



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddyliol i gael
mwy o adnoddau



DEFNYDDIO ADNOD- DAU YSGOLION IACH YN FEDDYLIOL Canllawiau i rieni



Mae rhai o'n hadnoddau Ysgolion Iach yn Feddyliol yn addas i rieni eu defnyddio, gyda chymorth yr ysgol. Dewch i ddysgu sut i ddefnyddio'r adnoddau ar Ysgolion Iach yn Feddyliol gyda'ch plentyn trwy ddilyn ein canllawiau syml.



Mae'n bwysig cofio bod y gweithgareddau a'r adnoddau ar Ysgolion Iach yn Feddyliol wedi'u bwriadu i gynorthwyo plant i feithrin sgiliau bywyd a strategaethau ymdopi, ac na fwriedir iddynt gymryd lle cymorth therapiwtig.



Mae'n bosibl na fyddant yn addas i bob plentyn, felly dylid bod yn arbennig o ofalus gyda phlant sydd wedi bod trwy amgylchiadau neu emosiynau arbennig o anodd, er enghraifft y rheiny sydd wedi bod trwy brofiad sy'n newid bywyd (fel profedigaeth), sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol neu sydd â hanes trawma. Dylech ofyn am ragor o gymorth oddi wrth eich ysgol a'ch meddyg teulu, os ydych chi'n poeni.



Gall gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar emosiynau gynyddu ein hymdeimlad o ymwybyddiaeth o'n meddyliau a theimladau, felly mae'n bwysig atgoffa plant am y systemau cymorth sydd ar gael, yn yr ysgol a'r tu allan iddi, os oes arnyn nhw angen siarad am rywbeth.



Dilynwch ein hawgrymiadau am bethau i'w cofio ac i beidio â'u gwneud, i'ch helpu i deimlo'n hyderus wrth weithio gyda'ch plentyn ar ein gweithgareddau.



Ewch i Ysgolion Iach yn Feddylol i gael mwy o adnoddau

Cofiwch



Meddyliwch am y lle ffisegol lle mae'r gweithgaredd yn digwydd. Pa un ai yn yr ysgol neu gartref, awgrymwn gadw'r amgylchedd mor dawel ag sy'n bosibl, gyda chyn lleied o darfu ag sy'n bosibl. Er enghraifft, gellir chwarae cerddoriaeth ymlaciol yn y cefndir. Ceisiwch sicrhau na fydd tarfu ar y lle a'i fod mor dawel a chyfforddus ag sy'n bosibl, a'ch bod chi'n rhoi sylw i'r plentyn wrth ichi gyflawni'r gweithgaredd.



Ymglyfarwyddwch â'r gweithgareddau (gan fod hyn yn ei gwneud yn haws ac yn fwy cyfforddus i'w cyflawni), a rhowch gynnig arnynt drosoch eich hun, efallai, cyn eu defnyddio gyda'ch plentyn.



Modelwch siarad am eich emosiynau mewn ffordd gadarnhaol. Gall hyn eich helpu i gadw'r broses yn hwyl a bydd hefyd yn eich helpu i roi'ch hun yn lle'ch plentyn a theimlo tosturi drosto.



Anogwch eich plentyn i rannu cymaint ag sy'n teimlo'n iawn. Nid ydym byth yn gorfodi plentyn i gymryd rhan mewn gweithgaredd, cau ei lygaid na siarad am weithgaredd os nad yw'n teimlo'n ddiogel yn emosiynol i wneud hynny.



Helpwch blant i ddechrau enwi a chydabod eu hemosiynau, yn y gweithgareddau a hefyd o'u cwmpas. Siaradwch am deimladau y tu allan i gyddestun y gweithgareddau hyn, er enghraifft wrth ddarllen am gymeriad mewn llyfr neu wrth wyllo rhaglen deledu.



Gwnewch yn siŵr y caiff digon o amser ei neilltuo i gwblhau'r gweithgaredd a lle ar gyfer trafodaeth ynghylch hyn, rhag ofn yr hoffai'r plentyn siarad am yr hyn a gododd iddo.





Dylid fframio'r gweithgareddau mewn ffordd gadarnhaol, nad yw'n creu stigma, er mwyn helpu i bwysleisio ei bod yn normal bod gennym ni i gyd iechyd meddwl ac emosiynau a bod siarad amdano yn bwysig i ni i gyd.



Atgoffwch blant nad oes dim ffordd "anghywir" neu "gywir" o deimlo ac efallai y bydd rhai o'r gweithgareddau'n cymryd amser ac ymarfer. Nid cael y gweithgareddau'n iawn sy'n bwysig, ond ymgolli yn y profiad.



Mae tŷn a chyflymder eich llais yn bwysig. Mae plant wedi dweud wrthym, pan gaiff y gweithgareddau eu cyflwyno mewn ffordd dawel a digyffro, mae hyn yn gwneud gwahaniaeth i'r ffordd maen nhw'n ymgysylltu. Ceisiwch gyflawni'r gweithgareddau pan rydych chi'n teimlo'n ddigyffro ac yn barod i ymgysylltu.



Ceisiwch wneud y gweithgareddau'n gymaint o hwyl ag y gallwch ac anogwch y plant i ymroi iddyn nhw hefyd!

Peidiwch



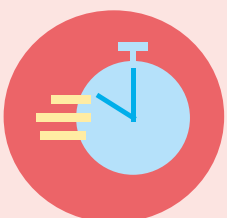
Ni ddylid defnyddio'r gweithgareddau fel cosb.



Peidiwch â gorfodi plentyn i gymryd rhan yn y gweithgaredd os yw hyn yn achosi gormod o bryder iddo – nid ydym eisieu gwneud mwy o niwed emosiynol na daioni. Efallai bod yna resymau dros ei amddiffynfeydd! Gallech ei annog i wyllo yn hytrach na chymryd rhan neu i gymryd rhan "cymaint ag sy'n bosibl" iddo. Nid oes angen iddo gwblhau'r taflenni gweithgaredd ei hun, gallwch siarad am y gweithgaredd gyda'ch gilydd a chithau'n gwneud nodiadau os oes angen.



Nid oes angen ichi barhau â'r gweithgaredd os yw'ch plentyn yn gythryblus, heb ymgysylltu neu heb ymateb yn ddigyffro. Mae'n normal na fydd eich plentyn yn hoffi'r holl weithgareddau a'i fod yn debyg o ymateb yn well i rai nag i eraill.



Peidiwch â phoeni os bydd yn cymryd amser i chi neu'ch plentyn ddod i arfer â chysyniad newydd. Byddwch yn amyneddgar. Gweithiwch gan bwyll a chynyddwch hyd yr ymarferion yn raddol os bydd angen.