

Coronavirus COVID-19

for the latest from Swansea Council visit:

swansea.gov.uk/CoronaVirusAdvice

#HereForSwansea



COVID-19 Cyngor i ysgolion - pontio a dychwelyd i'r ysgol



Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Abertawe



Cynnwys

Cyflwyniad.....	4
Egwyddorion allweddol pontio ' da '.....	5
Cynllunio a pharatoi	6
Cyfathrebu clir.....	6
Ystyried cydberthnasau.....	6
Beth allwn ni ei wneud i gefnogi plant ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol?	8
Gofal seicogymdeithasol	9
Damcaniaethau ac egwyddorion seicolegol sy'n sail i ganllawiau	10
Meddylfryd twf.....	11
Ymlyniad	12
Model DEChCh (yn saesneg PACE Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy)	14
Egwyddorion dull anogaeth.....	15
Gwydnwch	16
Ymwybyddiaeth ofalgar.....	17
Hyfforddiant emosiwn	18
Adnabod grwpiau penodol i'w hystyried	19
a) Pontio i ysgol newydd.....	19
b) Trosglwyddo plant o'r meithrin i'r ysgol.....	20
c) Pontio o ysgol i Goleg.....	21
d) Plant agored i niwed	24
e) Adnabod unigolion bregus.....	25
Cyngor i rieni	26
Ar gyfer pob rhiant/gofalwr	26
Rhieni plant sy'n dechrau yn y dosbarth derbyn/blwyddyn 1	28
Rhieni disgyblion sy'n gadael y lleoliad (blwyddyn 6, neu'n symud i leoliad gwahanol)	28
Rhieni plant sy'n symud o addysg gynradd i uwchradd (neu newid lleoliadau).....	29



Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Canllawiau i ysgolion	31
Mapio ar gyfer pryderon iechyd a lles meddyliol ac emosiynol yn ystod cyfnod Covid 19	32
Tabl o'r ddarpariaeth	33
Cyfeiriadau	40
Atodiadau	42
Atodiad 1: gwefannau	42
Atodiad 2: ystyriaethau ychwanegol.....	43



Cyflwyniad

Mae'r canllawiau canlynol yn seiliedig ar ddeunyddiau ac adnoddau sydd wedi cael eu rhannu'n hael gan gyd-seicolegydd addysg ar draws Cymdeithas Genedlaethol Prif seicolegwyr addysg (CGPSA) ac yn enwedig gwasanaeth seicoleg addysg Wakefield. Mae ymchwil yn awgrymu y gall llawer o blant a phobl ifanc weld y pontio rhwng ysgolion yn gythryblus a llawn straen. Yn dilyn yr argyfwng iechyd cyhoeddus presennol (Covid-19) Mae'n debygol y bydd llawer o blant a phobl ifanc yn profi teimladau tebyg pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol unwaith y daw unigedd cymdeithasol i ben, yn enwedig y rhai sy'n agored i niwed, sydd ag anghenion addysgol arbennig, neu sy'n symud i ysgol newydd. Diben y canllawiau hyn, felly, yw rhoi cyngor ar sut y gall ysgolion gefnogi eu plant a'u pobl ifanc i reoli'r trawsnewid hwn. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod ar adeg ysgrifennu hwn, er bod dyfalu wedi bod am ddychwelyd yn raddol, nid yw'r Llywodraeth wedi cael cyngor ac arweiniad penodol ynghylch sut y bydd ysgolion yn dychwelyd a sut fydd yn edrych i ddisgyblion, staff a rhieni. Gall y dulliau seicolegol a'r egwyddorion allweddol a gyflwynir yn y ddogfen hon gael eu cymhwyso'n hyblyg gan ysgolion pan gaiff yr amserlenni a'r mesurau sy'n rheoli'r datganiad eu gwneud yn hysbys.

Pam mae pontio'n bwysig?

Mae'n bwysig ein bod yn cefnogi ein plant a'n pobl ifanc i brofi trosglwyddiadau llwyddiannus yn ôl i'r ysgol, gan gydnabod mai proses yw pontio ac nid digwyddiad unigol. Gwyddom y gall profiadau unigolyn yn ystod y cyfnod hwn gael effaith bwerus a pharhaol ar ganlyniadau academaidd, yn ogystal ag effeithio ar eu hunan-barch a'u lles emosiynol.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Yn ystod cyfnod o drawsnewid, gall plant a phobl ifanc brofi:

- Colli ymlyniad wrth bobl gyfarwydd, ffrindiau, yr amgylchedd a gwrthrychau o fewn yr amgylchedd hwnnw
- Ansicrwydd ynghylch rôl a hunaniaeth
- Mynediad i amgylchedd sy'n llai rhagweladwy
- Canfyddiad o golli rheolaeth
- Teimlad o golli sgiliau ac yn cael ei werthfawrogi'n llai
- Ansicrwydd ynghylch y dyfodol

Yn ogystal, mae'n rhaid i ni gydnabod y meddyliau a'r pryderon parhaus am ddiogelwch ac iechyd ar yr adegau hyn.

Egwyddorion allweddol pontio ' da '

Er bod yr amgylchiadau presennol yn ddigynsail, mae ysgolion yn fedrus wrth gynllunio a pharatoi ar gyfer pontio yn rheolaidd. Mae egwyddorion allweddol pontio llwyddiannus yn dal yn berthnasol i'r sefyllfaoedd presennol (p'un a yw plant yn dychwelyd i'r un dosbarth/lleoliad cyn diwedd y flwyddyn academaidd neu'n ymuno â dosbarth/lleoliad newydd) er y gall fod angen i'r dull o weithredu prosesau pontio edrych yn wahanol. Mae'n werth nodi, yn ogystal â'r plant a'r bobl ifanc sy'n trosglwyddo i'r amgylchedd newydd, y dylai ysgolion ystyried pob disgybl fel disgybl newydd oherwydd yr amser y maent wedi bod yn absennol.

Mae pontio effeithiol yn cael ei gefnogi gan:

- *Cynllunio a pharatoi ymlaen llaw*
- *Prosesau clir ar gyfer cyfathrebu*
- *Ystyried cydberthnasau*

(Manylir ymhellach ar yr arferion i gefnogi'r egwyddorion hyn yn yr adrannau diweddarach ar rieni a'r darpariaethau penodol i alluogi trosglwyddo)



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Cynllunio a pharatol

- Nodi gwybodaeth i'w rhannu gyda disgyblion a theuluoedd - pa ddsbarth y maent yn mynd iddo, pa staff y byddant yn eu cael, pa ddisgyblion y byddant yn cwrdd, beth fydd y drefn ac ati.
- Cynllunio gweithgareddau/prosiectau sy'n gallu cefnogi'r broses bontio. Sicrhau bod y rhain yn hygyrch i bob disgybl.
- Gweithio gyda rhieni/gofalwyr i'w galluogi i gefnogi eu plentyn (plant) a'u paratoi ar gyfer dychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus.
- Nodi'r disgyblion y bydd angen cynllun trosglwyddo mwy manwl ac unigol ar eu cyfer.

Cyfathrebu clir

- Sicrhau cyfathrebu rheolaidd gyda rhieni/gofalwyr. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y wybodaeth gywir yn cael ei rhannu ar yr adeg gywir, a bydd yn helpu rhieni i deimlo'n hyderus yn y broses.
- Cyfathrebu â'r disgyblion mewn modd sy'n briodol i'w hoedran h.y. defnyddio negeseuon fideo gan staff, e-byst, cylchlythyrau.
- Cyfathrebu'n rheolaidd â'r holl staff er mwyn eu gwneud yn ymwybodol o gynlluniau ac unrhyw newidiadau o'r ffyrdd ' arferol ' o weithio.
- Cyfathrebu ag ysgolion sy'n eu bwydo/derbyn a sicrhau bod prosesau ar waith ar gyfer trosglwyddo'r holl wybodaeth angenrheidiol ar gyfer y plant hynny a allai fod yn mynd i leoliad newydd.
- Cynllunio prosesau ' gwirio ' i adolygu'r broses ymgartrefu a'r broses adborth ddwy ffordd gyda rhieni/gofalwyr.

Ystyried cydberthnasau

- Cynllunio amser i'r disgyblion a'r staff ddatblygu perthynas a dod i adnabod ei gilydd.
- Adnabod disgyblion y mae angen gweithwyr allweddol arnynt. Adolygu pwy fydd hyn, cynllunio ar gyfer sefydlu/ail-sefydlu'r berthynas hon.
- Ystyried y cysylltiadau cymdeithasol sydd ar gael i ddisgyblion unigol h.y. a ydynt gyda ffrindiau sefydledig maent yn adnabod.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Gallai enghreifftiau o arferion pontio da fod yn:

- Cyfathrebu rhwng staff a lleoliadau i gael gwybod am y disgyblion. Ni ddylai hyn fod at ddiben rhannu cyrhaeddiad academiaidd yn unig, ond dylai hefyd gynnwys gwybodaeth bersonol sydd ei hangen e.e. da mewn chwaraeon, colli rhiant, diddordeb arbennig mewn deinosoriaid ac ati.
- Cyfathrebu am brofiadau penodol sy'n gysylltiedig ag achos COVID-19, megis colli neu salwch difrifol aelodau agos o'r teulu neu gyfeillion, amser yn yr ysbyty, ac ati
- Plant a phobl ifanc i gymryd rhan cymaint â phosibl fel eu bod hwythau hefyd yn gallu rhannu pethau maent yn hoffi neu ddim yn hoffi. Gallai esiamplau gynnwys cwblhau gweithgaredd ' popeth amdanaf fi '.
- Cyfathrebu â rhieni/gofalwyr, nid yn unig i gael gwybodaeth ychwanegol ond hefyd i ganiatáu i rieni/gofalwyr godi unrhyw bryderon penodol am ddigwyddiadau diweddar neu ofyn cwestiynau.
- Ysgolion i feddwl sut y gallant ddefnyddio technoleg i gynorthwyo pontio os nad yw'n bosibl i blant a phobl ifanc gael mynediad uniongyrchol i leoliadau. Gallai hyn fod ar ffurf teithiau rhithwir, sesiynau holi ac ateb ac ati.
- Adnoddau gweledol i'w cynhyrchu y gellir eu gweld ar-lein megis enghreifftiau o fwydlenni cinio, sut olwg sydd ar y wisg, amserlen nodweddiadol ac ati.



Beth allwn ni ei wneud i gefnogi plant ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol?

Mae'n bwysig sylweddoli, y bydd llawer o blant yn groesawu dychweliad i'r ysgol. Fodd bynnag, i lawer o blant, bydd hyn yn gyfnod o bryder. Mae'n bwysig cofio y bydd pob plentyn wedi cael ei brofiad ei hun. Er y bu trafodaeth mewn cylchoedd addysgol a seicolegol ynglŷn â'r angen am 'arferion sy'n cael eu llywio gan drawma', mae'n hanfodol tynnu sylw at y ffaith mai ymateb yw trawma, nid digwyddiad. Fe fydd yr holl staff, plant a theuluoedd wedi cael profiadau o effaith COVID 19 ar eu bywydau; ni fydd pawb yn amlygu gyda thrawma. Dylid disgwyl rhychwant eang o ymatebion ac anghenion emosiynol.

Bydd yn cymryd amser i blant ail-sefydlu ac ail-ddysgu'r arferion a'r disgwyliadau mewn ysgolion. Bydd yn bwysig ymateb i'r hyn y mae plant wedi'i ddysgu, nid yr hyn yr ydym yn disgwyl iddynt ei ddysgu, a'r hyn y gallent fod wedi'i anghofio. Mae'n ddigon bosibl ei bod yn rhyddychrynlyd ac yn frawychus bod ymhlith grwpiau o blant ac oedolion, yn enwedig o ystyried yr amser dwys a dreuliwyd yn yr amgylchedd cartref oherwydd amodau 'cloi lawr'. Bydd plant wedi dod i arfer â bod gyda'u rhieni a'u teulu agos am gyfnod estynedig. Bydd hyn yn destun pryder posibl i blant ifanc.

Gwyddom mai proses yw pontio ac nid digwyddiad. Mae ymchwil diweddar gan Ymddiriedolaeth Sutton (Ebrill 2020) yn nodi mai dim ond 45% o fyfyrwyr oedd wedi cyfathrebu â'r athrawon yn yr wythnos ddiwethaf. Mae ymchwil pellach gan Brifysgol Rhydychen (The Guardian, Ebrill 2020) yn nodi bod un rhan o bump o blant ysgol gynradd yn ofni gadael y tŷ, lle mae plant hŷn yn poeni mwy am eu hiechyd ac iechyd eu teuluoedd, gan adrodd bod dau o bob pump o bobl ifanc yn poeni y bydd eu ffrindiau neu eu teulu yn dal y firws a bod un rhan yn poeni am dal y feirws eu hunain.

