



## Gwybodaeth i rieni a gofalwyr - Anhawster Mynychu Ysgol ar Sail Emosiynol - AMYSE / (Emotionally Based School Avoidance - EBSA)



Mae poeni a phryder yn deimlad mae rhan fwyaf ohonom yn ei brofi o dro i dro, rhai yn fwy nag eraill oherwydd ffactorau amgylcheddol neu enetig. Gallai fod yn ddefnyddiol i deimlo fel hyn weithiau, i'n cadw ni'n ddiogel rhag niwed neu ein gwthio i berfformio yn well mewn sefyllfaoedd anodd. Fodd bynnag, mae gorbryder neu boeni'n ormodol yn gallu troi'n broblem ac yn gallu cymryd drosodd yn enwedig pan fydd yn atal pobl rhag gwneud yr hyn y maent wirioneddol eisiau neu angen ei wneud.

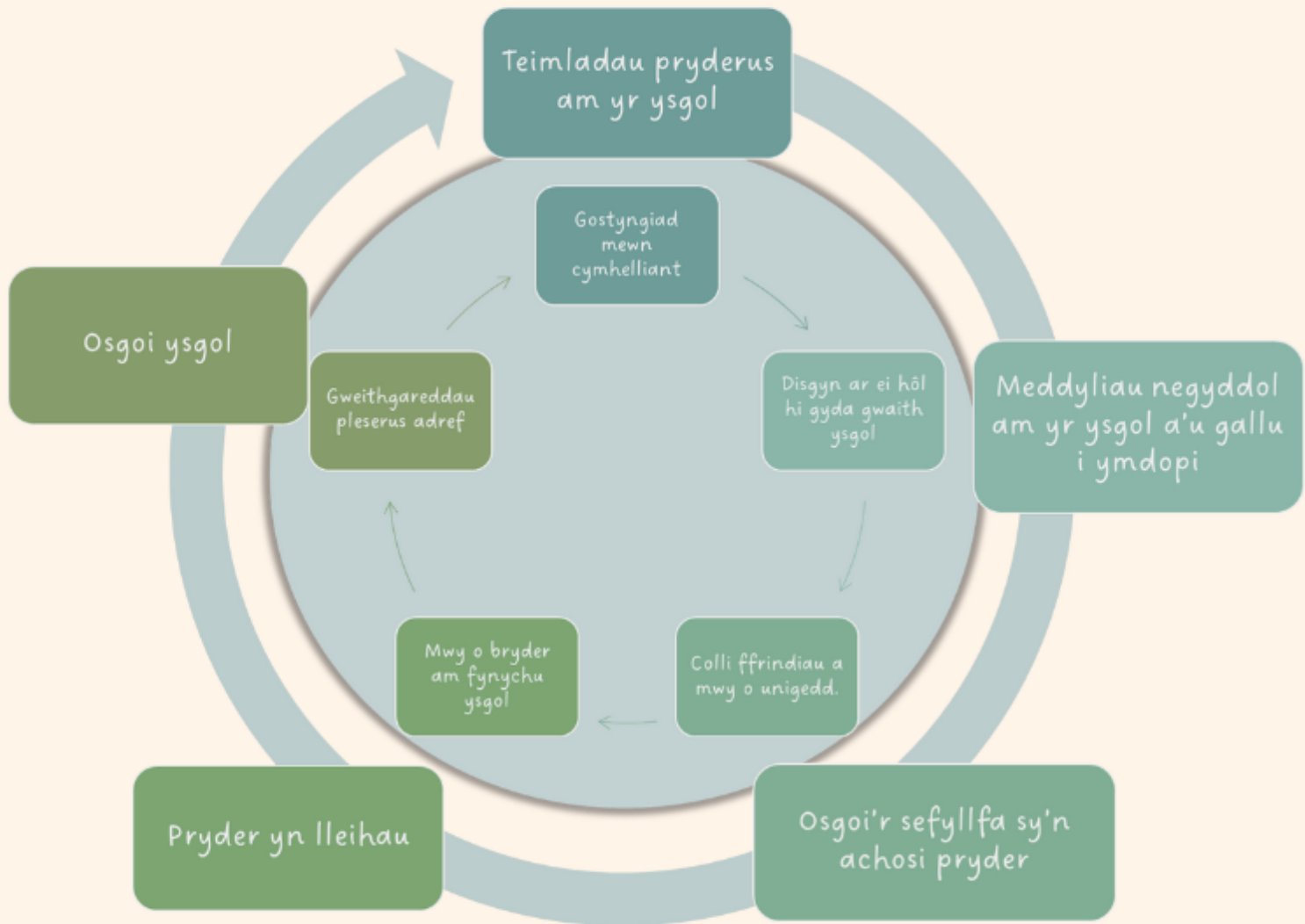
### Beth ydi AMYSE?

