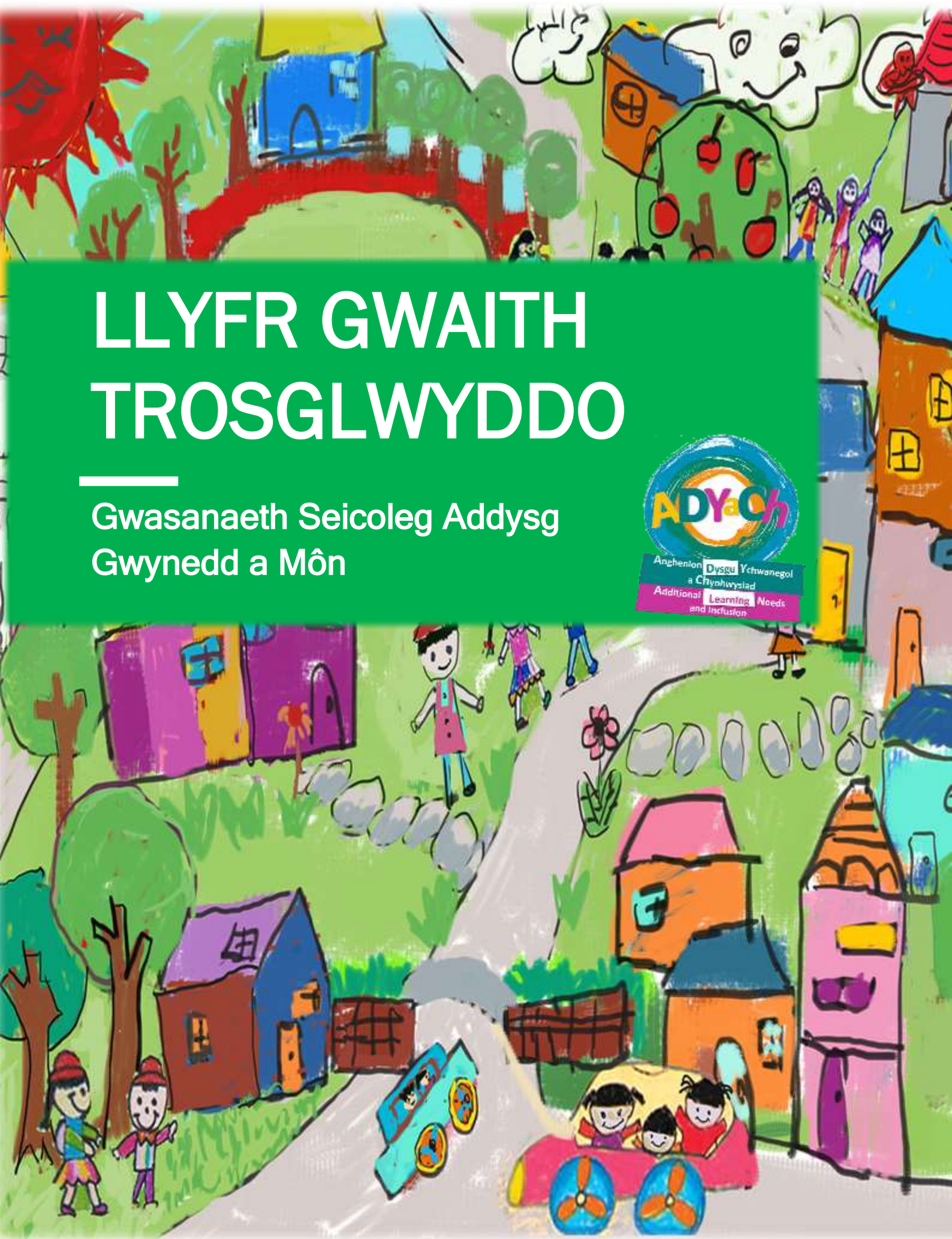
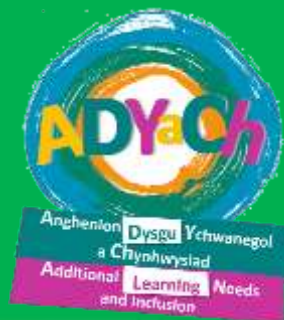