Mae athrawon ac oedolion eraill sy'n gwrando gydag empathi yn cyflawni swyddogaeth therapiwtig bwysig, heb fod yn therapyddion. Efallai y bydd rhai plant yn cario baich emosiynol mawr ac efallai mai'r ysgol fydd eu hunig lle i siarad am hyn. Felly, gellir cymhwyso nifer o egwyddorion allweddol wrth feddwl am sut i gefnogi pob disgybl ar ôl iddynt ddychwelyd i'r ysgol.



Gofal seicogymdeithasol

Mae ymchwil wedi nodi pum egwyddor allweddol sy'n cefnogi adferiad yn dilyn trychineb neu ddigwyddiad difrifol. Bydd yr egwyddorion hyn yn bwysig i'w hystyried wrth gynorthwyo aelodau o staff, plant a phobl ifanc ar ôl iddynt dychwelyd i'r ysgol.

Y pum egwyddor yw:

- **Ymdeimlad o ddiogelwch:** Mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel ar ôl iddynt dychwelyd i'r ysgol
- **Ymdeimlad o lonyddwch:** Mae'n debygol y bydd plant a phobl ifanc yn profi amrywiaeth o emosiynau gan gynnwys emosiynau dymunol ac annymunol. Mae'n bwysig bod y rhain yn cael eu normaleiddio a'u bod yn cael cymorth i'w helpu i reoli eu hemosiynau a dychwelyd i gyflwr tawel.
- **Ymdeimlad o hunan-effeithiolrwydd ac effeithlorwydd ar y cyd:** Mae angen i blant deimlo bod ganddynt rywfaint o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddynt, a chred bod eu camau gweithredu yn debygol o arwain at ganlyniadau cadarnhaol. Mae angen iddynt deimlo eu bod yn perthyn i grŵp sy'n debygol o brofi canlyniadau cadarnhaol. Gelwir hyn yn effeithiolrwydd cyfunol.
- **Cysylltiadau cymdeithasol:** Mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod yn perthyn a bod ganddynt rwydwaith cymdeithasol sy'n gallu eu cefnogi o fewn y lleoliad addysgol.
- **Hyrwyddo gobaith:** Er y gall pethau deimlo'n anodd ar hyn o bryd, mae'n bwysig bod oedolion, plant a phobl ifanc yn teimlo y bydd pethau'n gwella ac yn gweithio allan yn y dyfodol. Mae angen rhoi tawelwch meddwl iddynt, a deall y byddant yn teimlo'n gadarnhaol yn y tymor hir.



Damcaniaethau ac egwyddorion seicolegol sy'n sail i ganllawiau

Mae'r wybodaeth hon wedi'i chynnwys, er mwyn egluro'r damcaniaethau seicolegol sy'n sail i'r cyngor, y ddarpariaeth a'r adnoddau a ddarperir i'ch cynorthwyo i groesawu plant a phobl ifanc yn ôl i'r ysgolion/lleoliadau. Mae wedi'i gynnwys i rannu'r fframweithiau damcaniaethol sy'n sail i'r argymhellion, er gwybodaeth.

Mae'r adran hon hefyd yn cynnwys crynodeb o'r egwyddorion craidd y cyfeirir atynt yn y Cod anghenion dysgu ychwanegol (2018) drafft a fydd hefyd yn sail i'r ffordd yr ydym yn cefnogi'r broses o drosglwyddo ein disgyblion.

Côd Anghenion Dysgu Ychwanegol drafft (2018)

Yn gryno, mae'r Cod drafft yn nodi'r egwyddorion sy'n sail i'r system ADY fel y ganlyn:

- a) **Dull sy'n seiliedig ar hawliau** lle mae barn, dymuniadau a theimladau'r plentyn, rhiant y plentyn neu'r person ifanc yn ganolog i'r broses o gynllunio a darparu cymorth; a bod y plentyn, rhiant y plentyn neu'r person ifanc yn cael eu galluogi i gymryd rhan mor llawn â phosibl yn penderfyniadau.
- b) **Nodi'n gynnar, ymyrryd a chynllunio pontio effeithiol** lle y nodir anghenion a lle y caiff y ddarpariaeth ei rhoi ar waith cyn gynted â phosibl, a lle y cynllunnir cyfnodau pontio ymlaen llaw.
- c) **Cydweithio** lle y dylai pawb sy'n gysylltiedig â chynllunio a darparu cymorth i blant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol weithio gyda'i gilydd er lles pennaf y plentyn neu'r person ifanc.
- d) **Addysg gynhwysol** lle mae plant a phobl ifanc yn cael eu cefnogi i gymryd rhan lawn mewn addysg brif ffrwd, lle bynnag y bo hynny'n ymarferol, a bod dull lleoliad cyfan yn cael ei gymryd i ddiwallu anghenion dysgwyr ag ADY.
- e) **System ddwyieithog** lle mae pob cam rhesymol yn cael ei gymryd i gyflwyno darpariaeth ddysgu ychwanegol yn y Gymraeg i blant a phobl ifanc sydd angen cymorth drwy gyfrwng y Gymraeg, gyda'r cyfle i gynyddu'r ddarpariaeth o addysg cyfrwng Cymraeg yn y Gymraeg dros amser.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Yn benodol, mewn perthynas â chyfranogi, mae'r Cod drafft yn datgan ar 2.5:

I wireddu manteision cyfranogi, mae'r deddf yn gosod dyletswydd ar berson sy'n arfer swyddogaethau o dan ran 2 o'r Ddeddf; **rhaid** i'r person roi sylw i'r canlynol:

- barn, dymuniadau a theimladau'r plentyn a rhiant y plentyn neu'r person ifanc;
- y pwysigrwydd bod y plentyn a rhiant y plentyn neu'r person ifanc yn cymryd rhan mor llawn â phosibl mewn penderfyniadau sy'n ymwneud ag arfer y swyddogaeth dan sylw; a
- y pwysigrwydd bod y plentyn a rhiant y plentyn neu'r person ifanc yn cael yr wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen i'w alluogi i gymryd rhan yn y penderfyniadau hynny.

Mae egwyddorion y Cod drafft, wrth bwysleisio pwysigrwydd cyfranogi a pha mor ganolog yw barn, dymuniadau a theimladau disgyblion, yn tynnu sylw at bwysigrwydd hunanbenderfyniaeth ar gyfer trosglwyddo'n llwyddiannus.

Meddylfryd twf

Mae meddylfryd twf yn cyfeirio at y gred nad yw galluoedd a gwybodaeth yn sefydlog ac y gallwn, gydag ymdrech, profiad a chefnogaeth, sicrhau twf. Mewn cyferbyniad, mae'r rhai sydd â meddylfryd sefydlog o'r farn bod eu rhinweddau wedi'u "cerfio mewn garreg" a'u bod yn ddigynnewid.

Mae ymchwil wedi dangos, pan fydd gan blant feddwl am dwf, eu bod yn fwy parod i ymgymryd â thasgau heriol, yn canolbwyntio ar nodau dysgu ac yn gallu ailrwympo'n haws o fethiannau.





Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Bydd y meddylfryd twf yn bwysig ac yn ddefnyddiol i staff feithrin pan fydd plant yn dychwelyd i'r ysgol. Mae'n debygol iawn y byddan nhw'n cael eu llethu gan waith academiaidd, yn dilyn yr egwyl annisgwyl o'r ysgol, er gwaethaf dysgu gartref. Fel y cyfryw, bydd y negeseuon a'r strategaethau allweddol y gallwn eu cymryd o'r meddylfryd twf yn tawelu meddwl ac yn eu cefnogi y gellir meistrolï'r anawsterau y maent yn eu profi'n awr. Mae grym y gair 'eto' yn ffordd gyflym a hawdd o hyrwyddo meddylfryd twf. Er enghraifft, "ni allwch wneud y cwestiwn mathemateg hwnnw *eto* ond byddwch yn cyrraedd yno".

Mae'r meddylfryd twf yn ategu ac yn hyrwyddo gwydnwch, yn ogystal â galluogi perthynas ymddiriedus â staff i ffurfio dull cyflawn o gefnogi plant a phobl ifanc i ymaddasu i fywyd yr ysgol a'u haddysg yn ôl.

(Dweck, C. S; 2006)

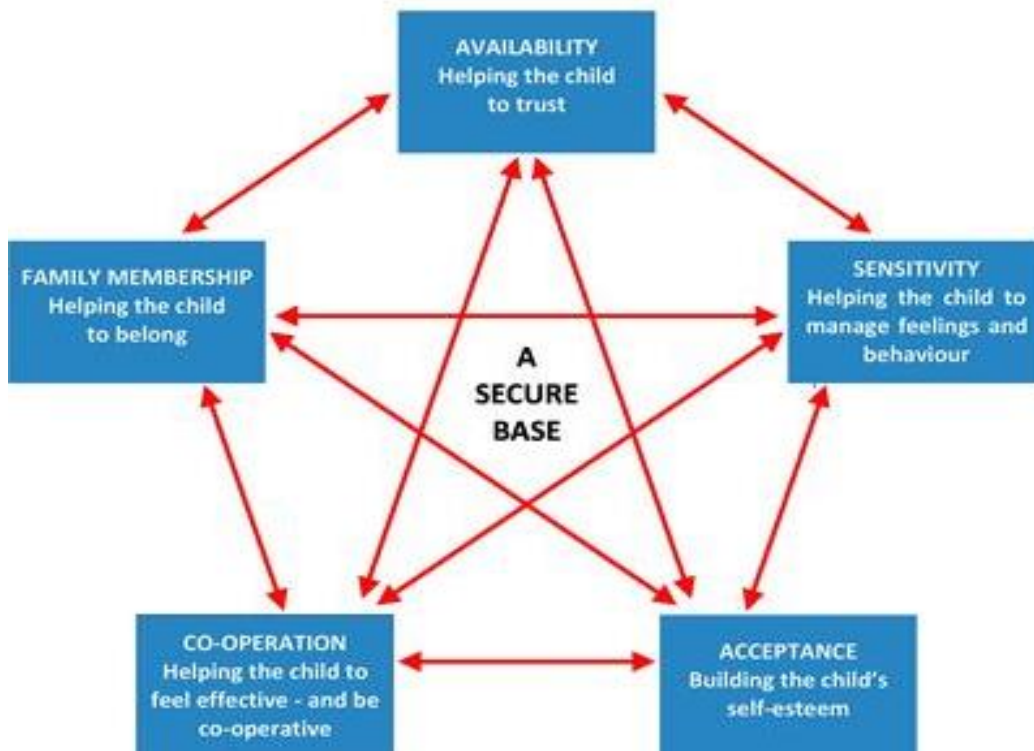
Ymlyniad

Mae egwyddorion ymlyniad (perthynas ag eraill) yn allweddol wrth feddwl am a chefnogi trosglwyddo. I rai plant a phobl ifanc, mae ganddynt ymlyniad iach a diogel gyda'u rhieni/rhoddwyr gofal, sy'n golygu efallai na fyddant yn cael unrhyw fater/ychydig yn gwahanu oddi wrth rieni i dychwelyd i'r ysgol, er eu bod yn eu gofal am gyfnod estynedig o amser. Rydym yn gwybod y gall pontio fod yn anodd, hyd yn oed pan fydd gan blant 'gefndiroedd' diogel a sefydlog, gan atgyfnerthu'r angen i ddefnyddio egwyddorion sy'n seiliedig ar wybodaeth ymlyniad, yn gyffredinol, ar gyfer pob myfyriwr. Ar ben hynny, gall yr ansicr o'r coronafeirws a'r effaith a gafodd hyn, megis tarfu ar y drefn a/neu aelodau'r teulu yn sâl, achosi pryder i'r plant pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol. Bydd ymagwedd ymlyniad (emosiynol/perthynol) hefyd yn sicrhau bod darpariaeth yn briodol ar gyfer y plant hynny y gallai eu ymlyniad fod wedi'u 'tarfu', felly nid ydynt yn ddiogel.

Mae'n bwysig bod y berthynas â'r staff yn cael ei hailsefydlu ar gyfer yr holl blant. Mae angen i leoliad yr ysgol, yn ogystal â'r oedolion sy'n gofalu am blant a phobl ifanc, fod yn sylfaen ddiogel a sicr, er mwyn iddynt fod yn alluog yn emosiynol ac yn barod i ddysgu. Mae'r diagram canlynol yn dangos pa mor bwysig yw hi i ysgolion fod yn sylfaen ddiogel a sut y gellir cyflawni hyn:



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe



Mae angen i blant profiadu teimlo'n ddigynnwrf; credu eu bod yn hoffus ac yn cael eu caru; bod eraill am gysylltu a rhyngweithio â nhw; bod eraill yn ymddiddori ynddynt a'u meddyliau/syniadau; eu bod yn gallu bod yn chwifrydig a gwneud camgymeriadau; eu bod yn ddiogel a'u bod yn gallu ymddiried mewn eraill i ddiwallu eu hanghenion.

