

Gofalu amdanoch chi'ch hun, gofalu am eich plant

Mae llawer o ansicrwydd ynghylch cychwyniad COVID-19, yn enwedig o gofio bod y sefyllfa'n datblygu'n gyson a'r wybodaeth am y feirws yn dal yn anghyflawn.

Yn naturiol, mae hyn yn peri llawer o ofid a phryder i bobl. Mae cael plant a phobl ifanc gartref, yn aml pan fo pobl yn ceisio gweithio, yn straen ychwanegol. Mae'n bwysig felly yn ystod amserau mor heriol i roi sylw i'n hiechyd meddwl yn ogystal ag ystyried ein hiechyd corfforol. Mae'n arferol teimlo'n ofidus, yn llawn straen ac yn bryderus pan fyddwn yn wynebu sefyllfaoedd ansicr, ond gyntaf yn y byd yr ydym yn cydnabod ein hiechyd meddwl ac yn gofalu amdano, gyntaf yn y byd y byddwch yn ddigon iach ac abl i ymdopi â'r sefyllfa rydym yn gorfod ei hwynebu.

Gofalu amdanoch chi'ch hun

Mae gofalu am ein hiechyd meddwl a chadw llygad ar eraill yn rhywbeth y gallwn ni i gyd ei wneud, ac mae angen i ni gofio, drwy ofalu am ein hiechyd meddwl ein hunain, byddwn yn y sefyllfa orau i ofalu am ein plant. Cofiwch, pan maen nhw'n dweud wrthyhych ar awyrennau fod angen i chi wisgo'ch mwgwd ocsigen eich hun cyn helpu eraill, mae'n debyg i hynny.

Mae amser yn werthfawr, yn enwedig pan fyddwch yn gofalu am blant. Fodd bynnag, ceisiwch gynllunio'ch diwrnodau neu'ch wythnosau i gynnwys rhywbeth o bob un o'r '5 ffordd at les' (a ddatblygwyd gan NEF)

BYDDWCH YN ACTIF

Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod chi a'ch teulu yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd bob dydd. Mae llawer o fideos ymarfer corff i blant ac oedolion ar gael ar YouTube. Ewch ati i gael y plant i helpu i gynllunio'u AG dan do eu hunain.

Os yw cyngor presennol gan y llywodraeth yn caniatáu, ceisiwch fynd mas unwaith y dydd naill ai i'ch gardd os oes gennych un neu i rywle lle nad oes llawer o bobl. Os na allwch fynd allan, agorwch y ffenestri i gael awyr iach a chymerwch ychydig o amser i syllu ar y byd y tu allan.

RHOI SYLW

Cymerwch hoe o'r newyddion a chyfryngau cymdeithasol a chanolbwytioch ar yr hyn sy'n digwydd yma'n awr gyda'ch teulu. Sylwch ar y pethau bach a'u gwerthfawrogi.

Dengys astudiaethau fod bod yn ymwybodol mo'r hyn sy'n digwydd yn y presennol yn gwella'ch lles yn uniongyrchol.

Mae llawer o aps ymwybyddiaeth ofalgar i roi cynnig arnynt, ond os nad yw hynny'n apelio atoch, mae gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau e.e. coginio, tynnu lluniau etc. a chanolbwytio'n dda arno'n gallu bod llawn cystal â hynny.

CYSYLLTU

Mae cysylltiad cymdeithasol yn un o'r ffyrdd pwysicaf o ofalu am ein lles meddwl. Bydd pellhau cymdeithasol yn gwneud hynny'n anodd, ond rydym yn ddigon lwcus i gael technoleg i'n helpu. Cadwch bellhau corfforol, ond cysylltiadau cymdeithasol mewn cof.

Mae cyfryngau cymdeithasol yn wych, ond os gallwch, ceisiwch wneud alwadau ffôn neu alwadau fideo. Defnyddiwch Facetime/Skype i gysylltu â ffrind dros goffi, ffoniwch berthnasau'n amlach.

Er y gall fod yn ddefnyddiol i rannu pryderon, ceisiwch ddod o hyd i bethau eraill i siarad amdanynt.

RHOI

Dywed ymchwil wrthym fod rhoi rhywbeth yn ôl i'n cymuned yn helpu pobl i deimlo'n werthfawr ac yn hapusach. Efallai na allwn gyfrannu i'n cymuned yn y ffordd arferol, ond bydd llawer o bobl yn gallu dod o hyd i ffyrdd i roi rhywbeth yn ôl

Mae llawer o grwpiau cymunedol yn sefydlu cynlluniau a'r nod o helpu pobl ddiarnedd ar yr adeg anodd hon. Os ydych am fod yn rhan o hyn, cymerwch gip ar eich cyfryngau cymdeithasol lleol am syniadau.

