

Text

Description automatically generated

**Dychwelyd i’r Ysgol**

**Tymor yr Gwanwyn 2021**

|  |
| --- |
| Mae staff ysgolion ac awdurdodau lleol wedi bod yn paratoi ac yn bwriadu ailagor ysgolion ar gyfer pob dysgwr ar ôl gwyliau'r Pasg.  Mae rhai rhieni’n poeni am anfon eu plant yn ôl i’r ysgol, mae rhai plant hefyd yn poeni am ddychwelyd. Mae eraill yn edrych ymlaen yn fawr at ddychwelyd. Os mae eich plentyn yn awtistig neu angen cymorth ychwanegol yn yr ysgol, gallai dychwelyd a pharatoi i ddychwelyd gyflwyno rhai heriau, ond efallai y bydd yn cyflwyno rhai cyfleoedd hefyd.  Cyn i’r holl ysgolion ail-agor, dyma amser i chi feddwl am eich plentyn yn dychwelyd i’r ysgol yn ddiogel, a chynllunio ar gyfer hynny. Os yw eich plentyn yn ddigon hen, cynhwyswch eich plentyn mewn cymaint o’r cynllunio hwn ag y gallwch. |
| **Dolennu Gwefannau & Adnoddau**  Mae yna lawer o adnoddau a fideos eisoes ar gael sy’n gallu eich helpu i feddwl am hyn, a chynllunio ar ei gyfer. Gweler isod:   * Gall ysgol eich plentyn a’r awdurdod lleol eich helpu i gynllunio. Efallai y bydd yr ysgol eisoes wedi cysylltu â chi i siarad am hyn. * Mae yna sefydliadau gwirfoddol sydd hefyd yn gallu eich helpu. Gall teulu a ffrindiau hefyd fod yn ffynhonnell dda o gymorth a chefnogaeth. * Os oes gan eich plentyn anghenion iechyd penodol, efallai y byddwch eisiau siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol rydych yn ei adnabod yn dda, ynglŷn â dychwelyd i’r ysgol e.e. Meddyg Teulu, Ymwelydd Iechyd, nyrs ysgol, Pediatregydd.   Stars Team – Adnoddau Coronafeirws  <http://www.starsteam.org.uk/coronavirus-resources>  Reach Out ASC – Adnoddau Coronafeirws Cartref, Ysgol a Phontio  [www.reachoutasc.com/resources/transition-to-new-class](http://www.reachoutasc.com/resources/transition-to-new-class)  Twinkle  [www.twinkl.co.uk](http://www.twinkl.co.uk) *(bydd angen i chi greu cyfrif i gael mynediad at yr adnoddau hyn)*  <https://www.twinkl.co.uk/resource/returning-to-school-social-situation-t-s-2548814>  Elsa Support  [www.elsa-support.co.uk/category/free-resources/coronavirus-support](http://www.elsa-support.co.uk/category/free-resources/coronavirus-support/)  [www.elsa-support.co.uk/back-to-school-after-coronavirus-story](http://www.elsa-support.co.uk/back-to-school-after-coronavirus-story/)  [www.elsa-support.co.uk/downloads/separation-anxiety-item-371](http://www.elsa-support.co.uk/downloads/separation-anxiety-item-371/) (Tâl o £3.50)  Straeon Cymdeithasol  [www.carolgraysocialstories.com/social-stories](http://www.carolgraysocialstories.com/social-stories/)  TEACCH  www.[teacch.com](https://teacch.com/) |