Mae egwyddorion allweddol o lenyddiaeth ymlyniad, sy'n hybu ymlyniadau cadarnhaol (perthnasoedd) yn cynnwys (ond nid ydynt wedi'u cyfyngu i);

- Staff i groesawu a thawelu meddwl plant i sicrhau a chynnal cysylltiadau â nhw.
- Gan tiwnio a'u teimladau; cydnabod ymddygiadau fel math o gyfathrebu a ' rhyfeddu'n uchel ' i gyfieithu ymddygiadau i ddeall eu hangen emosiynol.
- Cyfathrebu empathi â nhw a chydabod, i rai plant, bod effaith y coronafeirws wedi bod yn anodd (fel y mae'n debygol o fod i'r staff).



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Gan wahaniaethu'r ffordd yr ydym yn rhyngweithio â hwy - bod yn glir am yr hyn y mae angen iddynt ei wneud, er mwyn eu hailarddel yn ofalus a'u hatgoffa o'r ffiniau a'r disgwiliadau.
- Sicrhau eu bod yn gwybod beth sy'n digwydd a sut mae'r amgylcheddau roedden nhw'n eu hadnabod ac yn gyfarwydd â nhw wedi newid (yn dibynnu ar y mesurau ymbellhau cymdeithasol a nodwyd)

(Awyren fomio, M. L.; 2007)

Yn achosion plant, lle mae anghenion gofal cymdeithasol yn hysbys neu lle mae gan staff bryderon penodol am berthnasod ag aelodau o'u teulu neu staff, gall cynllunio penodol fod yn briodol o ran darpariaeth, megis adnabod oedolyn allweddol i ddarparu cymorth wrth bontio. Mae'r model PACE hefyd yn ddull effeithiol o hyrwyddo ymlyniadau (gweler isod).

Model DEChCh (yn saesneg PACE Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy)

Gall oedolyn ddefnyddio DEChCh i ddilysu archwilio a deall teimladau plant. Mae'n ddull, sy'n cyfyngu ar gywilydd, yn hyrwyddo tosturi ac yn dod â synnwyr o gydgefnogaeth, cryfder a chadernid. Pan fydd oedolyn yn treulio amser gyda phlentyn ac yn dangos diddordeb yn ei fywyd mewnol, mae'n cynnwys ac yn rheoleiddio emosiynau'r plentyn fel y gall ddysgu gwneud hyn ei hun.

Mae DEChCh yn sefyll am derbyn, empathi, chwareus, a chwilfrydedd.

Derbyn

Yn ddiamod yn derbyn plentyn yn gwneud iddynt deimlo'n sefydlog, ddiogel ac yn annwyl

Empathi

Ymdeimlad o dosturi tuag y plentyn a teir teimladau

Chwareus

Agwedd agored, barod, digyffro, ymlaciol ac ymgysylltiol

Chwilfrydedd

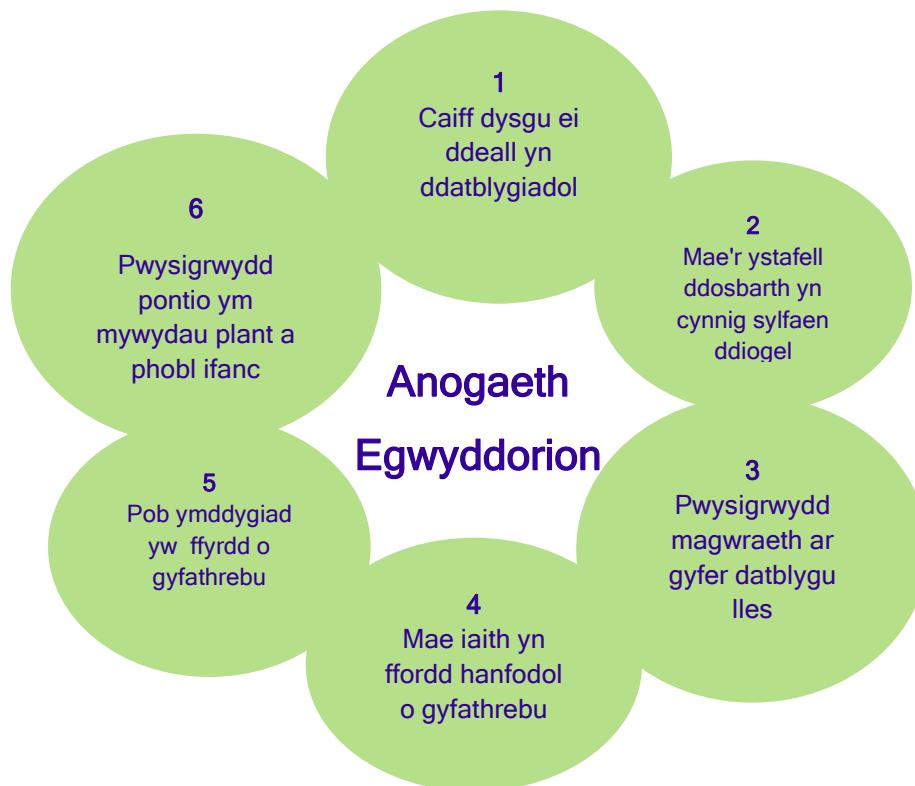
Heb farnu mae plant yn dod yn ymwybodol o'u bywyd mewnol

Gellir cael rhagor o wybodaeth yn <https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-PACE/>



Egwyddorion dull anogaeth

Mae egwyddorion dull anogaeth yn deillio o waith Marjorie Boxall (1969) ar grwpiau anogaeth a ddiffinnir fel, " ymyrraeth seicogymdeithasol ysgol a arweinir gan athro/wes mewn grwpiau o lai na 12 o plant neu oedolion ifanc sy'n disodli'n effeithiol brofiadau meithrin goll neu sydd wedi'u gwyrddroi; maent yn cyflawni hyn drwy drochi myfyrwyr mewn amgylchedd derbyn a chynnes sy'n helpu i ddatblygu perthynas gadarnhaol gydag athrawon a chyfoedion "(rhwydwaith grwpiau anogaeth, 2017). Mae nodweddion sylfaenol grwpiau anogaeth yn deillio o 6 egwyddor graidd:



(Colley, 2009)

Gall yr egwyddorion hyn o addasu dull meithrin gael eu gweithredu hefyd o fewn ystafell ddosbarth, megis rhoi teimlad o fod yn ddiogel a sicr i blant a phobl ifanc, yn ogystal â meddwl y gallai'r cyfnod pontio yn ôl i'r ysgol fod yn gam anodd i rai plant a dylai ystod o weithgareddau i ddiwallu eu hanghenion emosiynol a chymdeithasol fod yn flaenoriaeth er mwyn sicrhau eu bod yn barod i ddysgu pan fydd y ffocws yn symud i gwricwlwm mwy ffurfiol.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Fodd bynnag, yn bennaf oll, mae egwyddorion meithrin yn canolbwyntio ar gael y plentyn neu'r person ifanc i ffurfio ymlyniadau ag oedolion cariadus a gofalgar yn yr ysgol sy'n gallu darparu cymorth sy'n rhoi strwythurau a ffiniau clir, gan ymateb i'w angen. Mae dull ysgol gyfan yn fwy tebygol o gael effaith cadarnhaol ar staff a disgyblion. Gall y Gwasanaeth Seicoleg Addysg (GSA) roi cyngor pellach i staff os gofynnir amdano.

Gwydnwch

Gellir disgrifio cadernid fel "gallu person i ymdrin ag anawsterau amgylcheddol, galwadau a gwasgedd uchel heb brofi effeithiau negyddol" (Kinman a Grant, 2011). Nid yw gwydnwch yn nodwedd. Mae cadernid yn gallu sy'n cynnwys ymddygiadau, meddyliau, a gweithredoedd y gellir eu dysgu gan unrhyw un a'u datblygu. Mae bod yn wydn yn golygu manteisio ar eich adnoddau, fel cryfderau personol a chefnogaeth gan eraill. Mae Luthar & Cicchetti (2000) yn dadlau y dylai gwydnwch gael ei weld fel proses ddeinamig sy'n cynnwys rhyngweithio rhwng unigolion a'u hamgylchedd ac nid fel rhywbeth sy'n cynrychioli nodwedd bersonol. Felly, gellir dysgu gwytnwch. Wrth i ni ddysgu, rydym yn cynyddu'r amrywiaeth o strategaethau sydd ar gael i ni yn ystod cyfnodau anodd.



Adapted from the book Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators by Nan Henderson and Mike Milstein, published by Corvin Press, Thousand Oaks, CA (1996)

Un ffordd o hybu gwydnwch yn yr ysgol yw defnyddio'r olwyn wydnwch sy'n nodi chwe dull gweithredu o bwys i hybu gwydnwch ynghyd â strategaethau penodol. Mae ymchwil yn dangos bod y chwe ffactor hyn yn ffactorau hollbwysig wrth feithrin gwytnwch. Gellir defnyddio'r olwyn i adeiladu gwydnwch mewn unigolion, grwpiau neu o fewn dull ysgol gyfan.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Unwaith eto, mae'r olwyn yn dangos pwysigrwydd sefydlu perthynas gadarnhaol i deimlo'n ddiogel a chysylltiedig. Y rheswm pam mae ' darparu gofal a chymorth ' yn rhan o'r olwyn yn cael ei hamlygu yw mai dyma'r elfen fwyaf allweddol i ddatblygu gwydnwch. Gellir dadlau ei bod yn amhosibl goresgyn adfyd heb bresenoldeb person gofalgar. Nid oes rhaid i hyn fod yn deulu, mae cael person gofalgar yn eich bywyd yn hanfodol ar gyfer cefnogaeth ac o ganlyniad lwyddiant academaidd.

Mae'r gwasanaeth cwnsela 'Exchange' wedi darparu hyfforddiant i ysgolion i adnabod cryfderau ac anghenion disgyblion yn seiliedig ar y model hwn.

Ymwybyddiaeth ofalgar

Nid yw Mindfulness yn gorff haniaethol neu bell o wybodaeth, fel ffiseg neu hanes. Mae'n fwy o sgil ymarferol, fel gallu i reidio beic neu chwarae'r piano. Ymwybyddiaeth ofalgar yw'r gallu dynol sylfaenol i fod yn gwbl bresennol, yn ymwybodol o ble rydym a beth yr ydym yn ei wneud, ac nid yn oradweithiol neu wedi ein llethu gan yr hyn sy'n mynd ymlaen o'n cwmpas. Gall hyn fod yn anodd pan fydd meddyliau eraill yn dod i'n meddwl, yn enwedig os ydyn ni'n poeni am rywbeth. Mae'n helpu plant a phobl ifanc i reoli eu hemosiynau a chanolbwyntio eu sylw yn ogystal â datblygu eu gwydnwch. Ar ben hynny, gall agor sianel o drafodaeth gydag oedolion ar drafod unrhyw feddyliau a phryderon.





Hyfforddiant emosiwn

Mae hyfforddi emosiwn yn strategaeth seiliedig ar dystiolaeth sy'n seiliedig ar waith John Gottman. Mae hyfforddiant emosiwn yn defnyddio adegau o emosiwn dwys ac ymddygiad dilynol i arwain ac addysgu'r plentyn a'r person ifanc am ymatebion mwy effeithiol. Drwy ymgysylltu empathig, caiff cyflwr emosiwnol y plentyn ei gydnabod a'i ddilysu ar lafar, gan hyrwyddo ymdeimlad o ddiogelwch a theimlo'n cysylltiedig. Mae hyn yn rhoi newidiadau ar waith yn system niwrolegol y plentyn ac yn galluogi'r plentyn i ymdawelu, yn ffisiolegol ac yn seicolegol. Nid yw ymatebion ymddygiadol heriol yn cael eu goddef mewn hyfforddiant emosiwn. Pan fydd y plentyn yn dawelach, caiff digwyddiadau eu trafod mewn modd mwy rhesymol a chynhyrchiol. Gwneir symudiadau i ddatrys problemau ac i gymryd rhan mewn strategaethau sy'n canolbwyntio ar atebion.

O ganlyniad, Mae'r emosiwn a gafodd ei hyfforddi yn gwella gallu:

- rheoli eu ysgogiadau
- arafu boddhad
- hunangysuro pan fydd yn ofidus
- dalu sylw

Mae effaith hyfforddiant emosiwn yn golygu bod plant a phobl ifanc:

- Cyflawni'n fwy academaidd yn yr ysgol
- Yn fwy poblogaidd
- Gael llai o broblemau ymddygiad
- Gael llai o salwch heintus
- Yn fwy sefydlog yn emosiwnol
- Yn fwy nerthol (Gottman, J; 1997)



Adnabod grwpiau penodol i'w hystyried

Yn ogystal ag ystyried y prosesau sydd ar waith i gynorthwyo pob plentyn a pherson ifanc sy'n dychwelyd i'r ysgol, mae rhai grwpiau penodol y gallai fod angen cynllunio ychwanegol ar eu cyfer. Mae'r plant a'r bobl ifanc hyn yn cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig iddynt) y rhai hynny a fydd yn pontio i ysgol newydd (Meithrin, Blwyddyn 7, 16+) , rhai ag anghenion dysgu ychwanegol a nodwyd, plant mewn gofal a'r rhai sydd ar gynlluniau amddiffyn plant.

