

Bod yn Rhiant Ifanc

Pecyn gwybodaeth i bobl ifanc 13-17 oed



Helo

Mae'r Pecyn Gwybodaeth hwn ar gyfer pobl ifanc 13-17 oed yng Nghaerdydd sy'n feichiog neu sydd eisoes yn rhieni ifanc.

Mae ynddo wybodaeth a chyswllt ymarferol a all eich helpu i'ch cefnogi eich hun a'ch plentyn. Gall hefyd roi syniadau i chi ynghylch sut y gallech ddychwelyd i'r ysgol neu ddychwelyd i addysg, pan fyddwch yn teimlo'n barod.

Eich enw:

Gwybodaeth bwysig:

Enw'r fydwrraig:

Rhif cyswllt:

Enw'r Ymwelydd Iechyd:

Rhif cyswllt:

Ymai'ch
cefnogi





**Pam mae'n bwysig
meddwl am fy nyfodol
nawr? Oniddylwn i fod
yn canolbwyntio ar fy
meichiogrwydd a'r babi?**

Mae'r ddau beth yn bwysig!

Dylech, yn sicr fe ddylech fod yn canolbwyntio ar y beichiogrwydd a'r babi. Mae llawer o gyrsiau y gallwch eu cyrchu drwy Dîm Rhianta Caerdydd a fydd yn eich cefnogi cyn ac ar ôl i'r babi gael ei eni.

Gall cyrsiau fel GroBrain a'r Rhaglen Magu Plant eich helpu i gefnogi datblygiad eich babi, cefnogi sut rydych yn rhyngweithio â'ch babi a deall camau datblygiad eich babi a phryd byddan nhw'n digwydd. Gallwn gynnal llawer o'r cyrsiau hyn ar gyfer Rhieni Ifanc yn unig a fydd, gobeithio, yn gwneud i chi deimlo'n gartrefol.

Mae eich datblygiad a'ch cyfleoedd yn y dyfodol hyd yn oed yn bwysicach nawr. Mae llawer o dystiolaeth yn awgrymu bod lefel addysg rhiant yn gwneud gwahaniaeth i lwyddiant y plentyn yn y dyfodol.

Rhieni yw'r dylanwad cyntaf a mwyaf ym mywyd plentyn — gan arwain yr hyn y mae'n ei fwyta, ble mae'n byw a sut mae'n dysgu. **Mae meddwl am eich dyfodol eich hun hefyd yn fuddsoddiad i'ch plentyn ac yneich paratoi i'w helpu i ddysgu.**

Rwyf ar fin dod yn dad, sut galla i baratoi a sut galla i helpu fy mhartner?

Gall dod yn dad beri pryder. Mae llawer o bethau newydd yn digwydd, ond mae llawer o gefnogaeth hefyd. Paratowch:

- **darllenwch** bethau'n ymwneud â bod yn rhiant
- **siaradwch** â thadau eraill
- **cofrestrwch** ar gyrsiau rhianta
- **dysgwch** sgiliau newydd.

Ambell beth y gallwch eu gwneud i gefnogi eich partner:

- **bod yn gyson** — arhoswch yn ddigynnwrf ac yn gadarnhaol
- **bod o gymorth** — meddylwch am lawer o ffyrdd ymarferol o helpu o amgylch y cartref fel ei gadw'n lân ac yn ddaclus
- **bod yn ymrwymedig** — siaradwch am eich cynlluniau a'ch rôl
- **treulio amser** — mae ansawdd a chynnwys eich amser gyda'ch babi yn bwysicach na dim ond faint o amser rydych chi yno.

Sut gall fy rhieni/gofalwyr fy helpu?

Gallan nhw:

- **fod yn gefnogol** — gwrandao ar eich pryderon a'ch gofidiau
- **rhoi cyngor** — maen nhw wedi cael plant ac wedi gweithio drwy lawer o'r heriau o fod yn rhiant
- **cynnig iofalu am y plentyn** — felly gallwch gael ychydig o amser i chi'ch hun neu fynd ar gwrs.

A close-up photograph of a young man with dark hair, smiling warmly as he holds a baby. The baby has light skin and blue eyes, looking directly at the camera. The man is wearing a white shirt, and the baby is wearing a blue denim outfit. The background is softly blurred, showing a warm, orange-toned wall.

Adeiladu
ar gyfer
dyfodol eich
plentyn

Ble ydw i'n fy ngweld fy hun mewn 5 mlynedd?

Sut rwy'n gobeithio y bydd fy mywyd:

Yr hyn y gallaf ei wneud nawr i symud i'r cyfeiriad cywir:

Adborth gan riant ifanc:

Un o'r pethau mwyaf anodd am ddychwelyd i addysg ar ôl cael fy mhlentyn oedd peidio â gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth ac wedyn poeni am ofal plant (mae'n ddigon drud i deuluoedd dau riant heb sôn am fam ifanc heb fawr ddim incwm). Mewn rhai ffyrdd efallai y byddai wedi teimlo'n haws parhau i fyw ar fudd-daliadau - rwy'n credu y bydd y llyfryn hwn yn ffordd wych o dorri'r cylch hwnnw.

