

Sut alla i helpu fy mhlentyn sy'n dechrau poeni am fynd i'r ysgol?

Canllaw i Rieni



Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn wedi'i gynhyrchu gan wasanaeth Seicoleg Addysgol Ceredigion (gyda diolch i gwrs EdPsychEd EBSA Horizons am rannu eu gwybodaeth a'u hadnoddau yr ydym wedi'u defnyddio yn y canllaw hwn). Mae'r canllaw wedi'i lywio gan ymchwil gyfredol ac arfer gorau i helpu plant a phobl ifanc a'u teuluoedd ac ysgolion sydd â rhwystrau emosiynol i addysg.

Efallai eich bod yn poeni am bresenoldeb eich plentyn neu eu bod ar ei hôl hi gyda gwaith ysgol. Efallai eich bod yn teimlo eich bod yn cael eich barnu gan eraill. Efallai eich bod wedi blino ar ymdopi â brwydrau dyddiol, cefnogi anghenion emosiynol eich plentyn, neu geisio cydbwysu gwaith â chyfrifoldebau gofalu.

Ein nod yw darparu gwybodaeth a strategaethau ymarferol i helpu teuluoedd, boed eich plentyn yn dechrau dangos arwyddion nad yw am fynychu'r ysgol, neu os ydych eisoes yn profi heriau hirdymor gyda phresenoldeb. Mae sefyllfa pob teulu yn unigryw a gobeithiwn roi strategaethau i chi er mwyn archwilio anghenion unigol eich plentyn a dechrau llywio sgysiau gyda'r ysgol.

Bydd y ddogfen hon yn ymdrin â'r wybodaeth ganlynol:

- Beth yw EBSA?
- Arwyddion cynnar
- Deall rhwystrau dros amser
- Cylch pryder
- Sut i Helpu
- Offer cyflym y gallwch eu rhannu gyda'ch ysgol
- Adnoddau Ychwanegol

Beth yw EBSA?

Nid diagnosis o gyflwr yw EBSA ond term a ddefnyddir i ddisgrifio plentyn neu berson ifanc sy'n teimlo mor bryderus neu wedi'i lethu gan y syniad o fynd i'r ysgol fel bod mynychu'n dod yn wirioneddol anodd.

Rydym hefyd yn defnyddio'r ymadrodd "rhwystrau i bresenoldeb" oherwydd bod sefyllfa pob plentyn yn wahanol. Yn aml mae'n gymhleth gyda llawer o ffactorau'n chwarae rhan.

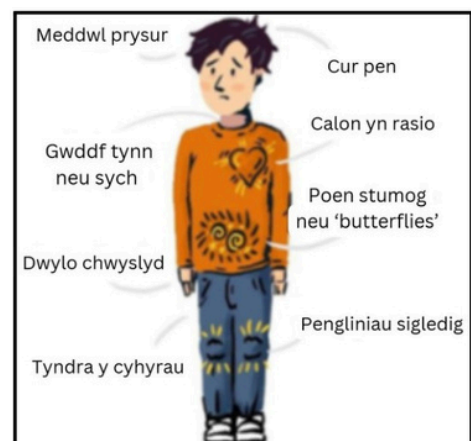
Mae'n normal i blant fynd trwy gyfnodau pan nad ydyn nhw eisiau mynd i'r ysgol. Mae cael pryderon am gyfeillgarwch, dysgu neu newidiadau yn rhan normal o dyfu i fyny ac rydym i gyd wedi profi teimladau o bryder o bryd i'w gilydd.

Gallwn ystyried EBSA pan fydd pryderon mor fawr fel eu bod yn ei chael hi'n anodd mynychu'r ysgol yn gorfforol.

