Early Help

Gaeaf 2022

Newyddion, gwybodaeth a chysylltiadau i deuluoedd

“Mae pob un ohonom fel pluen eira …

unigryw a digyffelyb”

Hwyl y Gaeaf i’r Teulu

- Ewch am dro’r gaeaf – i weld pa fywyd gwyllt sydd o gwmpas
- Tostio malws melys
- Creu cadwyni papur
- Adeiladu coeden Nadolig o Lego
- Creu plu eira a’u hongian yn eich ffenestri
- Dysgu am y robin goch
- Noson ffilm i’r teulu
- Rhoi trefn ar deganau i’w rhoi i apêl am deganau neu siop elusennol
- Cael diod o siocled poeth ac arbrofi gydag addurniadau (hufen gyda malws melys / ysgeintiadau / botymau siocled ac ati)

Cyngor ar Ymdopi gyda’r gwyliau

Mae’r Nadolig yn amser cyffrous ar gyfer plant. Weithiau mae’r holl gyffro’n gallu achosi straen ichi a’ch plentyn/plant.

Mae’r Nadolig yn gyfle gwych i deuluoedd dreulio amser gyda’i gilydd a gyda ffrindiau a’r teulu estynedig. Mae’n amser hynod gyffrous hefyd ar gyfer plant.Weithiau mae’r holl gyffro, ymwelwyr, bwydydd arbennig ac anrhegion yn gallu achosi straen ichi a’ch plentyn/plant.

Gyda’r holl baratoadau ar gyfer y Nadolig, a’r pwysau o gynllunio’r diwrnod, y gost a’r disgwyliadau uchel, mae’n naturiol i deuluoedd deimlo rhywfaint o straen neu bryder.

Gair o gyngor i fwynhau Nadolig heddychlon:

- Cofiwch roi digonedd o sylw, a chanmol a chwtsio eich plentyn. Yn ystod tymor prysur y Nadolig, ceisiwch roi sylw unigol iddynt pryd bynnag y gallwch. Bydd hyn yn eu helpu i deimlo'n ddiogel a digynnwrf yn ystod y cyfnod prysur.

- Cofiwch ddilyn eich arferion dyddiol, mor bell ag sy'n bosibl. Bydd yn tawelu meddwl eich plentyn os byddwch yn cadw at y prydau bwyd ac amser gwely arferol. Nid yw rhai plant yn ymateb yn dda i newid. Gall helpu os byddwch yn egluro pa bethau fydd yn wahanol yn ystod dathliadau'r Nadolig, megis pwy fydd yn ymweld â chi, a phryd y byddwch yn agor anrhegion. Gall cadw at eich arferion amser gwely helpu sicrhau fod eich plentyn yn cael digon o gwsg. Gall diffyg cwsg effeithio ar hwyliau ac ymddygiad plentyn.

- Siopa Nadolig. Ceisiwch osgoi siopa ar adegau prysur, a chofiwch fynd â diod a byrbryd iachus gyda chi. Gallwch ddiddanu eich babi neu blentyn trwy ddod â thegan bach neu lyfr gyda chi, trwy ddangos pethau iddynt yn y siopau a chwarae gemau megis 'Mi welaf i' neu drwy ganu cân megis "Mae'r olwynion ar y bws yn mynd rownd a rownd." Ceisiwch osgoi tripiau siopa hir. Mae'n anodd i blant aros yn amyneddgar am gyfnodau hir.

- Cofiwch gynllunio ymlaen llaw. Ceisiwch osgoi cynllunio ymweliadau cymdeithasol ac ymwelwyr un ar ôl y llall. Pan fyddwch yn mynd allan, cofiwch fynd ag ychdyig o deganau bach, diod a byrbryd iachus gyda chi. Mae'n werth cofio os byddwch yn aros gyda pherthnasau neu ffrindiau, na fydd ganddyn nhw'r eitemau diogelwch sydd gennych chi adref, megis giat ar y grisiau efallai.

