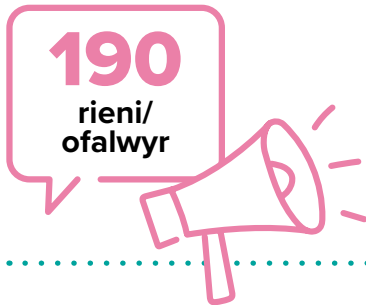




PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Sgwrs Fawr

2025 Canfyddiadau



Yn ystod haf 2025 cynhaliodd **'Cyswllt Rhieni Cymru'** Sgwrs Fawr gyda rhieni/gofalwyr ledled Cymru. Penderfynwyd ar y pynciau fyddai'n cael eu trafod trwy **bleidlais ymlaen llaw gyda rhieni**.

Bu **190 o rieni/ofalwyr** o bob rhan o Gymru yn rhannu eu barn trwy **arolwg ar-lein**.

Llesiant corfforol



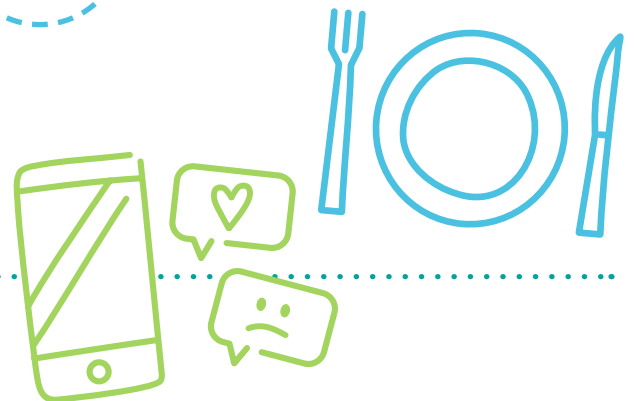
Dyweddodd **77%** eu bod yn gallu fforddio bwyd iach



Dyweddodd **55%** fod eu plant yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol bob dydd



Dyweddodd **75%** fod eu plant yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd



Amser sgrîn a chyfryngau cymdeithasol



Dyweddodd **79%** fod eu plant yn treulio 1-4 awr y dydd ar sgrîn



Roedd gan **68%** o rieni derfynau/reolau ynghylch amser sgrîn gartref



Roedd **35%** yn pryderu am amser sgrîn eu plentyn



Dyweddodd **16%** fod eu plentyn yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol

Pryderon am amser sgrîn plant a'u defnydd o gyfryngau cymdeithasol:

Ymddygiad ac effaith emosiynol **Diffyg gweithgareddau amgen**

Bod yn gaeth i sgrîn Heriau monitro

Dod i gysylltiad â chynnwys amhriodol Pryderon diogelu digidol

"Mae'n annog boddhad ar amrantiad, cyfnod canolbwyntio byr, a mynd yn gaeth i wefr dopamin cael eich 'hoffi'."

"Swm i di hoffi cynnwys rheolau, ond rydw i mor brysur, mae'n anodd monitro neu gofio, hyd yn oed."

"Bwlio, camdriniaeth a mynediad at gynnwys amhriodol i'w hoed."

Ymddygiad

51%

Roedd **51%** o rieni/ofalwyr yn teimlo eu bod nhw ddim yn cael digon o gefnogaeth gydag ymddygiad eu plant gartref

Prif feysydd datblygiad plentyn yr hoffai rhieni gael help gyda nhw

- Sgiliau cymdeithasol
- Iechyd meddwl
- Pontio i'r ysgol
- Sgiliau cyfathrebu

"Heblaw'r ymwelydd iechyd sy'n dod i'm cartref, dwy ddim yn gwybod a dwy ddim yn siŵr ble gallwn i gael cefnogaeth petai angen."



Cefnogaeth ar gyfer Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)

24%

Roedd gan **24%** o rieni blentyn oedd wedi cael asesiad neu ddiagnosis o ADY

57%

Canfu **57%** o'r rhieni hyn fod y broses asesu/ddiagnosis yn 'anodd' neu'n 'anodd iawn'

Rhannodd rhieni fwy o wybodaeth am eu profiadau:

Diffyg cefnogaeth a help

Dryslud

Proses araf

Brwydr

Amserau aros aruthrol o hir

Straenus

Ynysig

"Bu'n rhaid i ni fynd yn breifat i un a brwydro yn erbyn yr ysgol i un arall... straenus dros ben, ac roedden ni'n teimlo bod yr ysgol yn ein bwlio."

