



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

**Canllaw Seicolegol ar gyfer
Teuluoedd:
"Digwyddiad Trawmatig yn ystod
Plentyndod"
Y Gwasanaeth Seicoleg a
Therapiau Plant a Theuluoedd**

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres a ysgrifennwyd gan Seicolegwyr Clinigol a Seicotherapyddion Plant Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd Gwent.

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â phlant sydd wedi profi un digwyddiad trawmatig yn hytrach nag amgylchedd trawmatig diddiwedd. Cyfeiriwch at ein canllaw ynghylch **Adfyd yn ystod Plentyndod** os ydych chi am ddysgu rhagor am effaith amgylcheddau trawmatig a/neu brofiadau niweidiol diddiwedd.

Nodau

Dyma ddibenion y canllaw hwn:

- Galluogi rhieni a gofalwyr i ddirnad beth yw trawma a rhai o'r ymatebion cyffredin y gallech eu gweld mewn plant a phobl ifanc sydd wedi profi trawma (cynigir enghreifftiau o'r rhain isod).
- Cynnig gwybodaeth i rieni a gofalwyr ynghylch pa newidiadau y gallent sylwi arny'n nhw os ydyn nhw hefyd wedi profi trawma.
- Cynnig rhywfaint o awgrymiadau a syniadau ymarferol ynglŷn â sut y gall rhieni a gofalwyr helpu eu plentyn neu unigolyn ifanc, yn dilyn trawma.
- Argymhell llyfrau ac adnoddau sy'n ymdrin â thrawma a allai fod yn fuddiol i rieni a gofalwyr a phlant a phobl ifanc.
- I gael gwybodaeth ynghylch sut i helpu/cefnogi plant sydd wedi profi sawl achos o drawma ac ynghylch trallod, cyfeiriwch at y taflenni ynghylch adfyd yn ystod plentyndod.

Cyflwyniad

Bydd plant a phobl ifanc (yn union fel oedolion) weithiau'n profi neu'n tystio digwyddiad sy'n frawychus, yn fygythiol neu'n beryglus iawn iddyn nhw. Gallai'r digwyddiadau hyn gynnwys:

- Trychineb mawr

- Rhyfel
- Cam-drin corfforol, emosiynol neu rywiol (er enghraifft, ymosodiad rhywiol)
- Gweld rhywun yn marw
- Gweld trais yn digwydd
- Damwain ddifrifol
- Sefyllfaoedd eraill pan oedd y plentyn neu'r unigolyn ifanc yn teimlo'n ofnus iawn neu'n meddwl bod ei fywyd neu fywyd rhywun arall yn y fantol.

Mae'n bwysig deall y gall canfyddiad o fygythiad fod yn drawmatig. Felly, efallai bydd un plentyn yn ystyried bod digwyddiad yn drawmatig, ond nid plentyn arall.

Gall y trawma fod yn ddigwyddiad untro neu'n gyfres o ddigwyddiadau sy'n digwydd dros fisoedd lawer neu dros nifer o flynyddoedd o bosibl.

Ar ôl trawma, bydd yn arferol i blentyn neu unigolyn ifanc brofi amrywiaeth o deimladau, emosiynau, ac ymdeimladau corfforol annymunol, neu i rieni neu ofalwyr sylwi ar newid yn ymddygiad eu plentyn neu unigolyn ifanc.

Ymatebion cyffredin a amlygir gan blant a phobl ifanc

Mae'n anodd rhagweld yn bendant sut y bydd plentyn neu unigolyn ifanc yn ymateb i drawma oherwydd mae pob plentyn ac unigolyn ifanc yn wahanol. Bydd ymatebion i drawma hefyd yn dibynnu ar natur y trawma a gallu eich plentyn neu unigolyn ifanc i ddirnad beth sydd wedi digwydd iddyn nhw.

