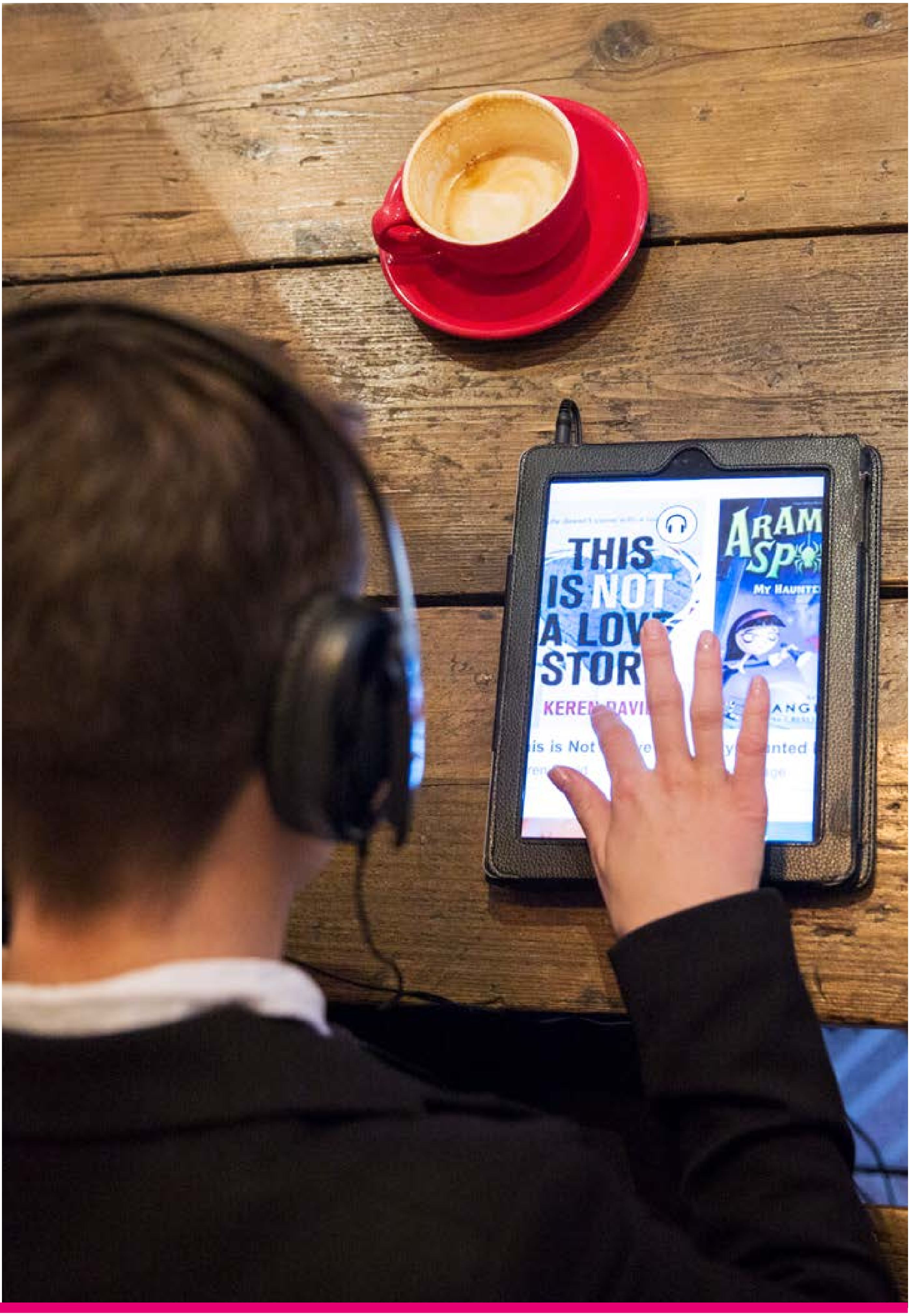
Eich Dyfodol, Eich Dewis: Pontio'r Bwlch

Helpu eich cyfnod pontio o'r ysgol i fod yn oedolyn

RNIB
Cymru
Golwg gwahanol


THIS
IS NOT

Contents

Adran 1

6 **Cyflwyniad**

6 **Beth yw "pontio"?**

Adran 2

8 **Cynllunio ar gyfer eich dyfodol tra eich bod yn yr ysgol**

8 Blwyddyn 9
10 Blwyddyn 10
10 Ar ôl y cyfarfod Blwyddyn 10
10 Blwyddyn 11

Adran 3

11 **Symud ymlaen i'r chweched dosbarth, coleg neu hyfforddiant galwedigaethol**

11 Y chweched dosbarth
11 Coleg Addysg Bellach
11 Dod o hyd i'r coleg iawn
11 Beth am golegau preswyl neu golegau arbenigol?
12 Pa gymorth gallaf ei gael yn y coleg?
13 Asesiad o'ch anghenion yn y coleg

Adran 4

14 **Gweithio tra rydych yn astudio**

14 Prentisiaethau
14 Gwneud prentisiaeth
16 Hyfforddaethau

Adran 5

17 **Profiad gwaith a gwirfoddoli**

17 Profiad gwaith
17 Gwirfoddoli
18 Technoleg gynorthwyol
18 Dod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli a phrofiad gwaith
20 Blwyddyn i ffwrdd

Adran 6
21 **Symud ymlaen i'r brifysgol**

22 **Dewis prifysgol**

22 Lwfans i Fyfyrwyr Anabl
23 Pa fathau o bethau y gall fy Lwfans i Fyfyrwyr Anabl dalu amdanynt?
23 Sut y gallaf wneud cais am Lwfans i Fyfyrwyr Anabl?
24 Asesiad y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl

Adran 7
25 **Symud ymlaen i'r byd gwaith**

25 Cyngor ar yrfaoedd
25 Canolfan Gwaith
25 Pethau y dylech ddweud wrth eich darpar gyflogwr amdanynt
25 Siarad yn gadarnhaol am y cyflwr sydd ar eich llygaid
26 **Y Cynllun Mynediad i Waith**

27 Sgiliau cyfweliad: awgrymiadau defnyddiol

Adran 8
28 **Paratoi ar gyfer annibyniaeth**

28 Addasu'r ffordd rydych yn gweithio
29 Defnyddio cymhorthion golwg gwan
29 Gwasanaethau golwg gwan
29 Dod o hyd i'ch gwasanaeth golwg gwan lleol
31 Defnyddio technoleg gynorthwyol
31 Defnyddio braille
32 Lleisio'ch barn
32 Mynd o gwmpas ar eich pen eich hun
33 Byw'n annibynnol

Adran 9

34 **Bod yn ymwybodol o'ch hawliau**

34 Cod Ymarfer AAA Cymru
34 Deddf Cydraddoldeb 2010
34 Y Ddeddf Cydraddoldeb mewn addysg
35 Y Ddeddf Cydraddoldeb mewn cyflogaeth
35 Beth i'w wneud os aiff pethau o chwith

Adran 10

36 **Adran 10: Budd-daliadau a chymorth ariannol**

36 Taliadau Annibyniaeth Personol
36 Budd-daliadau lles
36 Credyd Cynhwysol

Adran 11

37 **Cysylltiadau defnyddiol ar gyfer rhagor o wybodaeth a chymorth**

37 Blind in Business
37 RNIB
37 Cŵn Tywys
37 Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington
37 Sense
37 VICTA
37 Elusennau colled golwg eraill
37 Disability Rights UK
38 Cymdeithas y Colegau Arbenigol Cenedlaethol

Cydnabyddiaethau

Adran 1

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn wedi'i anelu at bobl ifanc â cholled golwg, er mwyn eich helpu i baratoi ar gyfer eich dyfodol ar ôl gadael yr ysgol. Mae'n cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o lwybrau posibl, gan gynnwys:

- y chweched dosbarth
- addysg bellach
- addysg uwch
- prentisiaethau
- gwirfoddoli
- hyfforddiant
- cyflogaeth.

Diben y canllaw yw rhoi trosolwg o'r brif wybodaeth y bydd ei hangen arnoch, a rhoi dolenni i ganllawiau mwy cynhwysfawr i chi os bydd angen.

Bydd y canllaw hefyd yn ddefnyddiol fel cyfeirnod i rieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n eich helpu drwy'r cyfnodau pontio hyn.

Rydym wedi ceisio dod â'r canllawiau yn fyw drwy gynnwys dyfyniadau ac astudiaethau achos o bobl ifanc eraill â cholled golwg. Mae'r rhain wedi cael eu cymryd o brofiadau pobl ifanc â cholled golwg yng Nghymru a chanfyddiadau astudiaeth ymchwil a gafodd ei rhedeg gan Y Ganolfan Addysgu ac Ymchwil ar gyfer Nam ar y Golwg ym Mhrifysgol Birmingham sydd wedi bod yn dilyn profiad pobl ifanc â cholled golwg wrth iddynt ddilyn llwybrau amrywiol ar ôl gadael yr ysgol.

Beth yw "pontio"?

Meddyliwch am eich amser mewn addysg. Byddwch yn gyfarwydd â'r staff sy'n eich helpu a'r addasiadau sy'n cael eu gwneud i sicrhau y gallwch gael gafael ar eich deunyddiau pwnc. Efallai bod gennych daflenni gwaith a gwerslyfrau mewn print bras neu braille, rhaglenni arbenigol ar eich cyfrifiadur – neu efallai bod gennych gynorthwyydd addysgu sy'n cymryd nodiadau ar eich rhan yn y dosbarth. Ac yn ystod yr amser hwnnw mewn addysg, byddwch wedi dysgu llawer o sgiliau gan gynnwys symudedd a'r defnydd o dechnoleg hygyrch, a gobeithio meithrin hyder o ran sut i gyfathrebu â staff a chyfoedion.

Yn yr ysgol, rydych chi a'r staff yn ymwybodol o'r cymorth sydd ei angen arnoch i sicrhau nad yw'r nam ar eich golwg, nac unrhyw anghenion ychwanegol a allai fod gennych, yn ymyrryd â'ch dysgu. Ond a ydych chi wedi meddwl am beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn gadael yr ysgol ac yn mynd i'r coleg, y brifysgol neu'r gwaith?

Meddyliwch am eich cyfnod pontio o'r ysgol a thu hwnt fel cyfres o deithiau o un lleoliad i'r llall. Er enghraifft:

- o'r ysgol i gyflogaeth
- o'r ysgol i'r coleg i'r brifysgol i gyflogaeth
- o'r ysgol i hyfforddiant galwedigaethol, prentisiaeth neu gyflogaeth.

Rydym yn galw'r teithiau sy'n mynd â chi o un lleoliad i'r llall yn bwyntiau pontio. Mae'n bwysig eich bod chi, a'r asiantaethau gwahanol sy'n eich helpu, yn cynllunio ar gyfer yr adegau hyn o newid ymhell ymlaen llaw. Bydd hyn yn sicrhau bod eich cyfnod o symud rhwng y chweched dosbarth a'r brifysgol, er enghraifft, yn esmwyth ac yn effeithiol a'ch bod yn hollol ymwybodol o ba gymorth y byddwch yn ei gael a phwy fydd yn gyfrifol am ei ddarparu. Mae cynllunio gofalus hefyd yn bwysig iawn am resymau ymarferol, er enghraifft i wneud yn siŵr y gallwch gael gafael ar dechnoleg gynorthwyol, megis rhaglenni darllen sgrin neu feddalwedd chwyddo, o ddechrau eich cwrs.

Mae llawer o gymorth ar gael, ond efallai nad ydych yn ymwybodol ohono. Mae gwybod pa help sydd ar gael yn eich galluogi i gymryd rheolaeth o'ch dyfodol ac yn rhoi'r rhyddid i chi wneud penderfyniadau hyddysg am yr hyn yr hoffech ei wneud nesaf.

Adran 2

Cynllunio ar gyfer eich dyfodol tra eich bod yn yr ysgol

Mae llawer o opsiynau a allai fod ar gael i chi unwaith y byddwch wedi gorffen eich cyrsiau TGAU.

- aros yn yr ysgol os oes chweched dosbarth yn eich ysgol
- symud i goleg chweched dosbarth neu addysg bellach lleol ac astudio cwrs neu gyrsiau yno
- symud i goleg arbenigol preswyl ar gyfer dysgwr â cholled golwg
- mynd i'r byd gwaith neu hyfforddiant.

