

Rhianta gydag amhariad ar y golwg: Rhan 2

R N I B

See differently



Contents

3 Rhagair

4 Rhianta gydag amhariad ar y golwg: y blynyddoedd cynnar

5 Rhianta yn y cartref

- 5 Gofal personol
- 5 Cyngor ar gyfer hyfforddi plant i fynd i'r tŷ bach
- 7 Brwsio dannedd
- 7 Defnyddio past dannedd
- 8 Cyngor ar gyfer brwsio dannedd

9 Gwisgo

- 10 Cyngor ar gyfer gwisgo

11 Trefn amser gwely a chysgu

- 11 Cyngor ar gyfer amser gwely

12 Creu amgylchedd diogel yn y cartref

- 12 Cyngor ar gyfer diogelwch yn y cartref
- 13 Chwarae gyda'ch plentyn
- 14 Cyngor ar gyfer chwarae gyda'ch plentyn

15 Rhianta oddi cartref

- 15 Mynd allan am dro
- 16 Ymweld â pharciau a meysydd chwarae
- 16 Cyngor ar gyfer ymweld â pharciau a meysydd chwarae
- 17 Pyllau nofio a dŵr
- 18 Grwpiau rhiant a plentyn
- 19 Dod o hyd i'r grŵp cywir
- 19 Mynychu grŵp

20 Dechrau yn y feithrinfa a'r ysgol

- 20 Dod o hyd i feithrinfa neu ysgol
- 21 Rhai o'r pethau y gallech chi eu trafod
- 22 Cefnogi eich plentyn gyda gwaith ysgol
- 22 Sillafu
- 23 Darllen
- 24 Adnoddau darllen
- 26 Mathemateg a Rhifedd
- 26 Cyngor ar gyfer cefnogi rhifedd

27 Siarad â'ch plentyn am yr amhariad ar eich golwg

28 Cysylltiadau defnyddiol

Rhagair

Helo

Fy enw i yw Charlene. Ces i fy ngeni gyda fy nghyflwr llygaid ac rydw i wedi fy nghofrestru ag amhariad difrifol ar fy ngolwg. Mae gen i ddwy ferch, Charlotte ac Emily, a does gan yr un o'r ddau amhariad ar eu golwg. Darganfod fy mod yn disgwyl fy mhlentyn cyntaf oedd profiad mwyaf cyffrous – a brawychus – fy mywyd!

Mae bod yn rhiant ag amhariad ar y golwg yn gallu bod yn heriol wrth i chi fyw eich bywyd gyda'ch plentyn: o ddod â nhw adref fel baban newydd-anedig, drwy eu blynyddoedd fel baban bach, i'r cyfnod cyn-ysgol ac – fel mae fy merched i ar hyn o bryd – yn yr ysgol gynradd.

Mae'r tasgau syml, bob dydd mae'r rhan fwyaf o rieni'n eu cymryd yn ganiataol yn gallu bod yn her weithiau, ond mae bod yn fam i'r merched yn brofiad gwerth chweil a fydden i ddim yn ei newid am y byd. Mae cael profi pethau drwy lygaid fy mhlant wedi bod yn anhygoel.

Bydd y canllaw yma'n cynnig gwybodaeth, cyngor, adnoddau a chefnogaeth i'ch helpu fel rhiant. Bydden i wedi bod wrth fy modd pe bai'r llyfryn yma ar gael pan oeddwn yn disgwyl fy mhlentyn cyntaf, gan y byddai wedi lleddfu'r pryderon a'r ofn oedd gen i.

**Y cyngor gorau mae rhywun wedi'i roi i fi?
"Dilynwch eich greddf bob tro."**



Rhianta gydag amhariad ar y golwg: y blynyddoedd cynnar

Mae plant yn datblygu ac yn tyfu ar gyflymder gwahanol, ond i bob teulu mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod o newid enfawr sy'n aml yn digwydd yn gyflym. Mae rhai cerrig milltir ac eiliadau pwysig cyffredinol y bydd rhieni a gofalwyr am baratoi ar eu cyfer.

Dyma'r ail ganllaw yn ein cyfres a luniwyd ar gyfer rhieni a gofalwyr ag amhariad ar eu golwg. Mae wedi'i gynhyrchu gan grŵp o rieni dall ac â golwg rhannol sy'n rhannu eu profiadau o fagu plant. Maen nhw'n cynnig awgrymiadau, syniadau a chynghor ar sut i ddelio â'r cerrig milltir yma yn ystod y blynyddoedd cynnar cyffrous a chyfnewidiol.

Os oes gennych unrhyw brofiadau o rianta gydag amhariad ar y golwg yr hoffech eu rhannu, cysylltwch â'r Tîm Plant, Pobl Ifanc, Teuluoedd ac Addysg yn RNIB drwy e-bostio cypf@rnib.org.uk.



Gallwch lawrlwytho'r canllaw cyntaf, sy'n ymdrin â'r cyfnod rhwng beichiogrwydd ac un oed, o: rnib.in/ResourcesForParents



Rhianta yn y cartref

Gofal personol

Hyfforddi plant i fynd i'r tŷ bach

“Mae gwisgo esgidiau yn helpu i amddiffyn eich traed rhag unrhyw lanast!” Rhiant ag amhariad ar y golwg

Nid yn aml mae'r broses o hyfforddi plant i ddefnyddio poti yn broses ddi-drafferth, a gall fod yn her a hanner i unrhyw riant. Pan fydd gennych amhariad ar eich golwg, mae angen i chi fod yn fwy trefnus fyth.

Er y bydd pob plentyn yn barod yn eu hamser eu hunain, mae'n anodd peidio â theimlo'r pwysau poti gan gyfoedion. Efallai y bydd angen i chi stopio ac aildechrau'r broses fwy nag unwaith a gallai gymryd ychydig o amser cyn llwyddo. Mae'n bwysig peidio â rhoi gormod o bwysau ar eich plentyn – na chi'ch hun.

Bydd cyfathrebu da, ciwiau lleisiol a defnydd o iaith bwrpasol yn eich helpu ar y daith yma. Yn ogystal â dysgu i adnabod y synau a'r arogleuon nodedig!

