

Cyflwyniad

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 sy'n ymdopi â dicter. Mae'n cyflwyno syniadau am sut mae dicter yn effeithio ar ein cyrff, pam bod pobl yn gwylltio, syniadau am sut i ddelio â dicter mewn bywyd bob dydd ac mae'n argymhell rhai llyfrau sydd wedi helpu teuluoedd eraill i ddelio â dicter.

Os ydych yn teimlo, ar ôl darllen hwn a rhoi cynnig ar y syniadau a awgrymwyd, eich bod angen help a/neu gyngor pellach mae rhestr o gysylltiadau ar y cefn.

Mae dicter yn normal

Gall unrhyw un deimlo'n flin. Mae'n emosiwn normal a defnyddiol. Gall roi 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 ofnus neu ein helpu i ddatrys problemau.

Pan fo dicter yn cael ei fynegi mewn ffordd iach gall roi cyfle ar gyfer dysgu a newid. Os yw dicter yn cael ei fynegi mewn ffordd sy'n parchu safbwynt person arall, hyd yn oed os yw'n wahanol i'ch safbwynt chi, gall gael effaith bositif.

Mae'n bwysig deall dicter fel emosiwn ac nad yw'n beryglus, ond, gall dicter ddod yn broblem os yw'n:

- Cael ei arddangos yn rhy aml
- Ymyrryd â pherthnasau, ysgol neu waith

- Cael ei arddangos mewn modd ymosodol (e.e. ymladd, gweiddi neu fygwth)
- Cael ei guddio
- Yn arwain at hunan-niwed

Beth sy'n achosi Dicter i Blant?

Gall plant deimlo a dangos dicter mewn gwahanol ffyrdd wrth iddynt dyfu i fyny:-

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. Gallant fynegi eu rhwystredigaeth o ran hyn drwy gicio, sgrechian a chael stranc.

Oed Ysgol

Mae gan blant oed 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. Yn ystod y cyfnod hwn, mae plant hefyd yn dechrau cymharu eu hunain â phlant eraill. Maen nhw'n dechrau teimlo'r angen i berthyn a ffurfio perthnasau agos, ond gall y perthnasau hyn hefyd fod yn sbardun ar gyfer dicter. Gall rhinweddau cyfeillgarwch wneud i blant deimlo'n ansicr trwy dynnu coes, bwlio, cenfigen, a theimlo'n unig neu fel eu bod yn cael eu gadael allan. Os nad yw plant yn teimlo'n sicr yn eu cyfeillgarwch, gallant deimlo'n anhapus neu'n rhwystredig, a gall hyn ymddangos fel dicter.

Llencyndod

Mae llencyndod yn cyflwyno cyfres newydd o dasgau 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 y gall unrhyw wrthdaro neu straen ymwneud â ph'un a ydyn nhw'n teimlo bod ganddynt ddigon o reolaeth dros eu bywydau.

Yn ddealladwy, mae grwpiau cyfeillgarwch yn dod yn bwysicach yn ystod y cyfnod hwn oherwydd gall pobl ifanc rannu profiadau ei gilydd. Felly mae'r angen i gael eu derbyn ac i berthyn yn dod hyd yn oed yn bwysicach nag yn ystod cyfnodau eraill o blentyndod. Gall yr angen hwn arwain at sensitifrwydd. Gall y sensitifrwydd hwn ynghyd â'u hymdeimlad o hunaniaeth a'r newidiadau corfforol yn ystod llencyndod gynyddu teimladau 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, bwllo a cham-drin. Gall y digwyddiadau hyn gael effaith ar ymdeimlad o ddiogelwch ac ymddiriedaeth person ifanc. Os bydd hyn yn digwydd gall y person deimlo'n ofnus ac edrych am beryglon eraill. Fel y soniwyd yn gynt, gall dicter fod yn ddefnyddiol oherwydd ei fod yn ein rhybuddio o berygl. Fodd bynnag, gall hefyd gael effaith negyddol ar y person ifanc; a gall wthio pobl eraill i ffwrdd.