Yn syth ar ôl profiad brawychus, bydd plant neu bobl ifanc yn debygol o deimlo'n ofidus, yn ofnus, wedi dychryn ac mewn sioc. Bydd ymatebion yn wahanol yn dibynnu ar oedran a chyfnod datblygiadol eich plentyn. Efallai y byddwch yn sylwi ar rai o'r newidiadau canlynol:

Plant Dan 5 Oed

Gall eich plentyn brofi amrywiaeth o feddyliau ac emosiynau gofidus o ganlyniad i'r trawma. Oherwydd eu hoedran ifanc, ni fyddant yn gallu cyfleu eu hemosiynau neu eu teimladau i eraill i'r un graddau, ac ni fyddant yn gallu defnyddio strategaethau ymdopi priodol cystal â phlant hŷn.

Dirnad y digwyddiad

Efallai bod gan eich plentyn ddirnadaeth gyfyngedig o'r hyn sydd wedi digwydd iddo. Gall hyn olygu ei fod yn fwy tebygol o anghofio'r digwyddiad. Fodd bynnag, gall hefyd olygu ei fod yn fwy tebygol o gamddehongli'r hyn sydd wedi digwydd a gallai

hynny gynyddu eu gofid. Er enghraifft, efallai y bydd eich plentyn yn meddwl mai fe neu hi sy'n gyfrifol am yr hyn sydd wedi digwydd.

Chwarae

Efallai y bydd eich plentyn yn dangos arwyddion ei fod yn 'ail-brofi' neu'n meddwl am y digwyddiad trawmatig trwy gyfrwng ei chwarae. Er enghraifft, efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn tynnu lluniau o'r digwyddiad neu'n actio rhan o'r digwyddiad wrth chwarae. Dyma un ffordd o geisio dirnad beth sydd wedi digwydd.

Ofnau a Gorbryder

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn profi ofnau a gorbryderon sydd heb gysylltiad uniongyrchol â'r trawma yn ôl bob golwg (e.e. ofni angenfilod). Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn ofni mynd i'r toiled ar ei ben ei hun, bod ar ei ben ei hun ac ati.

Newidiadau mewn emosiynau

Gall dull eich plentyn o fynegi emosiynau fod yn fwy eithafol i'r naill gyfeiriad neu'r llall yn dilyn digwyddiad trawmatig. Er enghraifft, efallai y bydd eich plentyn yn ymddangos yn encilgar neu'n mynegi llai o emosiynau a/neu efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn fwy blin neu'n chwarae mewn modd mwy ymosodol.

Cysgu

Efallai y bydd eich plentyn yn ofni'r tywyllwch, yn cael hunllefau, ac yn deffro yn ystod y nos. Efallai y bydd eich plentyn hyd yn oed yn dymuno cysgu yn eich gwely am ychydig, hyd yn oed os oedd yn cysgu'n dda yn ei wely ei hun cyn y trawma.

Newidiadau o ran Datblygiad

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn colli rhai o'r sgiliau y gallai fod wedi'u datblygu'n flaenorol, er enghraifft, siarad, cerdded neu ddefnyddio'r toiled. Efallai y bydd y bydd yn ymddangos ei fod yn camu'n ôl o ran ei ddatblygiad.

Aros yn agos atoch chi

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn dymuno bod yn agos atoch chi ac y bydd yn cynhyrfu os byddwch yn gadael. Dyma ei ffordd o geisio cysur a sicrwydd gennych chi.

5-11 oed

Mae plant o oedran ysgol yn debygol o allu dirnad yr hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw yn well. Fodd bynnag, gall hyn olygu eu bod yn fwy ymwybodol o'r bygythiadau go iawn yn eu byd, a gallai hynny fod yn frawychus iawn.

Atgofion ailadroddus neu ddiangen

Efallai y bydd eich plentyn yn profi atgofion adfydus dro ar ôl tro neu atgofion diangen am y trawma. Gallai brofi'r atgofion hyn ar unrhyw adeg ond yn enwedig pan fydd eich plentyn yn dawel e.e. pan fydd yn ceisio mynd i gysgu neu pan gaiff eich plentyn ei atgoffa am y digwyddiad mewn rhyw ffordd neu'i gilydd.