Mae llawer o opsiynau ond bydd cynllunio ar gyfer eich dyfodol yn dechrau ym Mlwyddyn 9. Mae blaengynllunio yn bwysig i sicrhau bod popeth yn ei le mewn pryd, yn enwedig os byddwch yn ystyried mynd i ffwrdd i goleg preswyl. Mae meddwl am eich opsiynau yn gynnar yn golygu y gallwch drefnu ymweliadau ag ysgolion a cholegau posibl, siarad â phobl eraill sydd wedi bod yno, a bydd yn rhoi amser i chi ymchwilio i gyrsiau priodol.

Blwyddyn 9

Mae hon yn flwyddyn bwysig wrth i chi baratoi ar gyfer dewis eich opsiynau TGAU a symud i addysg bellach a bywyd fel oedolyn. Bydd gwaith cynllunio cyfnod pontio ym Mlwyddyn 9 yn cynnwys yr holl bobl hynny sy'n chwarae rôl sylweddol wrth i chi baratoi i adael yr ysgol, gan gynnwys Gyrfa Cymru. Bydd cynghorydd gyrfaoedd Gyrfa Cymru yn gweithio gyda chi i lunio cynllun a fydd yn amlinellu'r pethau rydych yn bwriadu eu gwneud a'r cymorth y byddwch yn ei gael gan Gyrfa Cymru ac eraill. Os oes gennych Ddatganiad o Anghenion Addysgol Arbennig, caiff hwn ei rannu â Chydlynydd Anghenion Addysgol Arbennig neu Anghenion Dysgu Ychwanegol (SENCO neu ALNCO) yr ysgol a'i drafod yn ystod eich Adolygiad Pontio.

Yn ystod Blwyddyn 9 dylech wneud y canlynol:

- Ystyried eich syniadau ar gyfer yr hyn yr hoffech ei wneud pan fyddwch yn hŷn.
- Cwrdd â'ch cynghorydd gyrfaoedd i drafod pa bynciau rydych yn eu mwynhau ac yn cael graddau da ynddynt, pa bynciau rydych yn bwriadu eu dewis ar gyfer eich cyrsiau TGAU a'ch dyheadau ar gyfer bywyd ar ôl gadael yr ysgol.
- Siarad â'ch athrawon pwnc am eich cryfderau a pha bynciau rydych yn cael y graddau gorau ynddynt ac yn eu mwynhau fwyaf.
- Siarad â'ch cynghorydd gyrfaoedd Gyrfa Cymru a'ch rhieni ynglŷn â beth efallai yr hoffech ei wneud ar ôl cwblhau Blwyddyn 11. Efallai eich bod yn ystyried y chweched dosbarth, coleg lleol, coleg preswyl, hyfforddiant pellach neu fynd yn syth i'r byd gwaith.
- Meddyliwch am unrhyw anawsterau rydych yn eu cael yn yr ysgol fel y gallwch siarad am y rhain yn y cyfarfod.
- Meddyliwch am ba gymorth y gallai fod ei angen arnoch.

Os oes gennych Ddatganiad o Anghenion Addysgol Arbennig dylech wneud y pethau hyn yn eich cyfarfod pontio Blwyddyn 9 yn yr ysgol.

Yn ogystal â Chynghorwyr Gyrfaoedd, athrawon ac Athrawon Cymwys plant a phobl ifanc â nam ar eu golwg (QTVI), gwahoddir eich rhieni i'r cyfarfod hefyd. Os ydych yn teimlo'n swil neu'n nerfus ynglŷn â chodi pethau yn y cyfarfod, mae'n syniad da siarad am unrhyw broblemau â rhywun ymlaen llaw, neu gallech ei ysgrifennu i lawr neu hyd yn oed recordio eich hun yn gofyn y cwestiynau.

Pennwyd gweithiwr allweddol i "Martha" er mwyn ei helpu i baratoi ar gyfer cyfarfodydd Pontio. Dyma ddyfyniad lle mae'n disgrifio ei phrofiad.

> **"Roeddwn i tua 14 oed... roedd hi yno'n bennaf i fy nghefnogi, felly gweithiais i dipyn gyda hi. Es i i'w gweld sawl gwaith cyn pob adolygiad blynyddol neu interim. Gwnaethon ni fap meddwl o'r pethau roeddwn i'n bryderus amdanynt, pethau roeddwn i am eu trafod, neu bethau roeddwn i eisiau eu codi yn y cyfarfod, a pethau roeddwn i am eu dweud neu wedi eu dweud. A gwnaethom weithio ar bethau roeddwn i'n meddwl oedd yn bwysig i mi, a lle roeddwn i eisiau bod mewn pum mlynedd, pethau fel hynny. Roedd hi yno, gallai hi naill ai fod wedi fy helpu i fynegi fy marn fy hun os oeddwn i am wneud hynny, neu roedd hi'n gallu siarad ar fy rhan i oes oeddwn i am iddi wneud hynny hefyd."**

Caiff adroddiad ei ysgrifennu ar ôl y cyfarfod sy'n crynhoi popeth rydych wedi siarad amdano. Anfonir copi atoch chi a'ch rhieni a gallwch ddarllen drwyddo i wneud yn siŵr eich bod yn hapus ag ef. Os ydych yn meddwl bod rhywbeth ar goll, siaradwch ag aelod o staff amdano.

Cofiwch, eich cynllun ar gyfer eich dyfodol chi ydyw felly mae'n bwysig ei fod yn adlewyrchu eich syniadau a'ch dyheadau.

Blwyddyn 10

Efallai y byddwch yn cael cyfarfod arall â'ch cynghorydd gyrfaoedd i barhau trafodaethau am eich opsiynau a'ch cynlluniau ar gyfer y dyfodol. Gellir trafod profiad gwaith hefyd, sy'n aml yn digwydd ym Mlwyddyn 10. Caiff unrhyw gamau gweithredu y cytunir arnynt eu cynnwys mewn cynllun i'ch helpu i symud ymlaen.

Os oes gennych Ddatganiad o Anghenion Addysgol Arbennig byddwch yn cael Adolygiad Blynyddol ym Mlwyddyn 10. Yn y cyfarfod hwn, efallai bydd staff o'ch coleg lleol neu chweched dosbarth yn ymuno â chi. Bydd trafodaethau ynglŷn â'r cymorth rydych wedi'i gael drwy'r ysgol a'r cymorth mae'n debyg y bydd ei angen arnoch yn y chweched dosbarth neu'r coleg. Bydd angen i chi ystyried y cyrsiau neu'r pynciau rydych yn bwriadu eu gwneud a pha fath o gymorth y gallai fod ei angen arnoch. Gallech hefyd ofyn i'ch ysgol wahodd unrhyw un arall sydd wedi bod yn gweithio gyda chi (er enghraifft Swyddog Pontio) i'ch cyfarfod adolygu.

Ar ôl y cyfarfod Blwyddyn 10

Caiff adroddiad ei ysgrifennu a chewch chi, eich rhieni, staff yr ysgol, Gyrfa Cymru a staff yn y chweched dosbarth neu'r coleg rydych yn bwriadu ei fynychu gopïau ohono. Bydd hyn yn amlinellu eich cynlluniau ar ôl Blwyddyn 11 ac yn archwilio'r canlynol:

- y cymorth rydych yn ei gael yn yr ysgol
- eich sgiliau ar gyfer symud o gwmpas yn annibynnol a byw'n annibynnol
- y cymorth y bydd ei angen arnoch yn y chweched dosbarth neu opsiynau eraill.

Mae'n bwysig darllen drwy'r adroddiad ar ôl y cyfarfod i wneud yn siŵr eich bod yn hapus ag ef.

Blwyddyn 11

Os oes gennych Ddatganiad ac rydych yn ystyried mynd i'r coleg neu ddechrau hyfforddiant, bydd eich cynghorydd gyrfaoedd yn gweithio gyda chi i lunio Cynllun Dysgu a Sgiliau. Bydd y ddogfen hon yn nodi eich anghenion addysgol a hyfforddi, yn ogystal â'r ddarpariaeth sydd ei hangen i ddiwallu'r anghenion hynny. Bydd y cynghorydd gyrfaoedd yn defnyddio'r wybodaeth a ddarparwyd gan asiantaethau eraill i'w helpu i wneud argymhellion priodol. Gyda'ch caniatâd, caiff y Cynllun Dysgu a Sgiliau ei drosglwyddo i'r coleg neu'r darparwr hyfforddiant fel y gall drefnu i'r cymorth gael ei roi ar waith.

Rhagor o wybodaeth:
I gael gwybodaeth fanylach am wasanaethau Gyrfa Cymru ewch i **gyrfacymru.com** neu ffoniwch **0800 028 4844**.

Adran 3

Symud ymlaen i'r chweched dosbarth, coleg neu hyfforddiant galwedigaethol

Y chweched dosbarth

Os byddwch yn mynd ymlaen i'r chweched dosbarth, bydd pethau'n aros fwy neu lai yr un fath. Byddwch yn parhau i gael cymorth gan eich ysgol a'r staff cymorth rydych yn gyfarwydd â nhw. Weithiau gall pobl ifanc newid i ysgol wahanol ar gyfer y chweched dosbarth yn enwedig os nad oes chweched dosbarth yn yr ysgol.

Coleg Addysg Bellach

Os byddwch yn gadael ac yn penderfynu mynd i goleg Addysg Bellach neu goleg preswyl, neu os byddwch yn mynd i leoliad dysgu ar sail gwaith, yna daw eich Datganiad i ben – ni fydd yn bodoli mwyach.

Byddwch yn cael cymorth o hyd, ond efallai y caiff ei ddarparu gan ffynhonnell neu berson gwahanol. Byddwch yn cael y cyfle i gwrdd â chynghorydd gyrfaoedd Gyrfa Cymru. Gallwch ofyn am apwyntiad drwy Wasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr eich coleg, siarad â'ch cynghorydd cyswllt neu drwy ffonio **0800 028 4844**.

Mae'r cymorth y gallwch ei gael yn y coleg yn amrywio ac mae'n bwysig iawn eich bod yn mynd i ymweld cyn i chi wneud cais. Hyd yn oed os nad ydych yn siŵr yn bendant eich bod am fynd, mae'n syniad da trefnu ymweliad oherwydd gall eich helpu i wneud penderfyniad.

Os ydych yn ystyried mynd i'r coleg, ewch i dudalennau pobl ifanc RNIB yn **rnib.org.uk/startingcollege** i gael gwybod am ddewis coleg, cyngor astudio a mwy! Gallwch hefyd ddarllen am brofiadau pobl ifanc eraill o fywyd coleg.

Dod o hyd i'r coleg iawn

Mae nifer o ffyrdd i gael gwybod am goleg. Bydd casglu gwybodaeth o lawer o ffynonellau yn eich helpu i gael syniad da o'r cymorth maent yn ei gynnig cyn i chi ystyried gwneud cais. Gallwch wneud y canlynol:

- Mynd i'r wefan – mae un gan bob coleg.
- Siarad â phobl eraill sydd wedi bod yno a gofyn sut y gwnaethant fwynhau.
- Cysylltu â'r tîm gwasanaethau myfyrwyr neu'r cynghorydd anabledd yn y coleg cyn i chi wneud cais i wybod pa gymorth arbenigol sydd ar gael.
- Mynd i'r colegau rydych yn eu hystyried cyn gynted â phosibl. Byddwch yn gallu cwrdd â'r staff cymorth yno a gofyn cwestiynau, er enghraifft, am ba dechnoleg gynorthwyol sydd ganddynt, p'un a ydynt wedi helpu rhywun â cholled golwg o'r blaen a pha addasiadau y byddent yn cynnig eu gwneud.

Beth am golegau preswyl neu golegau arbenigol?

Efallai na fydd gan rai colegau lleol y gwasanaethau cymorth fydd eu hangen arnoch. Os nad ydych yn sicr y gall y coleg lleol eich helpu, yna efallai yr hoffech ystyried gwneud cais i goleg preswyl neu goleg arbenigol.

Bydd angen i chi ddechrau cynllunio ar gyfer hyn cyn gynted â phosibl. Erbyn Blwyddyn 9 neu 10 dylech chi a'ch rhieni ddechrau gwneud y canlynol:

- ymchwilio i golegau preswyl neu golegau arbenigol
- ymchwilio i gyfleoedd am y cyrsiau a'r cymorth maent yn ei gynnig
- trefnu i ymweld â'r colegau
- ystyried pa goleg a allai ddiwallu eich anghenion orau.

Os ydych yn ystyried mynd i goleg preswyl neu goleg arbenigol mae'n bwysig iawn y caiff hwn ei nodi'n ysgrifenedig yn eich cyfarfod adolygu.

Mae pobl ifanc yn nodi manteision ac anfanteision ysgol a choleg preswyl, fel y dangosir gan brofiadau'r ddau berson ifanc hyn:

"Treuliais i bum mlynedd yn [ysgol breswyl]. Er bod y profiad yn ddefnyddiol i lawer o bobl ifanc, roeddwn i'n teimlo na fyddai gwahaniaeth yn fy addysg yno nag mewn ysgol prif ffrwd. Roeddwn i'n gweld eisiau'r ffrindiau roedd gen i gartref ac roeddwn i am integreiddio."

"Rwy'n credu mai un o'r prif nodau yn [ysgol breswyl] yw eich addysgu i fod yn annibynnol a'ch addysgu, nid am realiti yn union, ond eich addysgu sut mae bywyd pan rydych yn oedolyn â cholled golwg. Felly rwy'n eithaf hapus fy mod i wedi mynd i'r coleg hwnnw, dysgais i lawer o bethau yno, rwy'n gallu gwneud y rhan fwyaf o'r pethau ar fy mhen fy hun nawr nad oeddwn i, siŵr o fod, cyn mynd yno."

Pa gymorth gallaf ei gael yn y coleg?

Byddwch yn cael eich addysgu gan dîm newydd o staff yn y coleg ac efallai na fyddwch yn gweld eich Athro Cymwys Disgyblion â Nam ar eu Golwg mwyach. Mae hyn oherwydd bod colegau ac ysgolion yn cael eu hariannu'n wahanol.

Mae colegau yn cael arian gan eu corff ariannu er mwyn darparu addasiadau rhesymol a gwneud yn siŵr bod

gennych y cymorth sydd ei angen arnoch. Gelwir hyn yn Gymorth Dysgu. Mae amrywiaeth o gymorth a chyfarpar y gallai coleg eu cynnig a dylai ystyried yr hyn sy'n gweithio orau i chi.

Asesiad o'ch anghenion yn y coleg

Dylai staff y coleg gydgysylltu â chi, eich ysgol a'ch awdurdod lleol i benderfynu pa gymorth y bydd ei angen arnoch ar gyfer holl agweddau gwahanol eich cwrs. Mae hyn yn cynnwys darlithoedd, dosbarthiadau, sesiynau ymarferol, teithiau maes, lleoliadau profiad gwaith, asesiadau cwrs ac arholiadau.

Cofiwch y bydd eich cwrs ac amgylchedd y coleg yn wahanol i'r ysgol, ac weithiau bydd y cymorth sydd ei angen arnoch yn wahanol hefyd. Mae enghreifftiau o gymorth yn cynnwys:

- hyfforddiant symudedd fel y gallwch symud o amgylch y coleg yn annibynnol
- athro neu weithiwr cymorth, neu dywysydd â golwg llawn
- deunyddiau mewn fformatau amgen megis braille neu brint bras
- technoleg cyfrifiadur cynorthwyol, er enghraifft, teledu cylch cyfyng, a hyfforddiant ar sut i'w defnyddio
- cyfrifiaduron â syntheseisydd lleferydd a chwyddo.

Dyfyniad gan berson ifanc a rannodd ei brofiad yn y Coleg:

> **"Cefais i gyfweliad â thiwtor y cwrs yn trafod pethau fel fy ngraddau TGAU ac ati, yna siaradais i â'r adran cymorth dysgu a gwnaethant siarad â mi am sut y gallent lunio llyfr i mi, a sut y byddwn yn mynd i labordy ac ati. Bob wythnos rwy'n cael dwy awr o gymorth pwnc penodol... mae hi'n rhoi cymorth i mi gyda phethau sy'n ymwneud yn benodol â'r pwnc, fel mae angen help arna i gyda diagramau ac ati er enghraifft, oherwydd mae ganddi'r wybodaeth benodol am y pwnc."**

Adran 4

Gweithio tra rydych yn astudio

Mae rhai cyrsiau yn rhoi'r cyfle i chi weithio ac ennill cymwysterau ar yr un pryd. Mae'n werth ystyried yr opsiynau hyn, yn enwedig os byddai'n well gennych astudio cwrs ymarferol yn hytrach na chwrs academaidd.

Prentisiaethau

Mae prentisiaeth yn ffordd wych o ddysgu wrth weithio ochr yn ochr â phobl brofiadol wrth astudio ar gyfer cymhwyster sy'n gydnabyddedig yn genedlaethol. Mae'n golygu eich bod yn cael y cyfle i wneud swydd go iawn, mewn gweithle go iawn, ac ennill arian ar yr un pryd. Gallwch wneud prentisiaeth mewn llawer o feysydd gwahanol, yn amrywio o gyfrifyddu i decstiliau, peirianneg i nyrsio milfeddygol, gweinyddu busnes i adeiladu. Mae tri math o brentisiaethau:

- prentisiaeth sylfaen
- prentisiaeth
- prentisiaeth uwch.

Gwneud prentisiaeth

Mae prentisiaethau yn boblogaidd iawn ac weithiau mae cyflogwyr, colegau neu ddarparwr hyfforddiant yn gofyn am gymwysterau gan gynnwys TGAU. Fodd bynnag, mae'n rhaid iddynt roi cyfle cyfartal i bobl anabl.

Dyfyniad gan berson ifanc yn siarad am pam y dewisodd brentisiaeth:

> "Roedd rhai misoedd pan nad oeddwn i'n gwybod yn union beth oeddwn i am ei wneud. Roedd y coleg wedi gorffen, ond dydw i ddim yn credu fy mod i wedi cael y gorau allan ohono. Rwy'n bendant yn siŵr fy mod i wedi gwneud y penderfyniad cywir i wneud prentisiaeth. Dydw i ddim yn credu mai'r brifysgol oedd y dewis cywir i mi. Efallai y gwna i fynd un diwrnod."

Mae Gyrfa Cymru yn cynnig Gwasanaeth Paru Prentisiaethau ar y wefan: **careerswales.com/cy/swyddi-a-hyfforddiant/**

Efallai y gallwch gael cymorth o'r rhaglen Mynediad i Waith i'ch helpu pan fyddwch yn gweithio. Gweler yr adran "Symud ymlaen i'r byd gwaith" i gael rhagor o wybodaeth am Fynediad i Waith. Os oes gennych ddiddordeb mewn gwneud prentisiaeth dylech siarad â chynghorydd gyrfaoedd yn ogystal â'i drafod yn eich adolygiad pontio.

I gael rhagor o wybodaeth am brentisiaethau, ewch i:

- tudalennau Llywodraeth Cymru am brentisiaethau yn **llyw.cymru/topics/educationandskills/?lang=cy <C:\Users\cmilton\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Outlook\N7UC66W3\gov.wales\topics\educationandskills\skillsandtraining\apprenticeships**
- gwefan RNIB yn **rnib.org.uk/young-people-starting-work/apprenticeships**

Hyfforddaethau

Mae rhai colegau a darparwyr hyfforddiant yn cynnig hyfforddaethau - rhaglenni i bobl ifanc y mae angen cymorth ychwanegol arnynt ar gyfer eu sgiliau dysgu a/neu gymdeithasol. Gall hyfforddeiaeth eich paratoi ar gyfer prentisiaeth lawn ac mae'n syniad da os oes angen i ddatblygu eich sgiliau neu'ch profiad.

Bydd eich darparwr hyfforddiant yn cynllunio ac yn trefnu'r cymorth sydd ei angen arnoch. Byddant yn edrych ar eich Cynllun Dysgu a Sgiliau ac, mewn trafodaeth â chi, yn cytuno ar ba fath o gymorth sydd ei angen arnoch. Mewn rhai amgylchiadau gall eich darparwr hyfforddiant wneud cais i Lywodraeth Cymru am arian ychwanegol i'ch cefnogi.

Ceir rhagor o wybodaeth gan Lywodraeth Cymru yn: **llyw.cymru** neu drwy Gyrfa Cymru yn **gyrfacymru.com**

Dyma enghraifft o gwrs a helpodd un person ifanc:

Ar ôl coleg, penderfynodd "Andrea" fynd ar gwrs hyfforddi i helpu i'w pharatoi ar gyfer y gweithle. Roedd y cwrs yn cynnwys pynciau megis ysgrifennu CV, gwneud cais am swyddi, sgiliau cyfweliad ac roedd hefyd yn cynnwys lleoliad profiad gwaith. Roedd y profiad yn fuddiol iawn iddi ac ar ôl hynny llwyddodd i gael prentisiaeth.

Adran 5

Profiad gwaith a gwirfoddoli

Mae profiad gwaith a gwirfoddoli yn ffyrdd gwych o ddysgu am y gwahanol fathau o waith y gallai fod gennych ddiddordeb ynddynt. Maent hefyd yn rhoi rhywbeth i chi roi ar eich CV i ddangos bod gennych ddiddordebau a'ch bod wedi bod yn ddibynadwy ac wedi gweithio'n galed yn eich lleoliadau.

Profiad gwaith

Mae profiad gwaith yn rhan hanfodol o symud ymlaen ac mae'n eich galluogi i gael profiad ymarferol o sut beth yw gweithio mewn amgylcheddau gwahanol. Nid dim ond rhywbeth rydych yn ei wneud tua diwedd eich amser yn yr ysgol ydyw: mae'n rhywbeth y dylech geisio gwneud eto pan fyddwch yn y coleg neu'r brifysgol neu wrth edrych am swydd o bosibl. Mae profiad gwaith yn ffordd wych o ddangos cymhelliant a blaengaredd ar eich CV a bydd yn eich helpu i benderfynu a hoffech fynd i faes penodol o waith. Gall ffurfio rhan o gwrs rydych yn ei astudio yn y brifysgol, ac weithiau gall hyd yn oed arwain at gynnig swydd. Mae'n bwysig iawn gweld profiad gwaith fel rhywbeth nad ydych ond yn ei wneud yn yr ysgol, ond ar ôl i chi adael hefyd.

Dyfyniad gan berson ifanc yn siarad am ei leoliad profiad gwaith:

> **"Roedd profiad gwaith yn ddefnyddiol iawn, oherwydd dyna oedd y tro cyntaf i mi fynd i'r gwaith. Y ffaith nad oeddwn i erioed wedi gwisgo siwt o'r blaen... wel nid siwt, crys a thei. Roedd yn gwneud i mi deimlo fel oedolyn, felly mae'n gam mawr ymlaen."**

Gwirfoddoli

Gall gwirfoddoli ychwanegu llawer iawn at eich bywyd a bywydau eraill. Mae'n rhoi'r cyfle i chi gymryd rhan mewn rhywbeth y mae gennych ddiddordeb ynddo yn ogystal â chyfle i gwrdd â phobl newydd a phobl gyffelyb. Mae hefyd yn eich galluogi i roi cynnig ar rywbeth newydd a gall fod yn ddefnyddiol o ran penderfynu a hoffech yrfa mewn maes penodol. Mae'r sgiliau a'r profiad a enillir drwy wirfoddoli yn ffordd arall o ddangos i ddarpar gyflogwyr beth y gallwch ei gynnig ac weithiau gall arwain at gynnig swydd.

Ceir gwybodaeth gan y Llywodraeth am wirfoddoli yn: **gov.uk/government/get-involved/take-part/volunteer** a **https://www.wcva.org.uk**

I gael mwy o wybodaeth gyffredinol am gyfleoedd gwirfoddoli yng Nghymru, ewch i **gwirfoddolicymru.net**

NCVO yw'r sefydliad yn Lloegr sy'n cyfateb â WCVA, ond mae'n rhoi llawer o gyngor ac arweiniad cyffredinol am waith gwirfoddol a allai fod yn ddefnyddiol i chi hefyd. Gallwch ddysgu mwy drwy fynd i'r wefan yn **ncvo.org.uk**.

