



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Canllaw Seicolegol ar gyfer Teuluoedd: Gorbryder yn ystod Plentyndod

Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant 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 gallech eu gofyn fel rhieni a gofalwyr, er enghraifft "Beth yw gorbryder?" a "Beth allaf i ei wneud i helpu fy mhlentyn"? Rydym yn gobeithio y gwnaiff y llyfryn hwn eich helpu i ddeall gorbryder yn well. Mae'n cynnig rhywfaint o gyngor ymarferol hefyd.

Beth yw Gorbryder?

Bydd pob plentyn ac oedolyn yn profi gorbryder. Mae gorbryder yn ymateb arferol i sefyllfaoedd sy'n fygythiol neu'n peri straen i ni. Os byddwn yn wynebu profiad anodd a heriol, bydd ein cyrff yn ein paratoi drwy ollwng adrenalín i'n llif gwaed. Bydd yr ymateb hwn yn cyflymu cyfradd curiad ein calon ac yn cyflymu cyfradd ein hanadlu er mwyn mynd ag ocsigen ac egni i'r cyhyrau y bydd arnynt eu hangen fwyaf. Efallai y byddwn yn sylwi ar deimladau corfforol eraill pan fydd hyn yn digwydd, er enghraifft, chwysu, crynu, neu deimlo'n gyfogyd.

Pan fyddwn yn canfod bod bygythiad i'n diogelwch, bydd ein cyrff yn ymateb ag ymateb ymladd, ffoi, neu rewi, a dyna sydd wedi helpu i'n cadw'n ddiogel ers cyn cof. Er enghraifft, pe bai ein hynafiaid yn wynebu teigr ysgithrog, byddai'r ymateb ymladd, hedfan, rhewi yn eu helpu naill ai i ymosod ar y teigr, ffoi, neu guddio yn y llwyni. Yn anffodus, weithiau, ni all ein hymennydd wahaniaethu rhwng bygythiad go iawn i'n diogelwch a bygythiad seicolegol. Er enghraifft, efallai y bydd eich plentyn yn amlygu ymateb ymladd, ffoi, rhewi os na fydd llawer o bobl wedi hoffi eu postiad ar gyfryngau cymdeithasol, neu os na fydd eu ffrindiau wedi anfon neges destun yn ôl atynt.

Gall plentyndod fod yn gyfnod eithaf cynhyrfus a heriol. Yn aml, bydd plant yn profi sefyllfaoedd newydd a brawychus a allai wneud iddynt deimlo'n nerfus neu'n ofnus iawn.

Er enghraifft:-

- Y diwrnod cyntaf yn yr ysgol
- Prawf mathemateg
- Gwarchodwr newydd
- Apwyntiad yn y ddeintyddfa

Gall yr holl bethau hyn wneud i blentyn deimlo'n bryderus, a all gall hynny fod yn rhywbeth hollol arferol ac yn ddefnyddiol dan rai amgylchiadau. Fodd bynnag,

efallai, ar adegau, y bydd ofnau a phryderon eich plentyn yn ymddangos yn hurt neu'n afresymol i chi neu efallai y byddwch chi'n teimlo bod eich plentyn yn teimlo'n bryderus bron iawn **trwy'r adeg**.

Gall hyn beri gofid i chi a'ch plentyn a gall hefyd ymyrryd â'ch bywydau a'ch atal rhag gwneud pethau yr hoffech eu gwneud, er enghraifft, mynd ar wyliau, cysgu yn y nos, a chwrdd â phobl newydd.

Beth yw'r arwyddion?

Gall gorbryder effeithio ar blant mewn gwahanol ffyrdd:

- Sut mae eu corff yn gweithio
- Eu ffordd o feddwl
- Eu hymddygiad
- Eu teimladau

Cofiwch: Mae pawb (plant yn ogystal ag oedolion) wedi cael profiadau gwahanol a allai effeithio ar ba mor sensitif ydyn nhw i sefyllfaoedd 'ingol'. Er enghraifft, efallai bydd un plentyn yn ystyried bod mynd i barti yn rhywbeth cyffrous, ond gallai beri pryder i blentyn arall. Bydd gorbryder a chyffro yn aml yn digwydd gyda'i gilydd a gall fod yn anodd gwahaniaethu rhyngddynt oherwydd teimladau ffisiolegol tebyg megis teimlo'n llawn egni neu eich tu mewn yn corddi.

