

DYCHWELYD EICH PLENTYN I'R YSGOL

DEFNYDDIO'R 5 AWGRYM LLESOL

BOD YN HEINI

Bydd ymarfer corf rheolaidd ac amser yn yr awyr agored yn gwella eu hyder a hunan-barch. Bydd yn helpu'r teulu cyfan!

<https://www.nhs.uk/change4life/activities/sports-and-activities>

DYSGU

Paratowch, gwiriwch beth yw trefn newydd yr ysgol a beth ydi'r mesurau COVID ar wefannau cymdeithasol eich ysgol – cynlluniwch beth ma hyn yn ei olygu i'ch plentyn chi.

Sefydlwch trefn benodol ar gyfer y bore ac amser gwely er mwyn bod yn barod pan fydd eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol.

Sefydlwch amseroedd bwyd rheolaidd.

Dysgwch am strategaethau ymdopi gyda'ch gilydd ac ymarfer eu defnyddio.

<https://www.barnardos.org.uk/support-hub/back-school-strategies-coping-feelings>

CYSYLLTU

Anogwch eich plentyn i wneud amser i gysylltu â ffrindiau ysgol dros y ffôn, mynd i gerdded neu dros gyfryngau cymdeithasol.

Ailgysylltwch yn ddiogel ar y siwrnai i'r ysgol, yr amgylchedd, yr adeilad ac ati.



TALU SYLW

Byddwch yn ymwybodol sut rydych chi'n teimlo, peidiwch â chynhyrfu, bydd eich plentyn yn sylwi ar eich teimladau ac ymddygiad, rhowch sicrwydd iddynt, byddwch yn gadarnhaol am y profiadau y byddant yn ei gael ar ôl dychwelyd i'r ysgol.

Cydnabyddwch a gwerthfawrogi'r heriau ychwanegol y gall eich plentyn fod yn ei wynebu yn dychwelyd nôl i'r ysgol.

Cymerwch un dydd ar y tro.

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and->

RHOI

Rhowch amser i'ch plentyn – siaradwch a gwrandewch, rhowch sicrwydd iddynt a'u hatgoffa nhw eich bod yno bob amser. Normaleiddwch unrhyw bryderon sydd ganddynt.

Byddwch yn garedig i'ch hun ac eraill, rhannwch eich profiadau, estynnwch allan.

RYDYM YNDDI GYDA'N GILYDD – ESTYNNWCH ALLAN AM GEFNOGAETH

Gwasanaeth Gwaith Cymdeithasol Addysg Conwy

01492 575031

ESWS@conwy.gov.uk