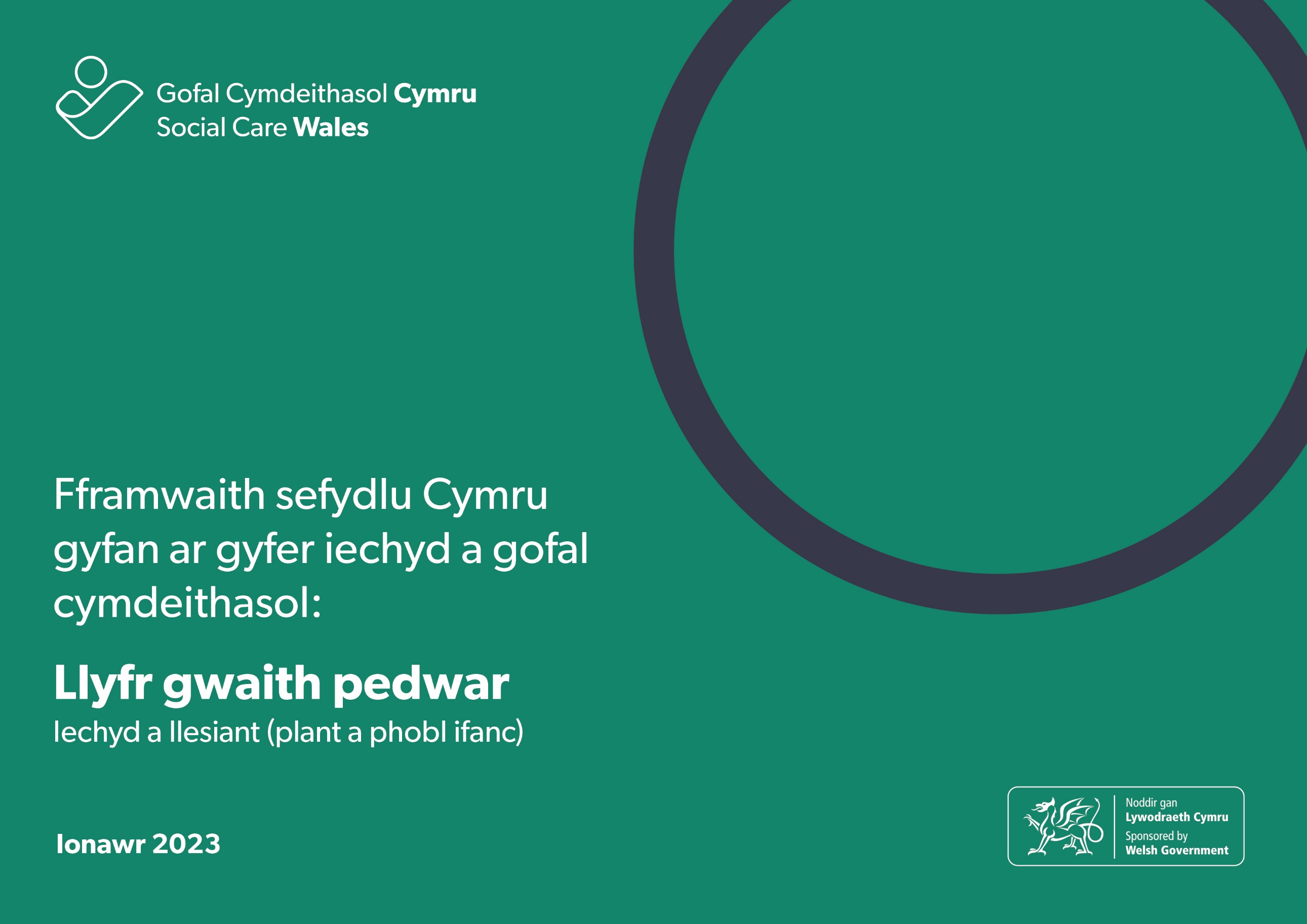
****

# Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol

# Llyfr gwaith 4: Iechyd a llesiant (plant a phobl ifanc)

Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich helpu i feddwl am eich rôl chi wrth hyrwyddo iechyd a llesiant fel rhan o'r gofal a'r cymorth a ddarperir i blant a phobl ifanc. Gellir lawrlwytho'r llyfr gwaith a'i gwblhau’n electronig neu gellir ei argraffu a'i gwblhau â llaw.

Hefyd, gallwch ddefnyddio gweithgareddau sydd wedi'u cwblhau yn y llyfr gwaith:

* tuag at gyflawni *Fframwaith sefydlu Cymru gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol* (Fframwaith sefydlu)
* i'ch helpu i baratoi i gwblhau'r cymhwyster craidd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol
* fel tystiolaeth tuag at eich cymhwyster ymarfer.

Mae rhai geiriau wedi’u hamlygu mewn **print trwm** yn y log cynnydd. Mae rhestr termau ar ddiwedd y llyfr gwaith hwn os oes angen cymorth arnoch gydag ystyr y geiriau hyn.

Drwy gydol y llyfr gwaith, rydym yn cyfeirio at 'weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol’. Mae hyn yn golygu'r person sy'n darparu gofal a chymorth neu wasanaethau i unigolion.

## Cynnwys:

4.1 Llesiant

4.2 Ffactorau sy’n effeithio ar iechyd a llesiant

4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

4.4 Chwarae

4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu

4.6 Anghenion cymorth ychwanegol

4.7 Cyngor, canllawiau a chymorth

4.8 Rhoi meddyginiaeth

4.9 Gofal personol

4.10 Maeth a hydradu

4.11 Myfyrio ar y llyfr gwaith

## 4.1 Llesiant

Mae llesiant yn ganolog i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Os ydych wedi cwblhau *Llyfr Gwaith 2: Egwyddorion a gwerthoedd iechyd a gofal cymdeithasol*, byddwch wedi dechrau meddwl am yr hyn mae’n ei olygu yn eich gwaith chi. Bydd yr adran hon yn eich helpu i archwilio eich dealltwriaeth ychydig yn fwy.

Mae hawl gan bawb i lesiant ac mae gan bawb gyfrifoldeb dros eu llesiant eu hunain, ond mae angen cymorth ychwanegol ar rai pobl i gyflawni hyn. Fel gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol, gallwch helpu i rymuso plant, pobl ifanc a theuluoedd i chwarae rhan yn eu llesiant eu hunain. Bydd hyn yn ymwneud â datblygu adnoddau pobl, gan gynnwys eu cryfderau, galluoedd, teuluoedd, rhwydweithiau a chymunedau.

Mae llesiant yn ymwneud â mwy na dim ond bod yn iach. Gall gynnwys y canlynol hefyd:

* bod yn ddiogel
* bod â rhywle addas i fyw
* bod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eich bywyd
* bod â ffrindiau
* bod yn rhan o gymunedau da a chadarn
* cael pob cyfle i wneud yn dda yn y byd addysg
* teimlo'n dda am eich bywyd
* i oedolion – gallu gweithio
* i blant – gallu tyfu i fyny'n hapus ac yn llwyddiannus, a chael gofal da.

Hefyd, mae’n bwysig i blant a phobl ifanc gael cymryd rhan mewn gweithgareddau, fel chwarae, achos maent yn bwysig ar gyfer llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu fframwaith canlyniadau cenedlaethol[[1]](#footnote-1) mewn partneriaeth ag unigolion a gofalwyr. Mae'r fframwaith yn cynnwys 'datganiad llesiant’, sy’n datblygu diffiniad y Ddeddf o lesiant mewn perthynas ag wyth agwedd ar fywyd person:

* iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol
* amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
* addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden
* perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol
* y cyfraniad a wneir at gymdeithas
* sicrhau hawliau a hawlogaethau
* llesiant cymdeithasol ac economaidd
* addasrwydd llety preswyl.

Mae canlyniadau llesiant cenedlaethol ar gyfer unigolion (oedolion, plant a phobl ifanc) a gofalwyr wedi'u datblygu ar gyfer pob un o'r wyth agwedd ar lesiant. Mae rhai canlyniadau'n disgrifio'r cyfrifoldebau y mae'n rhaid i bobl eu cyflawni eu hunain i'w helpu i sicrhau eu llesiant eu hunain.

Mae'r wybodaeth isod yn dod o’r fframwaith. Mae’n dangos diffiniad y Ddeddf o ystyr llesiant a'r canlyniadau llesiant cenedlaethol:

**Sicrhau hawliau a hawlogaethau**Hefyd yn achos oedolion: rheolaeth ar fywyd pob dydd

* Rwy’n gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael ac yn eu defnyddio er mwyn fy helpu i sicrhau fy llesiant
* Gallaf gael gafael ar yr wybodaeth gywir, pan fydd ei hangen arnaf, yn y ffordd rwyf am ei chael a defnyddio’r wybodaeth hon i reoli a gwella fy llesiant
* Caf fy nhrin ag urddas a pharch ac rwy’n trin eraill yn yr un ffordd
* Caiff fy llais ei glywed ac mae pobl yn gwrando arno
* Caiff fy amgylchiadau unigol eu hystyried
* Rwy’n siarad drosof fy hun ac yn cyfrannu at y penderfyniadau sy’n effeithio ar fy mywyd, neu mae gennyf rywun a all wneud hynny drosof.

**Iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol**

Hefyd yn achos plant: datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol

* Rwy’n iach ac yn egnïol ac yn gwneud pethau i gadw fy hun yn iach
* Rwy’n hapus ac yn gwneud pethau sy’n fy ngwneud yn hapus
* Caf y gofal a’r cymorth cywir, cyn gynted â phosibl.

**Amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod**

* Rwy’n ddiogel ac yn cael fy amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
* Caf gymorth i amddiffyn y bobl sy’n bwysig i mi rhag camdriniaeth ac esgeulustod
* Caf wybodaeth am sut i leisio fy mhryderon.

**Addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden**

* Rwy’n gallu dysgu a datblygu i’m llawn botensial
* Rwy’n gwneud y pethau sy’n bwysig i mi.

**Perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol**

* Rwy'n perthyn
* Rwy’n cyfrannu at berthnasoedd diogel ac iach ac yn eu mwynhau.

**Y cyfraniad a wneir at gymdeithas**

* Rwy’n ymgysylltu â’m cymuned ac yn cyfrannu ati
* Teimlaf fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi mewn cymdeithas.

**Llesiant cymdeithasol ac economaidd**

Hefyd yn achos oedolion: cymryd rhan mewn gwaith

* Rwy’n cyfrannu at fy mywyd cymdeithasol a gallaf fod gyda’r bobl a ddewisaf
* Nid wyf yn byw mewn tlodi
* Caf gymorth i weithio
* Rwy’n cael yr help sydd ei angen arnaf i dyfu a bod yn annibynnol
* Caf ofal a chymorth drwy gyfrwng y Gymraeg os byddaf yn dymuno.

**Addasrwydd llety preswyl**

* Rwy’n byw mewn cartref sy’n fy helpu orau i sicrhau fy llesiant.

**Gweithgaredd dysgu – llesiant**

Mae llawer o bethau neu ffactorau yn gallu cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ein synnwyr o lesiant. Gan ddefnyddio'r wybodaeth uchod sy'n dangos yr hyn mae llesiant yn ei olygu, dewiswch un peth sy'n cael effaith negyddol ar blentyn neu berson ifanc sy'n cael cymorth gennych ac un peth sy'n cael effaith gadarnhaol. Ysgrifennwch nodiadau yma:

|  |
| --- |
|  |

Mae gweithio mewn ffyrdd sy'n rhoi'r plentyn neu’r person ifanc wrth galon ei ofal a'i gymorth a chanolbwyntio ar ei helpu i gyflawni 'yr hyn sy'n bwysig' iddo yn allweddol i'ch rôl o ran cefnogi ei lesiant.

**Gweithgaredd dysgu – llesiant**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth Achos – Elen**

Mae Elen yn 13 oed ac yn byw mewn cartref gofal preswyl yng Nghaernarfon. Cafodd Elen a’i mam eu cam-drin yn gorfforol gan ei llystad, Jake. Ar ôl ymchwiliad diogelu gwrthododd Jake weithio gyda’r gweithwyr cymdeithasol na derbyn ei fod yn ymddwyn yn dreisgar nac yn cam-drin Elen a’i mam. Gadawodd Jake gartref y teulu. Rai misoedd yn ddiweddarach dychwelodd Jake, a chymerodd mam Elen ef yn ôl. Teimlwyd ei bod hi’n anniogel i Elen barhau i fyw gartref gan fod Jake yn dal i ymddwyn yn ymosodol, gan feio Elen am ymyrraeth yr heddlu a’r gwasanaethau cymdeithasol a’i rhybuddio i beidio â dweud dim byd arall.

Mae cartref newydd Elen 10 milltir i ffwrdd o’i hysgol a chartref y teulu. Mae wedi gorfod newid ysgol a rhoi’r gorau i dreulio amser gyda’i ffrindiau ar y penwythnos gan ei bod wedi gweld Jake ar rai adegau. Mae wedi bod yn ymosodol a bygythiol bob tro, gan wneud iddi deimlo’n ofnus.

Roedd Elen yn arfer bod yn agos at ei nain, sy’n byw ger cartref y teulu. Mae gan ei nain dementia ac mae ei hiechyd wedi bod yn gwaethygu.

Ar y dechrau, roedd Elen yn sgwrsio â’r gweithwyr a’r bobl ifanc eraill yn yr un cartref â hi, ond mae’n mynd mwy a mwy i’w chragen. Mae’n ei chael hi’n anodd byw i ffwrdd oddi wrth ei theulu a’i ffrindiau, ac yn pryderu am iechyd ei nain a diogelwch ei mam.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth sy’n effeithio ar lesiant Elen yn eich barn chi? 2. Beth allai helpu i wella hyn? 3. Sut allech chi weithio gydag Elen i gefnogi a hybu ei llesiant? 4. Pwy arall allai helpu? |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 4.1**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.1 Llesiant**

**Yr hyn mae llesiant yn ei olygu yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyr y term ‘llesiant’ a pham ei fod yn bwysig |  |
| Ffactorau sy’n effeithio ar lesiant plant a phobl ifanc |  |
| Pwysigrwydd teuluoedd a ‘phobl eraill arwyddocaol’ o ran llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Ffyrdd o weithio sy’n cefnogi llesiant |  |

## 4.2 Ffactorau sy’n effeithio ar iechyd a llesiant

Yn yr adran hon byddwch yn dangos eich dealltwriaeth o’r ffactorau sy’n effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc.

**Datblygiad plant**

Mae’n bwysig gwybod am ddatblygiad plant gan y bydd yn eich helpu i ddeall anghenion plant a phobl ifanc ar wahanol gyfnodau o’u bywydau. Dylech fod yn ymwybodol o’r ffactorau sy’n gallu cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ddatblygiad plentyn neu berson ifanc a sut mae hyn yn cysylltu â’i iechyd a’i les. Bydd y llyfr gwaith hwn yn eich cyflwyno i’r pwnc hwn a dylai’ch cyflogwr roi mwy o hyfforddiant i chi wrth i chi ddatblygu yn eich swydd.

Mae llawer o ddamcaniaethau am dwf a datblygiad plant a’r ffactorau sy’n effeithio ar y rhain. Byddwch yn dysgu mwy am y damcaniaethau hyn os byddwch yn mynd ymlaen i astudio’r cymwysterau craidd ac ymarfer ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. Wrth i chi ddysgu am dwf a datblygiad plant, mae’n bwysig cofio y bydd y broses yn wahanol i bob plentyn gan y bydd yn dibynnu ar eu hamgylchiadau a’u profiadau.

Bydd datblygiad plant yn amrywio yn dibynnu ar y cam neu’r cyfnod y mae’r plentyn neu’r person ifanc ynddo mewn bywyd. Y cyfnodau yn fras yw:

1. babandod: rhwng genedigaeth a dwy oed
2. plentyndod: tair oed i 12 oed
3. y glasoed: 13 oed i 19 oed.

Mae datblygiad plant yn ymwneud â sgiliau, galluoedd ac emosiynau. Mae pob maes datblygu yr un mor bwysig â’i gilydd ac yn cael effaith ar ei gilydd. Mae datblygiad plant yn gyfannol, gyda llawer o bethau’n digwydd ar yr un pryd. Er mwyn deall hyn, rydym am ystyried y canlynol (a’r hyn y cyfeirir ato fel ‘PIES’ yn Saesneg) ar draws y cyfnodau bywyd:

1. **P – datblygiad corfforol (*physical development*)**
2. **I – datblygiad deallusol (*intellectual development*)**
3. **E – datblygiad emosiynol (*emotional development*)**
4. **S – datblygiad cymdeithasol (*social development*)**

Mae cyfnod pontio plentyn i’r glasoed ac yna i fyd oedolion yn digwydd ochr yn ochr â llawer o newidiadau personol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol. Gall ymdopi â’r rhain fod yn straen. Wedi’r cyfan, fyddwn ni ddim yn dysgu popeth trwy addysg ac rydym yn dysgu llawer o brofiad. Dim ond pan fyddwn yn profi sefyllfaoedd cymdeithasol y byddwn yn datblygu ein dull o ymateb iddynt.

**Babandod: rhwng genedigaeth a dwy oed**

1. **corfforol** – mae twf corfforol a datblygiad yr ymennydd yn digwydd yn gyflym rhwng genedigaeth a dwy oed. Mae’r babi’n datblygu sgiliau echddygol ac yn defnyddio cyhyrau i eistedd, sefyll a cherdded
2. **deallusol** – mae babanod yn dysgu drwy wneud, hynny yw, drwy edrych, clywed, cyffwrdd, gafael a sugno, ac yn dechrau rhyngweithio â’u hamgylchedd yn fwriadol
3. **emosiynol** – bydd babanod yn dechrau datblygu cwlwm â’r bobl sy’n gofalu amdanynt, fel eu mam a’u tad. Byddant yn ceisio datblygu ymdeimlad o gael eu meithrin a’u caru. Bydd angen iddyn nhw ffurfio ymlyniad cryf â’u prif ofalwr gan y bydd hyn yn helpu i roi ymdeimlad o ddiogelwch iddyn nhw nawr ac yn ystod eu holl gyfnodau mewn bywyd
4. **cymdeithasol** – yn yr oedran hwn, bydd y babi’n dysgu sut i chwarae â phlant eraill ac yn dechrau adnabod wynebau ac enwau. Bydd hefyd yn dechrau rhannu pethau ag eraill.

**Ffurfio cwlwm ac ymlyniad**

Cyn i ni edrych ar gyfnodau eraill mewn bywyd rydyn ni am ystyried ffurfio cwlwm ac ymlyniad gan fod hyn yn cael effaith sylweddol ar sut rydyn ni’n datblygu gydol ein hoes.

Cwlwm yw’r ymlyniad dwys sy’n datblygu rhwng rhieni a’u babi. Mae’n gwneud i rieni ddymuno dangos llawer iawn o gariad ac anwyldeb tuag at y baban ac amddiffyn a gofalu am yr un bach. Dyma deimlad rhiant o gariad diamod tuag at ei blentyn newydd-anedig. I rai rhieni mae’n gallu digwydd yn syth, tra bod angen mwy o amser ar eraill i deimlo’r cwlwm hwn. Gall iselder ôl-enedigol effeithio ar sut mae’r fam yn ffurfio cwlwm gyda’i babi. Mae arbenigwyr yn dweud fod datblygu cwlwm rhwng rhiant a babi yn gynnar yn effeithio ar ymateb y babi i straen, ei ymddygiad dysgu a’i sgiliau cymdeithasol.

Ymlyniad yw'r cwlwm emosiynol sy'n cael ei feithrin rhwng babanod, plant ifanc a'u prif ddarparwr gofal. Mae ymlyniad baban at ei brif ddarparwr gofal yn dechrau'n syth ar ôl ei eni wrth iddo ymateb i'r cariad a'r sylw a gaiff. Mae angen cynhesrwydd, mwythau, chwarae, gorffwys a bwyd ar fabi er mwyn datblygu ymlyniad emosiynol cryf a fydd o fudd iddo yn nes ymlaen yn ei fywyd. Mae datblygu ymlyniad yn allweddol i lesiant emosiynol baban neu blentyn.