Arwyddion Cynnar

Yn aml, mae plant a phobl ifanc yn ei chael hi'n anodd iawn nodi achos eu pryderon ac efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd esbonio hyn i rieni neu ysgolion. Yn aml, mae'r anhawster yn dod i'r amlwg mewn gwahanol ffyrdd, dyma rai dangosyddion cynnar:

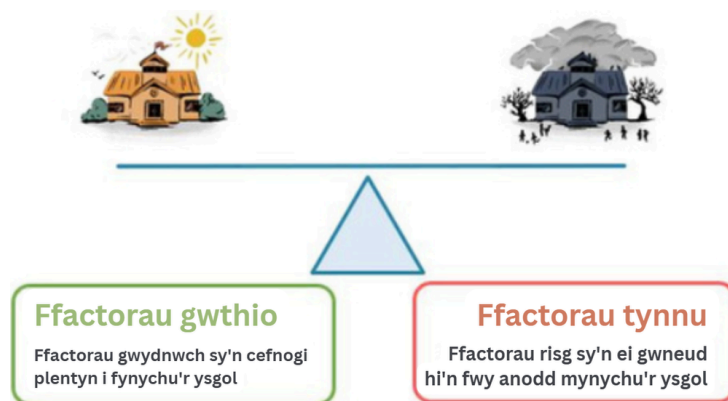
- Poenau yn y bol, cur pen a symptomau corfforol eraill.
- Anhawster mynd i'r gwely gyda'r nos cyn ysgol neu ddeffro a chodi o'r gwely yn y bore a bod yn hwyr dro ar ôl tro.
- Amrywiaeth o ymddygiad emosiynol, gan gynnwys ffrwydradau dig neu ymosodol, crio a phledio.
- Gall y newidiadau hyn fod yn sydyn neu'n raddol dros amser.



Mewn llawer o achosion, ni ystyrir EBSA nes ei fod wedi'i sefydlu'n dda a bod eu presenoldeb wedi gostwng yn sylweddol. Mae hyn yn anffodus oherwydd drwy nodi'r ymddygiadau hyn yn gynnar gallwn sicrhau mwy o lwyddiant o ran

gallu cefnogi plant i deimlo'n fwy abl ac hyderus i fynychu'r ysgol. Felly, mae'n bwysig rhannu unrhyw bryderon sydd gennych gyda'r ysgol ac hynny'n gynnar.

Deall sut y gall rhwystrau i fynychu'r ysgol newid dros amser



Mae absenoldeb o'r ysgol yn digwydd pan fydd “straen yn fwy na chefnogaeth, pan fydd risgiau'n fwy na gwydnwch a phan fydd ffactorau ‘tynnu’ sy'n ffafrio absenoldeb o'r ysgol yn gorchfygu'r ffactorau ‘gwthio’ sy'n annog presenoldeb” (Thambirajah et al, 2008: pg. 33)

Gall rhwystrau i bresenoldeb ddigwydd pan nad yw'r pethau sy'n helpu plentyn i deimlo'n ddiogel ac yn hyderus yn ddigon cryf i gydbwyso'r pethau sy'n teimlo'n anodd. Gall helpu i feddwl am dri math o ffactorau sy'n dylanwadu ar y cydbwysedd hwn:

■ Ffactorau Gwthio (Ffactorau Amddiffynnol neu Wytwnwch) - Tuag at yr ysgol

Dyma'r pethau sy'n gwthio neu'n annog eich plentyn tuag at yr ysgol, pethau sy'n gwneud i'r ysgol deimlo'n ddiogel, yn groesawgar ac yn hawdd ei rheoli. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Perthnasoedd cefnogol gydag athrawon a ffrindiau.
- Teimlo eich bod yn cael eich deall a'ch cynnwys.
- Trefniadau rhagweladwy a boreau tawel.
- Addasiadau sy'n diwallu anghenion eich plentyn (e.e. mannau tawelach, dechrau hyblyg).
- Mwynhau pynciau neu weithgareddau yn yr ysgol.

Ffactorau Tynnu (Ffactorau Risg neu Rhwystr) - I ffwrdd o'r ysgol

Dyma'r pethau sy'n tynnu eich plentyn i ffwrdd o'r ysgol, y pryderon neu'r heriau sy'n gwneud presenoldeb deimlo'n anoddach. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Pryderon ynghylch cyfeillgarwch, gwersi, neu newidiadau yn niwrnod ysgol.
- Teimlo'n llethu gan sŵn, torfeydd, neu lwyth gwaith.
- Ofn methu neu gywilydd.
- Teimlo'n fwy diogel, yn dawelach, neu o dan fwy o reolaeth gartref.

