



Gwasanaethau Cymorth Lleol

CONWY		SIR DDINBYCH	
Canolfa nnau Teuluoedd Conwy	Beth sydd ar gael? Gwybodaeth a chynghor, Cymorth gan Weithwyr Teulu, Cynghor magu plant, Mynediad at gefnogaeth gan bobl eraill. Darganfyddwch beth sy'n digwydd yn agos atoch chi trwy glicio ar y ddolen isod: https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Conwy-Family-Centres/Family-Centres-Whats-On/Whats-On-Near-You-Central.aspx	Teuluoedd yn Gyntaf Sir Ddinbych	Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn grŵp o bobl sy'n gallu cefnogi'ch teulu yn ystod cyfnod anodd. Rydym yn darparu cefnogaeth i'ch teulu ac yn gweithio i sicrhau bod yr holl anghenion yn cael eu diwallu mewn modd cydgysylltiedig (dull Tîm o Amgylch y Teulu), ar yr adeg iawn pan fydd ei angen ar eich teulu. I ddarganfod mwy am y gwasanaeth a'r hyn maen nhw'n ei gynnig, cliciwch ar y ddolen isod: https://www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families/families-first-our-support.aspx Gellir hefyd dod o hyd i ffurflen gyfeirio ar-lein ar y ddolen uchod.
Gwasanaethau Addysg Conwy	Gallwch gysylltu ag adran Addysg Conwy ar: 01492575031 am wybodaeth ar: swyddogion datganiadau, gwasanaethau synhwyraidd, cludiant.	Gwasanaeth leuencid Sir Ddinbych	Mae Gwasanaeth leuencid Sir Ddinbych yn cefnogi pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed, gan ddarparu ymyriadau cyffredinol ac wedi'u targedu. Mae'r berthynas â phobl ifanc yn seiliedig ar ymgysylltu gwirfoddol ac yn cael ei danategu gan bum colofn Gwaith leuencid yng Nghymru: Egwyddorion a Dibenion.



			Rydym yn cefnogi pobl ifanc sydd mewn argyfwng neu sy'n profi cyfnodau mwy heriol yn eu bywydau trwy ein gwasanaeth cymorth 1-1. I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch ar y ddolen isod: https://denbighshireyouthservices.co.uk/what-we-do/
Conwy Connect	Mae Conwy Connect yn sefydliad gwirfoddol sy'n hyrwyddo hawliau pobl ag anabledd dysgu trwy ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. I gael rhagor o wybodaeth am eu gwasanaethau, defnyddiwch y ddolen isod: Ein Gwaith — Conwy Connect (conwy-connect.org.uk)	Tîm Allgymorth Sir Ddinbych	Mae Tîm Allgymorth Sir Ddinbych yn cefnogi plant sydd â diagnosis o Awtistiaeth (ASD) neu sydd ar y rhestr aros niwroddatblygiadol mewn lleoliad ysgol prif ffrwd. Mae dwy lefel o gymorth ar gael: • Cyffredinol - sef arsylwi, cyngor a modelu strategaethau i staff, yna dilyniant. • STARS- Cymorth allgymorth aml-asiantaeth mwy dwys dros 2 flynedd i blant iau (oedran Meithrin / Derbyn yn bennaf) sydd wedi cael diagnosis. Mae hyn yn cynnwys cyfarfodydd cynnydd rheolaidd gyda rhieni hefyd. Bydd boreau coffi yn ailgychwyn yn y dyfodol agos. Gellir cyrchu'r gwasanaeth hwn trwy atgyfeiriad gan ysgol YN UNIG.
CrossRoads	Mae CrossRoads yn ddarparwr cofrestredig sy'n darparu seibiant i blant ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd. Rydym yn cynnal grwpiau a gweithgareddau ac yn darparu cefnogaeth 1-1 ond cyfeirir yr holl gefnogaeth at Crossroads naill ai trwy'r tîm anableddau neu'r tîm teuluoedd.	Llywwyr Lles Anabledd	Mae llywyr anabledd yn darparu cefnogaeth magu plant, yn cyfeirio at asiantaethau cymunedol ac yn darparu cefnogaeth ôl-ddiagnostig i deuluoedd. I gyrchu'r gwasanaeth hwn gallwch hunangyfeirio trwy borth Sir Ddinbych trwy glicio ar y ddolen isod:



