ac yn gwahodd gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc i wneud pethau'n wahanol. Mae cydweithio a gweithio mewn partneriaeth yn egwyddor ganolog i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Yn awr yn fwy nag erioed, dylai lleisiau plant a phobl ifanc gael eu cynnwys wrth gynllunio gofal a chefnogaeth.

### Ar gyfer pwy mae'r gêm?

Gall unrhyw weithiwr proffesiynol ddefnyddio'r teclyn yma – gweithiwr cymdeithasol, swyddog adolygu annibynnol, rhiant maeth, nyrs, gweithiwr preswyl, eiriolydd – unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn gofal.

## Rhwydwaith Ysgolion Cynradd yn archwilio effaith COVID-19 HAPPEN

Beth yw effaith COVID-19 ar iechyd a llesiant ysgolion a disgyblion cynradd yng Nghymru? Ers y cyfyngiadau symud, mae Rhwydwaith Ysgolion Cynradd HAPPEN yng Nghymru, sy'n gweithio o Brifysgol Abertawe, wedi bod yn gwneud gwaith ymchwil i sicrhau gwell dealltwriaeth a helpu i lywio penderfyniadau. I gychwyn, gofynnodd HAPPEN i ddisgyblion ysgol gynradd (8-12 oed) gymryd rhan yn arolwg 'Gartref' HAPPEN, er mwyn deall a nodi effaith y cyfyngiadau symud ar iechyd a llesiant pobl ifanc. Yna, pan agorodd yr ysgolion eto ym mis Mehefin, cyflwynodd HAPPEN arolwg 'Dychwelyd i'r Ysgol' i gasglu barn staff a disgyblion ysgol gynradd ar eu profiadau o ddychwelyd i'r ysgol.

### Arolwg Gartref HAPPEN

Yn ystod y cyfyngiadau symud, torrwyd ar draws y drefn arferol o ddydd i ddydd gydag ysgolion yn cau, dysgu gartref, a chadw pellter cymdeithasol – ac fe gafodd y cyfan effaith ar bobl ifanc. Lansiodd arolwg 'Gartref' HAPPEN yn ystod y cyfyngiadau symud, a chasglwyd barn a phrofiadau dros 1,200 o bobl ifanc.

Nod yr Arolwg oedd rhoi llais i blant. Gofynnwyd i'r disgyblion am eu gweithgaredd corfforol, eu llesiant a sut roedden nhw'n cadw mewn cysylltiad â ffrindiau, teulu a'r ysgol. **Roedd y canfyddiadau cynnar yn dangos y gallai'r cyfyngiadau symud fod yn brofiad cadarnhaol i blant.** Dangosodd profiadau disgyblion fod plant yn fwy actif; soniodd 58% am wneud awr neu fwy o weithgaredd ar 5+ diwrnod, o gymharu â 37% cyn y cyfyngiadau symud. Mae'n bosib bod ganddynt fwy o amser rhydd i chwarae a mwy o amser i fod yn actif gyda'u teuluoedd.

Yn ogystal â hyn, roedd plant hefyd yn teimlo'n fwy diogel yn eu hardaloedd (soniodd 84% eu bod yn teimlo'n ddiogel yn chwarae yn eu hardal nawr, o gymharu â 76% cyn y cyfyngiadau symud). Gyda llai o draffig ar y ffyrdd a llai o grwpiau'n ymgynnull, mae'n bosib bod plant yn teimlo'n fwy diogel yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd plant hefyd yn cysgu mwy; soniodd 83% am gael 9 awr a hanner o gwsg y nos, o gymharu â 62% cyn y cyfyngiadau symud. Mae'n bosib bod hynny oherwydd eu bod nhw'n fwy actif, neu efallai eu bod yn aros yn eu gwely'n hwy yn y bore, yn hytrach na deffro i gyrraedd yr ysgol.

### Roedd rhai effeithiau negyddol i'r cyfyngiadau symud

Bu cynnydd yn yr amser sgrîn. Soniodd dros hanner (54%) eu bod yn edrych ar sgrîn am fwy na dwy awr y dydd, o gymharu â 36% cyn y cyfyngiadau symud. Mae'n bosib bod addysgu gartref yn ychwanegu at hyn, gan fod rhieni'n defnyddio tabledi a gliniaduron i helpu i addysgu eu plant. Mae'n bosib hefyd bod rhieni wedi bod yn defnyddio sgriniau i helpu i gadw eu plant yn brysur wrth iddynt hwythau weithio gartref.

Roedd llai o blant yn glanhau eu dannedd, gyda 62% yn gwneud hynny ddwywaith y dydd neu fwy, o gymharu â 76% cyn y cyfyngiadau symud. Mae'n bosib mai'r amharu ar y drefn ddyddiol oedd un o'r rhesymau am hyn. Roedd lefel pryder plant yr un fath. Dywedodd cyfanswm o 64% eu bod yn pryderu llawer, ond roedd hynny'r un fath â chyn y cyfyngiadau symud. Sonion nhw hefyd eu bod nhw'n hapusach yn ystod y cyfyngiadau symud; mae 91% yn dweud eu bod yn fodlon ar eu bywydau, o gymharu ag 81%

cyn y cyfyngiadau symud. Gallai mwy o amser gydag aelodau o'r teulu fod yn gyfrifol am hyn, ochr yn ochr â bod yn fwy actif. Mae gweithgaredd yn gysylltiedig â gwella hwyliu a llesiant.

Dywedodd yr Athro Sinead Brophy, Cyfarwyddwr Canolfan Genedlaethol Ymchwil Iechyd a Llesiant y Boblogaeth a HAPPEN: 'Mae Covid-19 wedi creu heriau i bawb. Fel ymchwilwyr blynyddoedd cynnar, roedd yn bwysig bod HAPPEN yn edrych yn agosach ar effaith y coronafeirws ar iechyd a llesiant pobl ifanc ac yn darparu canfyddiadau y mae modd eu defnyddio i lywio penderfyniadau wrth symud ymlaen.'

Mae'r canfyddiadau cynnar yn dangos bod y cyfyngiadau symud yn brofiad cadarnhaol i'r rhan fwyaf o blant. Fodd bynnag, doedd yr holl brofiadau ddim yn gadarnhaol – roedd canlyniadau'r data'n dangos bod amser sgrîn yn cynyddu a bod plant oedd yn byw mewn ardal ddfreintiedig yn llai actif ac yn chwarae llai tu allan. Ar ben hynny, er bod plant sy'n byw mewn ardaloedd ddfreintiedig yn cael eu cynrychioli yn yr arolwg hwn, bydd rhai plant, gan gynnwys rhai â mynediad cyfyngedig ar-lein, ddim yn cael eu cynrychioli yn y canfyddiadau hyn.

Y nod nawr fydd cysylltu data'r arolwg yn ddiennw â data daearyddol, addysg a iechyd – fel bod modd i ni ymchwilio'n fanylach i effaith gymdeithasol COVID 19 ar iechyd, llesiant a chanlyniadau addysgol plant.'

### Arolwg Dychwelyd i'r Ysgol

I gyd-ddigwydd â dychwelyd i'r ysgol ar 29 Mehefin, lansiodd HAPPEN arolwg 'Dychwelyd i'r Ysgol' i archwilio barn a phrofiadau athrawon, staff cefnogi a disgyblion.

Dywedodd Emily Marchant, Ymchwilydd yn HAPPEN: 'Nod yr Arolwg Dychwelyd i'r Ysgol yw dod i ddeall beth sy'n gweithio, beth sydd ddim, a beth mae athrawon a disgyblion yn meddwl ddyllai ddigwydd pan fydd y dosbarthiadau'n ailagor ar ôl gwyliau'r haf.' Ychwanegodd Charlotte Todd, Ymchwilydd yn HAPPEN: 'Mae ein gwaith ymchwil yn ein galluogi i ddeall beth sydd wedi bod yn gadarnhaol ac yn negyddol yn ystod y pandemig. Mae hyn i gyd yn helpu gyda'n nod o wella iechyd a llesiant plant sy'n byw yng Nghymru.'

Nod HAPPEN yw dod ag addysg, iechyd ac ymchwil ynghyd i helpu ysgolion i sicrhau gwell dealltwriaeth o iechyd corfforol, seicolegol, emosiynol a chymdeithasol disgyblion. Mae hynny'n galluogi pawb i gydweithio er mwyn gwella llesiant plant a'u cyflawniad academaidd. Mae ysgolion yn derbyn adroddiad unigol gan HAPPEN i helpu gyda hyn. Yn ystod y pum mlynedd diwethaf, mae HAPPEN wedi ehangu i gynnwys dros 300 o ysgolion a 12,000 o blant ledled Cymru. Mae HAPPEN yn rhan o'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Llesiant y Boblogaeth (NCPHWR). Ariannir NCPHWR gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. [www.happen-wales.co.uk](http://www.happen-wales.co.uk)

## Diweddariad gan Wasanaeth Ieuenctid Conwy



Ym mis Mawrth, fe gyhoeddodd ni y bydden ni'n dilyn canllawiau'r llywodraeth ac yn cau clybiau ieuenctid Conwy. Roedd y siom ar wynebau'r bobl ifanc yn dangos yn glir faint maen nhw'n mwynhau ein clybiau. Ar ôl dweud hynny, dydy COVID-19 ddim wedi rhoi stop arnon ni; er bod y ddarpariaeth wyneb yn wyneb wedi cau, mae gwaith ieuenctid yng Nghonwy wedi parhau.

Rydyn ni wedi gorfod meddwl tu allan i'r blwch i gael hyd i ffyrdd o barhau i gynnig cefnogaeth, hwyl, sicrwydd neu rywun i siarad â nhw yn ystod yr amser anodd yma. Rydyn ni wedi siarad â mwy na 200 o bobl ifanc a rhieni. Mae sgysiaau ffôn wedi bod o fudd i gadw mewn cysylltiad uniongyrchol â phobl ifanc. Rydyn ni'n teimlo bod y rhain wedi helpu i greu perthnasoedd cryfach rhwng ein pobl ifanc, eu rhieni a ninnau. Rydyn ni wedi siarad â gofawyr ifanc, pobl ifanc LHDT, pobl ifanc â fu'n ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl cyn COVID-19 a phobl ifanc mewn tai â chymorth a rhai sy'n byw'n annibynnol. Rydyn ni wedi gallu rhannu gyda'n rhieni holl gyflawniadau gwych ein pobl ifanc wrth gael mynediad i'r clwb ieuenctid yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gan ddod â llawenydd i gartrefi mewn cyfnod ansicr.

Dywedodd Molly, sy'n 18 oed:

*"Mae'r gweithwyr ieuenctid yn fy ffonio i gadw mewn cysylltiad, yn gofyn sut ydw i a sut ddiwrnod rydw i wedi cael. Rhannodd Sian y dudalen Facebook gyda gweithgareddau i ni wneud gartref gyda fi. Mae'r galwadau ffôn gyda'r staff ieuenctid wedi fy helpu yn ystod y cyfyngiadau symud, ac wedi fy annog i wneud pethau."*

Wrth i'r pandemig afael yn y byd, trodd y rhai oedd yn gallu gwneud hynny at y rhyngwyd i lenwi'r bwlch, ar gyfer addysg, gwaith, bywyd cymdeithasol, bywyd teuluol, siopa ac yn y blaen... Mae defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn flaenoriaeth bwysig. Mae pobl ifanc yn cysylltu â ni ac wedi bod yn mwynhau gwyllo'r fideos rydyn ni wedi'u rhannu.

Ar hyd y cyfnod yma, rydyn ni wedi bod yn mynd ati'n weithredol i chwilio am weithgareddau gallai pobl ifanc fod yn eu gwneud o gysur eu cartrefi eu hunain. Rydyn ni wedi:

- Annog pobl ifanc i gwblhau'r 'Pum dull o sicrhau llesiant' i gefnogi eu llesiant corfforol a meddyliol
- Argymhell bod pobl ifanc yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd
- Herio rhai o'n pobl ifanc i redeg 5k yn yr amser cyflymaf. Maen nhw wedi mwynhau ceisio curo amser y Gweithiwr Ieuenctid, a chael llawer o foddhad yn dweud wrthyn nhw!
- Creu her cerdded ar Facebook er mwyn i bobl ifanc gyfrif eu camau tuag at daith o amgylch Sir Conwy. Her #CamuConwySteps oedd 270,000 o gamau, a hyd yma rydyn ni wedi derbyn 300,000!
- Postio crefftau, ryseitiau a gwefannau diddorol bob dydd ar gyfer pobl ifanc a rhieni, i'w helpu i gael hyd i ffyrdd o ddifyrru ac ysbrydoli eu hunain
- Rhannu fideos ohonon ni'n hunain gartref yn anfon negeseuon o gefnogaeth, fel bod pobl ifanc yn gwybod sut i gysylltu â ni

Rydyn ni hefyd wedi darparu fersiynau hwylus i bobl ifanc o ganllawiau'r cyfyngiadau symud, yn dangos yn eglur beth yw'r gwahaniaethau rhwng Cymru a Lloegr.

