

Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn

Llyfryn gwybodaeth i rieni a
darparwyr gofal

Cynnwys

Cynnwys	1
Cyflwyniad	2
Beth yw OYSE?	3
Gwahanol swyddogaethau = Cefnogaeth wahanol	4
Gorbryder ac OYSE	6
Ffyrdd o reoli gorbryder.....	11
Ydw i'n cael fy nhrin yn emosiynol? Beth am gariad creulon?	17
Mae fy mhlentyn yn niwroamrywiol, sut mae hyn yn effeithio ar bethau?.....	18
Beth alla'i wneud pan mae 'mhlentyn yn cael ei fwlio?.....	20
Dyw fy mhlentyn ddim yn siarad â mi. Beth alla'i wneud?	23
Magu hyder a hunan-barch	28
Beth mae angen i bobl ifanc glywed gan eu rhieni a'u gofalwyr	31
Sut i adeiladu perthynas gydweithredol â'r ysgol.....	33
Beth yw'r dewisiadau amgen?.....	35
Sut i gael mwy o gefnogaeth	36
Cyfeirio.....	37

Cyflwyniad

Bwriad y llyfryn hwn yw eich helpu i ddeall mwy am osgoi'r ysgol ar sail emosiwn, sut i gefnogi eich plentyn gyda hyn, a pha mor bwysig yw gofalu amdanoch eich hun yn ystod yr amser anodd hwn. Yn ychwanegol at awgrymiadau am sut i gefnogi eich plentyn i gael ei addysg yn yr ysgol, mae awgrymiadau hefyd am ddewisiadau ameg. Mae cyngor ar le i fynd am fwy o gefnogaeth, yn ogystal â manylion am sut i gysylltu â rhieni a darparwyr gofal eraill sy'n wynebu heriau tebyg.

Mae'n bwysig cofio nad un ateb sydd i helpu plentyn i oresgyn osgoi'r ysgol. Mae'n fater o ddeall eich plentyn fel unigolyn, y profiadau a gafodd a'r sefyllfa mae ynddi, a defnyddio'r wybodaeth hon fel sylfaen o wybodaeth i chi ddewis yr hyn sydd ar gael, sydd fwyaf addas i'ch plentyn. Os yw rhywbeth yn gweithio, cadwch ef; os na, trïwch rywbeth arall. Yr hyn sy'n bwysicaf yw bod ymdeimlad eich plentyn o hunanwerth, a'r berthynas ynghylch hyn, yn cael eu meithrin a'u cefnogi. Fel rhieni, dyma'n aml lle cawn y mwyaf o ddylanwad, hyd yn oed pan nad yw'n teimlo felly.

Beth yw OYSE?

Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiynol yw OYSE, ac y mae'n derm bras, sy'n cynnwys ystod o resymau pam fod pobl ifanc yn cael anhawster mynychu'r ysgol. Amcangyfrifir bod rhyw 1-2% o bobl ifanc yn profi OYSE, er bod y ffigwr hwnnw, wedi Covid, yn debyg o fod yn uwch. Mae osgoi'r ysgol yn dueddol o fod â swyddogaeth arbennig i bobl ifanc, ac er bod yr amgylchiadau yn aml yn gymhleth, mae'r hyn sy'n cymell pobl i osgoi'r ysgol yn dueddol o ddisgyn i bedwar categori:

1. I osgoi teimladau anghyfforddus fel gorbryder neu deimlo'n isel.
2. I osgoi sefyllfaoedd anghyfforddus, fel siarad yn y dosbarth, bwlio, coridorau swnllyd, etc.
3. I dreulio mwy o amser gydag aelod o'r teulu; gall hyn fod oherwydd pryder am wahanu, bod yn ofalwr ifanc, brawd neu chwaer newydd, ysgariad, etc.
4. I dreulio mwy o amser yn gwneud yr hyn maent yn ei fwynhau, fel aros yn y gwely, chwarae gemau cyfrifiadur, gwyllo fideos, etc.

Gal eich plentyn osgoi'r ysgol am un neu fwy o'r rhesymau hyn, ac y mae deall pa rai yw'r ffactorau sy'n cymell eich person ifanc helpu pan ddaw'n amser creu cynllun gweithredu a chefnogaeth briodol.

Gwahanol swyddogaethau = Cefnogaeth wahanol

Gall deall y swyddogaeth mae osgoi'r ysgol gan eich plentyn yn chwarae eich helpu i'ch tywydd at y ffyrdd mwyaf priodol o roi cefnogaeth. Gall yr ysgol wneud rhai o'r ymyriadau hyn, y cartref wneud eraill, a'ch plentyn wneud rhai. Gall fod yn fuddiol i chi fel rhieni a gofalwyr, i fod yn ymwybodol o'r gwahanol fathau o gefnogaeth fel y gallwch siarad â'r ysgol am y rhain, trafod syniadau gyda'ch plentyn, neu ddysgu tipyn mwy eich hun. Mae'r tabl isod yn rhoi amlinelliad byr o'r ymyriadau sy'n cael eu hargymell, yn dibynnu ar swyddogaeth osgoi'r ysgol.

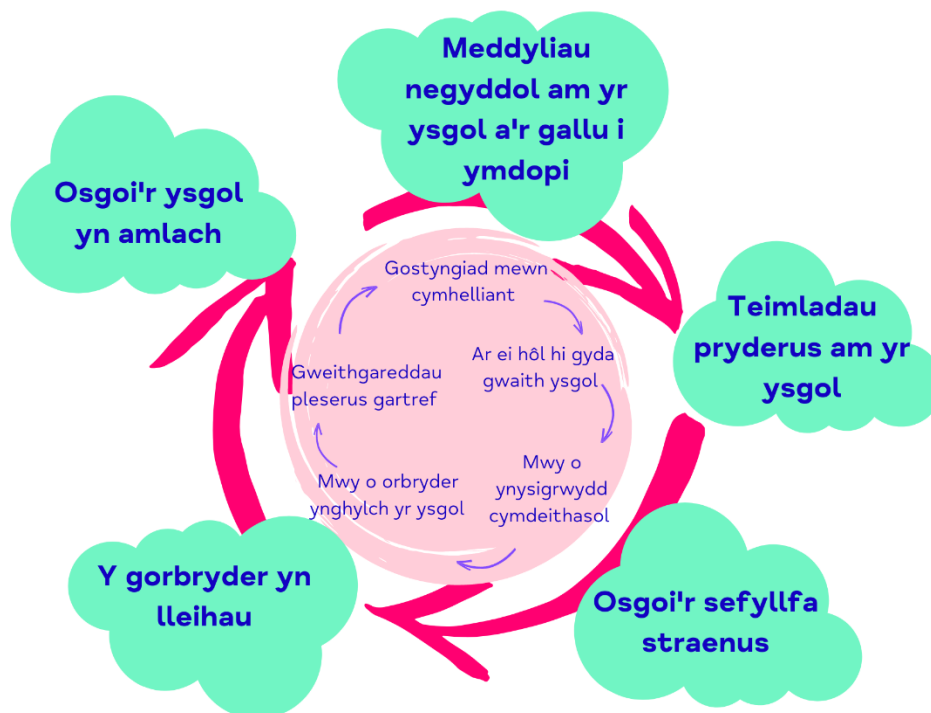
Swyddogaeth osgoi'r ysgol	Cefnogaeth/ymyriad a argymhellir
1 I osgoi teimpladau anghyfforddus fel gorbryder neu deimlo'n isel.	<ul style="list-style-type: none"> • Seico-addysg ynghylch gorbryder • Technegau rheoli gorbryder • Therapi ymddygiadol gwybyddol • Oedolyn i ymddiried ynddo/i a lle diogel yn yr ysgol • Hierarchaeth osgoi
2 I osgoi sefyllfaoedd anghyfforddus, fel siarad yn y dosbarth, bwlio, coridorau swnllyd, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Fel yr uchod, • Canolbwyntio mwy ar ddatblygu sgiliau cymdeithasol

