



# Paratoi eich plentyn ar gyfer dychwelyd i'r ysgol

Gyda chynlluniau ar y gweill i ailagor ysgolion i fwy o ddisgyblion, fel rhiant neu ofalwr gallech deimlo'n bryderus am eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol, yn arbennig os ydynt yn ei chael yn anodd ymdopi gyda newid.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu paratoi eich plentyn ac i gael ymdeimlad o reolaeth dros yr ansicrwydd.

- 1 Meddwl am anghenion unigol eich plentyn:** mae gan bob person ifanc eu personoliaeth, cryfderau a gofnyon eu hunain, felly byddant angen gwahanol baratoadau a chefnogaeth.
- 2 Canfod beth yw pryderon eich plentyn:** a yw'n poeni am ddal y feirws neu aelodau o'r teulu'n mynd yn wael? Unwaith y gwyddoch beth yw eu pryderon, gallwch roi'r wybodaeth a'r sicrwydd iddynt i'w helpu i deimlo'n ddiogel yn yr ysgol.
- 3 Rhannu profiadau eich teulu yn ystod y cyfnod clo gydag athrawon a staff cymorth,** gan y bydd hyn yn effeithio ar sut fydd eich plentyn yn teimlo am dychwelyd i'r ysgol. I rai teuluoedd, mynd drwy bob dydd oedd eu blaenoriaeth, tra bydd eraill wedi colli rhywun agos atynt. Bydd hyn yn helpu staff yr ysgol i roi'r gefnogaeth mae'ch plentyn ei hangen.
- 4 Cydweithio** gydag athrawon eich plentyn a gweithwyr proffesiynol eraill i gytuno ar gynllun 'dychwelyd i'r ysgol'. Bydd yn help i feddwl faint o'r gloch y bydd eich plentyn yn dechrau ac yn gorffen ysgol, pwy fydd yn cwrdd â nhw a lle byddant yn treulio amser egwyl. Gallwch ychwanegu mwy o fanylion fel y deuant yn hysbys.
- 5 Defnyddio'r dull cyfathrebu sydd orau gan eich plentyn.** Gallai eich plentyn ysgrifennu eu cynllun 'dychwelyd i'r ysgol' eu hunain. Gall symbolau, lluniau neu fideos fod yn fwy defnyddiol i blant eraill. Gall [straeon cymdeithasol](#) sy'n defnyddio disgrifiadau byr o sefyllfa neu weithgaredd helpu plant i ddeall ac ymdopi gyda newidiadau.
- 6 Meddwl beth fydd yr un fath** pan fydd eich plentyn yn dychwelyd i'r ysgol, fel yr athrawon a'u gwisg ysgol. Bydd canolbwyntio ar hyn yn gyntaf yn rhoi sicrwydd iddynt ac yn helpu i ostwng eu pryder.
- 7 Canfod sut fydd yr amgylchedd ysgol yn wahanol,** fel nifer y desgiau mewn ystafelloedd dosbarth. Efallai y gall staff ysgol roi lluniau neu fideos fel y gall eich plentyn weld sut olwg fydd ar yr ysgol. Cofiwch, gall rhai newidiadau fod o fudd i'ch plentyn, er enghraifft gall llai o blant ostwng y risg o orlwytho synhwyraidd.
- 8 Ystyried sut bydd newidiadau i drefn a gweithgareddau ysgol yn effeithio ar eich plentyn:** er enghraifft gallai fod rheolau newydd am fynd i mewn i'r ysgol a symud o gwmpas. Gall fod na chaniateir rhai gweithgareddau mae'ch plentyn yn eu mwynhau, tebyg i nofio. Helpwch eich plentyn i ddeall y newidiadau hynny i'w diwrnod ysgol a pham eu bod yn digwydd.
- 9 Meddylwch am yr hyn y gwnaethoch ei ddysgu am eich plentyn yn ystod y cyfnod clo.** A oedd rhai gweithgareddau yn tawelu eich plentyn? A oedd egwyl symud rheolaidd yn gwella eu ffocws? Rhannwch hyn gyda'u athrawon. Gallai hefyd helpu i barhau rhai o'r gweithgareddau y gwnaethoch ddechrau arnynt yn ystod y cyfnod clo unwaith bydd ysgolion yn ailagor.

## Dolenni gwefan

**Straeon cymdeithasol:** [autism.org.uk/about/strategies/social-stories-comic-strips](https://autism.org.uk/about/strategies/social-stories-comic-strips)