Cyngor ar gyfer hyfforddi plant i fynd i'r tŷ bach

- Yn gyntaf, mae'n bwysig bod yn drefnus iawn! Dechreuwch gynllunio'n gynnar fel eich bod yn barod i fynd pan fydd eich plentyn yn barod.
- Efallai y bydd arnoch angen:
 - Poti neu sedd tŷ bach
 - Digonedd o bants a/neu gewynnau codi
 - Weips
- Bydd bod â phowlen, sbwng a chynnyrch glanhau wrth law yn golygu eich bod yn barod am unrhyw ddamweiniau hefyd.
- Siaradwch â'ch plentyn a dysgwch y termau y byddwch chi'n eu defnyddio i ddisgrifio'r gwahanol brosesau. Mae rhai pobl yn cynghori defnyddio iaith dechnegol, anatomegol gywir tra bod yn well gan eraill y geiriau mwy gwirion, mwy hwyliog sy'n gysylltiedig ag amser poti. Y peth pwysicaf yw teimlo'n gyfforddus gyda'r geiriau rydych chi'n eu defnyddio a bod yn gyson â nhw.



- Mae rhai pobl yn hoffi neilltuo wythnosau dynodedig i ganolbwyntio ar hyfforddi'u plant i fynd i'r tŷ bach. Mae angen i chi gael eich arwain gan eich plentyn o ran pryd mae'n amser da i ddechrau, ond mae cynllunio'n golygu y gallwch chi drefnu pethau fel teithiau i gadw pethau mor ddi-straen â phosib.
- Os bydd eich plentyn yn defnyddio poti, pennwch ardal benodol ar gyfer hyn. Rhowch y poti ar ryg y gellir ei olchi neu ardal o lawr caled fel y gallwch chi lanhau unrhyw ddamweiniau yn hawdd. Mae'n well gan rai pobl gadw'r poti yn yr ystafell ymolchi gan mai dyma'r ardal mae'r plentyn yn ei chysylltu â phopeth sy'n ymwneud â'r tŷ bach.
- Cofiwch adael y golau ymlaen yn yr ystafell ymolchi os yw'ch plentyn yn debygol o'i ddefnyddio gyda'r nos.
- Dewch i'r arfer o ofyn i'ch plentyn yn rheolaidd os oes angen iddyn nhw fynd i'r tŷ bach. Byddwch yn hamddenol wrth ofyn hyn fel nad ydyn nhw'n dechrau teimlo'n bryderus. Yn ystod y cam yma gallech hefyd geisio mynd â'ch plentyn i'r tŷ bach/at y poti. Gosodwch larwm i'ch helpu i gofio.
- I lanhau pen ôl eich plentyn, defnyddiwch weips yn hytrach na phapur toiled. Bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws dal yr holl lanast ac maen nhw'n ddefnyddiol ar gyfer glanhau manau eraill hefyd! Gwnewch yn siŵr bod y weips rydych chi'n eu prynu yn addas i'w fflysio i lawr y tŷ bach.
- Dylech gofio parhau i gyfathrebu'n agored gyda'ch plentyn. Rhowch wybod iddyn nhw ei bod yn iawn cael damweiniau ac, os yw'n digwydd, y cyfan sydd angen iddyn nhw ei wneud yw dweud wrthoch chi.
- Peidiwch â phoeni am orfod taflu dillad isaf brwnt. Weithiau mae hynny'n llawer llai o straen na'r holl waith golchi dillad ychwanegol!
- Cadwch set sbâr o ddillad wrth law fel nad ydych yn ceisio dod o hyd iddyn nhw o dan bwysau. Cofiwch fynd â dillad sbâr gyda chi pan fyddwch chi'n mynd allan hefyd.
- Gall geiriau o anogaeth, siartiau gwobrwyo a danteithion bach fod yn ddefnyddiol i wneud hyn yn broses fwy cadarnhaol – a hwyl, hyd yn oed!



Apiau ar gyfer hyfforddi plant i fynd i'r tŷ bach

Poo goes to Pooland

Mae Wonderbaby yn argymhell 5 o'u hoff apiau ar gyfer hyfforddi plant i fynd i'r tŷ bach:

www.wonderbaby.org/articles/potty-training-app

Brwsio dannedd

Mae dysgu eich plentyn i frwsio'u dannedd yn gallu bod yn broses anodd ond, o fynd ati yn y ffordd gywir, yn gallu bod yn dipyn o hwyl hefyd.

Gallech ddechrau drwy ddefnyddio brwsys dannedd bys a defnyddio'ch mynegfys i dylino deintgig eich baban yn ysgafn. Argymhellir nhw i blant 0-3 oed a bydd yn helpu'ch plentyn i ddod i arfer â'r teimlad brwsio. Yn raddol, gallech gyflwyno brwsys dannedd safonol ac anogwch eich plentyn i roi cynnig ar frwsio, a dal yn y brwsh eu hunain. Mae'n debygol y byddan nhw am fynnu eu hannibyniaeth, felly bydd rhoi brwsh iddyn nhw i'w ddal yn helpu gyda'r broses wrth i chi wneud yn siŵr bod y dannedd yn cael eu brwsio!

Defnyddio past dannedd

Mae'r GIG yn argymhell defnyddio'r mymryn lleiaf o bast dannedd ar gyfer plant hyd at dair oed, yna swm 'maint pys' o tua 3-6 oed. Efallai y bydd yn haws i chi gael y swm cywir ar eu brws dannedd drwy wasgu'r past dannedd ar eich bys glân yn gyntaf.





Cyngor ar gyfer brwsio dannedd

- Gwnewch y dasg yn hwyl! Ceisiwch gael eich plentyn i edrych ymlaen at beth maen nhw'n mynd i'w wneud drwy gyflwyno cân neu eu hannog i frwsio dannedd doli neu tedi hefyd. Mae llawer o ganeuon poblogaidd am frwsio dannedd ond gallwch chi bob amser ganu eich cân eich hun.
- Gallwch frwsio eich dannedd chi ar yr un pryd â'u dannedd nhw, fel y gallan nhw gopïo beth rydych chi'n ei wneud.
- Enwch y bwydydd maen nhw wedi'i fwyta a dywedwch bethau fel, "Brwsio'r brocoli yna i ffwrdd!" neu "Beth am i ni lanhau'r hufen iâ yna?" Mae hyn yn ychwanegu elfen o her a gall helpu eu dealltwriaeth o'r broses hefyd.
- Edrychwch ar wahanol declynnau sydd wedi'u cynllunio i'ch helpu, fel brwsys dannedd sy'n dirgrynu neu'n goleuo am ddwy funud, fel bod plant yn gwybod am faint ddylen nhw frwsio.
- Fel arall, gosodwch larwm fel eich bod chi a'ch plentyn yn gwybod pan fydd y ddwy funud drosodd.
- Atgoffwch nhw pa mor bwysig yw hi eu bod nhw'n glanhau eu holl ddannedd, y deintgig a'u tafod. Anogwch eich plant i archwilio a theimlo am eu dannedd wrth iddyn nhw ymddangos fel eu bod yn deall bod angen cadw pob un yn lân ac yn iach.



