Pecyn Lles 1 RhCT

Gwybodaeth am y Coronafirws i Blant

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg RhCT a Merthyr Tudful yn gwybod pa mor bryderus ac anodd yw'r cyfnod yma i ni i gyd.

Dyna pam rydyn ni'n dymuno darparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad defnyddiol i chi fel bod modd cefnogi lles seicolegol pobl.

Yn y pecyn yma rydyn ni wedi tynnu ynghyd yr wybodaeth orau roedden ni wedi llwyddo dod o hyd iddi, er mwyn helpu plant a phobl ifainc i ddarganfod mwy am y coronafirws a'i ddeall yn well, ynghyd â deall ei effaith ar ein bywydau.

BBC Newsround

Mae gan Wefan BBC Newsround adran wych ar y coronafirws gyda thestun a fideo sy'n canolbwyntio ar gyngor i blant os ydyn nhw'n poeni, sut i olchi'r dwylo, a beth mae hunan-ynysu yn ei olygu.

Young Minds UK

Efallai bydd cyngor YoungMinds UK ar beth i'w wneud os ydych chi'n bryderus yn fwy defnyddiol i bobl ifainc ac oedolion ifainc. Y prif ffocws yw gofalu ar ôl eich hun, ac maen nhw'n darparu gwybodaeth bellach ar sut y mae modd i bobl ifainc ofalu am eu hiechyd meddwl os ydyn nhw'n hunan-ynysu.

Help Hawdd gan MenCap

Mae MenCap wedi paratoi taflen wybodaeth ragorol sy'n hawdd ei darllen am y coronafirws. Byddai'n arbennig o ddefnyddiol i blant, pobl ifainc neu oedolion sy'n deall pethau'n well o gael

help delweddau gweledol a phan mae gwybodaeth yn cael ei chyflwyno'n ddarnau bach.

Carol Gray - Stori Gymdeithasol y Coronafirws

Mae Carol Gray wedi cynhyrchu stori gymdeithasol am y coronafirws a phandemigau. Mae'r stori gymdeithasol yn defnyddio lluniau print bras ac yn darparu gwybodaeth gyd-destunol am bandemigau a firysau yn gyffredinol.

Mindheart Covibook - Stori am y Coronafirws

Byddai'r llyfr gwych yma gan MindHeart, sy'n llawn gwybodaeth a gweithgareddau am y coronafirws, yn ffordd wych o ddechrau sgwrs am bryderon plant. Mae'r llyfr ar gael mewn 18 iaith ac mae'n annog plant i labelu eu teimladau cyfredol. Mae e hefyd yn cynnig cyngor penodol ar bethau y mae modd iddyn nhw eu gwneud i gadw'n iach.

Yr Addysgwr Awtistiaeth - Stori Gymdeithasol y Coronafirws

Dyma stori gymdeithasol wych am y coronafirws sy'n cynnig lefel dda o fanylder ynghylch effeithiau pellhau cymdeithasol e.e. methu â mynd i'w hoff leoedd.

Her Lles

Efallai y bydd yr heriau canlynol yn helpu i gefnogi eich lles seicolegol chi a'ch teulu ar yr adeg yma. Rhowch gynnig arnyn nhw ...

1. Ysgrifennwch 5 gair positif i ddisgrifio'ch hun
2. Darganfyddwch 3 ffaith ddiddorol newydd

3. Ysgrifennwch 3 pheth rydych chi'n Gwerthfawrogi neu'n Ddiolchgar amdanyn nhw
4. Ewch ati i greu rhestr o bethau y mae modd ichi eu gwneud pan fyddwch chi wedi diflasu
5. Rhowch her i'ch hun a dysgwch rywbeth newydd yr wythnos yma.