

PLANT YNG NGHYMURU  
CHILDREN IN WALES

# Arolygon Blynyddol Tlodi Plant a Theuluoedd 2024

## Rhieni/Gofalwyr: Adroddiad Canfyddiadau

Fatiha Ali, Anna Westall | Hydref 2024



Mewn partneriaeth â



END CHILD POVERTY NETWORK CYMRU  
RHWYDWAITH DILEU TLODI PLANT CYMRU

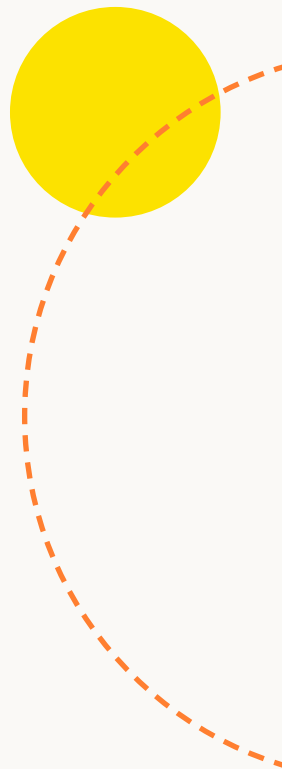
# Diolchiadau

---

Hoffem ddiolch i aelodau grŵp llywio ECPN a Chyswllt Rhieni Cymru am eu cydweithrediad a'u cefnogaeth.

**Hoffai Plant yng Nghymru ddiolch o galon i'r holl rieni, gofalwyr, plant, pobl ifanc, ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol a fu'n cymryd rhan yn yr arolwg. Hebddyn nhw, fyddai ein harolygon a'r adroddiad hwn ddim yn bosib. Diolch yn fawr.**

*Er cof am Karen McFarlane, a ysgrifennodd yr adroddiadau o 2021-2024.*



Y dyfyniadau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn yw'r rhai a ddarparwyd trwy garedigrwydd ymatebwyr yr arolwg.

Ariannir yr adroddiad hwn gan Lywodraeth Cymru. Barn yr awdur a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid yw o reidrwydd yn cynrychioli barn yr ariannwr.

Barn yr ymatebwyr i'r cwestiynau yn yr arolwg a geir yn yr adroddiad hwn, ac nid yw o reidrwydd yn cynrychioli barn Plant yng Nghymru.

***Yr adroddiad hwn yw prif gyhoeddiad canfyddiadau Arolygon Blynyddol Tlodi Plant a Theuluoedd Plant yng Nghymru 2024. Ar ben hynny, cyhoeddwyd y canfyddiadau ar ffurf adroddiadau llai ar wahân, sydd i gyd ar gael ar wefan [Plant yng Nghymru](#):***

***Plant a Phobl Ifanc: Adroddiad canfyddiadau***

***Rhieni/Gofalwyr: Adroddiad canfyddiadau***

***Ymarferwyr a Gweithwyr Proffesiynol: Adroddiad canfyddiadau***

***Crynodebau ffeithluniau***

***Fersiwn Plant a Phobl Ifanc o'u canfyddiadau***

Manylion cyswllt: [parents.connect@childreninwales.org.uk](mailto:parents.connect@childreninwales.org.uk)

# Gwybodaeth am Plant yng Nghymru

---



## Ein Gweledigaeth: Adeiladu Cymru lle mae holl hawliau pob plentyn a pherson ifanc yn cael eu gwireddu.

Ni yw'r corff cenedlaethol trosfwaol ar gyfer sefydliadau ac unigolion sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru. Rydyn ni'n cydweithio'n agos â Llywodraeth Cymru ac eraill yng Nghymru i sicrhau bod hawliau plant yn cael lle blaenllaw mewn polisi ac wrth wneud penderfyniadau.

I wneud hynny rydyn ni'n canolbwyntio ar sicrhau bod llais gan blant a phobl ifanc yng Nghymru, rydyn ni'n brwydro dros wasanaethau cynaliadwy a theg, yn eiriol dros newidiadau polisi yng Nghymru, ac yn cysylltu ac yn cynrychioli'r gwaith mae ein haelodau yn ei wneud.

Mae ein haelodaeth yn cynnwys unigolion a sefydliadau o'r sectorau gwirfoddol, statudol a phroffesiynol. Rydyn ni hefyd yn gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc ar nifer o wahanol brosiectau, ac mae gennym ni aelodaeth benodol ar gyfer ein cynulleidfa ifanc.

I gael gwybod mwy am ein gwaith, neu i ddod yn aelod o Plant yng Nghymru, cysylltwch â ni ar [membership@childreninwales.org.uk](mailto:membership@childreninwales.org.uk)

# Gwybodaeth am Cyswllt Rhieni Cymru

---



**Prosiect yw Cyswllt Rhieni Cymru (PCW) sy'n cael ei arwain gan Plant yng Nghymru a'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Ei nod yw grymuso lleisiau rhieni/gofalwyr i hybu hawliau plant.**

Mae Cyswllt Rhieni Cymru wedi sefydlu:-

- Fforwm gweithwyr proffesiynol gyda 110 o aelodau hyd yma
- Grŵp cynghori i rieni, gyda 6 chynrychiolydd sy'n rhieni
- 22 o gynrychiolwyr lleol, un ym mhob un o awdurdodau lleol Cymru
- Platfform ar-lein o'r enw 'Hyb Ar-lein Cyswllt Rhieni Cymru'

I gael rhagor o wybodaeth am brosiect Cyswllt Rhieni Cymru, ewch i'r [hyb ar-lein](#) neu cysylltwch â [parentsconnect@childreninwales.org.uk](mailto:parentsconnect@childreninwales.org.uk)

**DS** Wrth gyfeirio at 'rhieni' rydyn ni'n ei ddefnyddio'n derm cynhwysol sy'n cwmpasu rhieni (yn famau a thadau), gofalwyr, rhieni cu, rhieni maeth, rhieni mabwysiadol neu unrhyw un sydd â chyfrifoldeb rhiant.

## Gwybodaeth am Rwydwaith Dileu Tlodi Plant Cymru

---



**Mae Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant (ECPN) Cymru yn glymblaid o sefydliadau sy'n canolbwyntio ar ddileu tlodi plant yng Nghymru, ac sy'n cael ei gydlynw a'i reoli o ddydd i ddydd gan Plant yng Nghymru.**

Mae ei Grŵp Llywio yn cynnwys cynrychiolaeth ar draws y sectorau gwirfoddol a statudol, ac mae gan y rhwydwaith ehangach fwy na 1200 o aelodau cefnogol o groestoriad eang o asiantaethau.

Os hoffech chi ymuno â ffurf ehangach Rhwydwaith Dileu Tlodi Plant Cymru, ewch i'r [wefan](#) neu cysylltwch â [info@childreninwales.org.uk](mailto:info@childreninwales.org.uk)

# Hawliau Plant a Thlodi

---

## Mae tlodi'n mynd yn groes i nifer o Erthyglau a gyflwynir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Mae CCUHP yn gytundeb rhyngwladol sy'n cyflwyno hawliau plant a phobl ifanc hyd at 18 oed. Mae wedi'i seilio ar dair egwyddor: **cyfranogiad, amddiffyniad a darpariaeth.**

Yn 2011, crisialwyd **CCUHP** yng nghyfraith Cymru trwy Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Mae'r Mesur hwn yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i roi sylw dyledus i CCUHP wrth ddatblygu neu adolygu deddfwriaeth a pholisi.

### Mae tlodi'n amddifadu plant a phobl ifanc o lawer o'u hawliau:

- Eu hawliau i ddatblygu eu potensial llawn (Erthygl 6)
- Eu hawliau i gael yr iechyd gorau posibl a bwyd maethlon (Erthygl 24)
- Eu hawliau i elwa o nawdd cymdeithasol (Erthygl 26)
- Eu hawliau i gael safon byw digonol sy'n diwallu ac yn cefnogi eu hanghenion (Erthygl 27)
- Eu hawliau i gael addysg, a hynny ar sail cyfle cyfartal (Erthygl 28)
- Eu hawliau i chwarae a chael cyfleoedd hamdden (Erthygl 31)

Mae **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014** yn gosod dyletswydd sylw dyledus tebyg ar gyrff cyhoeddus penodol, gan gynnwys awdurdodau lleol a byrddau iechyd, o ran CCUHP wrth gyflawni eu swyddogaethau'n rhanbarthol ac yn lleol.

Ym mis Mawrth 2021, daeth y **Ddyletswydd Sosio-economaidd** i rym yng Nghymru. Mae'r ddyletswydd hon yn golygu bod rhaid i gyrff cyhoeddus penodol ystyried sut gall eu penderfyniadau strategol wella anghydraddoldeb canlyniadau i bobl sydd o dan anfantais sosio-economaidd.

Ym mis Ionawr 2024, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru eu [Strategaeth Tlodi Plant](#) a ddiweddarwyd, er mwyn helpu i atal a lliniaru tlodi plant.

# Rhieni/Gofalwyr a Hawliau Plant

---

**Mae CCUHP yn sôn yn fwy am ‘rieni’ a ‘theuluoedd’ na ‘phlant’ ac yn cydnabod bod hawliau plant yn cael eu diogelu o fewn teuluoedd yn gyntaf.**

Mae’r erthyglau sy’n dilyn yn cydnabod rôl allweddol rhieni a theuluoedd wrth amddiffyn plant a gofalu amdanynt:-

- Eu hawl i gael ystyried eu lles pennaf ym mhob penderfyniad sy’n effeithio arnyn nhw (Erthygl 3)
- Eu hawl i rôl eu rhieni/gofalwyr gael ei chydabod a’i pharchu, fel bod plant yn gallu cyrchu eu holl hawliau (Erthygl 5)
- Eu hawl i gael eu magu gan y ddau riant, os yw hynny’n bosib (Erthygl 18)

**Gall tlodi amddifadu rhieni/gofalwyr o’r gallu i gyflawni hawliau eu plant a sicrhau eu bod yn cael eu diwallu.**

YCewch ragor o wybodaeth am sut gall rhieni gefnogi hawliau plant yma:-

[UNCRC\\_Understanding\\_Childrens\\_Rights.pdf \(childreninwales.org.uk\)](https://www.childreninwales.org.uk/UNCRC_Understanding_Childrens_Rights.pdf)

# Cynnwys

---

## Canfyddiadau'r arolwg rhieni/gofalwyr

Cyflwyniad.....	8
Gwybodaeth am yr arolwg.....	10
Pwy ymatebodd.....	11
Y 5 mater cysylltiedig â thlodi oedd ar y brig.....	13

## Canfyddiadau.....15

### Bywyd beunyddiol.....16

### Effaith tlodi.....20

Bywyd teuluol.....20

Bywyd fel rhiant.....22

Teuluoedd sy'n gweithio.....24

Iechyd meddwl a llesiant mosynol.....25

### Gofal plant.....28

Syniadau / awgrymiadau i wella gofal plant.....31

### Addysg.....32

Prydau ysgol am ddim.....36

## Rhwystrau i oresgyn tlodi.....39

Gofal plant.....40

Chwyddiant/costau byw cynyddol.....41

Systemau sydd ddim yn gweithio.....41

Stigma.....42

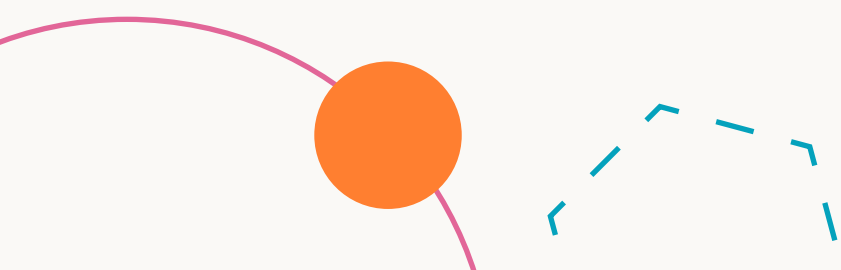
## Atebion a ffyrdd ymlaen.....43

Cefnogaeth ariannol.....45

Cefnogaeth emosiynol.....47

Atebion â ffocws cymunedol.....48

Diweddglo.....49



# Cyflwyniad

---

Dyma'r flwyddyn gyntaf i ni gael arolwg ar wahân i rieni, sy'n rhoi cyfle i ni glywed yn uniongyrchol gan rieni a gofalwyr. Wrth gyfeirio at 'rieni' rydyn ni'n defnyddio hynny'n derm cynhwysol sy'n cwmpasu rhieni (yn famau a thadau), gofalwyr, rhieni cu, rhieni maeth, rhieni mabwysiadol neu unrhyw un sydd â chyfrifoldeb rhiant.

Cafwyd ymateb aruthrol i'n harolwg, gyda 522 o rieni'n ei gwblhau. Manteisiodd rhieni'n llawn ar y cyfle i rannu eu safbwyntiau personol, oedd yn amrywiol, yn fanwl, ac yn dod o'r galon.

Mae hynny'n adlewyrchu pwysigrwydd y pwnc i rieni, gan fod llawer ganddyn nhw i'w ddweud amdano. Mae eu dealltwriaeth uniongyrchol, eu barn a'u profiad bywyd yn hanfodol, ac yn darlunio realiti effaith tlodi, a'r heriau mae teuluoedd yn eu hwynebu.

**“Mae'n galed, mae'n gywilyddus, mae'n boen enaid, mae'n torri calon, ddylai plant ddim bod yn llwgu, mae plant yn diodde'n ddiangen, mae pawb yn cael trafferth ymdopi ryw ffordd neu'i gilydd.”**

Roedd yr ymatebion yn canolbwyntio ar effaith tlodi a chostau byw, gan gydnabod bod hynny'n gallu cael effaith ddwys ar iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol rhiant a phlentyn. Teimlai llawer o rieni fod eu plant yn profi diffyg cyfleoedd, dyheadau is, bwlio, lefel isel o bresenoldeb yn yr ysgol. Roedden nhw hefyd yn teimlo bod plant yn poeni amdany'n nhw, a allai arwain at orbryder.

**“Ddylai dim un plentyn yn y Deyrnas Unedig fod yn byw mewn tlodi. Mae'n gywilydd o beth.”**

Mae'r teulu cyfan yn teimlo'r effaith, a gall rhieni sydd dan straen ac yn cyfrif pob ceiniog yn barhaus deimlo'n bryderus, yn ddi-werth, yn ddiymadferth, a gall hynny roi pwysau ar berthnasoedd ac amser y teulu. Gall mynd heb anghenion sylfaenol effeithio ar eich hapusrwydd a'ch hunan-werth.