Ffactorau Cynnal a Chadw

Dyma'r patrymau a all gadw'r pryderon i fynd yn anfwriadol. Er enghraifft:

- Mae'n naturiol ac yn ddealladwy i rieni gysuro eu plentyn pan fyddant yn ofidus, sy'n atgyfnerthu eu teimladau o ddiogelwch a sicrwydd gartref.
- Mae aros gartref yn dod â rhyddhad tymor byr sy'n helpu ar hyn o bryd, ond yn gwneud dychwelyd i'r ysgol y diwrnod canlynol yn teimlo hyd yn oed yn anoddach.
- Gall colli gwersi neu gyfeillgarwch hefyd gynyddu pryderon ynghylch mynd yn ôl i'r ysgol.

Mae'r ffactorau hyn yn aml yn gorgyffwrdd ar draws bywyd plentyn, ynddo'i hun, gartref a'i amgylchedd ehangach ac yn yr ysgol. Mae deall sut maen nhw'n rhyngweithio yn helpu i nodi ble gellir cryfhau cefnogaeth.

Gall fod yn ddefnyddiol edrych ar y ffactorau hyn ar draws tair maes: y plentyn, ei amgylchedd a'r ysgol.

Amgylcheddol	Ysgol
Mae ffactorau gwrthio tuag at yr ysgol yn debygol pan: • Maen nhw'n gallu cwrdd â ffrindiau sy'n mynychu'r ysgol. • Maen nhw'n rhan o rwydwaith cymdeithasol da yn yr ysgol. • Mae ganddyn nhw arferion	Mae ffactorau gwrthio tuag at yr ysgol yn debygol pan: • Perthnasoedd ymddiriedus da gyda staff yr ysgol. • Perthnasoedd cadarnhaol â chyfoedion neu grwpiau bach o gyfeillgarwch. • Oedolyn allweddol neu “berson diogel” yn yr ysgol y gallant

da, ymarfer corff, patrymau cysgu, diet cytbwys, amser sgrin rhesymol.

- Mae pawb yn rhannu anogaeth gadarnhaol a chyson i fynychu'r ysgol.
- Mae rhieni'n gweithio neu'n brysur yn ystod y dydd felly mae'n anodd aros gartref.

Amgylcheddol

Mae ffactorau sy'n tynnu pobl i ffwrdd o'r ysgol yn debygol pan fydd:

- Salwch rhiant/teulu neu newidiadau gartref a all wneud y gwahanu oddi wrth y cartref yn anodd.
- Pan fydd y plentyn yn mwynhau diogelwch a hyblygrwydd trefn arferol gartref.
- Pan fydd ganddynt y rhyddid i chwarae gemau a gwylio'r teledu pan fyddant wedi aros gartref ac nid yn yr ysgol.
- Amgylchedd a all fod yn llai llethol gyda llai o wrthdyniadau a llai o sŵn.

gysylltu ag ef/hi.

- Pan fyddant yn profi trosglwyddiad cadarnhaol o'r cartref i'r ysgol.
- Dulliau hyblyg o fewn yr ysgol a dealltwriaeth o anghenion unigol.
- Cyfathrebu clir rhwng yr ysgol a'r cartref.
- Cyfleoedd i brofi llwyddiant a dathlu buddugoliaethau bach.

Ysgol

Mae ffactorau sy'n tynnu pobl i ffwrdd o'r ysgol yn debygol pan fydd:

- Problemau gyda ffrindiau, bwlio neu bryderon cymdeithasol eraill
- Teimlo'n gamddealladwy
- Anawsterau gyda gwaith ysgol/gwersi.
- Pontio anodd rhwng dosbarthiadau, athrawon.
- Problemau synhwyrdd oherwydd sŵn, mannau prysur, goleuadau ac ati.

Unigolyn

Mae pob plentyn yn unigryw. Mae rhai plant yn fwy sensitif i newid, mae rhai yn ei chael hi'n anoddach rheoli ansicrwydd. Efallai bod gan eraill anghenion ychwanegol sy'n gwneud bywyd ysgol yn fwy heriol.

