

# Eich cefnogi chi gyda mynd yn ôl i'r ysgol

... gan y Tim Cymorth Cynnar ym Mhowys



## Pecyn gwybodaeth i gefnogi'ch teulu gyda dychwelyd i'r ysgol.

Yn y pecyn hwn

- Gwybodaeth ddefnyddiol
- Rheoli pryderon
- Awgrymiadau a Chyngor
- Gweithgareddau a syniadau i'w cynnig i'ch plentyn i helpu gyda mynd yn ôl i'r ysgol

*Gofalwch eich bod yn dal i gael y wybodaeth ddiweddaraf am gyngor cyfredol y llywodraeth a gofalwch eich bod yn gwybod am unrhyw wybodaeth ynghylch ysgolion yn ailagor.*



Bydd plant yn teimlo'n wahanol am fynd yn ôl i'r ysgol. Gallai rhai fod yn gyffrous wrth gael gweld ffrindiau, gallai eraill fod yn bryderus ac yn poeni ac yn ei chael hi'n anodd gan eu bod wedi treulio cymaint o amser gyda'r teulu dros y misoedd diwethaf. Nid yn unig hynny, ond gallai plant hŷn fod yn ymwybodol o Coronavirus a bod â phryderon yn ei gylch. Mae yna ffyrdd y gallwch chi gefnogi'ch plentyn ond cofiwch y bydd staff yr ysgol yn deall ac yn barod i gefnogi'ch plentyn i fynd yn ôl at wneud yr hyn roeddent yn arfer ei wneud.

Beth allwch chi ei wneud i gefnogi'ch plentyn gyda mynd yn ôl i'r ysgol ...

- Siaradwch am unrhyw bryderon, gwrandewch a dangoswch empathi. Cysurwch eich plentyn a helpwch ef i drafod ei bryderon. Os nad ydy'r plant eisiau siarad mae hynny'n iawn hefyd. Ond lle bo hynny'n bosibl, crëwch amgylcheddau diogel ar gyfer sgwrsio, efallai wrth wneud gweithgaredd gyda'ch gilydd, lliwio, pobi neu wrth fynd allan am dro gyda'ch gilydd. Bydd hyn yn cymryd y pwysau oddi ar siarad ac yn caniatáu i sgwrs ddatblygu'n haws.
- Pa gamau y gellir eu cymryd i helpu gyda mynd yn ôl i'r ysgol? Galwad gyda ffrind dosbarth?

### Rhestr wirio ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol:

- Wel wir, rwy't ti wedi prifio... Edrychwch ar y wisg ysgol. Faint mae'ch plant wedi prifio. Ydy'r wisg ysgol yn ffitio'n iawn?  
*Cofiwch, mae angen Lleihau, Ailddefnyddio, Ailgylchu ac Arbed, lle bo hynny'n bosibl!*
- Cyflenwadau eraill ar gyfer yr ysgol. A oes angen eu hadnewyddu neu gael meintiau mwy - citiau gwlyb, citiau Addysg Gorfforol ac ati.
- Ydy'ch manylion cyswllt wedi newid? Os felly e-bostiwch y newidiadau i swyddfa'r ysgol
- Oes angen i chi wirio bod gan eich cyfrif ParentPay gredyd?

## Sut i helpu plentyn pryderus

Rwy yma gyda ti, rwy't ti'n ddiogel  
Sut mae'n teimlo yn dy gorff?  
Beth am anadlu'n araf  
Beth am ymestyn rhai o'r teimladau ofnus allan  
Gallwn dynnu llun neu ysgrifennu sut mae'n teimlo

## Arferion Amser Gwely ac yn y Bore

### Syniadau Da:

**Gofalwch ganiatáu digon o amser.** Ewch yn ôl i ystyried arferion eich teulu. Pa dasgau y mae'n rhaid eu gwneud? Faint o amser sydd ei angen arnoch chi? Dannedd, bath, ac yn enwedig llyfrau. Ceisiwch osgoi torri i mewn i amser stori; yn lle hynny dechreuwch eich trefn amser gwely yn gynharach i sicrhau eich bod yn cael yr amser cysylltu positif hwnnw cyn cysgu.

**Ceisiwch fynd yn ôl at yr arferion hyn cyn gynted ag y gallwch.** Gallai fod angen amser i gloc y corff addasu os yw arferion arferol yr ysgol wedi'u newid.

**Ceisiwch ofalu eich bod yn cael cymaint o bethau â phosibl yn barod y noson gynt,** bagiau wedi'u pacio, cinio wedi'i baratoi, gwisg wedi'i threfnu. Bydd hyn yn rhoi mwy o amser ichi yn y bore ac felly gallai leddfu pryderon a'ch cefnogi i gefnogi'ch plentyn yn emosiynol. Bydd hefyd yn eich helpu chi wrth reoli straen sy'n dod wrth baratoi ar gyfer yr ysgol.

### Golwg gorbryder ym mhlant



**Mae PACE** yn ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sy'n anelu at wneud i'r plentyn deimlo'n ddiogel.

Byddwch yn **CHWAREUS** o ran eich tôn. Mae hyn yn ymwneud â chreu awyrgylch o ysgafnder a diddordeb wrth gyfathrebu. Mae'n golygu dysgu sut i ddefnyddio tôn ysgafn gyda'ch llais, fel y byddech yn ei ddefnyddio wrth adrodd stori, yn hytrach na thôn ddiamynedd y gellid bod yn ei defnyddio wrth ofyn cwestiynau. Mae'n golygu cael hwyl, a mynegi ymdeimlad o lawenydd.

**DERBYNIWCH** sut y gallai eich plentyn fod yn teimlo am y sefyllfa, hyd yn oed os yw'n wahanol i sut rydych chi am iddyn nhw deimlo. Nid yw hyn yn ymwneud â derbyn ymddygiad. Mae'n ymwneud yn

fwy â derbyn dehongliad eich plentyn o'r hyn sy'n digwydd.

Byddwch yn **CHWILFRYDIG** a dangoswch awydd i ddysgu am sut mae'ch plentyn yn teimlo "Tybed a..." "Mae hynny'n ddiddorol!" "Efallai?" "Mae'n bosib"

Dangoswch **EMPATHI** tuag at eich plentyn, teimlwch y teimladau gyda'ch plentyn a chydabyddwch yr emosiynau. Ymunwch â'ch plentyn lle mae o'n emosiynol a helpwch i gael gwared ar y teimlad hwnnw ei fod ar ei ben ei hun gyda'i deimladau.

Os yw'ch plentyn yn cael trafferth caniatáu agosatrwydd emosiynol, ceisiwch ddefnyddio PACE i'ch cefnogi chi i adennill eich cysylltiad.

**Cofiwch: Nid rhoi amser caled i chi maen nhw, ond cael amser caled eu hunain.**

Siaradwch am bethau a allai fod yn wahanol am yr ysgol a'u cymunedau. Mae'n debygol y bydd rhai mesurau pellhau cymdeithasol ar waith o hyd ac y bydd mwy o bobl allan yn y gymuned yn gwisgo PPE, masgiau, menig ac ati.

Mae'n bosibl unwaith y bydd rhywfaint o normalrwydd yn aildechrau y gallai rhai plant gael trafferth gyda'r gwahanu ar ôl bod gyda'u teuluoedd am gyfnod mor ddwys. Meddyliwch sut y gallwch chi dawelu meddwl eich plentyn am y gwahanu, a gwnewch y gorau o'r penwythnos

**Y rheol euraidd** wrth gefnogi'ch plentyn gyda pha bynnag emosiwn y mae'n ei deimlo yw bod yn empathig. Byddwch yn amyneddgar a dangoswch ddealltwriaeth bob amser i gefnogi'ch plentyn gyda'r teimladau y mae'n eu profi. Boed hyn yn ddieter, yn bryder, yn deimlad o fod yn edrych ymlaen.

## Techneg anadlu siocled poeth

Triwch esgus fod gennych fwg o siocled poeth yn eich dwylo. Aroglwch arogl y siocled cynnes am dri.

Daliwch yr anadl am un.

Chwythwch i'w oeri am dri.

Daliwch yr anadl am un.

Ailadroddwch hyn dair neu bedair gwaith.



Pethau rwy'n  
edrych ymlaen  
fwyaf atyn nhw  
yn yr ysgol:

Un peth dw i wedi'i  
fwynhau am  
*lockdown* yr hoffwn  
ei weld yn parhau  
ar ôl mynd yn ôl i'r  
ysgol:

Pethau i'm helpu  
i ddechrau  
sgyrsiau gyda  
ffrindiau nad  
ydw i wedi'u  
gweld ers tro:

# Cefnogaeth i'n holl rieni

Mae amrywiaeth o gefnogaeth ar gael i rieni gan nifer o wasanaethau yma ym Mhowys. Er enghraifft, cefnogaeth gyda...

- Cysylltu â'ch teulu
- cael y gorau o'ch perthynas â'ch plentyn
- cael syniadau gan weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â magu plant.  
... neu ddim ond eisiau cael ymwybyddiaeth o ddatblygiad eich plentyn.



Cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cynnar ar [parentinggroups@powys.gov.uk](mailto:parentinggroups@powys.gov.uk) i ganfod pa grwpiau a chefnogaeth sydd ar gael lle rydych chi.

**Magu plant.** Mae gan wefan **Give it Time** lawer o wybodaeth a chyngor defnyddiol i rieni i helpu i annog ymddygiad cadarnhaol a hybu hyder eich plentyn.

Gall teuluoedd gael cefnogaeth a gwybodaeth trwy **Family Lives**. Ewch i'w gwefan i weld y cyfoeth o gefnogaeth y gallwch ei gael ar unrhyw adeg.

Mae cefnogaeth gan y **Tîm Cymorth Cynnar** ar gael trwy ystod o Grwpiau'r Blynyddoedd Anhygoel a dulliau eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Dulliau sydd wedi'u profi i'ch cefnogi chi a'ch plentyn i gael y gorau o'ch perthynas.

Mae'r **Gwasanaeth Nyrsio Ysgol yn** cynnig cefnogaeth a chyngor i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr i helpu i sicrhau eu bod yn cyrraedd eu potensial llawn yn ystod eu blynyddoedd ysgol a thu hwnt. Yr ystod oedran y maent yn rhoi sylw iddo yw 4 hyd at 18.

Mae cefnogaeth i Rieni hefyd ar gael ar wefan **Action for Children**, yn cynnwys gwasanaeth sgwrsio arlein.

*Pan fydd pobl fach yn cael eu gorlethu gan Emosiynau MAWR ein gwaith ni yw rhannu ein llonyddwch ni a pheidio ag ymuno â'u hanhrefn nhw.*