



# Yma i chi



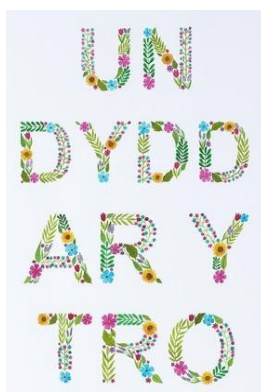
Anna Davies (Gofal, Lles a Diogelu): [ard@brohyddgen.powys.sch.uk](mailto:ard@brohyddgen.powys.sch.uk)

Cyfeirio dy hun at gwnselydd profiadol (Xenzone): [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRYQbAZLpjD2KdTpO4o83J\\_TXf5W7DYc347bQjoVe0q5VpPA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRYQbAZLpjD2KdTpO4o83J_TXf5W7DYc347bQjoVe0q5VpPA/viewform)

Llinell Uniongyrchol Powys: 01597 827 666

## Edrych 'mlaen i'ch gweld mis Medi

Edrych 'mlaen i'ch gweld mis Medi



## Looking forward to see you in September

Anna Davies (Care, Wellbeing & Safeguarding): [ard@brohyddgen.powys.sch.uk](mailto:ard@brohyddgen.powys.sch.uk)

Xenzone counselling pupil self-referral: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRYQbAZLpjD2KdTpO4o83J\\_TXf5W7DYc347bQjoVe0q5VpPA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRYQbAZLpjD2KdTpO4o83J_TXf5W7DYc347bQjoVe0q5VpPA/viewform)

Powys People Direct: 01597 827 666



# Here for you

## Dychwelyd i'r Ysgol

### PARATOI EICH PLENTYN I DDYCHWELIYD I'R YSGOL



AWGRYMIADAU I  
RIENI A GOFALWYR



### AWGRYMIADAU I RIENI A GOFALWYR



**Dechrau siarad** - efallai fod gan eich plentyn bryderon am fynd yn ôl i'r ysgol. Gallwch chi archwilio'r rhain a helpu'ch plentyn i feddwl am ffyrdd o ddelio â nhw.

**Trefn cysgu** - helpwch eich plentyn i fynd yn ôl i'w drefn cysgu arferol cyn i'r ysgol aildechrau.

**Siarad am yr ysgol** - dechreuwch siarad am y drefn ddyddiol roedden nhw'n arfer bod yn gyfarwydd iawn â hi. Does dim rhaid iddi fod yn sgwrs am bryderon i ddechrau, ond gallai'r rhain godi wrth i chi siarad.

**Dangoswch strategaethau ymdopi** rydych chi'n eu defnyddio pan fyddwch chi dan straen, fel ailgysylltu â ffrindiau cyn mynd yn ôl, gwneud ymarfer corff yn rheolaidd neu ddefnyddio technegau anadlu.

**Gwnewch yn siŵr eich bod ar gael** gymaint â phosibl - efallai y bydd plant eisiau dod atoch chi i fwrw eu bol ar adegau annisgwyl. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n cael cyfleoedd i siarad mewn gwahanol ffyrdd, fel mynd am dro gyda'ch gilydd neu bobi gyda'ch gilydd, fel bod llai o bwysau nag eistedd wyneb yn wyneb.

**Edrychwch ar y pethau positif** - wrth i ysgolion ailagor, bydd pethau eraill yn ailagor hefyd. Gallai fod yn ddefnyddiol siarad am bethau mae'r plentyn yn edrych ymlaen atynt, fel ei hoff siop yn ailagor, gweld ffrindiau yn y parc neu gael hufen iâ o'i hoff gaffi.

Am fwy o gyngor ac adnoddau ewch i [wefan Meddwl.org](http://wefan.Meddwl.org)