

Cefnogi plant sydd 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 wrth 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.

Mae'r ymarfer hwn yn ceisio eich helpu i alluogi'ch plentyn i ddylanwadu'n bositif ar ei fywyd, ei gynnwys wrth wneud penderfyniadau, a gadael iddo ddarganfod beth sy'n gweithio orau iddo.

Bydd y cwestiynau isod yn eich helpu i feddwl am gryfderau eich plentyn, ystyried meysydd lle gallai fod angen cymorth ychwanegol arno, ac efallai tynnu sylw at feysydd lle mae angen i chi annog eich plentyn i ddefnyddio ei lais ei hun.

Eich plentyn

- Yn eich barn chi, pa mor ymwybodol yw'ch plentyn o effaith ei gyflwr llygaid?
- I ba raddau y mae'ch plentyn yn gwybod beth yw ei gryfderau?
- Pa addasiadau sydd eu hangen ar eich plentyn er mwyn iddo fod mor annibynnol â phosibl, ac a yw'ch plentyn yn gallu mynegi hyn ei hun?
- Pa mor hyderus yw eich plentyn i siarad dros ei hun mewn amgylcheddau gwahanol (gartref, yn yr ysgol, neu mewn gweithgareddau allgyrsiol, er enghraifft)?
- Ydy'ch plentyn wedi cyfrannu at basbort golwg? Os na, efallai yr hoffech lenwi'r templed Fy Llygaid a Fi gydag ef i'w helpu i esbonio ei olwg i bobl eraill.
- Ydych chi'n gwybod pa gymorth y mae gan eich plentyn hawl iddo?
- Ydy'ch plentyn yn gwybod pa gymorth sydd ar gael iddo?

Gwasanaethau Cymorth Cyfathrebu a Synhwyrdd mewn partneriaeth â:

Chi eich hun

Nawr eich bod wedi meddwl am eich plentyn, mae'n amser meddwl i ba raddau rydych chi'n annog eich plentyn i hunan-eirioli yn barod.

Mae'r raddfa o 1 i 5; mae 1 yn isel ac yn dangos effaith negyddol, ac mae 5 yn uchel ac yn dangos dylanwad positif.

Ar ôl i chi sgorio eich hun ar y raddfa o 1 i 5 ar gyfer pob cwestiwn, byddwch yn barod i ddatblygu strategaeth i'ch helpu chi a'ch plentyn i symud tuag at hunan-eirioli'n well a bod yn fwy annibynnol. Mae gwasanaeth plant a phobl ifanc Guide Dogs ar gael i gefnogi gyda hyn os oes eisiau. Yn y siart isod mae yna ddwy golofn ac wyth rhes. Mae'r manylion cyswllt isod.

	Graddfa o 1 i 5
Ydych chi'n siarad am anghenion eich plentyn heb ei gynnwys yn y sgwrs?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n siarad ar ran eich plentyn cyn sefydlu a ydyw eisiau i chi siarad ar ei ran?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n gadael i'ch plentyn ateb cwestiynau am ei gyflwr yn annibynnol, mewn ffordd sy'n gwneud iddo deimlo'n gyfforddus?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n cwblhau tasgau ar ran eich plentyn cyn meddwl sut y byddai'n gallu gwneud hynny'n annibynnol?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n cefnogi'ch plentyn i wneud dewisiadau dros ei hun am bethau sy'n ymwneud yn uniongyrchol ag ef?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n darparu gwybodaeth sy'n addas i oedran eich plentyn am ei amhariad ar y golwg a'i effaith ar ei olwg?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Ydych chi'n annog eich plentyn i holi cwestiynau am y cymorth sydd ar gael iddo?	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Gallwch gysylltu â gwasanaethau plant a phobl ifanc Guide Dogs drwy ffonio 0800 781 1444 neu anfon neges trwy e-bost i children@guidedogs.org.uk.

Ateb Cwestiynau eich Plentyn

Wrth i'ch plentyn ddod yn ymwybodol o'i amhariad ar y golwg, mae'n debygol iawn y bydd ganddo gwestiynau am ei gyflwr a sut y gallai effeithio arno ef ac ar ei ddyfodol. Pan fydd cwestiynau fel hyn yn codi, mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo na allwch chi ateb, neu nad ydych chi eisiau ateb. Gallai hyn fod am eich bod yn naturiol eisiau amddiffyn eich plentyn, am nad yw'r atebion gennych, neu am nad ydych wedi derbyn diagnosis eich plentyn eich hun eto.

Mae'r pryderon a'r teimladau hyn yn naturiol ac yn rhan o broses y byddwch chi'n mynd drwyddi wrth i chi ddod i dderbyn cyflwr eich plentyn.

Mae bod yn agored ac yn onest yn gallu helpu i atal eich plentyn rhag cael ei ddychryn gan ei amhariad ar y golwg neu rhag bod yn anghyfforddus â'r cyflwr. Bydd y dull hwn hefyd yn ei helpu i deimlo'n ddiogel, ac i wybod eich bod chi yno i'w helpu i oresgyn unrhyw rwystrau a allai fod yn ei ffordd.

Ceisiwch osgoi cadw cyfrinachau oddi wrth eich plentyn, oherwydd gallai hynny arwain at deimlo'n anghyfforddus a/neu'n orbyderus. Mae hyn hefyd yn wir am frodyr a chwiorydd plant ag amhariad ar y golwg, a fydd yn poeni am beth sy'n digwydd yn y teulu. Gweler ein taflen wybodaeth am gefnogi brodyr a chwiorydd, i gael rhagor o gyngor am y mater hwn.

Os nad ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu ateb cwestiynau eich plentyn oherwydd dydych chi ddim yn teimlo bod gennych yr atebion, neu dydych chi ddim yn siŵr pryd fyddai'r amser gorau, mae'n bosibl cael cymorth a chefnogaeth o ffynonellau gwahanol.

I ddechrau, gallwch siarad â meddyg llygaid eich plentyn (yr Offthalmolegydd), a fydd yn gallu trafod cyflwr a diagnosis eich plentyn gyda chi o safbwynt meddygol.

Gall ein Swyddogion Cymorth i Deuluoedd eich cefnogi gyda dewis o faterion sy'n ymwneud â diagnosis eich plentyn: rydyn ni ar gael er mwyn i chi gael rhywun i siarad â nhw y tu allan i'ch cylch teuluol, a gallwn esbonio'r geiriau meddygol, a rhoi cyngor a gwybodaeth am gymorth a gwasanaethau eraill a allai fod yn berthnasol i'ch plentyn.

Gallwch gysylltu â gwasanaethau plant a phobl ifanc Guide Dogs drwy ffonio 0800 781 1444 neu anfon neges trwy e-bost i children@guidedogs.org.uk.

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