Ni fydd llawer ohonom mewn sefyllfa i gynnig help ymarferol. Gallwn gynnig cefnogaeth i ffrindiau a theulu, a chael cefnogaeth ganddyn nhw, drwy gysylltu â nhw'n rheolaidd.

DAL ATI I DDYSGU

Mae dysgu sgil newydd neu wella un sydd gennym eisoes yn rhoi ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad i ni.

Wrth fod yn brysur yn dysgu, rydym yn llai tebygol o brofi meddyliau a gofidiau pryderus. Daw heriau newydd gyda phellhau cymdeithasol, ond bydd yn rhoi amser i lawer ohonom ddechrau hobi newydd neu ddysgu am ardal rydym bob amser wedi ymddiddori ynddi.

Gofalu am eich plant

Gan mwyaf, bydd angen ar blant yr hyn y maent bob amser wedi bod eu hangen; cariad, sylw a chyfleoedd i ddysgu a chwarae. Os yw plant gartref am gyfnodau hir oherwydd pellhau cymdeithasol neu hunanynysu, gall yr awgrymiadau canlynol fod yn ddefnyddiol:

Ceisiwch gadw at strwythur a threfn ddyddiol sy'n addas i chi. Cadwch drefn amser gwely a threfn y bore'n debyg i'r rhai sydd gennych eisoes er mwyn hybu ymdeimlad o normalrwydd a fydd yn tawelu meddyliau plant. Bydd eu hannog i godi a gwisgo yn ystod yr wythnos yn helpu i gynnal rhyw fath o wahaniaeth rhwng dyddiau'r wythnos a'r penwythnos.

Cadwch ffiniau'n gadarn ac eglurwch eich bod yn disgwyl yr un safonau ymddygiad ag arfer. Mae ffiniau'n dangos bod oedolion yn dal i reoli ac yn gofalu amdanyn nhw, sy'n helpu plant i deimlo'n ddiogel.

Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n cael peth amser i losgi'u hegri bob dydd. Bydd plant iau yn mwynhau cyrsiau ymosod, disgos etc. Efallai bydd plant hŷn ac arddegwyr yn ymateb yn well i fideos ffitrwydd.

Gallwch ddisgwyl i blant wneud rhywfaint o ddysgu bob dydd. Yn y tymor hwy, mae ysgolion yn debygol o ddarparu cyfleoedd ar gyfer dysgu ar-lein. Yn y tymor byr, neu fel gweithgareddau ychwanegol, mae lluo o wefannau defnyddiol ar gael, y byddant yn gallu eu defnyddio'n annibynnol. Mae parhau â'u dysgu'n helpu i hybu ymdeimlad o normalrwydd a phwrpas yn ogystal â sicrhau bod ganddynt wybodaeth gyfoes yn barod ar gyfer dychwelyd i'r ysgol.

Dewch o hyd i gyfleoedd iddynt ryngweithio â'u ffrindiau o bell. I blant hŷn ac arddegwyr, mae cyswllt â'u cyfoedion yn arbennig o bwysig. Mae technoleg yn darparu llawer o gyfleoedd i blant hŷn gysylltu, sgwrsio a chwarae gemau â'i gilydd. Ond byddwch yn wylidwrus o roi mynediad heb oruchwyliaeth i lwyfannau na fydddech fel arfer yn caniatáu i'ch plentyn eu defnyddio; mae'r un risgiau ag arfer yn dal i fod ar y rhyngwyl.

Cydbwyswch amser ar y sgrîn â gweithgareddau eraill. Heriwch blant i ddysgu sgiliau newydd nad ydynt yn ymwneud â sgrîns e.e. clymu carrai, jyglo, pobi. Efallai bydd plant hŷn am osod eu nodau eu hunain.

Rhowch gyfleoedd i blant gael dweud eu dweud yn yr hyn fydd yn digwydd. Efallai na fydd ganddynt yr un rhyddid a dewisiadau am gyfnod ac yn teimlo'n grac ac yn analluog oherwydd hynny. Bydd plant hŷn ac arddegwyr yn gallu deall risgiau treulio gormod o amser ar sgrîn yn well e.e. dim digon o gwsg, anweithgarwch etc. Maen nhw'n fwy tebygol o dderbyn rheolau a threfn newydd os ydynt yn teimlo bod ganddynt lais. Gall cyfarfodydd teuluol lle mae plant ac oedolion yn datrys problemau gyda'i gilydd fod yn ddefnyddiol yn hyn o beth. (<https://bristolchildparentsupport.co.uk/ready-family-meetings/>)

Ceir rhai amserlenni enghreifftiol ar y dudalen nesaf. Caiff y rhain eu rhannu fel canllaw ond gallant fod yn ddefnyddiol o ran meddwl am sut i gynnal strwythur a threfn ddyddiol drwy gydol y diwrnodau gartref. Cofiwch gymysgu gweithgareddau â seibiannau, a chofiwch am fyrbrydau a diodydd iach!

