Coronapwy?

Gan Claire Standley, Hannah Smith ac Eleanor Southgate

Addasiad Cymraeg gan Rhian Mair Jones

Roedd hi'n ddydd Sadwrn hyfryd yn y gwanwyn, ac roedd Elsi am fynd i'r sŵ ond dywedodd Mam nad oedden nhw'n gallu mynd.

"Pam, Mam?" gofynnodd Elsi.

"Achos y coronafeirws," dywedodd Mam.

"Coronapwy?" meddyliodd Elsi wrthi hi ei hun. Ond wnaeth hi ddim dweud gair.

Yn hwyrach y diwrnod hwnnw, aeth Elsi i siopa gyda Dad. Roedd llawer o bobl yn gwisgo masgiau rhyfedd ar eu hwynebau. Dywedodd Dad na ddylen nhw sefyll yn rhy agos at unrhyw un.

"Pam, Dad?" gofynnodd Elsi.

"Achos y coronafeirws, Elsi," dywedodd Dad yn dyner.

"Coronapwy?" meddyliodd Elsi wrthi hi ei hun. Ond wnaeth hi ddim dweud gair.

Pan gyrhaeddon nhw gartref, gwnaeth Mam yn siŵr fod Elsi wedi golchi ei dwylo â sebon am amser hir iawn.

Roedd hynny'n eithaf diflas, ond dywedodd Mam ei bod hi'n bwysig iawn fod pawb yn golchi eu dwylo'n ofalus bob amser. Felly fe wnaeth hi hynny.

Dydd Sul oedd hi drannoeth, ac roedd Elsi'n llawn cyffro ynghylch mynd i weld Tad-cu a Mam-gu. Ond dywedodd Mam nad oedden nhw'n gallu galw yno am dipyn bach.

"Pam, Mam?" gofynnodd Elsi.

Ochneidiodd Mam. "Achos y coronafeirws."

"Coronapwy?" meddyliodd Elsi wrthi hi ei hun. Ond wnaeth hi ddim dweud gair.

Roedd Elsi am fynd i'r lle chwarae. Ond dywedodd Dad ei fod ar gau.

"Pam, Dad?" gofynnodd Elsi.

"Achos y coronafeirws," oedd ateb Dad.

"Coronapwy?" meddyliodd Elsi wrthi hi ei hun. Ond wnaeth hi ddim dweud gair.

Ddydd Llun, dihunodd Elsi'n gynnar. Roedd hi'n edrych ymlaen yn arw at fynd i'r ysgol feithrin a gweld ei ffrindiau, ond dywedodd Mam y byddai'r ysgol feithrin ar gau am dipyn bach.

"Ond **paaaam**, Mam?" llefodd Elsi. Roedd hi'n dechrau cael digon.

Edrychodd Mam ar Elsi. "Achos y coronafeirws," esboniodd hi.

Y tro hwn fe wnaeth Elsi godi’i llais.

"**Coronapwy?!**" llefodd. "Dydw i ddim yn gwybod pwy yw e! Mae'n rhaid ei fod yn gas iawn i gau'r sŵ̂ ac i’n gorfodi ni i gadw draw oddi wrth bobl eraill."

Edrychodd Mam a Dad ar ei gilydd. Yna eisteddodd Mam wrth ymyl Elsi.

"Nid person yw'r coronafeirws. Feirws yw e - germ pitw bach sy'n gwneud pobl yn dost.

"Mae pobl yn gallu rhoi'r germ i'w gilydd os ydyn nhw'n mynd yn rhy agos at ei gilydd. Gall lynu at bethau fel dolen drws os yw pobl yn peswch ac yn tisian, ac yna ddim yn golchi eu dwylo'n iawn.

"Dydy e ddim yn beryglus iawn i blant, ond mae'n gallu bod yn beryglus i bobl hŷn.

"Dyna pam nad ydyn ni'n gallu mynd i weld Tad-cu a Mam-gu ar hyn o bryd.

"Dwi'n gwybod bod pethau'n teimlo'n rhyfedd, ac mae'n iawn i ti deimlo'n ddryslyd, neu'n grac neu'n drist. Weithiau mae'n helpu i siarad am dy deimladau. Weithiau dim ond cael cwtsh sydd ei angen arnat ti.

"Ond bydd pethau'n dod yn haws. Dydyn ni ddim yn gwybod faint o amser y bydd pethau fel hyn. Ond am y tro, mae'n rhaid inni wneud ein gorau, a helpu ein gilydd i ddilyn y rheolau.

“Gallwn ni wneud llawer o'r un pethau o hyd, ond mewn ffordd wahanol."

Meddyliodd Elsi am hynny am eiliad. "Fel beth?" gofynnodd.

"Wel, beth os gwnawn ni sŵ yn dy ystafell wely gyda dy holl deganau?" awgrymodd Dad.

"**Syniad da!**" dywedodd Elsi.

Felly dyna wnaethon nhw.

Fe wnaethon nhw esgus bod yn archarwyr bob tro roedd yn rhaid iddyn nhw wisgo masg.

Roedd tripiau i'r archfarchnad wedi troi'n antur fawr gyfrinachol gan fod yn rhaid iddyn nhw wneud yn siŵr nad oedden nhw'n mynd yn rhy agos at bobl eraill.

Roedden nhw’n canu "Pen-blwydd Hapus" ddwywaith bob tro roedden nhw'n golchi eu dwylo.

Roedd Elsi'n credu bod hyn yn ddoniol iawn achos doedd ei phen-blwydd hi ddim am fisoedd!

Fe siaradon nhw â Mam-gu a Tad-cu bob dydd Sul ar gyfrifiadur Mam.

Fe wnaeth Mam gario’r cyfrifiadur o amgylch yr ystafell fel bod Tad-cu'n gallu esgus bod yn ddeinosor a chwrso Elsi.

Yn hytrach na mynd i'r lle chwarae, aeth Elsi allan am dro.

"Mae ymarfer corff yn helpu i gadw ein meddyliau a’n cyrff yn iach," dywedodd Dad.

Felly neidiodd Elsi ym **mhob** pwll roedd hi'n gallu dod o hyd iddo.

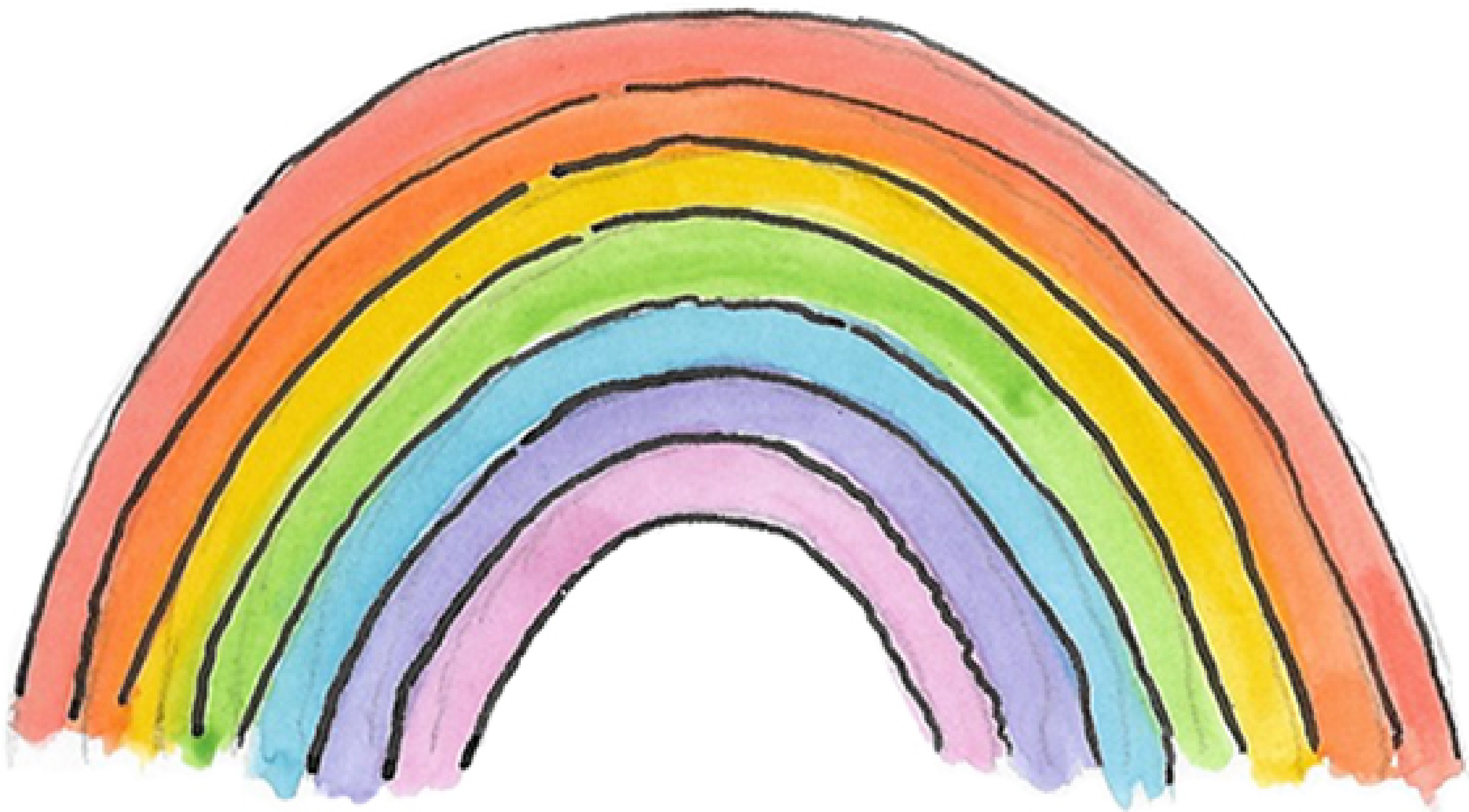
Yn hytrach na mynd i'r ysgol feithrin, roedd Elsi'n esgus mai hi oedd yr athrawes. Dysgodd Elsi ei mam a'i thad sut i dynnu llun, a chyfri, a gwneud posau. Roedd Mam a Dad yn cymryd eu tro i fynd i "ysgol feithrin" Elsi, gan fod gwaith ganddyn nhw i'w wneud.

