



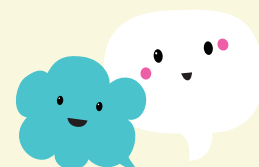
Gofid Gwahanu

10 Tip Defnyddiol ar Ddechrau neu Ddychwelyd i Ofal Plant neu'r Ysgol

Newidiodd bywyd yn gyflym iawn i ni i gyd o ganlyniad i'r pandemig coronafeirws a'r angen i aros gartref a chadw'n saff. I'ch plentyn, newidiodd bywyd yn sylweddol, ac am ganran uchel o'i fywyd hyd yn hyn.

Bydd dechrau neu ddychwelyd i ofal plant neu'r ysgol yn newid mawr, a gallai'r ffordd y byddwch yn cefnogi y newid hwnnw wneud gwahaniaeth mawr i sut y mae eich plentyn yn meithrin cadernid, a sut y mae'n dysgu i ymdopi yn awr ac yn y dyfodol. Mae'n naturiol i blentyn brofi gwahanol deimladau ac emosiynau, a dangos gwahanol ymddygiad yn wyneb newidiadau. Mae'n bosibl y gall dechrau neu ddychwelyd i ofal plant neu'r ysgol, ar ôl treulio gymaint o amser gartref ac i ffwrdd o blant ac oedolion eraill, achosi rhywfaint o orbryder neu bryderon. Mae hwn yn adeg pan allwn ni, ei rieni a'i ofalwyr, ei helpu i ddysgu ymdopi trwy fod wrth ei ochr yn rhoi sicrwydd wrth gymryd y camau unigol iawn hyn.

- 1.** Y peth pwysicaf y gallwch chi ei wneud i baratoi eich plentyn i ddechrau neu ddychwelyd i ofal plant neu'r ysgol yw paratoi eich hun! Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd ag unrhyw weithdrefnau newydd a dewch i wybod beth a ddisgwylir yn y lleoliad gofal plant neu'r ysgol a pham. Trwy ddeall beth sy'n digwydd, a thrwy roi sicrwydd i chi'ch hun, byddwch yn y sefyllfa orau i helpu'ch plentyn. Os ydych chi'n bryderus neu'n ofidus, bydd eich plentyn yn sylwi ar hynny ac mae'n debygol y bydd yn teimlo'n bryderus a gofidus hefyd.
- 2.** Cymerwch amser i ddeall sut y mae'ch plentyn yn teimlo. Mae'n bosibl nad yw'n awyddus i ddychwelyd i fywyd y tu allan i'r cartref ar ôl bod gartref am gyfnod hir gyda'r teulu ac ar ôl newid hir i'r drefn arferol. Bydd wedi clywed gwybodaeth gennyh chi, brodyr a chwiorydd, teulu a'r cyfryngau ac efallai y bydd yn poeni am bethau na fydddech chi byth yn eu dychmygu!
- 3.** Siaradwch â'ch plentyn am y feirws a thawelwch unrhyw ofnau wrth i chi siarad am ofal plant neu'r ysgol. Cofiwch wrando'n astud ar yr hyn y mae'ch plentyn yn ceisio'i ddweud wrthyh a sylwch ar iaith y corff hefyd – ni all pob plentyn fynegi ei ofnau yn dda iawn wrth siarad, efallai nad yw'r sgiliau iaith wedi datblygu i wneud hynny, ond gall ddweud ei fod yn poeni mewn ffyrdd eraill.
- 4.** Gadewch i'ch plentyn fod yn Archarwr trwy ei annog i frwydro yn erbyn feirws 'anweladwy' trwy olchi ei ddwylo'n rheolaidd a dilyn arferion hylendid da – rhwch ymdeimlad o reolaeth iddo, gan ei fod yn rhan o gymuned gadarnhaol sy'n gofalu am ei gilydd.
- 5.** Gyda'r wybodaeth am yr hyn a ddisgwylir a'r hyn y mae'ch plentyn yn ei feddwl, rydych chi mewn sefyllfa dda i helpu'ch plentyn i baratoi ar gyfer gofal plant neu'r ysgol. Siaradwch yn gadarnhaol am unrhyw drefnau newydd, am y ffrindiau y bydd yn eu gweld a'r bobl y mae'n eu hadnabod. Siaradwch am sut y mae gweithwyr allweddol ac athrawon yn edrych ymlaen at ei weld; a sut maen nhw'n barod i ofalu amdano, i'w helpu i chwarae a chadw'n saff.



6. Helpwch eich plentyn i ddod i arfer â threfn newydd ymlaen llaw. Efallai y gallwch chi sefydlu amseroedd bwyta a gwely newydd a threfn newydd yn y bore cyn dechrau neu ddychwelyd i ofal plant neu'r ysgol os yw'r rhain wedi newid ers i bawb fod gartref. Mae hyn yn golygu y bydd y newidiadau i'ch plentyn yn digwydd bob yn dipyn.



