PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Sgwrs Fawr
2025 Canfyddiadau

190
rieni/ofalwyr

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

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

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

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

Amser sgrîn a chyfryngau cymdeithasol

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

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

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

16% Dywedodd **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'."

"Swn 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

"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."

Prif feysydd datblygiad plentyn yr hoffai rhieni gael help gyda nhw

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

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/ddiagnosio yn 'anodd' neu'n 'anodd iawn'

Rhannodd rhieni fwy o wybodaeth am eu profiadau:

Diffyg cefnogaeth a help
Dryslyd
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 gwrando... yn wir yn effeithio ar eich llesiant."

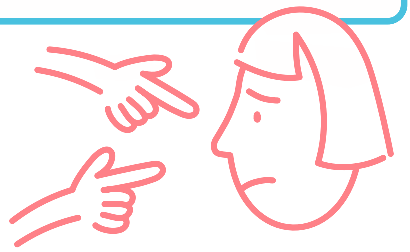
"Mae'r aros yn hir, heb fawr ddim cefnogaeth, os o gwbl."

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.

"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."



40%

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

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'

65%

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

95%

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

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

"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

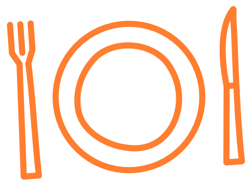
• Absenoldeb mamolaeth hirach gyda thâl • Gwell cydbwysedd bywyd a gwaith • Cyflwyno oriau gofal plant di-dâl • Lwfans gofal plant hyblyg

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.