Hwylusydd Grŵp Rhianta gyda Rhianta Caerdydd



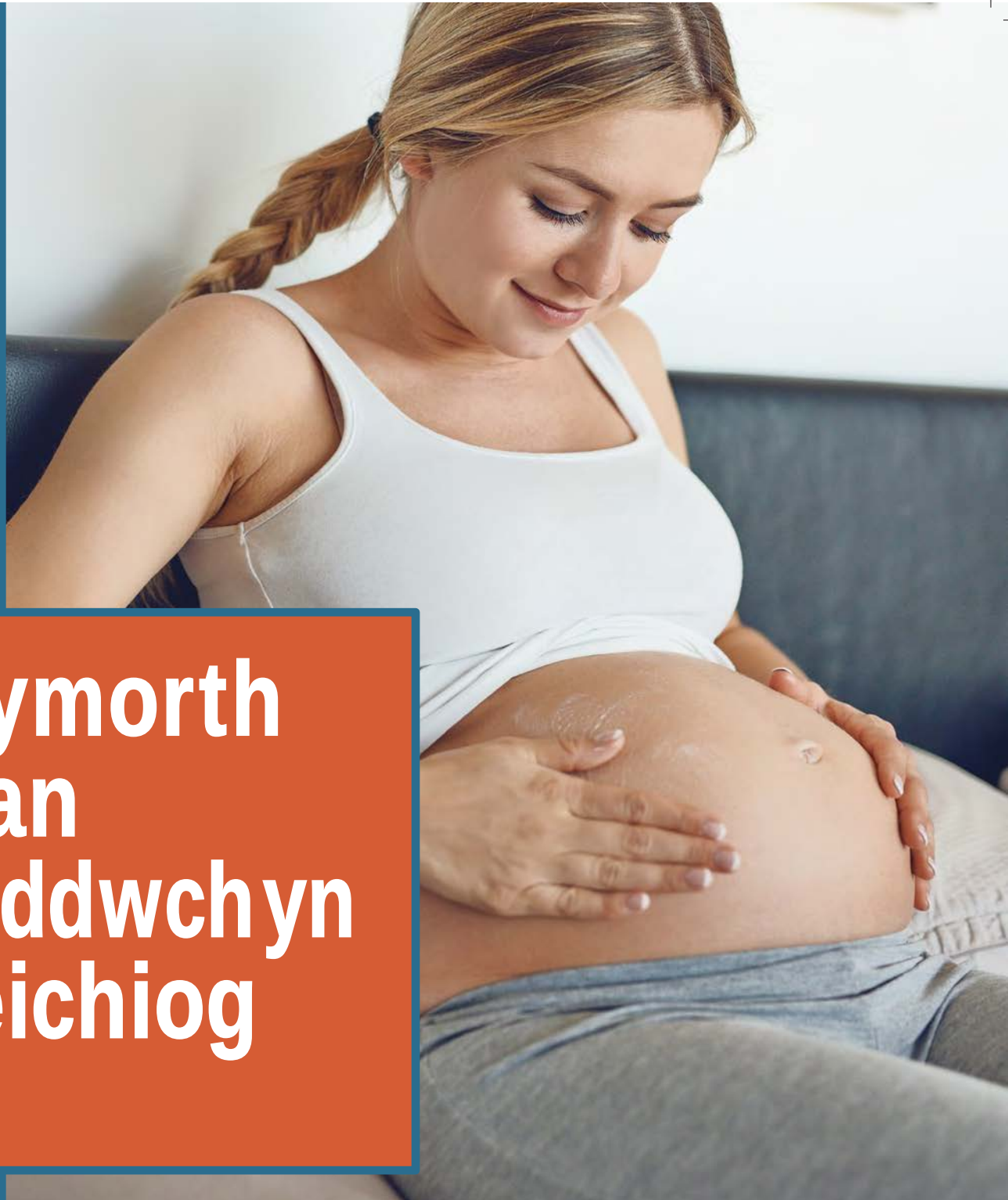
Gwasanaethau Cymorth

Mae **mamau ifanc dan 16 oed** yn cael cymorth gan fydwraig ELAN sy'n rhoi cymorth cymdeithasol ychwanegol yn ystod y beichiogrwydd. Maen nhw hefyd yn cael cymorth gan ymwelydd gofal iechyd wedi i'r babi gael ei eni.

Mae **mamau ifanc 16-17 oed** yn cael cymorth gan fydwraig ELAN fydd yn rhoi cymorth cymdeithasol ychwanegol yn ystod y beichiogrwydd. Gallan nhw gael eu hatgyfeirio hefyd at Wasanaethau Dechrau'n Deg a chael cymorth gan Ymwelydd Iechyd Dechrau'n Deg.

Mae **Dechrau'n Deg** yn cefnogi plant 0-3 oed 11 mis oed mewn ardaloedd penodol yng Nghaerdydd. Mae'r cymorth sydd ar gael yn cynnwys:

- gwasanaeth ymwelwyr gofal iechyd dwysach
- mynediad at raglenni rhianta
- cymorth i blant ddysgu sut i siarad a chyfathrebu
- gofal plant rhan-amser i blant rhwng 2 a 3 oed.



Cymorth
pan
fyddwch yn
feichiog

Cymorth Ariannol Sydd ar Gael

RhGPCh – Project Rhieni, Gofal Plant a Chyflogaeth

Efallai y bydd Rhieni Ifanc (16-24) nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant yn gallu cael cymorth ariannol drwy'r Gronfa Ewropeaidd hon. I gael rhagor o wybodaeth, ewchi i: sewales-ret.co.uk/parent-childcare-and-employment-pace

Bydd RhGPCh yn talu am ofal plant tra bydd y rhieni yn dilyn hyfforddiant, arbrofiadgwaith neu'ngwirfoddoli i ennill ysgiliau sydd eu hangen arnynt i gael swydd. Mae'r prosiect yn cynnig:

- cymorth un-i-un mewn lleoliadau sy'n ystyriol o deuluoedd
- chwiliadau am hyfforddiant a chyflogaeth
- help gyda chyfrifiadau 'gwell eu byd' yn y gwaith
- cyngor ac arweiniad hunangyflogaeth
- costau gofal plant cyn cyflogaeth
- cyngor ar ofal plant a chostau lleol.

Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn:

£500 i helpu gyda chostau cael babi newydd. I gael y grant hwn mae'n rhaid i chi neu'ch partner fod yn cael un o'r budd-daliadau hyn:

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n Gysylltiedig ag Incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm
- Credyd Cynhwysol.

Dim ond os mai eich babi newydd yw'r unig fabi neu blentyn yn y cartref y mae ar gael. Rhaid hawlio'r grant o fewn 11 wythnos i'r dyddiad y disgwylir geni'r babi neu o fewn chwe mis i'r enedigaeth. I gael rhagor o wybodaeth, ewchi i: turn2us.org.uk/Benefit-guides/Sure-Start-Maternity-Grant/Who-can-get-a-Sure-Start-Maternity-Grant

Cymorth gydag arian



Cyfleoedd

Grwpiau Baby Roots

Mae'r grwpiau hyn ar gyfer rhieni ifanc ac mae ganddynt lawer o weithgareddau i'w gwneud gyda'ch plant, yn ogystal â chynghor a chymorth. Mae tri grŵp:

1. Powerhouse (Llanedeyrn) — bob dydd Iau (yn ystod y tymor) am 12:45-2.45pm.

Cyswllt: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
neu Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

2. Llaneirwg — bob dydd Gwener (yn ystod y tymor) am 12.45-2.45pm.

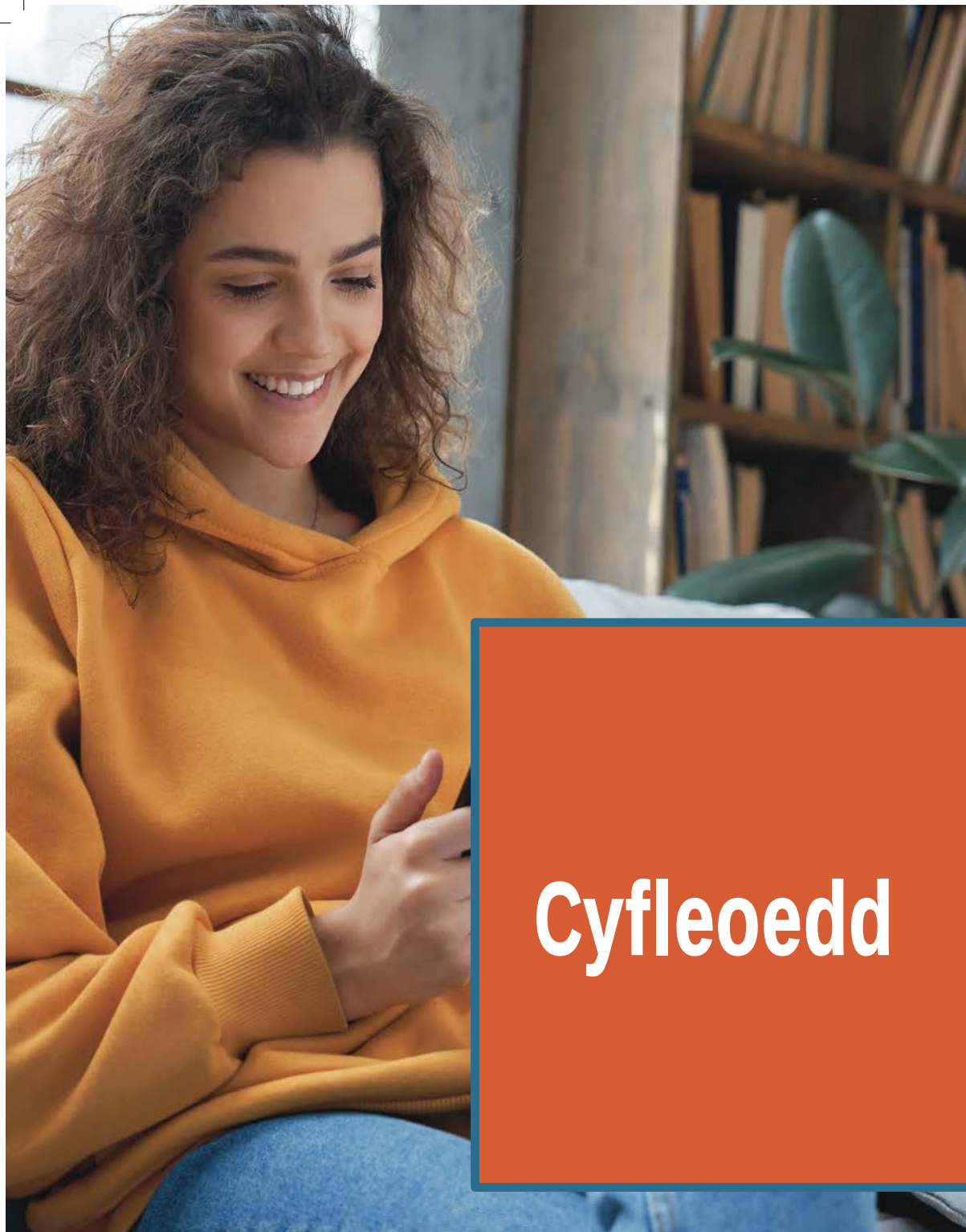
Cyswllt: Rachael 07970601632 rachael.barry2@cardiff.gov.uk
neu Leanne 07976056140 leanne.williams@cardiff.gov.uk