- Ceisiwch gadw cydbwysedd rhwng amser hwyl ac amser tawel. Nid yw babanod a phlant bob tro'n gallu ymdopi â gormod o brofiadau, teimladau a gweithgareddau newydd i gyd yr un pryd a hwyrach y byddant yn gorgynhyrfu neu'n dioddef o straen. Gall hyn arwain at fwy o ddagrau, a bydd yn anoddach rheoli'r babanod a'r plant. Mae rhai plant yn gallu ymdopi â lefelau uchel o symbylu a chyffro'n well nag eraill. Dros gyfnod y Nadolig gall helpu i roi amser bob dydd i'ch plentyn chwarae'n dawel neu orffwys.

- Anrhegion. Peidiwch â phoeni os na fedrwch fforddio'r teganau diweddaraf. Bydd eich plentyn bach yn mwynhau chwarae gyda'r blwch a'r papur p'run bynnag! Gallwch osod cyllideb a pheidio prynu mwy na thri neu bedwar o bethau o'i restr anrhegion. Peidiwch â disgwyl neu orfodi eich plentyn bach i rannu ei anrhegion gyda phlant eraill, oherwydd o safbwynt datblygiadol, nid ydynt yn barod i wneud hyn. Bydd yn cymryd amser i'ch plentyn bach ddysgu rhannu, ac mae hyn yn hollol normal.

- Dylech osgoi bygythiadau sy'n gysylltiedig â Siôn Corn. Gall fod yn demtasiwn i ddefnyddio Siôn Corn fel ffordd i annog ymddygiad da neu i gosbi ymddygiad drwg. Y peth gorau yw osgoi gwneud hyn. Nid yw sgiliau meddwl plant ifanc yn ddigon aeddfed, ac mae angen gallu cysylltu eu hymddygiad â'r canlyniad. Mae sôn am y Nadolig a Siôn Corn yn rhy haniaethol iddynt, a gall defnyddio bygythiadau fel hyn achosi iddyn nhw deimlo'n bryderus. (www.gov.wales/parenting-give-it-time)

Gofalu am eich hun yn y Gaeaf

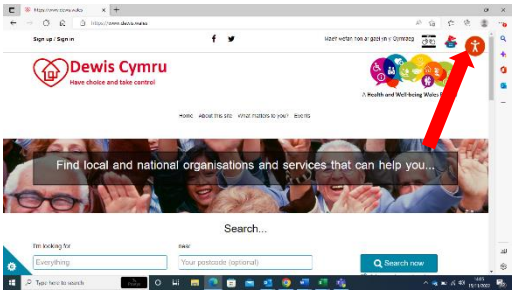
- Yfed eich hoff ddiod boeth
- Dawnsio o gwmpas y gegin
- Mynd i'r gwely'n gynnar
- Mwynhau noson heb sgrin
- Mynd am dro'r gaeaf
- Ymlacio mewn baddon cynnes, hir
- Cynnau cannwyll bersawrus
- Chwilio am eich hoff byjamas cynnes
- Ymweld â Marchnad Ffermwyr

Teuluoedd Wcreinaidd

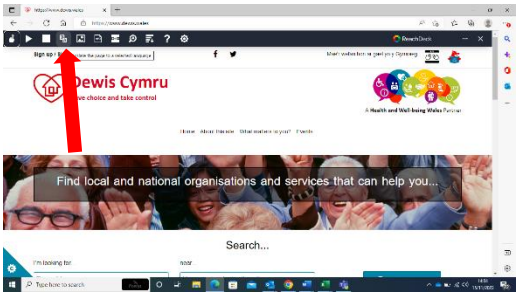
Croesawyd plant a theuluoedd o'r Wcráin i Bowys ersdechrau ymosodiad Rwsia ar Wcráin ym mis Chwefror. Roedd yn hyfryd gweld teuluoedd Wcreinaidd yn ymuno a mwynhau'r haf o weithgareddau Hwyl, ac mae llawer o wirfoddolwyr wedi arwain grwpiau gweithredu ffoaduriaid cymunedol wedi'u sefydlu i gynnig cymorth yn lleol o amgylch Powys i rannu gwybodaeth a chyngor. Siaradwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (FIS) i gael rhagor o wybodaeth am y rhain.

Dewis - Offeryn Cyfieithu

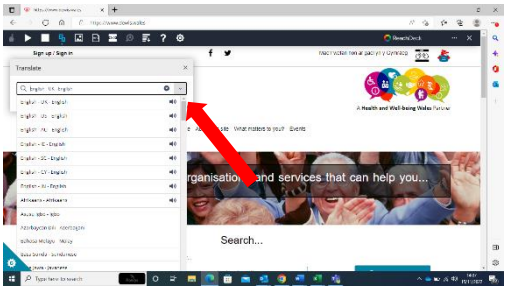
Oeddech chi'n gwybod bod gan Dewis offeryn cyfieithu defnyddiol iawn. Dyma sut rydych chi'n ei ddefnyddio:



1: Cliciwch ar y cylch coch ar gornel dde uchaf.



2: Pan fydd y bar offer du yn ymddangos ar y top cliciwch ar y 4ydd eicon o'r chwith.



3. Dewiswch yr iaith rydych chi am ei defnyddio o'r gwymplen.

.

Benthyg iPad – Gwasanaeth Llyfrgelloedd Powys

Mae gan wasanaeth Llyfrgell Powys ipads ar gael i'w benthyg nawr. Mae'r iPads yn barod ar y rhyngrwyd, gyda lwfans data symudol sy'n eich galluogi i gysylltu â'r rhyngrwyd, hyd yn oed os nad oes gennych fynediad at Wi-Fi. Newydd i iPads? Dim problem - fe fyddan nhw'n dangos i chi sut mae'r cyfan yn gweithio yn ystod y trosglwyddo, a byddan nhw'n hapus i helpu ar unrhyw adeg yn ystod y benthyciad - fe fyddan nhw'n falch o ateb unrhyw gwestiynau!.

Dyma sut mae'n gweithio:

- Mae angen i chi fod yn 18 oed o leiaf.

- Bydd angen i chi fod yn aelod o'r llyfrgell, ond mae'n rhwydd ac yn gyflym i ymuno â hi.
- Fe fyddan nhw'n gofyn am weld rhyw brawf o enw/cyfeiriad - yn ddelfrydol byddai hyn yn rhywbeth fel trwydded yrru, ond os nad ydych yn siŵr beth i'w gymryd, gofynnwch i staff wrth drefnu'r amser y byddwch yn codi'r offeryn.
- Rhaid archebu iPads ymlaen llaw, felly gallwn gael popeth yn barod ar eich cyfer - (nid yw iPads ar gael o Lyfrgelloedd Cymunedol Llanfair Caereinion, Llanwrtyd na Thalgarth)
- Yn ystod y trosglwyddo, byddan nhw'n dangos i chi sut mae popeth yn gweithio ac yn rhoi unrhyw help sydd ei angen arnoch chi i ddechrau arni. Fe fyddan nhw hefyd yn rhoi rhif i chi alw os oes angen mwy o help arnoch - neu gallwch gysylltu â'r llyfrgell ar unrhyw adeg.
- Gallwch fenthyg iPad am bedair wythnos. Cofiwch archebu ymlaen llaw!

I gael gwybod mwy, neu i wneud cais amPad, cysylltwch â'ch llyfrgell leol, ffoniwch Linell y Llyfrgell ar 01874 612394 neu e-bostiwch library@powys.gov.uk

Cyrsiau Blynyddoedd Rhyfeddol AM DDIM

> **Rwyf wedi dysgu cymaint o fynychu'r cwrs Plentyn Rhyfeddol. Mae ein cartref yn llawer mwy tawel a digynnwrf ac mae fy merch yn hapusach o ganlyniad i hynny. Rwyf yn teimlo fod gennyf y dulliau i drafod ymddygiadau ac emosiynau mwy anodd. Ni allaf ddiolch digon i arweinwyr y cwrs.**

Mae'r tîm Cymorth Cynnar yn cynnig cyrsiau am ddim i hyrwyddo rhianta positif ac yn eich helpu i feithrin cyfres o ddulliau a strategaethau i'ch cefnogi wrth rianta. Mae cyrsiau niferus gan ddibynnu ar oedran eich plentyn. Isod mae trosolwg ohonynt i gyd;

Eich baban rhyfeddol®- Yn addas i rieni plant 0-6 mis. Byddwch yn dysgu am arwyddion a llefain eich baban, rhoi cyfleoedd priodol i'ch baban chwarae a Dysgu, ymennydd a datblygiad eich baban, sut i ofalu am eich hun yn ystod dyddiau, wythnosau a misoedd cyntaf magu plant, sut i gyfathrebu â'ch baban, , i dderbyn cyngor ar ddiogelwch babanod a chael y cyfle i greu cysylltiadau gyda rhieni eraill i fabanod o oedran tebyg. Cwrs 8 wythnos.

