Cefnogaeth seicolegol i ddisgyblion a rhieni i ymdopi a COVID-19

Awgrymiadau ar gyfer sgyrsiau am COVID-19 gyda phlant a phobl ifanc:

- Nodwch eich pryder eich hun yn gyntaf. Bydd plant / pobl ifanc yn dilyn esiampl eu rhiant. Felly arhoswch yn wybodus gan ddefnyddio ffynnonellau dibynadwy a gwybod pryd i 'ddiffodd' y newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Dysgwch beth mae eich plentyn yn ei wybod eisoes. Bydd hyn yn eich hysbysu pa wybodaeth y mae angen i chi ei rannu
- Cael y sgwrs yn brydlon. Rhowch wybod i'ch plentyn am Coronavirus mewn ffordd sy'n briodol i'w oedran gan egluro'r rhesymu dros newidiadau ym mywyd beunyddiol e.e. pellhau cymdeithasol.
- Ceisiwch ddeall eu pryderon a pharhau i ddangos empathi.
- Helpwch i liniaru eu pryderon trwy roi sicrwydd.
- Darparwch wybodaeth sy'n seiliedig ar ffeithiau ac anogwch hylendid da. Bydd cadw at y ffeithiau yn helpu i leihau unrhyw ddryswch a bydd hyn yn atgyfnerthu'r rhesymeg y tu ôl i hylendid da.
- Gwyliwch lefelau straen eich plentyn. Gall newidiadau yn ymddygiad plentyn / person ifanc fod o ganlyniad i anawsterau wrth fynegi eu pryderon ar lafar.

Cefnogaeth i rieni

Dyma ein tips ar gyfer hunan ynysu gyda'ch teulu (o wefan y BBC)

Mae ein plant yn ymateb gymaint i ni a'n arweinyddiaeth fel teulu, yn enwedig pan mae newidiadau i drefn ein bywydau. Fel rhiant, y peth gorau yw canolbwyntio ar sut y gallwch chi gefnogi eich plentyn, nid yn unig gyda gwaith y cwricwlwm ond gyda lles meddwl. Mae'n gyfnod heriol i chithau ac i'ch plant.

Pan mae pobl yn cael eu hwynebu gydag ansicrwydd mae angen rhywun i fod yno i gynorthwyo.

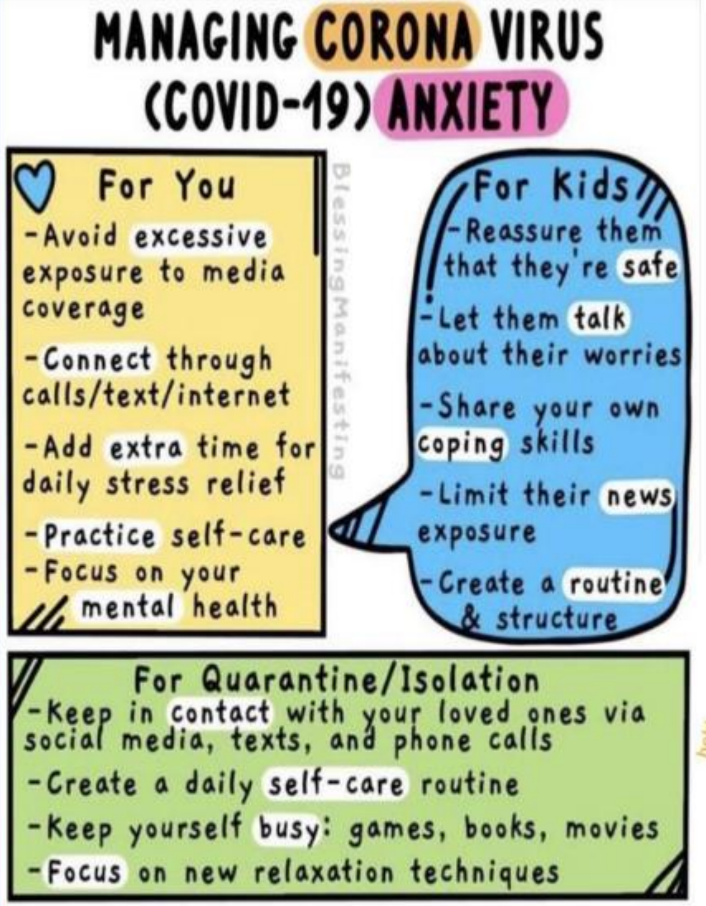
- Mae plant ac oedolion wir yn ffynnu ar gadw trefn arferol, yn enwedig pan mae bywyd yn newid o'u cwmpas, mae'n ymwneud a chael cydbwysedd - cael strwythur ac integreiddio ychydig o hwyl!
- Crewch amserlen ddyddiol ar gyfer eich plentyn, fe fyddant yn dymuno cael trefn
- Crewch weithgareddau dyddiol ar eu cyfer.
- Cofiwch eich bod yn gwahaniaethu yn ystod yr wythnos a phenwythnosau a chael cydbwysedd rhwng gweithgareddau tawel yn erbyn gweithgareddau egnïol (tebyg ysgol)
- Rhowch amrywiaeth o weithgareddau i blant ddewis ohonynt. Amser creadigol, gwaith celf, amser yn yr ardd, cloddio a mynd yn fwdlyd, plannu bylbiau ac ati.
- Lluniwch fap o'ch ardal leol, ymarfer lle mae ffrindiau'n byw

