

CEFNOGI EICH PLENTYN I DDYCHWELYD I OFAL PLANT A'R FEITHRINFA



Gwasanaeth a Arweinir gan Seicoleg
Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf



Bydd llawer o amrywiaeth o ran profiadau teuluoedd o'r cyfnod cloi ac o ran pryderon plant ynghylch dychwelyd i ofal plant neu'r feithrinfa, neu ddechrau arno/arni. I lawer o blant bydd dychwelyd i ofal plant ar ôl cyfnod hir yn eu cartref yn anodd ac yn peri gofid. I eraill, byddant yn croesawu cael gweld eu ffrindiau eto! Mae ymchwil newydd wedi canfod bod hanner rhieni'r DU yn teimlo'n anghyfforddus gyda phlant yn dychwelyd i'r ysgol/gofal plant ar ôl cyfnod cloi Covid-19 (Prifysgol Rhydychen, 2020).

Bydd angen mwy o gymorth gyda'r pontio hwn ar rai plant nag eraill, er enghraifft plant sy'n profi galar, plant ag anghenion addysgol ychwanegol, a phlant â llesiant is. I bob plentyn, bydd yn newid mawr ar ôl bod gartref gyda'r teulu am gyfnodau hir, i fod mewn lleoliad gydag oedolion a phlant eraill, rhowch wybod i leoliad eich plentyn sut y Cyfnod Cloi i'ch teulu chi, gan ystyried y newidiadau mawr i'r drefn arferol a allai fod wedi digwydd gartref.



Fy nghefnogi gyda'r newid hwn

- A fydd gofal plant/y feithrinfa yn edrych yn wahanol nawr? Siaradwch â'm lleoliad ymlaen llaw, edrych ar eu gwefan, tudalennau cyfryngau cymdeithasol a rhannu pa bynnag luniau neu ddisgrifiadau y mae wedi eu darparu, gyda fi, fel fy mod yn barod i weld unrhyw newidiadau yn y ffordd y gosodir yr ystafell. Defnyddiwch lun ohonof yn yr ystafell sydd â threfn newydd iddi fel fy mod yn gweld fy hun yn perthyn i ofod newydd.
- A fydda i gydag oedolion gwahanol? Rhowch lun i fi o'm gweithiwr allweddol newydd, gyda'i enw, fel y gallaf siarad amdano gartref ymlaen llaw.
- A fydda i'n gweld fy ffrindiau? Siaradwch gyda fi am y plant y bydda i'n chwarae gyda nhw a helpwch fi i deimlo'n gysylltiedig â'r grŵp hwn.
- A fydd trefn newydd gen i? Defnyddiwch ddelweddau gweledol (lluniau neu ddarluniau) i ddangos beth yw'r drefn newydd a darparu cymaint sy'n rhagweladwy ag y bo modd.
- Helpwch fi i deimlo'n ddiogel. Ceisiwch ddefnyddio ffordd o ddweud hwyl fawr rydym wedi'i defnyddio o'r blaen, fel fy mod yn gwybod y byddwch yn ôl nes ymlaen. Gadewchi ni ddweud helo wrth fy ngheithiwr allweddol gyda'n gilydd a all fy nghyfarch a'm harwain i weithgaredd rwy'n ei fwynhau. Helpwch fi drwy fod yn ddigynnwrf ac yn gefnogol.



Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg Gwasanaeth Rhianta Caerdydd
Am ragor o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth i Deuluoedd
Caerdydd: Ffôn 03000 133 133 e-bost CyswlltFAS@Caerdydd.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk

- Deallwch fod gennyf deimladau na fyddaf yn gallu dweud wrthoch chi amdany'n nhw ac efallai y byddaf yn eu hamlygu yn fy ymddygiad. Sylwch ar fy nheimladau a fy helpu i deimlo fod pobl yn fy neall. Mae fy ymddygiad yn ffurf ar gyfathrebu.
- Os byddaf yn teimlo'n anniddig, a allaf ddod â rhywbeth cyfarwydd gyda mi? Gall gwrthrychau pontio (h.y. rhywbeth o gartref) fod yn ddefnyddiol iawn wrth fy helpu i deimlo'n ddiogel pan fyddaf yn teimlo'n ofidus iawn. (Bydd angen i hyn gydymffurfio'n llawn â'r canllawiau ar reoli atal haint. yn ddiogel e.e. defnyddio gwrthrych y gellir ei lanhau gyda weip sy'n cael ei lanhau wrth gyrraedd ac wrth fynd adref). Os na allaf fynd â gwrthrych, wedyn efallai y gallai fod yn rhywbeth y byddaf yn ei wisgo, sticer ar fy nghrys neu ddyluniad bach ar fy llaw.



- Cefnogwch fi i chwarae! Mae chwarae yn ein helpu ni i weithio drwy emosiynau, i wneud synnwyr o bethau sy'n anodd eu deall, ac mae'n cefnogi fy ngwydnwch emosiynol a'm gallu i ymdopi. A allwn ni chwarae gyda'n gilydd cyn ac ar ôl ofal plant, wrth gerdded yno/oddi yno, yn y car neu gartref? Mae chwarae yn arbennig o fuddiol pan fyddaf yn teimlo'n bryderus neu dan straen.

- Ewch â fi allan! Mae chwarae yn yr awyr agored yn gwella iechyd corfforol yn ogystal ag iechyd cymdeithasol ac emosiynol.
- Dilynwch fy arweiniad, fy nghryfderau a'm diddordebau. Bydd hyn yn fy helpu i deimlo'n ddiogel ac i adeiladu perthynas gydag oedolion newydd yn y lleoliad, ac ar gyfer pan ddychwelaf adref atoch chi.
- Gadewch i mi deimlo bod gen i reolaeth. Gallech wneud hyn drwy gynnig dewisiadau cyfyngedig o bethau i'w bwyta, eu gwisgo, chwarae gyda nhw.
- Rhowch wybod i'm lleoliad gofal plant/meithrinfa beth oedd yn gweithio i fi yn ystod y cyfnod cloi. Efallai bod gweithgareddau, caneuon, gemau sy'n fy llonyddu ac sy'n gyfarwydd i fi nawr, ar ôl eu gwneud gartref.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch teimladau eich hun hefyd. Fel fy rhiant, mae'n bosibl eich bod yn teimlo'n bryderus ar hyn o bryd ac efallai bod hynny'n newid y ffordd rydych yn ymddwyn hefyd. Byddaf yn sylwi ar eich teimladau, felly mae'n dda i gael rhywun y gallwch siarad ag ef a ffyrdd o'ch helpu i deimlo'n well hefyd.
- Mae Porth i Deuluoedd Caerdydd ar gael ar 03000 133 133 ac yn cynnig ystod o wybodaeth, cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd, a gall eich atgyfeirio i dimau eraill, gan gynnwys Rhianta Caerdydd.