			https://www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families/families-first-our-support.aspx
TAPE	Mae Tape yn grŵp cerddoriaeth gymunedol sy'n croesawu pobl o bob oed. Cenir ystod o ganeuon cyfoes a chlasurol. Mae hyn hefyd yn rhoi cyfle i gymdeithasu â phobl eraill sydd â diddordeb tebyg mewn cerddoriaeth, celf a chanu. Ffôn: 01492 512109 Canolfan Gelf Gymunedol TAPE, Ffordd Berthes, Hen Golwyn. LL29 9SD I gael rhagor o wybodaeth, defnyddiwch y ddolen isod: https://tapemusicandfilm.co.uk/	Gweithwyr Cyswllt Teulu Sir Ddinbych	Mae Gweithwyr Cyswllt Teulu Sir Ddinbych yn gweithio'n agos gyda theuluoedd, lleoliadau cyn-ysgol ac ysgolion i sicrhau bod gan bob plentyn brofiad cadarnhaol o addysg a chael cyfleoedd i gyrraedd eu potensial llawn. Cynorthwyr teuluoedd â'r canlynol: • Bod yn barod ar gyfer yr ysgol • Defnyddio'r toiled • Iaith a Lleferydd • Ymddygiad • Arferion cysgu • Bwydo • Sesiynau iaith a chwarae/rhiant a phlentyn • Cymorth anogaeth Mae rhagor o wybodaeth am y cymorth a gynnigir ar gael trwy ddilyn y ddolen isod: https://www.denbighshire.gov.uk/cy/gofal-plant-a-rhianta/gweithwyr-cyswllt-teulu.aspx



Nofio Conwy Whales	Mae Clwb Nofio Conwy Whales ar gyfer plant a phobl ifanc sydd ag anghenion arbennig. Maen nhw'n darparu hyfforddiant arbenigol, ac mae ganddyn nhw wirfoddolwyr yn y dŵr i gynorthwyo nofwyr, beth bynnag fo'u gallu. Bydd y clwb yn cwrdd bob yn ail ddydd Sadwrn rhwng 4.15pm a 5.15pm Am ragor o wybodaeth: Ffôn: 07881 528977 - Rebecaa Curle rscurle@googlemail.com	Grwpiau Chwaraeon Anabled Sir Ddinbych	Mae gan Chwaraeon Anabled Sir Ddinbych amrywiaeth o grwpiau. Gallwch chi ganfod amrywiaeth o glybiau chwaraeon yn Sir Ddinbych trwy glicio ar y ddolen isod: https://www.chwaraeonanabledcymru.com/clubs/1?force=2 Maent yn cynnig clybiau nofio, creffttau ymladd, clwb trampolîn a llawer rhagor.
Ymweliadau Iechyd a'r Tîm Nyrsys Ysgolion	Ymweliadau Iechyd a Gwasanaethau Nyrsys Ysgolion Mae Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ysgol yn Nyrsys cymwys sydd â hyfforddiant arbennig mewn Iechyd Plant ac Iechyd y Cyhoedd sydd wedi'u lleoli naill ai mewn meddygfeydd, clinigau neu ysgolion yn y gymuned, gan weithio'n agos gyda gweithwyr proffesiynol eraill. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth trwy ddefnyddio'r ddolen hon : https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/ymweliadau-iechyd-a-gwasanaethau-nyrs-ysgol/ Manylion cysylltu Conwy: Ymweliadau Iechyd Ysbyty Bae Colwyn, Ffordd Hesketh, Bae Colwyn, LL29 8AY Ffôn: 03000855532 Swyddfa Nyrsys Ysgolion, Ysbyty Llandudno, Ffordd yr Ysbyty, Llandudno LL30 1LB 03000851984	Tîm Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ysgolion	Gwasanaethau Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ysgolion Mae Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ysgol yn Nyrsys cymwys sydd â hyfforddiant arbennig mewn Iechyd Plant ac Iechyd y Cyhoedd sydd wedi'u lleoli naill ai mewn meddygfeydd, clinigau neu ysgolion yn y gymuned, gan weithio'n agos gyda gweithwyr proffesiynol eraill. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth trwy ddefnyddio'r ddolen hon : https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/ymweliadau-iechyd-a-gwasanaethau-nyrs-ysgol/ Ymweliadau Iechyd Dechrau'n Deg Sir Ddinbych Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Swyddfeydd Dechrau'n Deg Canolfan Hamdden y Rhyl Ffordd Grange Y Rhyl Sir Ddinbych LL18 4BY



