



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddylol i gael
mwy o adnoddau

LLEIHAU PRYDER GWAHANU awgrymiadau i rieni

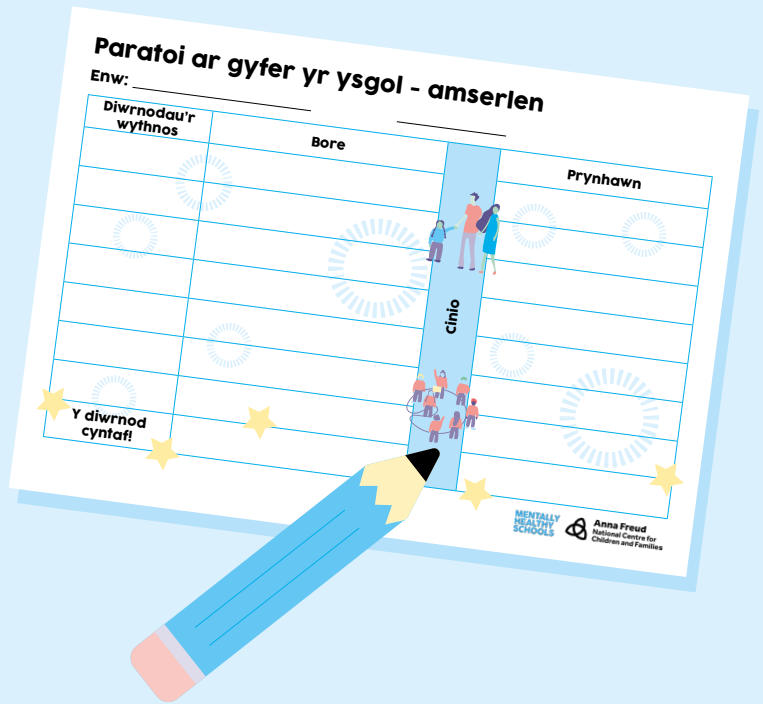
Efallai y bydd y tymor neu flwyddyn ysgol nesaf yn teimlo'n anarferol neu'n rhyfedd i lawer o blant, ond trwy weithio gyda'i gilydd, gall ysgolion a rhieni helpu i leihau unrhyw bryderon sydd gan blant.

Dyma ein hawgrymiadau a chanllawiau i rieni, i helpu i gynorthwyo plant wrth iddyn nhw fynd yn ôl i'r ysgol ar ôl Covid-19.

Cael gwybodaeth a chynllunio

Darllenwch drwy'r holl wybodaeth a gawsoch oddi wrth ysgol eich plentyn ynghylch mynd yn ôl, er mwyn ichi deimlo'n barod. Os anfonwyd gweithgareddau ac adnoddau pontio atoch am athro/dosbarth/grŵp blwyddyn newydd eich plentyn, ewch drwyddyn nhw gyda'ch plentyn er mwyn i'r ddau ohonoch deimlo'n wybodus a gallu bod yn gyffrous am ddechrau newydd.

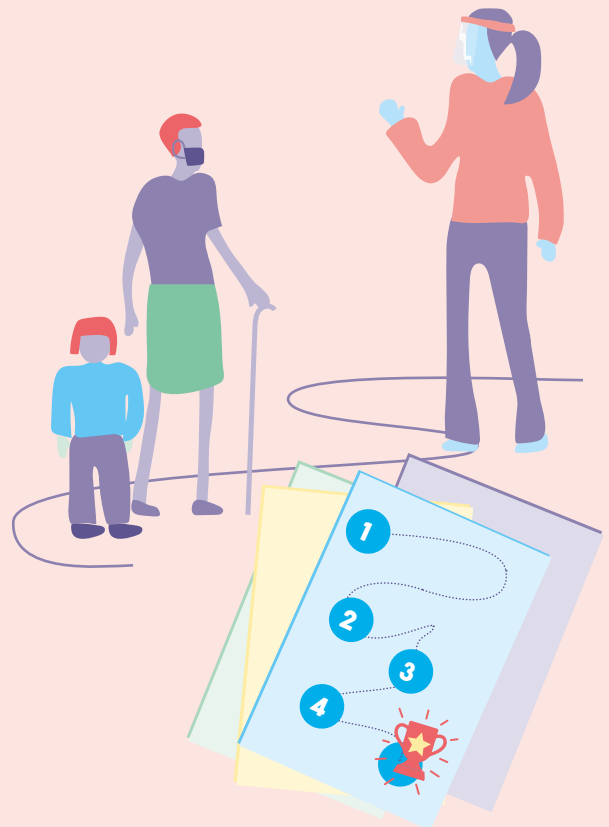
Mae trefn arferol yn helpu plant felly lluniwch restr pethau i'w gwneud neu amserlen ar gyfer y cyfnod cyn y tymor newydd. Efallai y byddwch eisiau cynnwys syniadau fel gwneud cerdyn i'w athro newydd, gwneud yn siŵr bod ei wisg ysgol yn dal i ffitio, prynu esgidiau ysgol newydd, labelu ei holl ddeunyddiau ysgrifennu neu gynllunio'ch taith.