Mae AMYSE yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio grŵp o blant a phobl ifanc sy'n cael anhawster mynychu'r ysgol oherwydd ffactorau emosiynol (megis gorbryder), sy'n aml yn arwain at absenoldebau estynedig o'r ysgol. Mae'r acronym AMYSE yn sefyll am Anhawster Mynychu Ysgol ar Sail Emosiynol neu EBSA 'Emotionally Based School Avoidance' yn Saesneg.

Pan mae gor-bryder wedi ei gysylltu gydag absenoldeb ysgol, gall y person ifanc brofi meddyliau pryderus am fynychu ysgol a'u gallu i ymdopi gydag ysgol. Gall symptomau corfforol gor-bryder hefyd fod yn bresennol e.e. chwysu, crynu, poen bol, cyfog, cur pen a.y.b. gan ddechrau'r noson cynt neu hyd yn oed ychydig ddyddiau cyn bod disgwyl iddynt fynychu ysgol.

Mewn ymgais i arbed profi teimladau, meddyliau a symptomau corfforol o'r fath, dull nifer o ymdopi yw cilio o'r sefyllfa drwy unrhyw fodd posib e.e. gwrthod gadael y tŷ, gwrthod mynd mewn i'r ysgol, defnyddio ymddygiad heriol i osgoi'r sefyllfa sy'n teimlo'n fygythiol. Canlyniad osgoi mynychu'r ysgol yw bod y teimladau o or-bryder yn lleihau am y tro. Oherwydd hyn mae'r ymddygiad osgoi yn cael ei "wobrwyo" a'i atgyfnerthu dros amser, tra ar yr un pryd mae meddyliau negyddol y person ifanc am eu gallu (neu anallu) i ymdopi gydag amgylchedd yr ysgol yn cael ei atgyfnerthu. Mae hyn yn creu cylch dieflig sy'n sicrhau parhad AMYSE.

Po hiraf y mae'r problemau'n parhau heb eu datrys, mwyaf anodd daw i newid ymddygiad osgoi'r ysgol.



### Arwyddion o AMYSE

Gall arwyddion gynnwys:

- Pryder, ofn, 'outbursts' o deimladau negyddol wrth wynebu'r posibilrwydd o fynychu'r ysgol.
- Patrwm o gwyno eu bod yn teimlo'n sâl; poen yn eu bol, cur yn eu pen, dolur gwddf.
- Symptomau gorbryder fel curiad calon gyflym, chwysu, anhawsterau anadlu, cyfogi, 'pins and needles'

Mae'r symptomau fel arfer yn waeth yn y boreau yn ystod yr wythnos ac yn lleihau ar benwythnosau a gwyliau ysgol.

## Ffactorau Gwthio/Tynnu

Mae llawer o ffactorau'n gysylltiedig ag Anhawster Mynychu Ysgol ar sail Emosiynol. Gallwn gyfeirio atynt fel ffactorau 'gwthio a thynnu'. Mae ffactorau gwthio yn cynyddu gallu plentyn neu berson ifanc i fynychu'r ysgol, a ffactorau tynnu yw'r rhai sy'n eu lleihau (ac felly'n ei gwneud yn fwy tebygol y bydd y plentyn neu berson ifanc yn aros gartref). Gweler y tabl isod am enghreifftiau.

### Amgylcheddol

#### Ffactorau gwthio - tuag at yr ysgol

Pwysau rhieni i fynd i'r ysgol  
Rhiant yn gweithio felly ni all aros gartref  
Cyfoedion yn mynychu'r ysgol  
Rhwydweithiau cymdeithasol da  
Arferion da, cwsg ac ati

#### Ffactorau tynnu - i ffwrdd o'r ysgol

Salwch rhiant  
Hoffi diogelwch/hyblygrwydd trefn arferol gartref  
Hoffi teganau gartref  
Llai o sŵn a pethau i dynnu sylw

### Ysgol

#### Ffactorau gwthio - tuag at yr ysgol

Pontio cadarnhaol i'r ysgol  
Perthynas dda gydag athrawon a chyfoedion  
Anghenion wedi'u nodi a'u diwallu  
Ymdeimlad o berthyn