Seicolegwyr Addysg Conwy	Mae cymorth Seicolegwyr Addysg ar gael yn yr ysgol. • Mynediad at gefnogaeth gyda thimau allgymorth ASD • Gall ysgolion ofyn am gynorthwyydd addysgu • Cynigir lleoliadau adnoddau penodol ar lefel sylfaen i blant sy'n ei chael hi'n anodd cyrchu addysg brif ffrwd. • Darperir hyfforddiant Awtistiaeth i ysgolion. • Gall rhieni ofyn am asesiad o anghenion arbennig. I gyrchu cymorth, bydd yr ysgol yn gwneud cais.	Hafal	03000 856594 Mae gwasanaethau Hafal ar gyfer cleientiaid a theuluoedd yn Sir Ddinbych yn cynnwys: • Gwasanaeth Cynorthwyo Teuluoedd • Gwasanaethau Cymorth a Thai • Cymorth Cyffredinol • Gwybodaeth • Cyngor • Grwpiau • Cyfeillio • Llais mewn cynllunio Mae Hafal Sir Ddinbych yn helpu pobl â salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd i weithio tuag at adferiad. Mae Rhaglen Adferiad Hafal yn sail i'n holl wasanaethau, ac mae'n grymuso cleientiaid a theuluoedd i reoli eu bywydau a sicrhau adferiad. I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch ar y ddolen isod: https://www.hafal.org/cy/yn-eich-ardal-chi/sir-ddinbych/ Gwasanaethau Cefnogi Teuluoedd Gogledd Sir Ddinbych Janet Fletcher – Gweithiwr Cefnogi Teuluoedd Ffôn: 07966 017 647 E-bost: janet.fletcher@hafal.org
--	--	---------------------	---

Sir Ddinbych a Chonwy/Gwasanaethau ac adnoddau ar-lein



Mae'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc arbenigol (CAMHS) yn canolbwyntio ar helpu plant a phobl ifanc sy'n profi anawsterau emosiynol, ymddygiadol ac anawsterau seicolegol eraill.

<https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/gwasanaeth-iechyd-meddwl-plant-a-phobl-ifanc-camhs/>

Sut allaf i gael cymorth gan CAMHS?

Gall rhywun, fel arfer eich rhieni, athro, meddyg teulu (neu chi eich hun os ydych yn ddigon hen), eich cyfeirio am asesiad gyda CAMHS i weld pa help y gallech ei gael.

A yw CAMHS yn helpu rhieni a gofalmwr hefyd?

Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau CAMHS yn gweithio gyda'r teulu cyfan i gefnogi iechyd person ifanc.

Gallai hyn gynnwys dod i apwyntiadau asesu a thriniaeth, yn dibynnu ar oedran y plentyn a pha lefel o gyfranogiad y mae arnynt ei eisiau.

[CAMHS BIPBC \(@bcuhb_camhs\) | Twitter](#)

Rhif cyswllt:

Sir Ddinbych – Ysbyty Brenhinol Alexandra
Rhodfa'r Môr
Y Rhyl
Sir Ddinbych
LL18 3AS
03000 856023

Conwy – Ystafell Mostyn Ysbyty Llandudno
Ffordd yr Ysbyty
Llandudno
LL30 1LB
03000 851949

Clinig Cysgu  Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board	Mae clinigau cysgu yn cynnig asesiad llawn o'r materion cysgu cyfredol ac ynghyd â chymorth dyddiadur cysgu, byddant yn cynnig ymyrraeth bwrpasol i'r plentyn. Mae clinigau cysgu yn cynnig sesiynau dilynol i gefnogi'r teuluoedd wrth iddynt weithio ar y problemau cysgu. Gellir gwneud cyfeiriadau i glinig cwsgr trwy law gweithiwr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal eich plentyn. Cynorthwyir plant a phobl ifanc 0 - 18 oed
Therapi Lleferydd ac Iaith  Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board	Mae'r Tîm Therapi Lleferydd ac Iaith (SALT) wedi datblygu gwefan i rieni / gofaluwr gael mynediad at gyngor, cefnogaeth ac adnoddau. I gyrchu gwybodaeth neu gyngor pellach gallwch gysylltu â'r tîm ar y manylion isod: Manylion cyswllt: Y ganolfan 03000855968 9:30 - 10:30am neu 03000855478 rhwng 1pm a 2pm Llun - Gwener https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/therapi-iaith-a-leferydd/gwasanaethau-plant/
Therapi Galwedigaethol Plant  Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board	Croeso i adnodd gwe Therapi Galwedigaethol Plant. Yma gallwch gyrchu strategaethau a chynghor i helpu i ddatblygu sgiliau beunyddiol plentyn megis llawysgrifen, gwisgo, bwyta a gweithgareddau hunanofal cyffredinol. Adran Therapi Galwedigaethol Plant Rhodfa'r Môr Y Rhyl Sir Ddinbych LL18 3AS 03000 855 962 https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/therapi-galwedigaethol/therapi-galwedigaethol-plant/