Yn gynnar yn ystod babandod, mae babanod yn datblygu un prif ymlyniad. Mae hyn yn bwysig gan fod ymlyniad diogel yn rhoi'r sylfaen orau i fabi ar gyfer ei fywyd – awydd i ddysgu, hunanymwybyddiaeth iach, ymddiriedaeth ac ystyried pobl eraill. Mae ymlyniad ansefydlog yn methu â diwallu angen baban am ddiogelwch a dealltwriaeth, ac mae'n gallu arwain at ddryswch ynglŷn â’i hunaniaeth ei hun, ac at anawsterau wrth ddysgu ac ymwneud ag eraill yn ddiweddarach yn ei fywyd.

Os yw baban wedi datblygu ymlyniad cryf, bydd yn gwybod bod ganddo hafan ddiogel i ddychwelyd iddi mewn cyfnodau o ofid. Mae hyn yn helpu i ddatblygu perthynas ag eraill sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae astudiaethau'n awgrymu bod angen i blant fod ag ymlyniad agos â'u rhieni er mwyn tyfu'n oedolion annibynnol llwyddiannus. Os yw plant yn teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar eu rhieni am gariad a chefnogaeth os yw pethau'n mynd o chwith, maen nhw’n fwy tebygol o ddatblygu cysyniad cadarnhaol o’u hunain, datblygu hunan-barch a theimlo'n hyderus i roi cynnig ar bethau newydd iddynt eu hunain fel plant ac yn ddiweddarach mewn bywyd fel oedolion.

**Hunangysyniad, hunan-barch a hunanhyder**

Beth yw ystyr y termau hunangysyniad, hunan-barch, a hunanhyder?

Hunangysyniad yw sut rydyn ni’n meddwl amdanom ein hunain ar sail ein teimladau, ein profiadau a beth rydyn ni’n ei ddysgu gan eraill amdanom ni ein hunain. Mae'n ymwneud â'n dealltwriaeth o bwy ydym ni ac mae'n cynnwys ein credoau ein hunain am ein personoliaeth, ein cymeriad a'n gwerthoedd.

Gall ein hunangysyniad fod yn gadarnhaol neu'n negyddol. Mae'n newid sut rydym yn ymddwyn ac yn cael effaith ar ein hunan-barch.

Mae **hunan-barch** yn ymwneud â faint rydyn ni’n gwerthfawrogi ein hunain. Mae'n cynnwys sut rydyn ni’n teimlo amdanom ein hunain a'n barn am bethau fel:

* y math o berson ydym ni
* pa mor llwyddiannus rydym yn meddwl ydym ni
* y statws sydd gennym, er enghraifft, ein swydd neu ein rôl fel rhiant neu berchennog tŷ
* sut rydyn ni’n meddwl mae pobl eraill yn ein gweld ni
* i ba raddau rydyn ni’n meddwl ein bod yn haeddu cael ein caru.

Felly, hunangysyniad yw'r meddyliau sy'n creu'r ddelwedd feddyliol neu'r syniad sydd gennym o bwy ydym ni, ac mae hunan-barch yn ymwneud â'r meddyliau a'r farn sydd gennym amdanom ein hunain, er enghraifft:

1. **hunangysyniad** – **“**rwy'n gallu gwneud fy swydd yn dda achos rwy'n gyfathrebwr da”, neu “dwi ddim yn gallu gwneud fy swydd yn dda achos dwi ddim yn gyfathrebwr da”
2. **hunan**-**amgyffrediad** – gall plentyn neu berson ifanc ddweud “Dwi’n dda’n gwneud chwaraeon gan fy mod i’n gallu rhedeg yn gyflym” neu “Dwi ddim yn dda’n gwneud chwaraeon gan fy mod i’n rhedeg yn araf”
3. **hunan**-**barch** – “Dwi’n haeddu swydd dda gan fod gen i lawer o brofiad” neu “Dwi ddim yn haeddu swydd mor dda gan nad oes gan i ddigon o brofiad”
4. **hunan**-**barch** – gall plentyn neu berson ifanc ddweud “Dwi’n haeddu bod yn y tîm pêl-droed gan mai fi ydi’r chwaraewr gorau” neu “Dwi ddim yn haeddu bod yn y tîm pêl-droed gan nad ydw i cystal â phawb arall.”

Hunanhyder yw ein cred yn ein gallu i lwyddo i wneud rhywbeth. Felly mae hunangysyniad yn dweud wrthym pwy ydym ni, mae hunan-barch yn ymwneud â'n barn am ein gwerth yn y byd, ac mae hunanhyder yn seiliedig ar y gred y gallwn lwyddo.

Roedd y seicolegydd dyneiddiol, Carl Rogers, yn credu bod y gwahaniaeth rhwng y ffordd rydyn ni’n gweld ein hunain a’r realiti yn deillio o’n plentyndod. Mae hyn yn arbennig o wir am blant sydd wedi’u magu gyda’r syniad bod rhaid iddyn nhw ennill cariad eu rhieni. Yna mae plant yn dechrau cysylltu atgofion, sy'n gwneud iddyn nhw deimlo nad oes neb yn eu caru ac nad ydyn nhw’n ddigon da, a gall y broses hon barhau wrth iddynt droi'n oedolion.

Yn aml, mae pobl sydd wedi methu meithrin ymlyniad cryf yn ystod plentyndod yn datblygu hunangysyniad negyddol, hunan-barch isel a diffyg hyder fel oedolion.

**Plentyndod: tair i 12 oed**

1. **corfforol –** erbyn eu bod yn bump oed bydd plant yn gallu mynd i fyny’r grisiau heb gymorth a gafael mewn creon neu bensil i dynnu llun ac ysgrifennu. Erbyn eu bod yn wyth oed, mae plant yn gallu taflu a dal, a datblygu ymdeimlad da o gydbwysedd
2. **deallusol** – mae plant yn dysgu llawer rhwng tair oed a 12 oed. Mae eu sgiliau cyfathrebu ac iaith yn gwella, maen nhw’n datblygu dealltwriaeth o amser, yn dysgu darllen a defnyddio rhesymu ar sail gwybodaeth i ffurfio barn. Byddant yn gwylio ymddygiad plant a phobl eraill o’u hamgylch hefyd
3. **emosiynol** – o dair oed ymlaen bydd plant yn dechrau dysgu sut i reoli eu hemosiynau, ond byddant yn herio terfynau a ffiniau. Byddant yn dechrau dangos a mynegi emosiynau, fel cariad neu ddicter, a mynegi eu teimladau mewn geiriau
4. **cymdeithasol** – mae plant yn datblygu mwy o ddiddordeb mewn cyfeillgarwch. Byddant yn arwain chwarae dychmygol ac yn gofyn llawer o gwestiynau. Maen nhw’n cydchwarae ac yn cymryd tro hefyd.

**Y glasoed: 13 i 19 oed**

1. **corfforol** – mae hormonau’n achosi i’r corff newid siâp wrth i bobl ifanc fynd trwy’r glasoed. Erbyn ei fod yn 18 oed mae corff unigolyn wedi cyrraedd ei daldra llawn ac mae galluoedd corfforol ar eu hanterth, gan gynnwys cryfder y cyhyrau, sgiliau echddygol manwl, galluoedd synhwyraidd, gweithrediad cardiaidd ac ymateb rhywiol
2. **deallusol** – mae pobl ifanc sydd yn eu glasoed yn dechrau meddwl drostynt eu hunain a defnyddio ffordd resymegol o ddatrys problemau. Byddant yn datblygu syniadau a chwestiynau newydd ac yn ystyried nifer o safbwyntiau
3. **emosiynol** – mae hwyliau llawer o bobl ifanc yn amrywio’n gyflym, a gallant deimlo rhwystredigaeth, ansicrwydd a dryswch. Byddant yn archwilio eu rhywioldeb yn y cyfnod hwn hefyd
4. **cymdeithasol** **–** mae’r cyfnod o bontio o fod yn blentyn i oedolyn yn cael ei ddiffinio gan y broses o chwilio am hunaniaeth, a sut rydyn ni’n gweld ein hunain mewn perthynas â chymdeithas. Mae pobl ifanc yn gofyn cwestiynau fel “pwy ydw i?” a “i ble dwi’n mynd?” i’w hunain yn aml.

Mae’r cam hwn yn creu rhywfaint o ddryswch am rôl ddisgwyliedig y person ifanc wrth iddo dyfu’n hŷn. Ar adeg pan fyddant yn cael gwneud rhai penderfyniadau yn annibynnol, mae pobl ifanc yn debygol o ddechrau arbrofi gyda’u hymddygiad a chymryd rhan o bosibl mewn gweithgareddau sy’n eu helpu i ddarganfod eu rôl a’u hunaniaeth.

Mae’r newidiadau hyn yn cael eu dwysáu gan y newidiadau corfforol y mae pobl ifanc yn mynd trwyddynt yn ystod y glasoed. Maen nhw’n dueddol o weld y byd fel lle gelyniaethus i fyw ynddo, ac mae eu synnwyr o hunangysyniad a hunan-barch yn cael eu herio. Wrth ddatblygu eu syniadau, gall pobl ifanc wynebu gwrthdaro ag oedolion hefyd.

Yn ystod y cyfnod hwn hefyd gwelir yr angen i bobl ifanc ‘ffitio i mewn’ i norm neu fath penodol oherwydd pwysau gan gyfoedion, wrth iddynt ddarganfod eu hunain.

**Cyfradd datblygiad a threfn datblygiad**

Mae cyfradd datblygiad a threfn datblygiad yn wahanol. Mae trefn datblygiad yn dueddol o ganolbwyntio ar batrwm neu drefn datblygiad. Er enghraifft, bydd plentyn yn cropian neu gerdded cyn gallu rhedeg fel arfer. Cyfradd datblygiad yw cyflymder cyflawni’r drefn hon. Mae’r drefn yn dilyn yr un patrwm yn y rhan fwyaf o blant, ond bydd y gyfradd yn amrywio, felly bydd y rhan fwyaf o blant yn mynd trwy’r un patrwm ond ar gyflymder gwahanol.

Mae agwedd gyfannol at ddatblygiad plant yn canolbwyntio ar bob agwedd ar y plentyn. Mae’n edrych ar eu llesiant meddyliol, corfforol ac emosiynol, a sut maen nhw’n gweithio gyda’i gilydd i sicrhau llesiant y plentyn neu’r person ifanc, yn hytrach na dim ond canolbwyntio ar gyflawniadau academaidd neu elfennau unigol datblygiad. Mae cymryd agwedd gyfannol yn bwysig gan fod plant yn dysgu gwahanol bethau, fel cerdded, siarad, sgiliau echddygol manwl ac ati, ar wahanol gyfnodau. Mae’n sicrhau bod yna ddull sy’n canolbwyntio ar y plentyn sy’n trin pob plentyn fel unigolyn.

Bydd disgwyl i blentyn gyrraedd rhai cerrig milltir yn ystod y gwahanol gyfnodau yn eu bywyd, ond bydd y gyfradd y bydd yn eu cyrraedd yn amrywio. Mae ‘oedi mewn datblygiad’ yn fwy na bod ‘ychydig ar ei hôl hi’ mewn un maes datblygu a gall ddigwydd mewn un maes neu mewn amryw o feysydd. ‘Oedi mewn datblygiad cyffredinol’ yw pan mae gan blant oedi mewn dau faes o leiaf. Os oes gennych chi unrhyw bryderon am ddatblygiad unrhyw blant neu bobl ifanc rydych chi’n gweithio gyda nhw, mae’n rhaid i chi hysbysu’ch rheolwr am hyn.

**Gweithgaredd dysgu – oedi mewn datblygiad**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos –** **Aaron**

Tair oed yw Aaron ac mae newydd gael ei symud o gartref ei rieni at deulu maeth oherwydd ei fod yn cael ei esgeuluso. Roedd rhieni Aaron yn derbyn cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol a’r ymwelydd iechyd ond nid oeddent yn dilyn y cyngor oedd yn cael ei roi. Nid oeddynt yn gallu diwallu anghenion Aaron a darparu gofal sylfaenol.

Roedd y cartref yn fudr a blêr bob amser bob tro roedd rhywun yn ymweld ac er bod yna deganau yno, roeddent mewn pentwr yng nghornel yr ystafell. Yn aml, byddai Aaron yn gwisgo cewyn a fest yn unig gyda dim byd am ei draed, hyd yn oed pan oedd yr ystafell yn oer. Roedd ei gewyn yn wlyb fel arfer, ac yn fudr weithiau.

Mae gan ymwelydd iechyd Aaron bryderon am ei ddatblygiad ac mae wedi nodi llawer o feysydd lle nad yw Aaron wedi cyrraedd y cerrig milltir datblygiad. Mae gallu siarad Aaron yn gyfyngedig a dim ond geiriau unigol mae’n eu defnyddio. Mae’n dal i wisgo cewynnau ac nid yw i weld yn gwybod sut i chwarae. Mae’n mynd i gysgu ar y llawr pan mae wedi blino, yn yfed o botel ac mae’n fach am ei oed. Mae ei rieni’n dweud ei fod yn “ffyslyd” o ran bwyd ac mai dyma pam ei fod mor fach.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth ddylai gofalwyr maeth Aaron ei wneud i helpu i ddiwallu ei anghenion datblygiadol? 2. Beth allai’r canlyniadau fod wedi bod i Aaron pe na bai’r gwasanaethau cymdeithasol wedi ymyrryd? 3. Pa gymorth a fydd ei angen ar rieni Aaron a’i ofalwyr maeth? |

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu hyd yn hyn?**

**Cwis**

1. Mae'r 'P' yn 'PIES' yn sefyll am

* datblygiad personol
* datblygiad seicolegol
* datblygiad corfforol

1. Cywir neu anghywir?

Mae hunan-barch yn ymwneud â faint rydym yn gwerthfawrogi ein hunain

1. Llenwch y gair gwag

Mae trefn datblygiad yn ymwneud â xxxxxxxxxxxxx datblygiad

1. Cywir neu anghywir?

Mae pob plentyn yn cyrraedd cerrig milltir ar yr un oedran

**Ffactorau a all effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc**

Gall llawer o ffactorau effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc, yn cynnwys:

* amgylchiadau andwyol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth, er enghraifft, os yw’r fam yn camddefnyddio sylweddau pan mae’n feichiog
* ymlyniad
* cyflyrau sbectrwm awtistiaeth
* tarfu, er enghraifft, symud yn aml
* amgylchiadau teuluol, er enghraifft, teulu di-drefn
* niwed neu gamdriniaeth
* anaf
* anabledd dysgu
* cyflyrau meddygol, naill ai cronig neu acíwt
* iechyd meddwl, er enghraifft, iechyd meddwl y rhieni
* nam corfforol, er enghraifft, parlys yr ymennydd
* salwch corfforol
* tlodi
* anghenion dwys neu gymhleth, er enghraifft, plant ag anabledd dysgu, namau corfforol a nam ar y synhwyrau
* anghenion synhwyraidd, er enghraifft, colli golwg, colli clyw neu gyfuniad o’r ddau
* sefydlogrwydd, er enghraifft, amgylchedd teulu sefydlog
* amddifadedd cymdeithasol, er enghraifft, diffyg cyfleoedd am ryngweithio cymdeithasol cadarnhaol
* camddefnyddio sylweddau, er enghraifft, cyffuriau neu alcohol.

**Gweithgaredd dysgu – datblygiad plant**

Gall y plant a’r bobl ifanc rydych chi’n gweithio gyda hwy brofi un neu fwy o’r ffactorau hyn. Dewiswch ddau ohonyn nhw ac ysgrifennwch sut rydych chi’n meddwl y gallent effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc, yn cynnwys a ydynt wedi cyflawni’r cerrig milltir datblygiad disgwyliedig am eu hoedran.

|  |
| --- |
|  |

**Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod**

**Beth yw Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod?**

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru[[2]](#footnote-2) yn dweud mai digwyddiadau trawmatig yw Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, yn enwedig y rhai yn ystod plentyndod cynnar sy’n cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant rhywun.

Mae’r profiadau hyn yn amrywio o brofi camdriniaeth lafar, feddyliol, rhywiol a chorfforol, i gael eich magu ar aelwyd lle mae yna drais domestig, lle mae’r rhieni wedi gwahanu neu lle mae yna gamddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

**Beth ydym yn ei wybod am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod?**

Yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ei astudiaeth gyntaf o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod. Dangosodd yr astudiaeth fod 47 y cant o oedolion yng Nghymru wedi cael o leiaf un Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod, a bod 14 y cant wedi cael pedwar neu fwy.

Mae plant sy’n cael plentyndod llawn straen ac o ansawdd gwael yn fwy tebygol o brofi iechyd meddwl gwael oherwydd hunan-ddelwedd a hunan-werth isel. Maen nhw’n fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd sy’n niweidio iechyd yn ystod y glasoed, sy’n gallu arwain at glefydau fel canser, clefyd y galon a diabetes yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn gallu bod yn bryder ar gyfer meysydd eraill yn ogystal ag iechyd. Gall eu profi olygu bod plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o wneud yn wael yn yr ysgol ac yn fwy tebygol o fod yn rhan o drais, fel dioddefwyr a chyflawnwyr, gydol eu bywydau.

Mae pobl sy’n profi sawl Profiad Niweidiol yn ystod plentyndod yn aml yn magu eu plant eu hunain mewn cartrefi lle mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn gyffredin. Gall y cylch hwn o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod gloi cenedlaethau o deuluoedd mewn iechyd gwael ac ymddygiad gwrth-gymdeithasol.

Gallwn dorri’r cylch ar unrhyw adeg. Dyw hi byth yn rhy hwyr. Gall atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod mewn un genhedlaeth neu leihau eu heffaith fod o fudd, nid yn unig i’r plant hynny, ond i genedlaethau’r dyfodol yng Nghymru hefyd.

Nid yw Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn ymwneud â phlant yn unig, maen nhw’n effeithio ar bobl o bob oed. Nid ydyn nhw’n ymwneud â phobl sy’n byw mewn tlodi’n unig, maen nhw’n croesi pob ffin gymdeithasol. Ond mae ymchwil yn dangos bod pobl sy’n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yn fwy tebygol o brofi nifer o brofiadau niweidiol.

Mae cerrig milltir datblygiad plant fel blociau adeiladu, gyda phob cyfnod yn adeiladu ar yr un blaenorol. Os nad yw plant wedi derbyn gofal o ansawdd digon da yn eu blynyddoedd cynnar efallai y bydd rhai blociau adeiladu pwysig ar goll. Mae’r blociau coll hyn yn golygu nad oes ganddyn nhw yr holl adnoddau sydd eu hangen arnynt i gyflawni eu potensial addysgol, seicolegol, emosiynol a chorfforol.

**Cefnogi datblygiad plant ac iechyd a llesiant**

**Cadernid**

Cadernid yw’r gallu i ymdrin â straen, trawma, gwrthdaro, adfyd, methiant a heriau. Mae’n datblygu dros amser a thrwy brofiadau bywyd. Gall cadernid amrywio yn ôl ein hamgylchiadau, er enghraifft, nid ydym yn gallu ymdopi â’r rhain cystal pan fyddwn yn flinedig. Mae plant sydd ag ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn a lefelau uchel o hunan-barch a hunanhyder yn fwy cadarn ac yn gallu ymdopi’n well â bywyd wrth iddyn nhw dyfu.

Mae plant cadarn yn fwy tebygol o gymryd risgiau iach gan nad ydynt yn ofni methu. Maen nhw’n chwilfrydig ac yn ymddiried yn eu gallu eu hunain i ddatrys problemau’n annibynnol. Gall cadernid helpu plant i ymdrin â sefyllfaoedd sy’n peri straen, er enghraifft, symud i ysgol newydd, sefyll profion, ymdrin â bwlio, galar neu pan mae eu rhieni neu ofalwyr yn gwahanu. Bydd plentyn neu berson ifanc cadarn yn gallu:

* cymryd camau cadarnhaol
* gwybod eu terfynau eu hunain ond gwthio eu hunain i fynd yn bellach na’r rhain
* archwilio a bod yn chwilfrydig
* datrys problemau
* adeiladu ar fethiant a dysgu o gamgymeriadau
* bod yn obeithiol a bod ag agwedd gadarnhaol.

Gall plant a phobl ifanc nad ydynt yn gadarn:

* gael anhawster i fynegi eu hemosiynau a sut maen nhw’n teimlo
* ofni methu a pheidio â chymryd rhan mewn gweithgareddau
* ildio os ydyn nhw’n methu
* peidio â chymryd risgiau, archwilio na bod yn barod i roi cynnig ar bethau newydd
* ei chael hi’n anodd ymdopi â newid neu heriau.

Gall hyrwyddo cadernid fod yn dda i blant a phobl ifanc, gan eu helpu i ddysgu sut i ymdopi â sefyllfaoedd newydd a heriol. Mae’n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cefnogi datblygiad cadernid.

Mae angen i blant a phobl ifanc ddatblygu eu llesiant emosiynol, cymdeithasol, meddyliol a chorfforol mewn amgylchedd diogel, gofalgar a chefnogol sy’n eu trin fel unigolion. I gefnogi llesiant emosiynol a meddyliol, mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol geisio ffurfio perthynas ddiogel â phlant a phobl ifanc a rhoi’r cyfle iddynt siarad am eu teimladau.

Mae angen i blant a phobl ifanc:

* ddysgu sut i weithio drwy deimladau anghyffyrddus
* datblygu sgiliau datrys problemau
* ailfframio teimladau negyddol a’u gwneud yn deimladau cadarnhaol
* siarad am eu teimladau a’u hemosiynau
* datblygu’r gallu i wneud penderfyniadau.

Gall gweithwyr ddangos i blant a phobl ifanc sut i wneud hyn drwy siarad am eu teimladau a sut maen nhw wedi goresgyn heriau. Opsiwn arall yw siarad am sut mae cymeriadau mewn llyfr yn teimlo mewn gwahanol sefyllfaoedd. Mae’n bwysig annog a chanmol plant a phobl ifanc am eu hymdrechion a’u cyflwyniadau a’u cefnogi pan nad yw pethau yn mynd cystal.

**Dysgu drwy brofiad**

Beth yw dysgu drwy brofiad?

Dysgu drwy brofiad yw’r broses o ddysgu drwy brofiadau – archwilio, creu, darganfod, cysylltu a rhyngweithio â’r byd o’n hamgylch, a gallu myfyrio ar lwyddiannau a chamgymeriadau a dysgu ohonyn nhw.

I blant a phobl ifanc, mae’r math hwn o ddysgu yn ddi-drefn, heb reolau na therfynau amser, ac nid yw’n cynnwys llawer o oruchwyliaeth gan oedolion. Mae plant a phobl ifanc yn cael rhwydd hynt i ddysgu’n naturiol, ar eu telerau eu hunain. Gall dysgu drwy brofiad ddigwydd drwy weithgareddau, fel chwarae yn yr awyr agored, chwarae dychmygus neu esgus, mynegiant creadigol drwy gelf, cerddoriaeth a dawns, neu drwy archwilio natur a’r amgylchedd.

Mae profi’r byd ar eu pen eu hunain yn helpu plant a phobl ifanc i feddwl drostynt eu hunain. Drwy wneud hynny maen nhw’n cael ymdeimlad o gyflawniad a mwy o hyder, sy’n gallu helpu i ddyfnhau’r cwlwm rhwng y rhiant a’r plentyn.

**Gweithgaredd dysgu – hyrwyddo cadernid**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Kelly**

Mae Kelly yn 13 oed. Mae wedi bod yn byw mewn cartref preswyl plant ym Margoed ers 18 mis.

Mae Kelly yn un o bedwar o blant. Hi yw’r hynaf, mae Gareth yn 10 oed, Amy yn bump oed a Tomi yn bedair oed. Aeth pob un ohonyn nhw i dderbyn gofal ddwy flynedd yn ôl oherwydd esgeulustod sylweddol. Mae eu mam a’u tad yn camddefnyddio sylweddau. Hyd at hynny, roedd Kelly wedi gofalu am ei brodyr a’i chwaer hyd orau ei gallu.

Ar y dechrau, rhannwyd y plant rhwng dau set o ofalwyr maeth. Roedd Gareth a Tomi gyda’i gilydd a Kelly ac Amy gyda’i gilydd. Cafodd Tomi ei fabwysiadu o fewn chwe mis ac fe symudwyd Kelly i’r cartref preswyl plant gan fod ei gofalwyr maeth yn dweud nad oeddynt yn gallu ymdopi â’i hymddygiad. Roedd hi’n hunan-niweidio’n aml, roedd ei hunan-barch yn isel ac roedd hi’n cael pyliau gwyllt o fod yn flin. Roedd Kelly’n ofidus, yn methu mynd i’r ysgol ac nid oedd am gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau oedd yn cael eu hawgrymu. Roedd Kelly’n beio ei hun am chwalfa’r teulu ac yn gweld eisiau Tomi’n arw.

Mae Kelly’n cael rhywfaint o gysylltiad â Gareth ac Amy ond yn galaru ar ôl colli Tomi. Mae’n cael ysgrifennu ato unwaith y flwyddyn ond nid yw wedi cael ateb.

Mae’r gweithwyr wedi bod yn cefnogi Kelly i ddatblygu sgiliau ymdopi ac wedi cyflwyno strwythur a threfn i’w ‘bywyd cartref’ i roi rhywfaint o sefydlogrwydd a ffiniau diogel iddi. Maen nhw wedi’i hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae oedran-briodol fel y gall ddysgu bod yn blentyn eto a meithrin ei hyder yn ddigonol i ddychwelyd i’r ysgol. Mae Kelly wedi dechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau lleol ac mae’n datblygu grŵp o ffrindiau’n raddol.

Cynorthwywyd Kelly i feddwl mor dda y bu hi’n gofalu am ei brodyr a’i chwaer cyhyd. Mae gweithwyr yn ei hannog i ysgrifennu llythyrau at Tomi, er na fydd y rhain yn cael eu hanfon, ac maent yn ei helpu i ddychmygu beth fyddai ei ymateb pe bai’n cael gwneud. Mae’n cael cysur o hyn ac mae’n ei helpu i ddysgu sut i droi meddyliau negyddol yn rhai cadarnhaol.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Sut gallai’r profiadau niweidiol y mae wedi bod yn agored iddynt gael effaith ar Kelly? 2. Sut gallai strategaethau ymdopi ei helpu? |

**Beth sydd ei angen ar blant a phobl ifanc i gadw’n iach – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol**

Mae llawer o bethau’n helpu plant a phobl ifanc i gadw’n iach:

* **trefn ar gyfer pethau bob dydd** – mae hyn yn eu helpu i deimlo eu bod mewn rheolaeth ac yn rhoi strwythur. Os na allan nhw ddarparu’r rhain i’w hunain neu os ydyn nhw’n ddiffygiol gallant arwain at deimladau o anhrefn a bod allan o reolaeth
* **digon o orffwys a chwsg** – mae angen hyn i alluogi’r corff i adfer yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae’n anodd delio â’n hemosiynau neu heriau pan fyddwn ni’n flinedig. Gall diffyg cwsg a gorffwys achosi straen a gorbryder
* **awyr iach ac ymarfer** – mae nifer o fanteision i hyn. Gall ymarfer corff roi hwb i hunan-barch, hwyliau, ansawdd cwsg ac egni. Mae angen i blant a phobl ifanc pump i 18 oed wneud ymarfer aerobig ac ymarferion i gryfhau eu cyhyrau a’u hesgyrn. Enghreifftiau o weithgareddau yw cerdded, chwaraeon fel pêl-droed neu dennis, nofio, sgipio, dawnsio, sglefrfyrddio a beicio
* **chwarae** – mae hyn yn rhoi boddhad ac yn helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, yn cyfrannu at iechyd corfforol, datblygu sgiliau echddygol a chydsymud, hunanhyder ac iechyd meddwl
* **creadigrwydd a’r celfyddydau** – gall y rhain hybu’r gallu i fynegi teimladau, datblygu hunan-barch, hunanhyder a datblygiad emosiynol
* **maethiad a hydradu da** – mae’r rhain yn bwysig ar gyfer twf corfforol a datblygiad gwybyddol. Mae’n cynyddu lefelau egni ac yn arwain at iechyd corfforol a meddyliol da
* **cydberthynas gadarnhaol** gyda theulu, ffrindiau a rhwydweithiau cymorth – mae hyn yn helpu llesiant emosiynol drwy roi ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i blant a phobl ifanc.

**Gweithgaredd dysgu**

Meddyliwch am y plant a’r bobl ifanc rydych chi’n eu cefnogi ac ysgrifennwch rai o’r gweithgareddau y maent yn cymryd rhan ynddynt a sut mae’r rhain yn cefnogi eu llesiant meddyliol a chorfforol yn eich barn chi.

|  |
| --- |
|  |

**Y Fframwaith Synhwyrau**

Datblygodd Mike Nolan[[3]](#footnote-3) fframwaith i helpu pobl i feddwl am greu ‘amgylchedd wedi’i gyfoethogi’ nid yn unig ar gyfer unigolion a’u teuluoedd neu eu gofalwyr, ond ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol hefyd. Er bod y fframwaith wedi’i ddatblygu ar gyfer pobl hŷn sy’n byw mewn cartrefi gofal, mae’n berthnasol i blant a phobl ifanc – ac i ni gyd!

Mae’r Fframwaith Synhwyrau yn cynnwys chwe elfen, ac mae pob un yr un mor bwysig â’i gilydd:

1. **diogelwch** – teimlo’n ddiogel yn gorfforol ac emosiynol
2. **perthyn** – teimlo’n rhan o grŵp sy’n cael ei werthfawrogi, gallu cynnal neu ddatblygu perthnasoedd pwysig
3. **parhad** – gallu creu cysylltiadau rhwng y gorffennol, y presennol a’r dyfodol
4. **pwrpas** – mwynhau gweithgarwch ystyrlon, datblygu nodau a werthfawrogir a gwybod bod yr hyn a wnewch yn bwysig
5. **cyflawniad** – cyflawni nodau a werthfawrogir a’r ‘hyn sy’n bwysig’
6. **arwyddocâd** – teimlo eich bod yn bwysig a bod gennych werth a statws.

Mae’n bwysig creu’r amgylchedd cywir i bawb dyfu a datblygu. Mae cydberthnasoedd cadarnhaol, cefnogol yn hanfodol i ddatblygiad plant a phobl ifanc. Mae’n ddefnyddiol meddwl am y Fframwaith Synhwyrau fel adnodd i’ch helpu i ddatblygu cydberthnasoedd cadarnhaol gyda phlant neu bobl ifanc a’u teuluoedd a’u gofalwyr.

**Gweithgaredd dysgu – y Fframwaith Synhwyrau**

Meddyliwch am eich rôl ac ysgrifennwch rai nodiadau am sut rydych chi’n teimlo am y canlynol yn eich gwaith:

|  |
| --- |
| 1. diogelwch      1. perthyn 2. parhad 3. pwrpas 4. cyflawniad 5. arwyddocâd |

Nawr meddyliwch sut i gefnogi pob synnwyr gyda’r plant a’r bobl ifanc rydych chi’n eu cefnogi ac ysgrifennwch rai nodiadau yma:

|  |
| --- |
|  |

**Cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol a sut i gefnogi eu datblygiad**

Mae dulliau cyfannol o ddatblygu’n cydnabod bod cysylltiad rhwng y rhain. Gallai oedi mewn un maes effeithio ar ddatblygiad mewn maes arall. Er enghraifft, mae oedi mewn cyfathrebu yn debygol o gael effaith ar:

1. ddatblygiad cymdeithasol, gan fod gallu cyfathrebu ag eraill yn bwysig er mwyn datblygu cydberthnasoedd
2. datblygiad emosiynol, gan fod gallu cyfathrebu’n bwysig er mwyn mynegi teimladau.

Byddwch yn dysgu mwy am ddatblygiad a thwf plant yn eich rôl i gefnogi’r rhain wrth i chi symud ymlaen a chwblhau eich cymwysterau.

**Pwysigrwydd ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth**

Un o egwyddorion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yw ‘atal ac ymyrraeth gynnar’. Mae hyn yn hanfodol i ddatblygiad, iechyd a llesiant plant er mwyn atal oedi neu niwed, ac er mwyn darparu cymorth effeithiol os ydynt yn bresennol.

**Gweithgaredd dysgu – ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Cassy**

Mae Cassy’n camddefnyddio alcohol ac mae ei meddyg yn gwybod hyn. Pan mae Cassy’n beichiogi mae’r meddyg yn siarad â hi am y risgiau ac yn ei hatgyfeirio i’r tîm bydwreigiaeth a’r gwasanaethau cymdeithasol gan ei fod yn pryderu am anhwylder sbectrwm syndrom alcohol y ffoetws posibl i’r babi.

Mae Cassy’n cael bydwraig a gweithiwr cymdeithasol. Mae’n cytuno i gael cymorth gan y tîm cyffuriau ac alcohol lleol a gyda’u cymorth nhw mae’n llwyddo i reoli ei dibyniaeth. Mae Cassy’n rhoi genedigaeth i fabi iach.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Sut mae’r ymyrraeth wedi helpu? 2. Beth allai fod wedi digwydd heb y gwasanaethau hyn? |

Mae yna lawer o fathau eraill o ymyrraeth gynnar, fel:

* cymorth gan therapyddion iaith a lleferydd
* cymorth gan ddeietegwyr
* cymorth seicolegol gan wasanaethau iechyd meddwl plant a’r glasoed
* gwasanaethau seibiant byr ar gyfer plant anabl
* cymorth rhianta i deuluoedd sy’n cael trafferth ymdopi.

Prif ffocws unrhyw wasanaeth ymyrraeth gynnar fydd gwella canlyniadau i’r plentyn neu’r person ifanc.

**Gweithgaredd dysgu – ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Sam**

Mae Sam yn 10 oed. Mae ganddo efaill o’r enw Joe a chwaer iau o’r enw Nia.

Mae gan Sam barlys yr ymennydd. Mae ganddo anawsterau symud ac mae’n defnyddio cadair olwyn. Mae ganddo anabledd dysgu hefyd ac mae angen llawer o gymorth gyda’i fywyd bob dydd. Mae Sam yn byw gartref gyda’i deulu. Mae gan ei fam broblemau iechyd meddwl ac mae mewn poen cyson yn sgil anaf i’w chefn a ddioddefodd flynyddoedd yn ôl. Mae dad yn gweithio’n llawn amser ac yn gofalu am ei wraig a Sam.

Mae’r teulu’n cael ei ddisgrifio fel teulu anhrefnus neu deulu sydd ar fin cael argyfwng.

Mae ‘tîm o amgylch y teulu’ yr awdurdod lleol wedi bod yn gweithio gyda’r teulu i weld beth sy’n bwysig iddyn nhw a beth sydd angen digwydd i gyflawni hyn. Y peth pwysicaf i’r teulu yw eu bod yn cael aros gyda’i gilydd. Mae dad hefyd yn dweud y byddai’n hoffi treulio amser gyda Joe a Nia, mynd i’r sinema efallai neu gymryd rhan mewn gweithgareddau fel nofio. Mae’n dweud ei fod yn ei chael hi’n anodd iawn i ymdopi ac nad yw’n gwybod am faint y bydd yn gallu dal pethau ynghyd eto.

Mae’r tîm yn trefnu i weithiwr cymorth i deuluoedd alw am awr bob bore a phrynhawn i helpu gyda Sam cyn ac ar ôl ysgol tra bod dad yn y gwaith. Maen nhw hefyd yn trefnu i Sam dreulio pedair noson bob mis mewn gwasanaeth seibiant byr, sy’n rhoi’r cyfle i Sam gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddai’n gallu eu gwneud gartref, ac yn rhoi cyfle i dad dreulio amser gyda Joe a Nia.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Sut mae’r ymyraethau cynnar wedi helpu? 2. Beth allai ddigwydd heb yr ymyriadau? |

**Cefnogi hunanhyder rhieni**

Mae rhaglenni rhianta ar gael i helpu teuluoedd a rhieni a allai fod yn cael trafferth ymdopi. Bydd y rhain yn helpu rhieni i ddeall twf a datblygiad plant a sut y gallant gefnogi hyn. Maent hefyd yn helpu rhieni i edrych ar effaith eu hymddygiad eu hunain a sut i adnabod a lleihau’r tebygolrwydd o sefyllfaoedd argyfwng.

Mae’n bwysig bod rhieni:

* yn teimlo’n hyderus fel rhieni
* yn gallu datblygu cydberthynas cadarnhaol, diogel a sefydlog gyda’u plentyn
* yn chwarae gyda’u plentyn, sy’n cefnogi twf a datblygiad ac yn eu helpu i ffurfio cwlwm cryf.

**Y mathau o newidiadau mewn plentyn neu berson ifanc a fyddai’n achosi pryder**

Byddwch yn adnabod y plant a’r bobl ifanc rydych chi’n gweithio gyda nhw, ac mae’n bwysig cadw llygad am unrhyw newidiadau a allai fod yn destun pryder. Po gynharaf fydd yr ymyrraeth, gwell fydd y canlyniad i’r plentyn neu’r person ifanc os oes rhywbeth o’i le.

Rhai o’r pethau y gallech gadw llygad amdanynt:

* twf a datblygiad sy’n anghyson â cherrig milltir datblygu
* datblygiad yn cymryd cam yn ôl
* newidiadau mewn ymddygiad, fel mynd i’w gragen, newidiadau mewn hwyliau, arwyddion o salwch meddwl neu ymddygiad ymosodol
* datblygu ofnau neu ffobiâu
* diffyg egni, neu syrthni
* newidiadau mewn patrymau cysgu
* newid sylweddol ym mhwysau unigolyn
* ymddygiad rhywioledig sy’n anghyson ag oedran
* anawsterau synhwyraidd
* anawsterau lleferydd
* cleisiau neu anafiadau anesboniadwy neu ailadroddus.

Mae’n rhaid i chi gofnodi ac adrodd am unrhyw newidiadau a welwch neu bryderon sydd gennych.

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 4.2**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**4.2 Ffactorau sy’n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

**Ffactorau sy’n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau’r gweithgareddau llyfr gwaith yn yr adran hon mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| **Datblygiad plant**, yn cynnwys y gwahanol gyfnodau datblygu, a’r ffactorau sy’n gallu effeithio arno |  |
| Yr amrywiaeth o **ffactorau a all effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc** a’r effaith bosibl arnynt |  |
| Pwysigrwydd ymyrraeth gynnar a gweithio mewn partneriaeth ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc |  |
| Pwysigrwydd hybu hunanhyder y rhiant yn y rôl rianta a datblygu ei allu i ymwneud yn gadarnhaol a chymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae gyda’r plentyn |  |
| Ystyr y term ‘ymlyniad’ a pham mae hyn yn elfen bwysig o ddatblygiad a gallu plant i ffurfio cydberthnasoedd |  |
| Ystyr y term ‘cadernid’ a pham mae hyn yn bwysig ar gyfer iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Pwysigrwydd hunan-hunaniaeth, hunan-barch, ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn i iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Y gwahaniaeth rhwng y modelau meddygol a chymdeithasol o anabledd |  |
| Yr hyn sydd ei angen ar blant i gadw’n iach – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol |  |
| Yr amrywiaeth o asiantaethau a gweithwyr a allai fod yn rhan o gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Cysylltiadau rhwng twf deallusol, corfforol ac emosiynol a sut i gefnogi datblygiad y rhain |  |
| Pwysigrwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon a difyr ar iechyd, llesiant a datblygiad twf deallusol, corfforol ac emosiynol |  |
| Pwysigrwydd datblygiad creadigol a’r ‘Celfyddydau’ ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc |  |
| Sut i ddefnyddio trefn a gweithgareddau bob dydd i gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Beth yw ystyr y term ‘dysgu drwy brofiad’ |  |
| Sut mae datblygiad yn cael ei gefnogi gan ddysgu drwy brofiad |  |
| Rôl cydberthnasoedd a rhwydweithiau cymorth o ran cefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc |  |
| Ffyrdd o weithio sy’n datblygu cydberthnasoedd cadarnhaol gyda phlant a phobl ifanc yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch a thosturi |  |
| Y mathau o newidiadau mewn plentyn neu berson ifanc a fyddai’n achosi pryder |  |
| Pwysigrwydd arsylwi, monitro a chofnodi datblygiad plant neu bobl ifanc |  |

## 4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc

Mae’r amgylchedd yn cyflawni swyddogaeth bwysig wrth gefnogi ac ymestyn datblygiad a dysgu plant. Gellir disgrifio’r amgylchedd fel:

* yr amgylchedd emosiynol
* yr amgylchedd awyr agored
* yr amgylchedd dan do.

