

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

Gweithgareddau ac adnoddau ymarferol

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili



# Cynnwys

Cyflwyniad a Rhesymeg	3
Gweithgareddau ymarferol i gefnogi llesiant staff	5
Syniadau ymarferol i gefnogi llesiant disgyblion:	
Diogelu	10
Rheoli	12
Uniaethu	15
Rhesymu	17
Nodi Diwedd Cyfnod a Dechrau Cyfnod Newydd	21
Atodiadau	23

## Cyflwyniad a Rhesymeg

Mae'r llyfryn hwn ategu llyfryn '*Cefnogi'r Broses o Ddychwelyd i'r Ysgol yn Dilyn COVID-19: Canllaw i ysgolion a lleoliadau addysgol eraill*', a ddarparwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili. Bydd yn defnyddio'r theori a'r awgrymiadau a nodwyd yn y llyfryn blaenorol i roi enghreifftiau i chi o'r gweithgareddau ymarferol i gefnogi llesiant staff a disgyblion yn ystod y tymor hwn ac ym mis Medi.

Mae'n debygol y bydd pob un ohonom yn teimlo amrywiaeth o emosiynau wrth ddychwelyd i'r ysgol. Efallai y bydd rhai aelodau o staff a disgyblion yn teimlo rhyddhad wrth ddychwelyd i ryw fath o normalrwydd a threfn. Efallai y byddant yn falch o weld ei gilydd wyneb yn wyneb unwaith eto, boed hynny am sesiwn ailafael neu gymorth mewn perthynas â llesiant, yn enwedig y rheini sydd fwyaf agored i niwed. Efallai y bydd eraill yn teimlo'n bryderus am y risg i iechyd yn sgil COVID-19 neu lesiant. Efallai y bydd rhai aelodau o staff yn pryderu am sut i ofalu am eu llesiant eu hunain a llesiant eu disgyblion yn ogystal â sicrhau cydbwysedd rhwng eu bywyd cartref presennol a'u gwaith. P'un a ydym yn teimlo'n bryderus neu'n gadarnhaol am ddychwelyd i'r ysgol, mae'n debygol y bydd pob un ohonom yn teimlo'n ansicr ynghylch yr hyn sydd i ddod ac yn ymwybodol bod angen i lesiant fod yn flaenoriaeth wrth ganolbwyntio ar 'Ailgydio, dal i fyny a pharatoi' yn ystod y tymor hwn a phan fyddwn yn dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi.

Canfu arolwg diweddar a gynhaliwyd gan Education Support yn y DU fod 44% o staff ysgolion yn poeni am yr hyn a fydd yn digwydd y tymor hwn, a bod 46% o staff ysgolion yn ansicr am yr hyn a all ddigwydd yn y flwyddyn ysgol newydd ym mis Medi. Yn gyffredinol, canfu fod COVID-19 yn cael effaith ar lesiant staff a bod tua hanner y staff yn teimlo'n fwy pryderus ac o dan fwy o straen na'r arfer. Mynegwyd pryderon hefyd ynglŷn â sut i gefnogi llesiant disgyblion yn ystod y cyfnod digynsail hwn.

Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi rhannu dogfen o'r enw 'Coronafeirws a Fi' ar ôl cynnal arolwg o dros 23,000 o blant a phobl ifanc. Rhestrir rhai o'r canfyddiadau isod:

- Dywedodd 37% o'r plant a'r bobl ifanc nad oeddent yn poeni am y coronafeirws
- Dywedodd 58% o'r plant a'r bobl ifanc eu bod wedi teimlo'n hapus y rhan fwyaf o'r amser a dywedodd 84% eu bod wedi teimlo'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser.
- Pan ofynnwyd iddynt pa reolau aros gartref a oedd wedi effeithio arnynt fwyaf o ran y ffordd roeddent yn teimlo, nododd 72% o'r bobl ifanc 'methu gwario amser gyda fy ffrindiau', nododd 59% 'ddim yn gallu gweld aelodau o fy nheulu', a nododd 42% 'ysgolion a cholegau ar gau'.

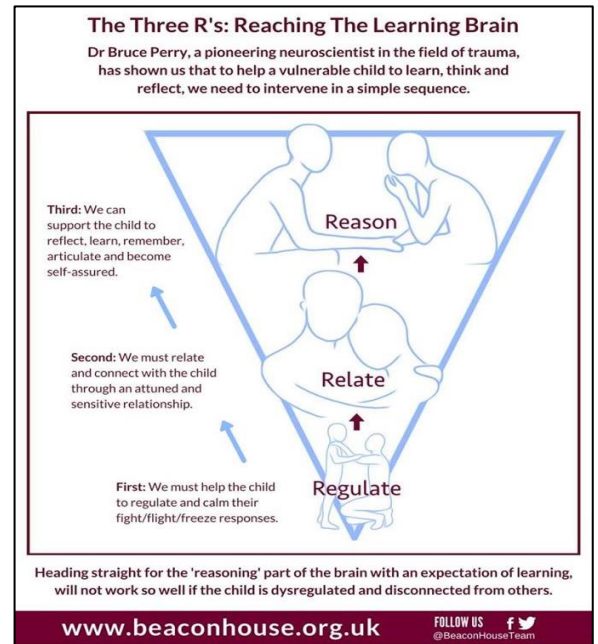
Dros y misoedd diwethaf rydym wedi bod yn rhan o drawma ar y cyd sydd wedi effeithio arnom yn gorfforol ac yn emosiynol mewn ffyrdd na fyddem wedi bod yn barod ar eu cyfer. Felly, wrth i ni gefnogi ein hunain a'r disgyblion rydym yn gweithio gyda nhw, mae'n ddefnyddiol i ni ystyried y model PRRR a dull gweithredu PACE. Ceir rhagor o wybodaeth am y rhain yn y llyfryn cysylltiedig '*Cefnogi'r Broses o Ddychwelyd i'r Ysgol yn Dilyn COVID-19 Canllaw i ysgolion a lleoliadau addysgol eraill*', a ddarparwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili.

## 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.



## Syniadau Ymarferol i Gefnogi Llesiant Staff

Yn yr ysgol, bydd staff yn aml yn rhoi blaenoriaeth i lesiant eu disgyblion dros eu llesiant eu hunain. Fel oedolion, mae angen i ni sicrhau ein bod yn rhoi blaenoriaeth i'n llesiant ein hunain hefyd. Fel arall, gall ein gweithrediad a'n hiechyd meddwl ddirywio ac ni fyddwn yn gallu cefnogi'r disgyblion rydym yn dod i gysylltiad â nhw; ni allwn arllwys o gwpan gwag. Isod ceir rhai syniadau o ran sut y gallwch chi, fel staff ysgol, ganolbwyntio ar ofalu am eich llesiant eich hunain:

### Gweithgareddau Ymlacio ac Ymwybyddiaeth Ofalgar.

Gallai hyn gynnwys:

- Ymlacio cyhyrau blaengar
- Anadlu o'r diaffram
- Anadlu ystyriol neu sganio'r corff
- Lliwio ystyriol

Gellir lawrlwytho sgrïptiau o'r uchod oddi ar y rhyngwyd neu wrando arnynt ar YouTube. Ceir hefyd rai enghreifftiau yn yr adran ar lesiant disgyblion isod.

### Ystafelloedd staff

Crëwch le diogel yn yr ystafell staff; gellir defnyddio lliwiau sy'n tawelu'r meddwl, delweddau a cherddoriaeth ymlaciol i gynnig encilfan i'r staff rhag COVID-19 a phwysau'r ysgol. Gellid arddangos delweddau ar y waliau neu'r byrddau a allai gynnwys dyfyniadau ysgogol, datganiadau cadarnhaol, ymwybyddiaeth ofalgar a thechnegau ymlacio, a manylion cyswllt sefydliadau fel Care First ac Education Support.

### Cyfarfodydd staff a sesiynau dadfrifio

Mae cyfarfodydd staff rheolaidd yn ffordd hawdd ac effeithiol o rannu'r wybodaeth ddiweddaraf. Ceisiwch ddechrau'r cyfarfodydd drwy gynnal sgwrs gyffredinol, os yw'n briodol, a'u dirwyn i ben drwy gyflwyno meddylfryd cadarnhaol ar gyfer y dydd. Mae sesiynau dadfrifio yn cynnig lle diogel i staff fynegi eu teimladau a thrafod unrhyw ofidiau neu bryderon y gellir mynd i'r afael â nhw. Gellir eu hystyried ar sail ysgol gyfan neu adran a gallent fod yn ddefnyddiol yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl ailagor, yn ystod y tymor hwn ac ym mis Medi. Byddant hefyd yn arbennig o bwysig yn dilyn digwyddiad arwyddocaol, neu ddiwrnod anodd.

### Technegau ymlacio unigol

Meddyliwch am y technegau sy'n gweithio orau i chi ac y gallwch eu defnyddio'n hawdd o ddydd i ddydd, fel gwrandao ar gerddoriaeth, mynd am dro, treulio amser yn yr awyr agored, ymarfer corff, cael bath neu baned o de.

### Cynllun cyfeillio

Pan fydd plant yn wynebu sefyllfaoedd anghyfarwydd neu sefyllfaoedd sy'n peri pryder, fel dechrau mewn ysgol newydd, defnyddir cynllun cyfeillio yn aml fel bod ganddynt rywun i siarad ag ef a all eu helpu pan fydd angen. Gellid hefyd gyflwyno cynllun o'r fath ar gyfer staff yn wyneb y sefyllfa bryderus sydd ohoni; gall neilltuo

'cyfaill' neu 'gyfeillion' i staff sicrhau bod ganddynt rywun i droi ato os bydd angen sgwrs arnynt, a gall y cyfaill gadw mewn cysylltiad rheolaidd â'r aelod o staff er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn ymdopi.

### **Gweithredoedd o garedigrwydd**

Profwyd bod dangos caredigrwydd tuag at rywun arall yn gwella llesiant y person sy'n dangos ac yn derbyn y caredigrwydd. Mae llawer o ysgolion eisoes yn dda am gynnal mentrau caredigrwydd, ond dyma rai syniadau y gallech eu defnyddio:

- 'Mygiau rhodd' - Dewiswch aelod o staff rydych yn ei werthfawrogi neu sy'n haeddu trêt yn eich barn chi. Yna, ewch ati i lenwi mwg â phethau y gall fod yn ei hoffi, e.e. te, coffi, siocled, ac ati, a'i adael ar ei ddesg fel syrpréis. Ar ôl iddo dderbyn y mwg, gall wedyn feddwl am rywun arall i roi'r mwg iddo yn rhodd, a'i ail-lenwi ar ei gyfer. Gall hyn barhau drwy'r flwyddyn fel bod pob aelod o staff yn cael y mwg yn rhodd i ddangos ei fod yn cael ei werthfawrogi.
- 'Angel y swyddfa' - Yn debyg i 'Siôn Corn Cudd', mae pob aelod o staff yn cael enw aelod arall o staff i wneud rhywbeth caredig drosto. Ond yn hytrach na bod hyn yn digwydd adeg y Nadolig, gellir ei wneud unrhyw bryd yn ystod y flwyddyn. Gallai'r weithred garedig gynnwys prynu ei hoff fyrbryd iddo, gwneud paned o de iddo, goruchwyllo ar ei ran yn ystod amser egwyl os credwch fod angen seibiant arno, gadael nodyn ysbrydoledig, ac ati.
- 'Basged cymryd a rhoi' - Basged wedi'i llenwi â phethau y mae galw amdanynt yn eich ysgol, er enghraifft deunydd ysgrifennu, bisgedi, te, coffi, siwgr, ac ati. Gall unrhyw un fynd ag eitemau o'r fasged unrhyw bryd. Pan fyddwch wedi mynd ag eitem, byddwch wedyn yn rhoi eitem arall yn ei lle pan fyddwch yn cael cyfle i wneud hynny.

### **Cadw mewn cysylltiad**

Efallai na fydd staff yn gallu gweld ei gilydd mor aml ag yr oeddent o'r blaen. Mae cadw mewn cysylltiad yn bwysig ac efallai y bydd angen i chi fod yn fwy creadigol o ran sut y gallwch wneud hyn yn y sefyllfa bresennol.

- Cymerwch ran mewn grwpiau trafod rhithwir. Neilltuwch bedair munud o amser i bob aelod o staff, wedi'i rhannu'n amser siarad ac amser adborth (e.e. dwy funud ar gyfer siarad a dwy funud ar gyfer adborth. Gadewch i'r aelod o staff siarad am unrhyw beth y mae'n dymuno siarad amdano heb darfu, a phan fydd wedi gorffen, rhowch adborth i'r aelod hwnnw o staff fel grŵp, gan ddefnyddio ymateb empathig.
- Digwyddiadau cymdeithasol staff - Gall cwisiau rhithwir, seibiannau coffi a seibiannau cinio helpu staff o wahanol swigod i deimlo eu bod yn gysylltiedig o hyd. Bydd cyfleoedd ar gyfer dosbarthiadau ymarfer corff a grwpiau creadigol yn hybu llesiant ymhlith y tîm hefyd.

### **Hysbysfyrdau staff**

Gellir gosod y rhain o amgylch yr ystafell staff er mwyn hyrwyddo llesiant yn ogystal â rhoi gwybodaeth bwysig i'r staff am yr ysgol.

- Bwrdd cydnabod staff - Gall y bwrdd hwn fod yn ffordd hyfryd o gydnabod a dangos gwerthfawrogiad o aelod o staff, naill ai am rywbeth y mae wedi ei wneud neu oherwydd y math o berson ydyw yn gyffredinol. Mae'r ysgol yn lle mor brysur fel na fydd staff o bosibl yn cael amser i roi adborth cadarnhaol i'w gilydd ar lafar. Mae'r bwrdd hwn yn galluogi staff i ysgrifennu nodyn byr yn eu hamser eu hunain a'i roi ar y bwrdd er mwyn i eraill ei ddarllen. Pe bai'r bwrdd y tu allan i'r ystafell ddosbarth, gallai'r disgyblion gymryd rhan hefyd.
- Ffocws yr wythnos - Gellir hybu ein llesiant mewn nifer o ffyrdd gwahanol yn gorfforol, yn emosiynol ac yn seicolegol. Os oes Arweinydd Llesiant yn eich ysgol neu rywun sy'n barod i ymgymryd â hyn, gellir creu bwrdd sy'n canolbwyntio ar agwedd wahanol ar lesiant bob wythnos neu hanner tymor, er enghraifft ymlacio, yfed dŵr neu chwerthin. Gallai'r bwrdd gynnig awgrymiadau a syniadau a chynnwys lluniau, dyfyniadau neu erthyglau i ennyn diddordeb y staff yn y maes dan sylw. I'r ysgolion hynny sydd wedi cael yr hyfforddiant ar lesiant staff gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili neu sy'n bwriadu cwblhau'r hyfforddiant hwnnw, ceir adnodd ategol sy'n cynnig adnodd llesiant wythnosol ar gyfer y flwyddyn academaidd gyfan.
- Bwrdd dewis a dethol - Gellir gosod geiriau ac ymadroddion ar y bwrdd er mwyn i'r staff gymryd yr hyn sydd ei angen arnynt i weithredu'n effeithiol a themlo'n dda am eu hunain. Gallai hyn gynnwys syniadau ymarferol fel cysgu ac ymlacio, datganiadau cadarnhaol megis 'Gallaf wneud hyn' neu gyflyrau meddwl megis optimistiaeth a gobaith. Gall y staff gymryd y nodyn 'post-it' sydd ei angen arnynt i'w hatgoffa.

Credyd llun: <https://www.pinterest.co.uk/WSUNRHH/>

### **ACE - Cyflawni, Cysylltu, Mwynhau**

Wrth i ysgolion ailagor, gallai staff ganolbwyntio gormod ar yr hyn y mae angen ei gyflawni er mwyn sicrhau bod dychwelyd i'r ysgol yn brofiad cadarnhaol i'r staff a'r disgyblion. Er bod hyn yn bwysig, er mwyn cynnal ymdeimlad iach o lesiant, rhaid i ni daro cydbwysedd iach rhwng cyflawni, cysylltu a mwynhau bob dydd. Neilltuwch amser i chi eich hun; neilltuwch amser i gymryd rhan mewn gweithgareddau rydych yn eu mwynhau ac i gysylltu ag eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ystyried yn rheolaidd i ba raddau rydych yn taro cydbwysedd, a neilltuwch amser i bethau os oes angen.

### **Seicoleg gadarnhaol**

Gan gadw'r sefyllfa bresennol mewn cof, mae'n bwysig ein bod yn neilltuo amser i ystyried yr agweddau cadarnhaol ar ein profiadau a'r hyn sy'n gwneud bywyd yn werth chweil. Gallech feddwl am dri pheth sydd wedi mynd yn dda yn ddiweddar. Sut deimlad oedd hynny? Beth oedd mor arbennig amdanynt? Canfuwyd bod ymarfer hyn yn ddyddiol yn hybu llesiant. Gallech hefyd dreulio amser yn myfyrio ar 'eiliad euraidd', ni waeth pa mor fawr neu fach ydyw.

### **Datganiadau cadarnhaol**

Arddangoswch ddatganiadau cadarnhaol neu cyfeiriwch atynt mewn cyfarfodydd staff er mwyn cyflwyno meddylfryd cadarnhaol ar ddechrau pob dydd i dawelu eich meddwl am weddill y dydd.

Enghreifftiau o ddatganiadau cadarnhaol:

- Mae gwneud fy ngorau yn ddigon
- Bydd heddiw'n ddiwrnod da
- Does neb yn berffaith. Gallaf faddau fy nghamgymeriadau
- Byddaf yn garedig tuag ataf fi fy hun ac eraill heddiw
- Rwy'n falch ohonof fy hun

### **Diolchgarwch**

Er mwyn ymarfer diolchgarwch, ceisiwch gofnodi a myfyrio ar bethau rydych yn ddiolchgar amdanynt yn rheolaidd (tri pheth fel arfer). Ceisiwch fod yn benodol, er enghraifft 'Gwnaeth Jane i mi chwerthin yn y cyfarfod heddiw' yn hytrach na 'Mae gennyf gydweithwyr caredig'. Ceisiwch amrywio enwau'r rheini yn eich dyddlyfr fel nad yw eich profiadau cadarnhaol yn seiliedig ar nifer cyfyngedig o unigolion yn unig - ceisiwch ystyried eich iechyd a chydberthnasau ac amgylcheddau eraill. Meddyliwch am bethau sydd wedi gwneud i chi wenu, rhywun sy'n dod â phleser i'ch bywyd, profiadau gyda byd natur a phethau sy'n mynd yn dda. Gallech ysgrifennu llythyr diolchgarwch at rywun rydych wedi bod yn bwriadu diolch iddo, neu greu jar diolchgarwch gyda'ch teulu.

### **Byddwch yn dosturiol**

Mae ein meddyliau yn aml yn frith o leisiau beirniadol. Ceisiwch droi'r lleisiau beirniadol hynny yn rhai tosturiol. Yn gyntaf, sylwch pan fyddwch yn hunanfeirniadol, a cheisiwch ail-lunio arsylwadau eich beirniad mewnol mewn ffordd gyfeillgar a chadarnhaol. Ceisiwch ddychmygu sut beth yw eich hunan dosturi. Sut lais sydd ganddo? Gall ein llais beirniadol yn aml fod yn llym neu'n nawddoglyd, ond mae'n debyg y bydd ein llais tosturiol yn bwylllog, yn dyner ac yn ddiwyll.

### **Cydbwyso bywyd cartref a gwaith**

Pan fyddwch yn gofalu am blant bob dydd, gall fod yn anodd rhoi eich hun yn gyntaf gan mai eich prif nod yw gweld eich disgyblion yn datblygu. Fodd bynnag, er mwyn i chi a'ch dosbarth wireddu eich potensial yn llawn, mae'n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch chi eich hun. Dyma rai awgrymiadau i gynnal cydbwysedd iach rhwng gwaith a bywyd.

- Blaenoriaethwch y tasgau pwysicaf
- Gosodwch eich nodau eich hun
- Manteisiwch ar eich dyddiadur - bydd cynllunio a threfnu yn eich helpu i ganolbwyntio
- Byddwch yn ymwybodol pan fyddwch wedi cyrraedd pen eithaf eich capasiti i weithio'n effeithiol, a gofynnwch am help os bydd ei angen arnoch
- Dewiswch bwynt penodol ar eich ffordd adref o'r ysgol lle byddwch yn gadael eich gofidiau a'ch pryderon
- Pennwch amser gorffen bob dydd a chaniatewch amser i gael swper, gwneud ymarfer corff a threulio amser gyda'r teulu

### **Mwynhewch amser yn yr awyr agored**



Yn ogystal â chanllawiau COVID-19 ar fod yn yr awyr agored, mae treulio amser mewn mannau gwyrdd yn gostwng lefelau cortisol ac yn tawelu'r corff. Ceisiwch dreulio amser yn yr awyr agored yn ystod seibiannau cinio neu ewch am dro i fyd natur yn eich amser hamdden.

### **Canolbwyntiwrch ar y pethau elfennol - Ymarfer corff, cwsg, a bwyta'n iach**

Gan fod cysylltiadau annatod rhwng ein hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol, mae'n bwysig cynnwys ymarfer corff yn ein trefn ddyddiol lle bynnag y bo'n bosibl. Manteisiwch ar ddsbarthiadau ymarfer corff ar-lein ar YouTube ac ar gyfleoedd i wneud ymarfer corff yn yr awyr agored. Ewch am dro mewn man tawel neu ar hyd llwybr natur cyfagos os yw'n bosibl. Os ydych yn ei chael hi'n anodd cysgu, mae llawer o bethau y gallwch roi cynnig arnynt i'ch helpu i gysgu. Er enghraifft, gallech greu trefn ddyddiol, cael bath, myfyrio, creu 'hafan' yn eich ystafell wely, cadw dyddlyfr er mwyn clirio eich meddwl, ac ymarfer meddwl yn gadarnhaol. Gall bwyta deiet cytbwys a maethlon gyfrannu at amrywiaeth o fuddiannau, gan gynnwys lleihau straen a gorbryder, a gwella hwyliau a lefelau egni.

### **Sesiynau dal i fyny â'r staff**

Fel staff rheoli a chydweithwyr, dylech ddal i fyny â'r aelodau o'r staff yn eich tîm. Mae'n debygol bod pob un ohonom wedi gweld bod rhai diwrnodau'n well nag eraill yn ystod y pandemig hwn. Cynhaliwch sesiynau dal i fyny rheolaidd er mwyn gweld sut mae pobl yn ymdopi. Gallwch wneud hyn dros y ffôn neu drwy alwadau fideo, negeseuon testun neu pan fyddwch yn gweld eich gilydd yn yr ysgol - beth bynnag sy'n gweithio orau i chi. Gellir defnyddio'r sesiynau hyn i weld sut mae'r staff yn rheoli eu baich gwaith a'u llesiant eu hunain neu a oes angen ychydig o gymorth neu amser arnynt i reoli eu hunain. Lle y bo'n bosibl, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy sydd wedi dioddef galar yn sgil marwolaeth anwylyd fel y gellir eu cefnogi'n briodol. Hefyd, ar gyfer pob aelod o staff, byddwch yn ymwybodol o'ch iechyd meddwl eich hun, yr adegau pan allwch gadw i fynd a'r adegau pan fydd angen i chi weithredu. Gall hyn gynnwys trefnu 'amser i chi eich hun' neu gyfnewid dyletswyddau ag aelod arall o'r staff er mwyn i chi gael seibiant, hyd yn oed os mai dim ond i fynd i'r tŷ bach neu gael paned o de fydd hyn.

## Syniadau ymarferol i gefnogi llesiant disgyblion

Bydd y llyfryn hwn yn defnyddio gwaith Bruce Perry (2017) a'r model Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma ac Iechyd Meddwl i ystyried sut y gallwn gefnogi llesiant disgyblion. Gellir gweld trosolwg o waith Bruce Perry mewn perthynas â'r tair egwyddor (2017) ar dudalen 4. Am ragor o wybodaeth cyfeiriwch at *'Cefnogi'r Broses o Ddychwelyd i'r Ysgol yn Dilyn COVID-19: Canllaw i ysgolion a lleoliadau addysgol eraill'*, a ddarparwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili.

## Diogelu

### Trefn ddyddiol

Mae trefn ddyddiol yn ein helpu fel oedolion a phlant i deimlo'n ddiogel yn ein bywyd beunyddiol. Helpwch blant i ddeall pam y mae trefn ddyddiol yn ddefnyddiol i ni, a pham y gall tarfu ar ein trefn ddyddiol effeithio ar ein gwydnwch emosiynol. Defnyddiwch amserlenni gweledol ar gyfer pobl disgybl, nid dim ond y rheini ag anghenion ychwanegol, i hyrwyddo trefn ac ymdeimlad o ddiogelwch a strwythur. Gweler atodiad 1 am amserlen enghreifftiol.

### Llais y disgybl

Rhowch ddewisiadau i'r disgyblion o ran yr hyn sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol a gofynnwch iddynt sut y gallwch helpu i gefnogi hynny. Yn dibynnu ar ofynion yr ysgol, gellid rhoi'r cyfle i'r disgyblion strwythuro'r diwrnod pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol y tymor hwn ac ym mis Medi. Efallai y bydd rhai disgyblion yn blaenoriaethu adfer cysylltiadau â ffrindiau a staff, ond efallai y bydd rhai eraill, yn enwedig yn yr ysgol uwchradd, am i'r rhan fwyaf o'u diwrnod ganolbwyntio ar eu helpu gyda'u gwaith ysgol neu drafod eu pryderon ynghylch arholiadau a gollwyd. Mae 'blwch llais y disgybl' yn rhoi'r cyfle i ddisgyblion wneud sylwadau a chynnig syniadau a'u postio yn y blwch. Gellid mynd i'r afael â'r sylwadau hyn yn ystod gwasanaethau neu gyfarfodydd rhithwir cyngor yr ysgol. Mae hyn yn dangos i'r disgyblion fod eu lleisiau'n cael eu clywed.

### Dulliau croesawu meddal

Mae hyn yn cyfeirio at ddefnyddio cyfarchiad cyntaf cadarnhaol wrth groesawu plentyn unol ag egwyddorion meithringar. Gall gweithgaredd syml a phleserus ar ôl cyrraedd yr ysgol yn y bore helpu'r plentyn i setlo am weddill y dydd gan ei fod yn cynnig strwythur a rhagweladwyedd. Er enghraifft, gweithgareddau synhwyrdd a lliwio ymwybyddiaeth ofalgar - gweler y ddolen yn yr adran ar reoli emosiynau.

### Cyfarchion cyntaf cadarnhaol

Oherwydd y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol, efallai na fydd staff yn gallu cyfarch eu disgyblion yn y ffordd arferol neu'r ffordd y byddent yn dymuno eu cyfarch yn dilyn cyfnod estynedig i fwrdd o'r ysgol. Byddwch yn greadigol o ran y ffordd y byddwch yn cyfarch ac yn ffurweliu â disgyblion. Gallai pob disgybl greu ei gyfarchiad unigryw ei hun wrth fynd i mewn i'r ystafell ddosbarth, a allai amrywio o ddweud helo,

codi llaw neu wneud ystum, i berfformio dawns. Mae 'While we can't Hug', yn stori hyfryd i blant iau am ddraenog a chrwban.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PnnFrPaRgY>

### Y dechneg gofleidio pili pala

Efallai na fydd modd cofleidio bob amser o dan y canllawiau presennol, ond efallai y bydd rhai plant yn dal i geisio hyn fel math o gysur. O dan yr amgylchiadau hyn, gall y disgybl a'r aelod o staff dan sylw ddefnyddio'r dechneg gofleidio pili pala. Bydd yr unigolyn yn lapio ei freichiau o amgylch ei hun fel bod ei law chwith yn cyffwrdd â'i fraich neu ysgwydd dde a bod ei law dde yn cyffwrdd â'i fraich neu ysgwydd chwith. Yna, gall dapio ei freichiau neu ei ysgwyddau bob yn ail fel adenydd pili pala. Gellir gweld fideo o'r dechneg hon drwy'r ddolen ganlynol:

<https://www.youtube.com/watch?v=FqSlobux6iE>

### Sesiynau dal i fyny emosiynol

Bydd sesiynau dal i fyny yn bwysig o dan yr amgylchiadau presennol gan fod disgyblion wedi bod i ffwrdd o'r ysgol am y cyfnod hwyaf erioed ac efallai y bydd dyddiau'n mynd heibio rhwng y naill sesiwn i'r llall. Ceisiwch fynd i'r arfer o ddal i fyny â'r disgyblion bob dydd. Yn ogystal â chardiau emosiwn, defnyddiwch luniau o dirweddau, lliwiau, anifeiliaid, y tywydd, neu rywbeth ym myd natur (byddwch yn greadigol!) i helpu'r plant a'r bobl ifanc i fynegi eu teimladau.

### Chwarae

Mae cyflwyno mewn ffordd chwareus yn dangos i'r plant eich bod yn gymdeithasol, gan wneud i'r plant deimlo'n ddiogel. Mae canu hwiangerddi, mydryddiaeth yn eich llais, gwenu a chynnig cyswllt llygad yn ffyrdd syml o ysgogi chwarae. Efallai y bydd angen addasu rhai gemau yn sgil y mesurau cadw pellter cymdeithasol, ond gallant fod yn weithgareddau llawn hwyl o hyd. Er enghraifft ar ddiwrnod heulog, gallai'r plant iau chwarae 'dal y cysgodion' yn lle cyffwrdd â'i gilydd. Gellid cynnwys mwy o chwarae a hwyl mewn ysgolion uwchradd hefyd drwy chwaraeon a chwisiau digyswllt yn yr awyr agored.

### Amser synhwyraidd oddi ar y dasg

Gall seibiannau synhwyraidd fel dwdlo, bownsio pêl a gweithgareddau llesiant emosiynol penodol helpu plant i ailosod eu hunain a theimlo wedi'u daearu.

### Datganiadau cadarnhaol

Er mwyn ymarfer datganiadau cadarnhaol mewn ffordd chwareus, argraffwch origami dweud ffortiwn gwag (mae rhai argraffadwy am ddim ar gael ar-lein) a gofynnwch i'r plant ysgrifennu eu datganiadau cadarnhaol personol eu hunain arno. Dylech ymarfer y datganiadau hyn bob dydd. Gallai enghreifftiau o'r rhain gynnwys y canlynol:

- Rwy'n credu ynof fi fy hun ac yn fy ngalluoedd
- Gallaf reoli fy hapusrwydd fy hun
- Bydd heddiw'n ddiwrnod gwych
- Rwy'n falch ohonof fy hun

### **Hyrwyddo ymdeimlad o berthyn a chysylltedd**

Mae plant sydd ag ymdeimlad o berthyn i'w hysgol yn credu bod oedolion yn yr ysgol yn poeni am eu dysgu, bod ganddynt ddisgwyliadau uchel ohonynt a bod ganddynt ddi-ddordeb ynddynt fel unigolion. Mae hyn yn atgyfnerthu cydberthnasau cadarnhaol a theimladau o ddiogelwch. Dyma rai ffyrdd syml o hyrwyddo ymdeimlad o berthyn:

- Poster ar y drws- Crëwch boster i'w roi ar y drws, er enghraifft 'Dosbarth 2020' neu 'Swigen 2020' neu defnyddiwch y templed am ddim gan ELSA Support isod. Gall y plant lofnodi neu ysgrifennu eu henw yn rhifau'r flwyddyn ac ysgrifennu atgof o'r cyfyngiadau symud mewn swigen siarad. Gall hyn fod mor greadigol â phosibl. Defnyddiwch sgiliau'r disgyblion, yn enwedig yn yr ysgol uwchradd os yw'r disgyblion yn mwynhau celf, graffiti neu ysgrifennu swigod. <https://www.elsa-support.co.uk/wp-content/uploads/2020/05/We-are-the-bubble-of-2020.pdf>
- Gweithgaredd jig-so -Gall pob plentyn gwblhau darn o jig-so gyda ffeithiau amdano'i hun. Er enghraifft, ei enw, ei hoff bethau a'i gas bethau. Mae'r gweithgaredd hwn yn cydnabod bod pob un ohonom yn unigolion unigryw, ond y gallwn hefyd ddod ynghyd fel dosbarth, swigen neu grŵp blwyddyn.

### **Negeseuon sain**

Gallai'r rhain fod ar ffurf negeseuon wedi'u recordio ymlaen llaw, galwadau ffôn neu alwadau fideo (mae llawer o ysgolion eisoes wedi bod yn greadigol iawn ac wedi anfon negeseuon difyr at y disgyblion yn ystod y cyfyngiadau symud). Gellid eu hanfon at ddisgyblion rhwng eu sesiynau yn yr ysgol neu gallai oedolion allweddol eu hanfon at blant agored i niwed sy'n absennol o'r ysgol, er mwyn cynnal cydberthnasau a sicrhau ymdeimlad o berthyn. Gallai plant sydd yn yr ysgol anfon negeseuon wedi'u recordio ymlaen llaw at y rheini sy'n dal i fod adref neu gael galwadau fideo â nhw hefyd, er mwyn cadw mewn cysylltiad a rhoi sicrwydd iddynt y bydd yr ysgol yn lle diogel pan fyddant yn dychwelyd.

### **Rhaglenni cyfoedion a chyfeillio**

Gall cynlluniau cyfeillio fod yn gymorth mawr, yn enwedig i ddisgyblion sy'n teimlo'n fwy pryderus o dan yr amgylchiadau presennol. Gallant fod yn arbennig o ddefnyddiol i ddisgyblion ysgol uwchradd os ydynt wedi cael eu rhoi mewn swigen sy'n seiliedig ar allu academaidd heb eu ffrindiau pennaf.

## **Rheoli**

Gall fod yn anodd cynnwys gweithgareddau rheoli emosiynau bob dydd ond gellir eu cynnal ar adegau pontio, er enghraifft pan fydd disgyblion yn cyrraedd yr ysgol neu cyn iddynt fynd adref, ar adegau o straen neu bryder mawr ac yn ystod y diwrnod ysgol fel mesur ataliol.

### **Ymlacio'r Cyhyrau**

Mae hyn yn eich addysgu sut i ymlacio eich cyflyrau drwy broses dwy gam. Yn gyntaf, rydych yn tynhau grwpiau penodol o gyhyrau yn eich corff yn systemataidd. Yna,

rydych yn rhyddhau'r tensiwn ac yn sylwi sut mae eich cyhyrau'n teimlo pan fyddwch yn eu hymlacio. Ceir sgript sy'n addas ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yn Atodiad 2 a 3.

### **Anadlu o'r diaffram**

Mae ymarferion anadlu yn helpu i ryddhau'r tensiwn yn eich corff ac yn eich annog i ymlacio. Yn dibynnu ar y lle sydd ar gael yn sgil y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol, gall y disgyblion eistedd neu orwedd ar gyfer yr ymarfer hwn. Gofynnwch i'r disgyblion anadlu i mewn drwy eu trwyn, gan gyfrif i 5, ac anadlu allan drwy'r geg, gan gyfrif i 7. Mae'n bosibl y bydd pa mor hir y gall pobl anadlu i mewn ac allan amrywio, ond y nod yw i'r anadl allan fod yn hirach na'r anadl i mewn. Gallant sicrhau bod pob anadl yn cyrraedd y diaffram drwy roi un llaw ar y stumog ac un llaw ar y frest, gan sicrhau mai'r llaw ar y stumog sy'n symud fwyaf. Gall addasiadau i'r ymarfer hwn gynnwys y canlynol:

- Dychmygwch eich bod yn arogleuo blodyn wrth anadlu i mewn a'ch bod yn diffodd kannwyll neu'n chwythu swigen wrth anadlu allan.
- Dychmygwch fod eich stumog fel balŵn, yn llenwi ag aer wrth i chi anadlu i mewn ac yn gollwng aer wrth i chi anadlu allan.
- Gall plant sy'n ei chael hi'n anodd gwneud yr ymarfer hwn ddefnyddio cwpanaid o ddŵr a gwelltyn. Gofynnwch i'r disgyblion anadlu i mewn drwy eu trwyn heb sugno unrhyw ddŵr ac anadlu allan drwy'r gwelltyn i greu swigod parhaus araf.

### **Anadlu ymwybyddiaeth ofalgar**

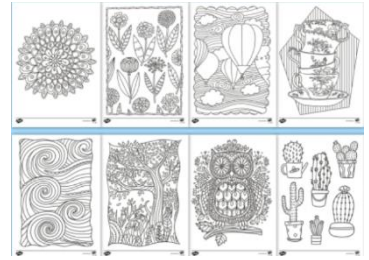
Gellir gwneud hyn drwy ddefnyddio nifer o dechnegau gwahanol:

- Gallai disgybl ddefnyddio ei fynegfys de i weithio ei ffordd o amgylch ymyl pob bys ar ei law chwith. Wrth iddo symud i fyny'r bys, gall anadlu i mewn ac yna anadlu allan wrth iddo symud i lawr y bys. Bydd hyn yn ei alluogi i gymryd pum anadl ddofn i mewn wrth iddo ganolbwyntio ar amlinelliad ei law. Gall ddefnyddio ei law chwith neu ei law dde i wneud hyn, beth bynnag fyddai'n well ganddo.
- Gellir defnyddio llun o seren, gan ofyn i'r disgybl ddilyn amlinelliad y seren ac anadlu i mewn ac allan bob yn ail wrth iddo symud o amgylch pob ochr o'r seren.
- Gall y disgyblion ddefnyddio eu bysedd i ddilyn cyfeiriad y ffigur 8, gan anadlu i mewn ac allan bob yn ail unwaith eto ar y plyg. Gallai hwn gael ei ddylunio fel ffordd i unrhyw un sy'n hoffi ceir.

Mae llawer mwy o syniadau i'w gweld ar-lein, gan ddefnyddio amrywiaeth o ddelweddau eraill. O dan yr amgylchiadau presennol, os caiff technegau eu hargraffu, gellid eu lamineiddio fel bod modd eu glanhau, neu efallai y byddwch am greu pecynnau unigol i bob plentyn.

## Lliwio ystyriol

Gall hyn fod yn addas i blant, pobl ifanc ac oedolion o bob oed. Efallai y bydd gennych eisoes lyfrau neu dudalennau lliwio yn yr ysgol y gellir eu llungopïo. Fel arall, gallwch ddod o hyd i rai yn hawdd ar y rhyngwrdd. Wrth ddewis cymhlethdod y dasg lliwio, byddwch am iddo fod yn ddiddorol ond heb fod yn rhy gymhleth nes ei fod yn gwneud iddynt deimlo'n rhwystredig.



(<https://www.twinkl.co.uk/resource/t-c-1551-mindfulness-colouring-sheets-bumper-pack>)

## Y Dechneg Daearu

Pan fydd pobl yn teimlo'n bryderus byddant yn aml yn colli synnwyr o'r presennol, gan boeni am yr hyn a allai ddigwydd yn y dyfodol neu bendroni dros ddigwyddiadau yn y gorffennol. Mae'r dechneg daearu yn eu galluogi i ganolbwyntio ar y fan a'r lle gan ddefnyddio pob un o'r pum synnwyr. Gofynnwch i'r disgybl chwilio am y canlynol:

- Pum peth y mae'n gallu ei weld
- Pedwar peth y mae'n gallu cyffwrdd ag ef
- Tri pheth y mae'n gallu ei glywed
- Dau beth y mae'n gallu ei arogleuo
- Un peth y mae'n gallu ei flasuo

Gallai wneud hyn yn gorfforol drwy gyffwrdd a'r pethau y mae'n dod o hyd iddynt neu eu harogleuo a'u blasu go iawn, neu os nad yw hyn yn bosibl oherwydd y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol, gall sylwi ar yr eitemau hyn yn unig. Yn aml, gall yr agwedd flasuo fod yn anodd, felly gellid cymryd un anadl ddofn yn lle gwneud hyn.

## Ymarfer corff

Rhowch gyfleoedd i'r plant gymryd rhan mewn rhyw fath o weithgarwch corfforol bob dydd er mwyn eu galluogi i losgi rhywfaint o egni. Bydd cadw'n heini yn gwaredu rhai o'r cemegion yn y corff sy'n cael eu rhyddhau pan fyddwn yn bryderus, gan helpu i leddfu symptomau corfforol straen. Gall mynd allan i chwarae yn yr iard chwarae neu gymryd rhan mewn addysg yn yr awyr agored gefnogi hyn. Gellir teilwra'r gweithgareddau hyn i oedran y disgyblion a gallant gynnwys cyrsiau ymosod, ymarferion cylchol, dawnsio, chwaraeon digyswllt a dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein.

## Seibiannau symud

Mae misoedd wedi mynd heibio ers i ddisgybl fynychu'r ysgol, ac mae'n debyg na fydd wedi eistedd yn ei unfan yn ystod y cyfyngiadau symud am gyn hired ag y bydd disgwyl iddo ei wneud pan fydd yn ôl yn yr ysgol. Bydd gweithgareddau syml fel y filltir ddyddiol, dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein, chwarae yn yr awyr agored ac ymarferion byr fel neidiau seren, rhedeg yn yr unfan, hopian ac ymestyn yn helpu'r plant i deimlo'n barod i ddysgu. Ewch i'r arfer o gynnig seibiant symud cyn tasg wybyddol. Hefyd, gall gweithgareddau fel dyrnu darn o glai, drymio, rhwygo papur a chicio pêl helpu i leddfu tensiwn.

## Dewislen o strategaethau

Crëwch ddewislen o strategaethau rheoli emosiynau. Er enghraifft, gwranddo ar gerddoriaeth, siarad â rhywun, neu anadlu'n ddwfn. Gwnewch yn siŵr ei bod ar gael yn hawdd i'r plant ei defnyddio pan fyddant yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau. Gallai disgyblion naill ai benderfynu pa strategaethau sydd ar gael neu lunio eu dewislenni eu hunain. Gwnewch yn siŵr bod llais pawb yn cael ei glywed oherwydd bydd effeithiolrwydd strategaethau yn amrywio o berson i berson. I blant iau, gall y gweithgaredd am fan diogel crwbau eu helpu i fynegi'r hyn sy'n eu helpu i ddod allan o'u cragen. (<https://www.elsa-support.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Safe-place-for-the-turtle.pdf>)

### **Profiadau yn yr awyr agored**

Mae chwarae ym myd natur yn galluogi plant i anadlu'n ddyfnach, cysylltu'n fwy rhydd, dysgu am newid, a chael y cyfle i fentor a herio eu hunain. Gall gweithgareddau fel creu pobl glai gan ddefnyddio adnoddau naturiol neu helpa sborion synhwyraidd gefnogi hyn.

Er enghraifft:

- Dod o hyd i rywbeth y gellir ei ddringo
- Dod o hyd i rywbeth garw/llyfn
- Dod o hyd i rywbeth sy'n gwneud sŵn
- Dod o hyd i flodyn persawrus
- Dod o hyd i rywbeth y gallai anifail ei fwyta

### **Corneli tawel**

Byddai'r ardal hon yn cynnwys eitemau a all helpu plant i reoli eu hemosiynau a thawelu eu meddwl. Gall hyn gynnwys goleuadau cynnes, cerddoriaeth, arogleuon ymlaciol, anifeiliaid wedi'u stwffio, llyfrau stori, eitemau cyffyrddadwy (yn unol â chanllawiau'r llywodraeth), ffyn crefft â datganiadau cadarnhaol, ac ati. Bydd angen i chi hefyd addysgu'r disgyblion sut i ddefnyddio'r ardal hon, ynghyd â thechnegau tawelu fel anadlu'n ddwfn.

### **Ardaloedd synhwyraidd**

Mae ardal synhwyraidd sy'n cynnwys man tywyll â goleuadau, cerddoriaeth a theganau synhwyraidd ymlaciol yn ysgogi cemegion gwrth-bryder yn yr ymennydd. Yn unol â chanllawiau'r llywodraeth, crëwch fathodynau synhwyraidd, poteli synhwyraidd a blychau synhwyraidd unigol er mwyn helpu'r plant i reoli eu hemosiynau ac ymlacio.

<https://handsonaswegrow.com/48-sensory-bags-roundup/>

## **Uniaethu**

**“Share it, Shelf it, Shout it”**

Mae hwn yn adnodd llafar allweddol i sicrhau bod plant yn teimlo'n ddigon diogel i siarad ag athrawon am eu teimladau/pryderon. Os bydd plentyn yn cyrraedd yr ysgol ar ôl bore trafferthus, gallwch gynnig i'r plentyn rannu'r profiad (ei enwi i'w ddofi), ei roi o'r neilltu (dilysu teimladau'r plentyn a neilltuo amser i'w hailystyried) neu ei fynegi (gwaedu'n uchel mewn amgylchedd diogel, neidio o gwmpas, sgribo'r meddylfryd ar bapur, rhwygo papur).

### **Llythrennedd Emosiynol**

Mae helpu plant i ddod o hyd i eiriau ar gyfer teimladau yn gostwng lefelau straen (labelu affaith). Gall adnoddau fel cardiau fflach teimladau, mygydau teimladau, cardiau cychwyn brawddegau, cerrig emosiwn, ffaniau emosiwn a'r gweithgaredd dyn bach sinsir (adnabod adweithiau corfforol i emosiynau) helpu plant i fynegi eu teimladau.

### **Anghenfil/blwch pryderon**

Mae'r rhain yn adnodd da i'w ddefnyddio gyda disgyblion sy'n ei chael hi'n anodd mynegi eu pryderon ar lafar neu nad ydynt yn gwybod sut i ddelio â nhw. Gellir gwahaniaethu'r gweithgaredd hwn. Mae blychau neu jariau pryderon yn addas i blant hŷn, ac mae angenfilod pryderon yn addas i blant iau. Gall disgyblion ysgrifennu eu pryderon, a'u postio yn y blwch pryderon neu eu 'bwydo' i'r anghenfil pryderon. Yna, gallant ailedrych arnynt yn ddiweddarach i weld a ydynt yn dal i fod yn bryder neu eu trafod ag aelod o'r staff.

### **Sesiynau dal i fyny emosiynol/mesurydd emosiynau**

Mae thermometr emosiynau yn yr ystafell ddosbarth yn ffordd weledol hygyrch i'r plant gyfleu eu teimladau. Mae hefyd yn rhoi cyfle i chi fod yn chwilfrydig o ran y rhesymau pam y gallai plentyn fod yn teimlo fel hyn.

### **Gwrando'n astud a dangos empathi**

*'Most people do not listen with the intent to understand; they listen with the intent to reply. They're either speaking or preparing to speak.'* - Steven R Convey

Gan gadw'r dyfyniad hwn mewn cof, mae'n bwysig ein bod yn treulio amser yn gwrando ar ddisgyblion heb fod gennym ein hagenda bersonol. Pan fyddwch yn gwrando ar ddisgyblion, gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi eich sylw llawn iddynt a'ch bod yn dangos eich bod yn gwrando. Yn ystod y cyfnod hwn, ni fyddwch yn meddwl am beth i'w ddweud nac am beth y mae angen ei wneud. Yn lle hynny, byddwch yn gwrando'n astud, heb farnu, gan ddilysu eu teimladau a rhoi adborth. Gellir gwneud hyn drwy fyfyrion ar yr hyn y mae'r disgybl wedi ei ddweud a rhoi crynodeb iddo, gan ddangos empathi drwy ddatganiadau fel "Mae'n swnio fel bod hynny wedi peri pryder mawr i ti". Mae plant a phobl ifanc sydd ag oedolion yn eu bywydau sy'n gwrando'n empathig arnynt yn rheolaidd yn gallu dysgu, meithrin cydberthnasau, bod yn garedig tuag at eraill a chanolbwyntio'n well. Mae'r fideo YouTube hwn gan Brene Brown (<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>) yn rhoi cipolwg ar empathi.

### **Hyrwyddo cysylltedd a llais y disgybl**



Mae'n bosibl bod cryn amser wedi mynd heibio ers i ddisgyblion weld eu ffrindiau ac aelodau o'r staff. Efallai y bydd rhai yn hapus ac yn gyfforddus yn ôl yng nghwmni ei gilydd, ond efallai y bydd eraill yn cael eu llethu gan hynny. Oherwydd y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol, efallai na all disgyblion gysylltu yn yr un ffordd ag o'r blaen, ac efallai y bydd rhai yn ei chael hi'n fwy anodd rhyngweithio, cymdeithasu ac empathyddio â'i gilydd ar ôl cyfnod hir ar wahân. Felly, mae'n bwysig cynnal gweithgareddau i hybu cydberthnasau fel bod y disgyblion yn teimlo eu bod yn rhan o dîm, a bod rhywun yn gwranddo arnynt. Dyma rai awgrymiadau:

- Cynlluniwch rywbeth llawn hwyl gyda'ch gilydd fel dosbarth neu swigen, 'amser euraidd', er enghraifft digwyddiad dathlu neu sioe dalent.
- Gofynnwch i bob disgybl ysgrifennu'r pethau da am fod yn ôl gyda'i gilydd ar ddyn bach sinsir. Gellir cysylltu'r rhain â'i gilydd wrth y dwylo a'u harddangos yn yr ystafell ddosbarth. Gellir defnyddio'r rhain hefyd i benderfynu ar dasgau a gweithgareddau i'w cynnal yn y dyfodol.
- Cydnabyddwch rinweddau cadarnhaol- Rhowch ddalen o bapur i'r disgyblion a gofynnwch iddynt ysgrifennu eu henw yn y canol. Pasiwch y ddalen o amgylch y grŵp neu'r dosbarth ac ysgrifennwch sylw cadarnhaol am bob person yn ei dro (gellid gwneud hyn drwy drafodaethau amser cylch neu drwy ddefnyddio darnau unigol o bapur neu nodiadau 'post it' a'u teipio'n electronig neu eu lamineiddio os na ddylid rhannu papur).
- Fel grŵp, lluniwch restr chwarae o gameuon am gysylltedd, i'w chwarae yn y dosbarth. Gallai'r rhain gynnwys caneuon Disney neu gerddoriaeth yn y siartiau, yn dibynnu ar oedran y disgyblion. I blant iau, gallai hyn gynnwys 'You've got a friend in me' o'r ffilm Toy Story.

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 ganlynl:

[https://www.traumainformedschools.co.uk/images/TIS\\_Creating\\_Opportunities\\_2.pdf](https://www.traumainformedschools.co.uk/images/TIS_Creating_Opportunities_2.pdf)

## Rhesymu

Drwy helpu plant a phobl ifanc i ddeall eu meddyliau a'u teimladau, a'u synwriadau a'u hadweithiau corfforol, gallwn wneud synnwyr o'u teimladau. Mae hefyd yn eich galluogi i gynnal eich chwilfrydedd ynghylch pam y mae plentyn wedi ymddwyn mewn ffordd benodol.

### Model llaw o'r ymennydd

Mae Dr Daniel Siegel yn adnabyddus iawn ym maes niwriofioleg ryngpersonol, ac ef oedd yn gyfrifol am ddatblygu'r model llaw. Gall hwn fod yn adnodd defnyddiol wrth ddeall ein hymatebion emosiynol ein hunain a rhai'r disgyblion, yn ogystal â helpu plant i ddeall eu hemosiynau a'u hymddygiadau eu hunain. Mae'n defnyddio ein llaw i ddisgrifio ein hymennydd fel rhywbeth sydd â rhan uchaf ac isaf, ac mae'n dangos beth sy'n digwydd pan fydd disgybl yn 'colli'i bwyll'. Mae ein garddwrn yn cynrychioli coesyn yr ymennydd, sy'n gyfrifol am swyddogaethau sylfaenol fel anadlu a phwmpio

gwaed o amgylch y corff. Mae'r bawd yn gyfrifol am ymateb ymladd, dianc a rhewi ac mae'n eistedd yng nghledr ein llaw. Yna, mae ein bysedd yn plygu drosodd gan gynrychioli ein cortecs cyndalcennol, sy'n gyfrifol am brosesau meddwl cymhleth fel datrys problemau. Pan fydd ofn yn ysgogi'r amygdala gan arwain at ymateb ymladd, dianc neu rhewi, bydd yn achosi i'r cortecs cyndalcennol wyro oddi ar ei drywydd arferol a byddwn yn 'colli ein pwyll'. Pan na fydd rhannau uchaf ac isaf yr ymennydd yn gysylltiedig mwyach, bydd angen i ni weithio ar yr holl syniadau yn y llyfryn hwn i sicrhau bod y disgyblion yn teimlo'n ddiogel a bod ganddynt reolaeth dros eu hemosiynau, cyn y gallwn uniaethu ac yna resymu â nhw. Yn y fideo hwn, mae Dr Daniel Siegel yn cyflwyno'r model llaw o'r ymennydd.

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>

(Credyd Llun: <https://www.drdansiegel.com/>)

### Amser cylch

Maer llawer o ysgolion eisoes yn defnyddio amser cylch, sy'n cynnig cyfleoedd i ddisgyblion feithrin cydberthnasau, llythrennedd emosiynol a sgiliau cyfathrebu. Dyma rai enghreifftiau o syniadau i ddechrau sgwrs yn ystod amser cylch, sy'n berthnasol i'r sefyllfa bresennol ac yn ddefnyddiol i ddisgyblion oedran Cynradd ac Uwchradd:

1. Sut rydych chi'n teimlo am fod yn ôl yn yr ysgol? Dilyn arferion yr ysgol? Bod gyda'ch ffrindiau a'ch athrawon? Gwisgo gwisg ysgol?
2. Treuliwch amser yn meddwl am ble rydych ar hyn o bryd. Efallai eich bod yn eich ystafell ddosbarth, yn yr awyr agored neu yn y neuadd. Meddyliwch am yr eiliad hon, ble rydych, pwy sydd yno, a sut rydych yn teimlo go iawn.
3. Beth rydych wedi ei golli am fod yn yr ysgol y byddech yn hoffi ei wneud yr wythnos nesaf?
4. Pa gwestiynau sydd gennych am fod yn ôl yn yr ysgol? Bod yma heddiw?
5. Yn eich barn chi, beth rydych wedi ei ddysgu amdanoch chi eich hun a'r byd nad oeddech yn ei wybod pan oeddem yn yr ysgol gyda'n gilydd o'r blaen?
6. Sut rydych wedi newid a datblygu fel person ers pan oeddech yn yr ysgol cyn i'r ysgolion gau.
7. Efallai eich bod wedi bod yn dysgu gartref dan arweiniad eich rhieni. A oedd gennych amserlen weledol? Pa wersi y gwnaethoch benderfynu eu gwneud? Os gallech ddefnyddio eich profiad dysgu gartref i lunio amserlen weledol ar gyfer eich dosbarth, pa wersi/tasgau dysgu y byddech yn eu cynnwys arni?
8. Sut rydych yn teimlo am ailddechrau yn yr ysgol ar yr adeg hon o'r flwyddyn academaidd?
9. Nawr eich bod yn gallu gweld eich ffrindiau unwaith eto a chwarae yn yr awyr agored, pa fath o reolau y dylem eu dilyn er mwyn cadw pawb yn ddiogel? Pa gemau y gellid eu haddasu er mwyn rhoi eu gofod personol i'r plant? A allwch ddyfeisio gêm newydd?

### Dull hyfforddi emosiwn

Defnyddiwch dull hyfforddi emosiwn i ddatrys problemau gyda'ch gilydd:

- Archwiliwch y teimladau sy'n arwain at yr ymddygiad/problem/digwyddiad
- Sgaffaldiwch syniadau a gweithredoedd amgen a allai arwain at ganlyniadau mwy priodol a chynhyrchiol

- Grymuswch y plentyn i gredu y gall oresgyn anawsterau a rheoli ei deimladau a'i ymddygiadau

### **Ymarfer 'Hoffwn i pe bai fy athro'n gwybod'**

Cwblhewch hwn fel gweithgaredd dienw, a gofynnwch i'r plant ysgrifennu 'beth hoffwn i i'm hathro ei wybod?'. Bydd hyn yn rhoi safbwynt agored a gonest i chi ar yr heriau y mae'r plant yn eu hwynebu. Gellid hefyd addasu'r gweithgaredd hwn i ysgogi trafodaeth er mwyn deall unrhyw ofidiau neu bryderon sydd gan y plant am ddychwelyd i'r ysgol ym mis Medi.

### **Gweithgareddau creadigol**

Er mwyn dathlu'r ffaith eich bod yn ôl gyda'ch gilydd, mae gweithgareddau megis cadwyn bapur dosbarth, mosäig neu arddangosiad o brintiau dwylo pawb yn ffyrdd hwyl a diddorol o ddathlu. Gallai'r plant ysgrifennu am sgîl newydd y maent wedi ei ddysgu, neu'r hyn y maent yn edrych ymlaen ato nawr eu bod yn ôl yn yr ysgol. Gellir defnyddio'r gweithgareddau hyn i hyrwyddo ymdeimlad o berthyn hefyd.

### **Gwerthfawrogiad a dealltwriaeth**

Fel y soniwyd yn gynharach yn y llyfryn, rydym i gyd wedi bod yn rhan o drawma ar y cyd, rhywbeth annisgwyl nad oeddem yn barod ar ei gyfer. Yn ogystal â chydabod y cyfnodau anodd rydym wedi eu hwynebu, mae'n bwysig hefyd ystyried gwydnwch a thwf yn dilyn trawma wrth fyfyrion ar y cyfnod rydym wedi ei wynebu, ac yn dal i'w wynebu. Rhowch amser i'r disgyblion feddwl am yr hyn y maent wedi ei werthfawrogi yn ystod y 'cyfyngiadau symud'. Beth maent yn ddiolchgar amdano, beth maent wedi ei ddysgu neu ei fwynhau? Isod ceir rhai syniadau am sut y gellir gwneud hyn:

- Coed neu jariau gwerthfawrogiad - Yn dibynnu ar faint o le sydd ar gael yn eich ystafell ddosbarth, gallai'r disgyblion ysgrifennu rhywbeth y maent yn ei werthfawrogi neu'n ddiolchgar amdano ar ddarn o bapur, a'i roi mewn jar i'w ddarllen yn uchel bob wythnos neu ei arddangos ar arddangosiad wal. Er mwyn defnyddio'r awyr agored, gellid hefyd lamineiddio'r rhain a'u hongian ar unrhyw goed yn iard yr ysgol.
- Crëwch Bapur Newydd 'Newyddion Da'. Gofynnwch i bob disgybl ysgrifennu am rywbeth da y mae wedi ei weld neu glywed amdano. Gellid casglu'r straeon hyn ynghyd mewn papur newydd ar sail 'swigen', dosbarth neu ysgol gyfan. Efallai y bydd rhai disgyblion yn ei chael hi'n anodd gwneud hyn yn dibynnu ar eu sefyllfaoedd gartref, neu efallai na fyddant am ysgrifennu am eu profiadau personol. Er mwyn eu helpu yn hyn o beth, gwnewch yn siŵr bod gennych straeon wrth law y gallant ysgrifennu amdanynt, megis stori Capten Tom Moore. Bydd llawer o straeon eraill ar gael.
- Cardiau post neu lythyrau - Rhowch amser i'r disgyblion ystyried pwy yr hoffent ddiolch iddynt am eu hamser yn ystod y cyfyngiadau symud. Gallai fod yn berthynas, yn aelod o staff neu'n ffrind. Rhowch yr opsiwn iddynt ysgrifennu llythyr neu gerdyn post i ddiolch iddynt ac esbonio pam y maent yn ddiolchgar iddynt neu wedi gwerthfawrogi eu hamser.
- Taith gerdded diolchgarwch - Er mwyn manteisio ar eich amser yn yr awyr agored, ewch am dro o amgylch iard neu safle'r ysgol gan sylwi ar yr hyn rydych

yn ddiolchgar amdano. Anogwch y disgyblion i ddefnyddio pob un o'u synhwyrau, gan feddwl am yr hyn y maent yn ei werthfawrogi nawr eu bod yn ôl yn yr ysgol o ran yr hyn y gallant ei weld, ei glywed, ei arogleuo, ei flasau a chyffwrdd ag ef. Bydd angen bod yn ofalus gyda phlant iau er mwyn sicrhau eu bod yn cadw at y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol.

- Gellid rhoi gwobrau i bobl disgybl am fod yn garedig, yn ystyriol, yn gymwynasgar, ac ati.

### **Capsiwl amser**

Er mwyn creu ymdeimlad o gymuned ymysg eich swigen, crëwch gapsiwl amser fel dosbarth. Bydd hyn yn rhoi cyfle i'r plant rannu eu profiadau. Efallai y bydd y plant am rannu straeon cadarnhaol am eu hamser gartref, neu am eu dyddiau cyntaf yn ôl yn yr ysgol. Gellir defnyddio syniadau o'r llyfryn 'My 2020 Covid-19 Time Capsule'.  
<https://www.kiddycharts.com/printables/free-covid-19-time-capsule-worksheets/>

### **Cynllun dychwelyd i'r ysgol**

Gallai cynllun ailintegreiddio cam wrth gam fod yn ddefnyddiol i blant sy'n rhy bryderus i dychwelyd i'r ysgol. Cynllun unigol fyddai hwn, yn seiliedig ar anghenion y plentyn, ond gallai edrych yn debyg i amserlen hyblyg, neu broses dychwelyd raddol. Byddai'n amlinellu targedau byrdymor a hirdymor ar gyfer y plentyn, gan sicrhau eu bod yn gyflawnadwy.

### **Galar**

Mae'n bosibl eich bod chi a'r disgyblion rydych yn gweithio gyda nhw wedi profi galar mewn nifer o ffyrdd gwahanol. Rydym i gyd wedi wynebu colled o ran trefn ddyddiol, cydberthnasau a'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Yn ogystal â hyn, efallai fod rhai ohonom yn galaru am anwylyd a fu farw yn ystod y misoedd diwethaf. Beth bynnag fo'r galar hwn, mae'n bwysig ei fod yn cael ei gydnabod a bod y disgyblion yn cael y cyfle i'w drafod yn ôl yr angen. Er mwyn gwneud hyn, mae angen i bob disgybl feithrin ymdeimlad o ddiogelwch, rheolaeth a pherthynasrwydd, a gall hyn gymryd mwy o amser i rai nag eraill. Rhestrir isod rai syniadau o ran sut y gallwch drafod ac archwilio galar gyda'ch disgyblion:

- Coeden dristwch neu fwrdd cofio - dangoswch i'r disgyblion ei bod yn iawn peidio â theimlo'n iawn, a bod teimlo'n drist yn ymateb arferol i sefyllfa anodd. Gadewch i'r disgyblion gyfleu'r hyn sydd wedi gwneud iddynt deimlo'n drist neu beth neu bwy y maent wedi ei golli. Cofiwch, er bod COVID-19 wedi bod ar flaen ein meddyliau dros y misoedd diwethaf, efallai fod y disgyblion wedi wynebu'r colledion arferol megis marwolaeth aelod o'r teulu neu anifail anwes, anifail anwes yn mynd ar goll neu gydberthnasau'n chwalu. Gellir penderfynu fel grŵp sut y caiff hyn ei storio neu ei arddangos.
- Efallai na fydd rhai disgyblion am ysgrifennu na dweud ar lafar beth sydd wedi gwneud iddynt deimlo'n drist. Os felly, gadewch iddynt ei gyfleu drwy lun, lliw neu wead.
- Trafodwch sut maent yn cysuro eu hunain pan fyddant yn teimlo'n drist, ar beth y maent yn edrych, gyda phwy y maent yn siarad, neu beth y maent yn ei wneud.

- Gweithgareddau cofio – Wrth i amser fynd yn ei flaen ac os yw hynny'n briodol, efallai y bydd yn fuddiol gwneud gwaith mwy therapiwtig gyda rhai disgyblion, yn enwedig y rheini sydd wedi colli anwylyd. Gallai hyn gynnwys creu jariau atgofion, ysgrifennu llythyrau neu wneud cofroddion. Manteisiwch ar sgiliau'r staff yn eich ysgol i gefnogi disgyblion sy'n delio â phrofedigaeth, megis y rheini sydd wedi cwblhau hyfforddiant ar Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma neu Gynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol. Efallai y byddwch am ddefnyddio adnoddau megis llyfr Diane Crossley, *Muddles, Puddles and Sunshine*, neu lyfr Julie Stokes a Paul Oxley, *Out of the blue*.
- Byddwch yn ymwybodol o'r rheini sydd wedi colli anwylyd a sut y bu modd iddynt alaru. Oherwydd y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol, efallai na fydd rhai wedi gallu mynd i'r angladd. Gall gwaith diweddarach ystyried sut y gallant ddweud ffarwél mewn ffordd wahanol, yn cynnwys ysgrifennu llythyr neu ymweld â'r fynwent neu fan arbennig lle y gallant fod am ddweud rhywbeth neu adael rhywbeth fel blodau. Bydd yn bwysig cynnwys y rhieni yn y gwaith hwn. Byddwch yn ofalus wrth ystyried sut i ddweud ffarwél rhag ofn i'r brofedigaeth gael ei dyblygu, oherwydd bydd blodau'n gwywo yn y pen draw a gall tegau a adewir mewn mynwentydd yn aml gael eu symud ymaith.

## Adfer

Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bosibl y bydd cydberthnasau rhwng cyfoedion, a chydberthnasau rhwng disgyblion a staff, yn chwalu. Mae hyn i'w ddisgwyl, am fod pob un ohonom yn teimlo'n fwy pryderus. Pan fydd hyn yn digwydd, mae'n bwysig cydnabod bod y gydberthynas wedi chwalu, a cheisio ei hadfer. Meddyliwch yn ôl i'r model PRRR: gwnewch yn siŵr eu bod yn teimlo'n ddiogel; helpwch nhw i reoli eu hemosiynau, boed hynny ar y cyd neu drwy eu hannog i ddefnyddio technegau rheoli; cysylltwch â nhw mewn modd pwylllog a derbyngar; yna trafodwch beth sydd wedi digwydd a sut y gall pawb symud ymlaen.

## Nodi Diwedd Cyfnod a Dechrau Cyfnod Newydd

Yn ôl y ddogfen 'Coronafeirws a Fi', a ryddhawyd gan Gomisiynydd Plant Cymru, canfu'r arolwg bod 76% o'r plant ym mlwyddyn 6 am ffarwelio â'u hysgol gynradd a bod 75% am ymweld â'u hysgol uwchradd cyn iddynt ddechrau. Isod ceir nifer o weithgareddau y gellid eu defnyddio i helpu plant i nodi eu cyfnod pontio i ddosbarth neu ysgol arall. Gellir eu gwneud gyda'r disgyblion pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol yn ystod wythnosau olaf y tymor, ond hefyd gyda'r disgyblion hynny sydd gartref o hyd ac na allant dychwelyd, er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr un cyfle i ddweud helo a hwyl fawr.

- Dewch â'r disgyblion yn ôl at ei gilydd a gadewch iddynt ffarwelio â'i gilydd. Gallai gweithgareddau fel gwasanaeth rhithwir, capsiwlau amser, riliau lluniau, nodiadau diolch, a phartïon dosbarth rhithwir fod yn ddefnyddiol.

- Crëwch le i'r disgyblion a'r staff rannu eu hatgofion o'r amser y maent wedi ei dreulio gyda'i gilydd. O ran cydberthynas ag oedolyn allweddol, gallai'r gweithgaredd hwn gynnwys creu llyfr atgofion gyda'ch gilydd.
- Ystyriwch greu gwrthrychau pontio gyda'ch gilydd, er enghraifft paentio cerigos, lluniau, gwneud breichledi, 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.
- Defnyddiwch gerdyn neu lythyr i ffarwelio fel bod gan y plentyn rywbeth diriaethol i gofio'r gydberthynas honno.
- Mae clip fideo yn dathlu cyflawniadau'r dosbarth yn ffordd weledol o nodi diwedd y flwyddyn academaidd. Gall y disgyblion ailwyllo'r fideo hwn i'w hatgoffa am yr atgofion a grëwyd.
- Gellir cyflwyno disgyblion i'w hysgol, eu hystafell ddosbarth a'u staff addysgu newydd yn rhithwir, drwy deithiau fideo o amgylch yr ysgol a chyflwyniadau fideo gan y staff.

*“At their best, schools can function as islands of safety in a chaotic world”*

*(Van der Kolk, 2014)*

## Atodiad 1 – Amserlen enghreifftiol

	 9:00	 10:00	 10:30	 11:30	 12:30	 1.30	 2:00
 Monday		 Break		 Lunch		 Break	
 Tuesday		 Break		 Lunch		 Break	
 Wednesday		 Break		 Lunch		 Break	
 Thursday		 Break		 Lunch		 Break	
 Friday		 Break		 Lunch		 Break	

Er mwyn creu eich amserlen weledol eich hun, ewch i Widgit Online i gael treial am ddim am 21 diwrnod <https://widgitonline.com/>

## **Atodiad 2 – Sgript Ymlacio Cyhyrau Blaengar ar gyfer Ysgolion Cynradd**

### **Y Dwylo a'r Breichiau**

Dychmygwch eich bod yn gwasgu lemon yn eich llaw dde. Gwasgwch yn dynn. Ceisiwch wasgu'r sudd i gyd allan. Teimlwch eich llaw a'ch braidd yn tynhau wrth i chi wasgu. Nawr gollyngwch y lemon ac ymlaciwch. Sylwch pa mor dda mae eich llaw a'ch braich yn teimlo ar ôl ymlacio. Gwnewch hyn eto gyda'ch llaw arall.

### **Y Breichiau a'r Ysgwyddau**

Dychmygwch eich bod yn gath flewog ddiog. Rydych am ymestyn. Ymestynnwch eich breichiau o'ch blaen. Codwch nhw'n uchel dros eich pen. Ymestynnwch nhw yn ôl. Teimlwch eich ysgwyddau'n tynnu. Ymestynnwch yn uwch. Nawr gadewch i'ch breichiau syrthio'n ôl wrth eich ochr. Ymestynnwch eto. Gwnewch hyn eto.

### **Yr Ysgwyddau a'r Gwddf**

Nawr, dychmygwch eich bod yn grwban y môr. Rydych yn eistedd ar garreg ger pwl tawel, yn ymlacio yn yr haul cynnes. Mae'n teimlo'n braf, yn gynnes ac yn ddiogel yma. Och! Rydych chi'n synhwyro perygl. Tynnwch eich pen i mewn i'ch tŷ. Ceisiwch wthio eich ysgwyddau i fyny i'ch clustiau, a gwrthiwch eich pen i lawr i'ch ysgwyddau. Daliwch yn dynn. Dyw hi ddim yn hawdd bod yn grwban y môr mewn cragen. Mae'r perygl wedi mynd. Gallwch ddod allan i'r heulwen gynnes ac ymlacio unwaith eto. Gwyliwch. Perygl arall. Brysiwch, tynnwch eich pen yn ôl i mewn i'ch tŷ a daliwch yn dynn. Gwnewch hyn eto.

### **Yr Ên**

Mae gennych ddarn mawr o gwm cnoi yn eich ceg. Mae'n anodd iawn ei gnoi. Brathwch arno. Yn galed! Gadewch i'r cyhyrau yn eich gwddf eich helpu. Nawr ymlaciwch. Gadewch i'ch breichiau hongian yn rhydd. Sylwch pa mor dda mae'n teimlo i ollwng eich gên. Iawn, beth am i ni roi cynnig arall ar yr ymarfer llond ceg. Gwnewch hyn eto

### **Yr Wyneb a'r Trwyn**

Welwch chi'r hen gleren honno? Mae wedi glanio ar eich trwyn. Ceisiwch gael gwared arni heb ddefnyddio eich dwylo. Crychwch eich trwyn. Gwnewch gymaint o grychau yn eich trwyn ag y gallwch. Crensiwch eich trwyn yn galed. Gwych. Rydych wedi cael gwared arni. Nawr gallwch ymlacio eich trwyn. Wps! Dyma hi eto. Gwnewch hyn eto.

### **Y Stumog**

Hei! Welwch chi'r eliffant bach ciwt yn dod? Dyw e' ddim yn edrych i ble mae e'n mynd. Dyw e' ddim yn eich gweld chi'n gorwedd ar y gwair, ac mae ar fin camu ar eich stumog. Peidiwch â symud. Does gennych chi ddim amser i symud. Byddwch yn barod amdano. Caledwch eich stumog. Tynhewch gyhyrau eich stumog yn dynn.



Daliwch yn dynn. Mae'n edrych fel petai'n mynd y ffordd arall. Gallwch ymlacio nawr. Gadewch i'ch stumog fynd yn feddal. Gadewch iddo ymlacio cymaint ag y gallwch. Mae hynny'n teimlo'n llawer gwell. Wps! Dyma fe'n dod eto. Byddwch yn barod. Gwnewch hyn eto.

### **Y Coesau a'r Traed**

Nawr dychmygwch eich bod yn sefyll yn droednoeth mewn pwll mawr o fwd. Gwasgwch fodiau eich traed i lawr yn ddwfn yn y mwd. Ceisiwch gyrraedd gwaelod y pwll o fwd. Gwasgwch i lawr, gwasgarwch fodiau eich traed, a theimlwch y mwd yn slwtsio rhyngddynt. Nawr camwch allan o'r pwll o fwd. Ymlaciwch eich traed. Ymlaciwch fodiau eich traed a theimlwch pa mor braf yw hynny. Mae'n braf ymlacio. Gwnewch hyn eto.

Credit: Monica Fitzgerald, Ph.D. TF-CBT Training

Cyfeiriadau: Carkhuff, R.R. Helping and human relations, Cyf. 1, Efrog Newydd: Holt, Rivehart a Winston, 1969.

### Atodiad 3 – Ymlacio'r Cyhyrau ar gyfer Ysgolion Uwchradd

Er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau, dylech ymarfer hyn yn ddyddiol am ddeg i ugain munud, gan orwedd neu eistedd yn rhywle lle bydd eich corff yn cael ei gynnal yn llawn a lle na fydd neb yn tarfu arnoch. Ceisiwch ymarfer ar yr un amser bob dydd. Mae cyn mynd i'r gwely yn amser da, ond pa amser bynnag y byddwch yn ymarfer, mae'n well gwneud hynny â stumog wag.

Ar gyfer pob grŵp o gyhyrau, tynhewch y cyhyr am saith eiliad cyn ei ryddhau'n weddol gyflym a gadael i'ch corff ymlacio am 15 eiliad Yna, symudwch ymlaen i'r grŵp nesaf o gyhyrau. Os bydd cyhyr penodol yn brifo, symudwch ymlaen i'r un nesaf. Os byddwch yn sylwi bod eich meddwl yn crwydro, trowch eich sylw unwaith eto at eich grŵp o gyhyrau, a chofiwch barhau i anadlu. Neilltuwch yr amser hwn i 'fodoli'. Peidiwch â phoeni am eich diwrnod na sut rydych yn gwneud y gweithgaredd. Peidiwch â cheisio rheoli eich corff na gwneud i chi eich hun ymlacio; y peth pwysig yw gadael iddo ddigwydd wrth i chi ymarfer.

**Y Talcen** (codwch eich aelïau cyn belled ag y gallwch)

**Y Llygaid** (caewch eich llygaid yn dynn)

**Y Geg** (agorwch eich ceg yn ddigon llydan i ymestyn eich gên, ond peidiwch â'i agor yn rhy bell)

**Y Gwddf** (ymestynnwch eich pen yn ôl, gan ofalu peidio â'i orymestyn)

**Yr Ysgwyddau** (codwch eich ysgwyddau tuag at eich clustiau)

**Y Breichïau** (ymestynnwch eich breichïau o'ch blaen a chaewch eich dyrnau)

**Y Frest** (tynhewch y fresh drwy gymryd anadl ddwfn i mewn ac allan)

**Y Stumog** (sugnwch eich stumog i mewn)

**Rhan isaf y cefn** (ymestynnwch y rhan hon o'r cefn drwy greu siâp bwa am i fyny)

**Y Ffolennau** (tynhewch nhw fel pe baech yn gwthio eich hun i fyny oddi ar y gadair)

**Y Coesau** (ymestynnwch eich coesau o'ch blaen a phwyntiwch fodïau eich traed)

Sganiwch eich corff yn feddyliol a gwnewch un neu ddwy o'r ymarferion tynhau-ymlacio eto.

Dychmygwch fod eich corff yn ymlacio o'ch corun i'ch sawdl.

## Gwefannau

Mae'r gwefannau canlynol yn ddefnyddiol ar gyfer syniadau pellach am lesiant a thafenni y gellir eu hargraffu. Er bod y rhan fwyaf o'r adnoddau ar gael am ffi fach, mae llawer o wefannau'n cynnig rhai syniadau ac adnoddau am ddim i gefnogi lleoliadau addysgol a rhieni yn ystod pandemig y Coronafeirws.

- <https://www.twinkl.co.uk>
- <https://www.elsa-support.co.uk>
- <https://www.relaxkids.com>
- <http://www.safehandsthinkingminds.co.uk/covid-anxiety-stress-resources-links/>
- <https://www.winstonswish.org>