#### Ffactorau tynnu - i ffwrdd o'r ysgol

Anghenion heb ei ddiwallu - dysgu, cymdeithasol, emosiynol, synhwyrdd  
Bwlio  
Anawsterau cyfeillgarwch  
Disgwyliadau afrealistig a phwysau dysgu/arholiadau  
Ddim yn hoffi elfen gystadleuol yr ysgol  
Perthynas yn chwalu gyda'r athro  
Ddim yn hoffi rhai gwersi e.e. Mathemateg

### Unigolyn

#### Ffactorau gwthio - tuag at yr ysgol

Ymwybyddiaeth dda o deimladau a sut i dawelu eu hunain wrth ddechrau teimlo'n bryderus  
Ymwybyddiaeth dda o'i meddyliau a sut i'w dehongli e.e. ydy o wedi selio ar ffaith?  
Wedich ysgogi i fynychu'r ysgol er mwyn llwyddo yn y dyfodol.

#### Ffactorau tynnu - i ffwrdd o'r ysgol

Sgiliau rheoli emosiynau heb eu datblygu  
Patrymau meddwl negyddol  
Heb ei ysgogi i fynd i'r ysgol - Ddim yn ei weld yn bwysig  
Pryder am iechyd  
Heriau synhwyrdd  
Profiadau blaenorol gwael o'r ysgol



## Beth ddylech chi ei wneud?

Y cam gyntaf i gefnogi eich plentyn ydi i wrando arnyn nhw a chydabod bod eu teimladau'n ddilys. Ceisiwch eu hatgoffa nhw o bwysigrwydd mynychu'r ysgol a rhoi sicrwydd iddyn nhw y gallwch chi weithio mewn partneriaeth gyda'r ysgol i'w wneud yn le mwy cyfforddus iddyn nhw.

Cysylltwch â'r ysgol i adael iddyn nhw wybod fod yna broblem cyn gynted â phosibl. Yna cyd-weithiwch gydag aelodau staff dynodedig i gasglu gwybodaeth er mwyn creu darlun llawn o'r sefyllfa a llunio cynllun ar y cyd a'ch plentyn i'w helpu. Mae i'w ddisgwyl y gall eich plentyn ganfod camau cyntaf unrhyw gynllun, neu gyfnodau penodol e.e. ar ôl gwyliau ysgol, yn heriol a bydd angen paratoi eich hun ar gyfer hyn. Ceisiwch fod mor bositif â phosib gyda'ch plentyn - drwy barhau i wrando a chydweithio bydd modd symud ymlaen.

Mae'n holl bwysig bod eich plentyn a phob oedolyn sy'n ynghlwm a'r sefyllfa yn y cartref a'r ysgol yn cydweithio a chytuno ar ddull gweithredu a chyfleoedd adolygu cyson.



Mae'n hawdd meddwl mai symud ysgol yw'r ateb ond ceisiwch ddyfalbarhau a cheisio datrys y mater yn yr ysgol bresennol. Mae ymchwil yn awgrymu byddai anawsterau yn aml yn ailymddangos yn yr ysgol newydd.

Mae'n ofnadwy o anodd i chi fel rhieni i weld eich plentyn yn anhapus i'r graddau pan mae mynychu ysgol yn her ddyddiol. Gwnewch yn siŵr fod ganddo chithau hefyd rhywun i siarad hefo. Gallai hyn fod yn ffrind, aelod o'r teulu neu sefydliad (gweler y wybodaeth isod).

Yn olaf, mae'n bwysig iawn bod gan eich plentyn rywun i siarad ag ef drwy gydol yr amser. Gallai hyn fod yn aelod o'r teulu, yn ffrind i rywun yn yr ysgol neu'n sefydliad.