Bwriedir i'r wybodaeth isod fod yn ganllaw i rai o strategaethau a allai gefnogi grwpiau lle mae angen cynlluniau pontio penodol.

a) Pontio i ysgol newydd

- Crëwch daith rithwir o'r ysgol y gellir ei phostio ar wefan yr ysgol. Gallai hyn gael ei wneud hyd yn oed gan blant sy'n mynychu'r ysgol (gyda chaniatâd rhieni).
- Adnodd gweledol gyda lluniau o bobl/llefydd allweddol yn yr ysgol. Gellir anfon hwn yn uniongyrchol at blant sydd ag ADY neu a ystyrir yn agored i niwed. Unwaith eto , gellir ei bostio ar wefan ysgolion i bawb ei weld.
- Darparu adnoddau gweledol eraill ynglŷn â rheolau ac arferion y dydd megis lluniau o'r wisg, faint o wersi y dydd, amseru amser cinio ayyb
- Os bydd athro/athrawes dosbarth yn cael ei enwi, dylent roi alwad i rieni a dibynnu ar oedran i siarad â'r plentyn/person ifanc.
- Ystyried a yw'r athro dosbarth/tiwtor yn anfon llythyr at y plentyn/person ifanc i roi gwybod iddynt eu bod yn meddwl amdanynt.
- Ysgol i ddarparu taflen C&A i rieni gyda chwestiynau ac atebion allweddol sy'n cael eu gofyn yn aml.
- Ysgolion i geisio cael cymaint o wybodaeth ag y gallant am y plentyn/person ifanc gan rieni, y plentyn, yr ysgol flaenorol neu unrhyw asiantaethau sy'n ymwneud â'r plentyn ar hyn o bryd (GSA, LST, BST, lleoliadau blynyddoedd cynnar)
- Ystyried gweithgareddau y gall plant eu cwblhau gartref amdanynt nhw eu hunain (dibynnol ar oedran) sy'n gallu rhoi cyfle i oedolion ddarganfod eu meddyliau. Gallai hyn fod yn bethau fel dalenni ' fi ' sy'n cynnwys lluniau o'r plentyn.



b) Trosglwyddo plant o'r meithrin i'r ysgol

Gall y cyfnod pontio rhwng y feithrinfa a'r ysgol lawn amser fod yn gyfnod arbennig o bryderus i rieni/gofalwyr a phlant wrth iddynt ddechrau ar eu haddysg ffurfiol. Oherwydd y pandemig presennol, mae'n bosibl na fydd digwyddiadau nodweddiadol wedi digwydd i gefnogi'r cyfnod pontio. Mae'n bwysig meddwl am bontio fel proses yn hytrach na digwyddiad, gan y bydd yn cymryd amser i blant a rhieni/gofalwyr setlo i mewn i'r strwythur newydd. Dyma rai syniadau posibl a allai fod yn ddefnyddiol.

- Rhoi pwyslais hyd yn oed yn gryfach ar ymgynghori â rhieni/gofalwyr bydd hyn yn helpu i leihau eu straen a all drosglwyddo i'w plentyn.
- Rhannu gwybodaeth: Cwestiynau ychwanegol i'w hystyried wrth gwblhau/trafod eich dogfennau pontio efallai mai: cysgu, beth sy'n eu cysuro, sut maen nhw'n dangos emosiynau ac ati.
- Mae cael ffrindiau yn yr un dosbarth yn helpu plant i ymgynefino â gofynion y lleoliad newydd. Gofynnwch i rieni/gofalwyr yn ogystal ag i staff o leoliadau blaenorol os oes rhai.
- Helpwch y plentyn i ddod yn gyfarwydd â'ch lleoliad a allai, o dan yr amgylchiadau presennol, fod trwy ddarparu llyfrau lluniau rhithwir a/neu deithiau fideo o nodweddion allweddol yr ysgol/ystafell ddosbarth e.e. mynedfa, toiledau, pegiau, man egwyl, maes chwarae, detholiad o deganau/offer ar gael drwy ddarparu'r rhain ar eich gwefan.
- Mae dechrau'n cyfnodol o dan y sefyllfa bresennol yn bwysicach byth i ganiatáu i'r plentyn a'r rhiant/gofalwr gymryd yr amser i wahanu ac i ddewis beth mae'r plentyn yn barod i gymryd rhan ynddo. Fodd bynnag, rhaid gofyn am gytundeb rhieni cyn dechrau'r amserlen ac ystyried anghenion rieni, megis dychwelyd i'r gwaith neu ymrwymadau eraill.
- Mabwysiadu dull unigol wahanu; bod yn wylidwrus a hyblyg wrth ymateb i anghenion amrywiol plant a theuluoedd unigol. Mae'n debygol y bydd y rhain yn gwaethygu ar ôl y pandemig. Arsylwi ar ymddygiad ymlyniad. Mae angen i blant ifanc sy'n cael eu clymu'n ddiogel barhau i gael y lefel uchaf posibl o gymorth a gofal meithrin gyda'u hoedolion allweddol. Mae angen helpu plant sy'n dangos ymddygiad ansicr i feithrin perthynas.
- Gwrthrychau trosiannol: deall a gwerthfawrogi'r rôl y mae cysurwyr yn ei chwarae yn ein helpu i ymateb yn sensitif i'w presenoldeb.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Helo a ffarwel: yr adeg pan fydd angen i rieni/gofalwyr deimlo fwyaf cysylltiedig â chymorth ymarferwyr, yn enwedig yn ystod y cyfnod heriol hwn fydd ar ddechrau ac ar ddiwedd y sesiynau. Yr hyn y bydd ei angen ar rieni a phlant ar amseroedd trosglwyddo yw presenoldeb ymarferwr sensitif sy'n deall ac yn cydymdeimlo â nhw.
- Bydd rhagweladwyedd a threfn yn bwysig, yn enwedig yn ystod y cam ymgartrefu heb ormod o ymyriadau i chwarae parhaus neu ormod o seibiannau ar gyfer tasgau a ysgogir gan oedolion, megis amseroedd byrbrydau, gwasanaethau a thrafodaethau dosbarth cyfan.
- Gwrando ar blant -gofyn cwestiynau tyner, rhoi cyfle i blant leisio pryderon. Ymgorffori syniadau a theimladau am newid a phontio i'w chwarae, drwy stori a drama, chwarae rôl ac yn eu 'byd bach' chwarae.

** Gyda diolch i arweiniad Alison Gardner yn Swydd Northampton, a Gweithgor Cenedlaethol timau Microsoft seicolegwyr addysgol/gweithwyr addysg proffesiynol , y mae'r adran hon wedi ei haddasu o**

c) Pontio o ysgol i Goleg

Mae'r adran hon yn cynnwys crynodeb byr o rai o'r ystyriaethau damcaniaethol sy'n ymwneud â'r broses bontio, gan gyfeirio'n benodol at ôl-16 chrynodeb o'r arfer cyfredol, a'r un arfaethedig, rhwng ysgolion uwchradd a Choleg Gŵyr.

Ystyriaethau damcaniaethol

Mae Manning (2018) yn adrodd ar ddadansoddiad o brofiad pobl ifanc o bontio ac yn nodi 4 thema uwchraddol:

- Hunan benderfyniad
- Perthnasoedd cefnogol
- Coleg yn galluogi
- Profiad o newid



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Daeth hunan-benderfyniad yn thema allweddol. Mae Wehmeyer (2015) yn disgrifio hunanbenderfyniad fel "nodwedd terfyniadol a amlygir fel un sy'n gweithredu fel yr asiant achosol yn ei fywyd". Mae hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd yr unigolyn yn meddu, "dealltwriaeth o'i gryfderau a'i gyfyngiadau ynghyd â chred yn eich hunan fel un galluog ac effeithiol" Wehmeyer (2004).

Yn gysylltiedig â hyn, canfu Carroll a Dockrell (2012) fod nodweddion personol, gan gynnwys cymryd rhan weithredol mewn gwneud cais am gwrs coleg, adnabod eich sgiliau a'ch talentau eich hun ac arddangos hunangred wrth wynebu heriau, i gyd yn ffactorau a oedd yn galluogi'r cyfnod pontio ôl-16.

Disgrifiodd Cho et al (2012) gweithred yn un hunan benderfynol os oedd gweithred yr unigolyn yn adlewyrchu pedair nodwedd hanfodol:

- Gweithredodd yr unigolyn yn annibynnol;
- roedd yr ymddygiadau yn hunan-reoledig;
- bod y person yn gweithredu mewn "modd sydd wedi'i rymuso'n seicolegol", hynny yw, bod y person yn gweithredu yn y gred bod ganddo reolaeth dros amgylchiadau sy'n bwysig iddo; a
- defnyddiodd y person wybodaeth gywir o'i hun a'i gryfderau a'i gyfyngiadau i weithredu yn y fath fodd ag i fanteisio ar y wybodaeth hon.

Amlygodd astudiaeth Manning bwysigrwydd cydberthnasau cefnogol drwy gydol y broses bontio. I'r rhan fwyaf o bobl ifanc roedd cefnogaeth aelodau'r teulu, yn enwedig rhieni, yn ganolog, er bod pobl ifanc yn amrywio yn eu canfyddiadau o ansawdd y cymorth a gafwyd. Roedd y cymorth yn cynnwys helpu i wneud penderfyniadau, cymryd y camau nesaf i fynd ar drywydd y nodau hyn a chymorth ymarferol drwy gydol eu cyfnod pontio. Cafwyd cefnogaeth bersonol hefyd gan gyfeillion a staff allweddol.

Daeth yr astudiaeth i'r casgliad bod cael y cyfle i feithrin cyfeillgarwch a phrofiad o berthyn yn agwedd annatod ar y profiad o drosglwyddo i'r cyfnod ôl-16. Cydnabyddir pwysigrwydd yr ymgyrch i brofi perthyn gan Deci a Ryan (2000), sy'n ystyried bod "perthnasoldeb" yn ffurfio un o'r tri angen seicolegol cynhenid y mae unigolion yn meddu arnynt.

Roedd astudiaeth Manning hefyd yn nodi pwysigrwydd profiad coleg fel un sy'n galluogi. Roedd hyn yn cynnwys ffactorau fel y cwrs a ddewiswyd yn cyfateb yn agos i ddiddordebau a dyheadau, amgylchedd y coleg cyfan yn cael ei werthfawrogi am ddarparu diwylliant dysgu ysgogol, cyfleoedd sy'n canolbwyntio ar nodau, diogelwch, perthyn a'r cyfle i ddatblygu perthnasoedd newydd.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Nododd Allodi (2010) hefyd y cafwyd bod yr holl ffactorau uchod yn bwysig ar gyfer amgylcheddau dysgu o ansawdd.

Yn ganolog i brofiad newid yw paratoi, a oedd yn cynnwys:

- Dysgu am gyrsiau
- Coleg sy'n ymweld
- Gwneud cynlluniau personol

Nododd Manning y gallai adolygiadau sy'n canolbwyntio ar unigolion, er ei fod yn agwedd hanfodol ar baratoi ar gyfer trosglwyddo, fod yn brofiad cymysg i bobl ifanc. Ystyriwyd bod presenoldeb pobl ifanc a'u rhieni yn hanfodol, ond roedd hefyd yr un mor bwysig bod y bobl berthnasol yn bresennol i rannu eu safbwyntiau, gan gynnwys cyfranwyr o asiantaethau allanol. Ystyriwyd bod yr ymgysylltiad llawn hwn â'r broses Adolygiad Canolig Disgybl (ACD) / PCR yn gwella ansawdd y cynllunio ar gyfer trosglwyddo ac yn sicrhau bod pelydr ehangach o opsiynau yn cael ei ystyried.

Yn benodol, ystyriwyd bod dulliau cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn darparu cyfleoedd i bobl ifanc weithredu fel asiant i newid yn eu bywydau eu hunain.

Arfer cyfredol rhwng Ysgolion Gyfun a Choleg Gŵyr

Ar gyfer disgyblion sydd â datganiadau AAA, mae arfer sefydledig o ran cydlynu pontio yn amrywio yn dibynnu ar y chysiau i'w mynychu, ond mae'n cynnwys:

- Proses ymgeisio safonol.
- Presenoldeb yn BI 11 ACD gan staff y coleg a swyddog Gyrfa Cymru.
- Ar gyfer rhai disgyblion sydd ag anghenion mwy sylweddol, presenoldeb yn Y10 ac o bosib BI 9
- Trawsnewid y datganiad AAA yn gynllun dysgu a sgiliau gan Gyrfa Cymru, yn barod ar gyfer mynediad i'r Coleg ôl-16.
- Mynychu diwrnod pontio, a gynhelir cyn y Nadolig fel arfer.
- Presenoldeb, myfyrwyr a rhieni, mewn cyfarfod cynnig cwrs yng Ngholeg Gŵyr yn ystod tymor y gwanwyn.
- Sesiynau cynefino/blasu, yn ogystal ag ymweliadau ychwanegol fel y pennwyd yn unigol, yn nhymor yr haf.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Cynlluniau arfaethedig yng ngoleuni cyfyngiadau Covid-19 cyfredol

Cynigir dull gweithredu cyffredin ar gyfer pob dysgwr sy'n trosglwyddo i'r cwrs ILS penodedig, a'r dysgwyr hynny sydd â chynllun dysgu a sgiliau yn cael ei bontio i gyrsiau prif ffrwd.

Ar gyfer pob un o'r myfyrwyr hyn, cynigir, pan fydd y coleg yn aildechrau, naill ai cyn toriad yr haf, neu ar ddechrau tymor yr Hydref, y cynhelir cyfarfodydd unigol, i gynnwys y myfyriwr, y rhieni a staff y coleg.

Bydd y cyfarfodydd yn adolygu cynnwys y cynllun dysgu a sgiliau, yn nodi unrhyw anghenion ychwanegol, er enghraifft cymorth iechyd, ac yn mynd i'r afael ag unrhyw faterion neu bryderon a godir gan myfyrwyr, rhieni neu staff y coleg.

Cred y coleg ei bod yn bwysig cynnal pob cyfarfod cyn i fyfyrwyr fynychu, er mwyn sicrhau bod pob angen yn cael ei nodi a'i fod yn cael cefnogaeth cyn i'r myfyrwyr fynychu.

Cydnabyddir, os na fydd Coleg yn ailgychwyn tan dymor yr Hydref, bod hyn yn awgrymu dechrau cyfnodol i fyfyrwyr. Mae trefniadau dros dro wedi'u sefydlu i amserlenu cyfarfodydd mewn blociau ar ddechrau'r tymor newydd er mwyn sicrhau nad yw myfyrwyr yn oedi'n ormodol dechreuad eu cyrsiau.

Yn ogystal, mae cynlluniau ar waith i staff y coleg gadw mewn cysylltiad â fyfyrwyr trwy darparu gweithgareddau ar y we i adeiladu perthynas myfyrwyr coleg ac i feithrin ymdeimlad o berthyn.

d) Plant agored i niwed

Mae grwpiau penodol o ddisgyblion y mae'n rhaid i leoliadau fod yn meddwl amdany'n nhw wrth gynllunio'r dychwelyd i'r ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys disgyblion sy'n debygol o weld y newidiadau mewn arferion neu amhariad i berthnasoedd yn heriol iawn, megis y rhai ag anghenion cyfathrebu cymdeithasol / anghenion cymdeithasol emosiynol ac iechyd meddwl.

Efallai y bydd angen i'r grwpiau hyn o fyfyrwyr gael cynlluniau penodol ar waith sy'n ystyried y cymorth a'r dulliau addysgu sydd wedi bod yn effeithiol yn y gorffennol.

Mae'r gwasanaeth cymorth dysgu yn rhannu cyngor ac arweiniad i ysgolion mewn perthynas â'r disgyblion hynny ag lefel uchel o anghenion dysgu.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Ar gyfer plant sydd (neu sy'n parhau i brofi) tarfu yn eu bywyd cartref a digwyddiadau sydd wedi effeithio ar les, fel y rhai yn y system gofal neu sydd â chynlluniau plant mewn angen ac amddiffyn plant, mae'n debygol y bydd angen lefel uwch o gymorth emosiynol cynlluniedig a meithrin trwy berthnasoedd gofalu er mwyn gallu dychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus.

Dylai lleoliadau ystyried datblygu cynlluniau ar y cyd wrth gysylltu â gwasanaethau sy'n hysbys i'r person ifanc/teulu a sicrhau cynllunio rheolaidd ac effeithiol gyda theuluoedd er mwyn gallu gweithio mewn ffordd gyfannol sy'n canolbwyntio ar y teulu.

e) Adnabod unigolion bregus

Bydd nodi a chefnogi plant sy'n agored i niwed yn bwysig, a rhaid i leoliadau gydnabod na ellir rhagdybio mai dim ond y plant ag anghenion a nodwyd yn flaenorol yw'r rhain, ond hefyd rhai plant yr ystyrir eu bod fel arfer yn rheoli'n dda.

Gallai pob disgybl lenwi sgôr lles emosiynol syml. Yn seiliedig ar anghenion a nodwyd yn flaenorol, a thrwy wybodaeth a rannwyd gyda'r lleoliad yn eu cyfathrebu gyda rhieni (bydd hyn yn ystyried unrhyw ddigwyddiadau diweddar, profiadau o golled, pryderon am ddychwelyd i'r ysgol), gall lleoliadau ystyried 'sgôr' CAG (**coch**, **ambr**, **gwyrdd**) i nodi faint o gymorth y gall fod ei angen i helpu i ddychwelyd i'r ysgol yn llwyddiannus.

Gall anghenion emosiynol rhai plant ddod yn fwy amlwg unwaith y byddant yn ôl yn yr ysgol. Mae'n bwysig felly bod staff yn parhau i fonitro disgyblion, gan ddangos sensitifrwydd i'r arwyddion bod angen eu cefnogi mewn ffordd wahanol neu well. Gall fod yn ddefnyddiol parhau i ddefnyddio system raddio CAG dros gyfnod o dymor ar ôl dychwelyd i'r ysgol, gan wneud addasiadau i lefel y cymorth emosiynol a chymdeithasol sydd ar gael fel sy'n ofynnol.

Mae hefyd yn bwysig bod lleoliadau'n ystyried pobl ifanc nad ydynt efallai'n dychwelyd i'r ysgol ar hyn o bryd. Mae'n bosib y gall amddiffyn a phellterau parhaus cymdeithasol fod yn atal rhai disgyblion rhag dychwelyd ar hyn o bryd. Mae yna hefyd bobl ifanc sy'n cael eu rhoi ar ddarpariaethau amgen ar hyn o bryd. Rhaid i leoliadau gynllunio sut i barhau'n gysylltiedig â'r disgyblion hynny ac ystyried eu hanghenion emosiynol a pherthnasoedd.



Cyngor i rieni

Bydd dychwelyd i'r ysgol hefyd yn gyfnod o newid sylweddol i lawer o rieni a gofalwyr. I'r rhan fwyaf ohonynt, maent wedi bod gartref gyda'u plant am gyfnod estynedig, a gall y rhieni eu hunain fod yn poeni am ddychwelyd i'r ysgol.

Efallai bod ganddyn nhw gofid am:

- Eu mab neu ferch yn ymgartrefu mewn dosbarth newydd, neu i rai, ysgol newydd
- Unrhyw effaith emosiynol barhaus o ddigwyddiadau diweddar, gan gynnwys profiadau o golled a phrofedigaeth
- Unrhyw effaith barhaol a gaiff y tarfu ar addysg a chynnydd eu mab neu ferch
- Eu mab neu ferch yn gallu ailsefydlu cyfeillgarwch a pherthnasoedd yn y dosbarth/ysgol
- Diogelwch eu mab neu ferch, yn enwedig os oes ganddynt unrhyw bryderon iechyd presennol

Mae'n bwysig bod ysgolion a gweithwyr proffesiynol yn gwerthfawrogi teimladau a gofidiau rhieni a gofalwyr ac yn rhagweithiol wrth geisio lleihau pryderon a allai drosglwyddo i'r plentyn unigol. Dylem dawelu meddwl rhieni bod unrhyw deimladau o bryder yn ddealladwy ac yn normal o dan yr amgylchiadau presennol.

Ar gyfer pob rhiant/gofalwr

Cefnogi rhieni gyda phontio yn ystod Covid 19.

- Mae'n bwysig cydnabod bod pryder sy'n gysylltiedig â phontio yn adwaith arferol ac yn un y mae plant a rhieni yn ei brofi bob blwyddyn. Er y gall y broses bontio fod yn wahanol eleni, mae nodau ac egwyddorion pwysig pontio yn parhau. Mae'r rhain yn cynnwys helpu plant i ymgartrefu'n gyflym yn eu hysgol newydd ac i deimlo'n ddysgwyr hyderus, ymlaciol a galluog.
- Wrth reoli pontio yn ystod Covid 19, mae angen cydnabod y bydd disgyblion a rhieni wedi cael profiadau sylweddol wahanol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol ac o ran yr addysg a'r cymorth y byddant wedi'i gyrchu. Efallai y bydd ar rai disgyblion angen cymorth ychwanegol yn ystod y cyfnod pontio gan ddibynnu ar y profiadau a gawsant a'u hymateb emosiynol iddynt.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Bydd disgyblion, ar ôl trosglwyddo, yn gallu cael gafael ar gymorth priodol i'w helpu i sicrhau eu bod yn ymgartrefu'n dda ac yn gyflym yn eu hamgylchedd ysgol newydd. Bydd staff sy'n trosglwyddo, fel bob blwyddyn arall, ar gael i gefnogi disgyblion. Dylid cofio bod ysgolion wedi datblygu strategaethau pontio effeithiol dros nifer o flynyddoedd a fydd yn parhau, gydag unrhyw addasiadau angenrheidiol o dan yr amgylchiadau presennol.
- Mae gan rieni rôl allweddol i'w chwarae o ran helpu i hyrwyddo pontio effeithiol, gyda'r angen i helpu plant i reoli unrhyw bryderon a all fod ganddynt yn gysylltiedig â phontio. Gall rhieni helpu eu plant i adnabod eu pryderon penodol, e.e. yn gysylltiedig â gwaith cartref neu fynd ar goll a hefyd i ddod o hyd i atebion ymarferol. Er enghraifft, os bydd plentyn yn dweud ei fod yn poeni am fynd ar goll yn ei ysgol newydd, gallai'r rhiant ofyn i'r plentyn faint o ddisgyblion eraill sy'n debygol o gael y pryder hwn, a pha strwythurau a chymorth sydd ar waith yn yr ysgol i helpu gyda hyn. Gall y rhain gynnwys pethau fel cael map o'r ysgol, staff ar gael i helpu gyda chyfarwyddiadau a system gyfeillio. Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio'r syniad o thermometr gorbryder, i nodi pa lefel o bryder y mae plentyn yn ei deimlo am y cyfnod pontio yn gyffredinol a'r agweddau amrywiol arno.
- Sicrhau bod cyfathrebu effeithiol ar waith cyn dychwelyd i'r ysgol. Dylai hyn gynnwys cyswllt gan athro dosbarth newydd y disgybl (os yw hyn wedi newid) a gweithwyr allweddol (os yw'n berthnasol). Bydd hyn yn galluogi rhannu gwybodaeth ar y ddwy ochr, ac yn cynnig cyfle i rieni rannu gwybodaeth a allai effeithio ar ddychweliad y disgybl i'r ysgol (er enghraifft, a ydynt wedi profi profedigaeth neu golled o ganlyniad i Covid 19, a fu unrhyw newidiadau o fewn y teulu, a yw rhieni yn weithwyr allweddol ac ati).
- Gwneud rhieni'n ymwybodol o'r holl gynlluniau sy'n cael eu gweithredu ar gyfer trosglwyddo a'r trefniadau sydd ar gael. Eglurwch beth sy'n wahanol am y broses bontio eleni.
- Os bydd ymbellhau cymdeithasol a mesurau diogelwch yn parhau i fod ar waith wrth ddychwelyd i'r ysgol, gwnewch yn siŵr bod rhieni'n gwybod sut mae'r rhain yn cael eu gweithredu yn yr ysgol.
- Efallai y bydd rhieni'n gwerthfawrogi gweld gwybodaeth yn cael ei rhannu â hwy am newidiadau y gallant baratoi eu mab neu ferch ar eu cyfer: staff newydd, ystafell ddosbarth, trefn ddyddiol, unrhyw newidiadau sydd wedi digwydd yn yr ysgol.
- Cynnig pwynt cyswllt allweddol ar gyfer cwestiynau a phryderon. Efallai y bydd gan y rhieni fwy o gwestiynau nag y byddid yn eu disgwyl ar adeg pontio.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Unwaith y bydd plant yn dychwelyd i'r ysgol, gall rhieni barhau i fod angen lefel uwch o gyswllt, a'r lle a'r cyfle i siarad â'r staff am y broses ymgartrefu'n amlach nag y gellid ei gynllunio fel arfer.
- Rhannu gwybodaeth gyda rhieni am y gefnogaeth a'r darpariaethau emosiynol a fydd ar gael i bob plentyn yn yr wythnosau (a'r misoedd os oes angen).
- Gwneud rhieni yn ymwybodol o sut y bydd unrhyw effaith ar ddysgu yn cael sylw dros y misoedd nesaf.

