



# Cyngor i Ysgolion, COVID-19 - Trosglwyddo a Mynd yn ôl i'r Ysgol



Gyda diolch i



# Cynnwys

Cyflwyniad.....	4
Pam fod Trosglwyddo yn Bwysig? .....	4
Egwyddorion Allweddol Trosglwyddo 'Da'.....	5
Cynllunio a Pharatoi .....	5
Cyfathrebu Clir .....	6
Ystyried Perthnasoedd .....	6
Ymlyniad .....	10
Model PACE.....	12
Egwyddorion Meithrin ac Annog .....	13
Gwytnwch .....	14
Dull Cymell Emosiynau (Emotion Coaching) .....	15
Meddylfryd Twf.....	16
<b>Adnabod Carfannau Penodol a Grwpiau i'w Hystyried .....</b>	<b>18</b>
a) Trosglwyddo i Ysgol Newydd.....	18
b) Trosglwyddo Plant o'r Meithrin i'r Ysgol .....	19
c) Plant Bregus (ADY, PMG, Amddiffyn Plant, ayyb).....	20
d) Adnabod Unigolion Bregus .....	21
<b>Cyngor i Rieni .....</b>	<b>23</b>
I Bob Rhiant / Gofalwr.....	23
Rhieni Plant sy'n Mynd i'r Dosbarth Derbyn / Blwyddyn 1 .....	24
Rhieni Disgyblion sy'n Gadael y Lleoliad (Blwyddyn 6, neu'n symud i leoliad arall)...	25
Rhieni Plant sy'n Symud o Addysg Gynradd i Addysg Uwchradd (neu'n newid lleoliad) .....	25
Tonnau Ymateb / Tabl o'r Ddarpariaeth .....	27/28
<b>Deunydd Cyfeiriol .....</b>	<b>36</b>



<b>Atodiadau</b> .....	37
<b>Atodiad 1: Gwefannau</b> .....	37
<b>Atodiad 2: Ystyriaethau Ychwanegol</b> .....	38



## Cyflwyniad

Mae newid yn rhan arferol o fywyd pob dydd a gall ddarparu cyfleoedd ar gyfer twf personol a galluogi oedolion a phlant i ddatblygu eu hymdeimlad o hunan-ffeithiolrwydd a gwytnwch. Bydd mwyafrif y plant a'r bobl ifanc sy'n mynychu ein hysgolion a'n lleoliadau ar draws y sir yn gallu ymdopi'n dda gyda newid hyd yn oed yn wyneb yr adfyd a ddaeth yn sgil y profiad o COVID-19. Mae seicolegwyr yn darogan, fodd bynnag, y bydd lleiafrif arwyddocaol o ddisgyblion yn teimlo'n orbryderus am ddychwelyd i'r ysgol wedi'r cyfnod estynedig o gadw pellter cymdeithasol oherwydd yr argyfwng iechyd cyhoeddus. Mae'r ddogfen hon yn darparu canllaw arfer gorau i ysgolion a lleoliadau ar sut i gefnogi pob plentyn a pherson ifanc i ddelio'n llwyddiannus â throsglwyddo. Mae'r cyngor yn arbennig o berthnasol i'r plant a'r bobl ifanc hynny sy'n dechrau mewn neu'n symud i ysgol neu leoliad addysgol newydd ac sydd wedi eu dynodi'n fregus, sydd ag anabledd ac/neu anghenion dysgu ychwanegol (ADY).

## Pam fod Trosglwyddo yn Bwysig?

Mae'n bwysig ein bod yn cefnogi ein plant a'n pobl ifanc fel eu bod yn trosglwyddo'n llwyddiannus yn ôl i'r ysgol, gan gydnabod mai proses yw'r trosglwyddo, ac nid un digwyddiad. Rydym yn gwybod y gall profiadau unigol yn ystod y cyfnod hwn gael effaith rymus a hirbarhau' ar ddeilliannau academaidd, ynghyd ag effeithio ar eu hunan-barch a'u lles emosiynol.

Yn ystod cyfnod o drosglwyddo, gall plant a phobl ifanc:

- Gollu ymlyniad at bobl gyfarwydd, ffrindiau, yr amgylchedd a gwrthrychau yn yr amgylchedd hwnnw
- Teimlo ansicrwydd ynghylch eu rôl a'u hunaniaeth
- Mynd i mewn i amgylchedd sy'n llai rhagweladwy
- Teimlo fel eu bod yn colli rheolaeth
- Teimlo eu bod wedi colli sgiliau a theimlo'n llai o werth
- Teimlo ansicrwydd am y dyfodol



Yn ogystal, rhaid i ni gydnabod y meddyliau a'r pryderon fydd ganddynt am ddiogelwch ac iechyd yn ystod y cyfnod hwn.

## Egwyddorion Allweddol Trosglwyddo 'Da'

Er bod yr amgylchiadau presennol yn rhai digynsail, mae ysgolion yn fedrus iawn wrth gynllunio a pharatoi am drosglwyddiadau rheolaidd. Mae'r un egwyddorion allweddol sy'n arwain at drosglwyddiadau llwyddiannus yn berthnasol i'r amgylchiadau presennol (p'un a yw plant yn dychwelyd i'r un dosbarth / lleoliad cyn diwedd y flwyddyn academaidd neu'n mynd i ddsbarth / lleoliad newydd), er ei bod yn bosib y bydd y dulliau o roi'r prosesau trosglwyddo ar waith yn edrych yn wahanol i'r arfer. Mae'n werth nodi y dylai ysgolion ystyried pob disgybl fel plentyn newydd, ac nid y plant a'r bobl ifanc sy'n trosglwyddo i amgylchedd newydd yn unig, a hynny yn sgil y cyfnod maith o amser y maent wedi bod yn absennol.

Dyma ffyrdd o gefnogi trosglwyddiadau effeithiol:

- **Cynllunio a pharatoi ymlaen llaw**
- **Prosesau cyfathrebu clir**
- **Ystyried perthnasoedd**

(Ymhelaethir ymhellach ar y dulliau ymarfer fydd yn cefnogi'r egwyddorion hyn yn y rhannau o'r ddogfen sy'n cyfeirio at rieni a'r darpariaethau penodol fydd yn galluogi'r trosglwyddiad)

### Cynllunio a Pharatoi

- Adnabod gwybodaeth i'w rhannu â disgyblion a theuluoedd - i ba ddsbarth y byddant yn mynd, pa staff fydd gyda hwy, pa ddisgyblion fydd gyda hwy, beth fydd y drefn ddyddiol, ac ati.
- Cynllunio gweithgareddau / prosiectau fydd yn medru cefnogi'r broses drosglwyddo Sicrhau bod y rhain yn hygyrch i bob disgybl.
- Gweithio â rhieni / gofawyr i'w galluogi i gefnogi eu plentyn/plant a'u paratoi i dychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus.



- Adnabod y disgyblion fydd angen cynllun trosglwyddo mwy estynedig a phenodol ar eu cyfer fel unigolyn gan gofio fod gan dimau arbenigol y gwasanaeth ADYaCh adnoddau i gefnogi trosglwyddo ar eu gwefan.

### Cyfathrebu Clir

- Sicrhau y cyfathrebir â rhieni / gofalwyr yn rheolaidd. Bydd hyn yn gymorth i sicrhau bod y wybodaeth gywir yn cael ei rhannu ar yr adeg iawn, ac yn cynorthwyo rhieni i gael hyder yn y broses.
- Cyfathrebu â'r disgyblion mewn ffordd briodol i'w hoedran, h.y. defnyddio negeseuon fideo gan staff, e-byst, newyddlenni.
- Cyfathrebu'n rheolaidd â'r holl staff i'w gwneud yn ymwybodol o gynlluniau ac unrhyw newidiadau i'r ffyrdd arferol o weithio.
- Cyfathrebu clir rhwng lleoliadau (e.e. cynradd/ uwchradd) a sicrhau bod prosesau yn eu lle ar gyfer trosglwyddo'r holl wybodaeth angenrheidiol i'r plant hynny a allai fod yn mynd i leoliad newydd.
- Cynllunio prosesau 'gwirio' ('*check-in*') i adolygu'r broses setlo i mewn a phroses adborth dwyffordd â rhieni / gofalwyr.

### Ystyried Perthnasoedd

- Cynllunio amser i ddisgyblion a staff ddatblygu perthnasoedd a dod i adnabod ei gilydd. Byddai hyn yn gyfle da i greu o'r newydd neu ddiweddar *Proffil Un Tudalen* ar gyfer disgyblion a staff
- Adnabod disgyblion sydd angen gweithwyr allweddol. Adolygu pwy fydd hyn, cynllunio ar gyfer y ffordd y bydd y berthynas hon yn cael ei sefydlu / ail-sefydlu.
- Ystyried y perthnasoedd cymdeithasol sydd ar gael i ddisgyblion unigol, h.y. a ydynt yng nghwmni cyfeillion sefydlog a hysbys.

Dyma enghreifftiau o egwyddorion trosglwyddo da:

- Cyfathrebu rhwng staff a lleoliadau i ganfod mwy am y disgyblion. Ni ddylai hyn ddigwydd er mwyn rhannu gwybodaeth am gyflawniad academaidd yn unig, ond fe ddylai hefyd gynnwys y wybodaeth bersonol sydd ei hangen - megis eu bod yn dda mewn chwaraeon, wedi colli rhiant, diddordeb penodol mewn dinosoriaid, ac ati.



- Cyfathrebu am brofiadau penodol sy'n gysylltiedig â'r argyfwng COVID-19, megis marwolaeth neu salwch difrifol aelod agos o'r teulu neu ffrind, cyfnod yn yr ysbyty, ac ati.
- Cynnwys plant a phobl ifanc cymaint â phosib fel y gallant hwythau rannu eu hoff a'u cas bethau. Er enghraifft, gellid cwblhau gweithgaredd 'Amdanaf fi' neu *Broffil Un Tudalen*.
- Cyfathrebu â rhieni/gofalwyr, nid yn unig er mwyn canfod gwybodaeth ychwanegol ond hefyd er mwyn rhoi cyfle i rieni/gofalwyr godi unrhyw bryderon penodol ynghylch digwyddiadau diweddar neu i ofyn cwestiynau.
- Ysgolion i ystyried sut allant ddefnyddio technoleg i hwyluso'r trosglwyddiad os nad yw'n bosib i blant a phobl ifanc fynd i leoliadau yn uniongyrchol. Gallai hyn fod ar ffurf rhith-deithiau, sesiynau cwestiwn ac ateb, ac ati.
- Cynhyrchu adnoddau gweledol y gellir cael mynediad atynt ar-lein (neu becyn drwy'r post), megis enghreifftiau o fwydlenni cinio, sut mae'r wisg ysgol yn edrych, amserlen ac ati.

