

### Pwysigrwydd newid ym mywydau plant

- Archwilio teimladau ynglŷn a dod yn nol i'r ysgol drwy ofyn am lythyrau, lluniau neu fideos.
- Gwneud taith 'rhithiol' i ddangos trefn newydd y dosbarthiadau, coridorau ac ardaloedd cymunedol.
- Helpu y plant i ragweld rwtfns newydd drwy ddefnyddio 'count downs' ar lafar ac yn weledol.
- Ystyried defnyddio gwrthrychau trosiannol sydd yn meithrin teimlad o gysylltiad a chael eich cadw mewn cof.

### Mae pob ymddygiad yn ffordd o gyfathrebu

- Playfulness/ Arddull chwareus er mwyn lleihau straen - cyfarchion personol a ymarferion hwyliog o drefniadau/rwtfns newydd.
- Acceptance /Derbyn meddyliau a theimladau y plentyn - "Roeddet wrth dy fodd yn treulio amser hefo dy rieni bob dydd a mae'n drist gorfod gadael nhw.
- Curiosity/Chwilfrydedd i helpu ddarganfod barn a syniadau'r plentyn - "Dwi di sylwi dy fod wedi bod yn ddistaw ers dod yn nol..."
- Empathy/Empathi- "Dwi'n gwybod fod hyn yn anodd iawn i chdi. Mae'r dosbarth yn edrych mor wahanol ers y tro drwytha roeddet ti yma."

### Mae iaith yn ffordd hanfodol o gyfathrebu

- "Name it to Tame it" - cymryd amser i siarad drwy sefyllfaoedd anodd drwy ddefnyddio stori.
- Defnyddio emojis, sriptiau byr a chware rôl er mwyn helpu adnabyddiaeth o emosiynau a ffyrdd gwahanol o reoleiddio - "Dwi'n teimlo yn \_\_\_\_\_ achos..." a "Pam dwi'n teimlo yn \_\_\_\_\_ Dwi'n gallu..."
- Defnydd o iaith groesawgar ac arddull gynnes - "Dwi di methu gweld dy wen", "Pan welais i \_\_\_\_\_ ar y teledu, ddaru o fy atgoffa ohono chdi."
- Cytunwch ar ddatganiadau syml, cryno a ffeithiol am farwolaeth perthnasau, ymatebion arferol (typical) i alar a ffyrdd o ymdopi.

Mae'r ddogfen yma yn gyfieithiad o 'Supporting post-lockdown education using the 6 principles of Nurture' gan Dr Chris Moore - <https://www.epinsight.com>  
Trydar: @EPIInsight.

### Caiff dysgu ei ddeall yn ddatblygiadol

- Yn lle 'dal i fyny' mae'n bosib bydd angen ail-ymweld a phynciau/themâu a chysyniadau.
- Blaenoriaethu chwarae a gweithgareddau sydd yn hwyl, yn annog chwerthin ac yn cael blaenoriaeth dros ddisgwyliadau academaidd.
- Darparu profiadau ymarferol, aml-synhwraidd ac ystyrlon ar gyfer dysgu newydd.
- Torri tasgau i lawr yn gamau llai a modelu.
- Ystyried anghenion ymlyniad - tasgau lle gellir cwblhau y rhan helaeth yn annibynnol vs. amser penodol o weithio yn annibynnol gyda sicrwydd a chymorth

### Cefnogi addysg ar ôl y cyfnod cloi drwy ddefnyddio y chwech egwyddor Meithrin ac Annog



### Mae'r ystafell ddosbarth yn cynnig sylfaen ddiogel

- Defnyddio stori gymdeithasol ysgol gyfan sydd yn cydnabod sialens y cyfnod cloi, croesawu y plant yn nol i'r ysgol ac yn egluro a dangos sut fydd pethau yn wahanol a pham.
- Rhoi pwyslais ar strwythur a gwneud pethau yn ragweladwy - amserlen weledol, cynlluniau seddi, labelu clir ar gyfer ardaloedd newydd ar gyfer cadw adnoddau ac eiddo.
- Adnabod ardaloedd penodol ar gyfer profiadau synhwraidd ac ymlacio.
- Creu ymdeimlad o berthyn drwy addurno wal gyda lluniau o'r plant a staff allweddol.

### Pwysigrwydd meithrin ac annog i ddatblygu lles

- Cymryd amser i sylwi ar gryfderau a chreadigrwydd y plant yn ystod y cyfnod cloi - gofynnwch i rieni/gofalwyr rannu lluniau a fideos o beth maent wedi bod yn gwneud e.e. celf (enfys), adeiladu 'dens', ymarfer corff hefo Joe Wicks ayb.
- Cynnig dewis mewn tasgau a rwtfns newydd er mwyn helpu teimlo mewn rheolaeth a hyrwyddo y teimlad o annibyniaeth.
- Dathlu ac atgoffa yn gyson o lwyddiant - creu llyfr neu focs llwyddiant sydd yn record o ymdrechion a llwyddiannau.
- Helpu plant i deimlo yn obeithiol yn ystod tasgau sydd yn fwy