



Dal ati i Ddysgu: rhieni a gofalwyr sy'n cael trafferth yn cefnogi eu plant gyda'u dysgu o bell

Mae'r adran hon ar gyfer rhieni a gofalwyr sy'n cael trafferth yn cefnogi eu plant i ddysgu. Os ydych chi'n blentyn ac mae eich rhieni neu eich gofalwyr yn cael trafferth yn eich cefnogi i ddysgu, gall yr wybodaeth isod eich helpu chi hefyd i ddod o hyd i gymorth.

Y peth pwysicaf y gallwch chi ei wneud dros eich plant yw eu cadw'n ddiogel ac yn hapus. Lles y teulu yw'r flaenoriaeth bob amser. Cofiwch nad ydyn ni'n disgwyl i chi ail-greu'r ysgol yn eich cartref nac ymgymryd â rôl athro eich plant, ond efallai bod yna ffyrdd ichi eu cefnogi nhw wrth iddyn nhw ddysgu.

Y ffordd gyntaf o gefnogi dysgu



Cysylltwch â'ch ysgol neu eich awdurdod lleol

Eich ysgol ddylai fod eich pwynt cyswllt cyntaf chi, a bydd yn gallu eich cefnogi chi neu eich helpu i gael cymorth ar gyfer anghenion eich plant. Bydd hefyd yn gallu darparu gweithgareddau a thasgau i chi a'ch plant roi cynnig arnyn nhw gyda'ch gilydd.



Ailgydio, dal i fyny, paratoi

Bydd plant yn gallu ailgydio a dal i fyny gyda'u hathrawon ysgol cyn gwyliau'r haf. Siaradwch â'ch ysgol os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch chi am hyn.



Siaradwch â'ch plant

Siaradwch â'ch plant am fynd yn ôl i'r ysgol, symud dosbarth, athrawon newydd, neu'r trefniadau ar gyfer gadael lle maen nhw wedi bod yn dysgu hyd yma. Bydd yr ysgol yn gallu eich helpu chi gyda hyn.

Ffyrdd eraill o gefnogi dysgu

Mae sawl ffordd o ddysgu. Ni fydd pob math o ddysgu'n cynnwys technoleg neu wersi gan athro.

Gall plant ddysgu drwy chwarae, siarad a gwneud gweithgareddau ymarferol pob dydd, e.e. coginio, garddio a glanhau. Gallan nhw hefyd ddysgu drwy ddulliau mwy 'ffurfiol', megis gweithgareddau dysgu, gan gynnwys gweithgareddau ar-lein a gweithgareddau ar bapur.

Dyma rai syniadau i helpu o ran dysgu ac ymddygiad.



Siarad am yr hyn sy'n digwydd

Ceisiwch weld pethau o safbwynt eich plant. Efallai eu bod yn cael trafferth ymdopi neu'n methu deall y sefyllfa. Siaradwch gyda'ch gilydd am y coronafeirws a pham mae pethau wedi newid.

Coronafeirws – Llyfr i blant

<https://atebol-siop.com/coronafeirws-llyfr-i-blant.html>

Ti yw fy Arwres – sut y gall plant frwydro yn erbyn COVID-19!

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Welsh%29.pdf>

Meic Cymru

www.meiccymru.org/cym/cael-help/



Cydbwysedd rhwng dysgu ac ymlacio

Ceisiwch ddod o hyd i drefn sy'n addas ar gyfer eich teulu chi. Cofiwch fod cael amser i ymlacio yn bwysig.



Helpwch eich plant gyda'u hymddygiad a'u gorbryder

Mae gan y Sefydliad Iechyd Meddwl gyngor defnyddiol yn

<https://www.mentalhealth.org.uk/coronafeirws>



Cadwch yn heini

Gallwch chwarae gyda'ch gilydd, mynd y tu allan, dawnsio neu fynd am dro fel teulu.



Cadwch mewn cysylltiad

Cadwch mewn cysylltiad a'r ffrindiau a'r aelodau o'u teulu y mae eich plant yn gweld eu heisiau nhw.

Gallwch wneud hyn ar y ffôn, ar-lein, drwy lythyrau neu wyneb yn wyneb (gan gadw pellter cymdeithasol).



Profiadau rhithiol ar-lein

Gall teithiau rhithiol o swâu ac amgueddfeydd, er enghraifft, fod yn llawer o hwyl.



Gweithgareddau a chymorth dysgu

Os yw'n bosibl, ceisiwch ddilyn y gweithgareddau y mae'r ysgol yn eu gosod. Mae rhagor o syniadau i'w gweld yma:

- Plant 3 i 7 oed

hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/offer-dysgu-o-bell-drwy-hwb/croeso-i-r-pecyn-cymorth-i-rieni-a-gofalwyr/dal-ati-i-ddysgu/plant-3-i-7-oed/

- Plant 7 i 11 oed

hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/offer-dysgu-o-bell-drwy-hwb/croeso-i-r-pecyn-cymorth-i-rieni-a-gofalwyr/dal-ati-i-ddysgu/plant-7-i-11-oed/

- Plant 11 i 16 oed

hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/offer-dysgu-o-bell-drwy-hwb/croeso-i-r-pecyn-cymorth-i-rieni-a-gofalwyr/dal-ati-i-ddysgu/plant-11-i-16-oed/

