



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllawiau Seicolegol i Deuluoedd: Gorbryder mewn Plentyndod

Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau i Blant a Theuluoedd

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu i'ch helpu i ddeall gorbryder eich plentyn. Byddwn yn ystyried nifer o gwestiynau y gallai fod gennych fel rhieni a gofalwyr, megis "Beth yw gorbryder?" a "Beth gallaf ei wneud i helpu fy mhentyn?" Gobeithiwn y bydd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol wrth roi gwell dealltwriaeth i chi o orbryder ac ychydig o gyngor ymarferol hefyd.

Beth yw Gorbryder?

Mae pob plentyn a rhiant yn teimlo gorbryder. Mae gorbryder yn ymateb normal i sefyllfaoedd sy'n peri gofid neu straen. Wrth ymdrin â phrofiad anodd neu heriol, mae ein cyrff yn ein paratoi drwy ryddhau adrenalin i'n llif gwaed. Mae'r ymateb hwn yn cynyddu cyfradd curiad ein calon ac yn gwneud i ni anadlu'n gynt er mwyn cael ocsigen ac egni i'r cyhyrau y mae eu hangen y mwyaf. Mae'r ymateb hwn yn ein paratoi ni i naill ai ymladd neu ffoi. Gallwn deimlo'n sâl ac yn chwyslyd a gallwn ddechrau crynu. Gall yr ymateb corfforol hwn i straen fod yn iach a gall hyd yn oed ein helpu i berfformio tasgau'n well a helpu i'n diogelu rhag perygl.

Gall plentyndod fod yn gyfnod emosiynol ac anodd. Mae plant yn aml yn gorfod wynebu sefyllfaoedd newydd a phryderus a allai wneud iddynt deimlo'n nerfus neu'n ofnus.

Er enghraifft:-

- Diwrnod cyntaf yn yr ysgol
- Prawf mathemateg
- Gwarchodwr newydd
- Apwyntiad gyda'r deintydd

Mae'r holl bethau hyn yn gwneud i blentyn deimlo'n bryderus. Fodd bynnag, gallai fod adegau pan fydd teimladau eich plentyn o ofn a phryder yn ymddangos yn ddwl neu'n afresymol i chi neu efallai eich bod yn teimlo bod eich plentyn yn pryderu y **rhan fwyaf** o'r amser.

Gallai hyn fod yn ofidus i chi a'ch plentyn a gall hefyd ymyrryd ar eich bywydau a'ch rhwystro rhag gwneud y pethau yr hoffech chi eu gwneud. Pan fydd hyn yn digwydd, mae'n bosibl y byddech yn dechrau ystyried a oes gan eich plentyn 'broblem'.

Beth yw'r arwyddion?

Gall gorbryder effeithio ar blant mewn gwahanol ffyrdd:

- Y ffordd y mae eu cyrff yn gweithio
- Y ffordd y maen nhw'n meddwl
- Y ffordd y maen nhw'n ymddwyn
- Y ffordd y maen nhw'n teimlo

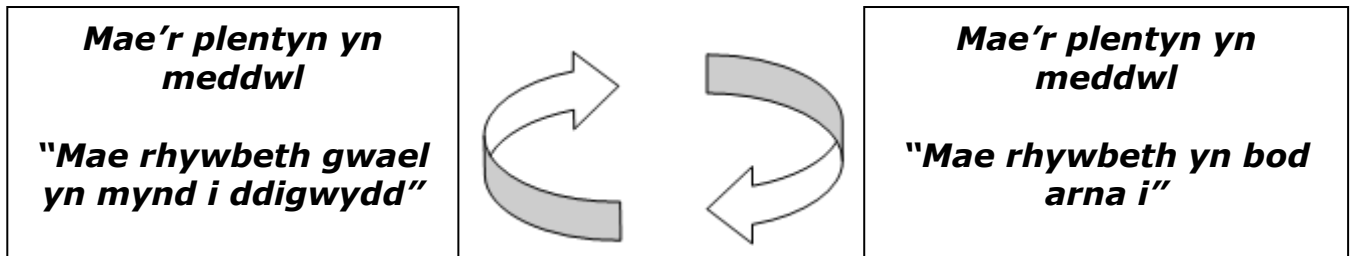
Cofiwch: Mae pawb - plant ac oedolion - yn wahanol iawn o ran pa mor sensitif ydynt i sefyllfaoedd sy'n 'peri straen'. Er enghraifft, gallai mynd i barti fod yn ddigwyddiad cyffrous i un plentyn, ond gall fod yn ddigwyddiad pryderus i blentyn arall. Mae gorbryder a chyffro yn aml yn digwydd ar y cyd.

