

Tîm Cymorth Cynnar

Cylchlythyr i weithwyr proffesiynol a theuluoedd



Newyddion, Gwybodaeth, Cysylltiadau

Rhannu gwybodaeth ddefnyddiol â theuluoedd a'r rheini sy'n cefnogi teuluoedd. Cysylltwch os oes cwestiwn gennych!

Gadewch inni ddechrau gydag ychydig o anadlu gofalus



Rhowch y gorau i'r hyn rydych chi'n ei wneud ar hyn o bryd, a chymryd eiliad i ymlacio a chysylltu eich hunan â'n hamgylchfyd bendigedig, a bod yn yr eiliad. Cymerwch funud i anadlu'n ddwfn. Anadlwch fewn am 4 eiliad, dal eich gwynt am 4 eiliad, ac wedyn anadlu allan am 4 eiliad wedyn dal eich gwynt am 4 eiliad eto, ac ailadrodd y cylch hwn nifer o weithiau. Yr enw ar hyn yw anadlu blwch, a gall fod yn dechneg ddefnyddiol iawn ar gyfer oedolion a phlant er mwyn ymdawelu.

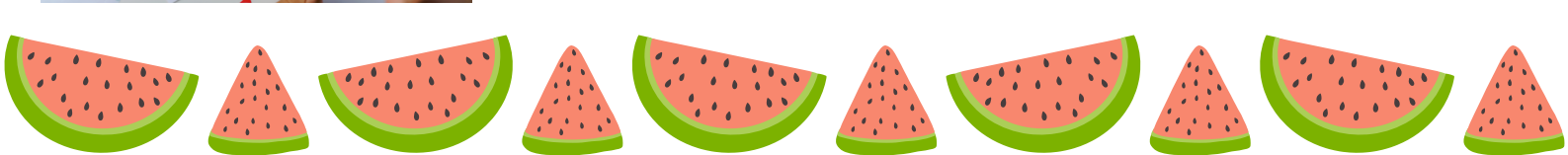
Y pethau bychain sy'n rhoi llawennydd

Nawr, edrychwch o'ch cwmpas, gan werthfawrogi'r eiliadau y byddwch yn eu cymryd yn ganiataol efallai. Pa beth o'ch cwmpas sydd wedi dod â llawennydd ichi? Neu sydd wedi gwneud eich teulu'n hapus yn ddiweddar? Boed yn aroglau bendigedig y baned o goffi'r bore hwnnw, eich plentyn yn eistedd yn dawel am 2 funud yn lliwio - oedd yn rhoi ychydig o funudau i chi'ch hunan neu os byddwch wedi llwyddo i wneud un o'ch tasgau am y diwrnod - eisteddwch, a gwerthfawrogwch yr eiliadau hynny. Yn aml iawn ym mwrlwm bywyd dyddiol, byddwn yn anghofio dangos gwerthfawrogiad am y pethau bach hynny. Dros wyliau'r haf eleni, cofiwch wyllo am y llawennydd yn y pethau bychain.

Chwilio am weithgareddau ar gyfer y Gwyliau?



Os ydych chi'n chwilio am bethau i'w gwneud gyda'ch plant dros wyliau'r haf, does dim rhaid mynd ymhellach na Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys - a'n tudalen Facebook, byddwn yn rhannu llwyth o syniadau ar gyfer gweithgareddau ledled Powys unwaith y cawn ni fanylion. Neu os hoffech gadw'r plant yn brysur adref, dilynwch ein casgliad ar Pinterest am syniadau www.pinterest.co.uk/fispowys/activities-for-children/



Cymorth gyda dechrau'r ysgol

Gyda gwyliau'r haf ar y gorwel, mae'n amser gwych i ddechrau ymarfer y sgiliau fydd eu hangen ar eich plant wrth iddynt ddechrau'r ysgol.