Apiau ar gyfer brwsio dannedd

Aquafresh Brush Time App
bit.ly/AquafreshBrushingApp

Gwisgo

Mae'r amrywiaeth o sgiliau gwahanol sydd eu hangen i wisgo a dadwisgo yn gallu bod yn anodd i blant eu meistroli. Gall rhannu'r rhain i adrannau llai fod o gymorth.

Mae'n aml yn haws tynnu dillad na'u gwisgo felly dylech annog eich plentyn i ddadwisgo ar eu pen eu hunain cyn symud ymlaen i'r broses fwy cymhleth o wisgo.

Dechreuwch yn syml, er enghraifft drwy tynnu a gwisgo sanau. Yn raddol cyflwynwch eitemau o ddillad llac, fel trowsus â gwasg elastig, cyn symud ymlaen i ddangos felcro, botymau a ffasneri eraill. Mae yna lawer o deganau a byrddau gweithgaredd a all helpu plant i ddysgu sut i gau ag agor sip, botwm, ffasneri ac ati.

"Gan fod fy ddau blentyn yn fechgyn ac yn debyg o ran maint, do'n i ddim yn gallu gwahaniaethu rhwng eu dillad pan ro'n i'n golchi dillad. Fe wnaeth fy ngofalwr wnïo ychydig o bwythau yn labeli dillad fy mab ieuengaf, fel fy mod i'n gallu teimlo i weld dillad pwy oedden nhw."

Rhiant ag amhariad ar y golwg

Gallwch chi gefnogi ymdrechion cyntaf eich plentyn i wisgo ar eu pen eu hunain drwy rannu eu dillad yn ôl gwisg gyflawn. Fodd bynnag, bydd y rhan fwyaf o blant yn mynd trwy gyfnod o fod eisiau dewis eu dillad eu hunain, felly byddwch yn barod am gyfuniadau rhyfedd a rhyfeddol!

Yn ystod y dyddiau cynnar, dewiswch ddillad i'ch plentyn sydd â blaenau a chefnau amlwg gan y bydd hynny'n helpu'r ddau ohonoch i wybod pa ffordd i wisgo'r eitem.





Cyngor ar gyfer gwisgo

- Gwnewch dyllau o wahanol siapiau neu gwniwch fotymau ar dagiau i'ch helpu i'w hadnabod.
- Cadwch at sanau plaen sydd â'r un lliw fel nad oes rhaid i chi boeni am eu paru'n gywir.
- Prynwch glipliau hosanau sy'n gallu cael eu rhoi o gwmpas parau o sanau. Gellir rhoi'r rhain yn y peiriant golchi a'u defnyddio mewn peiriant sychu dillad.
- Cadwch ddillad mewn setiau fel eich bod yn gwybod eu bod i gyd yn mynd gyda'i gilydd. Gellir gwneud hyn drwy eu hongian gyda'i gilydd yn yr un rhan o'r cwpwrdd dillad neu hyd yn oed ar yr un hongiwyr dillad lle bo modd.
- Gall rhai apiau adnabod lliw dillad neu fe allech chi roi cynnig ar ddyfais fel Penfriend i recordio eich labeli dillad eich hun.

Apiau i helpu i adnabod dillad

Ap Seeing AI gan
Microsoft
[www.microsoft.com/
en-us/ai/seeing-ai](http://www.microsoft.com/en-us/ai/seeing-ai)



Envision – Perceive
Possibility
letsenvision.com



Be My Eyes – See the
world together
www.bemyeyes.com



Trefn amser gwely a chysgu

Mae modd cael amser gwely hawdd a di-drafferth ond bydd angen i chi sefydlu trefn gadarnhaol y gallwch chi gadw ati. Dewiswch weithgareddau yn agos at amser gwely sy'n dawel ac yn ymlaciol i helpu'ch plentyn i ymlacio, yn hytrach na chyffroi.

Dylai trefn dda greu arferion sy'n helpu'ch plentyn wybod ei bod hi'n amser cysgu.

**“Roedd yna ambell achlysur pan fyddwn i'n anghofio troi'r golau ymlaen neu'n anghofio diffodd y golau mawr. Fe ddysgodd y plant yn gyflym i ddweud wrtha i pan fyddai hyn yn digwydd.”
Rhiant ag amhariad ar y golwg**

Cyngor ar gyfer amser gwely

- Diffoddwch declynnau electroneg o leiaf awr cyn amser gwely.
- I lawer o blant, mae amser gwely yn dod ar ôl amser bath, diod, brwsio dannedd a stori.
- Gall straeon a rhigymanu pwrpasol helpu i greu amgylchedd ymlaciol ar gyfer cysgu. Gallwch adrodd straeon o'ch cof neu ddefnyddio llyfrau llafar neu ddulliau eraill.
- Mae amser gwely yn gyfle da i siarad am bethau sydd wedi digwydd yn ystod y dydd neu beth fyddan nhw'n ei wneud y diwrnod canlynol. Mae siarad am ddigwyddiadau bob dydd yn dda ar gyfer datblygu llythrennedd plant ifanc ac mae hefyd yn ffordd hyfryd o fondio os caiff ei wneud ochr yn ochr â chwtsio amser gwely.
- Defnyddiwch yr amser yma i fyfyrion neu gymryd rhan mewn gweithgareddau meddwlgarwch. Siaradwch am bethau sy'n gwneud eich plentyn yn hapus ac anogwch nhw i gymryd anadl araf, dwfn i ymlacio.

“Mae gen i rywfaint o olwg ac mae fy mhlant wrth eu bodd â stori amser gwely. Pan oedden nhw'n ifanc, bydden i'n gwneud y storïau lan ond nawr eu bod nhw'n hŷn, rydyn ni'n chwilio am lyfrau gyda phrint bras.” Rhiant ag amhariad ar y golwg



Apiau ar gyfer myfyrion

Breathe, think, do with Sesame

bit.ly/BreatheThinkDoWithSesame-APP

Creu amgylchedd diogel yn y cartref

Mae plant yn naturiol chwilfrydig, ac amgylchedd y cartref yw eu maes chwarae cyntaf, felly mae'n bwysig bod rhagofalon yn eu lle i gadw'ch pobl fach fusneslyd yn ddiogel o gwmpas y tŷ.