## Beth Allwn Ni ei Wneud i Gefnogi Plant Wrth Iddynt Ddychwelyd i'r Ysgol?

Mae'n bwysig cydnabod y bydd llawer o blant yn edrych ymlaen at ddychwelyd i'r ysgol. Fodd bynnag, bydd yn gyfnod pryderus i lawer o blant. Mae'n bwysig cadw mewn cof y bydd pob plentyn â'i brofiadau ei hun. Er bod trafodaeth wedi'i chynnal mewn cylchoedd addysgiadol a seicolegol ynghylch yr angen am 'Ymarfer sy'n Dangos Ymwybyddiaeth o Drawma' (Trauma Informed Practice), mae'n hanfodol tynnu sylw at y ffaith mai ymateb yw'r trawma, ac nid digwyddiad. Mae gan yr holl staff, plant a theuluoedd brofiadau o effaith COVID-19 ar eu bywydau; ond ni fydd pawb yn arddangos trawma. Dylid disgwyl sbectrwm eang o anghenion ac ymatebion emosiynol.

Bydd yn cymryd amser i blant ail-sefydlu ac ailddysgu'r drefn a'r disgwyliadau mewn ysgolion. Bydd yn bwysig ymateb i'r hyn y mae plant **wedi'i ddysgu**, ac nid i'r hyn yr ydym yn *disgwyl* iddynt fod wedi'i ddysgu, a'r hyn y gallant fod wedi'i anghofio. Mae'n ddigon posib y bydd y profiad o fod ynghanol grwpiau o blant ac oedolion yn ormod ac yn frawychus iddynt, yn enwedig o ystyried y cyfnod dwys y maent wedi'i dreulio yn amgylchedd y cartref yn sgil y cloi lawr. Bydd



plant wedi dod i arfer bod gyda'u rhieni a'u teulu agosaf am gyfnod estynedig o amser. Gallai hyn arwain at or-bryder ymysg disgyblion.

Rydym yn gwybod mai *proses* yw trosglwyddo, ac nid digwyddiad. Mae gwaith ymchwil diweddar gan The Sutton Trust (Ebrill 2020) yn adrodd mai dim ond 45% o fyfyrwyr oedd wedi cyfathrebu â'r athrawon yn yr wythnos ddiwethaf. Noda gwaith ymchwil pellach gan Brifysgol Rhydychen (The Guardian, Ebrill 2020), bod un ymhob pum plentyn oedran cynradd yn ofni gadael y tŷ, bod plant hŷn yn fwy pryderus am eu hiechyd ac am iechyd eu teulu, gan adrodd bod dau ymhob pum person ifanc yn poeni y bydd eu ffrindiau neu eu teulu yn dal y firws a bod un ymhob pump yn poeni am ei ddal ei hunain.

Mae athrawon ac oedolion eraill sy'n gwrando gan ddangos empathi yn gweithredu swyddogaeth therapiwtig bwysig, heb fod yn therapyddion. Efallai y bydd rhai plant yn cario pwysau emosiynol mawr ar eu hysgwyddau ac efallai mai'r ysgol yw'r unig le y gallant siarad am hyn.

Felly, gellir defnyddio nifer o egwyddorion allweddol wrth feddwl am ffyrdd o gefnogi'r holl ddisgyblion wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol.

## Gofal Seicogymdeithasol

Mae gwaith ymchwil wedi adnabod pum egwyddor allweddol sy'n cefnogi gwellhad yn dilyn trychineb neu ddigwyddiad difrifol. Bydd yn bwysig ystyried yr egwyddorion hyn wrth gefnogi aelodau o staff, plant a phobl ifanc wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol.

Y pum egwyddor yw:

- **Ymdeimlad o ddiogelwch:** Mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel wrth ddychwelyd i'r ysgol
- **Ymdeimlad o dawelwch:** Mae plant a phobl ifanc yn debygol o brofi amrediad o emosiynau yn cynnwys emosiynau pleserus ac amhleserus. Mae'n bwysig normaleiddio'r rhain a'u bod yn cael cefnogaeth i'w cynorthwyo i reoli eu hemosiynau a dychwelyd i gyflwr tawel.
- **Ymdeimlad o hunan-ffeithiolrwydd a chyd-ffeithiolrwydd:** Mae ar blant angen teimlo bod ganddynt rywfaith o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddynt, a chredu bod eu





gweithrediadau yn debygol, ar y cyfan, o arwain at ddeilliannau cadarnhaol. Maent angen teimlo eu bod yn perthyn i grŵp sy'n debygol o brofi deilliannau cadarnhaol. Gelwir hyn yn gyd-effeithiolrwydd.

- **Cysylltioldeb cymdeithasol:** Mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod yn perthyn a bod ganddynt rwydwaith cymdeithasol sy'n gallu eu cefnogi o fewn y lleoliad addysgol.
- **Hyrwyddo gobaith:** Er y gall pethau fod yn anodd ar hyn o bryd, mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo y bydd pethau'n gwella ac yn cael eu datrys yn y dyfodol. Mae angen iddynt gael sicrwydd, a deall y byddant yn teimlo'n gadarnhaol eto yn y tymor hir.

*\*Gyda diolch am ganllawiau gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Northampton a gweithgor cenedlaethol y Seicolegwyr Addysgol/Pobl Broffesiynol Addysg ar Microsoft Teams a ddefnyddiwyd fel sail i addasu'r adran hon\**



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

## Damcaniaethau Seicolegol ac Egwyddorion sy'n sail i'r Canllawiau

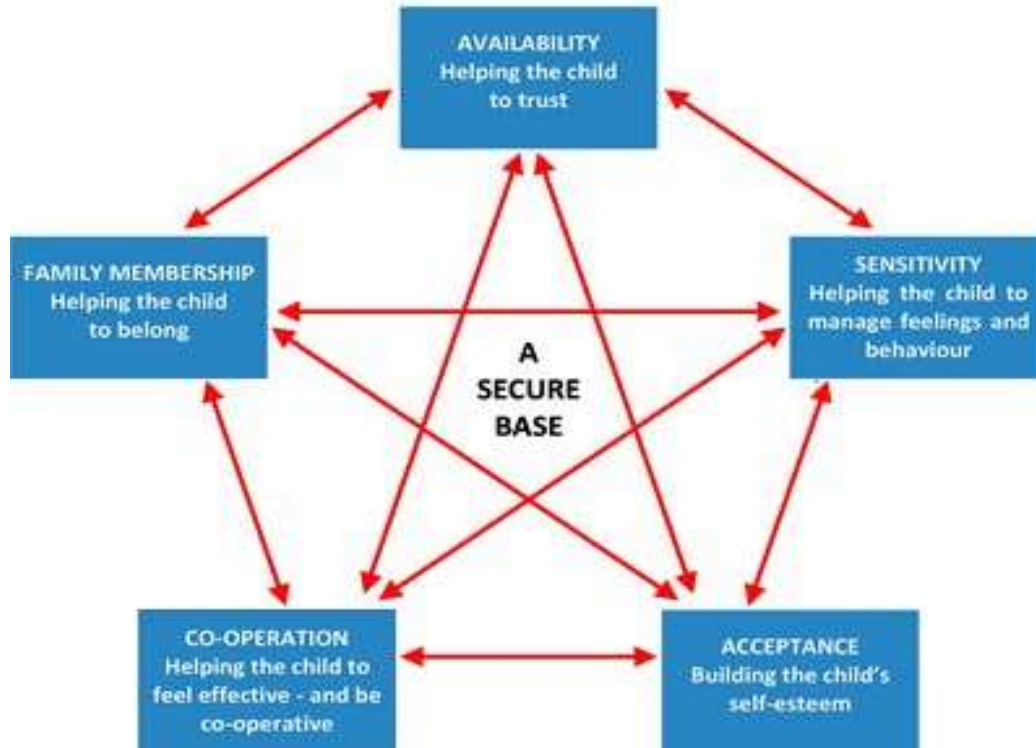
Mae'r wybodaeth hon wedi'i chynnwys, er mwyn egluro'r damcaniaethau seicolegol sy'n llunio sail y cyngor, y ddarpariaeth a'r adnoddau a ddarperir i'ch cefnogi i groesawu plant a phobl ifanc yn ôl i ysgolion/lleoliadau. Mae wedi'i chynnwys er mwyn rhannu'r fframweithiau damcaniaethol sy'n sail i'r argymhellion, er hwylustod i chi.

### Ymlyniad

Mae egwyddorion ymlyniad (perthnasoedd ag eraill) yn allweddol wrth feddwl am gefnogi trosglwyddo. Mae gan rai plant a phobl ifanc ymlyniad iach a sicr â'u rhieni/gofalwyr, ac mae hyn yn golygu na fydd ganddynt unrhyw/ddim llawer o broblem wrth gael eu gwahanu oddi wrth eu rhieni wrth ddychwelyd i'r ysgol, er eu bod wedi bod yn eu gofal am gyfnod estynedig o amser. Gwyddom y gall trosglwyddo fod yn anodd, hyd yn oed pan mae gan blant 'gefndiroedd' diogel a sefydlog, mae hyn yn atgyfnerthu'r angen i ddefnyddio egwyddorion sy'n seiliedig ar ymlyniad, yn gyffredinol, i bob myfyriwr. Yn ychwanegol, gall ansicrwydd y Coronafirws a'r effaith a gafodd hyn, fel amharu ar drefn arferol ac/neu aelodau o'r teulu yn sâl er enghraifft, achosi gor-bryder i blant wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Yn ogystal, bydd dull sy'n seiliedig ar ymlyniad (emosiynol/perthnasol) hefyd yn sicrhau bod y ddarpariaeth yn addas ar gyfer y plant hynny lle mae eu hymlyniad wedi cael ei 'aflonyddu' arno ac felly nad ydynt yn sicr.

Mae'n bwysig bod perthnasoedd gyda staff yn cael eu hailsefydlu i'r **holl** blant. Mae gofyn i safle'r ysgol, a'r oedolion sy'n gofalu am y plant a'r bobl ifanc, fod yn ganolfannau diogel a sicr, er mwyn iddynt fod yn emosiynol alluog a pharod i ddysgu. Mae'r diagram a ganlyn yn dangos pwysigrwydd ysgolion fel lleoliad diogel a sut y gellir cyflawni hyn:





Mae ar blant angen profiadau o fod a theimlo'n dawel (calm); credu bod yn bosibl eu caru a'u bod yn cael eu caru; bod eraill eisiau cysylltu â rhyngweithio gyda nhw; bod gan eraill ddiddordeb ynddynt a'u meddyliau/syniadau; y gallant fod yn chwilfrydig a gwneud camgymeriadau; eu bod yn ddiogel ac y gallant ymddiried yn eraill i gyflawni eu hanghenion.

