



Esgyn ar Adain Dysg

**Mynd i'r
ysgol
uwchradd**

**Awgrymiadau
i rieni**

10 gofid pennaf plant ynglŷn â dechrau yn yr ysgol uwchradd



- Cael eu bwlio
- Ddim yn gwneud ffrindiau
- Mynd ar goll
- Gwaith cartref
- Methu gwneud y gwaith
- Cyrraedd yr ysgol a mynd adref
- Heb fod â'r cit a chyfarpar cywir
- Ddim yn gwybod beth i'w wneud os oes problem
- Ddim yn dod ymlaen gyda'r athrawon
- Mynd i drwbl



Mae cyfres Bitesize y BBC: Dechrau yn yr Ysgol Uwchradd yn trafod llawer o'r gofidiau hyn.

Gallwch gyrchu cyfres o fideos sy'n ymdrin â rhan fwyaf o'r materion hyn trwy ddefnyddio'r ddolen /cod OR hwn.

Sut alla i helpu fel rhiant?



Mae symud o ysgol gynradd i ysgol uwchradd yn ddigwyddiad cyffrous ac arwyddocaol ym mywyd eich plentyn.

Mae'n garreg filltir bwysig sydd, i lawer o rieni ac athrawon, yn dynodi newid mewn disgwyliadau ynglŷn â sgiliau bywyd hanfodol fel gweithio'n annibynnol a hunan-drefn.

Pan fo plentyn yn dechrau yn yr ysgol uwchradd, mae disgwyl iddynt ymdopi gydag amrywiaeth mawr o brofiadau a newidiadau newydd, ac mae sawl un ohonynt yn gofyn am sgiliau a galluoedd na fu'n rhaid iddynt eu defnyddio o'r blaen. Y broblem yw nad yw'r sgiliau hyn yn datblygu'n ddigymell mewn plant yn ystod yr haf cyn dechrau yn yr ysgol uwchradd – ac fel darllen ac ysgrifennu – rhaid eu haddysgu, ac mae ein plant angen cefnogaeth i'w datblygu.

Bydd rhan fwyaf o rieni'n hoffi cael help i dawelu meddwl eu plant, eu paratoi ar gyfer y newidiadau hyn, a'u cefnogi i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt, ond yn teimlo nad oes ganddynt y wybodaeth ac arbenigedd i wneud hynny. I lawer ohonom, yr unig brofiad sydd gennym yw ein dyddiau ni mewn ysgol uwchradd.

Y pwynt cyntaf i'w wneud yw 'Byddwch yn gadarnhaol!'. Hyd yn oed os nad oedd eich dyddiau ysgol chi y rhai gorau, peidiwch ag oedi ar hyn. Ceisiwch feithrin synnwyr o gyffro a brwdfrydedd yn eich plentyn, ac adeiladu ar y pethau cadarnhaol – ffrindiau newydd, dechrau newydd, gwersi diddorol a llawer o glybiau, chwaraeon a gweithgareddau i weddu pawb.

Y ddau ofid pennaf y mae plant B6 yn eu mynegi yw gofidiau cymdeithasol. Er yn gyffredin, mae rhan fwyaf y plant yn dweud nad yw'r pethau hyn yn eu pryderu ar ôl dim ond wythnos neu ddwy yn yr ysgol. Fel y dywed myfyriwr B8 Dylan Stephens, "Mae meddwl amdano'n waeth na'r realiti!".

Os yw eich plentyn yn mynegi'r gofidiau hyn, mae'n ddefnyddiol dweud hyn wrthynt, a phwysleisio y bydd pawb arall yn teimlo'n bryderus hefyd. Gan y bydd lalwer mwy o blant ym M7 nad oedd ym M6, mae gan bawb dewis da o ffrindiau, ac mae hyn yn oed plant sy'n symud gyda sawl plentyn o'u dosbarth yn tueddu i wneud ffrindiau newydd yn yr ysgol uwchradd. Siaradwch ag athro B6 eich plentyn os yw'r gofidiau hyn yn tyfu'n rhy fawr – efallai y byddant yn medru trefnu i'ch plentyn gyfarfod rhai disgyblion eraill fydd yn dechrau (neu sydd eisoes yn yr ysgol) ac efallai cael 'bydi' am y ddwy neu dair wythnos gyntaf.

Mae'r gofidiau eraill bron i gyd yn ymwneud â'r gofynion trefniadol newydd y maent yn gwybod fydd yn dod i'w rhan. Yn ffodus gallwn ni helpu gyda'r meysydd hyn.

Nod y llyfryn yw rhoi'r wybodaeth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i helpu eich plentyn gyflawni annibyniaeth a'u cefnogi i gyrraedd hyn. Mae cyflawni cydbwysedd rhwng gwneud gormod neu rhy ychydig yn anodd – llinyn mesur defnyddiol yw:

'Peidiwch byth â gwneud rhywbeth yn rheolaidd i'ch plentyn y maen nhw'n medru ei wneud eu hunain'.

Mae'r llyfryn yn amlinellu'n glir yn union beth sy'n rhaid i'ch plentyn fedru ei wneud er mwyn llwyddo yn yr ysgol uwchradd (Tasgau allweddol i ddisgyblion) ac mae'n rhoi cymaint o awgrymiadau a syniadau ymarferol ag y gallem eu gwasgu mewn i'ch helpu i'w helpu hwy i ddatblygu'r sgiliau i lwyddo (Awgrymiadau i rieni).

Awgrymiadau ymarferol, traed ar y ddaear sydd yn y llyfryn, ac maent i gyd wedi cael eu defnyddio gan rieni go iawn sydd â bywydau real, prysur. Does dim rhaid i chi fod yn 'arbenigwr' na chysegru eich bywyd i addysg eich plentyn i helpu eich plentyn i gael pethau'n iawn.

Mae amser a dreulir yn gynnar i sefydlu arferion gwaith ac annibyniaeth yn fuddsoddiad ofydd yn arbed amser, brwydrau ac ing dibendraw yn y tymor hir. Yr arferion a gweithdrefnau y mae plant yn eu datblygu ym M7 yw'r rhai fydd yn aros gyda hwy gydol eu cyfnod uwchradd ac yn aml gydol eu bywydau gwaith. Mae'n werth yr ymdrech i gael pethau'n iawn i ddechrau (cymaint haws na chywiro pethau aeth o'i le). Os gallwch helpu eich plentyn i wneud hyn, byddwch yn gwneud gwahaniaeth go iawn.

Felly beth sy'n wahanol am yr ysgol uwchradd?



- Yn aml, rhaid i blant deithio ymhellach. Bydd rhai yn gwneud eu ffordd i'r ysgol ac oddi yno'n annibynnol am y tro cyntaf a bydd llawer yn teithio ar fws.
- Efallai bydd rhaid iddynt wisgo gwisg ysgol gyflawn am y tro cyntaf, a bydd ganddynt restr cyfan o reolau a rheoliadau newydd i'w cofio.
- Yn hytrach nag un athro, sydd yn aml wedi eu hadnabod ers eu blynyddoedd cynnar, byddant yn derbyn eu haddysg gan naw neu ddeg athro a bydd rhaid iddynt ddod i adnabod ystod gyfan o oedolion mewn rolau gwahanol yn yr ysgol.
- Bydd y safle'n llawer mwy a bydd rhaid i'r plant ffeindio'u ffordd o gwmpas, symud o ddosbarth i ddosbarth rhwng gwersi, gan gario eu heiddo gyda hwy'n aml.
- Bydd rhaid iddynt ddefnyddio a dehongli amserlen 2 wythnos, App ysgol o'r enw ClassCharts a 'chymnllunydd' papur hefyd.

