

# Personâu Ymarferwyr Cynhwysiant Digidol



Nid unigolion go iawn mo'r personâu hyn. Mae pob un wedi'i ddatblygu o themâu a mewnwelediadau a rannwyd gan ymarferwyr yn ystod cyfweiliadau fel rhan o'r ymchwil. Bwriad y personâu yw dangos sut mae allgáu digidol yn ymddangos yn ymarferol a sut mae ymarferwyr yn ymateb iddo, yn hytrach na chynrychioli person neu sefydliad penodol.

## Emma a Dorothy

**Gweithiwr cyngor yn gweithio gydag oedolion hŷn mewn cymunedau gwledig**



**Yr her:** Mae Dorothy yn wynebu cysylltedd gwael, ofn sgamiau, a newidiadau sy'n gysylltiedig ag oedran sy'n effeithio ar sut mae hi'n defnyddio technoleg. Wrth i wasanaethau fynd yn fwy digidol, mae hi'n poeni am gael ei gadael ar ôl.

**Mae'r stori hon yn dangos:** Sut mae edrych o dan yr wyneb yn helpu Emma i nodi beth sydd bwysicaf a theilwra cymorth at anghenion Dorothy.

**DARLLENWCH  
Y STORI** →

## Alex a Carol

**Hyfforddwr tai sy'n gweithio gydag oedolion â nam ar eu golwg**



**Yr her:** Mae tenantiaid fel Carol yn wynebu gwasanaethau digidol anhygyrch, rhwystrau fforddiadwyedd, a thechnolegau nad ydynt bob amser yn ateb anghenion hygyrchedd.

**Mae'r stori hon yn dangos:** Sut gall cymorth hygyrch, wedi'i deilwra, feithrin hyder a chynyddu annibyniaeth.

**DARLLENWCH  
Y STORI** →

## Lucia a Miriam

**Gweithiwr cymorth ymsefydlu sy'n cefnogi menywod o ffoaduriaid**



**Yr her:** Mae Miriam yn wynebu rhwystrau iaith, mynediad cyfyngedig at ddyfeisiau, trawma, a gwasanaethau anghyfarwydd sy'n gwneud i wasanaethau digidol deimlo'n beryglus ac yn anodd eu defnyddio.

**Mae'r stori hon yn dangos:** Sut mae cymorth sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth ac sy'n sensitif i ddiwylliant yn helpu pobl i deimlo'n ddiogel, magu hyder, a defnyddio gwasanaethau digidol yn fwy annibynnol.

**DARLLENWCH  
Y STORI** →

## Omar a David

**Arweinydd gwasanaethau teuluol yn cefnogi pobl ifanc ar aelwydydd incwm isel**



**Yr her:** Mynediad cyfyngedig at ddyfeisiau a data sydd gan David: mae'n rhannu technoleg gartref, ac mae'n wynebu pwysau cystadleuol sy'n effeithio ar ei ddysgu a'i gyfranogiad.

**Mae'r stori hon yn dangos:** : Sut y gall cymorth ymarferol, cynnar helpu pobl ifanc i ddysgu, cymryd rhan ac aros mewn cysylltiad.

**DARLLENWCH  
Y STORI** →

# Emma & Dorothy



## Pwy ydyn nhw

Mae **Emma** yn weithiwr cyngor sy'n cefnogi oedolion hŷn mewn cymunedau gwledig.

Mae **Dorothy** yn byw mewn ardal wledig gyda chysylltedd rhyngrwyd gwael ac mae'n ei chael hi'n anodd defnyddio gwasanaethau digidol.

