

Cefnogi'r Broses o Ddychwelyd i'r Ysgol yn Dilyn COVID-19

Canllaw i ysgolion a lleoliadau addysgol
eraill

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili



Cynnwys

Tudalen 1

Cyflwyniad a Rhesymeg

Tudalennau 2-3

Effaith COVID-19 - Rôl Trawma

Tudalennau 4-15

Canllawiau i Ysgolion i Gefnogi'r Newid: Syniadau Ymarferol

Tudalen 4: Llesiant Staff

Tudalen 5: Y Model PRRR a Dull Gweithredu PACE

Tudalennau 6-9: Paratoi ar gyfer Ailagor Ysgolion

Tudalennau 10-13: Cefnogi Plant a Phobl Ifanc ar ôl iddynt Ddychwelyd i'r Ysgol

Tudalennau 16-17

Ffynonellau Gwybodaeth Ychwanegol

Cyflwyniad a Rhesymeg

Y Coronafeirws

Yn y sefyllfa ddigynsail hon, mae teimladau o ansicrwydd, pryder, tristwch, gofid, dicter, a dryswch yn gwbl normal ac maent yn debygol o fod yn gyffredin rywfaint o'r amser o leiaf. Mae'n debygol y bydd y teimladau hyn yn fwy amlwg ymhlith plant a phobl ifanc wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Yn dilyn cyhoeddiad Llywodraeth Cymru ar 3 Mehefin, gwyddom nawr am y bwriad i ddychwelyd i'r ysgol ar 29 Mehefin. Er ein bod yn aros am ragor o wybodaeth ynghylch y broses o ddychwelyd i'r ysgol, nod y ddogfen hon yw eich cefnogi i roi Canllawiau Llywodraeth Cymru, 'Ailgydio, dal i fyny a pharatoi' ar waith.

Rydym i gyd yn wynebu cyfnod o drawma ar hyn o bryd. Bydd pob un ohonom wedi cael profiadau gwahanol yn ystod y cyfnod hwn, a bydd pob un o'r profiadau hyn wedi arwain at amrywiaeth o emosiynau. Bydd mwy o blant a phobl ifanc nag erioed yn gofidio o ganlyniad i'r pandemig, a bydd hyn yn effeithio ar eu llesiant a'u gallu i ddysgu. Gall hyn gynnwys y rheini nad oeddent yn cael eu hystyried yn agored i niwed yn flaenorol. Gall dull sy'n ystyriol o drawma fod yn ddefnyddiol i gefnogi proses gadarnhaol o ddychwelyd i'r ysgol.

Pontio

Bydd pob plentyn a pherson ifanc yn wynebu cyfnodau pontio naturiol yn ystod ei fywyd. Er enghraifft, symud o un sefydliad addysgol i'r llall. Fodd bynnag, mae mathau eraill o bontio yn cynnwys amseroedd egwyl, symud i dŷ newydd, rhieni'n gwahanu, symud rhwng amgylcheddau a brawd neu chwaer newydd. Bydd rhai adegau pontio yn gadarnhaol, ac i'w disgwyl - gall y plant baratoi ar eu cyfer. Fodd bynnag, gall ambell un fod yn sydyn neu'n annisgwyl, gan arwain at deimladau o ansicrwydd. Yn ystod y pandemig presennol, bydd plant a phobl ifanc wedi wynebu newidiadau nad oeddent yn barod ar eu cyfer. Y gobaith yw y bydd y canllawiau hyn yn eich helpu i gefnogi eich plant a'ch pobl ifanc drwy'r cyfnod hwn o newid a'u helpu i baratoi i ddychwelyd i'r ysgol.

Effaith COVID-19 – Rôl Trawma

Ystyr trawma yw ymateb i ddigwyddiad, cyfres o ddigwyddiadau neu gyfres o amodau parhaus sy'n gorlethu gallu naturiol y corff i ymdopi. Gall trawma fod ar ffurf profiad brawychus y tu hwnt i reolaeth, sy'n ein datgysylltu ag ymdeimlad o ddyfeisgarwch, diogelwch, cariad a/neu'r gallu i ymdopi.

Gellid ystyried bod y cyfyngiadau symud, mesurau cadw pellter cymdeithasol, a chau ysgolion yn brofiadau trawmatig. O ganlyniad i'r cyfyngiadau a gyflwynwyd yn sgil COVID-19, mae'n bosibl bod plant a phobl ifanc wedi wynebu newid sydyn a digroeso, unigrwydd, ofn, ansicrwydd ac oedolion sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi. I rai, byddai'r pandemig yn ychwanegol at brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod y maent eisoes wedi'u hwynebu. Er enghraifft, yn ôl Young Minds (2021), bu cynnydd yn nifer yr achosion o hunan-niwed a gofnodwyd.

Bydd pob plentyn a pherson ifanc wedi wynebu rhyw fath o golled yn ystod y cyfnod hwn: colli cyfeillgarwch; colli cydberthnasau ag oedolion allweddol; colli rhyddid; colli trefn ddyddiol a strwythur, a phrofedigaeth. Mae'n debygol nad yw rhai aelodau o staff a disgyblion sydd wedi wynebu profedigaeth yn ystod y cyfnod hwn wedi gallu galaru yn y ffordd draddodiadol oherwydd y cyfyngiadau a oedd ar waith ar y pryd.

Oherwydd y cyfnod estynedig o amser y maent wedi ei dreulio gartref ac effeithiau ariannol y pandemig, efallai fod plant a phobl ifanc wedi wynebu mwy o densiwn yn y cartref hefyd.

Bydd profiad pob aelod o staff a phlentyn o'r pandemig wedi bod yn wahanol. Bydd

plant wedi cael cyfleoedd a/neu brofiadau dysgu amrywiol. Efallai fod rhai plant a phobl ifanc wedi gallu treulio amser mewn gardd, ond efallai fod rhai eraill wedi treulio llawer o amser dan do. Efallai fod rhai wedi mynychu hwb yn yr ysgol am fod eu rhieni'n weithwyr allweddol neu am eu bod yn rhan o deulu sy'n agored i niwed.

Bydd rhai plant a phobl ifanc wedi wynebu colled gysyniadol ar ffurf colli allan ar arholiadau, dathliadau ar ddiwedd y flwyddyn, gwyliau, partïon pen-blwydd, ac ati. Bydd pob un o'r rhain wedi arwain at amrywiaeth o emosiynau. Gall yr emosiynau hyn fod yn waeth os oes gan yr unigolyn frawd neu chwaer sydd wedi nodi neu ddatlu'r cerrig milltir hyn.

I'r rheini a oedd yn mynychu hybiau gofal plant, bydd eu profiad o'r lleoliadau hyn wedi bod yn wahanol i'r diwrnod ysgol arferol. Bydd angen i ni ddeall profiadau plant a phobl ifanc a'r hyn y maent wedi ei ddysgu yn ystod y cyfnod hwn, ac ymateb i hynny.

Trawma: beth mae'r wyddoniaeth yn ei ddweud wrthym?