Gwasanaethau Cymdeithasol



Gwasanaethau Cymdeithasol Conwy

Yn ystod Oriau Swyddfa: **01492575111**

Y tu allan i oriau: **01492 515777**

<https://www.conwy.gov.uk/cy/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Social-Care-and-Wellbeing.aspx>

Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Ddinbych Plant mewn Perygl

01824 712200 - Llun - Iau 9am - 5pm a Gwener 9am - 4.30pm

0345 053 3116 - Gyda'r hwyr ac ar benwythnosau

<https://www.denbighshire.gov.uk/cy/iechyd-a-gofal-cymdeithasol/plant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/adrodd-plentyn-sydd-mewn-perygl.aspx>

<https://www.denbighshire.gov.uk/en/resident/health-and-social-care/children-young-people-and-families/report-a-child-at-risk.aspx>

Tîm Integredig Teuluoedd Lleol



Mae Tîm Integredig Teuluoedd Lleol (LIFT) yn dîm amlasiantaeth sy'n darparu cefnogaeth i deuluoedd ynghylch sut i reoli ymddygiad heriol.

Mae'r tîm yn darparu cymorth arbenigol ymyrraeth gynnar pan:

- fo ymddygiad plentyn yn
- ymosodol yn gorfforol
- ymosodol yn eiriol
- dinistrio eiddo
- ymddygiad hunan-niweidio
- ymddygiad sy'n tarfu ar eraill
- Mae perthynas y teulu wedi ei haflonyddu yn y cartref oherwydd ymddygiad sydd yn herio
- Nid yw'r ymddygiad yn digwydd yng nghyd-destun anableddau dysgu neu'n agored i'r gwasanaeth anabledd dysgu
- Nid oes tystiolaeth o oedi mewn datblygiad sylweddol mewn 2 faes neu ragor

	- Nid yw'r brif broblem yn cael ei hegluro gan anhwylder iechyd meddwl neu mae'r plentyn yn agored i CAMHS - Nid yw'r plentyn yn agored neu'n gweithio gyda Gwasanaethau Niwroddatblygiad (gallwn dderbyn atgyfeiriadau pan fo'r plentyn ar y rhestr aros) I gael rhagor o wybodaeth ac i gael mynediad at y tîm arbenigol hwn, gall gweithiwr proffesiynol lenwi ffurflen gyfeirio ar y ddolen isod: https://www.denbighshire.gov.uk/cy/iechyd-a-gofal-cymdeithasol/plant-pobl-ifanc-a-theuluoedd/tim-integredig-teuluoedd-lleol.aspx
	STAND Gogledd Cymru CIC Mae stand GC CIC yn sefydliad dielw dan arweiniad rhieni sy'n gweithio i deuluoedd plant ac oedolion ag anghenion ac anabledau ychwanegol ledled Gogledd Cymru. Rydym yn cynnig ystod o hyfforddiant i rieni a gweithwyr proffesiynol - os bydd cyllid yn caniatáu. Parth leuenctid Ar-lein Wythnosol ar gyfer pobl ifanc mewn lleoliadau prif ffrwd ac arbenigol. - Diwrnodau i deuluoedd - Grwpiau cefnogi rhieni - Hyfforddiant penodol ASD a hyfforddiant pwrpasol pan fydd cyllid yn caniatáu. A llawer iawn rhagor. I gael rhagor o wybodaeth, trowch at www.standnw.org neu e-bostiwch info@standnw.org Dyma'r ddolen at ein tudalen Facebook: https://www.facebook.com/STAND-NW-2083227195247150
Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Conwy a Sir Ddinbych	Mae Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Conwy a Sir Ddinbych yn gweithio gyda phobl ifanc sy'n darparu ystod o raglenni ymyrraeth, y mae rhai ohonynt yn deillio o orchmynion llys y mae pobl ifanc yn ymgysylltu â hwy yn dilyn ymddygiad gwrthgymdeithasol / troseddu.