Gall yr atgofion hyn achosi adweithiau corfforol fel crynu a chwysu. Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn profi 'ôl-fflachiadau'. Dyma pryd fydd plentyn yn dweud ei fod yn byw neu'n 'ailbrofi' y digwyddiad fel pe bai'n digwydd eto.

Ofnau a phryderon

Efallai y bydd eich plentyn yn datblygu ofnau neu bryderon yn ymwneud â'i brofiad. Efallai y bydd ef neu hi'n osgoi sefyllfaoedd a/neu leoedd sy'n gwneud iddo/iddi gofio am y trawma.

Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn dod yn fwy ymwybodol o beryglon ac efallai y bydd yn cynhyrfu pan fydd yn clywed adroddiadau am drychinebau eraill neu ddigwyddiadau trawmatig. Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn poeni am bethau sydd heb gysylltiad â'r trawma. Weithiau, bydd plant yn rhoi'r gorau i wneud y gweithgareddau yr oeddent yn eu mwynhau cyn y digwyddiad (er enghraifft, cymdeithasu neu chwaraeon), a bydd yn well ganddyn nhw aros yn eu cartref cysurus.

Euogrwydd a Beio

Efallai y bydd eich plentyn yn profi euogrwydd yn dilyn trawma. Efallai y bydd yn teimlo'n euog oherwydd ei fod wedi goroesi'r trawma ac eraill heb lwyddo i wneud hynny. Efallai y bydd yn teimlo y dylai fod wedi gwneud mwy i helpu. Efallai y bydd yn poeni am yr hyn a wnaeth i oroesi. Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn beio ei hun neu'n beio eraill am yr hyn sydd wedi digwydd.

Ymdeimlad o ddyfodol byrrach

Efallai bod profi digwyddiad trawmatig wedi sigo cred eich plentyn bod y byd yn lle diogel, ac efallai y bydd yn teimlo bod ei ddyfodol yn ansicr. Gall hyn newid ei flaenoriaethau mewn bywyd a gallai hynny olygu y bydd yn fwy tebygol o ymddwyn yn 'ddiofal' yn dilyn trawma.

Anawsterau â chanolbwyntio neu'r cof

Efallai y byddwch yn canfod bod eich plentyn yn cael trafferth canolbwyntio ar dasgau, yn enwedig yn yr ysgol. Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn cael trafferth dysgu sgiliau newydd neu gofio sgiliau y mae eisoes wedi'u meithrin.

Cysgu

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn cael trafferth cysgu. Efallai y bydd yn profi hunllefau neu efallai y bydd yn cael trafferth mynd i gysgu.

Newidiadau mewn ymddygiad

Efallai y byddwch yn sylwi y gallai eich plentyn ddechrau herio'r rheolau sydd gennych ynglŷn ag amser gwely, gwaith cartref neu dasgau yn y tŷ. Efallai y bydd yn gwneud hyn oherwydd bydd yn ceisio sicrwydd bod y ffiniau o'i gwmpas yn dal yn gryf, a bydd hynny'n ei helpu i deimlo'n ddiogel. Efallai y bydd eich plentyn hefyd yn profi anawsterau o ran cyd-dynnu â ffrindiau yr oedd yn cyd-dynnu'n dda â nhw'n flaenorol.

12-18 oed

Gall ymatebion pobl ifanc 12–18 oed amrywio o rai oedolyn aeddfed i rai plentyn ifanc. Gallai ymatebion sy'n ymddangos nad ydyn nhw'n cyd-fynd â'u hoedran fod yn arwydd o wendid yr unigolyn ifanc ac angen parhaus am sicrwydd gan yr oedolion o'i gwmpas.

Atgofion ailadroddus neu ddiangen

Efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn profi atgofion adfydus dro ar ôl tro neu atgofion diangen am y trawma. Gall brofi'r atgofion hyn ar unrhyw adeg, yn enwedig pan fydd yn dawel neu'n cael ei atgoffa am y digwyddiad. Gall yr atgofion hyn achosi adweithiau corfforol megis crynu a chwysu.

Efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn profi ôl-fflachiadau. Dyma pan fydd unigolyn yn canfod ei fod yn ail-brofi'r digwyddiad neu rannau o'r digwyddiad fel pe bai'n digwydd eto.

Ofnau a phryderon

Efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn datblygu ofnau a phryderon yn dilyn trawma. Gallai'r rhain fod yn gysylltiedig â'r digwyddiad trawmatig neu efallai na fyddan nhw'n gysylltiedig â'r digwyddiad yn ôl bob golwg. Efallai y byddwch yn sylwi bod eich unigolyn ifanc yn osgoi sefyllfaoedd a/neu leoedd a allai beri pryder iddo/iddi.

Euogrwydd a Beio

Yn union fel yn achos plant iau, efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn beio ei hun neu'n teimlo'n euog yn dilyn trawma. Efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn meddwl yn gyson am rannau penodol o'r digwyddiad, a all eu hatal rhag dygymod â'r hyn

sydd wedi digwydd iddo/iddi. Fel arall, efallai bod eich unigolyn ifanc wedi anghofio rhannau pwysig o'r digwyddiad, a gallai hynny ei atal rhag datblygu dirnadaeth fanylach o'r hyn sydd wedi digwydd iddo/iddi a pham.

Newidiadau mewn ymddygiad

Efallai y byddwch yn sylwi y gallai eich unigolyn ifanc ymwneud ag ymddygiadau peryglus sy'n groes i'w gymeriad yn ôl bob golwg. Er bydd y newid hwn weithiau'n rhan o ddatblygiad arferol, gall yr ymddygiadau hyn fod yn ffordd o reoli teimladau o bryder.

Gall ymddygiadau peryglus hefyd ddeillio o newidiadau mewn blaenoriaethau bywyd. Efallai y bydd eich unigolyn ifanc yn teimlo bod yn rhaid iddo/iddi fyw bob dydd yn llawn a pheidio â chynllunio at y dyfodol. Fel arall, efallai y byddwch yn sylwi bod eich unigolyn ifanc wedi ailfeddwl ynglŷn â beth sy'n bwysig iddo/iddi mewn bywyd.

Anawsterau â chanolbwyntio neu'r cof

Fel yn achos plant iau, efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich unigolyn ifanc yn cael trafferth canolbwyntio, yn enwedig yn yr ysgol. Efallai y bydd eich unigolyn ifanc hefyd yn cael trafferth dysgu sgiliau newydd neu gofio sgiliau yr oedd wedi'u meithrin yn flaenorol oherwydd gallai hel meddyliau am ddigwyddiad trawmatig wrthdynnu ei sylw a gallai hynny olygu na all roi sylw i ddysgu pethau newydd i'r un graddau.

Newidiadau mewn tasgau datblygiadol arferol

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich unigolyn ifanc yn profi newid yn y tasgau datblygiadol sy'n arferol ar gyfer ei oedran. Er enghraifft, gallai roi'r gorau i ganlyn neu adnabod ffrindiau newydd, neu efallai na fydd yn chwennych ei annibyniaeth, neu gallai'r ymddygiadau hyn gynyddu. Yn aml, bydd newidiadau yn y tasgau hyn yn deillio o newidiadau yng nghredoau'r unigolyn ifanc amdano/amdani ac am y byd.

Newidiadau mewn hwyliau

Efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich unigolyn ifanc yn fwy pigog a blin. Bydd rhai pobl ifanc yn profi hwyliau gwael yn sgil trawma, ac efallai y bydd rhai yn profi meddyliau hunanladdol neu y byddan nhw'n dymuno cyflawni'r meddyliau hyn (fodd bynnag, mae'r ymateb hwn yn brin).

Ystyriaethau eraill

Ffactorau teuluol

Gall fod yn anodd gwybod a yw eich plentyn neu unigolyn ifanc yn profi anawsterau yn dilyn trawma oherwydd efallai y bydd yn anfodlon siarad am yr hyn sydd wedi digwydd. Efallai y bydd yn poeni am eich cynhyrfu chi neu'n poeni am deimlo'n

wahanol i'w gyfoedion. Efallai nad yw'n ymwybodol o'ch teimladau chi a theimladau gweddill y teulu am yr hyn sydd wedi digwydd ac efallai y bydd yn meddwl nad ydych chi'n dymuno siarad am hynny.