|  |
| --- |
| **Dilynwch y 10 awgrym canlynol a allai eich helpu chi a’ch plentyn i ddychwelyd i’r ysgol:**   1. **Siaradwch am y peth** – Siaradwch â’ch plentyn am ddychwelyd i’r ysgol ac eglurwch yn glir ac yn syml pryd y bydd yn digwydd. Cofiwch barhau i siarad â’ch plentyn am hyn ar ôl iddynt ddychwelyd i’r ysgol, ond dewiswch eich adegau! Sicrhewch eich bod yn egluro mewn ffordd y mae eich plentyn yn deall. Gallai defnyddio lluniau a symbolau helpu, beth sy’n gweithio orau i’ch plentyn. 2. **Nodwch yr elfennau cadarnhaol, problemau posibl ac atebion** – Beth fydd yn dda am ddychwelyd i’r ysgol? Beth allai fod yn anodd? Beth ydych yn ei obeithio amdano? Beth mae eich plentyn yn ei obeithio amdano wrth ddychwelyd i’r ysgol? A staff ysgol? 3. **Cynlluniwch ar gyfer nawr a nes ymlaen** – Byddwch angen gwybodaeth gan yr ysgol i ddatblygu cynllun a gwneud paratoadau. Efallai y bydd angen i chi addasu eich cynllun yn dibynnu ar sut mae’r dychweliad i’r ysgol yn mynd ac wrth i’r sefyllfa newid. Mae COVID-19 wedi codi sawl newid a gallai godi sawl un arall. 4. **Gweithiwch gyda’ch plentyn, y teulu, a staff yr ysgol** – Bydd hyn yn cynyddu’r cyfle am ddychweliad diogel a llwyddiannus. Mae’n bwysig iawn bod pawb yn cytuno gyda hyn ac yn ymwybodol o’r cynllun hwn a bod y cynllun hwn yn cael ei fonitro a’i adolygu. Rhannwch gyflawniadau eich plentyn gyda’r ysgol, a’u profiad o’r “cyfnod clo”. 5. **Datblygwch arferion defnyddiol** – Dechreuwch ymarfer nawr. Efallai y bydd angen i chi ddechrau mynd i’r gwely’n gynt a deffro’n gynharach. Efallai y bydd angen i chi ddechrau gwisgo dillad gwahanol, newid amseroedd bwyd. Os ydych wedi bod yn defnyddio amserlen, bydd angen i chi ei newid, os nad ydych wedi bod yn defnyddio amserlen, meddyliwch am ddefnyddio un. Sicrhewch fod eich amserlen yn cynnwys adegau distaw i ymlacio a gwneud rhywfaint o ymarfer corff. Dylai defnyddio lluniau a symbolau egluro a chynyddu pa mor hawdd ydyw i ragweld, gan helpu i leihau pryder. 6. **Trefnwch eich bod yn cyfrif y diwrnodau nes y byddwch yn dychwelyd** – Ystyriwch ddefnyddio anogwyr calendr a gweledol i’ch atgoffa i weithio tuag at ddychwelyd. Gallai straeon cymdeithasol neu sgriptiau cymdeithasol helpu hefyd. Bydd rhai plant angen llawer o fanylion ac esboniadau, tra na fydd eraill. Ystyriwch faint o fanylion a pharatoi y bydd eich plentyn ei angen. Ceisiwch gynnwys staff yr ysgol yn hyn, yn enwedig os cafwyd cysylltiad cyfyngedig â’r ysgol. 7. **Cadwch lygad ar eich teimladau chi a’ch plentyn** ­– Sut hwyl sydd arnoch chi? Sut ydych yn teimlo am hyn? Gallech ddefnyddio cyfres o symbolau neu “emojis” wrth gadw llygad ar eich plentyn. Cofiwch y gall teimladau newid yn ystod y dydd ac mae’n ddefnyddiol monitro hyn. Efallai y bydd angen i chi barhau i gadw llygad ar deimladau eich plentyn am gryn dipyn o amser. Mae hwn yn arfer da i’w ddatblygu. 8. **Paratowch ar gyfer “y Normal Newydd”** – A yw’n bosibl gweld trefniadau newydd yr adeilad – cynllun yr ystafell ddosbarth, mynedfeydd, allanfeydd, cyfleusterau golchi dwylo a ffiniau/ marcwyr pellter cymdeithasol. Sut bydd eich plentyn yn mynd i’r ysgol? A fydd eich plentyn yn gorfod dod â glanweithydd dwylo, mygydau wyneb neu eu hysgrifbinau a phensiliau eu hunain? Beth am amser cinio – byrbrydau a diodydd? A oes ardal dawel ar gael? Beth fydd yn aros yr un fath? Mae llawer o bethau i’w gwirio. Y gobaith yw y bydd yr ysgol wedi rhoi sylw i lawer o’r materion cyfredol yn ymwneud â diogelwch a gweithredu, ond efallai y bydd angen i chi wneud rhagor o ymholiadau. 9. **Ymgartrefu yn yr ysgol unwaith eto** – Gall gymryd amser hir i ymgartrefu yn yr ysgol eto. Rhowch amser i hyn. Cymerwch eich amser i ail-ddysgu, adfer ac ymgartrefu. Efallai y bydd newidiadau i staff a dosbarthiadau. Efallai y bydd eich plentyn yn methu rhai pethau o’u profiad blaenorol o’r ysgol. Efallai y byddwch wedi colli ffrind neu aelod o’r teulu. Byddwch yn garedig gyda’ch hun a’ch plentyn. 10. **Gobeithion ar gyfer y dyfodol** – Gwnewch beth y gallwch nawr, i wneud yn siŵr y gall yr ysgol fod y lle gorau posib i’ch plentyn wrth iddynt ddychwelyd. Cofiwch ddathlu eich llwyddiannau yn ystod y cyfnod nad ydych yn yr ysgol a beth oedd yn dda am fod gartref gyda’ch gilydd. Parhewch i wneud hynny pan fydd eich plentyn yn dychwelyd i’r ysgol. |

**Anne Marie McKigney**

Seicolegydd Ymgynghorol Plant a’r Glasoed

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

**Mawrth 2021**

**Cliciwch ar yr eicon isod i chwarae'r sain ar gyfer y ddogfen hon:**