Mae ymennydd plentyn wedi'i drefnu o'r gwaelod i fyny, gyda'r rhannau isaf (coesyn yr ymennydd neu rannau goroesi'r ymennydd) yn datblygu'n gyntaf a'r rhan gortigol (rhannau meddwl yr ymennydd) yn datblygu dipyn yn ddiweddarach. Er bod trefn hierarchaidd i'r ymennydd, mae pob rhan yn cydweithio fel cyfanwaith integredig, gyda rhwydweithiau gwahanol yn dylanwadu ar weithrediad rhai eraill.

Credyd Llun: Beacon House

Pan fyddwn yn wynebu straen neu fygythiad, ysgogir mecanwaith ymdopi naturiol y corff, sydd wedi'i lleoli yn y system nerfol awtonomig. Rydym yn aml yn clywed y geiriau 'ymldd neu ddianc' ('fight or flight' yn Saesneg) wrth gyfeirio at ein system ymateb i straen, ond gall yr ymateb fod ar ffurf 'rhewi a chwympo' ('freeze or collapse' yn Saesneg) hefyd. Ysgogir yr ymatebion hyn er mwyn ein helpu i ymdopi ag unrhyw berygl gwirioneddol neu ganfyddedig a goroesi.

Pan fyddwn yn gallu rheoli ein hemosiynau ac yn teimlo'n ddiogel, a phan na fydd unrhyw anrhefn neu fygythiad allanol, gallwn ddefnyddio rhannau meddwl ein hymennydd. Po fwyaf y byddwn yn teimlo dan fygythiad, y mwyaf y bydd rhannau isaf yr ymennydd yn dechrau dominyddu - bydd yr ymennydd yn targedu'r swyddogaethau sydd eu hangen i baratoi'r corff i oroesi.

Mae straen yn hanfodol i ddatblygiad iach ac mae'n allweddol i feithrin gwydnwch. Ond pan fydd patrwm straen yn anodd ei ragweld, yn eithafol neu'n para am gyfnod estynedig, gall effeithio ar y ffordd rydym yn

gweld y byd o'n cwmpas ac yn ymateb iddo. Mae'n debygol bod system ymateb i straen pob un ohonom wedi'i hysgogi'n amlach yn ystod COVID-19, wrth i ni ddod yn ymwybodol i'r bygythiad o'n cwmpas. Mae'n debygol bod y cyfnod hwn o ansicrwydd byd-eang wedi gwneud ein plant a'n pobl ifanc sydd eisoes wedi wynebu trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn fwy agored i niwed. Mae llenyddiaeth sy'n archwilio trawma wedi dangos bod angen egni corfforol ac emosiynol i ymdopi â chyfnodau estynedig o straen, gan arwain at flinder, llai o allu i ganolbwyntio a mwy o anniddigrwydd. Efallai eich bod wedi sylwi yn ystod y cyfnod hwn eich bod wedi ei chael hi'n fwy anodd gweithio am gyfnodau estynedig o amser neu oddef pethau na fyddai fel arfer yn eich poeni. Mae'r un peth yn wir am blant a phobl ifanc - mae ganddynt lai o allu i ddysgu.

Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth hefyd wedi dangos y gallwn gydbwyso ein system nerfol a chynyddu ein lefelau goddefiant. Gall mabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma ar yr adeg hon ein helpu i ddeall sut y gall y pandemig presennol fod wedi effeithio ar unigolion a'r hyn y gallwn ei wneud i'w helpu. Bydd y ddogfen ganllaw hon yn mabwysiadu safbwynt sy'n ystyriol o drawma ac yn ystyried sut y gallwn helpu ein plant a'n pobl ifanc i reoli eu hemosiynau wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol. O ran ein bioleg, mae'r dull hwn yn gweithio o'r gwaelod i fyny, gan ganolbwyntio i ddechrau ar reoleiddio (coesyn yr ymennydd), yna uniaethu (y system limbig) cyn symud ymlaen i resymu (rhan gortigol yr ymennydd).

Canllawiau i Ysgolion i Gefnogi Cyfnodau Pontio: Syniadau Ymarferol

Llesiant staff

Mae staff yn ein hysgolion wedi gorfod ymgymryd â rolau newydd, addasu i ffyrdd newydd o weithio, rheoli ymrwymiau personol a phroffesiynol, a helpu mewn hybiau gofal plant a sefydlwyd ar gyfer gweithwyr allweddol, ochr yn ochr â phrosesu'r bygythiad o'u cwmpas ac ymateb iddo. Mae'n bwysicach nawr nag erioed ein bod yn canolbwyntio ar lesiant ein staff mewn ysgolion.

Wrth i ni gynllunio ar gyfer y broses o ddychwelyd i'r ysgol, bydd plant a phobl ifanc yn dibynnu ar yr oedolion o'u cwmpas i roi tawelwch meddwl iddynt a'u cadw'n ddiogel. Er mwyn cefnogi ein plant a'n pobl ifanc, bydd angen i'n staff hefyd fod yn dawel eu meddwl a theimlo'n ddiogel.

'A regulated, calm adult can regulate a dysregulated, anxious child BUT a dysregulated adult can never regulate a dysregulated child'
(Perry, 2020)

Mae ysgolion eisoes wedi bod yn meddwl am ffyrdd creadigol ac arloesol o gydweithio a chefnogi ei gilydd yn ystod y cyfnod hwn, er enghraifft: sesiynau dal i fyny wythnosol; cyfarfodydd tîm rhithwir; sesiynau llesiant a gweithredoedd o garedigrwydd. Gall y syniadau canlynol gefnogi llesiant staff yn ystod y cyfnod cyn ailagor ysgolion, ac yn ystod y broses honno.

Awgrymiadau i gefnogi llesiant staff:

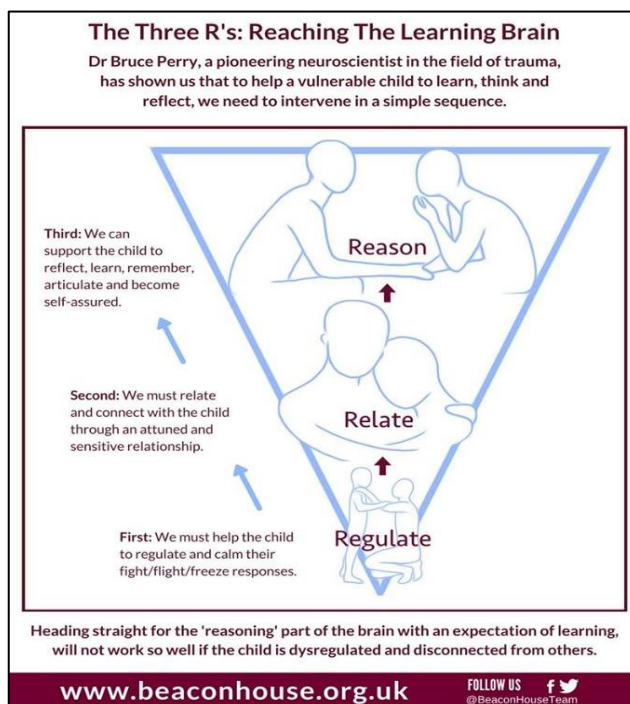
- Amser wedi'i neilltuo lle y gall y staff ddod ynghyd ac ail-ymgyfarwyddo cyn i'r disgyblion ddychwelyd i'r ysgol. Yn ystod y cyfnod hwn, gallai'r staff fyfyrar ar eu profiadau eu hunain o'r cyfyngiadau symud, ystyried beth fyddai'n eu helpu i barhau i reoli eu hemosiynau yn ystod y diwrnod ysgol ac i ailgysylltu ag aelodau o'r tîm nad ydynt wedi eu gweld yn ystod y cyfnod estynedig hwn o amser.
- Rhannu gwybodaeth/lluniau â phob aelod o staff ynghylch y mesurau diogelwch corfforol sydd wedi'u rhoi ar waith yn yr ysgol. Gall fod yn ddefnyddiol i staff gerdded o amgylch yr ysgol, gyda'r rheoliadau diogelwch angenrheidiol ar waith, yn ystod sesiynau ailymgyfarwyddo'r tîm.
- Creu manau diogel lle y gall staff dreulio amser ar eu pen eu hunain neu gyda'i ar adegau pan fyddant o bosibl yn ei chael hi'n anodd rheoli ei hemosiynau. Ystyried sut y caiff yr ystafelloedd hyn eu haddurno, a lle y bo'n bosibl, creu amgylchedd a fydd yn rhoi tawelwch meddwl.
- Ymarfer ymarferion sy'n helpu i reoli'r system nerfol ar y cyd, er enghraifft ymarferion anadlu neu ymwybyddiaeth ofalgar.
- Creu systemau cyfeillio mewn timau staff fel bod gan unigolion bobl y gallant droi atynt os bydd angen/os byddant yn dymuno.
- Cynnal sesiynau dal i fyny rheolaidd.
- Gweithgareddau adeiladu tîm sy'n hyrwyddo cydweithrediad a mwynhad i bawb.
- Cynnwys y staff mewn gwaith cynllunio parhaus a phenderfyniadau a wneir yn yr ysgol.

Y Model PRRR ('Protect, Relate, Regulate, Reflect' yn Saesneg)

Mae gwaith Bruce Perry mewn perthynas â'r tair egwyddor (y 'Three Rs' yn Saesneg) (2017) yn ein helpu i ddeall ym mha drefn y gallwn ymyrryd i gydreoli emosiynau ochr yn ochr â phlant a phobl ifanc, gan ddefnyddio'r hyn a wyddom am drefniadaeth yr ymennydd dynol.

Estynnwyd gwaith Bruce Perry i gynnwys **Diogelu** fel egwyddor sylfaenol (model Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma ac Iechyd Meddwl). Nod yr egwyddor hon yw targedu coesyn yr ymennydd drwy ganolbwyntio ar greu ymdeimlad o ddiogelwch ar gyfer y plentyn.

Credyd Llun: Beacon House



Dull Gweithredu PACE

Dull gweithredu a grëwyd gan Dr Dan Hughes yw PACE. Mae'n cyfeirio at natur chwareus, derbyn, chwilfrydedd ac empathi ('play', 'acceptance', 'curiosity' ac 'empathy' yn Saesneg). Ffordd o 'fod' gyda phlentyn neu berson ifanc yw PACE. Mae'n rheoli'r ffordd rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn cyfathrebu â phlentyn er mwyn gwneud iddo deimlo'n ddiogel ac yn agored a'i helpu i feithrin cydberthynas ag oedolyn. Mae theori ymlyniad yn rhan greiddiol ohono, ac mae'n annog plant a phobl ifanc i droi atoch am ddiogelwch, cefnogaeth a mwynhad.

Mae agweddau ar y fframwaith PRRR a dull gweithredu PACE wedi'u hymgorffori yn y canllawiau yn y pecyn hwn, gan roi sylfaen ddamcaniaethol i ddulliau o gefnogi plant a phobl ifanc ar yr adeg hon.

Paratoi ar gyfer Ailagor Ysgolion

Wrth i ni feddwl am ddychwelyd i'r ysgol, bydd disgyblion a staff yn teimlo cryn dipyn o ansicrwydd - ansicrwydd ynghylch yr hyn sydd i ddod ac ansicrwydd ynghylch y ffordd y mae disgyblion a staff eraill wedi ymdopi â'r cyfnod pan fu ysgolion ar gau. Mae'n bosibl mai amrywiol fu'r cyswllt â disgyblion a theuluoedd ar draws ysgolion a chyd-destunau.

Gan gadw hyn mewn cof, gall fod yn ddefnyddiol trin pob disgybl fel newydd-ddyfodiad, ac i staff barhau i fod yn chwilfrydig ac yn empathetig, gan dderbyn na fydd pob disgybl wedi cael yr un profiad. Nid yw'n ymwneud ag ailgydio yn y dysgu yn syth. Yn lle hynny, dylid canolbwyntio ar feithrin cydberthnasau â'r disgyblion unwaith eto, gan eu helpu i deimlo'n ddiogel ac i lywio eu ffordd drwy'r hyn sydd wedi digwydd a'r hyn sy'n dal i ddigwydd.

Mae hyn yn gyson â chanllawiau Llywodraeth Cymru i 'Ailgydio, Dal i Fyny, Paratoi ar gyfer yr Haf a mis Medi'. Yn unol â hyn, bydd ysgolion hefyd yn dymuno cyfeirio at ganllawiau priodol Llywodraeth Cymru ar ddychwelyd i'r ysgol.

Defnyddio'r Model PRRR

Diogelu

Er ei bod yn bwysig bod plant a phobl ifanc yn ddiogel yn gorfforol yn yr ysgol pan fyddant yn dychwelyd, mae'n rhaid i ni hefyd sicrhau ein bod yn creu ymdeimlad o 'ddiogelwch emosiynol'.

Mae Louise Bomber yn defnyddio'r term hwn i dynnu sylw at ymdeimlad seicolegol o fod yn ddiogel yn ein hamgylchedd ac yng nghwmni'r bobl sydd o'n cwmpas, gan gydnabod nad yw dileu bygythiad yr un peth â bod yn ddiogel.

"At their best, schools can function as islands of safety in a chaotic world"
(Van der Kolk, 2014)

Er mwyn creu ymdeimlad o ddiogelwch, mae'n rhaid i ni greu mwy o arwyddion o ddiogelwch i ddisgyblion drwy adfer rhyw lefel o ragweladwyedd a chysondeb. Gellid ystyried diogelwch yn y ffyrdd canlynol:

Awgrymiadau ar gyfer 'Diogelu':

- Gall canllawiau newydd ar gadw pellter cymdeithasol olygu y bydd angen i chi addasu cynllun eich ystafelloedd dosbarth. Ystyriwch sut y gellir gwneud hyn i greu diogelwch emosiynol yn ogystal â diogelwch emosiynol. Ystyriwch arddangosiadau wal ac adnoddau gweledol eraill, cynllun dodrefn, adnoddau rheoli emosiynau a datganiadau cadarnhaol.
- Ystyriwch y wybodaeth sy'n cael ei rhoi i ddisgyblion am ailagor yr ysgol a'r iaith a ddefnyddir - sicrhewch ei bod yn glir, yn gywir ac yn briodol i'w camau datblygu. Rhowch wybodaeth am y camau y mae'r ysgol yn eu cymryd a pham. Gall amwysedd ac ansicrwydd achosi mwy o bryder a bygythiad ymhlith disgyblion. Treuliwch amser fel grŵp o staff yn creu negeseuon clir i'r disgyblion.
- Lle y bo'n bosibl, ceisiwch helpu'r disgyblion i ddod yn fwy cyfarwydd â'r staff ac amgylchedd yr ysgol. Ystyriwch anfon lluniau neu fideos o gynllun newydd y dosbarth at y disgyblion ac unrhyw staff newydd a all fod yn eu dosbarth.
- Gellir defnyddio pasbortau ystafell ddosbarth a phroffiliau un dudalen i helpu staff newydd i ddod i adnabod y disgyblion, gan ofyn i'r disgyblion a'u rhieni eu cwblhau cyn iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Peidiwch â thybio y bydd proffiliau un dudalen blaenorol yn berthnasol o hyd.
- Gellir defnyddio straeon cymdeithasol i helpu'r disgyblion i ddeall y 'normal newydd'.
- Crëwch weithgareddau i archwilio'r hyn a fydd yn newid a'r hyn a fydd yn aros yr un peth pan fyddwn yn dychwelyd i'r ysgol. Gallai rhieni gwblhau'r gweithgaredd hwn gartref gyda'u plant, yn dilyn gohebiaeth gan yr ysgol ynghylch y cynllun ffisegol ac ati, neu gallai'r staff greu adnoddau gweledol i'w hanfon at y disgyblion. Gellid defnyddio'r adnoddau gweledol hyn i ysgogi trafodaeth o fewn teuluoedd.
- Defnyddiwch ymadroddion sy'n hyrwyddo chwilfrydedd ac empathi, fel "Tybed ...", "A allwch fy helpu i ddeall ..."

- Cynnwys rhieni mewn trafodaethau ynghylch y broses o roi mesurau diogelwch ar waith yn unol â chanllawiau'r llywodraeth. Ystyried sut y gellir ymgorffori eu barn fel eu bod yn teimlo'n ddiogel i anfon eu plant yn ôl i'r ysgol.

Rheoli

Er mwyn meithrin sgiliau meddwl uwch, mae angen i ni dawelu'r system nerfol gyntaf. Gan weithio o'r gwaelod i fyny (coesyn yr ymennydd), gallwn gydbblethu cyfleoedd i gefnogi'r broses o reoli emosiynau plant a phobl ifanc.

Yn ddelfrydol, daw'r awgrymiadau hyn yn rhan o arferion dyddiol, gan helpu plant a phobl ifanc i reoli a meithrin eu gwydnwch emosiynol dros amser. Mae angen gweithgareddau sy'n:

- Rhesymol (wedi'u cynnig gan oedolyn diogel)
- Perthnasol (gan ystyried datblygiad y plentyn yn hytrach na'i oedran gwirioneddol)
- Ailadroddus (patrymog)
- Gwerth chweil (pleserus)
- Rhythmig (cyseiniol ac yn cynnwys patrymau niwral)
- Dangos parch (at y plentyn a'i deulu)

Awgrymiadau ar gyfer 'Rheoli':

- Crëwch amrywiaeth o weithgareddau ac adnoddau rheoli emosiynau, e.e. ymarferion anadlu. Efallai y bydd angen i rai ohonynt fod yn wahanol i'r rheini a ddefnyddiwyd yn wreiddiol oherwydd y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol.
- Er enghraifft, gallai ysgolion ystyried rhannu ymarfer anadlu y maent yn ei ddefnyddio'n rheolaidd yn yr ysgol neu y maent yn bwriadu ei ddefnyddio pan fydd y disgyblion yn dychwelyd, er mwyn cefnogi'r broses gyd-reoli. Rhwng enghraifft o'r ymarfer hwn yn cael ei gwblhau, ar ffurf fideo o bosibl, er mwyn i'r disgyblion allu rhoi cynnig ar yr ymarfer hwn cyn iddynt ddychwelyd i'r ysgol.
- Ceisiwch farn y disgyblion. Pa strategaethau sydd wedi gweithio iddynt yn ystod y cyfyngiadau symud? A oes ganddynt unrhyw syniadau am yr hyn a allai weithio pan fyddant yn ôl yn yr ysgol?
- Fel oedolion, gallwn helpu i reoli emosiynau'r disgyblion rydym yn gweithio gyda nhw. Wrth i ni ddod i gysylltiad, ystyriwch yr arwyddion dieiriau a roddir i'r plentyn. Yn yr un modd, gall gorfynegi cyffro yn ein lleisiau a thrwy ein hystumiau wrth weld y disgyblion (er enghraifft drwy fideo/yn rhithwir) helpu i atgoffa'r disgyblion ein bod yno, bod y gydberthynas yn ystyrlon, a'n bod yn poeni amdanynt.

Uniaethu

Mae pobl yn greaduriaid cymdeithasol cynhennid. O'r adeg y cawn ein geni, rydym yn dibynnu ar y rheini sydd o'n cwrpas i gyd-reoli ein hemosiynau a diwallu ein hanghenion sylfaenol. Rydym yn dysgu gan eraill am y byd a sut y gallwn fod oddi mewn iddo. Gall y bobl rydym yn rhyngweithio â nhw gael dylanwad mawr ar ein cyflwr emosiynol hefyd - gall rhyngweithio perthynol naill ai wneud i ni deimlo dan fwy o fygythiad neu wneud i ni deimlo'n ddiogel a chynnig ymdeimlad o reolaeth.

Mae cysylltiad rhwng y graddau y gall rhywun ddylanwadu ar system nerfol rhywun arall - a thrwy hynny gynnig ymdeimlad o reolaeth iddo - a faint o amser y mae'n ei dreulio gyda'r person hwnnw. Po fwyaf o amser y mae'n ei dreulio gyda rhywun, y mwyaf tebygol ydyw y gall ddylanwadu ar gyflwr emosiynol y person hwnnw.

Mae'r cyd-destun presennol wedi ei gwneud yn anos i oedolion allweddol disgyblion, mewn lleoliadau addysgol, gynnal eu cydberthnasau, ond y ffordd orau o leihau effaith hyn yn ystod cyfnod o straen/gofid yw drwy gynnal ein cysylltedd cymdeithasol. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n rhaid i ni gadw pellter corfforol ond gan gynnal ein hagosrwydd emosiynol.

Rhesymu

Pan fyddwn yn teimlo bod gennym reolaeth dros ein hemosiynau neu fod gennym gydberthynas ag eraill, gallwn ddefnyddio rhannau cortigol ein hymennydd a mynd ati i fyfyrion a meddwl, gan fynegi ein teimladau wrth sgwrsio a dysgu.

Fel timau o staff, bydd yn bwysig myfyrion ar eich sefyllfa bresennol, eich profiadau fel cymuned ysgol - gan gynnwys unigolion yn y gymuned honno - a'r hyn y mae angen ei roi ar waith unwaith eto er mwyn diogelu a chefnogi cymuned gyfan yr ysgol.

Awgrymiadau ar gyfer 'Uniaethu':

- Mae llawer o staff eisoes yn ystyried ffyrdd creadigol o gadw mewn cysylltiad yn ystod y cyfyngiadau symud. Ystyriwch ffyrdd y gallwch ddangos i'ch disgyblion eu bod yn cael eu 'cadw mewn cof', er enghraifft: fideo y gallant ei wyllo neu recordiad llais y gallant wrando arno; cerdyn post neu lythyr wedi'i gyfeirio atynt; llun o'r dosbarth. Atgoffwch y disgyblion fod eu hoedolion diogel ar gael o hyd yn ystod y cyfnod o newid.
- Defnyddiwch iaith sy'n atgyfnerthu'r ffaith bod y disgyblion yn cael eu cadw mewn cof - 'Rwy'n meddwl amdanoch ac yn gweld eich eisiau'.
- Ystyriwch pwy fydd yn gwneud y cyswllt cyntaf ynglŷn â dychwelyd i'r ysgol - yn ddelfrydol, oedolyn cyfarwydd, sydd ar gael i ddelio ag emosiynau fyddai hwn.
- Ceisiwch ganfod sut mae'r disgyblion eisoes wedi bod yn cadw mewn cysylltiad ag eraill. Sut maent wedi cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu - os ydynt wedi llwyddo i wneud hynny.

Awgrymiadau ar gyfer 'Rhesymu':

- Ceisiwch ddangos empathi at y disgyblion a'r hyn y maent wedi ei wynebu yn ystod y cyfnod pan fu ysgolion ar gau (gellir adeiladu ar y gwaith hwn pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol). Gellir ystyried ein bywydau fel llyfr, a bydd hyn yn bennod arwyddocaol yn eu llyfrau nhw. Ystyriwch sut y gallech ymgysylltu â rhieni/cymunedau i drafod eu profiadau.
- Nodwch staff a disgyblion y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt yn y dyfodol. Ystyriwch y rheini sydd wedi dioddef trawma neu brofedigaeth.
- Nodwch ddisgyblion sy'n wynebu risg uchel o anawsterau emosiynol, ymddygiadol a dysgu. Bydd y staff yn ymwybodol o rai disgyblion sydd eisoes yn wynebu risg, ond mae'n bosibl y bydd COVID-19 yn golygu bod rhai eraill yn wynebu risg erbyn hyn hefyd. Dylai staff ddechrau nodi'r disgyblion hyn cyn i'r ysgol agor a'u monitro'n ofalus.
- Cydnabyddwch yr hyn y mae eich disgyblion yn debygol o fod wedi ei golli: teithiau ysgol; diwrnodau chwaraeon; treulio amser gyda ffrindiau; amser gydag oedolion allweddol; gwasanaethau. Bydd cydnabod y golled yn creu'r cyfle i drafod y teimladau a all fod yn gysylltiedig â'r profiadau hyn. A oes ffordd y gellir nodi/dathlu'r digwyddiadau hyn yng nghymuned yr ysgol o hyd?

Cefnogi plant a phobl ifanc pan fyddant yn ôl yn yr ysgol

Rydym eisoes wedi nodi bod system nerfol pob un ohonom yn debygol o fod wedi cael ei hysgogi'n gynyddol yn ystod pandemig COVID-19. Rydym wedi dweud wrth ein plant a'n pobl ifanc am fod yn wyladwrs, a thrwy wneud hynny, wedi dangos nad yw'r byd o'n cwmpas bob amser yn lle diogel i fyw. Byddwn wedi dangos hyn yn benodol drwy ein trafodaethau am gadw pellter cymdeithasol a golchi dwylo, ond efallai y byddwn hefyd wedi ei ddangos yn anuniongyrchol drwy fynegi ein pryderon yn ystod y cyfnod hwn. Byddai'n gwneud synnwyr bod rhannau isaf eu hymennydd nhw, a'n hymennydd ni fel oedolion, yn fwy effro ar hyn o bryd - yn barod i'n diogelu rhag bygythiad canfyddedig. Pan fydd disgyblion yn dychwelyd i'r ysgol, yn sgil y ffaith bod eu system nerfol wedi'i hysgogi'n gynyddol, mae'n bosibl y byddant yn ymddangos yn fwy emosiynol, yn ei chael hi'n anodd setlo neu ganolbwyntio ar dasgau am gyfnodau hir o amser, ac yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau yn wynebu mân sbardunau, ymhlith pethau eraill.

Mae angen i ni fod yn chwifrydig o ran yr ymddygiadau a welwn gan y disgyblion ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol a'r hyn y gallant fod yn ei gyfleu ar unrhyw adeg. Mae angen i ni adfer ymdeimlad o ddiogelwch yn ein hysgolion a chefnogi ein disgyblion i fod yn barod i ddysgu yn y pen draw.

Diogelu

Awgrymiadau ar gyfer 'Diogelu':

- Bydd yn bwysig darparu amgylchedd ffisegol priodol, yn unol â chanllawiau'r llywodraeth. Bydd angen i bob lleoliad ystyried sut beth y bydd hyn iddyn nhw, ond y peth pwysig fydd sut y caiff y rheolau a'r disgwyliadau newydd hyn eu cyfleu i blant a phobl ifanc.

Awgrymiadau ar gyfer 'Diogelu':

- Ystyriwch ddefnyddio caneuon, rhigymau a gweithredoedd i addysgu arferion corfforol newydd.
- Defnyddiwch ystumiau wyneb, iaith y corff a goslef llais sy'n dangos diogelwch (er enghraifft gwenu, ysgwyd y pen, siarad yn bwyllog). Bydd yn bwysig bod y staff yn ymwybodol o'u hemosiynau eu hunain ac yn gallu adnabod adegau pan fyddant yn colli rheolaeth drostynt o bosibl - gall hyn awgrymu nad ydynt mewn sefyllfa i allu creu ymdeimlad o ddiogelwch i'r rheini sydd o'u cwmpas. Efallai y bydd y staff am ystyried pryd y gallai fod angen iddynt gymryd seibiant er mwyn rheoli eu hemosiynau, a sut y gellid hwyluso hyn.
- Rhowch arwyddion cyson o ddiogelwch drwy gydol y dydd (e.e. cyfarchion cyntaf cadarnhaol, staff yn cwrdd â'r disgyblion wrth y drws, hunangofleidio 'gan afael yn dynnach'). Gweler yr adran ar adnoddau am y dechneg cofleidio pili pala.
- Defnyddiwch 'ddulliau croesawu meddal' pan fydd y disgyblion yn cyrraedd yr ysgol am y tro cyntaf – er enghraifft darparu dewis weithgaredd iddynt gymryd rhan ynddo i ddechrau. Efallai mai math o chwarae a ffefrir fydd hwn yn achos disgyblion iau, neu amser gyda chyfoedion yn achos unigolion hŷn. Gofynnwch i'r disgyblion beth yw eu dewis weithgaredd a rhowch rywfaint o ddewis ac ymdeimlad o reolaeth iddynt.
- Fel oedolion, bydd yn bwysig ein bod yn garedig ond yn gadarn o ran ein disgwyliadau. Bydd rhoi trefn, strwythur, ffiniau a therfynau clir yn helpu i hyrwyddo ymdeimlad o ddiogelwch ac amddiffyniad.
- Defnyddiwch amserlenni gweledol ar gyfer pobl disgybl, nid dim ond y rheini ag anghenion ychwanegol, i hyrwyddo trefn ac ymdeimlad o ddiogelwch a strwythur. Rhowch ddewis i'r disgyblion o ran yr hyn sy'n gwneud iddynt deimlo'n gyfforddus yn gorfforol, a gofynnwch iddynt sut y gallwch helpu i gefnogi hynny.
- Crëwch awyrgylch meithringar lle y bo'n bosibl, er enghraifft drwy ddarparu te, tost a chysur yn yr ystafell ddosbarth.
- Anogwch lais y disgybl ac ystyriwch greu cynllun ar y cyd ar adfer arferion addysgol.

Rheoli

Awgrymiadau ar gyfer 'Rheoli':

- Gall profiadau yn yr awyr agored fod yn ddefnyddiol i gefnogi'r broses hunanreoli. Mae ymchwil wedi dangos ein bod yn gallu canolbwyntio'n well ar ôl treulio amser yn yr awyr agored a bod dod i gysylltiad â byd natur yn gallu lleihau straen a helpu i wella hwyliau.
- Defnyddiwch weithgareddau 'chwarae' lle bynnag y bo'n bosibl i reoli a chysylltu. Ystyriwch fathau gwahanol o weithgareddau chwarae y gellid eu hymgorffori, er enghraifft: treulio amser yn yr awyr agored; canu; celf; tasgau creadigol; cerddoriaeth, ac ati. Nid rhywbeth i blant ifanc yn unig yw 'chwarae'. Yn hytrach, gall gyfeirio at unrhyw weithgaredd sy'n hyrwyddo pleser cymdeithasol. Gall gweithgareddau sy'n seiliedig ar y cwricwlwm ymgorffori hanfod chwarae drwy fod yn archwiliadol, yn rhesymol; yn newydd; yn gyfoethog o ran y synhwyrâu ac yn llawn hwyl.
- Sicrhewch eich bod yn cynnwys egwylliau synhwyradd/corfforol i bawb fel rhan o'r amserlen ddyddiol, e.e. y filltir ddyddiol, dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein, ioga, mwy o amser rhydd yn yr awyr agored. Ystyriwch ddarparu dewislen o weithgareddau synhwyradd/corfforol, e.e. gweithgareddau tynnu o'r het, yn cynnwys 10 naid seren, rhedeg yn yr unfan am funud.
- Yn yr ysgol uwchradd, gallech ystyried defnyddio amser ydd cyffyrddadwy/cerddorol i neilltuo amser synhwyradd oddi ar dasg i'r disgyblion, e.e. dwdlo, gadael yr ystafell ddosbarth, bownsio pêl neu weithgaredd corfforol arall.

Awgrymiadau ar gyfer 'Rheoli':

- Yn ogystal ag addysgu strategaethau rheoli emosiynau yn benodol, darparwch strategaethau ffisegol yn yr ystafell ddosbarth, fel gorsafoedd rheoli, corneli tawel ac adnoddau ymlacio.
- Fel oedolion, gallwn adfer rheolaeth disgyblion dros eu hemosiynau drwy gynnig dulliau rheoli perthynol. Gall gwranddo, cynnig cyswllt llygad, gwenu, rheoli tôn ein llais a gostwng i lefel yr unigolyn (gan leihau gwahaniaethu corfforol a allai achosi straen) ddangos i'r plentyn eich bod yno a'i fod yn ddiogel.
- Pan na fydd gan ddisgybl reolaeth dros ei emosiynau, efallai na fydd yn gallu ymateb i'ch llais a'ch iaith yn yr un ffordd ag y byddai pe bai ganddo reolaeth dros ei emosiynau. Gall rhoi tawelwch meddwl gan ddefnyddio brawddegau byr fel 'Dwi yma', 'rwyf ti'n ddiogel' a 'byddi di'n iawn' ei gefnogi.

Uniaethu

Awgrymiadau ar gyfer 'Uniaethu':

- Ewch ati i ymgorffori elfennau PACE (gweler tudalen 5) i gyfathrebu â'r disgyblion ac, yn y pen draw, uniaethu â nhw. Bydd cadw hyn mewn cof wrth ryngweithio â'r plant yn helpu i gynyddu eu goddefgarwch ac ennyn eu brwdfrydedd. Ceisiwch ddefnyddio dull cyson o ryngweithio, gan gadarnhau eich bod yn deall y disgyblion a'ch bod yno iddynt.
- Helpwch y disgyblion i hunanreoli eu hemosiynau. I ddechrau, bydd hyn yn cynnwys derbyn a dilysu eu teimladau a'u hemosiynau. Yna, gallwn ddefnyddio'r sylfaen hon i ddangos tosturi ac empathi. Er enghraifft "Mae'n amlwg bod hyn yn anodd iawn ac yn rhywbeth nad wyt ti am ei wneud. Mae hynny'n ddealladwy ac mae'n iawn i ti deimlo fel hynny. Mae'n ddrwg iawn gen i fod hyn yn anodd i ti. Rydyn ni yma i dy gefnogi di".
- Canolbwyntiwch ar gefnogi llythrennedd emosiynol a modelwch hyn i'r disgyblion, e.e. sut rydych yn ymdopi pan fyddwch yn teimlo'n bryderus. Gallech hefyd ystyried defnyddio 'labelu affaith', sef rhoi teimladau mewn geiriau, annog y disgyblion i leisio eu teimladau'n uchel neu eu hysgrifennu ar bapur.
- Ymunwch yn y gweithgareddau a gadewch i chi eich hun fwynhau gyda'r disgyblion.
- Neilltuwch amser i drafod meddyliau, teimladau a phrofiadau'r disgyblion â nhw - yn ystod y cyfyngiadau symud ac mewn perthynas â dychwelyd i'r ysgol. Ystyriwch ffyrdd y gellid gwneud hyn, er enghraifft: amser cylch; anghenfil/blwch pryderon; mesurydd emosiynau er mwyn i'r disgyblion fynegi sut maent yn teimlo bob bore/yn ystod y dydd. Gall staff fodelu sgiliau llythrennedd emosiynol drwy rannu eu meddyliau/teimladau a'u hemosiynau eu hunain yn ystod y cyfnod hwn (gan ystyried yr hyn sy'n briodol i'w rannu/cynnig yn ôl camau datblygu'r disgyblion a'r hyn sy'n ddiogel i'w rannu ar y pryd, yn eich barn chi).
- Ystyriwch weithgareddau yn y ddogfen 'Creating Opportunities for Connection'.

Awgrymiadau ar gyfer 'Uniaethu' (parhad):

- Ewch ati i adfer cydberthnasau cyfoedion a chreu ymdeimlad o berthyn - ystyriwch weithgareddau y gellid eu cwblhau sy'n cynnwys cyfleoedd i uniaethu mewn ffordd sy'n cadw pellter cymdeithasol, er enghraifft: ymarfer grŵp, chwarae, cerddoriaeth.
- Crëwch gymuned yn yr ystafell ddosbarth ac ewch ati i gynnwys y disgyblion yn y gwaith o gynllunio gweithgareddau a all greu ymdeimlad o gymuned, a'u hannog i gymryd rhan ynddynt. Er enghraifft, prosiect celf mawr ar ffurf 'cadwyn bod yn ôl gyda'n gilydd'. Mae'r gweithgaredd hwn yn cynnwys creu cadwyn bapur, gyda phob rhan yn cael ei chreu gan ddisgybl yn y dosbarth. Gallai'r disgyblion drafod yr holl resymau pam y maent yn falch o fod yn ôl gyda'i gilydd unwaith eto.
- Ystyriwch raglenni cyfoedion neu gyfeillio i gefnogi'r disgyblion i feithrin cydberthynas â'i gilydd.
- Mae'n bosibl y bydd rhai disgyblion yn cael budd o oedolyn allweddol dynodedig i gynnig sesiynau ailgydio ychwanegol a chyfle i gael mewnbwn bugeiliol.
- I rai disgyblion, bydd pontio'n ôl i'r ysgol yn fath o golled, ac mae'n bosibl y bydd angen cymorth arnynt i uniaethu â bywyd ysgol unwaith eto. Gall defnyddio gwrthrychau pontio o gartref yr unigolyn (gan ystyried glanweithdra) helpu i gefnogi'r broses hon a phontio'r bwlch rhwng y cartref a'r ysgol.
- Yn ystod y cyfnod hwn, mae ysgolion wedi bod yn cysylltu â theuluoedd mewn ffyrdd newydd. Ystyriwch sut y gellir cynnal y cydberthnasau hyn. Beth y gellir ei wneud i gynnwys rhieni/gofalwyr ymhellach yng ngwaith cynllunio'r ysgol yn y dyfodol?

Rhesymu

Ar ôl dychwelyd i'r ysgol, bydd angen i ni gynnal ein chwylfrydedd a'n rhyfeddod - sut brofiad a gafodd pob plentyn yn ystod yn y cyfyngiadau symud?

Awgrymiadau ar gyfer 'Rhesymu':

- Bydd yn bwysig myfyrio ar y profiadau, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol, y bydd pob un ohonom wedi eu cael, ac y byddwn yn parhau i'w cael o bosibl, yn ystod pandemig y coronafeirws. Oedolion sy'n agored yn emosiynol sydd yn y sefyllfa orau i roi cysur a chefnogaeth i blant a phobl ifanc. Rhowch gyfleoedd i bawb rannu eu straeon a'u profiadau - rhieni, staff a disgyblion. Rhowch amser i ddisgyblion hŷn drafod eu profiadau gyda'u grŵp cyfoedion - peidiwch â gorfodi trafodaeth ag oedolion. Gwerthfawrogwch na fydd pawb am rannu eu straeon a'u profiadau ar unwaith, ac y bydd colled, pryder, ac ati, yn brofiad gwahanol i ddisgyblion gwahanol.
- Bydd yn bwysig cydnabod ac ymdopi â'r golled bersonol ac ar y cyd yng nghymuned yr ysgol. Mae'n bosibl y bydd llawer o bethau yn ystod y cyfnod hwn yn achosi tristwch i aelodau o gymuned eich ysgol. Bydd creu fforwm i fynegi'r tristwch hwn yn cynnig diogelwch ac yn rhoi caniatâd i'r disgyblion fynegi eu galar.
- Er ei bod yn bwysig neilltuo amser i golled, mae'n rhaid i ni sicrhau ein bod yn neilltuo'r un faint o amser i ddangos gwerthfawrogiad. Modelwch a neilltuwch amser i ymarfer dangos gwerthfawrogiad, er enghraifft: 'tri pheth rwy'n ddiolchgar amdanynt heddiw'; cardiau diolch i'r rheini sy'n helpu unigolion yn ystod y cyfnod hwn.
- Lle y gall fod anawsterau o ran gwrthdaro cymdeithasol neu ymddygiad heriol, ceisiwch gynnal eich chwylfrydedd o ran yr hyn y gall ymddygiad plentyn neu berson ifanc fod yn ei gyfleu i ni ar yr adeg benodol honno. Defnyddiwch egwyddorion PRRR (Diogelu, Rheoli, Uniaethu, Rhesymu) yn ogystal ag Adfer, gan gynnig cyfleoedd i'r disgyblion ddatrys anawsterau ar adeg briodol.

Nodi Diwedd Cyfnod a Dechrau Cyfnod Newydd

Fel bodau dynol, mae strwythur a threfn yn bwysig er mwyn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch a sicrwydd. O ganlyniad i COVID-19, daeth strwythur a threfn feunyddiol arferol ein plant a'n pobl ifanc i ben yn annisgwyl. Mae dychwelyd i'r ysgol yn nodi dechrau newydd. Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod y diwedd annisgwyl/dechrau newydd hwn ac yn ei reoli'n ofalus, gan gydnabod bod unrhyw gyfnod pontio yn cynnwys colled a'r angen i ddelio â'r ansicrwydd.

Edrychwch ar yr adran ar baratoi ar gyfer yr ysgol i gael syniadau am sut y gallech baratoi ar gyfer dechrau cyfnod newydd plant a phobl ifanc - tudalen 8

Roedd rhai plant a phobl ifanc yn paratoi ar gyfer digwyddiadau pwysig iawn yn eu bywydau, gan gynnwys symud i'r ysgol

uwchradd, symud i'r coleg/prifysgol neu ddod â'u gyrfa ysgol i ben. O ran y plant a'r bobl ifanc hyn, mae'r cyfyngiadau symud wedi golygu colled ychwanegol, er enghraifft: methu â sefyll arholiadau roeddent wedi paratoi ar eu cyfer; methu â chwblhau arferion diwedd blwyddyn, fel llofnodi crys-t dosbarth; methu ag ymweld â'u hysgol uwchradd newydd. Mae angen i ni roi sylw i'r achosion pwysig hyn o ddiwedd cyfnod, gan anrhydeddu a pharchu'r cydberthnasau a grëwyd yn ein hysgol. Bydd angen i bob ysgol ystyried beth y gallant ei wneud ar hyn o bryd. Mae'r canlynol yn enghreifftiau o ffyrdd y gallwn nodi diwedd cyfnodau pontio allweddol a pharatoi ein plant a'n pobl ifanc ar gyfer y cyfnod newydd sydd i ddod.

Awgrymiadau

- Dewch â'r disgyblion yn ôl at ei gilydd a gadewch iddynt ffarwelio â'i gilydd. Meddyliwch am weithgaredd y gellid ei gwblhau i nodi'r diwedd.
- Crëwch le i'r disgyblion a'r staff rannu eu hatgofion o'r amser y maent wedi ei dreulio gyda'i gilydd. Ar gyfer cydberthynas ag oedolyn allweddol, gallai'r gweithgaredd hwn gynnwys creu llyfr atgofion ar y cyd.
- Ystyriwch greu gwrthrychau pontio gyda'ch gilydd, er enghraifft paentio cerigos, lluniau, gwaith celf neu farddoniaeth, y gall y disgybl eu cadw ac y gall yr athro eu harddangos yn yr ysgol. Unwaith eto, cydnabyddwch er na fydd y plentyn yn gweld yr oedolyn bob dydd o bosibl, ni fydd yn angof.
- Pan fydd y pontio'n digwydd yn gyflym, gall fod yn ddefnyddiol i aelod o staff ymweld â disgybl/dosbarth yn ei leoliad newydd er mwyn dweud 'helo' a mesur i ba raddau y mae wedi setlo.

Cyngor

- Defnyddiwch gerdyn neu lythyr i ffarwelio fel bod gan y plentyn rywbeth diriaethol i gofio'r gydberthynas honno.
- Gallai athrawon newydd greu eu proffil un dudalen eu hunain a'i rannu â'r holl ddisgyblion cyn iddynt gyrraedd, ochr yn ochr â llythyr croeso. Os na fydd plant wedi gallu cwblhau ymweliadau pontio â'u hysgol newydd, ystyriwch greu llyfr gweledol o gynllun yr ysgol y gellid ei anfon at bob disgybl neu daith fideo o amgylch yr adeilad newydd.

Mae'n bwysig nodi y bydd canllawiau nodweddiadol ar bontio yn berthnasol ac yn ddefnyddiol o hyd. Yn yr un modd, bydd angen pecyn pontio ychwanegol ar rai disgyblion sydd wedi'i deilwra i'w hanghenion unigol.

Ffynonellau Gwybodaeth Ychwanegol

Pontio

Creative Education - Cyrsiau Ar-lein Am Ddim i Ysgolion

Mae Creative Education yn darparu cwrs ar-lein am ddim o'r enw "Support a Safe & Successful Return to School using the SWAN framework" y gallwch ei gwblhau drwy ei wefan: <https://elearning.creativeeducation.co.uk/courses/support-a-safe-successful-return-to-school-using-the-swan-framework/>

Gweminar gan Louise Bomber

Cyfes o dair gweminar i staff addysg a gweithwyr cymorth proffesiynol mewn ysgolion. Mae gweminar 1 yn canolbwyntio ar strategaeth lleihau trawma. Mae gweminar 2 yn canolbwyntio ar baratoi i ddychwelyd i'r ysgol. Mae gweminar 3 yn canolbwyntio ar ailymgysfarwyddo: sut i adfer diogelwch, sicrwydd a sefydlogrwydd ar ôl dychwelyd i'r ysgol. Gallwch gael manylion am y gweminarau hyn drwy:

<https://www.eventbrite.co.uk/o/louise-michelle-bomber-27788294903>

Dogfen 'Back to School' Cymdeithas Seicolegol Prydain

Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain wedi llunio dogfen ar ddychwelyd i'r ysgol er mwyn helpu i ailennyn brwdfrydedd disgyblion a chefnogi'r broses adfer ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Gellir gweld y ddogfen drwy'r ddolen ganlynol: <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-delivers-new-guidance-supporting-psychological-needs-children-they-go-back>

Mae'r Cwricwlwm Adfer yn seiliedig ar bum ffactor ysgogi, fel dull systematig sy'n seiliedig ar gydberthnasau o ailennyn brwdfrydedd pob plentyn i ddysgu. Y pum ffactor ysgogi yw: cydberthnasau; cymuned; cwricwlwm tryloyw; metawybyddiaeth; a lle - i fod, i ailddarganfod ei

hun, ac i ddod o hyd i'w lais ar ddysgu yn hyn o beth. Gallwch gael rhagor o wybodaeth drwy'r ddolen ganlynol:

<https://www.evidenceforlearning.net/recoverycurriculum/>

Cefnogi Cysylltiadau mewn Ysgolion

Trauma Informed Schools

Mae Trauma Informed Schools wedi creu dogfen sy'n nodi amrywiaeth o ffyrdd y gall staff gadw mewn cysylltiad â phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn ystod y cyfyngiadau symud. Gellir gweld y ddogfen 'Creating opportunities for connection: experiencing being held in mind' drwy'r ddolen ganlynol:

https://www.traumainformedschools.co.uk/image/s/TIS_Creating_Opportunities_2.pdf

Gweithgareddau i helpu i reoli emosiynau

Mae Dr Karen Treisman - Video Resources

Mae Dr Treisman wedi cyhoeddi amrywiaeth o fideos am ddim ar ei gwefan (Safe Hands Thinking Minds) er mwyn helpu plant i ymlacio a rheoli eu hemosiynau, ochr yn ochr ag adnoddau a argymhellir i'w prynu. Gellir gweld y fideos drwy'r ddolen ganlynol:

<http://www.safehandsthinkingminds.co.uk/covid-anxiety-stress-resources-links/>

Adnoddau Ymlacio Relax Kids

Mae gan Relax Kids nifer o adnoddau ar ei wefan i helpu plant i ymlacio: <https://www.relaxkids.com/>

Adnoddau i Esbonio COVID-19/Mesurau Cadw Pellter Cymdeithasol i Ddisgyblion

Stori'r Draenog a'r Crwban 'While we can't Hug', <https://www.youtube.com/watch?v=2PnnFrPaRgY>

Y dechneg gofleidio pili pala - gall y dechneg hon gefnogi technegau daearu ac mae'n ffordd o annog cofleidio rhithwir yn amgylchedd yr ysgol. <https://www.youtube.com/watch?v=FqSlobux6iE>

'Coming back to school in a bubble' (Recordiad sain o lyfr byr i helpu plant 3-7 oed i ddychwelyd i'r ysgol mewn ffordd sy'n ddiogel o ran COVID) <https://www.youtube.com/watch?v=XUXDX0WFyno>
Lawrlwythwch y llyfr yma <https://bit.ly/2XOk9NC>

Mae Twinkl wedi creu stori gymdeithasol sy'n esbonio'r broses o ddychwelyd i'r ysgol i blant: <https://www.twinkl.co.uk/resource/returning-to-school-social-situation-t-s-2548814>

Adnoddau i gefnogi'r broses bontio o CA2 i CA3

Mae CASS (Gwasanaeth Sbectrwm Awtistiaeth Caerffili) wedi llunio canllaw i rieni ar bontio i ysgolion uwchradd, sy'n cynnwys cyngor a gweithgareddau. Mae'r canllaw hwn wedi'i anfon i ysgolion ac mae ar gael yn Saesneg neu Gymraeg drwy wefan CASS neu'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol.

Cyfeiriadau

Hughes, D., a Golding, K. (2012). *Creating loving attachments: Parenting with PACE to nurture confidence and security in the troubled child*. Jessica Kingsley Publishers.

Perry, B. D., a Szalavitz, M. (2017). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook--What traumatized children can teach us about loss, love, and healing*. Efrog Newydd: Basic Books.

Perry, B. (2020). *Emotional Contagion: Neurosequential Network Stress & Trauma Series*. Adalwyd o: <https://www.youtube.com/watch?v=96evhMPcY2Y>.

Van Der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Y DU, Penguin Psychology.