Eich ymateb i'r trawma

Gall ymatebion rhieni a gofalwyr i'r trawma effeithio ar sut y bydd plentyn neu unigolyn ifanc yn ymdopi. Efallai y byddwch yn sylwi, (yn enwedig os ydych chi hefyd wedi profi neu wedi gweld y digwyddiad trawmatig) bod gennych ymatebion i'r trawma sy'n debyg i ymatebion eich plentyn neu unigolyn ifanc. Gallai ymdopi â'r ymatebion hyn ei gwneud hi'n anoddach i chi helpu eich plentyn neu unigolyn ifanc â'i ofid, oherwydd bydd yn rhaid i chi ofalu amdanoch chi eich hun hefyd.

Efallai y byddwch hefyd yn cael trafferth siarad â'ch plentyn neu unigolyn ifanc am y trawma naill ai oherwydd bydd hynny'n peri gofid i chi neu oherwydd y byddwch yn poeni am gynhyrfu'ch plentyn neu unigolyn ifanc.

Galar

Os yw un o anwyliaid eich plentyn neu unigolyn ifanc wedi marw oherwydd y trawma, mae'n debygol y bydd eich plentyn neu unigolyn ifanc yn profi amrywiaeth o ymatebion galarus.

Gall profedigaeth yn dilyn trawma fod yn neilltuol o anodd i'w ddirnad, oherwydd bydd y farwolaeth wedi digwydd yn ddisymwth ac felly ni fydd unrhyw amser i baratoi at y farwolaeth. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ddarllen ein taflen ynghylch profedigaeth (gweler yr adran Rhagor o Ddeunydd Darllen i weld sut allwch gael y daflen hon).

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

Mae'n bwysig cydnabod bod yr ymatebion a welwch yn eich plentyn neu unigolyn ifanc yn syth ar ôl trawma yn ffyrdd arferol o ymateb i ddigwyddiadau eithafol. Yn achos y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc, bydd y symptomau hyn yn pylu dros amser. Fodd bynnag, efallai y bydd y syniadau canlynol yn ddefnyddiol i chi i helpu eich plentyn neu unigolyn ifanc i addasu yn unol â gofynion bywyd yn dilyn trawma.

Diogelwch

Y peth pwysicaf i'w wneud yn syth ar ôl trawma yw sicrhau bod eich plentyn yn ddiogel a'i fod yn teimlo'n ddiogel.

- Mae'n bwysig sicrhau y caiff anghenion sylfaenol eich plentyn eu diwallu e.e. bwyd, lloches a chwsg.

- Mae'n bwysig sicrhau bod yr amgylchedd rydych chi a'ch plentyn yn byw ynddo yn ddiogel. Gallai hyn olygu bod angen i chi geisio cyngor gan bobl eraill fel yr heddlu neu'r gwasanaethau cymdeithasol.

Trefniadau a ffiniau

Mae ailsefydlu arferion a ffiniau yn rhan bwysig o'r broses adfer.

- Ailsefydlwch arferion cyn gynted â phosibl a glynwch wrthyn nhw. Yn benodol, ceisiwch sicrhau amseroedd bwyd ac arferion cysgu mor gyfarwydd â phosibl.
- Ceisiwch fod yn amyneddgar wrth ymateb i unrhyw newidiadau yn ymddygiad eich plentyn. Mae'n debygol y bydd y newidiadau hyn yn gwella dros dreigl amser wrth i'ch plentyn fagu ei hyder unwaith eto.
- Ceisiwch fod yn gyson o ran eich ffiniau, disgyblaeth a disgwyliadau ac ymatebwch yn gadarn i ymddygiadau annerbyniol. Ar ôl i blentyn brofi digwyddiad anodd, gallai rhiant gael ei demtio i lacio'ch rheolau arferol. Fodd bynnag, gall hyn wneud i'ch plentyn deimlo'n llai diogel.

