



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Strategaethau cartref i helpu gyda chynllunio a threfniadaeth annibynnol ar gyfer Ysgol Uwchradd

- Ceisiwch sefydlu a chadw at drefn yn ystod yr wythnos – po fwyaf o strwythur sydd gan eich plentyn, yr hawsaf fydd iddynt ymdopi. Lle bo modd, rhowch gymaint o rybudd ag y gallwch am unrhyw newidiadau i'r drefn hon, gan y bydd hyn yn rhoi amser i'ch plentyn baratoi yn feddylol ac yn gorfforol a chynllunio ar gyfer y newid. Bydd hyn yn ei dro yn helpu i leihau pryder a straen.



- Rhowch flwch storio mawr mewn man amlwg ger y drws ffrynt. Anogwch drefn lle mae'ch plentyn yn dadbacio eu bag ysgol ar ôl dychwelyd o'r ysgol bob dydd, gan roi eitemau yn y blwch. Fel hyn bydd y ddau ohonoch yn gwybod ble i ddod o hyd i bethau, gan osgoi gorfod chwilio munud olaf.



- Defnyddiwch amserlen gyda'ch plentyn. Rhowch hon mewn lleoliad amlwg ee ar y wal wrth ymyl y blwch storio. Efallai y bydd angen i chi addasu amserlen safonol yr ysgol er mwyn gwneud pethau'n fwy eglur i'ch plentyn. Gall enghreifftiau gynnwys: Cod lliw ar gyfer eitemau cyfatebol – lliwio mathemateg yn goch ar yr amserlen a rhoi dot gludog coch ar y llyfr mathemateg i ddangos y cysylltiad; defnyddio lliw gwahanol ar gyfer pob pwnc. O dan bennawd pob prif bwnc ar yr amserlen, rhestrwch yr eitemau sydd eu hangen ar gyfer y wers honno ee llyfr mathemateg, cyfrifiannell. Cadwch hyn mor glir a syml â phosibl yn weledol.



- Cadwch eitemau sy'n ymwneud â phwnc mewn waledi plastig, â chod lliw i'w cysylltu ag amserlen eich plentyn, i'w helpu i ddod o hyd i bethau'n haws. Bydd cas pensil tryloyw hefyd yn helpu'ch plentyn i ddod o hyd i'r eitemau sydd eu hangen heb orfod tynnu popeth allan.



- Anogwch eich plentyn i wirio'r amserlen fel mater o drefn bob nos a phacio ei fag ar gyfer y diwrnod canlynol. I ddechrau efallai y bydd angen i chi roi cefnogaeth yn hyn o beth ond y nod yw bod eich plentyn yn cymryd cyfrifoldeb yn gyflym am eu heiddo eu hunain, gan gynllunio a pharatoi'n annibynnol. Gellir cymhwyso'r un egwyddor at wisg ysgol, gan sicrhau bod popeth yn cael ei roi allan yn barod y noson gynt; bydd hyn yn arbed amser yn y bore ac yn hybu annibyniaeth eich plentyn. (Os yw gwisg eich plentyn yn cynnwys crys gyda botymau yn y blaen, anogwch hwy i ddadwneud yr ychydig fotymau uchaf yn unig a'i lithro ymlaen / i ffwrdd dros eu pen, er mwyn arbed amser.)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

- Rhowch restr wirio fach y tu mewn i fag ysgol eich plentyn, i helpu i'w hatgoffa o'r pethau allweddol y mae angen iddynt ddod â nhw adref bob dydd e.e. siaced, cas pensiliau, sbectol ac ati.



- Rhowch gyfrifoldeb i'ch plentyn am wirio ac addasu eu golwg eu hunain mewn drych, fel rhan o'i drefn arferol cyn gadael y tŷ, yn hytrach na gwneud unrhyw addasiadau terfynol i'w golwg eich hun. Anogwch nhw dim ond os ydyn nhw wedi methu rhywbeth amlwg.

- Os yw'n bosibl, ceisiwch greu lle di-annibendod, heb unrhyw beth i dynnu sylw, gyda bwrdd a chadair, ar gyfer cwblhau gwaith cartref. Po leiaf fydd yr ymyriadau a'r mwyaf trefnus yw'r gofod, y mwyaf tebygol y bydd eich plentyn o ganolbwyntio ar y dasg dan sylw.

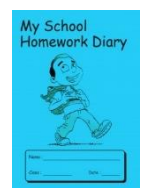


- Cadwch gas pensil neu ddesg sbâr gartref, yn cynnwys popeth y gallai fod ei angen ar eich plentyn. Fel hyn, gellir dal i gwblhau gwaith cartref hyd yn oed os ydynt yn anghofio dod â deunyddiau adref. Os ydych chi'n defnyddio trefnydd desg, rhowch 'blu-tac' arno i'w osod yn sownd wrth yr arwyneb gwaith i'w atal rhag cael ei fwrw drosodd.

- Gofynnwch i'r ysgol am gymorth os yw'ch plentyn yn methu ysgrifennu tasgau gwaith cartref mewn pryd / yn ddarllenadwy ar ddiwedd gwersi. Bydd hyn yn helpu i leihau lefelau straen yn y cartref.



- Helpwch eich plentyn i restru a blaenoriaethu gwaith cartref bob nos, a'i wneud yn raddol yn ystod yr wythnos, gan atal 'ffrwydriadau'. Defnyddiwch ddyddiadur/cynlluniwr gwaith cartref ac anogwch eich plentyn i dicio pob eitem wrth iddynt ei chwblhau, er mwyn iddynt allu cymryd cyfrifoldeb am eu hamserlen waith eu hunain.



- Anelwch bob amser at hybu annibyniaeth eich plentyn a lleihau eu dibyniaeth ar gymorth oedolyn. Helpwch i'w harwain i weithio trwy dasgau eu hunain, trwy ofyn cwestiynau yn hytrach na rhoi ateb bob amser ee sut wyt ti'n meddwl y galli di wneud hynny? Beth sydd angen i ti ei wneud gyntaf? Sut wnes ti hynny y tro diwethaf?