Y Mynydd Iâ Dicter

Mae rhai pobl yn dweud y gallai fod yn ddefnyddiol meddwl am fynydd iâ, gyda dicter ar frig y mynydd iâ y gellir ei weld uwchben y dŵr, a'r holl bethau eraill sy'n arwain at ddicter yn rhan o'r mynydd iâ dan y dŵr. Er eu bod yn anodd eu gweld, gallant fod yn elfennau pwysig o ran yr hyn sy'n arwain at ddicter.

Dicter a'n Cyrff

Mae ein meddyliau, teimladau a newidiadau corfforol yn ein cyrff yn effeithio ar byliau o ddicter. Pan rydym yn meddwl ein bod ni dan fygythiad mae angen i'n cyrff ein paratoi ni i amddiffyn ein hunain. Maen nhw'n ein paratoi i aros ac ymladd neu redeg i ffwrdd.

Mae ein hymennydd yn rhannu negeseuon â gwahanol rannau o'n cyrff. Er enghraifft, mae ein hanadl yn cyflymu er mwyn i ni allu derbyn mwy o ocsigen, mae hyn yn cyflymu ein cyfradd curiad y galon er mwyn i fwy o ocsigen gyrraedd ein cyhyrau'n gynt i'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 phendro

Gallwn deimlo'n benysgafn a chael cur pen ar ôl i'n cyrff gynhyrchu adrenalin a'n hanadl gael ei effeithio.

Ceg

Gall ein cegau fynd yn sych wrth i boer gael ei atal rhag cael ei gynhyrchu dros dro.

Anadlu

Gall ein hanadl fynd yn fyr a chyflym a gall hyn arwain at boen yn y frest.

Y Galon

Gall ein calon rasio a gallwn deimlo calon-guriadau wrth i'n cyrff geisio cynhyrchu egni.

Llygaid

Gall ein golwg fynd yn aneglur.

Ysgwyddau, cefn a gwddf

Gall tensiwn yn ein cyhyrau fod yn boenus ac anghyffyrddus. Gall y tensiwn hwn gael ei arddangos ar ffurf cau dwrn.

Croen

Rydym yn cochi a chwysu i gael gwared ar y gwres ychwanegol y mae adrenalin yn ei gynhyrchu.

Ysgwyd / Methu aros yn llonydd

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

Stumog

Gallwn deimlo'n sâl neu gael camdreuliad.

Mae'r newidiadau hyn yn normal ac fel arfer yn ein helpu i berfformio'n well, er enghraifft, maen nhw'n helpu athletwyr i redeg yn gynt. Fodd bynnag, os caiff y newidiadau hyn eu cynhyrchu pan rydym yn teimlo'n flin, gallant wneud i ni ymddwyn yn ymosodol.

Esiaml o sut mae meddyliau a theimladau dig, ymatebion corfforol ac ymddygiad yn gysylltiedig

SBARDUN

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

MEDDYLIAU

"Mae wastad yn mynd â fy stwff"

"Mae o'n meddwl ei fod yn well na fi"

"Diawl!"

YMDDYGIAD

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

TEIMLADAU

Wedi cynhyrfu, dig

YMATEB CORFFOROL

Teimlo'n boeth, crynedig, ac ar bigau, calon yn curo, ac anadlu'n gyflymach, dwylo chwyslyd, cau dyrnau

Gall yr esiampl uchod helpu pobl o amgylch y person dig i ddeall y broses a all ddigwydd yn fewnol pan fo person yn cael pwl o ddicter. Bydd yr adran nesaf yn rhoi mwy o fanylion i chi am y camau o ddicter. Gobeithio y bydd hyn yn eich helpu ar bob cam.

