

GEMAU PERTHYNOL A THECHNEGAIU CREADIGOL I RIENI/GOFALWYR

Mae'n hanfodol i les emosiynol plant a phobl ifanc eu bod yn teimlo'n gysylltiedig ac yn unol ag aelodau o'u teulu. Dyma restr o gemau a thechnegau neu weithgareddau creadigol i chi eu defnyddio a all hyrwyddo cysylltiad agosach â'ch plentyn. Rydym wedi cynnwys cyfarwyddiadau byr ar gyfer pob gweithgaredd. Cyn dewis gweithgareddau y gallech eu defnyddio, mae'n bwysig ystyried anghenion, galluoedd a dewisiadau unigol eich plentyn.

"GALL POB ACHOS O RYNGWEITHIO FOD YN YMYRRAETH

Dr Karen Treisman
(Seicolegydd Clinigol)

GEMAU PERTHYNOL

Gemau a gweithgareddau yw'r rhain sy'n

HWYLIOG

chwareus

ddiddorol

ac yn galluogi chi a'ch plentyn i **gysylltu a meithrin perthynas agosach**

Prif nod y mathau hyn o gemau yw mwynhau bod gyda'ch gilydd, gydag ymdeimlad o lawenydd a chwaraëusrwydd; nid y dasg ei hun sy'n bwysig. Nid oes angen llawer o adnoddau (os o gwbl) ar gyfer y gweithgareddau a gellir eu chwaraë naill ai'n 1 i 1 rhwng oedolion a phlant a phobl ifanc neu mewn grwpiau. Gellir chwaraë'r rhain gyda phlant a phobl ifanc o unrhyw oedran, ond efallai y bydd angen newid y gweithgareddau i'w haddasu ar gyfer gwahanol oedrannau. Gydag unrhyw gêm berthynol, rydych chi bob amser wrth y llyw. Rydych chi'n gosod y terfynau ac yn diffinio ffiniau clir er mwyn cadw eich plentyn yn ddiogel. Mae gemau perthynol yn aml yn weithgareddau byr iawn, ac felly efallai y byddwch yn chwaraë ychydig o gemau gwahanol yn olynol.

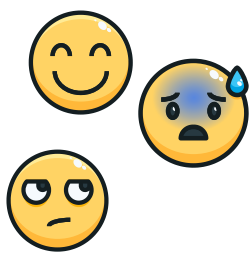
GWIRIAD CYCHWYNNOL

Ffordd syml o gael syniad o sut mae eich plentyn yn teimlo ar ddechrau'r diwrnod/sesiwn. Ceisiwch wneud hyn heb ofyn yn uniongyrchol 'sut rwyt ti'n teimlo?'. Er enghraifft, "Pa anifail sy'n disgrifio sut rwyt ti'n teimlo heddiw?" Dylech bob amser fodelu ateb yn gyntaf, e.e. "Dw i'n teimlo fel aderyn, oherwydd fy mod i'n teimlo'n rhydd ac yn braf". Gall opsiynau eraill gynnwys y tywydd, bisgedi, sain, ystum, eich ystum archarwr, cymeriad teledu neu ffilm ac ati. Cymerwch ymagwedd PACE (Playfulness – Chwareusrwydd, Acceptance – Derbyn, Curiosity – Chwilfrydedd ac Empathy – Empathi); defnyddiwch chwilfrydedd ynghylch pam y gallai eich plentyn deimlo'n ffordd benodol, a defnyddiwch dderbyniad ac empathi i'w helpu i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u deall. I gael rhagor o wybodaeth am PACE, gweler ein hadnodd PACE.