Mae llawer o gyfleoedd gwirfoddoli yn RNIB, gan gynnwys llawer yng Nghymru. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch **0845 603 0575**, anfonwch e-bost i **volunteering@rnib.org.uk** neu ewch i **rnib.org.uk/volunteering**.

Technoleg gynorthwyol

Os yw'n debygol y bydd angen technoleg gynorthwyol arnoch er mwyn gallu cwblhau profiad gwaith neu waith gwirfoddol, mae'n bwysig ystyried ymlaen llaw y math o gyfarpar y gallai fod ei angen arnoch, a sut y gallech gael gafael arno, a dysgu i'w ddefnyddio yn effeithlon ac yn effeithiol. Er y gall cynllun Mynediad i Waith y Llywodraeth ariannu cyfarpar arbenigol ar gyfer y gweithle, nid yw hyn yn gymwys i brofiad gwaith na swyddi gwirfoddol, ac felly bydd angen i chi ystyried ffyrdd amgen o gael gafael ar dechnoleg.

Gallai defnyddio eich technoleg eich hun, er enghraifft drwy ddefnyddio eich gliniadur ac unrhyw dechnoleg gynorthwyol rydych fel arfer yn ei defnyddio fod yn un ateb. Gallech hefyd ystyried defnyddio opsiynau hygyrchedd integredig, megis yr adnoddau chwyddo sydd wedi'u gosod ar systemau gweithredu cyfrifiaduron Mac a Windows. Os oes angen i chi ddefnyddio rhaglen darllen sgrin, gallech ystyried defnyddio NVDA, sy'n rhaglen darllen sgrin rhad ac am ddim. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn yn **nvaccess.org**.

Dod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli a phrofiad gwaith

Os ydych yn yr ysgol o hyd, bydd cydlynydd profiad gwaith eich ysgol yn eich helpu i ddod o hyd i leoliadau posibl ar gyfer profiad gwaith ar y Gronfa Ddata Profiad Gwaith Genedlaethol. Chi fydd yn gyfrifol am drefnu'r lleoliad, ond efallai yr hoffech ofyn i'ch rhieni eich helpu.

Os ydych yn ceisio cyflogaeth ac rydych yn gysylltiedig â chanolfan gwaith, mae hyn yn rhywbeth yr hoffech ei drafod ymhellach â'ch cynghorydd efallai.

Mae llawer o ffyrdd eraill y gallech ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli a phrofiad gwaith. Mae rhai sefydliadau yn cynnig interniaeth di-dâl ac efallai y bydd angen i chi wneud cais amdanynt fel rhan o broses gystadleuol. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer diwydiannau cystadleuol fel y cyfryngau sy'n aml yn hysbysebu swyddi ar-lein. Opsiwn arall yw ystyried cysylltu â sefydliadau yn uniongyrchol i ofyn p'un a oes ganddynt unrhyw gyfleoedd drwy anfon copi o'ch CV a llythyr esboniadol atynt ac egluro pam yr hoffech weithio yn y sefydliad. Yn olaf, dylech ystyried defnyddio eich rhwydweithiau presennol megis aelodau o'r teulu neu ffrindiau i ddod o hyd i leoliad addas. Mae'n debygol y bydd y dull gorau yn dibynnu ar y math o sefydliad rydych yn ceisio gweithio gydag ef, felly efallai y bydd angen i chi wneud ychydig o waith ymchwil yn gyntaf neu gael cyngor gan eraill.

Dyfyniad gan berson ifanc yn siarad am ei brofiad o wirfoddoli:

> "Dewisais i chwilio am waith gwirfoddol ar ôl graddio o'r brifysgol ychydig flynyddoedd yn ôl. Gwnes i hyn am fy mod yn teimlo y byddai'n gwella fy CV, dysgu i mi fod yn fwy annibynnol a rhoi profiad gwaith pwysig wrth i mi edrych am swydd.

"Roedd gwasanaethau ar gael i'm helpu i ddod o hyd i swyddi gwirfoddol a chefais gyngor yn fy nghanolfan gwaith; fodd bynnag, i mi roedd chwilio am swydd fy hun yn fwy buddiol. Dewisais i leoliadau roeddwn i'n teimlo'n gyfforddus yn teithio iddynt. Es i mewn i lefydd sy'n cymryd gwirfoddolwyr a gofyn a oedd ganddynt unrhyw waith i wirfoddolwyr. Gweithiodd hyn yn dda i mi oherwydd roeddwn i'n gallu cael syniad cyffredinol o'r lle a gweld a oedd yn addas i mi, ac roedd yn gwneud y bobl y gallen i fod yn gweithio gyda nhw yn ymwybodol o'm galluoedd, er gwaethaf fy ngholled golwg i.

"Pan gefais fy ngalw i'r llefydd lle byddwn i'n gwirfoddoli, cefais i gyfarwyddiadau cryno i ddechrau. Dyma oedd yr adegau gorau i ddatgelu pa ofynion y byddai angen eu bodloni er mwyn i mi weithio yn y lleoliadau. Gwnaethom drafod cynllun y gweithle, pa dasgau y gallai fod angen i mi eu cwblhau ac iechyd a diogelwch. Ar y dechrau ni allwn fod yn siŵr o'r holl ofynion roedd angen eu bodloni, oherwydd gall swyddi gwirfoddol gynnwys gwahanol fathau o waith yn

yr un lle, felly gwnaethom gytuno y byddai person (naill ai aelod o staff, neu wirfoddolwr mwy profiadol) ar gael i mi siarad ag ef fel arfer petai angen mwy o gymorth arna i. Petawn i'n teimlo nad oedd addasiadau rhesymol yn cael eu gwneud, byddwn i'n defnyddio adegau tawelach i drafod y broblem ag aelod o staff i weld a allwn feddwl am unrhyw addasiadau eraill y gellid eu gwneud.

"Rydw i wedi cael llawer o fudd o'm gwaith gwirfoddol. Mae fy hyder wedi gwella'n sylweddol ac rwy'n teimlo'n fwy sicr am fy ngalluoedd mewn amgylchedd gwaith. Mae fy sgiliau cyfathrebu (yn enwedig wrth drafod fy anghenion) wedi gwella'n sylweddol, a gallaf ddefnyddio hyn mewn swydd. Yn bwysicaf oll i mi, rwy'n fwy annibynnol. Roeddwn i'n arfer bod yn eithaf pryderus am y problemau y byddai fy ngholled golwg i yn eu hachosi, ond nawr rwy'n fwy ymwybodol pryd y gall problemau godi a pha broblemau, a'r ffordd orau o'u datrys."

Blwyddyn i ffwrdd

Efallai yr hoffech gymryd cyfnod estynedig i ffwrdd o addysg neu cyn dilyn eich gyrfa ddewisol. Mae llawer o bobl ifanc yn cymryd "blwyddyn i ffwrdd" lle maent, er enghraifft, yn teithio ac yn gweithio dramor, neu'n cynilo arian cyn mynd i'r brifysgol. Gall cymryd blwyddyn i ffwrdd fod yn adeg ddefnyddiol, yn enwedig os nad ydych yn sicr am yr hyn rydych am ei wneud nesaf.

Gwnaeth llawer o'r bobl ifanc yn yr astudiaeth ymchwil gymryd blwyddyn allan i wneud cyfnodau estynedig o waith gwirfoddol, gan gynnwys gweithio dramor a chawsant brofiadau cadarnhaol iawn:

> **"...blwyddyn i ffwrdd gwych, gwych. Ar y diwedd roedd gen i dair swydd fwy neu lai. Swyddi di-dâl, pob un yn wirfoddol a phob un yn gysylltiedig â cherddoriaeth ac yn bleser, a dyna'r penderfyniad gorau wnes i erioed."**

Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd blwyddyn i ffwrdd efallai y bydd independentgapadvice.org yn ddefnyddiol. Mae'r wefan yn rhoi cyngor cyffredinol am gymryd blwyddyn i ffwrdd, yn ogystal â rhoi cyngor penodol ac astudiaethau achos o flynyddoedd i ffwrdd i bobl ag anableddau.

Efallai yr hoffech siarad â chynghorydd cyflogaeth RNIB i gael mwy o gyngor penodol am y math o gyfleoedd rydych yn eu hystyried – i gael rhagor o wybodaeth ewch i **rnib.org.uk/information-everyday-living/work-and-employment**.

Adran 6

Symud ymlaen i'r brifysgol

Ar ôl i chi orffen y chweched dosbarth neu'r coleg, mae'n bosibl y byddwch yn ystyried symud ymlaen i'r brifysgol. Mae hwn yn gyfnod cyffrous a gallai hyd yn oed olygu eich bod yn symud i ffwrdd o'ch cartref ac yn byw ar eich pen eich hun am y tro cyntaf. Unwaith eto, mae'n bwysig cynllunio mewn da bryd felly dechreuwch feddwl am hyn cyn gynted ag y gallwch. Mae'n bwysig ystyried ymlaen llaw i wneud yn siŵr eich bod yn dewis y cwrs cywir yn y brifysgol gywir, ac yn anad dim, fod popeth wedi'i drefnu ac yn barod ar gyfer eich diwrnod cyntaf. Mae hyn yn golygu y gallwch ddechrau eich cwrs heb orfod poeni am eich anghenion cymorth a'ch offer, a chanolbwyntio ar wneud ffrindiau ac ymgartrefu.

Dyfyniad gan Sasha, sy'n sôn am gymdeithasu yn y Brifysgol:

"Mae'n llawer o hwyl, wir i chi. Rydw i wedi ymuno â'r gymdeithas sglefrio iâ, mae gen i ffrindiau ac rwy'n mynd allan a phethau, mae'r ochr honno o'r brifysgol yn iawn, mae'n berffaith â dweud y gwir."

Yn y brifysgol, eich cyfrifoldeb chi fydd sicrhau eich bod yn cael yr help sydd ei angen arnoch. Fodd bynnag, mae gan bob prifysgol dîm anabledd neu gymorth dysgu. Gall y tîm hwn eich helpu ag unrhyw broblemau ac mae'n syniad da cyfarfod â nhw wrth i chi ddechrau ar eich cwrs, neu cyn hynny. Byddant yn gallu siarad am y gefnogaeth sydd ar gael a'ch helpu i wneud cais am Lwfans i Fyfyrwyr Anabl. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol y bydd y timau anabledd neu gymorth dysgu yn eich annog i gymryd mwy o gyfrifoldeb dros eich anghenion cymorth nag y gwnaethoch yn yr ysgol neu'r coleg, fel y disgrifir gan yr aelod hwn o staff hwn sy'n gweithio i brifysgol:

> **"Rwy'n meddwl bod angen bod yn ymwybodol eu bod nhw'n 18 oed nawr, ac maen nhw'n dod i'r brifysgol, maen nhw'n oedolion annibynnol ac rydym ni'n eu trin fel oedolion, ac mae hynny'n gweithio'r ddwy ffordd, hynny yw, mae angen iddyn nhw ddweud wrthym os nad yw pethau'n iawn. Ac fe fyddwn ni, wyddoch chi, yn ceisio siarad â nhw am hynny, ceisio newid pethau os nad ydyn nhw'n iawn neu ddatrys y broblem."**

Ond cofiwch fod mynd i'r brifysgol yn ymwneud â mwy na'ch cwrs – mae'r agweddau cymdeithasol yn bwysig iawn hefyd. Ceisiwch gymryd rhan yn Wythnos y Glas ac ystyriwch ymuno â chlybiau a chymdeithasau lle gallwch gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau. Unwaith eto, os oes unrhyw broblemau, cysylltwch â'r tîm anabledd neu gymorth dysgu yn eich prifysgol. Mae'n bosibl y byddant yn gallu darparu rhywfaint o gefnogaeth o ran mynediad a gwybodaeth hygyrch er mwyn i chi allu mynd i ffair wythnos y glas.

Dyfyniad gan berson ifanc sy'n sôn am y gweithgareddau cymdeithasol yn y Brifysgol:

> **"Yn gymdeithasol, rydw i wedi ymuno â chlybiau a chymdeithasau newydd ac mae gen i 'gyfaill' - maen nhw wedi sefydlu cynllun cyfeillio, fel cynllun mentora cymheiriaid - felly mae gen i gyfaill i ddod gyda fi i un o'r cymdeithasau, gan ei bod yn gymdeithas wirfoddoli, felly mae gen i gyfaill yn dod i'm cefnogi wrth i mi wirfoddoli."**

Dewis prifysgol

Mae'n bwysig eich bod yn dewis prifysgol sy'n cynnal y cwrs yr ydych ar dân eisiau'i ddilyn a bod ganddi wasanaethau cymorth ar waith i'ch helpu i lwyddo. Efallai y bydd o gymorth i:

- Drafod cyrsiau posibl gyda'ch cynghorydd gyrfaoedd, tiwtoriaid pwnc, staff cymorth a'ch rhieni.
- Edrych ar wefan UCAS (ucas.ac.uk) i gael gwybodaeth am gyrsiau, sefydliadau a gofynion mynediad.
- Edrych ar wefan y brifysgol.
- Cysylltu â'r cynghorydd anabledd yn y brifysgol i gael gwybod pa gymorth y gallant ei gynnig.
- Trefnu ymweliad. Bydd diwrnodau agored wedi'u hysbysebu ar y wefan, ond efallai y dylech gysylltu â'r gwasanaeth cymorth anabledd yn uniongyrchol, er mwyn i chi allu mynd i gyfarfod â nhw ar yr un pryd. Mae hyn yn ddefnyddiol gan fod modd cyfarfod â'r staff ymlaen llaw a holi cwestiynau am y math o gymorth y bydd modd i chi ei gael.

Dyfyniad gan berson ifanc yn egluro'r hyn a ystyriodd cyn mynd i'r brifysgol:

"roedd [ganddynt] adran anabledd dda, un o'r gorau roeddwn i wedi'i weld, ac o'm mhrofiad i hyd yn hyn, mae wedi bod yn hollol wych... maen nhw'n gwybod yn union beth maen nhw'n ei wneud, felly mae hynny'n beth da. A daeth un o'm ffrindiau yma, sydd hefyd â cholled golwg, a chafodd amser cadarnhaol iawn gyda'r adran anabledd a'r cwrs. Hefyd, rwy'n hoffi'r strwythur cyrsiau, sef eich bod yn dewis tri chwrs yn y ddwy flynedd gyntaf, ac rwy'n meddwl bod hynny'n eithaf da, gan ei fod yn golygu y gallwch chi newid a dewis llwybr gwahanol.

Lwfans i Fyfyrwyr Anabl

Mae'r Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yn darparu cyllid y gellir ei roi tuag at gostau ychwanegol sy'n gysylltiedig â chwrs y byddwch chi'n eu hwynebu o ganlyniad uniongyrchol i'ch colled golwg a/neu anableddau eraill. Mae'n eich

galluogi i astudio a chael mynediad ar ddeunyddiau'r cwrs mewn ffordd gyfartal â'r myfyrwyr eraill. Fel rhan o'r broses, cewch eich asesu ar gyfer y math o gymorth ychwanegol sydd ei angen arnoch a dyrennir y cyllid i dalu am hynny.

Pa fathau o bethau y gall fy Lwfans i Fyfyrwyr Anabl dalu amdanynt?

Gellir cael y wybodaeth ddiweddaraf am y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, faint o gyllid sydd ar gael a sut y gallwch chi ei ddefnyddio yn:
studentfinancewales.co.uk

Yn 2017-18 gallai eich Lwfans i Fyfyrwyr Anabl dalu am:

- offer arbenigol – er enghraifft cyfrifiadur, rhaglen darllen sgrin, meddalwedd chwyddo, dyfais cymryd nodiadau braille
- cymorth nad yw'n feddygol – er enghraifft darllenwyr a chynorthwywyr eraill nad ydynt yn feddygol sydd eu hangen arnoch er mwyn elwa i'r eithaf ar eich cwrs
- teithio ychwanegol oherwydd eich anabledd
- costau astudio eraill sy'n gysylltiedig ag anabledd – pethau fel papurau arholiad a deunyddiau'r cwrs wedi'u chwyddo.

Dysgodd un person ifanc drwy'r broses Lwfans i Fyfyrwyr Anabl fod yna lawer o dechnoleg newydd nad oedd wedi clywed amdani:

> **"Roedd yna lawer o bethau nad oeddwn yn ymwybodol ohonynt ar y pryd. Roeddwn i'n synnu i glywed yr hyn y gallant ei ddarparu mewn gwirionedd, a manylder y pethau hynny. Doedd gen i ddim syniad fod yna raglen feddalwedd a all ddarllen pethau i chi, os ydych yn eu huwcholeuo. Roeddwn i'n synnu i glywed am yr holl bethau sydd ar gael a dweud y gwir."**

Sut y gallaf wneud cais am Lwfans i Fyfyrwyr Anabl?

Gallwch wneud cais drwy Cyllid Myfyrwyr Cymru (cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk). Os hoffech wneud cais am gyllid myfyrwyr, dylech wneud hynny cyn gwneud cais am Lwfans i Fyfyrwyr Anabl. Bydd angen i chi gyflwyno tystiolaeth o'ch anabledd gyda'ch cais. Gallai fod yn llythyr gan eich meddyg neu arbenigwr colled golwg. Bydd Cyllid Myfyrwyr Cymru yn gallu eich cynghori ar y dystiolaeth y mae angen i chi ei chyflwyno.

Dylech wneud cais cyn gynted â phosibl yn hytrach nag aros tan i chi gael eich derbyn ar gwrs, neu hyd nes i chi wneud penderfyniad cadarn. Fel arfer, mae modd i chi wneud cais yn y gwanwyn cyn i chi ddechrau eich cwrs.

Asesiad y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl

Os ydych yn gymwys i gael Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, gofynnir i chi fynd i "ganolfan asesu" i gael penderfynu pa gymorth ac offer a all fod eu hangen arnoch. Dylai'r aseswr gael gwybodaeth am y cymorth rydych wedi'i dderbyn yn yr ysgol neu'r coleg a bydd yn ystyried:

- y prognosis o ran y cyflwr sydd ar eich llygaid
- gofynion y cwrs dros y blynyddoedd nesaf.

Cewch ddewis pa ganolfan asesu Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yr ewch iddi. Efallai y byddwch yn dewis canolfan sy'n agos at eich cartref, neu efallai y bydd eich prifysgol yn argymell canolfan y maent wedi arfer gweithio gyda hi. Mae gan yr RNIB hefyd Ganolfannau Asesu Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yn Llundain a Surrey: **rnib.org.uk/disabled-students-allowances-assessments**. Mae rhai myfyrwyr yn ei chael yn fuddiol cwrdd ag aseswr sydd â gwybodaeth arbenigol am golled golwg, ac mae'n well gan eraill ddefnyddio aseswr a argymhellir gan eu sefydliad. Ceir system wahanol yng Nghymru, felly hyd yn oed os ydych yn gwneud cais i fynd i brifysgol mewn rhan arall o'r DU, gwnewch yn siŵr bod eich aseswr yn gwybod eich bod yn byw yng Nghymru.

Mae'n bwysig iawn ystyried y math o gymorth y bydd ei angen arnoch yn y brifysgol cyn i chi gael eich asesu.

Dyfyniad gan berson ifanc, yn myfyrio ar ei asesiad Lwfans i Fyfyrwyr Anabl:

"Roedd yn dda iawn, iawn yn fy marn i. Roedd yn llythrennol yn gofyn cwestiynau am bopeth, a gwelais fod popeth wedi'i deilwra i'r hyn roedd ei angen arnaf. Doedd dim byd nad oeddwn i'n hapus iawn yn ei gylch, oherwydd rhoddwyd ystyriaeth i bopeth roedd ei angen arnaf, a bu'n gymorth mawr iawn."

I gael gwybod rhagor am Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, ewch i: **cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk**

I gael rhagor o ganllawiau am symud i'r brifysgol, trowch at ein canllaw cam wrth gam. Bydd yn eich tywys drwy'r camau o ddewis a gwneud cais am gwrs, trefnu eich cymorth, a dechrau eich bywyd yn y brifysgol: **rnib.org.uk/startinguniversity**

Adran 7

Symud ymlaen i'r byd gwaith

Os ydych yn ystyried dechrau gweithio, ewch i dudalennau pobl ifanc yr RNIB yn **rnib.org.uk/startingwork**.

O ddewis gyrfa ac awgrymiadau ar gyfer cyfweliadau, i lunio CV a phenderfynu sut y byddwch yn mynd ati i drafod y cyflwr sydd ar eich llygaid â darpar gyflogwyr, ceir llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar eich cyfer. Gallwch hefyd ddarllen am brofiadau pobl ifanc eraill o ddechrau gweithio.

Cyngor ar yrfaoedd

Mae cyngor ar yrfaoedd yng Nghymru ar gael gan Gyrfa Cymru. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am eu gwasanaeth yn **careerswales.com**.

Dyfyniad gan un person ifanc yn siarad am yr agweddau cadarnhaol ar gyfarfod â chynghorydd gyrfaoedd:

> **"Sesiwn un-i-un ydoedd ac rwy'n meddwl bod hynny wedi golygu bod modd ei theilwra ac roedd mwy o amser i drafod materion penodol. Roeddwn yn teimlo bod y cynghorydd wedi paratoi'n dda ar gyfer siarad am yrfaoedd."**

Pan fyddwch chi'n barod i chwilio am waith, gallai'r tudalennau hyn gan RNIB a Gyrfa Cymru fod o gymorth:

- **rnib.org.uk/information-everyday-living-work-and-employment/looking-work**
- **careerswales.com/cy/eich-gyrfa/nodweddion/fy-nyfodol/gwaith-a-chymorth/**

Canolfan Gwaith

Bydd eich canolfan gwaith leol yn gallu'ch helpu i chwilio am waith yn eich ardal chi. Maen nhw'n hysbysebu cyfleoedd gyrfa ar-lein a hefyd yn y ganolfan gwaith ei hun.

I gael gwybod rhagor am y cymorth sydd ar gael i bobl anabl sy'n chwilio am waith, ewch i gov.uk/looking-for-work-if-disabled a **gov.uk/recruitment-disabled-people/encouraging-applications**.

Pethau y dylech ddweud wrth eich darpar gyflogwr amdanynt

Siarad yn gadarnhaol am y cyflwr sydd ar eich llygaid

Pan fyddwch yn gwneud cais am swyddi, bydd angen i chi feddwl a pharatoi'r hyn y byddwch yn ei ddweud wrth eich cyflogwr am y cyflwr sydd ar eich llygaid. Nid oes unrhyw reolau am hyn ac nid oes rhaid i chi ddweud wrth gyflogwr os nad ydych yn dymuno gwneud hynny. Chi sydd i benderfynu pryd yn ystod y broses o wneud cais am swydd rydych chi'n dewis trafod y mater.

Dyfyniad gan un person ifanc yn disgrifio pam ei bod hi'n bwysig paratoi ymlaen llaw ar gyfer trafod eich colled golwg:

> **"Rwy'n hyderus wrth siarad amdano, ac rwy'n gwybod sut i siarad amdano mewn ffordd sy'n eirioli, nid 'Mae angen help arna' i 24-7, helpwch fi!'. Rwy'n gwybod sut i egluro'r hyn sydd ei angen arnaf, ond heb fod hynny'n ymddangos fel rhywbeth negyddol."**

Mae llawer o fanteision o siarad â'ch

cyflogwr am y cyflwr sydd ar eich llygaid. Mae'n golygu creu cyfle i drafod y mater mewn ffordd gadarnhaol ac mae'n caniatáu i chi dawelu meddwl y cyflogwr nad yw'r cyflwr ar eich llygaid yn golygu na allwch wneud y swydd yn iawn, drwy siarad am yr addasiadau y byddwn yn eu gwneud. Os byddwch yn penderfynu eich bod am siarad am y cyflwr sydd ar eich llygaid â darpar gyflogwr, gallwch ddylunio eich strategaeth ddatgelu eich hun. Mae hyn yn golygu eich bod yn cynllunio pryd a sut yn union yr ydych yn dymuno trafod y mater a dylech feddwl am hyn cyn mynd i gael cyfweliad am swydd.

Mae llawer o resymau pam y gallai fod yn syniad da siarad â'ch cyflogwr am y cyflwr sydd ar eich llygaid. Dim ond pan fyddwch yn datgelu eich anabledd y mae gennych hawliau o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a hawl i addasiadau rhesymol yn y gweithle.

