



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddylol i gael
mwy o adnoddau

OFFER PRYDER i rieni

Mae'r cyfnod clo oherwydd y coronafeirws wedi golygu bod plant wedi treulio llawer mwy o amser gyda'u teuluoedd. Efallai bod rhai'n teimlo'n bryderus ynghylch mynd yn ôl i'r ysgol pob dydd.

Rydym ni wedi creu offer i'ch helpu i gynorthwyo'ch plentyn gydag unrhyw bryder mae'n ei deimlo, gan gynnwys awgrymiadau, enghraifft o gynllun gweithredu a rhai gweithgareddau i'ch cynorthwyo chi a'ch plentyn.

Mae yna gynllun gweithredu gwag ichi ei lenwi. Gallwch weithio trwy hwn gyda'ch plentyn er mwyn iddo deimlo'n wybodus am fynd yn ôl i'r ysgol. I gael cymorth â chyflawni'r gweithgareddau, trowch at [ein dogfen ganllaw i rieni](#).

Sylwi ar arwyddion pryder



Ewch i Ysgolion Iach yn Feddyliol i gael mwy o adnoddau

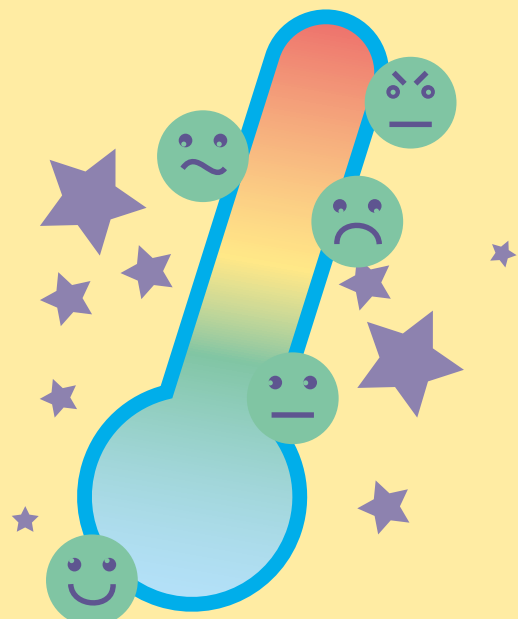
Os yw'ch plentyn yn teimlo'n bryderus, mae'n bosibl y bydd yn dangos rhai o'r symptomau corfforol ac emosiynol canlynol:

- cur pen/pen tost a phoen yn y bola neu ddim ond teimlo'n anhwylyd
- pendro/gwendid/crychguriadau'r galon/diffyg anadl / chwysu
- peidio â chysgu
- peidio â bwyta'n iawn
- gafael ynoch chi/teimlo'n llawn panig neu'n ddagreuol
- ymddangos yn bryderus ac angen cael ei sicrhau llawer
- teimlo'n isel
- cael trafferth i ganolbwyntio
- eisiau i bethau fod yn berffaith a mynd yn rhwystredig os nad ydyn nhw
- rhoi pryd o dafod i eraill
- bod yn or-wyliadwrus a chael trafferth i aros yn llonydd



Adnabod sut mae'n teimlo

Gall lefelau pryder godi a gostwng i'ch plentyn yn ystod ychydig wythnosau cyntaf y tymor. Efallai y bydd yn anodd i'ch plentyn esbonio sut mae'n teimlo, felly gallai fod yn ddefnyddiol i chi a'ch plentyn ymglyfarwyddo â'n hofferyn thermomedr pryder, sy'n ei helpu i fesur lefel ei bryder ac sy'n gallu'ch helpu i ymateb yn briodol i'r ffordd mae'n teimlo.



