

#HereForSwanseaCYP #HereForSwanseaFamilies # StayConnected
#YmaIBPIAbertawe #YmaIDeuluoeddAbertawe #ArosMewnCysylltiad

Manylion y cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i blant a phobl ifanc yn ystod Coronafeirws (Covid-19) i'w helpu i reoli bywyd yn ystod y pandemig a'r cyfyngiadau.

Mae Covid-19 yn effeithio ar bob un ohonom ym mhob math o ffyrdd ac er y bu'n rhaid i wasanaethau newid ffurf a chanolbwynt, rydym am roi gwybod i blant a phobl ifanc, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol bod cymorth ar gael.

Fel rhan o'i ymgyrch #ArosMewnCysylltiad ar gyfer yr holl bobl ifanc sy'n byw yn Abertawe, bydd y tudalennau hyn yn tynnu sylw at ystod eang o wasanaethau emosiynol a lles, llinellau cymorth a chymorth i ddiwallu beth bynnag fo'r pryder neu'r angen sy'n codi.

Waeth beth fo'r cwestiwn neu'r pryder, waeth pa mor wirion neu ddibwys y gallai ymddangos i rai, mae'n ymwneud â helpu plant a phobl ifanc i ddelio â'r hyn sy'n bwysig a'r hyn sy'n digwydd iddynt.

Cadw mewn cysylltiad ac aros yn wybodus

Os oes gennych gwestiynau neu os oes angen rhywun i siarad â nhw arnoch chi, dylech allu gwneud hynny. Mae siarad â phobl sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel a gallwch ymddiried ynddo yn bwysig.

Os gallwch, siaradwch ag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo gartref. Os nad yw hyn yn bosibl, peidiwch â phoeni. Mae llawer o fannau diogel lle gallwch siarad ar-lein neu dros y ffôn gydag oedolion dibynadwy sy'n gyfrifol am helpu plant a phobl ifanc pan fydd angen hynny arnynt.

Nid oes angen i chi deimlo'n nerfus, mae angen rhywun i ni gyd siarad gyda, gofyn cwestiynau a chael y wybodaeth sydd ei hangen arnom i fod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel.

Er bod cyfyngiadau, mae yna ddigonedd o ffyrdd i sgwrsio, gofyn cwestiynau a cheisio cyngor. Rydym yma i helpu lle y gallwn, gyda phryderon neu gwestiynau sydd gennych - nid oes unrhyw fater yn rhy fawr nac yn rhy fach a byddwn bob amser yn ceisio helpu.

Mae llawer o wasanaethau yn dal i redeg i wneud yn siŵr bod pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau yn gallu bod yn hapus, yn iach ac yn ddiogel, a chael yr hyn sydd ei angen arnom. Mae'n dal yn bosibl i chi gysylltu â'r Cyngor i gael y pethau sydd eu hangen arnoch. Mae gwybodaeth am sut i gysylltu â gwasanaethau'r cyngor a'r hyn sydd ar gael ar <https://www.swansea.gov.uk/covid19councilservices>

Edrychwch ar Ysgol Rithwir Abertawe am wybodaeth a all eich helpu gyda phethau i'w gwneud, helpu gyda addysgu ac astudio gartref a hefyd gwybodaeth bellach am ble i fynd am fwy o gymorth <https://swanseavirtualschool.org/>

Mae tudalen <https://www.swansea.gov.uk/schoolsout> Cyngor Abertawe yn cael ei ddiweddarau'n gyson gyda gwybodaeth a chymorth i chi am bethau i'w gwneud.

Mae ganddi hwb gwybodaeth **y tîm hawliau plant** gydag amrywiaeth o wybodaeth ar sut y gall plant a phobl ifanc "fod yn chi, fod yn wych" yn ystod Covid-19. Yn ogystal, ceir manylion am **wasanaethau cymorth/atal teuluoedd** a ddarperir gan sefydliadau ar wahân i'r cyngor a'r math o gymorth y maent yn ei ddarparu ar hyn o bryd.

Mae Info-Nation yn cynnig amrywiaeth o wybodaeth a chymorth.

Mae'r siop un-stop ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed yn darparu adnoddau, cefnogaeth a chyngor hanfodol iddynt hwy a'u teuluoedd.

Fel rhan o'i ymgyrch #Stayconnected ar gyfer pob person ifanc sy'n byw yn Abertawe, mae Info-Nation hefyd yn cynnig sesiwn galw heibio digidol dyddiol bob dydd o'r wythnos, rhwng 2pm a 4pm. Mae'n agored i unrhyw bobl ifanc sy'n byw yn Abertawe.

Edrychwch ar <https://www.info-nation.org.uk/>

I gysylltu ewch i <https://www.facebook.com/infonationswanssea> neu

https://www.instagram.com/info_nation_swanssea neu Info-Nation@swanssea.gov.uk

Cymorth a chyngor ychwanegol

Mae Cwnsela Exchange yn arbenigo mewn cefnogi lles seicolegol plant, pobl ifanc a theuluoedd. Fel arfer, maent yn darparu cymorth mewn ysgolion ac yn eu canolfan yn Abertawe ond mae'r rhain wedi cael eu haddasu i ddarparu cymorth dros y ffôn ac ar-lein yn www.Exchange-Counselling.com.

