

**Canllaw Seicolegol i Weithwyr
Proffesiynol:
Trallod mewn Plentyndod
Gwasanaeth Seicoleg a
Therapiau Plant a Theuluoedd**

Mae pob plentyn yn wahanol. Mae'r ffordd y maen nhw'n datblygu ac yn aeddfedu yn mynd i ddibynnu ar y rhyngweithio cymhleth rhwng eu genynnau a'u hamgylchedd. Bydd rhaid plant yn lwcus - bydd eu hamgylchedd yn meithrin eu datblygiad a chânt eu cefnogi i gyflawni eu llawn botensial. I eraill, bydd eu hamgylchedd yn esgeuluso eu hanghenion mwyaf sylfaenol – ac mewn rhai amgylchiadau bydd eu hamgylchedd yn effeithio'n sylweddol ar eu datblygiad.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i rhoi at ei gilydd i bobl sy'n gofalu am, neu'n gweithio gyda'r bobl ifanc hynny sydd wedi profi adfyd yn eu bywydau. Mae'n rhoi gwybodaeth gyffredinol am yr hyn y mae plant ei angen i ddatblygu a beth y dylem ddisgwyl ei weld os yw'r amodau hyn yn eu lle. Mae yna'n disgrifio'r amodau fyddai'n amharu ar ddatblygiad naturiol person ifanc, a beth fyddai effeithiau posib amhariad o'r fath. Mae'n disgrifio sut allai eu hymddygiad o ganlyniad wneud i chi deimlo a beth allwch chi ei wneud i geisio gwneud gwahaniaeth i'r person ifanc hwnnw. Mae'n cloi gyda rhai awgrymiadau ynglŷn â'r hyn allwn ni ddisgwyl gan y bobl ifanc hyn yn y tymor hir.

Beth sydd angen ar blant i ddatblygu'n naturiol?

Rydym nawr yn gwybod bod perthynas gariadus sefydlog gyda phrif ofalwr yn hanfodol i ddatblygiad plentyn. O fewn cyd-destun y berthynas yma mae angen yr hanfodion sylfaenol ar blentyn fel diogelwch, cysgod, gwres a bwyd. Mae hefyd angen ffiniau a threfn arferol a rhagweladwy arnynt, yn ogystal â chwarae, ysgogiad, cariad a chlod. Mae'r ffactorau hyn i gyd yn hanfodol i synnwyr datblygiadol plant o bwy ydynt yn y byd, a sut maen nhw'n ymwneud â'u hunain ac eraill.

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

Os yw'r amodau uchod i gyd yn eu lle, yna dros amser, dylem ddisgwyl plentyn i gwblhau nifer o dasgau datblygiadol o ran datblygiad yr unigolyn. Byddem er enghraifft, yn disgwyl iddyn nhw reoli eu hanghenion corfforol eu hunain o ran bwyta, mynd i'r tŷ bach eu hunain, cysgu ac ymddygiad rhywiol. Byddant yn dysgu eu bod yn gallu ymddiried mewn pobl eraill ac yn gallu dysgu ganddynt, ac felly'n datblygu synnwyr o'r hyn sy'n iawn ac yn anghywir. Byddan nhw'n gallu rheoli'r ffiniau a roddir o'u cwrpas a dros amser yn gallu dechrau cymryd mwy o gyfrifoldeb dros eu hymddygiad. Byddan nhw'n dechrau deall eu hemosiynau ac yn dod i'w rheoli'n well. Byddan nhw'n dysgu i gydymdeimlo ag eraill a byddant, yn yr amgylchiadau hyn, yn tyfu i hoffi pwy ydyn nhw.

Pryd yr amherir ar ddatblygiad naturiol?

Fodd bynnag, gellir amharu ar ddatblygiad plentyn pan nad yw'r amodau uchod yn eu lle. Mae'r amharu hyn yn gallu digwydd yng nghyd-destun trais domestig, camdriniaeth ac esgeulustod, camddefnyddio cyffuriau ac alcohol gan y rhieni, afiechyd y rhieni, profedigaeth a chael eu lleoli mewn mwy nag un lle gofal.

Beth sy'n digwydd i blant mewn amgylchiadau adfydus?