Mae ffactorau gwthio tuag at yr ysgol yn debygol pan:

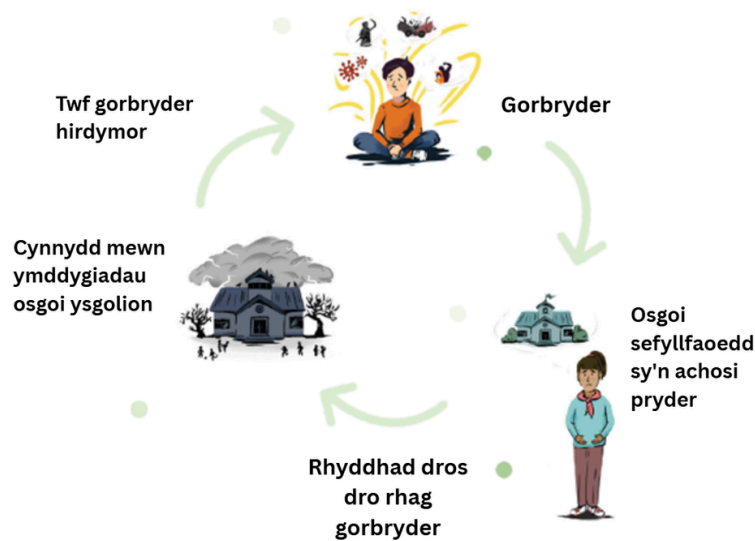
- Maent yn ymwybodol o'u teimladau ac yn gwybod sut i dawelu eu hunain neu ddefnyddio strategaethau ymdopi (anadlu'n ddwfn, cymryd seibiannau) pan fyddant yn teimlo'n bryderus.
- Maent wedi'u cymell i fynychu'r ysgol.
- Yn teimlo'n hyderus ac yn abl mewn o leiaf un maes o fywyd ysgol (dysgu, chwaraeon, celf, cyfeillgarwch).
- Yn teimlo ymdeimlad o berthyn neu gysylltiad â'u ffrindiau ac oedolion dibynadwy yn yr ysgol.
- Mae ganddyn nhw brofiadau blaenorol o reoli sefyllfaoedd heriol yn llwyddiannus.
- Maen nhw'n ymwybodol o'u teimladau ac yn gwybod sut i dawelu eu hunain neu ddefnyddio strategaethau ymdopi (anadlu'n ddwfn, cymryd seibiannau) pan maen nhw'n teimlo'n bryderus.
- Mae ganddynt ddiddordebau sy'n gysylltiedig â'r ysgol (e.e., mwynhau gwersi, clybiau neu weithgareddau penodol).
- Mae ganddynt arferion da – patrymau cysgu, diet a lles cyffredinol.

Mae ffactorau sy'n tynnu pobl i ffwrdd o'r ysgol yn debygol pan:

- Maen nhw'n teimlo'n nerfus, yn swil neu'n hawdd eu llethu.
- Ychydig iawn o gymhelliant sydd ganddyn nhw ac nid ydyn nhw'n gweld yr ysgol fel peth pwysig.
- Mae yna bryderon am gyfeillgarwch, gwersi, neu fod i ffwrdd o'r teulu.
- Mae'n anodd cael amgylcheddau prysur, swnllyd neu anrhagweladwy.
- Mae ganddyn nhw hyder isel, hunan-barch isel, neu ofn methu.
- Efallai bod niwroamrywiaeth sylfaenol (e.e., awtistiaeth, ADHD, gwahaniaethau synhwyraidd).

Y Cylch Pryder

Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn osgoi'r ysgol, gall hyn eu helpu i deimlo rhyddhad dros dro. Mae'r rhyddhad hwn yn fyrhoedlog ac mae'n debygol y bydd ceisio mynychu'r ysgol y diwrnod canlynol hyd yn oed yn anoddach. Gelwir hyn yn gylchred pryder.



Unwaith y bydd plentyn allan o'r ysgol, ffordd o gynnal a chryfhau'r cylch yw y gallant:

- Teimlo'n ddatgysylltiedig â'u ffrindiau
- Mae ganddyn nhw bryderon ychwanegol ynghylch sut y gallen nhw gadw i fyny â gwaith ysgol a gollwyd.
- Teimlo bod eu hamser gartref wedi bod yn haws ac yn teimlo'n bositif gan eu bod nhw'n treulio mwy o amser gydag aelod o'r teulu, chwarae gemau neu'n gwylio'r teledu.