Rhieni plant sy'n dechrau yn y dosbarth derbyn/blwyddyn 1

I rieni plant sy'n dechrau yn yr ysgol yn ffurfiol am y tro cyntaf, gallai'r sefyllfa bresennol arwain at fwy o bryderon a'r posibilrwydd y bydd pryder gwahanu yn digwydd.

- Gall ysgolion ystyried disodli'r ' ymweliadau cartref ' nodweddiadol sy'n cefnogi pontio, gyda chyfarfodydd rhithwir a galwadau fideo lle bo hynny'n bosibl.
- Mae rhieni yn debygol o ddod o hyd i'r defnydd o deithiau fideo rhithwir o'r lleoliad, gan gynnwys mynedfeydd, ystafelloedd ar cotiau ayyb yn ddefnyddiol.
- Ystyriwch sut y gallwch wella cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol yn ystod yr wythnosau cyntaf.
- Efallai y bydd angen mwy o sensitifrwydd ac hyblygrwydd ar rieni o ran sut maent yn gwahanu oddi wrth eu plentyn ar ddechrau'r diwrnod. Gweithio gyda rhieni i wneud hyn yn broses emosiynol gefnogol iddynt, yn ogystal â'u plentyn.
- Dylai'r staff sicrhau eu bod ar gael i siarad â'r rhieni ar ddechrau ac ar ddiwedd y dydd. Efallai y bydd ar rieni angen mwy o gyswllt, a thros gyfnod hirach o amser nag a ddisgwylir fel arfer. Gall hyn olygu bod angen aelod ychwanegol o staff i gefnogi trefn arferol yr ystafell ddosbarth ar yr adeg honno er mwyn sicrhau bod staff allweddol ar gael.
- Gall adnoddau fel ' y llinyn anweledig ' hefyd helpu rhieni i deimlo eu bod wedi'u cysylltu â'u mab neu ferch pan fyddant wedi gwahanu.

Rhieni disgyblion sy'n gadael y lleoliad (blwyddyn 6, neu'n symud i leoliad gwahanol)

- Ystyriwch sut y gallant ddweud ' ffarwel ' wrth y rhieni, yn ogystal â'r disgyblion, hyd yn oed os gwneir hyn yn ôl-weithredol.
- Gadewch i rieni wybod pa wybodaeth sydd wedi'i rhannu gyda'r ysgol newydd, er mwyn iddynt deimlo'n sicr bod gwybodaeth wedi'i rhannu'n effeithiol.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Gall trefniadau pontio ymarferol fel derbyn amserlenni, tiwtoriaid dosbarth cyfarfodydd a grŵp dosbarth, cwrdd â staff bugeiliol a chael mapiau ysgol gael eu cynnal o bell neu pan fydd ysgolion yn ail agor. Er y gellir newid amseriad y digwyddiadau hyn gan Covid 19, bydd y digwyddiadau a'r cymorth i ddisgyblion newydd sy'n pontio i flwyddyn 7 yn parhau. Bydd cyswllt hefyd rhwng ysgolion cynradd ac uwchradd ynglŷn â'r disgyblion sy'n trosglwyddo o flwyddyn 6 i flwyddyn 7.

Rhieni plant sy'n symud o addysg gynradd i uwchradd (neu newid lleoliadau)

Pwyntiau cyffredinol i'w hystyried

- Sicrhau bod rhieni'n cael cyfle digonol i rannu eu barn a'u gwybodaeth am eu mab/merch cyn y cyfnod pontio.
- Mae 'n debygol y bydd y rhan fwyaf o rieni yn gwerthfawrogi cyswllt personol (drwy alwad ffôn neu e-bost) gan y tiwtor dosbarth/y pennaeth blwyddyn .
- Gwnewch yn siŵr fod rhieni'n ymwybodol o'r cyswllt a fu gyda'r ysgol gynradd (neu'r ysgol flaenorol) er mwyn iddynt deimlo'n sicr bod y wybodaeth wedi'i rhannu'n effeithiol.
- Rhannwch wybodaeth am arferion a sut olwg fydd ar yr wythnosau cyntaf.
- Sicrhau bod rhieni yn gwybod pwy yw'r prif bwyntiau cyswllt a'u sicrhau eu bod yn barod ac ar gael i ateb cwestiynau a siarad â nhw.
- Efallai y bydd angen i'r holl bwyntiau uchod gynnig ar lefel uwch eto o'r plant hynny sydd ag anghenion a nodwyd a gwendidau hysbys. Gwneud yn siŵr bod rhieni'n deall ac yn gwybod am y cymorth a'r darpariaethau sy'n cael eu rhoi ar waith (fel y bo'n briodol).

Arfer da

- Yr ALNCo uwchradd i gynnal cyfres o gyfarfodydd ymlaen llaw drwy dimau gyda phob pr ALNCo gynradd i rannu gwybodaeth a thrafod unrhyw faterion posibl ar gyfer y prif gyfarfod.
- ALNCos gynradd yn darparu cyfeiriad e-bost a rhif ffôn y rhiant/gofalwr i'r ALNCO uwchradd
- Llythyr wedi'i ddrafftio gan y Cydlynnydd AAA ac e-bost gwahodd i gwrdd â chopïau caled a anfonwyd at wahoddedigion (gan gynnwys caniatâd i rannu gwybodaeth yn electronig yn ystod cyfarfodydd)



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

- Cynnig cefnogaeth i rhieni/gofalwyr gyda chynhadledd fideo prawf byr cyn dyddiad y cyfarfod (os oes angen) i sicrhau eu bod yn gallu cael mynediad a defnydd a thechnoleg a bod cyfarfodydd yn rhedeg ar amser ac mor effeithiol â phosibl i bawb.
- Ysgol uwchradd ystyried creu taith fideo rithwir o'r ysgol a Chyfleuster Addysgu Arbenigol os yw'n berthnasol. Fideo i gynnwys neges groeso gan staff allweddol.
- Pecynnau pontio gyda gwybodaeth am yr ysgol e.e. ' llyfrynnau amdanaf fi' i'w hanfon gartref.
- Ar gyfer disgyblion sy'n mynd i gyfleusterau addysgu arbenigol dylai staff uwchradd ystyried cynnig 1:1 o deithiau ysgol gyda rhiant/gofalwr a phlentyn gan ddilyn canllawiau diogelwch (COVID) 19.
- Os a phan fydd ysgolion ar agor ar gyfer blwyddyn 6 dylai aelod o staff uwchradd ymweld ar plentyn yn eu lleoliad (os yw hyn yn bosibl gyda'r canllawiau diogelwch).



Canllawiau i ysgolion

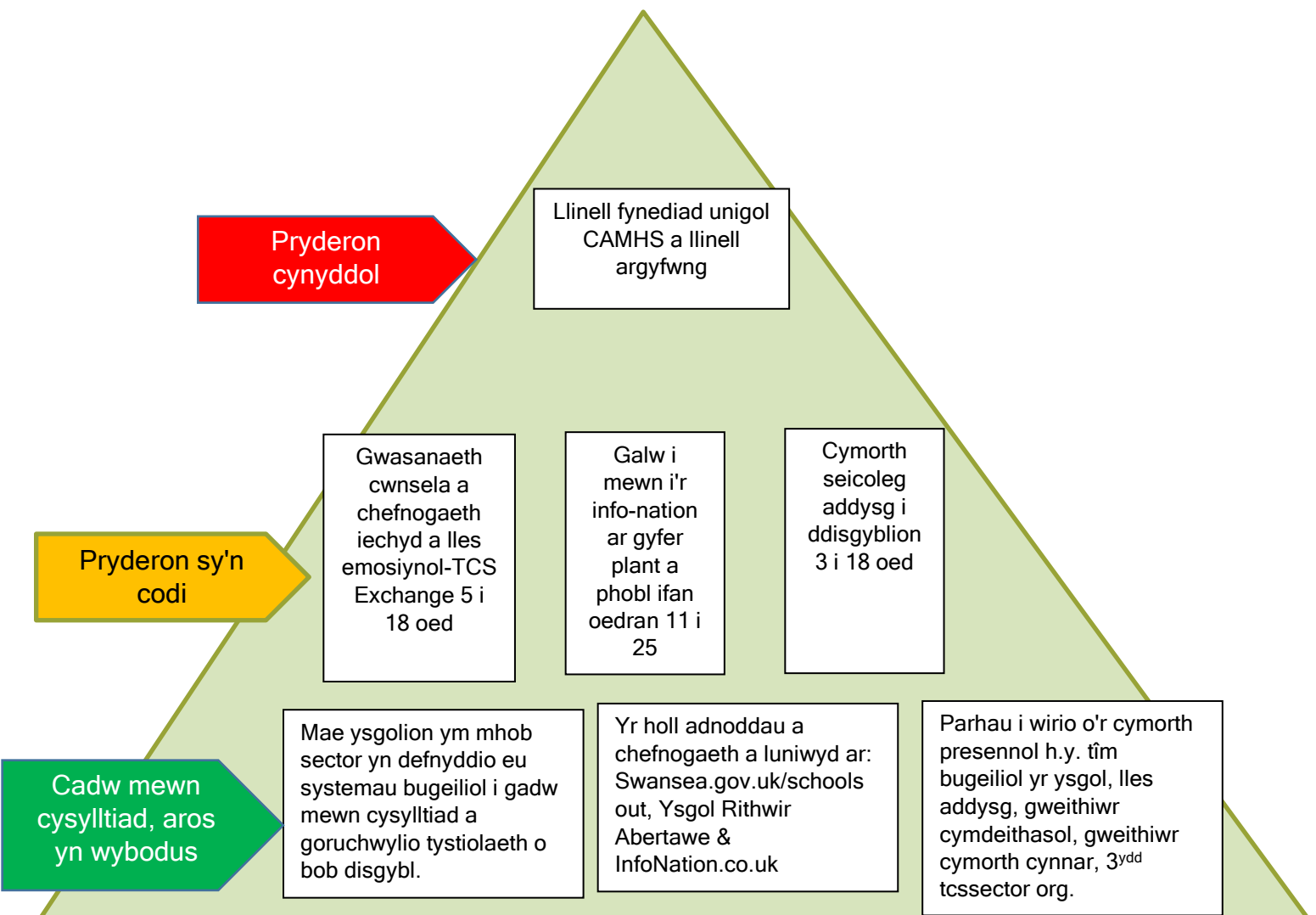
Darperir y canllawiau canlynol fel ffordd o gefnogi lleoliadau i gynorthwyo'r broses o drosglwyddo'r holl blant a phobl ifanc yn ôl i'r ysgol. Fel y trafodwyd, ategir y cyngor hwn gan y dulliau seicolegol a gyflwynwyd yn flaenorol, ac mae gan bob un thema gyffredin, sef ' perthnasoedd '.

Mae'r canllawiau ar ffurf diagram hierarchaidd , sy'n amlinellu'r hyn y gellir ei wneud yn gyffredinol, ar gyfer pob disgybl ac yn gweithio'n raddol tuag at darged a chynllunio penodol ble fo angen. Mae'r tabl yn cyd-fynd â'r diagram hwn sy'n tynnu sylw at ddarpariaeth berthnasol sydd, yn ein tyb ni, yn bwysig ar bob cam. Yn ogystal, gellir dod o hyd i ystyriaethau pellach a chyngor ymarferol yn y tabl a gynhwysir yn yr atodiadau (Atodiad 2).