GWIRIAD DIWEDD Y DYDD

Cewch syniad o sut mae eich plentyn yn teimlo ar ddiwedd y dydd. Er enghraifft, "Beth oedd yr un peth caredig a wnest ti ar ran rhywun heddiw?" neu "Beth ddysgaist ti heddiw oedd yn ddiddorol?", "Beth wnest ti fwynhau heddiw?" Eto dylech chi fodelu'n gyntaf e.e. "Mwynheais pan eisteddon ni i gyd i gael cinio gyda'n gilydd heddiw". Byddwch yn barod os na all eich plentyn roi ateb i chi. Efallai y bydd yn rhaid i chi ateb drostyn nhw e.e. "Roedd hi'n edrych fel dy fod ti'n cael hwyl yn chwarae pêl-droed y tu allan" neu "buost ti'n gymaint o gymorth yn fy helpu i dacluso ar ddiwedd y dydd".

HONGIAN TEIMLADAU

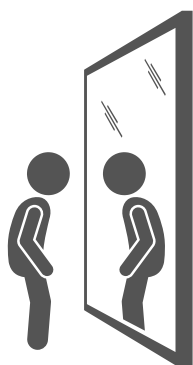


Gallwch hongian lluniau o wynebau o amgylch yr ystafell, gyda phob wyneb yn dangos teimlad gwahanol. Gallwch argraffu'r rhain ar-lein, defnyddio lluniau o'ch plentyn, ohonoch chi'ch hun, neu o aelodau eraill o'r teulu yn gwneud gwahanol wynebau. Gallwch fynd o amgylch yr ystafell gyda'ch gilydd yn chwilio am y gwahanol wynebau a gweld a allwch labelu'r emosiwn a welant yn yr wyneb (e.e. rhwystredig). I'w wneud yn fwy chwareus gallwch ddychmygu'r rheswm mae'r wyneb yn teimlo'r emosiwn hwnnw. Dylech chi fodelu hyn yn gyntaf (e.e. "Dw i'n credu bod yr wyneb hwn wedi gwefreiddio neu'n llawn cyffro am rywbeth. Dw i'n credu bod Dad yn edrych yn gyffrous yno oherwydd...") Helpwch nhw i ehangu eu geirfa sy'n trafod emosiynau e.e. yn hytrach na dim ond 'hapus', ydyn nhw'n falch, wedi eu cyffroi, yn fodlon, yn teimlo'n braf, yn ddiolchgar, wrth ei fodd, yn ddibryder.

HER YR WYNEB SYTH

Mae'n rhaid i'ch plentyn gadw wyneb syth wrth i chi geisio gwneud iddo chwerthin naill ai drwy dynnu ystumiau neu wrth ddweud jôcs gwirion. Os yw'r plentyn yn teimlo'n gyfforddus, newidiwch rôl. Rhaid i'r oedolyn geisio cadw wyneb syth wrth i'ch plentyn geisio gwneud i chi chwerthin.

GÊM DDRYCH



Byddwch chi a'ch plentyn yn wynebu eich gilydd. Bydd eich plentyn yn creu ystumiau/symudiadau a byddwch chi'n dynwared y symudiadau fel petaech yn ddrych i'ch plentyn. Er enghraifft, gallai eich plentyn ddechrau drwy godi llaw mewn ystum pawen lawen ac, wrth ei symud o gwmpas yn araf mewn cylch, byddech chi'n dynwared popeth y mae eich plentyn yn ei wneud. Newidiwch y rolau fel eich bod chi'n gwneud y symudiadau a bydd y plentyn yn ddrych. Gellir cynyddu'r cyflymder i ennyn diddordeb eich plentyn yn fwy, gan ddefnyddio symudiadau gwirion, ac yna arafu eto pan fydd angen i'r plentyn deimlo ei fod yn rheoleiddio ei emosiynau'n fwy.

DRYMIO

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn gan ddefnyddio offerynnau taro cerddorol fel drymiau, eitemau'r cartref fel potiau/powlenni plastig, neu drwy daro'r dwylo neu dapio'r coesau. Byddwch yn dechrau drwy ddrymio/clapio/tapio potiau a bydd eich plentyn yn eich dynwared. Efallai y byddwch yn dechrau'n araf ac yn mynd yn uwch/yn gyflymach, yna ewch yn araf ac yn dawel eto. Gallwch stopio, a gwneud synau cyflym/sydyn. Yna gallwch newid fel bod y plentyn yn arwain.