Mae'r YJS hefyd yn cynnig cefnogaeth i ddioddefwyr troseddau ieuenctid ac ymddygiad gwrthgymdeithasol a chynigir ystod o ymyriadau adferol. Mae'r YJS wedi datblygu prosiect atal sy'n ceisio ymyrryd yn achos pobl ifanc yn gynharach er mwyn atal mynediad i'r system cyfiawnder troseddol.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'r Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid ar: **01492 577377**

I gael rhagor o wybodaeth am Gyfiawnder Ieuenctid, cliciwch ar y ddolen isod:
<https://justice.org.uk/youth-justice/>

SNAPCYMRU



Mae SNAP Cymru yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i rieni, plant a phobl ifanc sydd â neu o bosibl sydd ag anghenion neu anableddau addysgol arbennig.

- Rydym yn darparu'r gwasanaethau diduedd, cyfrinachol ac am ddim canlynol:
- Llinell Gymorth Cyngor a Chefnogaeth
- Gwaith achos Arbenigol
- Cyngor a gwaith achos ar Wahaniaethu
- Eiriolaeth Arbenigol Annibynnol
- Datrys Anghydfod

I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch ar y ddolen isod:
<https://www.snapcymru.org/>
Llinell Gymorth: 0808 8010608

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd



Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) yw'r pwynt cyswllt cyntaf i gael cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr.

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn darparu cymorth, cefnogaeth a chyngor diduedd am ddim ar ystod o faterion teuluol gan gynnwys:

- Gofal plant a chymorth â chostau gofal plant
- Gofal iechyd
- Addysg a Hyfforddiant
- Gwasanaethau hamdden
- Cyllid

Gallant eich rhoi mewn cysylltiad ag arbenigwyr a fydd yn darparu cymorth a chefnogaeth am ddim wedi'u teilwra i'ch anghenion unigol.

Gallant hefyd eich cyfeirio at wybodaeth ddefnyddiol a gwasanaethau Rhaglenni Llywodraeth Cymru.

Conwy: <http://www.ggd.cymru/fis/W06000003>

Rhif ffôn:

01492 577788 / 577850

E-bost:

plant.children@conwy.gov.uk

Sir Ddinbych: <http://www.ggd.cymru/fis/W06000004>

Rhif ffôn:

01745 815891

E-bost:

fis@denbighshire.gov.uk



Mae Barnardos yn darparu'r gwasanaeth sgiliau bywyd teulu sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth gynnar i deuluoedd ag anghenion amrywiol sydd â phlant 0-18 oed. Rydym yn darparu cefnogaeth bwrpasol, gyfannol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bob aelod o'r teulu .

Rydym yn cynnig cefnogaeth 1-1 i rieni a phlant, gweithgareddau teulu, sesiynau grŵp, cefnogaeth ysgol a chymorth aml-asiantaeth.

- Rhaid i unrhyw atgyfeiriadau ar gyfer ein gwasanaeth gael eu gwneud trwy'r porth. Bydd yn mynd i dîm o amgylch y teulu yn gyntaf yna byddan nhw'n penderfynu a yw'n fater iddynt hwy neu i ni

I gael rhagor o wybodaeth am Barnardos, cliciwch ar y ddolen isod:

<https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/services/cyfle-cypsms-tier-1>



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, bydd Meic yn gwrandao hyd yn oed pan na fydd unrhyw un arall yn fodlon gwneud hynny. Ni wnawn eich barnu a byddwn yn helpu trwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i wneud newid.