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Mapio ar gyfer pryderon iechyd a lles meddyllol ac emosiynol yn ystod cyfnod Covid 19





Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Tabl o'r ddarpariaeth

Lefel ymateb	Strategaethau addysgu a dysgu	Ddarpariaeth	Cymorth
Ymateb cyffredinol	Meithrin cydberthnasau Cydnerthedd Egwyddorion meithrin Ymwybyddiaeth ofalgar Hyfforddiant emosiwn Dull gweithredu ar sail trawma Model DEChCh / PACE Meddylfryd twf - Carol Dweck	<ul style="list-style-type: none">• Cydnabod y bydd rhai plant a phobl ifanc yn teimlo'n rhwystredig oherwydd y sefyllfa a'u bod am fod yn ôl yn yr ysgol.• Cydnabod y bydd rhai plant a phobl ifanc wedi profi materion diogelu gartref.• Blaenoriaeth i'w rhoi i ail-gadarnhau'r berthynas rhwng y staff a'r plant/pobl ifanc. Er y bydd rhywfaint o ddysgu yn cael ei golli, nid i gael asesiad ffurfiol yn syth.• Hyblygrwydd - ffordd o ddangos mai lles yw'r flaenoriaeth gyntaf.• Ymwybyddiaeth o unrhyw blant sy'n weithwyr allweddol, os ydynt wedi aros yn yr ysgol a'u teimladau tuag at eraill nad ydynt wedi bod yn mynychu'r ysgol.	<u>Gwefannau</u> www.boingboing.org.uk www.nurtureuk.org www.emotioncoachinguk.com https://www.annafreud.org/ https://www.camhs-resources.co.uk/coronavirus https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx

		<ul style="list-style-type: none"> • Ystyried y diwrnod yn enwedig yn y lle cyntaf i feddwl am weithgareddau sy'n adeiladu ar gyberthnasau, teimlo'n ddiogel, ailadrodd arferion a strwythurau. Gall hyn gynnwys amser cylch, gemau, y cynulliad croeso yn ôl (ailsefydlu cymuned yr ysgol) i ddathlu unrhyw ben-blwydd a gollwyd, dangos gwerthfawrogiad i weithwyr allweddol, atgyfnerthu bod pawb yn ddiogel ac yn ôl at ei gilydd. • Amser o fewn y cwricwlwm i gydnabod bod popeth nid yn unig wedi ' dychwelyd i normal' • Meddwl am arddangosiadau yn yr ysgol i adlewyrchu'r sefyllfa, er enghraifft pethau yr ydym yn drist amdanynt a phethau y dylem fod yn hapus amdanynt. • Oedolion i fodelu ymddygiadau priodol a siarad am brofiadau pan fo'u hangen • Defnyddio adnoddau gweledol i esbonio ac atgyfnerthu arferion a strwythurau'r dydd. Gallai hyn fod trwy dablau amser gweledol, rhestr gwirio ac ati ... • Rheolau a threfn glir a chyson a fynegir - ail-addysgu'r rhain. • Defnydd o straeon cymdeithasol. • Ailadrodd a negeseuon atgoffa sy'n gefnogol. • Y defnydd o ganmoliaeth gadarnhaol ar bob lefel. • Staff i beidio â holi plant yn uniongyrchol ynglŷn â pha waith y gallent fod wedi'i gwblhau neu heb ei gyflawni gartref. 	<p><u>Llyfrau</u> Attachment yn yr ystafell ddosbarth - Louise Bomber</p> <p>Tu mewn dwi'n brifo - Louise Bomber</p> <p>Pawb yn poeni - llyfr lluniau i blant (https://www.calameo.com/Read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx)</p> <p><u>Gweithgareddau</u> Gweithgaredd cwmwl gobaith (o wefan Young Minds)</p> <p>Popeth amdanaf fi</p> <p>Stori therapiwtig - y corrach bach</p> <p>Meddylfryd twf - Big Life Journal</p> <p>Graddfeydd sgôr/emosiwn dyddiol ' check ins ' (h.y. rhoi enw ar siart i ddangos sut mae plant yn teimlo).</p>
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mae plant sydd wedi cwblhau gwaith cartref yn cael eu canmol yn breifat. • Rhieni i gael eu cynnwys yng nghynlluniau'r ysgol gyda chyfleoedd i rieni rannu os yw eu plentyn wedi cael anawsterau (e.e. emosiynol, profedigaeth, salwch). • Mannau diogel i blant gael siarad am brofiadau. • Sicrhau bod cymorth bugeiliol ar gael drwy gydol y dydd ac nid yn ôl amserlen/penodiad yn unig. • Cyfathrebu clir ynghylch ble mae aelodau o gymuned yr ysgol. • Cyfleoedd i ddathlu aelodau o gymuned yr ysgol sydd wedi marw, gallai hyn fod ar ffurf gwasanaeth cofio lle y gellid ei ddarllen enwau aelodau o deuluoedd plant, yn ogystal â dathlu gwaith y GIG a gweithwyr allweddol (yn unol â dymuniadau'r rhieni/teulu a dim ond pan geisir caniatâd gan deuluoedd mewn profedigaeth i wneud hyn). • Cyfleoedd i siarad am deimladau/emosiynau wedi'u gwreiddio ym mhob rhan o'r cwricwlwm. • Cydbwysedd gofalus o flaenoriaethu lles a hefyd sicrhau bod ffiniau ar waith, gan fod y rhain yn ddiogel, h.y. (mae'n iawn i deimlo'n ofnus ynglŷn â bod yn yr ysgol ond nid yw'n iawn taro'r staff). • Disgwyl 'ymddygiadau' - cynlluniau ar waith ar gyfer y rhain. 	<p><u>Eraill</u></p> <p>Cefnogi dogfen lles meddyliol plant.</p> <p>Cyngor ac arweiniad gan wasanaethau eraill megis GSA.</p>
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Dull graddol o ailgyflwyno gofynion academiaidd. Mae'n rhaid i blant a phobl ifanc fod yn barod yn emosiynol cyn y gallan nhw ddysgu. • Mae lles staff hefyd yn flaenoriaeth - "Mae angen teimlo'n feithrinwyd i feithrin". • Rheolau a chyfyngiadau newydd wedi'u mynegi fel datganiadau ' gwneud ' yn hytrach na ' Peidiwch' - megis ' Golchwch eich dwylo '. • Defnyddio storiâu therapiwtig ar gyfer y dosbarth cyfan. • Cynlluniau mentora cyfoedion. • Defnyddio gwrthrychau trosiannol i'w defnyddio gyda phlant iau. • Ysgol i fod mewn cysylltiad ag Ysgol Rithwir os oes angen cymorth. 	
Ymateb ysgol wedi'i dargedu	Meithrin cydberthnasau Cydnerthedd Egwyddorion meithrin Ymwybyddiaeth ofalgar Hyfforddiant emosiwn ELSA	<p>Pob un o'r uchod a;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nifer o oedolion ' ar gael ' i gefnogi plant yn ôl yr angen. • Sicrhau bod gan aelodau allweddol o staff megis SENCo amser ychwanegol i roi sylw i unrhyw faterion sydd wedi codi. • Gwaith mewn grwpiau bach, targedu maes angen yn benodol, megis gwaith penodol yn ymwneud ag emosiynau, rheoleiddio emosiynol, profedigaeth... • Enghreifftiau o gymorth: ELSA, parthau rheoleiddio, ffrindiau, therapi Lego, partneriaid siarad. 	<p><u>Gwefannau</u> www.elsanetwork.org https://www.elsa-support.co.uk/</p> <p><u>Llyfrau</u> Y parthau rheoleiddio: cwricwlwm a gynlluniwyd i feithrin hunan-reoleiddio a rheolaeth emosiynol.</p> <p><u>Gweithgareddau</u></p> <p>Cyngor ac arweiniad gan wasanaethau eraill, fel GSA.</p>

<p>Ymateb unigol wedi'i dargedu</p>	<p>Meithrin cydberthnasau Cydnerthedd Egwyddorion meithrin Ymwybyddiaeth ofalgar Hyfforddiant emosiwn ELSA Pryder Dulliau CBT Gwaith colled a phrofedigaeth</p>	<p>Pob un o'r uchod a;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darparu oedolyn cyson y gall plentyn ddatblygu perthynas gadarnhaol a llawn ymddiriedaeth ag ef. • Gwaith penodol wedi'i dargedu gydag oedolyn cyfarwydd sydd wedi'i hyfforddi i gyflwyno'r rhagen. • Y gwaith o gasglu gwybodaeth a chynllun gweithredu i ddiwallu anghenion. • Amserlen bersonol yn y tymor byr • Neilltuo aelod o staff/gweithiwr allweddol, yn y tymor byr i helpu i ail-addasu. • Y defnydd o straeon cymdeithasol a therapiwtig gydag unigolion os oes angen. • Gall rhai plant penodol brofi pryder gwahanu gan rieni/gofalwyr - efallai y bydd angen cymorth unigol i dawelu meddyliau unigolion. • Efallai y bydd rhai plant yn dioddef pryder penodol. Edrych ar ffyrdd unigol y gellir eu cefnogi i gynnig tawelwch meddwl, fel defnyddio dulliau CBT. • Gall rhai plant fod wedi profi colled a phrofedigaeth a bydd angen rhywfaint o gymorth ychwanegol oedolyn arnynt, fel ELSA neu oedolyn arall sydd wedi'i hyfforddi'n addas. 	<p><u>Gwefannau</u> http://www.em-edsupport.org.uk/coronavirus-eps https://www.winstonswish.org</p> <p>https://www.cruse.org.uk</p> <p>https://www.samaritans.org</p> <p>https://youngminds.org.uk</p> <p><u>Llyfrau</u> Y llinyn anweledig - Patrice Karst</p> <p>Meddwl da, teimlo'n dda - Paul Stellard</p> <p>Straeon therapiwtig - Margot Sunderland</p> <p>Amddifadu'r pryder Gremlin - Kate Collins-Donnelly (rhifynnau cynradd ac uwchradd).</p> <p>Bag enfawr o bryderon - Virginia Ironside</p>
-------------------------------------	---	--	---

			<p>Sgyrsiau sy'n cyfri-Margot Sunderland</p> <p>Beth i'w wneud pan fyddwch chi'n poeni gormod? Canllaw i blentyn i bryder-dawn Huebner</p> <p>Cyfnodolyn y Mindfulness ar gyfer yr arddegau - Jennie Marie Battistin.</p> <p><u>Gweithgareddau</u> Y defnydd o straeon therapiwtig - y corrach bach (http://www.EM-edsupport.org.uk/coronavirus-EPS)</p> <p>Creu graddfa pum pwynt, ar gyfer unrhyw emosiwn, gan gynnwys pryder (Faror Baron a Curtis).</p> <p>Hierarchaeth o gymorth</p> <p>Amserlenni Ardrethu CAG</p> <p><u>Eraill</u> Canllawiau digwyddiadau dyfrifol, a gynhyrchwyd gan GSA Abertawe</p>
--	--	--	---

Cymorth asiantaeth allanol	TCS Info Nation Eps	Bod wedi rhoi cynnig ar bob un o'r strategaethau uchod: <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="804 261 1474 367">• Dylid gwneud hyn yn dilyn yr ymateb graddoledig gyda'r cynllun, cylch gwneud ac adolygu.<li data-bbox="804 370 1440 475">• Yn y mwyafrif o amgylchiadau dylid codi plant a phobl ifanc yn y cyfarfod cynllunio gyda'r dogfennau ategol.	
----------------------------------	---------------------------	---	--



Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Cyfeiriadau

Allodi, M.W. (2010) "Goals and values in school: A model developed for describing, evaluating and changing the social climate of learning environments". *Social Psychology of Education*, 13 (2), 207-35.

Bomber, L. M. (2007). *Inside I'm Hurting*. Croydon: Worth Publishing.

Carroll, C and Dockrell, J. (2012) "Enablers and challenges of post-16 education and employment outcomes: The perspectives of young adults with SLI". *International Journal of Language and Communication Disorders*, 47 (5), 567-77.

Cho, H. -J., Wehmeyer, M.L., and Kingston, N.M. (2012) The effect of social and classroom ecological factors on promoting self-determination in elementary school". *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 56 (1), 19-28.

Colley, D (2009) Nurture groups in secondary schools. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 14 (4) 291-300

Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000) "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour". *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-68.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset; How Can You Fulfil Your Potential*. New York: The Random House Publishing Group.

Gottman, J. (1997) *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Prentice Hall & IBD

Kinman, G. & Grant, L. (2011) Exploring stress resiliency in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 41, 261-275.

Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000) The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology* 12, (4), 857-885.



Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Manning, J. (2018) "Transitions from school to further education". In, "Applied Educational Psychology with 16-25 Year olds" Edited by Davis,B., Arnold,C. and Hardy,J. UCL IOE Press.

Wehmeyer, M.L. (2004) "Self-determination and the empowerment of people with disabilities". American Rehabilitation, 28 (1) 22-29.

Wehmeyer, M.L. (2015) "Framing the future: Self-determination". Remedial and Special Education, 36 (1) 20-3.



Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Atodiadau

Atodiad 1: gwefannau

Isod ceir rhestr o wefannau a all gynnig cyngor ac arweiniad pellach. Os hoffech drafod unrhyw ran o'r cynnwys yn y pecyn gwybodaeth hwn, siaradwch â'ch seicolegydd addysg (EP) a enwir a fydd yn gallu eich helpu.