- Am y tro cyntaf bydd y plant yn gwbl gyfrifol efallai dros wneud yn siŵr bod ganddynt y llyfrau a chyfarpar cywir ar gyfer y pum wers wahanol, pas bws, cit Addysg Gorfforol, cyfarpar coginio ayyb.
- Rhoddir i'r plant gyfrifoldeb lawn dros sicrhau eu bod yn gwybod pa waith cartref i'w wneud, ei gwblhau erbyn y dyddiad cywir a'i gyflwyno'n brydlon.
- Gellir cofnodi tasgau gwaith cartref yn y cynllunydd ond rydym yn rhoi gwaith cartref ar-lein, a gellir ei gyrchu trwy'r Apps ClassCharts a Teams. Gall rhieni gael mynediad i'w fersiwn hwy o ClassCharts lle gallant edrych ar y tasgau gwaith cartref.
- Bydd yna wersi newydd (fel leithoedd Tramor Modern) ac amrywiadau newydd i'r rhai cyfarwydd (Gwyddoniaeth mewn labordy er enghraifft).
- Efallai bydd yr addysgu a dulliau dysgu'n wahanol iawn. Efallai bydd disgwyl i blant ysgrifennu'n amlach ac am fwy hir, ac efallai bydd disgwyl iddynt ddefnyddio'r llyfrgell yn annibynnol.
- Bydd trefn wahanol i amser egwyl ac amser cinio a bydd gan y plant lawer mwy o annibyniaeth o ran dychwelyd i'r gwersi'n brydlon, prynu eu byrbrydau a chiniawau eu hunain ac yn y blaen.

Yn gyffredinol, disgwylir i ddisgyblion fod yn fwy annibynnol, hunan-ddibynadwy a threfnus – datblygiad i'w groesawu i lawer o ddisgyblion ond yn her i rai!

Er y gall eich cydberthynas gyda'r ysgol fel rhiant plentyn ysgol uwchradd fod yn wahanol i hynny oedd gennych gyda'r ysgol gynradd, byddwch yn adeiladu cydberthnasoedd ac yn dod i adnabod yr ysgol dros amser, yn union fel y digwyddodd pan oeddent yn yr ysgol gynradd.

Efallai y byddwch hefyd yn medru cael llawer o wybodaeth am ddiwrnod eich plentyn trwy ClassCharts a Parentpay. Bydd y rhain yn aml yn dweud wrthyhych beth fu eich plentyn yn ei ddysgu, pa waith cartref a osodwyd, sut oedd eu hymddygiad a hyd yn oed beth gawson nhw i ginio!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i'w cyrchu a'u defnyddio a, if os nad ydych yn hyderus gyda'r dechnoleg, peidiwch â bod ag ofn gofyn. Bydd rhieni eraill neu staff yr ysgol yn hapus i 'ch tywys drwy hyn. Byddai Noson Agored Blwyddyn 6 yn adeg da i ofyn.

Mae gennych chi fel rhiant gyfrifoldebau newydd hefyd (neu gyfrifoldebau sy'n cael eu rheoli mewn ffordd wahanol nawr eu bod yn yr ysgol uwchradd).

Mae'r rhain yn cynnwys gwneud yn siŵr eich bod yn rhoi digon o arian cinio (trwy ParentPay), eich bod yn talu am deithiau, pasys bws ac adnoddau penodol, rhoi caniatâd lle bo angen (fel arfer trwy ClassCharts), gwirio hysbysiadau'r ysgol a chadw'n gyfredol gyda chynnydd ac ymddygiad eich plentyn!



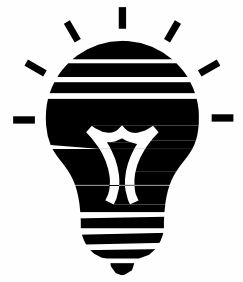
Cyrraedd yno a mynd oddi yno



Tasgau Allweddol i Ddisgyblion

- Codi'n brydlon.
- Wedi gwisgo, ymolchi ac yn barod i gerdded allan tryw'r drws gyda phopeth sydd ei angen ar gyfer y diwrnod.
- Gadael yr ysgol i gyrraedd yr arosfan bws neu'r ysgol yn brydlon.
- Esgyn a disgyn o'r bws yn yr amser a lle cywir. Rhaid i chi ddangos eich pas bws bob dydd. Allwch chi ddim mynd ar fws arall (ymweld â ffrindiau). Ni chewch fynd ar y bws.
- Bod yn y lle cywir ar yr adeg cywir ar ddiwedd y diwrnod ysgol.
- Mynd adre'n syth oni bai y cytunwyd ar gynlluniau amgen gyda'ch rhieni.
- Gwybod beth i'w wneud os cewch eich rhwystro am ryw rheswm (yn cynnwys cadw eich ffôn ymlaen ar adegau cytunedig).

Awgrymiadau i Rieni



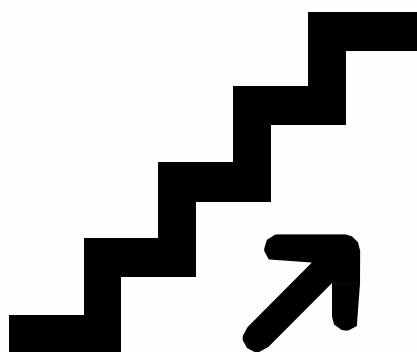
Cyn i'ch plentyn ddechrau

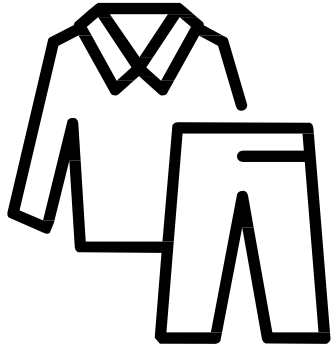
- **Buddsoddwch amser ac ymdrech i ddod o hyd i'r ap rheolaeth rhieni gorau ar gyfer ffôn eich plentyn. Maent i gyd yn cynnig amryw o opsiynau i gadw'ch plentyn yn ddiogel, er enghraifft:**
 - **olrhain lleoliad** (rhaid i chi gytuno gyda'ch plentyn y byddant yn cadw'u ffôn ymlaen ar adegau penodol, er enghraifft ar ôl ysgol nes iddynt gyrraedd adref)
 - **blocio cynnwys a gwefannau amhriodol**
 - **cyfleuster i edrych ar eu hanes sydd wedi'i ddileu**
 - **rhybudd i rieni os oes yna negeseuon testun, lluniau ayyb amheus.**
 - **blocio cyfryngau cymdeithasol ar adegau penodol.**
- **Amseru'r siwrnai i'r ysgol neu arosfan bws.**
- **Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn glir ynglŷn â pha amser y mae disgwyl iddynt fod adref a beth i'w wneud os ydynt yn cael eu dal i fyny am ryw rheswm.**
- **Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod beth rydych yn ei wneud a phryd a bod eich rhifau cyswllt gyda hwy.**
- **Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut y bydd yr ysgol yn eich hysbysu os, am ryw rheswm, nid yw eich plentyn yn cyrraedd yr ysgol (neu wers) a chofrestru ar yr adeg cywir. Bydd hyn yn digwydd fel arfer trwy Ap ClassCharts.**

- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gallu gosod eu larwm (ffôn, Alexa ayyb.). Rhowch brawf ar hyn cyn diwrnod cyntaf yr ysgol. Gosodwch larwm rhag ofn eich hun i ddechrau, yna ymddiriedwch ynddyn nhw!
- Gweithiwch allan gyda'ch plentyn pa amser fydd rhaid iddynt godi er mwyn cyrraedd yr ysgol yn brydlon. Gweithiwch tuag yn ôl o'r amser y mae'n rhaid iddynt fod yn yr ysgol. Dylech gynnwys pob peth y bydd rhaid iddynt ei wneud.
- Cytunwch ar drefn ar gyfer y bore ac ar ôl ysgol. Fyddan nhw'n cael cawod/bath yn y bore neu fin nos? Fyddan nhw;'n cael eu bag ysgol yn barods y noson gynt neu yn y bore? Pwy fyd dyn gwneud y pecyn bwyd? Pryd?
- Cytunwch gyda'ch plentyn ar amser mynd i'r gwely ar ddyddiau ysgol gan wneud yn siŵr eu bod yn cael digon o gwsg. Mae pobl ifanc yn eu harddegau a chyn yr ardedegau angen rhwng wyth awr a naw awr a hanner o gws y nos. Byddwch yn glir ynglŷn â'r hyn y maent yn gallu a ddim yn gallu ei wneud wedi mynd i'r gwely – er enghraifft dim defnyddio cyfryngau electronig wedi cyrraedd y gwely. Mae'r wyddoniaeth yn glir bod dyfeisiau electronig cyn noswylio'n amharu ar gwsg (oherwydd y math o donnau golau maent yn allyrru). Defnyddiwch Ap rheolaeth rhieni i flocio cyfryngau cymdeithasol ar ôl amser penodol.
- Adeiladwch eu hyder ac annibyniaeth trwy ychydig o ymarferion boreol. Gosodwch yr her i'ch plentyn o godi ar yr amser cywir a chyrraedd safle'r ysgol yn brydlon cyn bo rhaid iddynt ei wneud go iawn
- Rhowch gynnig ar yr olrhain lleoliad rydych wedi'i roi ar eu ffôn (gall hyn fod yn gêm hwyliog) a gwnewch yn siŵr eu bod yn deall pwysigrwydd ei adael yn weithredol a'u ffôn ymlaen ar adegau cytunedig.

Wedi ddechrau

- Os yn bosibl, byddwch ar gael i'ch plentyn an yr ychydig ddyddiau/wythnosau cyntaf a 'goruchwyllo' (yn y cefndir, nid hofran drostynt drwy'r amser!). Canmolwch ac anogwch annibyniaeth ond byddwch yn barod i gynnig help llaw.
- Gofynnwch sut aeth pethau, ond peidiwch â phoeni os ydynt yn amhendant neu ddim am siarad. Rhowch wybod iddynt eich bod yno i wrando os ydynt am siarad am rywbeth.
- Defnyddiwch ac archwiliwch Ap ClassCharts yr ysgol gyda'ch gilydd – gallech ofyn am eu help i ddefnyddio fersiwn y rhieni! Dangoswch bleser pan welwch eu bod wedi ennill ymddygiad 'da' neu bwyntiau cyflawniad a meithrin ynddynt yr arfer o wirio ar gyfer hysbysiadau a thasgau gwaith cartref bob dydd.
- Cadwch eich ochr chi o'r fargen – os ydych wedi trefnu gadael eu cit glân ar gyfer Addysg Gorfforol ar fwrdd y cyntedd, gwnewch yn siŵr ei fod yno!
- Ewch drwy'r drefn yn rheolaidd gyda'ch plentyn. Os oes angen rhowch restr dicio i'w helpu.
- Mynnwch gadw at y drefn lle'n bosibl – bydd yn arbed oriau i chi yn y pendraw!





Materion Gwisg Ysgol



Tasgau Allweddol i Ddisgyblion

- Gwybod (a chadw at) reolau'r ysgol ynglŷn â gwisg ysgol (yn cynwys gemwaith, tyllau clust a cholur).
- Gwneud yn siŵr bod popeth yn barod i'w wisgo y noson gynt (yn cynnwys esgidiau, sanau a dillad isaf glân).
- Gwneud yn siŵr bod cit llawn Addysg Gorfforol yn cael ei gario neu'i wisgo i'r ysgol ar y dyddiau gofynnol.

Cefnogaeth

Os yw eich plentyn eisoes yn cael prydau ysgol am ddim, efallai bod mwy o help ar gael ar gyfer Hanfodion Ysgol (Mynediad GDD), trwy Gyngor Sir Gâr.

Mae'r Grant Datblygu Disgyblion (GDD) yn rhoi cymorth ariannol i deuluoedd ar incymau isel i brynu:

- Gwisg ysgol yn cynnwys cotiau ac esgidiau;
- Cit chwaraeon yr ysgol yn cynnwys esgidiau;
- Gwisg ysgol ar gyfer gweithgareddau cyfoethogi, yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i, sgowntiaid; canllawiau; cadetiaid; crefftau ymladd; chwaraeon; celfyddydau perfformio neu ddawns;
- Cyfarpar e.e. bagiau ysgol a deunydd dysgrifennu;
- Cyfarpar arbenigol lle bo gweithgareddau cwricwlwm newydd yn dechrau fel dylunio a thechnoleg;

Cyfarpar ar gyfer teithiau ar ôl oriau ysgol, cyfarpar TG – gliniaduron a thebledi'n unig. Cyllid hyd at £200 ar gael i bob plentyn cymwys sy'n mynd i Flwyddyn 7.



<https://www.carmarthenshire.gov.wales/home/council-services/education-schools/financial-support/school-essentials-pupil-development-grant-access/>

Awgrymiadau i Rieni

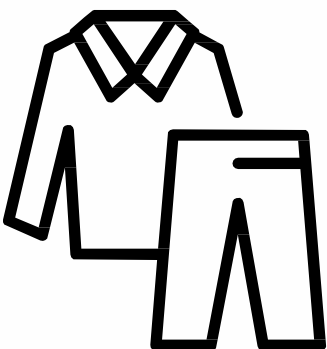
Cyn i'ch plentyn ddechrau

- Gwiriwch ofynion y wisg ysgol yn cynnwys rheolau ynglŷn â cholur, tyllau clust a gemwaith. Bydd ysgolion fel arfer yn rhoi manylion yn Noson Agored B6 ac yn dosbarthu rhestr o reoliadau ynglŷn â gwisg a bl i'w gael. Bydd y wybodaeth hyn fel arfer ar gael ar wefan yr ysgol ac ar gyfryngau cymdeithasol, ond os ydych yn ansicr am bwyntiau penodol, gwiriwch yn uniongyrchol gyda'r ysgol.
- Prynwch eitemau gwisg ysgol yn gynnar. Mae siopau'n tueddu i werthu allan erbyn canol mis Awst.
- Gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn esgidiau y mae'n gallu eu clymu ei hunan. Os nad ydynt yn gallu clymu areiau, prynwch Velcro.
- Prynwch bethau dismwdio lle'n bosibl.
- Mae gan 'Siop Gyfnewid' yr ysgol wish ysgol ail law o ansawdd da sydd ar gael i bawb. Gall eich plentyn ofyn i'w athro dosbarth i gael mwy o wybodaeth.
- Byddwch yn sensitif i deimladau plant ynglŷn â gwisgo eitemau ail law, y gallant ystyried eu bod yn 'ddillad taflu' ac yn destun chithdod. (Bydd y sensitifrwydd hwn fel arfer yn gostwng gydag amser wrth i'ch plentyn fagu hyder.)
- Rhowch label enw ar bopeth, hyd yn oed esgidiau – credwch chi ddim beth all plant ei golli yn yr ysgol! Mae pen marcio parhaol cystal â labeli. Defnyddiwch arian ar ddeunyddiau tywyll.

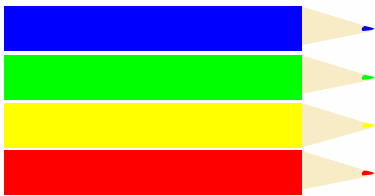
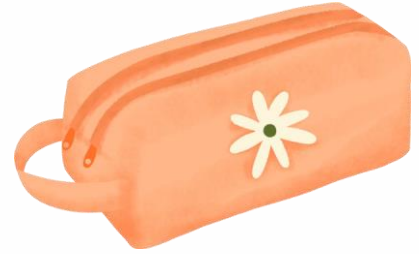
- Cadwch bethau sbâr o hanfodion adref os bosibl, mae'n osgoi panig pan fo pethau'n cael eu camosod am 8.30am (a bydd hyn yn digwydd!).
- Os yw pethau wedi mynd o'i le'n wael a dydy eich plentyn ddim yn gallu gwisgo un eitem neu fwy o'r wisg ysgol neu'n dod yn eu cit Addysg Gorfforol, cofiwch roi gwybod i'r ysgol (trwy e-bost neu drwy ffonio'r Pennaeth Blwyddyn neu Diwtor Dosbarth).

Wedi dechrau

- Anogwch eich plentyn i newid yn syth ar ôl ysgol er mwyn hongian a didoli eu gwisg ysgol a golch.
- Byddwch â system i wneud yn siŵr bod y dillad yn lân ac yn barod – gorau oll po fwyaf cynnar mae plant yn dechrau cymryd cyfrifoldeb, ond pwy bynnag sy'n gwneud hyn, rhaid i bawb wybod beth yw'r 'system'.
- Os yw eich plentyn yn anrhefnus iawn gwiriwch eitemau fesul un, neu rhowch restr wirio i ddechrau. Gellir defnyddio silffoedd hongian gydag un silff ar gyfer pob diwrnod ysgol.
- Anogwch eich plentyn i roi popeth allan (yn cynnwys esgidiau, sanau neu deits, a dillad isaf) y noson gynt, Mase llawer mwy o amser fin nos i ffeindiau sanau anghymarus!
- Os oes gennych amserlen y gall y plentyn ei weld, lliwich y dyddiau pan fydd Addysg Gorfforol gyda'ch plentyn er mwyn iddynt weld pob diwrnod yn mae angen eu cit Addysg Gorfforol arnynt.



Trefnu llyfrau a chyfarpar



Tasgau allweddol i ddisgyblion

- Bod â system dda i gadw llyfrau a chyfarpar.
- Gwybod pa wersi sydd ar ddiwrnod penodol.
- Gwybod pa gyfarpar sydd ei angen ar gyfer pob gwers (e.e. pren mesur, pennau uwcholeuo, cyfriannell, cit Addysg Gorfforol).
- Defnyddio'r cynllunydd papur neu'r Ap i gofnodi nodiadau a negeseuon pwysig a nodiadau atgoffa.
- Bod â bag wedi'i bacio â phopeth sydd ei angen y noson gynt, yn cynnwys byrbrydau, diodydd ayyb.

Awgrymiadau i Rieni



Cyn i'ch plentyn ddechrau

- Helpwch eich plentyn i drefnu eu man byw fel bo ganddo/e i bopeth sy'n ymwneud â'r ysgol. Ceisiwch wneud yn siwr bod ganddynt ddesg, golau da a man storio ar gyfer eu ffeiliau ac adnoddau ysgol.
- Rhowch iddynt yr offer fydd eu hangen arnynt adref. Y peth gorau yw cadw dwy set o bopeth – un ar gyfer yr ysgol ac un ar gyfer adref – felly ni fydd colli pen yn yr ysgol yn eu hatal rhag gwneud eu gwaith cartref.
- Mae 'cit offer' defnyddio yn y cartref yn cynnwys:
 - Pensiliau; peniau (glas, du, coch, gwyrdd); rwber; hogwr; craeonau; peniau ffelt; hylif cywiro; uwcholeuwyr; riwler; cyfarpar mathemategol (onglydd, cyfrifiannell); ffon glud gludiog; siswrn; papur (â llinellau a phlaen).
- Mae ffeil bocs neu system bentyrru'n ddefnyddiol i ddisgyblion sydd â phroblemau trefnu – gellir labelu pob ffeil gyda'r pwnc i gadw popeth sy'n ymwneud â'r pwnc hwnnw ac yna ei roi yn y bag ysgol pan fo angen.
- Er y bydd nifer o dasgau gwaith cartref yn cael eu cwblhau ar-lein, mewn rhai pynciau bydd y disgyblion yn cael llyfrynnau cwrs i'w cwblhau a/neu daflenni gwaith. Peth defnyddiol yw ffolderi A4 plastig neu gardfwrdd gyda label o enw'r pwnc i'w cadw wrth law ac ar ffurf defnyddiadwy.
- Cadwch focs cinio wedi'i labelu'n a photel ddiod sbâr.

Wedi dechrau

- Addysgwch drefn i wneud yn siŵr bod y bag ysgol yn cael ei wacáu a'i wirio bob dydd.
- Anogwch eich plentyn i ludo unrhyw daflen waith / darnau o bapur yn eu llyfrau pwnc bob noson os bosibl rhag eu colli.
- Goruchwylwch, i ddechrau, bacio'r bag ar gyfer y diwrnod canlynol. Anogwch yr arfer o gael popeth yn barod i gerdded allan trwy'r drws y bore canlynol.
- Er y bydd gennych chi a'ch plentyn eu hamserlen ar yr Ap ClassCharts, mae'n ddefnyddio ei arddangos adref er mwyn ei ddefnyddio fel rhestr wirio ar gyfer cyfarpar a chit.
- Ysgrifennwch y cyfarpar sydd ei angen ar dop pob dydd.
- Anogwch eich plentyn i wirio'r Ap ClassCharts a/neu eu cynllunydd papur ar gyfer unrhyw nodyn atgoffa neu nodiadau bob nos. Cofiwch wirio gan ddefnyddio'r Ap rhieni i ddechrau, nes eich bod yn hyderus bod eich plentyn wedi sefydlu'r arfer (arfer a all gymryd sawl mis i'w sefydlu i rai plant).
- Os ydych yn gwybod bod gan eich plentyn wers lechyd (Coginio) ar ddiwrnod penodol, ac mae'r ysgol yn gofyn i'r plant ddod â chynhwysion, gwiriwch beth sydd ei angen mewn da bryd – nid yw edrych drwy'r cypyrddau yn y bore deg munud cyn i'r bws adael i'w argymell!