**“Mae pob rhiant eisiau'r gorau i'w plant, ac yn teimlo'n euog os ydyn nhw'n methu talu am y pethau sylfaenol, hyd yn oed.”**

**“Rwy'n credu bod e'n effeithio ar hapusrwydd a hunan-werth pobl. Maen nhw'n dweud bod arian ddim yn prynu hapusrwydd, ond gall bod heb arian greu diflastod llwyr.”**



Crynhôdd un rhiant y sefyllfa fel hyn:

### **“Mae’n anodd iawn i ni a’n plant.”**

Roedd ffocws hefyd ar sut mae systemau presennol yn methu, gyda loteri côd post cymorth Dechrau’n Deg, a dibyniaeth (lwyr) ar fudd-daliadau. Roedd cynifer o deuluoedd incwm isel a rhai sy’n gweithio yn sôn am frwydro i ymdopi heb fawr ddim cefnogaeth ariannol, os o gwbl.

Rhannodd rhieni syniadau am newidiadau i gymdeithas a newidiadau llai a allai wneud gwahaniaeth. Mae angen buddsoddi mewn plant, a rhoi mwy o werth ar y teulu a’r costau cysylltiedig â hynny. Mae angen i bawb gydweithio i gefnogi hyn ac atal effeithiau trychinebus tlodi.

### **“Nhw yw ein dyfodol, ac maen nhw’n wir yn werth pob buddsoddiad gennym ni fel gwlad.”**

### **“Gobeithio bydd y llywodraeth yn dysgu, yn tyfu ac yn canolbwyntio ar y cenedlaethau sydd i ddod.”**

Roedd amrywiaeth o syniadau ac awgrymiadau eraill ynghylch beth allai gefnogi teuluoedd, gan gynnwys: hyrwyddo’r gefnogaeth sydd ar gael, anogaeth a chymorth dibynadwy i helpu teuluoedd i dorri’r cylch heb gael eu barnu, mwy o gefnogaeth i helpu pobl i gael cyflogaeth, gwersi coginio a chyllidebu mewn ysgolion, gofal plant yn ystod y gwyliau, talebau bwyd yn ystod y gwyliau, ac angen yn syml am gadw costau’n isel ac ysgafnhau’r baich ariannol.

Bydd canlyniadau’r arolwg rhieni, ochr yn ochr â barn y gweithwyr proffesiynol a’r plant a’r bobl ifanc yn caniatáu i ni nodi’r blaenoriaethau allweddol y mae angen rhoi sylw iddynt. Mae angen i ni gefnogi teuluoedd a chydweithio i dorri’r cylchoedd hyn o dlodi trwy ddysgu gan y rhai sy’n teimlo’u heffaith yn uniongyrchol, a gweithio gyda nhw.

Beth bynnag yw ein rôl, mae gan bawb ohonom allu, y funud hon, i liniaru effaith tlodi ar fabanod, plant a phobl ifanc a rhieni. Mae gan bawb ohonom y gallu i gynyddu ein dealltwriaeth a’n hymwybyddiaeth ein hunain, a’n lefel o empathi, gan edrych ar ein harferion a’n polisiâu mewnol a sicrhau bod y rhai sy’n byw mewn tlodi, o dan amgylchiadau anodd iawn, sy’n aml yn eu gwneud yn ddiymadferth, yn derbyn ein parch, ac yn cael eu trin ag urddas a charedigrwydd.

# Gwybodaeth am yr arolwg

---

Nod yr arolwg oedd cael cipolwg ar brofiadau ac arsylwadau rhieni plant a phobl ifanc yng Nghymru. Cynhaliwyd yr arolwg am gyfnod o 5 wythnos rhwng 30 Ebrill a 7 Mehefin 2024 ac fe'i cwblhawyd ar-lein yn ddiennw gan yr ymatebwyr.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ystyried cwestiynau cysylltiedig â thlodi ar draws sawl maes, ac roedd yr arolwg yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau amlddewis a rhai penagored, fel eu bod yn cael cyfle i rannu eu barn a'u profiadau.

Roedd y cyfraddau ymateb i'r arolwg ar-lein yn amrywio o un cwestiwn i'r nesaf, a lle mae hynny'n berthnasol, rydym wedi cynnwys canrannau, yn hytrach na niferoedd, a'u cyflwyno i'w cymharu.

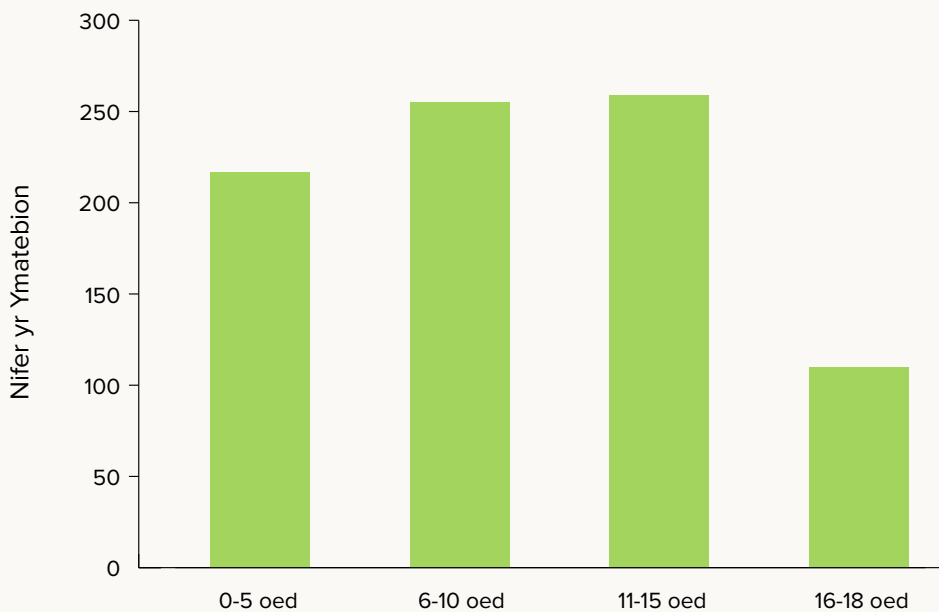


# Pwy ymatebodd

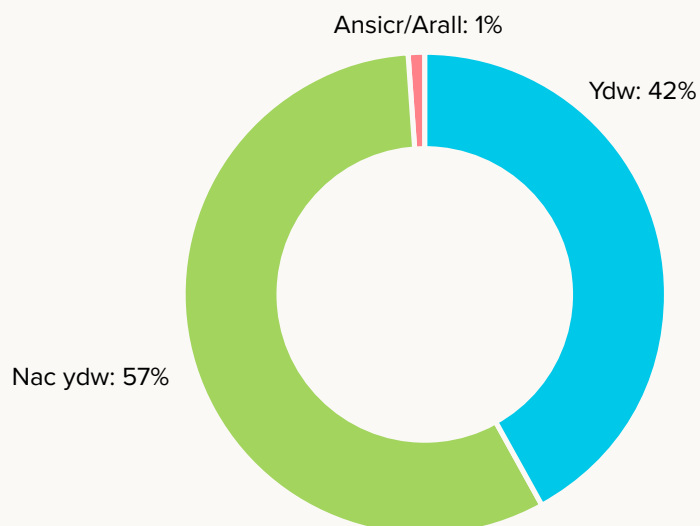
Cafwyd ymateb gan rieni a gofalwyr o **21 ardal awdurdod lleol** ar draws Cymru, gyda chyfanswm o **522 o ymatebion** yn dod i law. Roedd gan bob un o'r ymatebwyr o leiaf un neu fwy o blant, hyd at uchafswm o 7 plentyn yn byw gyda nhw. Daeth yr ymatebion oddi wrth rieni oedd â chyfanswm o **1084 o blant** i gyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi ystod oed y plant oedd yn byw gyda nhw. Dylid nodi bod gan rai ymatebwyr blant o fwy nag un grŵp oed yn byw gyda nhw. Cafwyd niferoedd digon tebyg o ymatebion gan rieni plant **0-5 oed, 6-10 oed a 11-15 oed**. Mae hynny'n golygu bod ystod o blant wedi'u cynnwys, o ran oed a phrofiadau.

Ystod Oed Plant yr Ymatebwyr



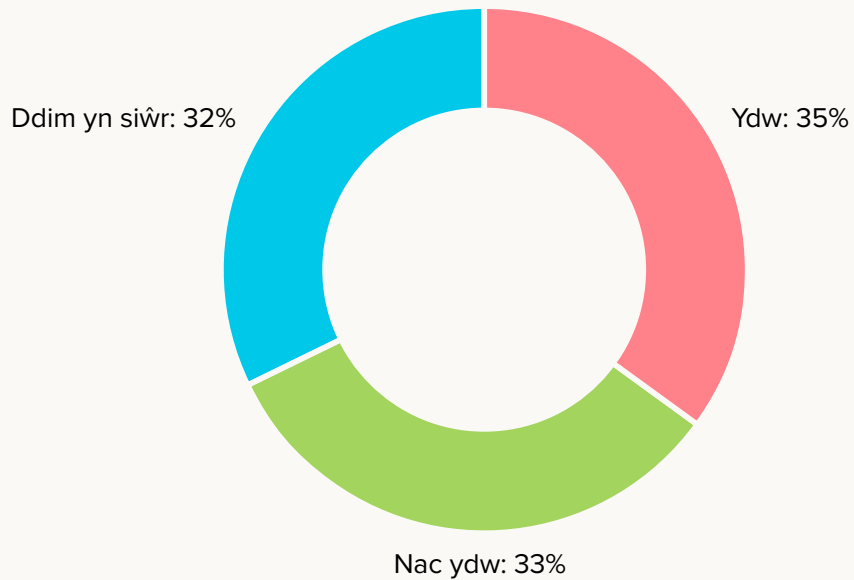
Ydych chi'n derbyn Credyd Cynhwysol neu Gredyd Treth?





Dyweddodd **42%** o'r ymatebwyr eu bod yn derbyn Credyd Cynhwysol neu Gredyd Treth. Mae hynny'n arwydd o aelwyd lle nad yw'r rhieni mewn cyflogaeth, neu eu bod yn aelwyd incwm is.

### Ydych chi'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg?



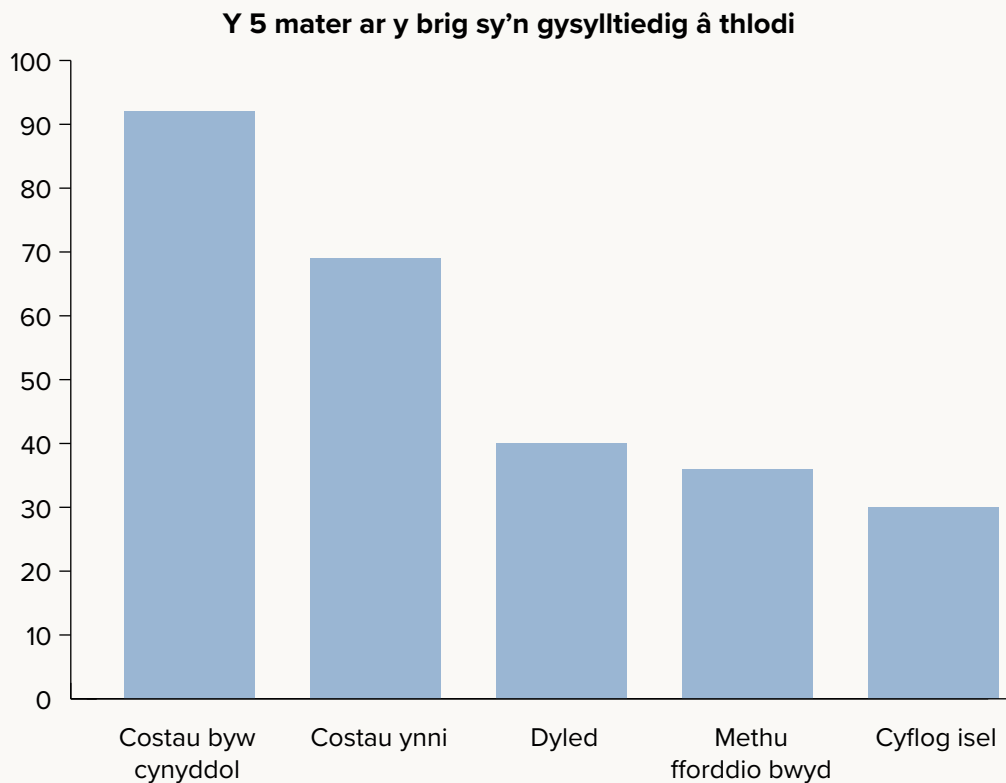
Dyweddodd **35%** o'r rhieni eu bod yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg, sy'n golygu bod ganddyn nhw hawl i dderbyn cefnogaeth gan y cynllun Dechrau'n Deg. Mae'n ddi-ddorol, fodd bynnag, nad oedd **32%** o'r rhieni'n siŵr oedden nhw'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg neu beidio.



# Y 5 mater cysylltiedig â thlodi oedd ar y brig

**“Os nad yw plant yn cael bwyd/dillad na digon o gwsg, allan nhw ddim dysgu... nhw yw ein dyfodol, ac maen nhw’n wir yn werth ein holl fuddsoddiad fel gwlad.”**

Gofynnwyd i rieni beth yw’r prif faterion mae teuluoedd ar incwm isel yn eu hwynebu. Rhoddwyd y materion canlynol yn y 5 safle uchaf, ac fe’u cyflwynwyd yn eu trefn.



Mae’r rhan fwyaf o deuluoedd, gan gynnwys teuluoedd sy’n gweithio, yn cael trafferth oherwydd costau uwch mewn nifer o feysydd. O’r braidd mae llawer yn llwyddo i ymdopi, ac mae’n effeithio ar eu hiechyd meddwl a’u llesiant.

**“Mae fy ngŵr yn gweithio’n llawn amser, rydw i’n gweithio’n rhan amser, ac rydyn ni’n dal i gael trafferth ymdopi.”**

**“Rydw i’n cadw golwg ar bob un geiniog. Rydw i wedi ymlâdd, mae’n anodd meddwl yn bositif, ac rydw i’n teimlo’n euog bod fy mhiant yn colli cyfleoedd oherwydd mod i’n methu eu fforddio.”**

Mae teuluoedd yn gorfod gwneud dewisiadau anodd oherwydd eu bod yn aml yn methu darparu ar gyfer eu hanghenion sylfaenol oherwydd costau byw cynyddol. Mae rhieni’n gorfod cyfyngu ar opsiynau bwyd, dewis rhwng gwres a dillad, ac weithiau peidio â bwyta eu hunain, neu aberthu pethau eraill.

**“Mae’n fater o ddewis rhwng to uwch ein pennau, bwyd, neu drydan a nwy**

**Rwy’n cael trafferth rhoi 3 phryd o fwyd a byrbrydau i’m plentyn. Mae rhaid i mi fynd heb brydau i fwydo fy mhlentyn.”**

Mae costau byw cynyddol yn arwain rhai teuluoedd i ddyled ac yn rhoi straen aruthrol ar sefyllfa ariannol aelwydydd.