<https://youngminds.org.uk/resources/school-resources/transition-tips-for-pupils-with-send/>

<https://www.seainclusion.co.uk/post/the-many-problems-of-returning-to-school>

<https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Services/National-Educational-Psychological-Service-NEPS-/NEPS-Guides/Transfer-from-Primary-to-Post-primary/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/learning-disabilities/our-work/employment-education/moving-on-to-secondary-school/>

<https://www.bbc.co.uk/teach/transitioning-to-secondary-school/zkc9pg8>

<https://childrensmentalhealthcampaign.org/resources/covid-19-resources>

<https://www.early-education.org.uk/attachment-a-trauma-aware>



Atodiad 2: ystyriaethau ychwanegol

Materion i fod yn ymwybodol ohonynt	Effaith bosibl	Gweithgareddau ymarferol
Nid yw popeth yn normal	Y disgwyliadau o normalrwydd ymhlith disgyblion, staff a rhieni yn uchel	<ul style="list-style-type: none">• Ysgolion i reoli disgwyliadau ac ansicrwydd yn eu cyfathrebu i'r holl randdeiliaid. Rhaid bod amser ar gael i wneud hyn.• Mae'r ffordd y mae ysgol yn debygol o fod yn wahanol yn cael ei hystyried a'i chyfleu i bawb cyn iddi ddychwelyd i'r ysgol.• Efallai y bydd angen gweithgareddau ac arddangosiadau yn yr ysgol sy'n adlewyrchu ar yr amser hwn. Pethau yr ydym yn drist amdanynt/pethau yr ydym yn falch ohonynt.• Amser a ddarperir o fewn y cwricwlwm i ystyried hyn.
Ystyriaethau ymbellhau cymdeithasol/hylendid parhaus	Effaith ar bresenoldeb a dosbarthiad dosbarthiadau o fewn yr ysgol, yn ogystal â threfn ac arferion. Deall sut y gallai pellhau cymdeithasol effeithio ar les emosiynol.	<ul style="list-style-type: none">• Presenoldeb rhan-amser, bylchu yn yr ystafell ddosbarth, amser ar gyfer hylendid• Cynllunio, cyfathrebu o flaen llaw, atgyfnerthu disgwyliadau yn gyson• Cyfathrebu â theuluoedd pa fesurau sydd wedi'u sefydlu cyn i blant ddychwelyd fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl.• Ffilmio'r ystafelloedd dosbarth a sicrhau eu bod ar gael ar-lein fel bod plant a phobl ifanc yn gallu gweld y newidiadau amgylcheddol cyn iddynt ddychwelyd.• Atgyfnerthwch ac esboniwch fod y mesurau yn eu lle i gadw pawb yn ddiogel.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Mae'r drefn wedi newid	Nid dim ond i blant ond i deuluoedd cyfan. Efallai y bydd angen rhywfaint o gydymdeimlad a dealltwriaeth ynghylch hyn.	<ul style="list-style-type: none">• Cynlluniwch drefniadau clir, rhannwch y rhain ymlaen llaw, gan gynnwys unrhyw ffurflenni wedi'u cyflwyno'n raddol.• Ystyried effaith y trefniadau newydd hyn ar bresenoldeb. Sut y gellir cefnogi/annog teuluoedd i baratoi eu hunain ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol?• Cyfathrebu â nhw er mwyn cynllunio'n rhagweithiol ar gyfer y rhai y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt.
Perthynas	Mae angen ailsefydlu'r rhain a gallai hyn fod yn gyfle i adnewyddu	<ul style="list-style-type: none">• BLAENORIAETHU staff i ganolbwyntio ar greu perthynas â phlant a phobl ifanc, megis, cyfarchion, sgysiau unigol, ' gwirio ', modelu a mynegi cynhesrwydd a chynhesrwydd, dulliau hyfforddi emosiynau a chyflymder. Trin pob plentyn fel rhai sydd ag anghenion ymlyniad.
Bylchau mewn dysgu	Amrywiaeth enfawr yn y profiadau a'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl ifanc.	<ul style="list-style-type: none">• Peidio â dechrau gydag asesiad ffurfiol, asesu gwybodaeth yn fwy anffurfiol. Dechrau'r cwricwlwm gyda'r hyn mae plant yn ei wybod ... Nid yr hyn a ddysgwyd yn eich barn chi.• Gall pynciau fod yn ddiwygiad i rai ... Ni fydd hyn yn eu niweidio. Cynllunio tasgau/pynciau ychwanegol ar gyfer y rhai sydd wedi ymdrin â mwy i alluogi'r rhai sydd heb ddal i fyny. Rhowch gyfle i blant rannu'r hyn y maent wedi'i ddysgu (hyd yn oed os yw wedi gwyllo ffilmiau neu wedi chwarae Minecraft).• Ymyriad dal i fyny ar gyfer y rhai sydd ei angen.
Mae rhai plant wedi aros ar y safle.	Stigma posibl, teimladau posibl y caiff gofod diogel	<ul style="list-style-type: none">• Paratoi'r plant hynny sydd wedi aros ar y safle i gyrraedd eraill. Efallai y byddant yn cynllunio digwyddiad yn ôl i'w groesawu, neu'n gofyn iddynt helpu gyda'r gwaith ogyllunio a gwneud



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

	ei ymyrryd pan fydd pob plentyn yn dychwelyd.	penderyniadau ynghylch sut y gallant groesawu plant eraill yn ôl i'r ysgol.
Trawma a phrofedigaeth	Bydd llawer o blant/staff wedi profi trawma a phrofedigaeth	<ul style="list-style-type: none">• Darparu cyfleoedd ac annog cyfathrebu gan rieni/gofalwyr ynghylch profiadau plant. Cynllunio'r broses o rannu gwybodaeth.• Staff i fod yn wylidwrus (diweddarau hyfforddiant ymwybyddiaeth cyn i'r ysgolion agor).• Darparu manau diogel i blant siarad am brofiadau.• Cyfathrebu clir ynghylch ble mae aelodau o gymuned yr ysgol.• Cyfleoedd i ddathlu aelodau o gymuned yr ysgol sydd wedi marw.
Diogelu	Mae'n debygol y bydd cynnydd mewn materion diogelu gan gynnwys y rhai sy'n gysylltiedig â thlodi, Domestr Violaiaeth, iechyd meddwl rhieni, camddefnyddio sylweddau ac ati.	<ul style="list-style-type: none">• Sicrhau bod hyfforddiant yn cael ei adnewyddu a'i fod yn gyfredol fel bod staff yn ymwybodol• Rhoi cyfle i bobl ifanc rannu profiadau os oes angen.• Amser a chymorth ychwanegol ar gyfer DSL wrth ail-agor i weithio gydag asiantaethau perthnasol i ddiogelu plant.
Salwch parhaus Anxiety	Mae pryderon ynghylch salwch yn dwysáu ac yn debygol o gael eu hatgyfnerthu'n barhaus.	<ul style="list-style-type: none">• Cydbwysedd rhwng cydnabod y mater a rheoli gorbryder.• Defnydd o straeon cymdeithasol.• Cyfle i addysgu sgiliau ymdopi.• Rhoi egwyddorion anogaeth ac ymlyniad ar waith er mwyn tawelu meddyliau ac ailsefydlu perthnasoedd diogel ac ymddiriedus.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Pryder gwahanu	Mae plant (a staff) yn gyfarwydd â bod yn gartref i'w teuluoedd. Mae hyn yn arbennig o gysur pan fo'r byd yn teimlo mor anniogel. Gall hyn effeithio'n arbennig ar weithwyr allweddol neu bobl sy'n agored i niwed yn y teulu.	<ul style="list-style-type: none">• Egluro llinellau cyfathrebu fel bod plant a phobl ifanc yn hyderus y gellid cysylltu â hwy yn yr ysgol, mewn argyfwng (ffonau fel gwrthrychau trosiannol).• Unwaith eto, cydnabyddwch deimladau (hyfforddi/cyflymdra emosiwn) a dysgwch sgiliau ymdopi.
Anghenion ychwanegol, yn enwedig plant ag ASD	Gall unrhyw adeg o newid fod yn heriol ...	<ul style="list-style-type: none">• Bydd angen gwaith paratoi ychwanegol, megis vsynodau o unrhyw newidiadau i'r ysgol; rheolweithiau a disgwyliadau yn cael eu rhannu o flaen llaw; cefnogaeth oedolyn ar-lein ar gael i wirio, esbonio, ateb cwestiynau a thawelu meddwl, yn ogystal â defnyddio straeon cymdeithasol/sgyrsiau strided comig i baratoi ar gyfer mynd yn ôl i'r ysgol.
Anghenion synhwyrdd	Amgylchedd a allai fod yn llethol i staff a phlant a phobl ifanc. Datblygiad o ofn bod o gwmpas pobl - heb eu defnyddio i bobl yn eu gofod personol.	<ul style="list-style-type: none">• Ystyried dychwelyd mewn camau, dechrau cyfnodol a/neu amserlenni rhan-amser.• Argaeledd manau tawel, amddiffynwyr clust, gallu i ddiogelu gofod personol a dewis pwy sy'n ei gyrchu.• Efallai y bydd angen defnyddio marcwyr ar y llawr.



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

Pontio lleoliadau	Colli gweithgareddau ' diweddu ' Colli gweithgareddau pontio yn ystod y tymor blaenorol.	<ul style="list-style-type: none">• Gweithgareddau pontio ar-lein, fel teithiau ysgol rhithwir, rhannu fideos the Mae gan yr ysgol luniau (chwaraeon/cyngherddau) o ystafelloedd dosbarth ac athrawon. Cyfarfod rhithwir gydag athro/athrawes dosbarth os yn bosibl.• Dechrau'n raddol.• Cyfleoedd go iawn i gwrdd â'r athro dosbarth yn y cartref ym mis Medi.• Yn cerdded heibio i'r ysgol.• Caffael gwisg ysgol pan fo hynny'n bosibl.
Materion gwisg ysgol	Wedi tyfu'n rhy fawr, heb ei ailosod ar hyn o bryd, materion ariannol	<ul style="list-style-type: none">• Nid nawr yw'r amser ar gyfer ymlyniad caeth. Dangos hyblygrwydd ac anelu at ddychwelyd at wisg ysgol yn ddiweddarach. Ystyriwch sut i drefnu cyfnewid gwisg ysgol (efallai y bydd angen ystyried golchi a thrin dillad ar yr adeg hon).
Materion staff	'Burnout', diffyg amser segur, profedigaeth, salwch, straen a phryder, materion gofal plant, materion ariannol	<ul style="list-style-type: none">• Ystyried sut y mae lles y staff wedi'i fonitro. Beth fu eu profiadau ac a ydynt wedi bod mewn profedigaeth o Aelodau'r teulu/ffrindiau?• Beth yw eu hamgylchiadau presennol a'u pwysau teuluol? A yw eu plant yn ôl yn yr ysgol? Sut y gellir eu cefnogi i gydbwysu bywyd gwaith a chartref?• Sut gallwn greu hyblygrwydd a chymorth iddynt wrth ddychwelyd?• A yw'r staff wedi cael digon o amser a gwybodaeth i baratoi ar gyfer dychwelyd i'r gwaith? A yw'r disgwyliaidau a'r cynlluniau i drosglwyddo plant yn ôl i'r ysgol yn glir?



Gwasanaeth seicoleg addysgol Abertawe

		<ul style="list-style-type: none">• I ddechrau, mae'r galwadau terfyn yn cael eu gwneud, megis lleihau pwysau y tu allan i'r ystafell ddosbarth (gwaith papur, cyfarfodydd ac arsylwadau diangen). Dylai'r ffocws fod ar berthnasoedd a chefnogi ei gilydd i ail-addasu, yn hytrach na pherfformiad.• Sicrhau bod ganddynt le ac amser i siarad nid yn unig â'i gilydd ond â'r plant a'r bobl ifanc.
Rhwystredigaeth i rai myfyrwyr	Efallai y bydd rhai myfyrwyr yn teimlo'n rhwystredig eu bod eisiau i'r ysgol fynd yn ôl i'r arfer a theimlo eu bod wedi ymdopi'n dda gyda'r argyfwng a'r ysgolion ar gau. Bydd rhai myfyrwyr wedi datblygu gwytnwch drwy strategaethau a dulliau ymdopi amrywiol.	<ul style="list-style-type: none">• Cydnabod y bydd myfyrwyr yn ymateb i'r sefyllfa mewn llawer o wahanol ffyrdd, rhai'n well na'i gilydd a bod hyn yn iawn. Nid oes cywilydd mewn peidio ag ymdopi.• Dathlu'r ffyrdd y bu i'r myfyrwyr ymdopi a llwyddo i barhau i fynd a theimlo'n gadarnhaol neu'n obeithiol.• Cydnabod a dathlu'r gwytnwch a'r ymdopi a welir ymysg ein hysgolion, ein lleoliadau a'n teuluoedd, ac wrth wneud hynny, ystyried ffyrdd o gysylltu pobl i rannu sut y maent wedi ymdopi â'r amseroedd hyn, pa ffynonellau cryfder a hyd yn oed llawenydd y maent wedi'u darganfod, yr hyn y mae cronfeydd wrth gefn eu hunain a'u cymunedau wedi'u cymryd yn annisgwyl.