### Profiad Dorothy:

*"Allan fan yma prin bod y rhyngrwyd yn gweithio, a gyda'r holl sŏn am sgamiau dydw i ddim yn teimlo'n ddiogel ar-lein. Gall apwyntiadau meddyg teulu, presgripsiynau, ffurflenni a bancio deimlo'n llethol pan fydd gwefannau'n gymhleth, cyfrineiriau'n anodd eu cofio, a'r cysylltiad yn diflannu o hyd. Dwi'n poeni y bydd cymorth wyneb yn wyneb yn diflannu... Dwi'n teimlo fy mod i wedi cael fy nhorri i ffwrdd oddi wrth y byd"*

**Emma:** *"Pan ddechreuais feddwl am sefyllfa Dorothy, roedd hi'n amlwg nad un broblem yn unig oedd hi. Roedd y rhyngrwyd gwledig anghyson, newidiadau iechyd sy'n gysylltiedig ag oedran, ofn sgamiau, a gwasanaethau ar-lein cymhleth i gyd yn cyfuno i wneud i dasgau digidol deimlo fel risg, yn flinedig ac yn anodd. Roedd systemau digidol-yn-gyntaf y meddyg teulu yn creu rhwystrau ychwanegol am eu bod nhw'n cymryd yn ganiataol bod pobl yn gallu cael mynediad yn hawdd at wasanaethau ar-lein a llywio drwyddyn nhw"*



Anghydraddoldebau strwythurol



Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal



Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd



Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol



Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl



## Sut mae cymorth yn cael ei ddarparu

I fynd i'r afael â'r rhwystrau oedd yn wynebu Dorothy wrth gael mynediad at wasanaethau a chadw mewn cysylltiad, canolbwyntiodd Emma ei chymorth ar dri maes.

*"Canolbwynties i'n gynta ar wella mynediad rhyngrwyd Dorothy. Drwy gyfrwng [tariff cymdeithasol](#), a **Dyfais MiFi**, llwyddodd hi i gael mynediad at gysylltiad rhyngrwyd mwy dibynadwy gartref."*



Mynediad

*"Cefnoges i Dorothy un i un, mewn **lleoliadau cyfarwydd** ac ar ei chyflymder hi. Helpodd hyn i dasgau digidol deimlo'n fwy diogel ac yn fwy hydrin. Fe wnes i ei hannog i fynd i **foreau coffi cymunedol lleol** lle gallai pobl ddysgu gyda'i gilydd."*



Ymgysylltu

*"Unwaith roedd hi'n teimlo'n gyfforddus, fe fuon ni'n canolbwyntio ar dasgau digidol oedd yn bwysig iddi, fel defnyddio Ap y GIG a chadw mewn cysylltiad trwy WhatsApp. Fe wnaethon ni siarad hefyd am **ddiogelwch ar-lein a sut i adnabod sgamiau**. Wrth i'r tasgau yma ddod yn fwy cyfarwydd a hydrin, dyma'i hyder hi'n cynyddu."*



Defnydd digidol ystyrlon

# Emma a Dorothy

## Sut cafodd y newid ei fesur

Roedd angen i Emma ddangos i'r Cyngor fod y gefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol ac yn werth ei pharhau. Canolbwyntiodd ar dystiolaeth syml, gyson a oedd yn gweithio i bobl fel Dorothy.



### Emma:

*"Cadwes i **gofnodion syml** o'r dyfeisiau MiFi a ddarparwyd ac roeddwn i'n gwirio'n rheolaidd gyda Dorothy a phobl eraill oedd yn cael cymorth tebyg. Fe helpodd hyn fi i ddeall a oedd y dyfeisiau'n ateb anghenion pobl.*

*Er mwyn deall newidiadau mewn **hyder a llesiant**, defnyddies i **set fer o gwestiynau hygyrch** (er enghraifft, **Dangosyddion Cynhwysiant Digidol Sefydliad Pethau Da**), ochr yn ochr ag arsylwadau a **chofnodion o dasgau digidol bob dydd** fel trefnu apwyntiad gyda meddyg teulu ac archebu presgripsiynau.*

*Dros amser, dangosodd hyn fod Dorothy yn dod yn fwy hyderus wrth ddefnyddio gwasanaethau digidol, aros yn ddiogel ar-lein, a gwybod ble i gael cymorth pan oedd ei angen."*



Mynediad



Ymgysylltu



Defnydd digidol ystyrion

## Y neges olaf:

Mae profiad Emma yn dangos bod cynhwysiant digidol yn gweithio orau pan fydd ymarferwyr yn canolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf ac yn cefnogi pobl gam wrth gam. Mae mynediad a sgiliau yn fannau cychwyn pwysig, ond daw effaith wirioneddol o feithrin ymddiriedaeth a galluogi defnydd digidol ystyrion dros amser. Mae'r dull hwn yn helpu ymarferwyr i deilwra cymorth at anghenion pobl a gweithio'n effeithiol gyda sefydliadau cymunedol a phartneriaid lleol. Mae'n amlygu sut y gall gwasanaethau digidol-yn-gyntaf greu rhwystrau i bobl, gan atgyfnerthu pwysigrwydd parhau â dewisiadau amgen hygyrch a buddsoddi mewn cymorth cynhwysiant digidol yn y gymuned.