7. Byddwch yn ymwybodol ei bod yn debygol y bydd ymddygiad eich plentyn o amgylch pobl eraill wedi newid, nid dim ond oherwydd ei fod yn pryderu neu'n poeni ond hefyd oherwydd eich bod wedi'i ddysgu i fod yn wahanol! Efallai byddai rhedeg tuag at weithiwr allweddol neu athro am gwtsh a sicrwydd wedi bod yn normal cyn y cyfnod hwn ond mae'n debygol eich bod wedi addysgu'ch plentyn i beidio â gwneud hynny gyda phobl y tu allan i'r cartref. Gofynnwch i'r gweithiwr allweddol neu'r athro beth sy'n dderbyniol yn awr i helpu'ch plentyn i ddeall beth y mae'n cael gwneud os bydd angen sicrwydd arno yn y lleoliad gofal plant neu'r ysgol.

8. Gyda threfnau newydd a chyd-ddealltwriaeth o'r hyn sy'n dod nesaf, gall y ddau ohonoch ddechrau pontio yn ôl i ofal plant neu'r ysgol yn gadarnhaol. Gwnewch benderfyniadau wedi'u seilio ar eich plentyn. Os yw eich plentyn mewn gofal plant, efallai y byddwch chi'n dymuno ymweld ymlaen llaw, dechrau'r pontio unwaith eto â sesiynau byrrach a/neu gynyddu hyd y diwrnodau bob yn dipyn efallai. Bydd yr amser ailgynefino yn amrywio, ond ar ôl i chi baratoi ar gyfer dychwelyd i'r pwynt hwn, symudwch ymlaen yn hyderus ac yn gadarnhaol. Mae hyn yn helpu'ch plentyn i deimlo'r un hyder ac egni i wybod bod pob dim yn iawn wrth iddyn nhw gymryd y camau nesaf hyn i'r byd mawr.





9. Wrth i chi adael eich plentyn yn y lleoliad gofal plant neu'r ysgol, rhowch sicrwydd i'ch plentyn; dywedwch ble byddwch chi a beth fyddwch chi'n ei wneud a phwy fydd yn ei gasglu a phryd. Bydd eich plentyn eisiau gwybod y bydd yn eich meddyliau ac efallai bydd angen sicrwydd eich bod yn dychwelyd er bod y trefnau wedi newid! Os oes angen rhagor o sicrwydd ar eich plentyn, mae sawl ffordd fach o helpu i gynnal y cysylltiad rhwng y ddau ohonoch a'r cartref. Cyn dewis dull, sicrhewch ei fod yn dderbyniol i'r lleoliad gofal plant neu'r ysgol - mae'n annhebygol y byddan nhw'n dymuno cadw llwyth o dedis, ond os ydyn nhw'n gwybod am y 'cyswllt cartref' yr ydych yn ei ddefnyddio, gallan nhw annog eich plentyn i ddefnyddio'r llong pced o gwtshys a swsys sydd ganddo pan fydd eu hangen!

10. Ar adeg casglu, cyfarchwch eich plentyn yn gadarnhaol, peidiwch â gadael i unrhyw beth dynnu eich sylw fel eich ffôn symudol, i ddangos bod eich sylw yn llwyr ar y plentyn. Canolbwyntiwch ar yr amser cadarnhaol y mae wedi'i gael wrth siarad am y diwrnod gan ddefnyddio'r amser hwn i gysylltu â beth allai ei wneud y diwrnod wedyn yn y lleoliad gofal plant neu'r ysgol.



Cofiwch y bydd plant iau yn cyfleu gorbryder mewn ffyrdd gwahanol, gan gynnwys newid ymddygiad, dagrau, strancio, glynu atoch chi ac encilio weithiau. Ceisiwch 'wrando' ar y cliwiau hyn, a welir yn hytrach nag a glywir weithiau, a rhowch y sicrwydd priodol i'ch plentyn. Gweithiwch gyda'r lleoliad gofal plant neu'r ysgol i fonitro'r cyfnod ailgynefino hwn a byddwch yn barod i'ch plentyn fod eich angen yn fwy wrth addasu i drefn newydd.

I gael rhagor o wybodaeth ar hwn a chyngor ar fagu plant, ewch i:

-  llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo/aros-yn-bositif/rho-amser-iddyn-nhw
-  llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo
-  [parentsinwales](https://www.facebook.com/parentsinwales)
-  [parenting.wales](https://www.instagram.com/parenting.wales)



Cadw'n Ddiogel. Cadw'n Bositif.

Ffynhonnell
Yr Athro Karen Graham
Prifysgol Glyndwr