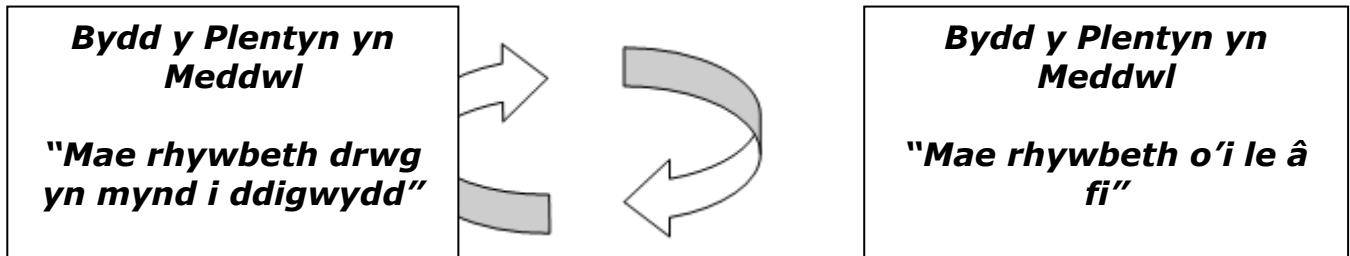
Dyma rai o symptomau cyffredin gorbryder:

Could we represent the below table more visually, perhaps could take a situation and do the hot cross bun model.

<p>Ymatebion y corff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bydd y galon yn curo'n gyflymach • Bydd cyfradd yr anadlu'n cyflymu • Teimlo'n gyfogyd neu eich tu mewn yn corddi • Poenau yn y frest • Aflonydd ac ar binnau • Chwysu • Crynu • Cyhyrau wedi'u tynhau yn barod i weithredu • Poenau corfforol • Penysgafndod 	<p>Teimladau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gorbryderus, nerfus, pryderus, ofnus • Cael pyliau o banig • Ofnus, heb wybod pam • Teimlo'n chwithig • Cywilydd neu euogrydd
<p>Meddyliau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methu â chanolbwyntio • Meddyliau afreolus • Gorbryder cyson • Dychmygu'r pethau gwaethaf • Bod rhywbeth drwg yn mynd i ddigwydd 	<p>Ymddygiadau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osgoi sefyllfaoedd, pobl neu leoedd • Methu ag eistedd yn llonydd • Mwy neu lai o chwant bwyd • Camu yn ôl ac ymlaen

Gall symptomau corfforol gorbryder, megis cyfradd curiad calon cyflym iawn a theimlo'n gyfogyd, wneud i'ch plentyn deimlo'n fwy gorbryderus fyth oherwydd efallai y byddant yn meddwl fod rhywbeth o'i le â hwy. Gall 'cylch cythreulig' ddatblygu yn sgil hynny.

Teimladau Gorbryderus



Symptomau Corfforol

(Bydd y galon yn curo'n gyflymach, bydd yr anadlu'n cyflymu ac ati)

Gall gorbryder beri inni feddwl yn negyddol. Meddyliau negyddol megis:

- "Nid oes neb yn fy hoffi i"
- "Allaf i wneud dim yn iawn"
- "Mae rhywbeth o'i le â fi"
- "Mae'n rhaid fy mod i'n dwp"