Sgwrsio ar-lein ar gael

Rhif cyswllt: 08088023456

Neges Destun: 84001

<https://www.meiccymru.org/>

	Mae Mind yn elusen iechyd meddwl genedlaethol sy'n ymwneud ag anghenion a hawliau pobl sydd mewn trallod meddwl a'u teuluoedd. Mae Mind Aberconwy yn helpu pobl leol i ailadeiladu eu bywydau trwy ddarparu cefnogaeth gyfeillgar a chyfle i rannu profiadau ac adennill hunan-barch. Maent yn cynnig croeso cynnes, cyfle i wneud ffrindiau newydd a chyfle i ddatblygu sgiliau a diddordebau newydd. https://www.mind.org.uk/
	Mae Action for Children yn gweithio yng Nghymru ers 1911. Rydym yn cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd bregus yng Nghymru trwy bron i 80 o brosiectau a gwasanaethau, gan weithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd a sefydliadau trydydd sector eraill. Ein nod yw rhoi cyfle i'r plant, pobl ifanc a theuluoedd gyflawni eu potensial a gwneud y gorau o'u bywydau. I ddarganfod pa wasanaethau sy'n agos atoch chi, cliciwch ar y ddolen isod: https://www.actionforchildren.org.uk/our-work-and-impact/our-work-around-the-uk/ein-gwaith-yng-nghymru/ Gallwch ddilyn ein gwaith a'n datblygiadau ar Twitter a Facebook. https://twitter.com/cymru_afc Cynigir sgwrs i rieni ar-lein: https://parents.actionforchildren.org.uk/ Gwybodaeth am gysgu, datblygiad, anghenion ac anableddau ychwanegol, addysg, iechyd meddwl ac ymddygiad.
	Mae Childline yn wasanaeth adnoddau ar-lein, cyngor a chymorth dros y ffôn. Gall pobl ifanc ein ffonio ni am ddim ar: 0800 1111 neu ofyn am gynghorydd 1-1 ar-lein https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

	Mae Childline yn cefnogi plant ynghylch ystod eang o bynciau yn cynnwys camdriniaeth, bwlio, unigrwydd, iselder ac alcohol. Pecyn cymorth ble gallwch chi ganfod: • Dyddiadur hwyliau • Pecyn ymdopi • Gemau Man tawel lle gallwch ennill cefnogaeth a chael mynediad at gemau, technegau anadlu, gweithgareddau ac offerynnau. I gyrchu'r adnoddau cefnogol defnyddiol hyn, cliciwch ar y ddolen isod: https://www.childline.org.uk/get-support/
	Mae Solihull Approach wedi darparu mynediad at gyrsiau AM DDIM; trowch at: www.inourplace.co.uk - Cod mynediad: NWSOL 1. Deall Beichiogrwydd, Esgor, Geni a'ch Baban - i bawb o amgylch y babi (Mamau, Tadau, Neiniau a Theidiau, ffrindiau a pherthnasau). Ysgrifennwyd gan Fydwagedd Cofrestredig, Arbenigwyr Bwydo Babanod a Gweithwyr Proffesiynol y GIG 2. Deall eich Baban - i bawb o amgylch y babi, yn eich cefnogi chi a'r newydd-anedig. Ysgrifennwyd gan Seicolegwyr, Seicotherapyddion ac Ymwelwyr Iechyd 3. Deall eich Plentyn - Cwrs ar-lein poblogaidd am fod y rhiant, nain neu daid neu ofalwr gorau. Cwrs arobryn â chynnwys dibynadwy 4. Deall Ymennydd eich Plentyn yn ei Ardddegau (cwrs byr) - Darganfyddwch beth sy'n digwydd i'r ymennydd yn ystod llencyndod a sut mae hyn yn egluro rhai o'r newidiadau y gallech fod wedi sylwi arnynt am eu hymddygiad Ar gyfer ymholiadau technegol, cysylltwch â: Solihull.approach-parenting@heartofengland.nhs.uk Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau/ymholiadau/ e-bostiwrch: nwsol@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig 	Mae'r gwasanaeth Awtistiaeth Integredig yn cefnogi rhieni, gofalwyr gyda chynghor a gwybodaeth, gan gyfeirio at sefydliadau a all gefnogi â'u hanghenion parhaus. Dim gwaith uniongyrchol gyda phlant sy'n iau na 18 oed. Ond fe wnânt gynnig cyfeiriadau a rhywfaint o gyngor i rieni ddeall ASD fel y gallant gefnogi eu person ifanc. Cynigir cyngor a chefnogaeth ar strategaethau i reoli ymddygiad heriol. Gall teuluoedd hunangyfeirio trwy wefan ASD Cymru neu ffonio: 013527 02090. Galwadau ffôn a negeseuon e-bost rhwng 9.30am a 4.30pm o ddydd Llun i ddydd Iau; 9.30am i 4pm dydd Gwener yn dibynnu ar argaeledd staff. Ein cyfeiriad e-bost yw NW.IAS@flintshire.gov.uk Mae rhagor o wybodaeth am y Gwasanaeth Awtistiaeth integredig ar gael trwy ddilyn y ddolen isod: https://autismwales.org/cy/gwasanaeth-awtistiaeth-integredig/
Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth 	Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn darparu cefnogaeth a chynghor ynghylch Awtistiaeth. Mae'n egluro rhai o'r gwahanol enwau ar gyfer awtistiaeth a chyflyrau cysylltiedig, ac yn darparu gwybodaeth am rywedd, trafodaethau am achosion ac ymchwil cyfredol. https://www.autism.org.uk/about/what-is.aspx https://www.autism.org.uk/about/family-life/bereavement.aspx Gwybodaeth a chynghor ar sut i gefnogi person ifanc ag anhwylder niwroddatblygiadol trwy brofedigaeth.
Sefydliad ADHD	Mae Sefydliad ADHD yn darparu gwybodaeth bellach i chi am ADHD. Taflenni ffeithiau a chefnogaeth i chi / eich plentyn gyda diagnosis diweddar o ADHD . https://www.adhdfoundation.org.uk/