Gwaith Cartref

Tasgau Allweddol i Ddisgyblion

- Rhaid deall sut mae'r Ap gwaith cartref ClassCharts yn gweithio a'i ddefnyddio bob dydd.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn ail wirio'r dyddiad y mae'r gwaith cartref i'w gyflwyno.
- Rhaid deall beth yn union y mae'n rhaid i chi ei wneud a gofynnwch i'r athro esbonio neu roi mwy o fanylion os nad ydych yn siŵr beth mae'r dasg yn meddwl.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd adref â phopeth sydd ei angen i wneud y gwaith cartref.
- Gweithiwch ar eich pen eich hun i gwblhau tasgau a threuliwch yr amser cywir ar bob un. Gwnewch eich gorau heb neb yn gwylio!
- Gofynnwch am help os yw'n anodd, neu os nad ydych yn deall rhywbeth.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r gwaith cartref mewn ar y diwrnod cywir.
- **AWGRYM:** Ceisiwch wneud y gwaith cartref ar y noson y cafodd ei osod – nid y noson cyn ei roi i mewn (efallai bydd gennych dri gwaith cartref arall ar y noson honno!).



Awgrymiadau i Rieni

Cyn i'ch plentyn ddechrau

- Cytunwch gyda'ch plentyn ar drefn ar gyfer gwaith cartref. Gall bywyd fod yn 'nag' cyson os nad ydych yn dechrau gwneud hyn o'r cychwyn. Mae gwaith cartref yn rhan gynyddol bwysig o'r cwricwlwm wrth i'ch plentyn fynd drwy'r ysgol – Bydd yr hyn maent yn dechrau'i wneud yn aros gyda hwy hyd nes eu bod yn gadael!
- Amser da i wneud gwaith cartref yw ar ôl i'ch plentyn gael egwyl fer wedi dychwelyd o'r ysgol. Mae hyn yn golygu ei fod mas o'r ffordd yn gynnar, a bydd gweddill y noson yn rhydd – pwy sydd am ddechrau gweithio am 7.00 p.m.?
- Syniad da yw cytuno gyda'ch plentyn o'r dechrau y bydd amser teledu, ffôn ayyb. ond yn bosibl wedi gwneud y gwaith cartref. Gall rhoi blociwr cyfryngau cymdeithasol ar ffôn eich plentyn fod yn ddefnyddiol iawn ar gyfer 'amser gwaith cartref'.
- Bydd llawer o blant yn dweud bod gwrando ar gerddoriaeth yn eu helpu i ganolbwyntio a gwneud eu gwaith. Rhaid cytuno ai caniatáu hyn ai peidio.
- Byddwch yn barod i fuddsoddi amser ar y dechrau – er enghraifft, byddwch ar gael am amser penodol bob dydd i helpu gyda gwaith cartref nes bo'r drefn wedi sefydlu – bydd yr amser yn talu ar ei ganfed.
- Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd i symbylu eu hunain, rhowch ddechrau da iddynt trwy sefydlu system wobrwyo. Defnyddiwch sticeri neu bwyntiau sy'n cyfrannu at 'fwydlen' o wobrwyon y cytunir gyda hwy.
- Mae gwobrwyon bach a enillir yn gyflym yn fwy effeithiol na chynnig rhywbeth mawr – ond ar ddiwedd y mis neu'r tymor – byddant yn colli'r awydd.

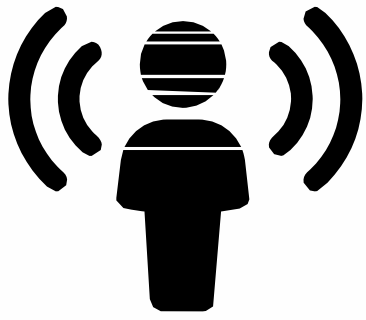
- Peidiwch â chael cyfnod gosod y mae'n rhaid i'r plentyn gyflawni nifer penodol o sticeri neu bwyntiau. Daliwch ati i gyfrif nes bo'r nifer gofynnol o sticeri neu bwyntiau wedi'u hennill, beth bynnag yr hyd!
- Peidiwch â chymryd sticeri neu bwyntiau oddi wrthynt – maent wedi'u hennill hyd yn oed os yw eich plentyn wedi gwneud rhywbeth ofnadwy ers hynny!
- A chofiwch, does dim rhaid i wobrwyon fod yn bethau materol – mae aros lan yn hwyr neu amser arbennig gyda rhieni/aelod o'r teulu neu siopa gyda ffrindiau yn gallu symbylu llawn cymaint.
- Bydd defnyddio'r syniadau yn y 'trefnu llyfrau a chyfarpar' yn helpu'n fawr iawn – gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn le cysurus i weithio, gyda chyn lleied o wrthdynciadau â phosibl a'r holl adnoddau sydd eu hangen arnynt.
- Gwiriwch ar yr Ap ClassCharts pa mor hir y mae disgwyl i blant dreulio ar waith cartref bob nos. Gwiriwch hefyd beth allwch chi ei wneud os yw eich plentyn yn cael anhawster.

Wedi dechrau

- Glynwch at eich trefn cytunedig lle'n bosibl.
- Os ydych wedi cytuno ar system wobrwyo, glynwch ato! Cofiwch beidio byth â chymryd pwyntiau neu sticeri a enillwyd i ffwrdd, a chadwch at y 'fwydlen' wobrwyo y cytunwyd arni pa mor brysur bynnag ydych chi. Os nad ydych yn cadw at eich gair, ni fydd y system yn gweithio'r tro nesaf.
- Ceisiwch sicrhau bod gwaith cartref yn cael ei wneud ar y noson y'i gosodwyd rhag creu 'tomen'.

- Treuliwch amser gyda'ch plentyn yn ystod yr wythnosau cyntaf, er mwyn sefydlu'r drefn.
- Anogwch eich plentyn i wirio'r cynllunydd a/neu Ap gwaith cartref ClassCharts. Ar y dechrau gwiriwch gyda hwy gan ddefnyddio'r Ap rhieni os medrwch, i weld pa waith cartref sy'n rhaid ei wneud, ac erbyn pryd. Gwiriwch fod ganddynt bopeth sydd ei angen i gwblhau'r tasgau. Gofynnwch iddynt ddweud wrthyhych beth fydd ei angen, er mwyn annog annibyniaeth.
- Cydnabyddwch pa mor anodd yw hi i weithio'n ddiarolygiaeth. Helpwch eich plentyn i strwythuro ei amser a'i ddefnyddio'n effeithiol – anogwch hwy i osod larwm neu amserydd a chytunwch ar y tasgau y dylid eu gwneud ymhob cyfnod, e.e. hanner awr. Ceisiwch fod wrth law i'w hannog a gwobrwyo trwy 'wiriad cynnydd' ysgafn e.e. 'Sut mae'n mynd? Roeddet yn gobeithio y byddai X wedi'i wneud'. Fel arall gadewch lonydd iddynt – peidiwch â sefydlu patrwm o wneud gwaith cartref gyda hwy drwy'r amser, nid yw hyn yn gynaliadwy ac ni fyddant yn dysgu gweithio'n annibynnol.
- Byddwch yn ddigyffro am unrhyw flociwr cyfryngau a osodwyd a pheidiwch ag ildio i gwynion neu addewidion i weithio'n fwy caled os gallant gyrchu Instagram neu TikTok! Ni fyddant.
- Atgoffwch hwy am wobrwyon gweithio fel hyn, dydy'r gwaith cartref ddim yn llusgo ymlaen drwy'r nos, a teimlad da yw cwblhau tasgau.
- Peidiwch â gadael i blant ddal ati i ymdrechu am fwy na'r amser argymelledig. Os ydynt wedi gwneud yr hanner awr ddisgwyliedig the ac wedi ateb hanner y cwestiynau'n unig, gadewch iddynt stopio. Os ydynt yn poeni am y canlyniadau, ysgrifennwch nodyn ar y gwaith cartref, neu defnyddiwch yr Ap neu e-bost i gadarnhau bos yr amser cywir wedi'i dreulio ar y dasg.
- Os na all y plant fynd ymlaen – naill ai oherwydd dydyn nhw ddim yn deall y dasg, neu am nad ydynt yn gallu ei wneud, cynigiwch gefnogaeth ond peidiwch â gwneud y gwaith drostynt.

- Anogwch eich plentyn i wirio yn ystod y wers os nad ydynt wedi deall beth yw ystyr y dasg – mae'n rhy hwyr erbyn cyrraedd adref.
- Os nad yw'r un ohonoch yn deall y dasg a osodwyd, anogwch eich plentyn i ffonio ffrind yn yr un grŵp, neu defnyddio ClassCharts neu e-bost lle'n briodol i ofyn i'r athro sy'n gosod y dasg am eglurhad, gan esbonio'r anhawster a chynnig sicrhau y bydd y gwaith yn cael ei orffen cyn gynted â phosibl.
- Os oes yna broblem gyda lefel y gwaith, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r athro am hyn. Os yw'r gwaith yn gyson yn rhy anodd neu'n rhy hawdd, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r athro.
- Dangoswch ddiddordeb yn y marciau a sylwadau ar y gwaith cartref sy'n caele i ddychwelyd i'ch plentyn – dathlwch lwyddiant a rhowch y neges clir bod gwaith cartref yn werthfawr a phwysig.
- Efallai na fydd y gwaith cartref yn cael ei werthfawrogi'n awtomatig gan blant yr ysgol. Efallai na fydd rhai plant yn y dosbarth byth yn ei wneud ac yn rhoi'r argraff eu bod yn 'dod bant â hi'. Nid dyma'r achos, ond efallai bydd rhaid i chi esbonio i'ch plentyn y bydd gan blant gwahanol yn yr anghrenion a chyd-destunau gwahanol ac mae'r ysgol yn trin pawb fel unigolyn.
- Byddwch yn wyliadwrus iawn o esgusodion y gall eich plentyn eu defnyddio (gweler y rhestr drosodd). Byddant yn cronni cymaint o syniadau newydd ar gyfer esgusodion wrth eu cyfoedion yn ystod yr wythnosau cyntaf a dim ond rhai fydd yn ddilys!
- Os rhoddir esgus, ceisiwch wirio ei fod yn wir ar yr Ap neu drwy gysylltu'r athro a'i osododd. Dylech bob amser sicrhau bod eich plentyn yn dal i wneud y gwaith cartref cyn gynted ag y caiff y broblem ei datrys. Os gwnewch chi hyn yr ychydig droeon cyntaf, bydd yr esgusodion yn lleihau ond os ydynt yn llwyddo i beidio â gwneud y gwaith cartref trwy wneud hyn ar y dechrau, byddant yn dal ati ac mae'n gallu bod yn anodd iawn i ail-sefydlu patrymau da yn ddiweddarach pan fydd gwaith cartref yn gwbl hanfodol i raddau arholiadau.
- Os yw eich plentyn yn gyson ddim yn cael gwaith cartref pan ddylent, cysylltwch â't Tiwtor Dosbarth i esbonio eich pryderon.



Esgusodion cyffredin dros fethu gwneud gwaith cartref

"Sdim rhaid i fi wneud hwnna, fe wnaethon ni e yn y

dosbarth."

"Roedd athrawes gyflenwi gyda ni."

"Mar fy chwaer fach wedi arllwys ei diod dros y bysellwrdd."

"Methodd yr Wi-Fi."

*"Aeth y trydan bant felly doeddwn i ddim yn gallu defnyddio'r
cyfrifiadur."*

*"Collais fy nghyfrinair a doeddwn i ddim yn gallu mewngofnodi i'r
serfiwr."*

*"Rhoedd rhaid i Mam ddefnyddio fy nghyfrifiadur i wneud ei
gwaith."*

"Gadewais y stwff roeddwn ei angen yn yr ysgol."

"Rwy'n mynd i'w wneud e gyda fy ffrind ar y bws/adeig egwyl."

*"Rhaid i mi ei wneud e yn y llyfrgell – byddaf yn ei wneud e
amser cinio yfory."*



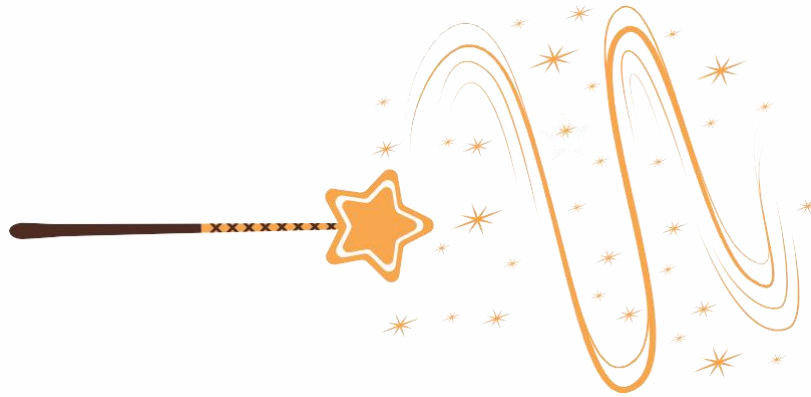
Cysylltu'r Ysgol - pryd a phwy?

Yn union fel y mae'n anodd gwybod sut i gyflawni'r cydbwysedd rhwng cynnig gormod o gefnogaeth i'ch plentyn (a chael eich cyhuddo o fod yn ffysi) a gadael hwy i ymbalfalu ac efallai methu, anodd hefyd yw cyflawni'r cydbwysedd rhwng bod yn 'rhiant gorbryderus' (ar y ffôn i'r ysgol bob tro mae eich plentyn yn cweryla gyda ffrind neu'n cael crafiad ar eu pen-glin) a gadael i bethau fynd ymlaen yn rhy hir am nad ydych am ymyrryd.

Mae'r gwaith yn llawer haws os ydych yn dal ati i siarad gyda'ch plentyn ynglŷn â sut y mae pethau yn yr ysgol. Bydd gennych syniad da sut y mae'r gwaith yn mynd, a theimladau cyffredinol eich plentyn ynglŷn â'r ysgol os ydych yn dilyn rhai o'r awgrymiadau yn y canllaw hwn, a bydd hyn yn rhoi sail dda i chi dros benderfynu a oes angen ymyrryd ai peidio.

Chi sy'n adnabod eich plant orau, ac os oes unrhyw agwedd o fywd ysgol yn eu blino'n barhaus yna mwy na thebyg y peth gorau yw ymyrryd yn gynnar. Os ydych wedi siarad â'ch plentyn, wedi ceisio tawelu eu meddwl, eu helpu i feddwl am ffyrdd i ddatrys y broblem eu hunain ac mae pethau'n dal heb newid ar ôl ychydig wythnosau, yna mae'n amser siarad â'r ysgol. Fel arfer, y person allweddol i gysylltu ag ef /hi fydd y Tiwtor Dosbarth neu Bennaeth Blwyddyn.

Problemau cyffredin a beth i'w wneud amdanynt



Cweryla gyda ffrindiau

Mae hyn yn gyffredin wrth i blant ffurfio cyfeillgarwch newydd a sefydlir 'trefn flaenoriaeth'. Gwrandewch (yn ddibendraw), dilyswch eu teimladau a rhowch gyngor pan ofynnir am hyn – ond peidiwch â gorymateb – mae'r dagrau a dicter yn arferol ac mae rhan fwyf y materion cyfeillgarwch yn cael eu setlo heb ymyrraeth oedolion. Cysylltwch â'r ysgol os yw eich plentyn yn mynd yn bryderus, diflas neu'n encligar iawn ynglŷn â hyn am fwy nag ychydig wythnosau, neu os ydych yn amau mai bwlio yw'r hyn sy'n digwydd.

Nodweddion bwlio yw bwriadoldeb (ymgais fwriadol i wneud rhywun yn anhapus); dyfalbarhad (h.y. 'ymgyrch' barhaus, nid digwyddiadau prin neu ddadleuon ynglŷn â materion penodol); ac anghydbwysedd grym (os yw'r cyflawnwyr yn hŷn, mwy o faint, mwy pwerus neu os ydynt yn gweithredu fel gang yn erbyn unigolyn).

Yn ôl y gyfraith, rhaid bod gan yr ysgol bolisi gwrth-fwlio. Edrychwch arno a chysylltwch â Thiwtor neu Bennaeth Blwyddyn eich plentyn os ydych yn amau bwlio. Mae Llinell Gymorth Bwlio Cenedlaethol yn ffynhonnell ardderchog o gefnogaeth i rieni, ac yn cynnig ymgynghoriad am ddim. <https://www.nationalbullyinghelpline.co.uk/kids.html>

Pryderu am wersi penodol neu'n teimlo bod athrawon penodol yn pigo arnynt neu ddim yn eu hoffi

Ceisiwch ffeindio allan beth yn union mae eich plentyn yn poeni amdano a pham nad ydynt yn hoffi athro neu bwnc penodol. Os y rheswm dros hyn yw bod y gwaith yn rhy anodd (neu'n rhy hawdd), ceisiwch drwlio peth amser yn gweithio gyda hwy ar y pwnc i wirio hyn. Mae'n cymryd amser i athrawon newydd ddarganfod cryfderau a gwendidau unigolyn. Cysylltwch â'r ysgol os yw'r plentyn yn parhau i gael y gwaith yn rhy hawdd neu'n rhy anodd ymhen ryw hanner tymor, neu gallwch godi'r mater mewn noson rieni.

Os yn teimlo bod 'pigo' arnynt gall fod mai dyma ddull unigol yr athro a bod eich plentyn yn cymryd hyn yn bersonol. Sgil bywyd y mae'n rhaid ei dysgu yw na fyddwch yn cyd-dynnu gyda phawb y mae'n rhaid i chi weithio gyda hwy ac argymhellir dull pragmataidd. Cynghorwch hwy i wenu llawer gyda'r athro hwn i weld os yw hyn yn gwneud gwahaniaeth! Gwnewch yn siŵr bod y gwaith cartref yn cael ei wneud yn dda yn y pwnc hwn. Peidiwch â cheisio difrïo'r athro o flaen eich plentyn – mae hyn yn ddieithriad yn gwneud y broblem yn waeth.

Cysylltwch â Thiwtor eich plentyn os yw'r broblem yn parhau. Gofynnwch am gyfarfod yr athro dan sylw os oes angen a siarad gyda hwy am y broblem. Yn aml nid yw athrawon yn ymwybodol o'r broblem. Does dim rhaid i chi roi gwybod i'ch plentyn eich bod wedi gwneud hyn – maent yn aml y synnu pa mor 'neis' yw Mr. X yn sydyn...





Colli eiddo

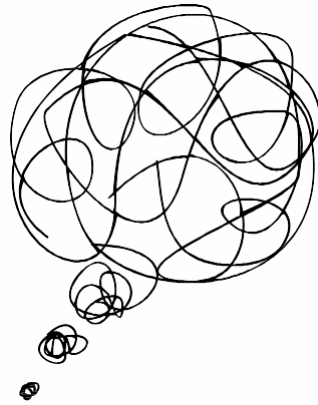
Mae hyn yn gyffredin iawn i blant sydd ag anawsterau trefniaethol (ac yn ddrud iawn i'w rieni). Os oes angen, cysylltwch â Thiwtor eich plentyn a gofynnwch am eu cefnogaeth – yn aml maent yn gallu 'gwirio' ar adegau allweddol a bod yn greadigol wrth gefnogi eich plentyn tuag at annibyniaeth yn yr ysgol, ac weithiau'n cadw eitemau sbâr o eitemau cyffredin a gollir. Mae gan yr ysgol 'Siop Gyfnewid' ar gyfer gwisg ysgol a gall tiwtoriaid eu cyfeirio at hyn.

Mynd i drwbl am beidio â chwblhau gwaith cartref

Mewn sawl ffordd, gwaith cartref sy'n gwneud y gofynion mwyaf ar ddisgyblion Blwydydn 7 a'u rhieni.

Os yw eich plentyn yn gyson ddim yn cael gwaith cartref (dros gyfnod o bum neu chwe wythnos), nid yw'n medru gwneud y gwaith cartref a osodwyd, neu os yw'r tasgau a osodwyd yn anodd i'ch plentyn eu deall, cysylltwch ag athro eich plentyn ar gyfer y pwnc hwnnw ac esboniwch y broblem. Os nad oes dim yn newid, gofynnwch am gyfarfod gyda'r Pennaeth Blwyddyn i weld beth allwch feddwl amdano ar y cyd i helpu eich plentyn gyda hyn. Cofiwch mai dyma mae'r ysgol am ei gael hefyd yn ogystal â chi fel rhiant!

Strategaethau i ymdrin â gorbryder



Mae rhywfaint o orbryder a straen yn arferol adeg newid. Os ydych chi neu'ch plentyn yn teimlo eu bod dan ormod o straen neu os yw eu gorbryder yn effeithio ar agweddau arwyddocaol o'u bywyd, anogwch hwy i siarad am y materion gwaelodol.

Mae pobl ifanc cyn yr arddegau ac yn ystod yr arddegau'n aml yn tueddu at feddwl 'popeth neu dim byd', sy'n eu harwain i orliwio pwysigrwydd digwyddiadau. Mae hyn yn digwydd am bod eu hemosiynau mor gryf yn ystod yr oed hwn, ac mae eu strategaethau ar gyfer ymdrin â hwy mor gyfyngedig.

Ceisiwch ddarganfod beth yn union sy'n achosi'r broblem trwy annog eich plentyn i siarad am yr hyn sy'n digwydd yn y dosbarth, beth yn union mae rhywun wedi'i wneud neu ddweud y mae eich plentyn yn ei gael yn anodd. Peidiwch â dibrisio y teimladau mae eich plentyn yn eu profi gan fod hyn yn arwain at yr ymateb 'dydych chi ddim yn deall' – derbyniwch bod y teimladau'n rhai go iawn a bod y broblem i'w datrys yn un o ddod o hyd i strategaeth sydd yn dderbyniol iddynt.

Ar gyfer pobl ifanc yn y blynyddoedd cyn yr arddegau a'r arddegau, gall problems deimlo fel rhywbeth parhaol ('Fydda i byth yn gallu deall y pwnc hwn / dod ymlaen gyda'r athro hwn'), byd-eang ('Rwy'n casau popeth ar yr ysgol newydd hon' neu Mae popeth am Wyddoniaeth yn ddiflas/ anodd / twp'), a methu ei ddatrys ('Sdim byd y gallaf i na neb arall ei wneud amdano').