Sicrwydd

Sicrhewch y caiff eich plentyn neu unigolyn ifanc gariad, cymorth a sicrwydd, ond peidiwch â gwneud unrhyw newidiadau mawr yn y ffordd y byddech yn ei drin fel arfer.

Helpwch eich plentyn neu unigolyn ifanc i ddeall beth sydd wedi digwydd a'i sicrhau bod ei deimladau a'i newidiadau o ran ei ymddygiad yn ymateb arferol i'r hyn sydd wedi digwydd.

- Gall cyfaddef eich bod chithau hefyd yn teimlo'n drist, yn ofidus ac ati helpu eich plentyn neu unigolyn ifanc i wybod bod eu teimladau'n rhai arferol. Fodd bynnag, dywedwch yn eglur nad ydych chi'n disgwyl i'ch plentyn na'ch unigolyn ifanc ofalu amdanoch chi.
- Cynigwch sicrwydd dro ar ôl tro nad yw eich plentyn ar fai a'i fod yn ddiogel.
- I ddechrau, efallai y bydd angen i chi dreulio mwy o amser gyda'ch plentyn neu unigolyn ifanc nes bydd yn teimlo'n fwy diogel.

Siarad

Gall siarad am y trawma fod yn anodd; fodd bynnag, bydd hynny yn helpu eich plentyn i ddeall beth sydd wedi digwydd, teimlo'n dawel ei feddwl a theimlo nad yw'n gorfod ymateb i'w bryderon ar ei ben ei hun.

- Cynigwch gyfleoedd i'ch plentyn neu unigolyn ifanc siarad am y digwyddiad os bydd yn dymuno. **Fodd bynnag**, nid yw gorfodi plentyn i siarad pan na fydd yn dymuno gwneud hynny yn ddefnyddiol, a gallai hynny waethygu pethau.
- Gadewch i'ch plentyn neu unigolyn ifanc siarad am ei feddyliau a'i deimladau pan fydd yn teimlo'n barod i wneud hynny.
- Defnyddiwch gemau a darluniau i helpu plant iau i siarad.
- Gallai siarad am y trawma fel teulu helpu. Mae'n gyffredin i aelodau'r teulu fod â gwahanol safbwyntiau am ddigwyddiad. Gall siarad gyda'ch gilydd helpu i gyfleu'r gwahanol safbwyntiau hyn a gallai wella dirnadaeth eich plentyn neu unigolyn ifanc o'r hyn sydd wedi digwydd.

Ffrindiau a gweithgareddau

- Anogwch eich plentyn i dreulio amser gyda'i ffrindiau ac i barhau â gweithgareddau y mae'n eu mwynhau. Gall hyn helpu i ddwyn sylw eich plentyn oddi ar bryderon am y trawma a gall leddfu ymdeimlad o straen a chaniatáu iddo/iddi ailafael yng ngweithgareddau arferol bywyd.

Cymorth gan eraill

- Siaradwch â'ch plentyn neu unigolyn ifanc i ganfod a fyddai'n fodlon i chi ddweud wrth bobl eraill am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae'n bwysig bod eich plentyn neu unigolyn ifanc yn teimlo y gall reoli materion sy'n effeithio arno/arni.
- Gall siarad ag eraill sy'n ymwneud â bywyd eich plentyn neu unigolyn ifanc (e.e. athrawon) helpu i wella dirnadaeth pobl eraill o'r hyn sydd wedi digwydd, sut mae hynny wedi effeithio ar eich plentyn a beth y gallan nhw ei wneud i helpu.
- Anogwch eich plentyn neu unigolyn ifanc i siarad â ffrindiau cefnogol a threulio amser gyda nhw (yn enwedig yn achos plant hŷn).

Gofalu amdanoch chi eich hun

Er mwyn sicrhau eich bod chi'n teimlo eich bod chi'n gallu cynorthwyo eich plentyn wedi trawma, mae'n bwysig iawn sicrhau eich bod chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun hefyd.