<p>3 I dreulio mwy o amser gydag aelod o'r teulu; gall hyn fod oherwydd pryder am wahanu, bod yn ofalwr ifanc, brawd neu chwaer newydd, ysgariad, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seico-addysg ynghylch gorbryder • Technegau rheoli gorbryder • Therapi ymddygiadol gwybyddol • Defnyddio oriau'r ysgol am waith ysgol • Trefnu amser o ansawdd am oriau wedi'r ysgol • Trefnu cefnogaeth i aelodau'r teulu y gall eich plentyn fod yn pryderu amdanynt • Sefydlu trefn bendant ar gyfer y bore • Canolbwyntio ar unrhyw ymgais tuag at ymddygiad cadarnhaol i fagu hunan-barch a hyder • Gwobrwyo presenoldeb/ymgais i fynychu
<p>4 I dreulio mwy o amser yn gwneud yr hyn maent yn ei fwynhau, fel aros yn y gwely, chwarae gemau cyfrifiadur, gwyllo fideos, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lle bo modd, tynnu ymaith y gweithgaredd y maent wedi osgoi'r ysgol o'i herwydd, gan ganiatáu mynediad yn unig wedi oriau'r ysgol. • Trafod gwobrwyon am ddychwelyd i'r ysgol - e.e., gwneud hoff weithgaredd gyda'ch gilydd, noson ffilm, etc. • Eu dysgu sut i fod yn bendant a gwrthod cynigion gan gyfoedion • Cefnogi teithio yn ôl ac ymlaen o'r ysgol

Gan fod gan blant yn aml fwy nag un rheswm dros osgoi'r ysgol, efallai y bydd angen i chi gyfuno ymyriadau a syniadau o fwy nag un o'r swyddogaethau ymddygiad osgoi a restrir uchod.

Gorbryder ac OYSE

Gorbryder yw un o nodweddion allweddol OYSE. Gall fod yn aml ynghylch pobl, llefydd, pwysau academaidd, neu sŵn llefydd sy'n cael eu rhannu, er y gall fod am bethau eraill all fod yn digwydd mewn bywyd, megis chwalu teulu, profedigaeth, neu anawsterau gyda chyfeillgarwch. Unwaith i rywun gael teimladau negyddol ynghylch mynychu'r ysgol, gall hyn danio cylch o bryder sy'n ymddangos fel symptomau corfforol fel pen tost, bola tost, cyfog, calon yn curo'n gyflym, anadlu'n drwm, a'r dwylo'n chwysu. Er mwyn rheoli'r anghysur corfforol ac emosiynol, mae gorbryder yn eu gyrru i osgoi'r hyn maent yn synied amdano fel yr hyn sy'n achosi'r symptomau hyn - sef yr ysgol. Os nad ânt i'r ysgol, ac yn tybio fod bygythiad yr ysgol wedi ei symud, mae'r symptomau yn debyg o gilio ac y mae'r teimlad hwn o ryddhad yn atgyfnerthu'r gred eu bod yn wir mewn perygl wrth fynd i'r.



Pan fo gwir fygythiad trwy bethau fel bwlio, yna wrth gwrs, mae'n rhaid mynd i'r afael â hyn, a dwyn yr ysgol i mewn. Fodd bynnag, pan fo a wnelo'r ofn â rhywbeth lle gwyddom na fyddant yn cael niwed, y dasg yw dangos nad oes dim i'w ofni. Mae hyn yn galw am gamau graddol, wedi eu rheoli, gyda'r lefel iawn o gefnogaeth. Gall hierarchaeth osgoi fod yn ddefnyddiol i gynllunio sut i wynebu'r ofn.

Mae esiampl o hierarchaeth osgoi ar y dudalen nesaf. Y nod yn y pen draw yn yr esiampl hon yw helpu'r person ifanc i allu bwyta cinio yn yr ysgol ond mae unrhyw nod yn ddilys yma. Y cyngor yw peidio cael mwy na deg cam, ond gellir ailadrodd pob un o'r camau cynifer o weithiau ag sydd angen i fagu hyder. Mae'n bwysig cadw'r hierarchaeth yn hyblyg rhag ofn bydd angen ychwanegu camau.

Cam	Nod	Strategaeth Ymdopi
10	Cwrdd â ffrind, prynu cinio a'i fwyta yn y neuadd ginio	Ffrind i ymddiried ynnddi/o, cadarnhau positif
9	Cwrdd â ffrind, prynu cinio a'i fwyta yn rhywle tawel	Ffrind i ymddiried ynnddi/o, ymarferiad daearu
8	Cwrdd â ffrind, cerdded i lawr cyntedd amser chwarae	Ffrind i ymddiried ynnddi/o, anadlu bocs
7	Cwrdd â ffrind ger swyddfa'r aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i, cerdded o gwmpas yr ysgol am bymtheng munud	Ffrind i ymddiried ynnddi/o, ymarferiad daearu
6	Cwrdd â'r aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i yn ei swyddfa, gyda ffrind, am ddeng munud	Ffrind i ymddiried ynnddi/o, cadarnhau positif
5	Cwrdd â'r aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i yn y dderbynfa, mynd i'w swyddfa am bum munud	Anadlu bocs, aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i
4	Cwrdd â'r un aelod o staff i gerdded am bum munud ar dir yr ysgol	Aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i
3	Cerdded at glwyd yr ysgol a threfnu i gwrdd ag aelod o'r staff y gellir ymddiried ynnddi/o am bum munud	Aelod o'r staff i ymddiried ynndo/i
2	Cerdded at glwyd yr ysgol a sefyll y tu allan am un funud	Strategaeth anadlu - anadlu bocs
1	Cerdded heibio clwydi'r ysgol	Cerdded gyda rhiant

