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.

Jo
(Seicolegydd Addysg)

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.

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 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.

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG
Mental Health Foundation
GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG

1

MAE GORBRYDER YN NORMAL

ac mae ganddo rôl allweddol mewn datblygiad dynol. Fodd bynnag, mae bod yn orbryderus yn golygu y gellir lleihau ansawdd bywyd. Hefyd, nid yw'r ymennydd yn gwahaniaethu rhwng ysglyfaethwr normal (h.y. arth) ac un amnewid (ysgol fawr newydd!) Hefyd nid yw'n gwahaniaethu rhwng mecanwaith ymdopi da (cymryd amser i ymdawelu, siarad ag eraill) ac un nad yw'n ddefnyddiol (rhedeg i ffwrdd, mynd yn ymosodol). Fodd bynnag, os byddwch yn datblygu arferion da bydd yr ymennydd yn dysgu o ymarfer.

2

CAEL YR HANFODION YN GYWIR

Mae straen a gorbryder yn cael effaith fawr ar ein cyrff ac mae llawer o ymchwil i ddangos bod digon o gwsg, bwyd da ac ymarfer corff yn lleihau straen ac yn gwella lles. Mae helpu eich plentyn (a chi eich hun) i lynu at arfer cysgu da, bwyta'n dda a chael digon o ymarfer corff yn bwysig iawn.

3

RHEOLI EICH GOFIDIAU EICH HUN YN EFFEITHIOL

Gall eich plentyn yn mynd i ysgol newydd fod yn bryder, yn enwedig ar hyn o bryd gyda'r risg ychwanegol o COVID-19. Mae emosiynau'n heintus ac mae plant yn sylwi ar orbryder oedolion yn rhwydd iawn (yn enwedig y rhai sydd agosaf atynt), ac mae gorbryder rhieni'n gysylltiedig yn gryf â gorbryder plant. Neilltuwch yr amser i ymdawelu a meddwl trwy eich pryderon eich hun am yr ysgol cyn i i chi fynd i'r afael â phryderon eich plentyn. Dyma gyfle gwych i fodelu sut i reoli pryderon yn dda.

4

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

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG
Mental Health Foundation
GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership
Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a Bro Morgannwg

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)

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG · Mental Health Foundation · GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board · Resilience Project Prosiect Gwydnwch · Llywodraeth Cymru Welsh Government · Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership · Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a Bro Morgannwg