Mae tudalennau olaf y pecyn hwn yn cynnwys dolenni i wefannau lle ceir syniadau a gweithgareddau defnyddiol sy'n cwmpasu amrywiaeth o bynciau.

Amserlenni Enghreifftiol

Paratoi ar gyfer y diwrnod	<input type="checkbox"/> Cael brecwast, ymolchi, gwisgo
9am Gweithgaredd 1	<input type="checkbox"/> Dysgu ar-lein gan yr ysgol NEU weithgaredd crefft (torri a gludo, paentio, pobi)
10am Gweithgaredd 2	<ul style="list-style-type: none">• Dysgu ar-lein gan yr ysgol NEU ychydig o fathemateg neu ysgrifennu - ysgirfennu stori, cyfrif darnau arian
11am Amser i fod yn heini!	<input type="checkbox"/> Chwarae yn yr ardd, gwneud fideo ymarfer corff
12 pm Amser cinio	
1pm Helpu o gwmpas y tŷ	<input type="checkbox"/> Helpu i dacluso, hwfro, golchi llestri
2pm Amser tawel	<ul style="list-style-type: none">• Gwneud rhywbeth tawel fel darllen neu liwio
3pm Gweithgaredd 3	<ul style="list-style-type: none">• Dysgu ar-lein gan yr ysgol NEU bod yn greadigol – creu cerddoriaeth, dylunio gwisg
4pm Amser rhydd	<input type="checkbox"/> Mwynhau teganau a thechnoleg
5pm Amser te	<input type="checkbox"/> Helpu i baratoi te – helpu i dacluso hefyd!
6pm Amser i'r teulu	<input type="checkbox"/> Chwarae gêm, gwyllo ffilm, treulio amser gyda'ch gilydd,
Paratoi at fynd i'r gwely	<ul style="list-style-type: none">• Cael bath, gwisgo pyjamas, darllen stori

45 munud o ddysgu academaidd

45 munud o weithgareddau creadigol

45 munud o ymarfer corff

Cael cinio

Amser ymlacio

45 munud o ddysgu academaidd

45 munud o helpu o gwmpas y tŷ

Amser rhydd

Cael te

Cysylltu â theulu a ffrindiau - ffôn, Facetime, e-bost

Amser rhydd

Paratoi at fynd i'r gwely

Siarad â'r plant am Coronafeirws (COVID-19)

Er bod temtasiwn i geisio diogelu plant rhag pynciau anodd, maen nhw'n fwy tebygol o boeni os cânt eu cadwyn y tywyllwch. Bydd plant ac ardegwyr yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd ond efallai na fydd ganddynt yr holl ffeithiau y mae eu hangen arnynt i ddeall.

Bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu i drafod Coronafeirws â'ch plentyn:

- Cymerwch amser i siarad a gwrando. Byddwch yn glir eich bod yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw. Gadewch i'ch plentyn eich arwain oherwydd mae'n bosib na fydd llawer o ddiddordeb ganddo neu efallai bydd am wybod popeth ar unwaith. Ceisiwch ateb cwestiynau'n onest ond cadwch bethau mewn cyd-destun e.e. "Yn anffodus, mae rhai pobl yn marw, ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella, ac mae'n ymddangos nad yw'n effeithio llawer ar blant".
- Tawelwch eu meddyliau drwy ddweud bod y risg yn isel iawn iddyn nhw ond bod angen i bawb 'wneud ei ran' i ofalu am bobl a allai fod yn sâl iawn. Pwysleiswch mor barod eu cymwynas y maen nhw wrth ddilyn rheolau am hylendid a phellhau cymdeithasol. Mae gwybod ein bod yn anhunanol yn ein helpu i ymdopi â'r amserau anodd.
- Rhowch negeseuon cadarnhaol am bopeth rydych chi'n ei wneud fel teulu i gadw'ch hunain yn ddiogel. Siaradwch am y gwaith y mae pobl o gwmpas y byd yn ei wneud i ddod o hyd i driniaethau a brechlyn.