Mae’r amgylchedd yn fwy na gofod ffisegol yn unig gan ei fod yn cynnwys emosiynau’r plant a’r bobl ifanc sy’n treulio amser ynddo, ac emosiynau pobl eraill, fel y gweithwyr neu rieni. Mae’r amgylchedd emosiynol yn ddull mesur ‘teimladau’ na ellir ei weld.

Weithiau gall fod â ffactor ‘teimlad da’ pan fo’r plant neu’r bobl ifanc, gweithwyr a rhieni’n profi teimladau cadarnhaol, ac ar adegau eraill, gall fod â theimlad ‘dim cystal’ pan fo plant neu bobl ifanc, gweithwyr neu rieni yn anhapus. Mae’n bwysig bod pawb yn cadw’r teimladau cadarnhaol hyn, ac os yw plant a phobl ifanc yn teimlo’n ddiogel yn yr amgylchedd emosiynol gallant fynegi eu teimladau’n ddiogel.

Mae amgylcheddau dan do cyfoethog yn gyfforddus, diddorol, deniadol a phriodol i’r plant neu’r bobl ifanc sydd ynddyn nhw. Gallant gael effaith yn syth ar ansawdd datblygiad plant a phobl ifanc. Mae angen cynllunio gofod dan do yn ofalus gan fod angen iddo fod yn hyblyg i gydfynd â diddordebau ac anghenion newidiol plant a phobl ifanc.

Mae plant a phobl ifanc yn elwa ar ddysgu yn yr awyr agored. Yn ddelfrydol, dylent gael mynediad i ofod yn yr awyr agored bob dydd. Mae bod yn yr awyr agored yn eu galluogi i symud o gwmpas heb y cyfyngiadau sy’n bodoli o dan do. Gallant lenwi eu hysgyfaint ag aer glân a defnyddio eu holl synhwyrau i werthfawrogi’r lliwiau, synau, ymdeimlad o le a maint lle. Mae bod yn yr awyr agored yn cefnogi hyder ac yn galluogi cyfleoedd ar gyfer chwarae, datrys problemau a chreadigrwydd ar raddfa fawr yng nghwmni plant a phobl ifanc eraill. Mae gweithgarwch corfforol yn gwella, yn ogystal â mentro gan ystyried peryglon.

Amgylchedd effeithiol yw amgylchedd sy’n:

* groesawgar ac yn meithrin
* ysbrydoli ac yn ddiddorol
* rhyngweithiol ac yn annog
* cyfforddus
* cynnwys gofodau tawel ac actif
* cynhwysol a hygyrch
* cefnogol ac anfygythiol
* adlewyrchu amrywiaeth
* diogel
* gallu annog annibyniaeth
* cyson
* priodol o ran tymheredd ac wedi’i awyru’n dda
* glân, taclus ac wedi’i gynnal a’i gadw’n dda.

Mae’n bwysig sicrhau eich bod chi’n addasu’r amgylchedd i ddiwallu anghenion y plant a’r bobl ifanc sy’n ei ddefnyddio, boed trwy leihau neu gynyddu ysgogiad synhwyraidd, creu mwy o ofodau diogel neu addasiadau ffisegol. Dylai’r amgylchedd gefnogi a hyrwyddo dull cynhwysol.

**Gweithgaredd dysgu – cydbwyso gweithgarwch corfforol gyda chyfnodau o orffwys a phwysigrwydd trefn gyson**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Josh**

Mae Josh yn 13 oed. Mae wedi byw gyda’i ofalwyr maeth, Robert ac Anna Jones, am ddwy flynedd.

Mae Josh wedi gwirioni ar bêl-droed ac mae’n chwarae gyda’i ffrindiau bob nos ar ôl ysgol am ddwy awr o leiaf. Mae’n aelod o’r tîm ieuenctid lleol hefyd ac yn chwarae bron bob penwythnos.

Mae’n rhaid i Josh godi’n fore i deithio pum milltir i’r ysgol. Mae wedi bod yn cael trafferth i wneud hyn yn ddiweddar ac wedi methu dal bws yr ysgol. Mae ei athrawon hefyd wedi dweud nad ydyw’n canolbwyntio yn yr ysgol a’i fod yn canolbwyntio mwy ar chwarae pêl-droed na dim byd arall yn ystod yr egwyl.

Mae Robert ac Anna wedi anghytuno am yr amser mae Josh yn ei dreulio’n chwarae pêl-droed. Mae Robert yn gefnogwr pêl-droed brwd ac yn meddwl fod popeth yn iawn. Mae Anna’n gweithio min nos ar nos Fawrth a nos Iau ac mae Robert wedi bod yn gadael i Josh gael amser ychwanegol i chwarae gyda’i ffrindiau pan mae hi yn y gwaith. Mae hyn yn golygu bod Josh ar ei hôl hi gyda’i waith cartref a’i fod yn fwy blinedig na’r arfer yn y boreau.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth yw’r problemau? 2. Pam mae’n bwysig i Josh sicrhau cydbwysedd rhwng ei weithgarwch corfforol a digon o orffwys? 3. Sut y gellid annog Josh i gydbwyso chwarae pêl-droed gyda chael digon o orffwys a gorffen ei waith ysgol? 4. Beth ddylai Robert ac Anna ei wneud? |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 4.3**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc**

**Amgylcheddau sy’n cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau’r gweithgareddau llyfr gwaith yn yr adran hon mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| Nodweddion amgylchedd cadarnhaol |  |
| Sut y gall yr amgylchedd gefnogi **datblygiad cyfannol** plant a phobl ifanc |  |
| Sut y gall yr amgylchedd gefnogi cynnwys pob plentyn a pherson ifanc |  |
| Pwysigrwydd sicrhau bod yr amgylchedd yn groesawgar, yn meithrin, yn ddiogel, yn lân, yn ysbrydoli ac yn ystyried anghenion, diddordebau a dymuniadau plant a phobl ifanc |  |
| Pwysigrwydd cydbwyso cyfnodau o weithgarwch corfforol gyda gorffwys ac amser tawel ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc |  |
| Pwysigrwydd trefn gyson ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc |  |

## 4.4 Chwarae

Mae chwarae yn bwysig i ddatblygiad cyfannol plant a phobl ifanc. Gall gryfhau clymau a helpu i ddatblygu dealltwriaeth o’r byd o’u hamgylch.

Mae chwarae’n helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu ym mhob math o ffyrdd, a allai gynnwys:

* sgiliau echddygol
* twf ac iechyd corfforol
* datblygiad ieithyddol a chyfathrebu
* sgiliau cymdeithasol
* sgiliau datrys problemau
* iechyd meddwl
* cadernid
* hunan-barch
* hunan-ddelwedd
* hyder.

Dywed *Cyfarwyddyd Statudol Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae* (2014): “Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi gwerth mawr ar chwarae ac ar ei bwysigrwydd i fywydau plant yn ein cymdeithas. Credwn fod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae, a bod chwarae’n rhan annatod o’u mwynhad mewn bywyd ac yn cyfrannu at eu llesiant. Credwn hefyd fod chwarae yn hanfodol i ddatblygiad gwybyddol; corfforol; cymdeithasol ac emosiynol plant.”

Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddatblygu Polisi Chwarae yn 2002. Ers hynny, mae’n seilio penderfyniadau polisi sy’n berthnasol i blant a phobl ifanc ar yr hawl i chwarae.

Mae’r Polisi Chwarae cenedlaethol yn disgrifio chwarae fel “ymddygiad y mae’r plentyn wedi’i ddewis o’i wirfodd, yn ei lywio ei hun ac yn ei wneud er ei fwyn ei hun. Mae’n cael ei wneud heb olwg ar unrhyw nod na gwobr allanol, ac mae’n rhan sylfaenol ac annatod o ddatblygiad iach”. Yn syml, dyma’r hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei wneud pan nad yw oedolion yn dweud wrthyn nhw beth i’w wneud.

Yr her pan fo oedolion yn cynllunio neu’n ceisio rheoli chwarae at ddibenion dysgu yw ei fod yn gallu:

* diystyru ymddygiad chwarae nad yw oedolion yn teimlo sy’n fuddiol
* cael yr effaith groes drwy gyfyngu ar broses naturiol y plentyn neu’r person ifanc o ddysgu am y byd.

Mae’r Polisi Chwarae cenedlaethol hefyd yn cydnabod mai’r “rhyddid hwnnw sy’n codi o chwarae a’r ffaith bod y plentyn yn ganolbwynt iddo sy’n ei gwneud yn broses mor effeithiol a chynhwysfawr”.

Felly, er mwyn rhoi’r cyfleoedd gorau i blant a phobl ifanc ddysgu a datblygu, mae’n bwysig sicrhau eu bod yn cael amser i chwarae yn y ffordd maen nhw’n dewis a’i gyfarwyddo eu hunain.

**Hawl plant i chwarae**

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn wrth galon y Polisi Chwarae cenedlaethol a’r holl benderfyniadau polisi ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Dywed Erthygl 31 o’r Confensiwn:

“Yr hawl i bob plentyn gael gorffwys a chael hamdden, i chwarae ac ymroi i weithgareddau adloniannol sy’n briodol i oedran y plentyn ac i gymryd rhan ddirwystr mewn bywyd diwylliannol a’r celfyddydau.”

**Dysgu chwareus**

Pan mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cefnogi dysgu a datblygiad plant a phobl ifanc bydd angen iddyn nhw gynllunio a dylunio rhaglenni i gefnogi nodau penodol ar brydiau. Gallai hyn gynnwys gemau neu weithgareddau wedi’u cynllunio y gall plant a phobl ifanc ddewis cymryd rhan ynddynt neu beidio.

Er bod y gweithgareddau hyn yn chwareus o bosibl, nid chwarae ydyn nhw gan eu bod yn cael eu cyfeirio a’u trefnu gan oedolion. Yn rhy aml mae’r term ‘dysgu drwy chwarae’ yn dod yn ‘DDYSGU drwy chwarae’ ac mae cael y plentyn yn ganolbwynt i’r chwarae yn cael ei golli gan fod y ffocws ar y deilliant dysgu.

Gall gweithgareddau dan arweiniad oedolion gynyddu mwynhad, dysgu a datblygiad plant. Ond mae angen i weithwyr ystyried oes yna gydbwysedd ac ai chwarae a ddewisir o wirfodd ac a gaiff ei gyfarwyddo gan y plant yw eu prif ddull o ddysgu a datblygu. Yn y ffordd hon, mae gweithwyr yn cymryd cam yn ôl ac maen nhw’n sensitif i beryglon cymryd drosodd a chyfeirio chwarae plant a phobl ifanc.

**Mathau o chwarae**

Mae llawer o academyddion wedi ceisio gwneud synnwyr o chwarae drwy ei grwpio yn ‘fathau’. Nid yw’r mathau o chwarae isod yn cynnwys yr holl wahanol fathau, ond gallant fod yn ddefnyddiol ar gyfer cynllunio amrywiaeth o gyfleoedd chwarae. Ni ddylid eu defnyddio i raddio ymddygiad chwarae plant. Yr hyn y mae plant yn ei wneud gyda’u hewyllys rydd wrth chwarae yw’r hyn y maen nhw angen ei wneud ar y pryd hwnnw. Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol edrych ar sut i wella’r chwarae a ddewisir gan blant.

* **chwarae creadigol –** helpu i ddatblygu sgiliau datrys problemau, sgiliau meddwl, dychymyg, sgiliau cymdeithasol, deall gwahanol gysyniadau a chefnogi hunan-fynegiant
* **chwarae corfforol** – helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, hyder, cadernid, sgiliau echddygol, cyd-symud, datblygiad y cyhyrau a chryfder esgyrn
* **chwarae dychmygus, esgus neu rôl** – helpu plant a phobl ifanc i ddeall a mynegi eu teimladau, datblygu’n emosiynol, ffurfio syniadau a datblygu sgiliau cymdeithasol
* **chwarae amgylcheddol** – defnyddio elfennau naturiol, y byd naturiol neu’n cynnwys chwarae yn yr awyr agored
* **chwarae strwythuredig neu dan arweiniad oedolion** – ni ellir diffinio hyn fel ‘chwarae’ mewn gwirionedd, ond gall oedolion gynllunio a rhoi cyfleoedd ar gyfer dysgu neu weithgareddau chwareus i blant sy’n gallu gwella eu profiadau a’u datblygiad
* **chwarae heb ei strwythuro neu hunangyfeiriedig** – ffordd gyffredin o ddiffinio chwarae sy’n cael ei ddewis a’i gyfarwyddo gan y plant.

Dylai plant a phobl ifanc gael cydbwysedd rhwng gweithgareddau ac amser gorffwys fel y gall eu cyrff a’u meddyliau adfer ac y gallant gael egni o’r newydd.

**Amgylcheddau chwarae o ansawdd**

Mae gan Lywodraeth Cymru ganllawiau ar beth yw amgylchedd chwarae o ansawdd[[4]](#footnote-4). Os yw gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn canolbwyntio ar ddarparu amgylcheddau sy’n bodloni’r meini prawf hyn, bydd plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn amrywiaeth o fathau chwarae gwahanol.

Mae amgylcheddau chwarae o ansawdd yn rhoi’r cyfle i bob plentyn a pherson ifanc ryngweithio’n rhydd â’r canlynol neu eu profi:

* **plant a phobl ifanc eraill** o wahanol oedran a gallu, gyda dewis i chwarae ar eu pen eu hunain neu gydag eraill, i drafod, cydweithredu, ffraeo a datrys gwrthdaro
* **y byd naturiol** – tywydd, coed, planhigion, pryfaid, anifeiliaid, mwd
* **rhannau rhydd** – deunyddiau naturiol a gwneuthuredig y gellir eu trin, eu symud a’u haddasu, eu hadeiladu a’u chwalu
* **y pedair elfen** – daear, aer, tân a dŵr
* **her ac ansicrwydd** – cyfleoedd graddedig ar gyfer cymryd risg corfforol ac emosiynol
* **newid hunaniaeth** – chwarae rôl a gwisgo i fyny
* **symud** – rhedeg, neidio, dringo, cydbwyso, rholio, swingio, sleidio a throelli
* **bod yn gorfforol** – chwarae ymladd, sgarmes, gemau corfforol
* **y synhwyrau** – synau, blasau, teimlad, arogleuon a gweld.

**Y glasoed a phobl ifanc a chwarae**

Efallai na fydd pobl ifanc yn siarad am chwarae, ond mae termau fel ‘*hanging out*’ neu ‘gael hwyl’ yn aml yn cyfeirio at y diffiniadau o ymddygiad y mae’r bobl ifanc wedi’u dewis ac yn eu cyfeirio. Er y bydd eu chwarae’n fwy swnllyd ac yn ymddangos yn fwy anhrefnus neu heriol o bosibl, mae eu hymennydd a’u cyrff yn dal i ddatblygu ac mae chwarae’n parhau’n bwysig.

Mae pobl ifanc angen cyfleoedd i:

* feithrin cyfeillgarwch
* dangos eu bod wedi dysgu sgiliau newydd
* teimlo’n rhan o rywbeth.

Dyma pam eu bod yn datblygu is-ddiwylliannau eu hunain ac yn cysylltu ag is-grwpiau penodol fel sglefrfyrddwyr neu rai sy’n chwarae gemau cyfrifiadurol.

Weithiau, pan mae pobl ifanc yn chwarae mewn mannau cyhoeddus cânt eu hystyried yn broblem ac yn ‘wrth-gymdeithasol’ ond yn aml mae’r ymddygiadau’n ymwneud â pherthyn o fewn eu grwpiau o ffrindiau a gellir eu hystyried yn chwarae.

**Sut mae chwarae yn helpu plant a phobl ifanc i ddysgu am eu hunain, pobl o’u hamgylch a’r amgylchedd ehangach**

Mae chwarae yn adnodd esblygiadol manwl gyweiriedig sy’n cefnogi plant a phobl ifanc i ddysgu am, a deall, yr amgylchedd maen nhw’n byw ynddo. Boed yn Llangefni, Mumbai neu yn ystod argyfwng dyngarol, chwarae yw’r ffordd mae plant a phobl ifanc yn ei ddefnyddio i ymdopi, a gwneud synnwyr, o’u hamgylchedd.

Mae chwarae’n creu ‘peer and place attachment’[[5]](#footnote-5)– mae yna gysylltiadau cryf i’r llefydd mae plant a phobl ifanc yn chwarae ynddyn nhw ac o’u hamgylch a’r bobl maen nhw’n chwarae gyda nhw. Chwarae yw’r ffordd y mae plant a phobl ifanc yn ennill rheolaeth dros eu hamgylchoedd, felly amgylcheddau y gellir eu newid a’u haddasu gan blant fydd yn darparu’r cyfleoedd chwarae gorau.

**Sut y gall plant a phobl ifanc ddefnyddio chwarae i fynegi emosiynau, ofnau neu bryderon neu gopïo ymddygiad maent wedi’i weld**

Bydd plant a phobl ifanc yn chwarae gydag emosiynau, fel dicter, tristwch, ffieidd-dod, ofn a llawenydd. Mae hyn yn rhoi cyfle iddyn nhw brofi’r emosiynau hyn o fewn diogelwch y ffrâm chwarae, heb orfod profi eu nerth yn llawn.

Er enghraifft, mae tueddiad naturiol plant a phobl ifanc tuag at hiwmor tŷ bach, fel stwff trwyn a phŵ, yn ffordd o brofi ffieidd-dod yn niogelwch ffrâm hiwmor. Tra bod gemau, fel rhedeg ar ôl rhywun neu adrodd straeon ofnus, yn golygu eu bod yn gallu codi eu lefelau adrenalin heb orfod ofni am eu bywydau go iawn.

Wrth ddelio â’r emosiynau hyn drwy chwarae byddant wedi ymarfer ffyrdd i addasu a delio â’u hemosiynau pan maen nhw’n eu hwynebu go iawn. Gelwir y rhain yn ‘systemau ymateb i straen’.

Os yw plant a phobl ifanc wedi profi sefyllfaoedd trawmatig yn eu bywydau gall chwarae fod yn ffordd o ddod i delerau gyda’r hyn sydd wedi digwydd. Gallant chwarae i brofi emosiwn gwahanol a chael egwyl o’u sefyllfa neu gallant ‘ei chwarae’ drwy ei ail-greu. Gall plant a phobl ifanc chwarae ysbyty neu ail-greu angladd ar gyfer pryfaid marw fel ffordd o wneud synnwyr o’u profiadau. Yn y sefyllfa hon, mae’n rhaid i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol fod yn sensitif i bwysigrwydd gadael y chwarae i ddigwydd yn y ffordd mae angen iddo ddigwydd, er mwyn osgoi niweidio proses therapiwtig chwarae’n anfwriadol.

**Gweithgaredd dysgu – mynegi emosiynau drwy chwarae**

Darllenwch yr astudiaeth achos hon ac ateb y cwestiynau.

**Astudiaeth achos – Alfie a Llinos**

**Gwyfyn marw**

Mae Alfie, chwech oed, a Llinos, pump oed, yn dod o hyd i wyfyn marw ar silff ffenestr ac yn dechrau gofyn cwestiynau amdano.

