

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.

gov.wales/giveittime

Cefnogi eich plentyn wrth iddo ddechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol

Mae dechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol yn garreg filltir bwysig i'ch plentyn. Bydd eich plentyn a chithau'n gyffrous am yr antur newydd, ond byddwch chi'ch dau'n 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'ch dau.



Sut i baratoi ar gyfer y cam pwysig hwn:

- **Siaradwch am y feithrinfa/ysgol** – Dwedwch wrth eich plentyn sut fydd y feithrinfa/ysgol yn edrych, beth fydd yn ei ddysgu ac y byddant yn cwrdd â lluo o ffrindiau newydd.
- **Ymweliadau o'r leoliad** – Os yw'ch plentyn yn 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.
- **Ymarferwch** – 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 blaen yn y feithrinfa/ysgol, 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 byddant yn cael mynd adref!
- **Cofiwch adael iddynt drïo'u gwisg ysgol ymlaen neu ddillad am meithrinfa** – Gadewch iddynt drïo ei 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 yn ei gwisgo.

- **Cael popeth yn barod wrth y drws** – Gwnewch yn siŵr bod gennych chi ei chot a'i hesgidiau wrth y drws yn aros a bod ei bag wedi'i bacio, y noson gynt efallai. Bydd hyn yn eich helpu i deimlo'n dawel ac mewn rheolaeth 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 felcro neu esgidiau llithro-ymlaen.
- **Darllen** – Benthycwch lyfrau o'r llyfrgell sy'n siarad am ddiwrnod cyntaf yn y feithrinfa/ysgol, i helpu'ch plentyn ymgysgu â'r newidiadau.
- **Ymgysgu â rhifau a llythyrau** – Helpwch eich plentyn i ysgrifennu ei enw fel ei bod yn gysgu 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 y feithrinfa/ysgol newydd?

Ar ôl i'ch blentyn ddechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol newydd, ceisiwch ei chyfarwng mewn ffordd gadarnhaol ar ddiwedd y dydd. Rhowch eich ffôn gadw a rhowch eich holl sylw i'ch plentyn wrth ofyn am ei diwrnod, sut mae pethau'n mynd, sut maent yn teimlo ac am unrhyw bryderon.

- **Cofiwch wneud amser i siarad** – Rhowch amser i siarad wyneb-yn-wyneb bob dydd efo'ch plentyn i siarad am ei dydd 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 ei darllen, ac yna darllenwch nhw gyda'ch plentyn amser gwely. Bydd eich plentyn yn edrych ymlaen at ddangos y llyfr y maen nhw'n ei ddarllen yn yr ysgol ichi a sôn am y pethau eraill y maen nhw'n ei 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** – Darganfyddwch a oes yna grŵp rhieni. Gallai hyn fod yn grŵp Cyfeillion yr Ysgol, neu'n Gymdeithas Rhieni Athrawon (CRhA) 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 wnaethant 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 ei gasglu, a phryd** – Os byddwch yn gofyn i rywun arall (e.e., aelodau'r teulu neu ofalwr) i gasglu'ch plentyn, sicrhewch fod eich 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'ch blentyn** – Gall eich plentyn fod wedi blino ar ôl yr ysgol, o leiaf am yr wythnosau cyntaf, felly rhowch amser iddo ef/hi gysgu am ychydig neu o leiaf gael ychydig o amser tawel cyn gofyn gormod o gwestiynau. Bydd hyn yn ei 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 ei gadael, peidiwch â datgelu hynny. Ceisiwch ymlacio a gwneud y siwrnai i'r ysgol yn un hwyliog ar ei cyfer, drwy ganu efallai. Os byddant yn crïo, rhowch gwtshys, gwenwch a chwifio ffarwel, gan ddweud y byddwch chi'n ei 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 i'ch plentyn ddechrau yn yr ysgol, er mwyn i'ch plentyn beidio mynd yn flinedig ac yn rhwystredig.
- **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.



Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** (www.ggd.cymru) lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