Mae'r egwyddorion allweddol mewn llenyddiaeth ar ymlyniad yn hyrwyddo ymlyniad (perthnasoedd) cadarnhaol yn cynnwys (ond heb eu cyfyngu i);

- Staff yn croesawu a chysuro plant i sicrhau a chynnal cyswllt â hwy (cynllun cyfarch).
- 'Tiwnio mewn' iddynt hwy â'u teimladau; cydnabod ymddygiadau, fel ffurf o gyfathrebu a 'thybio yn uchel' ('wondering aloud') er mwyn cyfieithu ymddygiadau a deall eu hangen emosiynol.
- Cyfleu empathi tuag atynt a chydabod bod effaith Coronafirws wedi bod yn anodd ar rai plant (ac ar staff hefyd mae'n debyg).



- Gwahaniaethu yn y ffordd yr ydym yn rhyngweithio â hwy - bod yn glir ynghylch yr hyn y mae angen iddynt ei wneud, er mwyn ail-gadarnhau'n ofalus a'u hatgoffa o ffiniau a disgwyladau.
- Sicrhau eu bod yn gwybod beth sy'n digwydd a sut mae'r amgylcheddau yr oeddynt yn gyfarwydd â hwy wedi newid (yn ddibynnol ar weithredu mesurau ymbellhau cymdeithasol).

(Bomber, M.L.; 2007)

O ran plant lle y gwyddys bod ganddynt anghenion gofal cymdeithasol neu lle mae gan staff bryderon penodol ynghylch eu perthnasoedd ag aelodau'r teulu neu staff, efallai y bydd yn briodol cynllunio'r ddarpariaeth yn benodol ar eu cyfer, er enghraifft, adnabod oedolyn allweddol i ddarparu gofal cofleidiol ('wrap around') i'w cynorthwyo â'r trosglwyddo, neu gyswllt â chymhorthydd ELSA.

Yn ogystal, mae'r Model PACE yn ddull effeithiol o hyrwyddo ymlyniad (gweler isod).

## Model PACE

**Ystyr PACE** yw Chwareus, Derbyn, Chwilfrydedd, Empathi (*Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy*).

Gall oedolyn ddefnyddio PACE i ddilysu, ymchwilio a deall teimladau plant. Mae'n ddull sy'n cyfyngu ar gywilydd, yn hyrwyddo trugaredd ac yn rhoi bodolaeth i ymdeimlad o gyd-gefnogaeth, cryfder a gwytnwch. Pan fo oedolyn yn treulio amser gyda phlentyn ac yn dangos diddordeb yn eu bywyd mewnol, maent yn ffrwyno ac yn rheoleiddio emosiynau'r plentyn fel y gallant ddysgu i wneud hyn eu hunain.

### Chwareus

Agwedd agored,  
barod, dawel,  
ymlaciedig ac  
ymgysylltiedig.

### Derbyn

Mae derbyn plentyn  
yn ddi-amod yn  
gwneud iddynt  
deimlo'n sicr, yn  
ddiogel ac wedi eu  
caru

### Chwilfrydedd

Heb feirniadaeth,  
daw plant yn  
ymwybodol o'u  
bywyd mewnol

### Empathi

Ymdeimlad o  
drugaredd tuag  
at y plentyn a'i  
deimladau

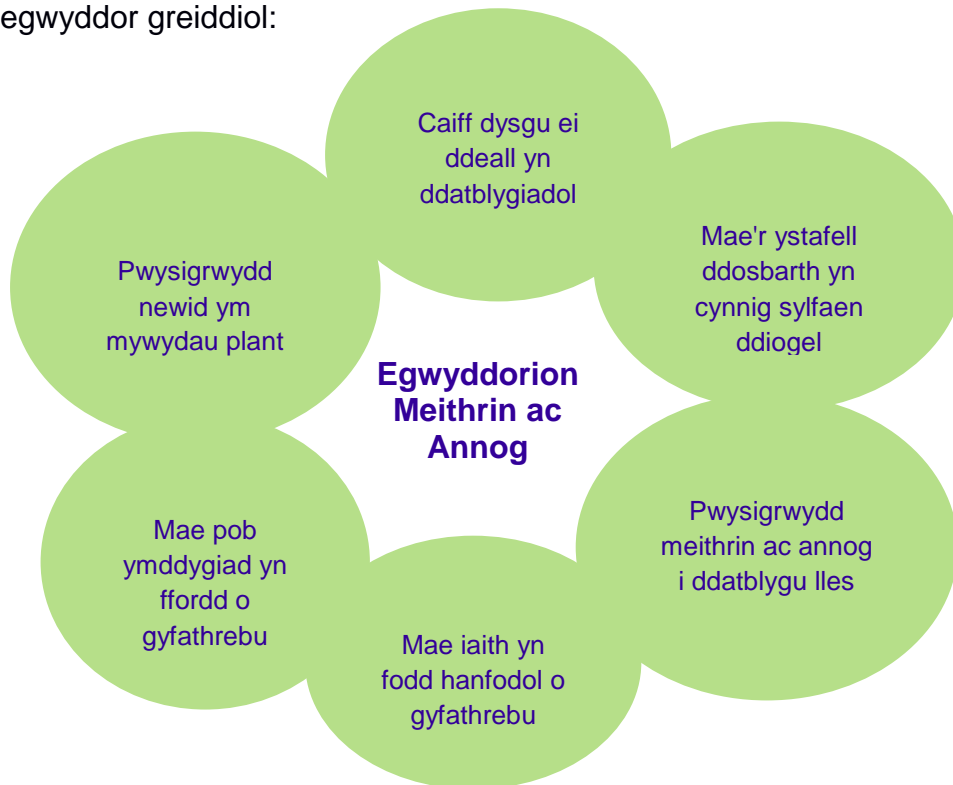
Rhagor o wybodaeth ar gael yn <https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace/>



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

## Egwyddorion Meithrin ac Annog

Mae'r Egwyddorion Meithrin ac Annog yn deillio o waith Marjorie Boxall (1969) ar Grwpiau Anogaeth sy'n cael eu diffinio fel a ganlyn, "*in-school, teacher-led psychosocial intervention of groups of less than 12 students that effectively replace missing or distorted early nurturing experiences for both children and young adults; they achieve this by immersing students in an accepting and warm environment which helps develop positive relationships with both teachers and peers*" (Nurture Group Network, 2017). Mae nodweddion sylfaenol Grwpiau Anogaeth yn deillio o chwe egwyddor greiddiol:



(Nurture UK)

**Gellir gweithredu'r egwyddorion hyn mewn ystafell ddosbarth**, drwy roi teimlad saff a diogel i blant a phobl ifanc, ynghyd ag ystyried y gallai'r trosglwyddiad yn ôl i'r ysgol fod yn anodd i rai plant a dylid rhoi amrediad o weithgareddau i fodloni eu hanghenion emosiynol a rhyngweithio cymdeithasol ar waith ar y dechrau i sicrhau eu bod yn barod i ddysgu pan fo'r ffocws yn symud fwyfwy ar gwricwlwm mwy ffurfiol. Fodd bynnag, yn gyntaf ac yn flaenaf, mae egwyddorion meithrin ac annog yn canolbwyntio ar gael y plentyn neu'r person ifanc i ffurfio ymlyniad ag oedolion cariadus a gofalgwr yn yr ysgol a all ddarparu cefnogaeth, gan roi strwythurau a ffiniau

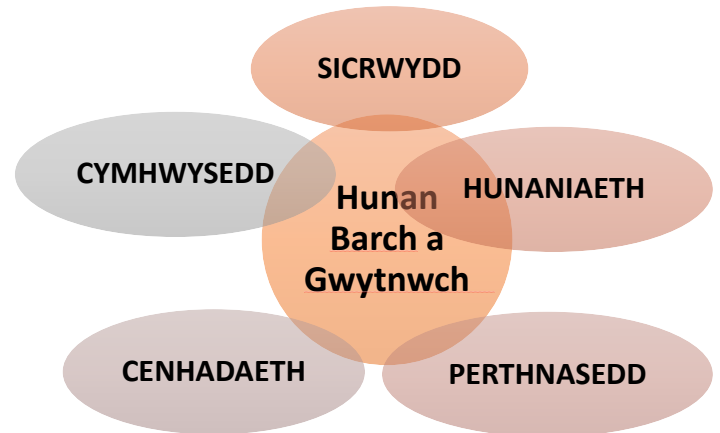


[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

clir, sy'n ymateb i'w hangen. Mae dull ysgol gyfan yn fwy tebygol o gael effaith gadarnhaol ar staff a disgyblion fel ei gilydd.

## Gwytnwch

Gellir disgrifio gwytnwch fel a ganlyn: “*a person’s capacity to handle environmental difficulties, demands and high pressure without experiencing negative effects*” (Kinman a Grant, 2011). Nid yw gwytnwch yn nodwedd person. Mae gwytnwch yn gapasiti sy'n ymwneud ag ymddygiadau, meddyliau a gweithrediadau y gall unrhyw un eu dysgu ac y gellir eu datblygu mewn unrhyw un. Mae bod yn wydn yn golygu defnyddio'r adnoddau sydd gennych, megis cryfder personol a chefnogaeth gan bobl eraill. Mae Luthar a Cicchetti (2000) yn dadlau y dylid ystyried gwytnwch fel proses ddeinamig sy'n cynnwys rhyngweithio rhwng unigolion a'u hamgylchedd ac nid fel rhywbeth sy'n cynrychioli nodwedd bersonol. Felly, mae modd dysgu gwytnwch, neu ddysgu rhywun i fod yn wydn. Wrth i ni ddysgu, rydym yn cynyddu'r amrediad o strategaethau sydd ar gael i ni yn ystod amseroedd caled. Un ffordd o hyrwyddo gwytnwch yn yr ysgol yw drwy egwyddorion Dr Michelle Borba sy'n adnabod pum prif ddull o hyrwyddo gwytnwch. Gellir defnyddio'r model wrth feithrin gwytnwch mewn unigolion, grwpiau neu mewn dull ysgol gyfan. Unwaith eto, mae'r model hwn yn dangos pwysigrwydd sefydlu perthnasoedd cadarnhaol er mwyn teimlo'n ddiogel ac wedi cysylltu. Mae cael person gofalgarn yn eich bywyd yn hanfodol ar gyfer cefnogaeth ac, o ganlyniad, llwyddiant academaidd.





Mae effaith cymell emosiynau yn golygu bod plant a phobl ifanc:

- Yn cyflawni mwy yn academiaidd yn yr ysgol
- Yn fwy poblogaidd
- Â llai o broblemau ymddygiadol
- Â llai o salwch heintus
- Yn fwy sefydlog yn emosiynol
- Yn fwy gwydn

(Gottman, J; 1997)

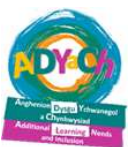
## Meddylfryd Twf

Mae Meddylfryd Twf yn cyfeirio at y gred nad yw galluoedd a gwybodaeth yn sefydlog ac y gallwn, gydag ymdrech, profiad a chefnogaeth, gyflawni twf. Mewn cyferbyniad, mae'r rhai sydd â meddylfryd sefydlog yn credu bod eu nodweddion yn ddigyfnewid ac nad oes modd eu newid.