Rydyn ni wedi bod yn cydweithio'n agos iawn â gweithwyr proffesiynol eraill i barhau i gefnogi'r plant a'r teuluoedd mwyaf bregus yng Nghonwy. Mae pryder cynyddol ynghylch sut mae'r cyfyngiadau symud yn effeithio ar iechyd meddwl pobl ifanc. Ar hyd y cyfyngiadau symud, mae pobl ifanc a fu gynt yn cael eu hannog i dreulio amser yn rhydd o'r sgrîn, wedi cael eu gadael i'w dyfeisiau eu hunain – yn ffonau, tabledi, consolau gêm a chyfrifiaduron personol. Bellach, chwarae gêm, cyfryngau cymdeithasol, sgwrsio a galwadau fideo yw eu byd cyfan. Does ganddyn nhw ddim trefn ddyddiol o godi i fynd i'r ysgol nac amser gwely penodol bellach. Mae rhai pobl ifanc yn aros i fyny'n hwyrach ac yn hwyrach, yn anfon



Mae'r coronafeirws wedi dileu ein gallu i weithio gyda phobl ifanc wyneb yn wyneb. Yn sydyn mae eu cyfle i gael sgwrs gydag oedolyn maen nhw'n gwybod sy'n eu cefnogi, sy'n eu hannog â gwên, ac sy'n rhan o'u mecanwaith ymdopi, wedi cael ei gipio oddi arny'n nhw. Mae nhw wedi bod yn gaeth i amgylchedd eu cartref am wythnosau heb y gefnogaeth honno. Mae rhai amgylcheddau cartref yn fannau rhyfeddol, meithringar. Mae rhai yn bell iawn o hynny.

Dyma rai o'r heriau mae ein pobl ifanc wedi'u rhannu gyda ni yn ystod y misoedd diwethaf.

- Cwblhau gwaith ysgol gartref
- Adolygu ar gyfer arholiadau prifysgol neu gael cefnogaeth gan diwtoriaid
- Gofalwyr ifanc yn methu cael mynediad i'w grwpiau cefnogi
- Methu cael cefnogaeth un-i-un, wyneb-yn-wyneb. Er enghraifft, iechyd meddwl
- Pobl ifanc ag ADHD yn cael trafferth cyflawni pethau neu gwblhau tasgau
- Dryswch ynghylch canllawiau'r Llywodraeth
- Teimlo'n ynysig mewn tai â chymorth
- Bwlio ar-lein
- Defnyddio apiau amhriodol
- Colli mynediad at sesiynau chwaraeon
- Cadw at drefn ddyddiol

Ar ben hynny, yn ystod y misoedd diwethaf, rydyn ni wedi cefnogi'r gymuned ehangach yn ogystal â pharhau i gefnogi

pobl ifanc. Cafodd ein tîm cyfan ei ad-drefnu rhwng mis Mawrth a mis Gorffennaf, i gynnal rhan o Wasanaeth Cymorth Cymunedol Conwy. Un o'r uchafbwyntiau oedd dod i nabod pobl o bob oed a chefnidir yng Nghonwy. Mewn rhai achosion, ni oedd yr unig gyswllt oedd ganddyn nhw tu allan i'w cartref, ac roedd gallu rhoi cysur iddyn nhw'n hanfodol. Buon ni'n rhoi cyngor iddyn nhw ac yn eu helpu i ysgafnhau peth o'r pwysau oedd arny'n nhw. Mae hynny wedi golygu llawer i ni.

Bu rhai o'n Gweithwyr Ieuencid yn mynychu seminarau iechyd meddwl i ddysgu mwy am gefnogi pobl ifanc pan ddaw'r cyfyngiadau symud i ben. Rydyn ni'n datblygu adnoddau i'w helpu i bontio nôl i'r "normal" newydd.

Rydyn ni hefyd wedi ymchwilio i'r apiau mae pobl ifanc yn eu defnyddio ar hyn o bryd i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau/teulu wyneb yn wyneb. Rhoddodd yr wybodaeth gawson ni ganddyn nhw ddarlun clir i ni o ran y ffordd ymlaen gyda rhai apiau, yn ogystal â'r mesurau diogelu angenrheidiol i'w rhoi ar waith er mwyn cychwyn Grwpiau Ieuencid a Sesiynau Galw Heibio Rhithwir.

Rydyn ni'n siŵr ein bod ni'n gweld eisiau'r bobl ifanc gymaint ag maen nhw'n gweld eisiau ni!

Roedd mor ddiddorol cael cwmni pobl o Sir Fôn, Wrecsam, Abertawe, y Cymoedd ac Aberystwyth yn yr un digwyddiad hyfforddi, sy'n beth prin iawn. Roedd y cyfle i ddod â phobl ynghyd pan oedd pethau'n dal dan glo yn llwyr yn fraint fawr. Roedd yn wych gallu rhannu profiadau, anawsterau a ffyrdd o fynd i'r afael â nhw ar draws ein cartrefi yng Nghymru, a bydd yn aros gyda ni fel cyfnod arbennig.

Rydyn ni wedi gallu darparu hyfforddiant ar-lein i staff rhan amser mewn meithrinfeydd a lleoliadau gwaith ieuencid a fyddai wedi cael trafferth mynd i hyfforddiant o'r blaen oherwydd cyfyngiadau teithio ac amser. Rydyn ni wedi cynnal cyrsiau gyda'r hwyr ac ar y penwythnos, ac wedi arbrofi trwy rannu cyrsiau diwrnod llawn yn nifer o sesiynau byrrach.

Elfen gadarnhaol o'r profiad hwn fu'r cyfle i fod yn fwy creadigol ynghylch opsiynau cyflwyno.

Yn ogystal â chyflwyno fersiynau digidol o'n hyfforddiant craidd fel Diogelu, Deall Digwyddiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEs), Cefnogi Gofalwyr Ifanc a Datblygiad Hanfodol Plentyn, rydyn ni wedi datblygu cyrsiau newydd, er enghraifft cyrsiau newydd llwyddiannus rydyn ni wedi'u creu a'u cynnal ar Drawma yng nghyswllt Covid-19, a Throseddau Cyflyll. Nid dim ond ni sydd wedi mwynhau a dysgu sgiliau newydd yn sgîl y newidiadau hyn. Rydyn ni wedi cael peth adborth ardderchog gan y rhai sydd wedi dilyn ein cyrsiau.

*"Roedd Claire yn amlwg yn dipyn o arbenigwr ar Zoom –*

*doedd gen i ddim syniad bod yna ystafelloedd i grwpiau bach, nodiadau ac ati"* – Gweinyddydd, TGP Cymru – Diogelu Plant a Phobl Ifanc.

*"Cwrs ardderchog, roeddwn i'n cael bod yr wybodaeth a'r cyflwyno yn ddefnyddiol iawn. Diolch yn fawr"* – Hyfforddwr chwaraeon aml-sgiliau, Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd – Deall ac ymateb i drawma – yng nghyd-destun COVID-19.

*"Fe wnes i fwynhau'r cwrs yn fawr. Roedd y rhyngweithio a'r pwyntiau trafod yn help mawr. Roeddwn i'n teimlo bod Claire wedi rhedeg y cwrs yn dda iawn"* – Cynghorydd Ysgol, Gwasanaeth Cwnsela 'Eye to Eye' – Hyfforddiant Diogelu Lefel Uwch.

*"Y cyfan yn llawn gwybodaeth, ac roeddwn i wrth fy modd ein bod ni'n cael y power point wedyn, ac felly'n gallu canolbwyntio'n llwyr ar y sesiwn, heb orfod gwneud nodiadau."* – Swyddog Llesiant Gofalwyr Ifanc, NEWCIS – Cefnogi Gofalwyr Ifanc.

Byddwn ni'n cynnal cyrsiau hyfforddi rhithwir ym mis Medi ar bynciau sy'n cynnwys Cefnogi Plant a Phobl Ifanc Trawsrywedd, Hyfforddiant ar gyfer yr Arweinydd Amddiffyn Plant dynodedig a Diogelu Plant yng nghyswllt Diwylliant neu Grefydd. Mae Plant yng Nghymru hefyd yn cynnig hyfforddiant wedi'i deilwra. Mae rhagor o wybodaeth am yr holl hyfforddiant rydyn ni'n ei gynnig ar gael yma.

## Hyfforddiant yn ystod y cyfyngiadau symud – sut rydyn ni wedi addasu? Mike Mainwairing a Claire Sharp, Plant yng Nghymru

**Mike:** Mae wedi bod yn gyfnod diddorol yma yn Hyfforddiant Plant yng Nghymru. Wna i ddim defnyddio'r gair digynsail, gan fod y defnydd gormodol o'r gair digynsail wedi bod yn ddigynsail.

Fel pawb ohonoch chi, rydyn ni wedi wynebu rhai newidiadau radical yng ngoleuni'r pandemig. Roeddwn i'n gweithio gartre ddydd Llun 16 Mawrth yn meddwl bod gen i bedwar diwrnod ar ôl yn y gwaith cyn mynd ar wyliau blynyddol, ac roeddwn i'n mynd i hedfan i Efrog Newydd ar gyfer fy mhen-blwydd. Wrth i ddydd Llun fynd rhagddo, cafodd fy hyfforddiant ddydd Mercher ei ganslo, yna cafodd hyfforddiant dydd Mawrth ei ganslo, ac yna hyfforddiant dydd Iau. Ochr yn ochr â hynny, roedd Efrog Newydd yn cau amgueddfeydd, yna bariau, bwytai ac ati. Syrthiodd cynlluniau hyfforddiant yr wythnos honno un wrth un, fel dominos, Ar fy mhen-blwydd aeth y wlad gyfan i mewn i'r cyfnod clo.

**Claire:** I ychwanegu at brofiad Mike o'r cyfnod yma, galla i ategu bod pawb ohonon ni yn yr Adran Hyfforddiant mewn sioc wrth i ni geisio addasu ac ymateb i'r cyngor gwyddonol a chyngor y Llywodraeth ynghylch beth oedd yn cael ei argymhell neu beidio, bob awr, neu felly roedd yn teimlo.

Roedd ein gweinyddwyr, Kelly a Julie, wrthi'n ddi-baid ar y ffôn yn ceisio aildrefnu lleoedd, ond doedd neb yn gwybod a fyddai'n saff tybio byddai pethau'n dychwelyd i'r arfer ym mis Gorffennaf, mis Medi, neu hyd yn oed fis Ionawr nesa. Bum mis yn ddiweddarach, rydyn ni'n dal yn brysur yn trafod gyda sefydliadau, ac mae pawb ohonon ni'n ceisio dyfalu beth fydd yn bosib o ran arfer diogel wrth symud ymlaen. Gallai hynny olygu peth hyfforddiant wyneb yn wyneb gan gadw pellter cymdeithasol.

Fel hyfforddwyr, fe lwyddon ni i ddod trwy'r cyfyngiadau symud, ar ffyrlo, yn dysgu sgiliau newydd, ac yn ailgreu ein holl hyfforddiant ar gyfer byd newydd mentrus yr hyfforddiant rhithwir. Fe ddysgon ni feistrol Microsoft Teams a Zoom trwy ymarfer, ymarfer ac ymarfer rhagor. Fe gawson ni lawer o help gan Phil Kilburn o Caswell Training Ltd, a fu'n dal ein dwylo (rhithwir) ar hyd y broses.

Fe lwyddon ni, ac fe dalodd yr ymarfer ar ei ganfed; cyflwynon ni hyfforddiant ar-lein i'n partneriaid teyrngar a'n cwsmeriaid newydd. Fe fuon ni'n hyfforddi staff o Geredigion, Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin, Gwynedd, Ynys Môn, pob rhan o Ogledd Cymru, Casnewydd, Caerdydd a phob rhan o Dde Cymru.

## Galwad am erthyglau i Gylchgrawn yr Hydref Plant yng Nghymru: Newyddion Addysg a Bywyd ar ol bod dan Gyfyngiadau

Byddem yn falch iawn o glywed gennych gydag erthygl ar gyfer ein cylchgrawn Hydref. Y thema y tro hwn fydd Newyddion Addysg a Bywyd ar ol bod dan Gyfyngiadau. Byddai gennym ddiddordeb arbennig mewn erthyglau o gwmpas:

Y cwricwlwm newydd yng Nghymru

Sut mae ysgolion, colegau a phrifysgolion wedi gorfod addasu ers y pandemig  
Dysgu cyfunol

Meddyliau ar ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi ar gyfer disgyblion a staff

Rydym yn croesawu cynnwys a fydd yn tynnu sylw at unrhyw waith, ymchwil neu fewnwelediad ar y thema hon. Dylai erthyglau fod rhwng 500 a 750 o eiriau a dylent fod ar gael yn Saesneg a Chymraeg. Hefyd anfonwch un ddelwedd yn JPEG o ansawdd uchel a'r dyddiad cau ar gyfer erthyglau fydd dydd Iau, 1 Hydref 2020.

Os oes gennych ddiddordeb, cysylltwch â [louise.oneill@childreninwales.org.uk](mailto:louise.oneill@childreninwales.org.uk)



## Pecynnau llesiant yn boblogaidd iawn gyda Menywod a Merched Sir Benfro

### Gweithredu dros Blant



Mae prosiect Gweithredu dros Blant: Menywod a Merched gyda'i gilydd wedi bod yn brysur yn dosbarthu pecynnau llesiant i'r merched a'r menywod ifanc mae'r gwasanaeth yn eu cefnogi ar draws Sir Benfro yn ystod argyfwng y coronafeirws. Theresa Davis, Lisa Morgan-Thomas, a Donna Marie Morris yw'r Ymarferwyr Pobl Ifanc gyda Phrosiect Menywod a Merched gyda'i gilydd yn Sir Benfro, ac maen nhw

wedi datblygu cyfres o becynnau llesiant sy'n cynnwys eitemau fel llyfrynau cyngor ar lesiant, 7 cerdyn 'Llai o Straen', cynnyrch hylendid i ferched a chardiau celf crafu, yn ogystal â llyfrau lliwio a phensiliau.

