

Gwella lles mislif i blant ag anghenion ychwanegol



TMae'r canllaw hwn yn cefnogi lles mislif plant ag anghenion ychwanegol yn Sir Fynwy.

Rydym yn rhannu cipolwg allweddol o sgysiau gyda rhieni a gweithwyr proffesiynol ac yn cyfeirio at adnoddau a gwasanaethau perthnasol

Mae anghenion ychwanegol yn cyfeirio at yr effaith ar ddatblygiad corfforol, dysgu, cyfathrebu, lles neu ymddygiad plentyn, sy'n aml angen cymorth ychwanegol. Gan fod pob plentyn yn unigryw, felly hefyd eu hanghenion lles mislif.



Ariennir y canllaw hwn gan grant urddas mislif Llywodraeth Cymru ac fe'i comisinwyd gan arweinydd urddas mislif Cyngor Sir Fynwy.

Corfforol

SYNIADAU AR GYFER PARATOI PLANT AR GYFER A RHEOLI MISLIF



Creu cartref sy'n bositif at y mislif trwy wneud yn siŵr bod eich cynhyrchion mislif yn weladwy. Gwaith grŵp bach mewn ysgolion gyda chyfoedion a ddewiswyd ac efallai pobl ifanc ag anghenion ychwanegol sydd wedi bod drwy'r glasoes i gynnig safbwynt gwahanol. **Rhiant**

Mae baddonau cynnes, poteli dŵr poeth a chyffuriau lladd poen i gyd yn ffyrdd gwych o helpu plant i reoli crampiau. Hefyd, mae graddio yn helpu plant i egluro pa mor ddrwg yw'r boen.

Nyrs iechyd ysgol

Mae angen i ni ddefnyddio iaith syml, yn ddelfrydol gyda lluniau, wrth rannu addysg mislif gyda phlant ag anghenion ychwanegol.

Cydlynnydd anghenion dysgu ychwanegol

Mae pileri iechyd yn hollbwysig. Mae cwsq, maeth a rheoli straen yn gwella lles y mislif yn wirioneddol. Mae cydbwysio siwgr gwaed yn hynod bwysig ar gyfer cydbwysio hormonau. Bydd nodweddion yn amrywio trwy gydol y cylch oherwydd amrywiadau hormonaidd.

Arbenigwr hormonau sy'n arbenigo mewn ADHD

Mae dillad isaf mislif y gellir eu hailddefnyddio yn wych oherwydd gellir eu defnyddio cyn i'r mislif ddechrau, maent yn dda ar gyfer materion synhwyrdd, yn rhatach ac yn dod mewn llawer o liwiau tlws.

Mae angen i blant wybod pa mor hir y bydd cyfnod yn para a chael cymorth i reoli crampiau. Mae clytiau poen yn dda.

Asiantaeth sector gwirfoddol lleol

Mae plethu sgysrsiau am y mislif i mewn i sgysrsiau bob dydd yn allweddol yn ogystal â bod yn 100% onest mewn ffordd sy'n briodol i oedran a chyfnod. Mae'r gyffelybiaeth gyda'r jig-so yn wych wrth feddwl am faint o wybodaeth i'w rhannu, darnau bach o wybodaeth ar gyfer plant ar y dechrau, gan adeiladu hyd at ddarnau mwy cymhleth wrth iddynt ddatblygu.

Gweithiwr cymdeithasol plant

Emosiynol

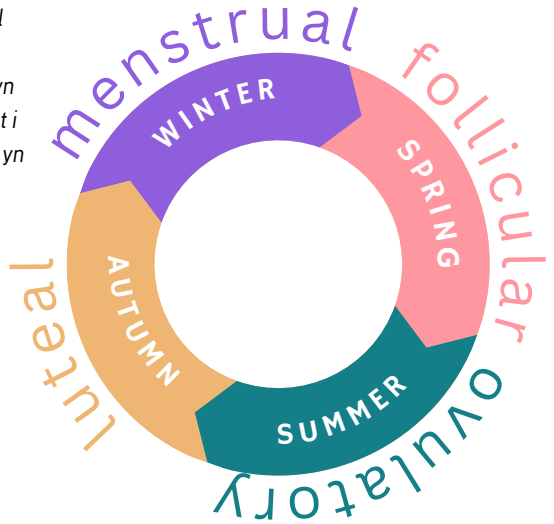
SYNIADAU AR GYFER HELPU PLANT I DEALL EU HEMOSIYNAU

Mae defnyddio'r model tymhorol (Ysgol Goch, 2017) i egluro newidiadau emosiynol drwy gydol y cylchred mislif yn ffordd syml a hygyrch iawn o helpu plant i ddeall pam eu bod yn teimlo'n wahanol yn ystod pedwar cam eu cylchred:

- gaeaf mewnol - mislif,
- gwanwyn mewnol - cyn ofyliad,
- haf mewnol - ofyliad,
- hydref mewnol - cyn y menstrum.

Mae egni'r tymhorau allanol yn adlewyrchu'r tymhorau mewnol.

Hyfforddwr cylchred mislif.



Mae olrhain hwyliau plant gan ddefnyddio siart ar ôl iddynt ddechrau eu cylchred yn ddefnyddiol iawn ar gyfer gallu rhagweld a chefnogi emosiynau perodol.

Nyrs iechyd ysgol

Gall plant ag anghenion ychwanegol gael trafferth gydag interodderbyniaeth, hynny yw, y gallu i synhwyro a deall beth sy'n digwydd y tu mewn i'ch corff. Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach sylwi ar boen, newyn ac emosiynau.

Gall creu siart emoji gweledol neu ddyddlyfr fod yn ddefnyddiol iawn i blant sydd efallai ei bod hi'n anodd dweud sut maent yn teimlo.

Rheolwr uned cyfeirio disgyblion

Perthynol

SYNIADAU AR GYFER OEDOLION SY'N RHANNU ADDYSG MISLIF



Mae cynnal cyfarfod gyda rhieni / gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ynghylch sut i gefnogi lles mislif y plentyn mewn ffordd urddasol, gartref ac yn yr ysgol yn wirioneddol hanfodol.

Gweithiwr cymdeithasol plant

Mae straeon cymdeithasol neu straeon cyfochrog yn ffordd wych o helpu plant ag anghenion ychwanegol i ddeall beth i'w ddisgwyl pan fyddant mislif.

Rheolwr yr uned cyfeirio disgyblion

Mae angen i ni ofyn pwy sydd yn y sefyllfa orau i rannu addysg mislif gyda phlant. Pwy yw'r oedolyn y gellir ymddiried ynddo yn yr ysgol? Mae angen cymorth ar athrawon i'w helpu i ddeall effaith hormonau ar nodweddion ac ymddygiad plant.

Cydllynydd anghenion dysgu ychwanegol

Mae cywilydd mislif, stigma a thabŵ yn gyffredin iawn ac yn hawdd eu trosglwyddo i blant yn anfwriadol. Gall plant ag anghenion ychwanegol fod yn arbennig o agored i gywilydd mislif.

Mae angen i oedolion fyfyrto ar sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn siarad am y mislif. Os ydym wedi cael mislif anodd, mae'n anoddach rhannu barn gadarnhaol neu niwtral.

Gweithiwr cymdeithasol plant

Cyfeirio

ADNODDAU A GWASANAETHAU I GEFNOGI PLANT

Beth nawr? Dilynwch y ddolen neu sganiwch y cod isod ar gyfer ymchwil perthnasol, polisïau cenedlaethol, gwasanaethau lleol ac adnoddau ymarferol defnyddiol, yn ogystal â sut i gael cynnyrch misglwyf AM DDIM yn Sir Fynwy.
www.wombwisdom.uk/additionalneeds



menstrualcyclecoaching@gmail.com
Page 1 & 2 image - Vulvani.com

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r holl rieni a gweithwyr proffesiynol a rannodd eu barn a'r bobl ganlynol a roddodd eu hamser yn hael i'r prosiect hwn:

Dr Stacey Harris, Rosie Harris, Adele Wimsett, Sarah Bishop, Chloe Griffiths, Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr Gwent.



Ariennir y canllaw hwn gan grant urddas mislif Llywodraeth Cymru ac fe'i comisinwyd gan arweinydd urddas mislif Cyngor Sir Fynwy.