Dyfyniad gan un person ifanc, yn siarad am yr addasiadau rhesymol a wnaed gan ei gyflogwr:

"Mae'r bobl lle rwy'n gweithio yn dda iawn, iawn. Maen nhw'n gefnogol iawn o bob anabledd, ac maen nhw wedi bod yn dda iawn, iawn o ran fy ngholled golwg i. Felly, hyd yn oed y pethau bach pan ddechreuais yma, fe wnaethant addasu sgrin fy nghyfrifiadur yn syth bin, pethau fel lefel y disgleirdeb a'r cyferbyniad. Maen nhw bob amser yn gwneud yn siŵr bod pethau'n iawn."

Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol iawn am ddatgelu a chanllawiau am sut i lunio eich strategaeth ddatgelu ar wefan yr RNIB: **rnib.org.uk**.

Y Cynllun Mynediad i Waith

Pan fyddwch yn chwilio am waith mae'n bwysig iawn eich bod yn gwybod am y cynllun Mynediad i Waith. Rhaglen y llywodraeth ydyw a all dalu am bethau fel:

- tacsis yn ôl ac ymlaen o'r gwaith – defnyddiol iawn lle mae'r cysylltiadau trafnidiaeth yn wael
- rhaglen darllen sgrin neu feddalwedd chwyddo ar gyfer eich cyfrifiadur yn y gwaith
- gweithiwr cymorth er mwyn helpu i ddarllen ac ymdrin â gwaith papur
- gyrrwr, lle nad oes trafnidiaeth gyhoeddus ar gael er mwyn teithio yn ôl ac ymlaen o'r gwaith
- offer eraill fel goleuadau arbennig ac offer chwyddo.

Bydd y gefnogaeth a gewch yn dibynnu ar eich swydd a'ch anghenion. Cewch eich asesu gan aseswr Mynediad i Waith a fydd yn trafod y cymorth y mae'n debygol y bydd ei angen arnoch ac yn edrych ar ofynion eich swydd. Ond rhaid bod yn ymwybodol mai dim ond ychydig cyn eich dyddiad dechrau, neu efallai hyd yn oed ar ôl eich dyddiad dechrau, y bydd y broses Mynediad i Waith yn cychwyn.

Gall pobl ifanc hefyd gael cyllid Mynediad i Waith pan fyddant ar leoliadau profiad gwaith megis interniaeth, hyfforddeiaeth a phrentisiaeth â chymorth.

Mae cyflogwyr yn aml yn poeni am y costau sy'n gysylltiedig â chyflogi rhywun â chyflwr ar eu llygaid gan eu bod yn meddwl y bydd yr offer a'r cymorth angenrheidiol yn ddrud. Mae llawer o gyflogwyr nad ydynt yn gwybod am y cynllun Mynediad i Waith, felly mae'n syniad da dysgu cymaint ag y gallwch amdano. Yna gallwch drafod y Cynllun yn ystod eich cyfweliad a thawelu meddwl eich cyflogwr fod y cymorth ar gael ac na fydd yn costio llawer o arian iddynt.

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun Mynediad i Waith ewch i **gov.uk/access-to-work**.

Sgiliau cyfweliad: awgrymiadau defnyddiol

Gall cyfweliadau fod yn anodd - ond gallwch helpu eich hun gymaint â phosibl drwy baratoi ymlaen llaw:

- Trefnwch unrhyw addasiadau y gallai fod eu hangen arnoch ymlaen llaw. Er enghraifft, os bydd yn rhaid i chi gael prawf, efallai y bydd angen fersiwn print bras arnoch.
- Cynlluniwch eich taith, fel eich bod yn gwybod pa gysylltiadau trafnidiaeth sydd eu hangen arnoch er mwyn cyrraedd ychydig bach yn gynnar. Nid ydych yn debygol o gael y swydd os byddwch yn hwyr!
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod am y cynllun Mynediad i Waith, sy'n rhoi cymorth ymarferol i chi yn eich gwaith.
- Gwisgwch yn briodol.
- Byddwch yn hyderus a chofiwch fod ystum corff da yn bwysig.
- Dysgwch am y sefydliad a chynnwys y swydd.
- Darllenwch eich ffurflen gais eto.
- Meddyliwch am y sawl a fydd yn cyfweld â chi, a cheisiwch ddysgu amdanynt.
- Defnyddiwch y swydd-ddisgrifiad a'r fanyleb person i ystyried pa gwestiynau y byddant yn eu holi, a chynlluniwch eich ymatebion gan ddefnyddio eich profiadau blaenorol fel enghreifftiau.
- Ystyriwch sut byddwch yn siarad am eich colled golwg (eich strategaeth ddatgelu).
- Paratowch ambell gwestiwn i'w holi ar ddiwedd y cyfweliad.

Adran 8

Paratoi ar gyfer annibyniaeth

Dychmygwch eich bod newydd gael lle yn y coleg neu'r brifysgol – neu'r swydd newydd yr oeddech ar dân eisiau'i chael. Mae'n bosibl eich bod ar fin byw yn annibynnol am y tro cyntaf yn eich bywyd. Mae paratoi ar gyfer hyn ymlaen llaw, gan ddysgu sut i goginio prydau, golchi dillad a siopa yn annibynnol yn hynod bwysig, yn enwedig os ydych wedi dibynnu ar eraill i wneud hyn i chi yn y gorffennol.

Addasu'r ffordd rydych yn gweithio

Rhan o waith gwasanaethau arbenigol, ac addysg yn gyffredinol, yw eich paratoi i ddod yn oedolyn annibynnol. Mae hyn hefyd yn wir am fyfyrwyr eraill gan fod y system addysg wedi'i strwythuro i ganiatáu i bobl ifanc ddod yn fwy annibynnol dros amser.

Mae'n bwysig wrth ddod yn hŷn i addasu'r ffordd rydych yn gweithio er mwyn caniatáu i chi ddod yn fwy annibynnol a gallu addasu i'r gwahanol leoliadau y byddwch yn symud iddynt. Er enghraifft, yn ystod eich blynyddoedd cynnar yn yr ysgol, mae'n bosibl y bydd eich athrawon yn rhoi deunyddiau i chi sydd yn y fformat darllen rydych yn ei ffafrio. Fodd bynnag, dros amser, efallai y byddant yn canolbwyntio ar eich addysgu sut i addasu'r deunyddiau eich hun, er enghraifft, drwy ddefnyddio technoleg cyfrifiadur cynorthwyol.

Dyfyniad gan berson ifanc yn disgrifio pa ddulliau a weithiodd iddi hi:

"Datblygais ddealltwriaeth o ba dechnoleg sydd fwyaf addas i fi. Rwy'n defnyddio technoleg wahanol i'r hyn yr oeddwn yn ei defnyddio pan oeddwn yn yr ysgol [uwchradd], ac mae hynny'n beth da, nid oherwydd bod y dechnoleg roeddwn yn ei defnyddio yn yr ysgol yn wael... Rwyf wedi dod i ddeall yn iawn beth sydd angen i fi ei ddefnyddio a phryd, a pha feddalwedd sy'n gweithio orau a pha fath o gyfrifiadur rwyf ei eisiau. Rwy'n buddsoddi mewn technoleg newydd dim ond er mwyn arbrofi a gweld a all fy helpu."

Mae hefyd yn bwysig bod yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eich anghenion cymorth ac i herio pan na fydd addasiadau rhesymol yn cael eu gwneud. Gall hyn fod yn anodd i ddechrau, sef pam mae'n fuddiol dechrau gwneud hyn pan fyddwch mewn amgylchedd cyfarwydd, fel yr ysgol.

Defnyddio cymhorthion golwg gwan

I rai pobl ifanc sydd â cholled golwg, gall offer chwyddo a chymhorthion golwg gwan eraill hybu eich gallu i fod yn annibynnol drwy eich galluogi i ddarllen print na fyddech yn gallu'i ddarllen fel arall. Gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer:

- darllen cynhwysion, dyddiadau 'defnyddio erbyn' a chyfarwyddiadau coginio
- darllen gwybodaeth ar boteli meddyginiaeth
- edrych ar y botymau ar y microdon, y popty a'r peiriant golchi.

Cyn cymryd cam i gyfnod nesaf eich bywyd, dylech ystyried cael asesiad gan optometrydd i siarad am y newidiadau i'ch ffordd o fyw. Gallai cymhorthion golwg gwan fod o gymorth, er enghraifft, wrth ddarllen deunydd darllen y cwrs yn y brifysgol. Dywedwch, er enghraifft, nad yw eich nodiadau darlith wedi'u chwyddo mewn pryd. Gallai cymhorthion golwg gwan eich galluogi i ddilyn y wers gyda'r myfyrwyr eraill. Mewn gwirionedd, mae'n well gan fyfyrwyr ddefnyddio technoleg fel cyfrifiaduron a chymhorthion golwg gwan yn hytrach na deunydd print bras gan fod hynny'n golygu y gallant fod yn fwy annibynnol.

Dyfyniad gan berson ifanc sy'n sôn am ddefnyddio cymhorthion golwg gwan:

"Yn yr ysgol gynradd, roeddwn i'n teimlo cywilydd am nad oeddwn i yr un peth â phawb arall, ac roedd yn rhaid i fi ddefnyddio'r offer chwyddo mawr hyn i weld popeth. Roeddwn yn teimlo cywilydd bryd hynny, ond wedyn wrth i fi fynd yn hŷn, fe ddes i i arfer â hynny, rwy'n gwybod bod eu hangen nhw arnaf. Yn yr ysgol, byddwn i'n ceisio osgoi eu defnyddio. Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd, ond roedd yn well gen i hynny na defnyddio'r chwyddwydr neu beth bynnag roedd ei angen arnaf. Ond nawr dwi ddim yn trafferthu brwydro yn erbyn y peth. Rwy'n gwybod bod eu hangen nhw arnaf, a dim ond niweidio fy hun ydw i drwy beidio â'u defnyddio. Mae'n well i fi os ydw i'n eu defnyddio, y chwyddwydrau ac ati, beth bynnag sydd eu hangen, rwy'n eu defnyddio."

Gwasanaethau golwg gwan

Gall gwasanaethau golwg gwan eich helpu i fanteisio i'r eithaf ar y golwg sydd gennych. Gall ymarferwyr golwg gwan arbenigol asesu eich golwg a chynnig cymorth, cyngor ac atebion ymarferol i chi. Mae'n bwysig cael asesiad golwg gwan trylwyr cyn prynu unrhyw offer chwyddo. Bydd gan wasanaeth golwg gwan da amrywiaeth eang o offer gan gynnwys offer chwyddwydrau llaw mewn amrywiaeth o siapiau ac ar wahanol ffurf (gan gynnwys rhai â goleuni mewnol) a chwyddwydrau ar stand. Gallant hefyd helpu i benderfynu pa gymhorthion golwg gwan fyddai fwyaf defnyddiol i chi. Gallai'r rhain gynnwys cymhorthion eraill, fel ffôn â botymau mawr, oriawr sy'n siarad, a dangosydd lefel hylif er mwyn helpu i wella'ch annibyniaeth yn eich cartref.

Dod o hyd i'ch gwasanaeth golwg gwan lleol

Mae'r gwasanaethau golwg gwan ledled y DU yn amrywio'n helaeth. Weithiau maent wedi'u lleoli mewn ysbyty lleol, mewn practis optegydd

neu mewn canolfan adnoddau a gynhelir gan y gymdeithas leol i bobl â cholled golwg. I gael gwybod mwy am wasanaethau golwg gwan yn eich ardal, cysylltwch ag adran llygaid eich ysbyty lleol neu siaradwch â'ch meddyg teulu, gwasanaethau cymdeithasol (y tîm golwg, nam ar y synhwyrau) neu'r gymdeithas leol i bobl â cholled golwg. Os nad ydych yn gweld arbenigwr llygaid mwyach, gallai fod yn fuddiol ymweld â'ch optometrydd lleol a all gynnal prawf iechyd llygad yn ogystal â'ch cyfeirio at wasanaethau lleol.