Pan mae plant yn mynd drwy'r profiadau hyn o gael eu hesgeuluso neu eu camdrin, amherir ar eu datblygiad. Wrth gwrs mae pob plentyn yn wahanol. Fodd bynnag, mae'n bosib rhestru nifer o ymatebion posibl i'r digwyddiadau hyn. Er mwyn eglurder, mae'r rhain wedi eu gwahanu i ymatebion ymddygiadol ac emosiynol. Mae'r ddau, fodd bynnag, wedi'u cysylltu yn eu hanfod ac ni ellir tanbrizio cymhlethdod pob unigolyn.

Ymatebion Ymddygiadol

Yn aml, bydd plant sydd wedi profi adfyd tebyg yn arddangos nifer o ymddygiadau anodd a heriol fydd ond yn rhy gyfarwydd i chi. Nid yw'r ymddygiadau hyn felly wedi'u rhestru yma. Fodd bynnag, awgrymir nifer o ffyrdd o ddeall yr ymddygiadau hyn ond nid yw'n rhestr gyflawn o bell ffordd.

Mae arddangos ymddygiad anodd yn gallu bod yn ffordd gan y person ifanc o osgoi dod yn rhy agos at unrhyw un arall, o garu unrhyw un arall, neu o fod ag angen unrhyw un arall. Mae felly yn eu hamddiffyn nhw. Mae'n bosibl y byddan nhw'n ceisio amddiffyn eu hunain mewn ffyrdd eraill. Er enghraifft, mae'n bosibl y byddan nhw'n osgoi siarad am eu profiadau, gwadu eu teimladau, dweud celwydd neu geisio rheoli ymddygiad pobl eraill. Mae un ffordd y byddan nhw o bosibl yn ceisio rheoli ymddygiad pobl eraill yn deillio o'u dymuniad/angen i ail-greu amgylchiadau'r gorffennol. Efallai y byddan nhw'n herio'r bobl o'u cwrmpas i atgyfnerthu'u canfyddiad ohonynt fel anodd, drwg, annheilwng.

Mae'n bosibl y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd derbyn neu ymateb i ddisgyblaeth, ac yn methu dysgu oddi wrtho gan eu bod yn dehongli disgyblaeth fel camdriniaeth neu eu bod yn cael eu gwrthod.

Ymatebion Emosiynol

Ar lefel emosiynol mae'n bosibl bod y bobl ifanc hyn yn profi nifer o emosiynau gwahanol. Mae'r rhain yn gallu achosi dryswch ac yn gallu codi ofn gan nad ydynt yn aml yn gallu eu deall na'u rheoli, ac maen nhw'n aml yn gweithredu ar lefel emosiynol anaeddfed iawn. Mae rhai o'r teimladau hyn yn gallu cynnwys cywilydd, euogrwydd, dicter, darostyngiad, diffyg gwerth, pryder, drwgdybiaeth, unigrwydd ac anobaith.

Sut allai hyn wneud i chi deimlo?

Mae'r hyn yr ydych yn ei deimlo o bosibl am y plentyn yn aml yn arwydd da o'r hyn y mae'r plentyn yn ei deimlo. **Nid eu prif nod yw gwneud i chi deimlo fel hyn.** Sgîl-ffaith yw hyn o'u hymdrechion i ymdopi. Er enghraifft efallai eich bod yn teimlo:

- **Blinder a Rhwystredigaeth** – Gall y teimladau hyn fod yn ganlyniad i ddelio ag anghenion y plentyn am adborth, sylw a chanllawiau parhaus, a'u gallu cyfyngedig i gadw'r wybodaeth hyn.
- **Dicter a Phryder** – Gall y teimladau hyn fod yn ganlyniad i deimlo 'dan fygythiad', cael eich profocio, eich defnyddio neu eich 'gwrthio o amgylch' gan y plentyn.

- **Tristwch, Anobaith a Gwangelonni** – Gall y teimladau hyn fod o ganlyniad i adnabod neu ddeall profiadau'r plentyn, ac o gydnabod na all y plentyn newid ond yn araf iawn.
- **Euogrwydd** – Gall y teimlad hyn ddod i'r wyneb os yw eraill yn methu ymdopi â'r ffaith na lwyddon nhw i achub y plentyn yn gynharach, neu o fod yn methu 'datrys' y plentyn.
- **Cyflawniad a Balchder** - Mae gweld plentyn sydd â'r anawsterau hyn yn symud ymlaen yn ei ddatblygiad ac yn derbyn y gofal a'r perthnasoedd a gynigir gan eraill yn gallu bod yn brofiad sy'n rhoi boddhad i ofalwyr.