LLYFR GWAITH TROSGLWYDDO

Gwasanaeth Seicoleg Addysg
Gwynedd a Môn



Trosglwyddo'n ôl i'r ysgol

Wedi misoedd o gyfyngiadau symud, bydd gan blant sy'n trosglwyddo'n ôl i'r ysgol deimladau cymysg. Tra bydd rhai yn gyffrous i weld eu ffrindiau a mynd yn ôl i'r hen drefn, efallai y bydd eraill yn cael trafferth gyda'r trosglwyddiad. Mae'r llyfr gwaith hwn yn cynnwys gweithgareddau a all fod yn ddefnyddiol wrth gefnogi plant sy'n mynd yn ôl i'r ysgol.

Yn gyntaf, dyma rai pethau i'w hystyried:

- Anogwch **deimladau cyfarwydd**.
- Ystyriwch gyd-destun **profiad** y plentyn **o gyfyngiadau symud**.
- Beth oedd profiad ysgol y plentyn cyn y cyfyngiadau symud? Oes yna resymau pam y gallai fod yn orbryderus ynglŷn â dychwelyd?
- Posibilrwydd o broblemau cyfathrebu.
- Posibilrwydd o broblemau rhyngweithio.
- Oes yna unrhyw anghenion synhwyraidd?
- Darparu cefnogaeth emosiynol.
- Y bwlb academaidd (ystyriwch beth a gollwyd, beth oedd y cryfderau a'r gwendidau academaidd cyn y cyfyngiadau symud).
- Anogwch ddatrys problemau trwy gynorthwyo i feddwl am yr atebion i faterion a godwyd sy'n gweithio orau iddyn nhw.
- Hybwch **wytnwch**.
- **Gwrandewch** ar bryderon **a dilyswch** deimladau.

Cynnwys**Tudalen***Cynghorion Trosglwyddo*

4

Dyddiadur y Cloi

6

Gweithgareddau Gwytnwch i Drosoglwyddo:

9

Twannel Newid

9

Nodweddion Seren

11

Pwy sy'n fy nghefnogi?

13

Teimladau'n Gorlifo

16

Gweithgareddau 5 Munud Ymwybyddiaeth Ofalgar:

18

Anadlu Gofalus

18

Sgan y Corff

20

Bwyta Ystyriol

20

Cynghorion Trosglwyddo

I'r rhai hynny sy'n cynorthwyo plant trwy newid.

1) Cyfathrebwch

- Gwiriwch sut mae'ch plentyn yn dod yn ei flaen.
- Daliwch ati i siarad.
- **Cydymdeimlwch** gyda sefyllfa eich plentyn a rhoi sicrwydd trwy siarad, cwtsio neu **ddim ond gwranddo** ar ei bryderon.
- Rhannwch eich profiadau eich hunan.
- Gwnewch awgrymiadau y teimlwch fydd o gymorth, anogwch lle gallwch a pharchwch sut mae'n teimlo.

2) Gweithiwch gyda'ch gilydd

- Rhowch gynnig ar ddulliau datrys problemau.
- Crëwch gynlluniau gweithredu.
- Ceisiwch edrych at y dyfodol.
- Dathlwch lwyddiannau.
- Dangoswch i'ch plentyn y gallwn ni i gyd gael pethau'n anghywir weithiau.

3) Byddwch yn angor

- Mae cysondeb yn hanfodol yn ystod cyfnodau o newid.
- Ceisiwch gadw pethau mor gyfarwydd â phosibl.
- Sefydlwch arferion.
- Rhowch gysur.
- Gwnewch bethau fel teulu.

5) Anogwch annibyniaeth

- Cynyddwch gyfrifoldebau.
- Byddwch yn bositif pan maen nhw'n ymddwyn yn aeddfed.
- Byddwch yn ymwybodol o'u hunaniaeth.
- Cofiwch y gall anghenion newid.

6) Wrth i'ch plentyn roi cynnig ar bethau newydd neu bethau nad yw wedi eu gwneud ers sbel, ceisiwch:

- Ddangos diddordeb.
- Peidio beirniadu.
- Ei arwain.
- Gosod ffiniau.
- Gwrando ar ei safbwynt.
- Ymateb i arwyddion rhybudd.

7) Cael hwyl

- Byddwch yn wirion.
- Peidiwch â bod ofn codi cywilydd.
- Dywedwch jôcs.
- Chwaraewch gemau.
- Treuliwch amser y tu allan.

8) Edrychwch ar ôl eich hun

- Dibynnwch ar ffrindiau.
- Dadlwythwch pan mae angen.
- Cysurwch eich hunan a chanfod 'amser i mi'.
- Ymlaciwch.
- Gwnewch ymarfer corff.
- Cysgwch a bwyteuach yn dda.

Dyddiadur y Cloi

Enw: _____

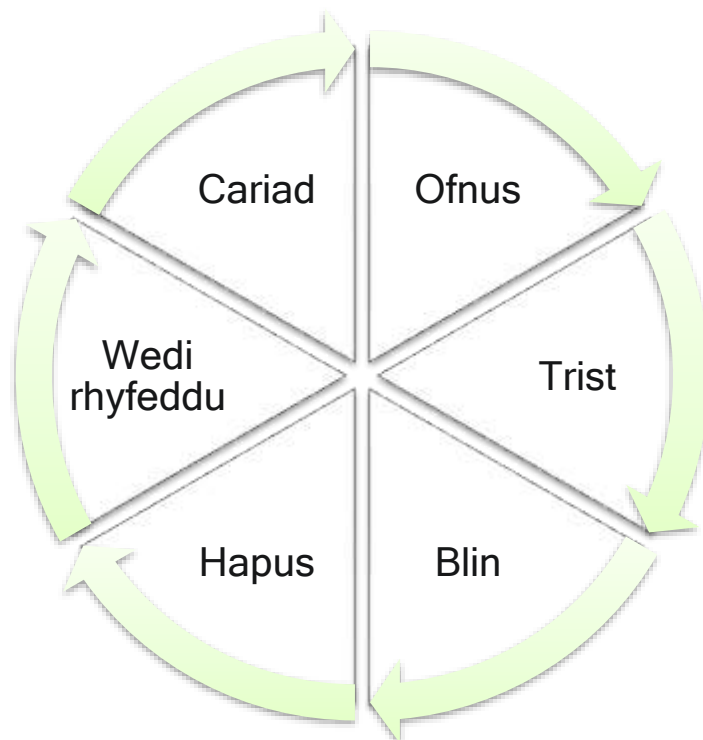
Oed: _____

Dyddiad: _____

Gyda phwy oeddet tí adref?

Sut oeddet tí'n teimlo yn ystod y cloi?

Lliwía sut oeddet tí'n teimlo!



Beth wnest tí eí gollí?

5 peth wnest tí eu mwynhau yn ystod y cloí

1

2

3

4

5

Beth wnest tí í beidio díflasu?

Wnest to drío rhywbeth newydd yn ystod y cloí? Rho gylch am dy ateb!

DO

NADDO

Beth oedd dy hoff beth newydd i'w drío?

Beth hoffet tí fod wedi eí drío?

Ysgrífenna grynodeb ar dy gyfer dí dy hun yn y dyfodol

Gweithgareddau Gwytnwch i Drosglwyddo

Gweithgaredd 1: Twnnel Newid

Deilliant Dysgu: *Cynyddwch yr ymwybyddiaeth o sut mae plant yn teimlo am drosglwyddo yn ôl i'r ysgol.*

Cyd-destun: *Mae trosglwyddo yn newid arwyddocaol, ac mae'n ddefnyddiol mesur sut mae plant yn teimlo gan y gall pethau fel ynysu fod yn ffactorau risg ar gyfer gorbryder. Gall rhannu pryderon a disgwyliadau helpu i roi sicrwydd i blant.*