Cyngor ar gyfer diogelwch yn y cartref

- Peidiwch byth â gadael eich plentyn mewn man uchel heb oruchwyliaeth – efallai mai heddiw fydd y diwrnod y byddan nhw'n dysgu sut i rollo neu neidio i ffwrdd am y tro cyntaf.
- Blaengynlluniwch: rhowch gatiâu ar draws eich grisiau cyn bydd eich plentyn yn gallu cropian a dringo.
- Defnyddiwch gloeon atal plant ar gypyrddau a droriau sy'n cynnwys meddyginiaethau neu sylweddau peryglus fel cannydd neu bowdwr golchi; pethau y gellir eu torri, er enghraifft gwydr neu grochenwaith; gwrthrychau miniog fel gratiwr, blendiwr a chylllyll.
- Dysgwch am eich tŷ o safbwynt a thaladra eich plentyn. Ystyriwch archwilio'ch tŷ ar eich pedwar i gael persbectif plentyn a darganfod unrhyw beryglon yn uniongyrchol.
- Anogwch nhw i dacluso teganau i focsys plastig er mwyn osgoi peryglon baglu. Peidiwch â gadael i deganau gael eu gadael yn y gegin, lle gallech chi faglu drostyn nhw wrth gario rhywbeth poeth. Mae annog eich plentyn i gadw teganau nid yn unig yn meithrin cyfrifoldeb ond hefyd yn helpu i ddatblygu sgiliau trefnu ar gyfer plentyn dall neu rannol ddall wrth ddod o hyd i deganau maen nhw am chwarae â nhw tro nesaf.
- Gadewch ddrysau ar agor yn llwyr neu wedi'u cau'n llawn i osgoi damweiniau a gwrthdrawiadau.
- Cadwch unrhyw geblau llac o ffonau, cyfrifiaduron a dyfeisiau trydanol eraill allan o'r ffordd.
- Rhowch badin ar ymylon miniog ar ddodrefn, silffoedd neu o amgylch lle tân. Gallwch brynu gwarchodwyr tân y gellir eu hymestyn i ffitio o amgylch lle tân ond gwnewch yn siŵr bod y rhain wedi'u clymu'n ddiogel i wal fel nad ydyn nhw'n gallu cwmpo drosodd.
- Cadwch ddrysau allanol ar glo a chadwch allweddi allan o'u cyrraedd.



Apiau ar gyfer diogelwch yn y cartref

Make safe happen – Home safety

bit.ly/MakeSafeHappenGoogleApps

Chwarae gyda'ch plentyn

Mae chwarae yn rhan bwysig o ddatblygiad a dysg pob plentyn. Mae'n eu helpu i ddysgu sgiliau newydd, magu hyder, teimlo bod pobl yn eu caru ac yn gofalu amdany'n nhw yn ogystal â'u haddysgu am eu hamgylchedd a sut i ryngweithio ag eraill.

Fodd bynnag, mae chwarae yn dda i chi hefyd, ac yn cynnig buddion i chi fel rhiant. Bydd yn helpu i greu bond parhaol, yn ogystal â darparu ffordd i gadw mewn cysylltiad a gwybod beth mae'ch plentyn yn ei hoffi a ddim yn ei hoffi. Mae hefyd yn gyfle i siarad am wahanol bethau.

Gall amser chwarae ymddangos ychydig yn frawychus ac yn anodd pan na fyddwch yn gallu gweld beth mae'ch plentyn yn ei wneud, ond mae llawer o ffyrdd i sicrhau eich bod chi a'ch plant yn cael y gorau allan o chwarae gyda'ch gilydd.

**"Y peth pwysicaf i fi yw eu bod nhw'n dysgu ac yn cael hwyl."
Rhiant ag amhariad ar y golwg**



Cyngor ar gyfer chwarae gyda'ch plentyn

- Cadwch bob gêm gyda llawer o ddarnau, fel brics, Duplo neu setiau byd bach wedi'u pacio mewn bocsys wedi'u labelu.
- Anogwch eich plentyn i dynnu un peth allan ar y tro a'i gadw cyn symud ymlaen i'r tegan neu'r gweithgaredd nesaf.
- Neilltuwch ardal chwarae benodol yn eich tŷ neu ceisiwch gadw teganau i ran benodol o'r ystafell neu ar fat fel eich bod yn gwybod lle mae'n ddiogel i chi sefyll.
- Mae modd prynu llawer o gemau gydag addasiadau, fel Connect 4, Scrabble, Monopoly, cardiau chwarae ac ati, ond gallwch addasu gemau safonol yn hawdd eich hun drwy ychwanegu braille, tâp neu Tacti-Mark.
- Mae chwarae blêr bob amser yn boblogaidd gyda phlant: defnyddiwch gefn blanced bicnic, Tuff Tray, neu liain bwrdd plastig ar y llawr i'w gwneud hi'n haws glanhau.
- Mae tynnu llun a lliwio yn weithgareddau mae'r rhan fwyaf o blant yn eu mwynhau. Gwnewch luniau cyffyrddol, defnyddiwch wahanol fathau o baent gwriadog neu buddsoddwch mewn ysgrifbinnau ag arogl.

Os yw'ch plentyn yn tynnu llun gyda phensil neu rywbeth na fyddwch chi'n gallu ei weld yn dda iawn, anogwch nhw i ddisgrifio eu llun ac i siarad amdano gyda'ch gilydd – bydd eich plentyn wrth eu bodd yn rhannu'u gwaith fel hyn!

- Mae damweiniau yn siŵr o ddigwydd; anogwch eich plant i roi gwybod i chi amdany'n nhw'n syth.

Adnoddau ar gyfer chwarae

Let's Play – a guide to toy and play ideas
rnib.org.uk/play



Llanast a Llaidd – Canllawiau ar chwarae yn yr awyr agored
rnib.org.uk/messy



How to make celebrations accessible for all the family
rnib.org.uk/celebrations



Rhianta oddi cartref

Mynd allan am dro

Mae mynd allan am dro yn bwysig ac yn hwyl i bawb. P'un a ydych yn mynd i'r parc neu'r siopau, gall fod yn ddefnyddiol sefydlu rheolau yn gynnar iawn fel bod plant yn dysgu arferion diogel pan fyddan nhw i ffwrdd oddi cartref.

