Canllaw Seicolegol i Weithwyr Proffesiynol: Trallod yn ystod Plentyndod Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres sydd wedi'i hysgrifennu gan Seicolegwyr Clinigol Plant a Seicotherapyddion o Wasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd Gwent.

Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Mae pob plentyn yn wahanol. Bydd y ffordd maen nhw'n datblygu ac yn aeddfedu yn dibynnu ar y rhyngweithio cymhleth rhwng eu genynnau a'u hamgylchedd. Bydd rhai plant yn ffodus - bydd eu hamgylchedd yn meithrin eu datblygiad, a byddant yn cael eu cefnogi i gyflawni eu llawn botensial. Bydd anghenion mwyaf sylfaenol rhai plant cael eu hesgeuluso - ac mewn rhai sefyllfaoedd, bydd eu hamgylchedd yn effeithio'n sylweddol ar eu datblygiad.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i pharatoi ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl ifanc sydd wedi profi trallod yn eu bywyd, neu sy'n gweithio gyda'r bobl ifanc hyn. Mae'n rhoi gwybodaeth gyffredinol am y pethau sydd eu hangen ar blant i ddatblygu a'r hyn y dylem ni ddisgwyl ei weld os yw'r amodau hyn yn eu lle. Yna, mae'n disgrifio'r amodau a allai effeithio ar ddatblygiad nodweddiadol unigolyn ifanc, ac effeithiau posibl yr amodau hyn. Mae'n disgrifio sut y gallai ymddygiad yr unigolyn ifanc wneud i chi deimlo a beth allwch chi ei wneud i geisio gwneud gwahaniaeth i'r unigolyn hwnnw. I gloi, mae rhai awgrymiadau am yr hyn y gallwn ni ei ddisgwyl gan y bobl ifanc hyn yn y tymor hir.

Beth sydd ei angen ar blant i ddatblygu?

Rydym bellach yn gwybod bod perthynas gariadus sefydlog gyda phrif ofalwr yn hanfodol i ddatblygiad plentyn. Yng nghyd-destun y berthynas hon, mae ar blentyn angen yr hanfodion sylfaenol megis diogelwch, llety, cynhesrwydd a bwyd. Mae angen ffiniau, trefn arferol a rhagweladwy, yn ogystal â chwarae, ysgogiad, cariad a chanmoliaeth.
Mae'r holl ffactorau hyn yn hanfodol wrth i blant ddatblygu ymdeimlad o bwy ydyn nhw yn y byd, a sut maen nhw'n uniaethu â'u teimladau a phobl eraill.

Beth ddylem ni ei weld os yw'r amodau hyn i gyd yn eu lle?

Os yw'r amodau uchod yn eu lle, yna dros amser, dylem ddisgwyl i blentyn gyflawni nifer o dasgau datblygiadol mewn perthynas â'u datblygiad eu hunain. Byddem, er enghraifft, yn disgwyl iddyn nhw reoli eu hanghenion corfforol eu hunain o ran bwyta, gallu mynd i'r toiled eu hunain, cysgu ac ymddygiad rhywiol. Byddant yn

dysgu eu bod nhw'n gallu ymddiried mewn pobl eraill ac felly, yn gallu dysgu ganddyn nhw a datblygu synnwyr o'r hyn sy'n iawn a'r hyn sy'n anghywir. Byddant yn gallu rheoli ffiniau a roddir arnyn nhw a thros amser, byddant yn dechrau cymryd mwy o gyfrifoldeb am eu hymddygiad. Byddant yn dechrau deall eu hemosiynau ac yn dod i'w rheoli'n well. Byddant hefyd yn dysgu teimlo empathi ag eraill a byddant o dan yr amgylchiadau hyn, yn tyfu i hoffi pwy ydyn nhw.

Pryd mae datblygiad arferol yn cael ei effeithio?

Fodd bynnag, gellir amharu ar ddatblygiad plant pan nad yw'r amodau uchod yn eu lle. Gall hyn ddigwydd yng nghyd-destun trais domestig, cam-drin ac esgeulustod, rhieni yn camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, salwch rhieni, colled, a chael eu rhoi mewn sawl lleoliad gofal.

Beth sy'n digwydd i blant mewn amgylchiadau trallodus?

Bydd datblygiad plant yn cael ei effeithio pan fyddant yn cael y profiadau esgeulus, camdriniol hyn. Wrth gwrs, mae pob plentyn yn wahanol. Er hynny, mae'n bosibl rhestru nifer o ymatebion posibl i'r digwyddiadau hyn. Er mwyn eglurder, mae'r rhain wedi'u gwahanu'n ymatebion ymddygiadol ac emosiynol. Fodd bynnag, mae'r ddau fath o ymateb yn gysylltiedig, ac ni ellir diystyru cymhlethdod pob unigolyn.