Mae cyfathrebu yn hanfodol

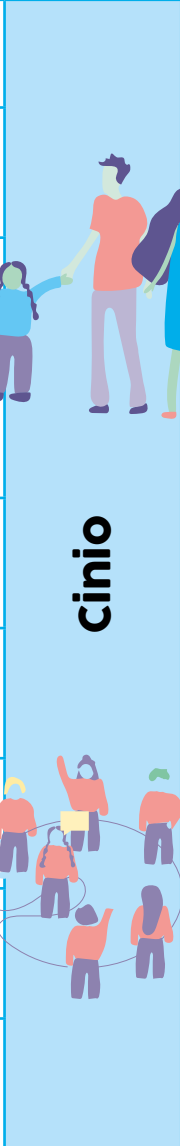
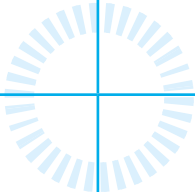



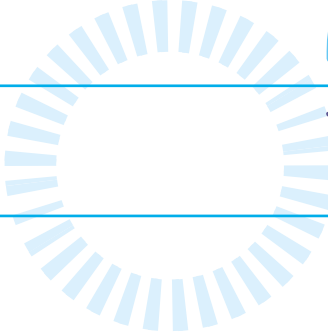



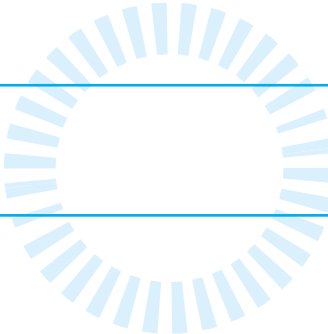
Siaradwch â'ch plentyn cyn unrhyw newidiadau er mwyn iddo wybod beth i'w ddisgwyl ymlaen llaw. Os yw'r ysgol wedi anfon gwybodaeth neu fideos am y newidiadau fydd ar waith ym mis Medi, siaradwch amdany'n nhw gyda'ch plentyn. Esboniwch wrtho beth allai fod yn wahanol, gan ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol.

Gallai fod o gymorth mynd trwy hyn yn fformat diwrnod ysgol e.e. *Byddwn ni'n mynd i'r ysgol ychydig yn hwyrach na'r arfer a bydd dy ddosbarth yn sefyll mewn llinell i gael gwirio eu tymheredd i wneud yn siŵr bod pawb yn iach. Bydd dy athro yno'n aros amdanat ti a bydd yn gwisgo masg wyneb – bydd mor gyffrous i dy weld ti eto.*



Paratoi ar gyfer yr ysgol - amserlen

Enw: _____ Dyddiad: _____

Diwrnodau'r wythnos	Bore	 <p>cinio</p>	Prynhawn
			 
			
			
			
			
			
Y diwrnod cyntaf!			

