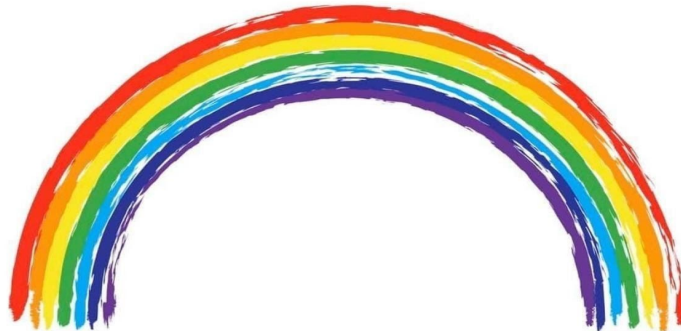




Addysgu Gartref yn ystod y Pandemig Coronavirus (COVID-19) Canllaw i Rieni a Gofalwyr



**Gwasanaeth Seicoleg Addysg Caerdydd
Mai 2020**



Mae'r pandemig presennol wedi gorfodi rhieni ledled y wlad i fod yn addysgwyr cartref dros nos. Yn sydyn, maent yn rôl y rhiant yn ogystal â phennaeth, athro, goruchwyliwr cinio a gofalwr. A hyn i gyd wrth geisio gofalu am eu lles eu hunain ac, mewn sawl achos, rheoli'r pwysau o weithio o adref. Y peth cyntaf i'w gydnabod yw ei bod yn dasg amhosib i gyflawni pob swydd ar yr un pryd ac, yr ail, yn bwysig, yw cofio, mai i blant, nid ysgol ydy'r cartref, ac y dylai aros yn le diogel i blant gael ymlacio ac ymdawelu.

Felly, gyda'r newyddion diweddar y bydd plant yn parhau i gael eu haddysgu gartref am yr wythnosau nesaf, beth all helpu plant, pobl ifanc a'u teuluoedd i barhau i ymdopi dan yr amgylchiadau anodd hyn?

1. Strwythur cyffredinol

Mae strwythur a threfn yn gwneud i blant deimlo'n ddiogel. Maent yn hoffi gwybod beth sy'n digwydd a phryd, felly gall amserlen neu *routine* helpu i wneud y dydd yn rhagweladwy a chynyddu'r teimlad o sicrwydd a diogelwch. Os ydych chi'n defnyddio amserlen, mae'n werth ystyried y pethau canlynol:

- Sicrhewch fod plant yn codi ac yn mynd i'r gwely tua'r un amser yn ddyddiol
- Sicrhewch fod pawb yn cael prydau bwyd rheolaidd, gyda'i gilydd os yn bosib
- Gwnewch amser i fod yn egniol yn ystod amser egwyl a chinio, gan annog gweithgaredd corfforol (ee trampolîn, cerdded y ci, gwneud cyrsiau rhwystrau gardd)
- Siaradwch â phlant am sut yr hoffent dreulio eu diwrnod a thrafodwch yr amserlen gyda'ch gilydd. Efallai y byddwch yn sylwi, wrth i amser fynd yn ei flaen, bod eich plentyn wedi bod eisiau cymryd rheolaeth, gallai rhoi opsiynau a chaniatáu iddynt ddewis helpu hyn.
- Cofiwch i gynnwys llawer o weithgareddau y mae eich plentyn yn eu mwynhau fel eu bod am eu cwblhau.
- Gallwch gyrchu amrywiaeth o wahanol amserlenni gweledol ar-lein (mae gan www.twinkl.co.uk rai enghreifftiau ac ar hyn o bryd gellir eu cyrchu yn rhad ac am ddim)

2. Bod yn gall am Amser Sgrin a Dyfeisiau Digidol

Gall cael y cydbwysedd cywir o amser sgrin fod yn anodd. Gall dyfeisiau electronig helpu'ch plentyn i deimlo ei fod wedi'i gysylltu, i gymdeithasu ac i ddysgu os cewch chi'r cydbwysedd yn iawn. Mae'n werth ystyried y canlynol:

- Rhowch reolaeth rhieni ar ddyfeisiau y mae angen eu defnyddio ar gyfer gwaith ysgol ac i gymdeithasu
- Rhowch derfynau amser dyddiol ar ddyfeisiau nad oes eu hangen ar gyfer gwaith ysgol neu gymdeithasu (ee PlayStation, Xbox)
- Stopiwch ddefnyddio dyfeisiau o leiaf awr cyn mynd i'r gwely
- Cofiwch hefyd i chwarae mathau eraill o gemau (ee gemau bwrdd, gemau dychymyg ac ati).
- Cofiwch i ddarllen llyfrau go iawn

3. Cadwch mewn Cysylltiad â Theulu a Ffrindiau

Mae ffrindiau a theulu yn ffynhonnell werthfawr o gefnogaeth i bawb ar yr adeg hon. Hyd yn oed pan nad yw'n bosibl gweld pobl wyneb yn wyneb mae cadw mewn cysylltiad yn bwysig iawn. Mae'n werth ystyried y canlynol:

- Neilltuwch amser i gysylltu â ffrindiau eich plentyn (ee sgwrs fideo, ysgrifennu atynt neu siarad amdanynt yn ystod y dydd)
- Neilltuwch amser i oedolion ddarllen gyda phlant iau (ee mam-gu yn darllen stori dros alwad fideo neu ffôn)
- Anogwch blant i ysgrifennu dyddiadur neu i dynnu lluniau am yr hyn maent wedi bod yn ei wneud a'i rannu ag aelodau'r teulu
- Anogwch y teulu i gymryd rhan yn addysgu eich plentyn, os yn bosib (ee a allan nhw osod tasg iddyn nhw?)

Cyngor ar addysgu adref

Y peth cyntaf i'w gofio yw, er bod plant a phobl ifanc yn yr ysgol am oddeutu 6 awr y dydd, nid ydyn nhw'n 'gweithio' am yr holl amser hwn. Maen nhw hefyd yn treulio amser yn chwarae ac yn cymdeithasu â'u ffrindiau. Does dim angen i blant fod yn eistedd wrth fwrdd rhwng 9yb a 3yh er mwyn iddynt 'ddysgu'.

Mae ymchwil yn awgrymu rheol syml ar gyfer cyfrifo pa mor hir y gall plentyn ganolbwyntio. Lluoswch oedran y plentyn â 2-5 munud. Felly, byddai plentyn pedair oed yn gallu canolbwyntio am rhwng 8 ac 20 munud ar y tro.

Mae ymchwil hefyd yn awgrymu cyhyd y dylai plentyn dreulio yn derbyn cyfarwyddyd uniongyrchol (hy dysgu mwy ffurfiol):

Plant 5-7 oed

Bydd angen cymorth ar blant y Cyfnod Sylfaen i gwblhau eu gwaith. Byddant yn elwa o amserlen a bydd angen trefn ragweladwy arnynt gan nad oes ganddynt y sgiliau eto i drefnu pethau drostynt eu hunain. Ni fyddant yn gallu aros yn eu seddi am gyfnod hir a byddant yn elwa o gymorth oedolion tra byddant yn gweithio, yn ogystal ag seibiant symud rheolaidd. Er mwyn canolbwyntio ar y dasg, bydd angen llawer o ganmoliaeth a gwobrwyo ar blant yr oedran hwn ac efallai y bydd angen torri'r dasg i gamau llai, neu ail-adrodd cyfarwyddiadau sawl gwaith.

Mae plant 5-7 oed yn elwa o rhwng 1-2 awr o gyfarwyddyd y dydd.

Dylai gweddill eu diwrnod cynnwys dysgu trwy ddulliau eraill; chwarae, gwyllo, darllen, chwarae gemau bwrdd, coginio, celf a chrefft, garddio ac ati. Mae'r rhain i gyd yn gyfleoedd dysgu ac yn hanfodol bwysig ar gyfer twf a datblygiad plant.

Plant 8-11 oed

Erbyn Cyfnod Allweddol 2 bydd plant yn fwy annibynnol yn eu dysgu ond bydd angen mwy o gyfleoedd arnynt i gymdeithasu na phlant iau. Bydd angen cynnwys ffyrdd i gysylltu â'u ffrindiau yn eu diwrnod. Bydd angen cydbwysedd o gefnogaeth a chyfeiriad arnynt hefyd, gydag anogaeth i gwblhau rhai tasgau yn annibynnol. Yn yr un modd â phlant iau, efallai y bydd angen oedolion arnyn nhw i dorri tasgau i gamau haws i'w drin a bydd angen llawer o ganmoliaeth ac egwylliau rheolaidd arnyn nhw hefyd.

Mae plant 8-11 oed yn elwa o rhwng 2-3 awr o gyfarwyddyd y dydd.

Pan rydych chi'n ceisio annog annibyniaeth, gall fod yn anodd cadw golwg ar ddealltwriaeth eich plentyn o'r hyn y maent yn ei ddysgu. Bydd plant yr oedran hwn yn elwa o siarad am y tasgau y maent wedi'u cwblhau, yn ogystal ag ateb cwestiynau, gan y bydd hyn yn cynnig cyfle i arddangos ei sgiliau a'i dealltwriaeth.

Pobl Ifanc 11+ oed

Bydd y mwyafrif o ddisgyblion ysgol uwchradd yn gallu cyfrannu ac, ar y cyfan, cynllunio amserlen waith ar gyfer eu hunain. Efallai y bydd angen llai o drefnu arnyn nhw ond mi fydd angen digon o anogaeth arnyn nhw o hyd. Mae'n bwysig cofio bod pobl ifanc yr oed yma yn dueddol o newid hwyliau beth bynnag, ac mae'r amgylchiadau hyn yn debygol o waethygu hyn, felly ceisiwch beidio â chymryd hwyliau gwael yn rhy bersonol.

Gall pobl ifanc 11 oed a hŷn elwa o rhwng 3-4 awr o gyfarwyddyd y dydd.

Os yw'ch plentyn yn cael trafferth ...

Mae'n bwysig i gydnabod ar ba lefel y mae eich plentyn yn gweithio. Peidiwch â cheisio ei wthio heibio i'w derfynau. Mae ysgolion yn gwahaniaethu gwaith yn ôl cam datblygu pobl ifanc yn hytrach na'u hoedran cronolegol. Efallai y bydd tasgau wedi'u cynllunio ar gyfer grŵp oedran eich plentyn nad ydynt yn briodol ar eu cyfer ar hyn o bryd. Os felly, rhowch gynnig ar y canlynol;

- Cysylltwch ag athro/athrawes eich plentyn, bydd ganddo/i lawer o syniadau am sut i symleiddio gweithgaredd a'i ddadelfennu
- Gweithiwch o ble maen nhw ac nid o ble mae eu hoedran yn dweud y dylen nhw fod (cam nid oedran)
- Ystyriwch y ffordd y mae eich plentyn yn dysgu orau, a ydyn nhw'n gwneud yn well trwy siarad, gwneud, gweld ac ati.
- Ystyriwch bersonoliaeth, diddordebau a chryfderau eich plentyn
- Ewch ati i greu amserlen ysgol gartref yn seiliedig ar allu canolbwyntio eich plentyn, nid ar faint o waith a anfonir gan ysgol eich plentyn

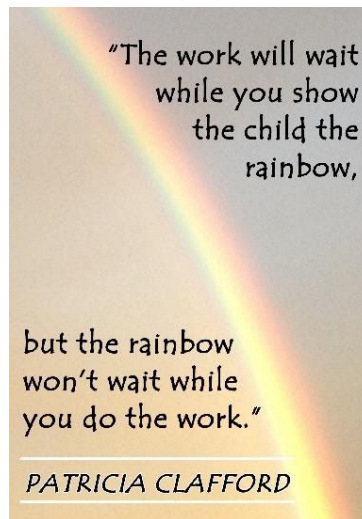
- Edrychwch ar yr amcan dysgu nid y dasg. A allwch chi gyflawni'r un dysgu mewn ffordd sy'n fwy ysgogol neu ddeniadol i'ch plentyn?
- Ceisiwch osgoi mynd yn rhwystredig os yw'ch plentyn yn cael trafferth neu anawsterau. Byddai'n fwy buddiol gadael y dasg a dod yn ôl ati yn nes ymlaen pan fyddwch chi wedi cael cyfle i ymdawelu.
- Gwnewch brosiect ar rywbeth y mae ganddyn nhw ddiddordeb ynddo i'w cadw'n frwdfrydig
- Helpwch nhw i wneud ac ysgrifennu eu llyfrau eu hunain - llyfrau stori, llyfrynau ffeithiol, llyfr ryseitiau sy'n cynnwys eu ffefrynau, bydd hyn yn rhoi llawer o gyfle i fesur, dilyniannu a darlunio
- Anogwch eich plentyn i ddylunio ac yna adeiladu model o rywbeth allan o sbwriel
- Cefnogwch nhw i gadw dyddiadur / cyfnodolyn lluniau o fywyd yn ystod y pandemig a'r dychweliad i'r ysgol yn y pen draw

Pethau Eraill i'w Cofio ...

- Nid ydych wedi'ch cyfyngu i oriau ysgol - gwnewch dasgau pan fydd yn addas i chi a'ch teulu
- Ychwanegwch lawer o seibiannau
- Mae darllen, canu, siarad a chwarae i gyd yn addysgu
- Gall gwaith tŷ a choginio fod yn brofiadau dysgu gwerthfawr (ee darllen, mesur)
- Defnyddiwch y wybodaeth, y cyngor, y gefnogaeth a'r adnoddau y mae'r ysgol yn eu darparu, byddant yn gwybod am yr hyn y gall plentyn o oedran eich plentyn gyflawni
- Mi fydd eich plentyn yn cael trafferth dysgu os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus, dan straen neu'n rhwystredig. Mae lles emosiynol eich plentyn yn bwysicaf ar hyn o bryd - anogwch strategaethau ymlacio a siaradwch â nhw am sut maen nhw'n teimlo.
- Canmolwch, gwobrwywch a sylwch ar ymdrechion eich plentyn gymaint â phosibl i ddatblygu ei gymhelliant a'i hunan-barch.
- Ceisiwch ddefnyddio'r amser hwn i gael hwyl gyda'ch plant a cheisiwch eu helpu i gofio hyn fel amser pan roeddent yn teimlo'n hapus a ddim yn bryderus.
- Byddwch yn garedig â chi'ch hun
- Peidiwch â theimlo'n unig. Gallwch gael cefnogaeth bellach gan ysgol eich plentyn a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu helpu.

Os hoffech ymgynghori â rhywun dros y ffôn neu drwy e-bost, oherwydd mae'n ymddangos bod plentyn, person ifanc neu deulu yn ei chael hi'n anodd ar hyn o bryd, cysylltwch â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, trwy gysylltu ag ysgol eich plentyn, er mwyn cael trafod eich pryderon. Efallai y cewch gymryd rhan mewn ymgynghoriad ffôn gyda Seicolegydd Addysg lle byddwch chi'n cael cefnogaeth, arweiniad, syniadau ac adnoddau neu'n cael eich cyfeirio at asiantaeth / gwasanaeth gwahanol. Nid oes angen darparu enw'r plentyn.

Mi fydd y gwaith yn aros wrth i chi ddangos i'ch plentyn yr enfys...



ond wnaiff yr enfys ddim aros tra'ch bod chi'n gweithio

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Caerdydd