Dyma rai symptomau cyffredin o orbryder:

<p>Ymatebion y corff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y galon yn curo'n gynt • Anadlu'n gynt • Teimlo'n sâl yn y stumog • Poenau yn y frest • Yn aflonydd ac ar bigau drain • Chwyslyd • Crynu • Cyhyrau'n dynn ac yn barod i weithredu • Corff yn rhoi dolur • Teimlo'n benysgafn 	<p>Teimladau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pryderus, nerfus, gofidus, ofnus • Panig • Yn ofnus, ond ddim yn gwybod pam • Teimlo embaras
<p>Meddyliau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methu canolbwyntio • Meddyliau ar garlam • Pryderu'n barhaus • Dychmygu'r gwaethaf • Disgwyl i rywbeth gwael ddigwydd 	<p>Ymddygiadau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osgoi sefyllfaoedd, pobl neu leoedd • Methu ag eistedd yn llonydd • Chwant bwyd yn cynyddu/gostwng • Cerdded yn ôl ac ymlaen

Gall symptomau corfforol gorbryder, megis cyfradd curiad y galon yn carlamu a theimlo'n sâl, wneud eich plentyn deimlo hyd yn oed yn fwy pryderus oherwydd gallai feddwl bod rhywbeth yn bod arno. Gall hynny arwain at gylch cythreulig.

Teimpladau o Orbryder



Symptomau corfforol **(Cyfradd curiad y galon yn cyflymu, anadlu'n gynt ac ati)**

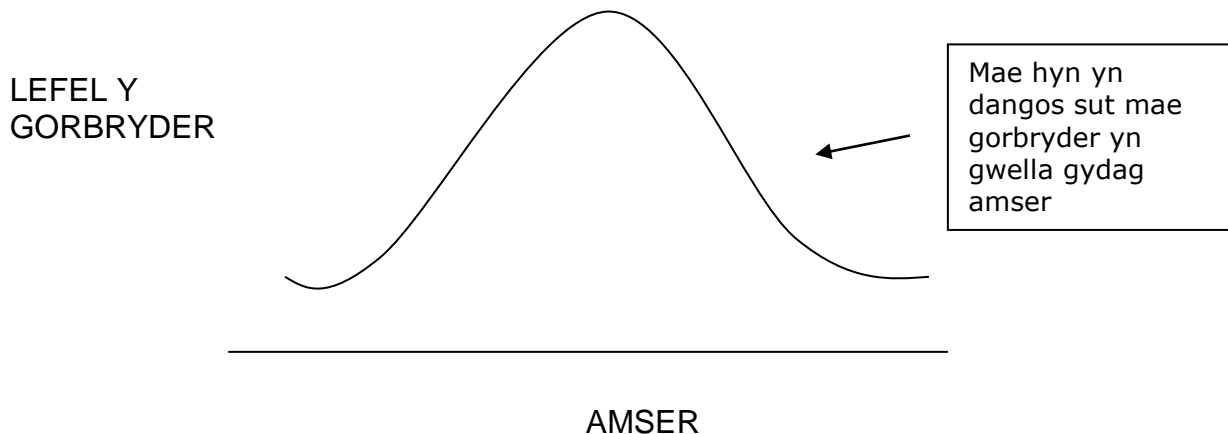
Gall gorbryder achosi i ni feddwl yn negyddol. Meddyliau negyddol megis:

- "Does neb yn fy hoffi i"
- "Alla i ddim gwneud unrhyw beth yn iawn"
- "Mae rhywbeth yn bod arna i"
- "Mae'n rhaid fy mod i'n dwp"

Osgoi pethau

Mae'r meddyliau negyddol hyn yn ogystal â'r symptomau corfforol yn aml yn gwneud i blant osgoi sefyllfaoedd penodol. Gall osgoi'r sefyllfa leihau'r teimpladau o orbryder yn y tymor byr. Serch hynny, mae'r 'broblem' yn debygol o waethygu yn y tymor hir. Os bydd plentyn yn osgoi sefyllfa mae'n ei hofni, mae'n dysgu bod osgoi pethau'n gwneud iddo deimlo'n ddiogel eto. Yna, nid yw'n cael cyfle i ddysgu na fydd unrhyw beth wael yn digwydd iddo os yw'n ceisio wynebu'r sefyllfa mae'n ei hofni. Mae'r cyngor synnwyr cyffredin "ar ôl cwmpo oddi ar dy feic, cer yn ôl arno'n syth" yn enghraifft o hyn. Os bydd plentyn yn mynd yn ôl ar ei feic yn syth, mae cyfle ganddo ddysgu y gall beicio fod yn hwyl ac yn ddiogel.