- Rhowch swyddi i blant wneud fel eu bod yn teimlo'n rhan o'r drefn - gofynnwch iddyn nhw olchi'r car a'u helpu i ennill arian poced ychwanegol
- Cofiwch bod angen iddynt gael amser i wylio teledu a DVD's oherwydd rydyn ni i gyd yn gwneud ... ac mae pawb ohonom ei angen!
- Dylai unrhyw amserlen fod yn debycach i “lif” - yn hytrach na rhywbeth caeth.
- Ni fydd llawer o frodyr a chwiorydd wedi arfer bod gyda'i gilydd trwy'r dydd, ac mae hynny'n gyfle hyfryd i adeiladu a chryfhau eich perthnasoedd teuluol
- Beth am brynhawn ffilmiau bob dydd Mercher. Rhowch amser preifat i’r bobl ifanc hefyd i gael cysylltu gyda ffrindiau.
- Mae cyswllt â'r byd y tu allan hefyd yn hanfodol, yn ogystal ag ymarfer corff, fel mynd am dro. Os ydych chi'n hunan-ynysu ar ôl cael symptomau, mae'r GIG yn cynghori peidio â mynd am dro.

I gadw pwyll rhieni

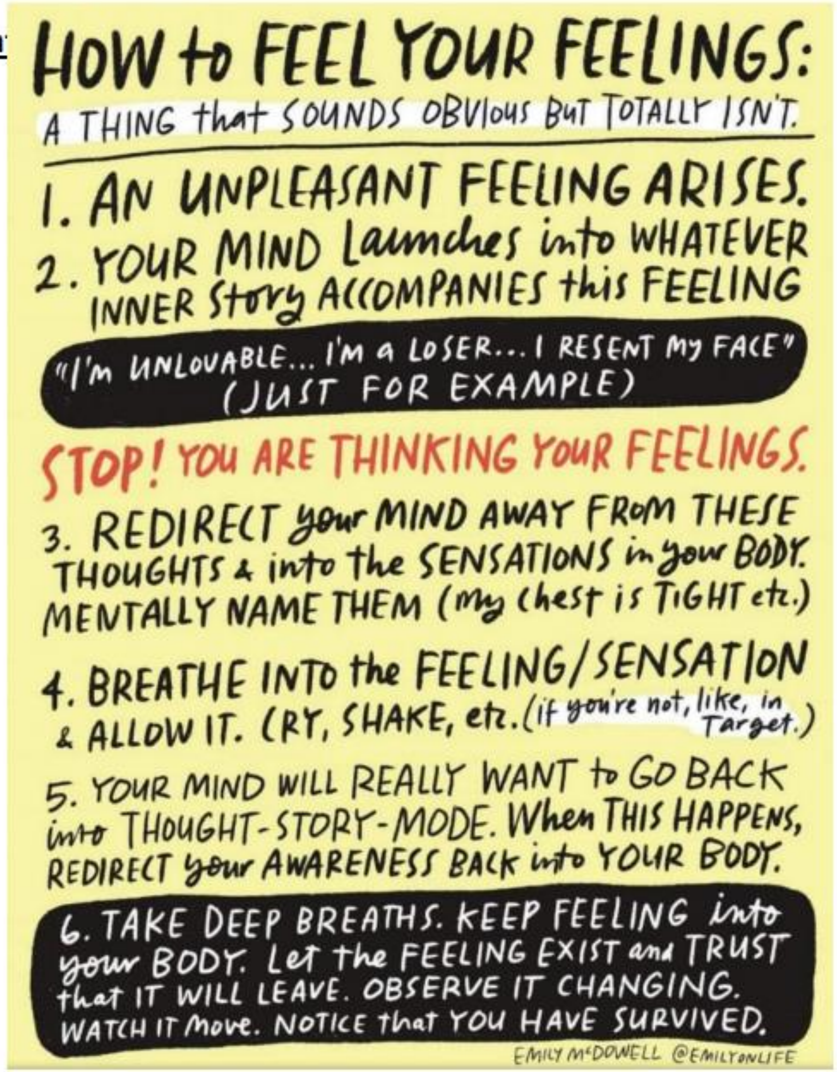
- Hyd yn oed dim ond agor ffenestr a chymryd 10 anadl ddofn.
- Myfyrio neu ysgrifennu am 3 munud.
- Nodwch 10 peth rydych chi'n ddiolchgar amdanynt.
- Cyfyngwch faint o newyddion rydych chi'n gwrando arno yn ddyddiol. Peidiwch gwrando y peth olaf cyn mynd i'r gwely.
- Cofiwch y bydd eich tŷ siwr o fod yn llanast, peidiwch becso.