Ymatebion Ymddygiadol

Yn aml, bydd plant sydd wedi profi'r fath drallod yn dangos nifer o ymddygiadau anodd a heriol a fydd yn llawer rhy gyfarwydd i chi. Nid yw'r ymddygiadau hyn wedi'u rhestru yma. Caiff nifer o wahanol ffyrdd o ddeall yr ymddygiadau eu hawgrymu, ond nid yw'n rhestr gyflawn o bell ffordd.

Mae arddangos ymddygiadau anodd yn gallu bod yn ffordd i'r unigolyn ifanc osgoi dod yn rhy agos at unrhyw un arall, o garu unrhyw un arall, neu fod ag angen unrhyw un arall. Mae'n fodd o'u hamddiffyn eu hunain. Mae’n bosibl y byddant yn ceisio eu hamddiffyn eu hunain mewn ffyrdd eraill hefyd. Er enghraifft, efallai y byddant yn osgoi siarad am eu profiadau, yn gwadu eu teimladau, yn dweud celwydd, neu'n ceisio rheoli ymddygiad pobl eraill. Mae un ffordd y byddant o bosibl yn ceisio rheoli ymddygiad pobl eraill yn deillio o’u dymuniad/angen i ail-greu amgylchiadau’r gorffennol. Efallai eu bod yn herio’r rhai o’u cwmpas i atgyfnerthu eu canfyddiad ohonynt eu hunain fel unigolion anodd, drwg, annheilwng ac ati.

Mae'n bosibl y byddant yn ei chael hi’n anodd derbyn neu ymateb i ddisgyblaeth, ac na fyddant yn gallu dysgu oddi wrtho gan eu bod yn dehongli disgyblaeth fel camdriniaeth neu gael eu gwrthod.

Ymatebion Emosiynol

Mae’n bosibl bod y bobl ifanc hyn yn profi nifer o emosiynau gwahanol. Mae'r rhain yn gallu bod yn ddryslyd ac yn frawychus gan nad yw’r bobl ifanc yn gallu eu deall na'u rheoli bob amser. Yn aml, mae lefelau eu hemosiynau'n anaeddfed. Gall rhai o’r

teimladau hyn gynnwys cywilydd, euogrwydd, dicter, bychanu, diffyg gwerth, pryder, drwgdybiaeth, unigedd ac anobaith.

Sut allai hyn wneud i chi deimlo?

Mae sut y gallech chi fod yn teimlo am y plentyn yn aml yn gliw da i'r hyn y mae'r plentyn yn ei deimlo. **Nid eich gwneud i deimlo fel hyn yw ei brif fwriad**. Sgil-effaith yw hyn o'u hymdrechion i ymdopi. Er enghraifft efallai eich bod chi'n teimlo:

- ***Blinder a Rhwystredigaeth*** – Gall y teimladau hyn ddod o ganlyniad i ddelio a gofynion y plentyn am adborth parhaus, sylw a chanllawiau, a'u diffyg gallu i gadw'r wybodaeth hon.

- ***Dicter a Gorbryder*** – Gall y teimladau hyn ddod o ganlyniad i deimlo dan fygythiad neu 'dan ymosodiad' pan fydd y plentyn yn pryfocio neu herio.

- ***Tristwch ac Anobaith*** – Gall y teimladau hyn ddod o ganlyniad i adnabod neu ddeall profiadau'r plentyn, ac o gydnabod mai dim ond ar gyflymder araf iawn y gall y plentyn newid.

- ***Euogrwydd***– Gall y teimlad hwn ddod i'r amlwg os yw eraill yn methu ymdopi â'r ffaith na wnaethon nhw achub y plentyn yn gynharach, neu o fod yn methu 'datrys problemau' y plentyn.

- ***Cyflawniad a Balchder*** – Mae gweld plentyn sydd â'r anawsterau hyn yn datblygu ac yn derbyn y gofal a'r perthnasoedd mae eraill yn eu cynnig yn gallu bod yn brofiad sy'n rhoi boddhad i ofalwyr.

Beth all helpu?