Awgrymiadau

1. Edrychwch ar ffyrdd o helpu'ch plentyn i ymdopi â'i bryderon. Ceisiwch weithio gyda'ch gilydd i roi prawf ar ofnau yn raddol – gan osod nodau bach penodol (er enghraifft, cerdded i ddrws yr ystafell ddosbarth gyda'i athro, wedyn gyda ffrind yn lle hynny). Bydd y cynllun gweithredu isod yn helpu gyda hyn.
2. Byddwch yn ddigyffro, yn gefnogol ac yn ymarferol. Ceisiwch beidio â chael eich tynnu i mewn i emosiynau'ch plentyn. Canmolwch a rhowch wobrau am lwyddiannau bach (a mawr) pan mae plentyn yn wynebu ei ofnau. Gall ei helpu os ydych chi'n aros yn gadarnhaol ac yn ei annog heb ei orfodi i wneud dim byd.
3. Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n helpu. Yn lle ceisio sicrhau plentyn na fydd dim byd drwg yn digwydd, canolbwyntiwch ar yr hyn a'i helpodd i ymdopi pan wynebodd sefyllfa debyg. Helpwch blentyn i feddwl trwy'r hyn mae wedi'i ddysgu am ei ofnau ac amdano ei hun. A ddaeth ei bryder yn wir? A wnaeth ymdopi



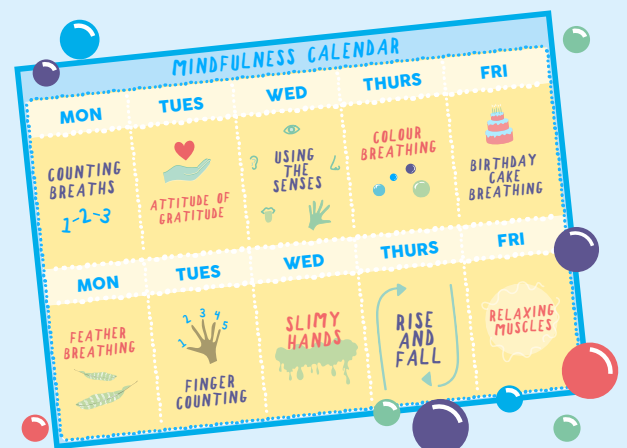
Strategaethau ymdopi

Os yw'ch plentyn yn disgrifio ei lefelau pryder fel isel i gymedrol, mae'n bosibl bod yna nifer o strategaethau ymdopi syml y gallai eu defnyddio i ganolbwyntio ar ddod trwy gyfnod o bryder. Efallai y byddwch eisiau rhoi cynnig ar amrywiaeth o dechnegau i weld pa rai sy'n gweithio orau i'ch plentyn chi.

- Ymwybyddiaeth ofalgar yw un dechneg sy'n helpu plant i ymlacio yn gorfforol ac yn emosiynol. Gallwch gael nifer o dechnegau ymwybyddiaeth ofalgar oddi wrth ein clinigwyr yn ein calendr ymwybyddiaeth ofalgar.
- Gall gweithgareddau myfyrio neu ymlacio gynorthwyo'ch plentyn i ddadweindio. Mae nifer o apiau y gallech fod eisiau edrych arnyn nhw neu gallwch weld chwe thechneg ymlacio gwahanol i roi cynnig arnyn nhw yma.

- Weithiau gall canolbwyntio ar hunanofal helpu plant i ail-ffocysu. Rydym ni wedi cynhyrchu pecyn hunanofal o weithgareddau i'ch plentyn eu cyflawni gartref. Mae hefyd yn nodi rhai llinellau cymorth ar gyfer adeg pan mae arno angen siarad â rhywun y tu allan i'r cartref.

Gallwch weld mwy o syniadau yn ein pecyn offer ar gyfer rheoli emosiynau.



Cynllun gweithredu

Enw: _____ **Dyddiad:** _____

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i weithio trwy bryder eich plentyn gyda'r cynllun gweithredu isod. Efallai y byddwch eisiau modelu hyn yn gyntaf gyda phryder sydd gennych chithau er mwyn ei arddangos.

Sut ydwi i'n teimlo?
(defnyddiwch y
thermomedr pryder
i'ch cynorthwyo)



Ceisiwch ddisgrifio neu dynnu llun o'r hyn rydych chi'n meddwl amdano...



Pwy allai fy helpu gyda'r pryder hwn?

Beth fyddai'n ateb priodol?

Pa gam bach allwn i ei gymryd tuag at yr ateb?



Beth arall allwn i ei wneud?

Beth allai fy ysgol ei wneud i helpu gyda hyn?

Beth allai fy rhiant neu ofalwr ei wneud i gynorthwyo â hyn?

Pa strategaethau ymdopi allwn i eu defnyddio i ail-ffocysu neu ymlacio?