Ton gorbryder Mae gorbryder, fel pob emosiwn, yn digwydd mewn tonnau. Gall y don bara am amser hir neu am amser byr. Mae'n bwysig cofio y bydd y gorbryder yn diflannu gydag amser ac mae hynny'n bwysig o ran profiad eich plentyn hefyd.



Mae angen i blentyn aros yn y sefyllfa mae'n ei hofni am ddigon o amser i ganiatáu i'r gorbryder ddod ac yna dawelu. Felly, dim ond ar ôl i'r gorbryder ddechrau leihau y dylai adael y sefyllfa mae'n ei hofni. Os byddai'n gadael pan fydd lefel y gorbryder yn uchel, bydd yn dysgu i gysylltu lefel uchel o orbryder â'r sefyllfa mae'n ei hofni.

A oes gwahanol fathau o broblemau gorbryder?

Mae sawl gwahanol fath o bryderu/gorbryder sy'n gyffredin mewn plentynod.

Cyffredinol

Mae rhai plant yn teimlo'n bryderus ac yn nerfus yn barhaus, ond am ddim rheswm amlwg. Gallant fod yn poeni am sawl digwyddiad neu sefyllfa yn y gorffennol, y presennol neu'r dyfodol. Gallant deimlo'n bryderus am broblemau iechyd, digwyddiadau ar ddod, yr ysgol, digwyddiadau chwaraeon neu ryfel. Mae'r gofid gormodol hwn fel arfer yn ymyrryd â'u bywydau pob dydd.

Ofnau a ffobiâu

Mae plant ifanc iawn yn aml yn datblygu ofnau a ffobiâu, sy'n dod i'r amlwg ar wahanol gyfnodau yn eu datblygiad. Mae ofnau cyffredin yn cynnwys ofni'r tywyllwch, tân, dŵr, ysbrydion, stormydd, pobl ddieithr ac anifeiliaid. Gallai'r rhain ddatblygu o brofiadau trawmatig (e.e. ci'n ymosod ar blentyn), ond i rai plant efallai nad oes digwyddiad clir sy'n achosi i'r ofn ddod i'r amlwg. Gallai rhai plant ddatblygu ofn o weld eu ffrind neu anwylyd yn ofni rhywbeth, neu o fod wedi gweld rhywbeth ar y teledu neu glywed am ryw berygl ar y newyddion.

Mae'r ofnau hyn yn tueddu i ddiflannu'n naturiol gydag amser ac wrth i'r plentyn dyfu'n hŷn. Fodd bynnag, pan fydd ofnau plant yn parhau ac yn dechrau ymyrryd â'u bywydau pob dydd, caiff yr ofnau eu galw'n ffobiâu. Yn gyffredinol, dylai plant â ffobia gael rhyw fath o help a chymorth ychwanegol.

Gorbryder ynghylch gwahanu neu golled

Mae'r math hwn o orbryder yn arbennig o gyffredin mewn plant bach a phlant yn eu harddegau. Mae cael eu gwahanu o bobl (o riant fel arfer) neu leoedd sy'n gyfarwydd iddynt yn peri gofid a gorbryder mawr iddynt. Mae llefain, dal gafael a mynd i banig yn ymatebion cyffredin ymysg plant iau. Gallai plant hŷn arddangos ofnau neu ofidion afrealistig o gael eu gwahanu o'u gofalwr/teulu ac yn pryderu'n ormodol am eu diogelwch pan fyddant ar wahân. Gallai plant sy'n gofidio am hyn osgoi amrywiaeth o wahanol sefyllfaoedd sy'n ymwneud â gwahanu, gan gynnwys mynd i'r gwely gyda'r nos, mynd i'r ysgol neu aros yng nghartref ffrind. Gallai symptomau corfforol gynnwys poenau yn y stumog a phen tost wrth gael eu gwahanu.

Gorbryder ynghylch yr ysgol

Mae'r rhan fwyaf o blant yn teimlo'n nerfus wrth ddechrau'r ysgol am y tro cyntaf. Mae llawer o bethau newydd a chyffrous am yr ysgol, ond gall hyn beri ofn a bod yn anodd i rai plant. Bydd y rhan fwyaf yn ymgartrefu o fewn yr ychydig wythnosau cyntaf yn yr ysgol. Serch hynny, mae rhai plant yn datblygu ofnau gormodol mewn perthynas â'r ysgol. Gallent wrthod mynd yn y bore a dechrau teimlo'n sâl ac yn nerfus yn aml.