## Beth all yr ysgol wneud?

- Adnabod aelod allweddol o staff i arwain ar gefnogaeth eich plentyn. Mae'n bwysig eich bod chi'n ymwybodol o bwy yw'r aelod allweddol o staff hefyd a sut i gysylltu â nhw.
- Casglu cymaint o wybodaeth ac sy'n berthnasol gennych chi, eich plentyn, a'r holl staff i gael darlun a dealltwriaeth lawn o'r sefyllfa.
- Gweithio ar y cyd â chi a'ch plentyn i lunio cynllun i gefnogi wedi ei selio ar y wybodaeth a gasglwyd. Y cynllun i gynnwys rhai nodau tymor byr a sut fyddwch mewn partneriaeth a'r ysgol yn cefnogi eich plentyn i gyrraedd y nodau hyn.
- Dylai'r cynllun cael ei adolygu ac addasu'n rheolaidd gan nodi llinell amser penodol.
- Dathlu'r cynnydd sy'n cael ei wneud a gwneud addasiadau i'r cynllun os oes angen.
- Pe bai anawsterau yn parhau dros amser dylai'r ysgol ystyried gofyn cyngor gweithwyr proffesiynol eraill.



## Strategaethau cyffredinol ar sut y gallwch chi helpu eich plentyn gartref.

### 1. Siarad gyda'ch plant am eu pryderon

Mae'n debygol y bydd eich plentyn yn bryderus i siarad gyda chi am ddychwelyd i'r ysgol. Os bydden nhw yn ei chael yn anodd siarad, mae rhai cwestiynau penodol y gallwch ofyn i'w helpu i ddeall a chydabod y ffordd maen nhw'n teimlo, gan hefyd gofio i'w hatgoffa ac amlygu'r pethau cadarnhaol.

Enghraifft:

Pa dri pheth wyt ti'n hoffi am yr ysgol?

Pa dri pheth wyt ti'n poeni fwyaf amdanynt?

Efallai bydd eich plentyn yn ei chael yn anodd siarad wyneb yn wyneb. Gofynnwch pe bai'n well ganddyn nhw ysgrifennu, e-bostio neu textio, neu dynnu llun i ddangos i chi sut maen nhw'n teimlo.

Cysurwch a byddwch yno iddyn nhw, eglurwch eich bod chi'n deall bod hyn yn anodd iddyn nhw ond y gwnewch chi eu helpu nhw drwyddo. Rhowch eich holl sylw iddyn nhw, cadwch y cyswllt llygad (os ydyn nhw yn gyfforddus gyda hynny) a bwysicach oll, gwranddo arnynt.

### 2. Datblygu trefn ar gyfer nosweithiau a'r boreau cyn ysgol.

Os ydi eich plentyn chi yn mynychu'r ysgol, mae'n ddefnyddiol cael trefn dawelu gyda'r hwyr a'r bore. Bydd paratoi cymaint â phosibl y noson gynt yn caniatáu i'r bore redeg yn fwy llyfn a digynnwrf, ac yn cyfyngu ar y cyfleoedd i oedi a hel meddyliau.

Sefydlwch sut byddai diwrnod llwyddiannus yn edrych a phenderfynu gyda'ch plentyn beth sydd angen digwydd noson cynt i wneud hyn ddigwydd. Ewch drwy eu hamserlen gam wrth gam a sicrhewch fod popeth yn barod e.e. Llyfrau, bag , dillad chwaraeon a'u gosod allan. Gwnewch y drefn yn weledol os oes angen e.e. amserlen weledol.

Os yw eich plentyn yn absennol, ceisiwch gadw at drefn codi a chwsg arferol er mwyn hwyluso trosglwyddo'n ôl i'r ysgol. Os ydy'r ysgol yn rhannu gwaith, anogwch eich plentyn i ymgymryd â'r gweithgareddau yma yn ystod oriau ysgol gyda'ch cefnogaeth chi.



### 3. Gwrandewch ar eich plentyn a chydabod eu teimladau

Mae plant yn fwy tebygol o siarad gyda'i rhieni neu ofalwyr am eu pryderon nag neb arall. Beth ddylech chi ei ystyried wrth siarad gyda'ch plentyn am eu pryderon:

- Dangoswch eich bod yn gwrando'n astud trwy ystyried iaith eich corff, mynegiant eich wyneb, cyswllt llygad a pheidio torri ar draws.
- Ceisio peidio cynhyrfu yn ystod y drafodaeth.
- Cydnabod bod ofnau eich plentyn yn real a chydymdeimlo a sut maen nhw'n teimlo. Er enghraifft; "Dwi'n gallu dweud dy fod yn teimlo'n bryderus iawn am fynd nôl i'r ysgol Ddydd Llun. Mae'n ddrwg gen i, mae'n rhaid bod hynny'n anodd iawn i chdi".