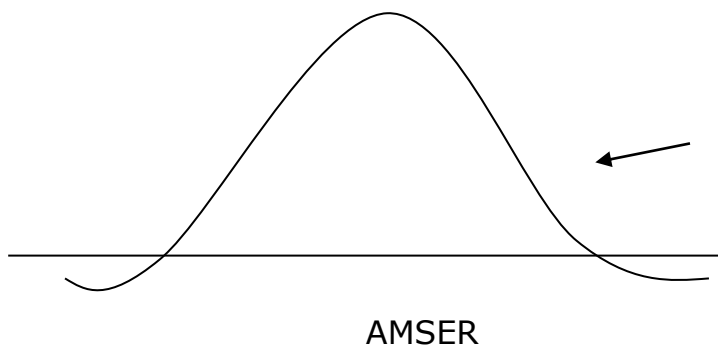
Osgoi

Bydd y meddyliau negyddol hyn a'r symptomau corfforol pryderus hyn yn aml yn ysgogi plant i osgoi rhai sefyllfaoedd. Gallai osgoi'r sefyllfa leihau'r teimladau o orbryder yn y tymor byr. Fodd bynnag, yn y tymor hir, mae'n debygol y bydd y 'broblem' yn gwaethygu. Os bydd plentyn yn osgoi'r sefyllfa y mae'n ei hofni, byddant yn dysgu bod osgoi yn gwneud iddynt deimlo'n ddiogel eto. Yna, ni fyddant yn cael y cyfle i ddysgu na wnaiff dim byd drwg ddigwydd iddynt os byddant yn ceisio wynebu'r sefyllfa y byddant yn ei hofni. Mae'r cyngor synnwyr cyffredin "os syrthiwch chi oddi ar eich beic, ewch yn ôl arno ar syth" yn enghraifft o hyn. Os bydd plentyn yn mynd yn ôl ar ei feic yn syth, byddant yn cael cyfle i ddysgu y gall reidio beic fod yn ddifyr ac yn ddiogel. Fodd bynnag, i blant sy'n profi gorbryder, gall hyd yn oed ystyried mynd yn ôl ar gefn y beic fod yn hynod frawychus a llethol.

Ton o orbryder

Daw gorbryder mewn ton, yn union fel pob emosiwn arall. Gall y don hon bara'n hir neu am ychydig. Mae'n bwysig cofio ac atgoffa'ch plentyn mai rhywbeth dros dro yw'r teimlad o orbryder ac y gwnaiff ddiflannu, ond efallai y bydd angen amser iddo ddiflannu.

LEFEL Y
GORBRYDER



Mae hyn yn dangos sut y bydd gorbryder yn lleddfu ymhen amser

Er y gall deimlo'n anhygoel o anodd, mae angen i blentyn brofi'r sefyllfa sy'n peri ofn iddynt yn ddigon hir i ganiatáu i'r gorbryder ddod i'r amlwg a lleddfu, a bydd angen cymorth a sicrwydd gennych chi pan wnaiff hynny ddigwydd. Felly, ni ddylent adael y sefyllfa y byddant yn ei hofni nes bydd y gorbryder wedi lleddfu. Os byddant yn gadael tra bydd lefel y gorbryder yn sylweddol, byddant yn dysgu bod lefel sylweddol o orbryder yn gysylltiedig â'r sefyllfa y byddant yn ei hofni.

A oes gwahanol fathau o broblemau gorbryder?

Ceir sawl gwahanol fath o bryder/gorbryder sy'n gyffredin yn ystod plentyndod. Gall y rhain orgyffwrdd ac efallai y byddant yn dibynnu ar brofiadau unigol y plentyn.

Gorbryderon Cyffredinol

Bydd rhai plant yn teimlo'n orbryderus ac yn nerfus oherwydd ystod eang o resymau. Efallai y byddant yn pryderu am nifer o ddigwyddiadau neu sefyllfaoedd yn y gorffennol, y presennol neu'r dyfodol. Efallai y byddant yn gorbryderu am anawsterau iechyd, digwyddiadau yn y dyfodol agos, yr ysgol, digwyddiadau chwaraeon neu ryfeloedd. Fel arfer, bydd y pryderu gormodol hwn yn tarfu ar eu bywydau beunyddiol, e.e., efallai bydd yn anodd i blant ddod i adnabod ffrindiau newydd, ymweld â manau newydd neu fynd i'r ysgol.

Ofnau a ffobiâu

Bydd plant ifanc iawn yn aml yn datblygu ofnau a ffobiâu, sy'n dod i'r amlwg ar wahanol adegau yn eu datblygiad. Mae ofnau cyffredin yn cynnwys ofni'r tywyllwch, tân, dŵr, ysbrydion, stormydd, dieithriaid ac anifeiliaid. Gall y rhain ddatblygu yn sgil profiadau trawmatig (e.e. ymosodiad trawmatig gan gi), ond yn achos rhai plant, efallai na fydd digwyddiad pendant yn peri i'w hofnau waethygu. Efallai bydd rhai plant yn teimlo'n ofnus os byddant yn gweld ffrind neu un o'n hanwyliaid yn ofni rhywbeth, neu yn sgil gwyllo rhywbeth ar y teledu neu glywed am ryw berygl yn y newyddion. Fe wnaeth llawer o blant ddatblygu ofnau a ffobiâu yn ystod ac ar ôl pandemig Coronafeirws.

Mae'r ofnau hyn yn tueddu i ddiflannu'n naturiol ymhen amser, wrth i'r plentyn ddod yn hŷn. Fodd bynnag, pan fydd ofnau plant yn parhau ac yn dechrau tarfu ar eu bywyd beunyddiol, fe'u gelwir yn ffobiâu. Fel arfer, dylai plant sy'n profi ffobia gael rhywfaint o gymorth ychwanegol. Gallai hynny gynnwys gweithio gyda seicolegydd neu weithiwr proffesiynol arall ym maes iechyd meddwl.

Gorbryder yn ymwneud â gwahanu neu golled

Mae'r math hwn o bryder yn neilltuol o gyffredin ymhlith plant ifanc a phobl ifanc yn eu harddegau, ac ar brydiau, bydd profiadau ac ymlyniadau cynnar plentyn yn dylanwadu ar hynny. Bydd cael eu gwahanu oddi wrth bobl (ffigur rhiant fel arfer) neu leoedd sy'n gyfarwydd iddynt yn achosi gofid a gorbryder sylweddol. Mae crio, glynu wrth oedolyn a mynd i banig yn ymatebion cyffredin ymhlith plant iau. Efallai bydd plant hŷn yn amlygu ofnau a gorbryderon ynghylch cael eu gwahanu oddi wrth eu gofalwr/teulu a byddant yn ofni'n ormodol am eu diogelwch pan na fyddant o gwmpas. Gall plant sy'n poeni am hyn osgoi amrywiaeth o sefyllfaoedd gwahanol sy'n ymwneud â gwahanu, gan gynnwys mynd i'r gwely gyda'r nos, mynd i'r ysgol neu aros yn nhŷ ffrind. Mae'r symptomau corfforol posibl yn cynnwys poenau stumog a chur pen ar ôl gwahanu, a gall hynny waethygu'r gofid a pheri i'r anawsterau barhau.

Gorbryderon ynghylch yr ysgol a chyfnodau pontio

Bydd y rhan fwyaf o blant yn teimlo'n nerfus pan fyddant yn mynd i'r ysgol am y tro cyntaf. Bydd yr ysgol yn cynnig llawer o bethau newydd a chyffrous, ond efallai y bydd yn rhaid i blant ymdopi â phethau a allai deimlo'n frawychus ac yn anodd hefyd. Bydd y rhan fwyaf o blant wedi cynefino â'u hysgol ymhen ychydig wythnosau. Fodd bynnag, bydd rhai plant yn datblygu ofnau gormodol yn ymwneud â'r ysgol. Efallai y byddant yn gwrthod mynd yno yn y bore ac yn dechrau teimlo'n sâl ac yn nerfus yn aml. Pan ddaw'r cylch osgoi yn ddigwyddiad rheolaidd, efallai y bydd eich plentyn yn teimlo'n fwy pryderus fyth am ddychwelyd i'r ysgol yn sgil ofni eu bod ar ei hôl hi â'u gwaith.

Gall symud o adran y babanod i'r adran iau neu o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd hefyd ysgogi gorbryderon i rai plant.

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

Mae pob plentyn yn wahanol, ac efallai na fydd un plentyn penodol yn pryderu o gwbl am bethau sy'n peri i blentyn arall boeni yn ormodol. Mae ffactorau gwahanol yn gwneud rhai plant yn fwy tebygol o boeni, er enghraifft, anian (personoliaeth), perthnasoedd ag eraill, neu ddigwyddiadau bywyd (problemau teuluol, ysgariad neu wahanu, marwolaeth neu salwch rhiant neu berthynas agos). Mae'n bwysig cofio ei fod cyfuniad o ffactorau wedi cyfrannu at orbryder eich plentyn fwy na thebyg, nid un peth penodol.

Beth allaf i ei wneud i helpu fy mhientyn?

Dyma rai o'r pethau y gallwch eu gwneud i helpu eich plentyn i drechu eu cylch gorbryder.

1. *Helpwch eich plentyn i ddeall ei orbryder.*

Efallai na fydd rhai plant yn gwybod beth yw gorbryder, a phan fyddant yn teimlo'n ofnus ac yn nerfus, efallai na fyddant yn deall pam. Siaradwch â'ch plentyn am eu gorbryderon a'u hofnau a helpwch hwy i enwi teimladau, e.e., "Mae'n amlwg dy fod ti'n teimlo'n bryderus iawn am fynd i'r ysgol heddiw..." Gallai trafod eu pryderon ag un o'u hanwyliaid neu oedolyn dibynadwy eu helpu i feddwl yn fwy rhesymol. Gall siarad â'ch am symptomau corfforol pryder hefyd eu helpu i ddeall eu corff a "pam" y byddant yn teimlo felly. Esboniwch wrthynt fod gorbryder yn debyg i don a gallant geisio syrffio'r don yn hytrach na'i hatal neu gael eu boddi ganddi! Bydd hynny'n

dangos bod gorbryder yn rhywbeth dros dro yn aml ac y gellir gweithio i ymateb iddo.

Ymarferion y gallwch roi cynnig arnynt

Darllen - Mae llyfrau gwych i blant ar gael a allai eich helpu i ymdrin â gorbryder, straen, pryderon ac ofnau (trowch at y rhestr o lyfrau ar y dudalen gefn). Ceisiwch ddarllen rhai o'r llyfrau hyn gyda'ch plentyn a pheidiwch ag ofni ysgogi sgwrs yn eu cylch. Hefyd, ceir nifer o ffilmiau gwych megis Inside Out a allai eich helpu i drafod emosiynau gwahanol â'ch plentyn.

Diagram - rhowch gynnig ar luniadu siâp corff a gofynnwch i'r plentyn labelu pob rhan o'r corff sy'n teimlo'n rhyfedd neu'n od pan fyddant yn teimlo'n orbryderus. Siaradwch â hwy am y teimladau a'r ymdeimladau fel y gallant nodi beth fydd yn digwydd iddynt y tro nesaf y byddant yn teimlo'n orbryderus. Dywedwch wrthynt fod hynny'n naturiol ac nad yw'r ffaith eu bod yn teimlo'r pethau hynny yn golygu eu bod yn rhyfedd nac yn ffôl.

Could we include a visual example of this somewhere?

Dyddiadur gorbryderon - gall ysgrifennu dyddiadur helpu eich plentyn i nodi lleoedd, amseroedd neu sefyllfaoedd sy'n sbarduno eu gorbryder. Gallai hyn eu helpu i ddeall pam y byddant yn teimlo'n orbryderus.

2. Hunan-siarad Cadarnhaol

Gall disodli pryderon â meddyliau cadarnhaol fod yn ddefnyddiol iawn. Gofynnwch i'ch plentyn ysgrifennu rhai o'r pryderon y gallant eu profi pan fyddant yn teimlo'n orbryderus neu'n ofnus. Wrth ochr pob un o'r rhain, meddyliwch gyda'ch gilydd am ddatganiadau "cadarnhaol" amgen a nodwch hwy wrth ochr bob un o'r pryderon. Er enghraifft:

Meddyliau pryderus	Meddyliau cadarnhaol
"Mae rhywbeth drwg yn mynd i ddigwydd"	"Mae popeth yn iawn, dw i'n iawn"
"Wnaiff hyn fyth ddod i ben"	"Fe wnaiff y teimlad hwn ddiflannu"
"Alla i ddim gwneud hynny, rwy'n dwp"	"Rwy'n gryf, gallaf wneud hynny"

Os bydd eich plentyn yn teimlo'n orbryderus, gall dweud y datganiadau cadarnhaol hyn yn eu pen helpu i'w lleddfu a thorri'r cylch gorbryder a ddisgrifir uchod. Efallai y bydd angen i blant iau ddweud y pethau hyn ar lafar am gryn dipyn o amser, a'u clywed yn cael eu dweud gan oedolion dibynadwy cyn iddynt ddysgu eu dweud "yn eu pennau". Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol creu cardiau fflach â'r datganiadau hyn wedi'i hysgrifennu arnynt fel y gall eich plentyn gyfeirio'n ôl atynt.

3. Ymlacio ac Anadlu

Yn ein bywydau beunyddiol prysur, yn aml iawn, ni fyddwn yn neilltuo digon o amser i ymlacio. Gallai gwneud ymarfer ymlacio syml, gyda'r plentyn, gynnig manteision enfawr i'r ddau ohonoch

Mae ymlacio:

- Yn helpu i leddfu straen a gorbryder

- Yn ymladd blinder
- Yn cynorthwyo pobl i wella
- Yn hybu iechyd corfforol gwell
- Yn gwella cwsg
- Yn gwella canolbwyntio
- Yn gwella perthnasoedd

Cofiwch nad oes un ffordd o ymlacio a bydd pobl yn canfod llawer o wahanol ffyrdd o ymlacio. Mae'n bwysig i'ch plentyn allu canfod y dull sydd orau iddynt hwy.

Ymarferion y gallwch roi cynnig arnynt

Ymlacio corfforol

Dyma ymarfer sy'n tynhau ac yn llacio eich cyhyrau.

1. Chwiliwch am le tawel, lle na wnaiff neb darfu arnoch chi
2. Sicrhewch eich bod yn teimlo'n gyfforddus - gorwedd sydd orau
3. Canolbwyntiwch ar eich anadlu... i mewn ac allan...
4. Dechreuwch a'ch DWYLO a'ch BREICHIAU ac yna symudwch i lawr eich corff gan dynhau a llacio'ch holl grwpiau o gyhyrau o'r WYNEB a'r GWDDF i'ch TRAED a BODIAU EICH TRAED. Gorffennwch trwy dynhau'r CORFF CYFAN.
5. TYNHEWCH y cyffuriau gwahanol mor galed ag y gallwch chi
6. Daliwch hynny am oddeutu 5 eiliad.....ac yna YMLACIWCH
7. Pa mor wahanol fydd eich cyhyrau'n teimlo pan fyddant wedi'u tynhau neu wedi'u llacio?

I blant iau, sydd efallai ddim yn deall geiriau megis "tynhau" ac "ymlacio", gallwch chi hefyd ychwanegu delwedd "tebyg i ddoli glwt".

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

Breichiau a dwylo: Caewch eich dyrnau yn dynn a gwthiwch eich breichiau allan yn syth o'ch blaen chi.

Coesau a thraed: gwthiwch fodiau eich traed tuag at i lawr, codwch eich coesau yn araf, ac ymestynnwch hwy o'ch blaen chi, a gadewch iddynt orffwys.

Stumog: Gwthiwch gyhyrau eich stumog tuag at allan, anadlwch a daliwch yr anadl, yna ymlaciwch

Ysgwyddau: Codwch a thynhewch eich ysgwyddau.

Gwddf: Gwthiwch eich pen yn ôl yn erbyn y gwely neu'r gadair.

Wyneb: Crychwch eich wyneb, gwasgwch eich llygaid yn dynn a gwthiwch eich gwefusau ynghyd, yna ymlaciwch eich wyneb.

Anadlu Rheoledig

Bydd gorbryder yn aml yn achosi cyfradd anadlu gyflym. Gall dysgu sut i reoli'r anadlu fod yn sgil defnyddiol iawn i'ch plentyn.

1. Chwiliwch am le tawel, lle na wnaiff neb darfu arnoch chi.
2. Sicrhewch eich bod yn gyfforddus - naill ai trwy orwedd neu eistedd.
3. Caewch eich llygaid a dodwch eich llaw ar eich stumog.
4. Canolbwyntiwch ar eich anadlu.
5. Mewnanadlwch yn hir ac yn araf.
6. Allanadlwch yn hir ac yn araf.
7. Ceisiwch ganolbwyntio ar yr aer yn llenwi'ch ysgyfaint ac yna'n dod allan yn araf.
8. Teimlwch eich stumog yn symud i mewn ac allan â phob anadl (mae hynny'n bwysig - wrth anadlu'n ddwfn ac yn ymlaciol, eich stumog fydd yn symud, nid eich brest).
9. Ailadroddwch hynny.
10. Ymarferwch anadlu am 5-15 munud y dydd.

Awgrym: Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am liw sy'n gwneud iddo/iddi deimlo'n gyfforddus ac yn ddigyffro. 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.

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

Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am eu lle delfrydol (diogel/hudolus). Gallai fod yn rhywle go iawn y maent wedi bod yno neu'n lle dychmygol. Gofynnwch iddynt ddychmygu llun o'r lle a sicrhau bod y llun mor heddychlon a thawel â phosibl. Gofynnwch iddynt sicrhau bod y llun mor real ag y gallant, drwy eu hannog i ddychmygu lliwiau, arogleuon a synau'r lle. E.e. clywed sŵn y môr, teimlo'r gwynt yn chwythu trwy eu gwallt, arogl y coed, teimlo'r heulwen ar eu hwyneb.

Llywiwch eich plentyn i ymarfer dychmygu eu lleoedd ymlaciol, ac os byddant yn dechrau teimlo'n bryderus, gallan roi cynnig ar ddychmygu'r llun hwn. Gofynnwch iddynt ddychmygu golygfa dawel; efallai y gwnaiff hynny eu helpu i ymlacio.

Cwch Pryderon

Weithiau, ni all plant ymlacio oherwydd byddant yn poeni am lawer o bethau. Gallai hynny fod yn neilltuol o wir pan fydd hi wedi nosi. Siaradwch â'ch plentyn am eu pryderon. Awgrymwch y gallent ddychmygu cwch bach gwyn a rhoi pob un o'r pryderon ynddo yn eu meddwl. Dywedwch wrthynt am ddychmygu'r "cwch pryderon" yn arnofio i lawr yr afon cyn mynd i'r gwely.

Amser Pryderu

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i'ch plentyn lunio rhestr o'i bryderon a chael dwy funud i boeni am bob un ohonynt. Pan ddaw'r amser ar ben, bydd yr amser pryderu wedi gorffen a gallant droi at eu 'rhestr hapus' a threulio'r un faint o amser yn meddwl am bob un o'r rhain. Mae rhai plant yn hoffi cael cynhwysydd go iawn i roi eu pryderon ynddo e.e. blwch esgidiau (wedi'i addurno os dymunwch) fel y gallant gloi eu pryderon ynddo drachefn.

Hwyl a Chwerthin

Mae chwerthin a chael hwyl yn un o'r ffyrdd gorau o liniaru straen a thensiynau. Pan fyddwn ni'n chwerthin, bydd cemegau'n cael eu rhyddhau yn yr ymennydd a byddant yn gwneud i ni ymlacio fwy. Beth am geisio canfod pethau hwyliog y gallwch chi a'ch plentyn eu gwneud gyda'ch gilydd, e.e., hedfan barcud neu bobî cacen.

Pethau eraill a all ein helpu i ymlacio.

- Cysgu - Anogwch eich plentyn i gael noson dda o gwsg. Bydd plant yn fwy tebygol o fod yn bigog ac o dan straen os byddant yn flinedig. Gall datblygu trefn amser gwely helpu i leddfu gorbryder.
- Ymarfer corff - Mewn gwirionedd, mae ymarfer corff yn helpu ein cyrff i ymlacio. Bydd gweithgarwch corfforol, megis cerdded, reidio beic, ioga neu nofio, yn ein helpu i ddefnyddio adrenalin ac egni gormodol sy'n deillio o orbryder mewn ffordd gadarnhaol. Bydd ymarfer corff hefyd yn rhyddhau cemegau yn ein hymennydd o'r enw endorffinau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda.
- Bwyd - Mae diet cytbwys iach yn bwysig o ran pob agwedd ar lesiant. Bydd unrhyw blentyn yn cynhyrfu'n haws os bydd cael gormod o losin, siocled neu ddioddydd swigod sy'n cynnwys caffein ac ati. Ceisiwch sicrhau bod eich plentyn yn cael llai o'r bwydydd hyn, ac yn lle hynny, yn bwyta digonedd o ffrwythau a llysiau ffres.
- Hobïau - Anogwch eich plentyn i ddechrau ymddiddori mewn hobi. Bydd hyn yn eu helpu i ymlacio a chanolbwyntio eu meddwl ar rywbeth y maent ei fwynhau.
- Cysur corfforol - Mae rhai plant wrth eu bodd yn cael eu mwytho, eu tylino neu eu dal. Gall hynny gynnig sicrwydd iddynt a'u helpu i ymlacio.
- Cerddoriaeth - Efallai y gwnaiff eich plentyn ymateb yn dda i gerddoriaeth. Arbrofwch â gwahanol fathau o gerddoriaeth fel y gallant ganfod beth sy'n eu hynllacio.

4. Datrys problemau

Meddyliwch gyda'ch plentyn am sefyllfaoedd neu leoedd sy'n gwneud iddynt deimlo'n fwyaf gorbryderus. Siaradwch am eu hofnau a'u pryderon ynghylch yr hyn a allai ddigwydd. Siaradwch am yr hyn y gallent ei wneud yn y sefyllfaoedd hynny pe baent yn digwydd. Meddyliwch am wahanol bethau i'w gwneud a siaradwch am ba un o'r pethau hynny fyddai orau. Ceisiwch feddwl am sefyllfa pan aeth popeth yn dda neu'n iawn. Beth ddigwyddodd? Pam roedd hynny'n well na sefyllfaoedd eraill? A oedd pethau'n haws yn sgîl rhywbeth a wnaeth neu a ddywedodd y plentyn?

Gall siarad am y pethau hyn gyda'ch plentyn eu helpu i ystyried gwahanol ffyrdd o ymddwyn mewn sefyllfaoedd penodol sy'n peri braw iddynt. Gall paratoi at y sefyllfaoedd hynny cyn iddynt ddigwydd leddfu gorbryder y plentyn.

5. Gwobrwyo a chanmol

Cofiwch fod pob cam bach yn llwyddiant ysgubol, gwobrywch eich plentyn os gwelwch welliant ac anogwch hwy gymaint ag y gallwch i ddefnyddio'r sgiliau rydych chi wedi'u dysgu gyda'ch gilydd.

Ble allaf i gael rhagor o gyngor?

Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi rhoi cynnig ar bopeth y gallwch chi ac nad yw pethau'n gwella i'ch plentyn, efallai yr hoffech chi geisio rhagor o gymorth.

Gweithwyr Proffesiynol Gofal Iechyd (e.e., Ymwelydd Iechyd, Nyrs Iechyd Ysgol, Meddyg Teulu, Seicolegydd Clinigol) - gallant eich helpu chi a'ch plentyn i siarad am unrhyw broblemau sydd gennych.

Gwasanaeth Gwybodaeth i Rieni YoungMinds - maent yn cynnig gwybodaeth a chyngor ynghylch materion iechyd meddwl plant 0800 0182138

www.youngminds.org.uk

Llyfrau y gallwch ddarllen gyda'ch gilydd

- * Huge Bag of Worries gan Virginia Ironside - Llyfr stori am orbryder sy'n addas i blant 4-12 oed.
- * I'm Worried gan Brian Moses - Llyfr am orbryder i blant. Mae hefyd yn cynnwys nodiadau i rieni ac athrawon.
- * Wemberly Worried gan Kevin Henkes - cyfnod Babandod a'r cyfnod 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
- * The Worrysaurus gan Rachel Bright a Chris Chatterton

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 Csoti (2003)

Gobeithio eich bod wedi canfod rhywfaint o syniadau y gallwch roi cynnig arnynt 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.

Dywedwch wrthym 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 ar ôl darllen y llyfryn hwn?

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

Adfyd	
Dictor	
Gorbryder	
Anawsterau Ymddygiad	
Profedigaeth	
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”.**