Syniadau Hierarchaeth Osgoi

- 1 Gadewch i'ch person ifanc benderfynu ar y newid mae eisiau ei weld.
- 2 Gosodwch nod realistig fel y cam olaf, neu'r senario a ofnir fwyaf.
- 3 Torrwch y nod cyffredinol yn gamau llai, ond dim mwy na 10 i gyd.
- 4 Ychwanegwch strategaeth ymdopi mae'n gyfarwydd â hi, am bob lefel.
- 5 Rhagwelwch rwystrau ac adeiladu atebion i'w goresgyn i mewn i'r cynllun.
- 6 Dechreuwch yr hierarchaeth ar gam 1. Pan fydd wedi goresgyn yr ofn hwn a chadarnhau'r lefel, symudwch ymlaen i gam 2. Mae modd cwblhau pob cam gynifer gwaith ag sydd angen cyn symud ymlaen i'r cam nesaf. Os yw cam yn anodd ei wneud, torrwch hi i lawr ymhellach.
- 7 Dathlwch bob llwyddiant ac ymdrech, hyd yn oed os na chyrhaeddwyd y nod.
- 8 Cadwch bob hierarchaeth a gwblhawyd fel tystiolaeth o ymdrech a llwyddiant. Os oes angen cynnydd o hyd, cychwynnwch hierarchaeth newydd unwaith i'r un gyntaf gael ei chwblhau.
- 9 Ystyriwch wobrwyon am bob cam, fel:
 - Gwneud ei hoff weithgaredd gyda'i gilydd
 - Mynd am dro gyda'ch gilydd
 - Cael noson ffilm i'r teulu
 - Coginio ei hoff fwyd, cael barbeciw neu bobi teisen gyda'ch gilydd
 - Ewch i'r traeth am hufen ia
 - Gwneud pos gyda'ch gilydd neu chwarae gêm fwrdd
 - Tylino traed
 - Bath swigod gyda chanhwyllau
 - Disco cegin
 - Mynd i weld ffrind neu deulu
 - Desert Island Discs – rhannw

- ch eich hoff gerddoriaeth gyda'ch gilydd
- Noson ddirgelwch – set ail law o'r rhyngwyd/siop elusen

Ffyrdd o reoli gorbryder

Dyma argymhellion seiliedig ar dystiolaeth i drin gorbryder:

- **Therapi Ymddygiadol Gwybyddol (CBT)** – mae patrymau meddwl afiach yn cael eu nodi, eu herio a rhoi yn eu lle batrymau meddwl mwy buddiol neu realistig. Mae gan CBT yr un raddfa o lwyddiant a meddyginiaeth i liniaru symptomau, ac y mae modd defnyddio'r sgiliau trwy gydol oes.
- **Sgiliau Ymlacio** - gall technegau fel anadlu dwrn, daearu, llacio'r cyhyrau yn raddol, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio dan gyfarwyddyd, oll helpu i reoli gorbryder yn y funud, yn ogystal ag ymlacio yn fwy effeithiol wedi cyfnod o orbryder dwys.
- **Therapi Wynebu** -gellir gwneud hyn trwy ddatblygu hierarchaeth osgoi, lle creïr cynllun rhwng y person ifanc a'r oedolion, sy'n peri i'r person ifanc yn raddol wynebu'r sefyllfa sy'n peri ofn.
- **Ymarfer** - Mae pobl sy'n ymarfer yn rheolaidd yn gallu gwrthsefyll problemau fel gorbryder ac iselder yn well. Mae'n helpu i brosesu adrenalin, llacio tyndra, rhyddhau endorffinau, helpu i gysgu a chodi hunan-barch. Gall cerdded am 30 munud deirgwaith yr wythnos fod yn ddigon.
- **Meddyginiaeth** - gall hyn fod yn ateb i lawer, er nad yw'n delio â'r rhesymau sylfaenol dros y gorbryder, felly dylai fod yn ateb olaf, neu gael ei ddefnyddio ar y cyd ag agweddau eraill, yn enwedig gyda phobl ifanc.

Sgiliau Ymlacio: Anadlu'n ddwfn

Mae anadlu'n ddwfn yn dechneg seiliedig ar dystiolaeth i helpu gyda rheoli emosiynau. Nid yn unig y profwyd fod anadlu dwfn yn symbylu system orffwys a

threulio'r corff, (gan weithredu i wrthdroi'r ymateb ymladd neu ffoi), mae hefyd yn hawdd ei ddefnyddio heb sylwi arno ar unrhyw adeg mewn unrhyw le.

Anadlu bocs

- [Anadlu i mewn am 3](#), tynnwch neu ddychmygu eich bys yn darlunio i fyny un ochr bocs
- [Daliwch am 3](#), tynnwch neu ddychmygu eich bys yn darlunio ar draws pen bocs
- [Anadlwch allan am 3](#), tynnwch neu ddychmygu eich bys yn darlunio i lawr ochr bocs
- [Daliwch am 3](#), tynnwch neu ddychmygu eich bys yn darlunio ar draws gwaelod bocs
- [Ailadroddwch](#) deirgwaith neu fwy

Anadlu siocled poeth

- Daliwch eich dwylo ar siâp triongl, y bodiau'n cwrdd â blaenau'r bysedd, fel petaech yn dal mwg o siocled poeth
- Pwyswch i mewn i'ch mwg dychmygol o siocled poeth, anadlu i mewn yn raddol a dychmygwch eich bod yn gallu aroglï'r siocled a theimlo'r stêm yn cynhesu eich wyneb
- Chwythwch yn araf allan drwy eich ceg fel petaech yn oeri'r siocled poeth
- [Ailadroddwch](#) deirgwaith neu fwy

Anadlu bysedd

- Yn araf, cymerwch fys blaen un llaw, ac olrhain o gwmpas bysedd eich llaw arall, anadlu i mewn wrth i chi olrhain eich ffordd at flaen y bys, ac allan wrth i chi symud i lawr rhwng y bysedd
- Pan fyddwch wedi cwblhau un llaw, ffeiriwch drosodd ac ail-drodd gyda'r llaw arall

Sgiliau Ymlacio: Llacio'r Cyhyrau yn Raddol

Trwy dynhau a llacio'r cyhyrau yn eich holl gorff, gall gael teimlo o ymlacio. Bydd hyn hefyd yn eich helpu i adnabod gorbryder yn eich corff, trwy eich dysgu i adnabod y teimlad pa fo'r cyhyrau'n tynhau.

Dewch o hyd i safle cyfforddus. Am bob man o'r corff a restrir isod, tynhewch eich cyhyrau'n dynn, ond peidiwch â straenio. Daliwch am 10 eiliad, a thalu sylw agos i sut mae'n teimlo. Yna llaciwch eich gafael a sylwi sut mae'r teimlad o ymlacio yn wahanol i'r teimlad o dyndra.

Traed Cyrliwch fodiau eich traed i mewn i'ch traed, yna eu rhyddhau.

Croth y goes Pwyntiwch neu blygu eich traed, yna gadael iddynt ymlacio.

Cluniau Gwasgwch eich cluniau at ei gilydd yn dynn, yna gadael iddynt ymlacio.

Torso Sugnwch eich bol i mewn, yna llacio'r tyndra a gadael iddo gwympo.

Cefn Gwasgwch bont eich ysgwydd ynghyd, yna'u rhyddhau.

Ysgwyddau Codwch a gwasgu eich ysgwyddau tuag at eich clustiau, yna gadael iddynt ddisgyn.

Breichiau Gwnewch ddyrnau a'u gwasgu tuag at eich ysgwyddau, yna gadael iddynt ddisgyn.

