

# Cynlluniau 'Nos Sul / Bore Llun' i rieni



Gall nosweithiau Sul fod yn amser pryderus iawn i bawb sy'n ymwneud â chefnogi plentyn sy'n profi AMYSE / EBSA. Mae'r cynllun enghreifftiol hwn ar gyfer nos Sul yn rhoi trefn gadarn i'r gyda'r nôs. Nid yw wedi'i fwriadu fel set o reolau. Yn hytrach, mae'n atgof syml o bwyntiau pwysig i'w cofio a gallai hwyluso diwedd llyfnach i benwythnos teuluol.

Mae'r awgrymiadau canlynol wedi'u haddasu o adnodd "Nos Sul/bore Llun" o lyfr '*Understanding & Supporting Children & Young People with Emotionally Based School Avoidance (EBSA)*' gan Dr Tina Rae.

## Cynllun gyda'r nos:

Dyddiau Sul di-straen, gall weithgareddau ysgafn fel gwneud celf, coginio, ioga, amser gyda theulu a chwarae yn yr awyr agored fod yn ffyrdd da o ymgysylltu'r meddwl a'r corff ar ddydd Sul. Gall fynd i redeg ar brynhawn dydd Sul neu gerdded gyda'ch gilydd hybu amser bondio gyda'ch plentyn ac mae hefyd yn gweithio i ryddhau endorffinau sy'n lleihau straen. Gall plant hŷn hefyd helpu rhywun arall trwy wirfoddoli i fudiad lleol neu gymydog. Syniadau yma - [Pum Ffordd at Les - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr \(gig.cymru\)](#).

Byddwch yn ymwybodol o gyflwr emosiynol eich plentyn a byddwch yn fwy sylwgar os oes angen. Herio 'stinkin-thinkin' (cylch meddwl negyddol o feddyliau hunan-amheus neu bryderus), a helpu plant hŷn i adnabod a mynd i'r afael â'u hofnau afrealistig a cheisio meddwl am y dystiolaeth.

Efallai y bydd rhai plant yn elwa o weld eu hamserlen wythnosol/dyddiol ymlaen llaw fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl, e.e. pwy sy'n eu danfon a'u casglu o'r ysgol. Gallent hwy ddewis eu dillad y noson cynt a hyd yn oed eu brecwast i'w helpu i ragweld yn well beth sy'n mynd i ddigwydd y bore wedyn. Efallai byddai yn well gan rai plant neu bobl ifanc gael cynllun gweledol.

Meddylwch am weithgareddau tawelu y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn cyn iddynt fynd i'r gwely, fel enwi 3 pheth cadarnhaol am eu diwrnod ([Gweithgaredd 3 peth da \(adyach.cymru\)](#)), neu wrando ar stori/cerddoriaeth ysgafn.

Gall cwsg digonol fod yn ffactor mawr wrth helpu plant i ymdopi â phryder. Er enghraifft, mae ymchwil yn awgrymu y dylai plant 10 oed gael rhwng 9-12 awr o gwsg. Dylai plant geisio mynd i gysgu'r un amser pob nos, hyd yn oed ar y penwythnosau. Ceisiwch ymgorffori trefn amser gwely ymlaciol, gan gynnwys bath a darllen, neu osodwch derfyn amser sgrin 1 i 2 awr cyn mynd i'r gwely i'w helpu i ymlacio.

Anadlu'n araf ac yn gyson i helpu dawelu eu meddyliau a'u corff. Gall anadlu twfn dawelu bol nerfol a thawelu meddyliau pryderus wneud rhyfeddodau. Gall ap neu bodlediad fod yn ddefnyddiol i arwain plant i fynd yn ôl at eu hanadlu neu ddechrau ymarfer myfyrio. Mae syniadau am strategaethau i helpu ymlacio ar gael ar wefan y Gwasanaeth - [Gwybodaeth AMYSE i bobl ifanc \(adyach.cymru\)](http://Gwybodaeth.AMYSE.i.bobl.ifanc.adyach.cymru).

Atgoffwch eich plentyn eich bod yn deall pa mor anodd ydyw a bod eu teimladau yn ddilys.

Pacio bag ysgol, cael yr holl lyfrau ysgol ac offer yn barod. Bydd yn un straen yn llai, ac yn lleihau'r siawns o rywbeth yn mynd o'i le neu fod ar goll yn y bore. Gall ymlacio'r person ifanc wybod fod popeth yn barod ac wedi ei sortio, a'r oll sydd angen yw pigo'r bag fyny.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'ch hun yn teimlo'n ddigynnwrf a threfnwch amser ar gyfer eich gweithgareddau lleddfol eich hun.

# Cynllun Bore Llun:



Gall boreau Llun olygu straen i bawb sy'n ymwneud â chefnogi'r plentyn sy'n profi AMYSE / EBSA.

Mae'r cynllun enghreifftiol hwn yn rhoi syniadau ar sut i ddelio gyda digwyddiadau'r bore ond nid yw wedi'i fwriadu fel set o reolau!

Brecwast, sef mewn gwirionedd pryd pwysicaf y dydd. Bydd brecwast llawn protein yn helpu i reoleiddio lefelau siwgr y gwaed ac atal y corff rhag mynd i ymateb 'fight or flight'. Rhowch gynnig ar uwd gyda llwyaid o almonau wedi'u hychwanegu.

Gall system boreol penodol helpu lleihau'r pryder y gallai fod gan blentyn. Siaradwch gyda'ch gilydd am ba system/drefn fyddai'n gweithio orau gan gynnwys ystyriaethau ymarferol (bwyta brecwast, brwsio dannedd, cyrraedd yr ysgol, ac osgoi cyfryngau cymdeithasol y peth cyntaf).

Dechreuwch 'check-ins' yn y boreau gyda'ch plentyn a gwnewch beth bynnag y maent yn meddwl byddai yn eu helpu i baratoi ar gyfer yr ysgol. Gall siarad am deimladau leihau pryderon sy'n cronni.

Byddwch yn ymwybodol o gyflwr emosiynol eich plentyn a sicrhewch eu bod yn gwybod eich bod yn eu caru'n ddiamedod a'u bod yn teimlo'n ddiogel. Atgoffwch nhw fod eu teimladau'n ddilys, a'i bod hi'n iawn iddyn nhw deimlo'n bryderus. Rhowch wybod iddynt y byddwch yn eu helpu i reoli eu pryderon.

Pe bai eich plentyn yn teimlo'n orbryderus neu wedi'i orlethu yn y bore, rhowch gynnig ar ymarferion anadlu araf. Bydd hyn yn helpu i'w ymdawelu a gostwng lefelau pryder.

Sicrhewch eich bod yn teimlo'n drefnus ac yn barod yn y bore. Er enghraifft, bod eich bag eich hun yn barod, ac bod brecwast wedi'i osod allan fel eich bod ar gael i gefnogi'ch plentyn heb ddim i dynnu eich sylw ac mewn ffordd mor ddigynnwrf a phosibl. Cymerwch amser i reoli eich cyflwr emosiynol eich hun a defnyddiwch strategaethau i ymdopi.

