RHESYMAU I GAEL TREFNIADAU PONTIO CADARNHAOL YN IAWN

Gall y cyfnod pontio fod yn “un o’r rhai anoddaf yng ngyrfaoedd addysgol disgyblion” (Zeedyk et al, 2003). Gall addasu i ysgol uwchradd yn aflwyddiannus effeithio ar les a chyrhaeddiad addysgol hirdymor unigolyn. Gall disgyblion deimlo eu bod wedi'u gadael ar ôl, eu camddeall a gwaethaf oll wedi'u hallgáu, os nad yw cyfnodau pontio'n mynd yn ddidrafferth.

• Mae'r rhai sydd wedi dioddef profiadau anodd, neu sydd â gallu is a llai o hunan-barch, yn profi cyfnod pontio ysgol gwaeth a gall hyn drosi i lefelau tebygol o iselder a chyrhaeddiad is erbyn 15 oed (West, Sweeting ac Young 2010).

• Yn yr ysgol gynradd, gellir rheoli bylchau rhwng oedran emosiynol a cronolegol y plentyn yn weddol rwydd. Mewn ysgolion uwchradd, gall y bwlch ddod yn fwy amlwg oherwydd gofynion cynyddol yr ysgol uwchradd (yn academaidd, y berthynas ag athrawon lluosog, ac yn gymdeithasol). Gall hyn olygu bod pobl ifanc sydd ag anawsterau addysgol, cymdeithasol neu emosiynol eisoes deimlo fel petaent yn cael eu gadael ar yr ymylon.

• Gall pontio waethygu teimladau o golled a chynyddu pryderon ynghylch cael eu gadael mewn rhai plant. Gallai meddwl ambell berson ifanc gael ei lethu heb yr adnoddau i brosesu'r hyn y mae’n ei brofi.

• Mae ymchwil yn tynnu sylw at ostyngiad mewn cyflawniad a lles disgyblion yn dilyn y cyfnod pontio (McGee et al. 2003; Anderson et al. 2000).

PAM MAE CYFNOD PONTIO CADARNHAOL YN BWYSIG?

Mae cyfnod pontio cadarnhaol wedi'i gefnogi'n dda yn bwysig gan y bydd yn helpu pobl ifanc i addasu'n llwyddiannus i amgylchedd a chyfnod datblygu newydd. Mae hyn yn eu galluogi i:

- gyflawni'n academaidd
- meddu ar sgiliau cymdeithasol da a gallu meithrin perthynas
- bod yn frwdfrydig a meddu ar ddiddordebau
- meddu ar hunan-barch uchel
- cymryd rhan yn yr ysgol
- negodi strwythur ysgol mwy heriol
- gweithio i strwythur academaidd gwahanol sydd â disgwyliadau o weithio'n annibynnol
- profi parhad y cwricwlwm
- ymgyfarwyddo â diwylliant ysgol newydd ac ymdrochi ynddo
- ymgyfarwyddo â gwahanol bolisïau a strwythurau gwobrwyo
- bod yn hyderus wrth ryngweithio'n gymdeithasol â chyfoedion ac athrawon
- sicrhau’r lefel uchaf o hunan-barch a hunanhyder
- gwneud ffrindiau newydd yn llwyddiannus
- dangos gwydnwch a thwf mewn deallusrwydd emosiynol
- cael y cyfle i ddweud eu "ffarwél" a mynegi eu gobeithion a'u hofnau.

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'r Fro Morgannwg

STRATEGAETHAU AR GYFER YSGOLION I GEFNOGI'R CYFNOD PONTIO

Yn ôl 'Inside I'm Hurting' (Louise Bomber), mae cymorth pontio manwl, a gynlluniwyd, yn hanfodol wrth weithio gyda plant a phobl ifanc sydd wedi profi trawma drwy eu blynyddoedd cynnar (Bomber, 2007). Dylai'r gwaith gael ei wneud rhwng misoedd Mai a Gorffennaf, ac mewn rhai achosion, gallai hyd yn oed gario drosodd i fis Medi. Dyma rai strategaethau y gellir eu rhoi ar waith i gynorthwyo pontio:

HYSBYSU'R YSGOL NEWYDD

• Anfonwch waith papur i'r ysgol newydd yn gynnar fel bod ganddynt amser i weithredu strwythurau cymorth ac addasu'r CDU sydd eisoes ar waith.
• Dylid nodi gweithiwr allweddol yn yr ysgol newydd. Mae gweithiwr allweddol yn oedolyn sydd ar gael yn emosiynol ac sy'n cysylltu â'r disgybl pan fydd angen cymorth arno.
• Trefnwch gyfarfod gyda'r ddwy ysgol i drafod y plentyn, tua dechrau mis Mai, er mwyn caniatáu i'r staff blaenorol drosglwyddo gwybodaeth, megis anghenion y plentyn a'r cymorth sydd ei angen. Rhowch wybod i'r plentyn bod y cyfarfod hwn wedi mynd rhagddo er mwyn lleddfu pryderon. Trosglwyddwch arferion a threfniadau sydd wedi profi'n ddefnyddiol i weithwyr allweddol newydd.
• Hwyluswch gyfarfod y plentyn a'r gweithiwr allweddol 4 neu 5 gwaith cyn Gorffennaf. Dylai hyn fod yn ychwanegol at ei ymweliad grŵp blwyddyn. Gallai'r ymweliadau hyn gynnwys dilyn map yr ysgol newydd, cwrdd â staff allweddol, cael cinio gyda'i gilydd, cyfweld â disgybl presennol yr ysgol newydd, ymarfer y daith yn ôl ac ymlaen i'r ysgol newydd, mynd drwy ddyddiadur yr ysgol i ymarfer trefnu eu hunain.
• Efallai y bydd y gweithiwr allweddol newydd am roi rhywbeth i'r plentyn sydd wedi ei bersonoli e.e. cerdyn i roi gwybod iddo ei fod yn edrych ymlaen at weld y plentyn yn ymuno â nhw ym mis Medi.

DWEUD FFARWÉL

• Efallai y bydd eu gweithiwr allweddol presennol am greu llyfr atgofion sy'n cynnwys lluniau o bobl arwyddocaol yn yr ysgol, sylwadau a ysgrifennwyd gan staff, tystiolaeth o lwyddiannau, rhestr o feysydd i'w gwella, enwau hoff lyfrau/gweithgareddau/tasgau, cofnod o atgofion gorau ac amserlen o bethau i ddechrau meddwl amdanyn nhw yn y dyfodol. Gellir dangos hyn i'w gweithiwr allweddol newydd fel y gall ddod i adnabod y plentyn.

CYNNWYS RHIENI

• Ar lefel feddyliol, mae Ysgolion Iach yn pwysleisio pwysigrwydd gysylltu â rhieni a gofalwyr er mwyn nodi unrhyw broblemau pontio. Drwy nodi hyn yn gynnar, gall ysgolion a rhieni/gofalwyr roi mecanweithiau cefnogi ar waith i leihau unrhyw ganlyniadau negyddol y cyfnod pontio. Gall hyn hefyd helpu i feithrin perthynas gefnogol â theulu'r plentyn, a all fod yn ddefnyddiol os bydd unrhyw faterion eraill yn codi yn y dyfodol.
• Edrychwch ar awgrymiadau i rieni am ragor o wybodaeth am sut y gall ysgolion gefnogi rhieni gyda phontio.

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