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

Mae llawer o bobl ifanc yn poeni am fynd i'r ysgol am resymau gwahanol i'w gilydd. Mae poeni a phryderu yn rhan o fywyd ac mae dysgu sut i ddelio gyda'r pryder yma yn rhan o aeddfedu. Fodd bynnag, weithiau mae'r teimladau yma yn gallu teimlo'n ormod i ni a gwneud i ni beidio â bod eisiau mynychu'r ysgol. Os ydych chi'n teimlo fod gennych chi lefelau uchel o bryder ynglŷn â mynychu'r ysgol, neu eich bod yn absennol ar brydiau oherwydd y pryder, efallai eich bod yn profi rhywbeth a elwir yn Anhawster Mynychu Ysgol ar Sail Emosiynol (AMYSE).

Pan fyddwch chi'n meddwl am ysgol, ydych chi'n:

Poeni?

Cael trafferth cysgu?

Teimlo's isel?

Ofn?

Tymer ddrwg?

Poeni am ffrindiau?

Teimlo'n sâl neu smalio teimlo'n sâl?

Teimlo'n ansicr o'ch hunan?

Mae'n bwysig i chi gofio nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mi ydym ni gyd yn teimlo fel hyn o bryd i'w gilydd oherwydd pethau sy'n digwydd yn ein bywydau ni unai adref, yn yr ysgol neu rhywle arall. Weithiau hyd yn oed, ni allwch ddweud yn union beth sy'n achosi i chi deimlo fel hyn.

Gall rhai pethau yn yr ysgol wneud i chi deimlo fel hyn, megis;

- Problemau gyda ffrindiau
- Newid Ysgol
- Bwlio
- Teimlo'n wahanol i bobl eraill
- Poeni am eich ymddangosiad
- Pwysau i gyrraedd eich graddau targed
- Ddim yn hoffi'r sŵn yn yr ysgol
- Ddim yn deall nac yn ymdopi â gwaith ysgol

- Ddim yn dda mewn chwaraeon
- Poeni am newid ar gyfer Addysg Gorfforol neu gemau
- Ddim yn dod ymlaen gyda rhai athrawon
- Yn bryderus am arholiadau a phrofion

Efallai y bydd rhai pethau y tu allan i'r ysgol hefyd a all wneud i chi deimlo fel hyn, megis;

- Marwolaeth rhywun sy'n bwysig i chi
- Rhieni yn ffraeo neu'n gwahanu
- Rhiant yn sâl
- Aelodau o'ch teulu'n teimlo'n bryderus neu'n isel
- Marwolaeth neu golli anifail anwes
- Genedigaeth brawd neu chwaer newydd
- Pobl newydd yn symud i mewn i'ch cartref
- Anawsterau cyrraedd yr ysgol
- Rhieni ddim yn deall eich teimladau

Beth sy'n digwydd pan nad ydych chi'n mynychu'r ysgol?

Mae'n bwysig iawn ceisio mynd i'r afael a'r ffactorau hyn cyn gynted â phosibl.

Weithiau efallai y byddwch chi'n teimlo mai aros adref yw'r peth gorau i'w wneud pan rydych yn teimlo fod pethau yn ormod gan eich bod yn teimlo'n fwy diogel yma, a'i fod yn gwneud i chi deimlo'n well. Fodd bynnag, po fwyaf o amser y byddwch yn ei dreulio y tu allan i'r ysgol, y mwyaf y byddwch yn colli allan ar wersi ac mae'r dysgu'n mynd yn anoddach. Rydych hefyd yn colli allan ar weld ffrindiau sy'n golygu bod cadw cyfeillgarwch yn dod yn anoddach. Tra mae digon hawdd gweld sut y byddai aros adref ac osgoi'r ysgol yn teimlo fel y dewis gorau yn y byr dymor, mae'n creu pryderon a phroblemau ychwanegol yn yr hir-dymor. Mae hyn i weld yn y diagram.

Mae'n bwysig rhoi gwybod i oedolyn os ydych chi'n poeni am unrhyw beth yn yr ysgol neu gartref a chael cymorth i'w wella yn hytrach na gadael i bethau waethygu a'ch bod chi yn cael eich dal yn y cylch yma. Mae modd dod allan ohono!

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n teimlo fel hyn?

