

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Sir Fynwy

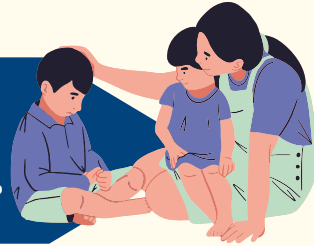
SUT I GEFNOGI EICH PLENTYN PAN FYDDANT YN POENI AM FYND I'R YSGOL

Canllaw i Rieni a Gofalwyr

Gall unrhyw blentyn ddechrau poeni am fynd i'r ysgol. Gall delio â hyn fod yn anodd, ond gallwn eich helpu i gael pethau'n ôl ar y trywydd cywir. Bydd rhai plant yn fodlon dweud os oes problem, ond bydd eraill angen i rhywun sylwi.

Y SYMPTOMAU CORFFOROL Y GALLECH SYLWI ARNYNT

- Yn y bore yn ystod yr wythnos neu ar nos Sul cyn mynd i'r ysgol, a ydych chi'n sylwi ar ofn, gorbryder neu dymer ddrwg?
- Er nad oes gan eich plentyn salwch corfforol, a yw'ch plentyn yn cael trafferth cysgu, poen yn eu bol, cur yn eu pen, dolur gwddw, crynu, trafferth anadlu, bol yn troi, teimlo'n sâl neu binnau bach?



BETH ALLWCH CHI EI WNEUD

- Gwrando ar eich plentyn heb farnu a beirniadu. Dywedwch wrthynt eich bod eisiau deall eu meddyliau a'u teimladau.
- Gall sgwrsio tra'n gwneud rhywbeth arall helpu, gyrru, cerdded y ci, chwarae gem gyda'ch gilydd er enghraifft.
- Efallai y byddent yn ei chael hi'n haws ysgrifennu neu dynnu llun o sut y maent yn teimlo, neu anfon neges destun atoch.
- Cydymdeimlwch – mae'r rhain yn deimladau go iawn.
- Dywedwch wrthynt fod ychydig o orbryder yn naturiol ac y gall pawb ddysgu sut i ymdopi wrth gael cymorth
- Gallech edrych gyda'ch plentyn ar rai o'r adnoddau ar orbryder sydd wedi'u rhestru ar ddiwedd y canllaw yma.
- Helpwch eich plentyn i ddeall nad yw osgoi'r ysgol yn mynd i'w helpu yn yr hirdymor.
- Gall osgoi eich ofnau ddod yn arfer sy'n anodd iawn i'w dorri yn nes ymlaen.



GWEITHIWCH GYDA'CH YSGOL

- Cysylltwch gydag athro/athrawes eich plentyn neu gyda thiwtor y flwyddyn cyn gynted â phosibl.
- Gofynnwch i'r ysgol gyfeirio at Ganllaw Cymorth Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn ar gyfer Lleoliadau Addysg Cyngor Sir Fynwy.
- Trefnwch gyfarfod er mwyn llunio cynllun ar gyfer eich plentyn. Trafodwch unrhyw anghenion sy'n ymwneud â'r ysgol, megis cymorth academaidd, bwlio neu gefnogaeth gyda pherthnasoedd cymdeithasol
- Ceisiwch ddod o hyd i wersi y mae eich plentyn yn eu mwynhau neu berthnasoedd dagallai rhain eu hysgogi i fynychu'r ysgol.
- Trafodwch sut y gallwch chi a'r ysgol sicrhau fod eich plentyn yn parhau'n aelod o gymuned yr ysgol, hyd yn oed yn ystod cyfnodau hir adref.
- Ystyriwch pa gefnogaeth y gallai eich plentyn fod ei angen wrth iddynt gyrraedd yr ysgol.
- Gweithiwch gyda'ch gilydd er mwyn cytuno ar undod cadarn a chyson rhyngoch chi a'r ysgol



CYNGOR GWYCH AR SUT I'CH HELPŪ CHI A'CH PLENTYN



- Ceisiwch deimlo hunandosturi. Fel rhiant/gofalwr rydych yn gwneud eich gorau mewn sefyllfa anodd.
- Ceisiwch sylwi ar yr hyn sy'n mynd yn dda gydag optimistiaeth.
- Cefnogwch eich plentyn i gael patrwm cwsg da a threfn iach yn ystod y dydd. Mae hyn yn cynnwys bwyta'n rheolaidd a gwneud ymarfer corff bob dyddmynd allan am dro, cerdded neu feicio.
- Dewch o hyd i ffyrdd o ddod ag emosiynau positif i mewn i'ch diwrnod . Ceisiwch annog eich plentyn i wneud pethau y maent yn eu mwynhau ac i barhau i ddysgu
- Ceisiwch annog eich plentyn i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu.
- Ceisiwch nodi'r ffactorau sy'n gwneud i'ch plentyn fod eisiau aros gartref neu osgoi'r ysgol.
- Gosodwch goliau bychan i'w cyrraedd bob dydd a chanmolwch gamau bychain ymlaen .
- Ceisiwch fonitro eich hwyliau – gall straen fod yn heintus. Mae eich plentyn angen i chi fod yn garedig, yn ddigyffro, amyneddgar, doeth a chryf.
- Gofynnwch am gefnogaeth gan deulu a ffrindiau .

RESOURCES



YOUNG MINDS

Gwybodaeth ar gyfer plant, pobl ifanc, teulu a gweithwyr proffesiynol.



MEIC

LLlinell gymorth sy'n rhoi gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc.



DNA-V

Model sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n hybu gwydnwch seicolegol, er mwyn helpu pobl i ymdopi â heriau, straen a newid.



THE ANXIOUS CHILD

Llyfryn ar gyfer rhieni a gofalwyr sydd eisiau gwybod mwy am orbryder mewn plant a phobl ifanc.



NOT FINE IN SCHOOL

Mudiad a arweinir gan rieni/gofalwyr ar gyfer teuluoedd sydd â phlant sy'n wynebu problemau a rhwystrau o ran mynychu'r ysgol.



KOOTH

FCymorth diogel a dienw yn rhad ac am ddim ar gyfer pobl ifanc.



APIAU MYFYRDOD AC YMWHYDDIAETH OFALGAR

SMILING MIND

Ap Awstralaidd sy'n grymuso pobl ifanc gyda sgiliau seicolegol hanfodol.



HEADSPACE

Safle i ddatgloi syniadau am hunanofal, hyd yn oed pan fyddwch yn brysur.



SELF HEAL

Catalog o daflenni a chanllawiau hawdd eu darllen y GIG.



MOODJUICE

Dysgwch fwy am broblemau iechyd meddwl cyffredin a dysgwch sut i ymdopi â hwy.