Dangosodd ymchwil fod plant sy'n meddu ar feddylfryd twf yn fwy parod i ymgymryd â thasgau heriol, canolbwyntio ar nodau dysgu a'u bod yn gallu dychwelyd yn haws ar ôl methiannau.



Bydd Meddylfryd Twf yn bwysig a defnyddiol i staff ei feithrin pan fo plant yn dychwelyd i'r ysgol. Mae'n hynod debygol y byddant yn teimlo wedi eu llethu gan waith academiaidd, yn dilyn y toriad annisgwyl o'r ysgol, er y dysgu gartref. O ganlyniad, bydd y negeseuon a'r strategaethau allweddol y gallwn eu cymryd o Feddylfryd Twf yn eu calonogi a'u cefnogi y gellir meistrolï'r anawsterau y maent yn eu profi ar hyn o bryd. Mae grym y gair 'eto' yn ffordd sydyn a hawdd o hyrwyddo Meddylfryd Twf. Er enghraifft, "fedri di ddim gwneud y cwestiwn mathemateg yna *eto* ond mi fyddi di'n llwyddo".



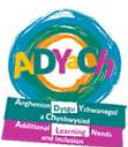
[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)



Mae Meddylfryd Twf yn ategu ac yn hyrwyddo gwytnwch, ac yn galluogi perthnasoedd ymddiriedol â staff er mwyn llunio dull holistaidd o gefnogi plant a phobl ifanc i addasu yn ôl i fywyd ysgol a'u haddysg.

(Dweck, C. S; 2006)

**Gall y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol a Thimau Arbennigol ADYaCH ddarparu arweiniad pellach a hyfforddiant yn y meysydd yma.**



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

## Adnabod Carfannau Penodol a Grwpiau i'w Hystyried

Yn ogystal ag ystyried y prosesau sydd yn eu lle i gefnogi'r holl blant a phobl ifanc sy'n dychwelyd i'r ysgol, efallai y bydd angen cynllunio ychwanegol ar gyfer rhai grwpiau penodol. Mae'r plant a'r bobl ifanc hyn yn cynnwys (ond ddim yn gyfyngedig i), y rhai fydd yn trosglwyddo i ysgol newydd (y rhai sy'n symud i'r CS, Blwyddyn 3, Blwyddyn 7, Blwyddyn 12), y rhai sydd ag ADY wedi'i adnabod (gyda CDU Awdurdod/ Datganiad neu beidio), plant mewn gofal a phlant sydd ar gynlluniau amddiffyn plant.

Mae'r wybodaeth isod wedi'i bwriadu i fod yn ganllaw i rai o'r strategaethau a allai gefnogi grwpiau lle mae angen cynlluniau penodol ar gyfer trosglwyddo.

**Mae'r timau ADYaCH yn darparu adnoddau trosglwyddo yn benodol o fewn eu meysydd angen ar y wefan ([www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)) a gellir trafod achosion sydd ar agor i'r timau yma gyda'r gwasanaeth yn y dulliau arferol.**

### a) Trosglwyddo i Ysgol Newydd

- Creu taith rithwir o'r ysgol y gellir ei bostio ar wefan yr ysgol. Gallai hyn gael ei wneud hefyd gan blant sy'n mynychu'r ysgol (gyda chaniatâd rhieni).
- Adnodd gweledol gyda ffotograffau o bobl/mannau allweddol yn yr ysgol. Gellir anfon hwn yn uniongyrchol at blant sydd â ADY neu yr ystyrir yn fregus. Eto, gellir postio hwn ar wefan ysgolion i **bawb** gael mynediad ato.
- Darparu adnoddau gweledol ynghylch rheolau a threfn y dydd megis ffotograffau o'r wisg ysgol, nifer y gwersi bob dydd, amser cinio ac ati.
- Os bydd athro dosbarth/tiwtor dosbarth yn cael ei adnabod, dylent ffonio rhieni ac, yn ddibynnol ar eu hoedran, siarad â'r plentyn/person ifanc.
- Ystyried p'un a yw'r athro dosbarth/tiwtor dosbarth yn anfon llythyr at y plentyn/person ifanc i roi gwybod iddynt eu bod yn meddwl amdanynt.
- Yr ysgol i ddarparu taflen Cwestiwn ac Ateb i rieni gyda chwestiynau ac atebion allweddol a ofynnir yn aml.



- Ysgolion i geisio cael cymaint o wybodaeth â phosib am y plentyn/person ifanc gan y rhieni, y plentyn, yr ysgol flaenorol neu unrhyw asiantaethau sy'n gysylltiedig â'r plentyn ar hyn o bryd (e.e. Timau Arbennigol ADYaCH a'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol, CAMHS, Therapi Iaith, Gwasanaethau Cymdeithasol. O.T)
- Ystyried anfon gweithgareddau y gall plant eu cwblhau eu hunain (dibynnol ar oedran) i'r cartref, er mwyn rhoi cyfle i'r oedolion ganfod eu barn. Gallai hyn fod yn bethau megis taflenni 'Amdanaf fi' neu *Broffil Un Tudalen* yn cynnwys ffotograffau o'r plentyn.

### **b) Trosglwyddo Plant o'r Meithrin i'r Ysgol**

Gall y trosglwyddiad o'r meithrin i ysgol llawn amser fod yn gyfnod penodol bryderus i rieni/gofalwyr a phlant wrth iddynt ddechrau ar eu haddysg ffurfiol. Yn sgil y pandemig cyfredol, efallai na fydd digwyddiadau arferol i gefnogi'r trosglwyddo wedi digwydd. Mae'n bwysig meddwl am y trosglwyddo fel proses yn hytrach na digwyddiad, bydd yn cymryd amser i'r plant a'r rhieni/gofalwyr i setlo i mewn i'r strwythur newydd. Gweler isod rai syniadau posib a allai fod yn gymorth.

- Bydd rhoi mwy o bwyslais ar ymgynghori â rhieni/gofalwyr yn helpu i leihau eu straen fyddai'n cael ei basio ymlaen i'w plentyn fel arall.
- Rhannu gwybodaeth: dyma gwestiynau ychwanegol posib i'w hystyried wrth gwblhau/trafod eich dogfennau trosglwyddo: cysgu, beth sy'n eu cysuro, sut maent yn dangos trallod, ac ati.
- Mae cael ffrindiau yn yr un dosbarth yn helpu plant i addasu i ofynion y lleoliad newydd. Holwch rieni/gofalwyr, ynghyd â staff o leoliadau blaenorol, os oes rhai.
- Helpwch y plentyn i ymgylfarwyddo â'ch lleoliad a dan yr amgylchiadau presennol, gallai hyn ddigwydd drwy ddarparu llyfr ffotograffau rhithwir a/neu deithiau fideo o nodweddion allweddol yr ysgol/dosbarth, e.e. mynedfa, toiledau, pegiau, ardal egwyl, yr iard chwarae, detholiad o'r teganau/offer sydd ar gael, drwy eu darparu ar eich gwefan.
- Bydd cychwyn yn yr ysgol o dan drefn fwy ymlaciol/ar wasgar yn fwyfwy pwysig er mwyn i'r plentyn a'i riant/gofalwr gymryd amser yn gwahanu ac yn dewis yr hyn y mae'r plentyn yn barod i ymgysylltu ynddo. Fodd bynnag, rhaid cael cytundeb gan y rhieni cyn hynny a gweithio o amgylch rhieni a'u hanghenion, megis dychwelyd i'r gwaith neu ymrwymadau eraill.



- Mabwysiadu dull person canolog o gefnogi'r gwahanu; bod yn ymwybodol ac yn hyblyg er mwyn ymateb i wahanol anghenion plant a theuluoedd unigol. Mae'n debyg y bydd mwy o bwyslais ar y pethau hyn ar ôl y pan demig. Arsylwi ar ymddygiadau ymlyniad. Mae ar blant ifanc sydd ag ymlyniad diogel angen parhau i brofi'r lefel fwyaf bosibl o gefnogaeth a gofal anogol gyda'u hoedolion allweddol. Mae ar blant sy'n dangos ymddygiadau ymlyniad ansicr neu osgoi angen cymorth i adeiladu perthnasoedd.
- Gwrthrychau trosglwyddo: deall a gwerthfawrogi'r rôl bwysig y mae eitemau cysuro yn ei chwarae i'n helpu i ymateb yn sensitif i'w presenoldeb. Bod yn hyblyg ynghylch rheolau dod a thegan i'r ysgol er enghraifft.
- Dweud helô a ffarwelio: yr amser pan fydd angen i rieni/gofalwyr deimlo'r mwyaf o gyswllt efo'r staff a chael eu cefnogi ganddynt. Yr hyn y bydd rhieni a phlant ei angen yn ystod y cyfnod o roi eu plant yng ngofal yr ysgol ac wrth ddod i'w nôl yw aelod o staff sy'n gallu cynnig cysur, dangos empathi a deall eu sefyllfa.
- Bydd yn bwysig cael trefn a rwtin glir, yn enwedig yn ystod y cyfnod setlo i lawr heb ormod o darfu ar gyfleoedd estynedig i chwarae na gormod o egwyl ar gyfer tasgau sy'n cael eu gyrru gan oedolion, megis amser byrbryd, gwasanaeth a thrafodaethau dosbarth cyfan.
- Gwrando ar blant - gofyn cwestiynau ysgafn, rhoi cyfle i blant leisio pryderon. Ymgorffori syniadau a theimladau ynghylch newid a throsglwyddo fel rhan o'u chwarae, drwy stori a drama, chwarae rôl a chwarae yn eu 'byd bach'.

*\*Gyda diolch am ganllawiau gan Alison Gardner yng Ngwasanaeth Seicoleg Addysgol Northampton Gweithgor Cenedlaethol y Seicolegwyr Addysgol/Pobl Broffesiynol Addysg ar Microsoft Teams a ddefnyddiwyd fel sail i addasu'r adran hon*

### **c) Plant Bregus (ADY, PMG, Amddiffyn Plant, ayyb)**

Mae grwpiau penodol o ddisgyblion y mae'n rhaid i leoliadau feddwl amdanynt wrth gynllunio ar gyfer dychwelyd i'r ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys disgyblion sy'n debygol o fod wedi canfod y newidiadau mewn trefn neu'r tarfu ar berthnasau yn hynod heriol, megis y rhai ag anghenion



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

cyfathrebu a rhyngweithio, anghenion cymdeithasol, emosiynol, ymddygiadol ac anghenion iechyd meddwl.

Efallai y bydd angen i'r grwpiau hyn gael cynlluniau penodol mewn lle sy'n rhoi ystyriaeth i'r gefnogaeth a'r dulliau dysgu sydd wedi bod yn effeithiol yn y gorffennol.