Dechrau ymarfer

Gellir annog annibyniaeth trwy wisgo'n annibynnol, cael hyd i'w côt ac esgidiau a'u gwisgo'n annibynnol. Gellir siarad gyda'r plant am sgiliau toiled, ymarfer sut i lanhau ar ôl defnyddio'r toiled a thrafod pwysigrwydd golchi dwylo. Gallwch eu hannog i ddefnyddio cylllell a fforc yn gywir adeg prydau bwyd, chwarae gemau er mwyn adnabod eu henwau neu brif lythyren eu henwau. Un gêm llawn hwyl yw sylwi ar brif lythyren eu henwau ar rifau ceir, tai ac arwyddion wrth fynd am dro yn eich ardal leol. Hefyd mae'n bwysig eu helpu i ddatblygu sgiliau cyfathrebu er mwyn gallu cyfleu anghenion yn yr ysgol. Gallwch helpu gyda hyn trwy siarad am bopeth rydych chi'n ei wneud a'r hyn maen nhw'n ei wneud a labelu eich/eu hanghenion h.y. 'mae angen diod arnaf, mae syched arnaf'. 'Roedd angen y toiled arnat, da iawn ti am ddweud wrthyf, yn yr ysgol, gallwn godi llaw a gofyn am gael mynd i'r toiled'.

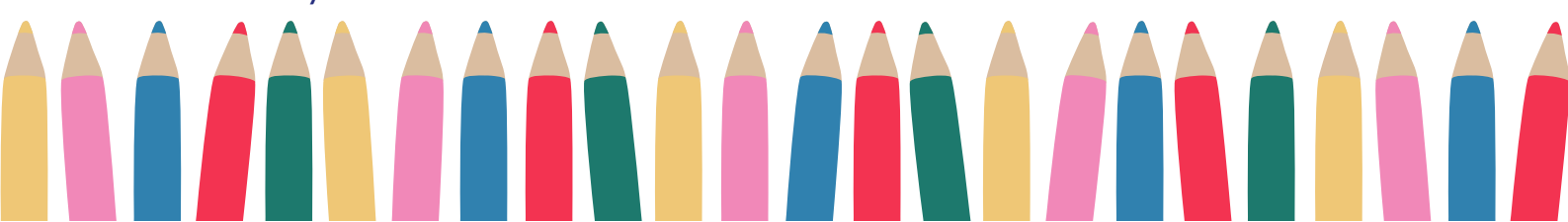
Gadewch inni chwarae

Mae plant dan oedran ysgol yn datblygu sgiliau iaith a siarad trwy chwarae. Ymhlith syniadau chwarae i ddatblygu siarad ymysg plant dan oedran ysgol, mae sgwrsio gyda'i gilydd, adrodd hwiangerddi, darllen a dweud straeon a chwarae gemau odli. Sgil pwysig arall yw cymryd tro – gellir ymarfer hyn adref trwy chwarae gemau lle mae pobl yn cymryd eu tro. Gallwch eu helpu i ddatblygu sgiliau echddygol manwl trwy wneud llawer o chwarae blêr, gan ofyn cwestiynau megis "Wyt ti'n gallu rholio mwydyn bach o'r toes? Wyt ti'n gallu edafu gleiniau? Ac wyt ti'n gallu adeiladu tŵr o flociau?". Gallwch helpu datblygu eu sgiliau echddygol bras trwy fynd allan i'r awyr agored ac ymarfer rhedeg, neidio, sgipio, a bydd gofyn cwestiynau iddynt megis 'beth arall fedri di ei wneud?' hefyd yn eu helpu i fagu hyder.

Datblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol

Sgiliau cymdeithasol ac emosiynol ein plant yw rhai o'r prif sgiliau sydd eu hangen ar gyfer llwyddiant academaidd yn yr ysgol.

Gallwn helpu magu iaith gymdeithasol ac emosiynol ein plant trwy chwarae, byd bach, chwarae rôl, chwarae ffeuai ac ati; ac edrych ar lyfrau ar thema emosiynau megis llyfrau ar ddechrau'r ysgol *A little Bit Brave* neu *Dyma Sam*



Benthyg beic balans

Wyddoch chi y gall eich plant fenthyg beiciau balans am ddim o rai o lyfrgelloedd Powys? Mae'r beiciau, sy'n cynnwys helmed, yn addas ar gyfer plant 2 - 6 oed ac maent ar gael i'w benthyg am hyd at 4 wythnos ar y tro, o'r llyfrgelloedd canlynol:

- Aberhonddu
- Llanfair-ym-muallt
- Y Gelli Gandryll
- Trefyclo
- Llandrindod
- Llanfyllin
- Llanidloes
- Y Drenewydd
- Y Trallwng
- Ystradgynlais

Mae'r fenter ar gael diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru, trwy Chwaraeon Cymru.