Gallwn amharu ar y cylch hwn gyda champau bach, hawdd eu rheoli, gwrando ar farn y plentyn, creu cynllun cymorth gyda'r ysgol i nodi nodau a meysydd sydd angen eu newid. Drwy roi ffocws ar gamau bach, gall ailgyflwyno'n ysgafn i amgylchedd yr ysgol gyda gwahanol ddulliau helpu i gynyddu hyder yn yr amgylchedd dysgu. Dyma sut mae ailintegreiddio ysgafn yn gweithio'n well na phwysau, oherwydd ei fod yn helpu i leihau pryder yn hytrach na'i atgyfnerthu.

Sut gallwn helpu?

Nid yw byth yn rhy gynnar i gysylltu â'r ysgol os ydych chi'n teimlo bod eich plentyn yn dechrau cael rhywfaint o anhawster i fynychu.

Mae gweithio ar y cyd ag ysgol eich plentyn yn sicrhau cyfathrebu clir rhwng pob lleoliad. Mewn ymchwil EBSA, dangosir bod hyn yn hanfodol ar gyfer llwyddiant gan ei fod yn helpu'ch plentyn i deimlo ei fod yn cael ei gefnogi a'i ddeall.

Mae llawer o ysgolion yng Ngheredigion wedi derbyn hyfforddiant mewn EBSA ac efallai bod ganddynt berson ymroddedig (Hyrwyddwr EBSA), sy'n aelod o staff sydd â ffocws penodol ar ddeall rhwystrau emosiynol i bresenoldeb. Fodd bynnag, bydd gan y rhan fwyaf o staff ddealltwriaeth o'r ffordd orau i'ch cefnogi chi a'ch plentyn i weithio trwy'r anhawster hwn a chreu cynllun cymorth.

Gallwch siarad â'r athro dosbarth am unrhyw bryderon a allai fod gennych chi neu'ch plentyn. Efallai bod staff wedi'u hyfforddi mewn cymorth llythrennedd emosiynol sy'n gallu meithrin perthynas ymddiriedus a chasglu persbectif eich plentyn. Gellir gwneud hyn trwy sgysiau ysgafn, lluniadau, neu weithgareddau byr i ddarganfod:

- Beth sy'n eu helpu i deimlo'n dawel ac yn ddiogel?
- Beth sy'n teimlo'n anodd?
- Beth fyddent yn hoffi i athrawon neu ffrindiau ei ddeall?
- Pa newidiadau allai wneud i'r diwrnod ysgol deimlo'n haws?

Beth all helpu?

Chi yw arbenigwr eich plentyn yng nghyd-destun y cartref ac mae'ch mewnwelediad yn bwysig gan y gallwch rannu patrymau neu sbardunau (e.e. boreau, cyfnodau pontio, pynciau, neu sefyllfaoedd cymdeithasol). Gallwch ddefnyddio rhai o'r offer o atodiad y ddogfen hon i helpu i gasglu'r wybodaeth hon a'i rhannu gyda'r ysgol i helpu i ddeall y darlun cyfan.

Pan fydd yr ysgol a'r cartref yn gweithio gyda'i gilydd, mae'n ychwanegu darn arall at y 'jig-so' ac yn dod yn haws gweld beth sy'n gweithio a beth allai fod angen ei addasu.

Weithiau gall newidiadau fod yn syml, megis:

- Caniatáu i'ch plentyn ddechrau'r diwrnod yn dawel mewn lle cyfarwydd
- Eistedd yn agos at ffrind neu gyfoed cefnogol
- Torri tasgau yn gamau llai
- Cynnig seibiannau symud neu synhwyraidd
- Addasiadau i'r amgylchedd dysgu

Gall cael trefn arferol ragweladwy, yn enwedig o gwmpas nosweithiau Sul a boreau Llun, hefyd helpu, gall hyn gynnwys:

- Siarad gyda'ch gilydd am yr wythnos sydd i ddod mewn ffordd dawel a chadarnhaol.
- Cadw arferion amser gwely yn rheolaidd ac yn hamddenol.
- Paratoi bagiau ysgol a dillad y noson cynt.
- Cynllunio rhywbeth bach i edrych ymlaen ato ar foreau Llun (hoff frecwast, gwrandio ar hoff gân ar y ffordd i'r ysgol, cerdded gyda ffrind).