- Sicrhewch eich bod chi'n bwyta'n rheolaidd, yn cysgu, gorffwys ac ymlacio digon, ac yn gwneud ymarfer corff. Gall hyn helpu i leddfu'r ymdeimlad o brofi straen.
- Cynnal eich cysylltiadau cymdeithasol. Gall hyn eich helpu i deimlo eich bod yn cael cymorth.

- Mae siarad â theulu a ffrindiau am eich ymatebion yn ddefnyddiol, er y gall fod yn anodd. Mae'n bwysig i chi ddewis siarad â rhywun sy'n sicr o wrando ar eich teimladau.
- Os byddwch chi'n dal i gael trafferth ymdopi wedi tua mis ar ôl y trawma, efallai yr hoffech chi fynd i weld eich meddyg teulu i drafod eich teimladau. Efallai y bydd eich meddyg teulu yn awgrymu y gallech elwa o siarad â rhywun arall, er enghraifft, cwnselydd, seicolegydd, neu nyrs.

Pryd ddylid ceisio cymorth ychwanegol

Yn achos llawer o blant a phobl ifanc, bydd yr ymatebion a ddisgrifir yn lleihau'n naturiol dros dreigl amser, ond mewn rhai sefyllfaoedd, byddai'n briodol i chi geisio cymorth ychwanegol ar gyfer eich plentyn neu'ch unigolyn ifanc. Ystyriwch geisio cymorth:

- Os bydd teimladau ac ymddygiadau gofidus eich plentyn neu unigolyn ifanc yn gwaethygu neu os na fyddant nhw'n gwella wedi cyfnod penodol (o leiaf mis) a bydd hyn yn effeithio ar ei allu i fyw bywyd yn y ffordd arferol.
- Os bydd eich plentyn neu unigolyn ifanc mewn perygl o brofi niwed neu os byddai perygl y gallai hunan-niweidio neu niweidio pobl eraill.
- Os yw eich plentyn neu unigolyn ifanc wedi profi trawma yn y gorffennol ac ni fyddwch yn sicr a yw'r newidiadau cyfredol yn ymddygiad eich plentyn neu unigolyn ifanc yn gysylltiedig â'r trawma yn y gorffennol. Mae ymateb hwyr i drawma (nifer o flynyddoedd wedi hynny) yn gyffredin ac efallai y gwnaiff y cyngor a gynigir yn y daflen hon helpu â hynny, neu efallai bydd angen help ychwanegol.
- Os bydd eich plentyn neu unigolyn ifanc am i bobl eraill gyfrannu.

Bydd meddyg teulu, nyrs iechyd yr ysgol neu ymwelydd iechyd eich plentyn neu unigolyn ifanc (yn dibynnu ar oedran eich plentyn neu unigolyn ifanc) yn gallu cynnig cymorth a chefnogaeth i chi wrth benderfynu beth ddylech ei wneud nesaf. Efallai y bydd eich meddyg teulu, nyrs iechyd yr ysgol neu ymwelydd iechyd yn awgrymu y gallai fod yn ddefnyddiol i'ch plentyn neu unigolyn ifanc gael cymorth ychwanegol gan rywun arall, er enghraifft, seicolegydd, cwnselydd, nyrs ac ati. Pan fydd diogelwch eich plentyn neu unigolyn ifanc neu ddiogelwch pobl eraill yn y fantol, bydd yn bwysig iawn ceisio cyngor heb oedi.

Rhagor o Ddeunyddiau Darllen

Efallai y bydd y llyfrau, erthyglau a thafleuni gwybodaeth canlynol hefyd yn ddefnyddiol i chi

Gwybodaeth i rieni

Llyfrau

Brooks, B., Siegel, PM (1996). *The scared child. Helping kids overcome traumatic events*. John Wiley & Sons, Inc.