“Pam bod o ddim yn symud?” gofynnodd Llinos.

“Mae o wedi marw, fel nain,” meddai Alfie. “Aeth hi i gysgu a wnaeth hi ddim deffro”.

Mae’r ddau blentyn yn ei brocio gyda chreon yna’n dechrau herio ei gilydd i afael ynddo. Mae Llinos yn dechrau crïo, er nad oes fawr o ddagrau mewn gwirionedd, ac yn dweud, “Dwi’n gweld eisiau’r gwyfyn.”

Mae Alfie’n awgrymu y dylen nhw gael angladd fel y gwnaethant ar gyfer ei nain. “Fe wnaethon nhw ei chladdu hi yn y ddaear,” meddai.

Mae’n mynd i’r ardal ddarllen ac yn estyn clustog, ac maen nhw’n rhoi’r gwyfyn ar y glustog gan ddefnyddio pensil ac yn dechrau ei gario i’r pwll tywod.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Beth sy’n mynd ymlaen yma yn eich barn chi? 2. Sut mae chwarae’r plant yn eu galluogi i archwilio emosiynau a phrofiadau? 3. Beth yw risgiau a manteision emosiynol a chorfforol y sefyllfa hon? 4. Sut fyddech chi’n ymateb? 5. Beth allai oedolion eraill ei wneud neu feddwl os nad ydyn nhw wedi arsylwi fel chi? Beth fyddech chi’n ei wneud? |

**Pam mae risg yn bwysig mewn chwarae a sut i annog a chefnogi lefelau derbyniol o risg**

Pan mae plant a phobl ifanc yn chwarae maen nhw’n chwilio am gyfleoedd am her ac ansicrwydd yn naturiol. Gellir ystyried hyn fel cymryd risg corfforol neu emosiynol, neu’r ddau.

Er bod gennym ddyletswydd gyfreithiol i leihau’r risg o anaf difrifol i blant a phobl ifanc, mae cymryd risgiau wrth chwarae yn hybu eu hiechyd corfforol, hunanhyder, datblygiad cymdeithasol a’u cadernid, ac mae’n bwysig ar gyfer cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad.

Drwy gymryd risgiau bydd plant a phobl ifanc yn dysgu dod o hyd i’w terfynau a’u ffiniau eu hunain a sut i gadw eu hunain yn ddiogel. Mae’r rhain yn sgiliau bywyd gwerthfawr y gallant eu defnyddio fel oedolion. Gall plant a phobl ifanc sydd heb ddysgu rheoli risg drwy chwarae fod yn fwy agored i niwed yn yr hirdymor neu fod yn orbryderus am sefyllfaoedd newydd.

Fel gweithwyr sy’n arsylwi ar chwarae, mae’n bwysig cofio y gall y plentyn neu’r person ifanc fod yn meddwl am risg ac y bydd yna bethau sy’n risgiau emosiynol neu gorfforol iddynt ond sy’n ddibwys i ni. Er enghraifft, efallai nad yw rhoi cynnig ar rywbeth newydd, gwisgo i fyny, neidio oddi ar step neu gyfarfod gweithiwr newydd cyfeillgar yn teimlo fel risgiau mawr i ni ond fe allant fod yn rhai mawr i blant a phobl ifanc. Bydd y plant yn cael manteision sylweddol pan fyddant yn eu goresgyn.

Mae’n bwysig bod gweithwyr, teuluoedd a gofalwyr yn cefnogi plant i gymryd risgiau er y dylai hyn fod yn gytbwys a chanolbwyntio ar y plentyn. Mae cymryd agwedd asesu risgiau a manteision at chwarae plant a phobl ifanc yn rhoi dull cytbwys sy’n canolbwyntio ar y plentyn o gefnogi risg mewn sefyllfaoedd chwarae. Wrth ysgrifennu asesiadau risg sy’n cwmpasu chwarae a ddewiswyd gan blant a phobl ifanc dylech nodi sut y gwnaethoch chi gydbwyso risgiau a manteision gweithgaredd neu ymddygiad chwarae.

Mae cyhoeddiad yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, *Play and Leisure – Promoting a Balanced Approach* (2012) yn pwysleisio y dylai ein hasesiadau ysgrifenedig o’r risgiau a’r manteision ganolbwyntio ar reoli risgiau gwirioneddol, fel marwolaethau ac anafiadau sy’n achosi anabledd. Ond, fel gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, dylech fod yn ymwybodol o fanteision cymryd risgiau ar bob lefel.

Os yw chwarae neu weithgaredd yn cynnig mwy o fanteision na risgiau, dylech adael iddo fynd yn ei flaen heb ymyrryd. Ond os yw’r risgiau’n fwy na’r manteision a bod yna risg uchel o niwed corfforol neu emosiynol ni ddylech adael iddo fynd yn ei flaen na pharhau.

**Gweithgaredd dysgu – myfyrio ar chwarae**

**Atgofion chwarae** –meddyliwch amdanoch eich hun fel plentyn:

* pa atgofion sydd gennych o chwarae?
* ble oeddech yn chwarae?
* gyda beth oeddech chi’n chwarae?
* â phwy oeddech chi’n chwarae?
* beth, os unrhyw beth, oedd oedolion yn ei wneud i wella eich chwarae?
* sut oedd eich chwarae’n eich cysylltu â’ch amgylchedd (ymlyniad i le) ac â phlant eraill (ymlyniad i gyfoedion)?

Nawr meddyliwch beth allai eich atgofion chi o chwarae ei ddweud wrthych am sut mae plant a phobl ifanc yn chwarae yn eich lleoliad.

Beth allech ei wneud yn wahanol er mwyn rhoi mwy o gyfleoedd i blant a phobl ifanc chwarae sydd ddim wedi’u strwythuro neu eu rheoli’n ormodol gan oedolion?

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau’r rheolwr ar gyfer adran 4.4**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i’w gwblhau gan y rheolwr**

**4.4 Chwarae**

**Cefnogi’r defnydd o chwarae ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau’r llyfr gwaith yn yr adran hon mae’r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Pwysigrwydd chwarae i iechyd, llesiant a dysgu a datblygiad plant a phobl ifanc |  |
| **Gwahanol fathau o chwarae** a’u manteision |  |
| Sut mae’r amgylchedd a’r dewis o gyfarpar a deunyddiau’n cael eu defnyddio i gefnogi gwahanol fathau o chwarae |  |
| Sut i gefnogi datblygiad cyfannol drwy chwarae |  |
| Sut mae chwarae’n helpu plant a phobl ifanc i ddysgu am eu hunain, y rhai o’u hamgylch a’r amgylchedd ehangach |  |
| Sut y gall plant a phobl ifanc ddefnyddio chwarae i fynegi emosiynau, ofnau neu bryderon neu gopïo ymddygiad maent wedi’i weld |  |
| Pam mae risg mor bwysig mewn chwarae a sut i annog a chefnogi lefelau derbyniol o risg |  |

## 4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu

**Pwysigrwydd lleferydd, iaith a chyfathrebu ar gyfer plant a phobl ifanc, a sut mae hyn yn effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad**

Mae lleferydd, iaith a chyfathrebu’n rhan bwysig o’n bywydau. Mae angen sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu arnom ar gyfer cymdeithasu, dysgu a phob agwedd ar lesiant.

Weithiau, gall plant a phobl ifanc gael trafferth yn cyfathrebu ag eraill. Gallant gael trafferth yn mynegi eu hunain neu ei chael hi’n anodd deall beth sy’n cael ei ddweud wrthynt. Gall plant ag anawsterau lleferydd, iaith a chyfathrebu gael trafferth gydag un agwedd neu fwy ar gyfathrebu.

Mae lleferydd yn cyfeirio at:

* ddefnyddio geiriau, dweud synau’n gywir ac yn y llefydd cywir
* siarad â mynegiant mewn llais clir, gan ddefnyddio cywair, lefel sain a thôn i gefnogi ystyr.

Mae iaith yn cyfeirio at:

* uno geiriau gyda’i gilydd i ffurfio brawddegau i greu sgyrsiau
* gwybod a dewis y geiriau cywir i esbonio rhywbeth
* gwneud synnwyr o’r hyn mae eraill yn ei ddweud.

Mae cyfathrebu’n cyfeirio at sut rydym yn rhyngweithio ag eraill:

* defnyddio iaith neu arwyddion mewn gwahanol ffyrdd, er enghraifft, i gael sgwrs neu i roi cyfarwyddiadau i rywun
* deall iaith y corff a mynegiant wyneb
* gallu gwrando ar bobl ac edrych arnyn nhw wrth gael sgwrs
* gwybod sut i gymryd tro a gwrando, yn ogystal â siarad
* gallu ystyried safbwynt pobl eraill.

Mae arwyddion a allai awgrymu bod gan blentyn neu berson ifanc angen lleferydd, iaith a chyfathrebu yn cynnwys:

* cael trafferth yn siarad yn glir neu gydag eglurder
* cael trafferth yn gwrando a chlywed yn ystod sgwrs
* ei chael hi’n anodd cymryd tro
* gweld gwaith ysgol yn heriol
* defnyddio’r geiriau anghywir wrth siarad
* dibynnu ar ymadroddion stoc, safonol
* cael trafferth cynnal sgwrs
* geirfa sy’n fwy datblygedig neu’n dangos oedi o gymharu â’r cerrig milltir disgwyliedig
* ymddygiad sy’n tarfu neu sy’n dangos rhwystredigaeth
* yn ei gragen neu’n orbryderus
* cael trafferth yn deall beth sy’n cael ei ddweud

Mae lleferydd, iaith a chyfathrebu’n bwysig i ddatblygiad plant a phobl ifanc. Drwy leferydd, iaith a chyfathrebu mae plant yn dysgu sut i:

* feithrin cydberthnasoedd cadarnhaol
* ffurfio a chynnal cyfeillgarwch
* mynegi eu hunain
* dysgu trwy wrando, siarad a chwestiynu.

Gall y rhain i gyd gael effaith gadarnhaol ar hyder a hunan-barch. Pan na fydd plant a phobl ifanc yn gallu mynegi eu hunain neu ddim yn cael eu deall, gallant fod yn rhwystredig neu deimlo’n unig ac yn unig.

**Pwysigrwydd ymyrraeth gynnar ar gyfer oedi ac anhwylderau datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu**

Mae ymyrraeth gynnar yn fuddiol iawn i blant a phobl ifanc ag anawsterau lleferydd, iaith a chyfathrebu. Mae astudiaethau wedi dangos mai gorau po gyntaf y caiff plentyn therapi lleferydd ac iaith er mwyn sicrhau gwell canlyniadau o ran ei alluoedd lleferydd, iaith a chyfathrebu. Gan fod y rhain yn cael effaith sylweddol ar bob maes o ddatblygiad, hunan-hunaniaeth, hunan-barch a hyder plentyn, mae’n bwysig cael cymorth cyn gynted â phosibl os ydych chi’n credu bod yna anawsterau.

**Sut mae timau amlasiantaeth yn cydweithio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu**

Gall llawer o weithwyr proffesiynol gydweithio os oes gan blentyn anawsterau lleferydd, iaith a chyfathrebu. Mae’r rhain yn cynnwys:

* meddygon, a all ganfod problem feddygol sy’n effeithio ar leferydd ac iaith, fel problemau clyw
* ymwelwyr iechyd, sy’n cynnal asesiadau rheolaidd ac sy’n gallu adnabod problemau gyda lleferydd, iaith a chyfathrebu ar gam cynnar
* therapyddion lleferydd ac iaith, sy’n cynnal asesiadau ac yn awgrymu strategaethau ac ymyraethau i gefnogi plentyn neu berson ifanc gyda’i leferydd, iaith a chyfathrebu
* athrawon, a fydd yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill ac yn rhoi’r strategaethau awgrymedig ar waith. Byddan nhw hefyd yn helpu i fonitro ac adolygu’r cynnydd a wnaed gan y plentyn neu’r person ifanc
* seicolegwyr addysg a allai gael eu cynnwys i asesu beth sy’n achosi’r anawsterau a helpu i greu cynllun cymorth
* gweithwyr gofal cymdeithasol, a fydd yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill i roi’r cynllun cymorth a’r strategaethau awgrymedig ar waith.

**Sut mae chwarae a gweithgareddau'n cael eu defnyddio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu**

Mae chwarae’n cael effaith enfawr ar ddatblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu.

Erbyn eu bod yn ddwy oed, mae gan y rhan fwyaf o blant eirfa eang o eiriau unigol ac maen nhw’n dechrau defnyddio brawddegau syml i gyfathrebu eu hanghenion, eu meddyliau a'u teimladau. Tua'r adeg yma, bydd plant yn symud i ffwrdd o chwarae ar eu pen eu hunain ac yn dechrau dangos sgiliau cymdeithasol drwy chwarae cyfochrog ac yna symud tuag at chwarae cydweithredol. Mae pob cam o chwarae yn cefnogi datblygiad iaith gynnar.

Mae chwarae yn gadael i blant ymarfer eu sgiliau iaith a datblygu eu geirfa. Mae rhyngweithio ag oedolion a chyfoedion yn helpu plant i fireinio eu synau lleferydd drwy wrando ar eraill. Mae rhyngweithio yn bwysig ar gyfer cefnogi iaith. Yn aml, bydd plant sydd â chyfleoedd cyfyngedig i ryngweithio yn anaeddfed o ran datblygiad lleferydd. Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod pob plentyn yn cael cyfleoedd chwarae sy'n rhoi cyfle iddynt gymdeithasu ag eraill. Mae adeiladu datblygiad cymdeithasol yn hanfodol ar gyfer datblygu iaith.

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu yn yr adran hon?**

**Cwis**

1. Cywir neu anghywir?

Mae iaith yn cyfeirio at wneud synnwyr o'r hyn mae eraill yn ei ddweud

1. Cywir neu anghywir?

Mae cyfathrebu yn cyfeirio at ddefnyddio geiriau, dweud seiniau'n gywir ac yn y llefydd iawn

1. Ysgrifennwch dri arwydd all awgrymu bod gan blentyn neu berson ifanc angen lleferydd, iaith a chyfathrebu

a)

b)

c)

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.5**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu**

**Datblygu lleferydd, iaith a chyfathrebu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| Pwysigrwydd lleferydd, iaith a chyfathrebu i blant a phobl ifanc a sut mae hyn yn effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad |  |
| Pwysigrwydd ymyrraeth gynnar ar gyfer oedi ac anhwylderau datblygu lleferydd, iaith a chyfathrebu |  |
| Sut mae timau amlasiantaeth yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu |  |
| Sut mae chwarae a gweithgareddau yn cael eu defnyddio i gefnogi datblygiad lleferydd, iaith a chyfathrebu |  |

## 4.6 Anghenion cymorth ychwanegol

Bydd llawer o blant a phobl ifanc angen cymorth ychwanegol ar ryw adeg yn eu bywydau i'w helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau neu addysg a chyflawni eu potensial. Gall hyn fod yn hirdymor neu'n dymor byr.

Gall anghenion cymorth ychwanegol fod yn:

* **gorfforol**, fel parlys yr ymennydd
* **emosiynol**, fel trawma sy’n deillio o brofiad
* **seicolegol**, fel iechyd meddwl gwael
* **cymdeithasol**, fel anhwylder ymlyniad
* **anabledd dysgu**, fel syndrom Down
* **anhawster dysgu**, fel dyslecsia.

Mae plentyn neu berson ifanc yn cael ei ystyried yn rhywun sydd ag anghenion cymorth ychwanegol os oes angen mwy o gefnogaeth arno nag a ddisgwylir fel arfer ar gyfer ei oedran a'i gam datblygu.

Mae deall cefndir, hanes a’r 'hyn sy'n bwysig' i'r plentyn neu'r person ifanc yn hanfodol er mwyn cynnig y lefel gywir o gymorth. Bydd gan bob plentyn rydych chin gweithio gydag ef sydd ag anghenion cymorth ychwanegol gynllun personol ac mae'n bwysig dilyn hyn er mwyn sicrhau eich bod yn darparu cefnogaeth gyson ac effeithiol. Bydd meithrin perthynas gadarnhaol â diddordeb gwirioneddol yn y plentyn neu berson ifanc a chanolbwyntio ar ei gryfderau yn cefnogi ei ddatblygiad a'i gynnwys.

Mae Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a Thribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 yn nodi'r system ddeddfwriaethol ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac sy’n derbyn addysg neu hyfforddiant o’u genedigaeth i 25 oed. Mae gan blant neu bobl ifanc ADY os oes ganddyn nhw anhawster dysgu neu anabledd, sy'n ei gwneud hi'n anoddach iddyn nhw ddysgu os nad ydyn nhw’n cael cymorth ychwanegol sydd ddim fel arfer yn cael ei roi i ddysgwyr eraill o'r un oed.

Bydd gan bob plentyn sydd ag ADY gynllun datblygu annibynnol. Bydd hwn yn disgrifio ei ADY ac yn nodi'r cymorth ychwanegol y bydd yn ei gael i’w helpu i ddysgu.

**Egwyddorion cynnwys plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol**

Dylai pob plentyn a pherson ifanc gael ei gynnwys waeth beth yw ei gefndir, ei allu a’i ddiwylliant. Dylai plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol allu cael mynediad a chymryd rhan mewn gwasanaethau, fel addysg a chyfleoedd chwarae, yn yr un modd â phlant a phobl ifanc eraill.

Mae saith nod craidd Llywodraeth Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Eu nod yw sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru yn:

* cael dechrau da mewn bywyd
* cael ystod lawn o gyfleoedd addysg a dysgu
* cael yr iechyd gorau posibl heb gael eu cam-drin, eu hesgeuluso na’u hecsbloetio
* cael mynediad at weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol
* teimlo bod rhywun yn gwrando arno, yn cael ei drin â pharch a bod ei hil a’i ddiwylliant yn cael eu cydnabod
* byw mewn cartref a chymuned ddiogel, sy'n cefnogi llesiant corfforol ac emosiynol
* osgoi anfantais yn sgil tlodi.

**Addasu'r amgylchedd a gweithgareddau i gynnwys plant a phobl ifanc ag anghenion cymorth ychwanegol**

Mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu plant neu bobl ifanc sydd ag anghenion cymorth ychwanegol i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Bydd yr hyn a wnewch yn dibynnu ar eu hanghenion unigol, ond mae pethau i feddwl amdanyn nhw’n cynnwys:

* defnyddio iaith a chyfathrebu clir sy'n addas ar gyfer oed a cham datblygu'r plentyn neu'r person ifanc
* gwneud yn siŵr fod yna ddigon o olau, yn enwedig os yw'r plentyn neu'r person ifanc â nam ar ei olwg
* lleihau sŵn cefndir ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â nam ar eu clyw neu anawsterau canolbwyntio
* cynyddu neu leihau ysgogiad synhwyraidd
* byrhau gweithgareddau i gyd-fynd â rhychwant sylw'r plentyn neu'r person ifanc
* torri gweithgareddau yn gamau bach i blant a phobl ifanc sydd ag anabledd dysgu a rhoi cyfle iddynt feistroli sgiliau newydd
* cyfyngu ar ddeunyddiau neu offer i osgoi llethu'r plentyn neu'r person ifanc gyda dewisiadau
* defnyddio dodrefn trwm, sefydlog na ellir eu bwrw drosodd ar gyfer plant neu bobl ifanc sydd â thrafferthion symudedd a sicrhau bod digon o le i symud o gwmpas
* aros nes bod plant a phobl ifanc yn ymdawelu ac mewn rheolaeth i gyflwyno gweithgareddau newydd
* dewis gweithgareddau sy'n cyfateb i oed a gallu'r plentyn neu'r person ifanc
* canmol a dathlu llwyddiannau.

