

Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr



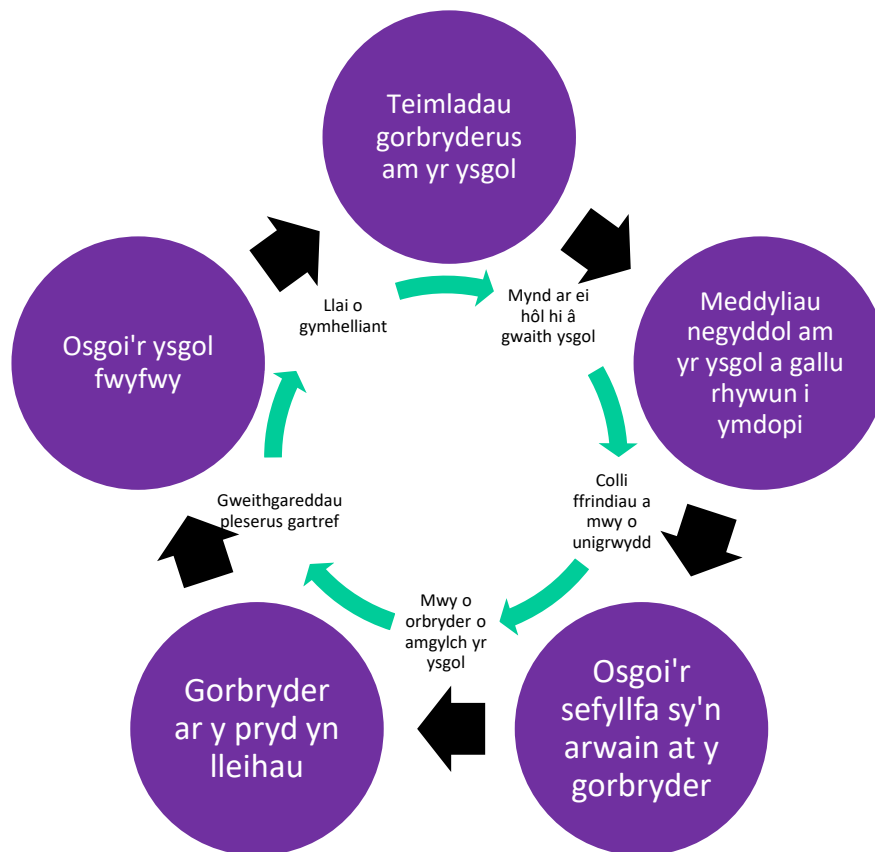
Beth ydi Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn?

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn poeni am yr ysgol. Mae hyn yn normal iawn. Mae gorbryder yn rhan o fywyd ac mae dysgu sut i ddelio â hynny yn rhan o dyfu i fyny. Fodd bynnag, weithiau mae pryderon plant yn arwain at anawsterau wrth fynd i'r ysgol. Os oes gan eich plentyn lefelau uchel o orbryder ac arno ddim eisiau mynd i'r ysgol, efallai ei fod yn profi Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn (Emotionally Based School Avoidance (EBSA)).

Ydi'ch plentyn chi'n poeni am fynd i'r ysgol?

Mae'n bwysig iawn ceisio helpu plant a phobl ifanc oresgyn yr anawsterau hyn cyn gynted â phosibl. Mae absenoldeb yn golygu bod plant yn colli allan ar ddysgu a chyfeillgarwch, gan wneud pethau yn anoddach fyth pan fyddan nhw'n dychwelyd.

Mae'r diagram isod yn dangos sut mae ymddygiad Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn yn datblygu.



Po hiraf y mae'r problemau yn para, yr anoddaf ydi hi i newid yr ymddygiad osgoi'r ysgol.

Arwyddion Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn

Gall y rhain gynnwys:

- Ofn, gorbryder, pyliau o dymer ddrwg neu deimladau negyddol wrth wynebu'r disgwyliad o fynd i'r ysgol
- Cwyno am boen yn y bol, cur pen a dolur gwddf a dim arwydd o wir salwch corfforol
- Cwyno am symptomau gorbryder, sy'n cynnwys calon yn curo'n gyflym, cryndod, anawsterau anadlu, teimlo'n sâl neu gyfog, pinnau bach

Mae'r symptomau fel arfer yn waeth yn y boreau yn ystod yr wythnos, a ddim i'w gweld ar benwythnosau nac yn ystod gwyliau ysgol.



