



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddyliol i gael
mwy o adnoddau



Adnodd athrawon LLEIHAU PRYDER GWAHANU



Ar ôl y cyfnod clo, mae'n bosibl y bydd gan rai plant fwy o bryder ynghylch mynd yn ôl i'r ysgol, yn arbennig pryder gwahanu wrth adael eu rhieni a gofalwyr.



Mae'r ddogfen hon wedi cael ei llunio i roi arweiniad i athrawon wrth gynorthwyo disgyblion sy'n dangos pryder. Efallai y bydd yn ddefnyddiol ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol ym mis Medi, ar ôl unrhyw gyfnod o gyfyngiadau lleol neu ddysgu cyfunol, neu unrhyw absenoldeb hirach arall o'r ysgol.

Unigolyn yw pob plentyn ac mae'n bosibl na fydd rhannau o hon yn berthnasol i'w sefyllfa. Dylech droi at ein canllawiau i athrawon, a lle bo'r pryder yn barhaus, dylech atgyfeirio i gael rhagor o gymorth iechyd meddwl yn eich ysgol neu awdurdod lleol.



Mesurau dosbarth cyfan

Cyfathrebu

Cyn mynd yn ôl i'r ysgol, yn enwedig lle mae'r amgylchedd dysgu wedi newid, mae'n bwysig sicrhau bod y rhieni a'r plant yn teimlo'n wybodus ac yn hyderus ynghylch mynd yn ôl i'r ysgol. Gallai fod yn ddefnyddiol gwneud y pethau canlynol:

- Anfon allan amserlen dysgu ymlaen llaw
- Recordio a rhannu fideo o'r newidiadau i amgylchedd yr ysgol
- Siarad am y mesurau iechyd a diogelwch sydd ar waith
- Esbonio newidiadau i weithrediad yr ysgol o ddydd i ddydd e.e. lle byddan nhw'n sefyll mewn llinell, pwy fydd yn eu cyfarch

Mae'n bwysig cydnabod y bydd rhai newidiadau yn yr ysgol ond bod yr ysgol yn barod i'w croesawu yn ôl.

Trefn arferol

Ni fydd pob plentyn yn bryderus ynghylch mynd yn ôl i'r ysgol – bydd llawer yn awyddus i fynd yn ôl i drefn arferol gyfarwydd, er gyda rhai newidiadau. Mae'n bosibl y bydd amserlen gyfarwydd yn helpu rhai plant i setlo, felly treuliwch rywfaint o amser gyda'r plant yn siarad am yr amserlen ac unrhyw newidiadau. Efallai y bydd yn ddefnyddiol arddangos amserlen weledol i'r plant gyfeirio ati yn ystod y dydd.



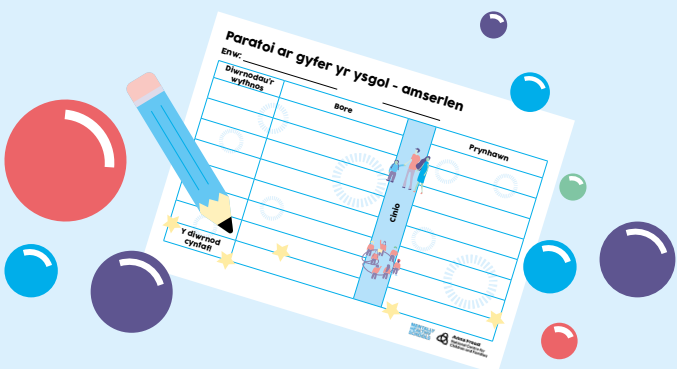
Parhau â phontio

Er bod trefn arferol yn bwysig, mae'n bwysig cydnabod nad yw mynd yn ôl i'r ysgol yr un peth ag o'r blaen. Dylai'r ysgol gyfan gynllunio'n brydlon ar gyfer rhagor o weithgareddau pontio a ffocws ar les er mwyn lleihau pryder disgyblion.

Gallai gweithgareddau lles gynnwys gweithgaredd ymwybyddiaeth ofalgar ddyddiol, rhywfaint o amser unigol gyda phob disgybl yn mynd trwy'r gwaith pontio a osodwyd gartref, neu amser stori yn y prynhawn gyda'u hen athro. Efallai y byddwch yn ystyried sesiwn dangos a disgrifio, lle mae plant yn siarad am brofiad a gawsant yn ystod y cyfnod clo.

Rhagor o adnoddau:

- [Pecyn cymorth pontio Ysgolion Iach yn Feddyliol](#)
- [Cynllun gweithredu ysgol gyfan – lleihau pryder gwahanu ar ôl y cyfnod clo](#)
- [Calendr ymwybyddiaeth ofalgar: gweithgareddau pum munud dyddiol](#)



Rheoli disgwyliadau

Bydd y rhan fwyaf o'r plant heb fod yn yr ysgol ers amser maith a byddan nhw wedi anghofio'r disgwyliadau sylfaenol am ymddygiad yn yr ysgol. Mae'n debyg y bydd angen ichi dreulio rhywfaint o amser yn eu hatgoffa am y rheolau a'r ffiniau yn yr ysgol, ac ymarfer ymddygiadau sylfaenol fel sefyll mewn llinell.

Caniatewch amser ar gyfer hyn yn eich amserlen, oherwydd os yw'r plant yn teimlo'n ddryslyd neu eu bod yn cael eu rhuthro, gallai waethygu pryderon ynghylch mynd yn ôl.