Wrth gwrs, mae pob plentyn yn wahanol, ond mae nifer o ganllawiau cyffredinol isod:

- Meithrin hunanwerth drwy gynnig disgwyliadau cadarnhaol, cyfrifoldebau a chyfleoedd am hwyl, chwarae, llwyddiant, clod a gwobrwyo.
- Gosod disgwyliadau clir, cyson a rhagweladwy. Bod 'ar ben pethau' drwy osod ffiniau 'tynn' a bod yn gyflym i roi arweiniad i'r plentyn.
- Ailadrodd canllawiau/cyfarwyddyd ynglŷn â sut mae'r plentyn yn gwneud a beth mae angen iddo ei wneud nesaf.
- Peidio â disgwyl i'r plentyn allu dysgu drwy 'feddwl am yr hyn y mae wedi'i wneud' neu fyfyrio ar sut mae eraill yn teimlo, heb ganllawiau nac esboniad gan oedolyn.
- Dysgu'r plentyn am empathi a sgiliau cymdeithasol drwy esbonio effeithiau ei ymddygiad ar eraill yn gryno ac yn syml.
- Defnyddio sgiliau ymddygiad, meddwl a hunanreoleiddio emosiynol yr oedolyn fel model i'r plentyn.
- Dangos empathi â brwydrau a bwriadau'r plentyn, a bod yn ddigynnwrf a thosturiol, yn hytrach nac ymateb i'r emosiynau sy'n cael eu creu wrth ymwneud â'r plentyn.

- Derbyn a chadw problemau’r plentyn dan reolaeth, a dangos iddo fod ei broblemau'n adlewyrchu ei hanes, ac na ddylai fod â chywilydd ohonyn nhw.
- Bod â disgwyliadau realistig ynglŷn â chyflymder y newid a dathlu cyflawniadau bach; bod yn ymwybodol o hyd a lled anawsterau’r plentyn a chyfyngiadau ei adnoddau.
- Bod yn amyneddgar, derbyn, dangos chwilfrydedd ac empathi.
- Bod yn chwilfrydig am anawsterau’r plentyn ac yn agored i ddarganfod atebion gyda’i gilydd.
- Derbyn a dilysu emosiynau’r plentyn a chynnig cyfleoedd i gysuro ac annog.
- Ymateb i’r plentyn yn briodol o ran cam ei ddatblygiad. Os caiff ei gefnogi i symud ymlaen trwy bob cam datblygiadol (hyd yn oed y camau i blant iau os na chyrhaeddwyd y rhain), bydd yn parhau i wneud cynnydd ar ei gyflymder ei hun.
- Gofyn am gymorth gan oedolion eraill er mwyn adrodd yn ôl a myfyrio, a chael peth amser rhydd.
- Mae rhagor o wybodaeth yma: http://ddpnetwork.org/uk/

A fydd pethau'n gwella?

Bydd y ffordd y mae pob plentyn yn trin pob cam yn ei ddatblygiad yn dibynnu ar yr amodau y mae’r plentyn hwnnw yn byw ynddyn nhw. Mae’n bwysig cofio bod strategaethau ymdopi’r plant hyn wedi cael eu datblygu i oroesi mewn amgylchiadau trawmatig. Byddant yn lleihau wrth i'r plentyn ddysgu pethau newydd a theimlo’n fwy diogel. Os yw’r amodau sylfaenol yn eu lle i hybu twf ac adferiad iach, bydd gan y plentyn gyfle. Fodd bynnag, hyd yn oed gyda’r holl ddealltwriaeth hon ac ymateb meddylgar gan ofalwyr, mae dwyster anawsterau’r plant hyn yn golygu bod cynnydd yn debygol o fod yn broses araf, ond yn gynnydd serch hynny.

Darllen pellach

Mae Beacon House wedi llunio adnoddau am iachau trawma a thrallod sydd ar gael yn rhad ac am ddim;

- Adnoddau Trawma Datblygiadol: Adnoddau

Mae Tîm Hyb ACE Cymru wedi llunio adnoddau am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod i gefnogi cymunedau yng Nghymru i helpu i greu Cymru sy’n Ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod:

Adnoddau - Hyb ACE Cymru

Adborth

Gobeithiwn eich bod wedi dod o hyd i rai syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech chi roi cynnig arnyn nhw. Yn ein profiad ni, 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 mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod yn werth dyfalbarhau.

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

1. Pa mor hawdd yw hi i ddeall 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 fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn?

____
____

4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad i ni os hoffech dderbyn llyfryn arall o'r gyfres.

Trallod	
Dicter	
Gorbryder	
Anawsterau Ymddygiadol	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a Chwiorydd – Helpu eich plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu gan ei gilydd	
Problemau Cwsg	
Cerdded yn eich cwsg, hunllefau ac arswyd nos	

Baeddu	
Trawma	

Oes gennych chi syniadau ar gyfer llyfrynnau eraill?

____

____

Eich enw a'ch cyfeiriad:

____

____

Diolch am roi o'ch amser i roi eich sylwadau. Dychwelwch y slip papur hwn atom ni yn uniongyrchol neu drwy ei roi i'r unigolyn a roddodd y llyfryn hwn i chi.

Dychwelwch at Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd
Llwyn Onn
Tiroedd Ysbyty Sant Cadwg
Lodge Road, Caerleon, Newport NP18 3XQ

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