Mae'r gwasanaeth golwg gwan yng Nghymru yn darparu'r asesiadau hyn mewn optometryddion ac optegwyr cyflenwi lleol ar y stryd fawr. Ar ôl i chi gysylltu â'ch practis golwg gwan lleol, dylent gynnig apwyntiad awr am ddim, a hynny o fewn pythefnos. Ewch i

eyecare.wales.nhs.uk/low-vision-service-wales i gael rhagor o wybodaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am olwg gwan, lawrlwythwch ein canllaw "Starting Out: Making the Most of Your Sight" yn: **rnib.org.uk/recently-diagnosed/take-action-and-next-steps**

Defnyddio technoleg gynorthwyol

Mae'n bosibl y bydd technoleg gynorthwyol fel meddalwedd chwydd a rhaglenni darllen sgrin yn bwysig iawn i chi pan fyddwch yn eich lleoliad newydd. Er enghraifft, canfu llawer o'r bobl ifanc a gymerodd ran yn yr astudiaeth ymchwil fod angen iddynt wneud llawer mwy o ddarllen nag yr oeddent wedi arfer ag ef. Er nad oeddent wedi elwa ar dechnoleg gynorthwyol yn y gorffennol, pan oeddent yn y brifysgol, canfu'r myfyrwyr fod y dechnoleg o gymorth wrth leihau blinder. Felly, mae dysgu sut i ddefnyddio technoleg gynorthwyol yn effeithiol ac yn effeithlon yn bwysig iawn wrth baratoi ar gyfer eich dyfodol.

Dyfyniad gan gyflogwr:

> **"Yn bendant, mae'n bwysig iawn, oherwydd mae pawb yn defnyddio technoleg heddiw. Hyd yn oed nawr, wrth i ni siarad, rydych yn defnyddio cyfrifiadur. Mae pawb yn anfon negeseuon e-bost, adroddiadau ac ati, mae popeth yn ymwneud â thechnoleg nawr."**

Mae'n bosibl nad ydych yn gwybod llawer am yr amrywiaeth eang o dechnoleg sydd ar y farchnad ac, wrth i dechnoleg ddatblygu mor gyflym, mae'n anodd dal i fyny. Efallai ei bod yn syniad da cysylltu â rhywun a all ddod i ymweld â chi a dangos y cynhyrchion diweddaraf sydd ar y farchnad. Mae hyn yn rhywbeth a allai gael ei drefnu gan eich aseswr Lwfans i Fyfyrwyr Anabl neu'ch aseswr Mynediad i Waith. Beth am droi at y gwasanaethau a gynigir gan yr RNIB, Ability Net (**abilitynet.org.uk**) a Blind in Business (**blindinbusiness.co.uk**), sy'n cynnig cyngor i fyfyrwyr â cholled golwg sy'n symud i addysg neu'r byd gwaith, gan gynnwys asesiadau, cyflenwi offer, hyfforddiant TGCh a gwasanaethau cyflogaeth. Gallech hefyd fynd i ddigwyddiad fel Sight Village lle cewch gyfle i archwilio'r dechnoleg ddiweddaraf (**www.qac.ac.uk/exhibitions.htm**).

Dyfyniad gan berson ifanc a aeth i arddangosfa flynyddol o'r enw Sight Village:

> **"Roeddwn yn ffodus iawn, es i i Sight Village tua phythefnos cynfy asesiad Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, felly roeddwn i'n cerdded o gwmpas ac roedd ganddynt yr holl offer 'ma ac roeddwn i'n meddwl 'aaa, gallai'r hwn a'r llall fod yn ddefnyddiol."**

Mae'r RNIB yn cynnig gwybodaeth am y dechnoleg ddiweddaraf yn **rnib.org.uk/technology**.

Defnyddio braille

Roedd llawer o'r bobl ifanc y cyfwelwyd â nhw fel rhan o'r astudiaeth wedi symud oddi wrth ddefnyddio braille tuag at ddiwedd eu cyfnod yn yr ysgol. Fodd bynnag, ar ôl symud i leoliad newydd, fel y coleg neu'r brifysgol, daethant i sylweddoli bod braille yn fuddiol iawn ar gyfer tasgau penodol. Ymysg y tasgau y soniwyd amdanynt roedd adolygu ar gyfer arholiadau, gwneud cyflwyniadau a dilyn nodiadau yn ystod darlithoedd.

Dyfyniad gan Fyfyriwr:

"Os oes angen i mi gofio pethau, byddwn fel arfer yn defnyddio braille, oherwydd

pan fydd rhaglen darllen sgrin yn ei ddarllen, rwy'n meddwl 'beth... fyddai i ddim yn cofio hynny!'. Bod â'r cyfan wedi'i ysgrifennu yn llythrennol o fy mlaen i - dyna sut rydw i'n cofio pethau. Dyna sut wnes i adolygu ar gyfer fy arholiadau."

Mae llawer o bobl ifanc yn mwynhau defnyddio offer braille adnewyddadwy, sy'n caniatáu i'r defnyddiwr ddarllen deunydd electronig mewn braille (ac yn achos rhai offer, cymryd nodiadau hefyd). Gallwch gael rhagor o wybodaeth am yr offer hyn yn **rnib.org.uk/technology**.

Lleisio'ch barn

Yn ystod eich amser yn yr ysgol, mae'n debyg y bu gennych bobl a oedd yn eirioli ar eich rhan. Er enghraifft, gallai hyn fod yn cynnwys athrawon arbenigol yn cynghori eich ysgol ar y ffordd orau i'ch cefnogi mewn gwersi neu eich rhieni/gofalwyr yn ymyrryd os nad oedd rhywbeth yn mynd yn dda. Pan fyddwch mewn lleoliad fel y brifysgol neu weithle, disgwylir i chi eirioli drosoch eich hun. Er enghraifft, efallai y bydd angen i chi egluro'r addasiadau sydd eu hangen arnoch, efallai y bydd angen i chi egluro sut mae eich colled golwg yn effeithio arnoch, neu efallai y bydd angen i chi herio eraill pan na chaiff addasiadau rhesymol eu gwneud.

Soniodd y bobl ifanc yn ein hastudiaeth am nifer o ffyrdd a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n fwy parod i wneud hyn. Ymhlith y rhain roedd:

- cael cyfleoedd i eirioli drostynt eu hunain pan oeddent yn iau (er enghraifft drwy egluro'r hyn roedd ei angen arnynt yn yr ysgol neu'r coleg)
- cael dealltwriaeth o golled golwg a sut mae'n effeithio arnynt
- cael gwybodaeth a dealltwriaeth dda am yr offer a'r cymorth arbenigol sydd ar gael.

Dyfyniad gan berson ifanc yn ein hastudiaeth a ddywedodd:

"Rwy'n meddwl fy mod i'n hyderus nawr, oherwydd bod gen i ugain mlynedd o brofiad, felly bu'n rhaid i fi ddysgu yn fy ffordd fy hun a dysgu drosof fy hun, ond erbyn hyn rwy'n gwybod beth sydd ei angen arnaf a beth nad oes ei angen arnaf, felly rwy'n hapus, ac nid wyf yn poeni amdano nac yn nerfus. Byddaf yn dweud yn blaen, dyma sydd ei angen arnaf a dyma beth nad oes ei angen arnaf, ond bu'n rhaid i fi ddysgu hynny fy hun, a gweithio allan fy hun, sut i ddechrau'r sgwrs â phobl yn y lle cyntaf."

Mynd o gwmpas ar eich pen eich hun

Mae pobl ifanc â cholled golwg yn aml yn dysgu sut i fynd o gwmpas ardal gyfarwydd yn annibynnol, ac yn hyderus. Mae hwn yn sgil pwysig iawn y dylid ei ddatblygu cymaint â phosibl yn yr ysgol. Hyd yn oed pan fod ganddynt y sgiliau hyn, mae pobl ifanc yn ei chael yn fwy heriol symud o gwmpas yn annibynnol pan fyddant yn symud i ardal newydd.

Os byddwch yn mynd i addysg bellach neu addysg uwch, efallai y byddai'n syniad da i chi wneud cais am gymorth symudedd er mwyn eich helpu i ymgyfarwyddo â'ch lleoliad newydd. Os byddwch yn symud i ardal hollol newydd, efallai y byddwch hefyd yn dymuno gofyn am gymorth symudedd gan yr awdurdod lleol er mwyn eich helpu i symud o gwmpas yn annibynnol yn eich cartref newydd. Os byddwch yn gwneud cais am gymorth, dylech wneud

hynny mor gynnar â phosibl. Os byddwch chi'n defnyddio'r trên, efallai y byddwch yn elwa ar ddefnyddio'r gwasanaeth cymorth rheilffyrdd am ddim.

Dyfyniad gan berson ifanc, yn disgrifio sut mae wedi magu hyder wrth deithio'n annibynnol:

> "Un o'r pethau anoddaf i chi pan oeddwn yn ifanc oedd trafnidiaeth gyhoeddus a symud o gwmpas a gallu gweld yr amserlenni a phethau felly. Mae'n haws o lawer y dyddiau hyn. Rwy'n byw ym Manceinion, sy'n ddinas fawr, ond ers i fi gael ffôn clyfar a oedd yn cynnwys mapiau ac ati yn y flwyddyn gyntaf, newidiodd popeth yn gyfan gwbl."

Mae mwy o ganllawiau ar deithio a symudedd, gan gynnwys manylion am y gwasanaeth cymorth rheilffyrdd am ddim ac apiau ffônau symudol, ar gael yn: **rnib.org.uk/cy/information-everyday-living/getting-around**.

Byw'n annibynnol

Wrth i chi symud i leoliadau newydd fel addysg uwch a chyflogaeth, efallai y byddwch yn byw ar eich pen eich hun am y tro cyntaf.

Mae Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington wedi cyhoeddi canllaw yn cynnwys cyngor penodol i bobl â cholled golwg sy'n chwilio am gartref: **pocklington-trust.org.uk**. Mae'r cyngor hwn wedi'i deilwra'n hwylus at amgylchiadau personol penodol.

Mae gan yr RNIB gyngor i bobl ifanc â cholled golwg sy'n paratoi i fyw ar eu pennau eu hunain am y tro cyntaf: **rnib.org.uk/young-people/leaving-hom**e.

Adran 9

Bod yn ymwybodol o'ch hawliau

Cod Ymarfer AAA Cymru

Mae Cod Ymarfer AAA (Anghenion Addysgol Arbennig) Cymru yn darparu cyfres o egwyddorion y mae'n rhaid i leoliadau addysg gynnar, ysgolion, Awdurdodau Addysg Lleol a gwasanaethau iechyd a chymdeithasol eu dilyn wrth gefnogi plant a phobl ifanc ag AAA. Yn arwyddocaol, mae'n nodi y dylai'r sefydliadau hyn roi ystyriaeth i'ch barn chi a barn eich teulu. Gallwch ddarllen mwy am hyn yn: **gov.wales**

Mae Cod Ymarfer AAA Cymru yn amlinellu nifer o gamau y mae'n rhaid i addysgwyr eu dilyn wrth gefnogi pobl ifanc ag AAA wrth iddynt feddwl am eu dyfodol. Mae'r rhain wedi'u hamlinellu yn Adran 2.

Mae Llywodraeth Cymru yn diwygio'r ffordd y caiff plant ag anghenion addysgol arbennig eu hasesu a'u cefnogi. Mae Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 yn disodli'r termau "anghenion addysgol arbennig" ac "anawsterau a/neu anableddau dysgu" ac yn cyflwyno'r term "anghenion dysgu ychwanegol".

Disgwylir i'r Ddeddf ddod i rym o fis Medi 2020 a bydd y cyfnod gweithredu yn para tan 2023. Tan hynny, rhaid i awdurdodau lleol sicrhau eu bod yn parhau i gydymffurfio â'r dyletswyddau a roddir arnynt gan Ddeddf Addysg 1996 a Chod Ymarfer AAA Cymru. Pan fyddwn yn cyfeirio at y system newydd a gyflwynir gan y ddeddf, byddwn yn defnyddio'r term "anghenion dysgu ychwanegol".

Un o elfennau allweddol y newidiadau yw y darperir system unedig o gymorth i blant a phobl ifanc 0-25 oed.

Ceir rhagor o wybodaeth yn: **gov.wales**

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae Deddf Cydraddoldeb (2010) yn ei gwneud yn anghyfreithlon i wahaniaethu yn erbyn pobl anabl. Mae hyn yn cynnwys darparwyr addysg (ysgolion, colegau a phrifysgolion) a chyflogwyr, sy'n golygu ei bod yn erbyn y gyfraith iddynt wahaniaethu yn erbyn dysgwyr a chyflogwyr oherwydd bod ganddynt anabledd. Mae'r Ddeddf yn cyfeirio at anabledd fel "nodwedd warchodedig". Rhaid i'ch ysgol, prifysgol neu gyflogwr sicrhau nad ydych dan anfantais oherwydd eich colled golwg.