Mae rhagor o fanylion am y dystiolaeth ac enghreifftiau ychwanegol i'w gweld yn y [canllaw](#). Rydym yn croesawu'ch sylwadau ar y deunyddiau hyn. Cysylltwch â ni yn: [PHW.Research@wales.nhs.uk](mailto:PHW.Research@wales.nhs.uk)

# Alex a Carol

## Pwy ydyn nhw

Mae **Alex** yn hyfforddwr tai sy'n helpu pobl i sicrhau llety, llywio drwy systemau lles a thenantiaeth, a pharhau i fyw'n annibynnol.

Mae gan **Carol** fynediad at ddyfeisiau a gwasanaethau digidol ond mae hi'n cael trafferth gyda golwg anwadal, blinder sgrin, a rhwystrau hygrychedd. Mae hyn yn aml yn arwain at osgoi defnyddio gwasanaethau a dibynnu ar bobl eraill.



### Profiad Carol:

*"Dyw colli golwg ddim yr un fath i bawb. Rai dyddiau rwy'n gallu gweld y siapiau ar y sgrin; dyddiau eraill mae'r cyfan yn aneglur ac rwy'n gorfod dyfalu. Mae cynllun gwael yn gwneud technoleg yn straen, yn taro fy hyder, ac yn gwneud imi feddwl, 'ddim heddiw'."*

**Alex:** *"Dychmygwch ddefnyddio apiau lle mae'r botymau heb eu labelu a lle mae negeseuon gwall yn diflannu cyn i'ch darllen ydd sgrin ddod o hyd iddyn nhw. Drwy siarad â Carol a sefydliadau colli golwg fe weles i sut mae'r rhwystrau hyn yn adio i fyny. Nid gallu Carol i ddefnyddio technoleg oedd y broblem; roedd llawer o wasanaethau digidol heb gael eu dylunio nac wedi'u profi gyda phobl sy'n profi colli golwg dan sylw. Canolbwynties i ar yr hyn roedd angen arni, nid yr hyn roedd y dechnoleg yn ei 'ddisgwyl' ganddi hi."*



Anghydraddoldebau strwythurol



Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal



Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd



Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol



Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl



## Sut mae cymorth yn cael ei ddarparu

Er mwyn gwella annibyniaeth Carol, canolbwyntiodd Alex ei gymorth ar y meysydd a fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

*"Bues i'n gweithio gyda Carol un i un, gan osod offer chwyddo sgrin, llywio llais, ac offer adborth sain er mwyn iddi ddarllen negeseuon ebost a llywio drwy apiau yn annibynnol yn haws. Mae [My Computer My Way](#) gan AbilityNet yn rhoi canllawiau defnyddiol i wneud dyfeisiau'n haws i'w defnyddio. Fe wnaeth canolbwyntio ar fuddugoliaethau bach helpu i feithrin ei hyder gam wrth gam."*



Sgiliau digidol

*"Mae'n staff ni dan bwysau, felly cyflwynes i **sesiynau cymorth gan gymheiriaid** lle mae tenantiaid hyderus yn cefnogi eraill. Mae'n lleddfu'r pwysau ar y staff ac yn meithrin ymdeimlad o gymuned. Mae Carol bellach yn dechrau cefnogi pobl eraill yn y grŵp hefyd."*



Ymgysylltu

*"Rydych chi wir yn teimlo'r peth pan nad yw tai a gwasanaethau eraill yn gysylltiedig. Mae tenantiaid yn dod aton ni ynglŷn ag apiau dryslyd, felly rwy'n **parhau i godi problemau hygrychedd**, rhannu profiadau trwy rwydweithiau, a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Mae **eiriol** dros hygrychedd gwell yn helpu i gael gwared ar rhwystrau a gwella mynediad yn y tymor hir!"*



Cymorth

## Sut cafodd y newid ei fesur

Esboniodd Alex fod y Gymdeithas Tai wedi mesur newid drwy edrych ar sut y tyfodd hyder y tenantiaid wrth ddefnyddio'u gwasanaethau ar-lein ac a oedd newidiadau hygyrchedd yn eu helpu i gwblhau tasgau'n annibynnol.