- Dechreuwch y sesiwn gyda rheolau sylfaenol, i sicrhau bod plant yn teimlo'n ddiogel i siarad a dim ond yn rhannu'r hyn nad oes ots ganddyn nhw bod eraill yn ei wybod.
- Dylid gwneud y gweithgaredd hwn fel grŵp. Eglurwch i'r dosbarth eu bod yn mynd i drafod trosglwyddo (e.e. mynd i ysgol uwchradd) a sut mae'r syniad hwn yn gwneud iddyn nhw deimlo. Atgoffwch nhw o'r rheolau sylfaenol a beth mae arnyn nhw ei angen i wneud y lle yn ddiogel.
- Mewn parau neu grwpiau bychain, gofynnwch i'r plant feddwl am yr hyn maen nhw'n poeni neu'n gyffrous yn ei gylch wrth feddwl am drosglwyddo.
- Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu pob syniad ar Post-it. Pan fydd y plant wedi ysgrifennu eu holl syniadau i lawr, gofynnwch iddyn nhw roi eu Post-its i gyd mewn het/powlen.
- Rhowch yr arwyddion 'Nerfus', 'Cyffrous' a 'Ddim yn Siŵr' mewn rhannau gwahanol o'r ystafell ddosbarth/neuadd. Gall y rhain fod yn ddim ond geiriau wedi eu hysgrifennu mewn beiro/pensil ar bapur plaen.
- Darllenwch bob gosodiad o'r het/bowlen yn uchel a gofyn i'r plant fynd at yr arwydd sy'n disgrifio orau sut maen nhw'n

teimlo am hyn. Gofynnwch i ychydig o blant egluro pam maen nhw'n teimlo fel hyn a chydabod yr adwaith hon.

- Ailadroddwch hyn gyda datganiadau eraill nes bod y rhan fwyaf o'r themâu cyffredin yn cael eu trafod.
- Gofynnwch i'r plant sut maen nhw'n teimlo am bobl eraill sy'n cael pryderon tebyg i'w rhai hwy. Ydy hyn yn gwneud gwahaniaeth?
- Cyflwynwch y cysyniad o wytnwch: *'Gwytnwch yw meddu ar y sgiliau a'r adnoddau i ddelio â sefyllfaoedd anodd mewn bywyd. Mae yna wahanol ffyrdd o adeiladu gwytnwch mewn pobl, ac yn y sesiynau hyn, rydyn ni'n mynd i gael ychydig o hwyl a dysgu rhai ffyrdd newydd o ymdopi.'*
- Gofynnwch i'r disgyblion gyda phwy y gallan nhw siarad am y pryderon hyn.

- **Amser: 40 Munud**
- **Adnoddau: Post-its, peniau, powlen/het ac arwyddion ('nerfus', 'cyffrous' a 'ddim yn siŵr').**

Gweithgaredd 2: Nodweddion Seren

Deilliant Dysgu: *Dysgu a thrafod fy nodweddion positif.*

Cyd-destun: *Yr un fath ag oedolion, gall plant ei chael yn haws credu pethau negyddol amdany'n nhw eu hunain. Mae canolbwyntio ar bethau positif yn sgil y gallwn ei haddysgu er mwyn adeiladu gwytnwch a sgiliau ymdopi.*

- Gofynnwch i ddisgyblion eistedd mewn cylch.
- Anogwch y plant i gael munud i ystyried a meddwl am rai o'r cryfderau a'r nodweddion y maen nhw'n eu hoffi ynddyn nhw eu hunain ac eraill.
- Defnyddiwch y bêl i'w rowlio neu ei thaflu o amgylch y cylch fel y gall pob un ddweud gair neu ymadrodd i ddisgrifio'r nodweddion hyn, e.e. caredig, gofalgar, digrif, llawn egni, ffrind da, a.y.b.
- Rhannwch yr amlinell seren ac egluro eu bod yn mynd i ysgrifennu eu henw yng nghanol y seren a gofyn i bobl eraill yn y dosbarth ysgrifennu nodweddion positif amdany'n nhw ym mhob un o'r pwyntiau (pum gair neu ymadrodd i gyd).
- Trefnwch y plant yn grwpiau (eu byrddau cartref efallai) fel y gallan nhw wneud y gweithgaredd.
- Gwahoddwch y plant i rannu rhai o'r nodweddion gyda'r dosbarth os ydyn nhw eisiau.
- Eglurwch ei bod yn hanfodol bod yn ymwybodol o'r holl nodweddion positif sydd ganddyn nhw i gyd a'r hyn sy'n eu gwneud yn unigryw.