**“Mae costau cynyddol yn golygu bod cyllidebu’n iawn yn anodd; arian yn mynd allan yn amlach nag arian yn dod i mewn, felly dyledion yn crynhoi, neu orfod mynd heb hanfodion.”**

Roedd diffyg amser teulu oherwydd mwy o oriau gwaith yn dilyn yn agos yn y 6ed safle, gyda 27% o’r ymatebwyr yn nodi hynny fel blaenoriaeth. Mae amser teulu a gweithgareddau hamdden wedi’u cyfyngu i’r hyn sydd ar gael yn lleol ac yn ddi-dâl, a dim ond os gall rhiant sicrhau amser o’r gwaith i fynd â’u plant. Mae rhieni’n gweithio mwy a mwy o oriau, ac mae hynny’n cael effaith niweidiol ar amser teulu ac amser i feithrin cwlwm perthynas.

**“Llai o incwm i’w wario ar bethau braf i’w gwneud gyda’r plant. Llai i edrych ymlaen ato.”**

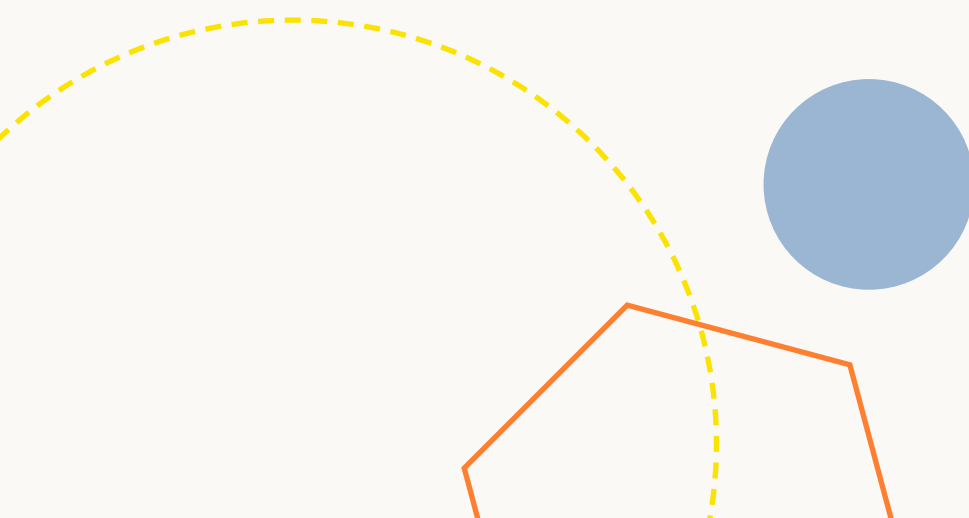
**“Fel teulu rydyn ni’n gweithio 100+ o oriau bob wythnos, ac mae amser o safon yn gyfyngedig.”**

**“Oherwydd ein hamserlenni prysur, does dim llawer o amser i feithrin y berthynas deuluol.”**

Mae teuluoedd yn gwneud eu gorau, ond mae rhieni’n aml yn teimlo eu bod yn methu.

**“O’r braidd rydyn ni’n fforddio ymdopi. Allwn ni ddim fforddio gwneud unrhyw beth braf fel teulu. Os bydd gwariant annisgwyl yn codi unrhyw bryd, bydd rhaid i ni osgoi bil arall i dalu amdano. Wedyn mae hynny’n golygu ein bod ni’n methu fforddio unrhyw beth. Mae’r plant yn colli cyfleoedd, ac rydw i’n barhaus yn teimlo’n euog, yn bryderus, ac yn poeni’n ofnadwy.”**

**“Mae popeth wedi dyblu. Does dim lle i unrhyw beth heblaw goroesi. Bydd hynny’n effeithio ar lesiant, a dyna ddechrau’r llwybr llithrig.”**





# Canfyddiadau

## Canfyddiadau

---

Dadansoddwyd pob un o'r **522 ymateb** gan Cyswllt Rhieni Cymru, a daeth sawl thema allweddol i'r amlwg yn ystod y broses honno. Nawr byddwn ni'n amlinellu, yn trafod ac yn darparu enghreifftiau o'r themâu allweddol, gyda dyfyniadau a gafwyd gan y rhieni eu hunain.

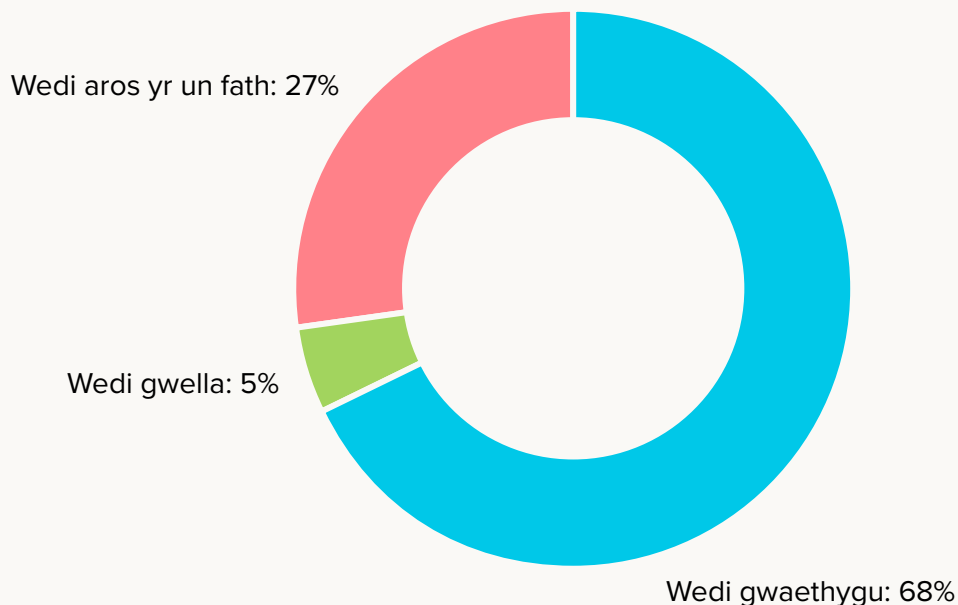
## Bywyd beunyddiol

---

**“Pan gawn ni arian mae'r cyfan yn mynd ar filiau, tanwydd a siopa. Allwn ni ddim fforddio prynu dillad newydd, torri gwallt, esgidiau, diwrnodau allan, allwn ni ddim hyd yn oed fforddio mynd i'r sinema.”**

Holwyd rhieni am eu sefyllfa ariannol bresennol ac a oedd wedi gwella neu waethgu o gymharu â'r llynedd. Dywedodd **68%** o ymatebwyr wrthyn ni fod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethgu.

### Yn ariannol, ydy pethau'n well neu'n waeth na'r llynedd?



Pan ofynnwyd iddyn nhw ymhelaethu ar eu hymateb, daeth rhai themâu allweddol i'r amlwg o ran yr heriau ariannol mae rhieni'n eu hwynebu.



## Diwallu anghenion sylfaenol

Dyweddodd **25%** eu bod yn cael trafferth fforddio pethau angenrheidiol oherwydd costau byw aruthrol o ddrud. Mae llawer o rieni'n methu fforddio hanfodion fel bwyd, dillad, trafndiaeth a biliau cyfleustodau. Maen nhw'n gorfod dibynnu ar fanciau bwyd, a hefyd ar siopau elusen i gael dillad.

Mae rhieni'n methu gwresogi eu cartrefi'n iawn na chadw i fyny gyda chostau tai. Cyfeiriwyd at gostau rhentu uchel, cyfraddau morgais oedd wedi codi, a diffyg tai fforddiadwy ac addas fel rhesymau allweddol am hyn.

**“Mae popeth wedi dyblu. Does dim lle i wneud unrhyw beth heblaw goroesi.”**

**“Ychydig iawn o incwm ar ôl wedi i ni dalu'r biliau a phrynu bwyd. Rhaid i bobl weithio mwy ac aberthu amser o safon fel teulu dim ond i gadw dau ben llinyn ynghyd.”**

Dyweddodd **28%** o'r ymatebwyr eu bod yn profi straen ariannol. Soniodd rhieni am anawsterau gydag arian, a dweud eu bod yn gorfod tynnu arian o'u cynilion neu weithio oriau hwy oherwydd y straen ar sefyllfa ariannol eu haelwyd. Maen nhw hefyd yn gorfod dibynnu ar deulu estynedig am gymorth, a mynd i ddyled er mwyn gallu fforddio costau byw.



## **Costau cynyddol ac ansicrwydd bwyd**

Dyweddodd **17%** o rieni fod cost bwyd wedi gwneud eu sefyllfa ariannol yn waeth eleni. Soniodd rhieni am gynnydd dramatig ym mhpris bwyd, a dweud eu bod yn cael trafferth ymdopi â'r costau cynyddol. Mewn rhai achosion, maen nhw'n methu fforddio'r bwyd sydd ei angen arnyn nhw.

**“Mae'r cynnydd yng nghostau bwyd wedi cael effaith fawr arnon ni, mae llai o fwyd yn y troli.”**

**“Mae pris bwyd yn y wlad hon yn warthus.”**

Mae hepgor prydau neu ddewis opsiynau bwyd rhatach, afiach wedi dod yn realiti cyffredin. Mewn rhai achosion, mae rhieni sy'n wynebu ansicrwydd bwyd wedi gorfod ymweld â banciau bwyd. Yn aml, maen nhw'n teimlo cywilydd wrth wneud hynny, ond yn anobeithio, ac yn teimlo bod dim dewis ganddyn nhw.

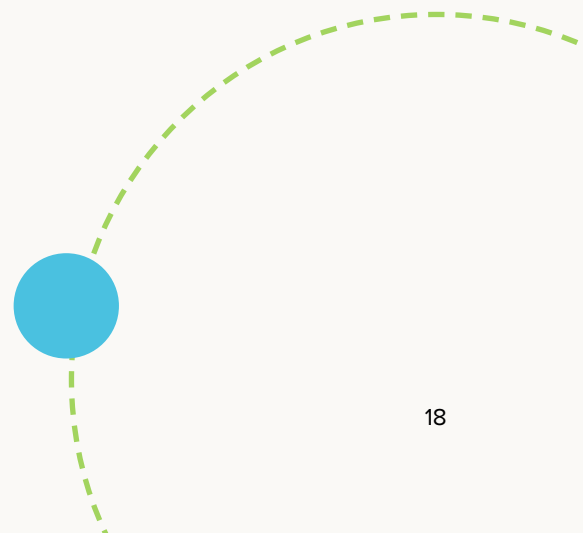
**“Rydw i'n bwyta braidd dim achos mod i'n cadw'r holl fwyd rydw i'n ei brynu i'm plentyn... alla i ddim fforddio byw.”**

**“Mae'n torri fy nghalon bod plant yn llwgu. Rydw i wedi mynd heb fwyd i roi bwyd i'm plant.”**

Mae diffyg bwyd a maeth digonol yn cael effeithiau niweidiol ar y teulu cyfan, ac mae dirywiad hefyd yn ansawdd y bwyd maen nhw'n ei gael. Mae rhieni'n ymwybodol o ganlyniadau methu darparu bwyd a phrydau iach, maethlon.

**“Os ydych chi'n methu bwyta, mae popeth yn dioddef, iechyd corff a meddwl. Y gallu i blant gyflawni yn yr ysgol, a'r gallu i rieni ganolbwyntio ar eu plant.”**

**“Mae bwyta'n iach yn anodd, felly does gennyn ni ddim... egni i roi sylw i'n plant... mae ein plant yn anoddach eu trin os nad ydyn nhw'n cael cymaint o ffrwythau a llysiau ffres.”**



## **Inflation and the cost of living**

Families are doing their best to manage, but **24%** of respondents said that rising inflation and stagnant incomes and benefits (such as Universal Credit) have made this difficult.

Even with slight wage increases, parents report being unable to improve their standard of living. The soaring cost of living is outpacing any pay rise or benefit increase that they might receive. In some cases, even with both parents working, the gap between income and rising costs means they are worse off than before.

**“My wages stayed the same whereas cost of living is still going up so overall we are able to purchase less.”**

**“Even though we had a slight pay rise, it’s not seen as the cost of living keeps going up.”**

Families often find themselves unable to afford anything beyond the basics and constantly living in fear of unexpected expenses. If inflation continues to rise, many families will remain trapped in a cycle of financial hardship with devastating effects for their children.

**“I manage every single penny. It’s exhausting, it’s hard to remain positive and I feel guilty that my children missing out on opportunities because I can’t afford them.”**



# Effaith Tlodi

---

Roedd sawl maes allweddol lle roedd rhieni'n adrodd bod tlodi'n cael effaith uniongyrchol, glir ar eu plant a'u teulu.

## Bywyd Teuluol

---

**“Mae'n amhosibl mwynhau bywyd os ydych chi dan straen yn barhaus ynghylch cyrraedd pecyn pae mis nesa.”**

Ar hyd yr arolwg, rhannodd rhieni sut mae pwysau a phryderon ariannol yn cael effaith uniongyrchol ar fywyd teuluol, oherwydd bod ganddyn nhw lai o incwm i'w wario a llai o amser.

Adroddodd teuluoedd fod ganddyn nhw lai o incwm i'w wario ar fwynhau hobiau, gweithgareddau, diwrnodau allan a gwyliau. Mae amser teulu a gweithgareddau hamdden wedi'u cyfyngu i'r hyn sydd ar gael yn lleol yn ddi-dâl, a hynny dim ond pan fydd rhiant yn gallu cael amser o'r gwaith.

**“Llai o amser ac arian ar gael i wneud hobiau a phethau rydyn ni'n eu mwynhau.”**

**“Llai o incwm i'w wario ar wneud pethau braf gyda'r plant. Llai i edrych ymlaen ato.”**

Ochr yn ochr â hynny, mae rhieni'n gweithio mwy a mwy o oriau i ymdopi, ac mae hynny'n cael effaith negyddol ar y cyfleoedd i feithrin cwlwm teuluol.

**“Gyda'n hamserlenni prysur, does dim llawer o amser i greu cysylltiad teuluol.”**

**“Fel teulu, rydyn ni'n gweithio 100+ o oriau yr wythnos, ac mae amser o safon yn gyfyngedig.”**

Mae hynny'n achosi straen, pryder ac weithiau euogrwydd i rieni, gan eu bod yn teimlo bod eu plant yn colli cyfleoedd o ran gweithgareddau sylfaenol neu brofiadau bywyd. Yn sgîl hynny, maen nhw'n pryderu am yr effaith ar iechyd a dyheadau eu plant. At ei gilydd, roedd rhieni'n teimlo bod tlodi'n lleihau cyfleoedd cymdeithasol ac addysgol eu plant, yn ogystal â'u potensial i gyflawni mewn bywyd. Mae teuluoedd yn teimlo eu bod yn ymladd brwydr amhosibl, ac mae hynny'n rhoi straen ar berthnasoedd teuluol.

