



# Gwybodaeth i Blant - Anhawster Mynychu'r Ysgol ar Sail Emosiynol (Emotionally Based School Avoidance - EBSA)



Mae pawb yn gallu teimlo'n bryderus neu'n drist am fynd i'r ysgol weithiau, ond mae rhai plant yn teimlo mor ofidus fel nad ydyn nhw eisiau mynd i'r ysgol o gwbl.

Mae hyn yn cael ei alw yn Anhawster Mynychu ar Sail Emosiynol (Emotionally Based School Avoidance - EBSA).

Mae pethau gwahanol yn gallu ein poeni am fynd i'r ysgol...

Gwaith ysgol sy'n eu cynhyrfu

Rhywbeth am yr adeilad sydd yn eu poeni

Efallai nad ydym eisiau gadael ein rhieni neu fod rhywbeth yn ein cadw adref.

Eu perthynas nhw gydag athrawon neu blant eraill

Bydd rhai plant yn poeni gymaint am fynd i'r ysgol, efallai y byddant eisiau aros adref lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel. Yn aml, bydd y pryderon yma yn codi eto gyda'r nos a'r boreau canlynol ac felly mi fydden nhw'n aros adref y diwrnodau wedyn hefyd.

Mae'n debyg y bydd hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well, neu'n llai bryderus i gychwyn. Dros amser, y mwyaf y bydden nhw'n aros i ffwrdd o'r ysgol, bydd pryderon eraill yn codi fel poeni am y gwaith maent yn ei gollu, ofn gweld athrawon a ffrindiau eto a theimlo allan ohoni. Mae hyn wedyn yn gwneud hi'n anoddach i ddychwelyd. Dyma pam ei fod mor bwysig siarad hefo rhywun yn yr ysgol neu adref am ein teimladau.

Pe bai chi yn teimlo fel hyn

Mae'n bwysig eich bod chi yn siarad gyda rhywun; gall hyn fod un o'ch rhieni neu ofalwyr, oedolyn yn yr ysgol neu aelod o'r teulu neu ffrind.

Meddylwch am y cwestiynau canlynol i helpu chi ddechrau siarad am eich meddyliau chi am yr ysgol;

Beth yw'r tri pheth rydych chi'n eu hoffi fwyaf am yr ysgol?

Beth yw'r tri pheth nad ydych yn eu hoffi fwyaf am yr ysgol?

Neu os na allwch chi siarad amdano, efallai y gallech chi tynnwch lun yr hyn yr ydych yn poeni amdano

# RHESTR WIRIO EMOJIS

Edrychwch ar yr emojis isod, rhwch gylch o amgylch unrhyw emoji sy'n cyd-fynd â'r ffordd ydych chi'n teimlo er mwyn helpu i ddechrau sgwrs efo oedolyn.

<p>Dw i yn poeni am ddod i'r ysgol yn y bore</p> 	<p>Hoffwn pe bai gennai fwy o ffrindiau yn yr ysgol</p> 	<p>Dwi'n poeni am fy rhieni adref</p> 	<p>Dwi'n poeni am fy ngwaith ysgol</p> 
<p>Dw i ddim yn hoffi pan mae'n swllyd</p> 	<p>Does neb yn deall sut dwi'n teimlo</p> 	<p>Mae gen i lawer o ffrindiau</p> 	<p>Byddai well gen i fod adref na yn yr ysgol</p> 
<p>Dwi'n poeni y bydd rhywbeth drwg yn digwydd</p> 	<p>Mae gen i un ffrind arbennig</p> 	<p>Tydw i ddim yn hoffi newid mewn trefn</p> 	<p>Dwi'n mwynhau dysgu pethau newydd</p> 
<p>Dw i eisiau bobl fy hoffi</p> 	<p>Dw i angen llawer o help gyda fy nysgu</p> 	<p>Dwi'n teimlo nad ydy'r athro yn fy neall</p> 	<p>Dwi'n poeni am amser egwyl</p> 
<p>Tydw i ddim yn deall beth mae'r athro yn ei ddweud</p> 	<p>Dw i eisiau mynd i'r ysgol</p> 	<p>Gallaf wneud pethau os ydw i yn trio yn galed iawn</p> 	<p>Dwi'n dysgu pethau'n sydyn</p> 
<p>Mae mynd yn ôl ar ôl y gwyliau yn anodd</p> 	<p>Mae coridorau prysur yn fy nychryn</p> 	<p>Dwi'n poeni llai ar ôl cyrraedd yr ysgol</p> 	<p>Tydw i ddim yn hoffi pan mae staff yn newid</p> 

Dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu chi i ymlacio neu dynnu eich sylw pan mae pryderon yn codi. Siaradwch gyda'r oedolion adref neu yn yr ysgol am y rhain.

### Anadlu sgwâr - a elwir hefyd yn anadlu pedwar congl



### Techneg pum synnwyr

Gelwir hefyd yn dechneg '5,4,3,2,1'.

- Edrychwch o'ch cwmpas ac enwch bum peth y gallwch chi eu gweld.
- Canolbwyntiwch ar eich corff a chydabod pedwar peth y gallwch chi eu teimlo.
- Gwrandewch am dri sŵn rydych chi'n eu clywed o'ch cwmpas.
- Enwch ddau beth y gallwch chi aroglu.
- Enwch un peth y gallwch chi ei flasau.

### Cadw'n actif a rhoi cynnig ar ymarfer corff:

Gallwch roi cynnig ar:

- Naid seren,
- Rhedeg yn yr ardd,
- Chwarae gêm fel pêl-droed neu bêl-rwyd
- Gymnasteg



### 'Bwrw bol a binio' -

Ysgrifennwch eich pryderon neu feddyliau negyddol ar ddarn o bapur, rhwygwch ef i fyny i ddarnau man a'i daflu.



# Apiau Defnyddiol

## Smiling Mind



Mae Smiling Mind yn cynnig cannoedd o weithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar i bob oed. Yn ogystal â myfyrdodau anadlu, mae gan yr ap ymarferion synhwyraidd, fel gwrando ar gerddoriaeth.

## Tri Pheth Da: Dyddlyfr Hapusrwydd (Three Good Things: A Happiness Journal)

Gall yr ap hwn eich helpu i adeiladu ymwybyddiaeth ofalgar yn seiliedig ar gynsail syml: Os byddwch chi'n ysgrifennu tri pheth da sy'n digwydd i chi bob dydd, byddwch chi'n teimlo'n hapusach. Gallwch osod nodyn atgoffa i'w ysgrifennu bob dydd.

## Breathe, Think, Do With Sesame

Mae'r ap hwn yn dysgu'r dull "Anadlu, Meddwl, Gwneud" i blant. Rydych chi'n helpu anghenfil animeiddiedig sy'n wynebu sefyllfa rwystredig i dawelu trwy gymryd anadliadau hir, dwfn. Wedi hynny, byddwch yn helpu'r anghenfil i feddlw am ateb.



Gall Super Stretch Yoga HD eich helpu i ddysgu pwysigrwydd ymlacio ac anadlu. Mae'r ap yn eich dysgu sut i wneud 12 ystum ioga gwahanol. Cyflwynir pob ystum gydag animeiddiad byr, fideo byw gyda phlentyn yn gwneud yr ystum, ac esboniad.

Mae Childline yn sefydliad sy'n arbennig ar gyfer plant a phobl ifanc. Gallwch edrych ar eu gwefan am ragor o wybodaeth neu gallwch ffonio a siarad ag oedolyn a fydd yn gwrando arnoch.

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

Llinell gymorth rhad ac am ddim dros y ffôn 0800111