CWISIAU

Rhowch gynnig ar wneud cwis gyda'ch gilydd. Gallwch wneud gwaith ymchwil gyda'ch gilydd, a chynnig pynciau. Chi Gallwch fod yn feistri'r cwis gyda'ch gilydd a phrofi aelodau eraill o'r staff neu weddill y teulu (mae platfformau galwadau fideo yn wych ar gyfer hyn).

DARLLEN AC ADRODD STRAEON

Mae adrodd straeon yn ffordd wych o gysylltu a bod gyda'ch gilydd mewn ffordd chwareus. Wedyn gallwch ofyn cwestiynau am y stori. Sut gwnaeth y stori i ti deimlo? Sut roedd y cymeriadau'n teimlo? Wyt ti erioed wedi teimlo fel y cymeriad yn y stori?

PÊL-DROED/HOCI/RYGBI GWLÂN COTWM

Bydd angen bag o beli gwlan cotwm arnoch ar gyfer y gweithgaredd hwn. Byddwch chi a'ch plentyn yn sefyll wrth fwrdd gyferbyn â'ch gilydd, neu'n eistedd ar y llawr yn wynebu eich gilydd. Dylech chi wneud pyst pêl-droed/rygbi gyda'ch dwylo, a bydd eich plentyn/person ifanc yn ceisio fflicio neu chwythu'r peli gwlan cotwm dros y pyst neu i mewn drwyddynt. Yna gallwch newid fel bod yn rhaid i chi fflicio peli cotwm oddi ar ddwylo eich plentyn. Ni ddylai gemau perthynol fod yn gystadleuol, felly ffordd o osgoi hyn fyddai defnyddio ymadroddion fel "Gad i ni weld faint y gallwn ni ei gael i gyd" i'ch annog i weithio gyda'ch gilydd fel tîm yn hytrach nag yn erbyn eich gilydd.



CYFFWRDD Â PHÊL GOTWM

Gofynnwch i'ch plentyn gau ei lygaid. Byddwch yn cyffwrdd â'ch plentyn yn ysgafn gyda phêl gotwm. Gofynnwch i'ch plentyn agor ei lygaid a nodi ble y gwnaeth y bêl gotwm gyffwrdd ag ef. Gellir defnyddio pluen neu ddeilen yn lle pêl gotwm.

PAENT WYNEB



Gallwch ddechrau paentio blodau a chalonnau ar fochau eich plentyn neu baentio ei hoff gymeriad neu anifail ar ei wyneb. Mae mwstachis a barfau'n ddiddorol i fechgyn a'u tadau. Gellir defnyddio brws sych meddal ac esgus paentio wyneb eich plentyn, gan ddisgrifio ei fochau bendigedig, ei aeliau hyfryd ac yn y blaen wrth i chi frwsio pob rhan yn ysgafn.

PRINTIAU ELI NEU BOWDR



Gallwch roi eli neu bowdr ar law neu droed eich plentyn a gwneud print ar bapur, ar y mat llawr, ar obennydd, ar eich dillad tywyll, neu ar ddrych. Os byddwch yn gwneud print eli ar bapur adeiladu tywyll, gallwch ysgwyd powdr arno ac yna ei chwythu neu ei ysgwyd oddi arno i wella'r llun (sicrhewch y byddwch yn cadw'r powdr i ffwrdd o wyneb eich plentyn).

