

Cyngor i Rieni Plant Bach



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi plant wrth iddynt ddechrau yn y feithrinfa neu'r dosbarth derbyn

Mae dechrau yn yr ysgol neu'r feithrinfa yn garreg filltir bwysig i blant. Bydd eich plentyn a chithau'n gyffrous am yr antur newydd, ond byddwch chi fwy na thebyg ychydig yn bryderus a nerfus hefyd. Mae hyn yn normal: mae'n gam mawr yn eich bywydau. Dyma gyngor ar sut i wneud pethau ychydig yn haws ac yn llai o straen arnoch chi.



Sut i baratoi ar gyfer y cam pwysig hwn:

- **Siaradwch am yr ysgol** – Dwedwch wrth eich plentyn sut fydd yr ysgol yn edrych, beth fydd yn ei ddysgu ac y bydd yn cwrdd â lluo o ffrindiau newydd.
- **Ymweliadau** – Os yw'n mynd i leoliad gofal dydd, gofynnwch am unrhyw ymweliadau pontio sy'n digwydd rhwng y lleoliad a'r ysgol, a siaradwch â'ch plentyn am yr ymweliadau hyn.
- **Ymarfer** – Efallai y gallwch ymarfer mynd i'r ysgol gan gerdded, gyrru, neu ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus; bydd hyn yn dangos ichi faint o amser sydd ei angen i gyrraedd yr ysgol, ac yna bydd eich plentyn hefyd yn gyfarwydd â'r daith.
- **Ewch i'r ystafell ddosbarth a chwrdd â'r athro/athrawes** – Ceisiwch fynd â'ch plentyn i weld ei ystafell ddosbarth newydd a chwrdd â'r athro/athrawes ar ddiwrnod agored. Dangoswch yr holl bethau cyffrous y gall eu gwneud – ac os ydych chi'n cael, cymerwch luniau o'r ystafell i gyfeirio atynt yn nes ymlaen.
- **Soniwch am beth fydd yn digwydd bob dydd** – Trafodwch y diwrnod sydd o'i flaen, beth fydd yn digwydd yn y bore, yn ystod yr egwyl, yn ystod amser cinio ac amser mynd adref. Bydd wedyn yn gwybod beth i'w ddisgwyl a phryd y bydd yn cael mynd adref!
- **Cofiwch adael i blant drïo'u gwisg ysgol ymlaen** – Gadewch iddynt drïo eu gwisg ysgol ymlaen, neu beth bynnag y byddant yn ei wisgo i'r feithrinfa, gyda'r esgidiau a'r bag, fel eu bod nhw'n gyfforddus ac yn mwynhau ei wisgo.

- **Cofiwch gael popeth yn barod wrth y drws** – Mae'n syniad da cael popeth yn barod wrth y drws, fel cot ac esgidiau, a bod y bag ysgol wedi'i bacio; gallwch wneud hyn y noson flaenorol, efallai. Bydd hyn yn eich helpu i fod yn bwylllog y bore canlynol, ar y diwrnod mawr.
- **Bod yn annibynnol** – Anogwch eich plentyn i ddefnyddio'r toiled a rhoi ei got/esgidiau ymlaen ar ei ben ei hun. Osgowch esgidiau â chareiau ac ewch am esgidiau felcuro neu esgidiau llithro-ymlaen.
- **Darllen** – Benthycwch lyfrau o'r llyfrgell sy'n siarad am ddiwrnod cyntaf yn yr ysgol, i helpu'ch plentyn ymgyswrtio â'r newidiadau.
- **Ymgyswrtio â rhifau a llythrennau syml** – Helpwch eich plentyn i ysgrifennu ei enw fel ei fod yn gyfarwydd â gwneud hynny. Bydd hyn yn annog eich plentyn i fod yn chwilfrydig am ddysgu a bydd yn cynyddu ei hyder.

Beth i'w wneud ar ôl i'ch plentyn ddechrau yn yr ysgol/meithrinfa?

Ar ôl i blant ddechrau yn yr ysgol neu'r feithrinfa newydd, ceisiwch eu cyfarch mewn ffordd gadarnhaol o'r ysgol. Rhowch eich ffôn gadw a rhowch eich holl sylw i'ch plant wrth ofyn am eu diwrnod, sut mae pethau'n mynd, sut maent yn teimlo ac am unrhyw bryderon a allai fod ganddyn nhw.