- O oedran cynnar iawn, gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gyfarwydd â dal eich llaw pan fyddwch chi allan. Sicrhewch fod aelodau o'r teulu, ffrindiau a gwarchodwyr plant hefyd yn dal llaw eich plentyn, fel bod hynny'n cael ei atgyfnerthu iddyn nhw.
- Pan fyddan nhw'n iau, gallech ddefnyddio strap arddwrn ysgafn, tennyn neu fag cefn â harnais i'w hatal rhag rhedeg i ffwrdd yn rhy bell.
- Cyflwynwch y rheol bod yn rhaid iddyn nhw ymateb neu ddod draw atoch chi pan fyddwch yn eu galw. Dylech ymarfer hyn gartref a'i atgyfnerthu o oedran cynnar.
- Buddsoddwch mewn offer cludo plant bach o safon er mwyn cario eich plentyn pan fyddan nhw'n rhy flinedig i gerdded. Bydd hyn yn caniatáu i chi ddefnyddio ffon neu ddal eich ci tywys a bod â llaw sbâr ar gyfer plentyn arall, bag siopa ac ati.
- Ewch â byrbrydau a diodydd gyda chi rhag ofn na fyddwch chi'n gallu dod o hyd i rywle i fwyta.



Ymweld â pharciau a meysydd chwarae

Mae rhieni a gofalwyr yn dweud wrthon ni y gall mynd i'r parc fod yn brofiad arbennig o bryderus i ddechrau. Mae ceisio cadw golwg ar blant mewn lle prysur a swnllyd yn ddigon anodd a gall trio gwneud yn siŵr eu bod yn ddiogel fod yn frawychus.

Mae ambell beth y gallwch chi eu gwneud i sicrhau bod hwn yn brofiad llawn hwyl i'r teulu.

Cyngor ar gyfer ymweld â pharciau a meysydd chwarae

- Dewch o hyd i barc neu faes chwarae gyda ffens o'u hamgylch, fel eich bod chi'n gwybod bod eich plant mewn lle cyfyng. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r mynedfeydd a'r allanfeydd a chaewch unrhyw gatiâu ar ôl mynd drwyddyn nhw.
- Rhowch ddillad lliwgar am eich plentyn fel eu bod yn haws i'w gweld. Mae rhai rhieni wedi awgrymu gosod cloch fach ar esgidiau plant iau neu o amgylch eu harddyrnau fel y gallwch glywed ble maen nhw.
- Peidiwch â mynd yn bell pan fyddan nhw'n defnyddio'r offer a gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod ble i ddod o hyd i chi os oes angen.
- Os ydych chi'n amharod i adael eich plentyn i chwarae ar eu pen eu hunain, dilynwch nhw o gwmpas a siaradwch gyda nhw wrth iddyn nhw chwarae ar yr offer.
- Arhoswch mewn un man a gwnewch yn siŵr fod eich plant yn gwybod ble i ddod o hyd i chi. Galwch nhw'n ôl atoch chi bob hyn a hyn – gallwch droi hyn yn gêm neu osod her iddyn nhw ddychwelyd atoch chi i adrodd yn ôl ar faint o hwyl yw pob gweithgaredd.

“Mae fy mhlant yn dda iawn ac yn deall nad ydw i'n gallu gweld yn bell felly mae ganddon ni system galw'n ôl lle rydw i'n galw eu henwau ac maen nhw'n ymateb i roi gwybod i fi eu bod nhw'n iawn.” Rhiant ag amhariad ar y golwg



Pyllau nofio a dŵr

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod sut i fod yn ddiogel o amgylch dŵr. Siaradwch â'ch plant am ddiogelwch dŵr a sut mae'n rhaid iddyn nhw ymddwyn yn synhwyrol os ydyn nhw am gael hwyl. Dylech ategu o oedran ifanc nad ydyn nhw'n chwarae neu'n rhedeg wrth ymyl dŵr oni bai eich bod chi neu oedolyn cyfrifol arall yn dweud bod hynny'n iawn.

- Cofrestrwch eich plant i gael gwersi nofio cyn gynted ag y gallwch. Yn ogystal â dysgu nofio, byddan nhw'n cael eu haddysgu am ddiogelwch dŵr gan hyfforddwyr hyfforddedig.
- Os ydych chi'n mynd â'ch plentyn i nofio eich hun, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros ym mhen bas y pwll nes eu bod yn gallu nofio'n hyderus.
- Ceisiwch fynychu grwpiau llai, tawelach. Nid yw'r acwsteg mewn pyllau nofio yn wych a gall fod hyd yn oed yn anoddach fyth ar adegau prysur.
- Dewiswch ddillad nofio ar gyfer eich plentyn sydd â lliw llachar neu sydd â phatrwm nodedig y byddwch yn gallu ei weld yn hawdd.
- Gwnewch yn siŵr fod y cymhorthion dŵr cywir ganddyn nhw, fel bandiau braich a chylchoedd rwber. Eto, dewiswch liwiau sy'n haws i'w gweld.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad â'ch plant yn aml pan fyddan nhw yn y dŵr.
- Dylech ategu pa mor bwysig yw cerdded ar ymyl pwll neu ger dŵr a pheidio â rhedeg. Mae'n rhaid iddyn nhw gadw draw o'r ymyl nes bod oedolyn yn dweud ei fod yn ddiogel.

"Pan wnes i gofrestru ar gyfer y dosbarthiadau babanod am y tro cyntaf fe wnes i e-bostio'r athrawes nofio i roi gwybod iddi am fy ngolwg... roedd hi'n wych ac yn hynod groesawgar." Rhiant ag amhariad ar y golwg

Adnoddau ar gyfer diogelwch dŵr

Cymdeithas Frenhinol Achub Bywyd Prydain – llyfryn Diogelwch Dŵr
Cyngor Diogelwch Dŵr | Cymdeithas Frenhinol Achub Bywyd Prydain (RLSS UK)



bit.ly/WaterSafetyAdvicePDF

Grwpiau rhiant a phlentyn

Weithiau mae rhieni'n gallu teimlo'n ynysig ac mae'n hawdd mynd i drefn o aros gartref gyda'ch plant fel eich unig gwmni.

Mae'n bwysig er eich lles corfforol ac emosiynol eich bod yn mynd allan, yn cwrdd â rhieni eraill ac yn gallu siarad a rhannu profiadau.

Efallai na fydd yn hawdd i ddechrau, a gall meddwl am geisio ffitio i mewn gyda phobl newydd fod yn frawychus.

Er bod pob grŵp rhiant a phlentyn yn wahanol iawn, un o'r pethau sy'n debygol o fod yn gyffredin rhyngddynt nhw yw eu bod nhw'n gallu bod yn brysur ac yn wyllt ar adegau!

Efallai bydd rhaid i chi roi cynnig ar fwy nag un grŵp cyn i chi ddod o hyd i'r un sydd fwyaf addas i chi. Cofiwch, bydd pob rhiant yno wedi bod yn rhiant newydd ar un adeg a bydd y rhan fwyaf o bobl yn awyddus i'ch helpu ac i ddod i'ch adnabod.