Lluniwyd yr ail becyn llesiant i annog y merched i gymryd rhan mewn digwyddiad yn ogystal ag i helpu eu llesiant corfforol a meddyliol. Gwahoddodd y prosiect nhw i gystadlu mewn her tyfu blodyn haul, gyda'r nod o dyfu'r blodyn haul talaf. Anfonwyd hadau, compost, potyn a chyfarwyddiadau allan gyda'r pecyn, oedd hefyd yn cynnwys gweithgareddau celf a chreffft, rhai eitemau pampro a hylendid, a syniadau ar drefnu eu diwrnod a meithrin gwydnwch. Mae lluniau o'r blodau haul a dyfwyd wedi cael eu postio ar dudalen Facebook y prosiect,

## Llesiant yn ystod y Cyfyngiadau Symud

### Discovery Student Volunteering Service

Cyn y Coronafeirws, roedd gan Wasanaeth Gwirfoddoli Myfyrwyr Discovery dros 30 o brosiectau yn gweithio ar draws Abertawe gydag amrywiaeth o wahanol bobl. Roedd sawl prosiect yn cefnogi plant a phobl ifanc ac yn cael eu harwain gan fyfyrwyr oedd yn gwirfoddoli trwy ddefnyddio eu hamser rhydd a'u sgiliau i gynnal gweithgareddau difyr, llawn hwyl fel cynlluniau darllen, clwb Lego, Clwb leuenticid a sawl taith diwrnod unwaith y mis. Nod ein prosiectau, oedd yn cael eu hariannu gan Plant mewn Angen, oedd meithrin hunan-barch, gwella perthnasoedd ac ehangu gorwelion, gyda'n gwirfoddolwyr yn darparu esiamplau cadarnhaol. Ar hyd y cyfyngiadau symud, mae ein gwirfoddolwyr wedi gweithio i addasu a chreu prosiectau newydd fel bod modd i ni barhau i gefnogi'r plant a allai fod yn ynysig nawr bod yr ysgolion a'u gweithgareddau arferol gau.

#### Ffrindiau Post/PenPals

Mae bob amser yn gyffrous pan gewch chi lythyr yn y

@womenandgirlstogetherpembrokeshire, sy'n hyrwyddo gwaith y prosiect, yn rhannu gwytodaeth a storïau newyddion da, ac yn hybu llesiant.

Mae Lucy yn cael cefnogaeth gan y prosiect, a dywedodd: 'Rydw i wedi bod wrth fy modd yn derbyn y pecynnau llesiant, maen nhw mor feddylgar, defnyddiol a diddorol. Roedd her y blodyn haul yn wych, achos doeddwn i erioed wedi tyfu dim byd o'r blaen ac roedd ei weld yn tyfu yn brofiad arbennig iawn. Roedd yn hyfryd gofalu amdano a'i weld yn gwneud yn dda.'

Mae Menywod a Merched Sir Benfro gyda'i gilydd wedi bod yn wych am gadw mewn cysylltiad a rhoi cefnogaeth ar hyd y cyfyngiadau symud, ac mae'r pecynnau wedi bod yn rhan arbennig o hynny. Mae wedi bod yn gyfnod anodd dros ben, ac mae'r prosiect wedi cadw llawer ohonon ni i fynd. Alla i ddim diolch digon i'r tîm.'

Mae'r trydydd pecyn llesiant yn cael ei roi at ei gilydd ar hyn o bryd, ac mae Lisa wedi bod yn gweithio gyda Phrosiect Female Red Cycle sy'n cyfrannu eitemau hylendid a glanweithdra y mae mawr angen amdany'n nhw i'r merched. Dywedodd Theresa: 'Mae'r pecynnau llesiant yn gyfuniad hyfryd o gymhorthion llesiant ymarferol, nwyddau pampro a heriau rhyngweithiol sydd wedi bod yn boblogaidd iawn gyda phawb. Mae wedi bod yn bleser eu cynnig ar ben y gwasanaethau a'r gefnogaeth arferol mae Menywod a Merched gyda'i gilydd yn eu darparu yn Sir Benfro.' Ychwanegodd Donna: 'Mae hwn yn dal yn gyfnod heriol iawn i ferched a menywod ifanc sydd eisoes mewn sefyllfa fregus. Fel prosiect, roedden ni'n benderfynol o beidio â cholli'r trywydd yn sgîl argyfwng y coronafeirws, a dal ati i ddarparu cefnogaeth, beth bynnag byddai'r feirws yn ei daflu aton ni.'

post! Mae ein prosiect Ffrindiau Post/PenPal yn defnyddio ysgrifennu llythyrau i roi plant a phobl ifanc mewn cysylltiad â'n myfyrwyr sy'n gwirfoddoli er mwyn codi lefel eu dyheadau ynghylch mynd i'r brifysgol. Mae ffrindiau post yn cael eu paru ar sail y pethau maen nhw'n eu hoffi, eu hobiau a'u nodau ar gyfer y dyfodol. Gall y llythyron drafod unrhyw beth, o'u hoff ddoliau LOL, i beth maen nhw'n gweld ei golli yn yr ysgol a beth maen nhw'n gobeithio ei gyflawni yn y dyfodol.

Gallan nhw siarad â'u Ffrind Post / PenPal am syniadau o bethau i'w gwneud pan na fyddan nhw yn yr ysgol, dweud jôcs wrthyn nhw, a'u defnyddio'n esiampl gadarnhaol yn ystod y cyfyngiadau symud, yn ogystal â chael cyfle i ofyn cwestiynau am sut brofiad yw bod yn y brifysgol a sylweddoli bod y brifysgol yn bosiblwydd iddyn nhw yn y dyfodol. Mae'r prosiect yma'n helpu'r plant i leihau ynysu, ehangu eu gorwelion a gwella llesiant. Pan ofynnwyd am yr effaith roedd y



llythyron wedi'u cael ar eu plentyn, dywedodd un rhiant, "Roedd hi wedi bod mor isel ei hysbryd yn ddiweddar, roedd yn wych ei gweld hi'n bywiogi pan ddaeth y llythyr. Mae hi wrth ei bodd gyda'r llythyr ac eisoes yn cynllunio'i hymateb." gweld hi'n bywiogi pan ddaeth y llythyr. Mae hi wrth ei bodd gyda'r llythyr ac eisoes yn cynllunio'i hymateb."

#### Ysbrydoli/Inspire

Mae sawl myfyriwr sy'n gwirfoddoli wedi creu prosiect yn ystod y cyfyngiadau symud i gefnogi llesiant plant 8-12 oed. Nod y prosiect, sy'n dilyn '5 Llwybr at Lesiant y GIG', yw creu gweithgareddau addysgiadol, difyr sy'n cael eu rhyddhau'n wythnosol ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol Discovery. Mae'r gweithgareddau'n amrywio o fideos ymarfer corff i weithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar a dysgu ieithoedd newydd. Yn fwy diweddar, cyflwynodd gwirfoddolwyr Ysbrydoli/Inspire fideo addysgiadol ynghylch sut mae cefnogi'r mudiad BLM, i helpu plant i ddeall y mudiad a sut gall eu gweithredoedd nhw helpu eraill sy'n wynebu camwahaniaethu.

Gan fod y coronafeirws yn cau ysgolion ac yn atal plant a phobl ifanc rhag cwrrd â'u ffrindiau a'u cyfoedion, roedd Ysbrydoli/Inspire eisiau creu lle cymdeithasol diogel ar-lein i wrthweithio hynny. Trwy greu gweithgareddau difyr ac adnoddau ar-lein, mae'r gwirfoddolwyr yn gobeithio bod modd i'r adnoddau greu hwyl 'aros gartre' a chael eu rhannu gyda ffrindiau a theulu i'w gwneud gyda'i gilydd, hyd yn oed os yw hynny dros Zoom neu Facetime. Dywedodd un gwirfoddolwr ar y prosiect, "Rydyn ni'n ceisio rhannu gweithgareddau sy'n hybu adloniant a chyfleoedd dysgu wrth aros mewn amgylchedd diogel. Mae'n arbennig o bwysig ar hyn o bryd oherwydd mae'n hybu amgylchedd cymdeithasol lle gallwn ni gyfathrebu gyda gwahanol bobl wrth gadw pellter corfforol."

Mae Ysbrydoli/Inspire yn gweithio ar hyn o bryd i anfon pecynnau gweithgareddau i deuluoedd ac ysgolion. I atgyfeirio plentyn, anfonwch e-bost i inspire@discoverysvs.org

#### Blociau Adeiladu / Building Blocks: Sgiliau LEGO

Oes na unrhyw un sydd ddim yn dwlu ar Lego? Mae ein prosiect Blociau Adeiladu wedi bod ar waith ers pedair blynedd, ac mae'n helpu plant mewn ysgolion i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol, eu hyder a'u sgiliau gwaith tîm trwy greu ystod o heriau a gweithgareddau tîm. Yn ystod pob sesiwn, mae'r plant yn cymryd eu tro mewn amrywiaeth o rolau ac yn cydweithio i ddilyn cyfarwyddiadau, gyda chyfle i adeiladu'n greadigol hefyd. Mae

dathliad ar ddiwedd y cwrs 4-wythnos, ac mae pob plentyn yn cael tystysgrif i ddweud eu bod nhw wedi gorffen y cwrs! Trwy fod â rolau gwahanol, mae'r plant yn gallu gweithio fel tîm i gwblhau'r set Lego a helpu ei gilydd, ochr yn ochr â chael hwyl.

Er bod y clwb Lego ddim wedi gallu cael ei gynnal tra bod yr ysgolion ar gau, mae'r gwirfoddolwyr wedi bod yn gweithio tu ôl i'r llenni i sicrhau eu bod nhw'n barod ar gyfer mis Medi, pan fyddan nhw'n cynnal amrywiaeth o heriau a gweithgareddau misol hygyrch y gall plant eu gwneud yn eu cartrefi eu hunain, gyda LEGO, neu gydag eitemau eraill os nad oes ganddyn nhw LEGO gartref. Bydd y gwirfoddolwyr hefyd yn gweithio'n galed i greu gweminar o sesiwn Blociau Adeiladu/Building Blocks y mae modd ei ddefnyddio gydag ysgolion a sefydliadau eraill fel bod plant yn cael cyfle i ymarfer gwaith tîm a sgiliau cyfathrebu heb dorri canllawiau diogelwch Llywodraeth Cymru fel cadw pellter a pheidio â rhannu eitemau.

Er bod ein prosiectau'n canolbwyntio ar lesiant plant a phobl ifanc, maen nhw hefyd wedi cael effaith ar lesiant y myfyrwyr



sy'n gwirfoddoli i'w cynnal. Mae llawer wedi wynebu amharu aruthrol ar eu hastudiaethau a chwalu eu trefniadau. I rai, mae'r pandemig wedi golygu eu bod wedi gorfod graddio heb gwmni eu ffrindiau a dychwelyd adre, tra bod eraill wedi methu mynd adref oherwydd bod aelodau o'r teulu'n cael eu gwarchod. Yn ystod y cyfnod straenus yma, mae'r gwirfoddolwyr ar ein prosiectau wedi gallu canolbwyntio ar rywbeth heblaw beth sy'n digwydd yn eu bywyd a gwneud rhywbeth ystyrlon sydd o fudd i eraill. Aeth un gwirfoddolwr mor bell â dweud, "Mae dal ati i wirfoddoli o dan yr amgylchiadau presennol wedi bod yn help mawr i gadw agwedd positif a chynnal momentwm a chymhelliaid. Rydw i wedi gallu cysylltu â Chydlynwyr Prosiectau eraill ac aelodau staff, ac mae hynny wedi bod yn hanfodol i'm hiechyd meddwl fy hun!"

Mae ein gwirfoddolwyr wedi sianeli eu hamser rhydd a'u creadigrwydd newydd i mewn i ystod eang o weithgareddau, ysgrifennu llythyrau a mwy trwy ein prosiectau i blant. Ers mis Mawrth maen nhw wedi paratoi 14 o weithgareddau, ysgrifennu 21 o lythyron a gwirfoddoli yn ystod cyfyngiadau symud yr 20 wythnos diwethaf i helpu i llesiant plant yng nghymuned Abertawe.

I gadw i fyny gyda'r prosiectau hyn, ewch i edrych ar ein safleoedd Facebook, Instagram, Twitter a YouTube. Chwiliwch am Discovery SVS!



## Chwarae a Therapiau mewn Gofal Lliniarol: Gwneud i bob ennyd gyfri yn ystod y cloi mawr a thu hwnt

Anna Bowyer, Therapydd Chwarae BAPT, Ty Hafan

Hosbis i blant a leolir yn ne Cymru yw Tŷ Hafan. Gan aros yn drwm i'w enw, mae ein hosbis hardd yn encil rhwng coedwigoedd yn llawn o fywyd gwyllt ac arfordir cynhanesyddol Cymru. Ers dros 20 mlynedd, bu plant sy'n dioddef o gyflyrau sy'n cyfyngu ar eu bywydau, ynghyd â'u teuluoedd, yn dod i Dŷ Hafan i dderbyn gofal arbenigol wedi'i deilwra'n benodol i'w hanghenion, mewn awyrgylch gefnogol a chysurlon. Gyda dyfodiad COVID-19, bu'n rhaid ailfeddwl am ein strwythur gofal a gynllunnir mor ofalus, er mwyn sicrhau nad oedd ein gallu i ddarparu gofal a chefnogaeth i'r mwyaf bregus yn ein plith yn cael ei gyfaddawdu. Yn unol â themâu'r rhifyn hwn, llesiant yn ystod y Coronafeirws, gobaith yr erthygl hon yw dangos sut mae ein Timau Chwarae a Therapiau wedi addasu yn ystod y cyfnod hwn a darganfod elfennau cadarnhaol annisgwyl yn y dull newydd hwn o weithio.