Adnoddau ar-lein

Os dymunwch gael gwybodaeth am ymatebion i drawma, mae Sefydliad Trawma Plant yr Unol Daleithiau wedi cynhyrchu dwy daflen ddefnyddiol:

- Gwybodaeth am drawma i rieni - [Trauma Information for Parents - Trauma Institute & Child Trauma Institute](#)
- Pan fydd hi'n rhy hwyr i "fod yn ofalus" - [When It's Too Late to "Be Careful" - Trauma Institute & Child Trauma Institute](#)

Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Plant a Theuluoedd wedi cynhyrchu taflen ar gyfer rhieni ynghylch profedigaeth. Gofynnwch i feddyg teulu, ymwelydd iechyd neu Nyrs Iechyd Ysgol eich plentyn am gopi o'r daflen hon.

- Profedigaeth: Insert link

I gael gwybodaeth am drawma a phrofedigaeth, mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yn cynnig amrywiaeth o daflenni gan gynnwys:

- Straen trawmatig mewn plant: ar gyfer rhieni ac athrawon - [Traumatic stress for parents](#)
- **Marwolaeth yn y teulu – helpu plant i ymdopi, ar gyfer rhieni ac athrawon** - [Death in the family for parents](#)

I gael gwybodaeth am y canllawiau y mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi'u dyroddi i'r GIG ynghylch trin a gofalu am bobl sy'n profi anhwylder straen wedi trawma, mae'r daflen hon a luniwyd ar gyfer y cyhoedd yn ddefnyddiol:

- *Anhwylder straen wedi trawma (PTSD): trin PTSD mewn oedolion a phlant. Deall canllawiau NICE – gwybodaeth i bobl â PTSD, eu heiriolwyr a'u gofalwyr, a'r cyhoedd* - [Overview | Post-traumatic stress disorder | Guidance | NICE](#)

Mae Beacon House wedi llunio adnoddau sydd ar gael am ddim ynglŷn ag iacháu trawma ac adfyd:

- Adnoddau Trawma Datblygiadol: [Resources](#)

Gwybodaeth i blant

Cynhyrchwyd y daflen hon ar gyfer plant hŷn gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion. Nid yw'n ymwneud yn benodol â thrawma ond gallai gynnig rhywfaint o syniadau defnyddiol.

- Pan fydd pethau drwg yn digwydd –

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/childrenandyoungpeople/wenbadthingshappen.aspx>

Gobeithio eich bod wedi canfod rhywfaint o syniadau y gallwch roi cynnig arnyn nhw yn y llyfryn hwn. O brofiad, gwyddom y gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddyn nhw wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond bydd llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

Adborth

Gobeithio eich bod wedi canfod rhywfaint o syniadau y gallwch roi cynnig arnyn nhw yn y llyfryn hwn. O brofiad, gwyddom y gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddyn nhw wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond bydd llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw deall y llyfryn hwn?

| | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| Ddim yn hawdd o gwbl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Hawdd iawn |
| | | | | | | |

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

| | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| Ddim yn ddefnyddiol o gwbl | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Defnyddiol iawn |
| | | | | | | |

3. Beth allech chi ei wneud yn wahanol a chithau bellach wedi darllen y llyfryn hwn?

4. Ticiwch y blwch a nodwch eich cyfeiriad os dymunwch gael llyfryn arall o'n cyfres.

| | |
|---|--|
| Adfyd | |
| Dicter | |
| Gorbryder | |
| Anawsterau Ymddygiad | |
| Galar | |
| Gwahanu ac Ysgaru | |
| Brodyr a Chwiorydd - Helpu eich plant i allu goddef ei gilydd a dysgu gan y naill a'r llall | |
| Problemau Cysgu | |
| Cerdded yn eu cwsg, hunllefau a dychryn yn ystod y nos | |

| | |
|--------|--|
| Baeddu | |
| Trawma | |

A oes gennych chi unrhyw awgrymiadau eraill am lyfrynnau?

Eich enw a'ch cyfeiriad

Diolch am fynd ati i rannu eich sylwadau â ni. Dychwelwch y bonyn hwn yn uniongyrchol atom ni neu rhowch y bonyn i'r unigolyn a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch y bonyn at: Y Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd

Llwyn Onn, Ar dir Ysbyty Sant Cadog
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

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