- Amser: 40 Munud
- Adnoddau: Pêl fach ac amlinell seren ar gyfer pob disgybl

Gweithgaredd 2: Nodweddion Seren



Gweithgaredd 3: Pwy sy'n fy Nghefnogi?

Deilliant Dysgu: *Adnabod rhwydwaith cefnogi'r plentyn a'i hybu trwy ddefnyddio cefnogaeth gan eraill i ymdopi gyda sefyllfaoedd llawn straen.*

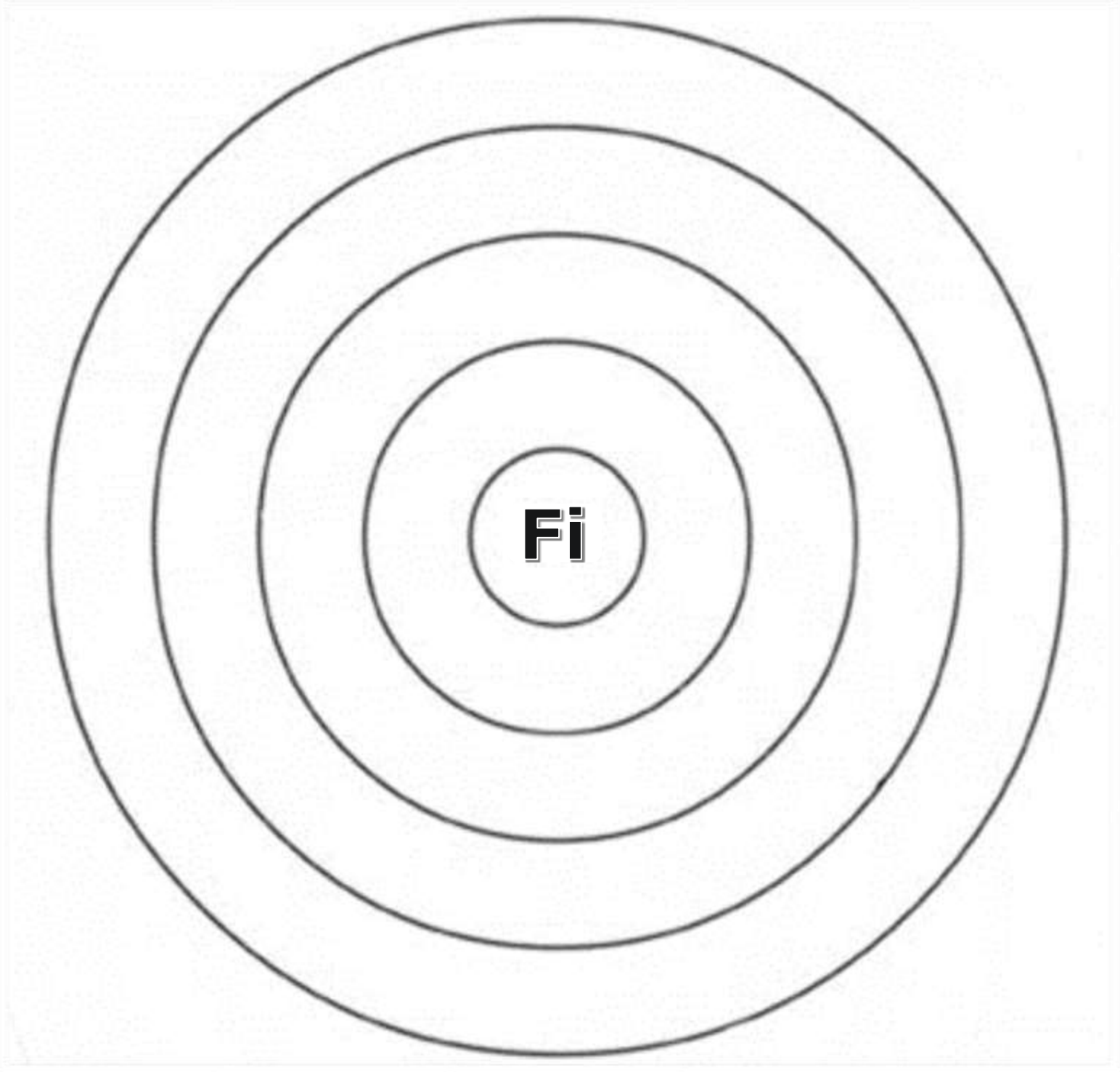
Cyd-destun: *Mae defnyddio cefnogaeth gan eraill yn ddull ymdopi effeithiol iawn ar gyfer anawsterau fel newid. Gall dysgu neu ddatblygu'r sgil hon wneud plant yn fwy gwydn ac amlygu ymdeimlad o berthyn.*

- Dangoswch y diagram cylch i'r dosbarth.
- Yn y cylch canol, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu enwau pawb y maen nhw'n byw efo nhw.
- Yn y cylch nesaf, gofynnwch i'r plant ysgrifennu enwau aelodau o deulu mwy estynedig, ffrindiau neu ofalwyr y mae nhw'n agos atyn nhw ac sy'n eu cefnogi.
- Yn y cylch allanol nesaf, gofynnwch i ddisgyblion ysgrifennu enwau eu ffrindiau agos.
- Yn y cylch allanol nesaf, ysgrifennwch yr holl bobl (yn cynnwys disgyblion, athrawon, staff swyddfa, llyfrgellwyr, y nyrs ysgol) sy'n gefnogol yn yr ysgol.
- Yna, ysgrifennwch enwau'r bobl y maen nhw'n eu gweld y tu allan i'r ysgol ac yn eu cymuned (e.e. ffrindiau, gweithwyr ieuenctid, ffrindiau yn y clwb ieuenctid, pobl yn eu clwb chwaraeon, cymdogion, arweinwyr crefyddol, a.y.b.).
- Yn y cylch terfynol, ysgrifennwch enwau sefydliadau a systemau cefnogi eraill y gallent fynd atyn nhw pe baent angen cymorth (meddyg teulu, NSPCC, gwasanaethau argyfwng, a.y.b.).

- Cyn gynted ag y bydd y disgyblion wedi cwblhau eu cylchoedd, gofynnwch iddyn nhw amlygu yr holl bobl fydd yn dal i fod yna ar ôl iddyn nhw drosglwyddo (e.e. pan fyddan nhw'n mynd i'r ysgol uwchradd).
- Cwestiynau allweddol. Pa berthnasoedd sy'n arbennig o bwysig i chi? Sut mae'r unigolyn/bobl yna yn eich cefnogi? Sut ydych chi'n teimlo wrth edrych ar eich rhwydwaith cefnogi ar bapur?
- Gofynnwch i'r disgyblion ystyried pa rai yn eu rhwydwaith y gallan nhw droi atyn nhw yn ystod y cyfnod trosglwyddo os ydyn nhw'n poeni.

- **Amser: 30 Munud**
- **Adnoddau: Diagram cylch**

Gweithgaredd 3: Diagram Cylch



Gweithgaredd 4: Teimladau'n Gorlifo

Deilliant Dysgu: *Archwilio technegau i reoli emosiynau.*

Cyd-destun: *Gallwn gynyddu'r gallu i ymdopi trwy ddysgu rhoi sylw i'n hemosiynau ac i straen fel ein bod yn gallu helpu ein hunain cyn cael ein llethu.*

- Gellir gwneud y gweithgaredd hwn mewn grwpiau bychain neu fel dosbarth.
- Gosodwch jwg/bwced yng nghanol y bwrdd, gyda phapur newydd neu liain o'i hamgylch neu oddi tani.
- Rhowch gwpanau llawn dŵr o amgylch y jwg/bwced. Mae'r cwpanau'n cynrychioli ein hemosiynau.
- Rhowch dro i bob plentyn yn y grŵp ddod ymlaen a thywallt rhywfaint o ddŵr i'r bwced i gynrychioli'r emosiwn maen nhw'n meddwl amdano.
- Dywedwch wrth y disgyblion fod croeso iddyn nhw rannu'r hyn maen nhw'n meddwl amdano gyda'r grŵp, ond dim ond os ydyn nhw eisiau.
- Daliwch i fynd o amgylch nes bod y bwced yn llenwi ac yn dechrau gorlifo.
- Eglurwch i'r dosbarth ein bod ninnau fel jwg; weithiau mae'n meddyliau'n llenwi cymaint gyda gwahanol emosiynau fel ein bod yn teimlo ein bod yn cael trafferth eu cadw dan reolaeth. Efallai y byddwn yn crio neu'n gweiddi neu'n sgrechian, neu efallai y byddwn yn mynd ychydig yn ddistaw pan fo'n hemosiynau'n mynd yn ormod.
- Gofynnwch i ddisgyblion feddwl am adegau pan oedden nhw'n teimlo bod eu hemosiynau'n gorlifo. Wrth i'r disgyblion rannu eu henghreifftiau, gallwch beri iddyn nhw feddwl am y cysylltiad rhwng corff a meddwl.

- Gofynnwch i'r grŵp – Sut wnaeth yr emosiynau i chi deimlo yn gorfforol?
- Eglurwch y dylem wneud rhywbeth cyn i'n hemosiynau orlifo.
- Rhannwch gwpanau plastig ac eglurwch fod pob un yn rhywbeth y gallan nhw ei wneud i reoli eu hemosiynau a gwneud i'w meddyliau a'u cyrff deimlo'n well. Rhowch amser byr iddyn nhw feddwl am weithred fyddai'n eu helpu.
- Gofynnwch i bob disgybl, yn ei dro, gymryd rhywfaint o ddŵr allan o'r jwg gyda'u cwpan, gan egluro beth yw eu gweithred wrth iddyn nhw wneud hyn.
- Mae'r pethau ymarferol y gallent eu gwneud yn cynnwys: siarad gydag oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddo, gwneud rhywfaint o ymarfer corff, cael rhagor o gwsg, bwyta'n iachach. Daliwch ati i wneud hyn hyd nes nad yw'r bwced yn gorlifo.
- Ysgrifennwch am rai o'r strategaethau ymdopi allweddol a'u harddangos yn y dosbarth.

- **Amser: 40 Munud**
- **Adnoddau: Cwpanau plastig, jwg/bwced o ddŵr a lliain/papur newydd**

Gweithgareddau 5 Munud

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae gweithgareddau Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ffordd wych o gynorthwyo plant ac oedolion i ganolbwyntio ar y presennol, ymlacio a chynorthwyo i reoleiddio ymddygiad. Mae'n ddull ymdopi defnyddiol y gellir ei integreiddio'n hawdd i ystafell ddosbarth gyda'r gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar 5 munud yma.

1. Anadlu Gofalus

Mae gweithgareddau 5 munud anadlu gofalus yn un o'r ffyrdd symlaf o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn yr ystafell ddosbarth ac yn gyflwyniad gwych i'r cysyniad. Gall y rhain ddod mewn nifer o wahanol ffurfiau, felly ewch ati i fod yn greadigol.

- Gall disgyblion sefyll neu eistedd ar gyfer y gweithgaredd hwn. Gofynnwch i'r disgyblion roi eu dwy law ar eu bol. Dylai'r disgyblion gau eu llygaid neu edrych i lawr at eu dwylo.
- Arweiniwch y disgyblion i gymryd tri anadliad dwfn araf i mewn ac allan i weld a allant deimlo eu dwylo'n cael eu symud.
- Efallai yr hoffech gyfrif "1, 2, 3" i bob anadliad i mewn ac "1, 2, 3" i bob anadliad allan, gan oedi ychydig ar ddiwedd pob anadliad allan.
- Anogwch y disgyblion i feddwl sut mae'r anadliad yn teimlo, gan ateb y cwestiynau a ganlyn yn ddistaw, yn eu meddwl.
 - Beth sy'n symud eich dwylo? Ai'r aer sy'n llenwi eich ysgyfaint?
 - Allwch chi deimlo'r aer yn symud i mewn trwy eich trwyn? Allwch chi ei deimlo yn symud allan trwy eich trwyn?