Gall camau bach, cyson fel y rhain helpu plant i ddechrau'r wythnos gan deimlo'n dawelach ac yn fwy sefydlog a gallant wneud y newidiadau cyntaf hynny yn ôl i'r ysgol ychydig yn haws.

Siarad a Chefnogi'ch Plentyn

Canllaw ymarferol yw hwn ar gyfer helpu plant a phobl ifanc a allai fod yn profi pryder o amgylch yr ysgol. Mae'n canolbwyntio ar feithrin dealltwriaeth, hyder a sgiliau ymdopi trwy sgysiau tawel a chefnogol.

Mae'r posteri isod yn cyflwyno chwe strategaeth syml y gall rhieni eu defnyddio wrth siarad â'u plentyn.

Dilysu - Bod yn chwilfrydig - Grymuso - Ymdopi - Llwyddiant - Tynnu sylw - Modelu

Mae pob cam yn helpu'ch plentyn i deimlo ei fod yn cael ei glywed, ei ddeall a'i gefnogi, tra hefyd yn meithrin gwydnwch ac hyder yn raddol.

Gall plant ddangos pryderon mewn sawl ffordd - poeni am rieni, teimlo'n gorfforol dan straen, osgoi'r ysgol, neu ymddangos yn encilgar. Gall defnyddio'r strategaethau hyn helpu i atal pryderon rhag cronni a rhoi offer i'ch plentyn i'w rheoli.

Sut i'w ddefnyddio:

- Dewiswch foment dawel i siarad â'ch plentyn. Chwiliwch am gyfleoedd lle gallwch sgwrsio â'ch gilydd ochr yn ochr (e.e. yn y car neu ar daith gerdded). Fodd bynnag, efallai na fydd eich plentyn yn ymateb ar unwaith ac efallai y bydd angen amser arno i agor i fyny.
- Defnyddiwch gwestiynau chwilfrydig ac agored i ddeall sut mae'n teimlo.
- Helpwch eich plentyn i sylwi ar yr hyn sydd wedi gweithio iddo o'r blaen, ac archwiliwch gamau bach i ymdopi.
- Gweithiwch gyda'ch gilydd i osod nodau bach, cyraeddadwy fel y gall eich plentyn brofi llwyddiant.
- Rhannwch yr hyn sy'n gweithio gyda staff yr ysgol fel bod gan eich plentyn gefnogaeth gyson.

Bydd y dull hwn yn helpu i droi sgysiau yn offeryn ar gyfer cysylltu, deall ac adeiladu sgiliau, gan helpu plant a phobl ifanc i deimlo'n fwy diogel ac yn hyderus wrth wynebu pryderon sy'n gysylltiedig â'r ysgol.

Offer

Fel y soniwyd yn flaenorol, gall fod yn anodd i blentyn neu berson ifanc esbonio achos eu pryderon ac yn anodd i oedolion wybod sut i helpu.

Gall yr offeryn canlynol wneud y sgysiau hynny'n haws a helpu i nodi'r ffactorau gwthio a thynnu. Nid oes rhaid i chi ddefnyddio pob offeryn, dewiswch yr un sy'n teimlo'n addas i'ch plentyn. Os ydych chi a'ch plentyn yn hapus i wneud hynny, rhannwch nhw gyda'r ysgol gan y bydd hyn yn eu galluogi i ddeall safbwyntiau eich plentyn yn well.

1. Y Bwced Straen

Mae hwn yn offeryn gweledol hyfryd a all helpu pobl i ddeall sut y gall pethau llawn straen, waeth pa mor fach, lenwi ein bwced dros amser - **ffactorau risg/tynnu**.

Mae hefyd yn ein helpu i ddeall sut y gall ffactorau **amddiffynnol/gwthio** fel gorffwys, gwrando ar gerddoriaeth neu chwarae pêl-droed weithredu fel tap sy'n gadael i'r straen fynd allan.

Pan fydd y bwced yn gorlifo, gall plant/pobl ifanc ddangos gofid trwy symptomau corfforol, dagrau, neu dynnu'n ôl.

Sut i'w ddefnyddio: Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn sy'n llenwi ac yn gwagio eu bwced. Gallech ei dynnu at ei gilydd neu ddefnyddio lluniau. Gallwch rannu gyda'r ysgol fel y gallant helpu i atal y bwced hwnnw rhag gorlifo yn ystod y diwrnod ysgol.