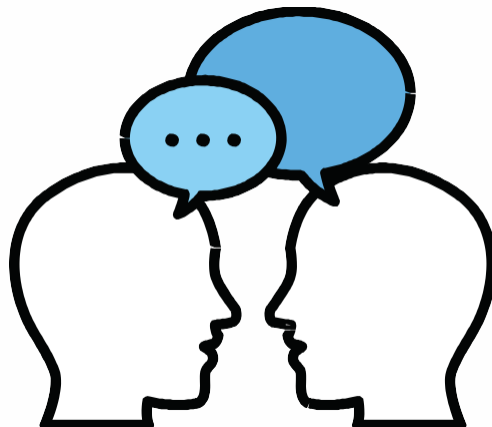
Y peth i'w wneud yw siarad â hwy gan ddefnyddio iaith sy'n gwneud y broblem yn fwy hylaw, trwy wneud iddo ymddangos yn:

- benodol yn hytrach na'n fyd-eang ('Beth yn benodol ydych chi'n ei gael yn anodd / ddim yn hoffi am yr hyn mae'n dweud/gwneud?')
- dros dro ('Am faint o amser wyt ti wedi teimlo fel hyn am y pwnc hwn?')
- datrysadwy ('Beth hoffet ti i ddigwydd? Beth fyddai'n ei wneud yn fwy dioddefadwy?')

Rhestrir rhai o symtomau straen isod. Ond, chi sy'n adnabod eich plentyn orau felly mae'n werth gwirio unrhyw newidiadau nodedig mewn ymddygiad, boed hynny'n ymwneud ag ymosoededd anodweddiadol, cymryd risg neu encilio a bod yn ddagreuol.

- Anhawster mynd I gysgu neu ddeffro
- Blinder ac archwaeth gwael
- Colli diddordeb mewn pethau roeddent yn arfer eu mwynhau
- Pennau tost a phoenau anesboniadwy eraill
- Bod yn groendenau ac yn grac yn aml.

Gallai siarad â'ch plentyn am bryder helpu. Gallech esbonio bod pryder yn effeithio ar ein cyrff, ein teimladau, ein meddyliau a hyd yn oed ein ymddygiad. Rhestrir rhai o'r ffyrdd y mae pryder yn effeithio arnom.



- **Ymatebion y corff / corfforol** (e.e. curiad calon cyflym, anadlu bach, cyflym, poen yn y frest, teimlo'n gyfogleyd, teimlo;n aflonydd, crynu, cyhyrau tynn, chwysu, penysgafnder).
- **Teimladau** (e.e. nerfus, ofnus, synnwyr o banig ofn, chwithdod, dryswch, aflonydd-dra).
- **Meddyliau** (meddyliau'n rasio, pryderon cyson, anhawster i ganolbwyntio, dychmygu'r gwaethaf).
- **Ymddygiadau** (osgoi sefyllfaoedd, pobl neu leoedd, methu eisted dyn llonydd, newidiadau mewn archwaeth).

Gallai fod o gymorth dweud wrth eich plentyn:

- Mae pryder yn emosiwn normal rydym i gyd yn ei brofi o dro i dro.
- Mae pryder yn ymateb ymaddasol (sbarduno'r ymateb brwydro, dianc neu rewi cyntefig sy'n ein diogelu rhag niwed).
- Nid yw pryder yn niweidiol i chi. Mae'r symptomau corfforol yno i'ch diogelu.
- Ni fydd pryder yn para am byth. Rhywbeth dros dro yw e a bydd yn mynd.

Os yw eich plentyn dan straen neu'n amlwg yn ofidus, ceisiwch ei annog i sylwi a labelu eu teimladau, derbyn y byddant yn mynd heibio a chymryd amser o'r gwaith a gwneud rhywbeth maent yn ei fwynhau. Mae ymarfer yn hyrwyddo hormonau sy'n weithredol gwrthod straen, felly ceisiwch annog hyn. Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn bwyta'n dda, dywedwch wrthynt eich bod bob amser yno i wrando. (Ceisiwch beidio â chynnig datrysiadau unionsyth i bryderon na rhoi cyngor, oni bai eu bod yn gofyn am hyn – yr hyn sydd ei angen fwyaf ar bobl dan straen yw rhywun i wrando arnynt ac empathiesio gyda'r teimladau a fynegant.)

Gall rhai o'r strategaethau canlynol fod yn ddefnyddiol gyda pheth llwyddiant i'w helpu i adennill synnwyr o bersbectif, ond yr hyn sy'n bwysig yw defnyddio'r strategaethau a wyddoch iddynt weithio yn y gorffennol:

- Gofynnwch iddynt 'Beth yw'r peth gwaethaf all ddigwydd?' neu dywedwch, 'lawn, wel y man cychwyn yw bod neb yn mynd i farw'.
- Atgoffwch hwy o adeg pan maent wedi goresgyn anawsterau yn y gorffennol, a'r sgiliau a rhinweddau sydd ganddynt hwy sydd wedi eu galluogi i wneud hynny.
- Eu cael i ganolbwyntio ar yr hyn maent wedi'i gyflawni, er gwaetha'r 'blip' hwn.
- Dweud nad oes fawr yn cael ei gyflawni heb waith caled a gwneud camgymeriadau – mae'n rhan o fywyd a dysgu ac mae oedolion yn aml yn gwneud camgymeriadau hefyd.

Un dull mwy strythuredig y mae nifer o rieni wedi ei gael yn ddefnyddiol yw defnyddio fframwaith i weithio drwyddo, fel 'Siart Llif Gofid', (mae enghreifftiau ar-lein). Gallech roi cynnig arno eich hun, neu edrych arno gyda'ch plentyn, ei ddefnyddio gyda gofid penodol. Rhai o'r cwestiynau a datganiadau awgrymiedig ar bob cam fyddai taro tant', felly canolbwyntiwch ar y rhai sydd o gymorth i ch neu'ch plentyn.

Mae yna amryw o ffynonellau cefnogaeth ar-lein i ymdrun â straen a phryder (ar ffurf Apiau, fideos, llinellau cymorth ffôn, llinellau sgwrsio, fforymau ayyb). mae llawer ohonynt i'w cael trwy ddefnyddio'r ddolen isod, neu bydd manylion opsiynau lleol ar gael gyda Phennaeth Blwyddyn eich plentyn.

<https://www.supportline.org.uk/problems/children-and-young-people-support/>

Rydym yn gobeithio bod y ddogfen hon wedi cynnig peth cefnogaeth i chi. Wrth gydweithio, byddwn yn sicrhau pontio llyfn i'ch plentyn ac edrychwn ymlaen at eu croesawu i Ysgol Bro Dinefwr.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf, edrychwch ar wefan yr ysgol dan y tab 'Rhieni a Gwarcheidwaid', yna 'Pontio Blwyddyn 6'.

I gael rhagor o wybodaeth ar agweddai o Bontio, cysylltwch â:

dewi.howells@brodinefwr.org.uk – gwybodaeth cyffredinol am bontio

sarah.tiddy@brodinefwr.org.uk – gwybodaeth yn ymwneud â darpariaeth Cymraeg

lisa.thomas@brodinefwr.org.uk – gwybodaeth yn ymwneud â darpariaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol

learnertravel@carmarthenshire.gov.uk – i gael gwybodaeth am gludiant ysgol