- Ydy'r aer yn teimlo ychydig yn oerach ar y ffordd i mewn ac yn gynhesach ar y ffordd allan?
- Allwch chi glywed eich anadl? Sut mae'n swnio?

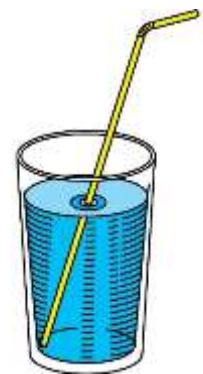
2. Bydis Bol

1. Gofynnwch i'r disgyblion ddod â thegan bychan wedi ei stwffio gyda nhw, neu ddarparu set dosbarth o wrthrychau bychain, ysgafn fel sachau ffa bychain neu flociau pren.
2. Gorwedda'r disgyblion ar eu cefnau a gosod y tegan neu'r gwrthrych ar eu botwm bol.
3. Arweiniwch y disgyblion trwy'r gweithgaredd anadlu uchod, gan ofyn iddyn nhw wyllo'r gwrthrych wrth iddo symud i fyny ac i lawr gyda'u hanadl.

3. Anadlu Swigod neu Olwyn

Binnau

1. Gellir defnyddio ymarferion anadlu gofalus gydag adnoddau fel olwyn binnau, toddiant swigod neu gwpanaid o ddŵr a gwelltyn, os ydyn nhw ar gael.



2. Os yn defnyddio cwpanaid o ddŵr a gwelltyn, gofynnwch i'r plant chwythu aer i'r dŵr i greu swigod. Os yn defnyddio olwyn binnau, gofynnwch i'r disgyblion reoli eu hanadlu allan trwy edrych ar sut mae'r olwyn yn troi.

4. Anadlu Bysedd

1. Gellir dysgu rheoli anadl hefyd trwy ofyn i blant redeg eu mynegfys ar hyd llinellau eu llaw ac egluro i anadlu i mewn wrth iddyn nhw olrhain i fyny ac i anadlu allan wrth iddyn nhw olrhain i lawr. Mae ymwybyddiaeth o synnwyr cyffwrdd hefyd yn digwydd yn y gweithgaredd hwn.



5. Sgan y Corff

- Mae sganiau corff yn ffurf ar fyfyrddod a gallant fod yn gyflwyniad ardderchog i fyfyrrio.
- Gofynnwch i'r plant eistedd ar gadair gyda'u cefnau'n syth a'u traed ar y llawr. Os oes digon o le, gallan nhw orwedd ar eu hyd ar y llawr hefyd – bod yn gyfforddus yw'r peth pwysicaf.
- Gan ddechrau o'r gwaelod (traed) neu'r top (pen), ewch trwy bob rhan o'r corff a gofyn i blant fod yn ymwybodol o sut mae'r rhan honno o'r corff yn teimlo. Oes tyndra yna? Cynnes neu oer?



6. Bwyta Ystyriol

- Gellir gwneud y gweithgaredd hwn gartref neu yn yr ysgol unrhyw adeg y mae gan y plentyn fwyd.
- Y gweithgaredd hwn, yn syml, yw bod yn bresennol wrth fwyta, a chanolbwyntio ar flas, gwedd a thymheredd gan symud y ffocws i ffwrdd o bopeth arall.



7. Daearu gyda'r synhwyrâu

- Mae ymarferion daearu yn ddull defnyddiol o ymwybyddiaeth ofalgar pan fo rhywun mewn stad emosiynol ddwys a phanig.
- Y gweithgaredd yw symud ffocws ac enwi pethau y gall plentyn eu gweld mewn ystafell, pethau y gall eu gweld a phethau y gall eu harogli.
- Gellir gweld yr un effaith os gofynnir cwestiynau i'r plant fel *faint o bethau y gallan nhw eu gweld sy'n las* neu *pa synau allan nhw eu clywed mewn natur*.