CEFNOGI PLANT YN YSTOD HUNAN-YNYSU

EBRILL 2020

Cyngor a chyfarwyddyd ar gyfer teuluoedd:
Gwasanaeth Seicoleg Addysg Gwynedd & Môn.

ADYaCh
Anghenion Dysgu Ychwanegol a Chynhwysiad
Additional Learning Needs and Inclusion

Rhagair

Coronafirws

Yn dilyn lledaeniad y Coronafirws yn y DU, rydym i gyd wedi wynebu llawer o newidiadau arwyddocaol yn ei bywydau dyddiol sydd yn peri heriau anodd. Yn benodol, mae'r penderfyniad i gau'r ysgolion yng Nghymru a gweddill y DU ar gyfer plant rhieni sydd ddim yn cael eu ystyried yn weithwyr allweddol wedi gorfodi rhieni a phlant i addasu i hunan-ynysu adref. O ganlyniad i hyn, mae disgwyl i straen a phryder mewn rhieni a plant gynyddu fel rydym i gyd yn trio gwneud y gorau o'r sefyllfa bresennol. Tra nad oes gennym y pŵer i newid y sefyllfa na pha mor hir y bydd yn parhau, mae gennym y pŵer i reoli sut rydym yn ymateb iddo. Nod y ddogfen arweiniol yma gan eich gwasanaeth seicoleg addysgol lleol yw i helpu rhieni a gofalwyr i ennyn profiadau cadarnhaol tra'n hunan-ynysu gyda eu plant. Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol wedi gwneud datganiad a ellir ei weld yma.

"It is natural that children will have questions and worries about Coronavirus. Giving them the space to ask these questions and have answers is a good way to ease anxiety."

– British Psychological Society

Egluro’r Sefyllfa i'ch Plentyn

Efallai bydd gofyn i oedolion gefnogi plant i ddeall eu hemosiynau a'u helpu i ddarganfod gweithgareddau a wnaiff leihau eu lefelau pryder. Mae cerddoriaeth, ymarfer corff, chwarae a gweithgareddau creadigol eraill yn ddewisiadau da.

Gall ein cyngor gael ei grynhoi fel:

- Byddwch yn onest ond hefyd cofiwch oedran eich plentyn.
- Gadewch i’r plant ofyn cwestiynau.
- Ceisiwch reoli pryderon eich hun.

Mae’r British Psychological Society wedi cyhoeddi mwy o fanylion ar sut i egluro COVID-19 i blant.

Cynnal Lles yn Ystod Cyfnod o Gloi Lawr

Mae’n debygol y bydd bod allan o ysgol am gyfnod amhenodol, gyda llai o fynediad i’r awyr agored, mannau cymdeithasol a chyfleusterau chwarae yn anodd i lawer o deuluoedd. I deuluoedd sydd yn byw mewn amodau gorlawn, fe fydd hyn yn ychwanegu yn sylweddol i straen dyddiol bywyd.

Fe fydd angen i rieni fod yn ymwybodol o’u hymateb personol i straen a thrio adnabod arwyddion straen eu plant. Fe fydd symptomau pwysau/straen yn amrywio i bob plentyn. Efallai y

bydd rhai plant yn mynegi eu pryderon, tra bydd eraill yn ymddangos yn fewnblyg. Fe fydd rhai plant yn arddangos ymddygiadau heriol.

Cyn manylu mwy, dyma dri cham syml i reoli straen a phryder yn ystod y cyfnod yma o bellhau cymdeithasol.

1. Cadw at drefn: P'un ai ysgol neu waith sydd wedi ei ohirio, mae cadw at drefn (rwtin) yn hynod o heriol pan mae ein trefn arferol wedi ei darfu. Os ydych chi'n gweithio o adref, ceisiwch ddod o hyd i le penodol i weithio a thrio arbed cymaint o elfennau o'ch trefn gweithio a sy'n bosib (ond peidiwch â barnu eich hun pan nad yw hyn yn bosib!) I blant, gall amser penodedig i chwarae a defnyddio adnoddau addysgol o wefannau rhad ac am ddim megis twinkl, Scholastic, Quizlet, neu BBC Bitesize lenwi'r amser yna (Ond does yna neb yn disgwyl amserlen lawn ar hyn o bryd!)

2. Byddwch yn ymwybodol o'r cyfryngau: Tra mae cadw i fyny gyda'r newyddion yn bwysig, ceisiwch gyfyngu hyn ble mae'n bosib. Os yw'r cyfryngau cymdeithasol neu ddarllediadau yn achosi straen neu bryder ar gyfer aelodau o'r teulu, mae angen i chi leihau eich mynediad iddo.