**“Mae’n gallu rhoi straen ar berthnasoedd a pheri i deuluoedd chwalu.”**

Mae teuluoedd yn gwneud eu gorau, ond maen nhw’n teimlo bod y systemau’n eu gadael i lawr, ac mae hynny’n effeithio ar eu llesiant.

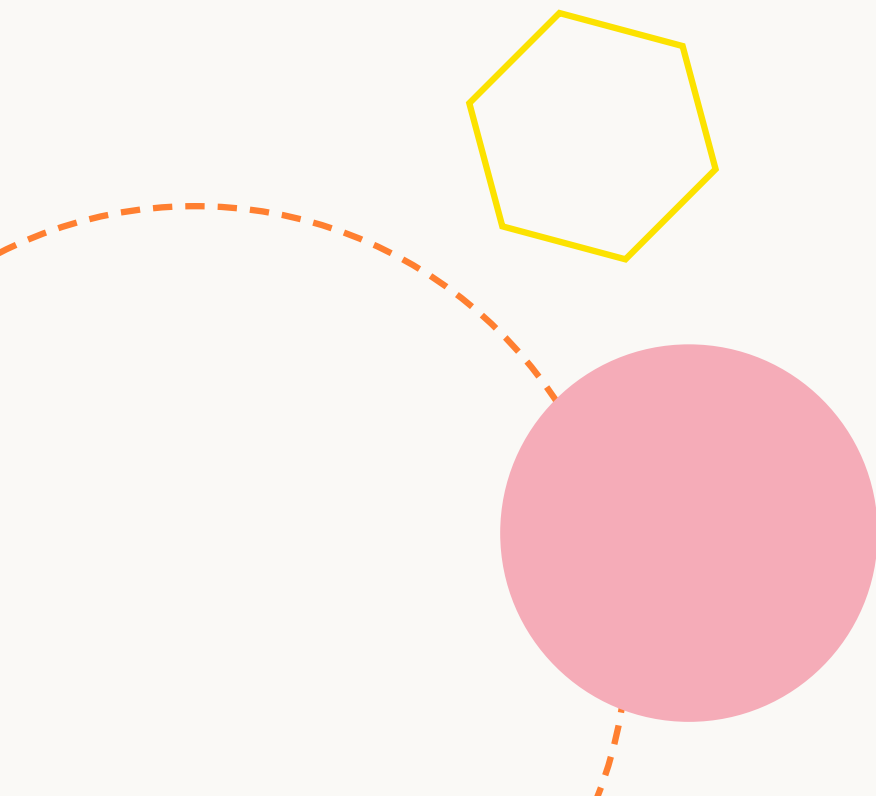
**“O’r braidd rydyn ni’n fforddio ymdopi. Allwn ni ddim fforddio gwneud unrhyw beth braf fel teulu. Os bydd gwariant annisgwyl yn codi unrhyw bryd, bydd rhaid i ni osgoi bil arall i dalu amdano.”**

**Mae popeth wedi dyblu. Does dim lle i unrhyw beth heblaw goroesi. Bydd hynny’n effeithio ar lesiant, a dyna ddechrau’r llwybr llithrig.”**

Mae’r teulu cyfan yn teimlo’r effaith, gan fod rhieni sydd o dan straen ac yn cyfrif pob ceiniog yn barhaus yn gallu teimlo’n bryderus, sy’n arwain at straen ar berthnasoedd teuluol ac amser.

**“Rydw i’n cadw golwg ar bob un geiniog. Rydw i wedi ymlâdd, mae’n anodd meddwl yn bositif, ac rydw i’n teimlo’n euog bod fy mhlant yn colli cyfleoedd oherwydd mod i’n methu eu fforddio.”**

Fe wnaeth rhieni ddarparu syniadau ac awgrymiadau i gefnogi mwy o amser i’r teulu. Roedden nhw’n cydnabod pwysigrwydd gwasanaethau lleol ac yn y gymuned a’r angen am fuddsoddi yn rheiny er mwyn i deuluoedd fedru mwynhau diwrnodau allan yn ddi-dâl neu am bris isel. Roedden nhw am weld mwy o leoedd i deuluoedd gwrdd, a theithiau a gweithgareddau am ddim ar gael iddyn nhw.



# Bywyd fel Rhiant

---

**“Mae rhieni’n dioddef mewn distawrwydd, achos dydych chi ddim eisiau i bobl wybod eich bod chi’n cael trafferth ymdopi, dydych chi ddim eisiau i’ch plant wybod eich bod chi’n cael trafferth ymdopi. Mae’r holl emosiwn yma wedi’i guddio, ac mae rhieni’n colli cwsg, a ddim yn bwyta pryddau iawn er mwyn sicrhau bod eu plant yn cael y pethau mae arnyn nhw eu hangen.”**

## **Hunaniaeth Rhieni a thlodi**

Mae tlodi plant yn cael effaith fawr ar ymdeimlad rhieni o hunaniaeth, ac yn aml yn eu gadael â theimladau llethol o gywilydd, euogrwydd a methiant. Teimlai llawer o rieni’n annigonol, ac roedden nhw’n cwestiynu eu gallu i roi gofal. Teimlai rhieni eu bod yn gadael eu plant lawr, yn enwedig os oedden nhw’n methu darparu ar gyfer anghenion sylfaenol eu plant.

**“Rydw i’n teimlo cywilydd mod i’n methu darparu ar gyfer fy mhientyn fel byddwn i’n dymuno, rydw i’n teimlo mod i’n gadael fy mhiant lawr.”**

Gall plant gael eu pryfocio a’u trin yn wael os ydyn nhw heb yr eitemau sydd gan eu cyfoedion. Mae rhieni’n rhoi pwysau arnynt eu hunain i fforddio’r eitemau yma, naill ai trwy fynd i ddyled, neu trwy fynd heb bethau eu hunain.

**“Mae’n anodd iawn, bod yn rhiant... os ydych chi’n methu fforddio pethau, mae’n gwneud i chi deimlo fel rhiant gwael.”**

Mae stigma tlodi yn dwysáu’r teimladau hyn, gan arwain rhieni i guddio’u hymdrechion ac osgoi gofyn am help rhag cael eu barnu. Soniodd rhieni am deimlo bod pobl yn edrych lawr arnyn nhw oherwydd eu sefyllfa ariannol ac yn eu diystyru fel “rhieni gwael”, yn hytrach na’u bod yn derbyn y gefnogaeth mae arnyn nhw gymaint o’i hangen. Mae diffyg hunan-barch yn dod yn gyffredin wrth i rieni deimlo eu bod yn cael eu barnu am eu galluedd magu plant.

**“Dydw i ddim eisiau gofyn am help... mae’n fater o falchder... mae pobl yn edrych lawr arnon ni oherwydd ein bod ni’n methu darparu. Mae’n gwneud i fi deimlo fel llai o fam.”**

**“Stopiwch wneud i ni deimlo fel rhieni gwael oherwydd ein bod ni’n methu cyflenwi popeth sy’n ddisgwyliedig.”**

Mae’r diffyg empathi a chefnogaeth yma yn eu caethiwo mewn cylch o ddistawrwydd ac ynysu emosiynol, sy’n golygu bod gwella’u hamgylchiadau yn anoddach fyth. Mae’r stigma’n effeithio ar eu hymdeimlad o hunaniaeth a hefyd yn cyfrannu at eu brwydr barhaus yn erbyn tlodi.



## Tlodi cudd rhieni

Holwyd rhieni ynghylch talu am gostau anghenion addysgol plant. Datgelwyd eu bod yn rhoi blaenoriaeth i anghenion eu plant, ond bod hynny'n costio'n sylweddol iddyn nhw yn bersonol. Dywedodd **22%** o'r ymatebwyr eu bod yn aberthu rhywbeth i sicrhau bod eu plant yn cael yr hanfodion fel bwyd, dillad ac adnoddau addysgol.

Mae rhieni'n fynych yn gofalu am anghenion eu plant cyn eu rhai eu hunain. Dydyn nhw ddim am i'w plant gael eu bwlio gan eu cyfoedion oherwydd eu hamgylchiadau ariannol.

Maen nhw'n hepgor prydau ac yn mynd heb bethau angenrheidiol. Mewn llawer o achosion, maen nhw'n troi at aelodau o'r teulu am gefnogaeth, ac yn gofyn am gymorth ariannol. Gall hynny olygu mynd i ddyled i dalu costau, y cyfan er mwyn amddiffyn eu plant rhag eu brwydrau ariannol.

**“Bydda i'n aml yn mynd heb ddillad newydd a sgidiau angenrheidiol i wneud yn siŵr bod fy mhlant wedi gwisgo i “ffitio mewn” gyda'u cyfoedion.”**

**“Bydda i'n dod o hyd i'r arian rywsut, hyd yn oed os yw hynny'n golygu cael pryd sylfaenol yn hytrach na phryd llawn go iawn.”**

Mae tlodi rhieni yn aml yn anweledig. Mae eu haberth yn aml wedi'i guddio oherwydd bod y plant ddim i weld fel rhai sy'n profi tlodi. Er mai'r ffocws yw sicrhau nad yw plant yn dioddef, gall yr aberthau hyn arwain at straen a phryder hirdymor i rieni, gan eu caethiwo ymhellach mewn cylch o dlodi sy'n eu hynysu.



# Teuluoedd sy'n Gweithio

---

**“Nid dim ond teuluoedd ar incwm isel sy'n cael eu taro gan dlodi, mae teuluoedd sy'n gweithio heb dderbyn fawr ddim cefnogaeth ariannol o ran budd-daliadau hefyd mewn trafferthion.”**

## Tlodi mewn Gwaith

Ar hyd yr arolwg, roedd yn eglur bod llawer o deuluoedd sy'n gweithio yn cael trafferth ymdopi â chostau byw cynyddol. O'r braidd mae llawer yn dod drwyddi, wrth i dlodi mewn gwaith ddod yn realiti i lawer o deuluoedd, hyd yn oed rhai sydd â lefelau incwm uwch na'r isafswm.

**“Ychydig iawn o incwm sydd ar ôl wedi i ni dalu'r biliau a phrynu bwyd. Mae rhaid i bobl weithio mwy ac aberthu amser o safon i'r teulu i gadw dau ben llinyn ynghyd.”**

Er eu bod yn gweithio oriau hir, mae aelwydydd yn cael trafferth cadw dau ben llinyn ynghyd oherwydd costau gofal plant uchel a chyflogau isel. Maen nhw'n dioddef o faich dwbl bod heb amser oherwydd ymrwymadau gwaith, ond dal i wynebu brwydrau ariannol.

## Y trothwy budd-daliadau a chymorth annigonol

Mae'r trothwy budd-daliadau yn effeithio ar rai rhieni, oherwydd eu bod fymryn uwchben y meini prawf cymhwysedd i dderbyn cymorth ychwanegol ar ffurf budd-daliadau, ond yn dal i fod ar incwm isel. Mae rhieni sy'n gweithio yn teimlo ei fod yn annheg eu bod yn methu cyrchu unrhyw gefnogaeth ariannol, er eu bod yn cael trafferth ymdopi gyda chostau byw cynyddol.

**“Rydw i'n gweithio'n llawn amser, does dim help i deuluoedd sy'n gweithio... er ein bod ninnau'n cael trafferth ymdopi'n ariannol hefyd. Does dim help o gwbl, ond rydyn ni'n talu'n llawn am bopeth.”**

**“Nid dim ond ar deuluoedd incwm is mae hyn yn effeithio – teuluoedd incwm uwch sydd â mwy o arian yn mynd allan... ac mae costau a fu'n fforddiadwy bellach yn anoddach eu fforddio... ond yn anghymwys ar gyfer pob budd-dal... gan gynnwys budd-dal plant.”**



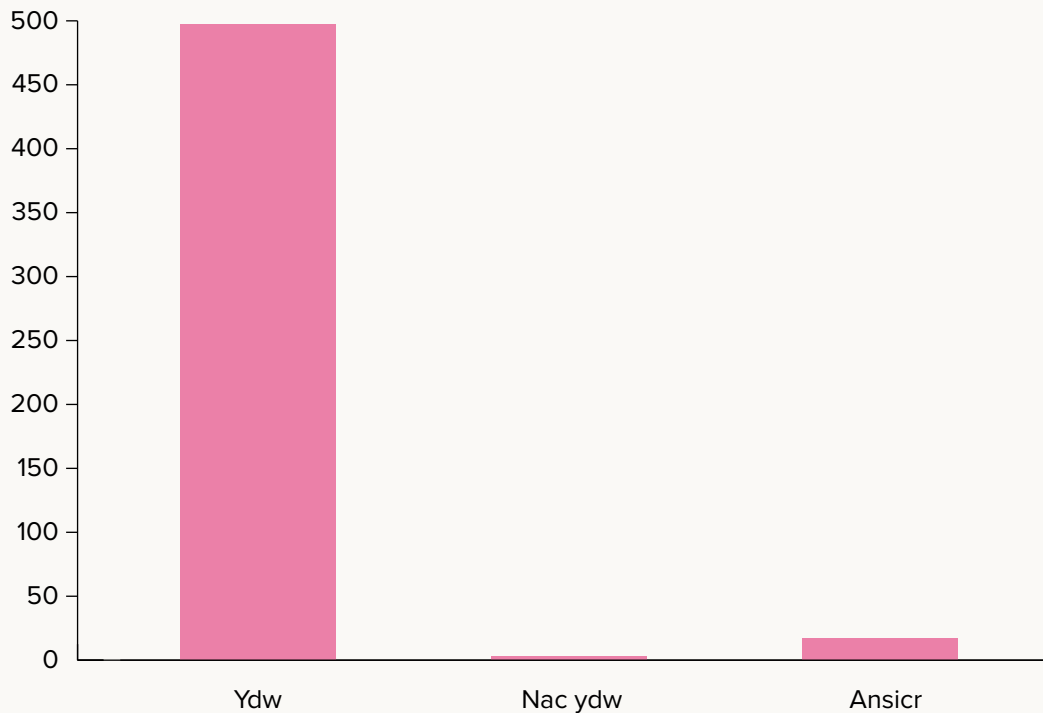
# Iechyd Meddwl a Llesiant Emosiynol

**“Mae’n galed, mae’n gywilyddus, mae’n boen enaid, mae’n torri calon, ddylai plant ddim bod yn llwgu, mae plant yn diodde’n ddiangen, mae pawb yn cael trafferth ymdopi ryw ffordd neu’i gilydd.”**

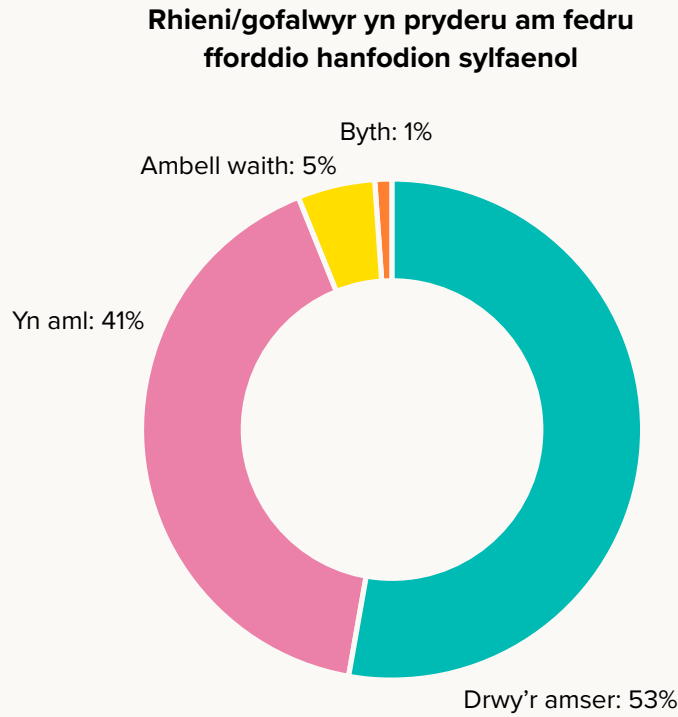
Mae effaith caledi ariannol yn cael effaith negyddol ar deuluoedd, eu hiechyd meddwl a’u llesiant emosiynol.