Beth ddylech chi ei wneud?

Un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi ei wneud i gefnogi'ch plentyn ydi **gwrando arno a chydabod bod yr ofnau yn ofnau go iawn iddo**. Atgoffwch eich plentyn pa mor bwysig ydi hi i fynd i'r ysgol a'i sicrhau y byddwch chi a'r ysgol yn gweithio efo fo i wneud yr ysgol yn lle hapus iddo.

Rhowch wybod i'r ysgol am unrhyw broblem cyn gynted â phosibl a gweithiwch mewn partneriaeth â'r ysgol i fynd i'r afael â hi. **Dylid llunio cynllun** gyda'r ysgol i helpu'ch plentyn. Ar ddechrau'r broses o roi'r cynllun ar waith, efallai y bydd eich plentyn yn fwy anhapus ac fe ddylech chi baratoi'ch hun ar gyfer hynny.

Mae'n bwysig iawn bod pob oedolyn, gartref ac yn yr ysgol, yn **cydweithio** i gytuno ar ddull cadarn a chyson. Peidiwch â rhannu unrhyw bryder sydd gennych chi am y cynllun gyda'ch plentyn, ac rydym ni'n argymhell eich bod chi'n 'sefyll ynghyd' yn gadarnhaol.

Mae anawsterau wrth weithredu'r cynllun, a chanfod datrysiadau, i'w disgwyl. Fe ddylech chi geisio bod yn **optimistaidd**; os ydi'ch plentyn wedi methu â mynd i'r ysgol un diwrnod, dechreuwch eto'r diwrnod canlynol.

Mae hefyd yn bwysig cofio y bydd mynd i'r ysgol ar ôl gwyliau ysgol, cyfnod o salwch neu ar ôl y penwythnos, yn debygol o fod yn anoddach.

I'r rheiny sy'n ystyried newid ysgol, dengys ymchwil bod anawsterau yn debygol o ailgodi yn yr ysgol newydd ac oherwydd hynny, os yn bosibl, mae'n well ceisio **datrys y broblem** yn yr ysgol bresennol.

Yn olaf, fel rhiant, gall gweld eich plentyn yn anhapus fod yn anodd iawn. Gwnewch yn siŵr **bod gennych chithau hefyd rywun i siarad ag o**. Gall fod yn ffrind, yn aelod o'r teulu neu'n sefydliad fel y rheiny sydd wedi'u rhestru ar ddiwedd y daflen hon.

Sut mae'r ysgol yn gallu'ch cefnogi chi?

- Gwrando'n ofalus arnoch chi a'ch plentyn. Fe ddylen nhw gydnabod yr heriau y mae'ch plentyn yn eu hwynebu a chithau fel ei riant **a'r ysgol**
- Cadw mewn cysylltiad agos gyda chu a'ch plentyn, hyd yn oed yn ystod cyfnodau estynedig o absenoldeb. Dylai bod aelod cytunedig o staff yn cael ei enwi fel eich person cyswllt
- Gweithio mewn partneriaeth efo chi a'ch plentyn i ganfod beth ydi'r anawsterau y mae'ch plentyn yn eu profi ac i ganfod ffyrdd i wneud yr ysgol yn lle hapusach ac i wella presenoldeb
- Cynnal cyfarfodydd i lunio cynllun efo chi a'ch plentyn. Dylai'r cynllun cynnwys y camau nesaf ac **amserlen**
- Ymateb i unrhyw angen yn yr ysgol fel cymorth academiaidd, delio gyda bwlio neu gymorth gyda pherthnasoedd cymdeithasol
- Ystyried y gefnogaeth a all fod ar eich plentyn ei angen wrth gyrraedd yr ysgol. Fe all hyn gynnwys cwrdd â ffrind mewn man penodol, defnyddio gofod tawel i setlo cyn i'r ysgol ddechrau, cymryd rhan mewn gweithgaredd dewisol neu dderbyn cyfrifoldeb fel rôl monitor
- Os bydd yr anawsterau'n parhau, bydd yr ysgol yn trefnu i gael sgwrs gyda chi ynglŷn â'ch atgyfeirio at asiantaethau eraill i gael cymorth ychwanegol. Gall y gwasanaethau hyn archwilio'r anawsterau ymhellach a'ch helpu i adnabod y pethau sy'n achosi EBSA, a sut y gallwch chi a'r ysgol fod yn rhan o'r cylch. Yna, gallant gynnig cyngor a chymorth i chi a'r ysgol er mwyn helpu eich plentyn gyda'r trefniadau pontio o'r cartref yn ôl i'r ysgol
- Dylai'r ysgol gyfeirio at ddogfen ganllawiau Osgoi'r Ysgol ar Sail Emosiwn Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

Siarad efo'ch plentyn am ei bryderon

Mae unrhyw blentyn sy'n osgoi mynd i'r ysgol yn debygol o fod yn orbryderus pan fydd gofyn iddo siarad am anawsterau neu ddychwelyd i'r ysgol.

Ffyrrdd ymarferol i weithio efo'ch plentyn i reoli gorbryder:

Dyma'r pethau y gallwch chi a'ch plentyn roi cynnig arnynt gyda'ch gilydd. Gall sgiliau **TYPP** helpu i newid cemeg eich corff chi neu gorff eich plentyn, er mwyn helpu i dawelu

T	Tymheredd	Rhowch ddŵr oer ar eich wyneb Daliwch giwb iâ yn eich llaw
Y	Ymarfer dwys	Gwnewch sawl naid seren Rhedwch yn gyflym o gwmpas yr ardd
P	Pwyllor anadlu	Rhowch gynnig ar y dull anadlu sgwâr: anadlu mewn, dal, anadlu allan, dal – am 4 eiliad yr un
P	Paru ymlacio'r cyhyrau	Triwch dynhau ac ymlacio'ch cyhyrau

Gall **ACCEPSS** helpu i dynnu'ch sylw chi neu'ch plentyn ar adegau o gyfyngder drwg

A	Cadw'n Actif	Gwnewch weithgaredd sy'n gofyn am lawer o ganolbwyntio e.e. hobi, gwaith tŷ neu waith
C	Cyfrannu	Canolbwyntio ar eraill – gwirfoddolwch neu gwnewch gymwys â rhywun
C	Cymariaethau	Cymharwch sut rydych chi'n teimlo rŵan ag adeg pan oeddech chi'n teimlo'n waeth neu'n wahanol
E	Emosiynau	Ceisiwch greu emosiwn sy'n cystadlu. Os ydych chi'n teimlo'n orbryderus, triwch wneud rhywbeth sy'n gwneud i chi ymlacio fel gwranddo ar gerddoriaeth
P	Pellhau	Triwch bellhau'ch hun o feddyliau negyddol – dychmygwch eu bod nhw'n gymylau a chwythwch nhw i ffwrdd yn eich meddwl
S	Syniadau	Triwch ganolbwyntio ar syniadau yn hytrach nag emosiynau – cyfrwch i 20 neu darllenwch lyfr
S	Synwriadau	Gwnewch rywbeth sydd â theimlad corfforol dwys fel bwyta fferins sur neu roi dŵr oer ar eich wyneb

Gall **hyfforddi** fel hyn ddod â chi neu'ch plentyn yn ôl i'r foment bresennol a dianc o'r sefyllfa ble mae'r meddyliau'n llethu rhywun. Un ffordd o wneud hyn ydi enwi...

- 5 peth y gallwch chi eu gweld
- 4 peth y gallwch chi eu cyffwrdd
- 3 pheth y gallwch chi eu clywed
- 2 beth y gallwch chi eu harogli
- 1 peth y gallwch ei flasgu NEU un nodwedd gadarnhaol sydd gennych

Dyma bethau pwysig i'w cofio wrth siarad efo plentyn sy'n bryderus:

Byddwch yn dawel	Yn enwedig os ydi'ch plentyn yn flin neu'n emosiynol iawn
Cadwch yn agos	Cadwch yn agos yn gorfforol mewn ffordd sy'n addas i oedran. Hyd yn oed os ydi hyn yn golygu bod yn yr un ystafell yn unig
Cadwch gyswllt llygad	Os ydi'ch plentyn yn gyfforddus gyda chyswllt llygad, ceisiwch wneud hynny hyd yn oed os nad ydych chi'n siarad
Cysurwch	Cysurwch nhw - eglurwch eich bod chi'n deall bod hyn yn anodd iddyn nhw ond y byddwch chi'n helpu - os ydych chi'n gwybod yn benodol beth sydd yn eu poeni nhw yna fe allwch chi eu cysuro am hynny
Byddwch yno	Rhowch eich sylw llawn iddyn nhw ac awgrymwch eich bod chi'n anadlu efo'ch gilydd i'w helpu nhw dawelu neu efallai y gallai'r ddau ohonoch chi wrando ar ryw beth sydd yn eich tawelu
Gwrandewch	Efallai y gallan nhw ddweud wrthyh chi be sydd ar eu meddwl neu beth sydd yn eu poeni – gwrandewch hyd yn oed os ydi'r pryderon yn ymddangos yn 'fychan' i chi

