

CEFNOGI EICH PLENTYN I DDYCHWELYD I'R YSGOL



Gwasanaeth a Arweinig gan Seicoleg



Dychwelyd i'r ysgol yw'r her nesaf i rieni yn ystod y pandemig. Mae ymchwil newydd wedi canfod bod hanner rhieni'r DU yn teimlo'n anghyfforddus gyda phlant yn dychwelyd i'r ysgol ar ôl cyfnod cloi Covid-19 (Prifysgol Rhydychen, 2020).

Gan gadw hyn mewn cof, mae rheoli pryder rhieni am hyn yn gam cyntaf pwysig tuag at gynorthwyo plant i dychwelyd i'r ysgol.

Bydd bod yn ddigynnwrf, yn gadarnhaol ac yn gefnogol am dychwelyd i'r ysgol yn eich helpu chi a'ch plentyn i baratoi.



Pethau i feddwl amdanynt:

- **Paratowch nhw ar gyfer yr hyn i'w ddisgwyl** - Casglwch wybodaeth gan yr ysgol am yr hyn a fydd yn anodd a'r hyn na fydd wedi newid. Helpwch nhw i weld sut siâp fydd ar eu dydd.
- **Trefn** - Mae trefn a rhagweladwyedd yn cynnig ymdeimlad o ddiogelwch i blant. Dechreuwch gynllunio ar gyfer newidiadau i drefn gartref (e.e. a oes angen i'r amser gwely newid?).
- **Sicrhewch eich bod ar gael.** Gadewch i'ch plentyn drafod ei bryderon a meddwl am yr hyn y bydd yn ei wneud. Gwrandewch. Gofynnwch gwestiynau agored e.e. 'Tybed sut rwyd ti'n teimlo am...'
- **Dilyswch deimladau.** Rhowch sicrwydd iddynt fod poeni'n normal pan fydd newid a bydd gan blant lawer o wahanol deimladau am fynd yn ôl i'r ysgol.
- **Datrys problemau.** Siaradwch am deimlo'n bryderus a dangos ffyrdd o'ch helpuich hun pan fyddwch yn teimlo'n bryderus. Sicrhewch fod gennych gynllun o ran beth i'w wneud. Trafodwch syniadau ar sut i oresgyn eu pryderon – datrys wch broblemau gyda'ch gilydd.
- **Edrych ymlaen.** Gwnewch restr o'r holl bethau cadarnhaol am fynd yn ôl i'r ysgol. Anogwch amser i feddwl am yr hyn y maent yn edrych ymlaen ato.
- **Cysylltu.** Helpwch eich plentyn i ail-gysylltu â ffrindiau ac athrawon mewn unrhyw ffordd bosibl.
- **Osgowch bwysau.** Peidiwch â phoeni bod eich plentyn ar ei hôl hi gyda'i ddysgu neu nad yw wedi cadw i fyny ag addysg yn y cartref. Mae mynd yn ôl i'r ysgol yn ddigon.
- **Cyfathrebwch â'r ysgol.** Rhowch wybod iddi nhw sut mae eich plentyn wedi bod yn ystod y cyfnod cloi ac am unrhyw newidiadau sydd wedi digwydd.

Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg Gwasanaeth Rhianta Caerdydd

Am ragor o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth i Deuluoedd Caerdydd: Ffôn 03000 133 133 ebost CyswlltFAS@Caerdydd.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk



BETH OS OEDD FY MHLENTYN YN CAEL ANAWSTERAU YN YR YSGOL CYN Y CYFNOD CLOI?



Gwasanaeth a Arweinir gan Seicoleg



Ar gyfer y plant a'r bobl ifanc hyn, mae'n bwysig iawn i sefydlu rhagweladwyedd a chynnal y profiad o fynd i'r ysgol, a'u helpu i ddatrys problemau a rhoi cynnig ar atebion i'w pryderon cyn dechrau. Dyma ambell syniad i'ch helpu i wneud hyn:



- Os oes modd, cerddwch neu yrru heibio i'w hysgol fel rhan o'ch ymarfer corff bob dydd.
- Ymarferwch deithio i'r ysgol ac oddi yno.
- Ystyriwch gysylltu â'r ysgol a gofyn am gael cyswllt gydag athrawon neu staff cyfarwydd gan ddefnyddio llwyfannau ar-lein neu dros y ffôn .
- Siaradwch â'r staff a oedd yn cynorthwyo eich plentyn cyn y cyfnod cloi. Gofynnwch beth, yn eu barn nhw, fyddai'n helpu.
- Siaradwch am yr hyn fydd yn digwydd; sut siâp fydd ar y dydd; pwy y byddant yn eu gweld i'w helpu i baratoi ar gyfer yr hyn i'w ddisgwyl.
- Siaradwch â'ch plentyn am bwy y gall fynd ato os yw'n poeni am yr ysgol a'r ffyrdd gwahanol y gall wneud hyn.
- Helpwch eich plentyn i ddatrys problemau trwy greu pwyntiau bwled o bob agwedd ar yr ysgol y mae'n poeni amdani a meddwl am atebion gyda'ch gilydd. Anogwch eich plentyn i gynnig atebion mor annibynnol â phosibl. Rhowch sgôr i'r atebion a roddwyd a datblygu cynllun ar gyfer sut y gellir rhoi'r atebion a ffefrir fwyaf ar waith.
- Dewch o hyd i ffyrdd o dawelu meddwl eich plentyn y byddwch yn meddwl amdano yn ystod y dydd.
- Defnyddiwch wrthrych pontio (h.y. rhywbeth bach o gartref) os yw'n arbennig o bryderus. Cadarnhewch gyda'r ysgol fod hyn yn iawn.
- Cynlluniwch rywbeth neis y gall edrych

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