Holwyd rhieni oedden nhw’n teimlo bod sefyllfaoedd ariannol presennol yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl rhieni/gofalwyr. Dywedodd mwyafrif llethol o **96%** ‘Ydw’, yn cadarnhau eu bod yn teimlo bod hynny’n digwydd.

**Ydych chi’n teimlo bod sefyllfa ariannol rhieni/gofalwyr yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl?**



Holwyd ymatebwyr pa mor aml roedden nhw'n meddwl bod rhieni/gofalwyr yn pryderu am fedru fforddio hanfodion. Dywedodd **53%** eu bod yn meddwl bod hynny'n digwydd 'Drwy'r amser', a dywedodd **41%** arall eu bod yn meddwl ei fod yn digwydd 'Yn Aml'.



Soniodd rhieni am y pwysau parhaus i ddiwallu anghenion sylfaenol eu plant yng nghanol caledi ariannol. Gall hynny arwain at straen a phryder cronig. Mae rhieni'n aml yn teimlo eu bod yn cael eu llethu ac yn profi pryder parhaus ac ofn methiant.

**“Mae'n frwydr aruthrol ac yn achosi straen, pryder a nosweithiau di-gwsg.”**

Soniodd rhai rhieni am gael trafferth darparu popeth mae ar eu plant ei angen yn eu cartref ac i'w cadw'n hapus, yn iach ac yn ddiogel.

**“Mae fy mhartner a fi'n poeni am bob un geiniog... byddwn ni bob amser yn sicrhau bod gan ein plant fwyd... a chartref cynnes, diogel, ond rai misoedd mae hynny'n frwydr.”**

Gall y cyfrifoldebau llethol hyn greu ymdeimlad o fod yn ynysig, a'i gwneud yn anodd i rieni ddiogelu eu hiechyd meddwl. Does fawr ddim lle ar gyfer hunan-ofal emosiynol wrth i rieni ofod canolbwyntio ar oroesi o ddydd i ddydd, ac mae hynny'n dwysáu'r pwysau sydd arnynt.

**“...Mae’n effeithio ar hapusrwydd a hunan-werth pobl. Maen nhw’n dweud bod arian ddim yn prynu hapusrwydd, ond gall fod heb arian greu diflastod llwyr.”**

**“Dyw fy sefyllfa ddim gwell eleni na’r llynedd, mae popeth yn dal yn frwydr i gadw pen ein teulu uwchben y dŵr.”**

Soniodd rhieni am orfod osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol a digwyddiadau oherwydd goblygiadau cost. O ganlyniad, roedd llawer heb fywyd cymdeithasol oherwydd eu bod yn methu fforddio hynny, oedd yn arwain at ynysu pellach.

**“Rydw i’n teimlo embaras pan fydd rhywun yn gofyn i fi fynd i grwpiau gyda ffrindiau... alla i ddim mynd oherwydd y gost, ond rwy’n teimlo mod i’n methu dweud mai dyna’r rheswm.”**

Soniodd rhieni oedd dan straen yn barhaus ynghylch arian fod hynny’n amharu ar eu cwsg, a’u bod hefyd yn cuddio’u trafferthion rhag eu plant, ac yn cadw teimladau o ddieter a rhwystredigaeth i mewn.

Roedd rhai rhieni yn torri calon wrth weld eu plant yn llwglyd. Maen nhw eisiau i’r rhai sydd â phŵer wneud mwy.

**“Ddylai dim un plentyn yn y Deyrnas Unedig fod yn byw mewn tloidi. Mae’n warthus.”**

**“Mae’n boen enaid.”**

Roedden nhw’n teimlo bod pawb yn cael trafferth ymdopi mewn rhyw ffordd. Mae’r baich emosïynol ar rieni a theuluoedd yn aruthrol, wrth iddyn nhw frwydro yn erbyn teimladau o anobaith oherwydd bod cymorth i weld mor brin ac mor bell i fwrdd.



# Gofal plant

“Byddai gwerth wythnos o ofal plant yn mynd â’r cyflog i gyd.”

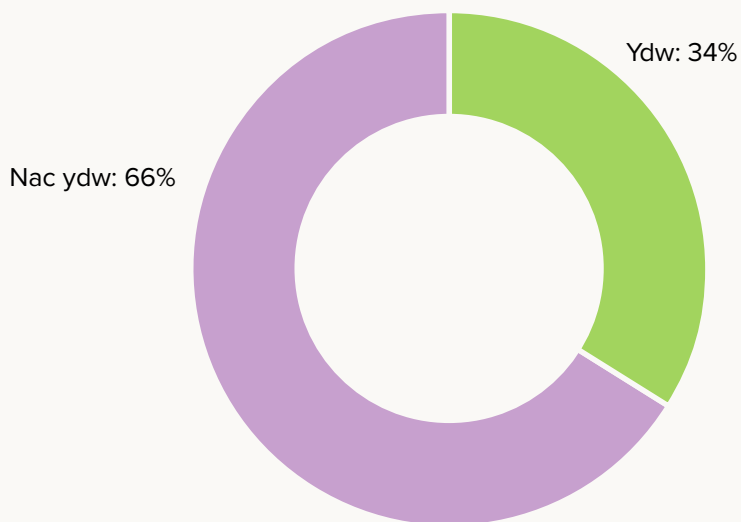
“Mae cost gofal plant yn fwy na chyflog nodweddiadol mis o waith rhan amser. Does dim cefnogaeth na help i bobl sy’n gweithio ar y penwythnos. Does gen i neb i helpu gyda gofal plant, felly rydw i wedi gorfod gadael fy ngwaith.”

Roedd un rhan o’r arolwg yn holi rhieni am eu dewisiadau gofal plant, y rhesymau am y dewisiadau hynny, ac effaith hynny ar eu sefyllfa ariannol o ran cost a hygrychedd.

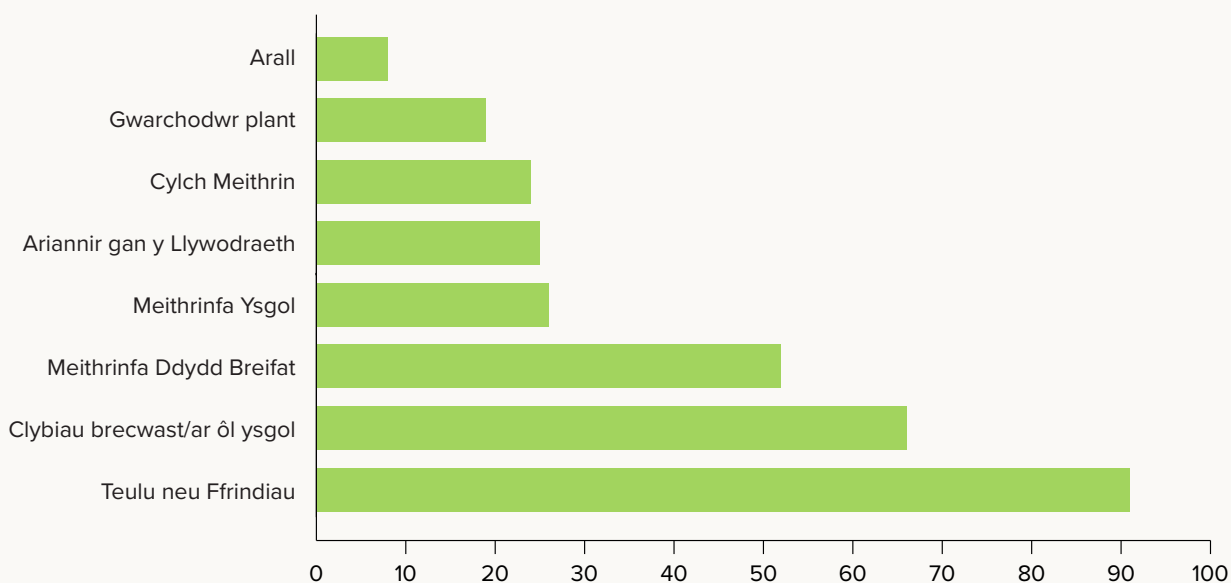
Yn yr achos hwn, gofal plant yw pan fydd plentyn yn derbyn gofal gan rywun heblaw rhiant, gall hynny olygu gofal plant am dâl neu ofal plant anffurfiol gyda theulu a ffrindiau.

Roedd **34%** o’r ymatebwyr yn defnyddio gofal plant ar hyn o bryd.

## Ydych chi’n defnyddio gofal plant?



### Pa opsiynau gofal plant rydych chi'n eu defnyddio?



Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn defnyddio gofal plant anffurfiol fel 'Teulu neu Ffrindiau' y n brif ffynhonnell gofal plant. Roedd Meithrinfeydd Dydd, clybiau brecwast a chlybiau ar ôl ysgol hefyd yn cael eu defnyddio'n rheolaidd.

Holwyd rhieni ymhellach ynghylch pam roedden nhw'n defnyddio gofal plant anffurfiol yn rheolaidd. Dywedodd **34%** mai'r rheswm am hynny oedd bod gofal plant 'am dâl' ddim yn fforddiadwy.

**“Fyddai dim gwerth i mi weithio tase rhaid i fi roi fy mhlant mewn gofal plant.”**

**“Mae gofal plant mor ddrud, alla i ddim ei fforddio fe, er mod i a'm gŵr yn gweithio.”**

Mae **30%** o rieni yn defnyddio cyfuniad o ofal plant 'anffurfiol' ac 'am dâl'. Y rheswm am hynny oedd dewis a dymuniad i gynnwys aelodau o'r teulu. Roedd hefyd o ganlyniad i fforddiadwyedd neu argaeledd gofal plant.

**“Mae'r teulu'n mwynhau gofalu am y plant, felly rydyn ni'n lwcus i'w cael nhw.”**

**“I gadw costau gofal plant mor isel â phosib, rwy'n defnyddio'r hyn galla i hawlio o ran y cynnig gofal plant, ac yna'n dibynnu ar y teulu am ofal plant fel arall.”**

**“Alla i ddim fforddio gofal plant amser llawn mewn meithrinfa, felly rwy'n gorfod gwneud cyfuniad o ofal plant ffurfiol ac anffurfiol.”**

Rhannodd rhieni bod eu dewis o ofal plant yn cael ei benderfynu gan y ffaith nad oedd lleoliadau'n darparu ar gyfer anghenion penodol eu plentyn oherwydd ADY neu anabled.

**“Does dim lleoedd gofal plant i blentyn 11 oed sydd ag anghenion ychwanegol.”**

**“Methu fforddio costau gofal plant ac yn cael gofal plant anffurfiol ar gyfer seibiant, neu i'n galluogi i ddiwallu anghenion ein plentyn anabl, ond yn anffodus dyw gofal seibiant y talwyd amdano ddim wedi cael ei gynrig.”**

**“Mae costau fy mhlentyn yn codi oherwydd ei hanghenion ychwanegol ac... (rwy'n) methu gweithio oherwydd mod i'n ofalwr amser llawn.”**

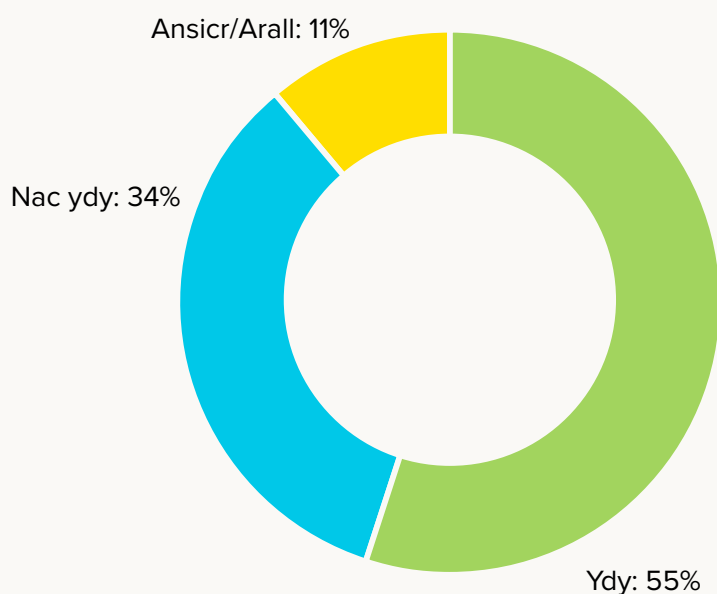
Roedd eu horiau gwaith, eu lleoliad a hygyrchedd cyfyngedig hefyd yn cael effaith, oedd yn golygu nad oedd dewis ganddyn nhw ond defnyddio gofal plant anffurfiol neu beidio â gweithio.

**“Rydw i'n byw mewn ardal wledig, a does dim lle gan unrhyw warchodwyr plant na meithrinfeydd sy'n cynnig gofal di-fwlch ar ôl ysgol.”**

**“Roedd llawer o leoliadau gofal plant yn methu diwallu anghenion fy mab, felly roedd e ddim yn ddewisol.”**

Cyfeiriodd llawer o deuluoedd hefyd at y ffaith bod ganddyn nhw ddim cefnogaeth teulu na ffrindiau, a'u bod yn methu hyd yn oed ystyried gofal plant anffurfiol.