Mae'r teuluoedd y byddwn ni'n gweithio gyda nhw eisoes yn fregus, oherwydd diagnosisu iechyd corfforol cymhleth, pwysau ychwanegol gofalu anffurfiol ac effaith emosiynol a seicolegol cael plentyn â bywyd cyfyngedig yn y teulu. Serch hynny, ers dechrau COVID-19 a mesurau cloi olynol, mae'r effaith a fu ar lesiant teuluoedd wedi bod yn enfawr, a bu'n rhaid i blant a'u teuluoedd wynebu llai o gyfleoedd am ofal, llai o fynediad i chwarae a therapiau, ynghyd â chynnydd mewn pwysau ariannol a gofidiau'n ymwneud â marwolaeth, marw ac ynysu o ganlyniad i gysgodi. Canfu ymchwil diweddar oddi wrth Together for Short Lives fod 93% o deuluoedd â phlant â'u bywydau'n gyfyngedig yn teimlo wedi'u hynysu o ganlyniad i bandemig Covid1.

Fel Tîm Chwarae a Therapiau, roedd angen i ni addasu sut roeddem ni'n darparu gofal, er mwyn sicrhau ein bod ni yno i gefnogi teuluoedd o ran eu llesiant, o bellter diogel. Ethos craidd gofal lliniarol i blant yw gwneud i bob ennyd gyfri, sicrhau fod bywydau byrion yn fywydau llawn, hyd yn oed yn wyneb trasiedi a thristwch enbyd. Gan ystyried yr ymchwil a wnaed gan Together for Short Lives a'r ymgysylltiad â'n teuluoedd, roedd hi'n amlwg y byddai gwaith therapiwtig ac ymyriadau therapi'n hanfodol dros y misoedd i ddod. O ganlyniad, teimlwyd y byddai angen llwyfan rithiol ar ein teuluoedd er mwyn iddynt allu derbyn chefnogaeth emosiynol, chefnogaeth gan gyfoedion ac ymyriadau penodol. Gan ystyried hyn oll, fe aethom ati i ddatblygu:

**Grwpiau Facebook:** Cyn COVID-19, roedd gennym nifer fechan o grwpiau ar gyfer rhyngweithio rhwng teuluoedd a staff. Ers y cloi mawr, rydym wedi sefydlu dau grŵp ychwanegol: grŵp ar gyfer holl deuluoedd Tŷ Hafan, a grŵp ar gyfer teuluoedd Tŷ Hafan sydd wedi cael profedigaeth. Wrth ystyried natur anhreiddus bywyd teuluol, yr ardal ddaearyddol enfawr y mae ein hosbis yn wasanaethu a pha mor hawdd oedd cael mynediad traws-ddemograffig i gefnogaeth rithiol, does fawr o ryfedd fod y grwpiau hyn wedi tyfu'n sydyn i gynnwys 424 aelod gweithredol. Nid yn unig maen nhw'n fodd o gysylltu teuluoedd a staff, ond maen nhw hefyd yn cysylltu teuluoedd â'i gilydd, a'r rheiny mewn lle unigryw i ddarparu chefnogaeth i'w cyfoedion gan ddefnyddio'u profiad byw cyfun. Mae creu grŵp caeedig diogel wedi galluogi pobl i fynegi teimladau, yn enwedig ym maes gofid a phryder, sydd yn ei dro'n lleddfu rhyw gymaint ar deimladau o bwysau ac ynysu. Mae'r grŵp caeedig arbenigol ar gyfer profedigaeth wedi hwyluso creu amgylchfyd

diogel, cydymdeimladol sy'n helpu pobl i fynegi'u galar, cael cymorth ar deithiau drwy alar gyda chyfoedion, a llwyfan ar gyfer rhannu atgofion. Mae'r grwpiau hyn mor llwyddiannus bellach oherwydd y gefnogaeth amhrisiadwya ddarperir ganddynt, nes ein bod ni'n disgwyl iddyn nhw barhau i fod yn gryf wedi i fesurau cloi gael eu llacio.

**Therapi;** Ers dechrau'r clo mawr, mae ein therapi cerddoriaeth a'n therapi chwarae wedi symud ar lein, pan oedd hi'n ddiogel a moesol gwneud hynny. Bu'n rhaid i sawl un o'n plant a phobl ifanc geisio ymdopi â gofidiau a phryderon, sydd wedi'u mwylhau gan y pandemig a'u cynyddu fwyfwy gan amser i hel meddyliau. Mae cyfeiriadau ar gyfer Therapi 'rhiithiol' wedi cynyddu'n enfawr, yn enwedig ar gyfer brodyr a chwiorydd sy'n delio â theimladau a / neu alar sy'n rhy fawr i'w hamgyffred. Oherwydd ein bod wedi ein taenu ar hyd ardal ddaearyddol mor faith, mae hyn wedi golygu fod llai o amser teithio'n gorfod digwydd, sydd wedi bod o fudd nid yn unig i'r amgylchedd ond hefyd mae'n golygu ein bod ni wedi gallu cefnogi mwy o blant un ar y trom gan leihau rhestrau aros. Tra bo gobaith y byddwn ni'n aildechrau cynnig therapi wyneb yn wyneb ar y cyfle cyntaf, mae hyn yn rhoi opsiynau newydd ar gyfer cyflenwi'r wasanaeth i'r dyfodol.

**Chwarae therapiwtig:** Fel arfer, mae ein hosbis yn gyforiog o gerddoriaeth, chwarae a gweithgareddau tylino y bydd plant sy'n cael gofal seibiant yn gallu'i fwynhau. Bellach, mae gweithgareddau a fyddai fel arfer wedi digwydd yn yr hosbis yn cael ei darparu ar lein drwy gyfrwng cyfryngau cymdeithasol a galwadau fideo. Mae hyn yn golygu y gall plant gymryd rhan o'u cartrefi eu hunain yn ogystal ag yn ystod cyfnodau pan fydd hi'n hanfodol eu bod nhw'n aros yn yr hosbis. I lawer o'n teuluoedd, cyfyngwyd ar ryngweithio, a bu'n rhaid rhoi'r gorau i sawl gwasanaeth cefnogi, gan beri fod teuluoedd yn teimlo'n ynysig ac unig, ynghyd â phlant cymhleth yn teimlo'n rhwystredig a diysgogiad. Drwy ddarparu ymyriadau therapiwtig yn y cartref, mae teuluoedd yn teimlo mwy o ymdeimlad o ymgysylltu a rhyngweithio cymdeithasol, sydd yn ei dro'n gwella llesiant y plentyn a'r rhiant, drwy hwyluso cyfnod byr o seibiant i'r rhiant / gofalwr, tra bo'r plentyn yn cael hwyl therapiwtig.

**Therapiau cyflenwo:** gall tylino (massage) ddarparu llw o fanteision ar gyfer llesiant y teulu cyfan. Mae modd bellach i gyflwyno ymyriadau a fyddai wedi'u darparu'n fewnol cyn hyn drwy gyfrwng fideos. Mae hyn yn grymuso rhieni drwy'u galluogi i wlyio'r fideos a dysgu technegau newydd i'w defnyddio gartref, ac i gael ffynhonnell newydd o wybodaeth a sgiliau ar flaenau'u bysedd er mwyn gallu darparu cyfyrddiad corfforol cadarnhaol ar yr union adeg gywir. Er enghraifft, drwy nôl sesiwn dylino ymlaciol ar eu ffôn gyda'r nos, i helpu i gymell cwsig, sydd yn ei dro'n gwella llesiant, neu sesiwn dylino wedi'i theilwra er mwyn lleihau poen a symud. Bu, a deil i fod, yn gyfnod mor anodd i gymaint o bobl, ond mae'n bwysicach nag erioed ein bod ni'n cofio am y rhai mwyaf bregus yn ein cymdeithas. Ein gobaith ni, drwy rannu'r ffyrdd rydyn ni'n gwneud i bob ennyd gyfri, a dal ati i gefnogi llesiant ein teuluoedd er gwaetha'r pandemig, yw y gallwn roi syniadau ac ysbrydoliaeth i eraill wneud yr un peth. I ddysgu mwy am Dŷ Hafan, edrychwch ar ein gwefan os gwelwch yn dda: [www.tyhafan.org](http://www.tyhafan.org)

## Gofal Plant ar y Llinell Flaen Blynnydoedd Cynnar Cymru



Mae 30 y cant o aelodau Blynnydoedd Cynnar Cymru wedi bod ar agor ac ar y rheng flaen trwy Covid-19.

**Pŵer cyfryngau cymdeithasol:** Ar ôl mis dan glo, defnyddiodd Blynnydoedd Cynnar Cymru ei sianeli cyfryngau cymdeithasol yn gofyn i aelodau a oedd yn agored ac yn gofalu am blant gweithwyr allweddol a phlant bregus, rannu eu profiadau gyda'r sector. Yn ddiamau bydd y 'norm newydd' yn dod a ffyrdd newydd o wneud pethau a gorfod bod yn arloesol yn ein harferion beunyddiol. Profodd y lleoliadau a ymatebodd eu bod eisoes yn gwneud hynny. O ganlyniad i orfod addasu'n gyflym i ffyrdd newydd o weithio yn ystod Covid-19, roeddent eisoes yn gweld cymaint o newidiadau cadarnhaol yn y ffyrdd y mae'r plant yn dysgu ac yn datblygu. Mae'r isod yn fersiwn wedi'i lleihau'n llai o'r nodwedd wreiddiol a gyhoeddwyd yn rhifyn haf 2020 o gylchgrawn smalltalk. Gellir lawrlwytho a darllen yr astudiaethau achos gwreiddiol yn llawn yn: [www.earlyyears.wales/news](http://www.earlyyears.wales/news)

**Ychydig eiriau gan Dave Goodger, Prif Swyddog Gweithredol, Blynnydoedd Cynnar Cymru:** Yn ystod y pedwar mis diwethaf, mae ein sector wedi ymateb i newidiadau a heriau digynsail. Bu diwrnodau heriol yn ein gorffennol diweddar ac mae dyddiau heriol o'n blaenau hefyd. Rydym yn gwybod bod cyllid, cynaliadwyedd, gweithredu gyda gweithdrefnau newydd, a hyder rhieni i gyd yn gwneud yr wythnosau a'r misoedd nesaf yn broblemus. Fel Prif Swyddog Gweithredol, rwy'n parhau i ddaelau bod y sector gofal plant wedi bod yn anhygoel (maen nhw bob amser) ac yn haeddu mwy o gydnabyddiaeth am y rôl hanfodol y mae'n ei chwarae. Rydym yn gwybod bod plant mewn lleoliadau agored wedi mwynhau'r gefnogaeth a'r gofal gorau oll mewn amgylchiadau anodd. Rwy'n gwybod y bydd y rhai sy'n paratoi i ailgwrthod yn gwneud gwaith gwyb, gan groesawu plant yn ôl a gwneud eu hamser yn gadarnhaol ac yn ddeniadol. Ac rydym i gyd yn gwybod bod gwaith caled y tu ôl i hyn, myrdd o newidiadau a heriau, a bod pryderon a dagrau wedi'u rhannu. Mae agor, gwenu a gofalu am ein pobl ifanc yn gadarnhaol yn yr amseroedd hyn yn RHYFEDDOL!

**Cylch Chwarae Marford Little Explorers, Wrecsam: Darparodd** Tracy Nevitt, cydberchennog a rheolwr Marford Playgroup Little Explorers adroddiad gonest ac emosiynol iawn ar sut y gwnaeth hi a'i lleoliad addasu i fywyd yn ystod y pandemig. Rydyn ni'n rhannu pytyn isod. Am wythnos ryfedd! Y niferoedd yn sylweddol gostwng - mae ymwybyddiaeth Covid-19 ym mhobman.