Dwylo Make a fist by curling your fingers into your palm, then relax your fingers.

Wyneb Gwasgwch eich wyneb yn gyfan at y canol, yna ymlacio.

Corff Cyfan Gwasgwch eich holl gyhyrau at ei gilydd, yna rhyddhau'r holl densiwn.

Sgiliau Ymlacio: Daearu

Mae daeary yn ein helpu i'n dwyn yn ôl i'r foment, yn hytrach na mynd ar goll mewn poeni am y dyfodol. Bydd y dechneg 5-4-3-2-1 yn eich helpu i ganolbwyntio ar fanylion yr hyn sydd o'ch cwmpas gan ddefnyddio pob un o'ch synhwyrâu. Ceisiwch fod yn ymwybodol o fanylion na fuasech yn sylwi arnynt fel arfer, fel synau yn y pellter, neu deimlad gwrthrych cyffredin.

- **Beth yw 5 peth y gallwch weld?** Fel patrwm am y nenfwd, y ffordd mae goleuni yn adlewyrchu oddi ar arwyneb, neu wrthrych na wnaethoch erioed sylw arni.
- **Beth yw 4 peth y gallwch deimlo?** Sylwch ar deimlad dillad ar eich corff, yr haul ar eich croen, teimlad y gadair rydych yn eistedd ynddi.
- **Beth yw 3 pheth y gallwch glywed?** Fel cloc yn tician, traffig yn y pellter, coed yn chwythu yn y gwynt.

- Beth yw 2 beth y gallwch aroglu? Ffresnydd aer, glaswellt wedi ei dorri, kannwyll.
- Beth yw is 1 peth y gallwch flasu? Past dannedd, beth gawsoch i ginio, efallai melysion sydd gyda chi.

Sgiliau Ymlacio: Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn fater o fod yn bresennol yn y foment. Mae'r sgil yn gwella ymwybyddiaeth emosiynol ac yn helpu i leihau straen, wrth i chi ganolbwyntio lai ar y gorffennol neu funudau'r dyfodol. Dyma rai syniadau am sut i'w ddefnyddio.

- **Dyddlyfr:** Defnyddiwch ef i ddadlwytho ac ymchwilio i emosiynau, ond yna symudwch ymlaen i feddwl am yr hyn yr ydych yn ddiolchgar amdano, hyd yn oed os mai peth bach ydyw, a cheisiwch amlygu rhywbeth cadarnhaol y gwnaethoch ei drïo, neu yr ydych yn falch ohono
- **Sgan corff:** Gan gychwyn o fodiau eich traed a gweithio eich ffordd i fyny at eich pen, sylwch ar y teimladau ym mhob rhan o'ch corff. Sut mae eich dillad yn teimlo ar eich coesau, oes yna unrhyw densiwn yn eich cyhyrau, allwch chi deimlo gwahanol dymheredd eich corff
- **Cerdded:** Sylwch ar yr hyn sydd o'ch cwmpas, beth allwch weld a chlywed, sut mae'r amgylchedd yn gwneud i chi deimlo, sut mae cerdded i fyny allt yn newid eich anadl?
- **Dawnsio:** Dewiswch eich hoff gan, a dawnsio fel pe na bai neb yn eich gweld
- **Lliwio llun:** Sylwch a yw gwahanol liwiau yn newid y ffordd yr ydych yn teimlo
- **Cymryd diod boeth:** Blaswch bob cegaid a bod yn ymwybodol o'r tymheredd a sut mae'n gwneud i chi deimlo

- **Edrych ar ôl anifail anwes:** Sylwch sut maent yn ymateb i'r hyn a wnewch, allwch chi ddweud beth maent yn hoffi a beth nad ydynt yn hoffi? Sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo wrth i chi roi cwtsh iddynt neu eu dal
- **Gwneud yoga:** Mae llawer o lwyfannau ar-lein gyda fideos am ddim i'w dilyn
- **Ysgrifennu cadarnhad positif:** Crëwch ddatganiad byr 'fi' cadarnhaol sy'n eich helpu i chi deimlo'n dda amdanoch eich hun (Rwy'n dysgu bod yn gryf, gallaf wneud hyn)
- **Myfyrio:** Mae gan ein meddyliau y pŵer i newid y ffordd yr ydym yn teimlo. Os meddylwch am rywbeth trist, mae'n debyg y byddwch yn dechrau teimlo'n drist. Pan fyddwch yn meddwl am rywbeth cadarnhaol i'ch tawelu, rydych yn debygol o deimlo'n dawelach. Gallwch ddod o hyd i fyfyrdodau dan gyfarwyddyd ar-lein

Ydw i'n cael fy nhrin yn emosiynol? Beth am gariad creulon?

Mae llawer o rieni yn tybio a ydynt yn cael eu trin yn emosiynol gan eu plentyn, gan y gall y gorbryder difrifol gilio'n sydyn iawn unwaith i'r bygythiad o fynd i'r ysgol fynd heibio. Mae ychydig o arbrofi gyda'u pŵer eu hunain yn rhan normal o ddatblygu yn yr arddegau; fodd bynnag, pan fydd yr ymateb ymladd neu ffoi yn cael ei danio, mae gorbryder yn gyrru eu hymddygiad. Yn ystod yr is ymateb ymladd neu ffoi, mae'r rhan o'r ymennydd sy'n meddwl a rhesymu yn cau i lawr, a rhan reddfol yr ymennydd yn cymryd drosodd, gan anfon adrenalin trwy'r corff i baratoi naill ai i ymladd neu redeg i ffwrdd o'r bygythiad. Gall defnyddio'r technegau ymlacio a awgrymwyd o'r blaen eich helpu i reoli'r symptomau corfforol ac emosiynol hyn.

Mae pobl yn aml yn meddwl a ddylent ddangos tipyn o 'gariad creulon' a gwneud i'w plentyn wynebu'r sefyllfaoedd maent yn eu hofni. Er y gall peth o wynebu dan reolaeth fod o gymorth, fel y gwelir o'r hierarchaeth osgoi, os yw lefel y gorbryder sy'n cael ei sbarduno yn llethol, ac yn rhywbeth nad ydynt yn barod i'w drin, gall hyn arwain at brofiad trawmatig. Unwaith i blentyn deimlo trawma o brofiadau yn ymwneud â'r ysgol, daw'r dasg o'i helpu i fagu hyder gymaint yn anoddach. Gall eu hannog i benderfynu ar lefel yr her y gallant wynebu, a'u cefnogi i wneud hyn, gymryd mwy o amser, ond mae'n fwy tebygol o arwain at gynnydd pendant, a thwf mewn hyder i fynd i'r afael â heriau yn y dyfodol am yr ysgol.

Mae fy mhlentyn yn niwroamrywiol, sut mae hyn yn effeithio ar bethau?

Ar waetha'r ffaith bod 1 o bob 6 rhwng 3 a 17 oed yn cael eu hystyried yn niwroamrywiol, nid oes fawr o ymchwil ar hyn o bryd i osgoi'r ysgol a niwroamrywiaeth. Fodd bynnag, mae'n glir y tybir bod pobl ifanc ar y sbectrwm awtistig â mwy o risg o ddatblygu OYSE. Gall hyn fod am nifer o resymau gyda gorbryder yn cael ei danio trwy orlwytho prosesu synhwyrdd. Mae ysgolion yn llefydd cymdeithasol cymhleth, sy'n aml yn fwy straenllyd, dryslyd a blinderus i'w trin, yn enwedig os ydych yn cael trafferth prosesu symbyliadau lluosog ar yr un pryd. Yn ystod yr ysgol uwchradd, mae pobl ifanc hefyd yn dod yn fwy ymwybodol ohonynt eu hunain o gymharu â'u cyfoedion. Pan fydd pobl ifanc yn gweld eu hunain yn wahanol i'w cyfoedion, gall hyn arwain at ymdeimlad o fod yn y lle anghywir, yn ddi-amddiffyn a than fygythiad pan fyddant yn yr ysgol.

Mae cefnogi eich plentyn niwroamrywiol yn golygu darganfod beth sy'n gweithio orau iddi/i fel unigolyn. Dyma rai syniadau i gefnogi eich plentyn gartref:

- Dilyswch eu problemau – mae'r hyn maent yn deimlo yn real iawn iddynt hwy a bydd cydnabod eu teimladau yn rhoi rhywfaint o ryddhad.
- Gwrandewch a cheisio cydymdeimlo yn hytrach na rhoi eich barn gan y gall hyn or-gynhyrfu eich plentyn niwroamrywiol.
- Rhwch ffyrdd iddynt drin unrhyw sensitifrwydd synhwyrdd sydd ganddynt i'w helpu gyda sbardunau neu i leihau straen.
- Datblygwch drefn reolaidd trwy'r dydd a'r wythnos, gan y gall strwythur helpu i leihau straen.

- Anogwch gryfderau eich plentyn, gan roi cyfle iddi/o deimlo'n dda ynghylch rhywbeth, a labelu unrhyw nodweddion cadarnhaol sydd ganddynt, megis bod yn benderfynol pan aiff rhywbeth o'i le.
- Torrwch dasgau i lawr yn rhai llai, gan y bydd hyn yn helpu i wneud i'r dasg beidio ag ymddangos mor llethol.
- Defnyddiwch glod cadarnhaol a gwobrau, yn hytrach na chosbi negyddol i annog yr ymddygiad yr hoffech ei weld. Gall fod yn anodd iddynt fynd y tu hwnt i'w cylch cysur, a bydd angen anogaeth i wneud hyn.
- Byddwch yn amyneddgar gyda'ch plentyn, mae newid yn cymryd amser.
- Os yw eich plentyn yn dioddef gorbryder mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, ystyriwch wneud cardiau sgript i'w helpu pan fydd angen iddynt siarad â phobl eraill.
- Rhowch bethau synhwyradd cludadwy iddynt, fel troellwyr aflonydd, i leihau gorbryder neu gynyddu canolbwyntio.

Beth alla'i wneud pan mae 'mhlentyn yn cael ei fwlio?

Mae'r term bwlio yn cynnwys amrywiaeth eang o weithredoedd a sefyllfaoedd, ond y pwynt allweddol i'w ystyried yw'r effaith gaiff y rhain ar eich plentyn. Os nad yw eich plentyn eisiau mynd i'r ysgol oherwydd bwlio, mae'r adnoddau a ganlyn gan Lywodraeth Cymru yn gosod allan eich hawliau, yr hyn y gallwch ddisgwyl gan ysgol eich plentyn, a pha gamau y dymunwch ystyried eu cymryd.

[Bwlio yn yr ysgol: canllaw i rieni a gofalwyr | GOV.WALES](#)

[Canllaw gwrth-fwlio i rieni a gofalwyr \(gov.wales\)](#)

Unwaith i chi fod yn glir am eich hawliau, gallwch hefyd helpu eich plentyn trwy edrych i weld sut i fod yn bendant. Math o gyfathrebu sy'n annog pobl ifanc i fynegi eu meddyliau a'u hanghenion eu hunain, a pharchu meddyliau ac anghenion rhywun arall. Dyma rai syniadau am fod yn bendant:

- Dechreuwch frawddegau gyda 'Rwyf i'
 - *'Rwyf i am fwyta pizza heno, ond rwy'n gwybod nad wyt ti'n hoffi pizza. Beth am daten trwy'i chroen? Rŷn ni'n dau yn hoffi hynny'*
- Fel y dywedwyd uchod, nodwch eich teimladau neu eich barn yn glir, a gofyn hefyd beth mae'r person arall yn ei deimlo neu feddwl, a byddwch yn barod i gyfaddawdu.
- Byddwch yn barod i ddefnyddio techneg y record wedi torri trwy ailadrodd eich safbwynt.
 - *'Dwyf i ddim yn hoffi bodiau pysgod. Rwyf i am fwyta pizza heno, ond rwy'n gwybod nad wyt ti'n hoffi pizza. Beth am daten trwy'i chroen. Rŷn ni'n dau yn hoffi hynny'*

- Gwnewch gyswllt llygad â'r person yr ydych yn siarad ag ef
- Ystyriwch iaith eich corff a thôn eich llais, sefwch yn dalsyth, gwnewch a thaflu eich llais yn glir

Gall sefyllfaoedd chwarae rôl y mae eich plentyn yn debygol o ddod ar eu traws ond sy'n ei d/dychryn, ei helpu i deimlo'n fwy hyderus i reoli'r sefyllfa os cyfyd. Gall hyn yn aml fod yn eithaf doniol, yn enwedig os ydych yn eu chwarae a hwy yn chwarae'r bwli! Gall chwerthin am sefyllfa hefyd eu helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol, a hyd yn oed eu hysbrydoli i ddefnyddio hiwmor eu hunain.

Mae clip isod o rywun yn dangos sut i greu ymateb gwahanol i fwli geiriol, trwy wneud y gwrthwyneb i'r hyn y gallwch dybio.

[VT - How to stop bullying | Facebook](#)

Gall cefnogi eich plentyn i wneud cyfeillion yn yr ysgol a thu allan hefyd helpu i adeiladu ei strategaethau ymdopi. Gall ymuno â grwpiau gyda'r un diddordeb eu helpu i gysylltu â phobl ifanc eraill sy'n rhannu'r diddordebau hyn a helpu i fagu eu hunan-barch.

Yn olaf, mae'n bwysig peidio ag anghofio'r sgil o wrando o ddifrif. Mae hyn yn hynod bwerus i'r sawl y gwrandewir arni/o, er y gall fod yn fwy anodd i'r gwrandaŵr, oherwydd bod yn rhaid gwrthsefyll y demtasiwn i ddatrys problem er mwyn i'ch

plentyn deimlo ei f/bod yn cael ei g/weld, ac i'w b/phrofiad fod yn ddilys. Mae esboniad manylach o wrando o ddifrif ar dudalennau 26-27.

Dyw fy mhlentyn ddim yn siarad â mi. Beth alla'i wneud?