"Dylai gweithwyr proffesiynol wrando ar y rhieni... mae bod â phlentyn sydd ag ADY yn anodd iawn, ac mae peidio â chael eich gwrandao... yn wir yn effeithio ar eich llesiant."

"Mae'r aros yn hir, heb fawr ddim cefnogaeth, os o gwbl."

Ysgol ac addysg

34%

Dywedodd **34%** fod materion cysylltiedig ag ymddygiad wedi effeithio ar eu plentyn yn yr ysgol, ac mai bwlio oedd y broblem fwyaf.

40%

Dywedodd **40%** fod eu plentyn wedi profi straen neu bryder yng nghyswllt yr ysgol ac arholiadau.

“Mae fy mab yn aml yn cael ei fwlio... mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gwadu bod problem bwlio'n bodoli yno, yn hytrach na gweithredu yn ei gylch.”



Achosion straen a phryder i blant:

Llwyth gwaith mawr a phwysau i gwblhau gwaith

Bwlio

Dim ymateb i anghenion plant niwroamrywiol

Dim cefnogaeth yn amgylchedd yr ysgol

Gormod o brofion dosbarth ac arholiadau

Cefnogaeth iechyd meddwl byddai rhieni'n hoffi ei gweld mewn ysgolion

- Mwy o hyfforddiant i athrawon
- Man digynnwrf i ymdawelu
- Rhywun i siarad â nhw mewn ysgolion

Sgiliau bywyd byddai rhieni'n hoffi i blant gael eu dysgu

- Llesiant emosiynol
- Sgiliau digidol
- Sgiliau rheoli arian

Cymorth ariannol i deuluoedd

29%

Dywedodd **29%** fod eu sefyllfa ariannol yn 'drafferthus' neu'n 'argyfwng'

95%

Mae **95%** eisiau gweld Taliad Plant yn cael ei gyflwyno yng Nghymru, neu eisiau gwybod mwy

65%

Teimlai **65%** fod dim digon o gymorth gan y Llywodraeth i deuluoedd fel nhw

“Byddai unrhyw gymorth ariannol i deuluoedd, yn enwedig os ydyn nhw'n wynebu'r cap budd-dal plant, yn helpu plant sydd mewn tloidi.”

“Dylen ni deimlo cywilydd am y bwlch rhwng y cyfoethog a'r tlawd mewn gwlad ddatblygedig fel sydd gennym ni.”

“Mae dyletswydd arnon ni i roi cyfle cyfartal i bob plentyn dderbyn eu hanghenion sylfaenol a'u hawliau.”



Hawliau plant

95%

Teimlai **95%** ei fod yn 'bwysig' neu'n 'bwysig iawn' bod plant yn ymwybodol o'u hawliau

Fodd bynnag

41%

Roedd **41%** heb glywed am Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)

"Helpu plant i ddeall eu hawliau a'u parchu nhw o ddydd i ddydd."

"Mae gan blentyn hawl i gael llais ac i'w ddefnyddio, ond mae angen arweiniad hefyd."

Dyma sut roedd rhieni'n gweld eu rôl yn cefnogi hawliau eu plentyn:

- Eiriol dros eu plant
- Addysgu plant am eu hawliau
- Cadw plant yn hapus, yn iach ac yn ddiogel
- Cynnig cefnogaeth ac arweiniad
- Grymuso lleisiau plant a chynnal eu hawliau

Ein Syniadau Bu rhieni'n rhannu syniadau i helpu llesiant eu teulu

Cymorth ariannol

- Tai a bwyd fforddiadwy
- Dileu'r cap budd-dal dau blentyn
- Codi'r trothwy cymorth
- Cynyddu budd-daliadau i ymateb i gostau byw cynyddol
- Mwy o help i deuluoedd un rhiant



Gofal plant

- Absenoldeb mamolaeth hirach gyda thâl
- Gwell cydbwysedd bywyd a gwaith
- Cyflwyno oriau gofal plant di-dâl
- Lwfans gofal plant hyblyg



Cefnogi ADY

- Dealltwriaeth well o anghenion plant niwroamrywiol
- Gwella cefnogaeth i ADY
- Prosesau diagnostig cyflymach
- Mwy o gynhwysiant mewn ysgolion



Llesiant

- Mwy o glybiau lleol, chwaraeon a hwyl yn yr awyr agored i gadw plant yn hapus
- Lleihau cost ffrwythau a llysiau a bwyd iach
- Prydau ysgol am ddim i bawb



Iechyd Meddwl

- Mynediad mwy hwylus at gefnogaeth iechyd meddwl i blant a rhieni.

