



Coronafeirws: Cefnogi lles plant

Cyngor Lles ar Gyfer Teuluoedd:

- Siaradwch gyda'ch plant ac atebwch eu cwestiynau. Gofynnwch iddynt beth meint wedi ei glywed am y firws a'r sefyllfa. Bydd hyn yn gyfle i chi gywiro unrhyw gamsyniadau a thawelu eu meddyliau gofidus.
- Ceisiwch beidio âg ymgolli yn y newyddion ac arhoswch yn ymwybodol o faint a beth ydych yn ei wyllo a'i ddarllen, gan gynnwys dros y cyfryngau cymdeithasol. Gall y rhain ychwanegu at bryderon. Ystyriwch gyfyngu ar nifer y diweddariadau a gewch bob dydd ac ewch at ffynonellau dibynadwy.
- Cofiwch fod pobl yn ymateb yn wahanol i sefyllfaoedd fel hyn. Gall rhai deimlo'n bryderus, bydd eraill gynhyrfus, ac efallai na fydd eraill yn teimlo'n wahanol o gwbl. Gadewch iddynt wybod fod yr ymatebion yma i gyd yn normal ac yn ddilys.
- Os ydych yn gweld bod eich plentyn yn pryderu, gall dynnu sylw at bethau eraill helpu iddynt deimlo'n well. Serch hyn efallai hoffwch roi 10-15 munud ar un ochr yn ddyddiol er mwyn iddynt siarad am unrhyw bryderon ac i chi fedru rhoi cysur a thawelu unrhyw meddyliau anifyr.
- Cofiwch gadw'n bositif a gobeithiol gyda'ch plentyn. Er enghraifft, dywedwch wrthynt fod llawer o bobl yn gweithio'n galed i wella'r sefyllfa, ac er ei fod yn sefyllfa ddifrifol mae pawb yn gwneud eu gorau i helpu'i gilydd.
- Cadwch eich arferion mor gyson â phosib. Mae arferion cyfarwydd yn rhoi sefydlogrwydd i blant ac yn helpu iddynt deimlo'n ddiogel.
- Gwnewch bethau hwyl gyda'ch gilydd a chadwch yn actif. Gallwch greu cynllun ac awgrymu amserau rheolaidd i chwarae gemau, ymarfer corff neu fwynhau unrhyw weithgaredd arall ar y cyd. Ceisiwch ddod o hyd i gydbwysedd da rhwng amser gyda'ch gilydd ac amser o flaen sgrîn.
- Cadwch mewn cysylltiad cyson gyda theulu a ffrindiau (e.e. dros Facetime, Skype WhatsApp ayb, gan ddilyn ar arweiniad diweddaraf ar 'gyswllt cymdeithasol'). Bydd hyn yn helpu plant i gysylltu âg eraill ac i wybod bod eraill yn meddwl amdanynt. Bydd hefyd yn gysur iddynt wybod fod eraill yn cadw'n iach.



- Fel rhiant, gallwch chi hefyd brofi pryder yn ystod y cyfnod yma. Gofalwch amdanoch eich hun a gwnewch yn siwr eich bod yn cymryd amser i ymlacio ac i ofyn am gymorth gan eraill os bydd yr angen yn codi.

Cydnabyddiaeth i Wasanaeth Seicoleg Addysg West Sussex a Gwasanaeth Seicoleg Addysg Harrow

Dolenni defnyddiol:

1. Adnoddau a gwybodaeth yn y Gymraeg:

Gwefan yn cynnwys gwybodaeth, blogiau ac erthyglau ar amrywiaeth o bynciau'n ymwneud ag iechyd meddwl:

<https://meddwl.org/erthyglau/iechyd-meddwl-coronavirus/>

Pecyn adnoddau a syniadau cyffredinol i gefnogi iechyd meddwl plant, gan gynnwys y themâu 'canfod eich dewrder' (2020), 'tu fewn a thu allan: iechyd corfforol a meddyliol' (2019):

<https://meddwl.org/event/wythnos-iechyd-meddwl-plant/>

Cylchgrawn Digidol 'Lysh':

<https://www.lysh.cymru/coronafeirws-goroesi-gyda-gorbryder>

<https://www.lysh.cymru/coronafeirws-vox-pops>

'Cwtsh' – ap myfyrio, meddwlgarwch a yoga: <http://apcwtsh.cymru/>

2. Siarad Gyda Plant am y Coronafeirws

Mae yna ansicrwydd a phryder ynglŷn â'r coronafeirws, a bydd plant a phobl ifanc o bob oed ac anghenion yn cael eu heffeithio gan y newidiadau mawr sydd yn digwydd o'u hamgylch. Mae'n bwysig iawn bod oedolion yn esbonio beth sy'n digwydd mewn ffordd addas a phriodol ar gyfer eu hoed er mwyn iddynt ddeall beth sy'n digwydd.

Talking to children about Coronavirus (British Psychological Society):

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus>

Talking to Children (Childmind): <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>



How to talk to your child about coronavirus (Unicef):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Tips and guidance on supporting preschool children (Zero to Three);

<https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>

Talking to children (National Association of School Psychologists)

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

3. *Storiiau am y Coronafeirws*

Mae storiiau gweledol yn ffordd dda o esbonio'r Coronafeirws I blant. Dyma rhai enghreifftiau:

ELSA: Coronavirus Story for Children: <https://www.elsa-support.co.uk/coronavirus-story-for-children/>

Hello! Story about Coronavirus for young children: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_319c5acf38d34604b537ac9fae37fc80.pdf

A social story about pandemics (Carol Gray):

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf?fbclid=IwAR23zxNlbEumpw4oKIM7Xy3VIKnA25b8Gi53N6YiFIeKB9Vx0LQypSPYzzg>

A Social Story about the coronavirus: <https://www.ppmid.org/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-Updated-2-The-Autism-Educator-.pdf>

A comic exploring coronavirus to help young people understand:

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584464333506>

4. *Fideos i Blant am y Coronafeirws*

Information video on Coronavirus for Primary age children (KS2) (Brainpop):

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

/

Information video on Coronavirus for older children/adults (WHO):

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&feature=youtu.be>



5. Hybu Lles Plant

Advice for young people who are feeling anxious about Coronavirus or struggling with isolation (Young Minds):

<https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus>

<https://youngminds.org.uk/blog/looking-after-your-mental-health-while-self-isolating/>

Helping children cope with stress (WHO):

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Advice for older pupils and adults about looking after their emotional well-being. <https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/?fbclid=IwAR3ScDBfuhV5INKyutAG9IPNm4JnjjLOmHxv5w8SR9pBbDDU-8Hhy1QH-L8>

6. Adnoddau ar gyfer Anghenion Arbennig

Parent-focused ideas from Special Needs Jungle about how to support children with anxiety around coronavirus, including an easy-read explanation for children and adults with learning difficulties:

<https://www.specialneedsjungle.com/calming-coronavirus-anxiety-children-everyone-else/#Update>

Easy-read information about the Coronavirus:

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

A social story about pandemics (Carol Gray):

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf?fbclid=IwAR23zxNlbEumpw4oKIM7Xy3VIKnA25b8Gi53N6YiFIeKB9Vx0LQypSPYzzg>

7. Edrych ar ôl Eich Lles

How to protect your mental health (BBC):

<https://www.bbc.co.uk/news/health-51873799>



Coronavirus and your wellbeing (Mind UK): <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

5 ways to wellbeing (Mindkit): <https://www.mindkit.org.uk/5-ways-to-wellbeing/>

8. Cyngor Iechyd

NHS Latest Advice: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

Diweddariadau gan Iechyd Cyhoeddus Cymru: <https://covid19-phwstatement.nhs.wales/>

Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak (WHO) https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

9. Cyngor y Llywodraeth i Ysgolion

Newyddion diweddaraf gan y Llywodraeth: <https://gov.wales/education-coronavirus>

Nodyn: wrth i'r sefyllfa a'r wybodaeth sydd ar gael ddatblygu, mae'n bosib bydd y cyngor a'r dolenni uchod yn cael eu newid neu eu diweddarau.

Mawrth 24^{ain} 2020.