

Annwyl gydweithwyr

Eich helpu chi i gefnogi plant yn ystod pandemig COVID-19

Gobeithio eich bod chi a'ch teulu'n ddiogel ac yn iach. Yn ystod y cyfnod yma nad ydym wedi gweld ei debyg o'r blaen, hoffwn eich sicrhau ein bod ni yn NSPCC Cymru yn gwneud popeth o fewn ein gallu i barhau i gadw plant yn ddiogel ac i gefnogi teuluoedd.

Dyma'r her fwyaf rydym wedi'i hwynebu ers degawdau, ac mae pob un ohonom wedi gorfod ymateb ac addasu'n gyflym iawn i'r sefyllfa ansicr sy'n newid drwy'r amser. Dyna pam yr oeddwn am roi gwybod i chi sut gallwn ni eich helpu i gefnogi plant a theuluoedd yn eich cymuned.

Childline

Gallwch roi gwybod i blant yn eich ardal fod Childline yn dal yno i blant – ar-lein, dros y ffôn, unrhyw bryd. Mae ein canolfannau ym Mhrestatyn a Chaerdydd ar agor, a gallwn siarad â phlant yn uniongyrchol drwy sgwrsio ar y we a dros y ffôn ar 0800 1111, rhwng 9am a 12pm. Y tu allan i'r amseroedd hyn, gall plant gysylltu â Childline dros e-bost. Mae gwefan a byrddau negeseuon Childline hefyd yn darparu cyfoeth o wybodaeth a chefnogaeth, ac mae tudalennau newydd ar gael ynghylch y coronafeirws ac awgrymiadau ar ymdopi:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronafeirws/>

Mae'r un tudalennau ar gael yn Saesneg yn y fan yma: <https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronavirus/>

Gwasanaethau Plant

Mewn llai na phythefnos, rydym wedi trawsnewid y ffordd rydym yn gweithio yn y Gwasanaethau Plant. Rydym wedi newid o fodel gweithredu sy'n canolbwyntio ar waith wyneb yn wyneb yn ein canolfannau gwasanaeth, i rith-fodel gyda'r holl staff yn newid i weithio gartref ac yn cysylltu drwy dechnoleg yn unig â phlant a theuluoedd sydd ar ein llwyth achosion.

Ledled Cymru

Ar hyd a lled Cymru, rydym yn cynnig sesiynau diogelwch ar-lein i blant a phobl ifanc rhwng 9 ac 13 oed sy'n derbyn gofal ac sy'n agored i Wasanaethau Plant yr Awdurdod Lleol. Gallwch fanteisio ar y gefnogaeth yma drwy ffonio 02920 108 080 (Caerdydd) neu 01745 772100 (Prestatyn). Bydd y sesiynau yn edrych ar fywyd ar-lein i bobl ifanc, a sut gallai hyn fod yn effeithio arnyn nhw. Bydd agweddau ar y gwaith yn cynnwys cyfryngau cymdeithasol, cydsyniad, safleoedd ar-lein, ymwybyddiaeth o risg bosib, a gofyn am help a chefnogaeth. Bydd cefnogaeth ychwanegol ar gael i ofalwyr sydd angen y safleoedd hyn i ymchwilio i'w pryderon, ac amser i gael arweiniad a chefnogaeth.

De Cymru

Mae ein hymarferwyr yn Ne Cymru yn cynnig sesiynau unigol un i un:

- i gyplau / mamau beichiog i helpu gydag iselder / gorbryder ysgafn i gymedrol. Nod y rhaglen yw lleihau effaith gorbryder ac iselder yn uniongyrchol ar y rhieni eu hunain, ac fel hyn, eu helpu i feithrin perthynas gadarnhaol gyda'u babanod sydd heb eu geni. Bydd y gwasanaeth hefyd yn ystyried effaith COVID 19.
- i bobl ifanc sy'n dioddef Camfanteisio Rhywiol, neu sydd mewn perygl o hynny. Rydym yn parhau i ddarparu ein rhaglen gymdeithasol-addysgol, Amddiffyn a Pharch, ac rydym wedi ei haddasu ar gyfer rhith-ddarpariaeth un i un.
- i blant a rhieni er mwyn iddyn nhw fod yn fwy diogel ar-lein: bydd ein gwasanaeth In Ctrl yn cynnwys asesiad cychwynnol i weld beth yw anghenion penodol y plentyn a'i riant/gofalwr, ac wedyn yn cynnal tair sesiwn 40 munud i gefnogi'r gwaith o ddatblygu strategaethau effeithiol ar gyfer lleihau risg a bod yn fwy diogel ar-lein. Cynhelir y sesiynau naill ai dros y ffôn neu drwy alwad fideo. Bydd y ddarpariaeth yma yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc rhwng 9 ac 13 oed.