Eich Plentyn Bach Rhyfeddol®- Yn addas i rieni plant 1-3 blwydd oed. Byddwch yn dysgu am, hyrwyddo sgiliau cymdeithasol er mwyn helpu'r bychan i rannu, cymryd ei dro a bod yn foesgar, gwneud amser bwyd yn brofiad cadarnhaol, yn ogystal â thrin bwyta ffyslyd, pyliau o dymer a defnyddio'r toiled, sut i helpu'ch plentyn i ddysgu sut i fynegi ei emosiynau mewn ffordd gadarnhaol drwy hunanreoleiddio a thechnegau tawelu, Sut i hyrwyddo sgiliau iaith a chwarae trwy gyfleoedd chwarae priodol a diogelwch plant. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

Eich Plentyn Rhyfeddol®- yn addas i rieni plant 3-6 mlwydd oed. Fe fyddwch yn dysgu am chwarae dan arweiniad y plentyn, sut i ddefnyddio clod, cymhellion a gwobrau yn briodol i hyrwyddo ymddygiad cydweithredol, sut i sefydlu trefn arferol, rheolau'r cartref a gosod terfynau a ffiniau, sut i reoli ymddygiadau amhriodol a sut i gadw'ch hunan yn ddigynnwrf, sut i helpu eich plentyn i reoli eu hemosiynau a dysgu ychydig o dechnegau tawelu, canlyniadau priodol a sgiliau datrys problemau a sut i gefnogi sgiliau cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

Rydym hefyd yn cynnig cwrs 'Eich Plentyn Rhyfeddol''® i rieni plant 6-10 mlwydd oed. Ynghyd â dysgu'r egwyddorion o'r cwrs plentyn rhyfeddol i'r grŵp iau, fe fyddwch hefyd yn dysgu i feithrin perthnasoedd cryfach gyda'ch plant, sut i helpu gyda gwaith cartref a rheoli amser sgrîn, helpu eich plentyn i wella eu hannibyniaeth, hyrwyddo ffordd iach o fyw a lles positif. Cwrs 12 wythnos gyda 2 wythnos opsiynol.

*Cynhelir y cyrsiau ar gyfer pob wythnos ar yr un amser yn rhithiol trwy TEAMS. Mae'r sesiynau yn 2 awr o hyd.

Os oes unrhyw un o'r cyrsiau hyn yn apelio i chi, yna gallwch gyflwyno eich enw i'w mynychu trwy lenwi ffurflen ar-lein y gellir ei chanfod yma: Gofyn am Gefnogaeth y Grŵp Magu Plant - Powys

Cynnig Gofal Plant i Gymru

Os ydych yn dymuno derbyn Cynnig Gofal Plant ar gyfer gofal plant wedi'i ariannu o fis Ionawr 2023 ymlaen, bydd angen i chi wneud cais trwy'r gwasanaeth digidol cenedlaethol newydd. Bydd hwn yn wasanaeth dwyieithog, ar-lein y gellir ei gyrchu drwy liniadur, ffôn symudol neu dabled. Os hoffech ragor o wybodaeth am sut neu pryd i wneud cais, cysylltwch â Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys drwy anfon e-bost at fis@powys.gov.uk neu ffonio 01874612419 neu ymuno drwy eu tudalen Facebook Gwasnaaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys / 'Family Information Service Powys'.

Nadolig Llawen

O bob un ohonom yma yn y Tîm Cymorth Cynnar dymunwn Nadolig Llawen iawn i chi a blwyddyn Newydd Dda.

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Powys- fis@powys.gov.uk - 01874 612 419

Cymorth Cynnar- early.help@powys.gov.uk - 01597 826 246

Gwasanaethau Cymdeithasol Plant Powys/ Drws Ffrynt-Am bryderon am les plentyn -01597 827 666- (Y 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 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 chyngor emosiynol- 0800 11111 www.childline.org.uk

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- for Families with Disabled children- 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- helpu pobl gyda dyledion i fynd i'r afael â'u cyllid a'u bywydau.- 0800 138 1111 - www.stepchange.org/