Gall symud o'r ysgol fabanod i'r ysgol gynradd, neu o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd beri gofid hefyd i rai plant.

Gall gofidio am yr ysgol fod yn aflonyddus iawn a gall fod yn anodd i'r rhieni, y plant a'r athrawon perthnasol. Gall fod yn anodd hefyd oherwydd gallai'r plentyn gollu addysg a chyfle i feithrin perthnasoedd â'i gyfoedion.

Beth sy'n achosi'r gofidion a'r gorbryderon hyn?

Mae pob plentyn yn wahanol a gall yr hyn sy'n peri gofid gormodol i un plentyn beidio â pheri gofid o gwbl i blentyn arall. Mae gwahanol ffactorau'n gwneud rhai plant yn fwy tebygol o boeni, megis eu cymeriadau (personoliaethau), eu perthnasoedd ag eraill, neu ddigwyddiadau bywyd (problemau teuluol, rhieni wedi ysgaru neu wahanu, marwolaeth neu salwch rhiant neu berthynas agos).

Mae'n bwysig cofio nad yw'n debygol o fod yn un peth yn unig, ond yn gyfuniad o ffactorau sydd wedi cyfrannu at orbryder eich plentyn.

Beth gallaf ei wneud i helpu fy mhentyn?

Mae rhai pethau y gallwch eu gwneud i helpu eich plentyn i dorri allan o gylch gorbryder.

1. Helpwch eich plentyn i ddeall ei orbryder.

Mae'n bosibl nad yw rhai plant yn gwybod beth yw gorbryder nac yn deall pam maen nhw'n teimlo'n ofnus ac yn nerfus. Siaradwch â'ch plentyn am ei bryderon a'i ofnau. Gallai eu trafod â rhywun mae'n ei garu ac yn ymddiried ynddo ei helpu i roi synnwyr i'w feddyliau. Gall trafod symptomau corfforol gorbryder â'ch plentyn ei helpu i ddeall ei gorff ei hun hefyd a "pham" mae'n teimlo fel hyn. Eglurwch iddo fod gorbryder yn gweithredu fel ton a gall geisio syrffio'r don yn hytrach na'i rhwystro rhag dod neu foddi ynddi!

Ymarferion i roi cynnig arnynt

Darllen – Mae rhai llyfrau plant hyfryd ar gael a allai eich helpu i drafod ac ymdrin â gorbryder, straen, gofidion ac ofnau (gweler rhestr o lyfrau ar y dudalen gefn). Ceisiwch ddarllen rhai o'r rhain gyda'ch plentyn.

Diagram o'r corff – ceisiwch dynnu llun o siâp y corff a gofynnwch i'ch plentyn labelu holl rannau'r corff sy'n teimlo'n rhyfedd pan fydd yn teimlo'n bryderus. Eglurwch y teimladau iddo fel y gall eich plentyn ddeall yr hyn sy'n digwydd iddo y tro nesaf iddo deimlo'n bryderus. Dywedwch wrtho fod hyn yn naturiol ac nad yw'n rhyfedd nac yn ddwl teimlo'r pethau hyn.

Dyddiadur gorbryder – gallai ysgrifennu dyddiadur helpu eich plentyn i nodi lleoedd, amseroedd neu sefyllfaoedd sy'n sbarduno ei orbryder. Gallai hyn ei helpu i ddeall pam mae'n teimlo'n bryderus.

2. Siarad yn gadarnhaol

Gall meddwl am bethau cadarnhaol yn lle pryderu fod yn ddefnyddiol dros ben. Gofynnwch i'ch plentyn ysgrifennu rhai o'i bryderon y gallai fod ganddo ar bapur pan fydd yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus. Ger pob un o'r rhain, gyda'ch gilydd meddylwch am ddatganiadau "cadarnhaol" yn ei le. Er enghraifft:

Gofid	Datganiad cadarnhaol
"Mae rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd"	"Mae popeth yn iawn, rydw i'n iawn"
"Dyw hyn byth yn mynd i orffen"	"Bydd y teimlad hwn yn diflannu gydag amser"
"Allai ddim, rwy'n dwp"	"Rwy'n gryf, rwy'n gallu ei wneud e"

Os yw'ch plentyn yn teimlo'n bryderus, gall ailadrodd y datganiadau cadarnhaol iddo'i hun dro ar ôl tro ei helpu i lonyddu a thorri'r cylch o orbryder a ddisgrifiwyd uchod. Mae'n bosibl y bydd angen i blant iau ddweud y pethau hyn ar lafar am gryn amser, a'u clywed yn cael eu dweud gan oedolion maent yn ymddiried ynddynt cyn iddynt ddysgu i'w dweud "yn eu meddyliau eu hunain".

Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch plentyn "beth yw'r peth gwaethaf all ddigwydd?" Siaradwch ag ef am ei ofn gwaethaf oll. Wrth gymryd yr ofn i'r eithaf a'i adael i weld y byddai ffyrdd o ymdopi â hynny os digwydd y gwaethaf, gallai deimlo'n fwy parod i ymdopi â'i ofnau llai difrifol.

3. Ymlacio ac Anadlu

Yn aml iawn yn ein bywydau prysur pob dydd, rydyn ni'n anghofio neilltuo amser i ymlacio. Gallai gwneud ymarfer ymlacio syml, ar y cyd â'ch plentyn, fod o fudd enfawr i'r ddau ohonoch.

Ymlacio:

- Helpu i leddfu straen a gorbryder
- Helpu i leihau blinder
- Helpu i wella
- Annog gwell iechyd corfforol
- Helpu i gysgu'n well
- Helpu i ganolbwyntio'n well
- Gwella perthnasoedd

Cofiwch nad oes un ffordd gywir o ymlacio a gallai pobl ddod o hyd i wahanol ffyrdd o wneud hynny. Mae'n bwysig i'ch plentyn ddod o hyd i'r ffordd orau iddo ef.

Ymarferion i roi cynnig arnynt

Ymlacio corfforol

Mae hyn yn ymarfer sy'n cynnwys tynhau a llacio eich cyhyrau.

1. Dewch o hyd i le tawel, heb ymyraethau
2. Gwnewch eich hun yn gyfforddus – gorwedd yw'r gorau
3. Canolbwyntiwch ar eich anadlu... i mewn ac allan...
4. Dechreuwch gyda'ch DWYLO a'ch BREICHIAU ac yna symudwch i lawr eich corff gan wasgu a llacio eich holl grwpiau cyhyrau, o'ch WYNEB a'ch GWDDF i'ch TRAED a'ch BYSEDD TRAED. Gorffennwch drwy dynhau'r CORFF CYFAN.
5. TYNHEWCH y gwahanol gyhyrau mor galed â phosibl
6. Daliwch am tua 5 eiliad... ac yna YMLACIWCH
7. Pa mor wahanol y mae eich cyhyrau'n eu teimlo pan fyddant wedi'u tynhau ac yna eu llacio?

Ar gyfer plant iau nad ydynt o bosibl yn deall y termau "tynhau" ac "ymlacio/llacio", gallwch ychwanegu'r ddelwedd o fod "fel robot" neu "fel doli" hefyd.

Ymarferion cyflym i ymlacio (o lyfr "Think Good - Feel Good" gan Paul Stallard, 2002)

Breichiau a dwylo: Gwasgwch eich dyrnau a gwthiwch eich breichiau'n syth o'ch blaen.

Coesau a thraed: Gwthiwch eich bysedd traed tuag i lawr, codwch eich coesau'n araf a'u hestyn yn syth o'ch blaen.

Y Stumog: Gwthiwch gyhyrau eich stumog tuag allan, anadlwch i mewn a'i ddal.

Ysgwyddau: Codwch eich ysgwyddau.

Gwddf: Gwthiwch eich pen yn ôl yn erbyn cadair neu wely.

Wyneb: Tynhewch eich wyneb, gwasgwch eich llygaid ynghau a gwthiwch eich gwefusau ynghyd.

Rheoli anadlu Gall gorbryder achosi i rywun anadlu'n gyflym. Bydd dysgu i reoli anadlu yn sgîl defnyddiol iawn i'ch plentyn.

1. Dewch o hyd i le tawel, heb ymyraethau.
2. Gwnewch eich hun yn gyfforddus – un ai trwy orwedd neu eistedd.

3. Cofiwch gau eich llygaid a rhowch eich llaw ar eich stumog.
4. Canolbwyntiwch ar eich anadlu.
5. Anadlwch i mewn yn araf.
6. Anadlwch allan yn araf.
7. Ceisiwch ganolbwyntio ar yr aer yn llenwi eich ysgyfaint ac yn dod yn ôl allan yn araf.
8. Teimlwch eich stumog yn symud i mewn ac allan gyda phob anadl (mae hyn yn bwysig – gydag anadlu dwfn hamddenol, eich stumog sy'n symud ac nid eich brest).
9. Ailadroddwch.
10. Dylech ymarfer anadlu am 5-15 munud y dydd.