**Gweithgaredd dysgu – egwyddorion cynhwysiant**

Ysgrifennwch pam mae saith nod craidd Llywodraeth Cymru'n bwysig i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion cymorth ychwanegol:

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.6**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.6 Anghenion cymorth ychwanegol**

**Cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Y mathau o **anghenion cymorth ychwanegol** a allai fod gan blant |  |
| Egwyddorion cynhwysiant ar gyfer plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol |  |
| Sut i addasu'r amgylchedd a'r gweithgareddau i alluogi pob plentyn a pherson ifanc i gymryd rhan |  |

## 4.7 Cyngor, canllawiau a chymorth

Dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol feddwl am sut i gynnig cyngor, arweiniad a chefnogaeth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd. Bydd hyn yn eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol am eu hiechyd a'u llesiant. Dyma rai meysydd pwysig:

* camddefnyddio sylweddau
* camddefnyddio alcohol
* ysmygu
* iechyd rhywiol
* addysg rhyw a chydberthnasoedd positif
* diogelu rhag rhagfarn, bwlio a cham-drin
* iechyd meddwl
* hunan-niwed
* golwg
* gofal deintyddol
* deiet a bwyta'n iach
* ymarfer corff
* dyledion gamblo.

**Gweithgaredd dysgu**

Gwnewch waith ymchwil ar ddau o'r meysydd a restrir uchod. Gwnewch nodiadau am yr asiantaethau sy'n gallu cynnig cyngor a chymorth yn y meysydd hynny a'r negeseuon allweddol yr hoffech eu rhoi i blentyn neu berson ifanc pe baech yn siarad â nhw amdanynt.

|  |
| --- |
|  |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.7**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.7 Cyngor, canllawiau a chymorth**

**Sut i ddarparu cyngor, arweiniad a chefnogaeth i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd sy'n eu helpu i wneud dewisiadau cadarnhaol am eu llesiant iechyd**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| **Meysydd sy'n berthnasol i les** iechyd plant a phobl ifanc a'r ystod o asiantaethau sy'n darparu gwybodaeth a chyngor |  |

## 4.8 Rhoi meddyginiaeth

Gall rhai o'r plant a'r bobl ifanc rydych chi’n eu cefnogi fod yn cael meddyginiaeth a gall fod angen cymorth arnyn nhw ar gyfer hyn. Mae'n bosibl y bydd eraill, fel pobl ifanc sy'n gadael gofal, yn gallu rheoli eu meddyginiaeth eu hunain yn ddiogel, a dylech eu hannog i wneud hyn er mwyn hyrwyddo eu hannibyniaeth barhaus. Bydd cynllun personol y plentyn neu'r person ifanc yn cynnwys gwybodaeth am y cymorth sydd ei angen arno gyda'i feddyginiaeth.

**Y gyfraith neu'r fframwaith deddfwriaethol**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cynnwys 'pwyslais' bod rheoli meddyginiaethau, sef cael gafael ar feddyginiaethau a'u cymryd yn ôl y cyfarwyddyd, yn agwedd ar fywyd bob dydd, felly dylid ystyried cymorth meddyginiaethau yn rhan o ofal personol.

Mae Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 yn dweud bod yn rhaid i ddarparwyr gofal sicrhau bod staff yn derbyn cymorth, hyfforddiant, datblygiad proffesiynol, goruchwyliaeth ac arfarniad priodol fel sy'n angenrheidiol i'w galluogi i gyflawni'r dyletswyddau y maen nhw’n cael eu cyflogi i’w cyflawni. Mae'n rhaid i staff dderbyn hyfforddiant a bod yn gymwys cyn rheoli, gweinyddu neu gynorthwyo unigolion i reoli eu meddyginiaeth eu hunain.

Mae gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ganllawiau ynghylch sut i gynorthwyo pobl i ddefnyddio meddyginiaeth yn ddiogel. Mae'r canllawiau hyn yn cael eu defnyddio gan awdurdodau lleol a chyflogwyr i ddatblygu canllawiau, polisïau a gweithdrefnau lleol.

Mae deddfau a deddfwriaethau eraill yn ymwneud â chynorthwyo pobl i ddefnyddio meddyginiaeth, megis:

* Deddf Meddyginiaethau 1968
* Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971
* Deddf Galluedd Meddyliol 2005

Byddwch yn dysgu am y rhain pan fyddwch yn cael hyfforddiant ar sut i weinyddu meddyginiaeth, os yw hyn yn rhan o'ch rôl.

**Gweithgaredd dysgu**

Gofynnwch i'ch rheolwr am gopi o bolisi eich sefydliad ar gynorthwyo pobl gyda’u defnydd o feddyginiaeth. Darllenwch hyn a siaradwch â nhw am eich rôl a'r hyfforddiant y bydd ei angen arnoch. Ysgrifennwch eich rôl a'ch cyfrifoldebau:

|  |
| --- |
|  |

**Rolau a chyfrifoldebau'r rhai sy'n ymwneud â rhagnodi, gweinyddu a chefnogi'r defnydd o feddyginiaeth**

Mae'r meddyg yn **rhagnodi’r** feddyginiaeth gywir gan nodi’r amser cywir a'r dos i'w gymryd.

Mae'r fferyllydd yn **gweinyddu’r** feddyginiaeth, gan wirio ei fod yn cyfateb i'r presgripsiwn gan y meddyg. Dylid labelu'r feddyginiaeth gyda manylion fel:

* enw'r plentyn neu'r person ifanc sydd i'w gymryd
* enw’r feddyginiaeth
* y dyddiad y mae'n cael ei weinyddu
* y dos i'w gymryd
* sut a phryd y dylid ei gymryd.

Byddwch yn cael hyfforddiant llawn am sut y dylid labelu meddyginiaeth os ydych chi’n gyfrifol am gynorthwyo rhywun gyda’u defnydd o feddyginiaeth.

Mae fferyllwyr yn gyfrifol hefyd am sicrhau bod cyflenwi meddyginiaethau o fewn y gyfraith a bod y meddyginiaethau a ragnodir i blant a phobl ifanc yn addas. Mae fferyllwyr hefyd yn cynghori'r person sy'n gyfrifol am blant a phobl ifanc am feddyginiaethau, gan gynnwys sut i'w cymryd a pha adweithiau all ddigwydd. Byddan nhw hefyd yn ateb unrhyw gwestiynau.

Yn achos meddyginiaethau 'dros y cownter', y fferyllydd sy'n gyfrifol am sicrhau bod y feddyginiaeth yn addas i'r plentyn neu'r person ifanc a'r cyflwr meddygol y maent eisiau’r feddyginiaeth ar ei gyfer. Mae'r risgiau ynghlwm wrth roi meddyginiaeth sydd heb gael ei ragnodi yn digwydd pan nad oes digon o wybodaeth am ryngweithiadau posibl gyda meddyginiaethau eraill y mae'r plentyn neu'r person ifanc yn eu cymryd.

Bydd pob sefydliad gofal cymdeithasol yn nodi pwy sy'n gyfrifol am **gynorthwyo pobl gyda’r** **defnydd o feddyginiaeth**, fel y byddwch wedi darllen ym mholisi’ch gweithle.

Os mai chi sy’n gyfrifol, rhaid i chi beidio â chynorthwyo gyda’r defnydd o feddyginiaeth nes eich bod wedi cael eich hyfforddi a'ch asesu'n gymwys i wneud hynny. Mae hyn yn ymwneud â meddyginiaeth ar bresgripsiwn a meddyginiaeth 'dros y cownter. Rhaid i chi hefyd sicrhau eich bod yn dilyn cynlluniau personol plant a phobl ifanc, a fydd yn dweud wrthych sut y dylid eu cefnogi.

**Cysylltiadau rhwng camgymeriadau wrth roi meddyginiaeth a diogelu**

Weithiau gall camgymeriadau ddigwydd wrth gynorthwyo pobl gyda’u defnydd o feddyginiaeth, fel unigolyn yn colli dos neu'n cael:

* y feddyginiaeth anghywir
* y dos anghywir
* meddyginiaeth ar yr adeg anghywir
* meddyginiaeth sydd wedi dyddio.

Nid yw camgymeriadau fel arfer yn achosi niwed sylweddol ond weithiau maen nhw’n gallu arwain at ganlyniadau difrifol i'r plentyn neu berson ifanc, a gallai hyn arwain at adolygiad diogelu. Rhaid rhoi gwybod am gamgymeriadau bob amser. Bydd polisi eich sefydliad ac unrhyw hyfforddiant y byddwch yn ei dderbyn yn egluro'r hyn y mae'n rhaid i chi ei wneud os bydd camgymeriadau’n digwydd.

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu hyd yma**

**Cwis**

1. Cywir neu anghywir?

Rhaid i chi beidio â chynorthwyo plant neu bobl ifanc gyda defnyddio meddyginiaeth nes eich bod wedi cael eich hyfforddi a'ch asesu fel person cymwys

1. Rôl y meddyg yw ............... y feddyginiaeth
2. Rôl y fferyllydd yw .................. y feddyginiaeth

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.8**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.8 Rhoi meddyginiaeth**

**Rolau a chyfrifoldebau sy'n ymwneud â rhoi meddyginiaeth mewn lleoliadau gofal cymdeithasol**

|  |  |
| --- | --- |
| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| Deddfwriaeth a chanllawiau cenedlaethol sy'n gysylltiedig â rhoi meddyginiaeth |  |
| Rolau a chyfrifoldebau'r rhai sy'n ymwneud â: rhagnodi, gweinyddu a chefnogi'r defnydd o feddyginiaeth |  |
| Pwy sy’n gyfrifol am ddefnyddio meddyginiaethau ac atchwanegiadau 'dros y cownter' mewn lleoliadau gofal cymdeithasol |  |
| Cysylltiadau rhwng camgymeriadau wrth roi meddyginiaeth a diogelu |  |

## 4.9 Gofal personol

Mae cefnogi gofal personol plant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n dangos urddas a pharch yn agwedd bwysig ar ofal a chymorth o ansawdd da. Bydd angen cymorth neu ganllawiau ar rai plant a phobl ifanc er mwyn dysgu cymryd mwy o gyfrifoldeb dros eu gofal personol eu hunain, tra bydd angen cymorth mwy uniongyrchol ar eraill, yn ddibynnol ar eu hoedran a'u hanghenion cymorth.

Os oes angen cefnogaeth uniongyrchol ar blentyn neu berson ifanc gyda'i ofal personol, mae'n bwysig meddwl am eich dull o'i helpu.

Mae hylendid personol a sut yr ydym yn edrych yn bwysig i'r rhan fwyaf o bobl. Mae'n hanfodol canfod beth sy'n bwysig i'r plant a'r bobl ifanc rydych chi’n eu cefnogi. Er enghraifft, y drefn maen nhw'n ei ddilyn fel arfer.

Meddyliwch am eich trefn foreol chi a’r drefn rydych chi’n gwneud pethau fel brwsio dannedd ac ymolchi neu gael bath a gwneud eich gwallt. Dychmygwch sut brofiad fyddai pe bai angen rhywfaint o gefnogaeth gyda hyn, ond bod y person sy’n eich cefnogi heb ofyn am eich trefn arferol ac yn gwneud pethau’n wahanol.

Bydd y safonau y mae pob un ohonom eu heisiau ar gyfer ein hylendid a'n hedrychiad personol, yn ogystal â'n diwylliant a'n credoau, yn effeithio ar sut rydyn ni am gael ein cefnogi.

Bydd gan gynllun personol plentyn neu berson ifanc rywfaint o'r wybodaeth hon, ond mae'n bwysig siarad â nhw, ac os yw'n briodol, gyda’u teuluoedd a'u gofalwyr, er mwyn cael gwybod beth sy'n bwysig iddynt.

Yn union fel mae hylendid personol ac ymddangosiad yn bwysig i ni, felly hefyd mae cael preifatrwydd ac urddas pan rydyn ni’n cael cymorth gyda'n gofal personol. Pwy fyddai am i bobl eraill ein gweld ni'n cael ein hymolchi, yn cael cymorth i fynd i'r tŷ bach neu’n cael cymorth i wisgo? Mae pethau syml yn bwysig, fel gwneud yn siŵr:

* nad yw’r drws ar agor fel na fydd eraill yn gallu gweld i mewn i'r ystafell os ydych chi’n helpu rhywun i wisgo
* eich bod wedi cael caniatâd y plentyn neu'r person ifanc, er enghraifft, gofyn, "Ydy hi'n iawn os ydw i'n dy helpu i wisgo nawr, Drew?”
* eu bod nhw’n cael eu gorchuddio gymaint â phosibl.

Os oes angen i chi gefnogi plant neu bobl ifanc gyda'u gofal personol, mae'n bwysig eich bod yn gwneud hyn mewn ffyrdd sy'n cadw'r plentyn neu'r person ifanc a chi'ch hun yn ddiogel. Yn ogystal â mesurau atal a rheoli heintiau da, fel defnyddio PPE a hylendid dwylo, bydd angen i chi feddwl sut rydych chi’n cynnal gofal personol mewn ffordd ddiogel. Dylech wneud yn siŵr eich bod yn gwneud y canlynol bob amser:

* dilyn unrhyw asesiadau risg a'r cynlluniau personol ar gyfer plant a phobl ifanc
* gadael i gydweithiwr wybod beth rydych chi’n ei wneud os ydych chi’n gweithio mewn lleoliad gofal preswyl
* peidio byth â chario ffôn pan fyddwch yn rhoi gofal personol
* cofnodi yn y Log Dyddiol eich bod wedi cynorthwyo’r plentyn neu'r person ifanc gyda'i ofal personol
* cofnodi a rhoi gwybod am unrhyw bryderon, er enghraifft, farciau neu gleisiau ar y corff, sylwadau amhriodol neu ymddygiad o natur rywiol gan y plentyn neu berson ifanc, neu achosion o ymddygiad heriol.

Os ydych chi’n gweithio mewn lleoliad gofal preswyl i blant neu wasanaeth gadael gofal, gallech fod yn cefnogi pobl ifanc sydd yn y glasoed. Gall hylendid personol i bob person ifanc yr oedran hwn fod yn her weithiau, ac fel rhan o'ch rôl wrth helpu oedolion ifanc i baratoi ar gyfer y dyfodol, dylech geisio eu helpu i ddatblygu arferion hylendid da.

Mae diffyg awydd i gymryd cawod neu fath rheolaidd, bod â llai na’r disgwyl o ddillad yn y golch ar ddiwedd yr wythnos, fel dillad isaf a gwisg ysgol, ac osgoi defnyddio diaroglyddion i gyd yn gallu bod yn arwyddion bod person ifanc yn ei chael yn anodd cynnal lefelau hylendid personol. Gall hyn fod yn annymunol i'r rhai o'u cwmpas, yn dibynnu ar ba mor fawr yw'r broblem. Efallai y bydd y person ifanc hyd yn oed yn treulio amser yn yr ystafell ymolchi ond ddim yn dod allan yn lanach neu’n fwy ffres na phan aeth i mewn!

**Ffactorau posibl mewn hylendid personol gwael i bobl ifanc**

Mae llawer o bobl ifanc yn cael trafferth gyda hylendid ar ryw adeg yn eu bywydau. Weithiau, yn syml, mae'n wir y byddai'n well ganddyn nhw fod yn gwneud pethau eraill mwy diddorol yn lle cael cawod, tacluso eu hystafell neu roi trefn ar y golch. Gall addasu i'w cyrff sy'n newid fod yn anodd ac efallai y bydd yn cymryd amser iddyn nhw sylweddoli bod yr hormonau sy'n dod gyda bod yn bobl ifanc yn golygu bod angen iddyn nhw ddelio â chroen mwy olewaidd neu fwy o arogl corff.

Gall gwneud sylwadau am amharodrwydd person ifanc i ddilyn eich cyngor am hylendid personol arwain at ddadleuon ac achosi problem bŵer parhaus, lle mae’r person ifanc yn profi ffiniau ac amynedd. Er y gall nifer o ffactorau cysylltiedig effeithio ar broblemau hylendid mewn pobl ifanc, mae rhai ffactorau a allai fod yn berthnasol i blant a phobl ifanc sydd yn y system ofal.

Efallai na fyddai plant a phobl ifanc o gartrefi lle mae esgeulustod wedi bod yn broblem wedi bod o gwmpas oedolion a oedd yn dilyn trefn hylendid rheolaidd, ac o'r herwydd, mae’n bosib nad ydynt yn ymwybodol o sut i ofalu am eu hunain neu gyflawni rhai tasgau hylendid personol. Gall hanes o gam-drin hefyd arwain at broblemau gyda phobl ifanc yn teimlo'n bryderus am ddadwisgo, treulio amser yn yr ystafell ymolchi neu fod eisiau gwneud eu hunain i edrych yn llai deniadol i eraill. Mae iselder a materion hunan-barch hefyd yn gallu bod yn ffactor, a dyw rhai pobl ifanc ddim yn rhoi gwerth ar sut maen nhw’n ymddangos i eraill.

Os oes gennych chi bryderon am hylendid plentyn neu berson ifanc, trafodwch y pwnc gyda gofal i ddechrau a gofyn a oes rheswm nad yw eisiau ymolchi yn rheolaidd neu newid ei ddillad. Gallai taith siopa i ddewis cynhyrchion addas a siarad am sut i'w defnyddio'n effeithiol weithio, ochr yn ochr ag atgoffa, nes ei fod yn datblygu trefn reolaidd. Mae'n debygol o fod yn fwy o her i blant a phobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u hunan-barch neu iselder a gallai rhai elwa ar gwnsela, yn ogystal ag ychydig o anogaeth a chefnogaeth ystyriol gennych chi. Ceisiwch osgoi troi'r mater yn ddadl neu ddelio â’r sefyllfa mewn ffordd a allai niweidio hunan-barch y person ifanc yn fwy.

**Gweithgaredd dysgu – cefnogi plant a phobl ifanc gyda'u gofal personol**

Darllenwch yr astudiaeth achos ac ateb y cwestiynau:

**Astudiaeth achos – Jade**

Mae Jade yn 11 oed ac mae hi wedi byw gyda'i gofalwyr maeth ers tair blynedd. Roedd mam faeth Jade yn arfer golchi ei gwallt hir iddi yn y gawod ond yn ddiweddar mae Jade wedi dweud wrthi ei bod am wneud hyn ei hun.

Mae Jade yn mynd yn fwy a mwy cyndyn i ymolchi neu gael cawod ac mae ei mam faeth wedi sylwi bod ei gwallt yn seimllyd a’i fod yn arogli’n annymunol hyd yn oed ar ôl iddi gael cawod. Mae hi wedi siarad â Jade am bwysigrwydd defnyddio sebon yn iawn a rinsio'n iawn i wneud yn siŵr ei fod yn lân.

Cafodd Jade ei hesgeuluso pan oedd yn blentyn ac mae wedi cael ei bwlio yn yr ysgol o'r blaen. Does ganddi ddim llawer o hyder ac mae ei mam faeth yn poeni y bydd hyn yn gwaethygu os yw ei gwallt bob amser yn seimllyd.

Atebwch y cwestiynau hyn:

|  |
| --- |
| 1. Pa gamau y gallai mam faeth Jade eu cymryd? 2. Pam y gallai Jade fod mewn mwy o berygl o fwlio na phlant neu bobl ifanc eraill? 3. Beth mae angen i fam faeth Jade fod yn ofalus amdano? |

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.9**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.9 Gofal personol**

**Cefnogi plant a phobl ifanc gyda'u gofal personol**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Pwysigrwydd cefnogi **trefn** **gofal personol** i blant a phobl ifanc |  |
| Sut i drin plant a phobl ifanc gydag urddas a pharch wrth eu cefnogi gyda'u trefn gofal personol, gan ystyried eu cefndir, eu diwylliant a'u crefydd |  |
| Sut i gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u trefn gofal personol mewn ffordd sy'n diogelu'r plentyn neu'r person ifanc a'r oedolyn sy'n ei gynorthwyo |  |

## 4.10 Maeth a hydradu

**Pam mae maeth a hydradu'n bwysig?**

Mae pryderon bod deietau nodweddiadol llawer o blant a phobl ifanc yn y DU yn cyfrannu at broblemau iechyd yn ystod

plentyndod ac yn hwyrach mewn bywyd. Y pryderon mwyaf cyffredin yn y grŵp oedran hwn yw:

* nifer cynyddol o blant a phobl ifanc sydd dros eu pwysau
* plant a phobl ifanc ddim yn bwyta digon o ffrwythau, llysiau a ffeibr
* cymeriant uchel o siwgr a diodydd meddal sy'n gallu niweidio dannedd ac arwain at ennill pwysau afiach
* cymeriant uwch na'r hyn sy'n cael ei argymell o halen a bwydydd wedi'u prosesu
* anemia oherwydd diffyg haearn, sy'n cael ei achosi drwy beidio â chael digon o haearn yn y deiet a chymeriant isel o faetholion pwysig eraill
* mae’n bosib i ferched ifanc, yn benodol, beidio cael digon o faetholion pwysig yn eu deiet
* mae plant a phobl ifanc sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew.