Y Ddeddf Cydraddoldeb mewn addysg

O dan y Ddeddf Cydraddoldeb, rhaid i'r holl ddarparwyr addysg sicrhau y caiff gofynion mynediad pobl anabl eu bodloni. Mae'n ofynnol i ysgolion, colegau a phrifysgolion ddarparu deunydd cyhoeddusrwydd ac unrhyw ddeunyddiau eraill mewn amrywiaeth o fformatau hygyrch (print bras, braille ac ati) felly dylech ofyn am y rhain yn eich dewis fformat. Mae ganddynt ddyletswydd "ragweledol" o dan y gyfraith a dylent allu darparu'r deunydd yn y fformat priodol yn ddidrafferth. Dylai'r amgylchedd hefyd fod yn hygyrch a dylech allu mynd o gwmpas yn ddiogel.

I gael gwybod rhagor am Ddeddf Cydraddoldeb 2010 mewn addysg, ewch i: **rnib.org.uk/information-everyday-living-education-and-learning-adult-learning/your-rights-education**

Y Ddeddf Cydraddoldeb mewn cyflogaeth

Rhaid i gyflogwyr beidio â gwahaniaethu ar unrhyw adeg yn ystod eu prosesau recriwtio. Mae hyn yn cynnwys sut yr ymdrinnir â cheisiadau am swyddi, pwy a gaiff eu gwahodd am gyfweliad a sut y gwneir y penderfyniadau ynghylch cynnig swydd i rywun. Os bydd cyflogwyr yn hysbysebu swydd mewn ffordd sy'n eithrio pobl anabl rhag gwneud cais neu'n eu hannog i beidio â gwneud cais, ac nad yw'n cyfeirio at roi ystyriaeth i addasiadau rhesymol, gall hynny hefyd gael ei ystyried fel gwahaniaethu.

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn dweud bod dyletswydd ar gyflogwyr i wneud addasiadau rhesymol i gefnogi eu gweithwyr anabl i wneud eu gwaith. Bydd yr addasiadau rhesymol gofynnol yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn a'r math o swydd sydd ganddynt, er enghraifft darparu dogfennau mewn fformatau amgen. Gallai methu â gwneud yr addasiadau rhesymol hyn gael ei ystyried fel gwahaniaethu.

I gael rhagor o wybodaeth am Ddeddf Cydraddoldeb 2010 mewn cyflogaeth, ewch i **rnib.org.uk/equalityact**

Beth i'w wneud os aiff pethau o chwith

Mae'r dogfennau canllaw hyn yn amlinellu'r math o gymorth a ddylai fod ar gael i chi. Fodd bynnag, mae tystiolaeth o waith ymchwil yn dangos nad yw hyn yn digwydd bob amser. Os nad ydych yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch a bod hyn yn cael effaith negyddol ar eich trosglwyddiad i'r cyfnod nesaf yn eich bywyd, mae'n bwysig herio hyn. I gael rhagor o gyngor a chanllawiau, cysylltwch â llinell gymorth yr RNIB at **0303 123 9999** neu **helpline@rnib.org.uk**.

Adran 10

Adran 10: Budd-daliadau a chymorth ariannol

Wrth i chi ddilyn eich taith o'r ysgol a thu hwnt, mae'n bosibl bod gennych hawl i gael gwahanol fudd-daliadau a chymorth ariannol oherwydd y cyflwr sydd ar eich llygaid. Bydd y cymorth ariannol a gewch yn ddibynnol ar yr hyn rydych yn ei wneud a'ch amgylchiadau ar y pryd: er enghraifft, yn y brifysgol mae'n bosibl y bydd gennych hawl i gael Lwfans i Fyfyrwyr Anabl ac yn y gwaith, mae'n bosibl y bydd gennych hawl i gyllid drwy'r cynllun Mynediad i Waith.

Mae'n bosibl hefyd fod gennych hawl i gael budd-daliadau fel Lwfans Byw i'r Anabl, Taliadau Annibyniaeth Personol, neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.

Taliadau Annibyniaeth Personol

Mae'r llywodraeth yn cyflwyno budd-dal newydd o'r enw Taliadau Annibyniaeth Personol i bobl rhwng 16 a 64 oed yn lle'r Lwfans Byw i'r Anabl. Gallwch gael gwybod mwy am y Taliadau Annibyniaeth Personol a sut mae'n debygol o effeithio arnoch chi os ydych yn ddall neu â golwg rhannol yn rnib.org.uk/managingyourmoney. Mae Lwfans Byw i'r Anabl yn gymwys ar hyn o bryd i unrhyw un o dan 16 oed – i gael rhagor o wybodaeth, ewch i **gov.uk/disability-living-allowance-children**.

Budd-daliadau lles

Ni all y rhan fwyaf o fyfyrwyr llawn amser hawlio budd-daliadau lles. Fodd bynnag, os ydych wedi'ch cofrestru'n ddall neu'n derbyn Taliad Annibyniaeth Personol, mae'n bosibl y gallech wneud cais am fudd-daliadau eraill gan gynnwys budd-dal tai.

Gall budd-dal tai gyfrannu at gostau byw mewn neuaddau preswyl a ddarperir gan eich prifysgol neu goleg, yn ogystal â llety rhent preifat. Mae'r swm y gallwch ei hawlio yn dibynnu ar amrywiaeth o ffactorau, gan gynnwys incwm o fenthyciadau myfyrwyr a grantiau cynhaliaeth (ond nid y Grant Cymorth Arbennig, gan nad yw hwn yn cyfrif fel incwm).

Credyd Cynhwysol

Mae Credyd Cynhwysol yn fudd-dal i bobl sydd ar incwm isel. Yn raddol, bydd yn disodli llawer o fudd-daliadau lles eraill, gan gynnwys budd-dal tai, cymhorthdal incwm a'r lwfans ceisio gwaith.

I gael cyngor ar fudd-daliadau unigol, y peth gorau i'w wneud yw siarad ag arbenigwr hawliau lles yn y tîm cyngor ariannol i fyfyrwyr yn eich prifysgol neu goleg, neu trowch at eich gwasanaeth Cyngor ar Bopeth lleol.

Gallech hefyd gysylltu â Llinell Gymorth yr RNIB ar **0303 123 9999** neu anfon e-bost at **helpline@rnib.org.uk** i gael cymorth i ddatrys unrhyw broblemau a gewch wrth geisio cael y cymorth cywir.

Ffynhonnell arall o gyngor arbenigol yw Disability Rights UK (**disabilityrightsuk.org**), a gellir cysylltu â nhw ar **0800 328 5050**.

Adran 11

Cysylltiadau defnyddiol ar gyfer rhagor o wybodaeth a chymorth

Blind in Business

Blind in Business is a charity working with blind and partially sighted young people to maximise educational and employment opportunities. It offers specialist workshops and training programmes and specific services to old**er pupils and graduates.**
Ffôn: **020 7588 1885**
Gwefan: **blindinbusiness.org.uk**

RNIB

Mae gwefan RNIB rnib.org.uk yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol i bobl ifanc sy'n astudio neu sy'n chwilio am waith. Defnyddiwch y wefan i gael help i ysgrifennu CV, penderfynu sut y byddwch yn trafod eich colled golwg â darpar gyflogwyr a chael gwybod mwy am bethau fel y Cynllun Mynediad i Waith a darllen profiadau pontio pobl ifanc eraill. Ewch i'n hadran Pobl Ifanc newydd yn **rnib.org.uk/youngpeople**.

Llinell Gymorth RNIB yw'r llinell uniongyrchol i'r cymorth, y cyngor a'r cynhyrchion sydd eu hangen arnoch. Byddwn yn eich helpu i ganfod beth sydd ar gael yn eich ardal a thu hwnt, gan RNIB a sefydliadau eraill. P'un a ydych am gael gwybod mwy am gyflwr llygaid, prynu cynnyrch o'n siop, ymuno â'n llyfrgell, cael gwybodaeth am fudd-daliadau y gellir eu hawlio, cysylltu â chwnselydd hyfforddedig, neu wneud ymholiad cyffredinol, codwch y ffôn.
Ffôn: **0303 123 9999**
E-bost: **helpline@rnib.org.uk**

Cŵn Tywys

Mae Cŵn Tywys yn cynnig gwasanaeth Symudedd ac Annibyniaeth, Paratoi ar gyfer Addysg a Chymorth i bobl ifanc drwy gamau pontio hanfodol megis o'r ysgol i addysg bellach a/neu gyflogaeth. Mae'r ddarpariaeth ar gyfer pobl dros 18 oed yn cynnwys sbectrwm eang o wasanaethau mewn perthynas â chyfeirio a sgiliau symudedd, sgiliau byw'n annibynnol a sgiliau cyfathrebu.
Gwefan: **guidedogs.org.uk**

Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington

Mae Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington yn cefnogi ac yn rhoi cymorth i bobl â cholled golwg. Mae'n canolbwyntio'n benodol ar helpu oedolion, ac mae'n cynnig ystod o gyngor am bynciau megis tai a chofrestru.
Website: **pocklington-trust.org.uk**

Sense

Mae Sense yn elusen genedlaethol sy'n helpu pobl sy'n fyddarddall, sydd â namau ar y synhwyrau neu anghenion cymhleth, i fwynhau bywydau mwy annibynnol.
Gwefan: **sense.org.uk**

VICTA

Mae VICTA yn helpu plant a phobl ifanc sy'n ddall neu sydd â cholled golwg a'u teuluoedd ledled y DU. Maent yn rhedeg llawer o gyfleoedd preswyl, gan gynnwys gwyliau antur tramor â chefnogaeth.
Gwefan: **victa.org.uk**

Elusennau colled golwg eraill

Mae llawer o elusennau colled golwg lleol neu elusennau sy'n canolbwyntio ar gyflyrau penodol.

Disability Rights UK

Mae Disability Rights UK yn cynnig amrywiaeth eang o wybodaeth a chyngor i sicrhau bod myfyrwyr yn cael cymorth arbenigol i wneud penderfyniadau ynglŷn â'u haddysg, hyfforddiant a'u dewis cyflogaeth ar ôl gadael yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth ar-lein i fyfyrwyr anabl, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, taflenni ffeithiau i fyfyrwyr anabl a chynghorwyr a llinell gymorth/ gwasanaeth cyngor dros e-bost. Ffoniwch y llinell gymorth i fyfyrwyr ar 0800 328 5050 neu anfonwch e-bost i **students@disabilityrightsuk.org**
Gwefan: **disabilityrightsuk.org**

Cymdeithas y Colegau Arbenigol Cenedlaethol

Mae NATSPEC yn gymdeithas i aelodau ar gyfer colegau arbenigol annibynnol sy'n darparu addysg bellach neu hyfforddiant i ddysgwyr ag anawsterau dysgu a/neu anableddau. Ar Dudalennau Cyfeiriadur y wefan, ceir gwybodaeth am golegau arbenigol a sut i wneud cais i fynd iddynt.
Gwefan: **natspec.org.uk**

Cydnabyddiaethau

Ariannwyd datblygiad y canllaw hwn drwy Brosiect Cipolwg ar y Dyfodol y Gronfa Loteri Fawr a Gwobr 'ESRC-Impact Accelator'. Mae'r adnodd yn defnyddio canfyddiadau o'r Astudiaeth Bontio Hydredol, prosiect ymchwil sy'n cael ei redeg gan ymchwilwyr yn VICTAR, Prifysgol Birmingham, a ariannwyd gan Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington a chafodd ei ariannu'n flaenorol gan RNIB a'r Sefydliad Nuffield.

RNIB

Llinell Gymorth RNIB 0303 123 9999
helpline@rnib.org.uk

Dilynwch ni ar-lein:

facebook.com/rnibuk

twitter.com/RNIB

youtube.com/user/rnibuk

rnib.org.uk/cymru

© Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), yr Alban (SC039316) a'r Ynys Manaw (rhif. 1226). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.

RNIB yn gweithio gyda

Thomas Pocklington Trust for people with sight loss

University of Birmingham

victar Visual Impairment Centre for Teaching and Research

Cronfa Loteri Fawr Big Lottery Fund

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

SE181205