Plant sydd angen cymorth ychwanegol

Adnabod teimladau

Lle mae plant yn ei chael yn anodd cyfleu sut maen nhw'n teimlo, efallai y bydd o gymorth gofyn iddyn nhw ddefnyddio graddfa i gynrychioli eu teimladau, fel y thermomedr pryder neu'r olwyn emosiynau. I blant hŷn, efallai y bydd yr offeryn gwirio emosiynau yn fwy addas. Ar ôl iddo setlo, gallech ofyn i'r plentyn ddisgrifio ble ar y raddfa mae ei deimladau ar wahanol adegau e.e. amser chwarae, gwasanaeth, wrth gael ei ollwng yn y bore, er mwyn canfod beth sy'n sbarduno ei bryder.



Er bod ffiniau'n bwysig, rhaid inni hefyd sylweddoli na fydd rhai plant wedi arfer mwyach ag eistedd wrth ddesgiau a chanolbwyntio am gyfnodau hir, a bydd hyn yn effeithio ar eu hymddygiad. Felly ceisiwch dorri gwersi i fyny gyda gweithgarwch corfforol, fel egwyliau i'r ymennydd neu dasgau o gwmpas yr ystafell ddosbarth.

Strategaethau ymdopi

Ar ôl i blant adnabod eu teimladau, efallai y bydd angen iddyn nhw ddatblygu nifer o strategaethau i'w helpu i ail-ffocysu ac ymlacio. Gallai hyn gynnwys lliwio ymwybodol ofalgar, technegau ymlacio neu ymarferion anadlu. Gallwch weld nifer o awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau yn ein pecyn cymorth pryder.

Cymorth i rieni a gofalwyr

Os yw plentyn yn dangos arwyddion pryder, siaradwch â'i riant neu ofalwr i ganfod a oes unrhyw sbardunau penodol. Os ymddengys mai pryder gwahanu ar ddechrau'r ysgol yw'r pryder, bydd yn ddefnyddiol gweithio gyda'r rhieni i gynllunio ffordd o gynorthwyo â hyn. Rydym wedi llunio canllawiau a gweithgareddau i rieni, a allai'ch cynorthwyo chithau a hwythau i gydweithio.

Cynllun unigol ar gyfer pryder gwahanu

Lle mae ar blentyn angen cymorth ychwanegol, efallai y bydd angen ichi lunio cynllun unigol gyda chymorth yr ysgol a'i rieni/gofalwyr. Mae templed cynllun y gallwch ei ddefnyddio ar Ysgolion Iach yn Feddyliol.

Dyma rai pethau y byddech efallai eisiau eu hystyried wrth lenwi'r cynllun hwn:

- Hanes y plentyn ac a yw wedi cael problemau o'r blaen. Efallai ei fod wedi cael anawsterau gyda phryder gwahanu wrth ddechrau yn yr ysgol, felly efallai y bydd holi ei athro neu gynorthwydd addysgu blaenorol yn darparu gwybodaeth ar gyfer eich cynllun.
- A oes unrhyw faterion eraill wrth wraidd hyn h.y. a yw hyn yn rhan o broblem pryder fwy, neu a yw ar y sbectrwm awtistig?
- Pam mae'r plentyn yn ei chael yn anodd dod i'r ysgol neu adael ei riant neu ofalwr? A oes angen cymorth ar y teulu ehangach? Efallai bod y plentyn yn ofalwr ifanc ac yn poeni mwy am ei riant nag amdano ei hun.
- A oes patrwm i'r pryder? A yw ar adeg benodol o'r dydd neu o dan amgylchiad penodol? Efallai bod ofn yr oedolyn o wahanu yn effeithio ar y plentyn, neu fod pethau fel nifer y bobl ar yr iard chwarae yn cynyddu ei bryder.



Ewch i Ysgolion Iach yn Feddyliol i gael mwy o adnoddau

Ar ôl ichi ystyried yr uchod gallwch greu cynllun unigol i'r plentyn hwnnw gan ddefnyddio'r cynllun templed. Gallai syniadau i leihau pryder gwahanu gynnwys y canlynol:

- Amrywio amser dechrau'r plentyn er mwyn osgoi torfeydd
- Amrywio'r oedolyn sy'n gollwng y plentyn yn yr ysgol
- Cadw'r ffarwel oddi wrth y rhiant yn fyr
- Trefnu i gynorthwydd addysgu neu ffrind gyfarfod â'r plentyn wrth y gât i gerdded i mewn gydag ef
- Caniatáu i'r plentyn ddod ag eitem gyfarwydd i mewn gydag ef hyd nes y bydd wedi setlo yn y dosbarth e.e. tegan bach neu ffotograff
- Dynodi oedolyn allweddol yn yr ysgol iddo fynd ato pan fo'n bryderus
- Rhoi rôl i'r plentyn i helpu'r athro yn y bore
- Caniatáu i'r plentyn fynd i ystafell arall cyn mynd i'r brif ystafell ddosbarth

Gallai'r uchod weithio i'r plentyn gan ddibynnu ar wraidd y pryder. Os bydd yr ymddygiad yn lleihau, gellir lleihau'r mesurau uchod yn raddol ac wedyn rhoi'r gorau iddynt. Os bydd rhagor o bryderon, dylid ceisio cymorth proffesiynol.