Mae plant yn gofyn cwestiynau, ac mae rhai ychydig yn bryderus. Deuthum ar draws arbrawf gwyb i egluro'r firws i'r plant - ysgogodd lawer o gwestiynau, ond roeddent yn deall bod dwylo glân yn cadw'r firws i ffwrdd. Cyf: <https://bit.ly/2CsB2q1>

**Gofal Dydd Rainbow Reef, Sir Benfro:** Er gwaethaf fod llawer iawn llai o blant yng Ngofal Dydd Rainbow Reef yn Sir Benfro, mae'r effaith bositif ar y plant yn amlwg. Mae Bronwen Parratt, Rheolwr, yn egluro sut. "Yn Rainbow Reef, dim ond blant y mae eu dau riant yn cael eu cyfrif yn weithwyr hanfodol rydyn ni'n gallu gofalu. O ganlyniad, o'r cant a mwy oedd ar y gofrestr, gall cyn lleied â thri fod yn bresennol erbyn hyn. Er mor anffodus yw'r pandemig, mae'r plant wirioneddol wrth eu bodd bod y feithrifa'n yn dawelach a'u bod yn gallu treulio amser gyda'r staff heb iddyn nhw orfod rhuthro i ffwrdd ar deithiau ysgol ayb. Mae'r plant wedi bod yn wych yn deall pam nad ydyn nhw, erbyn hyn, y gallu mynd am dro ac ymweld â'u ffrindiau yn y cartref nyrsio yn ôl eu harfer. Yn hytrach, maen nhw wedi gallu dewis beth hoffon nhw ei wneud - yn cael llawer o hwyl gyda'n gardd sydd newydd ei dirlunio a dewis beth yr hoffon nhw fwyta - a gofalu ei fod yn dal yn iach, yn faethlon ac yn amrywiol gydol yr wythnos. Mae oedran y plant yn amrywiol. Un diwrnod roedd gennym ni 1 blwydd oed, un 3 mlwydd oed ac un 6 mlwydd oed ac roedd yn anhygoel eu gwyllo nhw'n chwarae gyda'i gilydd ac yn mwynhau bod yng nghwmni ei gilydd. Ar ddyddiau prysurach pan mae gennym ni 10 o blant yma, mae angen mwy o strwythur a threfn. Mae'r plant yn cael eu grwpio yn ôl eu datblygiad a'u hoedran. Fodd bynnag mae'r rhan fwyaf o'r plant yn cael dyddiau amrywiol ac mae pob un yn mwynhau'r dyddiau tawelach pan mae'r plant yn arwain mwy"

### Rachael's Playhouse, Rhondda Cynon Taf

Er gwaethaf effaith y cyfnod clo, maen nhw wedi aros ar agor fel ganolfan fechan syn cynnig gofal i blant gweithwyr allweddol a phlant bregus. I'r tîm, roedd helpu i leddfu ofnau a phryderon y rhieni (newydd a phresennol) yr un mor bwysig â'r plant. Rhestr wirio rhiant newydd:

- Pecyn croeso
- Llundiau a fideos o blant sy'n chwarae'n hapus
- Mae lles y rhieni yr un mor bwysig â lles eu plant. Rydyn ni wastad yn gwneud amser i holi sut maen nhw'n dod ymlaen

Rydym yn ymgysylltu â'n teuluoedd gartref ac yn eu cefnogi trwy ein tudalen Facebook; rydym yn rhannu straeon, caneuon, sesiynau tiwtorial ioga ac ati. Rydyn ni hefyd wedi cynnal seremoni raddio rithiol ar gyfer y plant trosglwyddo i ysgol a gan nad ydyn ni'n gallu cynnal ein dathliad arferol, wedi rhoi fideos unigol i deuluoedd eu trysori am byth.



## Chwarae: iechyd meddwl a llesiant Chwarae Cymru

Mae chwarae yn ganolog i iechyd a llesiant corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Trwy chwarae, mae plant yn datblygu gwydnwch ac ystwythder, sy'n cyfrannu at lesiant corfforol ac emosiynol. Wrth chwarae, mae plant yn gwneud fel y dymunant yn eu hamser eu hun a'u ffordd eu hun. Prif nodweddion chwarae yw hwyl, ansicrwydd, her, ystwythder a chyfnod heb gynhyrcheddi.

Mae gan blant hawl i chwarae, fel sy'n cael ei gydnabod yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Chwarae yw un o'r agweddau pwysicaf a mwyaf uniongyrchol ar eu bywydau, iiii – maen nhw'n gosod gwerth ar amser, rhyddid, a manau o safon i chwarae. Mae'r Cenhedloedd Unedig wedi dangos arwyddocâd chwarae plant trwy gyhoeddi Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31. Datganiad swyddogol yw hwn, sy'n ymhelaethu ar ystyr agwedd ar CCUHP sy'n galw am ddehongliad neu bwyslais pellach. Mae'r Sylw Cyffredinol yn nodi'n benodol bod chwarae yn 'hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant plant ac yn hybu datblygiad creadigrwydd, dychymyg, hunanhyder, hunan-ffeithlonrwydd, yn ogystal â chryfder a sgiliau corfforol, cymdeithasol, gwybyddol ac emosiynol.' iv - Chwarae a llesiant emosiynol. Mae chwarae yn caniatáu rhyngweithio ymhlith cyfoedion sy'n elfen bwysig o lesiant cymdeithasol ac emosiynol. Wrth chwarae ar eu pennau eu hunain, mae plant yn dechrau adnabod yr emosiynau, y teimladau a'r meddyliau sydd ganddynt, yn ogystal â sut mae eu rheoli. Mae plant hefyd yn dysgu teimlo'n gyfforddus ar eu pennau eu hunain ac yn dysgu ffyrdd o reoli diflastod yn annibynnol.



Trwy chwarae mae plant yn profi ystod o emosiynau sy'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder, a thrwy ymarfer, gallan nhw ddysgu sut mae rheoli'r teimladau hynny. Sut mae chwarae yn cyfrannu at lesiant emosiynol plant:

- Mae creu a dod ar draws cyfleoedd chwarae sydd ag elfen o risg neu ansicrwydd yn datblygu gwydnwch plant a'u gallu i addasu – ac mae'n gallu cyfrannu at eu hyder a'u hunan-barch
- Mae cymdeithasu gyda'u ffrindiau ar eu telerau eu hunain yn rhoi cyfleoedd i blant feithrin gwydnwch emosiynol, cael hwyl ac ymlacio

- Mae chwarae ffantasi yn gyfle i ddefnyddio'r dychymyg a chreadigrwydd, ond gall fod yn ffordd hefyd i blant gwneud synnwyr o agweddau anodd ar eu bywydau sy'n peri trallod, a 'gweithio trwyddyn nhw'.



Chwarae a llesiant yn ystod y cyfyngiadau symud Mae sefyllfaoedd pan fydd epidemig, neu bandemig, yn cael eu rhestru fel argyfyngau gan y Gymdeithas Chwarae Ryngwladol (IPA) yn y pecyn offer Access to play in situations of crisis. Y diffiniad cyffredinol o argyfwng yw sefyllfa anodd neu beryglus y mae angen rhoi sylw iddi ar frys. Er gwaethaf y straen newydd mae'r coronafeirws wedi'i greu, bydd plant yn dal i fod eisiau ac angen chwarae. Wnaeth chwarae ddim stopio yn ystod y cyfyngiadau symud ac mae mor bwysig ag erioed. Yn ystod cyfnodau o ansicrwydd, mae chwarae:

- Yn helpu i roi ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd i blant yn ystod profiad o golled, ynysu a thrawma
- Yn helpu plant i ddod dros boen emosiynol ac adennill rheolaeth ar eu bywydau
- Yn helpu plant i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, a'u galluogi i brofi hwyl a mwynhad
- Yn rhoi cyfle i blant archwilio'u creadigrwydd eu hunain.
- Bydd plant yn cael hyd i gyfleoedd i chwarae hyd yn oed o dan yr amgylchiadau anoddaf, a gall oedolion gefnogi hynny trwy greu amodau ffafriol ar gyfer chwarae – yn y cartref, yn yr ysgol ac mewn lleoliadau gofal plant, trwy ddarparu'r canlynol: amser – galluogi plant i chwarae'n rhydd a gosod gwerth ar chwarae; lle – creu cyfleoedd ar gyfer chwarae gan ddefnyddio gwrthrychau pob dydd, a chydabod bod chwarae weithiau'n gallu bod yn swmlyd ac yn afreolus; caniatâd – cydnabod ei fod yn iawn i blant hyn chwarae, i blant chwarae ar eu pennau eu hunain, ac i blant benderfynu sut maen nhw eisiau chwarae.

Mae rhai plant yn gallu codi uwchlaw amgylchiadau anodd ac addasu i heriau, straen a risgiau difrifol heb lawer o gymorth. Ar adegau o ansicrwydd, gall hyn fod yn anoddach i blant, a bydd angen cefnogaeth pobl eraill arnyd nhw i wneud yn fawr o'r amgylchedd o'u cwmpas. Mae'n bwysig cofio bod chwarae

yn rhywbeth mae plant yn ei wneud pryd bynnag maen nhw'n cael cyfle. Dyna'u ffordd nhw o gynnal eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Mae deall hynny yn ein helpu i eiriol o blaid dull gweithredu seiliedig ar hawliau i gefnogi chwarae plant a phwysigrwydd hynny iddyn nhw yn eu bywydau uniongyrchol a'u profiadau pob dydd.

Fel rhan o'n hymateb i bandemig y coronafeirws, mae Chwarae Cymru wedi creu ystod eang o adnoddau i helpu ymarferwyr sy'n parhau i weithio mewn gwahanol ffyrdd i gefnogi chwarae a llesiant plant: Ffocws ar chwarae: ailagor ysgolion Pan fydd plant yn dychwelyd i'r ysgol, dylai ymdrechion i wella llesiant ganolbwyntio ar ddarparu digon o le ac amser i chwarae. Mae'r briffiad hwn yn cynnig gwylbodaeth ac arweiniad i benaethiaid, athrawon a llywodraethwyr ysgolion. Mae'n ystyried rôl hanfodol chwarae plant wrth hybu iechyd meddwl cadarnhaol ac yn trafod ffyrdd i ysgolion hyrwyddo chwarae wrth ailagor. Cylchgrawn Chwarae Cymru Mae rhifyn 'chwarae a llesiant' y cylchgrawn yn amlygu pwysigrwydd chwarae yn ystod cyfnodau o ansicrwydd a straen. Mae'r angen am ddarparu amser, lle a chaniatâd i chwarae mor bwysig ag erioed, fel mae'r erthyglau sydd wedi'u cynnwys yn dangos. Chwarae: iechyd meddwl a llesiant Mae chwarae yn ganolog i iechyd a llesiant meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae'r daflen wybodaeth hon a ddiweddarwyd yn esbonio'n gryno bwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad yr ymennydd a

iechyd meddwl. Mae hefyd yn edrych ar sut mae chwarae'n cyfrannu at lesiant emosiynol plant a sut mae'n cysylltu â'r 'Pum Llwybr at Lesiant'. Awgrymiadau gwych: chwarae a llesiant Mae chwarae'n cyfrannu at wella llesiant yn ystod cyfnodau o ansicrwydd, ac mae'n helpu plant i reoli eu hemosiynau a gwneud synnwyr o'u sefyllfa. Nod yr awgrymiadau gwych hyn yw helpu rhieni i gefnogi chwarae plant yn ystod cyfnodau o straen.

Mae'r holl adnoddau hyn, a llawer mwy, i'w gweld ar wefan Chwarae Cymru. I gael rhagor o wybodaeth i gefnogi rhieni, ewch i wefan Plentynod Chwarae.



## Iechyd meddwl plant yn ystod COVID-19 Dr Sarah Witcombe-Hayes, NSPCC Cymru/Wales

Yn NSPCC, rydyn ni wedi gweld bod yr argyfwng iechyd byd-eang wedi cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae iechyd meddwl wedi bod yn brif bryder ymhlith plant sy'n cysylltu â Childline. Fodd bynnag, ers argyfwng COVID-19, mae cynnydd wedi bod yn nifer y plentyn sy'n cysylltu oherwydd pryderon ynghylch eu hiechyd meddwl.

Mae data Childline yn datgelu bod mwy na 2,000 o sesiynau cwnsela wedi cael eu cyflwyno i blant yng Nghymru ers y cyfyngiadau symud (Ebrill-Mehefin), gyda mwy na thraean (N=807) o'r sesiynau yn ystod y cyfnod hwn yn ymwneud â phryderon iechyd meddwl a llesiant emosiynol. Cyn y cyfyngiadau symud roedd 191 o blant yn cysylltu â ni, ar gyfartaledd, ynghylch iechyd meddwl dros gyfnod o 30 diwrnod, felly mae hyn yn cynrychioli cynnydd o fwy na thraean ar y lefel cyn y cyfyngiadau symud. Rhwng Ebrill a Mehefin, teimladau a meddwl am hunanladdiad oedd yr ail brif bryder i blant yn byw yng Nghymru.

Mae data Childline ar draws y Deyrnas Unedig yn datgelu patrymau tebyg, gyda iechyd meddwl yn brif bryder i blant sy'n cysylltu â Childline ynghylch y coronafeirws. Ar draws y Deyrnas Unedig, mae bron 22,000 o sesiynau cwnsela ynghylch iechyd meddwl wedi cael eu cyflwyno i blant ers dechrau'r cyfyngiadau symud, ac mae cyfran y sesiynau cwnsela iechyd meddwl wedi codi o 33% cyn y cyfyngiadau symud i 37%

erbyn mis Mehefin 2020. Ar hyd y pandemig, mae plant wedi dweud wrth Childline eu bod nhw'n teimlo'n isel, yn anhapus, eu bod nhw'n cael eu llethu, ac yn fwy diweddar eu bod nhw'n bryderus ynghylch dod allan o'r cyfyngiadau symud. Dywedodd merch 18 oed wrth Childline: "Rydw i'n ofnus oherwydd y Coronafeirws. Rydw i'n cael trafferth ymdopi ar y funud, ac mae'n teimlo fel bod hi'n ddiwedd y byd. Pan oeddwn i'n fach fe wnes i ddatblygu OCD ac fe ges i therapi, oedd yn help i ddelio'n well gyda'r straen. Ond mae'r Coronafeirws wedi dechrau hynny eto, ac rydw i mewn trafferth mawr, dydw i ddim yn gwybod beth i'w wneud. Helpwch fi plis."

Soniodd rhai plant wrth Childline am berthnasoedd teuluoedd, a rhannu bod dadleuon, straen cynyddol ar rieni ac amgylcheddau cartref camdriniol yn cael effaith ar eu hiechyd meddwl. I rai plant, mae'r cyfyngiadau symud wedi dwysáu'r sefyllfa, gan guddio camdriniaeth, a'u hynysu oddi wrth eu rhwydweithiau cymorth. Mae'n destun pryder bod sesiynau cwnsela ynghylch cam-drin wedi cynyddu o ryw chwarter ar draws y Deyrnas Unedig ers y cyfyngiadau symud. "Rydw i'n teimlo'n drist ac yn bryderus. Rydw i'n ofni Covid-19 ac yn teimlo bod dim ots gan fy nheulu amdana i."