Dyddiadau i'r Dyddiadur

Sioe Frenhinol Cymru

Bydd y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd a'r tîm Cymorth Cynnar yn dod ynghyd â Chwaraeon Powys yn Sioe Frenhinol Cymru eleni, yn y Pentref Chwaraeon. Bydd cyfleusterau chwarae meddal, lliwio a gweithgareddau eraill ynghyd â digonedd o wybodaeth ac arwyddbostio gan ein tîm anhygoel. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y cynnig gofal plant, gwneud cais am le mewn ysgol neu unrhyw gwestiynau am rianta, piciwch draw i'n gweld!



Dydd Chwarae Genedlaethol

Yr Dydd Chwarae Genedlaethol yw dydd mercher 2 Awst 2023; bydd y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn mynd i ddigwyddiadau amrywiol yn ystod yr wythnos hon. Gwylwch allan am ein tudalen Facebook am fanylion yr holl ddigwyddiadau!



Parent Talk

Mae gwefan 'Parent Talk' yn darparu gwybodaeth a chymorth i deuluoedd gyda phlant 0-19 oed ar faterion megis:

Iechyd Meddwl a Llesiant

Ymddygiad

Camau a Datblygiad

Anghenion ychwanegol ac Anableddau

Addysg

Rhianta a pherthnasau

Cysgu

Maeth a bwyta'n iach

Hefyd mae'n cynnig gweithgareddau i blant gael

hwyl, gwella arferion cysgu a deall eu hiechyd

meddwl, yn y cartref.

Chwiliwch am 'Gweithredu dros blant - parent talk

Cymru' mewn chwilotwr.



Parent Talk

Down-to-earth parenting advice you can trust.

Annog eich teulu i symud!

Yn ystod y gwyliau, ymddengys fod gan blant lwyth o egni, ac mae'n anodd dal fyny gyda nhw! Dyma ychydig o syniadau hwyl i annog eich plant i symud dros y gwyliau eleni, a defnyddio peth o'r egni sydd ganddynt.



Beth am roi cynnig ar rai o'r gweithgareddau ar Youtube megis Yoga Cosmic Kids, cerddoriaeth, dawnsio a symud gyda Danny Go neu AG yng nghwmni Jo Wicks.



Gallwch greu cwrs rhwystrau adref gyda chlustogau meddal, blancedi a theganau.



Beth am gynnal noson disgo, gwisgo eich dillad gorau a dawnsio i'ch hoff ganeuon.

Ewch am dro ar feiciau fel teulu (mae beiciau balans ar gael i'w hurio - gweler uchod).



Beth am ymweld â pharc lleol.



Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys

fis@powys.gov.uk

01875 612 419

www.powys.gov.uk/fis

@FISPOWYS on Instagram, Facebook a Pinterest

Gwasanaethau Cymdeithasol Plant Powys/Drws Ffrynt

Yn achos pryderon ynghylch lles plentyn.

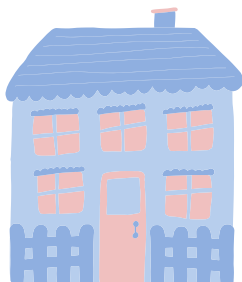
01597 827 666

(Tu allan i oriau) 0845 0544 847

Tai ym Mhowys

Atgyweiriadau brys, Digartrefedd ac ymholiadau Tai cyffredinol

01597 827464



Mae **Cyngor ar Bopeth** yn cynnig cyngor cyfrinachol am ddim ar-lein, dros y ffôn, neu wyneb yn wyneb ar lond gwlad o destunau, o fudd-daliadau i faterion tai.

[0345 6018421](tel:03456018421) Dydd Llun- Dydd Iau 9am- 3pm

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/



Mae **Childline Cymru**'n cynnig cymorth i blant a phobl ifanc o dan 19 oed gyda chefnogaeth a chynghor emosiynol

0800 11111

www.childline.org.uk

childline

If you need help to get into Os oes angen help arnoch i gyrraedd y gwaith, cysylltwch â **Chymunedau am Waith+ Powys**. Maen nhw'n gallu cynnig mentora un i un i'ch helpu i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnoch. Ewch i'w gwefan. cy.powys.gov.uk/CAW



Banciau Bwyd:

Y Trallwng: 01938 536 379

Llanidloes: 08458 457 555

Machynlleth : 07983 715 162

Y Drenewydd: 01686 610 340

Rhaeadr Gwy: 01597 810 921

Llandrindod: 07519 839 189

Aberhonddu: 01874 611 723

Tref-y-clawdd a Dwyrain Maesyfed: 07731 524 058

Ystradgynlais/ Ystalyfera : 07923 986 379

Ystradgynlais: 01639 845 475

Y Drenewydd, Aberhonddu a Llanfair-ym-Muallt : 07955 518 669

Credu

Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr a'u teuluoedd

01597 823 800



Contact Cymru

Ar gyfer Teuluoedd gyda phlant anabl

contact

08008 083 555

Byw Heb Ofn

Llinell Gymorth Trais

Domestig 24/7

08088 010 800

llyw.cymru/byw-heb-ofn



Canolfan Argyfwng y Teulu Sir Drefaldwyn

Mae'r ganolfan hon yn cefnogi dynion, merched a phlant sy'n profi, neu sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin yn y cartref yng ngogledd Powys

01686 629114

www.familycrisis.co.uk



StepChange
Debt Charity

Stepchange

helpu pobl gyda dyledion i fynd i'r afael â'u cyllid a'u bywydau.

0800 138 1111

www.stepchange.org/



Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd
Powys
Family Information Services

Powys

Iechyd Meddwl

IOs hoffech siarad gyda rhywun - neu os ydych chi'n pryderu am rywun agos atoch - ffoniwch 111 a dewiswch opsiwn 2 er mwyn siarad gydag aelod o dîm iechyd meddwl y GIG.

C.A.L.L. Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru

Llinell Gwrando a Chyngor Cymunedol
Neu ewch i'w gwefan i gael hyd i gefnogaeth yn eich ardal trwy ddefnyddio eu gwasanaeth chwilio am asiantaethau
callhelpline.org.uk



MIND

020 8215 2243

WWW.MIND.ORG.UK/ABOUT-US/CONTACT-US



Y Samariaid

Ffoniwch nhw ar
116 123 neu cysylltwch drwy'r gwasanaeth sgwrsio ar eu gwefan www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan



Young Minds

Anfonwch neges destun at YoungMinds Crisis Messenger i gael cymorth 24/7 am ddim ar hyd a lled y DU os ydych yn dioddef argyfwng iechyd meddwl. Os oes angen cymorth brys arnoch, anfonwch neges destun yn dweud YM at 85258.



CALM (Campaign Against Living Miserably)

(5pm - canol nos,
365 diwrnod y flwyddyn)

0800 58 58 58

www.thecalmzone.net



MEIC

Llinell gymorth i gael gwybodaeth, cyngor, ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc. Text 84001



YN ACHOS ARGYFWNG

999

ACHOS NAD YW'N FRYS

101

Cymorth Rhianta

Cymorth Cynnar

Gall gweithwyr cefnogi ac ymarferwyr cefnogi teuluoedd y Tîm Cymorth Cynnar helpu gydag amrywiaeth o bryderon ac anghenion cefnogi ar gyfer rhieni, gofalgwyr, plant a phobl ifanc.

I ddysgu rhagor am y cymorth sydd ar gael trwy'r Tîm Cymorth Cynnar, ewch i:
<https://cy.powys.gov.uk/article/8075/Tim-Cymorth-Cynnar> neu gallwch wyllo'r fideo trwy sganio'r cod QR isod:

earlyhelp@powys.gov.uk

01597 826 246



Hoffech chi ehangu eich pecyn cymorth gyda strategaethau i'ch helpu rhianta? Ewch i:

[Cefnogaeth i Rieni - Cyngor Sir Powys](#) i ddysgu rhagor am ein cyrsiau anhygoel sydd ar gael AM DDIM.



Rhwydwaith o wirfoddolwyr hyfforddedig a chymorth arbenigol yn y gymuned leol yw Home-Start, sy'n helpu teuluoedd gyda phlant ifanc trwy gyfnodau heriol.

Os oes angen cymorth pellach ar eich teulu, gallwch gysylltu â nhw trwy eu gwefan:
www.home-start.org.uk

Gwefannau defnyddiol ar gyfer cyngor a chymorth rhianta

www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo

parents.actionforchildren.org.uk