Mae'r Gwasanaeth ADYaCH yn cynnig arweiniad i ysgolion mewn perthynas â'r disgyblion hynny sydd ag anghenion dysgu lefel uchel, yn y dulliau arferol.

I blant sydd wedi cael (neu sy'n parhau i brofi) aflonyddwch yn eu bywyd cartref a digwyddiadau sydd wedi effeithio ar lesiant, megis y rhai hynny sydd yn y system gofal neu sydd â chynlluniau Plentyn mewn Angen ac Amddiffyn Plant, mae'n debygol y bydd arnynt angen lefel uwch o gefnogaeth emosiynol ac anogaeth wedi'i chynllunio drwy berthnasau gofalgar i ddychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus. Dylai lleoliadau ystyried datblygu cynlluniau ar y cyd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau sy'n hysbys i'r person ifanc / teulu a sicrhau cynllunio rheolaidd ac effeithiol â theuluoedd i sicrhau dull o weithio sy'n holistaidd ac yn un lle mae'r teulu yn ganolog.

#### d) Adnabod Unigolion Bregus

Bydd yn bwysig adnabod a chefnogi plant bregus, ac mae'n rhaid i leoliadau gydnabod na ellir tybio mai plant gydag anghenion a adnabuwyd yn flaenorol yw'r rhain yn unig, **ond hefyd plant sy'n cael eu hystyried fel arfer fel rhai sy'n ymdopi'n dda.**

Yn ogystal â'r wybodaeth gefndirol a'r wybodaeth a rennir gyda'r lleoliad wrth iddynt gyfathrebu â rhieni (bydd hyn yn ystyried unrhyw ddigwyddiadau, unrhyw golled, pryderon sydd wedi'u nodi ynghylch dychwelyd i'r ysgol), gall lleoliadau hefyd ystyried cwblhau **holiadur llesiant emosiynol gyda'r holl ddisgyblion**. Gellir defnyddio'r wybodaeth er mwyn adnabod lefel y gefnogaeth y gallai fod ei hangen i hwyluso dychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus.

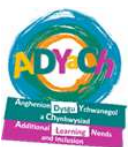
Efallai y daw anghenion emosiynol rhai plant yn fwy amlwg unwaith y byddant yn eu hôl yn lleoliad yr ysgol. Felly, mae'n bwysig bod staff yn parhau i fonitro disgyblion, gan ddangos sensitifrwydd at yr arwyddion sy'n awgrymu eu bod angen eu cefnogi mewn ffordd wahanol neu



estynedig. Gall fod yn help parhau i ddefnyddio dulliau monitro (e.e. holiaduron) dros gyfnod o dymor ar ôl iddynt dychwelyd i'r ysgol, gan addasu lefel y gefnogaeth emosiynol a chymdeithasol sydd yn ei lle yn ôl yr angen.

Mae hefyd yn bwysig bod lleoliadau yn ystyried pobl ifanc nad ydynt o bosib yn dychwelyd i'r ysgol ar yr adeg hon. Mae'n bosib y gall mesurau gwarchod (*shielding*) ac ymbellhau cymdeithasol, atal rhai disgyblion rhag dychwelyd ar yr adeg hon. Yn ogystal, mae pobl ifanc sy'n cael eu lleoli mewn darpariaethau amgen ar hyn o bryd. Rhaid i leoliadau gynllunio sut y byddant yn parhau mewn cyswllt â'r disgyblion hynny ac ystyried eu hanghenion emosiynol a'u hanghenion o ran perthnasoedd.

Os am fwy o wybodaeth am holiaduron lles emosiynol cysylltwch â'r Gwasanaeth ADYaCH.



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

## Cyngor i Rieni

Bydd dychwelyd i'r ysgol hefyd yn gyfnod o newid arwyddocaol i nifer o rieni a gofalwyr. I'r mwyafrif, maent wedi bod adref gyda'u plant am gyfnod estynedig, ac efallai y bydd gan y rhieni eu hunain bryderon ynghylch y plant yn dychwelyd i'r ysgol.

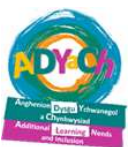
Efallai y bydd ganddynt bryderon ynghylch:

- Eu mab/merch yn setlo i mewn i ddosbarth newydd, neu i rai, ysgol newydd
- Effaith emosiynol hir dymor y digwyddiadau diweddar, gan gynnwys profiadau o golled a phrofedigaeth
- Unrhyw effaith hir dymor oherwydd y tarfu a fu ar ddysgu a chynnydd eu mab/merch
- Eu mab/merch yn medru ail-sefydlu cyfeillgarwch a pherthnasau yn y dosbarth/ysgol
- Diogelwch eu mab/merch, yn enwedig os oes ganddynt unrhyw bryderon iechyd presennol

Mae'n bwysig bod ysgolion a phobl broffesiynol yn gwerthfawrogi meddyliau a phryderon rhieni a gofalwyr a gwneud ymdrech ragweithiol i leihau gorbryderon a allai gael eu pasio ymlaen i'r plentyn unigol. Dylem sicrhau rhieni bod unrhyw deimladau pryderus yn ddealladwy ac yn normal dan yr amgylchiadau presennol.

### I Bob Rhiant / Gofalwr

- Sicrhau bod cyfathrebu effeithiol ac estynedig yn digwydd yn y cyfnod cyn bod plant yn dychwelyd i'r ysgol mewn unrhyw ffordd. Dylai hyn gynnwys cyswllt gan athro dosbarth newydd y plentyn (os yw hyn wedi newid) a gweithwyr allweddol (os yn berthnasol). Bydd hwn yn caniatáu rhannu gwybodaeth ar y ddwy ochr, ac yn cynnig cyfle i rieni rannu gwybodaeth a allai effeithio ar y plentyn yn dychwelyd i'r ysgol (er enghraifft, os ydynt wedi cael profedigaeth a cholled o ganlyniad i Covid-19, p'un a oes unrhyw newidiadau wedi bod yn y teulu, p'un a yw eu rhieni yn weithwyr allweddol, ac ati).
- Gwneud rhieni yn ymwybodol o'r holl gynlluniau sy'n cael eu gweithredu ar gyfer trosglwyddo a'r trefniadau estynedig sydd ar gael. Egluro beth sy'n wahanol ynghylch y broses drosglwyddo eleni.



- Os bydd mesurau ymbellhau cymdeithasol a mesurau diogelwch yn parhau i fod yn eu lle ar yr adeg pan fo'r plant yn dychwelyd i'r ysgol, sicrhewch fod rhieni'n ymwybodol eu bod yn cael eu rhoi ar waith yn yr ysgol.
- Efallai y bydd rhieni yn gwerthfawrogi bod gwybodaeth yn cael ei rhannu â hwy ynghylch newidiadau, fel y gallant baratoi eu mab/merch ar eu cyfer e.e. staff newydd, dosbarth newydd, trefn, unrhyw newidiadau sydd wedi digwydd yn yr ysgol.
- Cynnig pwynt cyswllt allweddol ar gyfer cwestiynau a phryderon. Efallai y bydd gan rieni fwy o gwestiynau nag y byddai ganddynt fel arfer yn ystod cyfnod trosglwyddo.
- Unwaith y bydd plant yn dychwelyd i'r ysgol, efallai y bydd rhieni'n parhau i fod angen lefel estynedig o gyswllt, a chyfle i siarad â staff ynghylch y broses setlo i mewn yn fwy aml na'r hyn y cynllunnir ar ei gyfer fel arfer.
- Rhannu gwybodaeth â rhieni ynghylch y gefnogaeth emosiynol a'r darpariaethau fydd yn eu lle ar gyfer yr holl blant yn yr wythnosau (a'r misoedd hyn os oes angen).
- Gwneud rhieni'n ymwybodol o sut yr eir i'r afael ag unrhyw effaith ar ddysgu dros y misoedd i ddod.

## Rhieni Plant sy'n Mynd i'r Dosbarth Derbyn / Blwyddyn 1

Ar gyfer rhieni plant sy'n mynd i'r ysgol yn ffurfiol am y tro cyntaf, fe allai'r sefyllfa bresennol arwain at bryderon cynyddol a'r posibilrwydd o or-bryder am wahanu ddiwydd.

- Gall ysgolion ystyried newid yr 'ymweliadau cartref' arferol sy'n digwydd i gefnogi trosglwyddo m gyfarfodydd rhithiol a galwadau ffon neu fideo lle mae hyn yn bosib.
- Mae'n debygol y bydd rhieni'n cael budd o ddefnyddio teithiau fideo rhith o'r lleoliad, gan gynnwys y mynedfeydd, ystafelloedd cotiau ac ati.
- Ystyriwch sut allwch chi ehangu'r cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol yn ystod yr wythnosau cyntaf.
- Efallai y bydd angen ymdrin â rhieni â mwy o sensitifrwydd a hyblygrwydd wrth iddynt wahanu oddi wrth eu plentyn ar ddechrau'r dydd. Gweithiwch gyda'r rhieni er mwyn gwneud hon yn broses sy'n eu cefnogi hwy'n emosiynol, yn ogystal â'u plentyn.
- Dylai staff sicrhau eu bod ar gael i siarad â rhieni ar ddechrau ac ar ddiwedd y dydd. Efallai y bydd rhieni angen mwy o gyswllt, a thros gyfnod hwy o amser na'r hyn sy'n





ddisgwyliedig fel arfer. Gallai hyn olygu bod angen aelod ychwanegol o staff i gefnogi trefn y dosbarth ar yr adeg honno fel bod modd i staff allweddol fod ar gael.

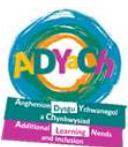
- Gall adnoddau megis llyfr *'The Invisible String'* hefyd gynorthwyo rhieni i deimlo'n gysylltiedig â'u mab/merch pan maent yn cael eu gwahanu.

### Rhieni Disgyblion sy'n Gadael y Lleoliad (Blwyddyn 6, neu'n symud i leoliad arall)

- Ystyriwch sut gall staff ddweud 'ta ta' wrth rieni, yn ogystal â'r disgyblion, hyd yn oed os gwneir hyn ar ôl i'r broses drosglwyddo ddechrau.
- Rhowch wybod i'r rhieni pa wybodaeth sydd wedi cael ei rhannu â'r ysgol newydd, fel eu bod yn teimlo'n sicr bod y wybodaeth wedi cael ei rhannu'n effeithiol.