*Dydw i ddim yn cael unrhyw sylw, ac rydw i bob amser yn ymladd gyda mam. Dim ond gyda mam rydw i'n byw, a dydyn ni ddim yn gweld dad yn aml. Rydyn ni'n byw mewn fflat pitw, ac weithiau rydyn ni mor grac fel bod ni'n ymladd. Ar ôl i ni ymladd rydw i'n niweidio fy hun, achos rydw i'n teimlo mod i ddim yn ddigon da."* (Merch, 8).

Mae canfyddiadau ymchwil sy'n dod i'r amlwg wedi crynhoi effaith negyddol y pandemig ar iechyd meddwl pobl ifanc. Mae arolwg gan Young Minds yn dangos bod 83% o'r bobl



eu iechyd meddwl yn waeth. Mae ymchwil hefyd wedi crynhoi pryderon gan athrawon, gyda chanfyddiadau arolwg diweddar o Gymru yn dangos bod 85% o staff ysgolion yn ofni bod y cyfyngiadau symud wedi effeithio ar iechyd meddwl eu disgyblion. Mae adroddiadau anecdotaidd yn sgîl ailagor ysgolion yng Nghymru yn awgrymu bod cynnydd yn nifer y bobl ifanc sydd angen cefnogaeth llesiant a gwasanaethau iechyd meddwl yn ystod tair/pedair wythnos olaf y tymor.

Mae'n hanfodol bod pob plentyn yn gallu cael mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl i ddod dros drawma COVID-19, ond rydyn ni'n pryderu am adroddiadau gan blant eu bod nhw'n profi gostyngiad yn y gefnogaeth iechyd meddwl arbenigol. *"Rydw i'n mynd trwy lawer ar hyn o bryd. Rydw i'n pryderu'n ofnadw am bopeth. Alla i ddim gadael fy nghartre, ac rydw i'n cael amser ofnadw. Rydw i wedi ypletio cymaint ac yn unig. Mae fy apwyntiadau iechyd meddwl plant a phobl ifanc (CAMHS) wedi cael eu canslo oherwydd y Coronafeirws. Mae'r newyddion wedi gwneud fy iechyd meddwl yn waeth a nawr bod yr holl ysgolion wedi cau, mae mwy o ddadleuon gartre."* (Merch, 16-18).

Mae'r ymchwil yn amlgu pryderon tebyg, gydag arolwg Young Minds yn dangos bod 26% o'r ymatebwyr oedd yn cael cefnogaeth iechyd meddwl cyn COVID-19 yn dweud eu bod yn methu cael mynediad at gefnogaeth yn ystod y pandemig.



I rai plant, mae'r cyfyngiadau symud wedi gwaethygu risgiau cam-drin ac esgeuluso yn y cartref neu greu rhai newydd, ac mae wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Wrth i ni symud tuag at adferiad wedi COVID-19, rhaid sicrhau bod y gefnogaeth a'r gwasanaethau cywir i fynd i'r afael â materion iechyd meddwl ac emosiynol ac unrhyw drawma mae plant a phobl ifanc wedi'i brofi yn dod yn flaenoriaeth genedlaethol. Gyda'r cynnydd a ragwelir yn y galw am wasanaethau iechyd meddwl plant wedi'r cyfyngiadau symud, ni fu erioed yn bwysicach rhoi argymhellion Cadernid Meddwl ar waith. Mae ysgolion yn lleoliad delfrydol i gefnogi iechyd meddwl yn gynnar, ac rydyn ni'n croesawu'r cyllid ychwanegol mae Llywodraeth Cymru wedi'i neilltuo ar gyfer mwy o gwrsela yn yr ysgol a chefnogaeth iechyd meddwl i rai o dan 11 oed. Fodd bynnag, rydyn ni'n annog Llywodraeth Cymru i ystyried ai cwsnela yw'r model mwyaf effeithiol ar gyfer plant iau, ac rydyn ni'n awgrymu edrych ar ymyriadau eraill seiliedig ar dystiolaeth i rai o dan 11. Mae'n rhaid i ni sicrhau hefyd bod



ysgolion yn barod i helpu pob plentyn sydd angen hynny. Wrth i ni symud at adferiad, mae cyfle i ddatblygu rhaglen wydnwch gyffredinol, gydag ymwybyddiaeth o drawma, a'i wreiddio mewn dull gweithredu ysgol gyfan sydd ar gael i bob plentyn mewn ysgolion mae COVID-19 wedi effeithio arny'n nhw. Mae hefyd yn hanfodol sicrhau bod athrawon mewn sefyllfa i gefnogi iechyd meddwl plant â rhaglen o ddatblygiad proffesiynol, gan fod llai nag un o bob pump (18.5%) yn teimlo bod ganddyn nhw'r sgiliau angenrheidiol i gefnogi anghenion iechyd meddwl ac emosiynol plant ar ôl y cyfyngiadau symud.

## Dysgu yn ystod y cyfyngiadau symud: yr effaith ar lesiant teuluoedd

### Kathryn Newman, Ymarferydd, Grŵp Gweithredu ynghylch Tlodi Plant

Mae'r Grŵp Gweithredu ynghylch Tlodi Plant yn gweithio tuag at gymdeithas lle nad oes tlodi plant, lle gall pob plentyn fwynhau plentyndod heb galedi ariannol a chael cyfle teg mewn bywyd i gyflawni hyd eithaf eu potensial. Nod ein rhaglen Cost y Diwrnod Ysgol yn y Deyrnas Unedig yw sicrhau bod systemau addysg yng Nghymru yn 'ystyried tlodi' trwy ddefnyddio dull cyfranogol seiliedig ar hawliau plant. Mae ystyried tlodi yn golygu ymgynghori'n fanwl â disgyblion, rhieni a chymuned ehangach yr ysgol ynghylch costau cudd yr ysgol. Ein nod yw siarad â phob dysgwyr yn yr ysgol am eu profiadau, a gweithio gyda nhw i gyflwyno eu canfyddiadau i staff addysgu a thimau arweinyddiaeth uwch, gan helpu i greu newid cynaliadwy ym mholisiau ysgolion a'u hymarfer o ddydd i ddydd. Mae ein gwaith yn cyd-fynd â chanllawiau Pris Tlodi Disgyblion Plant yng Nghymru, ac yn cynnig ystod o wahanol ddulliau sy'n gallu helpu i leihau cost y diwrnod ysgol ar draws lleoliadau yng Nghymru.

#### Ein gwaith ymchwil

Cyn argyfwng Covid-19, roedden ni eisoes yn gwybod bod plant a phobl ifanc oedd yn byw mewn tlodi yn wynebu risg uwch o gyrhaeddiad addysgol is (Sefydliad Joseph Rowntree, 2010, 2015), a iechyd meddwl a llesiant gwaelach (Cymdeithas y Plant 2016). Wrth i ysgolion gau eu drysau i'r rhan fwyaf o ddysgwyr, roedden ni am roi cyfle i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd siarad am eu profiadau o'r cyfyngiadau symud; beth oedd yn gweithio'n dda iddyn nhw, pa gefnogaeth roedden nhw'n ei chyrru, a pha gefnogaeth fyddai'n angenrheidiol wrth ddechredu i'r ysgol. Roedden ni eisieu deall mwy am y gefnogaeth gafodd ei chynnig i deuluoedd yn ystod y cyfnod cychwynnol pan oedd yr ysgolion ar gau, gyda phwyslais arbennig ar brofiadau aelwydydd sy'n byw ar incwm isel. Fe ddefnyddion ni arolygon a chyfweliadau manwl i siarad â 76 o rieni a gofawyr ledled Cymru. Rhyngddyn nhw, roedd gan y rhieni a'r gofawyr hyn 132 o blant oed ysgol. Fe fuon ni hefyd yn casglu profiadau 17 o blant a phobl ifanc er mwyn deall sut brofiad fu cau'r ysgolion o'u persbectif nhw.

#### Canfyddiadau

Roedd ein canfyddiadau yn eang ac yn cwmpasu nifer o bynciau allweddol. Roedd ein dysgu'n cynnwys y canlynol:

- Dywedodd dros hanner y teuluoedd eu bod heb yr holl adnoddau angenrheidiol i gymryd rhan mewn dysgu yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd teuluoedd incwm isel yn fwy tebygol o sôn eu bod heb o leiaf un adnodd hanfodol (er enghraifft, gliniadur neu fand eang)
- Roedd teuluoedd incwm isel yng Nghymru yn fwy tebygol o fod wedi prynu deunyddiau dysgu (er enghraifft, deunydd papur, argraffwyr, deunyddiau crefft)
- Soniodd dau draean o deuluoedd am anhawster wrth barhau ag addysg eu plant gartref. Roedd y teuluoedd hyn yn fwy tebygol o fod yn rhai incwm isel

#### Llesiant yn ystod yr argyfwng

Ledled Cymru soniodd plant, pobl ifanc ac aelodau o'u

teuluoedd wrth y Grŵp Gweithredu ynghylch Tlodi Plant am effaith yr argyfwng ar eu llesiant, eu hiechyd meddwl a'u rhwydweithiau cefnogi. Soniodd oedolion a phobl ifanc am heriau sylweddol i lesiant, gan gynnwys y frwydr i gynnal cymhelliad, unigrwydd ynysu cymdeithasol, ac effaith dysgu mewn ffordd wahanol. Pan ofynnwyd iddyn nhw am ddechredu i'r ysgol, roedd plant a phobl ifanc yn edrych ymlaen fwyaf at weld eu ffrindiau a'u hathrawon, a gallu cymdeithasu eto. Soniodd rhieni a gwarcheidwaid eu bod yn pryderu mwy am lesiant plant na'r dysgu roedden nhw'n ei golli. *"Mae'r cyfyngiadau symud yn anodd iawn i'm merch oherwydd mae hi'n unig blentyn ac yn gweld eisieu ei ffrindiau yn yr ysgol cymaint. Rwy'n dymuno gallai'r ysgol drefnu rhyw fathau o ryngweithio cymdeithasol iddi hi, achos rwy'n credu byddai hynny'n wir yn rhoi cymhelliad iddi ac yn ennyn ei diddordeb. Dydw hi ddim eisieu dysgu oni bai bod hynny'n brofiad cymdeithasol neu'n cynnwys llawer o chwarae."* Unig riant ag un plentyn," Rhondda Cynon Taf.

Roedd cyfleoedd anffurfiol i ymgysylltu â staff yr ysgol yn eithriadol o werthfawr i ddisgyblion a rhieni fel ei gilydd. O alwadau ffôn ynghylch lles i ffilio gwasanaethau, datblygodd ysgolion ledled Cymru ddulliau arloesol o barhau i ymgysylltu â disgyblion fel rhan o gymuned yr ysgol. *"Gwir ddiiben yr alwad ffôn oedd holi sut mae'r plant, clywed bod yr athrawon yn wir yn gweld eisieu'r plant a'u personoliaethau a bod ots ganddyn nhw am sut rydyn ni'n gweithredu fel uned, yn hytrach na gwirio bod tasgau gwaith cartref wedi'u cyflawni. Mae hynny'n hyfryd."* Mam â dau o blant, Castell-nedd Port Talbot *"Nid yr adnoddau yw e o reidrwydd, y galwadau ffôn a'r cynnig o gymorth sydd wedi bod o'r defnydd mwyaf i fi"* Rhiant sengl â thri o blant, Castell-nedd Port Talbot.

O ran paratoi i ddechredu i'r ysgol yn nhymor yr hydref, roedd rhieni a gofawyr yn glir eu bod am i ysgolion roi blaenoriaeth i lesiant cymdeithasol ac emosiynol y dysgwyr. *"Gofalu bod y polisïau cadw pellter cymdeithasol ddim yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl fy mhiant, gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gallu chwarae gyda phlant eraill"* Rhiant sengl â dau o blant, Sir Gaerfyrddin. *"Bod yn gynnes, dangos dealltwriaeth, peidio â chodi ofn arny'n nhw"* Rhiant â dau o blant, Caerdydd

#### Argymhellion

Mae sicrhau bod ysgolion yn ystyried tlodi yn fwy hanfodol nawr nag erioed, gan fod llawer mwy o deuluoedd yn debygol o fod yn wynebu tlodi a chaledi ariannol oherwydd y pandemig. Rydyn ni wedi cyflwyno nifer o argymhellion ynghylch sut gall disgyblion, ysgolion, awdurdodau lleol a'r llywodraeth gydweithio i roi sylw i'r anawsterau cymdeithasol, ariannol ac emosiynol a all fod wedi codi o ganlyniad i gau ysgolion ac argyfwng Covid-19. Isod ceir crynodeb o'n hargymhellion sy'n cynnal llesiant disgyblion wrth i ddysgwyr ddechredu i ysgolion ledled Cymru. Rydyn ni'n argymhell



- Bod ysgolion yn datblygu dulliau gweithredu sensitif i dlodi trwy bolisi ac ymarfer i gefnogi disgyblion wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol.
- Bod ysgolion yn sicrhau eu bod yn cynnal ymgysylltiad rheolaidd â disgyblion a'u teuluoedd wrth i'r disgyblion ddysgu gartref; gan gefnogi dysgu a llesiant y teulu.
- Bod ysgolion yn sicrhau ymwybyddiaeth eang ymhlith staff yr ysgol o debygolrwydd cynnydd yn nifer y plant sy'n byw mewn tlodi o ganlyniad i'r pandemig, ac yn gofalu bod teuluoedd yn cael cymorth gyda chostau ysgol ac anghenion o ran adnoddau, fel nad oes unrhyw ddisgyblion yn colli cyfleoedd.
- Bod ysgolion yn blaenoriaethu cyfleoedd diogel i ddisgyblion gymdeithasu a rhyngweithio â'u cyfoedion, eu grwpiau cyfeillgarwch a'u hathrawon.
- Bod ysgolion yn cynnwys y teulu cyfan wrth gynllunio ar gyfer dychwelyd. Dylid ymgynghori â rhieni ynghylch cynlluniau, fel eu bod yn teimlo mor barod â phosibl (er enghraifft trefnu gofal plant, trefniadau gwaith).
- Bod ysgolion yn cadw mewn cof amgylchiadau unigol dysgwyr, eu pryderon a'u gofalon ynghylch dychwelyd i'r ysgol, ac yn rhoi mesurau ar waith i'w goresgyn.

