

Sut i geisio lleihau straen wrth addysgu adref:

- ✓ Creu amserlen er mwyn ail-greu trefn dydd ysgol (rhoi amser penodol ar gyfer 'ysgol' ac amser penodol ar gyfer 'adref')
- ✓ Cael amser i chwarae rhydd, gwneud gweithgareddau creadigol (celf, cerddoriaeth, dawnasio), cael awyr iach
- ✓ Trio cael gofod penodol i wneud 'gwaith ysgol' (e.e. cornel benodol o'r gegin) er mwyn trio gwahaniaethu rhwng y cyfnodau 'ysgol' a'r cyfnodau 'adref'
- ✓ Rhoi cyfnod am ymarfer corff (meddyliwch, byddai'ch plentyn fel arfer yn cael egwyl/'amser chwarae' am tua awr a hanner y dydd yn yr ysgol!)
- ✓ Defnyddio gweithgareddau ymarferol er mwyn dysgu – coginio, garddio, edrych ar ôl planhigion, glanhau, chwarae siop (rhain i gyd yn rhoi digon o gyfleoedd i ddatblygu sgiliau llythrennedd a rhif!)
- ✓ Ceisio cyfyngu'r amser mae nhw (a chi) yn treulio ar y cyfryngau cymdeithasol/gemau. Mae rhain yn bwysig iddyn nhw gael cymdeithasu ond ceisiwch osod ffiniau o'u cwmpas.
- ✓ **Peidio rhoi gormod o bwysau ar y dysgu ffurfiol** – yn ystod amseroedd fel hyn lle mae pawb yn teimlo dan straen, mae'n bwysig gwarchod eich lles emosiynol chi a'ch plant yn gyntaf. Rhowch digon o gyfleoedd i ymlacio a chael hwyl!!