Fel rhieni a gofalwyr, rydym yn caru ein plant ac eisiau'r gorau iddynt. Pan fyddwn yn gweld fod ein plant yn dioddef a'r dewisiadau maent yn wneud yn gallu bod yn niweidiol i'w dyfodol, byddwn yn pryderu ac yn rhwystredig ein hunain. Gall hyn arwain at gynnydd mewn straen, tyndra a pherthynas anodd yn y cartref, sydd oll yn chwarae rhan i danio gorbryder ac iselder yn ein person ifanc. Er bod hyn yn ymateb normal i sefyllfa anodd, mae'n hawdd deall sut y gall person ifanc a all deimlo'n fregus eisoes, dynnu'n ôl o'r ffynhonnell bellach hon o straen. Dyma rai syniadau i'ch helpu i leihau straen a throi'r cartref yn amgylchedd rhydd o feirniadu ac sy'n derbyn, lle mae eich plentyn yn teimlo'n saff i fynegi ei hun.

Rhowch sac i'r rheolwr, cyflogwch yr ymgynghorydd

Bydd hyn yn dibynnu ar oedran eich plentyn, ond gall fod yn ddefnyddiol iawn i bobl ifanc o oedran ysgol uwchradd. Pan oed eich plentyn yn fach, roedd yn rhaid i chi fod yn rheolwr iddo; fodd bynnag, ar eu taith i ddod yn oedolion, mae angen i'n plant sut i reoli eu hunain. Fel plentyn yn dysgu reidio beic, mae'r olwyn weithiau'n ysgwyd, ond dros amser a chyda peth sefydlogi o'r tu cefn, gallant gymryd rheolaeth a llywio eu llwybr yn ddiogel.

Weithiau, yn ystod llencyndod, pan fydd rhieni neu ofalwyr yn dal i weithredu fel rheolwr eu plant, oherwydd mae'r person ifanc angen lle i wneud ei benderfyniadau ei hun a dysgu sut i ddelio a'i g/chamgymeriadau. Pan nad yw'r rhiant neu'r gofalwr yn rhoi'r lle hwn, mae'r plentyn mewn gwirionedd yn rhoi'r sac i'r rheolwr trwy wrthod

gwrando. Gall hyn fod yn anodd iawn i riant neu ofalwr faddau, a gall fynd un o ddwy ffordd. Naill ai rydych chi'n ymladd i gael eich ail-gyflogir fel rheolwr, sy'n arwain at

fwy o ddadleuon a llai o wir gyfathrebu, neu byddwch yn derbyn y sefyllfa, parchu angen eich plentyn i dyfu, caniatáu i chi'ch hun deimlo'n drist, yna ceisio cael eich hun wedi eich cyflogi fel ei ymgynghorydd. Mae rôl yr ymgynghorydd yn wahanol i un y rheolwr. Yn hytrach na cherdded o'i b/flaen a dweud wrtho/i beth i'w wneud, nod yr ymgynghorydd yw cerdded wrth ochr y person ifanc, a hanner cam yn ôl, yn union fel reidio'r beic pan oedd yn iau, ond nad ydych chi yn dal eich gafael y tro hwn. Y ffordd y mae hyn yn gweithio mewn sgwrs yw peidio â barnu eu syniadau na'u teimladau, weithiau gan gynnig cwestiwn iddynt ystyried, ond gan roi lle iddynt wneud y penderfyniad sy'n iawn iddynt hwy, a'u cefnogi trwy'r broses.

Nid yw hyn yn golygu na allwch fynegi eich barn eich hun, ond mae modd gwneud hyn yn dawel, heb farnu, a chyda pharch i deimladau a meddyliau eich person ifanc.

Pryd i beidio â pharchu eu preifatrwydd

Mae preifatrwydd yn bwysig iawn i bobl ifanc, ac yn dangos ein bod yn ymddiried ynddynt ac yn eu parchu. Fodd bynnag, os ydych yn poeni am eu diogelwch oherwydd hunan-niweidio, teimladau am hunanladdiad, neu gyfeillgarwch arlein, mae gennych yr hawl i ddwyn ymaith y preifatrwydd hwn, i'w cadw yn ddiogel. Mae'n bwysig esbonio hyn, fel eu bod yn deall beth ydych yn wneud. Mae'n bwysig dweud wrthynt y byddwch yn dychwelyd eu preifatrwydd pan fyddant hwy yn gallu dangos eu bod yn ei ddefnyddio'n gyfrifol.

Gofalu am eich anghenion chi eich hun

Mae'n gyffredin i rieni a gofalwyr deimlo'n unig, yn wag neu yn ddiwerth oherwydd bod yn rhaid i anghenion eraill ddod yn gyntaf. Gall hyn greu teimladau o ddieter, iselder ac anobaith, ac y mae pobl ifanc yn aml yn synhwyro hyn. Nid bod yn hunanol

yw gofalu am eich anghenion, eich diddordebau a'ch breuddwydion chi; mae'n rhan o'r ffordd yr ydych yn dod yn unigolyn cyflawn a hapus, sydd yn gallu bod yno i'ch plentyn, bod yn batrwm o hunan-barch a bod yn rhywun mae eich plentyn eisiau treulio amser gydag ef/hi.

Gwneud gweithgareddau yr arferent eu hoffi

Os arferai eich plentyn hoffi pobi, chwaraeon. Mynd â'r ci am dro, gwneud creffttau, gweld ei ffrind gorau, etc., gwneud amser i wneud y pethau hyn eto. Fe all ddod gyda chi neu beidio i ddechrau, ond os nad ydynt yn teimlo gormod o bwysau a barn am beidio â gwneud, fe allant, dros amser, ymuno ar ei delerau ei hun. Mae hyn yn ffordd dda iawn o ail-gysylltu pan na fu'r un ohonoch wedi mwynhau treulio amser gyda'ch gilydd ers peth amser.

Stopio, gollwng ac anadlu

Nid yw cymryd eu hymddygiad yn bersonol yn mynd i'ch helpu chi na'ch plentyn ail-gysylltu, siarad yn agored, na gwneud unrhyw gynnydd cadarnhaol am y modd maent yn teimlo amdanynt eu hunain. Orau y gallwch, STOPIWCH pan fyddwch yn teimlo y gallwch ymateb yn ddig yn hytrach nag o safbwynt mewnwelediad, GOLLYNGWCH beth bynnag a'ch taniodd i deimlo fel hyn, ac ANADLWCH yn ddwfn ac yn araf am dri chylch o anadl. Yna meddyliwch am yr hyn sydd newydd ddigwydd, pam y gallasai fod

wedi digwydd, a beth all fod arnynt angen gennych ar y funud. Os gallwch, ewch atynt ac ystyried sut allant hwy fod yn teimlo, (*“Fe sylwais i ti fynd yn dawel iawn pan ofynnais a oeddet am fynd am dro yn gynharach, rwy’n meddwl tybed a wnaeth i ti boeni am weld pobl eraill o’r ysgol?”*). Gall hyn fod yn ffordd wirioneddol dda o gychwyn y drafodaeth a gadael iddynt ddeall sut maent yn teimlo ac yn ei feddwl. Bydd hyn yn magu ymddiriedaeth, fydd yn caniatáu iddynt gysylltu â chi’n amlach. Os

dywedwch wrthynt am fynd, parchwch eu dymuniadau, ond gwneud yn glir eich bod ar gael os ydynt eisiau siarad.