### Rhieni Plant sy'n Symud o Addysg Gynradd i Addysg Uwchradd (neu'n newid lleoliad)

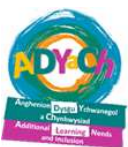
- Sicrhewch y rhoddir digon gyfle i rieni rannu eu barn a gwybodaeth am eu mab/merch cyn y trosglwyddo.
- Mae'n debygol y bydd mwyafrif y rhieni yn gwerthfawrogi cyswllt personol (dros y ffôn neu e-bost) gan y tiwtor dosbarth / pennaeth blwyddyn.
- Gwnewch yn siŵr bod rhieni'n ymwybodol o'r cyswllt sydd wedi'i wneud â'r ysgol gynradd (neu'r ysgol flaenorol) fel eu bod yn teimlo'n sicr bod y wybodaeth wedi cael ei rhannu'n effeithiol.
- Rhannwch wybodaeth ynghylch y drefn a sut fydd yr wythnosau cyntaf yn edrych.
- Gwnewch yn siŵr bod rhieni yn gwybod pwy yw eu prif bwyntiau cyswllt a rhowch sicrwydd iddynt bod yr unigolion hynny yn barod ac ar gael i ateb cwestiynau ac i siarad â hwy.
- Efallai y bydd angen cynnig y pwyntiau uchod ar lefel mwy estynedig ar gyfer y plant hynny sydd ag ADY neu blant bregus. Sicrhewch fod rhieni yn deall ac yn gwybod am y gefnogaeth a'r darpariaethau sy'n cael eu rhoi yn eu lle (fel sy'n briodol).



## Canllaw i Ysgolion

Darperir y canllawiau a ganlyn fel ffordd o gefnogi lleoliadau i gynorthwyo i drosglwyddo **pob plentyn a pherson ifanc** yn ôl i'r ysgol. Fel y trafodwyd, mae'r cyngor hwn yn seiliedig ar fodolau seicolegol a gyflwynwyd yn flaenorol, ac mae gan bob un ohonynt thema gyffredin, sef 'perthynas'.

Mae'r canllawiau ar ffurf diagram hierarchaidd, sy'n amlinellu'r hyn y gellir ei wneud yn gyffredinol, ar gyfer pob disgybl, ac yn gweithio'n raddol tuag at gynllunio pwrpasol ac wedi'i dargedu, lle bo'r angen. Mae'r diagram hwn yn cael ei ategu gan dabl sy'n tynnu sylw at ddarpariaeth berthnasol yr ydym yn ei ystyried yn bwysig, ymhob cam. Yn ogystal, gweler rhagor o ystyriaethau a chyngor ymarferol yn y tabl sydd wedi'i gynnwys yn yr atodiadau (Atodiad 2).



## Tonnau Ymateb

### Ymateb Unigol wedi'i Dargedu/ Cefnogaeth gan asiantaethau

Dull unigol yn seiliedig ar wybodaeth a dealltwriaeth o anghenion unigol, gofal cymdeithasol ac/neu ADY y plentyn.

Defnyddio adnoddau o asiantaethau priodol (cyfeirir atynt yn y tabl darpariaethau)

Ymgynghori ag asiantaethau e.e. Ceisiadau Fforwm ADY a Ch, Gwasanaeth Seicoleg Addysgol, Asiantaethau eraill (e.e. CAMHS)

### Cefnogaeth ysgol wedi'i dargedu.

Defnyddio staff cefnogol bugeiliol a chymorthyddion ELSA er mwyn sefydlu lefel y gefnogaeth sydd ei hangen.

Cyfathrebu â rhieni

Casglu gwybodaeth a rhoi ymyraethau grŵp ar waith am gyfnod o amser.

### Ymateb Cyffredinol

Ffocws allweddol ar ail-gysylltu â phlant, rhoi trefn ddyddiol ar waith, ail-sefydlu'r ysgol fel lle saff a diogel.

Defnyddio strategaethau / dulliau ac adnoddau sydd wedi'u cynnwys yn y canllawiau.

Monitro ymatebion emosiynol plant a'u gallu i 'fownsio'n ôl' er mwyn ymdopi a'r trosglwyddo yn ôl i fywyd ysgol a chymuned yr ysgol, yn ofalus.



Lefel yr Ymateb	Strategaethau Dysgu ac Addysgu	Darpariaeth	Cefnogaeth
Ymateb Cyffredinol	Adeiladu Perthnasoedd Gwytnwch Egwyddorion Meithrin ac Annog Ymwybyddiaeth Ofalgar Dull Cymell Emosiynau Dull sy'n seiliedig ar Ymwybyddiaeth Trawma Model PACE Meddylfryd Twf - Carol Dweck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cydnabod y bydd rhai plant a phobl ifanc yn teimlo'n rhwystredig gan y sefyllfa ac yn dymuno bod yn ôl yn yr ysgol.</li> <li>• Cydnabyddiaeth y bydd rhai plant a phobl ifanc wedi profi materion diogelu wrth fod adref.</li> <li>• Rhoi cydnabyddiaeth i ail-gadarnhau'r perthnasau rhwng y staff a phlant/pobl ifanc. Er y bydd peth dysgu wedi mynd yn angof, ni ddylid mynd yn syth at asesu ffurfiol.</li> <li>• Hyblygrwydd - ffordd o arddangos mai llesiant yw'r flaenoriaeth gyntaf.</li> <li>• Ymwybyddiaeth o unrhyw blant i Weithwyr Allweddol, os ydynt wedi parhau yn yr ysgol, a'u teimladau tuag at eraill sydd heb fod yn mynd i'r ysgol.</li> <li>• Ystyried y diwrnod, yn enwedig yn y lle cyntaf, a meddwl am weithgareddau sy'n</li> </ul>	<p><b><u>Gwefannau</u></b></p> <p><a href="http://www.adyach.cymru">www.adyach.cymru</a></p> <p><a href="http://www.boingboing.org.uk">www.boingboing.org.uk</a></p> <p><a href="http://www.nurtureuk.org">www.nurtureuk.org</a></p> <p><a href="http://www.emotioncoachinguk.com">www.emotioncoachinguk.com</a></p> <p><a href="https://www.annafreud.org/">https://www.annafreud.org/</a></p> <p><a href="https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9ccOzU3TQx">https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9ccOzU3TQx</a></p> <p><b><u>Llyfrau</u></b></p> <p>Cwmwl Cai - Nia Parry</p>

		<p>adeiladu ar berthnasoedd, teimlo'n saff, ailadrodd trefn a strwythurau. Gall hyn gynnwys Amser Cylch, gemau, gwasanaeth croeso'n ôl (ailsefydlu cymuned yr ysgol) i ddathlu unrhyw ben-blwyddi a fethwyd, dangos gwerthfawrogiad i weithwyr allweddol, atgyfnerthu bod pawb yn saff ac yn ôl efo'i gilydd.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amser o fewn y cwricwlwm i gydnabod nad ydyw popeth wedi 'dychwelyd i normal'</li> <li>• Rhoi ystyriaeth i arddangosfeydd o amgylch yr ysgol i adlewyrchu'r sefyllfa, er enghraifft, pethau sy'n ein gwneud yn drist a phethau y dylem fod yn hapus yn eu cylch.</li> <li>• Oedolion i arddangos ymddygiadau priodol a siarad am brofiadau pan fo'r angen</li> <li>• Defnyddio adnoddau gweledol i egluro ac atgyfnerthu trefn a strwythur y dydd. Gallai hyn fod drwy amserlenni gweledol, rhestrau gwirio ac ati.</li> <li>• Mynegi rheolau a threfn ddyddiol yn glir ac yn gyson - ailddysgu'r rhain.</li> <li>• Defnyddio straeon cymdeithasol.</li> </ul>	<p>Sut Dwi'n Teimlo - Addasiad Elin Meek</p> <p>Mili Meddwl - Louise Tribble</p> <p>Attachment in the Classroom - Louise Bomber Attachment for Teachers - Marie Delaney</p> <p>Inside I'm Hurting - Louise Bomber Attachment for Teachers - Marie Delaney</p> <p><a href="https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb90cOzU3TQx">Everybody Worries - a picture book for children (https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb90cOzU3TQx)</a></p> <p><u>Gweithgareddau</u></p> <p>Gweithgaredd Hope Cloud (o wefan Young Minds)</p> <p>Proffil Un Tudalen</p> <p>Straeon Therapiwtig -Margot Sutherland (Gweler Hyfforddiant ELSA)</p> <p>Meddylfryd Twf - <i>Bug Life Journal</i></p>
--	--	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ailadrodd ac atgoffa drwy fod yn gefnogol yn hytrach na'n bendant.</li> <li>• Defnyddio canmoliaeth gadarnhaol ar bob lefel.</li> <li>• Staff i beidio â holi plant yn uniongyrchol ynghylch y gwaith y maent wedi'i wneud/heb ei wneud adref.</li> <li>• Dylid canmol plant sydd wedi gwneud gwaith adref yn breifat.</li> <li>• Rhieni i gael eu cynnwys mewn cynlluniau o'r ysgol gyda chyfleoedd i rieni egluro os yw eu plentyn wedi profi unrhyw anawsterau yn ystod y cyfnod clo (e.e. emosiynol, profedigaeth, salwch).</li> <li>• Gofod diogel i blant siarad am eu profiadau.</li> <li>• Sicrhau bod cefnogaeth fugeiliol ar gael drwy gydol y dydd ac nid yn ôl amserlen/gydag apwyntiad yn unig.</li> <li>• Cyfathrebu clir ynghylch lle mae aelodau cymuned yr ysgol.</li> <li>• Cyfleoedd i gofio a dathlu aelodau o gymuned yr ysgol sydd wedi marw. Gallai hyn fod ar ffurf gwasanaeth coffa lle y gellid darllen enwau aelodau teulu'r plant, ynghyd â dathlu gwaith y GIG a gweithwyr</li> </ul>	<p>Graddfeydd sgorio llesiant/ gwirio emosiynau bob dydd (h.y. gosod enw ar siart i ddangos sut mae'r plant yn teimlo).</p> <p>Dogfen <i>Digwyddiad Argyfyngus</i> y GSA</p> <p><u>Cyngor a hyfforddiant gan GSA a thimau ADYaCH</u></p>
--	--	---	--



