

Pecyn Lles 3

Cymorth ag Ymwybyddiaeth Ofalgar ac Ymlacio i Blant tra bod ysgolion ar gau

Rydyn ni'n gwybod pa mor anodd yw hi i bawb ar hyn o bryd, a'r pryder mae hyn yn ei achosi. Mae'n siŵr bod llawer ohonon ni'n teimlo'n bryderus wrth i ni geisio ymdrin â'r ansicrwydd sy'n gysylltiedig â Covid-19.

Dyna pam rydyn ni'n dymuno darparu gwybodaeth, cyngor a chanllawiau defnyddiol i gefnogi'ch lles seicolegol chi a'ch plant.

Yn y pecyn yma mae rhai dolenni defnyddiol (Saesneg yn unig) i'ch helpu chi i gefnogi'ch plentyn i ymlacio a rheoli emosiynau cymysg tra bod yr ysgol ar gau.

Mindful Schools

Am yr wythnosau nesaf (dydd Mawrth, Mercher, Iau), bydd Mindful Schools yn cynnig **dosbarthiadau ymwybyddiaeth ofalgar am ddim i blant**. Ymunwch â nhw ar-lein ar gyfer gweithgareddau ac ymarfer corff ymwybyddiaeth ofalgar a sesiynau darllen yn uchel.

Cwricwlwm MindUp

Mae cwricwlwm MindUp yn cynnig nifer o fideos am ddim sy'n edrych ar wahanol agweddau ar ymwybyddiaeth ofalgar a seicoleg. Maen nhw'n cynnwys:

- Sut mae ein hymennydd yn gweithio
- Ymwybyddiaeth ofalgar
- Gwranddo'n ofalus
- Mae rhagor o fideos ar gael yn Llyfrgell Mindup

Cosmic Kids

Mae Cosmic Kids yn cynnig ystod o ymarferion ioga, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio am ddim i blant. Gallwch chi lawrlwytho eu [pecynnau adnoddau am ddim](#) neu wyllo eu fideos am ddim ar eu [sianel YouTube](#) . Hefyd, mae gyda nhw ap heb hysbysebion.

Smiling Mind

Mae gwefan Smiling Mind yn cynnig [ystod o adnoddau](#) sy'n edrych ar sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ddefnyddiol i reoli pryder am y Coronafeirws. Maen nhw hefyd yn cynnig amryw o ymarferion myfyrio i blant a phobl ifainc. Maen nhw'n cynnwys:

- [Sylwi ar emosiynau](#)
- [Anadlu a Chyfri i Bump](#)

Puppy Mind

Mae **Puppy Mind** yn llyfr hyfryd i blant. Mae'n edrych ar ymwybyddiaeth ofalgar a sut mae'n meddyliau ni'n newid o hyd. Mae modd gwyllo'r stori am ddim ar YouTube.

Calm.com

Mae Calm.com yn wefan wych sy'n cynnig ystod o **adnoddau ac ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio am ddim.**

Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion

Mae yna nifer o ymarferion o'r cwricwlwm Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion a allai fod o gymorth i blant ar yr adeg ansicr yma.

FOFBOC

Playing Attention

Beditation

Relax Kids

Mae gwefan Relax Kids yn darparu **Pecyn 'Tawelu'r Meddwl' am ddim ac ystod o weithgareddau y mae modd eu lawrlwytho** a'u cwblhau gyda'ch plentyn i hyrwyddo ymlacio a thawelu'r meddwl.

Educational Psychology For Everyone

Mae Educational Psychology For Everyone yn cynnig **fideo am ddim ar Facebook** ar ystod o bynciau amrywiol i gefnogi teuluoedd a phlant dros yr 21 diwrnod nesaf

Mae'n werth ystyried apiau eraill fel:

- Stop Think Breathe
- Headspace for Kids
- Smilng Mind

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. Creu camau dawnsio doniol
2. Dysgu ystyr 3 gair newydd
3. Anfon neges o anogaeth i 3 o bobl heddiw
4. Trafod â'ch plentyn “sut maen nhw'n dysgu orau”
5. Dod o hyd i 3 o bobl enwog sydd wedi cael trafferth wrth ddysgu