Os hoffech chi wybod mwy am ein gwaith ymchwil, mae'r adroddiad llawn ar gael yma. I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect a'n gwaith ni yng Nghymru, mae croeso i chi gysylltu â ni; ein cyfeiriad e-bost yw UKCoSD@cpag.org.uk.



o Amgylch y Denantiaeth weithdai celf hefyd, gan gynnwys peintio yn ôl rhifau, pryd danfonwyd deunyddiau eto i'r bobl ifanc gymryd rhan yn y sesiwn. Rhoddwyd cyllid brys i'r prosiect gan y sefydliad Crisis i ddarparu dros 50 o ffonau symudol, 25 o gyfrifiaduron llechen a thalebau Netflix i bobl ifanc er mwyn eu helpu nhw i beidio â theimlo'n ynysig.

Symudodd Bwrdd Lleol Diogelu Plant Iau "Sêr Diogel" Ceredigion ei ddiwyddiad "Meicroffon Agored" ar-lein yn gyflym a mwynhaodd pob un ohonom ni brynawn difyr iawn ym mis Ebrill pan arddangosodd y bobl ifanc eu talentau lu. Mae'r grŵp yn parhau i rith-gyfarfod a chyfansoddwyd cân ganddynt i annog pobl i "gadw'n ddiogel" yn ystod y pandemig. Maen nhw hefyd wedi bod yn cyfweild gweithwyr proffesiynol a chefnogwyr trwy eu sesiwn wythnosol, 'Cwestiwn ac Ateb Sêr Diogel yn erbyn y Gweithwyr Proffesiynol', y gellir ei weld ar ein gwefan, ac rydym ni'n falch bod y Comisiynydd Plant, Sally Holland, wedi ymuno â'r Gweithwyr Proffesiynol gwych a gymerodd ran dros yr haf.

Parhaodd ein Gwasanaethau Eirioli i ddarparu eiriolaeth seiliedig ar faterion a'r cynnig gweithredol ledled Cymru. Cyflwynodd ein gweithwyr dechnegau ymgysylltu arloesol gyda phlant a phobl ifanc gan gynnwys anfon gemau, hadau a pheccynau gweithgareddau iddyn nhw ar gyfer chwarae (a phlannu) yn ystod rith-gyfarfodydd.

Yn gynnar yn 2020, lansiodd TGP Cymru waith ymchwil i Wasanaethau Ymweliadau Eiriolaeth Preswyl mewn Cartrefi Gofal ledled Cymru. Ariannwyd y gwaith ymchwil o'r enw, "Heb eu Gweld – Heb eu Hawliau?" gan Lywodraeth Cymru ac mae ar gael ar ein gwefan. Tynnodd sylw at y ffaith mai dim ond ychydig iawn o'r 178 o gartrefi plant yng Nghymru sydd ag eiriolwyr sy'n ymweld fel mesur diogelu ychwanegol. Rydym ni'n darparu'r gwasanaeth hwn i dros 35 o gartrefi, a sicrhawyd rhywfaint o gyllid brys gennym gan CGGC yn ystod y cyfyngiadau symud i ehangu'r gwasanaeth hwn. Mae'r plant hyn yn arbennig o agored i niwed ac yn ynysig. Roedden nhw wir yn gwerthfawrogi gallu sgwrsio â'r eiriolwyr sy'n ymweld hyd yn oed os drwy Zoom neu What's App oedd yr unig ffordd i gyfarfod. Meddai un person ifanc, "Roeddwn i'n ofnus iawn i gychwyn, roedd yn rhaid i bob un ohonom ni aros yn y cartref. Roeddwn i'n dychmygu pob math o bethau ofnadwy yn digwydd yn y byd tu allan, fel yr ydych chi'n ei weld yn y ffilmiau trychineb. Ond roedd yr eiriolwr yn gallu ein sicrhau bod pethau'n hollol ddiogel ar y tu allan."

Roedd TGP Cymru hefyd yn gallu cael gafael ar fwy o gyllid brys i wella, ehangu ac ymestyn gwasanaethau i deuluoedd Roma yr UE, plant a phobl ifanc sy'n Ffoaduriaid ac ar eu Pen eu hunain a'r Tîm o Amgylch y Denantiaeth yng ngogledd Cymru. Cefnogodd ein Tîm Teithio Ymlaen 'Mis Hanes Sipsiwn, Roma a Theithwyr' ym mis Mehefin trwy bostio cardiau a lluniau a oedd yn dangos darn o hanes Sipsiwn, Roma a Theithwyr. Yn ystod Wythnos Ffoaduriaid, hefyd ym mis Mehefin, rhannodd Saba, aelod o'n Fforwm Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches Ifanc gerdd atgofus iawn o'r enw "Imagine". Cafwyd dathliad Balchder ym mis Mehefin hefyd ac ymunodd ein Tîm o

Amgylch y Denantiaeth â'r hwyl trwy greu baneri ar-lein.

Rydym ni'n falch o'r gwaith yr ydym ni wedi ei wneud trwy



bandemig COVID19 ac rydym wedi cyfrannu profiadau ein defnyddwyr gwasanaeth at wahanol fforymau Llywodraeth Cymru sydd â'r nod o ddatblygu strategaeth ar gyfer y cyfnod ar ôl y pandemig.

Rydym ni wedi cynorthwyo pobl ifanc i gymryd rhan yn yr Arolwg Cyfyngiadau Symud Cenedlaethol a drefnwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru, Plant yng Nghymru, Llywodraeth Cymru a'r Senedd Ieuenctid; hefyd y gwaith ymchwil gan Voices from Care a Cascade Prifysgol Caerdydd ar ba gymorth y bydd ei angen ar y rhai sy'n gadael gofal os bydd cyfyngiadau symud yn y dyfodol.

I TGP Cymru mae'r 20 wythnos diwethaf wedi bod yn anodd ac wedi cynnig boddhad ar yr un pryd. Gweithiwyd yn agos gydag elusennau a gwasanaethau lleol bach fel y banciau bywd a'r Cynghorau Gwirfoddol. Mae ein profiad yn dangos sut y llwyddodd y trydydd sector i weithredu ac addasu yn gyflym i anghenion ei ddefnyddwyr gwasanaeth gan gydweithio â gwasanaethau statudol i ddarparu help llaw hanfodol i lawer o blant, pobl ifanc a theuluoedd i'w helpu i gadw'n ddiogel a theimlo'n llai ynysig yn ystod y cyfyngiadau symud.

Nid ydym ni'n gwybod beth fydd yn dod yn yr wythnosau, y misoedd neu'r blynnydoedd nesaf, y cwbl y gallaf i fod yn siŵr ohono yw bod TGP Cymru yn barod i addasu i'r normal newydd ac ymateb i'r her.

## TGP Cymru yng nghyfnod pandemig COVID-19



Ar adeg ysgrifennu hwn, rydym ni wedi bod yn destun cyfyngiadau symud oherwydd COVID19 ers 20 o wythnosau ac mae wedi bod yn gyfnod rhyfeddol i TGP Cymru. I'r rhai ohonoch chi sy'n gyfarwydd â'n gwaith, Elusen Plant wedi'i lleoli yng Nghymru yw TGP Cymru. Adnabyddir y sefydliad yn ffurfiol fel Tros Gynnal Plant, ac fe'i sefydlwyd yn 2002 i gymryd gwaith Cymdeithas y Plant drosodd pan wnaethant y penderfyniad na fyddent yn gweithio yng Nghymru mwyach.

Erbyn hyn, TGP Cymru yw'r prif ddarparwr eiriolaeth o

wasanaethau eirioli proffesiynol annibynnol i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae TGP Cymru hefyd yn cynnig gwasanaethau ymgysylltu adferol i Gyn-filwyr a'u teuluoedd, gwasanaethau Cynhadledd Grŵp Teuluol i deuluoedd, ymgysylltu cymunedol a gwasanaethau eirioli i Deuluoedd Sipsiwn, Roma a Theithwyr yn ogystal â Phlant a Phobl Ifanc sy'n Ffoaduriaid ac ar eu Pen eu hunain. Yn fwy diweddar, rydym ni wedi bod yn helpu dinasyddion yr UE a'u teuluoedd sy'n preswyl yng Nghymru i wneud ceisiadau i aros ar ôl Brexit. Yn y misoedd diwethaf, rydym ni wedi datblygu un o'r gwasanaethau sy'n tyfu gyflymaf i gynorthwyo'r Rhai sy'n Gadael Gofal gyda materion tai, cymorth a digartrefedd. Mae TGP Cymru wedi bod yn hwyluso Byrddau Lleol Diogelu Plant Iau fel "Sêr Diogel" yng Ngheredigion ac "Eat Carrots Be Safe from Elephants" ym Mhowys ers dros 15 mlynedd yn ogystal â darparu Hyfforddiant Diogelu ac Eirioli i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr.

**Felly beth ydym ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ymyrraeth a achoswyd gan bandemig COVID 19?** Rydym ni'n falch iawn o ddweud ein bod ni wedi adeiladu'n gyflym ar dechnegau ymgysylltu arloesol a'u datblygu fel y gallai ein holl wasanaethau barhau trwy gyfnod y cyfyngiadau symud. Creodd ein gwasanaeth Tîm o Amgylch y Denantiaeth, ar gyfer pobl ifanc â phrofiad o dderbyn gofal sydd mewn perygl o fod yn ddigartref yng ngogledd Cymru, lu o wasanaethau cymorth ar-lein, gan gynnwys sesiynau coginio bob prynhawn Gwener, pryd danfonwyd y cynhwysion i'r bobl ifanc yn y bore fel y gallent goginio gyda'r hyfforddwy'r a pharatoi pryd blasus i'w hunain gyda'r hwyr. Trefnodd y Tîm



## Prosiect Pris Tlodi Disgyblion

### Kate Thomas, Plant yng Nghymru

#### Ysgolion yn gytûn y bydd mwy o angen nag erioed am y canllawiau o fis Medi.

Arweiniodd pandemig cyfredol Covid-19 at gau ysgolion a chyfyngiadau symud ddiwedd Mawrth. Cafodd y sefyllfa hon, nad oedd wedi cael ei rhagweld, effaith ar unwaith ar y prosiect a'i gynnydd. Fodd bynnag, er gwaethaf her uniongyrchol parhau i weithio gydag ysgolion i roi'r canllawiau ar waith a datblygu cynlluniau gweithredu, roedd sgysiaid gydag arweinyddion ysgol yn ystod y cyfnod hwn yn dangos yn eglur y byddai'r prosiect hwn yn fwy hanfodol fyth yn ystod y misoedd sydd i ddod, wrth i ysgolion ailagor gyda mwy o ddisgyblion mewn tlddi oherwydd y pandemig. "Rwy'n cytuno y bydd hwn yn gyfnod anoddach nag erioed i rai o'n teuluoedd, ac y bydd y gwaith hwn yn offeryn rhagorol i'w cefnogi" (Arweinydd yn Ysgol Llangefni).

Gan fod diddordeb cryf o hyd ymhlith arweinwyr ysgol yn y gwaith Pris Tlodi Disgyblion, rydyn ni wedi parhau i weithio ar nifer o adnoddau newydd i gefnogi'r ysgolion wrth iddyn nhw weithredu a datblygu'r canllawiau yng nghyd-destun COVID 19 a chau ysgolion. Mae hyn wedi cynnwys canllaw bach i gefnogi'r prif ganllawiau Pris Tlodi Disgyblion a ryddhawyd gan Lywodraeth Cymru. Mae'r canllaw bach yn berthnasol i'r sefyllfa bresennol ac yn ei hanfod yn atgoffa ysgolion sut gallan nhw barhau i helpu disgyblion o deuluoedd difreintiedig ac incwm isel yn ystod Covid-19. Mae'r rhain i'w gweld [yma](#).

Rydyn ni hefyd yn gofyn i ysgolion gynnig ffyrdd arloesol sydd ganddyn nhw o addasu er mwyn sicrhau bod disgyblion o deuluoedd difreintiedig ac incwm isel yn cael help a chefnogaeth yn ystod Covid-19. Mae ysgolion eisoes wedi dangos tystiolaeth o'u hymrwymiad a'u cydymdeimlad ag anghenion dysgwyr, ac mae llawer yn cael ei wneud eisoes. Bydd yr wybodaeth hon yn cefnogi'r canllawiau ymhellach ac yn parhau i gynnig syniadau ac atebion ar gyfer ysgolion sydd am roi'r canllawiau ar waith.