3. Grassroots, Heol Charles — bob dydd Mawrth am 1-3pm

Cyswllt: Louise.Coombs@cardiff.gov.uk
Instagram: [@grassrootscf10](https://www.instagram.com/grassrootscf10) Facebook: [grassrootscardiff](https://www.facebook.com/grassrootscardiff)



Gwneud
ffrindiau



Cyfleoedd

Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd

Mae Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd yn gweithio gyda phobl ifanc i ddatblygu cyfleoedd a phrofiadau diddorol, heriol a chreadigol. Rhagor o wybodaeth:

Instagram: [@cardiffyouthservice](https://www.instagram.com/cardiffyouthservice)

Facebook: [cardiffyouthservice](https://www.facebook.com/cardiffyouthservice)

Teuluoedd yn Dysgu Gyda'i Gilydd yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro

Nod y prosiect hwn yw denu ymgysylltiad gan lawer o deuluoedd ac annog agweddau cadarnhaol tuag at addysg. Mae'r tîm o athrawon cymwysedig yn cyflwyno cyrsiau a gweithdai wedi eu cynllunio i fynd â theuluoedd ar daith ddysgu gyffrous gyda'i gilydd.

Yn ogystal â rhoi dealltwriaeth i rieni o sut i gefnogi eu plant mae cyfle i ennill cymhwyster. Yn rhan o'r cwrs, mae rhieni'n dod yn fyfyrwyr coleg ac yn cael cyfle i ymweld â'r coleg a darganfod mwy. Gellir teilwra'r cyrsiau hyn at anghenion unigol ac maen nhw i gyd am ddim. Am ragor o wybodaeth e-bostiwch y tîm dysgu:

Families@cavc.ac.uk

Grwpiau Rhianta Dechrau'n Deg

Gellir cynnal cyrsiau penodol ar gyfer rhieni ifanc.

<https://www.cardiffamilies.co.uk/wp-content/uploads/Cardiff-Parenting-0-18-booklet-WELSH-2.pdf>