“Dyw'r grwpiau yma ddim at ddant pawb – peidiwch â bod yn rhy galed arnoch chi'ch hun os nad yw'n gweithio.” Rhiant ag amhariad ar y golwg



Dod o hyd i'r grŵp cywir

- Gofynnwch am argymhellion gan bobl rydych chi'n eu hadnabod am grwpiau maen nhw wedi'u mynychu.
- Cysylltwch â'r grwpiau ymlaen llaw drwy e-bost neu drwy ffonio. Gofynnwch beth maen nhw'n ei wneud yn ystod sesiwn neu faint o rieni a phlant sy'n mynychu ac ati. Gofynnwch am sesiynau tawelach, os yw hynny'n apelio mwy.
- Unwaith y byddwch wedi dod o hyd i un rydych chi'n credu fydd yn addas i chi, ewch i roi cynnig arni. Ceisiwch ymweld â'r grŵp ychydig o weithiau er mwyn cael gwir deimlad o'r lle.
- Os nad yw'r grŵp cyntaf y byddwch chi'n rhoi cynnig arno'n teimlo'n iawn i chi, peidiwch â chymryd yn ganiataol y byddan nhw i gyd yr un peth: daliwch ati nes i chi ddod o hyd i'r un rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynddo.
- Os nad ydych chi'n teimlo'n hyderus ynghylch cyrraedd yno, cysylltwch â'ch tîm synhwyraidd lleol i weld a allan nhw eich cefnogi i ddysgu'r llwybr newydd.

Mynychu grŵp

- Siaradwch â'r staff a'u gwneud nhw'n ymwybodol o'ch anghenion. Gallai hyn fod yn rhywbeth y byddwch yn ei wneud ymlaen llaw os ydych wedi cysylltu â nhw ymlaen llaw.
- Cyrhaeddwch y sesiwn yn gynnar er mwyn gallu ymgyswngi â'r gofod a'r gweithgareddau sydd ar gael.
- Gwisgwch eich plentyn mewn dillad llachar fel y gallwch eu gweld yn hawdd pan fyddan nhw gyda phlant eraill yn y grŵp.
- Gofynnwch i'r staff eich cyflwyno i rai o'r rhieni, er mwyn i chi ddod i adnabod pobl ar eich cyflymder eich hun.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am help, neu godi llais a dweud pan fydd rhywbeth yn anhygyrch neu ddim yn gweithio i chi.

Dechrau yn y feithrinfa a'r ysgol

Dod o hyd i feithrinfa neu ysgol

"I ni, y prif beth oedd ansawdd y gofal...fe lwyddon nhw i'w gael yn iawn o'r dechrau ac roedden nhw'n hollol iawn gyda'n problemau golwg" Rhiant ag amhariad ar y golwg

Mae dechrau mewn lleoliad addysg newydd yn gallu bod yn brofiad llethol i rieni a phlant fel ei gilydd. Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud a fydd yn gwneud y cyfnod pontio yma'n haws i chi a'ch plant.

Efallai eich bod wedi cael argymhellion am wahanol leoliadau gan ffrindiau neu deulu, fodd bynnag, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd yr amser i ymweld â nhw eich hun. Ewch i gwrdd â'r staff, i siarad â phlant eraill a chael ymdeimlad o'r lle a sut mae'n gweithio. Mae argymhellion yn wych ond mae pawb yn chwilio am bethau gwahanol mewn lleoliad ac rydych chi eisiau dod o hyd i un sy'n gweithio i chi a'ch teulu.

Ar ôl i chi ddewis lleoliad, ewch i ymweld â'r lle fwy nag unwaith i chi gael ymdeimlad o'r llwybr a'r ffyrdd i mewn, fel eich bod yn teimlo'n hyderus pan fyddwch yn mynd â'ch plentyn am y tro cyntaf. Mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo'n gyfforddus oherwydd gallai unrhyw bryder rydych chi'n teimlo effeithio ar y ffordd mae'ch plentyn yn ymateb.

Dewch yn gyfarwydd â safle'r ysgol gyfan. Gallech drefnu i gwrdd â'r uwch staff i gael taith lawn. Byddai hwn hefyd yn gyfle da i esbonio wrthyn nhw am eich gofynion a siarad am eich anghenion hygrychedd.



Rhai o'r pethau y gallech chi eu trafod

- Pa fformat rydych chi am dderbyn cyfathrebiadau ysgrifenedig. Siaradwch â nhw am eich dewisiadau o ran print bras neu e-bost.
- Mae gan lawer o ysgolion wasanaethau atgoffa drwy neges destun erbyn hyn. Gofynnwch pa lwyfan bydd y lleoliad yn ei ddefnyddio ac a fydd hyn yn ffordd ddefnyddiol i chi gael mynediad at wybodaeth.
- Efallai y byddwch am ofyn i aelod o staff eich ffonio os oes unrhyw ddigwyddiadau pwysig neu os oes angen nodyn atgoffa arnoch am derfynau amser ac ati.
- Gofynnwch iddyn nhw beth sy'n digwydd ar ddechrau a diwedd y diwrnod ysgol. Os oes angen, gofynnwch am drefn drosglwyddo o riant i athro i sicrhau bod eich plentyn yn mynd i mewn ac allan o'r ysgol yn ddiogel.
- Mae plant yn chwarae ac yn dod i gysylltiad agos iawn â'i gilydd ac mae tebygolrwydd uchel y bydd germau'n cael eu lledaenu yn y feithrinfa neu'r ysgol. Siaradwch â'r lleoliad os ydych chi'n teimlo y gallai fod angen cymorth arnoch i nodi neu drin anhwylderau cyffredin mewn plant, er enghraifft llid yr amrannau neu lau pen.

Mae rhai lleoliadau hefyd yn defnyddio apiau neu raglenni eraill ar gyfer rhannu gwaith cartref, adrodd am absenoldeb, rhannu gwobrau ac ati. Gofynnwch am y gwahanol lwyfannau ac apiau maen nhw'n bwriadu eu defnyddio a gwiriwch eu bod yn hygyrch i chi.



Ewch i www.nhs.uk/live-well/is-my-child-too-ill-for-school am wybodaeth a chyngor ar afiechydon cyffredin mewn plant ifanc.



Cefnogi eich plentyn gyda gwaith ysgol

Bydd angen cymorth ar blant iau gyda gwaith cartref, boed hynny'n ddysgu sillafu, ymarfer darllen, neu greu darn o gelf. Er y gall hyn weithiau gymryd llawer o amser yn ogystal â bod yn her, mae'n bwysig ceisio gwneud beth bynnag a wnewch chi'n hwyl i'ch plant, fel eu bod yn gweld gwerth yn eu gwaith.