Gallwch gael cymorth gan y gwasanaethau hyn drwy ffonio **02920 108 080**.

Gogledd Cymru

Mae ein hymarferwyr yn y Gogledd yn cynnig sesiynau unigol un i un:

- sy'n cofnodi profiadau bywyd, ac yn rhoi cefnogaeth ar gyfer sefydlogrwydd lleoliad gofal gyda phlant sy'n derbyn gofal a'u gofalwyr.
- i bobl ifanc er mwyn lleihau nifer yr achosion o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant. Rydym yn parhau i ddarparu ein rhaglen gymdeithasol-addysgol, Amddiffyn a Pharch, ac wedi ei haddasu ar gyfer rhith-ddarpariaeth un i un.
- i bobl ifanc i'w helpu ar ôl cael eu cam-drin yn rhywiol. Bydd ein gwasanaeth Edrych tua'r Dyfodol yn parhau i weithredu, ond bydd yn cynnig rhith-ddarpariaeth.

Gallwch gael cymorth gan y gwasanaethau hyn drwy ffonio **01745 772 100**.

Llinell Gymorth yr NSPCC

Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i gadw plant yn ddiogel, ac mae hyn yn bwysicach byth mewn cyfnod pan nad yw plant yn gweld amryw o weithwyr proffesiynol yn rheolaidd. Gwyddom nad yw'r cartref yn lle diogel i blant bob amser. Mae llinell gymorth yr NSPCC yn dal ar gael i oedolion sy'n poeni am blentyn neu berson ifanc. Bydd ein gweithwyr proffesiynol hyfforddedig yn trafod eich pryderon, yn rhoi cyngor arbenigol ac yn cymryd camau priodol i amddiffyn y plentyn. Ffoniwch ni ar 0808 800 5000 neu anfonwch e-bost i help@nspcc.org.uk.

Adnoddau Ar-lein

Mae ein gwefan yn cynnwys llawer o awgrymiadau a chynghor i rieni a gofalwyr, fel gweithio o gartref neu siarad â phlant sy'n poeni am y coronafeirws:

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/coronavirus-advice-support-children-families-parents/>

A gan fod pawb yn treulio mwy o amser ar-lein, mae cynghor ar gadw plant yn ddiogel ar-lein ar gael yn y fan yma: <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/>

Cefnogaeth i weithwyr proffesiynol

Rydym yn darparu gwybodaeth, adnoddau a chyfleoedd e-ddysgu ynghylch COVID 19 er mwyn helpu mudiadau i amddiffyn plant yn ystod y cyfnod heriol yma <https://learning.nspcc.org.uk/>. Mae ein gwasanaeth hyfforddi ac ymgynghoriaeth yng Nghymru yn parhau i weithio gyda mudiadau yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys darparu rhith-hyfforddiant ar ddiogelu yn ogystal â chymorth ymgynghorol parhaus i fudiadau gyda'u polisïau a'u gweithdrefnau diogelu. Ffoniwch 0116 234 7246 i gael rhagor o wybodaeth.

Gweminar diogelwch ar-lein i deuluoedd

Mae'r NSPCC ac O2 yn gweithio ar y cyd i gynnig gweminarau rhagarweiniol 30 munud am ddim ynghylch cadw teuluoedd yn ddiogel ar-lein. Mae'r gweminarau'n tynnu sylw at y risgiau y gall plant eu hwynebu ar-lein, a hefyd yn cynnig cynghor ymarferol ac yn cyfeirio at gymorth a chefnogaeth. I drefnu gweminar, anfonwch e-bost i parentworkshops@nspcc.org.uk

Mae bywyd teuluol wedi newid dros nos. Ond rydym ni yma o hyd i deuluoedd. Fel elusen sy'n dibynnu'n gyfan gwbl bron ar roddion, mae angen eich cefnogaeth arnom i sicrhau ein bod yn dal yn gallu bod yno i blant sydd mewn perygl o gael eu cam-drin. Rydym wedi lansio apêl codi arian, sef "Still here for children":

<https://www.nspcc.org.uk/what-you-can-do/make-a-donation/>

Petaech yn gallu rhannu'r neges a rhoi gwybod i bobl yn eich cymunedau am ein gwaith, byddem yn ddiolchgar iawn.

Diolch yn fawr am y gwaith rydych yn ei wneud i gefnogi plant a theuluoedd yn ystod y cyfnod anodd yma. Os gallwn ni helpu, cysylltwch â'n Rheolwyr Materion Cyhoeddus a Pholisi, Vivienne Laing Vivienne.Laing@nspcc.org.uk neu Cecile Gwilym, Cecile.Gwilym@nspcc.org.uk

Cofion gorau



Des Mannion

Pennaeth Gwasanaeth Cenedlaethol, NSPCC Cymru