- Pobl ifanc 16 oed a throsodd

hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/offer-dysgu-o-bell-drwy-hwb/croeso-i-r-pecyn-cymorth-i-rieni-a-gofalwyr/dal-ati-i-ddysgu/pobl-ifanc-16-oed-a-throsodd/



Canlyniadau arholiadau

Os oes gan blant hŷn bryderon o ran sut y caiff canlyniadau eu dyfarnu yr haf hwn, gellir dod o hyd i gyngor ar wefan Cymwysterau Cymru, a chyngor gyrfaoedd ar opsiynau ôl-16 ar wefan Gyrfa Cymru.

www.qualificationswales.org/cymraeg/coronafeirws---covid-19/cwestiynau-cyffredin-ynglyn-ar-coronafeirws/

<https://gyrfacymru.llyw.cymru/>



Cymorth ychwanegol

Os oes angen rhagor o gymorth neu gyngor arnoch chi, gallwch holi:

- yr awdurdod lleol
- gweithiwr cymdeithasol neu ofalwr
- swyddog lles, swyddog ymgysylltu â theuluoedd neu swyddog presenoldeb
- ymwelydd iechyd

neu cysylltwch ag unrhyw wasanaethau cymunedol priodol eraill.

Os nad ydych chi eisoes mewn cysylltiad ag unrhyw rai o'r gwasanaethau uchod ac rydych chi'n credu y dylech chi fod, siaradwch ag ysgol eich plant a fydd yn gallu rhoi gwybodaeth i chi am wasanaethau yn eich ardal leol.



Linellau cymorth

Adoption UK (llinell gymorth Cymru) – 029 2023 0319

Yn cynnig cyngor ar fod yn rhieni a mabwysiadu.

www.adoptionuk.org/pages/category/covid-19

Byw Heb Ofn – 0808 80 10 800 (24 awr)

Yn cynnig cymorth a chyngor i unrhyw un sy'n wynebu cam-drin domestig neu unrhyw un sy'n gwybod am rywun sydd angen cymorth.

llyw.cymru/byw-heb-ofn/cysylltwch-byw-heb-ofn

Childline – 0800 1111

Gwasanaeth preifat a chyfrinachol i unrhyw un o dan 19 oed gael siarad am unrhyw beth.

www.childline.org.uk/get-support/contacting-childline/contacting-childline-in-welsh/

Galw Iechyd Cymru – 111

Os ydych chi'n teimlo'n anhwylyd, ond nad oes angen sylw meddygol brys (ar gael yn ardaloedd y byrddau iechyd canlynol ar hyn o bryd – Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan a Bae Abertawe – gan gynnwys Pen-y-bont ar Ogwr). Os ydych chi y tu allan i'r ardaloedd hyn, ffoniwch **0845 46 47** (2c y funud).

<https://111.wales.nhs.uk/contactus/default.aspx?locale=cy>

Gofalwyr Cymru a Carers UK – 0808 808 7777 (dydd Llun i ddydd Gwener: 9am–6pm)

Gwasanaeth i bobl sydd angen cymorth i ofalu am ffrind neu aelod o'r teulu.

www.carersuk.org/wales/help-and-advice

www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/getting-care-and-support/young-carers-and-carers-of-children-under-18?gclid=EAlaIqobChMI0oSgwp2c6QIVmLPtCh2G0QFZEAAYAiAAEgJRA_D_BwE

Meic Cymru – 080880 23456 (bob dydd 8am–12pm)

Llinell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor a gwasanaeth eiriolaeth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

<https://www.meiccymru.org/cym/cael-help/>

Mind Cymru – 0300 123 3393

Yn cynnig cyngor a chymorth i unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl.

www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/

NSPCC – 0808 800 5000 (dydd Llun i ddydd Gwener: 8am–10pm, penwythnosau: 9am–6pm)

Gwasanaeth i oedolion sy'n pryderu am blentyn neu berson ifanc.

www.nspcc.org.uk/about-us/contact-us/

SNAP Cymru – 0808 801 0608

Yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni/gofalwyr, plant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anabledau, neu y gallai fod anghenion addysgol arbennig neu anabledau ganddyn nhw.

www.snapcymru.org/?lang=cy

Y Samariaid – I siarad yn Gymraeg: **0808 164 0123** (7pm–11pm) neu **116 123** (24 awr)

Man diogel i drafod problemau, teimladau, straen neu unrhyw bryderon.

<https://www.samaritans.org/england-cy/how-we-can-help/contact-samaritan/welsh-language-phone-line/>

Y Rhwydwaith Maethu

Cymorth i ofalwyr maeth.

www.thefosteringnetwork.org.uk/about/about-us/our-work-in-wales

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Yn helpu i ddod o hyd i wasanaethau yn eich ardal.

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/our-work-in-wales-welsh>

Mewn argyfwng, dylech ffonio 999 bob amser.

Mae'r wybodaeth yn y ddogfen hon yn dod o adran 'Rhieni a gofalwyr' o adran 'Cymorth dysgu o bell' ar wefan Hwb. Mae'r tudalennau ar-lein hyn yn cael eu diweddarau'n aml i gynnwys gwybodaeth ac adnoddau ychwanegol wrth iddyn nhw ddod ar gael. Ewch i Hwb i gael gwybod y diweddaraf.

hwb.gov.wales/dysgu-o-bell/offer-dysgu-o-bell-drwy-hwb/croeso-i-r-pecyn-cymorth-i-rieni-a-gofalwyr/