- Cadwch esboniadau'n briodol i ddatblygiad y plentyn.
 - Bydd angen esboniadau syml iawn ar blant hyd at 7 oed sy'n perthyn i'w profiadau eu hunain. Esboniwch fod Coronafeirws, fel germau eraill, yn gallu ymledu rhwng pobl a'u gwneud yn sâl, ond gan fod coronafeirws yn germ newydd nad ydym yn gwybod popeth amdano, mae angen i ni fod yn fwy gofalus ac felly bydd pethau ychydig yn wahanol am gyfnod.
 - Bydd plant hŷn a'r rheini rhwng 10 a 14 am wybod mwy. Efallai byddant wedi clywed esboniadau rhannol ac wedi 'llenwi'r bylchau' â'u syniadau eu hunain, felly gwiriwch beth maen nhw eisoes yn meddwl eu bod yn gwybod amdano.
 - Bydd gan arddegwyr yr un gallu i ddeall yr hyn sy'n digwydd ag oedolion. Bydd angen gwybodaeth ffeithiol arnynt a chyfleoedd tawel i siarad am eu gofidiau a'u siomedigaethau.

- Rhowch gyfle iddyn nhw siarad am eu teimladau. Ein greddf yw gwneud pethau'n well ond mae teimlo'n ofnus, yn drist ac yn grac yn wyneb yr hyn sy'n digwydd yn berffaith normal. Dywedwch wrthyn nhw nad yw'r hyn sy'n digwydd yn normal, ond bod eu teimladau yn normal.

Ffynonellau Cefnogaeth

Cyffredinol - i rieni

Y Samariaid
Ffoniwch 116 123

<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/>

Mind UK

<https://www.mind.org.uk/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/support-community-elfriends/>

Elusen Iechyd Meddwl yn y DU a chanddi wybodaeth a chymuned cydgefnogaeth ar-lein

Cyffredinol- i bobl ifanc

www.kooth.com

www.youngminds.org.uk

www.keep-your-head.com

Pwysau Magu Plant

Family Action

Ffôn: 0808 802 6666

Neges destun: 07537 404 282

<https://www.family-action.org.uk/what-we-do/children-families/familyline/>

Mae'r Gwasanaeth Family Action yn cefnogi pobl sy'n delio â phwysau teuluol mewn ffordd newydd ac arloesol drwy ddefnyddio rhwydwaith o wirfoddolwyr o bob rhan o'r wlad i gefnogi aelodau teulu dros 18 oed drwy alwadau ffôn, e-byst, sgwrs dros y we a negeseuon testun.

Family Lives (Parentline gynt)

Ffoniwch: 0808 800 2222

<https://www.familylives.org.uk/how-we-can-help/confidential-helpline/>

Mae Family Lives yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol ac am ddim i deuluoedd yng Nghymru (fe'i hadwaenwyd yn flaenorol fel Parentline) a Lloegr am gefnogaeth emosiynol, gwybodaeth, cyngor ac arweiniad ar unrhyw agwedd ar fagu plant a bywyd teuluol. Mae'r gwasanaeth llinell gymorth ar agor o 9am tan 9pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 10am tan 3pm ar ddydd Sadwrn a dydd Sul.

Gingerbread

Llinell gymorth i rieni sengl: 0808 802 0925

gingerbread.org.uk

I deuluoedd un rhiant. Gingerbread yw'r brif elusen genedlaethol sy'n gweithio i helpu rheini sengl a'u plant

Grandparents Plus

Ffoniwch: 0300 123 7015

grandparentsplus.org.uk

Grandparents Plus yw'r unig elusen genedlaethol (Cymru a Lloegr) sy'n ymroddedig i gefnogi gofawyr carenydd - neiniau a theidiau a pherthnasau eraill sy'n magu plant nad ydynt yn gallu byw gyda'u rhieni.

Adnoddau defnyddiol er mwyn siarad â phlant am coronafeirws

Covibook

<https://www.mindheart.co/descargables>

Llyfr byr am coronafeirws i blant dan 7 oed.

Fideo Newsround

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51342366?fbclid=IwAR3CyZq5rzXVoyGCgWjjpx6YqoetuZ1tP16y7wMjUR6uugWyhRmf0aFTTrAs>

Mae'r meddygon Chris a Xand yn esbonio beth sy'n digwydd

Adnoddau i blant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol:

<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-Updated-2-The-Autism-Educator-.pdf>

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/health/coronavirus> -

Mae'n cynnwys dolen i'r fersiwn fwyaf cyfoes o'u canllaw 'Hawdd ei Ddarllen' i bobl ifanc ac oedolion ag anawsterau dysgu.