SIGNALAU LLYGAID

Byddwch chi a'ch plentyn yn sefyll gan wynebu eich gilydd. Defnyddiwch signalau llygaid i nodi cyfeiriad a nifer y camau i'w cymryd. Er enghraifft pan fyddwch chi'n wincio eich llygad chwith ddwywaith, dylai'r ddau ohonoch symud i'r chwith gan gymryd dau gam. Ar gyfer plant hŷn, gallwch ychwanegu signalau ar gyfer ymlaen ac yn ôl hefyd (symud y pen tuag yn ôl i olygu yn ôl, symud y pen yn ei flaen ar gyfer ymlaen).

POPIAN Y BOCHAU

Llenwch eich bochau gydag aer a helpu eich plentyn i'w popian gyda'i ddwylo neu ei draed. Wedyn bydd eich plentyn yn llenwi ei fochau gydag aer a byddwch chi'n eu popian.

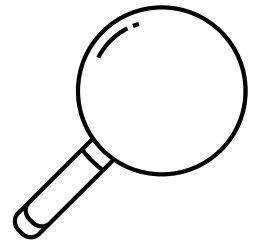
SWIGOD CERDDOROL



Rydych chi'n chwythu swigod i'r aer tra bo cerddoriaeth yn chwarae. Mae eich plentyn yn dechrau byrstio'r swigod a phan fydd y gerddoriaeth yn stopio, bydd y plentyn yn stopio byrstio'r swigod. Dywedwch wrtho i fyrstio'r swigod gyda rhan benodol o'r corff, er enghraifft, bys, troed, penelin, ysgwydd, clust. Newidiwch y gêm drwy ddweud wrtho i'w byrstio mor gyflym ag mae'n gallu.

HELFA SBORION

Gofynnwch i'ch plentyn ddod o hyd i wrthrych penodol e.e. 'dere o hyd i rywbeth sy'n gwneud i ti wenu' neu 'dere o hyd i rywbeth y galli di ei fwyta'. Byddwch chi a'ch plentyn yn mynd yn gyflym i chwilio am rywbeth, ac yna'n dod yn ôl i'r un man i'w rannu. Gall hyn fod yn eitemau yn y tŷ, neu os oes gennych le y tu allan, dewch o hyd i wrthrychau naturiol (e.e. deilen, ffon neu rywbeth meddal, rhywbeth melyn ac ati). Gallwch edrych arno gyda'ch gilydd a sylwi ar yr holl wahanol liwiau a siapiau ynddo a dweud wrtho i weld pa weadau y mae'n teimlo, a yw'n gwneud sŵn wrth wrando arno, a oes ganddo arogl? Gallech chi wneud hyn yn weithgaredd perthynol trwy greu eich cardiau eich hun gyda'r mathau hyn o gwestiynau, ac yna defnyddio'r rheini ar gyfer eich helpa sborion, neu gallwch brynu pecynnau o gardiau ar-lein.



TYNNU LLUNIAU O GWMPAS DWYLO, TRAED NEU GYRFF

Gwnewch lun o law neu droed eich plentyn trwy ei dynnu ar ddarn o bapur. I dynnu llun o gorff cyfan eich plentyn, bydd angen iddo orwedd yn ddisymud am beth amser ac felly bydd yn fwy heriol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw cysylltiad llafar â'ch plentyn wrth i chi dynnu'r llun, er enghraifft, "Rwy'n dod i'th bigwrn; Dw i'n tynnu o gwmpas dy law."



Y GÊM FWMIAN

Dechreuwch fwmian cân. Mae'n rhaid i'r plentyn geisio dyfalu pa gân rydych chi'n ei mwman. Cymerwch droeon i fwmian cân wahanol.

TAFLU PÊL DDYCHMYGOL

Ffugiwch ddal "pêl" o ryw fath (pêl dennis, pêl rygbi, pêl-droed, pêl draeth, pêl-fasged ac ati) a'i phasio i'ch plentyn yn y ffordd y byddech chi'n defnyddio'r bêl go iawn. Bydd y person hwnnw'n dal y bêl ddychmygol yn y ffordd y byddech yn disgwyl iddo wneud hynny ac yna'n newid y "bêl" yn rhywbeth arall ac yn ei thafalu fel y byddech yn taflu hynny i berson arall. Er enghraifft, slam dynciwch neu ddriblo pêl-fasged ddychmygol, neu daro pêl dennis gyda raced ddychmygol.



ATEGOLION GLANHAU PIBAU

Bydd arnoch chi angen nifer o lanhawyr pibau ar gyfer y gweithgaredd hwn. Byddwch chi a'ch plentyn/person ifanc yn creu ategolyn i'r person arall ei wisgo. Gall hyn fod yn sbectol, coron, breichled, mwclis neu fwstas.

TECHNEGAU A GWEITHGAREDDAU CREADIGOL

Mae technegau creadigol yn ffordd wych o gadw sesiynau neu weithgareddau'n chwareus, yn hwyl ac yn ddiddorol. Mae deunyddiau neu adnoddau creadigol (fel clai, pypedau, paent) yn gweithio fel trosiad trwy fod y 'trydydd peth yn yr ystafell'. Gall hyn wneud y rhyngweithio rhyngoch chi a'ch plentyn/person ifanc yn llai dwys gan fod rhywbeth arall i ganolbwyntio arno. Gall archwilio emosiynau a meddyliau drwy drosiad helpu i gadw pellter rhwng y plentyn a theimladau anodd, ac yn aml gall fod yn ffordd fwy diogel iddynt archwilio profiadau, ochr yn ochr â chi fel rhiant cefnogol.

Mae swm diddiwedd o offer y gellir eu defnyddio ar gyfer technegau a gweithgareddau creadigol, gan gynnwys:



CELF A CHREFFT

paent, papur, pensiliau, sialc, collages
gyda hen gylchgronau,



DEUNYDDIAU SYNHWYRAIDD

reis, tywod, hambwrdd tywod, toes
chwarae, clai, cerddoriaeth



TEGANAU

Lego neu flociau adeiladu, pobl Lego, ffigurau
'byd bach' , pypedau, gleiniau 'hama'



EITEMAU ERAILL Y CARTREF

botymau, rhubanau, gleiniau,
rhodyn toiled, peli cotwm



AWYR AGORED/NATUR

cregyn, cerigos, ffyn, dail, blodau

Bydd angen i unrhyw waith sy'n defnyddio deunyddiau creadigol gael ei ystyried yn ofalus yng nghyd-destun y plentyn unigol. Er enghraifft, a oes ganddo unrhyw anghenion synhwyrdd? A oes deunyddiau a allai sbarduno atgofion am ddigwyddiad gofidus? A oes ganddo ddiddordebau neu ffefrynnau penodol y gallwch eu defnyddio?

Gwahanol ffyrdd y gallwch ddefnyddio gweithgareddau creadigol:

GWIRIAD CYCHWYNNOL/AR Y DIWEDD

Yn gynharach yn yr adnodd, gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ffyrdd o wneud gwiriad ar ddechrau ac ar ddiwedd y dydd. Gellir addasu'r gweithgaredd hwn trwy gyflwyno deunyddiau e.e. "Dangos i mi fel pa dywydd* rwyd ti'n teimlo heddiw, gan ddefnyddio toes chwarae/tynnu llun/ffoil tun" neu "Dewis byped anifail, sy'n dangos sut rwyd ti'n teimlo heddiw. Rho enw iddo!"

*Gellir newid y tywydd yn unrhyw beth fel bar siocled/anifail ac ati.



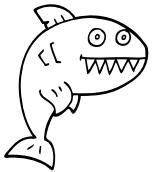
CYSYLLTU Â'CH GILYDD

- Gwnewch collage o'i hoff bethau e.e. hobiau/bwyd/rhaglenni teledu
- Adeiladwch enwau eich gilydd trwy ddefnyddio Lego
- Defnyddiwch fotymau neu ffigurau bach i greu aelodau o'ch teulu gyda'ch gilydd.