**Twf a datblygiad**

* + Mae plentyndod a’r glasoed yn gyfnod o dwf a datblygiad cyflym, ac mae angen deiet iach arnoch i gefnogi hyn
  + Gall maeth gwael a dim digon o galorïau olygu nad yw plant yn tyfu ar y raddfa ddisgwyliedig ar gyfer eu hoedran
  + Gall twf gwael yn ystod plentyndod effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd
  + Gall statws iechyd a maeth mam yn ystod beichiogrwydd effeithio ar y plentyn trwy gydol ei oes.

**Iechyd esgyrn**

* + Mae deiet cytbwys, sydd ag ystod o grwpiau bwyd gwahanol, yn bwysig ar gyfer iechyd esgyrn
  + Mae angen calsiwm a fitamin D arnoch i gael esgyrn cryf ac i atal y clefydau esgyrn fel y llech ac osteomalacia.

**System imiwnedd**

* + Mae maeth da yn bwysig i'r system imiwnedd ac er mwyn helpu'r corff i frwydro yn erbyn heintiau
  + Credir bod bwydo ar y fron yn helpu plant i ddatblygu system imiwnedd iach.

**Iechyd deintyddol**

* + Gall bwyta ac yfed bwyd a diodydd sy'n uchel mewn siwgr, yn enwedig rhwng prydau bwyd, gynyddu'r risg o bydredd dannedd
  + Gall defnyddio poteli babi mewn ffordd amhriodol neu pan nad oes eu hangen mwyach achosi pydredd dannedd
  + Gall pydredd dannedd mewn yn nannedd cyntaf plentyn effeithio ar iechyd ei ail ddannedd.

**Iechyd y coluddyn**

* + Mae rhwymedd yn gyffredin mewn plant ifanc. Mae llawer o achosion yn gysylltiedig â deietau sydd â diffyg hylif a ffeibr. Os yw plentyn yn rhwym, efallai na fydd cymaint o chwant bwyd arno.

**Ymddygiad a dysgu**

* + Mae deiet iach gydag amrywiaeth o fwydydd o bob grŵp bwyd yn bwysig ar gyfer iechyd meddwl a llesiant cyffredinol
  + Mae prydau rheolaidd a byrbrydau iach yn helpu plant a phobl ifanc i gael yr egni sydd ei angen arnynt i chwarae a dysgu drwy gydol y dydd
  + Mae diffyg haearn yn y deiet wedi'i gysylltu â phroblemau ymddygiad ac oedi mewn datblygiad gwybyddol ac echddygol
  + Gall dadhydradu wneud plant yn fwy pigog ac yn llai abl i ddysgu
  + Gall lliwiadau artiffisial a ddefnyddir mewn diodydd meddal a bwydydd gael effaith andwyol ar lefelau sylw mewn rhai plant.

**Cynnal pwysau iach**

* + Mae plant a phobl ifanc sy'n bwyta'n dda ac sy’n egnïol yn fwy tebygol o fod yn bwysau iach am eu taldra. Mae’r rhan fwyaf o achosion o fod dros eu pwysau ac yn ordew ymysg plant a phobl ifanc yn cael eu hachosi drwy fwyta gormod o galorïau a dim digon o chwarae neu weithgaredd corfforol
  + Mae bod dros bwysau yn ystod plentyndod yn cynyddu'r risg o ordewdra a chlefydau cronig, fel asthma, diabetes math 2, clefyd y galon a strôc, yn ddiweddarach mewn bywyd
  + Mae plant a phobl ifanc sydd dros eu pwysau yn fwy tebygol o gael eu bwlio
  + Dangoswyd bod bwydo o'r fron yn lleihau'r risg o ordewdra yn ddiweddarach mewn bywyd.

**Clefydau cronig**

* + Gallai clefydau cronig, fel clefyd y galon a strôc, fod â'u gwreiddiau yn ystod plentyndod
  + Mae peidio â bwyta digon o ffrwythau a llysiau fel plentyn yn gysylltiedig â mwy o risg canser yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gall gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol chwarae rhan bwysig wrth gefnogi plant a phobl ifanc i fwyta'n dda. Gall hyn fod drwy ddarparu, annog a dangos dewisiadau iachach a thrwy hyrwyddo cyfleoedd i ddatblygu sgiliau bwyd a fydd yn eu paratoi ar gyfer byw'n annibynnol yn y dyfodol.

**Bwyta'n dda**

**Canllaw Bwyta’n Dda: Argymhellion y llywodraeth ar gyfer deiet cytbwys**

Mae'r Canllaw Bwyta’n Dda (y canllaw) yn nodi egwyddorion sylfaenol bwyta'n iach. Mae'n troi argymhellion deietegol y llywodraeth ar gyfer bwyta'n iach, sy'n seiliedig ar faetholion, yn ganllawiau sy'n seiliedig ar fwyd, ac yn defnyddio lluniau i ddangos y gyfran a’r mathau o fwyd sydd eu hangen i gael deiet cytbwys iach.

Mae'r canllaw yn addas i'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc dros bump oed, gan gynnwys plant a phobl ifanc o bob tarddiad ethnig a'r rhai sydd o bwysau iach neu sydd dros bwysau. Mae hefyd yn addas ar gyfer llysieuwyr. Nid yw'r Canllaw Bwyta’n Dda yn berthnasol yn llawn i blant o dan ddwy oed, gan fod ganddyn nhw anghenion maethol penodol. Rhwng dwy a phump oed, gall plant symud yn raddol i fwyta'r un bwydydd ag oedolion yn y cyfrannau a ddangosir yn y canllaw.

Efallai na fydd y canllaw yn briodol i bobl sydd mewn perygl yn faethol, er enghraifft, plant anabl a phobl ifanc, pobl sy'n sâl, neu bobl sy’n dilyn deiet therapiwtig penodol gan y gallai fod ganddyn nhw anghenion deietegol mwy penodol.

Mae bwyta'n dda a chwarae egnïol yn hanfodol i blant ifanc fwynhau iechyd a llesiant da. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i lunio arferion bwyta ar gyfer bywyd. Mae bwyta amrywiaeth o fwydydd o bum grŵp bwyd y Canllaw Bwyta’n Dda, gan gynnwys amrywiaeth o ffrwythau a llysiau, yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar. Ond mae yna wahaniaethau yn yr argymhellion ar gyfer oedolion a phlant cyn-ysgol. Felly sut mae'r canllawiau'n wahanol i blant bach?

* mae'r gofynion calori a ddangosir ar y Canllaw Bwyta’n Dda yn berthnasol i oedolion. Yn hytrach na chanolbwyntio ar galorïau, mae'n bwysicach bod plant ifanc yn cael cynnig prydau a byrbrydau maethlon, rheolaidd (tri phryd y dydd a dau i dri byrbryd), ynghyd â digon o chwarae egnïol. Nid yw plant ifanc angen yr un faint o fwyd ag oedolion, felly dylech sicrhau eich bod yn rhoi dognau sy'n briodol i'w hoedran
* nid yw deietau braster isel yn briodol i blant dan bump oed gan nad ydynt yn debygol o ddarparu'r calorïau sydd eu hangen ar gyfer twf. Dylai plant dan ddwy oed gael bwydydd llaeth braster llawn, fel iogwrt, caws hufen a llaeth
* rhestrir te a choffi fel diodydd addas yn y Canllaw Bwyta’n Dda ond nid yw'r rhain yn briodol i blant cyn-ysgol gan eu bod yn cynnwys caffein. Yr unig ddiodydd sydd eu hangen arnyn nhw yw dŵr neu laeth plaen. Ar gyfartaledd, mae'n debygol na fydd angen mwy na 400ml o laeth y dydd ar gyfer plentyn rhwng un a dwy oed, ac nid oes angen mwy na 300ml o laeth y dydd ar blentyn tair i bedair oed.

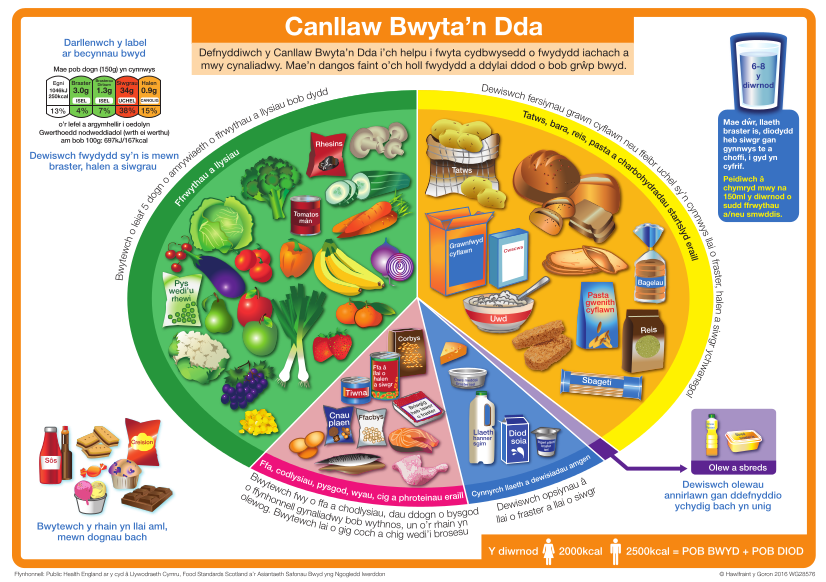
Un o'r egwyddorion sylfaenol i wneud yn siŵr bod plant o bob oed yn bwyta'n iach yw bwyta amrywiaeth eang o fwydydd. Er mwyn helpu deiet cytbwys, dylai plant gael cynnig amrywiaeth o fwydydd o'r pum grŵp bwyd. Gall cynnig gweadau a lliwiau gwahanol helpu plant i fwynhau eu bwyd ac mae'n cadw amser bwyd yn ddiddorol. Nid yw plant angen bwydydd sy’n uchel mewn halen a siwgr felly ni ddylid eu bwyta'n aml a dim ond mewn symiau bach y dylid eu bwyta.

Mae'r canllaw yn dangos nad oes rhaid i blant a phobl ifanc roi'r gorau i'r bwydydd maen nhw’n eu mwynhau, a bod pob bwyd yn gallu bod yn rhan o ddeiet iach. Cael y balans a'r amrywiaeth cywir o fwydydd sy'n bwysig ar gyfer iechyd. Nod y canllaw yw lleihau'r dryswch ynglŷn â beth yw deiet iach.

Rhennir y canllaw i bum grŵp bwyd:

* ffrwythau a llysiau
* tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill sydd â llawer o startsh
* ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
* cynnyrch llaeth ac opsiynau amgen
* olewau a thaeniadau.

Dylid bwyta bwydydd o'r grwpiau mwyaf yn amlach a dylid bwyta bwydydd o'r grŵp lleiaf yn llai aml.

[](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/528193/Eatwell_guide_colour.pdf)

[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\_data/file/528193/Eatwell\_guide\_colour\_124959.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/528193/Eatwell_guide_colour.pdf)

**Pam mae cydbwysedd yn bwysig?**

Nid oes un math o fwyd yn unig yn cynnwys yr holl faetholion hanfodol sydd eu hangen ar y corff i fod yn iach ac i weithio'n dda. Mae gwerth maethol deiet plentyn neu berson ifanc yn dibynnu ar y cymysgedd cyffredinol neu’r cydbwysedd o fwydydd sy’n cael eu bwyta dros gyfnod o amser. Dyna pam mae deiet cytbwys yn debygol o gynnwys amrywiaeth mawr o fwydydd, er mwyn i ni gael digon o'r holl faetholion.

Mae angen egni i fyw, ond mae'n rhaid i'r cydbwysedd rhwng carbohydradau, braster a phrotein fod yn iawn i ni gadw'n iach. Gall diffyg protein ymyrryd â thwf a swyddogaethau eraill y corff, gall gormod o fraster arwain at ordewdra a chlefyd y galon. Mae cael digon o fitaminau, mwynau a ffeibr yn bwysig i iechyd.

**Ffrwythau a llysiau**

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y dylem fwyta mwy o ffrwythau a llysiau ond nid yw’r rhan fwyaf ohonom yn bwyta digon. Dylem fwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau'r dydd a gallwn ddewis o ffrwythau ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, wedi sychu neu ar ffurf sudd. Nid yw tatws yn cyfrif oherwydd eu bod nhw'n fwyd â llawer o startsh ynddynt.

Dylai ffrwythau a llysiau gyfrif am fwy na thraean o'r bwyd rydym yn ei fwyta bob dydd. Mae'n bwysig hefyd bwyta amrywiaeth. Mae ffrwythau a llysiau yn ffynonellau da o ffeibr a llawer o fitaminau a mwynau.

**Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill sydd â llawer o startsh**

Dylai'r bwydydd hyn gyfrif am ychydig dros draean o'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta. Mae'r bwydydd hyn yn rhoi carbohydradau (startsh), ffeibr a rhywfaint o galsiwm, haearn a fitaminau B.

Er nad yw plant ifanc angen cymaint o ffeibr â phlant hŷn ac oedolion, mae dal angen iddynt fod yn bwyta mwy nag y maent ar hyn o bryd. Mae ffeibr yn bwysig ar gyfer calon iach a threulio, ac mae’n atal rhwymedd, ynghyd ag yfed digon o hylifau a chadw'n actif.

Mae ffynonellau da o ffeibr yn cynnwys:

* ffrwythau a llysiau
* ceirch
* codlysiau
* reis brown
* pasta cyflawn
* bara cyflawn ac amlrawn
* y crwyn ar datws
* grawnfwydydd brecwast sy'n uchel mewn ffeibr ac yn isel mewn halen a siwgr.

Dylem annog plant a phobl ifanc i fwyta amrywiaeth.

**Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill**

I'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc, mae deiet iach yn golygu bwyta dim ond symiau cymedrol o gig, pysgod a'r dewisiadau amgen, fel codlysiau, wyau, cnau, ffa a chynhyrchion soia, fel tofu, tempeh a phrotein soia ansoddedig. A dylem ddewis fersiynau braster is lle bo hynny'n bosibl.

Mae'r grŵp hwn o fwydydd yn rhoi inni:

* haearn (ar gyfer gwaed iach)
* protein
* fitaminau B, yn enwedig fitamin B12
* sinc
* magnesiwm.

Mae cig wedi'i brosesu, fel cig moch a salami, a chynhyrchion cig, fel selsig, byrgyrs cig eidion a pâté, yn cynnwys lefelau cymharol uchel o fraster, ac nid ydyn nhw’n cael eu hargymell fel bwydydd iach, felly ceisiwch fwyta cyn lleied ohonyn nhw â phosib. Mae ffa, fel ffa pob mewn tun a chodlysiau, yn ffynhonnell dda o brotein braster isel ac maen nhw’n cynnwys lefelau uchel o ffeibr.

Dylem annog plant a phobl ifanc i fwyta o leiaf dau ddarn o bysgod yr wythnos. Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun a gallant gynnwys bysedd pysgod a chacennau pysgod. Bob wythnos, dylech wneud yn siŵr bod o leiaf un o'r dognau hyn yn cynnwys pysgod olewog, fel sardîns, eog, macrell, penwaig neu frithyll, oherwydd eu bod yn llawn asidau brasterog omega-3 ac yn ffynhonnell dda o fitaminau A a D. Nid yw tiwna ffres neu diwna mewn tun yn cyfrif fel dogn o bysgod olewog ond mae'n parhau i fod yn ffynhonnell dda o brotein a rhai fitaminau.

**Llaeth ac opsiynau amgen**

Mae'r grŵp yma'n cynnwys bwydydd a diodydd, fel llaeth, caws a iogwrt. Mae'r rhain yn ffynonellau da o galsiwm, sy'n bwysig ar gyfer datblygiad esgyrn a dannedd. Mae'r grŵp hwn hefyd yn cynnwys ffynonellau pwysig o brotein, sinc a fitaminau A, ribofflafin a B12. Argymhellir bod plant yn cael tua thri dogn o laeth a bwydydd llaeth, neu ddewisiadau llaeth amgen heb eu melysu sydd wedi eu hatgyfnerthu â chalsiwm bob dydd.

Nid yw'r grŵp hwn yn cynnwys menyn, wyau a hufen.

**Olewau a thaeniadau**

Mae ychydig o fraster yn y deiet yn hanfodol ar gyfer iechyd. Mae'r grŵp hwn yn cynnwys brasterau annirlawn fel olew olewydd, olew had rêp a thaeniadau sy’n dod ohonyn nhw. Gellir rhoi symiau bach o olewau a thaeniadau i blant fel rhan o ddeiet cytbwys, er enghraifft taeniad blodyn yr haul ar fara neu olew olewydd mewn dresin salad. Mae angen ychydig o fraster yn y deiet i gael egni ac i helpu'r corff i amsugno fitaminau A, D ac E.

Mae dwbl y calorïau mewn braster fesul pwysau o’i gymharu â phrotein a charbohydradau, felly dylid bwyta symiau bach o fraster.

**Bwydydd sy’n uchel mewn braster, halen a siwgr**

Nid oes angen y bwydydd yn y grŵp hwn arnoch, felly os ydych chi’n eu bwyta, dylech wneud hynny’n achlysurol yn unig ac mewn symiau bach.

Mae'n hawdd adnabod rhai mathau o fraster, fel hufen, braster ar gig, menyn a margarîn. Mae mathau eraill o fraster wedi'u cuddio mewn cacennau, siocled, creision, crwst, mayonnaise, dresin salad, pwdinau, hufen iâ a sawsiau a grefi cyfoethog.

Mae siwgr yn cynnwys calorïau yn unig ac nid oes unrhyw faetholion eraill ynddo. Mae plant a phobl ifanc yn gallu cael yr holl egni sydd ei angen arnyn nhw o fwydydd eraill, felly nid oes angen siwgr arnynt. Mae gormod o siwgr yn achosi pydredd dannedd ac fe allai gyfrannu at ordewdra.

Mae bwydydd llawn siwgr yn cynnwys:

* diodydd meddal
* losin
* jam a siwgr
* cacennau
* pwdinau
* bisgedi
* pasteiod
* hufen iâ.

Darllenwch labeli bwyd a chadwch lygad am:

* swcros
* decstros
* ffrwctos
* maltos
* mêl
* surop
* siwgr amrwd
* siwgr brown
* siwgr cansen
* muscovado
* sudd ffrwythau wedi’i dewychu.

Maen nhw i gyd yn fathau o siwgr.

Er bod y rhan fwyaf o blant yn mwynhau bwydydd melys weithiau, dylid cadw'r rhain i brydau bwyd er mwyn helpu i ddiogelu dannedd rhag pydru. Mae iechyd deintyddol wedi gwella yng Nghymru yn y blynyddoedd diwethaf ond mae’n parhau yn broblem i blant a phobl ifanc. Mae bwyta ac yfed bwydydd a diodydd llawn siwgr yn aml, yn enwedig rhwng prydau bwyd, yn ffactor risg allweddol ar gyfer pydredd dannedd. Camsyniad cyffredin yw nad yw dannedd cyntaf plant yn bwysig ond gall dannedd pydredig neu goll mewn babandod neu blentyndod cynnar effeithio ar dwf ail ddannedd.