Yn bwysicaf oll, siaradwch â rhywun. Gallai hyn fod eich rhieni, oedolyn yn yr ysgol, aelodau eraill o'r teulu neu ffrind. Meddyliwch am y pethau sy'n eich poeni, ysgrifennwch restr (ar bapur neu ar eich ffôn), neu tynnwch lun ohonynt, yna trefnwch nhw o'r pethau sy'n achosi'r fwyaf o bryder i chi i'r pethau sy'n achosi lleiaf o bryder.

Beth all eich ysgol ei wneud i'ch helpu?

Allwch chi feddwl am aelod o staff yn eich ysgol yr ydych yn teimlo gallwch chi ymddiried a siarad â hwy? Neu byddech chi'n teimlo yn well cael rywun i fynd i siarad â hwy ar eich rhan i gychwyn? Mi ddylai'r aelod o staff yn yr ysgol wrando arnoch, treulio amser gyda chi yn casglu gwybodaeth am yr anawsterau/pryderon heb eu diystyru. Gall yr aelod/au staff hefyd weithio gyda'ch rhieni a staff ysgol i gasglu mwy o wybodaeth am y sefyllfa cyn cychwyn sgwrsio am y camau fwyaf priodol ymlaen i'ch helpu.

Ymhlith y pethau y gallent eu gwneud mae:

- Dynodi person allweddol i chi allu siarad â hwy
- Help gyda gwaith ysgol
- Help gyda chyfeillgarwch
- Dod o hyd i le diogel/distaw i chi fynd iddo
- Gwneud addasiadau i'ch amserlen

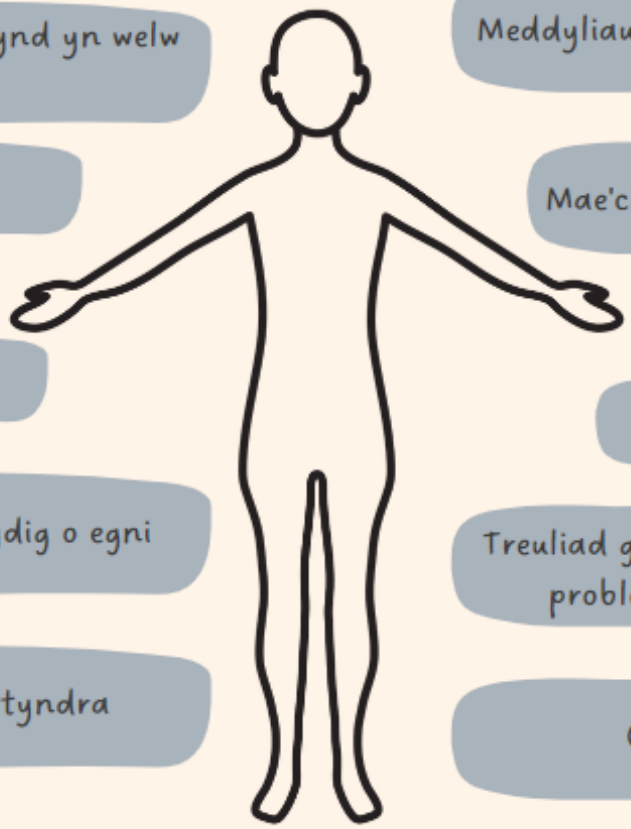
Dylai'r camau yma gael eu hysgrifennu a'u nodi ar broffil un tudalen neu Gynllun Datblygu Unigol (CDU) fel bod y camau gweithredu a'r camau gorau i'ch helpu yn glir i chi, eich rhieni, a'ch ysgol a bod modd eu hadolygu yn gyson. Drwy greu cynllun fel hyn fydd pawb yn gwybod pa gamau y cytunwyd arnynt i'ch cefnogi.

Beth allai helpu i ddychwelyd i'r ysgol?

Os ydy eich pryderon chi mor fawr fel nad ydych yn mynychu'r ysgol mae'n bwysig eich bod yn gweithio gyda'ch ysgol a'ch rhieni i'ch helpu i ddatrys y sefyllfa cyn gynted â phosibl. Ymhlith y pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu mae:

- Cymerwch ran yn y broses o lunio cynllun cefnogi. Gweithiwch gyda'ch rhieni ac athrawon i feddwl/lleisio syniadau am bethau all eich helpu.
- Meddyliwch am adeg pan wnaethoch chi ymdopi a phryder yn y gorffennol. Beth wnaethoch chi'r adeg yna i ymdopi?
- Cadwch mewn cysylltiad â'ch ffrindiau a beth sy'n digwydd yn yr ysgol.
- Dal fyny ar rywfaint o'r gwaith yr ydych wedi methu cyn i chi fynd yn ôl os gallwch.
- Cymerwch gamau bach i fynd yn ôl i'r drefn arferol – peidiwch â disgwyl y bydd popeth yn dod yn ôl i normal neu y bydd yn iawn yn syth gan fod rhwystrau i'w disgwyl.
- Ceisiwch roi cyfle i'ch hun! Cydnabod y camau rydych chi wedi'u cymryd a dathlu'r llwyddiannau bychain.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus mae'ch corff cyfan yn dueddol o ymateb i'r pryder...



- Newid yn y croen e.e. mynd yn welw neu gochi
- Cur pen
- Tyndra yn y frest
- Teimlo'n flinedig, ychydig o egni
- Eich cyhyrau llawn tyndra
- Meddyliau yn rasio, anhawster cysgu
- Mae'ch calon yn curo'n gyflymach
- Prinder anadl
- Treuliad gwael, poenau yn y stumog, problemau gyda'r coluddyn
- Gwddf neu geg sych

RHESTR WIRIO EMOJIS

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

Dw i yn poeni am ddod i'r ysgol yn y bore

Hoffwn pe bai gennai fwy o ffrindiau yn yr ysgol

Dwi'n poeni am bethau sy'n digwydd adref

Dw i yn teimlo pwysau i wneud yn dda mewn arholiadau pwysig fel TGAU

Dw i yn teimlo pwysau ar gyfryngau cymdeithasol i ymddwyn ffordd benodol

Does neb yn deall sut dwi'n teimlo

Mae gen i lawer o ffrindiau

Byddai well gen i fod adref na yn yr ysgol

Dwi'n poeni y bydd rhywbeth drwg yn digwydd

Dw i yn teimlo'n well mewn rhai gwersi nag eraill

Tydw i ddim yn hoffi newid mewn trefn

Dwi'n mwynhau dysgu pethau newydd

Dw i yn teimlo mod i ddim yn ffitio mewn o ran fy edrychiad

Dw i angen llawer o help gyda fy nysgu

Mae disgyblion eraill yn bod yn annifyr gyda mi

Dwi'n poeni am amser egwyl

Tydw i ddim yn deall beth mae'r athrawon yn gofyn i mi wneud

Dw i eisiau mynd i'r ysgol

Dw i yn poeni am newid ar gyfer addysg gorfforol

Tydw i ddim yn gwybod lle i fynd/pwy i siarad ag pan dw i yn teimlo'n boenus

Mae mynd yn ôl ar ôl y gwyliau yn anodd

Mae coridorau prysur yn fy nychryn

Dwi'n poeni llai ar ôl cyrraedd yr ysgol

Dwi'n dysgu pethau'n sydyn

Ceisiwch sylwi pan fyddwch chi'n dechrau teimlo unrhyw un o'r arwyddion uchod a stopiwch i gymryd eiliad. Mae yna lawer o wahanol strategaethau i'ch helpu i ymlacio a thawelu pan fyddwch chi'n teimlo dan straen neu'n bryderus a bydd angen i chi ddod o hyd i'r rhai sy'n gweithio i chi.

I'ch rhoi ar ben ffordd, rhowch gynnig ar rai o'r rhain...

Ceisiwch anadlu'n araf

1. Cymerwch anadl araf i mewn drwy eich trwyn am tua 4 eiliad
2. Daliwch ef am 1 neu 2 eiliad
3. Gollwng ef allan yn araf drwy eich ceg am tua 4 eiliad
4. Arhoswch 5-7 eiliad cyn cymryd anadl arall
5. Ailadroddwch 5-10 gwaith

Ceisiwch ymlacio'ch corff

1. Eistedd neu orwedd yn rhywle tawel a chyfforddus
2. Estynnwch eich breichiau a gwnewch ddwrn, yna ymlaciwch
3. Gwthiwch eich coesau allan, siglo bysedd eich traed, ac yna ymlacio
4. Caewch eich llygaid yn dynn a thynnwch wyneb wedi'i sgrwnio, ac yna ymlacio

Rhowch gynnig ar ddelweddu

1. Caewch eich llygaid
2. Cymerwch anadliadau dwfn araf i mewn ac allan
3. Meddyliwch am eich hoff le, efallai rhywle rydych chi wedi bod ar wyliau
4. Canolbwyntiwch ar y lle a dychmygwch eich hun yno
5. Beth allwch chi ei weld? Beth allwch chi ei arogli? Beth allwch chi ei deimlo?

Rhowch gynnig ar ymarfer corff

Mae hyn yn cynyddu cyfradd curiad eich calon ac yn rhyddhau endorffinau sy'n gwneud i chi deimlo'n well. Rhedeg, mynd i'r gampfa, beicio, sglefrfyrddio, syrffio, marchogaeth, nofio neu fod yn rhan o dîm chwaraeon, mae chwaraeon fel criced neu bêl-rwyd i gyd yn ymarfer corff gwych.

Meddyliwch am feddyliau cytbwys

Os ydych chi'n sylwi ar feddyliau negyddol e.e. 'Byddaf yn methu fy holl arholiadau oherwydd fy mod yn dwp'. Ceisiwch feddwl am feddyliau mwy cytbwys neu gadarnhaol yn lle hynny e.e. 'Os byddaf yn gweithio'n galed, gallaf fod yn falch o'r ymdrech, beth bynnag y canlyniad'. Pan fyddwch chi'n sylwi ar y meddyliau negyddol - stopiwch a gofynnwch y cwestiynau canlynol i'ch hunan; Pa dystiolaeth sydd gen i? Beth fyddai fy ffrind/rhiant/athro yn dweud wrthyf pe bydden nhw'n gwybod fy mod yn cael y meddyliau yma? Beth fuaswn i yn dweud wrth fy ffrind gorau petai nhw yn teimlo fel hyn? Ceisiwch ddod fyny gyda meddyliau mwy cytbwys dywedwch y meddyliad cytbwys i chi'ch hun.

Adnoddau Defnyddiol

Mae'r ap SAM yn darparu amrywiaeth o dechnegau hunangymorth wedi'u trefnu i sawl prif thema llesiant, ynghyd a chynnig ffordd o gofnodi a monitro newidiadau yn eich hwyliau pob dydd i allu adnabod 'triggers' penodol.

Amser i Siarad

Mae Amser i Siarad yn elusen iechyd meddwl lleol sy'n cefnogi pobl Ynys Môn a Gwynedd sy'n profi problemau iechyd meddwl. Maent yn cynnig gwasanaeth 1-1 cyfrinachol. Mae'n gyfle i chi siarad am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, cael cymorth a gwybodaeth, a chynnig sgiliau hunan-reoli. Maent yn darparu gwybodaeth ac amrywiaeth o wasanaethau sy'n ymwneud ag iechyd a lles meddwl.

01286 685279

info@amserisiarad.org

MindShift CBT - ap hunan-gymorth i leddfu pryder, sy'n eich helpu i leihau pryder, straen a phanig trwy ddilyn strategaethau sydd wedi'u profi'n wyddonol yn seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol (CBT).

Canolfan Anna Freud - Mae 'On my Mind' yn blatfform ar-lein gyda llawer o wybodaeth i bobl ifanc i'w cefnogi gyda'u hiechyd meddwl a chynnig mynediad at wasanaethau. Eu gwefan yw https://www.annafreud.org/on-my mind/

Meic - gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. I ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol neu am help i ymdrin â sefyllfa anodd. https://www.youtube.com/watch?v=r-lBPJPNpUg&t=25s

Stem4 - Cefnogi Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn eu Harddegau - Apiau CBT am ddim i bobl ifanc eu lawrlwytho i reoli gorbryder a hwyliau isel

Gwefan Childline - cyngor a chefnogaeth ar amrywiaeth o bynciau gwahanol, gan gynnwys help gyda gorbryder, arholiadau, straen cyffredinol ayyb. Maent hefyd yn cynnig cwnsela cyfrinachol am ddim ac ar gael 24 awr y dydd. https://www.childline.org.uk/

Kooth- cymorth a chwnsela ar-lein. Mae modd gosod nodau personol craff a monitro'r cynnydd a wnewch tuag at eu cyflawni. Mae dyddiadur Kooth - tracio sut mae eich hwyliau'n newid o ganlyniad i bethau sy'n digwydd trwy gydol yr wythnos. Gallwch nodi ymddygiadau a digwyddiadau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda ac yn ddrwg. Mae modd sgwrsio â thîm ar-lein cyfeillgar Kooth am unrhyw beth sy'n eich poeni.

Arweiniad pryder i bobl ifanc - gwefan Young Minds https://www.youngminds.org.uk/young-person/mental-health-conditions/anxiety