3. Edrych ar ôl eich hun: Ar gyfer rhieni a gofalwyr, mae angen i chi flaenoriaethu eich lles er mor anodd all hyn fod. Cofiwch na allwch edrych ar ôl eraill os nad ydych chi'n iawn! Yr elfennau pwysicaf o hunanofal yw digon o gwsg, y bwyd cywir a gwneud digon o weithgareddau dyddiol.

Derbyniad Radical

Un o'r heriau mwyaf ynghylch ein sefyllfa bresennol yw'r diffyg rheolaeth sydd gennym a'r ansicrwydd rydym i gyd yn ei brofi. Fe fydd straen a phryder mwy tebygol os rydym yn gwrthod derbyn y sefyllfa am beth ydi o.

Golyga Derbyniad Radical ein bod yn derbyn bywyd am beth ydi o a pheidio gwrthwynebu beth na allwn newid neu dewis i beidio newid. Mae derbyniad radical yn golygu gweld bywyd o safbwynt ffeithiol a derbyn y graddfa ohono rydym yn medru ei reoli – dydych chi ddim yn cymeradwyo sefyllfa drwy ei dderbyn, ond rydych yn arbed llawer o egni meddyliol drwy beidio ei gwrthwynebu! Gallwch weld fideo defnyddiol ar dderbyniad radical yma.

5 ffordd i les

12 mlynedd yn nol, fe wnaeth y 'New Economics Foundation' gynnal adolygiad o dros 400 o bapurau gwyddonol er mwyn creu arweiniad ar sut i wella lles meddyliol - ac yna cyhoeddi'r 5 ffordd i les yma.
Rydym hefyd wedi ychwanegu adnodd 5 ffordd i les ar ein tudalen gwefan ar gyfer adnoddau coronafirws. Mae hefyd fideo ar ein tudalen Youtube sy'n cynnig ychydig o syniadau ar beth allwch ei wneud.

1. Cysylltu gydag eraill

Er ei fod yn hynod o bwysig, gall fod yn heriol yn ystod yr argyfwng. Mae'r canllawiau yn glir fod hunan-ynysu yn golygu y dylech ond

cymdeithasu wyneb yn wyneb gyda'r rhai rydych yn byw gyda nhw. Er hyn mae'n bosib defnyddio rhaglenni ar y we megis galwadau fideo er mwyn gweld ffrindiau a theulu. Er y gallai deimlo yn annaturiol i gysylltu gyda'r rhai agosaf i ni yn y ffordd yma, mae'n ffordd ddefnyddiol o gadw mewn cysylltiad.

2. Bod yn actif yn gorfforol

Mae cyngor y llywodraeth hefyd yn datgan gall pawb (mewn grwpiau o ddim mwy na dau o'r un teulu) fynd allan unwaith y dydd i gerdded, seiclo neu redeg. Mae amryw o ddosbarthiadau ffitrwydd ar gael ar y we am ddim, o ddosbarthiadau dawnsio i yoga. Mae amrywiaeth eang o allu corfforol oherwydd cyflyrau iechyd, oedran a gallu, felly ceisiwch ddarganfod yr un cywir ar gyfer eich teulu chi.

3. Parhau i ddysgu

Fel ffordd o gau'r byd tu allan am gyfnod a rhoi'r ymdeimlad o hunan hyder, gallwch ddysgu rhywbeth newydd neu wella neu ail afael ar sgil sydd gennych yn barod. Meddyliwch am beth rydych wedi bod eisiau ei wneud neu fel man cychwyn, neu y pethau hoffech allu eu gwneud yn well.

4. Rhoi

Mae amryw o ffyrdd allwch chi helpu eraill wrth dal i ddilyn canllawiau'r llywodraeth. Mae rhoi gwaed yn fyw pwysig nag erioed ac mae'n dal yn bosib i'w wneud yn ystod cyfnod o gloi i lawr. Gallwch gynnig cefnogaeth dros y we i ffrindiau a theulu sydd efallai yn hunan ynysu ar ben ei hunan - mae rhai hefyd yn dosbarthu nwyddau hanfodol i'w

teulu a chymdogion sydd efallai yn hŷn neu sydd gyda phroblemau iechyd neu gorfforol. Gallwch hefyd roi i'ch banciau bwyd lleol (os yw'n fforddiadwy i chi).