Mae'r rhan fwyaf o'r halen rydyn ni’n ei fwyta wedi’i gynnwys yn barod mewn bwydydd bob dydd, fel bara, grawnfwyd brecwast, saws pasta a chawl. Edrychwch ar y label a dewiswch fwydydd sy'n is mewn halen.

**Yfed digon - hydradu**

Hydradiad yw faint o ddŵr sydd yn ein corff. Mae cyrff babanod a phlant ifanc yn cynnwys cyfran uwch o ddŵr na chyrff oedolion ac maen nhw’n fwy agored i newidiadau yn nhymheredd y corff. Mae hyn yn golygu eu bod mewn mwy o berygl o ddadhydradu. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio gyda babanod a phlant ifanc yn ymwybodol o'u rôl i fonitro hydradu ac annog hydradu.

**Ffactorau a all effeithio ar hydradu**

Gall hydradu mewn babanod a phlant gael ei effeithio gan sawl ffactor. Mae’r rhain yn cynnwys tymheredd uchel, tywydd poeth, mwy o weithgarwch a cheg neu wddf tost. Bydd pyliau ailadroddus o ddolur rhydd a chwydu hefyd yn cynyddu'r risg o ddadhydradu. Gall plant a phobl ifanc ymgolli yn yr hyn maen nhw’n ei wneud ac anghofio yfed neu efallai eu bod yn gweld yfed fel rhywbeth diflas ac anghyfleus.

**Arwyddion o ddiffyg hylif mewn babanod a phlant**

Pan fydd plentyn yn dioddef o ddiffyg hylif:

* efallai y bydd yn ymddangos yn sychedig
* gall ymddangos yn aflonydd
* efallai y bydd ganddo geg sych
* ni fydd yn pasio llawer o wrin
* gall ei wrin fod yn dywyllach nag arfer.

Mae arwyddion eraill o ddiffyg hylif yn cynnwys:

* syrthni
* ffontanél wedi suddo (y smotyn meddal ar y pen)
* llygaid wedi suddo
* ychydig neu ddim dagrau wrth grïo
* anadlu'n gyflym.

Mae plant hefyd yn gallu mynd yn rhwym os nad ydyn nhw’n cael digon i yfed. Os yw babi neu blentyn ifanc yn dioddef o ddiffyg hylif, efallai y bydd angen cyngor meddygol arnoch. Mae angen sylw meddygol brys ar ddadhydradiad difrifol.

Gall plant hŷn a phobl ifanc hefyd gael cur pen, byddant yn cael trafferth i ganolbwyntio a’u hwyliau’n amrywio.

**Faint o hylif sydd ei angen arnom?**

Yn y DU, argymhellir bod plant a phobl ifanc yn yfed chwech i wyth gwydr llawn o hylif y dydd.

**Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif?**

Mae hylifau'n cynnwys dŵr ac unrhyw beth sy'n cynnwys dŵr. Dylid osgoi diodydd meddal, megis coke a lemonêd, gan eu bod yn cynnwys llawer o siwgr ac yn gallu arwain at bydredd dannedd. Mae'r Canllaw Bwyta’n Dda yn dweud bod cael 150ml y dydd o sudd ffrwythau pur (ond dim mwy) yn gallu cyfrif fel un dogn o'n pump y dydd. Gellir gwanhau sudd ffrwythau i blant hŷn er mwyn lleihau eu cynnwys asidedd a siwgr.

Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd diogel i ddannedd ar gyfer pob grŵp oedran, ac ni ddylem gael mwy na 150ml o sudd ffrwythau neu smwddis bob dydd.

Dylech annog plant a phobl ifanc i:

* + yfed hylif yn aml, cyn iddyn nhw fynd yn sychedig
  + yfed mwy o hylifau ar ddyddiau poeth a chlòs
  + ceisio yfed symiau bach o hylif yn amlach drwy gydol y dydd
  + yfed mwy o hylif pan fyddant yn fwy actif neu'n gwneud ymarfer corff
  + yfed mwy os oes ganddyn nhw wres uchel, dolur rhydd, neu os ydynt yn chwydu.

**Ffactorau sy'n gallu effeithio ar faeth a hydradu**

Mae deiet iach a chytbwys yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn ymwybodol o effaith deiet gwael yn ystod plentyndod ac yn gwybod beth y gallant ei wneud er mwyn annog maeth da.

Gall llawer o ffactorau effeithio ar gymeriant maethol plant a phobl ifanc. Gall y rhain gynnwys ffactorau iechyd, amgylcheddol, ariannol, diwylliannol a chymdeithasol:

* **diwylliant a chrefydd:** Bydd y rhain yn effeithio ar y bwydydd y mae pobl yn eu dewis a sut maent yn cael eu coginio a'u bwyta. Gall rhai grwpiau crefyddol osgoi rhai bwydydd neu efallai y bydd angen bwyd arnyn nhw sydd wedi'i baratoi mewn ffordd benodol, er enghraifft, cig halal ar gyfer Mwslimiaid
* **dewisiadau ac arferion unigol:** Mae creu'r amgylchedd cywir i fwyta ac yfed yn bwysig. Mae dewisiadau ac arferion bwyta'n iach yn cael eu gosod yn y blynyddoedd cynnar. Bydd annog plant i fwyta ac yfed amrywiaeth eang o opsiynau iach pan maen nhw’n ifanc yn eu helpu i wneud dewisiadau iach drwy gydol eu bywydau. Dylai pobl ifanc gael amgylchedd bwyta tawel, hwyliog a hamddenol yn ystod amser prydau bwyd. Gall cynnwys plant wrth osod a pharatoi bwyd a thywallt diodydd eu hannog i fwyta ac yfed. Gall gwneud i fwyd edrych yn lliwgar a deniadol annog plant a phobl ifanc i roi cynnig arno hefyd. Dylid lleihau'r pethau sy'n tynnu sylw yn ystod amser bwyd, megis teledu neu ffonau
* **ffactorau corfforol:** Maecyflyrau iechyd sy'n achosi poen neu anhawster wrth fwyta, er enghraifft, ceg boenus a dysffagia (problemau llyncu), yn effeithio ar gymeriant maethol. Os oes gennych unrhyw bryderon am allu plentyn neu berson ifanc i lyncu, rhowch wybod i'ch rheolwr
* mae **rhwymedd ac anemia** (lefelau haearn isel) wedi'u cysylltu ag archwaeth gwael, ac mae rhwymedd wedi'i gysylltu'n benodol â hydradu gwael
* **ffactorau seicolegol:** mae bod yn ofidus, yn isel eu hysbryd, yn orbryderus neu’n orflinedig yn gallu golygu nad yw pobl yn bwyta ac yfed. Gall plant ag awtistiaeth ddangos ymddygiad obsesiynol neu ailadroddus sy'n gysylltiedig â bwyd a diod, er enghraifft, dim ond bwyta ystod gyfyngedig iawn o fwyd
* **tlodi neu incwm isel:** mae plant a phobl ifanc sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o wneud dewisiadau bwyd a diod gwael a bod mewn mwy o berygl o bydredd dannedd a bod dros eu pwysau erbyn iddynt ddechrau'r ysgol. Mae teuluoedd ar incwm isel yn llai tebygol o fwyta'r nifer sy'n cael ei argymell o ffrwythau a llysiau ac maent yn fwy tebygol o fod â deietau sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen. Gall tai gwael, diffyg trafnidiaeth a chyfleusterau coginio gwael gyfyngu ar ddewisiadau bwyd a diod
* **hysbysebu a chwiwiau ffasiwn:** Mae’r rhain yn cael effaith fawr ar y bwydydd a'r diodydd rydym yn dewis eu prynu. Mae llawer o fwydydd a diodydd afiach sydd â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen yn cael eu marchnata i blant.
* **delwedd** **y corff** – mae hyn yn gysylltiedig â hunan-barch ac agweddau tuag at fwyta a gweithgarwch corfforol. Merched ifanc sydd fwyaf tebygol o ddatblygu anhwylder bwyta, yn enwedig merched rhwng 12 ac 20 oed, ond gall plant mor ifanc â saith oed gael eu heffeithio
* **dylanwadau teuluol a gan gymheiriaid:** Mae teuluoedd a gofalwyr a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu cael effaith gadarnhaol ar gymeriant maethol trwy fod yn esiampl. Mae plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o fwyta a mwynhau eu bwyd os ydyn nhw’n gweld plant eraill ac oedolion yn bwyta ac yn mwynhau’r bwyd
* **moeseg, moesau a chredoau gwleidyddol:** Bydd rhai pobl ifanc yn dewis osgoi rhai bwydydd neu grwpiau bwyd cyfan oherwydd credoau neu werthoedd moesegol, er enghraifft, figaniaid a llysieuwyr. Mae'n bwysig eu bod yn cael y maethynnau o ffynonellau eraill i'r bwydydd maent yn eu hosgoi er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr holl faethynnau sydd eu hangen arnynt
* **esgeulustod:** Mae'n bwysig bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn cadw llygad am blant sy’n llwglyd iawn yn rheolaidd ac sydd efallai ddim yn cael digon o fwyd a diod yn rhywle arall.

**Beth am adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu hyd yma?**

**Cwis**

1. Faint o ffrwythau a llysiau ddylem ni fod yn eu bwyta bob dydd o leiaf?
2. pump
3. tri
4. saith
5. Faint o wydrau o hylif ddylem ni fod yn eu hyfed bob dydd?
6. pedwar i chwech
7. chwech i wyth
8. wyth i 10
9. Cywir neu anghywir?

Mae'r plât Bwyta’n Dda yn addas i blant dros bump oed

**Sylwadau'r rheolwr ar gyfer adran 4.10**

|  |
| --- |
|  |

**Log cynnydd – i'w gwblhau gan y rheolwr**

**4.10 Maeth a hydradu**

**Pwysigrwydd maeth a hydradu ar gyfer iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

| **Drwy gwblhau gweithgareddau'r llyfr gwaith yn yr adran hon, mae'r gweithiwr wedi dangos ei fod yn gwybod y canlynol:** | **Llofnod a dyddiad** |
| --- | --- |
| Ystyr y termau ‘maeth’ a ‘hydradu’ |  |
| Egwyddorion deiet cytbwys a hydradu da ac argymhellion y llywodraeth ar gyfer deiet a hydradiad cytbwys |  |
| Mentrau cenedlaethol a lleol sy'n cefnogi maeth a hydradu |  |
| Pwysigrwydd deiet cytbwys ar gyfer iechyd, datblygiad a thwf gorau posibl plant a phobl ifanc |  |
| **Ffactorau sy'n gallu effeithio ar faeth a hydradu** |  |

## 4.11 Myfyrio ar y llyfr gwaith

**Gweithgaredd dysgu**

Mae myfyrio yn rhan hanfodol o ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol. Yn y gofod isod, nodwch dri pheth rydych wedi'u dysgu o gwblhau'r llyfr gwaith hwn a sut y byddwch yn rhoi hyn ar waith.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Datganiad gweithiwr newydd**  Rwyf yn cadarnhau bod y dystiolaeth a restrir yn y llyfr gwaith hwn yn ddilys ac yn gynrychiolaeth wirioneddol o’m gwaith fy hun.  Llofnod dysgwr:  Dyddiad:  **Datganiad y rheolwr**  Rwyf yn cadarnhau bod y gweithiwr newydd wedi cyflawni holl ofynion y llyfr gwaith gyda'r dystiolaeth a gyflwynwyd.  Llofnod y rheolwr:  Dyddiad: |

## Deilliannau dysgu ymarfer

Dyma’r deilliannau dysgu ymarfer ar gyfer Fframwaith sefydlu Cymru gyfan (FfSCG). Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch rheolwr eu cwblhau yma yn hytrach na chael dogfen ar wahân i gofnodi tystiolaeth o sut rydych chi’n defnyddio eich gwybodaeth yn eich gwaith o ddydd i ddydd.

**4.1 Llesiant**

**Yr hyn mae llesiant yn ei olygu yng nghyd-destun iechyd a gofal cymdeithasol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.1b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydnabod pwysigrwydd teulu'r plentyn / pobl eraill arwyddocaol ac rydych yn cefnogi ac yn datblygu'r perthnasoedd hyn er budd y plentyn oni bai bod tystiolaeth y byddai hyn yn niweidiol |  |  |

**4.2 Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

**Ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.2b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cydnabod yr effaith y mae profiadau a digwyddiadau bywyd wedi'i chael ar fywydau plant a phobl ifanc |  |  |
| Hybu hunan-hunaniaeth, hunan-barch, ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn plant a phobl ifanc |  |  |
| Cefnogi plant a phobl ifanc i gydnabod a dathlu eu galluoedd, eu doniau a'u llwyddiannau |  |  |
| Ymgorffori dull cydgynhyrchiol sy'n cefnogi ac yn annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn ystod o weithgareddau a phrofiadau a gwneud cynnydd datblygiadol ar lefel sy'n briodol i'w hoedran, eu hanghenion a'u galluoedd |  |  |
| Ymgorffori dull cydgynhyrchiol sy'n gwneud y gorau o **gyfranogiad gweithredol**, annibyniaeth a chyfrifoldeb plant a phobl ifanc |  |  |

**4.3 Amgylcheddau cadarnhaol ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc**

**Amgylcheddau sy'n cefnogi iechyd, llesiant a datblygiad plant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.3b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Cefnogi amgylchedd cadarnhaol, diogel, gofalgar, meithringar ac ymatebol sy'n diwallu anghenion iechyd, llesiant, datblygiad ac anghenion unigol plant a phobl ifanc |  |  |

**4.4 Chwarae**

**Cefnogi'r defnydd o chwarae ar gyfer iechyd, llesiant a datblygiad plant**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.4b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Darparu ystod o gyfleoedd ar gyfer gwahanol fathau o chwarae |  |  |
| Addasu'r amgylchedd a gweithgareddau i gefnogi cyfranogiad |  |  |
| Diwallu anghenion a dewisiadau unigol plant a phobl ifanc |  |  |

**4.5 Lleferydd, iaith a chyfathrebu**

**Datblygiad lleferydd, Iaith a chyfathrebu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.5b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyried anghenion cyfathrebu iaith a lleferydd plant |  |  |

* 1. **Anghenion cymorth ychwanegol**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer cyffredinol. Bydd y rhain yn cael eu cwmpasu gan eich cyflogwr os ydynt yn benodol i'ch rôl

**4.7 Cyngor, canllawiau a chymorth**

Nid oes unrhyw ddeilliannau dysgu ymarfer cyffredinol. Bydd y rhain yn cael eu cwmpasu gan eich cyflogwr os ydynt yn benodol i'ch rôl

**4.8 Rhoi meddyginiaeth**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.8b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Dangos eich bod yn ymwybodol o'r hyn y gallwch ac na allwch ei wneud mewn perthynas â rhoi a defnyddio meddyginiaeth ar y cam hwn o'ch hyfforddiant yng nghyd-destun eich rôl |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau eich gweithle i gefnogi'r gwaith o roi a defnyddio meddyginiaeth |  |  |

**4.9 Gofal personol**

**Rhoi cymorth i blant a phobl ifanc gyda'u gofal personol**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.9b Deilliannau dysgu ymarfer FfSCG: Rydych chi’n gallu gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Rhoi cymorth gyda threfn gofal personol sy'n diwallu anghenion unigol plant a phobl ifanc |  |  |
| Rhoi cymorth gyda threfn gofal personol plant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n eu trin ag urddas a pharch ac yn diogelu’r plentyn neu'r person ifanc a’ch hunan rhag niwed neu honiadau o niwed |  |  |
| Dilyn polisïau a gweithdrefnau ar gyfer atal a rheoli heintiau wrth roi cymorth i blant a phobl ifanc gyda threfn gofal personol |  |  |

**4.10 Maeth a hydradu**

**Pwysigrwydd maeth a hydradu ar gyfer iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.10b Deiliannau dysgu AWIFHSC ychwanegol: Rydych chi’n gallu**  **gweithio mewn ffyrdd sy'n:** | **Tystiolaeth a ddefnyddiwyd** | **Llofnod a dyddiad** |
| Ystyried unrhyw ofynion maeth a hydradu penodol ar gyfer y plant a'r bobl ifanc rydych yn eu cefnogi |  |  |
| Rhoi cymorth ar gyfer deiet cytbwys a hydradu da |  |  |

**Rhestr wirio ar gyfer polisïau a gweithdrefnau perthnasol i'r gweithle**

Rhoimeddyginiaeth

Atal a rheoli heintiau

Gofal personol

## Geirfa

Gallai **anghenion cymorth ychwanegol** fod yn gorfforol, yn emosiynol, yn seicolegol, yn gymdeithasol neu'n rhai dysgu.

**Meysydd sy'n berthnasol i iechyd a llesiant**:

• camddefnyddio sylweddau

• camddefnyddio alcohol

• smygu

• iechyd rhywiol

• addysg rhyw a chydberthnasoedd positif

• diogelu rhag rhagfarn, bwlio a cham-drin

• iechyd meddwl

• hunan-niweidio

• golwg

• gofal deintyddol

• deiet a bwyta'n iach

• ymarfer corff

• dyledion gamblo.

Byddai **gwahanol fathau o chwarae** yn cynnwys:

• chwarae creadigol

• chwarae corfforol

• chwarae dychmygus

• chwarae amgylcheddol

• chwarae strwythuredig

• chwarae anstrwythuredig

• chwarae hunangyfeiriedig

• chwarae dan arweiniad oedolyn.

**Ymhlith y ffactorau a allai effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad personol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl** **ifanc** mae:

* amgylchiadau andwyol neu drawma cyn neu yn ystod genedigaeth
* ymlyniad
* cyflyrau sbectrwm awtistiaeth
* amgylchiadau teuluol
* niwed neu gamdriniaeth
* anaf
* anabledd dysgu
* cyflyrau meddygol (cronig neu acíwt)
* iechyd meddwl
* anabledd corfforol
* salwch corfforol
* tarfu ar leoliad
* tlodi
* anghenion dwys neu gymhleth
* anghenion synhwyraidd
* sefydlogrwydd
* amddifadedd cymdeithasol
* camddefnyddio sylweddau.

Gall **ffactorau sy'n gallu effeithio ar faeth a hydradu** gynnwys:

* diwylliant a chrefydd
* dewisiadau ac arferion unigol
* ffactorau corfforol, fel lleoli a hylendid y geg
* ffactorau seicolegol, fel iselder neu anhwylderau bwyta
* incwm, ffordd o fyw a chonfensiwn cymdeithasol
* hysbysebu a chwiwiau ffasiwn
* dylanwadau teuluol a chymheiriaid
* moeseg, moesau a chredoau gwleidyddol
* esgeulustod.

**Datblygiad cyfannol:**

Mae hwn yn ddull cyfannol o ddatblygiad plant sy'n canolbwyntio ar bob rhan o'r plentyn, fel llesiant meddyliol, corfforol ac emosiynol. Mae'n edrych ar sut mae'r ffactorau hyn yn cydweithio tuag at lesiant cyffredinol y plentyn, yn hytrach na chanolbwyntio ar gyflawniadau academaidd neu elfennau unigol o ddatblygiad yn unig. Mae cymryd agwedd gyfannol yn bwysig oherwydd bod plant yn dysgu pethau gwahanol, fel cerdded, siarad, sgiliau echddygol manwl, ar wahanol gyfnodau. Mae'n sicrhau bod y dull gweithredu yn canolbwyntio ar blant ac yn unigol.

1. *Gwasanaethau cymdeithasol: Y fframwaith canlyniadau cenedlaethol ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth.* Dyddiad Cyhoeddi. Chwefror 2019 <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-05/y-fframwaith-canlyniadau-cenedlaethol-ar-gyfer-pobl-sydd-angen-gofal-a-chymorth-a-gofalwyr-sydd-angen-cymorth.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. [phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/](https://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/) [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.811379!/file/Senses_Framework_Posters.pdf> [↑](#footnote-ref-3)
4. *Cymru – Gwlad lle mae Cyfle i Chwarae* (Llywodraeth Cymru 2014), [↑](#footnote-ref-4)
5. Lester, S a Russell, W *Play for a Change* (Play England, 2008) [↑](#footnote-ref-5)