Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg
Children, Young People and Education Committee

Beth sydd wedi newid yn dy fywyd di oherwydd y coronafeirws?

Mae bywyd pawb wedi newid dros yr wythnosau diwethaf. Mae ysgolion ar gau i'r mwyafrif ohonon ni ac mae'n rhaid inni aros gartref. Efallai fod hyn yn gwneud iti deimlo'n bryderus, ac efallai dy fod di'n gweld eisiau dy ffrindiau. Mae hyn yn iawn, ac yn hollol normal. Mae pawb yn teimlo'r un peth ar hyn ar hyn o bryd.

Rydyn ni am glywed gennyt ti

Rydyn ni eisiau gwybod sut mae dy fywyd di wedi newid oherwydd y coronafeirws, a sut wyt ti'n teimlo am y peth.

Bydd dy atebion i'r cwestiynau isod yn ein helpu ni i geisio gwella pethau, i ti ac i blant eraill yng Nghymru. Rwyt ti'n gallu anfon dy atebion di i'r cyfeiriad e-bost hwn: **SeneddPPIA@senedd.cymru** a byddwn ni'n sicrhau eu bod nhw'n cael eu crynhoi a'u cyhoeddi fel y gall pobl eraill eu darllen. Byddwn yn anfon copi atat ti hefyd.

Does dim rhaid i ti ysgrifennu llawer, a does dim angen ateb pob cwestiwn. Rwyt ti'n gallu dweud wrthym ni yn Gymraeg neu yn Saesneg; ti sy'n cael penderfynu. A does dim rhaid i ti ddweud dy enw wrthym ni na dweud llawer amdanat ti dy hun os nad wyt ti eisiau.

Beth ydyn ni eisiau ei wybod?

- Rydyn ni eisiau clywed **beth sydd wedi newid yn dy fywyd**. Beth wyt ti'n ei golli fwyaf am yr ysgol? Os wyt ti'n dal i fynd i'r ysgol, ym mha ffordd y mae'n wahanol nawr? Sut brofiad yw bod gartref mwy?
- Rydyn ni hefyd eisiau deall **sut wyt ti'n teimlo y tu mewn**. Wyt ti wedi blino, yn teimlo'n ofnus, yn poeni neu'n ddryslyd? Â phwy wyt ti'n siarad am y teimladau hyn?
- **Sut wyt ti'n teimlo yn dy gorff?** Wyt ti'n gwneud ymarfer corff, fel y sesiynau gyda Joe Wicks? Wyt ti'n cael mynd y tu allan rhyw lawer?
- Mae'n braf parhau i **ddysgu** er bod yr ysgolion ar gau. Wyt ti'n gwneud gwaith ysgol gartref? Pa fath o bethau wyt ti'n dysgu amdanyn nhw, ac a ydy oedolion yn dy helpu di?
- Wyt ti'n meddwl bod oedolion yn gwrando ar **dy farn di a dy deimladau di** ar hyn o bryd?
- Mae'n bwysig gwybod beth sy'n digwydd ar adegau fel hyn. O ble wyt ti'n cael **gwybodaeth** ar hyn o bryd – y rhyngrwyd, athrawon, ffrindiau, rhieni neu rywle arall?
- Mae rhai ohonon ni yn cael **help ychwanegol yn yr ysgol neu y tu allan i'r ysgol**. Wyt ti'n dal i fod yn gallu cael yr help hwn nawr dy fod di gartref?

Pwy ydyn ni?

Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg ydyn ni. Fel arfer rydyn ni'n cwrdd yn y Senedd ond, fel llawer o bobl, rydyn ni'n ceisio gweithio gartref ar hyn o bryd.

Mae'r Pwyllgor yn grŵp o wleidyddion sy'n gwneud penderfyniadau pwysig. Ein gwaith ni yw gwrando arnat ti, a thrwy wneud hynny gallwn ni geisio gwella bywyd i blant yng Nghymru.

Pethau y mae angen i ti eu gwybod

Os wyt ti o dan 13 oed, mae angen i ti ofyn i'r oedolyn sy'n gofalu amdanat ti a wyt ti'n cael ysgrifennu aton ni. Os wyt ti am anfon e-bost aton ni ond ddim yn gwybod sut, gofyn i rywun rwyt ti'n ei adnabod am help. Bydd pobl eraill yn gallu darllen beth rwyt ti'n ei anfon aton ni, ond fyddwn ni ddim yn rhoi dy enw di arno. I'r oedolion sy'n dy helpu di, mae **rhagor o wybodaeth ar ein gwefan** am beth byddwn ni'n ei wneud â'r wybodaeth rwyt ti'n anfon aton ni.

Cofia di...

Os yw pethau'n anodd iawn ar hyn o bryd ac rwyt ti angen siarad â rhywun, rwyt ti'n gallu.

Meic
Mae Meic yn glust i wrando arnat ti os wyt ti'n pryderu am rywbeth a gall dy helpu i deimlo'n well. Rwyt ti'n gallu siarad neu sgyrsio â nhw ar-lein.

Childline
Mae Childline yn glust i wrando ar dy bryderon a dy helpu i ymdopi â nhw.

Comisiynydd Plant Cymru
Mae gwasanaeth Ymchwilio a Chyngor y Comisiynydd ar agor i blant, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol ar gyfer cyngor a chefnogaeth.

Gallwch gysylltu â ni drwy ffonio **0300 200 6565**
neu anfonwch neges e-bost at **seneddPPIA@senedd.cymru**

@SeneddPPIA