<u>**Techniques to Cope with Anxiety and Intense Emotions:**</u>



Star Breathing

Coping Strategies for Managing the Impact of COVID-19 on Mental Health:



Surviving isolation

Isolation during COVID-19 can be a stressful time for families. We have produced this guide to help maintain psychological health. Please refer to NHS and Public Health advice for physical health advice

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board

Produced by Paediatric Psychology Department, Noah's Ark Children's Hospital for Wales, March 2020

Prepare:

- Let children know what is happening, encouraging them to think of it as an opportunity to have family time and learn new things
- Avoid fake news and social media – only looking to NHS and Public Health guidelines for advice
- Model and encourage resilience by thinking what you can do, rather than what you can't
- Take time to think about what you will find difficult to cope with, talk to someone you trust and make a plan for support
- Plan as a family and make a daily timetable of activities
- Get contact numbers for family/friends so you and your children can still talk/whatsapp
- Get what you need for family projects in advance: gardening, arts and crafts, projects, DIY, cooking

Daily routines:

- Stick to daily routines, a time to get up and bedtimes are really important
- Get washed and dressed as normal
- Stick to a daily activity timetable
- Eat regularly and at set meal times
- Get exercise and air – open windows, go into the garden, do exercise videos
- Open curtains and windows to get natural light
- Limit screen time
- Try things from the activity list here, mix up the activities by having busy and active times, followed by quieter sitting activities similar to how the school day is structured

Activity list:

- Make a den
- Create new things out of old
- Do school work
- Do some gardening; plant vegetables/flowers to grow in spring
- Spring clean
- Hold a fashion show
- Bake cakes/try a new recipe
- Learn something new: a dance, a skill, a song, a language
- Read a book
- Talk to a friend/family member
- Doodle and draw
- Put on music and dance
- Watch 'Go Noodle', 'Zen Den', 'Joe Wicks workouts' on YouTube
- Look at old photos, make an album
- Listen to audio books/podcasts

Activity list:

- Reminisce about nice family memories
- DIY – do painting, repairs
- Write letters to family/friends
- Paint family portraits
- Look after pets
- Plan and research future adventures
- Have a 'children in charge day' where they are the parents and teach you new things
- Try new hair styles
- Learn a relaxation technique
- Learn and practice mindfulness techniques
- Play board games
- Learn a new card game
- Play musical instruments – make your own!
- Write a story/play you can act out
- Plan and have film nights

COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Soduku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A- wipe all kitchen table and chairs B - wipe all door handles, light switches, and desk tops C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

POB LWC