		<p>allweddol (yn unol â dymuniadau rhieni / teulu a dim ond pan fyddwch wedi cael caniatâd gan y teuluoedd sydd mewn profedigaeth i wneud hyn).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyfleoedd i siarad am deimladau/emosiynau wedi'u hymgorffori ar draws y cwricwlwm.</li> <li>• Cydbwysu gofalus o ran blaenoriaethu llesiant a sicrhau fod ffiniau yn eu lle, gan fod y rhain yn ddiogel, h.y. (mae'n iawn teimlo'n ofnus am fod yn yr ysgol ond dydi hi ddim yn iawn i daro staff).</li> <li>• Disgwyliwch 'ymddygiadau' - cynlluniau yn eu lle ar gyfer y rhain.</li> <li>• Dull graddol o ailgyflwyno gofynion academaidd. Rhaid i blant a phobl ifanc fod yn barod yn emosiynol cyn y gallant ddysgu.</li> <li>• Mae llesiant staff hefyd yn flaenoriaeth - “need to feel nurtured to nurture”.</li> <li>• Cyfleu rheolau a chyfyngiadau newydd fel datganiadau o 'wneud' yn hytrach na 'peidio â gwneud'.</li> <li>• Defnyddio straeon therapiwtig ar gyfer y dosbarth cyfan.</li> <li>• Cynlluniau mentora cyfoedion.</li> </ul>	
--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defnyddio gwrthrychau trosiannol gyda'r plant ieuengaf.</li> <li>• Swyddog Diogleu Dynodedig i fod mewn cyswllt â'r Ysgol Rithwir os oes angen cefnogaeth.</li> </ul>	
Ymateb Ysgol wedi'i Dargeddu.	Adeiladu Perthnasoedd Gwytnwch Egwyddorion Meithrin ac Annog Ymwybyddiaeth Ofalgar Dull Cymell Emosiynau ELSA	<p>Y cyfan o'r uchod ac;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nifer o oedolion yn bod 'ar gael' i gefnogi plant os a phan fo angen.</li> <li>• Sicrhau bod gan aelodau allweddol o staff megis y Cydlynnydd ADY a'r Swyddog Diogelu Dynodedig amser ychwanegol i roi sylw i unrhyw faterion sydd wedi codi.</li> <li>• Gwaith grŵp bychan, yn targedu maes angen yn benodol, megis gwaith penodol o ran emosiynau, rheoli emosiynau, profedigaeth...</li> <li>• Enghreifftiau o gefnogaeth: ELSA, , FRIENDS, Therapi Lego/Nurture ABC (Lego) Talkabout, Tyfu Trwy'r Tymhorau Parteniaid trafod</li> </ul>	<p><b>Gwefannau</b></p> <p><a href="http://www.adyach.cymru">www.adyach.cymru</a></p> <p><a href="http://www.elsanetwork.org">www.elsanetwork.org</a></p> <p><a href="https://www.elsa-support.co.uk/">https://www.elsa-support.co.uk/</a></p> <p><u>Llyfrau</u> Fel Uchod</p> <p><u>Gweithgareddau</u></p> <p>Sesiynnau_ELSA, , FRIENDS, Therapi Lego/Nurture ABC Talkabout, Tyfu Trwy'r Tymhorau</p> <p>Cyngor ac arweiniad gan wasanaethau eraill megis y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol drwy gyfarfod cynllunio / ymgynghoriad</p>





<p>Ymateb Unigol wedi'i Dargedu</p>	<p>Adeiladu Perthnasoedd Gwytnwch Egwyddorion Meithrin ac Annog Ymwybyddiaeth Ofalgar Dull Cymell Emosiynau ELSA Dulliau CBT Gwaith ar Golled a Phrofedigaeth</p>	<p>Y cyfan o'r uchod a;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darparu oedolyn cyson y gall plentyn ddatblygu perthynas gadarnhaol ac ymddiriedol â hwy.</li> <li>• Gwaith penodol wedi'i dargedu gydag oedolyn cyfarwydd sydd wedi'i hyfforddi i gyflwyno'r rhaglen.</li> <li>• Casglu gwybodaeth a chynllun gweithredu wedi'i osod i fodloni anghenion.</li> <li>• Amserlen wedi'i phersonoli yn y byrdymor</li> <li>• Aelod dynodedig o staff/gweithiwr allweddol, yn y byrdymor, i'w helpu i ail addasu.</li> <li>• Defnyddio straeon cymdeithasol a therapiwtig gydag unigolion os oes angen.</li> <li>• Gall rhai plant brofi gor-bryder wrth gael eu gwahanu oddi wrth eu rhieni/gofalwyr - efallai y bydd angen cefnogaeth unigol i roi sicrwydd iddynt.</li> <li>• Efallai y bydd rhai plant yn profi gorbryder penodol. Edrych ar ffyrdd unigol y gellir eu cefnogi a rhoi sicrwydd iddynt, megis defnyddio dulliau CBT.</li> </ul>	<p><b><u>Gwefannau</u></b></p> <p><a href="http://www.adyach.cymru">www.adyach.cymru</a></p> <p><a href="https://www.winstonswish.org">https://www.winstonswish.org</a></p> <p><a href="https://www.cruse.org.uk">https://www.cruse.org.uk</a></p> <p><a href="https://www.samaritans.org">https://www.samaritans.org</a></p> <p><a href="https://youngminds.org.uk">https://youngminds.org.uk</a></p> <p><a href="http://www.meddwl.org">www.meddwl.org</a></p> <p><b><u>Llyfrau</u></b></p> <p>Y Goeden Gofio - Addasiad Ceri Wyn Jones</p> <p>The Invisible String - Patrice Karst</p> <p>Think Good, Feel Good - Paul Stellard</p> <p>Therapeutic Stories - Margot Sunderland</p>
-------------------------------------	---	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Efallai y bydd rhai plant wedi profi colled a phrofedigaeth ac angen cefnogaeth ychwanegol gan oedolyn, megis ELSA neu oedolyn arall sydd wedi'i hyfforddi'n briodol.</li> </ul>	<p>Starving the Anxiety Gremlin - Kate Collins-Donnelly (rhifynnau cynradd ac uwchradd)</p> <p>Huge Bag of Worries - Virginia Ironside</p> <p>Conversations that Matter - Margot Sunderland</p> <p>What to Do When You Worry Too Much? A Kid's Guide to Anxiety - Dawn Huebner</p> <p>The Mindfulness Journal for Teens - Jennie Marie Battistin.</p> <p><u>Gweithgareddau</u> Defnyddio Straeon Therapiwtig</p> <p>Creu graddfa pum pwynt, ar gyfer unrhyw emosiwn, gan gynnwys gor-bryder (Dunn, Baron a Curtis).</p> <p><u>Arall</u> Canllaw Digwyddiad Argyfyngus a dogfen Colled a Galar y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol</p>
--	--	---	--



<p>Cefnogaeth gan y Gwasanaeth ADYaCh ac Asiantaethau allanol</p>	<p>Timau Arbennigol ADYaCH</p> <p>Gwasanaeth Seicoleg Addysgol</p>	<p>I chi fod wedi rhoi cynnig ar yr holl strategaethau uchod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dylid gwneud hyn gan ddilyn yr ymateb graddedig gyda'r Cylch Cynllunio, Gwneud ac Adolygu.</li> <li>• Am gefnogaeth gan y GSA dylid codi achosion plant a phobl ifanc yn y cyfarfod cynllunio gan ddefnyddio'r ffurflen flaenoriaethu.</li> <li>• Am gefnogaeth timau arbenigol ADYaCH dylid anfon CDU ar' ddogfennaeth berthnasol i'r fforwm ardal</li> <li>• Cyfeirio at asiantaethau allanol drwy eu trefn gyfeirio arferol.</li> </ul>	
---	--	---	--



## Deunydd Cyfeiriol

Bomber, L. M. (2007). *Inside I'm Hurting*. Croydon: Worth Publishing.

Colley, D (2009) Nurture groups in secondary schools. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 14 (4) 291-300

Delaney, M. 2017. *Attachment for Teachers. The essential guide for trainee teachers and NQTs*. London: Worth Publishing

Dweck, C. S. (2006). *Mindset; How Can You Fulfil Your Potential*. New York: The Random House Publishing Group.

Gottman, J. (1997) *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Prentice Hall & IBD

Kinman, G. & Grant, L. (2011) Exploring stress resiliency in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 41, 261-275.

Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000) The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology* 12, (4), 857-885.



## Atodiadau

### Atodiad 1: Gwefannau

Gweler isod restr o wefannau a allai gynnig cyngor ac arweiniad pellach.

<https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources/public/psychology-play>

<https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources/public/back-to-school>

<https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources/professional>

<https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources/public/teacher-resilience-during-school-closures>

<https://youngminds.org.uk/>

[www.meddwl.org](http://www.meddwl.org)



[www.adyach.cymru](http://www.adyach.cymru)

## Atodiad 2: Ystyriaethau Ychwanegol

Pethau i fod yn Ymwybodol ohonynt...	Yr Effaith Bosib	Gweithgareddau Ymarferol
NID yw popeth yn normal	Bydd disgwyliadau uchel o ran normalrwydd ymysg disgyblion, staff a rhieni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ysgolion i reoli disgwyliadau ac ansicrwydd yn eu cyfathrebiadau â'r holl ran-ddeiliaid. Rhaid bod amser ar gael i wneud hyn.</li> <li>• Mae'r ffyrdd y mae'r ysgol yn debygol o fod yn wahanol yn cael eu hystyried a'u cyfathrebu i bawb cyn i'r plant ddychwelyd i'r ysgol.</li> <li>• Efallai y bydd angen gweithgareddau ac arddangosfeydd yn yr ysgol sy'n adlewyrchu ar y cyfnod hwn. Pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n drist / pethau sy'n gwneud i ni deimlo'n falch.</li> <li>• Darparu amser yn y cwricwlwm i ystyried hyn.</li> </ul>
Ystyriaethau o ran gofynion Ymbellhau Cymdeithasol/Hylendid parhaus	Effaith ar bresenoldeb a dosbarthiad dosbarthiadau yn yr ysgol, ynghyd â threfn ddyddiol ac arferion. Deall sut allai mesurau ymbellhau cymdeithasol effeithio ar lesiant emosiynol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenoldeb rhan amser, gadael gofod rhwng plant yn y dosbarth, amser ar gyfer hylendid</li> <li>• Cynllunio, cyfathrebu ymlaen llaw, atgyfnerthu disgwyliadau yn gyson</li> <li>• Cyfathrebu â theuluoedd pa fesurau sydd yn eu lle cyn i blant ddychwelyd er mwyn iddynt wybod beth i'w ddisgwyl.</li> <li>• Ffilmiwch y dosbarthiadau a sicrhewch eu bod ar gael ar-lein fel y gall plant a phobl ifanc weld y newidiadau yn yr amgylchedd cyn iddynt ddychwelyd.</li> <li>• Atgyfnerthwch ac eglurwch y mesurau sydd yn eu lle i gadw pawb yn ddiogel.</li> </ul>
Mae'r drefn ddyddiol wedi newid	Nid yn unig ar gyfer y plant, ond i deuluoedd cyfan hefyd. Efallai y bydd angen dangos peth empathi a dealltwriaeth yn hyn o beth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cynlluniwch drefn ddyddiol glir, rhannwch y rhain ymlaen llaw, gan gynnwys unrhyw drefniadau i ddychwelyd i'r ysgol yn raddol.</li> <li>• Ystyriwch effaith y drefn ddyddiol newydd ar bresenoldeb. Sut ellir cefnogi/annog teuluoedd i baratoi eu hunain ar gyfer dychwelyd i'r ysgol?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyfathrebwch â hwy fel y gallwch gynllunio'n rhagweithiol ar gyfer y rhai a allai fod angen cefnogaeth ychwanegol.</li> </ul>
Perthnasoedd	Mae angen i'r rhain gael eu hailsefydlu ac fe allai hyn fod yn gyfle i'w hadnewyddu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BLAENORIAETHU</b> Staff i ganolbwyntio ar greu perthnasoedd â phlant a phobl ifanc, e.e. drwy eu cyfarch, sgyrsiau unigol, 'gwirio', modelu a chyfleu tawelwch a chynhesrwydd, dulliau cymell emosiynau a dulliau PACE. Trin pob plentyn fel petai ganddynt anghenion ymlyniad.</li> </ul>
Bylchau mewn Dysgu	Bydd amrywiaeth mawr yn y profiadau a'r cyfleoedd fydd ar gael i bobl ifanc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peidiwch â mynd ati'n syth i asesu'n ffurfiol; aseswch eu gwybodaeth yn fwy anffurfiol. Dechreuwch y cwricwlwm gyda phethau y mae'r plant yn ei wybod...nid â'r pethau yr ydych yn credu sydd wedi cael eu dysgu iddynt.</li> <li>• Efallai mai adolygu bydd angen ei wneud â rhai pynciau...wnaiff hyn ddim drwg iddynt. Cynlluniwch dasgau / pynciau ychwanegol ar gyfer y rhai sydd wedi gweithio ar fwy fel bod modd i rai eraill ddal i fyny. Rhowch gyfle i blant rannu'r hyn y maent wedi'i ddysgu (hyd yn oed os mai gwyllo ffilmiau neu chwarae Minecraft ydi hyn).</li> <li>• Ymyrraeth dal i fyny ar gyfer y rhai sydd angen hynny.</li> </ul>
Mae Rhai Plant wedi Parhau ar y Safle.	Efallai y bydd stigma, teimladau bod y man diogel yn cael ei aflonyddu pan fo'r holl blant yn dychwelyd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dylech baratoi'r plant hynny sydd wedi parhau ar y safle ar gyfer dyfodiad plant eraill. Efallai y gallech gynllunio digwyddiad croeso'n ôl neu ofyn iddynt helpu â'r gwaith cynllunio a'r penderfyniadau i'w gwneud o ran sut y gallant groesawu plant eraill yn ôl i'r ysgol.</li> </ul>
Trawma a Phrofedigaeth	Bydd llawer o blant / staff wedi profi trawma a phrofedigaeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhowch gyfle ac anogwch gyfathrebu â rhieni / gofawyr o ran profiadau'r plant. Gwnewch gynlluniau i rannu gwybodaeth.</li> <li>• Staff i fod yn ymwybodol o ddogfen Galar a Phrofedigaeth a Digwyddiad Argyfyngus y GSA</li> <li>• Sesiynau gyda chymhorthydd ELSA</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darparu gofod diogel i blant siarad am eu profiadau.</li> <li>• Cyfathrebu clir ynghylch lle mae aelodau cymuned yr ysgol.</li> <li>• Cyfleoedd i ddathlu'r aelodau hynny o gymuned yr ysgol sydd wedi marw.</li> </ul>
Diogelu	Mae'n debygol y bydd cynnydd mewn materion diogelu, gan gynnwys y rhai sy'n gysylltiedig â thlodi, Trais Domestig, iechyd meddwl rhieni, camddefnyddio sylweddau, ac ati.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhewch fod hyfforddiant gloywi yn cael ei gynnal a bod hyfforddiant yn gyfredol fel bod staff yn ymwybodol</li> <li>• Rhoi cyfle i'r bobl ifanc rannu profiadau os oes angen.</li> <li>• Amser a chefnogaeth ychwanegol ar gyfer Swyddog Diogelu ar ôl ail-agor i weithio ag asiantaethau perthnasol i ddiogelu plant.</li> </ul>
Gorbryder am Salwch Parhaus	Mae mwy o sylw'n cael ei roi i bryderon am salwch ac mae'n debygol y bydd y rhain yn cael eu hatgyfnerthu'n barhaus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cydbwysedd rhwng cydnabod y mater a rheoli'r gor-bryder.</li> <li>• Defnyddio Straeon Cymdeithasol.</li> <li>• Cyfle i ddysgu sgiliau ymdopi.</li> <li>• Gweithredu egwyddorion meithrin ac annog a damcaniaeth ymlyniad i roi sicrwydd ac ailsefydlu perthnasoedd ymddiriedol a diogel.</li> </ul>
Pryder Gwahanu	Mae plant (a staff) wedi arfer bod adref gyda'u teuluoedd. Mae hyn yn rhoi cysur mawr pan fo'r byd yn teimlo mor anniogel. Gallai hyn gael effaith benodol pan fo gweithwyr allweddol neu bobl fregus yn y teulu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eglurwch beth yw'r dulliau cyfathrebu fel bod plant a phobl ifanc yn hyderus y gellir cysylltu â hwy yn yr ysgol os bydd argyfwng (ffonau fel gwrthrychau trosglwyddo).</li> <li>• Eto, dylech gydnabod teimladau (cymell emosiynau / PACE) a dysgu sgiliau ymdopi iddynt.</li> </ul>
Anghenion ychwanegol, yn enwedig plant gydag ASD	Gall unrhyw gyfnod o newid fod yn heriol...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bydd angen gwneud paratodau ychwanegol, megis fideos o unrhyw newidiadau i'r ysgol; rhannu unrhyw drefn ddyddiol a disgwyliadau newydd ymlaen llaw; cefnogaeth ychwanegol ar gael gan oedolyn i wirio, egluro, ateb cwestiynau a rhoi sicrwydd,</li> </ul>



		<p>ynghyd â defnyddio straeon cymdeithasol/sgyrsiau strided cartŵn i'w paratoi ar gyfer dychwelyd i'r ysgol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cyfeirio at adnoddau'r Tîm Cyfathrebu a Rhyngweithio ar y wefan ADYaCH</b></li> </ul>
Anghenion Synhwyrdd	<p>Mae'n bosib y bydd yn amgylchedd fydd yn gorlethu staff, plant a phobl ifanc.</p> <p>Datblygu ofn o fod o amgylch pobl - heb arfer cael pobl yn eu gofod personol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ystyriwch ddychwelyd yn raddol, amseroedd dechrau ar wasgar ac/neu amserlenni rhan amser.</li> <li>• Argaeledd gofod tawel, gwarchodwyr clustiau, gallu amddiffyn gofod personol a dewis pwy sy'n mynd i mewn iddo.</li> <li>• Efallai y bydd angen defnyddio marciau ar y llawr.</li> <li>• <b>Cyfeirio at adnoddau y Tim Synhwyrdd ar y wefan ADYaCH</b></li> </ul>
Trosglwyddo Lleoliadau	<p>Colli gweithgareddau 'gadael'</p> <p>Colli gweithgareddau trosglwyddo yn ystod y tymor blaenorol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gweithgareddau trosglwyddo eraill megis teithiau rhithwir o amgylch yr ysgol, rhannu fideos sydd gan yr ysgol (chwaraeon / cyngherddau), ffotograffau o'r dosbarthiadau a'r athrawon. Cyfarfod rhith â'r athro dosbarth os oes modd.</li> <li>• Dechrau yn raddol.</li> <li>• Cerdded heibio'r ysgol.</li> <li>• Cael y wisg ysgol pan fo hyn yn bosib.</li> </ul>
Problemau Gwisg Ysgol	<p>Wedi tyfu allan o'r wisg ysgol, dim modd cael gwisg newydd ar hyn o bryd, problemau ariannol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nid dyma'r amser i lynu'n gaeth at reolau gwisg ysgol. Byddwch yn hyblyg ac anelwch at ddychwelyd at y wisg ysgol yn ddiweddarach. Ystyriwch sut y gallwch drefnu i deuluoedd gyfnewid gwisg ysgol (efallai y bydd angen i chi ystyried materion megis golchi a gafael yn y dillad yn ystod y cyfnod hwn).</li> </ul>
Problemau Staff	<p>Wedi gorwneud pethau, diffyg amser hamdden, profedigaeth, salwch, straeon a gorbryder, problemau gofal plant, problemau ariannol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ystyriwch sut mae llesiant staff wedi cael ei fonitro. Sut brofiadau y maent wedi'u cael ac a ydynt wedi colli aelodau o'u teulu/ffrindiau?</li> <li>• Beth yw eu hamgylchiadau a'r pwysau teuluol sydd arnynt ar hyn o bryd? A yw eu plant yn ôl yn yr ysgol? Sut ellir eu cefnogi i gael cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd gartref?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa wybodaeth ydych chi'n ei wybod fydd yn eich helpu i greu hyblygrwydd a rhoi cefnogaeth iddynt pan fyddant yn dychwelyd?</li> <li>• A yw staff wedi cael digon o amser a gwybodaeth i baratoi ar gyfer dychwelyd i'r gwaith? A yw'r disgwyliadau a'r cynlluniau i drosglwyddo plant yn ôl i'r ysgol yn glir?</li> <li>• I ddechrau, cyfyngwch ar y gofynion yr ydych yn ei roi arnynt, megis lleihau'r pwysau arnynt y tu allan i'r dosbarth (gwaith papur, cyfarfodydd a goruchwylio diangen). Dylid canolbwyntio ar berthnasoedd a chefnogi'r naill a'r llall i addasu, yn hytrach na chanolbwyntio ar berfformiad.</li> <li>• Sicrhewch bod ganddynt ofod ac amser i siarad â'i gilydd, yn ogystal â chyda'r plant a'r bobl ifanc.</li> </ul>
Rhwystrdigaeth rhai disgyblion	Efallai y bydd rhai disgyblion yn teimlo'n rhwystrdig ac eisiau i'r ysgol fynd yn ôl i normal ac yn teimlo eu bod wedi ymdopi'n dda â'r argyfwng a'r cyfnod pan fo'r ysgolion ar gau. Bydd rhai disgyblion wedi datblygu gwytnwch drwy wahanol strategaethau a dulliau ymdopi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dylech gydnabod y bydd disgyblion yn ymateb i'r sefyllfa mewn sawl ffordd wahanol, rhai'n well nac eraill, a bod hyn yn iawn. Nid oes unrhyw gywilydd mewn peidio ag ymdopi.</li> <li>• Dathlu'r ffyrdd y mae disgyblion wedi ymdopi a llwyddo i gadw i fynd a theimlo'n bositif neu'n obeithiol.</li> <li>• Cydnabod a dathlu'r gwytnwch a'r ymdopi sydd wedi'i weld ymysg ein hysgolion, lleoliadau a theuluoedd a thrwy wneud hynny, ystyried ffyrdd i gysylltu pobl i rannu sut maent wedi ymdopi â'r cyfnodau hyn, pa ffynonellau o gryfder a hyd yn oed boddhad y maent wedi'u canfod, pa adnoddau wrth gefn ynddynt eu hunain a'u cymunedau sydd wedi'u synnu.</li> </ul>

*\*Gyda diolch i weithgor cenedlaethol y Seicolegwyr Addysgol/Pobl Broffesiynol Addysg ar Microsoft Teams. Mae'r ddogfen hon wedi ei haddasu o'r hyn a rannwyd o fewn y tîm. \**