#### Ydy gofal plant yn eich atal rhag gweithio neu rhag gweithio mwy o oriau?



## **“Does gen i ddim “pentref” – rydw i ar fy mhen fy hun.”**

Testun pryder oedd bod **55%** o rieni'n dweud bod gofal plant yn eu hatal rhag gweithio neu weithio mwy o oriau.

Yn achos y teuluoedd hynny sy'n talu am ofal plant, dywedodd **60%** ohonyn nhw ei fod yn rhoi straen aruthrol ar eu sefyllfa ariannol; eu gallu i fforddio hanfodion sylfaenol, a'u bod yn mynd i ddyled o'r herwydd.

Mae **25%** o rieni naill ai wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith; rhoi'r gorau i weithio, neu wedi canfod eu bod yn methu fforddio cael swydd oherwydd y costau sy'n cyfyngu ar ddewis rhieni.

### **Syniadau / awgrymiadau i wella gofal plant**

Gofynnwyd i rieni rannu syniadau neu awgrymiadau ynghylch sut gallai teuluoedd incwm isel gael eu cefnogi. Dywedodd llawer o rieni fod help gyda chostau gofal plant yn allweddol.

**“Rhoi mwy o help, p'un a yw hynny'n golygu caniatáu i rieni weithio gartre mwy, fel bod costau gofal plant yn gallu cael eu torri'n llwyr, neu ddarparu cymorth ariannol i'r rhai sydd angen hynny mewn gwirionedd.”**

**“Helpu meithrinfeydd, a rhoi arian iddyn nhw fydd yn treiddio trwodd i'r teuluoedd sy'n gweithio.”**

Cynigiodd rhieni hefyd syniadau ac awgrymiadau pellach, gan gynnwys:

- Clybiau ar ôl ysgol a gweithgareddau allgyrsiol i blant
- Gofal plant yn ystod y gwyliau (gan gynnwys i blant hŷn)
- Mwy o gyllid ar gyfer gofal plant yn ifancach (9 mis)
- Yr hyn y gellir ei hawlio o ran gofal plant cyffredinol
- Darpariaeth gyffredinol Dechrau'n Deg
- Mwy o opsiynau gwaith hyblyg, gan gynnwys opsiynau gweithio gartref
- Grantiau gofal plant
- Mwy o gefnogaeth ar lefel y gymuned ac opsiynau gofal plant lleol
- Mwy o ofal plant arbenigol ar gyfer plant ag ADY corfforol ac anabledau



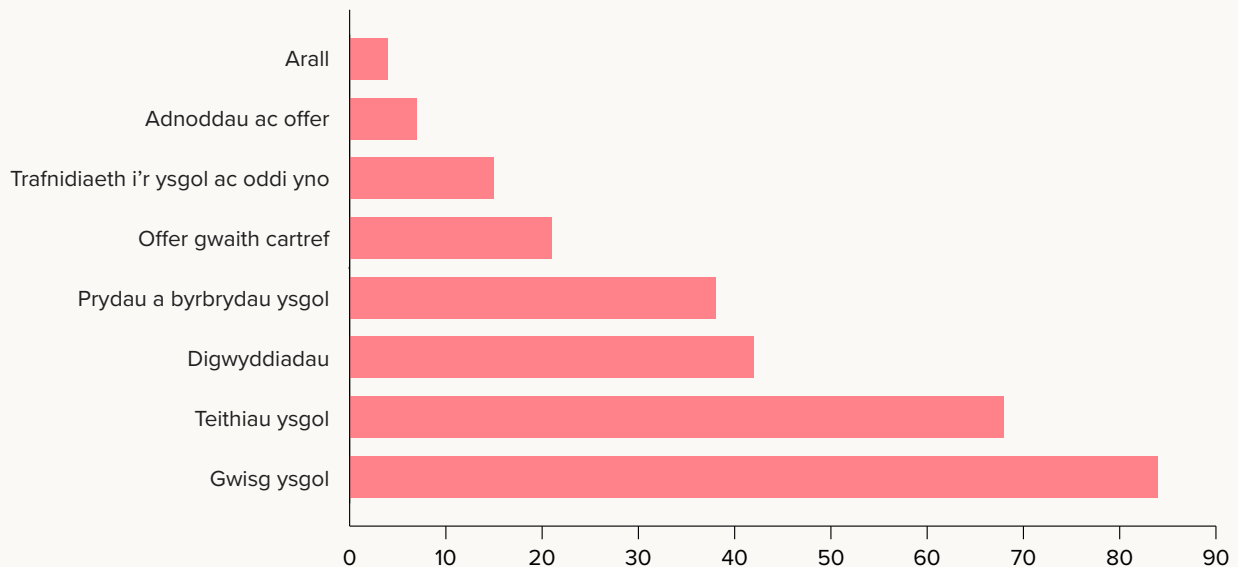
# Addysg

**“Mae ysgolion yn disgwyl i rieni dalu am bethau drwy’r amser... maen nhw’n gofyn am arian ar gyfer teithiau, digwyddiadau neu weithgareddau... Mae rhaid i chi dalu, neu bydd eich plentyn yn colli mas.”**

**“Hyd yma, rydw i wedi gallu cadw’r costau dan reolaeth... weithiau mae hynny’n golygu mod i’n mynd heb brydau bwyd i sicrhau bod gen i’r... holl hanfodion.”**

Gofynnwyd i rieni sut roedden nhw’n ymdopi gyda chostau ychwanegol addysg. Roedd hwn yn gwestiwn perthnasol iawn gan fod plant **91%** o ymatebwyr yr arolwg yn yr ysgol. Datgelodd yr ymatebion fod costau cysylltiedig â’r ysgol yn cael effaith negyddol ar deuluoedd.

**Costau ysgol anoddaf eu rheoli**



## Costau gwisg ysgol

Nododd rhieni mai gwisg ysgol yw’r gost anoddaf i’w rheoli o ran yr ysgol. Roedden nhw’n dweud bod cost uchel gwisg ysgol, gan gynnwys esgidiau a bagiau, yn faich ariannol sylweddol ar deuluoedd. Wrth i blant dyfu, yn aml mae angen mwy nag un set o wisg ysgol bob blwyddyn, sy’n cynyddu’r gost. Mae cit Add Gorff a gwisg ysgol sydd â logo yn ychwanegu at y costau hynny, yn enwedig i’r rhai sydd â mwy o blant.

**“Roeddwn i’n methu fforddio gwisg ysgol a gwrthodwyd fy nghais am grant... fe brynais i beth allwn i ac yna... rhoddwyd ambell beth i’r plant o’r bin eiddo coll, sy’n amlwg yn embaras... (i) fi a’r plant.”**



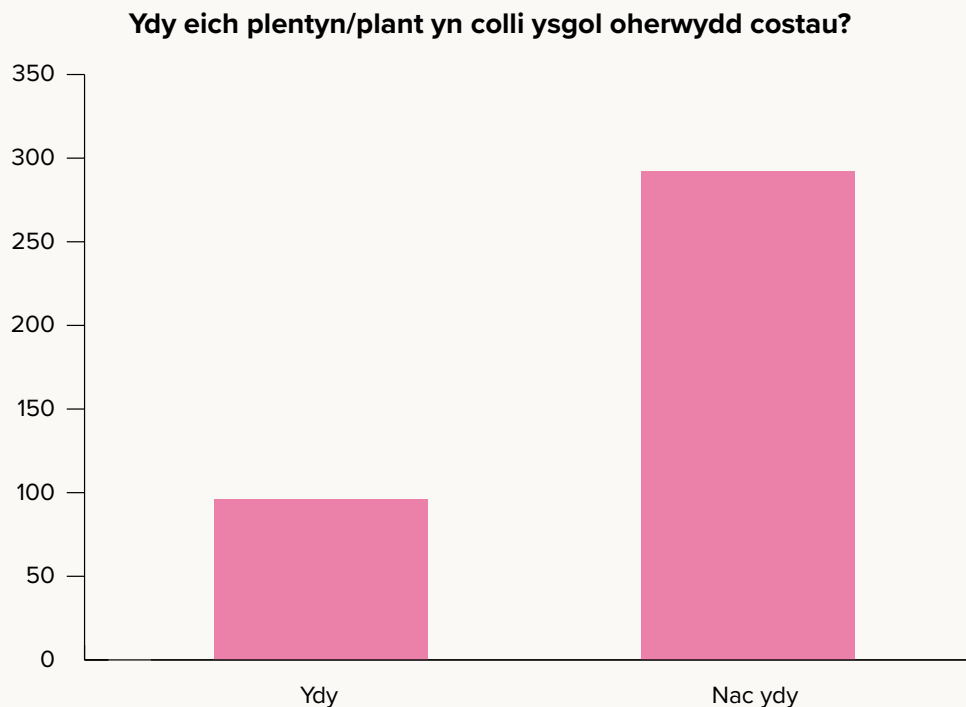
## Costau ysgol eraill

Amlygodd rhieni fod teithiau ysgol, cyfnodau preswyl, diwrnodau gwisg ffansi, a chostau cysylltiedig â digwyddiadau yn aml yn anfforddiadwy. Mae gweithgareddau codi arian yn ychwanegu at y pwysau, gan fod teuluoedd yn teimlo dan rywmedigaeth i gyfrannu.

Roedd rhai plant yn cael eu heithrio'n ddigidol oherwydd bod ganddyn nhw ddim gliniadur i orffen eu gwaith cartref yn iawn. Mae rhieni hefyd yn wynebu costau bwyd sylweddol am brydau ysgol, cinio pecyn, clybiau brecwast, byrbrydau, a chynhwysion dosbarthiadau coginio.

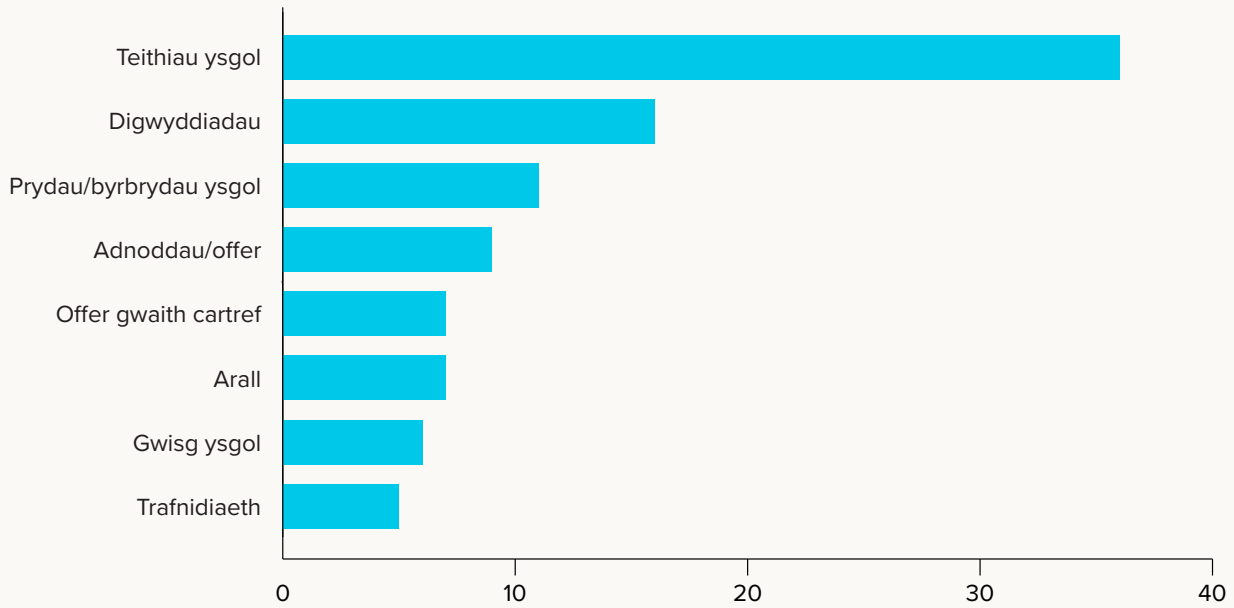
Mae llawer o rieni'n wynebu costau uchel o ran tanwydd a thocynnau bws, gan fod cais rhai plant am bás i'r bws yn cael ei wrthod. Mae gwasanaethau bws annigonol hefyd yn gorfodi rhieni i yrru eu plant i'r ysgol.

**“Mae'r plant hŷn yn cerdded milltir a hanner i'r ysgol oherwydd ein bod ni'n methu cael pás i'r bws.”**



Pan ofynnwyd oedd eu plentyn/plant yn colli ysgol oherwydd costau, ymateb 25% o'r rhieni oedd **'Ydy'**.

### Costau Ysgol sy'n golygu bod plant yn colli ysgol

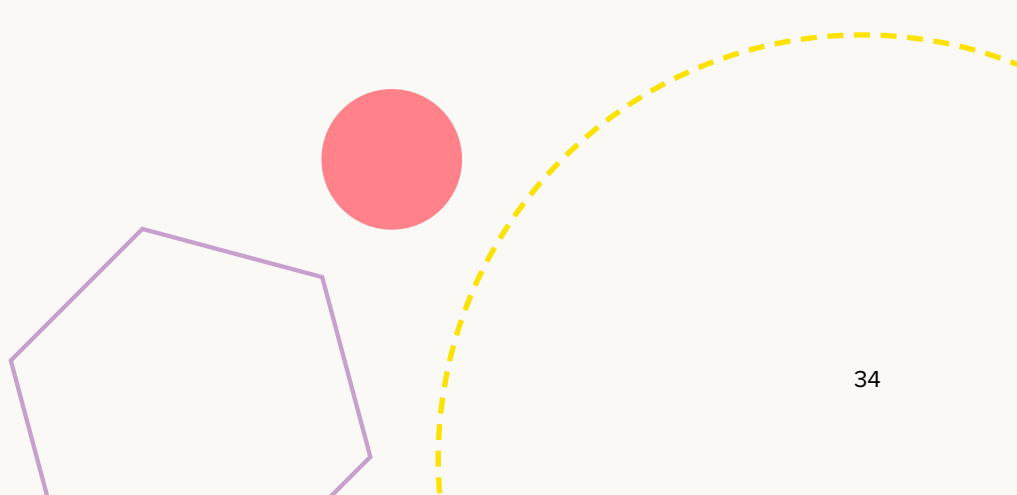


Weithiau roedd rhieni'n teimlo bod dim dewis ganddyn nhw ond rhoi diwrnod i ffwrdd o'r ysgol i'w plant, er mwyn iddyn nhw beidio â theimlo eu bod yn cael eu gadael allan, gydag effaith negyddol ar eu haddysg a'u datblygiad. O ganlyniad, mae costau ysgol yn cyfyngu ar gyfranogiad plant ac yn arwain atyn nhw'n cael eu heithrio o weithgareddau.