facebook.com/Cardiff-Flying-StartDechraun-Deg-Caerdydd-475774629199875

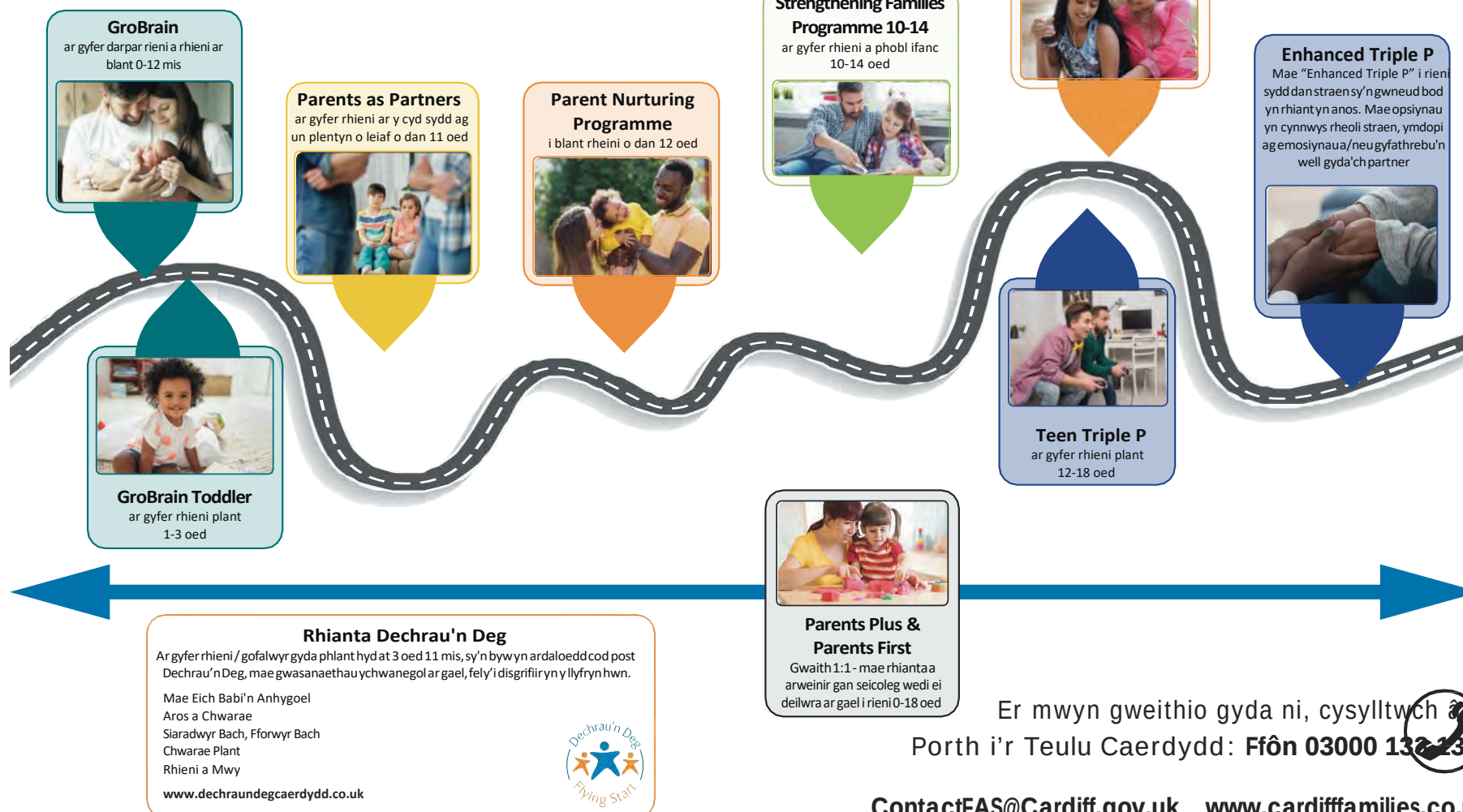


Gwasanaethau Rhianta Caerdydd

Ar gyfer unrhyw deulu gyda phlant rhwng 0-18 sy'n byw yng Nghaerdydd



Mae Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yn cynnig yr isod i deuluoedd:



Er mwyn gweithio gyda ni, cysylltwch â
Porth i'r Teulu Caerdydd: **Ffôn 03000 132 133**

ContactFAS@Cardiff.gov.uk www.cardiffamilies.co.uk

Cyrsiau Iechyd Dechrau'n Deg

Cyrsiau Rhoi Cynnig ar Goginio

Mae Rhoi Cynnig ar Goginio yn gwrs 9 wythnos rydych chi'n ei fynychu unwaith yr wythnos am ddwy awr. Mae crèche ar gael i'ch plentyn wrth i chi goginio.



Mae Get Cooking yn gwrs 9 wythnos am ddim i famau, tadau a gofalwyr eraill. Caiff y sesiynau eu cynnal unwaith yr wythnos am ddwy awr bob tro.

- Croeso i gogyddion hen a newydd!
- Syniadau am brydau cyflym, rhwydd a blasus
- Cewch fynd â phlatied o'r hyn a grewyd gennych adref gyda chi
- Cyfle i ennill credydau Agored Cymru
- Cwrdd â phobl newydd
- Anrheg a llyfr rysetiau am ddim pan gwblhewch y cwrs



I holi am gyrsiau Get Cooking cysylltwch â:

Y Tîm Bwyd Dechrau'n Deg
Telephone: 029 20351377



Tylino babis

Mae gwybodaeth am tylino babis ar gael gan eich Ymwelydd Iechyd.



Llwybrau Dilyniant

Darpariaeth Chweched Dosbarth a Choleg

Mae'r Chweched Dosbarth a'r Coleg yn eich helpu i ddatblygu sgiliau drwy amrywiaeth o gyrsiau fel:

- TGAU
- Lefel A/Safon Uwch
- Cyrsiau Mynediad
- Lefel BTEC
- Prentisiaethau a mwy.

I gael rhagor o wybodaeth:

cavc.ac.uk/cy

cymraeg.stdavidscollege.ac.uk

Cynlluniau hyfforddi

Rhaglenni dysgu ar gyfer pobl ifanc 16-18 oed yw cynlluniau hyfforddi. Maen nhw'n eich helpu i gael sgiliau swydd a symud yn eich blaen i ddysgu pellach neu brentisiaeth

- Gall cynlluniau hyfforddi roi blas i chi o swydd y gallai fod gennych ddi-ddordeb ynddi, cyn i chi ymrwymo i gwrs neu brentisiaeth.
- Cewch eich talu am ddilyn Cynllun Hyfforddi a byddwch yn derbyn cymorth gan eich cyflogwr i ddatblygu eich sgiliau a'ch gwybodaeth ymhellach.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Gyrfa Cymru: gyrfacymru.llyw.cymru/cysylltu-a-ni

Prentisiaethau

Mae prentisiaethau yng Nghymru yn swyddi sy'n cynnwys cymwysterau cydnabyddedig a sgiliau sy'n benodol i'r swydd. Rydych chi'n ennill cyflog ac yn dysgu wrth i chi weithio mewn swydd ac astudio yn y coleg (llawn-amser neu ran-amser), neu mewn canolfan hyfforddi.

Beth yw lefelau Prentisiaeth?

- **Prentisiaeth Sylfaen**—byddech fel arfer yn ennill cymhwyster Lefel 2 (sy'n cyfateb i Lefel TGAU A*-C).
- **Prentisiaeth** — byddech yn gweithio tuag at gymhwyster Lefel 3 (cyfwerth â Lefel A/Safon Uwch).
- **Prentisiaeth Uwch** — byddech yn gweithio tuag at gymhwyster uwch Lefel 4 ac uwch. Gallai hyn fod yn Dystysgrif Genedlaethol Uwch/Diploma Cenedlaethol Uwch neu'n Radd Sylfaen.
- **Prentisiaeth Gradd**—mae'r rhain yn cynnig dysgu ar Lefel 6 ac yn rhoi'r cyfle i ennill gradd baglor lawn. Maen nhw'n cyfuno gweithio gydag astudio'n rhan-amser mewn prifysgol neu goleg.