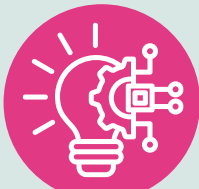


### Alex:

*"Rwy'n defnyddio [Asesiadau Defnyddioldeb Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion \(RNIB\)](#) i wirio pa mor hygyrch yw gwahanol offer digidol i denantiaid sydd wedi colli eu golwg. Mae hyn yn fy helpu i nodi gwelliannau ymarferol a all wneud tasgau bob dydd yn haws.*

*Pan wela i rwystrau hygyrchedd ar wefannau neu apiau, rwy'n defnyddio enghreifftiau o brofiadau'r tenantiaid i godi ymwybyddiaeth ac annog gwelliannau.*

*Ar ôl i'r cymorth gael ei roi, rydyn ni'n edrych ar sut mae pobl yn defnyddio gwasanaethau tai a thenantiaid ar-lein, wedi'i ategu gan astudiaethau achos sy'n cofnodi'r rhwystrau maen nhw wedi'u goresgyn. Gyda threigl amser, fe weles i Carol yn defnyddio offer hygyrchedd yn fwy hyderus ac yn rheoli tasgau sy'n gysylltiedig â thai a thasgau bob dydd yn fwy annibynnol."*



Sgiliau digidol



Ymgysylltu



Cymorth

### Y neges olaf:

Mae'r enghraifft hon yn dangos bod allgáu digidol i bobl sydd wedi colli eu golwg yn aml yn cael ei siapio gan wasanaethau anhygyrch yn hytrach na gallu'r unigolyn. Pan fydd offer digidol yn cael eu dylunio a'u profi gyda phobl sydd ag anghenion hygyrchedd gwahanol, gall pobl gymryd rhan yn fwy annibynnol mewn bywyd beunyddiol. I ymarferwyr, mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd deall rhwystrau hygyrchedd, eiriol dros ddylunio gwell, a gweithio gyda sefydliadau arbenigol. I ddarparwyr gwasanaethau, mae'n atgyfnerthu sut y gall gwella hygyrchedd greu gwerth cymdeithasol drwy fwy o annibyniaeth, cyfranogiad a chynhwysiant.

# Lucia a Miriam



## Pwy ydyn nhw

Mae **Lucia** yn weithiwr adsefydlu ffoaduriaid; mae hi'n cefnogi menywod ifanc sy'n ffoaduriaid.

Cyrhaeddodd **Miriam** y DU flwyddyn yn ôl, ac fel llawer o ffoaduriaid eraill mae hi'n cael trafferth defnyddio gwasanaethau digidol hanfodol.

### Profiad Miriam:

*"Rwy'n aml yn teimlo'n unig. Pan gyrhaeddais i, doeddwn i ddim yn gallu fforddio dyfais ac roeddwn i'n dibynnu ar bobl eraill ar gyfer tasgau sylfaenol. Nid Saesneg yw fy iaith gyntaf i, hyd yn oed os yw'r rhan fwyaf o wefannau'n tybio mai dyna ydy hi. Mae gwasanaethau ar-lein yn dal i deimlo'n ddryslyd; byddwn i wrth fy modd yn rheoli pethau fy hun."*

**Lucia:** *"Mae'r rhan fwyaf o fenywod rwy'n cwrdd â nhw yn cyrraedd heb ffôn na gliniadur, felly sicrhau dyfais yw'r cam cyntaf. Ond mae gweithio gyda Miriam wedi dangos imi nad yw hynny'n ddigon. Roedd hi wrthi'n ailadeiladu ei bywyd ar ôl cael ei dadleoli, felly fyddai dyfais yn unig byth yn ddigon. Drwy ddeall y rhwystrau iaith, y straen o safbwynt tai, a'r heriau emosiynol roedd hi'n eu hwynebu fe newidiodd sut roeddwn i'n mynd ati ynglŷn â chymorth digidol. Fe ddysges i fod ymddiriedaeth, iaith a dealltwriaeth ddiwylliannol yn aml yn dod cyn sgiliau digidol."*