Pethau na ddylech eu gwneud wrth siarad â'ch plentyn am eu pryderon;

- Dweud wrthyn nhw na ddylai nhw deimlo'n bryderus, byddai hynny'n gwneud iddyn nhw deimlo fel nad yw eu teimladau yn ddilys.
- Gadael iddyn nhw siarad yn ddi-ddiwedd am eu pryderon yn fanwl. Gall hyn yn anfwriadol rhoi fwy o sylw iddynt am fod yn bryderus nag unrhyw beth arall.
- Dadlau am y pryder.

Efallai y bydd yn ddigonol i eistedd gyda'ch plentyn a gwrando. Nid oes rhaid i chi 'drwsio' y broblem i'ch plentyn yn y fan a'r lle. Efallai na fydd rhai plant yn dweud yn agored eu bod yn teimlo'n bryderus am yr ysgol, ond efallai y byddant yn dangos hynny yn eu hymddygiad. Os felly, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ddechrau sgwrs gyda nhw, er enghraifft:

"Dwi'n sylwi dy fod wedi cynhyrfu. Tybed os ydi hyn am dy fod yn meddwl am fynd i'r ysgol fory? Allai di ddweud mwy wrtha i?"

Mae plant yn troi at eu rhieni/gofalwyr i weld sut maen nhw'n ymateb i sefyllfaoedd ac maen nhw'n dda iawn am ddarllen iaith corff eu rhieni/gofalwyr. Os ydych chi'n edrych yn bryderus, bydd eich plentyn yn dehongli hyn fel arwydd neu gadarnhad y dylent fod yn poeni, a bod sefyllfa'n anniogel. Wrth aros yn bositif rydych yn rhoi'r argraff eich bod yn credu y gall y sefyllfa newid.

### 4. Lleihau sylw ar gyfer ymddygiadau pryderus

Mae plant wedi eu cymell i gael sylw oedolion pwysig iddyn nhw. Mae angen cydbwysedd rhwng rhoi sylw i bryderon plentyn a helpu hwy i reoli eu pryderon. Dylai rhieni/gofalwyr wneud yn siŵr nad ydyn nhw yn rhoi mwy o sylw'n anfwriadol i ymddygiadau pryderus (e.e. drwy dawelu meddwl, cofleidio) nag i adegau pan fydd eu plentyn yn ceisio bod yn fwy hyderus/yn llwyddo. Pan mae eich plentyn yn bryderus cydnabyddwch y teimladau pryderus, ac anogwch eich plentyn i ddefnyddio ei strategaethau ymdopi. Mae'r un mor bwysig i gydnabod llwyddiannau bob dydd eich plentyn a thynnu sylw at y sgiliau maent wedi eu defnyddio i lwyddo.

## 5. Rhowch ganmoliaeth aml a phenodol.

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn teimlo bod ei ymdrechion yn cael ei gydnabod. E.e. "waw, dw i mor falch ohonot ti dy fod yn gwisgo dy wisg ysgol heddiw heb ffwdan", "Nes di waith gwych yn defnyddio dy strategaethau ymdawelu", "Roeddwn i'n gallu gweld dy fod yn teimlo'n bryderus ond fe es di ar y bws ac mi wnes di ddweud doedd o ddim mor ddrwg ag roeddet wedi ei feddwl".

## 6. Byddwch yn ymwybodol y gall osgoi sefyllfaoedd sydd yn peri pryder gynnal y sefyllfa

Weithiau gall bod yn fwy cyfleus i rieni ganiatáu i'w plentyn osgoi pethau sy'n peri straen iddynt, hyd yn oed pan fo'r pethau hyn yn ddiogel mewn gwirionedd. Er enghraifft, ysgrifennu llythyr yn dweud bod eich plentyn yn sâl ar ddiwrnod prawf y mae eich plentyn yn poeni amdano. Mae hyn yn rhoi'r neges i'r plentyn fod y teimladau anghyfforddus yn rhy anodd iddo ymdopi a nhw a'i fod yn well i osgoi sefyllfaoedd o'r fath. Gall hyn gynyddu pryder y plentyn. Yn hytrach, gallwch chi ddweud wrth eich plentyn eich bod chi'n falch ohonyn nhw am fod yn ddewr yn mynychu'r ysgol a rhoi cynnig ar y prawf, gan eich bod yn gwybod eu bod yn bryderus. Bydd hyn yn gofyn am i chi fod yn gefnogol ond cadarn.