ARCHWILIO TEIMLADAU

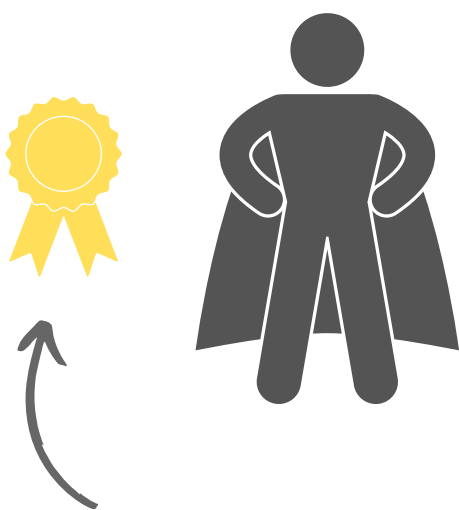
Os yw'ch plentyn yn cael trafferth siarad am emosiwn penodol, gall ei allanoli fod yn ddefnyddiol trwy dynnu llun neu adeiladu rhywbeth i'w gynrychioli. Er enghraifft, sut byddai dy ddieter yn edrych? Gall y plentyn dynnu llun o gymeriad (e.e. yr Hulk), gwrthrych (e.e. tân gwyllt), anifail (e.e. siarc) neu dywydd (e.e. storm). Unwaith y byddwch wedi creu'r trosiad ar gyfer dieter, gallwch gynnal sgysiau amdano. Er enghraifft, efallai y gallech ddweud 'Pe bai gan y storm enw, beth fyddai hwnnw? Beth sy'n gwneud i'r storm fynd yn fwy ac yn gryfach? Pe bai gan y storm lais, beth byddai'n ei ddweud?'



ARCHWILIO CRYFDERAU A MEITHRIN HUNAN-BARCH

I rai plant, gall canmoliaeth neu atgyfnerthiad cadarnhaol fod yn anodd ei dderbyn. Gallwch ddefnyddio ffyrdd creadigol i'w helpu i nodi cryfderau mewn pytau y gallant ymdopi â nhw. Er enghraifft, efallai y byddwch yn eu helpu i droi eu hunain yn uwcharwyr ac ychwanegu nodweddion cymeriad gwahanol dros amser. Gallwch chi ychwanegu bathodyn caredigrwydd ar frest yr archarwr, a diolch iddo am fod yn garedig wrth eich helpu i roi'r sbwriel yn y bin. Unwaith eto, gellir dehongli "creu" mewn nifer o ffyrdd e.e. arlunio neu baentio, ei fowldio o glai.

Ffordd arall o archwilio cryfderau fyddai gwneud collage o adegau cadarnhaol. Gellir ychwanegu at hyn dros yr wythnosau neu'r misoedd. Gallwch ddefnyddio darnau o gylchgronau neu wrthrychau i gynrychioli adegau hapus a chadarnhaol e.e. llun o bêl-droed i gynrychioli cael hwyl yn ystod diwrnod chwaraeon, neu ddeilen y daeth y plentyn o hyd iddi wrth fynd am dro gyda chi.



BATHODYN CAREDIGRWYDD

MYFYRIO AR EI BROFIAD NEU SEFYLLFA

Efallai y bydd adegau lle rydych chi eisiau deall profiad y plentyn, a'i helpu i fyfyrto. Nid yw cwestiynau uniongyrchol fel "Beth ddigwyddodd?" yn gweithio bob amser. Yn aml, mae bod yn chwilfrydig, gofyn i'r plentyn ddangos i chi beth ddigwyddodd neu beth sy'n digwydd ganddo yn fwy defnyddiol. Er enghraifft, "Alli di fy helpu i ddeall beth sy'n digwydd i ti? Beth am i ti ddangos i fi?" - Gall hyn fod trwy ddefnyddio unrhyw un o'r offer a'r technegau uchod. Dyma rai enghreifftiau:

TYWOD A FFIGURAU/TEGANAU BACH:

Gan ddefnyddio ffigurau/teganau bach (efallai bod gennych amrywiaeth o anifeiliaid bach, pobl, cerbydau, gwrthrychau ac ati), gallwch ofyn i'r plentyn greu golygfa yn y tywod i ddangos i chi beth sy'n digwydd gydag ef. Gall y plentyn esbonio'r hyn y mae wedi'i greu, neu efallai y bydd angen i chi feddwl ar goedd. Y ffordd fwyaf diogel o archwilio yw cynnal y trosiad. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dweud, "Tybed sut mae'r teigr yn teimlo yn fan 'ma ar ei ben ei hun yn y gornel?" yn hytrach nag "Ai ti ydy'r teigr bach yma? Wyt ti'n teimlo ar dy ben dy hun?"



TYNNU LLUN:

Fel rhiant, efallai y bydd gennych syniad da o sut mae eich plentyn yn teimlo. Fodd bynnag, weithiau gallai fod yn anoddach dyfalu. Felly efallai y byddwch yn creu darlun syml iawn gyda'ch syniadau gan drafod y rhain wrth i chi fynd yn eich blaen. Nid oes angen i hyn fod yn artistig, mae llun sylfaenol yn iawn. Er enghraifft, efallai y byddwch yn tynnu llun o wyneb trist yn y canol sydd wedi'i labelu ag enw'r plentyn ("Rydw i dan yr argraff dy fod ti'n teimlo'n drist ac yn ofidus am rywbeth heddiw", ac ychydig o syniadau o gwmpas yr wyneb sy'n dangos pam rydych chi'n meddwl y gallai fod yn drist: bocs grawnfwyd gyda chroes drwyddo ("Hmm efallai nad wyt ti wedi cael brechwast), cwmwl glaw ("Mae'r tywydd ychydig yn wael heddiw, mae hyn yn golygu na chest ti reidio dy sgwter i'r ysgol"), symbolau mathemateg ("Rwy'n gwybod mai mathemateg ydy dy wers gyntaf ac nad dyna dy hoff wers") ac ati. Yna gallwch basio'r beiro/pensil i'r plentyn, a gofyn iddo wneud pethau'n gywir, gyda chaniatâd i roi croes trwy rai pethau ac ychwanegu atynt. Gall hyn eich helpu i ddeall profiad eich plentyn mewn ffyrdd nad ydynt yn gofyn am eiriau.

SEFYLLFAOEDD NEWIDIOL

Gall offer creadigol fod yn ffordd ddefnyddiol o ddynodi sefyllfaoedd newidiol. Er enghraifft, gallech greu jariau tywod gyda'i gilydd, gan gadw ychydig o dywod mewn potel fach, gyda label arni. Ar y label, gallwch ysgrifennu dyfyniad calonogol byr y gall eich plentyn edrych yn ôl arno. Mae 'gwrthrychau trosiannol' yn ddefnyddiol i blant a phobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd bod ar wahân i'w rhieni. Gallech chi roi gwrthrych bach i'ch plentyn, megis breichled, cragen, beiro, botwm. Bydd yn cadw'r gwrthrych tra bydd ar wahân er mwyn dal i deimlo cysylltiad. Gellid gwneud hyn hefyd mewn gweithgaredd lle rydych yn gwneud gwrthrychau eich hun, er enghraifft, gwneud breichled, paentio cragen neu garreg gron.



Ar wefan Prosiect Gwydnwch BIPCaF, gallwch ddod o hyd i ragor o adnoddau, hyfforddiant a fideos ar gyfer staff addysg, rhieni/gofalwyr, a phlant a phobl ifanc.

Os oes unrhyw gwestiynau eraill gennych, gallwch gysylltu â'r Prosiect Gwydnwch drwy e-bost: resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English