Anghydraddoldebau strwythurol ✓



Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal ✓



Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd ✓



Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol ✓



Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl ✓

## Sut mae cymorth yn cael ei ddarparu

Ar sail ei dealltwriaeth o sefyllfa Miriam, darparodd Lucia gymorth amyneddgar, sensitif i ddiwylliant, wedi'i theilwra at ei hanghenion.

*"Roedden ni eisoes wedi creu ystafell i fenywod yn unig gyda gliniaduron, rhyngwrwyd a phreifatrwydd. Pan ddaeth Miriam i mewn gyntaf, doedd yna ddim pwysau, y cyfan wnaethon ni oedd dangos y lle iddi a'i chyflwyno i fenywod eraill yno."*



Mynediad

*"Daeth un o'r datblygiadau mwyaf o weithio gyda **chyfieithwyr a gwirfoddolwyr a oedd yn rhannu ei chefnidir diwylliannol hi**. Defnyddiwyd deunyddiau wedi'u cyfieithu lle roedd yn bosibl ac addasu'r esboniadau i gyd-fynd â'i llythrennedd. Roedd menywod oedd yn rhannu profiadau tebyg ac yn siarad ei hiaith yn helpu i feithrin ymddiriedaeth yn araf ac yn barchus. **Mae teimlo'n ddiogel yn gwneud pobl yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan.**"*



Cymorth

*"Unwaith y gwelodd hi nad oedden ni'n ei rhuthro, bod gennyn ni **ganllawiau cam wrth gam syml yn ei hiaith hi**, ac nad oedd unrhyw gwestiwn yn 'rhy sylfaenol', dyma hi'n dechrau ymlacio. Fe wnaethon ni ei chyflwyno hi i **'Learn My Way'** sef llwyfan sgiliau digidol am ddim, a dyna pryd y dechreuodd ei hyder a'i diddordeb hi mewn dysgu dyfu."*



Sgiliau digidol

# Lucia a Miriam

## Sut cafodd y newid ei fesur

Mae gan lawer o'r menywod y mae Lucia yn eu cefnogi lythrennedd cyfyngedig ac nid Saesneg yw eu hiaith gyntaf, felly dyw offer asesu safonol ddim bob amser yn addas. Yn hytrach, defnyddiodd arsylwadau bob dydd a data ymgysylltu syml i ddeall beth oedd yn newid ac i ddangos effaith.



### Lucia:

*"Fe wnaethon ni dracio faint o fenywod oedd yn dod i'r lle, pa mor aml y bydden nhw'n dychwelyd, a pha mor hir y bydden nhw'n aros. Helpodd hyn ni i ddangos maint yr angen a phwy roedden ni'n eu cyrraedd.*

*Roedd y rhan fwyaf o'r cynnydd yn amlwg mewn **eiliadau bach, gweladwy** yn hytrach na phrofion ffurfiol, fel cwblhau tasgau gyda llai o brocio, gweithio'n fwy annibynnol, a bod yn fwy parod i roi cynnig ar rywbeth anghyfarwydd. Mae **'Learn My Way'** hefyd yn cynnig ffordd o dracio cynnydd trwy'r tasgau mae pobl wedi'u cwblhau ar y llwyfan.*

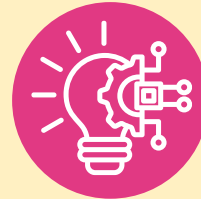
*Wrth i'w hyder hi dyfu, daeth Miriam yn fwy cyffyrddus yn defnyddio gwasanaethau digidol tra'n parhau i ddefnyddio cymorth iaith pan oedd angen hynny. Gwelson ni hefyd fenywod yn dysgu oddi wrth ei gilydd, yn meithrin cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth, ac yn teimlo'n llai ynysi."*