**“Rydw i wir eisiau i'm plentyn fynd ar deithiau ysgol, teithio a dysgu, achos mae'n dda i'w iechyd corff a meddwl, ond mae'r gost mor uchel, alla i ddim fforddio fe.”**

**“Weithiau rydyn ni'n methu fforddio gwisg arall ar gyfer un diwrnod yn unig. Felly mae'n gwilydd gen i ddweud ein bod ni wedi rhoi diwrnod o'r ysgol.”**

Mynegodd rhieni hefyd deimladau o straen ac euogrwydd, wrth iddyn nhw ymdrechu i dalu am gostau addysg. Mae'r angen parhaus am gyllidebu a gwneud penderfyniadau ariannol anodd yn arwain at bryderon parhaus, y mae plant yn aml yn eu rhannu.



## Syniad i gefnogi rhieni gyda chostau ysgol

Pan ofynnwyd am syniadau i gefnogi teuluoedd incwm isel, awgrymodd rhieni fwy o gefnogaeth gyda thrafnidiaeth, prydau ysgol a gwisg ysgol, yn arbennig i fyfyrwyr ysgol uwchradd.

Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer grantiau gwisg ysgol yn llym, ac mae'r gwerth yn gyfyngedig, sy'n golygu bod llawer o deuluoedd incwm isel yn cael eu gadael heb gymorth digonol. Gallai codi'r trothwy neu gynnig cymorth ariannol heb brawf modd helpu i ddatrys hyn. Gallai ysgolion hefyd hwyluso banciau a siopau cyfnewid gwisg ysgol, a newid eu polisi i ganiatáu opsiynau rhatach, heb logo.

Ar ben hynny, gallai costau trafndiaeth a chymhwysedd gael eu hadolygu, a gallai prydau ysgol am ddim i bawb gael eu hestyn i fyfyrwyr ysgolion uwchradd. Yn ystod y gwyliau, gallai talebau arian gymryd lle prydau ysgol am ddim. Dylai ysgolion gynnal dosbarthiadau cyllidebu a dosbarthiadau sgiliau coginio cost isel.

Mynegodd llawer o rieni'r angen am gynlluniau talu mwy hyblyg, a rhybudd ymlaen llaw am gostau, a fyddai'n helpu teuluoedd i gynllunio'n ariannol.

Mae costau cynyddol addysg yn creu heriau ariannol i rieni, yn enwedig y rhai sydd eisoes yn wynebu tlodi. Mae'n bwysig lliniaru'r rhain er mwyn sicrhau nad yw'r costau hynny'n cael effaith negyddol ar lesiant plant a'u lefelau presenoldeb.

Cewch fynediad at **adnoddau am ddim**, a gynhyrchwyd gan Plant yng Nghymru, sy'n cynnig camau ymarferol i helpu i ddileu rhwystrau a 'chost' dysgu mewn lleoliadau ysgol **yma**:- [Plant yng Nghymru | Adnoddau Pris Tlodi Disgyblion](#)

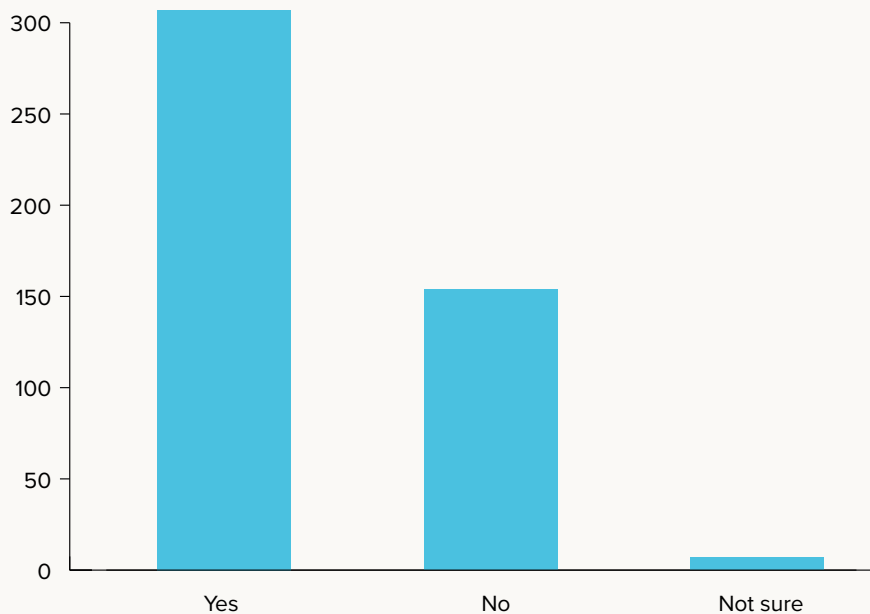


# Prydau ysgol am ddim

“Gwahaniaeth mawr, achos does dim rhaid i fi wario arian ar eitemau bwyd i ginio, bagiau cinio a bocsys...Mae'r cyfan yn cyfri gyda 3 o blant. Does dim rhaid i fi dreulio amser yn siopa... ac yn gwneud pethau bob nos. Rwy'n gallu treulio amser o safon... yn creu cysylltiad â'r teulu.”

Ym mis Medi 2022, dechreuodd Llywodraeth Cymru estyn rhaglen prydau ysgol am ddim i'r holl blant ysgol gynradd. Cynllun estyn graddol 3 blynedd oedd hwn, trwy'r cytundeb Cydweithio gyda Phlaid Cymru. Gofynnwyd i rieni roi adborth ar y cynllun.

Do any of your children benefit from the Free School Meals programme in primary schools?



Dyweddodd tua **66%** o'r rhieni fod eu plant yn elwa o'r rhaglen prydau ysgol am ddim. Soniwyd hefyd am y manteision a ddaeth iddyn nhw yn sgîl y fenter hon. Dywedodd 55% o'r rhieni ei bod wedi cael **effaith ariannol gadarnhaol** arnyn nhw, a'u bod yn arbed arian, gan ysgafnhau eu baich ariannol. Mae rhieni wedi defnyddio'r arian gafodd ei arbed ar brydau ysgol i'w wario ar eu plant.

“Fe wnes i ddefnyddio'r arian bydden ni fel arfer yn ei dalu am brydau ysgol ar ddiwrnodau allan gyda'r plant, yn rhoi profiadau newydd iddyn nhw.”

Roedd **21%** o'r rhieni hefyd yn fodlon bod eu plant yn derbyn pryd cynnes, maethlon bob dydd, ac yn croesawu'r cyfle i blant brofi amrywiaeth o fwydydd. Teimlai rhai rhieni fod prydau ysgol am ddim yn gwneud iawn am eu hanallu nhw i ddarparu bwyd digonol gartre, ac yn gwarantu pryd cynnes bob dydd i'w plentyn.

**“Mae'n ysgafnhau'r baich o sicrhau pryd mawr cynnes iddyn nhw gartre. Mae ein bil bwyd wythnosol wedi gostwng. Rydw i'n ddiolchgar iawn bod y fenter hon ar gyfer pob plentyn.”**

**“Gwahaniaeth aruthrol, achos rydyn ni'n gwybod bydd ein plentyn yn cael bwyd da yn yr ysgol, hyd yn oed os nad oes fawr ddim bwyd gartre.”**

Yn ogystal ag ysgafnhau pwysau ariannol, roedd prydau ysgol am ddim hefyd yn lleihau pwysau ar iechyd meddwl a straen. Dywedodd **18%** o rieni ei fod yn gwneud eu bywydau nhw'n haws oherwydd bod dim rhaid iddyn nhw boeni am gael hyd i arian ar gyfer ciniawau. Roedden nhw hefyd yn arbed amser oherwydd bod dim rhaid iddyn nhw siopa am fwyd neu baratoi cinio pecyn bob dydd.

Trwy ddarparu prydau ysgol am ddim i bob plentyn, roedd hefyd yn dileu ofn cael eu barnu neu eu stigmatiddio am fynd â chinio pecyn, neu gael eu hadnabod fel rhai oedd yn gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim.

**“Mae wedi gwneud gwahaniaeth aruthrol i ni yn ariannol, yn ogystal â gostwng lefelau straen, gan ei fod yn un peth yn llai i feddwl amdano.”**

**“... Mwy o hyblygrwydd gydag amser oherwydd bod dim rhaid paratoi cinio yn y bore.”**

Er gwaethaf yr adborth cadarnhaol gan y mwyafrif llethol, roedd rhai rhieni'n teimlo bod angen gwella ansawdd a maint dognau'r prydau ysgol. Dywedodd rhieni fod plant yn dod adref yn llwglyd oherwydd bod y dognau'n fach. Doedd rhai plant ddim yn hoffi'r prydau ysgol, felly roedd rhieni'n methu manteisio'n llawn arnyh nhw.

**“Mae'r dewis o fwyd a maint y dognau'n wael, felly dyw e ddim mor llesol ag y gallai fod.”**

**“Naill ai dyw fy mhlant ddim yn hoffi’r fwydlen, neu maen nhw’n dal yn llwglyd oherwydd bod y dognau mor fach.”**

Ar ben hynny, dywedodd **17%** o rieni eu bod nhw ddim yn derbyn unrhyw fantais o’r fenter. Roedd gan rai plant anghenion dysgu ychwanegol, neu roedden nhw’n niwroamrywiol, oedd yn golygu bod y bwyd oedd yn cael ei ddarparu ddim yn diwallu eu hanghenion penodol. Roedd gan eraill anghenion dietegol penodol oedd ddim yn cael eu diwallu. Roedd gan lawer o rieni blant a fu’n flaenorol yn gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim, neu roedd ganddyn nhw blant yn yr ysgol uwchradd neu’r ysgol feithrin, lle nad oes prydau ysgol ar gael am ddim i bawb.

**“Mae gan y ddau blentyn sy gen i anabledau dysgu... maen nhw’n ffysi iawn o ran eu bwyd. Mae rhaid i fi wneud cinio pecyn iddyn nhw... achos dydyn nhw ddim yn bwyta’r bwyd yn yr ysgol.”**

**“Mae fy merch yn cael profion awtistiaeth, ac yn cael trafferth gyda rhai bwydydd.”**

Gwnaeth rhieni awgrymiadau hefyd ynghylch sut gallai’r cynllun gael ei wella a bod yn fwy buddiol i blant a’u teuluoedd. Yr awgrymiadau allweddol a wnaed oedd

- Dylai prydau ysgol am ddim i bawb gael eu hestyn i ysgolion uwchradd hefyd.
- Dylai’r fwydlen fod yn fwy amrywiol a chwmpasu mwy o anghenion dietegol e.e. bwydlen heb glwten.
- Dylid darparu bwyd neu dalebau arian i’r rhai sydd ddim yn cael budd o’r fenter yn amgylchedd yr ysgol, yn arbennig yn ystod gwyliau’r ysgol.
- Dylai fod prawf modd i’r ddarpariaeth, yn hytrach na’i bod i bawb, a’i chyfyngu i’r rhai sydd ar incwm isel ac â’r angen ariannol mwyaf.







# Rhwystrau i oresgyn tlodi

## Rhwystrau i oresgyn tlodi

---

**“Methiant yw’r unig opsiwn sydd ar gael iddyn nhw. Dydy’r llywodraeth ddim eisiau helpu i dorri’r cylch dieflig.”**

Ar hyd yr arolwg cafodd amrywiaeth o rwystrau eu nodi gan deuluoedd neu eu cydnabod ar y cyd. Mae’r rhwystrau hyn yn llesteirio gallu teuluoedd i oresgyn tlodi. Amlinellir y prif rwystrau isod.

## Gofal plant

---

Fel yr amlygir yn yr adran ‘gofal plant’ (insert link), mae diffyg hygrychedd, argaeledd a dewis gofal plant yn cyfyngu’n uniongyrchol ar allu rhieni i weithio neu dderbyn rhagor o oriau o waith i wella’u sefyllfa ariannol. Mae hynny’n eu caethiwo mewn cylch o gyfleoedd cyfyngedig.

Mae tâl mamolaeth annigonol hefyd yn ei wneud yn anodd i famau sy’n gweithio fforddio costau byw. Mae hynny, wedi’i gyfuno â chost uchel gofal plant, yn gadael rhieni heb fawr ddim incwm i’w wario. Maen nhw hefyd yn cael eu gorfodi i ystyried opsiynau gwaith eraill.

**“Mae tâl mamolaeth yn chwerthinllyd... fe wnes i ruthro nôl i’r gwaith achos allwch chi ddim fforddio byw ar un cyflog.”**

**“Mae’n gwneud i gydbwysedd y ddadl ‘costau gofal plant yn erbyn gweithio’ dueddu at ofalu am eich plentyn yn fwy, achos bod gofal plant yn swm mawr allan o gyllideb y mis.”**





## Chwyddiant/costau byw cynyddol

---

Rhwystr arall aruthrol sy'n effeithio ar lawer o deuluoedd yw costau byw cynyddol, a diffyg codiadau cyflog na chynnydd mewn budd-daliadau i gyfateb i hynny.

**“Mae popeth heblaw cyflog yn codi.”**

**“Mae cost pethau'n codi'n gynt na chyflogau, felly mae rhaid gwneud i'r un swm o arian fynd ymhellach.”**

Hyd yn oed pan fydd teuluoedd yn derbyn codiad cyflog bach, mae'n mynd yn syth i dalu am y costau uwch, felly does dim budd i'w weld.

**“Er bod yr isafswm cyflog wedi codi, cododd popeth arall hefyd, ac mae costau byw wedi mynd trwy'r to.”**

## Systemau sydd ddim yn gweithio

---

Teimlai rhai teuluoedd fod y systemau sydd yn eu lle i helpu i oresgyn tlodi neu i'w cefnogi naill ai'n annheg neu ddim yn gweithio.

Enghraifft o hyn yw loteri côd post Dechrau'n Deg, sy'n golygu bod rhai teuluoedd yn gallu cael mynediad at ofal plant o 2 flwydd oed, ond eraill yn methu.'

Mae teuluoedd incwm isel sy'n gweithio mewn trafferthion, ond yn methu cael mynediad at rai budd-daliadau ac felly'n brwydro ymlaen heb fawr ddim cefnogaeth ariannol.

**“Nid dim ond teuluoedd incwm isel sy'n cael eu taro gan dlodi, mae teuluoedd sy'n gweithio nad ydynt yn derbyn fawr ddim cymorth ariannol ar ffurf budd-daliadau hefyd yn cael trafferth ymdopi.”**

**“Ar bapur dydyn ni ddim mewn tlodi. Does gennym ni ddim hawl i fudd-daliadau. Mewn gwirionedd, rydyn ni mewn trafferthion, ond yn methu derbyn unrhyw help sydd ar gael gyda chostau byw.”**

# Stigma

---

**“Ydy, mae ceisio gofyn am help yn achosi embaras, ond mae hefyd yn anodd yng nghefn gwlad Cymru. Wrth ofyn am help, rydych chi’n cael eich gwneud i deimlo’n gwbl ddi-werth am dderbyn unrhyw fath o fudd-daliadau. Mae pobl yn rhagdybio’n awtomatig bod gennych chi 7 o blant a’ch bod chi’n rhy ddiog i weithio, ond y gwir amdani yw y byddech chi’n gweithio, neu’n gweithio mwy, petai costau gofal plant ddim yn mynd â’ch holl gyflog.”**

Mae arolygon blaenorol (gydag ymarferwyr) wedi amlygu bod rhai teuluoedd sy’n byw ar incwm isel yn cael eu gwneud i deimlo embaras am eu hamgylchiadau ariannol, neu eu trin yn wahanol gan wasanaethau. Yn yr arolwg hwn, gofynnwyd i’r rhieni rannu enghreifftiau o hyn.

