STRATEGAETHAU AR GYFER RHIENI/GOFALWYR I GEFNOGI PLANT YN YSTOD CYFNOD PONTIO

Mae'n bwysig i'ch plentyn drafod ei ofnau gydag oedolyn y mae'n ymddiried ynddo gartref. Gall siarad a chefnogi pobl ifanc (PI) drwy broblemau a phryderon eu helpu i ymdopi â phryderon ymarferol ac emosiynol a gall helpu i feithrin eu hyder. Helpwch nhw i leisio eu pryderon os ydyn nhw'n gallu. Anogwch eich plentyn i feddwl pam y mae'n nerfus ynglŷn â dechrau yn yr ysgol uwchradd a pha gamau y gall eu cymryd i reoli'r newidiadau yn yr ysgol uwchradd? Gofynnwch gwestiynau megis; Beth yw'r peth mwyaf brawychus am ddechrau ysgol newydd? Beth yn eich barn chi yw'r peth mwyaf cyffrous am ddechrau yn yr ysgol uwchradd? Beth byddant yn ei golli am eu hen ysgol? Pa bethau newydd y maent yn edrych ymlaen i'w profi?

Rhai o'r problemau a'r rhesymau mwyaf cyffredin y mae'r PI yn poeni amdanyn nhw wrth symud i'r ysgol uwchradd yw:

- ansicrwydd o'r 'anhysbys' yn dilyn trefn ddibynadwy'r ysgol gynradd
- y daith (nid yw'n anghyffredin i ddisgyblion orfod dal bws gwasanaeth)
- poeni am wneud ffrindiau newydd, am beidio â ffitio mewn, a chael eu bwlio
- poeni am fynd ar goll mewn 'drysfa o goridorau'
- poeni am athrawon a staff cymorth newydd
- pryder am eu gallu i wneud y gwaith

PARATOI AR GYFER YR YSGOL UWCHRADD

- Anogwch eich plentyn i ddysgu ei lwybr i'r ysgol. Gofynnwch i rywun y mae'n ymddiried ynddo i wneud y daith i'r ysgol gydag ef cyn ei wneud ar ei ben ei hun.
- Gwnewch albwm lluniau o'i ffrindiau yn yr ysgol gynradd i'w gael fel gwrthrych pontio
- Treuliwch rywfaint o amser yn edrych ar wefan yr ysgol uwchradd. Gallwch gael gwybodaeth am dripiau, disgwyliadau gwaith cartref, clybiau ac ati. Gall hyn i gyd helpu i leddfu ansicrwydd.
- Treuliwch rywfaint o amser yn edrych ar fwydlen cinio'r ysgol ar-lein i weld pa fathau o fwydydd sydd ar gael er mwyn i'ch plentyn deimlo'n barod ar gyfer amser cinio.
- Dysgwch reolau'r ysgol (gan y byddant fwy na thebyg yn wahanol iawn i'r ysgol gynradd).
- Dysgwch pa glybiau ysgol sydd ar gael a phryd a ble mae'r rhain yn cael eu cynnal.

- Anogwch eich plentyn i ysgrifennu rhestr o gwestiynau am y pethau yr hoffai eu gwybod am yr ysgol uwchradd. E.e. beth fydd strwythur ei ddiwrnod, faint o athrawon fydd ganddo, faint o bobl fydd mewn dosbarth, ble mae'r toiledau, pa amser mae cinio ac ati.
- Gallwch ystyried y gwahaniaethau rhwng y ddwy ysgol os yw eich plentyn yn gyfforddus i wneud hynny, fel arall canolbwyntiwch yn bennaf ar debygrwydd a phethau sydd yr un fath rhwng y ddwy ysgol.
- Meddyliwch ymlaen llaw sut y gallai ei deimladau newid yn ystod y flwyddyn gyntaf yn yr ysgol uwchradd. Cydnabyddwch ei bod yn arferol cael llawer o wahanol deimladau am newid.

CYMORTH MEWN YSGOLION UWCHRADD

• Holwch i weld pwy y gall y bobl ifanc siarad â nhw os ydyn nhw'n ffeindio rhywbeth anodd neu os ydyn nhw'n poeni am rywbeth yn yr ysgol uwchradd. Atgoffwch nhw i beidio byth â bod ofn gofyn am help a chefnogaeth.
• Trefnwch iddyn nhw gerdded i'r safle bws gyda ffrind/neu i gwrdd â ffrind yn y safle bws.
• Gwnewch amserlen gwaith cartref ac ysgrifennwch enwau eu hathrawon ynddo.
• Gofynnwch am fap ysgol i'w gadw yn eu poced neu lawlyfr nes eu bod yn dod i arfer â chynllun yr ysgol.
• Anogwch a chefnogwch eich plentyn gyda gweithgareddau ymarferol o ddydd i ddydd h.y. darllen ei amserlen, pacio ei fag, ychwanegu at yr arian cinio ac ati nes ei fod yn hyderus yn gwneud hyn ar ei ben ei hun.

• Os yw eich plentyn yn cael trafferth i wneud ffrindiau, anogwch ef i gymryd ei amser i ddod i adnabod pobl yn ei ddosbarthiadau.
• Sicrhewch fod eich plentyn yn storio cysylltiadau allweddol ar ei ffôn a thrafodwch pwy y bydd yn ei alw mewn argyfwng. Mae hefyd yn syniad da cael rhywfaint o 'arian brys' yn ei fag rhag ofn.
• Helpwch blant i fod yn drefnus drwy eu hannog i bacio eu bag a chael eu dillad ysgol yn barod y noson cyn yr ysgol fel nad ydyn nhw'n rhuthro yn y boreau.

OS OES ANGEN CYMORTH YCHWANEGOL AR EICH PLENTYN DYLECH YSTYRIED CYSYLLTU Â'R YSGOL ER MWYN:

• Creu cynllun pontio unigol; sy'n cynnwys strategaethau effeithiol sydd wedi'u nodi.
• Gofynnwch am aelod o staff penodedig y gallwch gadw mewn cysylltiad ag ef i drafod eich plentyn.

COFIWCH

**ATGOFFWCH EICH PLENTYN BETH MAE'N EI WNEUD YN DDA AC I FEDDWL YN GADARNHAOL.
DALIWCH ATI I'W ANNOG A PHEIDIWCH Â BOD OFN GOFYN I'R YSGOL I GAEL HELP.**

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