Mynediad



Cymorth



Sgiliau digidol

## Y neges olaf:

Dyfnhaodd Lucia ei dealltwriaeth o sut mae profiadau ailsefydlu yn llunio allgáu digidol, gan gryfhau partneriaethau â chyfryngwyr dibynadwy a allai roi cymorth oedd yn briodol yn ddiwylliannol ac yn ieithyddol. Helpodd hyn i adeiladu achos cryfach dros fuddsoddi mewn mannau dibynadwy, cyfieithwyr, a modelau cymorth dan arweiniad y gymuned. I fenywod sy'n ffoaduriaid, mae cynhwysiant digidol wedi'i gysylltu'n agos ag ymddiriedaeth, diogelwch a phrofiad byw. Gall cymorth sy'n sensitif i ddiwylliant ac yn ymwybodol o drawma helpu pobl i deimlo'n fwy diogel, meithrin hyder, ac ymgysylltu â gwasanaethau digidol yn fwy annibynnol.

Mae rhagor o fanylion am y dystiolaeth ac enghreifftiau ychwanegol i'w gweld yn y [canllaw](#). Rydym yn croesawu'ch sylwadau ar y deunyddiau hyn. Cysylltwch â ni yn: [PHW.Research@wales.nhs.uk](mailto:PHW.Research@wales.nhs.uk)

# Omar a David



## Pwy ydyn nhw

Mae **Omar** yn arweinydd gwasanaethau teuluol yn y trydydd sector sy'n gweithio gydag ysgolion a theuluoedd i gefnogi plant sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol.

Mae **David** yn blentyn 13 oed o aelwyd rhiant sengl incwm isel.

### Profiad David:

*"Rydyn ni'n rhedeg mas o ddata hanner ffordd drwy'r mis ac yn rhannu un llechen gartre. Weithiau dwi'n defnyddio Wi-Fi am ddim mewn llefydd fel caffis, ond dyw cyrraedd yno ddim bob amser yn hawdd ac mae'n costio i fod yno hefyd. Mae pawb yn yr ysgol yn tybio bod gennych chi Wi-Fi a gliniadur. Mae'n annheg, ac mae'n golygu bod gwneud fy ngwaith cartref yn anodd, er fy mod i'n hoffi dysgu."*

**Omar:** *"Pan ddechreuas i weithio gyda theulu David, nid oedd ei broblemau'n amlwg. Roedd e'n hoffi'r ysgol ac yn ymddangos yn hyderus, felly roedd pobl yn tybio ei fod e'n iawn. Ond ar ôl i'w dad golli ei swydd, doedden nhw ddim yn gallu fforddio band eang mwyach ac roedd yn rhaid iddyn nhw werthu'r rhan fwyaf o'u dyfeisiau. Wrth i'r pwysau Gronni, dechreuodd e syrthio ar ei hôl hi, er ei fod e'n gwneud ei orau. Roedd hyn yn effeithio ar fwy na'i waith ysgol yn unig; roedd e'n effeithio ar ei hyder, ei gyfranogiad, a'i ymdeimlad e o berthyn ymhlith ei gyfoedion"*



Anghydraddoldebau strwythurol ✓



Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal ✓



Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd ✓



Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol ✓



Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl

## Sut mae cymorth yn cael ei ddarparu

Canolbwyntiodd Omar ei gymorth ar dri maes a fyddai'n helpu David i gymryd rhan yn fwy llawn yn yr ysgol.

*"Roedd David yn defnyddio llechen yn bennaf, nid gliniadur. Mae pobl yn aml yn tybio bod gan bobl ifanc sgiliau digidol yn awtomatig, ond dyw hynny ddim yn wir bob amser. Bues i'n gweithio gyda'i athrawon i **feithrin ei hyder** wrth ddefnyddio gliniaduron ar gyfer gwaith ysgol a helpes i ei dad i gael **mynediad** at lwyfannau digidol yr ysgol er mwyn iddo fe gefnogi addysg David gartref"*



Sgiliau digidol

*"Fe wnes i ddod o hyd i ddyfais i David drwy'r **Banc Dyfeisiau Cenedlaethol** ac edrych ar opsiynau tariffau cymdeithasol gyda'i dad. Fe wnes i hefyd ei annog i ddefnyddio **cyfrifiaduron a Wi-Fi y llyfrgell** i aros mewn cysylltiad tra roedd e'n aros am y gliniadur. Nid pob teulu sy'n gallu dibynnu ar Wi-Fi cyhoeddus na fforddio tariffau cymdeithasol, felly mae angen i'r cymorth gyd-fynd â'u hamgylchiadau nhw"*



Mynediad

*"Roedd yr athrawon yn poeni y byddai'n defnyddio'r gliniadur ar gyfer gemau neu gyfryngau cymdeithasol yn unig. Esbonies i fod hynny'n aml yn **'fachyn'** defnyddiol i'w helpu fe i deimlo'n rhan o bethau ac i fagu hyder, sy'n ei gwneud hi'n haws iddo ymgysylltu â gwersi a chwblhau gwaith ysgol. **Mae meithrin ymddiriedaeth gyda phobl ifanc yn eu helpu i deimlo eu bod nhw'n cael eu cynnwys, magu hyder, ac ymgysylltu'n fwy ystyrlon â thechnoleg."***



Ymgysylltiad

# Omar a David

## Sut cafodd y newid ei fesur

Mae Omar yn defnyddio fframwaith y *Safon Ofynnol ar gyfer Bywyd Digidol (MDLS)* i asesu a oes gan David y blociau adeiladu sydd eu hangen i gymryd rhan lawn mewn addysg. Rhannodd y dull hwn gydag athrawon David i helpu i olrhain cynnydd dros amser.



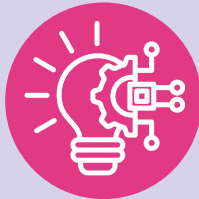
### Omar:

"Helpodd yr **MDLS** fi i asesu a oedd gan David y mynediad, y dyfeisiau, y sgiliau a'r gefnogaeth roedd eu hangen er mwyn dysgu. Dwi wedi bod **yn gwirio bob cwpl o fisoedd**, yn gofyn i'r athrawon ddweud beth sydd wedi newid; pethau fel bod angen llai o help i ddechrau, magu hyder wrth ddefnyddio gliniadur, a gofyn am help yn gynharach yn hytrach na rhoi'r gorau iddi. Dywedodd yr athrawon ei fod e'n cymryd rhan yn fwy cyson mewn gwersi ac yn cwblhau gwaith cartref yn rheolaidd. Roedd David hefyd yn teimlo llai o bryder am syrthio ar ei hôl hi.

Edryches i hefyd ar newidiadau ehangach, gan gynnwys presenoldeb, cyfranogiad mewn gweithgareddau ysgol, a chyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol. Cymhares i **nodiadau blaenorol a diweddar** i weld ble roedd angen mwy o gymorth, yn hytrach na thybio bod y broblem wedi'i datrys."



Mynediad



Sgiliau digidol



Ymgysylltu

## Y neges olaf:

I bobl ifanc, mae allgáu digidol yn aml yn gudd ond fe all gael effaith sylweddol ar waith dysgu, cyfranogiad, llesiant a pherthyn. Gall cael y dyfeisiau, y cysylltedd, y sgiliau a'r cymorth sydd eu hangen i ddysgu ar-lein helpu pobl ifanc i ymgysylltu'n fwy llawn ag addysg a lleihau straen ar deuluoedd. Gall wella'r cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol a chynyddu hyder wrth ddefnyddio gwasanaethau digidol. Mae hyn yn tynnu sylw at werth cymdeithasol cynhwysiant digidol drwy wella addysg, llesiant teuluoedd a chyfranogiad. I ymarferwyr, mae'n atgyfnerthu pwysigrwydd adnabod allgáu digidol cudd a gweithio'n agos gydag ysgolion a theuluoedd.

Mae rhagor o fanylion am y dystiolaeth ac enghreifftiau ychwanegol i'w gweld yn y canllaw. Rydym yn croesawu'ch sylwadau ar y deunyddiau hyn. Cysylltwch â ni yn: [PHW.Research@wales.nhs.uk](mailto:PHW.Research@wales.nhs.uk)