Gwefan y Tîm Niwroddatblygiadol



Mae'r Tîm Niwroddatblygiadol wedi datblygu gwefan gyda thaflenni ac adnoddau defnyddiol.

Gweler yr adrannau isod:

- Gwybodaeth am y gwasanaeth
Cyngor a Strategaethau ar gyfer plant a phobl ifanc. Yn cynnwys gwybodaeth am:

- Addasu Iaith a Chyfathrebu
- Rheoli Newid
- Strategaethau Ymddygiad Cadarnhaol
- Strategaethau Synhwyrdd
- Hylendid Cwsg
- Cefnogi sgiliau Sylw, Canolbwyntio a Threfnu
- Cefnogi Plant sydd ag Anawsterau Dysgu
- Cefnogi Lles Corfforol a Meddyliol
- Deall Teimladau

- Covid – 19

- Dolenni Defnyddiol

Gallwch gyrchu ein gwefan trwy glicio ar y ddolen isod:

<https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/gwasanaethau1/gwasanaethau/niwroddatblygiadol/>

	Mae Family Lives yn darparu ystod eang o gyngor, cefnogaeth ac arweiniad ar-lein ar ystod o bynciau yn cynnwys ymddygiad, iechyd a lles, cyfathrebu â phobl ifanc yn eu harddegau a llawer rhagor. Maent yn darparu sgwrsio ar-lein, a llinellau cymorth pan fydd angen cefnogaeth arnoch i liniaru sefyllfaoedd cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Dyma yw nod Family Lives: 'gyda'r nod o sicrhau bod gan bob rhiant rywle i droi ato cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng. Rydym yn gwybod bod y gefnogaeth briodol ar yr adeg iawn yn gwneud byd o wahaniaeth.' Gallwch gael Cymorth cyfrinachol trwy'r llinell gymorth ar 0808 8002222 neu drwy'r cyfleuster sgwrsio ar-lein sydd ar wefan Family Lives. https://www.familylives.org.uk E-bostiwrch ni i gael cymorth askus@familylives.org.uk
	Roedd gan wefan y BBC wybodaeth mewn erthygl o'r enw How I hid my Autism - erthygl ar ferch ifanc sydd wedi cael diagnosis o Awtistiaeth. Darperir profiad bywyd personol o ymdopi drwy'r ysgol a sut mae hi'n cuddio ei hanawsterau. https://www.bbc.com/news/uk-england-51475739
	Mae Addup yn cefnogi, yn annog ac yn addysgu teuluoedd sy'n byw gyda ADHD a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gydag ADHD. Maent yn gwneud hyn drwy gydnabod a dathlu unigrywiaeth bob unigolyn gydag angerdd, ymrwymiad a gwên - wrth gadw'r teulu wrth wraidd popeth. https://www.addup.co.uk/about-us/

	Darparu gwybodaeth ac adnoddau sy'n addas i bobl am Anhwylder Gorfywiogrwydd a Diffyg Sylw i unrhyw un sydd angen cymorth - rhieni, pobl ifanc, athrawon neu weithwyr proffesiynol iechyd. Beth bynnag rydych yn edrych amdano o ran ADHD, byddwn yn gwneud ein gorau i'ch helpu chi. http://www.addiss.co.uk/
	Mae ADHD Connections yn elusen sy'n darparu cefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer teuluoedd a phlant sydd ag ADHD. Rydym yn darparu cefnogaeth a gweithgareddau i deuluoedd ac yn gweithio ochr yn ochr ag ysgolion ac awdurdodau lleol i wella polisiau a chefnogaeth i blant sydd ag ADHD Gweler isod ddolen at dudalen Facebook ADHD Connections. https://www.facebook.com/groups/ADHDsupportBridgend/?ref=share http://adhdconnections.org/about-us/
	Mae Young Minds are yn arwain y frwydr am ddyfodol ble mae bob meddwl ifanc yn cael ei gefnogi a'i grymuso, waeth beth yw'r heriau. Rydym yma i wneud yn siŵr eu bod yn cael y gefnogaeth iechyd meddwl gorau posibl a gyda'r gwytnwch i oroesi anawsterau bywyd. https://youngminds.org.uk/
	The Mix yw'r gwasanaeth cefnogaeth arweiniol ar gyfer pobl ifanc yn y DU. Rydym yma i'ch helpu chi wynebu unrhyw her - o iechyd meddwl i arian, o ddigartrefedd i ddod o hyd i waith, o dor perthynas i gyffuriau. Siaradwch â ni ar-lein, cyfryngau cymdeithasol neu ein llinell gyfrinachol am ddim. https://www.themix.org.uk/

