

Paratoi Ar Gyfer Diwrnod Cyntaf Eich Plentyn Nôl Yn Yr Ysgol

Wrth i ysgolion ddechrau agor i fwy o blant, mae'n bosib y bydd rhieni a phlant yn teimlo'n bryderus. Dyma rai syniadau er mwyn helpu paratoi.

Byddwch Yn Bwyllog.

Bydd eich plentyn yn dilyn eich arweiniad chi ac yn teimlo cysur os ydych yn bwyllog ac yn ffeithiol.



Gwrandewch Yn Ofalus.

Mae'n amser rhyfedd ar hyn o bryd a gall dychymyg plant fynd i bob math o fannau. Gwrandewch arnynt. Ceisiwch beidio â diystyrru na negyddu eu pryderon. Dilyswch yr hyn y maent yn teimlo – "Mae'n iawn teimlo hynny ar hyn o bryd" neu "Wi'n deall pam dy fod yn teimlo hynny".



Byddwch Yn Bositif.

Atgoffwch y plant am yr holl ffyrdd maen nhw wedi dysgu i gadw eu hunain yn ddiogel: golchi dwylo yn aml ac yn dda, tisian neu beswch i fewn i'r benelin, peidio rhoi cwtsh i eraill a chadw yn eu gofod eu hunain.



Byddwch Yn Ddiolchgar.

Helpwch eich plentyn i feddwl am bethau maen nhw'n edrych ymlaen at wneud: bod gyda ffrindiau, gweld athrawon, gwneud hoff weithgareddau, ond byddwch yn ymwybodol bod posibilrwydd na fydd rhai gweithgareddau ar gael.



Byddwch Yn Gefnogol.

Bydd rhai plant, yn enwedig y plant ieuengaf, yn teimlo pryder o wahanu wrthoch chi ac efallai yn ddagreuol, yn glynu wrthoch neu yn ymddwyn yn wahanol. Rhowch gysur trwy ddweud wrthynt y byddwch chi yn gweld eu heisiau nhw hefyd, ac yn meddwl amdanynt yn ystod y dydd. Gall helpu i dynnu llun calon fach ar arddwrn eich plentyn ac ar eich arddwrn chi. Dywedwch wrthynt y gallan nhw wasgu'r galon ac y byddwch chi yn gwneud yr un peth.

Byddwch Yn Barod.

Cefnogwch eich plentyn i feddwl am rai o'r newidiadau a allai fod wedi digwydd yn y dosbarth ers iddyn nhw fod yno a cheiswch ymarfer arferion newydd mae'r ysgol wedi rhannu â chi. Gallwch hefyd ymarfer eich trefniadau ffarwelio â nhw yn y bore a chreu ffordd newydd o gyfarch eich gilydd ar ddiwedd dydd er mwyn iddyn nhw allu edrych ymlaen at hynny.



Preparing Your Child For the First Day Back in School

As schools begin to open to more children, parents and children may well be feeling anxious. Here's some ideas of how best to prepare.

Be Calm.

Your child will take their lead from you and be reassured if you are steady and matter of fact.



Be Curious.

These are strange times and their imagination may run away with them. Listen, and try not to dismiss or minimise their fears but validate how they are feeling – “it’s completely fine to feel like that at the moment” or ‘I can really understand why you would feel like that’



Be Positive.

Remind them of all the ways they have learnt to keep themselves safe: washing their hands regularly, sneezing and coughing into their elbow, not hugging others and staying in their own space.



Be Thankful.

Help your child think of things they are looking forward to: being with their friends, seeing their teacher, favourite activities but be mindful some of these may not be available for them



Be Supportive

Younger children particularly may struggle with separation anxiety and may become tearful, clingy or act out. Reassure them that you will miss them too and think of them through out the day. It might be helpful to draw a little heart on their wrist and one on yours too. You can call it the hug button and when they find they are missing you they can press the heart and know that you will be doing the same at home. Sometimes having a little object to remind them of you through the day helps but please check this out with your school first.



Be Prepared.

Support your child to be aware of changes that may have happened to their classroom environment since they were there last and rehearse any new routines that school may have shared. Rehearse and practice your ‘goodbye’ routine and create a ‘hello’ greeting for the end of the day for them to look forward to.