Sgil Allweddol: Gwrando o ddifrif

Mae’r pwr o sgiliau gwrando o ddifrif yn caniatáu i chi fagu ymddiriedaeth gyda’ch plentyn, ac ni ellir gorbwysleisio hyn. Efallai eich bod eisoes yn defnyddio llawer o’r agweddau hyn, ond os yw rhai yn newydd i chi, trŵch un a gweld beth fydd yn digwydd:

Canmolwch y person ifanc am fod yn ddigon dewr i fod yn agored am y ffordd maent yn teimlo a beth sy’n digwydd yn eu bywydau.

“Rwy’ti’n gwneud mor dda i ddweud wrtha’i am y teimladau anodd hyn”

“Mae’n iawn cael y teimladau a’r meddyliau hyn”

Cydymdeimlwch â’r person ifanc am ei brofiadau. Anogwch ef/hi i ymchwilio i’w th/deimladau a pha effaith gaiff y rhain.

“Sut oeddet ti’n teimlo pan ddigwyddodd hynny?”

“Mae’n rhaid bod hynny wedi bod yn anodd i ti. Sut gwnest ti ymdopi?”

“Gall y ffordd yr wyt ti’n teimlo beri ofn, ond rwyf yma i ti”

Ymchwiliwch i fyd y person ifanc trwy ofyn cwestiynau agored, gwranddo ar ei atebion a derbyn ei g/olwg ar y byd.

“Beth arall oedd yn mynd ymlaen yn dy fywyd pan ddigwyddodd hyn?”

“Mae yna bobl sy’n dy garu ac yn poeni amdanat. Pwy yw’r bobl hynny i ti y funud yma?”

Adlewyrchwch yn ôl yr hyn ddywedodd y person ifanc wrthy. Mae hyn yn dangos eich bod wir yn gwranddo ac yn ceisio deall pethau o’u safbwynt hwy. Mae hefyd yn gwneud yn siŵr nad ydych wedi camddeall rhywbeth a ddywedon nhw.

“Fe ddywedaist ... Allu di ddweud mwy wrtha’i am hynna?”

“Felly pan ddigwyddodd ..., roeddet ti’n teimlo ...”

Magu hyder a hunan-barch

Mae bron pob person ifanc ac oedolyn yn cael profiad o lais mewmol a all fod yn eithaf beirniadol ar rai adegau mewn bywyd. I rai, mae'r llais hwn yn gyson, i eraill, nid yw ond yn digwydd yn aml. I bobl ifanc sy'n clywed y llais hwn yn aml, gall olygu eu bod yn datblygu barn negyddol amdanynt eu hunain, eu galluoedd a'u hunan-werth, a all effeithio ar pa mor hyderus y maent i ddelio a heriau. Cyfeiriwn yn aml at y llais hwn fel y 'beirniad mewmol', ac er y gall effeithiau'r llais hwn ddifrodi ein hunan-barch, yr hyn ydyw yw ein meddyliau yn ceisio'n hamddiffyn rhag methiant neu boen. Trwy ein perswadio i beidio â thrio rhywbeth oherwydd 'Fydda'i byth yn da i ddim beth bynnag', gall ein meddyliau ein hatal rhag bygythiad posib. Fodd bynnag, pan ddaw'r llais hwn yn rhy amlwg, gall olygu na all pobl ifanc weld eu nodweddion na'u talentau cadarnhaol.

Ein tasg fel rhieni a gofalwyr yw eu helpu i adnabod y nodweddion da a'r gwahanol ddoniau sydd ganddynt. Trwy helpu i dynnu sylw at y pethau da maent yn wneud a'r nodweddion cadarnhaol a ddangosant, rydym yn eu helpu i adnabod a chryfhau llais y 'mentor mewmol'. Mae'r llais hwn yn dod â doethineb a chryfder i ni, a gall gydbwysu tactegau ofn y beirniad. Dyma rai syniadau am sut i wneud hyn:

Canmolwch yr ymdrech, nod y canlyniad

Mae hyn yn bwysig gan y gall gymryd llawer o gryfder a dewrder i bobl ifanc sy'n profi OYSE i wneud hyd yn oed yr ymdrech leiaf i ddod allan o'u cylch cysur. Os byddant yn methu, a'r cyfan a gânt yw beirniadaeth am drio, does dim cymhelliant i drio eto. Y peth gorau y gallwch wneud fel eu rhiant neu ofalwr yw peidio â dangos eich siom, ond dathlu a chanmol y ffaith eu bod wedi trio. Mae unrhyw ymgais i

wynebu eich ofnau mewn unrhyw ffordd yn dangos dewrder, gwytnwch a phenderfyniad, er bod ar bobl ifanc yn aml angen help i adnabod hyn.

Adeiladwch eu geirfa gadarnhaol

Mae gan bobl ifanc sydd â phrofiad o OYSE yn aml hunan-barch isel ac nid oes ganddynt hyder yn eu galluoedd. Rhan o'n gwaith fel rhieni a gofalwyr yw eu helpu i adeiladu geirfa amdanynt eu hunain sy'n gadarnhaol, yn hytrach na beirniadol. Dewch o hyd i ffyrdd o'u canmol gan ddefnyddio geiriau disgrifiadol penodol fel gonest, dewr, gwydn, trugarog, fel eu bod yn dechrau gweld eu hunain fel y bobl hyn. Weithiau, gall fod o help siarad am yr ymdrechion a wnaethant o'r blaen, i ddangos sut y tybiwch eu bod wedi arddangos y nodweddion hyn. Holwch beth maen nhw'n feddwl, a sut deimlad yw ymchwilio i'r syniad fod y nodweddion rhyfeddol hyn, wedi'r cyfan, yn gymaint rhan o'r hyn ydynt a'r rhannau nad ydynt mor falch ohonynt.

Cychwyn bob dydd o'r newydd

Ceisiwch beidio ag adio i fyny ymddygiad y dyddiau a aeth heibio, ond rhoi cychwyn ffres iddynt bob dydd. Bydd hyn yn eu helpu i deimlo heb fod eu llethu â'r hyn maent yn weld fel methiannau'r gorffennol, a theimlo'n fwy cadarnhaol y gall pobl a sefyllfaoedd newid a datblygu'n bositif.

Dysgwch hwy i fod yn drugarog wrthynt eu hunain

Mae'n iawn teimlo yn ofnus, trist, siomedig, ac y mae'n iawn methu. Mae'r rhain oll yn rhan normal o fod yn ddynol. Y peth pwysig yw gadael iddynt deimlo beth maent yn deimlo, adlewyrchu ac ymchwilio i hyn, a bod yn garedig wrthynt eu hunain. Bydd hyn yn gwneud llawer mwy i'w hannog i drïo eto, na geiriau cas neu feirniadaeth.