- Siaradwch ag athrawon eich plentyn a byddwch yn onest am yr hyn y gallwch ei wneud ac na allwch chi ei wneud. A oes unrhyw ffordd y gallan nhw eich helpu i gefnogi eich plentyn?
- A yw derbyn gwaith dros e-bost adref yn caniatáu i chi gael mynediad ato'n haws?
- A yw'n ddefnyddiol bod yr ysgol yn anfon dau gopi adref yn lle un, fel bod modd i'ch plentyn weithio ar un a'ch bod chi'n gallu defnyddio chwyddwydr neu ap i ddarllen y llall?

“Mae fy ngwraig â golwg rhannol ac mae hi'n gallu helpu gyda'r gwaith cartref gan ddefnyddio ei chwyddwydr...dw i'n tueddu i ganolbwyntio mwy ar y rhifydddeg pen” Rhiant ag amhariad ar y golwg

Efallai yr hoffech chi ddefnyddio technoleg ac apiau i'ch helpu. Gall chwyddwydrau, ffonau camera a gwahanol apiau fod yn ddefnyddiol. Mae dyfeisiau clyfar fel Amazon Alexa, sy'n cael eu hysgogi gan y llais, yn eich galluogi i ofyn cwestiynau a chwarae gemau i gefnogi dysg eich plentyn a thanio eu chwilfrydedd.

Sillafu

Cyngor doeth ar gyfer ymarfer sillafu:

- Mae defnyddio llythrennau magnetig gyda bwrdd neu arwyneb magnetig yn sicrhau bod y llythrennau'n aros lle maen nhw i fod. Rhowch gynnig ar chwarae gemau, paru llythrennau bach a mawr a sillafu geiriau neu frawddegau byr. Gallai opsiynau eraill gynnwys defnyddio llythrennau pren wedi'u taenu ar y bwrdd neu ar hambwrdd gydag ymylon uchel.
- Rhowch gynnig ar ysgrifennu mewn tywod neu ewyn eillio ar hambwrdd – mae hyn yn ffordd wych o wneud dysgu yn hwyl!
- Rhowch gynnig ar chwarae â thoes a'i rholio'n siapiau llythrennau. Efallai y bydd angen i chi ganolbwyntio ar eiriau byrrach, oni bai bod gennych chi lawer o does!
- Gofynnwch i'ch plentyn ysgrifennu neu dynnu llun ar ffilm boglynnol (embossing). Bydd hyn yn creu delwedd wedi'i chodi o'r sillafiadau ar y ffilm y gallwch chi ei gwirio drwy gyffwrdd.
- Defnyddiwch fwrdd gwyn ac ysgrifbin – mae'r rhain yn wych os oes angen i'ch plentyn roi mwy nag un cynnig i gael y sillafiad yn gywir.
- Ar gyfer geiriau amledd uchel y bydd angen i'ch plentyn eu hymarfer yn rheolaidd, gallech ddefnyddio labelwr braille a chardiau creu.
- Mae cardiau fflach fel arfer mewn print bras ond gellir eu labelu â braille hefyd.

Darllen

Rydyn ni eisoes wedi trafod pwysigrwydd darllen a rhannu llyfrau gyda'ch plant amser gwely, ond yn aml mae darllen yn rhywbeth mae gofyn i blant ei wneud fel rhan o'u gwaith cartref.

Pan fydd plant yn dechrau darllen am y tro cyntaf, mae'r llyfrau'n fyr, ac mae'r ffont fel arfer yn fawr sy'n gallu bod yn ddefnyddiol. Os ydych yn defnyddio chwyddwydr i'ch helpu i ddarllen y testun, siaradwch â'r athro, a gofynnwch a allan nhw anfon dau gopi o lyfr eich plentyn adref. Bydd hyn yn sicrhau na fyddwch chi a'ch plentyn yn gorfod rhannu un copi.

“Fel mam ddall, dyma oedd un o fy hoff weithgareddau hamdden gyda fy mab wrth iddo dyfu i fyny. Bellach mae gen i ddau wŷr â golwg lawn hefyd, ac mae'r llawenydd wrth ddarllen yn ôl!” Rhiant ag amhariad ar y golwg

Gall darllen a rhannu stori fod yn amser gwerthfawr gyda'ch plentyn. P'un a ydych chi'n eistedd ar y sofa neu'n swatio yn y gwely, mae llawer o wahanol ffyrdd o gyrchu llyfrau fel rhiant dall neu â golwg rhannol. Ceisiwch gofio, rhannu stori gyda'ch plentyn yw'r peth pwysig, nid y darllen. P'un a ydyn nhw ar ffurf print bras, braille neu lyfrau llafar, dylech ddod o hyd i'r dull sy'n gweithio i chi.



Adnoddau darllen

Llyfrgell RNIB

Llyfrgell RNIB yw'r llyfrgell fwyaf o'i bath ym Mhrydain ac mae'n cynnwys llyfrau mewn braille, print bras a llyfrau llafar: rnib.in/LibraryHome

Bookshare

Casgliad o adnoddau addysg yw RNIB Bookshare y gall dysgwyr ag anabledd darllen print ei ddarllen: www.rnibookshare.org/cms/

Prosiect Clear Vision

Llyfrgell fenthyca drwy'r post o lyfrau plant mewn print a braille, a llyfrau cyffyrddol: www.clearvisionproject.org/

Living Paintings

Llyfrau cyffyrddol a llafar ar gyfer pobl ddall a rhannol ddall: www.livingpaintings.org/what-we-do-for-you/overview

Tonie Box

Blwch sain cludadwy bach sy'n eich galluogi i wrando ar straeon a cherddoriaeth. **tonies® – Toniebox** <https://tonies.com/en-gb/tonieboxes/>

Yoto Player

Chwaraewr sain cludadwy bach sy'n eich galluogi i wrando ar straeon, cerddoriaeth a chynnwys addysg drwy osod cerdyn ynddo. **Yoto – The Screen-Free Audio Player for Children:** yotoplay.com

Audible

Gwasanaeth tanysgrifio gyda mynediad at lyfrgell o straeon a phodlediadau. Lawrlwythwch lyfrau llafar gydag ap Audiobook Audible: www.audible.co.uk/howtolisten



Anogwch eich plant i ddarllen i chi. Bydd hyn yn rhoi llawer o ymarfer iddyn nhw ac yn datblygu eu hyder, gan gymryd y pwysau oddi arnoch chi ar yr un pryd.