## 7. Byddwch yn bositif am yr ysgol

Anogwch eich plentyn i ganolbwyntio ei sylw ar agweddau cadarnhaol yr ysgol (e.e. ffrindiau, hoff wersi/athro, gweithgareddau mae mwynhau gwneud) yn hytrach na'r pethau negyddol (h.y. pam ei fod yn ei chael yn anodd mynychu).

Parhewch i gyfathrebu'r gobaiith y bydd byd addysg yn dod yn ôl yn rhan o drefn ddyddiol eich plentyn gydag amser.



## Efynonellau Cymorth Pellach

### Tîm o Amgylch y Teulu

Pe bai angen cymorth arnoch chi i ddatrys pryderon byddai tîm o amgylch y teulu yn eich helpu drwy greu cynllun a thynnu asiantaethau at ei gilydd i'ch cefnogi.

Os ydych am drafod cefnogaeth Tîm o Amgylch y Teulu, cysylltwch â Thîm Cyfeirio Plant Gwynedd:



Ffon: 01758 704 455

E-bost: [cyfeiriadauplant@gwynedd.llyw.cymru](mailto:cyfeiriadauplant@gwynedd.llyw.cymru)

### Teulu Môn

Gwasanaeth am ddim a chynhwysol i deuluoedd ar Ynys Môn. Darparu gwybodaeth cyngor a chymorth yn ymwneud a phlant neu deuluoedd plant, rhwng 0 a 25 oed. Maent yn rhan o Wasanaethau Plant a gallent nhw roi gwybod am weithgareddau i blant a/neu grwpiau cymorth lleol yn yr ardal, profi problemau yn yr ysgol, neu drafod pryder sydd gennych am lesiant a niwed posibl i'r plentyn.

Ffon: 01248 725 888 (gofyn am Teulu Môn)

Facebook: [Teulu Môn | Facebook](#)



### Rhwyd Arall

Mae Rhwyd Arall yn brosiect i ymateb i anghenion pobl ifanc oed uwchradd sydd wedi eu dadgofrestru o addysg uwchradd. Mae'r prosiect yn defnyddio'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy i gynnal neu ailgychwyn addysg y bobl ifainc gydag Awdurdodau Addysg Leol Gwynedd ac Ynys Môn.

Ffôn: 01286 677117

Gwefan: <http://www.sylfaencymunedol.org/>

**Rhwyd Arall**

### Anna Freud - National Centre for Children and Families

Rhwydwaith am ddim i weithwyr addysg broffesiynol/rieni sy'n rhannu arbenigedd ymarferol, academaidd a chlinigol am iechyd meddwl a lles mewn ysgolion a cholegau. Adnoddau megis '7 ffordd o gefnogi plant a phobl ifanc sy'n poeni' a 'cyngor i rieni a gofalwyr: siarad iechyd meddwl gyda phobl ifanc yn yr ysgol uwchradd'.

Gwefan: [www.annafreud.org](http://www.annafreud.org)



### Gwefan Llywodraeth Cymru: 'Magu Plant. Rhowch Amser Iddo'

Tips ymarferol a chyngor arbenigol am ddim, ar gyfer eich holl heriau magu plant yn ogystal â chyngor i'ch helpu gyda'r heriau o ddydd i ddydd o fod yn rhiant.

Gwefan: [parenting.giveittime.gov.wales](http://parenting.giveittime.gov.wales)



### Youngminds

Elusen sy'n hyrwyddo lles ac iechyd meddwl pobl ifanc. Mae ganddyn nhw lawer o wybodaeth i rieni, yn ogystal â llinell gymorth.

Rhif ffôn: [0808 802 5544](tel:08088025544)

Gwefan: <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents>

**YOUNG**MINDS

### SNAP Cymru

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol neu anabledau.

Gwefan: <https://www.snapcymru.org/>



### Square Peg a 'Not fine in school'

Mae Square Peg yn fudiad a sefydlwyd yn 2019 gan rieni a phrofiad personol, i annog newid systemig ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n profi anhawster mynychu ysgol, a'u teuluoedd. Maent wedi partneru gyda Not Fine in School sy'n fudiad wedi ei arwain gan rieni/gofalwyr plant sy'n cael trafferth mynychu ysgol. Mae ganddynt wefan a grŵp Facebook sy'n cynnig cefnogaeth a'r cyfle i gyfathrebu gyda phobl a phrofiadau tebyg.

Gwefan: [www.teamsquarepeg.org](http://www.teamsquarepeg.org) a [www.notfineinschool.co.uk](http://www.notfineinschool.co.uk)