Ceisiwch siarad â hwy am bobl a all ymddangos iddynt hwy yn llwyddiannus, ond sydd wedi goresgyn llawer o fethiannau i gyrraedd lle maen nhw. Mae gwytnwch yn fater o ddod o hyd i ffordd i addasu i'r sefyllfa, dysgu o'r profiad a symud ymlaen, nid hwylio trwy fywyd heb ddod ar draws anawsterau.

Beth mae angen i bobl ifanc glywed gan eu rhieni a'u gofalwyr

Fel unrhyw un, bydd pobl ifanc yn ymateb yn wahanol, yn dibynnu ar yr iaith a'r agwedd a ddefnyddiwn gyda hwy. Er na all rhieni a gofalwyr gael popeth yn iawn bob tro, dyma rai pethau mae pobl ifanc wedi dweud wrthym all helpu neu rwystro i deimlo pa mor ddiogel y maent wrth gyfathrebu gyda'u rhieni a'u gofalwyr.

Peidiwch

- â rhagdybio
- fy nghymharu ag eraill
- fy marnu
- wfftio fy nheimpladau

Plîs **peidiwch â dweud:**

“Rwyd ti'n gor-ymateb”

“Dim ond cyfnod i fynd drwyddo yw hyn”

“Pam dy fod ti fel hyn?”

“Does dim i boeni yn ei gylch”

Cofiwch

- Fy helpu i weld nad ydw i ar fy mhen fy hun yn yr hyn rwy'n deimlo

- Ddangos meddwl agored, bod yn sensitif i f'ymdrechion i gychwyn sgwrs
- Gwranddo arna'i

Cofiwch ddweud:

“Mae'n iawn cael y teimladau a'r meddyliau rwyd ti'n gael”

“Gall dy deimladau dy wneud yn ofnus, ond rwyf i yma i ti”

“Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun wrth fynd trwy bethau”

“Mae yna bobl sy'n dy garu ac yn poeni amdanat”

Sut i adeiladu perthynas gydweithredol â'r ysgol

Yn ddefnyddiol, mae'n fuddiol adeiladu partneriaeth gydag ysgol plentyn ar sail cyfathrebu da ac ymddiriedaeth, ond os ydych wedi cael cyfathrebu sy'n dangos diffyg dealltwriaeth ac yn teimlo mwy fel pwysau na chefnogaeth, gall hyn wneud perthynas adeiladol yn fwy anodd.

Fe welwch isod awgrym am e-bost neu lythyr, fydd yn eich galluogi i drefnu cyfarfod gyda'r ysgol fel y gall pawb ddeall popeth am y sefyllfa, ac ymchwilio i ddewisiadau at y dyfodol. Gall yn aml fod yn fuddiol i'ch plentyn fod gyda chi yn y cyfarfod hwn, fel y gallant fynegi eu dewis o gefnogaeth. Gall yr ysgol ofyn i'r Gwasanaeth Lles Addysg fod yn bresennol, a ddylai allu derbyn sefyllfa hyblyg cyhyd â'ch bod yn ymwneud a hwy i ganfod ffordd i'ch plentyn gyrchu ei addysg. Gallwch chi hefyd wahodd corff allanol a all fod yn cefnogi eich teulu, i fod yn bresennol hefyd.

Annwyl.....

Rwy'n cael anhawster cael fy mhlentyn i fynd i'r ysgol yn y bore am ei f/bod yn cael cryn orbryder ynghylch..... Dyma'i brif bryderon:

- Hyn
- A hyn
- A hyn

Hoffwn gwrdd â chi i ddod o hyd i gynllun ymarferol am sut i'w g/chefnogi i gyrchu addysg. Byddaf yn rhydd i gwrdd yr amser hwn ar y diwrnod hwn. Cofiwch roi gwybod i mi os yw hyn yn gyfleus i chi.

Cofion caredig

Fi.....

Unwaith i'r cyfarfod gael ei drefnu, mae'n syniad da creu rhestr o'r materion sydd angen eu trafod, a chyfres o'ch awgrymiadau chi a'ch plentyn am sut i ymdrin â phob mater.

Beth yw'r dewisiadau amgen?

Mae gan eich plentyn hawl i addysg, ac os ydych chi a'ch plentyn yn argyhoeddedig na all gael addysg ar y telerau mae'r ysgol yn gynnig, gall fod yn werth ymchwilio i ddewisiadau eraill fel ysgol wahanol, darparwr addysg amgen, tiwtor gartref, ysgol arlein, neu ddysgu yn y cartref. Dylai ysgol eich plentyn allu trafod y dewisiadau hyn gyda chi, a rhoi cyngor i chi am sut i fynd at y rhain.

Sut i gael mwy o gefnogaeth

Os ydych yn teimlo fod angen cyfeirio am gefnogaeth gan gyrff allanol, mae tair ffordd o wneud hyn.

1. Gofynnwch i'ch meddyg teulu cyfeirio. Yn dibynnu ar eich plentyn, fe all fod angen cefnogaeth iechyd meddwl neu gefnogaeth gan y Tîm Plant ac Anghenion Arbennig. Mae'n debyg y bydd y meddyg teulu yn gwneud cyfeiriad SPACE (Un Pwynt Mynediad at Les Emosiynol Plant), lle mae amrywiaeth o gyrff yn trafod pwy sydd fwyaf addas i anghenion y person ifanc. Neu fe all y meddyg teulu gyfeirio'n uniongyrchol at y gwasanaeth angenrheidiol.
2. Cwblhewch gyfeiriad SPACE eich hun – mae manylion am sut i gael y ffurflen yma ...

[Urgent advice/self-referral to SPACE Wellbeing :: Healthier Together \(cymru.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/healthier-together/urgent-advice/self-referral-to-space-wellbeing)

3. Cyfeiriwch yn uniongyrchol at y gwasanaeth y teimlwch chi neu eich plentyn sydd fwyaf ei angen. Mae gan elusennau fel Mind Casnewydd eu ffurflen gyfeirio eu hunain y gellir ei chyrchu ar waelod y dudalen we isod:

[Children, Young People and Family Services - Newport Mind](#)

Cyfeirio

I'ch plentyn:

- Meddyg Teulu
- Panel Lles SPACE
 - [Urgent advice/self-referral to SPACE Wellbeing :: Healthier Together \(cymru.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/healthier-together)
- Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd Mind Casnewydd
 - [Children, Pobl ifanc and Family Services - Newport Mind](#)
- Childline
 - 0800 1111
 - www.childline.org.uk
- Young Minds
 - www.youngminds.org.uk
- Meic
 - www.meiccymru.org
 - 080880 23456
 - Text 84001

I chi fel rhiant

- Anna Freud
 - [Rhieni a Gofalwyr | Cyngor a Chanllawiau | Anna Freud Centre](#)
- GAVO
 - [Rhwydwaith Rhieni Casnewydd GAVO](#)
 - Adnodd manwl a ddatblygwyd gan rieni a gofalwyr plant niwroamrywiol

- [Supporting Your Neurodiverse Child](#)
(sendtherightmessage.co.uk)

I'ch iechyd meddwl eich hun

- Meddyg teulu
- Mind Casnewydd
 - 01633 258741
 - www.newportmind.org
 - [Our Services - Newport Mind](#)
- Samariaid
 - 116 123
 - www.samaritans.org