Awgrym: Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am liw sy'n gwneud iddo deimlo'n gyffyrddus ac ymlaciedig. Gyda'i lygaid ar gau, gofynnwch iddo ddychmygu ei fod yn anadlu'r lliw hwnnw trwy ei drwyn ac i mewn i'w ysgyfaint. Gofynnwch iddo ddychmygu fod y lliw yn symud i lawr i gyrraedd holl rannau ei gorff, yn fwyfwy, gyda phob anadl, nes ei fod yn llawn lliw heddychlon ac yn teimlo'n gwbl ymlaciedig ac mewn rheolaeth.

Lluniau sy'n Tawelu (o lyfr "Think Good - Feel Good" gan Paul Stallard, 2002)

Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am ei hoff le/lle diogel/hudol. Gallai fod yn rhywle mae wedi ymweld ag ef o'r blaen neu rywle dychmygol. Gofynnwch iddo ddychmygu llun ohono a gwneud y llun mor heddychlon â phosibl. Gofynnwch iddo wneud y llun mor real â phosibl drwy ei annog i ddychmygu'r lliwiau, yr aroglau a synau'r lle. E.e. clywed sŵn y môr, teimlo'r gwynt yn ei wallt, arogl y coed, teimlo'r heulwen ar ei wyneb.

Helpwch eich plentyn i ymarfer dychmygu ei leoedd ymlaciedig, ac os yw'n dechrau teimlo'n bryderus, gall roi cynnig ar droi'r llun ymlaen. Gofynnwch iddo feddwl am lun o olygfa heddychlon a gweld a yw'n ei helpu i ymlacio.

Cwch Gofidion

Weithiau, mae plant yn ei chael hi'n anodd ymlacio gan eu bod yn dechrau poeni am lawer o bethau. Gall hyn fod yn benodol o wir gyda'r nos. Siaradwch â'ch plentyn am ei bryderon. Gallwch awgrymu ei fod yn cymryd pob gofid sydd ganddo a'i roi ar gwch bach o bapur yn ei feddwl. Dywedwch wrtho am ddychmygu'r "cwch gofidion" yn arnofio i ffwrdd i lawr yr afon cyn mynd i'r gwely.

Amser Pryderu

Gallai fod yn ddefnyddiol i'ch plentyn wneud rhestr o'r hyn sy'n peri gofid iddo a neilltuo dwy funud i ofidio am bob un ohonynt. Ar ôl i'r amser ddod i ben, dyna ddiwedd ar yr amser pryderu a gall ddychwelyd i'w 'restr hapus' a threulio'r un faint o amser yn meddwl am bob un o'r rhain. Mae rhai plant yn hoffi cael cynhwysydd corfforol ar gyfer eu pryderon e.e. bocs esgidiau (wedi addurno fel y mynnoch) fel y gallant gloi eu pryderon i ffwrdd eto ar ôl hynny.

Hwyl a Chwerthin

Un o'r ffyrdd gorau o ryddhau straen a thyndra yw chwerthin a chael hwyl a sbri! Wrth chwerthin, mae cemegau yn cael eu rhyddhau yn yr ymennydd sy'n gwneud i ni deimlo'n fwy ymlaciedig. Beth am geisio dod o hyd i bethau hwyl y gallwch chi a'ch plentyn eu gwneud gyda'ch gilydd, fel hedfan barcud neu bobî cacen.

Pethau eraill all ein helpu ni i ymlacio:

- Cysgu – Dylech annog eich plentyn i gael noson dda o gwsg. Mae plant yn fwy tebygol o fod yn bigog a theimlo straen os ydynt yn flinedig. Gallai datblygu trefn amser gwely helpu i leihau gorbryder.
- Ymarfer corff – Mae gwneud ymarfer corff yn helpu ein cyrff i ymlacio. Mae gweithgaredd corfforol, fel cerdded, mynd ar gefn beic, ioga neu nofio yn ein helpu ni i ddefnyddio'r adrenalín a'r egni nerfus mewn ffordd gadarnhaol. Mae ymarfer corff hefyd yn rhyddhau cemegau yn ein hymennydd o'r enw endorffinau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.
- Bwyd – Mae deiet cytbwys iach yn bwysig ar gyfer holl agweddau ar lesiant. Bydd unrhyw blentyn yn teimlo'n gynhyrfus yn gynt ar ôl bwyta losin, siocled neu ddiodydd ysgafn llawn caffein ac ati. Ceisiwch sicrhau nad yw'ch plentyn yn bwyta gormod o'r bwydydd hyn ac yn bwyta digon o ffrwythau a llysiau ffres yn lle hynny.
- Hobïau – Dylech annog eich plentyn i ddechrau hobi. Bydd hyn yn ei helpu i ymlacio a chanolbwyntio ei feddwl ar rywbeth mae'n ei hoffi.
- Cysur corfforol – Mae rhai plant yn dwlu ar gael eu mwytho, eu tylino neu eu cofleidio. Gall hyn dawelu eu meddyliau a'u helpu i ymlacio.
- Cerddoriaeth – Gallai eich plentyn ymateb yn dda i gerddoriaeth. Arbrowfch gyda gwahanol fathau o gerddoriaeth fel y gall ddod o hyd i un sy'n ei helpu i ymlacio.

4. Wynebu ofnau

Golyga hyn eich bod chi a'ch plentyn yn wynebu'r sefyllfa mae'n ei hofni yn fwriadol. Gellir ei wneud gyda therapydd cymwysedig, ond gallech lwyddo i wneud hyn ar eich pen eich hun hefyd os byddwch yn ei wneud yn raddol a deall sut mae'r dull yn gweithio.

Er enghraifft: Mae plentyn yn ofni mynd i mewn i'r car ar ôl damwain draffig. Bob tro mae rhaid i'r plentyn fynd i mewn i'r car, mae'n mynd yn fwyfwy pryderus a gofidus ac am osgoi mynd i mewn iddo. Mae hwn yn ymateb arferol i fod wedi cael profiad dychrynlyd. Fel rhieni sy'n pryderu am eich plentyn, efallai y byddech chi'n penderfynu bod gorfodi'r plentyn i barhau yn peri gormod o ofid, a chyn hir mae'r plentyn yn gwrthod yn gyfan gwbl ac yn teimlo'n hollol gynhyrfus wrth feddwl am fynd i mewn i'r car. Mae'r plentyn hwn bellach wedi datblygu ofn go iawn o fynd i mewn i'r car. Un o'r anawsterau gyda'r sefyllfa hon yw bod rhedeg i ffwrdd o ofnau'n teimlo'n iawn ac yn y tymor byr mae pawb yn teimlo'n well. Fodd bynnag, yr hyn y mae'r plentyn, ac yn aml y rhiant, yn ei deimlo yw mwyfwy o orbryder ynglŷn â'r digwyddiad a dim ond drwy orfodi'r sefyllfa hon y gallwch ei goresgyn, ni waeth pa mor ofidus ydyw, ac aros yno tan fod lefel y gorbryder wedi lefelu neu leihau (gweler y diagram o'r don gorbryder). Drwy ymarfer hyn dro ar ôl tro, rydych chi'n dysgu nad yw mor ddychrynlyd ag yr oeddech chi'n ei feddwl ac, yn raddol, gallwch wynebu'r sefyllfa â llai o ofn. Gall hyn fod yr un mor anodd i rieni ag y mae i'w plant a gallai fod angen ffrind digyffro arnoch i'ch helpu i ddyfalbarhau. Mae llawer o bobl yn teimlo ei fod yn ddefnyddiol gwirio pa mor bryderus maent yn ei deimlo ar raddfa o 0 i 10, fel eu bod yn gwybod pan mae'n lleihau.

Wynebu ofnau'n raddol

Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am ysgol o bryderon gyda'r sefyllfa fwyaf dychrynlyd ar y top a'r sefyllfa leiaf dychrynlyd ar y gwaelod. Dechreuwch ar waelod yr ysgol. Er enghraifft, gallai hyd yn oed edrych ar luniau o geir ddychryn plentyn. Parhewch i ymarfer hyn tan i'r holl bryder yn ei gylch ddiflannu. Y cam nesaf, efallai, fyddai eistedd mewn car llonydd. Eto, parhewch i ymarfer hyn tan i'r gorbryder ddiflannu. Rhaid cyflawni pob cam cyn symud ymlaen. Gallai'r cam olaf fod yn teithio mewn car ar ffordd brysur. Wrth gwrs, bydd pob cam yn peri gorbryder, ond rhaid helpu'r plentyn i aros yn y sefyllfa honno tan i'r ofn leihau.