"Wyt ti'n cofio pam rydyn ni'n gwneud hyn i gyd, Elsi?" gofynnodd Dad.

Nodiodd Elsi ei phen, "Achos y **coronafeirws**!"

Er bod pethau'n dal i fod ychydig yn rhyfedd, ac ychydig yn wahanol, roedd Elsi'n teimlo'n well.

Y Diwedd



Rydyn ni'n gweld enfys pan fo'r haul yn disgleirio drwy'r glaw. Pan ddaeth y coronafeirws, dechreuodd pobl ddefnyddio enfys i ddangos bod popeth yn mynd i fod yn iawn.

Hefyd mae dangos enfys yn ffordd o ddiolch i'r holl bobl sy'n gweithio'n galed i atal y coronafeirws, ac sy’n ein helpu ni i fyw bywydau mor normal â phosibl hyd nes y bydd y cyfnod hwn yn dod i ben.

Ydych chi'n gallu gweld enfys ar bob tudalen yn y llyfr?

Nodiadau i'r oedolion

Mae rhieni a gofalwyr ledled y byd yn wynebu her anferth wrth geisio esbonio'r cyfnod digynsail hwn i'n plant, a hynny ar adeg pan ydym ninnau hefyd yn ddryslyd ac yn ansicr iawn.

Ein bwriad wrth ysgrifennu'r llyfr hwn oedd helpu i gysuro ein plant a rhoi arweiniad iddynt yn ystod y tarfu mawr a'r holl newidiadau o ganlyniad i'r pandemig byd-eang. Rydym yn gobeithio y bydd o gymorth i chithau hefyd, ac wrth gwrs gallwch ddefnyddio eich geiriau eich hun ar gyfer gofalwyr eich plentyn, neu ar gyfer mam-gu a thad-cu neu anwyliaid hŷn eraill, er mwyn i'r stori fod yn fwy perthnasol.

Gall straeon helpu plant i archwilio'u teimladau a siarad amdanynt. Dyma rai syniadau i'w trafod ymhellach:

- Mae Elsi'n gweld eisiau mynd i'r sŵ ac i'r lle chwarae. Pa bethau wyt ti'n gweld eisiau eu gwneud?
- Sut mae Elsi'n teimlo ar dudalen 7 yn dy farn di? Sut wyt ti'n teimlo pan nad wyt ti'n gallu gwneud pethau achos y coronafeirws?
- Mae Elsi a'i theulu yn meddwl am ffyrdd newydd o gael hwyl. Wyt ti'n hoffi rhai pethau am orfod aros gartref?

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am COVID-19, ewch i https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 neu i wefan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol.

Amdanom ni

Mae Dr Claire Standley yn ymchwilydd iechyd cyhoeddus byd-eang sy'n arbenigo mewn parodrwydd am afiechydon heintus ac ymateb iddynt. Mae'n byw yn Heidelberg yn yr Almaen gyda'i gŵr, ei merch dair blwydd oed (yr ysbrydoliaeth am Elsi), a'i mab blwydd oed.

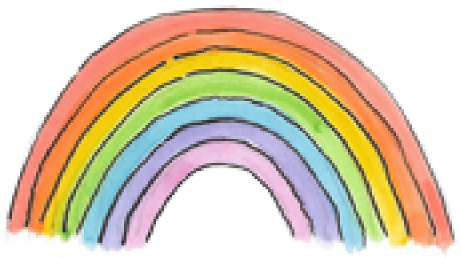
Mae Dr Hannah Smith yn feddyg teulu gyda'r GIG a dychwelodd i'r gwaith ar ôl cyfnod mamolaeth wrth i'r pandemig waethygu. Mae ganddi ddiddordeb arbennig mewn pediatreg a seicoleg, a hoffter o dynnu llun! Mae'n byw yn Llundain gyda'i gŵr a'u dau fab bach, Teddy a Stanley.

Mae Dr Eleanor Southgate yn dilyn cwrs i fod yn feddyg teulu ac mae'n Gymrawd Clinigol Academaidd ym maes Gofal Sylfaenol. Ganwyd ei hail fab ddiwedd 2019. Gan fod ei phartner yn gweithio sifftiau anghymdeithasol, mae hi wedi treulio'i chyfnod mamolaeth yn adrodd straeon i'w mab tair blwydd oed er mwyn ei helpu i wneud synnwyr o'r newidiadau o ganlyniad i'r pandemig. Mae'n byw yn Llundain.

Ar ôl 20 mlynedd o gyfeillgarwch, bellach mae'r awduron yn llwybro fel rhieni gyda'i gilydd. Dyma eu llyfr cyntaf.

Mae'r llyfr hwn wedi'i gyflwyno i T, E, B, C, H, C, G, S, P, O a S

Diolch o galon i Hatty Morris, Richard Southgate, Marianne Kavanagh, a Tim Knowles



© Standley, Smith & Southgate, 2020. Mae'r gwaith hwn yn adlewyrchu barn yr awduron ac nid unrhyw sefydliad.