Mae hyfforddiant yn awr yn cael ei addasu i ganiatáu ar gyfer cyflwyno rhithwir. Mae ysgolion wedi mynegi awydd i fod yn rhan o hyn gyda ni ym mis Medi. Bydd yr hyfforddiant hwn yn darparu gwybodaeth am y canllawiau Pris Tlodi Disgyblion a chynghor ar y ffordd orau i roi cynllun gweithredu ar waith yn yr ysgol.

Mae pecyn offer newydd yn cael ei ddatblygu hefyd, a fydd yn darparu cymorth llawn i ysgolion fabwysiadu'r canllawiau Pris Tlodi Disgyblion a'u cefnogi i roi cynllun ar waith a fydd yn rhoi sylw i'r meysydd allweddol lle gellir rhoi'r gefnogaeth orau i ddisgyblion o deuluoedd difreintiedig ac incwm isel, er mwyn iddyn nhw gael profiad mwy cyfartal yng nghyd-destun yr



ysgol. Mae'r gweithiwr prosiect ar gael yn ystod y cyfnod yma i roi gwybodaeth am y pecyn offer, cynghor ac arweiniad, a hefyd i baratoi a chyflwyno hyfforddiant rhithwir ar y canllawiau os bydd galw.

Os oes unrhyw ysgolion yn defnyddio'r canllawiau'n annibynnol ar hyn o bryd, rydyn ni'n awyddus iawn i glywed oddi wrthyh chi er mwyn cael gwybod eich barn. Cysylltwch â [kate.thomas@childreninwales.org.uk](mailto:kate.thomas@childreninwales.org.uk)

Mae'r canllawiau ar gael ar wefan Hwb Addysg Llywodraeth Cymru: <https://bit.ly/2uZC9w>

Mae Gorllewin Cymru yn Garedig, sydd wedi ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru fel rhan o Gorllewin Cymru Iachach, i gefnogi prosiectau rhanbarthol rhwng cenedlaethau sy'n:

- Gwella dilyniant cymdeithasol
- Lleihau unigedd cymdeithasol
- Cefnogi pobl hen ac ifanc i ddsygu oddiwrth eu gilydd
- Gwneud y mwyaf o'r potensial a'r defnydd o dechnolegau digidol

Gyda'r heriau arfaethedig pandemig coronafeirws, mae RAY Ceredigion fel nifer fawr o sefydliadau elusennol wedi gorfod addasu cyflenwi'r prosiect i sicrhau eu bod yn parhau i gyrraedd plant a'u teuluoedd. Cyflawnwyd hyn

drwy ffocws digidol newydd gan gynnwys Holiadur Chwarae RAY. Mae'r holiadur yn ddau ran, wedi ei gynllunio fel bod plant yn medru cyfweled â'r genhedlaeth hyn, pa un ai'n rieni,



neiniau a theidiau, modrybedd ac ewythrod – ynglyn â sut oeddent yn chwarae pan yn blant, ac yna troi'r fantol fel bod y genhedlaeth hyn yn medru defnyddio'r holiadur plant i gyfweled â'u plant, wyrion a wyresau ayyb. Mae'r ddau holiadur yn gweithio fel gweithgareddau unigol hefyd.

Mae RAY yn hapus iawn gyda'r ymateb i'r holiaduron a'r profiad o ail-fyw atgofion chwarae y cenedlaethau hyn, a'r cyfle i blant siarad am beth sy'n bwysig iddynt yn y byd chwarae. 'Rydym yn darganfod beth roeddem wedi ei ragweld, bod siarad am chwarae yn gwneud pawb yn hapus, ac mae teimlo'n hapus yn bwysig iawn yn ystod y cyfnod ansicr yma i'r holl genedlaethau.

Mae plant a phobl ifanc wedi ei chael hi'n ddiddorol iawn, gan sylweddoli (efallai am y tro cyntaf!) fod eu rhieni, neiniau a theidiau hefyd wedi bod yn blant unwaith, ac mae rhieni, neiniau a theidiau wedi cydnabod nad oeddent hwythau pob amser wedi ymddwyn fel angylion.....

Fe wnaeth un o drigolion Ceredigion y sylw yma:

"Tra'n llanw Holiadur Chwarae RAY gyda fy nhad, roedd yn cofio y byddai yn gwahodd draw hyd at 12 o'i ffrindiau yn ystod y penwythnosau, ac er mwyn eu bwydo, byddai ei fam yn coginio pot mawr o stiwi. Roedd hyn yn rywbeth yr oedd wedi anghofio'n llwyr, ac fe wnaeth ei brocio i'w ail-greu amryw o weithiau yn ystod y cyfnod clo. Ar ôl bwyd, byddai ei fam yn mynd allan i chwarae gan dreulio eu hamser yn adeiladu rhaffau siglo dros yr afon, gwneud lleoedd cuddio yn y goedwig, adeiladu ceir cerdded a chwarae cowbois ac Indiaid. Byddent yn treulio oriau yn chwilio am hen olwynion, rhaffau neu weirs, boneti o hen geir a phethau eraill byddai o ddefnydd iddynt. Y peth arall roedd fy nhad yn cofio oedd yr amser gwnaeth ei dad yntau dreulio gydag yn ei helpu gyda sgiliau 'DIY' ac mae hyn wedi ei brocio i dreulio rhagor o amser gyda fy mab 12 oed, ei wŷr ar brosiectau ar y cyd, gan basio mlaen y sgiliau y gwnaeth ymarfer gyda'i ffrindiau dros 50 mlynedd yn ôl. Fel teulu, mae'r holiaduron wedi dod â ni'n agosach at ein gilydd. Un o drigolion Ceredigion MT

Unawith mae'r holiaduron wedi'i cwblhau, mae gan bobl y cyfle i ymuno â Grwp 'Facebook' Prosiect Chwarae RAY, ble rydym yn creu lle am adborth a sylwadau am atgofion wedi'i rhannu am chwarae gan pob cenedlaeth, a lle i arddangos lluniau, gwaith celf, cofnodion gweledol o chwarae nawr ac yn y gorffennol.

Pan fydd cyfyngiadau'r cyfnod clo yn caniatáu, rydym yn gobeithio cynnwys y gymuned i greu murlun mosäig mawr gyda tri o baneli, chwarae yn y gorffennol, chwarae heddiw



ac yn y canol yr agweddau hynny o chwarae sydd wedi aros yr un peth. Bydd cynnwys y murlun wedi ei seilio ar yr atebion rydym yn eu derbyn o'r holiaduron. Fe arddangosir y mosäig tu allan i adeilad RAY Ceredigion yn nhref harbwr Aberaeron am flynyddoedd maith i ddod.

Medrwcw ddod o hyd i'r holl wybodaeth am Brosiect Chwarae RAY gan gynnwys dolenni i gymryd rhan yn Holiadur Chwarae RAY ar wefan RAY Ceredigion: [www.rayceredigion.org.uk](http://www.rayceredigion.org.uk)

Byddem wrth ein bodd yn derbyn eich adborth am y prosiect hwn – cysylltwch â'r cydlynnydd prosiect: [Steph Glover raywwik@btconnect.com](mailto:Steph.Glover@raywwik@btconnect.com)



## Prosiect Chwarae RAY

### Steph Glover, Ray Ceredigion

Mae RAY Ceredigion wedi lawnsio prosiect newydd cyffrous wedi'i seilio ar y thema o chwarae: Prosiect Chwarae RAY. Mae'r prosiect yn unigryw yn y ffordd mae'n agored i bawb er gwaethaf oedran neu cefndir gan ddefnyddio'r thema o chwarae fel hwylusydd i danio sgysiaid rhwng cenedlaethau. Y ffocws yw i ddarganfod sut mae plant yn chwarae heddiw, sut oedd oedolion yn chwarae yn blant a beth sydd wedi aros yr un peth drwy'r cenedlaethau e.e chwarae cuddio, adeiladu lle cuddio. Mae pawb yn gallu ymdeimlo â chwarae ar rhyw bwynt yn eu bywydau felly mae'n bwnc grêt i ddod â pobl at eu gilydd, sydd yn bwysicach byth yn y cyfnod yma. Pan yn meddwl am chwarae, i'r rhan fwyaf o bobl mae'n eu hatgoffa o amserau hapus a llawen.

Mae'r prosiect, sy'n flwyddyn o hyd, yn rhan o raglen



## Cefnogi Llesiant Plant a Phobl Ifanc Trwy'r Argyfwng Coronafeirws Meic Cymru



Ar gychwyn yr argyfwng Covid-19, bu'r llinell gymorth Meic yn ymgynghori gyda phobl ifanc Cymru am yr effaith roedd y pandemig yn ei gael arnynt. Teimlad y bobl ifanc oedd bod gwybodaeth Covid-19 fel arfer yn cael ei rannu gan "hen ddynion gwyn mewn siwtiau". Roedd yr holl wybodaeth a chanllawiau yn llethol hefyd. Golygai hyn bod pobl ifanc yn teimlo'n ddrislyd, yn bryderus ac yn unig.

I fynd i'r afael ar anghenion a phryderon pobl ifanc, addasodd Meic ein strategaeth cynnwys yn sydyn iawn i greu cynnwys rheolaidd, syml, cyson ar gyfer pobl ifanc er mwyn lleddfu effaith gorlwythiad gwybodaeth. Roedd hyn hefyd yn helpu llenwi unrhyw fylchau ddaw o lai o gyswllt wyneb i wyneb gyda gwasanaethau cefnogol rheolaidd. Cynyddwyd cynhyrchiad cynnwys, yn canolbwyntio yn gyfan gwbl ar greu gwybodaeth a chefnogaeth Covid-19 oedd yn gyfeillgar i bobl ifanc, ac roeddem yn weithgar yn targedu ein cynulleidfa i sicrhau ein bod yn cyrraedd cymaint o bobl ifanc â phosib. Roedd y wybodaeth yn canolbwyntio ar Covid-19 a'r rheolau; sut i gadw'n ddiogel; adennill rheolaeth a rhoi gwybod iddynt fod y gwasanaeth Meic yn dal i fod yno i'w cefnogi.

Bûm yn creu graffigau a fideos byr deniadol, rhanadwy i apelio i bobl ifanc a chawsom edrychiad newydd, cyson i'n sianeli cyfryngau cymdeithasol. Yn y chwarter diwethaf, cafodd Meic yn nifer mwyaf erioed o ymweliadau gwe (38,387), postiadau cyfryngau cymdeithasol (416), nifer o ddilynwyr newydd (426), argraffiadau cyfryngau cymdeithasol (332,495) ac argraffiadau hysbysebion (dros 1.3 miliwn), tra hefyd yn cyflawni niferoedd sylweddol yn gwylio fideo (61,394) ac yn ymgysylltu ar gyfryngau cymdeithasol (6,283). Rydym hefyd wedi parhau i ddiweddarau tudalen Covid-19 arbennig, yn ogystal â chyhoeddi nifer mwyaf erioed o erthyglau.

Roedd cynyddiad yn y cysylltiadau i'r llinell gymorth yn ymwneud â Covid-19, gyda'r prif deimladau mynegir yn rhai o deimlo'n unig ac yn cael eu hanwybyddu; yn ofnus, poeni ac yn bryderus. Y prif faterion cyflwynwyd oedd Covid-19 ac iechyd meddwl a llesiant, perthnasau, addysg, bywyd

teuluol a threfniadau byw.

Dyma ddeddoliad byr o esiamplau o sut mae'r llinell gymorth Meic wedi cefnogi pobl ifanc yn y cyfnod yma:

- Helpu person ifanc i adennill cyswllt gyda'u heiriolwr ar ôl colli cysylltiad yn y trawsnewid o ddarpariaeth wyneb i wyneb i ddarpariaeth fel arall
- Datrys gwrthdrawiad teuluol ar ôl dychwelyd adref o'r brifysgol yn y cloi mawr
- Cefnogi gofalwr ifanc i fam sydd yn ddibynol ar alcohol oedd yn chwilio am gefnogaeth yn dilyn colli'r gwasanaeth roeddent yn ei ddefnyddio oherwydd Covid-19
- Cefnogi person ifanc i gael mynediad i gynghori ysgol trwy lwybr gwahanol yn dilyn newid i ar-lein
- Egluro rheolau cyfyngiadau Covid-19 i berson ifanc oedd yn dymuno bod efo'i bartner
- Darparu strategaethau ymlacio ac awgrymiadau i gadw'r meddwl yn dawel pan yn bryderus
- Darparu strategaethau cyfathrebu i ddatrys, osgoi neu leihau dadlau gyda theulu

Wrth i'r cyfyngiadau gael eu llacio, mae'r gefnogaeth yn parhau ond yn symud yn ôl i ganolbwyntio ar faterion fel arall, ac nid ar Covid-19 yn unig. Ond, bydd y gefnogaeth a'r allbwn Covid-19 yn parhau am y dyfodol hyd y gellir ei ragweld gan fod gwybodaeth a chyngor yn parhau i ddod am y pandemig.

Byddem yma hefyd i blant a phobl ifanc wrth iddynt addasu i'r normal newydd, ac i ddiweddarau, cynghori a helpu gydag unrhyw effaith hir dymor bosib ar les iechyd a meddyliol plant a phobl ifanc Cymru sydd yn ganlyniad o'r argyfwng yma. Mae Meic yn llinell gymorth i rai dan 25 yng Nghymru, yn cefnogi plant a phobl ifanc ers 2010. Mae cynghorwyr hyfforddedig ar gael rhwng 8yb a hanner nos, bob un dydd, i helpu plant a phobl ifanc i gael y cymorth sydd ei angen arnynt. Gall cysylltu â Meic ar y ffôn (080880 23456), drwy neges testun (84001) neu drwy sgwrs ar-lein ([www.meic.cymru](http://www.meic.cymru))