



## Ymdopi yn dda mewn addysg

Mae addysg yn hawl i blant ac o fudd i unigolyn o unrhyw oedran. Er mwyn gallu gwneud yn dda mewn addysg bydd ar unigolyn angen gallu cael mynediad at, deall a chadw gwybodaeth a bodloni gofynion yr ysgol/cwrs. Os oes gennych chi neu eich plentyn gyflwr neu sefyllfa sy'n ei gwneud yn anodd i wneud y pethau hyn, mae nifer o gamau y gallech eu cymryd i helpu.

Os yw anghenion eich plentyn yn fwy cymhleth, neu os nad ydych yn sicr sut i ymdopi â'ch sefyllfa gallwch ofyn am asesiad therapi galwedigaethol.

Mae therapyddion galwedigaethol yn rhoi cymorth ymarferol i'ch helpu i wneud y gweithgareddau sy'n bwysig i chi. Byddant yn ystyried eich holl anghenion - corfforol, seicolegol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Gall eu cefnogaeth wneud gwahaniaeth go iawn gan roi ymdeimlad newydd o bwrpas, agor gorwelion newydd, a newid y ffordd yr ydych yn teimlo am y dyfodol.

# Cyngor da gan therapyddion galwedigaethol

## Gofalwch amdanoch eich hun

- **Bwytwch ac yfwch yn iach** gyda digon o ffrwythau, llysiau a dŵr. Bydd diet amrywiol gyda digonedd o fitaminau yn helpu i roi hwb i'ch system imiwnedd a'ch lefelau egni chi a'ch plentyn.
- **Gall ymarfer corff**, wrth gerdded hyd yn oed, helpu i wella eich hwyliau a ffitrwydd chi a'ch plentyn.
- **Ceisiwch ddod o hyd i'r symbylwyr** sy'n cael effaith negyddol arnoch chi/eich plentyn a chwilio am ffyrdd i'w lleihau neu eu rheoli.

## Ymdopi yn yr ysgol neu goleg

- **Siaradwch â rhywun yn yr ysgol neu goleg** i drafod sut y gallent helpu. Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion, colegau a phrifysgolion dimau i helpu myfyrwyr sydd ag anghenion ychwanegol.
- **Gwnewch yn siŵr eich bod chi/eich plentyn** yn gallu cael mynediad i'r holl ystafelloedd ac at yr holl gyfleusterau, gan gynnwys manau i fwyta, cyfleusterau chwaraeon a thoiledau.
- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu defnyddio'r holl offer** gan gynnwys byrddau, cadeiriau a desgiau cyfrifiadur.



## Rheolwch eich gweithgareddau

- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Torrwch eich tasgau/tasgau eich plentyn yn gamau bach, rhowch ddigon o amser i gyflawni pob cam a chael seibiant yn gyson.
- **Byddwch yn drefnus.** Gwiriwch bod cydbwysedd yn eich patrwm dyddiol chi/patrwm dyddiol eich plentyn o waith, gorffwys a gweithgareddau hamdden/chwarae.
- **Defnyddiwch dechnoleg** i helpu gyda chymaint o dasgau â phosibl. Gall meddalwedd ac apiau helpu i drefnu eich amser chi/eich plentyn, cofnodi a storio gwybodaeth a chyfathrebu gydag eraill. Efallai y bydd gan eich ysgol feddalwedd a fydd yn helpu.

## Gofynnwch am help

- **Gofynnwch am asesiad ffurfiol.** Gall cael diagnosis ffurfiol ei gwneud yn haws i gael cefnogaeth ac adnoddau.
- **Siaradwch â'ch cyd-fyfyrwyr neu rieni** i drafod sut y gallant eich helpu chi/eich plentyn orau.
- **Siaradwch â'ch awdurdod lleol.** Bydd ganddynt wasanaeth i roi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anabledau a'u rhieni.

# Therapi galwedigaethol

helpu pobl i fyw, nid bodoli

## Cefnogaeth gan therapydd galwedigaethol

Bydd therapydd galwedigaethol yn ystyried eich cryfderau, gallu ac anghenion o ran gofal iechyd. Byddant yn darganfod beth sydd arnoch chi/ eich plentyn ei eisiau ac angen gallu ei wneud ac yna yn ystyried a yw eich amgylchedd (cartref, gweithle, ysgol ac ati) yn eich helpu neu yn eich atal rhag gallu gwneud pethau. Gallant ddod o hyd i ffyrdd i wneud bywyd yn haws a'ch cefnogi chi/eich plentyn i reoli tasgau a gweithgareddau dyddiol.

## Trefnu i weld therapydd galwedigaethol

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol - efallai y gallant drefnu i chi weld therapydd galwedigaethol. Cyn i chi siarad ag unrhyw un, efallai y byddwch yn ei gweld yn ddefnyddiol treulio amser yn ysgrifennu'r pethau yr ydych yn poeni amdanynt neu yn eu cael yn anodd; bydd o help i chi deimlo yn fwy parod.

Os byddwch yn gweld therapydd galwedigaethol ar y GIG, neu trwy addysg neu wasanaethau cymdeithasol, ni fydd raid i chi dalu. Fel arall, gallech ystyried cysylltu â therapydd galwedigaethol annibynnol lleol sy'n gweithio tu allan i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Bydd angen i chi dalu am eu gwasanaeth. Gallwch chi, neu ffrind neu ofalwr, ddod o hyd i fanylion cyswllt therapyddion galwedigaethol annibynnol ar-lein yn [www.rcotss-ip.org.uk/find](http://www.rcotss-ip.org.uk/find).

## Galwedigaeth o bwys

[rcot.co.uk](http://rcot.co.uk)

Mae Coleg y Therapyddion Galwedigaethol yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 275119) ac yn yr Alban (Rhif SCO39573) ac yn gwmni cofrestredig yn Lloegr (Rhif 1347374).

Coleg Brenhinol y  
Therapyddion  
Galwedigaethol