AWGRYMIADAU GWYCH

1. Mae trefn yn allweddol! Ceisiwch sefydlu trefn cyn gynted â phosibl. Mae cael trefn amser gwely, adeg bwyd ac yn y bore yn bwysig.
2. Mae oedolion tawel yn golygu plant tawel(ach). Ceisiwch reoli'ch emosiynau wrth siarad o flaen y plant am fynd yn ôl i'r ysgol.
3. Byddwch yn gadarnhaol – mae pob diwrnod yn ddiwrnod newydd.
4. Cysurwch ac atebwch unrhyw gwestiwn. Edrychwch ar wefan eich ysgol i weld a oes unrhyw fideo yn dangos beth i'w ddisgwyl.
5. Canolbwyntiwch ar y pethau cadarnhaol - beth fydd eich plentyn yn ei fwynhau a beth fydd buddion mynd i'r ysgol? Meddyliwch am dri pheth gyda'ch gilydd.



Ffynonellau cymorth eraill

Canolfannau Teuluoedd Conwy

Mae yna 5 canolfan deuluoedd yng Nghonwy sy'n darparu cyngor a chymorth i deuluoedd gan weithio efo nhw i nodi a diwallu anghenion.

Anfonwch neges i canolfannauteuluoedd@conwy.gov.uk i holi ynghylch eich canolfan deuluoedd agosaf.

https://www.youtube.com/watch?v=OvcQykb7m1w&feature=emb_title

Mind Conwy

Mae Mind yn elusen iechyd meddwl cenedlaethol sy'n darparu cyngor ar anghenion a hawliau pobl sydd mewn gofid yn feddyliol a'u teuluoedd.

<https://conwymind.org.uk/>

Youngminds

Dyma elusen sy'n hyrwyddo lles ac iechyd meddwl pobl ifanc. Mae ganddyn nhw lawer o wybodaeth i rieni, yn ogystal â llinell gymorth. Mae'r galwadau yn rhad ac am ddim a'r llinell ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener o 9:30am tan 4pm. Y rhif ffôn ydi 0808 802 5544.

Gwefan: <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>

Gwasanaeth Addysg

Cysylltwch â Gwasanaethau Addysg Conwy i gael mwy o gyngor a chymorth. Ffôn: 01492 575031 (Dydd Llun – Dydd Iau 9-5pm; dydd Gwener 9-4.45pm)

Gwefan: <https://www.conwy.gov.uk/cy/Resident/Education-and-Families/Contact-us.aspx>

Solihull Online Learning for Parents

Mae hwn yn gwrs ar-lein ar gael i rieni plant o'r bechiogrwydd i 19 oed. Mae'r cwrs yn cynnwys amrywiaeth o bynciau, mae'n hyblyg ac am ddim i deuluoedd yng Ngogledd Cymru.

Gwefan: <https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/assets/documents/Flashcard-1v1.jpg>

SNAP Cymru

Yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol neu anabledau.

Gwefan: <https://www.snapcymru.org/>

Gweithredu dros Blant

Yn darparu cyngor i rieni ar amrywiaeth o bynciau.

Gwefan:

https://parents.actionforchildren.org.uk/?_ga=2.37093280.1870612471.1614259508-925271718.1598282442

Cruse

Gwefan: <https://www.cruse.org.uk/>

0808 808 1677

Barnardo's

Gwefan: <https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/helping-families>

TGP Cymru

Gwefan: <https://www.tgpcymru.org.uk/who-we-are/>



Diolch yn fawr iawn i West Sussex Educational Psychology Service am roi caniatâd i Gyngor Bwrdeistref Sirol Conwy addasu eu deunydd EBSA.

Cynhyrchwyd gan Conwy Gwasanaeth Seicoleg Addysgol, Cwnsela Mewn Ysgol, Gwasanaeth Ieuenctid, Gwasanaeth TRAC, Gwasanaeth Cymdeithasol Addysg a Y Canolfannau Teuluoedd.