Maent hefyd wedi creu cynnwys ar-lein y gall rhieni a phobl ifanc gael mynediad iddo.

Gellir cyfeirio achosion drwy www.Exchange-Counselling.com neu drwy ffonio 07498445901. Gall pobl ifanc gael gafaél ar gymorth yn uniongyrchol drwy eu sgwrs ar-lein drwy'r wefan hefyd.

Bydd y gwasanaeth **Seicoleg Addysg** yn Abertawe yn parhau i gefnogi teuluoedd yn y cyfnod heriol hwn. Maent ar gael i roi cyngor i deuluoedd a gofalwyr plant yn eu hymateb i ddiwallu anghenion dysgu a lles eu plant drwy'r ysgol. Mae'r cynnig yn cydnabod y bydd y cyfyngiadau presennol mewn ysgolion yn heriol a gallai'r pryderon ynghylch Covid-19 gynyddu pryder plant a theuluoedd. Mae Canllawiau Rhieni gan y Seicolegwyr Addysg ar gael yn <https://www.swanssea.gov.uk/resourcesforvulnerablelearners>

Cymorth arbenigol

Gall pandemig Covid-19 ac yn arbennig hunan-ynysu gael effaith ar iechyd meddwl.

CAMHS

Os oes angen rhywfaint o gymorth ychwanegol ar blant a phobl ifanc ar yr adeg hon gyda'u hiechyd meddwl, mae cymorth ar gael gan y gwasanaeth iechyd meddwl plant a'r glasoed (CAMHS).

Mae Covid-19 wedi arwain at newidiadau i'r ffordd y mae CAMHS yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl ar draws Bae Abertawe i blant a phobl ifanc.

Mae'r rhan fwyaf o apwyntiadau wyneb yn wyneb sy'n seiliedig ar glinig wedi cael eu disodli gan ymgynghoriadau dros y ffôn.

Mae mynediad i gymorth CAMHS wedi cael ei wella â chanddo un pwynt cyswllt ffôn CAMHS a llinell atgyfeirio. Mae hwn yn wasanaeth mynediad agored ar gyfer plant a phobl ifanc, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, darparu cyngor dros y ffôn, cymorth a blaenoriaethu, 9am-5pm, Dydd Llun i ddydd Gwener. Cysylltwch â 01639 862744.

Os oes pryderon brys neu uniongyrchol am iechyd meddwl plentyn neu berson ifanc, gellir cael gafael ar y tîm argyfwng CAMHS drwy un pwynt cyswllt Rhif ffôn CAMHS a'r llinell atgyfeirio (01639 862744), 9am – 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. Y tu allan i'r oriau hyn cysylltwch â'r NHS 111.

Cadw'n ddiogel

Os ydych yn poeni am ddiogelwch plentyn neu berson ifanc, mae gwasanaethau ar gael drwy gydol y pandemig.

Y **gwasanaeth cyngor a chymorth gwybodaeth integredig (IIAA)** yw'r drws ffrynt i gymorth cynnar a gwasanaethau cymdeithasol yn y bôn.

Gall unrhyw un gysylltu â'r gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chynhorthwy plant a theuluoedd (IIAA) i gael trafodaeth a chael help.

Bydd gweithiwr cymdeithasol cymwysedig yn gwrando arnoch ac yn rhoi gwybod i chi pa wybodaeth, cyngor neu gymorth y gellir ei ddarparu a phwy all helpu gan wasanaethau cymdeithasol, iechyd, gwasanaeth troseddau ieuencid, addysg, yr heddlu, gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal a'r trydydd sector.

Bydd faint y gallwn siarad â chi am blentyn penodol yn dibynnu ar y rheswm dros eich galwad a'r amgylchiadau.

Os nad ydych yn teimlo'n ddiogel neu os ydych yn poeni gallwch gysylltu â'r gwasanaeth IIAA ar (01792 635700)

Help arall

Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru o ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol i helpu i ddelio â sefyllfa anodd. Ceir manylion yn <https://www.meiccymru.org/get-help/>

Gall ChildLine wrando ar eich pryderon a'ch helpu i ymdopi â hwy

Edrychwch ar y rhestr hon o sefydliadau lleol a chenedlaethol a allai gynnig mwy o gyngor a chefnogaeth i chi dros yr wythnosau nesaf.

<https://www.swansea.gov.uk/furtherAdviceandSupport>

Gallwch siarad â rhywun ar-lein ar [linell gymorth yr NSPCC](#) lle gall oedolion cyfeillgar eich helpu i ddweud nad ydych yn teimlo'n ddiogel.

Mae gwybodaeth ddefnyddiol i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn ystod y cyfnod hwn hefyd ar gael drwy wefan Young Minds- [Youngminds-elusen iechyd meddwl plant a phobl ifanc](#)

Gall plant a phobl ifanc gael cymorth ar unwaith gan:

Y Samariaid – galwch unrhyw amser, am ddim o unrhyw ffôn ar 116 123

The Mix – tecstiwch THEMIX i 85258