- **Cofiwch wneud amser i siarad** – Rhowch amser i siarad wyneb yn wyneb bob dydd i ofyn am eu diwrnod a'u teimladau. Gall amser gwely fod yn amser da i wneud hyn.
- **Gofynnwch am restr o lyfrau** – Gofynnwch i'r athro am restr o'r llyfrau y byddan nhw'n eu darllen, ac yna darllenwch nhw gyda'ch plentyn amser gwely. Bydd eich plentyn yn edrych ymlaen at ddangos y llyfr y mae'n ei ddarllen yn yr ysgol ichi a sôn am y pethau eraill y mae'n eu gwneud yn yr ysgol.
- **Gwnewch gysylltiadau** – Efallai yr hoffech gyfnewid manylion cyswllt gyda rhieni eraill er mwyn trafod digwyddiadau'r ysgol, rhannu pryderon a threfnu digwyddiadau chwarae y tu allan i'r ysgol.
- **Cymerwch ran** – Dysgwch a oes yna grŵp rhieni. Gallai hyn fod yn gymdeithas cyfeillion yr ysgol, neu'n gymdeithas rhieni-athrawon sy'n trefnu gweithgareddau cymdeithasol neu bethau tebyg. Efallai y bydd yna grwpiau dysgu teulu a all eich helpu i wybod mwy am beth fydd eich plentyn yn ei ddysgu yn yr ysgol a sut gallwch ei helpu.
- **Trefnwch fod ffrindiau'n galw heibio** – Trefnwch ddigwyddiadau chwarae gyda'r plant sydd yn yr ysgol gyda'ch plentyn; bydd hyn yn ei helpu i fod yn fwy hyderus ar foreau dydd Llun, gan y bydd yn gallu trafod beth wnaeth gyda'i ffrindiau.
- **Tegan neu flanced** – Os yw eich plentyn wedi arfer cael hoff degan neu flanced gydag ef/hi, ceisiwch ei (h)annog i'w adael yn yr un lle bob dydd er mwyn iddo ef/hi wybod ei fod yn ddiogel adref.
- **Pwy fydd yn eu casglu, a phryd?** Os byddwch yn gofyn i rywun arall (aelodau'r teulu neu ofalwr) i gasglu'ch plentyn, sicrhewch fod y plentyn a'r ysgol yn ymwybodol o bwy fydd yn ei gasglu bob dydd. Gallech wneud siart a'i roi ar yr oergell er mwyn gallu ei checio bob dydd cyn gadael y tŷ fel bod pawb yn gwybod beth sy'n digwydd.
- **Cofiwch roi ychydig o amser tawel i blant** – Gall plant fod wedi blino ar ôl yr ysgol, o leiaf am yr wythnosau cyntaf, felly rhowch amser iddyn nhw gysgu am ychydig neu o leiaf gael ychydig o amser tawel cyn gofyn gormod o gwestiynau iddyn nhw. Bydd hyn yn eu helpu i fod yn fwy effro i siarad.

Pethau i'w hosgoi:

- **Peidiwch dangos iddynt eich bod yn nerfus** – Os ydych yn emosiynol neu'n pryderu am eu gadael - peidiwch â datgelu hynny. Ceisiwch ymlacio a gwneud y siwrnai i'r ysgol yn un hwyliog ar eu cyfer, drwy ganu efallai. Os byddant yn crïo, rhowch gwtshys iddyn nhw, gwenwch a chwifio ffarwel, gan ddweud y byddwch chi'n eu gweld nhw'n fuan. Bydd hyn yn mynd yn haws bob dydd, ac unwaith y byddant yn yr ysgol, byddant yn cael amser gwych!
- **Profiadau negyddol** – Ceisiwch osgoi gadael i'ch plentyn glywed pethau drwg am yr ysgol a straeon am brofiadau gwael; gallai arwain at bryderu'n ddiangen.
- **Amser cysgu** – Os yw'ch plentyn dal yn cysgu yn ystod y dydd, byddai'n beth da ceisio stopio hyn cyn dechrau yn yr ysgol, er mwyn i'ch plentyn beidio mynd yn flinedig ac yn rhwystredig.
- **Peidiwch â gwneud gormod o gynlluniau** – Ceisiwch osgoi trefnu gormod o bethau ar ôl yr ysgol ac ar y penwythnos ar y dechrau tra bo'ch plentyn yn setlo i'r drefn newydd. Mae'n debygol y bydd wedi blino'n lân i ddechrau.

Sut i gael help a chymorth ychwanegol

Gweithiwr allweddol neu gynorthwydd cymorth dysgu yn yr ysgol/lleoliad gofal plant – (cysylltwch â'r ysgol/lleoliad)

Mae addysg yn cychwyn yn y cartref – gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/parents/education-begins-at-home/?lang=cy

Cyngor ar gymryd amser i chi'ch hun a rheoli straen – giveittime.gov.wales/parenting-and-encouragement-tips/look-after-yourself-and-managing-stress/?skip=1&lang=cy

Cyngor gan 'Parentkind' ar grwpiau ysgol i rieni – parentkind.org.uk – Saesneg yn unig

Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf – gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/families-first/contact-local-families-first-team/?skip=1&lang=cy

Gwefan Dewis am wybodaeth ar les – www.dewis.cymru

Y Gwasanaeth Cyngor i Deuluoedd – gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/familyinformationservices/?lang=cy

Am gyngor defnyddiol ar reoli ymddygiad heriol fel strancio ac am ystod o dechnegau magu plant cadarnhaol, ewch i:
www.llyw.cymru/rhowchamseriddo