

Rhai syniadau i rieni gan seicolegwyr ar y cyfnod pontio ysgol sydd ar ddod...

Amdanon ni

Helo, ni yw Jo (Seicolegydd Addysg) a Gwen (Seicolegydd Clinigol) Mae seicoleg addysg a chlinigol yn alwedigaethau lefel doethuriaeth sy'n gofyn am flynyddoedd lawer o astudio yn ogystal â gwneud ymchwil ar sut (a pham) mae bodau dynol yn datblygu ac yn ymddwyn ar lefel gyffredinol ac unigol. Rydym ni'n dwy'n seicolegwyr sy'n ymarferwyr, sy'n golygu ein bod yn ceisio cymhwyso damcaniaethau a thystiolaeth seicolegol i bobl a sefyllfaoedd i'n helpu i ddeall ein byd yn ogystal ag achosi newid os yw'n briodol.

Mae **seicolegwyr addysg** fel Jo yn tueddu i gael eu cyflogi gan awdurdodau lleol ac yn gweithio yn y sector addysg. Hefyd mae gan seicolegwyr addysg rôl benodol mewn ysgrifennu asesiadau ar gyfer Datganiadau (a gaiff eu galw'n fuan yn Gynlluniau Datblygu Unigol) o Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Mae **seicolegwyr clinigol** fel Gwen yn tueddu i gael eu cyflogi gan leoliadau iechyd, er eu bod yn aml yn gweithio mewn ystod o leoliadau eraill fel ysgolion a gofal cymdeithasol. Mae gan seicolegwyr clinigol rôl mewn asesu a darparu triniaeth ar gyfer ystod o anawsterau emosiynol, yn ogystal â chefnogi gweithwyr proffesiynol i ddeall anghenion pobl a sut i'w cefnogi orau. Mae fy rôl i'n cynnwys cefnogi ysgolion i hyrwyddo lles plant.



Jo
(Seicolegydd Addysg)



Gwen
(Seicolegydd Clinigol)

RHAI AWGRYMIADAU AR GYFER CEFNOGI CYFNOD PONTIO EICH PLENTYN

Fel mae pawb yn gwybod, mae'r pandemig hwn yn ddigwyddiad unigryw sy'n effeithio ar bawb ac mae'r ffordd rydym yn ymateb yn cael ei rheoli gan reolau cyffredinol ymddygiad dynol yn ogystal



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Proiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg

â chan ein nodweddion unigryw a'r sefyllfa benodol rydym ynddi. Rydym yn credu bod wyth
thema sy'n berthnasol i rianta yn eich sefyllfa - blwyddyn chwech a phontio i gam nesaf addysg.
Byddwn yn esbonio'r wyth thema hon ar y ddwy dudalen nesaf.



MAE GORBRYDER YN NORMAL

CAEL YR HANFODION YN GYWIR

RHEOLI EICH GOFIDIAU EICH HUN YN EFFEITHIOL

RHEOLI'R HYN Y GALLWCH EI REOLI

Mae ymchwil yn dweud wrthym ei bod yn gynhenid i fodau dynol eisiau gallu rhagweld a rheoli, mae straen yn aml yn gysylltiedig a lefel uchel o ansicrwydd a diffyg rheolaeth o'r fath. Ond mae ymchwil hefyd yn dweud wrthym bod bodau dynol (homosapiens) wedi dod yn rhywogaeth ddominyddol oherwydd ein bod yn gallu gweithio gyda'n gilydd a rhyngweithio (ac felly datblygu rheolau a chyfreithiau) a dyma gyfrinach ein llwyddiant. Gan gadw hynny mewn cof, mae'n bwysig canolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei wneud yn rhagweladwy a'i reoli o fewn eich amgylchedd eich hun. Er enghraifft, eich bod yn gallu darllen gyda'ch plentyn, mynd am dro ayyb.) ond deall ein bod ond yn gallu llwyddo os byddwn yn gweithio gyda'n gilydd. Cofiwch mai ymagwedd gyffredinol yw hon ac mae bod yn ymwybodol o'r hyn y mae seicolegwyr yn ei alw'n 'wahaniaethau unigol' yn bwysig iawn. Er enghraifft, mae ar rai pobl angen mwy o ragweladwyedd a rheolaeth nag eraill.

I weld animeiddiadau ar sut i siarad â phlant a phobl ifanc yn eu harddegau yn ystod y cyfnod hwn a hunanofal i rieni chwiliwch am:

'Cardiff and Vale Resilience Project' ar Youtube



5

YSTYRIED CAM DATBLYGIADOL EICH PLENTYN

Yn gyffredinol mae disgyblion blwyddyn chwech ar ddechrau'r hyn y mae seicolegwyr yn ei alw'n gam 'ffurfiol' datblygu lle y gallant resymu a meddwl mewn telerau haniaethol ond eto mae hyn yn gyffredinol yn unig a gall y gallu i resymu gael ei leihau o dan straen. Gall rhai plant ddefnyddio rhesymu ar gyfer y sefyllfa bresennol hon a meddwl yn hyblyg. Bydd ar rai eraill angen cymorth wrth dawelu rhannau is yr ymennydd sy'n gyfrifol am brofiad corfforol ac emosiynol gorbryder yn gyntaf - er enghraifft trwy ganolbwyntio ar dawelu'r corff (e.e. trwy ymarfer corff, gweithgareddau anadlu) a'r emosiynau cyn gallu rhesymu.

6

MAE NEWIDIADAU/SYMUDIADAU BACH O BWYS

Bydd meddwl am eich cartref a'ch ysgol fel system a chefnogi'r syniad bod gan bawb yn y system honno ei ran i'w chwarae, o'r unigolyn drwodd i adrannau'r llywodraeth, yn helpu i hwyluso'r trawsnewid yn ôl i ddysgu yn yr ysgol a phontio i'r ysgol newydd. Siaradwch am beth fydd yr un peth (yn ogystal â beth fydd o bosibl yn wahanol) i'ch plentyn - er enghraifft eich brecwast arferol yn y bore, cyfoedion sy'n mynd i'r un ysgol a chadw'r hyn y gallwch yr un peth gartref.

7

MAE CYSYLLTU A CHYFATHREBU YN ALLWEDDOL

Mae ymchwil eisoes yn dweud wrthym fod y bobl (oedolion a phlant) sydd wedi aros yn gysylltiedig ac wedi llwyddo i gyfathrebu'n rheolaidd (ni waeth sut y cyflawnwyd hyn) wedi gwneud y gorau o ran eu lles. Gellir gwneud hyn trwy gael amser un i un rheolaidd gyda'ch plentyn/plant, mwy o gwtshys a thawelu meddwl yn ystod yr adeg hon o newid, neu roi rhywbeth i'ch plentyn i'w atgoffa ohonoch chi y gall ei roi yn ei fag neu ei boced pan fydd yn mynd i'r ysgol.

8

DATHLU PETHAU CADARNHAOL

Gall rhannu atgofion a gobeithion cadarnhaol gyda'ch plentyn fod yn ddefnyddiol iawn i'w gefnogi i ymdopi â'r cyfnod pontio'n dda. Beth am hel atgofion am bethau da o'r ysgol gynradd, yna helpu i nodi'r diwedd (e.e. gwneud cerdyn/llun i'r cyn athro, i ffrindiau sy'n mynd i ysgol wahanol) a rhannu gobeithion a chyfleoedd rydych chi'n credu y bydd ganddo yn yr ysgol uwchradd.

Yn olaf, byddwch yn garedig wrthoch eich hun. Nid pawb sy'n ei gael yn gywir bob amser! Atgoffwch eich hun eich bod chi a'ch plentyn yn gwneud y gorau y gallwch chi pan fyddwch yn dod ar draws rhwystrau yn y ffordd.

Rydym yn dymuno'r gorau i chi gyda'r cyfnod pontio ysgolion sydd ar ddod a'r daith ysgol newydd gyffrous sydd gan eich plentyn o'i flaen.

Cofion gorau,

Dr Joanna Hill (Seicolegydd Addysg) a Dr Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol)