

**Canllaw Seicolegol i
Deuluoedd:
Dicter yn ystod Plentyndod**

**Gwasanaeth Seicoleg a
Therapiau Plant a Theuluoedd**

Rhagarweiniad

Mae'r daflen hon yn rhan o gyfres o daflenni a ysgrifennwyd gan Seicolegwyr yng Ngwasanaeth Plant a Theuluoedd Gwent. Nod y daflen hon yw helpu rhieni a phlant i ymdopi â dicter. Mae'n cyflwyno syniadau am sut mae dicter yn effeithio ar ein corff, pam fod pobl yn gwylltio, ac yn cynnig syniadau am sut i reoli dicter o ddydd i ddydd. Mae hefyd yn argymhell rhai llyfrau sydd wedi helpu teuluoedd eraill i ddelio â dicter.

Os byddwch chi'n teimlo bod angen rhagor o gymorth a/neu gyngor arnoch chi ar ôl i chi ddarllen y daflen hon a'ch bod wedi rhoi cynnig ar y syniadau a awgrymwyd, mae rhestr o fanylion cyswllt ar gefn y daflen.

Mae dicter yn normal

Mae pawb yn teimlo'n ddig ar brydiau. Mae'n emosiwn arferol a defnyddiol. Mae'n rhoi gwybod i ni fod rhywbeth o'i le. Gall ein helpu i deimlo'n gryfach a rhoi egni i ni, a gall ein hamddiffyn mewn sefyllfaoedd brawychus neu ein helpu i ddatrys problemau.

Pan fo dicter yn cael ei fynegi mewn ffordd iach, mae'n gyfle i ddysgu a newid. Os yw dicter yn cael ei fynegi mewn ffordd sy'n parchu safbwynt yr unigolyn arall, hyd yn oed os yw'n wahanol i'ch safbwynt chi, gall gael effaith gadarnhaol. Er enghraifft, mae'n arferol teimlo'n ddig os oes rhywbeth o'i le / os yw rhywun yn gas a gall weithiau arwain at ddod o hyd i ateb defnyddiol.

Mae'n bwysig deall nad yw dicter fel emosiwn yn beryglus, er hynny, gall dicter fod yn broblem os yw'n:

- Cael ei arddangos yn rhy aml
- Ymyrryd â pherthnasoedd, ysgol neu waith
- Ymosodol (e.e. ymladd, gweiddi neu fygwth)
- Cael ei guddio/wedi ei fygu
- Arwain at hunan-niwed

Am beth mae plant yn gwylltio?

Gall plant deimlo a dangos dicter mewn gwahanol ffyrdd wrth iddyn nhw dyfu:-

Plant bach

Yn ystod y cyfnod hwn mae plant yn dechrau dod yn fwy annibynnol. Maen nhw eisiau gallu gwneud pethau nad oes ganddynt y sgiliau i'w gwneud, ac mae eu diffyg sgiliau cyfathrebu yn ychwanegu at eu rhwystredigaeth. Mae'n bosibl y byddant yn mynegi eu rhwystredigaeth trwy gicio, sgrechian a strancio. Mae pob un o'r ymddygiadau hyn yn rhai nodweddiadol i'r oedran hwn.

Oedran ysgol

Mae gan blant o oedran ysgol lawer i ymdopi ag ef. Maen nhw'n dysgu llawer o bethau gwahanol fel gwybodaeth academaidd, sut i gymdeithasu a sut i reoli eu hemosiynau. Mae plant yn y cyfnod hwn yn dechrau cymharu eu hunain â phlant eraill hefyd. Maen nhw'n dechrau teimlo'r angen i berthyn a ffurfio cyfeillgarwch agos, ond gall y cyfeillgarwch hwn hefyd ysgogi dicter. Mae cymhlethdodau cyfeillgarwch yn gallu gwneud i blant deimlo'n ansicr oherwydd tynnu coes, cenfigen, a theimlo'n unig neu eu bod yn cael eu gadael allan. Os nad yw plant yn teimlo'n sicr yn eu cyfeillgarwch, neu, er enghraifft os yw eu cyfoedion yn eu pryfocio, gallant deimlo'n anhapus neu'n rhwystredig, a gallai hyn ymddangos fel dicter neu ymddygiad dig.

Yr arddegau

Mae llencyndod yn golygu cyfres newydd o bethau i'w dysgu a phryderon newydd. Mae pobl ifanc yn ystod y cyfnod hwn yn datblygu lefel newydd o annibyniaeth; maen nhw'n datblygu ac yn arbrofi â'u hunaniaeth. Nid yw'n syndod bod gwrthdaro neu straen yn ymwneud â theimlo a oes ganddynt ddigon o reolaeth dros eu bywydau.

Mae'n ddealladwy bod grwpiau cyfeillgarwch yn gallu dod yn bwysicach yn ystod y cyfnod hwn wrth i bobl ifanc rannu profiadau â'i gilydd. Felly, mae'r angen i gael eu derbyn ac i berthyn yn dod yn bwysicach fyth nag yn ystod cyfnodau eraill o blentyndod. Gall yr angen hwn ddod â llawer o sensitifrwydd yn ei sgil. Gall y sensitifrwydd hwn, ynghyd â'r teimladau cymysg am eu hunaniaeth a'r newidiadau corfforol a ddaw yn ystod llencyndod, er enghraifft, newidiadau hormonaidd a datblygiad yr ymennydd, gynyddu teimladau a phyliau o ddicter.

Digwyddiadau sy'n effeithio ar bob oedran

Mae sefyllfaoedd a digwyddiadau a all arwain at ddicter beth bynnag fo'n hoedran, megis marwolaeth un annwyl, ysgariad a gwahanu, bwlio a cham-drin a digwyddiadau mwy, megis pandemig byd-eang. Gall y digwyddiadau hyn effeithio ar deimladau o ddiogelwch ac ymddiriedaeth unigolion ifanc. Os bydd hyn yn digwydd gall yr unigolyn deimlo'n ofnus a bydd yn chwilio am beryglon eraill. Fel y soniwyd eisoes, mae dicter yn gallu bod yn rhywbeth defnyddiol oherwydd ei fod yn ein rhybuddio am berygl. Ond, mae hefyd yn gallu cael effaith sy'n groes i'r hyn sydd ei

angen ar yr unigolyn ifanc a'i wneud i wthio pobl eraill ymaith. Pan fydd hyn yn digwydd, gall unigolyn ifanc deimlo'n fwy ynysig ac yn unig, a allai yn ei dro gynyddu teimladau o ddicter, gan arwain yn aml at gylch dieflig.

Mynydd iâ dicter

Mae rhai pobl yn dweud ei bod yn ddefnyddiol meddwl am fynydd iâ, gyda dicter ar ran uchaf y mynydd iâ sydd i'w weld uwchben y dŵr, a'r holl bethau eraill sy'n arwain at ddicter o dan y dŵr. Er ei bod yn anodd eu gweld, gallant fod yn elfennau pwysig o'r hyn sy'n achosi'r dicter. Gall ystyried y rhain fod yn werthfawr er mwyn deall y ffactorau sy'n cyfrannu at ddicter ac yn ei sbarduno.

Dicter a'r corff

Mae ein meddyliau, teimladau a newidiadau corfforol yn ein cyrff yn effeithio ar bylliau o ddicter. Pan fyddwn ni'n meddwl ein bod ni dan fygythiad, bydd ein corff yn ein paratoi ni i amddiffyn ein hunain. Bydd yn ein paratoi ni i aros i ymladd neu i redeg i ffwrdd a 'ffoi'.

Mae ein hymennydd yn anfon negeseuon at wahanol rannau o'r corff. Er enghraifft, rydym ni'n anadlu'n gyflymach er mwyn i ni gymryd mwy o ocsigen. Mae hyn yn cyflymu cyfradd curiad ein calon fel y gall mwy o ocsigen gyrraedd ein cyhyrau'n gyflymach a'n gwneud ni'n gryfach. Mae hefyd yn rhyddhau cemegyn o'r enw adrenalin sy'n gwneud i ni ymateb yn gynt.

Cur pen a theimlo'n ben ysgafn

Gallwn deimlo'n benysgafn a chael cur pen ar ôl i'n cyrff gynhyrchu adrenalin, ac oherwydd yr effaith ar ein hanadlu.

Ceg

Gall ein ceg deimlo'n sych oherwydd nad ydym ni'n cynhyrchu poer am gyfnod.

Anadlu

Gall ein hanadl fod yn fyr ac yn gyflym a gall hyn arwain at boen yn y frest a theimlad o binnau bach yn ein corff.

Calon

Gall ein calon rasio a gallwn deimlo curiadau'r galon wrth i'n corff geisio cynhyrchu egni.

Llygaid

Gall ein golwg fynd yn aneglur.

Ysgwyddau, y cefn a gwddf

Gall tensiwn yn ein cyhyrau fod yn boenus ac anghyfforddus. Efallai y gwelir y tensiwn hwn yn ein dwylo (cau dyrnau'n dynn).

Croen

Byddwn yn cochi ac yn chwysu i gael gwared ar y gwres ychwanegol y mae adrenalin yn ei gynhyrchu.

Crynu/methu aros yn llonydd

Mae asid lactig yn sgil-gynnyrch (fel gwres) o'r broses o gynhyrchu egni. Gall hyn wneud i ni grynu.

Stumog

Gallwn deimlo'n sâl neu gael camdreuliad.

Mae'r newidiadau hyn yn arferol ac fel arfer, maen nhw'n ein helpu i berfformio'n well, er enghraifft, maen nhw'n helpu athletwyr i redeg yn gynt. Ond, os daw'r newidiadau hyn pan fyddwn ni'n teimlo'n ddig, gallant ein gwneud i ymddwyn yn ymosodol.

Enghraifft o'r cysylltiad rhwng meddyliau, teimladau, ymateb y corff ac ymddygiadau dig

SBARDUN

Mae Sam wedi dod gartref ac yn gweld bod ei frawd wedi benthyg ei gêm.

MEDDYLIAU

"Mae e'n mynd â fy stwff o hyd"
"Mae o'n meddwl ei fod e'n well na fi"
"Rhag ei gywilydd!"

YMDDYGIAD

Pwl o ddicter, e.e. gweiddi, sgrechian, taro, cicio, a thaflu.

TEIMLADAU

Wedi cynhyrfu, dicter

YMATEB CORFFOROL

Teimlo'n boeth, yn sigledig, yn aflonydd, yn llawn tyndra, y galon yn rasio, ac anadlu'n gyflymach, dwylo chwyslyd, dyrnau wedi eu cau'n dynn

Gall yr enghraifft uchod helpu'r bobl o amgylch yr unigolyn sy'n ddiogel i ddeall y broses fewnol pan fo unigolion yn cael pwl o ddieter. Bydd yr adran nesaf yn rhoi mwy o fanylion am gamau dicter. Gobeithiwn y bydd hyn yn eich helpu chi i gynnig cymorth yn ystod pob cam.

Y cam sbarduno

Dyma'r cyfnod pan fydd yr unigolyn yn dechrau cael meddyliau a theimladau sy'n ei wneud yn ddiogel. Bydd yn gweld digwyddiad fel un bygythiol. Gall hyn gynnwys bygythiadau o ran hunan-barch neu hunanddelwedd yn ogystal â bygythiadau o ran diogelwch neu eiddo personol.

Mae'n well ceisio helpu pobl ifanc ar y cam cynnar iawn hwn gan nad ydynt eto wedi cynhyrfu'n ormodol fel nad ydynt yn gallu gwrando neu ymateb i eraill. Mae'n llawer anoddach newid hynt digwyddiadau ar ôl i'r corff baratoi i 'ymladd neu ffoi' neu ar ôl colli rheolaeth.

Y cam dwysau

Dyma pryd mae'r corff yn paratoi i 'ymladd neu ffoi'. Bydd adrenalin yn cael ei ryddhau, y cyhyrau'n tynhau, a'r anadl yn dod yn gyflym. Bydd pwysedd gwaed yn codi hefyd. Er ei bod hi'n bosibl newid ymddygiad unigolyn ar y cam hwn, mae'n anodd oherwydd ei fod yn llai abl i feddwl yn glir ac yn rhesymegol.

Y cam argyfwng

Ar y cam hwn nid yw'r person yn gallu meddwl yn glir na deall meddyliau a theimladau pobl eraill. Mae ceisio helpu ar y cam hwn yn anodd. Yn lle hynny, mae'n aml yn well ceisio cadw'r unigolyn a'r rhai o'i amgylch yn ddiogel nes bod y pwl o ddieter wedi dod i ben.

Y cam gwella

Dyma pan fydd y dicter yn dechrau lleihau. Mae'n cymryd amser i'r corff ddychwelyd i'w gyflwr arferol ac felly gall unigolyn gael pylliau eraill eto. Ar y cam hwn gall yr unigolyn deimlo'n agored i niwed, yn ddryslyd ac ychydig yn euog hefyd. Gall yr emosiynau hyn deimlo'n fygythiol i unigolyn ifanc ac arwain at bwl arall o ddieter. Gall fod yn ddefnyddiol rhoi ychydig o amser iddyn nhw cyn ceisio trafod neu esbonio'r canlyniadau.

Y cyfnod wedi argyfwng / Iselder

Hwn yw'r cam lle mae'r corff yn dod ato'i hun ac yn gorffwys yn dilyn pwl o ddieter. Mae gallu'r unigolyn i wrando a meddwl yn glir yn dechrau dod yn ei ôl. Yn aml bydd yn teimlo'n euog am yr hyn y mae wedi'i wneud, a all arwain at deimlo'n anhapus â'i hun. Efallai bydd angen cysuro'r unigolyn bod popeth yn iawn a'i fod yn cael ei garu. Fodd bynnag, bydd angen i oedolion gynnal ffiniau a strwythur er mwyn iddyn nhw ddysgu nad yw eu hymddygiad yn dderbyniol. Gall fod o gymorth ar y cam hwn, i

siarad am ffyrdd eraill, gwell y gallai'r unigolyn fod wedi dangos ei ddicter yn hytrach na thrwy ymddwyn yn ymosodol.

Camau dichter

Fel y disgrifir uchod, mae ceisio helpu yn ystod y broses dichter yn fwy priodol ar rai adegau na'i gilydd; mae'r adegau gwell cyn neu ar ôl y pwl, ac nid yn ystod y pwl ei hun. Gall gweithio ochr yn ochr â'ch plentyn i fynd i'r afael â'i deimladau o dichter ei helpu i leihau ei deimladau fod y broblem wedi'i lleoli y tu mewn iddo. Un ffordd o ddysgu am byliau o dichter yw cadw dyddiadur sy'n rhestru amgylchiadau pob pwl. Gall y dyddiadur helpu i nodi patrwm pylliau'r unigolyn ifanc ac felly ei helpu i baratoi ar eu cyfer a'u newid.

Arwyddion cynnar:

- Cynnwrf corfforol - camu yn ôl ac ymlaen, chwarae gyda gwrthrychau, methu a chadw'r coesau'n llonydd
- Newid yn ystum y wyneb
- Newid mewn cyswllt llygaid
- Newid yn ystum y corff
- Newid yn lliw'r wyneb
- Newid yn nhôn y llais
- Herio geiriol
- Bod yn or-sensitif i awgrymiadau neu feirniadaeth
- Newid cyflym mewn hwylliau

Strategaethau i reoli dichter yn y camau cynnar:

- Technegau tynnu sylw – unrhyw beth sy'n tynnu sylw'r unigolyn oddi ar ei ofid ei hun, e.e. i blant ieuengach gall hynny olygu chwarae gyda hoff degan, i blant hŷn gall olygu rhoi tasg gadarnhaol iddynt ei gwneud (nid fel cosb).
- Gweithgareddau sy'n helpu'r person i ymlacio neu ddefnyddio'r egni ychwanegol y mae'r corff yn dechrau ei gynhyrchu.
- Trafodaeth bwyllog – mae hyn yn galluogi'r unigolyn i deimlo bod rhywun yn gwrando arno a bod ei safbwyntiau'n bwysig, sydd yn ei dro yn annog teimladau o reolaeth. Trwy feithrin y teimlad cadarnhaol ac adeiladol hwn o

reolaeth, y nod yw lleihau'r tebygolrwydd y byddant yn defnyddio pyliau o ddicter i geisio rheoli pethau.

- Cydnabod, derbyn a dangos empathi ag emosiynau a safbwynt yr unigolyn ifanc – mae hyn yn galluogi'r unigolyn i deimlo bod rhywun yn gwrando, yn ei werthfawrogi a'i ddeall a bod ei deimladau a'i anghenion yn cael eu hystyried e.e. "os wyt ti'n meddwl hynny, dw i'n deall pam rwyt ti'n ddig", "Dw i'n gweld bod hyn wedi dy gynhyrfu di", "Tyrd i ni weithio hyn allan gyda'n gilydd'.
- Gofynnwch iddo a yw eisiau bod ar ei ben ei hun, eisiau siarad neu fod angen cwtsh - mae hyn yn galluogi'r unigolyn i deimlo bod rhywun yn ceisio ei gefnogi ac yn gwneud iddo deimlo rhywfaint o reolaeth pan fo'n teimlo ei fod yn cael ei orlethu.
- Byddwch yn bwyllog/dangoswch ymddygiad priodol - os bydd yr oedolyn yn dangos dichter bydd y person ifanc yn debygol iawn o ddangos yr un ymddygiad ac yna bydd y sefyllfa'n gwaethygu.
- Ceisiwch osgoi dweud pethau wrth yr unigolyn a allai wneud iddo deimlo'n ddiwerth fel 'paid â bod yn wirion' neu 'paid â dechrau hynny eto'. Mae hyn yn debygol o arwain at fwy o ddicter.
- Symud - os yw'r sefyllfa'n achosi gofid sydd yn ei dro, yn arwain at ddicter, efallai ei bod hi'n briodol symud yr unigolyn o'r sefyllfa a rhoi amser iddo ddod ato'i hun.
- Rhowch anogaeth - dywedwch wrth yr unigolyn ei fod yn dechrau mynd yn ddig ac awgrymwch y dylai geisio ymlacio nes ei fod yn teimlo'n ddigon pwyllog i siarad am yr hyn sy'n ei gynhyrfu.

Rheoli argyfwng

Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn ifanc yn colli'r gallu i feddwl yn rhesymol yn ystod y pwl o ddicter. Y peth pwysicaf i'w wneud yn ystod y cyfnod argyfwng yw sicrhau bod yr unigolyn ifanc a'r rhai o'i amgylch yn ddiogel. Ceir rhai awgrymiadau ar sut i ddelio â phwl o ddicter yn ystod y cyfnod argyfwng, isod:

Byddwch yn bwyllog – peidiwch â siarad gormod. Pan fyddwch chi'n siarad gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud hynny yn bwyllog ac yn ddigynnwrf. Byddwch yn gryno a chofiwch ailadrodd eich pwynt. Sicrhewch fod yr unigolyn yn gwybod eich bod chi yno iddo a'i fod yn cael ei garu. Cadwch bellter diogel – mae pobl ifanc sy'n ymddwyn mewn modd treisgar yn tueddu i fod ag angen mwy o le. Yn ystod y cyfnod hwn, byddai'n ddoeth symud eitemau peryglus neu bobl eraill a allai fod mewn perygl yn hytrach na cheisio symud yr unigolyn. Gwnewch yn siŵr fod yr allanfa yn glir. Ceisiwch gydnabod dichter yr unigolyn, e.e. 'Dw i'n gallu gweld dy fod yn teimlo'n gryf iawn am hyn.'

Trafodaeth ar ôl y digwyddiad

Mae trafod ar ôl y digwyddiad yn ddefnyddiol iawn wrth helpu pobl ifanc. Pan fyddwch chi a'r unigolyn ifanc yn teimlo'n bwylllog ac yn dawel, bydd yn ddefnyddiol siarad am yr hyn a arweiniodd at y pwl, a sut i ddelio â'r sefyllfa a/neu byliau o ddicter yn y dyfodol. Mae'n bwysig bod yr unigolyn ifanc yn gwybod nad yw ei ymddygiad yn dderbyniol. Ond, mae hefyd yn bwysig bod safbwyntiau'r unigolyn ifanc yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u trafod er mwyn datrys y mater. Gall helpu os yw pobl eraill yn trafod eu rhan nhw yn y pwl, e.e. ymddiheuro os wnaethon nhw wylltio hefyd neu drafod sut y gallant ddangos mwy o empathi tuag at yr unigolyn ifanc er mwyn atal pwl arall yn y dyfodol.

Dysgu pobl ifanc ac oedolion i reoli eu dicter eu hunain

Dyma 'strategaethau bach' y gellir eu dysgu i blant, ac oedolion, i'w defnyddio i atal dicter rhag cronni neu fynd allan o reolaeth. Dylid defnyddio'r rhain pan welwch chi'r sbardun a chyn y pwl:

- Cyfri hyd at 10 (neu at 100 hyd yn oed!) YN ARAF cyn gwneud unrhyw beth. Mae cyfri yn ein helpu i ganolbwyntio ein meddyliau ar rywbeth ac eithrio'r meddyliau sy'n ein gwneud yn ddig. Ymarfer corff - mae gweithgareddau sy'n cynnwys symud yn llosgi unrhyw egni y mae'r corff wedi dechrau ei greu. Cerdded ymaith. Siarad â rhywun a all helpu. Siarad â'ch hunan – defnyddiwch eiriau penodol (e.e. 'pwyll') i sbarduno meddwl yn gadarnhaol (e.e. 'Dw i'n gallu ymdopi â hyn. Dw i wedi gwneud hyn o'r blaen a dw i'n gallu ei wneud mewn ffordd gadarnhaol'). Dychmygu golygfa – Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am ei hoff le / lle diogel / hudol. Gall fod yn rhywle mae'r plentyn wedi bod iddo o'r blaen neu'n le dychmygol. Gofynnwch iddo dychmygu llun sydd mor real â phosibl trwy ei annog i dychmygu lliwiau, arogleuon a synau'r lle, e.e. clyw sŵn y môr, teimla'r gwynt yn dy wallt, aroglar coed, teimla'r haul ar dy wyneb.

Tynnu sylw - mae hyn yn gweithio yn yr un ffordd â chyfri. Pan dynnir ein sylw at weithgaredd gwahanol, rydym yn meddwl llai am y pethau sy'n ein gwneud yn ddig.

- Ymlacio'r corff – dyma ymarfer sy'n tynhau ac yn ymlacio eich cyhyrau.
1. Dewch o hyd i le tawel, lle na fydd neb yn tarfu arnoch chi.
 2. Gwnewch eich hun yn gyfforddus - unai trwy orwedd neu eistedd.
 3. Caewch eich llygaid a rhowch eich llaw ar eich stumog.
 4. Canolbwyntiwch ar eich anadl.
 5. Cymerwch anadl hir ac araf (5 – 7 eiliad) i mewn trwy'r trwyn.
 6. Daliwch eich anadl am tua 5 eiliad.

7. Anadlwch allan trwy'r geg (5 – 7 eiliad).
8. Ceisiwch ganolbwyntio ar yr aer yn llenwi eich ysgyfaint ac yna'n dod allan yn araf.
9. Teimlwch eich stumog yn symud i mewn ac allan gyda phob anadl (mae hyn yn bwysig - pan fyddwch chi wedi ymlacio ac yn anadlu'n ddwfn, eich stumog sy'n symud ac nid eich brest).
10. Gwnewch hyn eto.
11. Ceisiwch ymarfer anadlu am 5 – 15 munud y dydd.

Awgrym: Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am liw sy'n gwneud iddo deimlo'n gyfforddus ac wedi ymlacio. Gyda'i lygaid ar gau, gofynnwch iddo ddychmygu ei fod yn anadlu'r lliw hwnnw trwy ei drwyn ac i'w ysgyfaint. Gofynnwch iddo ddychmygu bod y lliw yn llifo i holl rannau'r corff, ac yn llifo'n bellach gyda phob anadl, nes ei fod yn llawn lliw heddychlon ac yn teimlo ei fod wedi ymlacio'n llwyr a'ch bod yn gallu rheoli'ch hun.

Atal yn hytrach na rheoli

- Gwrandewch ar safbwynt yr unigolyn ifanc; cofiwch fod ganddyn nhw hawl i'w safbwynt. Os yw eu barn yn wahanol i'ch un chi, fe allai fod o gymorth i chi drafod; diffiniwch y broblem, meddyliwch gyda'ch gilydd am atebion amgen, yna gyda'ch gilydd, dewiswch yr ateb sy'n addas i'r ddau ohonoch chi. Mae cyd-drafod yn dysgu'r unigolyn ifanc sut i ddatrys gwrthdaro'n bwylllog ac yn ddigynnwrf.
- Canmoliaeth – sylwch ar yr unigolyn ifanc pan fo'n gwneud rhywbeth yn dda. Yn hytrach nag ymateb i ymddygiad negyddol, ymatebwch i bob esiamp o ymddygiad da ganddo. Byddwch yn benodol wrth ganmol fel bod yr unigolyn ifanc yn gwybod yn union beth sydd angen iddo'i wneud y tro nesaf e.e. "Fe wnes di'n dda heddiw yn rhoi dy bensiliau'n ôl yn y pot".
- Rheolau – Rhowch wybod i'r unigolyn ifanc beth yw'r rheolau ymlaen llaw a'r hyn a ddisgwylir ganddo. Esboniwch y rhesymau am y rheolau hyn a byddwch yn barod i drafod y rheolau os yw'n briodol, h.y. wrth i'r unigolyn ifanc dyfu'n hŷn.
- Canlyniadau – Os nad yw'r unigolyn ifanc yn cydymffurfio â'r rheolau, ailadroddwch eich cais yn bwylllog gan roi rhybudd. Os nad yw'r unigolyn ifanc yn ymateb, gweithredwch y canlyniadau y gwnaethoch eu rhybuddio. Byddwch yn barod drwy feddwl am y canlyniadau priodol ymlaen llaw.
- Sylwch sut rydych chi'n cyfathrebu heb eiriau - mae pob un ohonom ni'n ymateb i emosiynau ein gilydd. Os bydd plentyn yn gweld bod eich wyneb yn edrych yn ddig, efallai y bydd yn ymateb yn amddiffynnol, trwy ymddwyn yn ymosodol. Dysgwch sut i ddatrys gwrthdaro yn dawel – mae plant yn dysgu wrth wyllo eu rhieni. Os yw eich plentyn yn eich gweld yn datrys gwrthdaro ag eraill heb fynd yn ddig, mae'n debygol o gopïo'r ymddygiad hwn.

- Peidiwch â disgyblu pan fyddwch chi'n ddi - mae oedolion hefyd yn mynd trwy'r un broses ddieter â phlant ifanc. Felly, pan fyddwch chi'n flin, byddwch yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau clir a theg.
- Nodwch yr hyn sy'n sbarduno'r pyliau a gwnewch gynlluniau i'w hosgoi yn y dyfodol.
- Sylwch ar yr hyn sy'n mynd yn dda pan rydych chi wedi osgoi pwl o ddieter – meddyliwch am y pethau y gallwch chi eu dysgu ar gyfer y tro nesaf.

Ble gaf i ragor o gyngor?

Os ydych chi'n teimlo eich wedi rhoi cynnig ar bopeth y gallwch chi ac nad yw pethau'n gwella efallai y byddwch am chwilio am ragor o gymorth.

Gweithwyr Proffesiynol Gofal Iechyd (Ymwelydd Iechyd, Nyrs Ysgol, Meddyg Teulu, Seicolegydd Clinigol) – gall y rhain eich helpu chi a'ch plentyn i siarad am eich problemau.

Cynllun Bibliotherapi - cynllun a gynhelir ar hyd a lled Gwent. Cynllun lle mae gweithwyr proffesiynol gofal iechyd yn argymhell llyfrau i rieni a allai eu helpu â'r anawsterau maen nhw'n eu hwynebu. Gall rhieni fynd â'r daflen â'r argymhelliad arni i unrhyw lyfrgell yng Ngwent a chael y llyfr a argymhellwyd. Nid oes angen i chi fod yn aelod o'r llyfrgell ac nid oes angen i chi dalu am yr argymhelliad.

Parentline – mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig help a chynghor i rieni ar fagu plant a phobl ifanc yn eu harddegau.

01702 559900 www.parentline.co.uk

Llyfrau i rieni - sy'n ymwneud yn benodol â ddieter

- **Taming the Dragon in your Child** gan Meg Eastman a Sydney Rozen.
- **The Explosive Child** gan Ross W Greene PhD (ystod oedran 5-16).
- **Starving the Anger Gremlin** gan Kate-Collins Donnelly (ystod oedran 5 – 9 neu 10+)

Llyfrau i rieni – technegau rhianta cyffredinol gan gynnwys delio â ddieter

- **The House of Tiny Tearaways** gan Dr Tanya Byron (ystod oedran 1-7)
- **New Toddler Training** gan Dr Christopher Greene (ystod oedran 0-4)
- **Raising Happy Children** gan Jan Parker a Jan Stimpson (ystod oedran 0-11)
- **The Parenting Puzzle** gan Candida Hunt (ystod oedran 3-12+)

Mae'r llyfrau a argymhellir ar gael i'w prynu neu gellir eu benthg o'r llyfrgell. Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB) gynllun lle gall gweithwyr proffesiynol iechyd argymhell llyfrau i rieni. Yna gall rhieni fenthg y llyfrau a argymhellir o unrhyw lyfrgell yn ardal Gwent heb fod yn aelod o'r llyfrgell honno.

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 waethgu cyn iddyn nhw wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod yn werth dyfalbarhau.

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 waethgu 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 Therapiau Plant a Theuluoedd
 Llwyn Onn
 Tiroedd Ysbyty Sant Cadwg
 Lodge Road, Caerleon, Casnewydd NP18 3XQ

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