Beth sy'n gallu helpu?

Wrth gwrs mae pob plentyn yn wahanol. Fodd bynnag rhestrir nifer o ganllawiau cyffredinol isod:

- Adeiladu hunan-werth drwy gynnig disgwyliadau cadarnhaol, cyfrifoldebau a chyfleoedd am hwyl, chwarae, llwyddiant, clod a gwobrwyon.
- Rhoi disgwyliadau eglur, cyson a rhagweladwy. Bod 'ar ben' y plentyn drwy gael ffiniau 'tynn' a bod yn gyflym i roi arweiniad iddo.
- Ailadrodd canllawiau/cyfarwyddyd ynglŷn â sut mae'r plentyn yn gwneud a beth mae angen iddo wneud nesaf.
- Peidio disgwyl i'r plentyn fedru dysgu drwy 'feddwl am yr hyn y mae wedi ei wneud' neu fyfyrion ar sut mae eraill yn meddwl, heb ganllawiau nac esboniad gan oedolyn.
- Dysgu'r plentyn am empathi a sgiliau cymdeithasol drwy esbonio'n fyr ac yn syml beth yw effaith ei ymddygiad ar eraill.
- Defnyddio ymddygiad, sgiliau meddwl a sgiliau hunan-reolaeth emosiynol yr oedolyn fel model i'r plentyn.
- Cydymdeimlo gyda thrafferthion y plentyn a'i fwriadau, cadw'ch pen a bod yn dosturiol, yn hytrach nag ymateb i'r emosiynau sy'n codi drwy ymwneud â'r plentyn.
- Derbyn a chadw problemau'r plentyn dan reolaeth, a dangos iddo bod ei broblemau'n adlewyrchu ei hanes, ac na ddylai fod â chywilydd ohonynt.
- Bod â disgwyliadau realistig ynglŷn â chyfradd newid a dathlu cyflawniadau bychain; bod yn ymwybodol o hyd a lled anawsterau'r plentyn a chyfyngiadau ei adnoddau.

- Amynedd, derbyn, chwilfrydedd ac empathi
- Bod yn chwilfrydig am anawsterau'r plentyn a bod yn agored i ddarganfod atebion gyda'i gilydd
- Derbyn a chadarnhau emosiynau'r plentyn a chynnig cyfleoedd i gysuro a meithrin
- Ymateb i'r plentyn yn briodol o ran cam ei ddatblygiad. Os rhoir cefnogaeth iddo i symud ymlaen drwy bob cam o'i ddatblygiad (hyd yn oed y rhai ifancach os y collwyd nhw yn wreiddiol) bydd yn parhau i wneud cynnydd ar ei gyflymder eu hunain.
- Ceisio cefnogaeth gan oedolion eraill i gael ôl-drafodaeth a myfyrio, a chael peth amser rhydd.
- Mae rhagor o wybodaeth yma: <http://ddpnetwork.org/uk/>

A fydd pethau byth yn gwella?

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

Gobeithiwn eich bod wedi dod o hyd i rai syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, mae newid yn gallu bod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau fynd yn waeth cyn iddyn nhw wella. Mae'n gallu bod yn anodd cadw i fynd, ond mae nifer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod yn werth dal ati.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw hi i ddeall y llyfryn?

Ddim yn hawdd o gwbl

1	2	3	4	5

Yn hawdd iawn

2. Faint o gymorth yw'r syniadau yn y llyfryn hwn?

Ddim yn gymorth o gwbl

1	2	3	4	5

Yn llawer o gymorth

3. Beth allech chi 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 yn ein casgliad.

Adfyd	
Dictor	
Pryder	
Anawsterau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a chwiorydd – helpu eich plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu oddi wrth ei gilydd	
Problemau Cysgu	
Cerdded wrth gysgu, hunllefau a dychryn yn ystod y nos	
Baeddu	
Trawma	

Oes gennych chi syniadau eraill am lyfrynau? _____

Eich enw a'ch cyfeiriad _____

Diolch am roi o'ch amser i roi eich sylwadau. Dychwelwch y slip hwn i ni'n uniongyrchol, neu i'r person a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch i:
Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd
Llwyn Onn
Tiroedd Ysbyty Sant Cadwg
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd, NP18 3XQ

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