I ddysgu mwy:

llyw.cymru/chwilio-am-brentisiaeth

gyrfacymru.llyw.cymru/prentisiaethau/beth-yw-prentisiaeth neu cysylltwch â Gwasanaethau i Mewn i Waith Cyngor Caerdydd.

Cyflogaeth

Gall Gwasanaethau i Mewn i Waith Cyngor Caerdydd eich helpu i chwilio am swydd. I gael rhagor o wybodaeth: gyrfacymru.llyw.cymru/cael-swydd



Symud
ymlaen

Cyfleoedd dysgu

Dysgu'n Uniongyrchol — Dysgwch Saesneg a/neu Fathemateg ar-lein am Ddim.

Ar gyfartaledd, mae cyrsiau'n cymryd rhwng 5 ac 8 awr i'w cwblhau, ond cewch benderfynu pa mor hir a pha mor aml y byddwch yn mewngofnodi. Ewch i: learnndirect.com/funding-options/free-english-maths neu cysylltwch â: Learndirect@cavc.ac.uk

Coleg Caerdydd a'r Fro — Cyllid Gofal Plant i ddysgwyr yng Ngholeg y Barri — isafswm o 12 awr o astudio a rhaid i chi fod ar gwrs addysg bellach.

Mathemateg a Saesneg ar gyfer Bywyd Bob Dydd — Y cyrsiau hyn yw'r cam nesaf i fyny o'r cyrsiau Saesneg a Mathemateg ar-lein, ac fe'u cynhelir ar hyn o bryd yn Neuadd Llanrhymni a safleoedd eraill ledled Caerdydd.

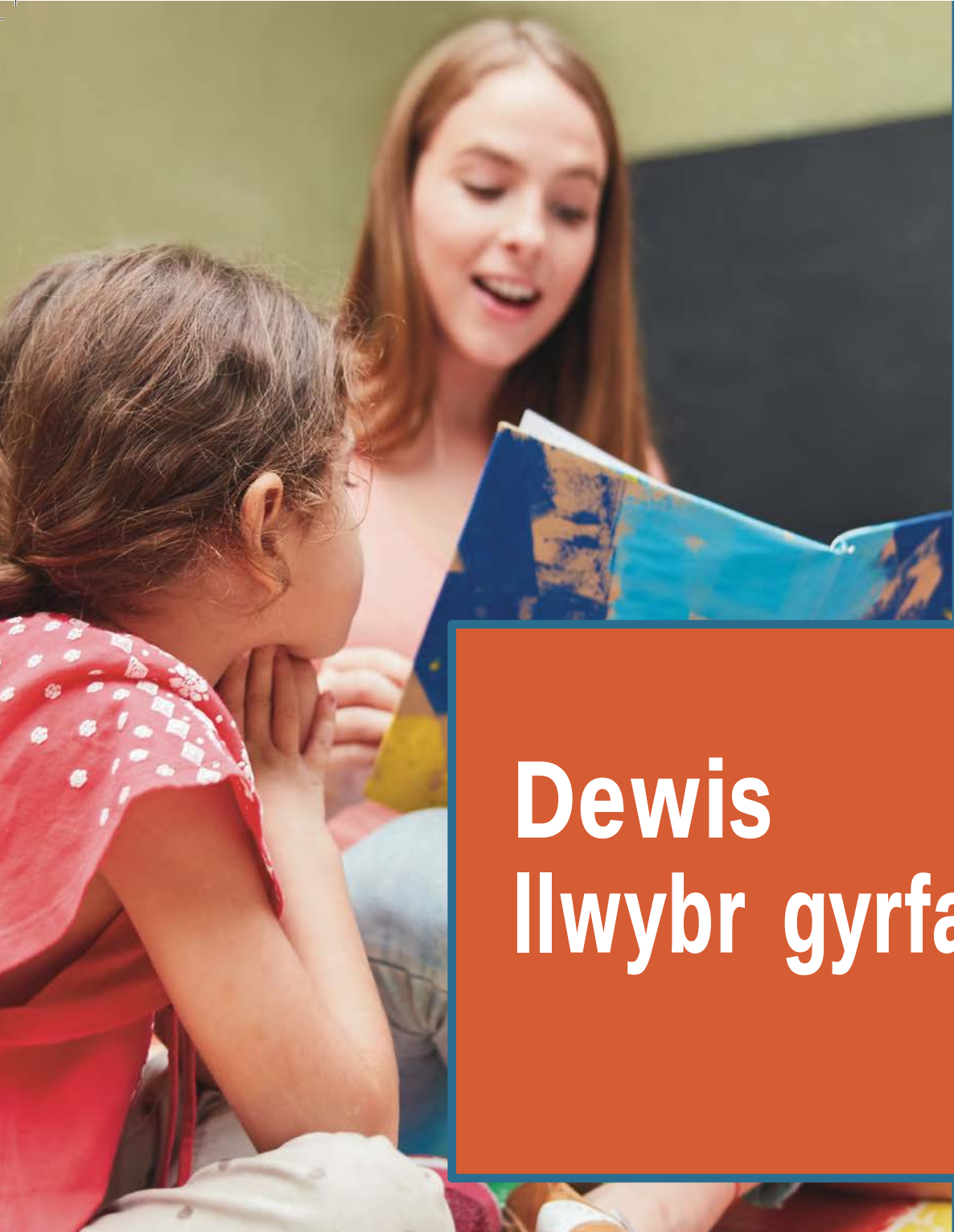
Cyrsiau Addysg Sylfaenol i Oedolion — Gwellu eich sgiliau ac ennill cymhwyster mewn Saesneg, Mathemateg neu Lythrennedd Digidol am £10 yn unig. Gallai'r cyrsiau hyn eich helpu i:

- ennill cymhwyster sgiliau hanfodol
- paratoi ar gyfer gwaith neu gwrs coleg
- gwella sgiliau bob dydd.

Mae'r cyrsiau hyn yn cael eu cynnal mewn lleoliadau amrywiol ledled Caerdydd. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: abe@cavc.ac.uk



Dysgu
gydol oes



Dewis llwybr gyrfa

Bod yn gennad chwarae

Mae'r Project Cenhadon Chwarae Cymunedol yn gweithio gyda phobl ifanc 14-19 oed i fod yn 'genhadon chwarae' trwy hyfforddiant, cymwysterau a lleoliadau gwaith chwarae.

Mae'r cymwysterau'n cynnwys Hyfforddiant Gwaith Chwarae Lefel 1 a Lefel 2 gydag ymrwymiad i wirfoddoli 10 awr y mis am hyd at chwe mis tra byddwch yn cwblhau'r cymhwyster. Mae'r rhain yn cael eu rhedeg mewn lleoliadau amrywiol yng Nghaerdydd, i gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â: paula@playwales.co.uk

Bod yn warchodwr plant?

I hyfforddi i fod yn warchodwr plant mae angen i chi fod yn 18 oed o leiaf. Mae'n yrfa sy'n gallu gweithio o amgylch eich cyfrifoldebau'n magu eich plentyn eich hun a gweithio ar yr un pryd.

Nid oes unrhyw ofynion mynediad, ond mae angen i chi fynychu sesiwn gyda Thîm Cymorth Busnes Gofal Plant Caerdydd, sy'n rhad ac am ddim, neu drwy weminar gyda Pacey (y sefydliad Cymorth Gwarchod Plant) sy'n costio £10.

Mae'r Sesiynau'n rhoi llawer o wybodaeth i chi er mwyn i chi allu penderfynu a yw'r opsiwn hwn yn iawn i chi. Os byddwch yn penderfynu ei fod, bydd angen i chi gwblhau hyfforddiant sydd â 2 uned ac sy'n rhan o gymhwyster lefel tri. Mae ffi am y cymhwyster hwn.

Mae gan wefan Pacey adran fanwl ar [Fod yn Warchodwr Plant](#) ac mae llawer o wybodaeth hefyd ar [Gofal Cymdeithasol Cymru](#) a [City and Guilds](#).

Cymorth arall

Mae **Porth Teuluoedd Caerdydd** yn bwynt cyswllt ar gyfer gwybodaeth, cyngor a chymorth. Bydd y tîm yn gwrrando ar eich sefyllfa, yn nodi pa gymorth sydd orau i chi ac yn eich helpu i gael gafael arno. Gall eich helpu i ddod o hyd i bethau fel cyngor ariannol, tai, budd-daliadau lles, ymddygiad plant, gofal plant, presenoldeb yn yr ysgol, iechyd a lles, cymorth i rieni a llawer mwy.

Mae'r Porth Teuluoedd yn gweithio ochr yn ochr â Helpu Teuluoedd a Chymorth i Deuluoedd pan fydd angen cymorth pellach ar deuluoedd.

Neu cysylltwch â Phorth Teuluoedd Caerdydd ar 03000 133 133

E-bost: CyswlltCChD@cardiff.gov.uk
cardiffamilies.co.uk

Mae **Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd** yn cynnig ystod o wybodaeth, cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghaerdydd. Gall y tîm roi gwybodaeth a chyngor ynglŷn â'r canlynol:

- bywyd teuluol
- ymddygiad plant
- gofal plant
- cymorth i rieni
- presenoldeb yn yr ysgol
- cyflogaeth, arian a thai
- gwybodaeth a chyfeirio at wasanaethau eraill.

Wedi i'r babi gael ei eni

Change Grow Live (Gwasanaeth Lles Emosiynol) — change-grow-live.org

Turn2us — turn2us.org.uk

Cwtch Baby Bank: gall eich ymwelydd gofal iechyd eich cyfeirio — [cwtchbabybankwales](http://cwtchbabybankwales.org)

Mae **Gwasanaethau i Mewn i Waith Cyngor Caerdydd** yn rhoi cymorth cyflogaeth adigidol i bobl sy'n chwilio am waith neu'n ceisio uwchsgilio. Cyfleoedd cyflogaeth, gwirfoddoli a phrofiad gwaith gyda'r posibilrwydd o gyllid gofal plant a threuliau teithio eraill. Pan fyddwch yn teimlo'n barod i gymryd y cam nesaf i gyflogaeth, cysylltwch â'r tîm hwn — intoworkcardiff.co.uk/cy/cysylltwch-a-ni

Cyngor a chymorth ar-lein:

Meic — meiccymru.org

Young Minds — youngminds.org.uk

The Mix — themix.org.uk

Tommys — tommys.org

Kooth — kooth.com

NSPCC — nspcc.org.uk

Barnardos — barnardos.org.uk/what-we-do/supporting-young-people

NHS Direct — nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/teenager-pregnant

Anna Freud National Centre for Children and Families — annafreud.org/early-years/early-years-in-mind/resources/self-care-top-tips-for-young-parents-and-carers/

Diolch am ddarllen hwn

Y wybodaeth a'r cyfleoedd diweddaraf:



Ambition | Opportunities | Skills • Uchelgais | Cyfleoedd | Sgiliau



Mae'r ffynonellau a ddefnyddiwyd gennym ar gyfer y llyfryn hwn yn cynnwys:

Parental education:

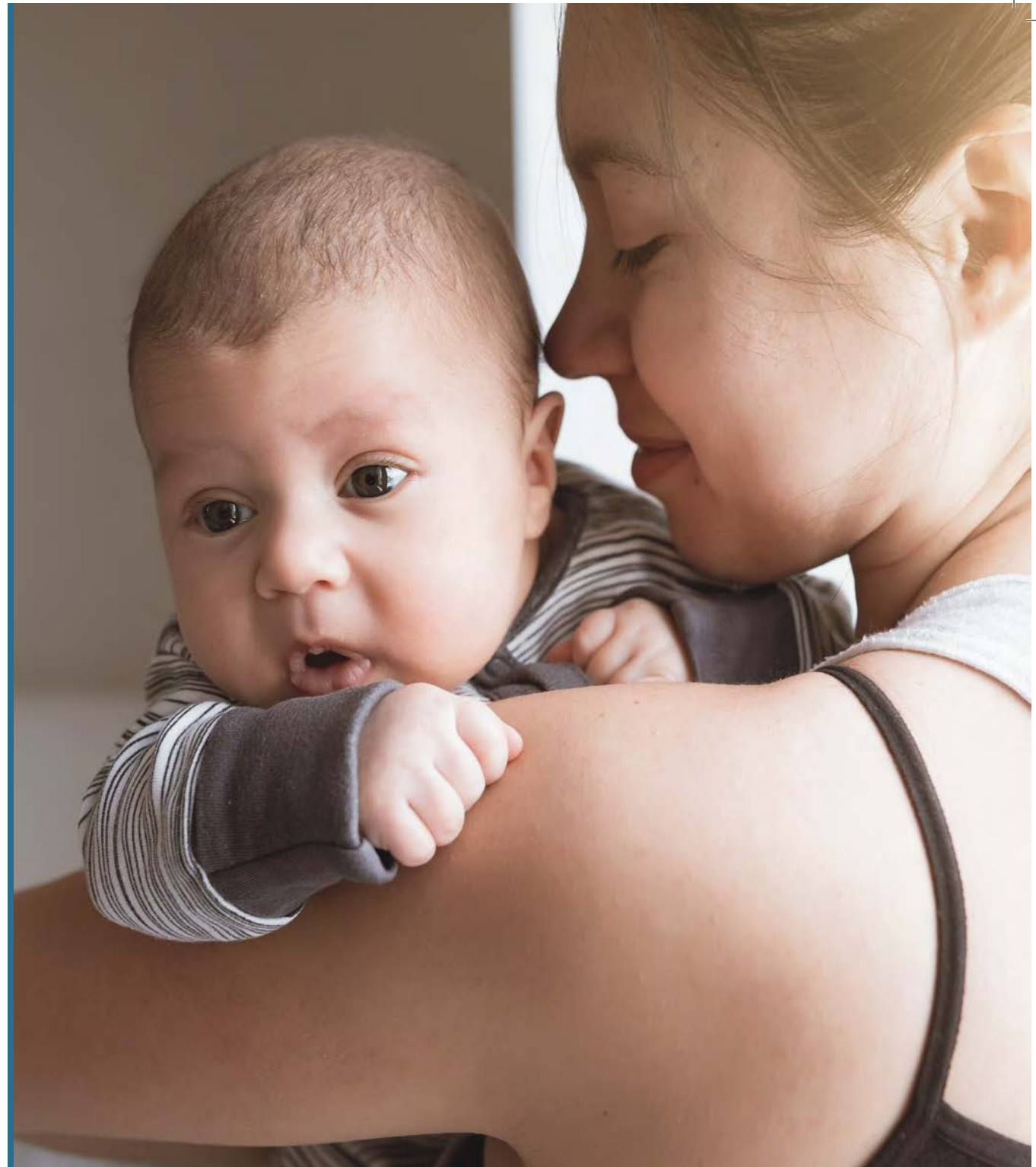
- Davis-Kean, 2005; Dearing, McCartney, & Taylor, 2002;
- Duncan, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1994;
- Haveman & Wolfe, 1995;
- Nagin & Tremblay, 2001;
- Smith, Brooks-Gunn, & Klebanov, 1997.

Preparing your child for their learning:

Sylva, K Melhuish, E, Sammons, P Siraj-Blatchford, I and Taggart, B (2004) Effective Pre-School Education. Final Report. DfES. London: Institute of Education.

Involvement from Fathers:

Goldman, R (2005). Fathers' Involvement in their Children's Education. London: National Family and Parenting Institute.



Nodiadau: