Pecyn Lles 2 RhCT

Gwybodaeth am y coronafirws i rieni, cynhalwyr/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol

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 i chi gefnogi lles seicolegol pobl.

Yn y pecyn yma rydyn ni wedi tynnu ynghyd yr wybodaeth orau roedden ni wedi llwyddo i ddod o hyd iddi, er mwyn eich helpu chi – a chithau'n rhieni, cynhalwyr/gofalwyr a phobl broffesiynol i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun; ac

iechyd y bobl ifainc rydych chi'n gefn iddyn nhw yn ystod y cyfnod heriol yma.

Gwybodaeth Llywodraeth y DU

Yn y lle cyntaf, mae tudalennau Covid-19 Llywodraeth y DU yn cael eu diweddaru'n aml ac yn gyflym gyda chyngor ac arweiniad yn unol â chyngor gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr. Mae yna arweiniad benodol ar gyfer lleoliadau addysgol ac arweiniad i gyflogwyr, gweithwyr a busnesau.

Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Covid 19 ac Iechyd Meddwl

Yn ddiweddar, mae'r WHO wedi cyhoeddi gwybodaeth i'w hystyried i gefnogi iechyd meddwl a lles yn ystod y Coronfirws. Mae gan y canllaw yma argymhellion penodol ar gyfer gweithwyr gofal iechyd, gofalwyr plant, cynhalwyr oedolion hŷn a phobl sy'n hunan-ynysu.

Cyngor Is-adran Seicoleg Addysg a Phlant (DECP)

Yn gynharach yr wythnos yma, cyhoeddodd y DECP gyngor ar siarad â phlant am y coronafirws. Mae yna bum awgrym syml sy'n canolbwyntio ar fod yn onest, yn agored ac ar ddilysu emosiynau'r plant.

Cymdeithas Genedlaethol Seicolegwyr Ysgol (NASP)

Mae'r NASP yn gorff proffesiynol ar gyfer seicolegwyr ysgol yn UDA. Maen nhw wedi rhyddhau canllaw i rieni ar gyfer siarad â phlant am y coronafirws. Mae'n hir, ond yn gynhwysfawr.

(Cymdeithas Seicolegol Prydain, 1999)

Mae'r BPS wedi cyhoeddi dogfen sy'n rhoi cymorth a chyngor i rieni a staff ysgolion mewn ymateb i'r Coronafirws a Chau Ysgolion. Mae e hefyd yn cynnwys canllaw gwych ar gyfer Siarad â Phlant am y Coronafirws.

Mind

Mae gan Mind dudalen ragorol sy'n darparu cyngor generig i bawb ynghylch cynnal lles. Mae dwy ran benodol i'r dudalen:

1. Aros gartref neu dan do
2. Gofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles

Cylchgrawn The Psychologist Magazine

Gyda chynnydd mewn gweithio gartref ac ynysu cymdeithasol yn golygu dim teithio, efallai y bydd mwy o amser ar eich dwylo. Mae The Psychologist wedi rhoi cyfraniadau at ei gilydd sy'n darparu

persbectif seicolegol ar y coronafirws. Mae'r dudalen yn cael ei diweddaru'n rheolaidd

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Gwlad-yr-Haf

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg Gwlad-yr-Haf hefyd wedi llunio nifer o adnoddau i gefnogi siarad â phlant a phobl ifainc. Mae'n werth nodi eu rhestr o lyfrau i helpu plant i dynnu llun, siarad, deall a rheoli eu hemosiynau yn ystod yr amseroedd ansicr yma.

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Southend

Yn debyg i Wlad-yr-Haf, mae'r adran yn Southend, wedi llunio nifer o adnoddau i helpu plant, pobl

ifainc, rhieni/cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol. Yn arbennig o bwysig ar dudalennau gwe Southend yw'r **rhestr helaeth o weithgareddau dysgu, celf a chrefftau i blant** pe bai angen iddyn nhw fod gartref.

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. Canwch gân ar dop eich llais
2. Dewiswch sgil newydd i'w ddysgu
3. Ysgrifennwch gerdyn at ffrind yn dweud wrthyn nhw 3 pheth rydych chi'n hoffi amdanyn nhw.
4. Ysgrifennwch pwy yw eich arwr a pham

5. Rhowch gynnig ar ymarfer sgil newydd am 15 munud