**“Rydw i hefyd wedi siarad ag ysgol fy mhlentyn am Bookshare ac maen nhw wedi cofrestru, sy’n golygu y galla i gael y llyfr yn y fformat sydd ei angen arna i yn ogystal ag ar gyfer fy mhlentyn.”
Rhiant ag amhariad ar y golwg**

Apiau i'ch helpu i gefnogi sgiliau darllen eich plentyn



Seeing AI App gan Microsoft:
www.microsoft.com/en-us/ai/seeing-ai



Mae Voice Dream Scanner yn ap sy'n eich galluogi i sganio dogfennau papur, labeli ac arwyddion gyda chamera ac adnabod y testun. Mae angen talu am yr ap. www.voicedream.com/scanner/



Ap Testun-i-Leferydd yw Voice Dream Reader.
www.voicedream.com



Be My Eyes – See the world together: Dehongli gweledol – Gwybodaeth fyw ac ar alw (aira.io)
www.bemyeyes.com



Mathemateg a Rhifedd

P'un a ydych chi'n caru neu'n casáu'r pwnc, mae mathemateg yn rhywbeth mae'n rhaid i ni i gyd ei ddysgu!

Yn yr un modd â sillafu, yn aml y ffordd hawsaf o gefnogi eich plentyn yw dod o hyd i ddulliau sy'n ymarferol a gwneud y dysgu'n gymaint o hwyl â phosib.

Cyngor ar gyfer cefnogi rhifedd

- Defnyddiwch rifau magnetig ar fwrdd magnetig neu oergell. Gadewch 'symiau annisgwyl' i'ch plentyn y mae'n rhaid iddyn nhw eu datrys pan fyddan nhw'n mynd i nôl diod neu fyrbryd.
- Defnyddiwch eitemau go iawn i wneud adio a thynnu yn fwy cyffyrddol. Gallai enghreifftiau o hyn gynnwys cownteri, botymau, rhesins neu losin.
- Defnyddiwch ddarnau arian go iawn wrth weithio allan symiau'n ymwneud ag arian.
- Ar gyfer ffracsiynau, defnyddiwch ddarnau o gacen, pítsa, afalau neu ffrwythau eraill. Bydd hynny'n golygu bod y wobr am gael yr ateb yn gywir o'ch blaen chi!

Cofiwch ganolbwyntio ar beth rydych chi'n dda am ei wneud – rhifydddeg pen, er enghraifft – a pheidiwch â phoeni os oes yna bethau na allwch chi eu gwneud.

Os yw cwblhau unrhyw dasgau yn rhy heriol neu'n achosi problemau gartref, siaradwch â'r ysgol. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn cynnig cymorth i rieni, yn enwedig ar gyfer mathemateg lle mae'r addysgu'n benodol iawn, ac mae dulliau'n newid. Efallai y byddwch am ofyn a yw'n bosib i'ch plant gwblhau'r gwaith cartref yn ystod y diwrnod ysgol neu mewn clwb ar ôl ysgol.



Adnoddau ar gyfer cefnogi gwaith ysgol

Mae LEGO® Play with Braille yn cynnig ffordd i'r teulu cyfan chwarae gyda'i gilydd.

bit.ly/LegoBrailleBricksSet

Siarad â'ch plentyn am yr amhariad ar eich golwg

Nid yw byth yn rhy gynnar i siarad â'ch plant am yr amhariad ar eich golwg. Ceisiwch ddilyn arweiniad eich plentyn a gwnewch yn siŵr bod unrhyw sgysiau yn cael eu fframio mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran a dim ond yn digwydd pan fyddan nhw'n barod. Bydd bod yn onest yn eu helpu i ddeall pam eich bod chi'n gwneud pethau yn y ffordd rydych chi'n eu gwneud.

**“Mae amser gwely yn amser da i siarad am bethau fel sut nad yw llygaid dad yn gweithio neu pam na all y meddyg drwsio ei olwg.”
Rhiant ag amhariad ar y golwg**

Mae eich plentyn yn debygol o ofyn cwestiynau pan fyddan nhw'n dechrau sylwi eich bod chi'n gwneud pethau mewn ffordd wahanol. Atebwch nhw mewn ffordd syml, mewn ffordd y byddan nhw'n ei deall ond y byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus ag ef hefyd.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn esbonio agweddau ymarferol bod ag amhariad ar eich golwg, er enghraifft pam ei bod mor bwysig iddyn nhw ddilyn eich cyfarwyddiadau fel peidio â rhedeg i ffwrdd, i ddal eich dwylo bob amser ac i ddod yn ôl pan fyddwch chi'n eu galw.

Hyd yn oed o oedran ifanc bydd eich plentyn yn sylwi ar beth y gallan nhw ei wneud i'ch helpu a byddan nhw'n dechrau gwneud pethau'n naturiol heb i neb ofyn. Gallai hyn gynnwys dal gwrthrychau yn agos at eich wyneb neu ddweud wrthyhch beth mae pobl eraill o'ch cwmpas yn ei wneud. Efallai y byddan nhw hefyd yn rhoi gwybod i chi am eu brodyr a'u chwiorydd os ydyn nhw'n camymddwyn oherwydd eu bod nhw'n gwybod na allwch chi eu gweld!

**“Fe ddysgodd fy mhlant yn gyflym fod angen i dad weld pethau gyda'i ddwylo os oedden nhw am ddangos unrhyw beth i fi.”
Rhiant ag amhariad ar y golwg**



Adnoddau ar gyfer siarad â phlant am amhariad ar y golwg

Tough talks – Talking to children about vision impairment
rnib.in/ToughTalksPDF

Cysylltiadau defnyddiol

Blind Parents UK

Supporting Blind and Visually-impaired parents throughout the United Kingdom
Ffôn: 01905 886252
blindparents.uk

Guide Dogs

Llinell gymorth: 0345 143 0229
www.guidedogs.org.uk

VI parents and carers together

Grŵp Facebook (20+) VI Parents And Carers Together
bit.ly/VIParentsCarersFacebookGroup

Tîm Plant, Pobl Ifanc, Teuluoedd ac Addysg RNIB

Ffôn: 0303 123 9999
cypf@rnib.org.uk

Grŵp ffôn Sgwrsio a Chefnogi Rhieni ag Amhariad ar y Golwg yr RNIB

Ffon: 0303 123 9999
neu ewch i: rnib.in/TalkAndSupport

Sight Advice FAQ | Welcome

www.sightadvicefaq.org.uk/

GIG

Cymorth a chefnogaeth ap y GIG
Ffon: 111
Galwadau brys i'r GIG: 999
www.nhs.uk