5. Talu sylw

Yn aml caiff hyn ei ystyried fel *meddylgarwch*. Yn y sefyllfa bresennol, mae'n anodd osgoi teimlo'n bryderus am ddyfodol ein cartref, ein teulu neu weithle. Gall cymryd amser pob dydd i siarad gyda'ch teulu am sut mae pawb yn teimlo fod o help. Os rydych ddigon ffodus i allu treulio ychydig o amser yn yr awyr agored, cymerwch amser i sylwi ar y synau a golygfeydd natur neu gwmni eraill.

Mae gan y GIG tudalen gwefan ar 5 ffordd i les ac mae'r tanc meddwl a wnaeth ei gyhoeddi wedi ysgrifennu gwybodaeth ar ddefnyddio'r 5 ffordd yn ystod cyfnod o bellhau cymdeithasol.

Hunanofal (cysgu, bwyta ac ymarfer corff)

Heb fod o syndod mawr, mae'r ffordd y rydym yn edrych ar ôl ein hunain yn gorfforol yn cael effaith mawr ar sut rydym yn emosiynol a meddyliol. Y tri ffactor pwysicaf i'w hystyried yw 1) Ydyn ni yn cael digon o gwsg? 2) Ydyn ni yn bwyta digon neu a yw ein prydau yn cynnwys balans ac yn faethol? 3) Ydyn ni yn cael digon o ymarfer corff?

Gwasanaeth Seicoleg Addysg

Mae'r GSA yn cynnig asesiad ac ymyrraeth ar gyfer plant sydd gydag anghenion dysgu ychwanegol yn ogystal ag ymgynghoriadau a chefnogaeth ar gyfer staff yr ysgol a'r teuluoedd. Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth am y gwasanaeth a beth rydym yn ei gynnig yma.

Nod y ddogfen yma yw cynnig cyngor defnyddiol ac adnoddau y gellir ei ddefnyddio gan deuluoedd yn ystod hunan ynysu i gefnogi addysg ac iechyd meddwl. Ar wefan y Gwasanaeth ADYaCh gallwch lawr lwytho'r adnoddau am coronafirws rydym wedi'i gasglu.

Dywedwch sut y gallwn helpu

Fel llawer ohonom, mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn ceisio addasu i'r newidiadau yn dilyn cau'r ysgolion a'r cyfnod o gloi i lawr yn y DU. Rydym dal yn y broses o ddod o hyd i'r ffordd orau bosib i gefnogi teuluoedd, athrawon a phlant yn ei addysg a lles seicolegol yn ogystal â darparu ymateb i'r heriau newydd mae'r Coronafirws wedi dod gydag o.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth ar sut y gallwn gefnogi teuluoedd neu ysgolion yn well, groeso i chi gysylltu gyda ni ar ein trydar @seicolegol neu drwy e-bost:

GweinyddolADYaCH@gwynedd.llyw.cymru

Nodyn Atgoffa o Gyhoeddiadau'r Llywodraeth yng Nghymru

Mae'r Llywodraeth yng Nghymru wedi cyhoeddi ystyriaethau cyn gyrru plant i'r ysgol yma. Mae'r Llywodraeth hefyd wedi cynghori y bydd ysgolion ar gau ar gyfer y mwyafrif o blant gyda'r eithriadau canlynol:

- Plant **gweithwyr allweddol** sydd yn gweithio yn y sectorau a gysidrwyd o bwysigrwydd cenedlaethol megis *gwasanaethau golau glas, gofal iechyd a chymdeithasol, trafnidiaeth, adnoddau bwyd ac allweddol a mannau allweddol o lywodraeth ganolog neu leol* (gallwch ddod o hyd i restr lawn o weithwyr allweddol yma.)

- **Plant bregus** - caiff ei ddiffinio yn eang fel plant gyda gweithiwr cymdeithasol e.e. plant sydd yn cael eu hadnabod fel 'Plant mewn Angen', neu Blentyn ar Gynllun Amddiffyn, neu o dan ofal awdurdod lleol.

Mae'r Llywodraeth yng Nghymru hefyd wedi nodi y bydd darpariaeth ar gyfer plant sydd yn gymwys ar gyfer prydau ysgol am ddim. Cyhoeddodd Kirsty Williams, y Gweinidog Addysg, y bydd gan ysgolion y gallu i fod yn hyblyg a chynnig prydau bwyd i blant sydd yn gymwys am brydau ysgol am ddim. Gall ddod o hyd i fanylion gan y Llywodraeth am brydau bwyd ysgol am ddim yma.