Dyma enghraifft a templed gwag:

STRAENIAU

Cyrraedd yr
ysgol

Arholiadau

Poeni be' mae fy
rhiant yn gwneud
pan dw i yn yr ysgol

Ansicr lle i fynd
amser egwyl

Gadael Mam ar
ei phen ei hun
gartref

Mae fy nosbarth
yn rhy swnllyd

Bwced
Straen

Ffyrdd o
leihau straen

Darllen
llyfr

Ysgrifennu (e.e
dyddiadur)

Peintio

Chwarae
pêl-droed

Gwrandu ar
gerddoriaeth

Mynd am
dro



**Stress
Relievers**



2. Y Cylch Rheolaeth

Mae'r Cylch Rheolaeth yn adnodd syml ac ymarferol i helpu plant a phobl ifanc i edrych ar eu pryderon mewn ffordd dawel a threfnus. Mae'n eu helpu i feddwl am beth sydd o fewn eu rheolaeth, beth y gallan nhw ddylanwadu arno gyda chymorth, a beth sydd y tu hwnt i'w rheolaeth.

Er enghraifft, efallai na all plentyn reoli maint ei ddosbarth nac ymddygiad disgyblion eraill, ond gallai ofyn am gael eistedd mewn lle tawelach neu nodi aelod o staff y gall fynd ato am gymorth. Y nod yw helpu plant i adnabod beth allai wneud sefyllfa anodd yn haws, gan gynnwys pryd y gallai fod angen cymorth neu newidiadau gan oedolion.

Sut i ddefnyddio: Pan fydd eich plentyn yn barod i siarad am y pethau sy'n ei boeni am yr ysgol, edrychwch arnyn nhw gyda'ch gilydd gan ddefnyddio'r templed isod. Gall eich plentyn ysgrifennu, tynnu lluniau neu siarad â chi am ei syniadau.

Beth alla i reoli?

Pethau alla i ddewis wneud neu newid fy hun.

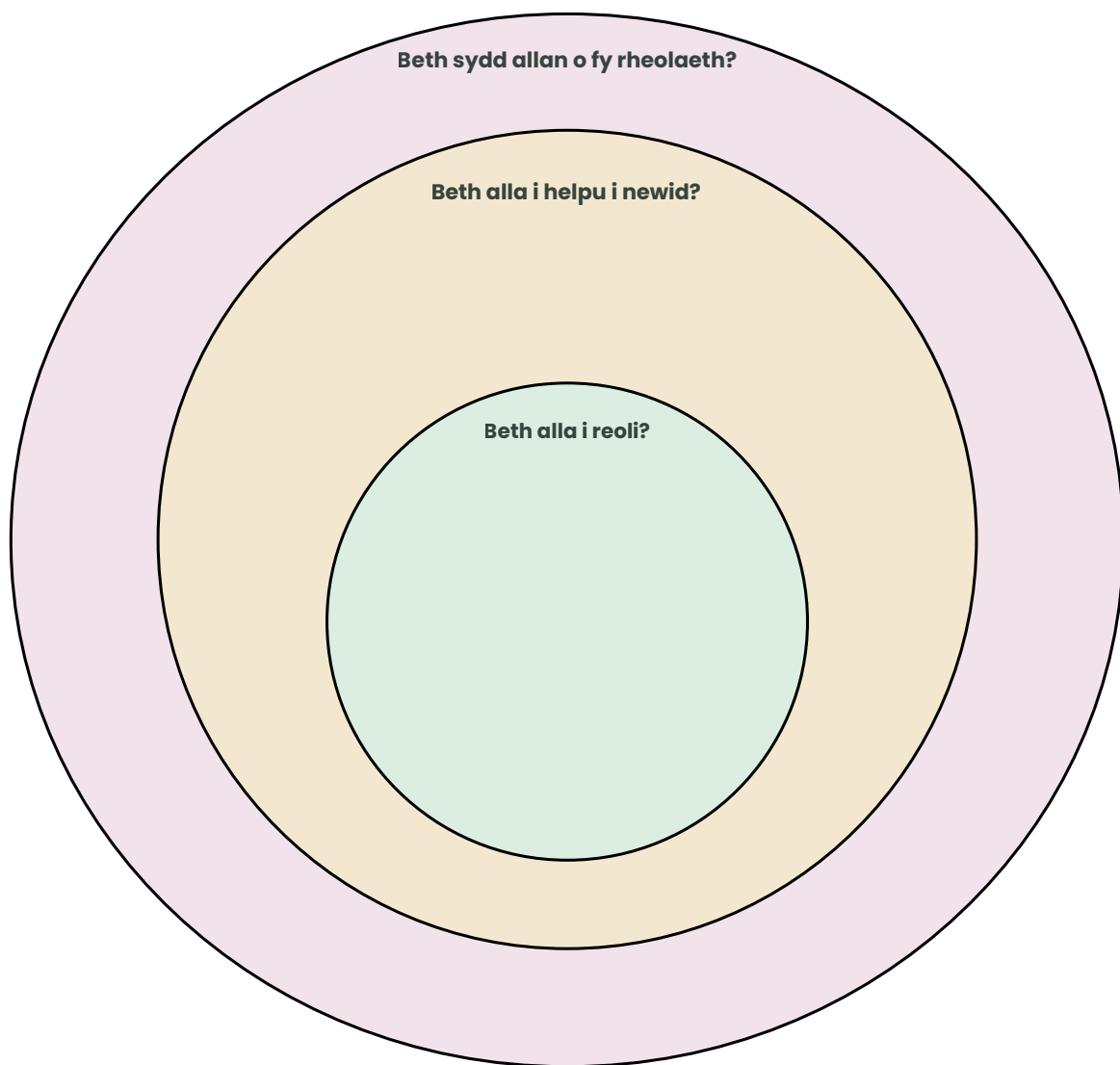
Beth alla i helpu i newid?