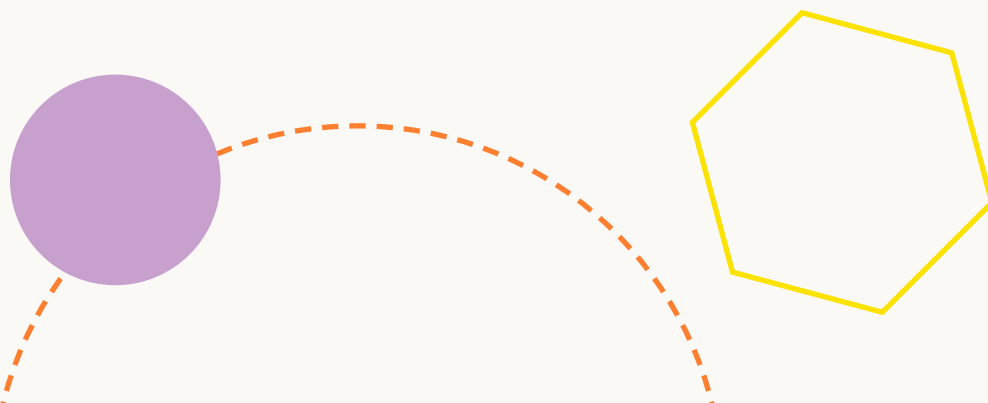
Cafwyd ymateb cryf i’r cwestiwn yma, gyda rhieni’n rhannu’r stigma ynghylch hawlio budd-daliadau, ymweld â banciau bwyd a sefyllfaoedd beunyddiol.

**“Wrth fynd i fanciau bwyd, roeddwn i’n teimlo mod i am i’r ddaear fy l lyncu’n gyfan.”**

**“Rydw i mewn angen difrifol am fwyd, ac mae banc bwyd gerllaw, ond dwy ddim yn gwybod sut i gael help, ac rwy’n teimlo embaras i ofyn... mae’n boen enaid.”**

**“Teimlo bod pobl yn edrych lawr arna i am fod ar fudd-daliadau, cael fy nhrin fel rhywun diog yn hytrach na rhywun sydd eisiau gweithio ond yn methu oherwydd amgylchiadau.”**

Dyweddodd **32%** o’r ymatebwyr eu bod yn teimlo cywilydd ac embaras am eu profiadau o dlodi. Roedd ganddyn nhw hefyd deimladau o fethiant ac euogrydd oedd yn cael effaith negyddol ar eu hymdeimlad o hunaniaeth fel rhieni.





# Atebion a ffyrdd ymlaen



## Atebion a ffyrdd ymlaen

---

**“Mae’n sefyllfa ofnadwy i fod ynddi. Mae angen i ni geisio addysgu a chefnogi teuluoedd i dorri’r cylch heb gael eu barnu.”**

Ar hyd yr arolwg hwn, gofynnwyd i rieni am syniadau ac atebion i gefnogi teuluoedd incwm isel a gwella’u hamgylchiadau. Awgrymwyd amrywiaeth o syniadau ar gyfer hyn.



# Cefnogaeth Ariannol

---

Gofynnwyd i rieni rannu awgrymiadau neu syniadau ynghylch sut gallai teuluoedd oedd yn byw ar incwm isel gael eu cefnogi'n well **yn ariannol**. Fe wnaethon nhw awgrymiadau newidiadau a allai wneud gwahaniaeth. Mae'r rhain yn cynnwys:-

- Cefnogaeth hygyrch, sydd ar gael am ddim neu am gost isel, heb farnu.
- Gwell cyfeirio at wasanaethau cefnogi perthnasol, gydag opsiynau hunan-atgyfeirio a bod yn ddienw ac yn gyfrinachol.
- Dosbarthiadau rheoli cyllideb, cyngor ariannol a gweithdai sgiliau bywyd i helpu teuluoedd i fwyafu eu hincwm a diwallu anghenion sylfaenol.
- Mynediad at arian brys mewn argyfyngau.
- Help i reoli dyledion.
- Hybu gwybodaeth ynghylch yr hyn y gellir ei hawlio o ran cefnogaeth sydd ar gael a budd-daliadau.

## Cyflogaeth

**“Mwy o gyfleoedd = gwell hunan-barch = gwell iechyd meddwl.”**

Mae rhieni hefyd eisiau cael rhagor o gefnogaeth i symud i gyflogaeth a chael mynediad at gyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli. Mae hwn yn sbardun allweddol ar gyfer cefnogi rhieni i ddod allan o dlodi a meithrin hunan-barch a hyder.

## Lleihau costau byw

Mae rhieni eisiau gweld mwy o gamau'n cael eu cymryd i leihau costau byw. Mae costau hanfodol megis tanwydd, ynni, bwyd a thai ar hyn o bryd yn rhoi baich ariannol aruthrol ar deuluoedd.

Awgrymodd llawer y gallai llywodraethau helpu trwy leihau chwyddiant a chyfraddau treth y cyngor. Byddai hynny'n helpu teuluoedd i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol, ac yn rhoi mwy o le iddyn nhw ganolbwyntio ar ofal a llesiant eu plant.

Mae angen cymorth wedi'i dargedu hefyd ar gyfer aelwydydd incwm is sy'n wynebu argyfyngau ariannol. Awgrymodd rhieni gynyddu mynediad at hanfodion trwy fanciau dillad, banciau babanod, banciau bwyd, taliadau costau byw, a chronfeydd argyfwng i gefnogi'r rhai sydd â'r angen mwyaf.



## Cynyddu Incwm Aelwydydd

Yn sgîl costau byw cynyddol, mae angen mwy o arian ar deuluoedd i reoli costau. Awgrymwyd codi cyflog byw a'r isafswm cyflog yn unol â chwyddiant, a chodi budd-daliadau ar unwaith er mwyn cyflawni hyn.

Dylai system budd-daliadau deg, gyfartal fod yn ei lle i gefnogi pob teulu, a dylid cyflwyno Incwm Cyffredinol Sylfaenol i liniaru ansicrwydd ariannol. Dylid dileu'r cap budd-dal dau blentyn, gan ei fod yn effeithio'n anghymesur ar deuluoedd mwy o faint, gan eu gwthio i dlodi. Ar ben hynny, mae sicrhau cyfraddau Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) teg i deuluoedd plant ag anabledau yn hanfodol oherwydd y costau uwch sy'n gysylltiedig â gofal a chefnogaeth.

## Tlodi mewn gwaith

Dyweddodd rhieni y dylai fod mwy o help i deuluoedd sy'n gweithio, i leihau tlodi mewn gwaith. Trwy godi'r trothwy treth a throthwy hawlio Credyd Cynhwysol ar gyfer prydau ysgol am ddim a grantiau gwisg ysgol, gall teuluoedd sy'n gweithio gadw mwy o'u hincwm. Hefyd mae angen mwy o help ar rieni sengl sy'n gweithio gyda chostau gofal plant.

Mae codi lefel tâl mamolaeth a thadolaeth statudol hefyd yn hanfodol, gan fod rhai rhieni'n teimlo ei fod yn annigonol i dalu am gostau. Byddai hynny, mewn cydweithrediad ag opsiynau gofal plant gwell (a awgrymwyd yn [Syniadau / awgrymiadau i wella gofal plant](#)) yn caniatáu i fwy o rieni sy'n gweithio gynyddu incwm eu haelwyd.

**“Dylai tâl mamolaeth fod yn well. Mae tâl mamolaeth statudol yn golygu fy mod i'n colli £1,000 y mis o gymharu â beth roeddwn i'n arfer ei dderbyn... fe DDYLAI adlewyrchu'r tâl roeddech chi'n arfer ei dderbyn!”**



# Cefnogaeth Emosiynol

---

Gofynnwyd i rieni rannu awgrymiadau neu syniadau ynghylch sut gallai teuluoedd oedd yn byw ar incwm isel gael eu cefnogi'n well **yn emosiynol**.

## Mannau diogel

Roedd rhieni eisiau teimlo eu bod yn cael gwrandawriad, ac roedden nhw'n dweud ei fod yn bwysig cael lle diogel i rannu eu pryderon a'u profiadau. Awgrymiadau ar gyfer hyn oedd:-

- Canolfannau teulu a hybiau oedd yn cael eu hariannu'n llawn
- Grwpiau cefnogi rhieni a sesiynau galw heibio ar fagu plant, gydag oriau amrywiol i fod yn addas ar gyfer rhieni sy'n gweithio
- Darpariaeth gofal plant i bob grŵp
- Llinellau cymorth iechyd meddwl
- Mynediad at gwrselwyr a grwpiau cefnogi cymheiriaid

**“Mynediad at grŵp rhieni lle gallwn ni ddod at ein gilydd, a siarad â phobl sydd yn yr un sefyllfa. Man diogel, lle does dim barnu.”**

## Gwell Gwasanaethau Cefnogi

Roedd galwad am fwy o gyllid i wasanaethau sy'n cefnogi iechyd meddwl plant a theuluoedd ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac anawsterau dysgu ychwanegol cymhleth (CALDS). Gallai ysgolion fod yn ganolbwynt ar gyfer y gwasanaethau hyn, a gallai hynny gael ei hwyluso gan swyddogion cyswllt teulu, a allai helpu hefyd gydag anghenion ehangach teuluoedd.

- Swyddogion cyswllt teulu mewn ysgolion i helpu i gael mynediad at gefnogaeth
- Apiâu digidol a chyrsgiau am ddim
- Swyddogion cymorth teulu allgymorth

## Empathi a Dealltwriaeth

Roedd rhieni am gael eu gwerthfawrogi a'u deall heb gael eu beio na'u barnu oherwydd eu sefyllfaoedd heriol.

**“Dydw i ddim eisiau gwell cefnogaeth emosiynol, y cyfan rydw i eisiau yw dealltwriaeth ein bod ni mewn cyfnod anodd.”**

Dylid cynnig hyfforddi i weithwyr proffesiynol ar dlodi i fynd i'r afael â stigmâu a chynyddu ymwybyddiaeth, i sicrhau bod y dull gweithredu cywir a'r gefnogaeth gywir yn cael eu darparu. Byddai hynny'n gwella agweddau tuag at y rhai sydd mewn tlodi, ac yn sicrhau eu bod yn fwy empathetig a sensitif yn emosiynol.

# Atebion â Ffocws Cymunedol

---

Mae rhieni hefyd am gael gwell darpariaeth leol, gymunedol lle gallan nhw gael mynediad at wasanaethau di-dâl neu gost isel megis gofal plant neu fynediad am ddim at gampfa. Roedden nhw hefyd am gael gweithgareddau di-dâl neu fforddiadwy i deuluoedd mewn mannau glân, diogel, i'w helpu i dreulio amser o safon gyda'i gilydd, gan leihau straen emosiynol a meithrin gwydnwch o ganlyniad.

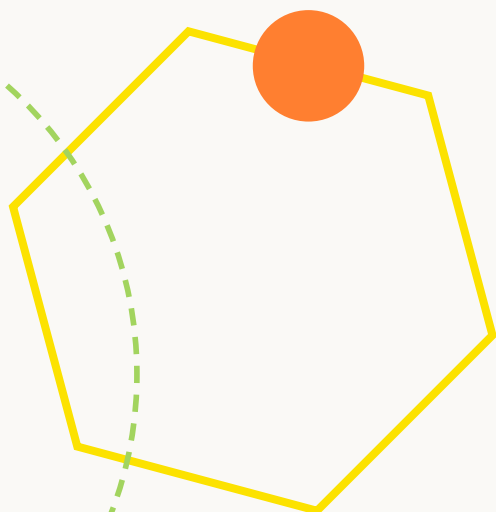
**“I roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant – gadewch i ni i gyd weithio gyda'n gilydd.”**

Fe wnaethon nhw awgrymu hefyd:-

- Teithiau a gweithgareddau am ddim
- Canolfannau teulu sy'n cael eu hariannu'n effeithiol
- Grwpiau chwarae lleol, hygyrch, a chanolfannau ieuenctid

**“Stopio pwysau ar rieni i wneud popeth. Gwneud i'r cyngor gynnal campfeydd ac ati sy'n fwy hygyrch i deuluoedd trwy leihau'r gost. Helpu teuluoedd i fwynhau amser gyda'i gilydd.”**

Roedd thema o gynaliadwyedd a hunan-ddibyniaeth hefyd, yn enwedig mewn perthynas â bwyd. Awgrymodd rhieni greu cydweithfeydd bwyd nid er elw yn y gymuned, lle gallan nhw swmp-brynu eitemau bwyd a'u gwerthu'n rhatach. Awgrymwyd hefyd well mynediad at randiroedd lleol i deuluoedd dyfu eu bwyd eu hunain.





# Diwedd glo

---

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu cynifer o enghreifftiau bywyd go iawn a phrofiadau bywyd o dlodi y mae teuluoedd yn eu hwynebu'n feunyddiol. Rhaid i'r cipolygon hyn ysgogi pawb i chwilio am ffyrdd ymlaen fydd yn lliniaru effeithiau tlodi plant.

Amlygodd rhieni fod angen mwy o fuddsoddi mewn plant a theuluoedd, ond hefyd bod camau gweithredu i fynd i'r afael â thlodi yn galw am fwy nag atebion ariannol. I daclo cylch tlodi, mae angen cefnogaeth gryfach gan y llywodraeth yn ogystal ag atebion yn y gymuned.

Mae mynd i'r afael â thlodi plant yn galw am newid cymdeithasol, empathi, lleihau stigma a chefnogaeth wirioneddol i helpu rhieni i adennill hyder a goresgyn cywilydd. Rhaid sicrhau dull gweithredu cyfannol sy'n cydnabod effeithiau emosiynol a seicolegol tlodi ar blant, rhieni a theuluoedd.

**Hoffai Plant yng Nghymru ddiolch i'r holl rieni a roddodd o'u hamser i gwblhau'r arolwg. Rydyn ni'n wir yn gwerthfawrogi'r amser rydych chi wedi'i gymryd i'w gwblhau a'ch bod wedi rhannu manylion eich meddyliau a'ch profiadau, yn aml o dan amgylchiadau anodd. Diolch eto.**