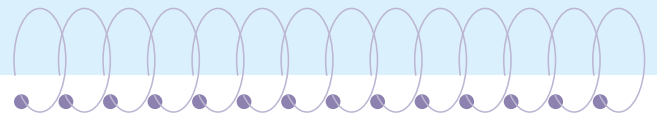


Bod yn gadarnhaol



Wrth drafod mynd yn ôl i'r ysgol, ceisiwch wneud hynny mewn ffordd gadarnhaol bob amser, yn enwedig pan fydd eich plentyn yn gallu eich clywed. Mae'r athrawon yn gweithio'n galed i baratoi ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol, felly byddwch yn ffyddiog y bydd yn iawn a dangoswch y ffydd hwnnw i'ch plentyn.

Gall plant fod yn graff ac mae'n bosibl y byddan nhw'n synhwyro unrhyw bryder neu agwedd negyddol sydd gennych chi hyn. Er bod hyn yn gwbl naturiol o gofio'r amgylchiadau, os oes gennych unrhyw bryderon, ceisiwch ddelio â nhw gyda'r ysgol heb i'ch plentyn fod o gwmpas. Yn lle hynny, siaradwch â'ch plentyn am bethau y gall edrych ymlaen atyn nhw, fel gweld ei ffrindiau pob dydd, gwers mae'n ei mwynhau neu gyfarfod â'i athro newydd. Anogwch eich plentyn i fod ag agwedd gadarnhaol at ddechrau yn yr ysgol.



Tri rheswm pam dwi'n gyffrous am fynd i'r ysgol...

1.

2.

3.

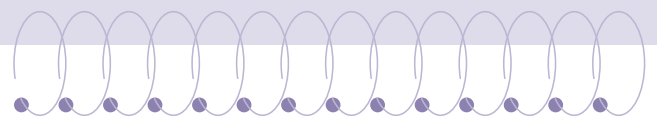


Myfyrio



Edrychwch yn ôl dros y cyfnod clo gyda'ch plentyn. Meddyliwch am yr hyn rydych chi wedi'i wneud gyda'ch gilydd, beth mae'r ddau ohonoch wedi dysgu amdanoch eich hunain, beth oedd yn anodd a beth oedd yn hwyl.

Gwnewch gynlluniau gyda'ch plentyn i barhau â rhai o'r gweithgareddau hynny ar ôl iddo fynd yn ôl i'r ysgol. Er enghraifft, efallai eich bod wedi mwynhau mynd allan i reidio beiciau yn ystod y cyfnod clo, felly cynlluniwch i wneud hynny ar y penwythnos ar ôl i'r ysgol ddechrau fel rhywbeth i edrych ymlaen ato.



Un peth y byddaf yn dal i'w wneud ar ôl y cyfnod clo yw...

Rhiant/gofalwr:

Plentyn:

Cyda'n gilydd:



Gollwng eich plentyn yn yr ysgol heb oedi



Ewch i Ysgolion Iach yn Feddyliol i gael mwy o adnoddau

Pan mae'r ysgol yn aildechrau, mae'n bwysig cynnwys y cyngor uchod wrth ollwng eich plentyn. Er ei bod yn ddealladwy teimlo'n bryderus am adael eich plentyn yn y bore, yn aml gall plant synhwyro hyn, ac weithiau gall hyn wneud iddyn nhw deimlo'n bryderus amdanoch chi'n gadael.

Penderfynwch pwy fydd y person gorau i ollwng y plentyn wrth yr ysgol yn yr amgylchiadau hyn; rhiant/gofalwr, nain/mam-gu neu daid/tad-cu neu warchodwr plant, os yw hynny'n arferol. Ar adeg ei ollwng, cofiwch beidio ag oedi. Unwaith y bydd wynebaw cyfarwydd ffrindiau ac athrawon yno i gyfarch eich plentyn wrth y gât, dywedwch 'hwyl fawr' a gadewch er mwyn iddo allu canolbwyntio ar gyffro posibl yr ysgol yn hytrach na thristwch neu bryder rhiant yn gadael.

Er y bydd y rhan fwyaf o blant yn awyddus i fynd i'r ystafell ddosbarth ar ôl y saib hir, os yw'ch plentyn yn dal i deimlo'n bryderus amdanoch chi'n gadael ar ôl yr ychydig ddyddiau cyntaf, trafodwch hyn gydag athro'ch plentyn. Efallai y bydd angen gwneud rhagor o gynlluniau i gynorthwyo'ch plentyn gyda hyn.