Y pethau gall newid os ydw i'n gofyn am help neu'n gweithio gyda rieni neu staff ysgol.

Beth sydd allan o fy rheolaeth?

Pethau na alla i newid fy hun neu sydd ddim yn gyfrifoldeb i mi newid.

Cofiwch: Does dim rhaid i'ch plentyn ddod o hyd i ateb i bob pryder. Weithiau, mae angen i oedolion wrando, cynnig cymorth neu wneud newidiadau.



3. Y Goeden Pryder

Mae'r Goeden Pryder yn adnodd arall sy'n helpu plant a phobl ifanc i rannu eu pryderon yn gamau bach sy'n haws eu rheoli, ac i leihau'r awydd i osgoi pethau sy'n eu poeni. Mae hefyd yn eu helpu i ddysgu sut i ddatrys problemau a dod o hyd i ffyrdd o ymdopi.

Sut i ddefnyddio

- Dewiswch amser tawel i gyflwyno'r Goeden Bryder.
- Ewch drwy'r camau gyda'ch gilydd i ddechrau, gan ddangos sut i feddwl am bryderon mewn ffordd dawel.
- Cadwch y cynlluniau'n syml, yn realistig ac yn bosibl eu cyflawni.
- Canmolwch eich plentyn am ei ymdrech i feddwl am gynllun.

Drwy ddefnyddio'r Goeden Bryder yn rheolaidd, gall plant a phobl ifanc fagu hyder wrth ddelio â'u pryderon, bod yn llai tebygol o osgoi pethau sy'n eu poeni, a theimlo'n fwy diogel ac yn fwy abl i wynebu pryderon sy'n ymwneud â'r ysgol.



Ffynonellau pellach ar gyfer cefnogaeth



Gwefan Llywodraeth Cymru: Magu plant, rhwch amser iddo. [Parenting. Give it time. | GOV.WALES](#) Tips ymarferol a chynghor arbenigol am ddim i rhieni ar gyfer yr holl heriau sy'n dod o ddydd i ddydd wrth magu plant.



Anna Freud - National Centre for Children and Families - Rhwydwaith am ddim i rieni / weithwyr addysg broffesiynol sy'n rhannu arbenigedd ymarferol a academaidd am iechyd meddwl a lles. Mae ganddyn nhw amrywiaeth o adnoddau ar gael i gefnogi teuluoedd i ddatblygu eu hiechyd emosiynol a meddyliol gan gynnwys [Self-care for parents and carers | Anna Freud](#)