5. Datrys problemau

Gyda'ch gilydd meddyliwch am sefyllfaoedd neu leoedd y mae eich plentyn yn teimlo'r mwyaf pryderus. Siaradwch am ei ofnau a'i bryderon ynglŷn â'r hyn allai ddigwydd. Eglurwch yr hyn y gallai ei wneud yn y sefyllfaoedd hynny petaent yn digwydd. Meddyliwch am wahanol bethau i'w gwneud a siaradwch am ba rai o'r pethau hynny all fod y gorau. Meddyliwch am sefyllfa pan aeth popeth yn dda neu'n iawn. Beth ddigwyddodd? Pam roedd hi'n well na'r sefyllfaoedd eraill? Ai rhywbeth a wnaeth neu a ddywedodd y plentyn a wnaeth y sefyllfa'n haws?

Gallai trafod y pethau hyn â'ch plentyn ei helpu i feddwl am wahanol ffyrdd o ymddwyn mewn sefyllfaoedd penodol, sy'n ddychrynlyd iddo. Gall paratoi ar gyfer y sefyllfaoedd hynny cyn iddynt ddigwydd leihau gorbryder y plentyn.

6. Gwobrau a chanmoliaeth

Cofiwch fod pob cam bach yn llwyddiant mawr. Rhowch wobr i'ch plentyn os ydych chi'n gweld ei fod yn gwella a'i annog cymaint â phosibl i ddefnyddio'r sgiliau rydych chi wedi'u dysgu gyda'ch gilydd.

Ble mae cael rhagor o help?

Os ydych yn teimlo eich wedi rhoi cynnig ar bopeth y gallwch ac nad yw pethau'n gwella i'ch plentyn, efallai bydd angen i chi edrych am ragor o gymorth.

Gweithwyr Proffesiynol Gofal Iechyd (Ymwelydd Iechyd, Nyrs Iechyd Ysgol, Meddyg Teulu, Seicolegydd Clinigol) – gall y rhain eich helpu chi a'ch plentyn i siarad am unrhyw broblemau yr ydych yn eu cael.

Gwasanaeth Gwybodaeth Rhianta YoungMinds – gwybodaeth a chynngor ynglŷn â materion iechyd meddwl ymysg plant 0800 0182138
www.youngminds.org.uk

Llyfrau y gallwch eu darllen gyda'ch gilydd

- * Huge Bag of Worries gan Virginia Ironside – Dyma lyfr Saesneg am orbryder sy'n addas i blant 4-12 oed.
- * I'm Worried gan Brian Moses – Llyfr Saesneg i blant am orbryder. Mae hefyd yn cynnwys nodiadau i rieni ac athrawon.

- * Wemberly Worried gan Kevin Henkes – Ar gyfer babanod i blant oedran cyn ysgol
- * Night Light: A Story for Children Afraid of the Dark gan Jack Daltro a Kenneth Boyle
- * Where the Wild Things Are gan Maurice Sendak

Llyfrau i rieni

- * Helping Your Anxious Child: A Step by Step guide for Parents gan Ronald M. Rapee (2000)
- * Helping your Anxious Child gan David Lewis (2002)
- * School Phobia, Panic Attacks and Anxiety in Children gan Marianna Csofi (2003)

Gobeithiwn eich bod wedi cael syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn gwella. Gall fod yn anodd i ddal i fynd, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym fod y gwaith caled yn talu ar ei ganfed.

Rhowch eich barn i ni ar y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw'r llyfryn i ddeall?

Ddim yn hawdd	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

2. Pa mor ddefnyddiol yw'r syniadau yn y llyfryn?

Ddim yn ddefnyddiol	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

3. Beth byddech chi'n ei wneud yn wahanol ar ôl darllen y llyfryn hwn? _____

4. Ticiwch y bocs a nodwch eich cyfeiriad os hoffech dderbyn rhagor o lyfrynnau o'r gyfres.

Trallod	
Dicter	
Gorbryder	
Problemau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a Chwiorydd - Helpu plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu oddi wrth ei gilydd	
Problemau Cysgu	
Cerdded yn eich cwsg, hunllefau ac ofnau nos	
Baeddu	
Trawma	

Oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynnau? _____

Eich enw a'ch cyfeiriad _____

Diolch am gymryd amser i nodi eich sylwadau. Dychwelwch y slip hwn i ni neu rhowch e i'r person wnaeth rhoi'r llyfryn i chi.

Dychwelwch i Gwasanaeth Therapïau a Seicoleg i Deuluoedd a Phlant
Llwyn Onn, Tiroedd Ysbyty Sant Cadog
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**