\*Dechreuodd Meg ei thaith gyda ni gyda Steps for Excellence, y cwrs adeiladu hyder y myfyriodd arno:

"Dechreuais deimlo fel Meg eto. Roedd yn gwneud llawer o synnwyr i mi, roeddwn i'n teimlo bod hyn yn fy helpu i edrych ar fy hun.  Rwy'n cofio cael fy ngofyn “Beth hoffwn i fod?” a agorodd fy meddyliau am fynd yn ôl i nyrsio. "Beth sydd gen i i'w golli?" Roedd yn gwneud i mi deimlo'n eithaf pwerus".

Yna mynychodd ein cwrs mewnol Datblygu Meddyliau ar ddatblygiad ymennydd plant ac ymlyniad ac ymlyniad a rhianta ac yna'r Family Links Nurture Programme a oedd yn teimlo yn rhoi "cymaint mwy o hyder iddi fel rhiant". Dywedodd ei fod wedi helpu "clywed persbectif rhieni eraill a hefyd sut roeddwn i'n rhianta fy mhlentyn hŷn o'i gymharu â fy ieuengaf". Oherwydd bod ei phlentyn ieuengaf yn cael rhywfaint o oedi ac yn cael ei ystyried ar gyfer llwybr ND, mynychodd Meg ein cwrs mewnol 'Darganfod Byd Eich Plentyn', grŵp ar gyfer rhieni â phryderon am ddatblygiad eu plentyn, a gyd-gynhyrchwyd ac a fynychwyd gan SALT, OT a'n tîm nyrsio ac anabledd ADHD.

Roedd Meg yn teimlo bod y cwrs yn rhoi "cipolwg iddi i fyd plant ag ADY a gallu cael y gefnogaeth a'r cyngor gan yr arbenigwyr wedi fy helpu gyda fy mhlentyn ieuengaf". Trwy fynychu'r cwrs rhianta, ynghyd â rhai sesiynau SLC helpodd i ymgorffori'r syniadau hyn. Yna mynychodd Meg y cwrs Parent's Plus Health Families. Roedd hi'n ymgysylltu'n anhygoel o dda ac roedd yn amlwg ei bod wedi cadw'r wybodaeth a gymerodd yn y grwpiau blaenorol.

Cymerodd Meg yr amser i ganolbwyntio ar ei rolau fel unigolyn, mam a phartner ac er gwaethaf cael rhai amseroedd anodd iawn gyda salwch yn y teulu, cadwodd ei phresenoldeb wrth iddi weld y gwerth i ddod. Roedd hi'n gallu myfyrio ar y newidiadau a wnaethon nhw fel teulu a'i grŵp WhatsApp teulu ‘what’s for tea tonight’ yn bwynt siarad a dysgu gwych i'r grŵp. Mynychodd blentyn ieuengaf Meg y creche symudol a ddarparwyd gyda'r cyrsiau ac roedd yn teimlo bod hyn yn ei helpu gyda'i gymdeithasu a'i wahanu byr oddi wrthi.

O ganlyniad, roedd Meg yn teimlo'n gallu defnyddio gofal plant yn amlach ac roedd hyn, ynghyd â'i hyder cynyddol yn ei sbarduno i wneud cais am y brentisiaeth ar gyfer nyrsio yn y bwrdd iechyd lleol. Defnyddiodd Meg ei sgiliau STEPS i gynllunio a pharatoi, gan ddelweddu ei hun fel nyrs a chafodd ei derbyn ar y cwrs ar ôl diwrnod asesu cystadleuol. Y cyfan tra’n cefnogi ei mam trwy iechyd a chael diagnosis i'w mab ar gyfer ei anghenion. Mae hi'n parhau i astudio nyrsio ac yn credydu'r grwpiau a'r Camau am y naid a gymerodd.

Cylchgrawn Hydref CIW 2024 (Saesneg) gan childreninwales - Issuu (tudalen 35 ar gyfer DYCW)

\*Mae Meg yn enw ffuglennol a roddir i amddiffyn eu hunaniaeth.