



Gwasanaethau Cymorth
Cyfathrebu a Synhwyrdd

Sensory & Communication
Support Service

Y Rhaglen Hunan-eirioli a Llesiant



Gwasanaethau Cymorth Cyfathrebu a Synhwyrdd mewn partneriaeth â:



Cynnwys

1. Dod i dy adnabod di	4
Gweithgaredd 1	4
Gweithgaredd 2	4
2. Ffrindiau	5
Gweithgaredd 1	5
Gweithgaredd 2	5
Gweithgaredd 3	
Gwaith Cartref	6
3. Hunanhyder a hunan-eirioli	7
Gweithgaredd 1	7
Gweithgaredd 2	7
Gweithgaredd 3	8
4. Heriau Hwyliau	9
Gweithgaredd 1	9
Gweithgaredd 2	10
Gweithgaredd 3	11
5. Ymdopi â newid	12
Gweithgaredd 1	12
Gweithgaredd 2	12
Gwaith Cartref	12
6. Cymorth gyda'r cwricwlwm ac offer arbenigol	13
Gweithgaredd 1	13
Gweithgaredd 2	13
7. Nodau personol – goresgyn rhwystrau ac addasu mewn bywyd	14
Gweithgaredd 1	14
Gweithgaredd 2	15 -
8. Rhieni a brodyr a chwiorydd	16
Rhieni – Cefnogi plant ag amhariad ar y golwg i ddod o hyd i'w llais	16
Cefnogi brodyr a chwiorydd plant ag amhariad ar y golwg	16

Nid yw'r cwrs hwn yn therapi, nid yw'n cymryd lle therapi os oes angen therapi, ac nid yw'n atal unrhyw anhwylder meddwl neu glefyd meddygol, nac yn ei wella, nac yn ei drin. Nid yw'n golygu diagnosio anhwylderau meddwl na'u trin, ac ni ddylid ei ddefnyddio yn lle cwnsela, seicotherapi, seicoddadansoddi, gofal iechyd meddwl, triniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau, neu gyngor proffesiynol arall gan weithwyr proffesiynol cyfreithiol neu feddygol neu weithwyr proffesiynol cymwys eraill.

Cyfrinachedd

Mae'r holl wybodaeth (ddogfennol neu lafar) rwyf ti'n ei rhannu gyda'r unigolyn sy'n cyflwyno'r cwrs, yn gyfrinachol, ac ni fydd gwybodaeth yn cael ei datgelu wrth unrhyw un heb dy ganiatâd. Ond, cofia, os gwneir datgeliad ac mae'r un sy'n cyflwyno'r cwrs yn credu'n rhesymol fod risg dybryd neu risg debygol o berygl neu niwed, i ti, neu i eraill, neu mae yna weithgarwch anghyfreithlon, yna bydd rhaid ei godi gyda'r awdurdod perthnasol.

Cyflwyniad

Rydyn ni'n gwybod bod cyfnod pontio yn gallu bod yn frawychus i blant ag amhariad ar y golwg, a'u teuluoedd. Yn ystod y cwrs hwn, byddwn yn siarad am yr heriau y gallet eu profi o ran cymorth a pharatoi, yn ystod y broses bontio i'r ysgol uwchradd.

Gobeithiwn y bydd y cwrs hwn yn rhoi mwy o hyder ac annibyniaeth i ti yn ystod y cyfnod pontio i'r ysgol uwchradd. Ein nod yw dy helpu i baratoi at y straen emosiynol, corfforol a chymdeithasol a allai godi wrth ymuno ag ysgol newydd, a dy helpu i gyflawni dy botensial llawn.

Nod y cwrs hwn yw darparu proses greadigol sy'n gwneud i ti feddwl, ac sydd wedi'i chynllunio i ysbrydoli hyder a sgiliau annibynnol ac i ddatblygu strategaethau i ennill y sgiliau hyn.

1. Dod i dy adnabod di

Gweithgaredd 1 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Rwy'n hoffi/Dydw i ddim yn hoffi

Ysgol – gwersi rwy'ti'n eu mwynhau/ddim yn eu hoffi

Hobiau rwy'ti'n eu mwynhau

Enwa 4 peth rwy'ti'n hoff iawn ohonyn nhw

Enwa 4 peth dwyt ti ddim yn eu hoffi o gwbl

Enwa 6 pheth sy'n gwneud i ti deimlo'n dda

Enwa 6 pheth sy'n gwneud i ti deimlo'n wael

Gweithgaredd 2 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Dyma fi

Defnyddia set o gardiau neu ddis mawr sydd â geiriau sy'n disgrifio cymeriad rhywun. Dewisa'r cardiau/rholia'r dis i siarad am beth sy'n dy wneud di'n hapus/drist.

Beth yw'r geiriau gorau i ddisgrifio dy bersonoliaeth?

Yn ddelfrydol o leiaf 6 pheth.

Fy llwyddiant mwyaf – yn yr ysgol a thu allan i'r ysgol

2. Ffrindiau

Gweithgaredd 1 – Cylch Gofal (yn y pecyn adnoddau)

Pobl sy'n bwysig i fi

Teulu – brodyr a chwiorydd, rhieni, mam-gu a thad-cu, modryb/ewythr/cefndryd ayb.

Ffrindiau – cymdogion, ffrindiau ysgol, ffrindiau gorau

Gweithgaredd 2 – Diemwnt cyfeillgarwch (yn y pecyn adnoddau)

Pa bethau wyt ti'n eu gwerthfawrogi mewn ffrind?

Gwrandäwr da Rhannu'n dda

Caredig i eraill Darllen yn dda

Ymddwyn yn dda Hoffi siarad â fi

Gweithio'n galed Cwrtais

Hapus drwy'r amser

Cymwynasgar

Dda mewn chwaraeon Taclus

Gofalgar Doniol

Gweithgaredd 3 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Beth wyt ti'n edrych ymlaen ato am dy ysgol newydd?

Beth wyt ti'n poeni ychydig amdano?

Dere i ni ysgrifennu dy bryderon i lawr, a dod o hyd i rai o'r atebion.

e.e:

Rwy'n poeni am ddod o hyd i fy ffrindiau a chwrdd â nhw amser cinio ac amser egwyl.

Trefnu i gwrdd â nhw yn rhywle lle sy'n hawdd i ti ddod o hyd iddo, ar amser penodol.

Rwy'n poeni am wneud ffrindiau newydd.

Ydw i'n gallu trefnu cwrdd â rhywun rwy'n ei 'nabod sy'n dechrau yn yr un ysgol, dros wyliau'r haf?

Beth os nad ydw i'n 'nabod unrhyw un arall yn yr ysgol newydd?

Mae gan rai ysgolion fainc Cyfeillion. Os bydd rhywun yn dy weld di'n eistedd arni, bydd disgybl arall yn dod i siarad â ti a bydd yn dy gyflwyno i ddisgyblion eraill yn dy ddosbarth/flwyddyn. Mae ysgolion eraill yn gweithredu system Cyfeillion – os ydyw'n edrych fel dy fod di ar goll neu ar ben dy hun amser cinio neu amser egwyl, bydd disgyblion eraill yn cynnig dy helpu i ffeindio ble bynnag mae eisiau i ti fod, neu'n siarad â ti.

Gwaith cartref

Gweithgaredd 1

Beth mae dy ffrindiau a dy deulu yn ei werthfawrogi amdanat ti?

Gofynna i bedwar o bobl rwyf ti'n eu 'nabod yn dda i ddweud beth maen nhw'n meddwl sy'n arbennig amdanat ti – sut berson wyt ti neu beth rwyf ti'n ei wneud yn dda.

Sut brofiad gafodd dy ffrindiau (hŷn) a dy deulu pan symudon nhw i fyny i'r ysgol Uwchradd?

Beth wnaethon nhw fynd gyda nhw i'r ysgol?

Beth wnaethon nhw amser cinio?

Dwedwch rywbeth doniol wrtha' i am eich amser yn yr ysgol uwchradd.

Sut wnaethoch chi deithio yno?

Beth fyddai'n digwydd os nad oeddech chi'n gwneud eich gwaith cartref?

Gweithgaredd 2

Fy Llygaid a Fi (gweler y pecyn adnoddau)

Gyda chefnogaeth teulu/ffrindiau neu oedolyn dibynadwy yn yr ysgol, llenwa'r daflen waith 'Fy Llygaid a Fi' atodol, i ddweud wrth eraill am dy amhariad ar y golwg, oherwydd dydy hi ddim yn hawdd esbonio sut mae dy olwg yn effeithio arnat ti a beth yw'r ffordd orau o dy helpu.

3. Hunanhyder a hunan-eirioli

Trafodwch feysydd hyder a phryd fydden nhw'n hunan-eirioli.

Gweithgaredd 1 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Rwyt ti'n anhygoel!

Dwed wrtha' i am dy gyraeddiadau a dy sgiliau.

Beth yw dy hoff bwnc? Pam?

Beth yw'r pwnc rwyt ti'n ei hoffi leiaf? Pam?

Beth yw dy bwnc gorau? Pam?

Beth yw'r peth gorau amdanat ti?

Beth yw dy sgil orau?

Beth yw'r sgil yr hoffet ti ei dysgu nesaf?

Gweithgaredd 2 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Rwy'n gallu, os ydych chi'n...

Dere i ni feddwl am rai problemau y gallet ti eu hwynebu yn dy ysgol newydd. Yn lle'u derbyn fel rhywbeth sy'n dy stopio, dylet feddwl amdany'n nhw fel rhwystrau sy'n gallu cael eu symud trwy feddwl yn bositif. Felly, yn lle dweud 'Dydw i ddim yn gallu, oherwydd...' rwyt ti'n dweud 'Rwy'n gallu, os ydych chi'n...'

Problem 1: Maen nhw wedi dweud fyddi di ddim yn gallu chwarae pêl-droed oherwydd fyddi di ddim yn gallu gweld y bêl.

Rwy'n gallu os ydyn ni'n defnyddio pêl gyda chloch ynddi.

Problem 2: Maen nhw'n dweud fyddi di ddim yn gallu darllen yn uchel pan fydd pawb yn cael tro i ddarllen yn uchel yn y dosbarth, oherwydd dydy'r print yn y llyfr ddim yn ddigon mawr.

Rwy'n gallu os ydych chi'n rhoi llyfr i fi sydd â phrint digon mawr neu os alla' i ddefnyddio technoleg i fy helpu.

Problem 3: Mewn gwers ddaearyddiaeth mae'n rhaid i ti ddod o hyd i fanylion bach ar fap 'prysur'.

Rwy'n gallu os ydw i'n defnyddio fy nheclyn chwyddo dôm i sganio'r map.

Problem 4: Rwyt ti wedi cael taflen waith wedi'i chwyddo i fyny i'r maint print cywir, ond mae'n dal i fod yn anodd i ti ei darllen oherwydd mae llawer o bethau ar y daflen ac mae'n anniben.

Rwy'n gallu os ydw i'n defnyddio stribedi o bapur lliw neu gerdyn tywyll i flocio un paragraff neu adran o'r daflen waith ar y tro.

Meddwl amdanat ti dy hun fel rhywun sy'n datrys problemau a cheisia feddwl sut alli di ddatrys y problemau dy hun. Ond, fe fydd adegau pan fydd angen gofyn i bobl eraill am help, ac mae gofyn am help yn rhywbeth positif oherwydd ti sy'n rheoli o hyd.

Gweithgaredd 3 – cylch rheolaeth (yn y pecyn adnoddau)

Hunan-eirioli

Mae hyn yn golygu:

- a) Esbonio dy amhariad ar y golwg i bobl eraill
- b) Esbonio dy anghenion cymorth
- c) Gwybod â phwy i siarad am help

Gwybod dy anghenion, gwybod dy opsiynau, cymryd rheolaeth!

Dychmyga dy fod mewn lifft gyda Dyn Bach o'r Gofod a dim ond ychydig o funudau sydd gennyt i esbonio dy gyflwr llygaid a sut mae'n effeithio arnat, cyn i'r lifft gyrraedd y llawr uchaf.

1. Meddylia am:

- yr offer y mae angen i ti eu defnyddio
- y maint print cywir ar gyfer dy lyfrau, taflenni gwaith, sgriniau cyfrifiaduron ayb.
- eistedd yn y lle cywir er mwyn i ti allu gweld y byrddau/arddangosiadau

2. Meddylia am rywun y galli di ymddiried ynddo i dy helpu a dy gefnogi gydag unrhyw broblemau sy'n codi.

- Mentor
- Y CADY/CAAA
- Dy diwtor dosbarth
- Hoff athro neu Gynorthwydd Addysgu
- 'Cyfaill'
- Dy riant

Mae'n bwysig dy fod yn siarad i fyny bob tro pan fyddi di'n wynebu rhwystrau, ac yn mynd at oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo i gael cefnogaeth.

4. Heriau Hwyliau

Gweithgaredd 1 – templed emoji (yn y pecyn adnoddau)

Enwa 5 peth sy'n gwneud i ti deimlo'n hapus

e.e:

- Treulio amser gyda ffrindiau
- Gwrando ar gerddoriaeth
- Chwarae gêmiau ar fy nghyfrifiadur/consol
- Mynd ar wyliau
- Diogi yn yr haul
- Hobïau

Enwa 5 peth sy'n gwneud i ti deimlo'n gyffrous

e.e:

- Dy ben-blwydd/Nadolig
- Mynd ar wyliau/ar daith
- Gwyliau ysgol
- Ymuno â chlwb/tîm
- Cymryd rhan yn sioeau'r ysgol

Enwa 5 peth sy'n dy ypsetio

e.e:

- Neb i gadw cwmni i ti
- Teimlo'n sâl
- Tywydd ofnadwy
- Mae rhywun yn sâl neu'n marw
- Mae gwaith cartref yn anodd

Enwa 5 peth sy'n dy wneud yn grac

e.e:

- Pobl yn cweryla
- Pobl ddim yn gwrando arnat.
- Rhywun yn gas i ti.
- Rhywbeth wedi mynd o'i le.
- Cael y bai am bethau doedd ti ddim wedi eu gwneud.

Enwa 5 peth sy'n dy boeni

e.e:

- Mynd at y deintydd
- Ffrindiau'n drist
- Mynd i'r ysbyty
- Ffeindio dy ffordd o amgylch ysgol newydd
- Gwneud ffrindiau newydd

Gweithgaredd 2 - templedi emoji trist, crac a phryderus

Dere i ni siarad am sut y gall teimladau negyddol (os wyt ti'n drist, y grac ac yn poeni) wneud i ti deimlo...

e.e:

Dwyt ti ddim yn gallu meddwl y iawn
Mae dy ben yn mynd i ffrwydro
Mae dy ben yn teimlo'n wag
Alli di ddim canolbwyntio
Mae'n anodd i ti fynegi pethau mewn geiriau
Rwyt ti'n siarad gormod
Rwyt ti eisiau gweiddi
Mae dy fochau'n llosgi
Rwyt ti'n chwysu
Rwyt ti eisiau crio
Mae dy ddwylo'n methu ag aros yn llonydd
Rwyt ti eisiau bwrw rhywbeth
Mae dy bengliniau'n crynu
Rwyt ti eisiau rhedeg i ffwrdd a chuddio
Mae dy galon yn curo'n gyflym
Mae angen i ti fod ar ben dy hun
Mae dy stumog yn troi
Rwyt ti'n teimlo'n sâl
Mae angen cwtsh arnat

Gweithgaredd 3 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Wrth bwy ddylwn i ddweud?

Ffrind, perthynas neu athro dibynadwy (rhywun y mae ei farn yn bwysig i ti, sy'n rhoi cyngor da i ti).

Beth ddylwn i ei wneud?

a) Disgrifio beth rwyt ti'n teimlo

Meddylia beth sydd wedi digwydd i wneud i ti deimlo fel hyn.

b) Derbyn dy emosiwn

Paid â cheisio atal yr hyn rwyt ti'n teimlo (gallai hyn arwain at orbryder, iselder, problemau cysgu neu densiwn yn dy gyhyrau).

c) Ceisia ddelio gyda dy deimladau mewn ffordd bositif

Cymera anadl ddofn (anadla i mewn yn ddwfn i dawelu dy hun, dalia dy anadl wrth gyfrif i 3 ac anadla allan yn araf)

Rho rywfaint o le i ti dy hun (trwy adael yr ystafell yn gorfforol, neu roi rhywfaint o bellter meddwl i ti dy hun trwy dynnu dy sylw a meddwl am bethau braf neu wyllo fideo doniol)

Siarad â rhywun (hyd yn oed os wyt ti'n siarad â dy anifail anwes)

Cer allan am ychydig o ymarfer corff (gall cerdded dawelu dy feddwl ac mae'n gallu dy helpu i feddwl am bethau)

Ysgrifenna dy deimladau mewn Dyddiadur Hwyliau a dwed beth sydd wedi gwneud i ti deimlo fel hyn

d) Delio â straen

Ceisia gael digon o gwsg

Gwna amser i siarad (a chwerthin) gyda ffrindiau

Gwna ymarfer corff

Rho amser i ti dy hun ar gyfer dy hobiau

Gwna amser i ymlacio

Mae'n bwysig derbyn emosiynau a delio â nhw. Y peth gwaethaf alli di ei wneud yw atal dy deimladau.

5. Ymdopi â newid

Gweithgaredd 1 (gwna restr gan ddefnyddio'r daflen cath a chi yn y pecyn adnoddau)

Beth wyt ti'n edrych ymlaen ato fwyaf am ddechrau ysgol newydd? – Gwna restr

Beth wyt ti'n poeni ychydig amdano? – Gwna restr

Meddylia am ateb i dy helpu i beidio â phoeni.

e.e. Rwyt ti'n poeni am ddod o hyd i dy ffrindiau amser egwyl ac amser cinio. Trefna amser a lle i gwrdd â nhw, lle nad yw'n rhy brysur nac yn anodd dod o hyd iddo.

Gweithgaredd 2 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Beth fydd yn aros yr un peth pan fyddi di'n symud i'r ysgol uwchradd? - Gwna restr

Beth fydd yn newid? – Gwna restr

e.e. Byddaf yn dal i allu gweld fy ffrindiau ar y stryd lle rwy'n byw.

Bydd angen gwneud ffrindiau newydd arna' i.

Gwaith cartref

Gofyn y cwestiynau hyn i frodyr a chwiorydd neu ffrindiau/cefndryd hŷn.

Beth wyt ti'n mynd â gyda ti i'r ysgol uwchradd?

Beth wyt ti'n ei wneud amser cinio?

Sut wyt ti'n teithio i'r ysgol uwchradd?

Beth sy'n digwydd pan na fyddi di'n gwneud dy waith cartref?

Pwy yw dy hoff athro – pam?

Beth yw dy hoff bwnc?

Alli di ddweud stori ddoniol wrtha' i am yr ysgol uwchradd?

Sut beth yw dy wisg ysgol newydd, pa liw yw hi (taflen liwio gwisg ysgol os yw'n addas).

6. Cymorth gyda'r cwricwlwm ac offer arbenigol.

Gweithgaredd 1 (Taflen gofnodi ar gyfer gwersi yn y pecyn adnoddau)

Meddylia am y gwersi canlynol rwyd ti'n eu cael yn yr ysgol gynradd a sgoria pa mor dda rwyd ti'n llwyddo ynddyn nhw yn dy farn di 😊 - Ddim yn rhy dda 😊😊 - Gweddol 😊😊😊 - Da 😊😊😊😊 - Da iawn

leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu (Saesneg, Cymraeg, Ffrangeg, Sbaeneg, Almaeneg)

Darllen

Sillafu

Mathemateg a Rhifedd

Dyniaethau (Addysg Grefyddol, Hanes, Daearyddiaeth)

Celfyddydau Mynegiannol (Celf a Chrefft, Drama, Dawns, Cerddoriaeth)

Iechyd a Llesiant (Addysg Gorfforol a Gêmau)

Gwyddoniaeth a Thechnoleg (Gwyddoniaeth, TG, DTh, Technoleg Bwyd)

Gweithgaredd 2 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Meddylia am y gwersi rwyd ti wedi'u sgorio fel Gweddol neu Ddim yn rhy dda:

- A fyddai mwy o gefnogaeth gan dy athro neu gynorthwyydd addysgu yn yr ysgol wedi bod yn ddefnyddiol?
- A fyddai mwy o gymorth gan arbenigwr ar Amhariad ar y Golwg wedi bod yn ddefnyddiol? (e.e. gwersi teipio trwy gyffwrdd, rhagor o gyngor i'r athro) ayb.
- A fyddai mwy o offer digidol wedi bod yn ddefnyddiol? (e.e. gliniadur, iPad, systemau chwyddo) ayb.
- A fyddai mwy o offer ac adnoddau wedi bod yn ddefnyddiol? (e.e. teclynnau chwyddo, llyfrau print bras, desgiau ar oleddf, llyfrau ymarferion wedi'u haddasu) ayb.

7. Nodau personol – goresgyn rhwystrau ac addasu mewn bywyd

Gweithgaredd 1 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Trafodwch y mathau o rwystrau y gallai'r Plentyn neu Unigolyn Ifanc ag Amhariad ar y Golwg eu hwynebu.

Rhwystrau ffisegol

Mannau

cyhoeddus

Goleuadau gwael mewn coridorau ac yn ardaloedd y grisiau

Dim digon o olau wrth y desgiau

Coridorau gorlawn – sy'n effeithio ar y gallu i weld 'tirnodau'

Rhifau bach ar ddrysau'r ystafell ddosbarth

Cyfarwyddiadau a hysbysiadau yn cael eu dangos mewn print bach, aneglur

Defnyddio lifft (pan na fydd yn bosibl defnyddio'r grisiau)

Mewn ystafelloedd dosbarth

Symud adnoddau yn yr ystafell ddosbarth

Newid cynlluniau seddi

Newid trefn y dodrefn

Peidio â rhoi cadeiriau o dan ddesgiau/byrddau

Gadael drysau cypyrddau a droriau ar agor

Gadael drysau ar agor

Diffyg offer

Angen mwy o amser i gwblhau tasg

Annibyniaeth mewn gwersi (DTh, Coginio ayb. - cymorth gan y Swyddog Symudedd a Sefydlu)

Tu allan

Drychau allanol ceir

Canghennau coed uwchben

Tir anwastad

Rhwystrau sydd ddim yn y llinell golwg (i fyny yn uchel neu i lawr yn isel)/addysgu defnyddwyr ffon sut i amddiffyn y corff

Arwyddion 'ffrâm A'

Cerbydau sydd wedi'u parcio mewn llefydd na ddylen nhw (e.e. ar y palmant, ar balmentydd pothelli/neu ar balmant isel)

Rhwystrau emosiynol

Diffyg gwybodaeth/dealltwriaeth athrawon a chyfoedion

Diffyg paratoi gan staff yr ysgol

Rhieni'n gor-amddiffyn

Diffyg cefnogaeth/gormod o gefnogaeth

Diffyg cyfarwyddiadau clir a chryno (cyfathrebu gwael)

Y gallu i weld a dehongli mynegiant wyneb cynnil

Y gallu i sylwi ar iaith y corff, a'i deall

Normau cymdeithasol (bwyta, yfed ayb.)

Gweithgaredd 2 (defnyddia'r daflen gofnodi)

Ble wyt ti'n gweld dy hun mewn 5 mlynedd? – e.e. Coleg/chweched dosbarth

Beth yw dy gynlluniau ar ôl gadael yr ysgol neu'r coleg?

Wyt ti wedi cynllunio dy yrfa?

A oes unrhyw hobïau/chwaraeon rwyt ti'n bwriadu eu dilyn?

8. Rhieni a brodyr a chwiorydd

Rhieni - Cefnogi plant ag amhariad ar y golwg i ddod o hyd i'w llais

Eich plentyn chi sy'n deall orau sut y mae ei amhariad ar y golwg yn effeithio arno; ond, efallai y bydd angen eich cefnogaeth chi arno i fagu'r hyder, y wybodaeth a'r sgiliau cyfathrebu i fynegi ei anghenion i eraill – i hunan-eirioli.

Fel rhiant, mae gennych ran bwysig i'w chwarae wrth sicrhau bod eich plentyn yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arno, ond mae hefyd yn bwysig gwybod pryd i gymryd cam yn ôl a'i annog i eirioli dros ei hun.

Cefnogi brodyr a chwiorydd plant ag amhariad ar y golwg (yn y pecyn adnoddau)

Mae'n gyffredin iawn i frodyr a chwiorydd plentyn ag amhariad ar y golwg i deimlo emosiynau gwahanol ar gamau gwahanol. Efallai y byddan nhw'n teimlo'n ofidus, yn ddryslyd, yn euog, neu gywilydd. Mae'n bwysig, lle bynnag y bo modd, sicrhau bod eich plentyn yn teimlo ei fod yn gallu siarad yn agored ag oedolyn dibynadwy am ei deimladau, a'i fod yn hapus i wneud hynny. Gallai hyn gynnwys siarad â'r ysgol rhag ofn bod angen unrhyw gymorth ychwanegol arno, a chefnogi ei lesiant yn yr ysgol. Er enghraifft, os yw'r plentyn ag amhariad ar y golwg yn profi newid yn ei gyflwr, efallai y bydd gan ei frodyr a'i chwiorydd gwestiynau am yr effaith y bydd hyn yn ei chael. Mae ein canllaw hunangymorth i gefnogi brodyr a chwiorydd plant ag amhariad ar y golwg yn gymorth i ateb unrhyw gwestiynau sydd gan frodyr a chwiorydd plentyn ag amhariad ar y golwg, ac i ddatblygu eu hyder i eirioli dros eu hanghenion.

Guide Dogs yw'r enw gweithredol ar The Guide Dogs for the Blind Association. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire RG7 3YG. Cwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (209617), yr Alban (SC038979) ac Ynys Manaw (1334) D803 01/25