	Mae Cerebra yn darparu cyngor a chefnogaeth ynghylch: • Addysg a chludiant • DLA a mynediad at wasanaethau cyhoeddus • Cael cwsgr • Straen a lles emosiynol • Dysgu mynd i'r toiled ac ymataliad • Rheoli ymddygiad • Deall cyflwr fy mhientyn https://cerebra.org.uk/get-advice-support/sleep-advice-service/
	Mae ERIC yn rhoi cefnogaeth a chyngor i blant a phobl ifanc sydd â chyflyrau gyda'r coluddyn neu'r bledren. https://www.eric.org.uk/Pages/Category/bowel-problems
	https://www.kooth.com XenZone yw darparwr gwasanaethau ar-lein iechyd meddwl ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion. Kooth, o XenZone yw llwyfan cwnsela a lles emosiynol ar-lein ar gyfer plant a phobl ifanc, sy'n hygyrch drwy ffôn symudol, lechen a chyfrifiadur ac am ddim ar bwynt mynediad. https://www.kooth.com/
	Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 0808 8010 800 Gwasanaeth Neges destun: 078600 77333 E-bost: info@livefearfreehelpline.wales <mailto:info@livefearfreehelpline.wales> Gwasanaeth Sgwrs Byw: Mae'n rhaid i chi ganiatáu pop-ups yn eich porwr i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos. Llinell Gymorth Genedlaethol 0800 028 3550 E-bost: help@nspcc.org.uk <mailto:help@nspcc.org.uk>

	Llinell Gymorth Uned Priodas Orfodol: 020 7008 0151 Llinell Gymorth Caethwasiaeth Fodern: 0800 0121 700
	Mae NOFAS-UK wedi ymrwymo i gefnogi pobl yr effeithir arnynt gan Anhwylder Sbectrwm Alcohol y Ffetws (FASD) eu teuluoedd a'u cymunedau. Mae'n hybu addysg ar gyfer gweithwyr proffesiynol ac ymwybyddiaeth y cyhoedd am risgiau yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd. Mae NOFAS-UK yn ffynhonnell o wybodaeth ar FASD i'r cyhoedd, y wasg a gweithwyr proffesiynol meddygol ac addysgol. http://www.nofas-uk.org/
	Mae Tourettes Action yn gweithio'n Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon ac yw'r elusen arweiniol cefnogaeth ac ymchwil ar gyfer pobl sydd â Syndrom Tourette a'u teuluoedd. Rydym eisiau i bobl sydd â TS gael y gefnogaeth ymarferol a'r derbyniad cymdeithasol maent ei angen i'w helpu i fyw eu bywydau'n llawn. https://www.tourettes-action.org.uk/61-about-ta.html
	Sgyrsiau Strip Comig: Rhyngweithiadau eglurhaol sy'n dysgu sgiliau sgwrs i fyfyrwyr sydd ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig. https://carolgraysocialstories.com/
	Mae Twinkl yn darparu ystod o adnoddau, templedi ac offer a all eich helpu gydag ymddygiad, cyfathrebu ac emosiynau. Defnyddiwch y ddolen isod i ganfod rhagor o wybodaeth: https://www.twinkl.co.uk/resources/specialeducationalneeds-sen-social-emotional-and-mental-health-difficulties/sen-behaviour-management/sen-feeling-charts-and-aids



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

CONWY A SIR DDINBYCH

THE INCREDIBLE 5-POINT SCALE

<https://www.5pointscale.com/>

Mae'n cynorthwyo Myfyrwyr sydd ag Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth gyda Deall Rhyngweithiadau Cymdeithasol a Rheoli eu Hymatebion Emosiynol.