Y Cyfnod Sbardun

Dyma pryd mae'r person yn cael meddyliau a theimladau sy'n dechrau cynyddu eu dicter. Dyma pryd mae'r person yn credu bod bygythiad. 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 gwrandao neu ymateb i eraill. Ar ôl i'r corff baratoi i 'ymladd neu redeg' neu ar ôl iddo golli rheolaeth mae'n llawer anoddach newid hynt digwyddiadau.

Y Cam Dwysau

Dyma pryd mae'r corff yn paratoi'n gorfforol i 'ymladd neu redeg'. Bydd adrenalin yn cael ei ryddhau, y cyhyrau'n cael eu tynhau, bydd y person yn anadlu'n gynt a'i bwysau gwaed yn codi. Er ei fod yn bosibl newid ymddygiad rhywun ar y cam hwn, mae'n anodd oherwydd nad yw'r person yn gallu meddwl yn glir ac yn rhesymol.

Y Cam Argyfwng

Ar y cam hwn nid yw'r person yn gallu meddwl yn glir na deall meddyliau a theimladau pobl eraill. Felly mae ceisio helpu ar y cam hwn yn aml yn anodd. Yn hytrach, mae'n aml yn well ceisio cadw'r person a'r rheiny o'i amgylch yn ddiogel hyd nes bod ei bwl o ddicter wedi dod i ben.

Y Cam Gwella

Dyma pryd mae'r dicter yn dechrau dod i ben. Mae'n cymryd amser i'r corff fynd yn ôl i normal ac felly gall unigolyn gael pyllau eraill. Ar y cam hwn gall y person deimlo'n agored i niwed, yn ddryslyd a hefyd ychydig yn euog. Gall yr emosiynau hyn deimlo'n fygythiol i'r person ifanc ac arwain at bwl arall o ddicter. Felly, gallai fod yn ddefnyddiol rhoi ychydig o amser iddynt cyn ceisio siarad am bethau neu esbonio'r canlyniadau.

Y Cyfnod Wedi Argyfwng / Iselder

Dyma'r cam lle mae angen i'r corff wella a gorffwys yn dilyn pwl. Mae gallu'r unigolyn i wrando a meddwl yn glir yn dechrau dod yn ôl. Mae'r person yn aml yn teimlo'n euog am beth maen nhw wedi'i wneud, a all arwain at deimlo'n anhapus. Efallai bydd angen cysuro'r unigolyn bod popeth yn iawn. Ond, gallai fod angen iddo ddysgu bod canlyniadau i weithredoedd ac nad yw ei ymddygiad yn dderbyniol. Gallai hefyd fod o gymorth ar y cam hwn, i siarad am ffyrdd eraill, gwell y gallai'r person fod wedi dangos ei ddicter yn lle trwy ymddygiad ymosodol.

Camau Dicter

Fel y disgrifir uchod mae adegau gwell a gwaeth o geisio helpu yn ystod y broses ddicter; mae'r adegau gwell cyn neu ar ôl y pwl, ac nid yn ystod y pwl. Un ffordd o ddysgu am byliau o ddicter yw cadw dyddiadur ohonynt sy'n rhestru'r amgylchiadau yn gysylltiedig â phob pwl. Yna gall y dyddiadur helpu i nodi patrwm pyliau person ifanc ac felly ei helpu i baratoi ar eu cyfer a'u newid.

Arwyddion Cynnar:

- Cynnwrf corfforol – camu i fyny ac i lawr, chwarae gyda gwrthrychau, methu cadw'r coesau'n llonydd
- Newid o ran ystum wynebol
- Newid o ran cyswllt llygad
- Newid o ran osgo'r corff
- Newid o ran lliw'r wyneb
- Newid o ran tôn y llais
- Heriau geiriol
- Gor-sensitifrwydd i awgrymiadau neu feirniadaeth
- Newid tymer yn gyflym

Strategaethau i reoli dicter yn y camau cynnar:

- Technegau tynnu sylw – unrhyw beth sy'n tynnu sylw'r person o'u gofid eu hunain, 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 person i deimlo fel bod rhywun yn gwrando arno a bod ei safbwyntiau'n bwysig, sydd yn ei dro yn annog teimladau o reolaeth. Os gall deimlo rheolaeth mewn ffordd gadarnhaol ac adeiladol mae'n llai tebygol o geisio ei gael trwy byliau dig.
- Cydnabod emosiynau a phersbectif y person ifanc – mae hyn yn caniatáu i'r person deimlo fel bod rhywun yn gwrando arno, ac yn ei werthfawrogi a'i ddeall e.e. "os wyt ti'n meddwl hynny yna rwy'n deall pam dy fod yn ddig", "Gallaf weld dy fod wedi cynhyrfu gan hyn".
- Gofynnwch iddo "wyt ti eisiau bod ar dy ben dy hun, wyt ti eisiau siarad am y peth neu wyt ti angen cwtsh - mae hyn yn galluogi'r person 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 bwyllog - dangoswch ymddygiad priodol - Os bydd yr oedolyn yn dangos dicter bydd y person ifanc yn debygol iawn o ddangos yr un ymddygiad ac yna bydd y sefyllfa'n gwaethygu.
- Ceisiwch osgoi dweud pethau wrth y person a allai wneud iddo deimlo'n ddiwerth fel 'paid â bod yn wirion' neu 'paid â dechrau hynny'. Mae hyn yn debygol o arwain at fwy o ddicter.
- Symud - os yw'r sefyllfa'n achosi gofid sydd yna'n arwain at ddicter, efallai dylid symud y person o'r sefyllfa a rhoi amser iddo ddod at ei hun.

- Annog y person ifanc – dywedwch wrtho ei fod yn dechrau mynd yn flin ac awgrymwch y dylai geisio ymlacio nes ei fod yn teimlo'n ddigon pwyllog i siarad am yr hyn sy'n ei gyffroi.

Rheoli Argyfwng

Yn ystod y pwl o ddicter gallai'r person ifanc fod wedi colli'r gallu i feddwl yn rhesymol. Felly y peth pwysicaf i'w wneud yn ystod y cyfnod argyfwng yw sicrhau bod y person ifanc a'r rheiny o'i amgylch yn ddiogel. Isod ceir rhai awgrymiadau ar sut i ddelio â phwl o ddicter yn ystod y cyfnod argyfwng:

Aros yn bwylllog – peidiwch â siarad gormod. Pan fyddwch yn siarad sicrhewch eich bod yn siarad yn bwylllog. Byddwch yn gryno a chofiwch ailadrodd eich pwynt. Sicrhewch fod y person yn gwybod eich bod chi yno iddo. Cadwch bellter diogel – mae pobl ifanc sy'n ymddwyn mewn modd treisgar yn tueddu i fod angen mwy o le nag eraill. Yn ystod y cyfnod hwn byddai'n ddoeth symud eitemau peryglus neu bobl eraill a allai fod mewn perygl yn lle symud y person ei hun. Sicrhewch fod yr allanfa'n glir. Cydnabod dicter y person, e.e. 'Rwy'n gallu gweld eich bod yn teimlo'n gryf iawn am hyn.'

Ôl-drafodaeth

Gall ôl-drafodaeth fod yn ddefnyddiol iawn o ran helpu pobl ifanc. Pan rydych chi a'r person ifanc yn bwylllog mae'n 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 y person ifanc yn gwybod nad yw ei ymddygiad yn dderbyniol. Ond, mae hefyd yn bwysig bod safbwyntiau'r person ifanc yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u trafod er mwyn datrys y mater. Gall helpu pan fo'r bobl eraill gysylltiedig yn trafod eu rhan nhw yn y pwl, e.e. ymddiheuro os wnaethon nhw wylltio hefyd neu drafod sut y gallen nhw ddangos mwy o empathi tuag at y person ifanc yn y dyfodol i atal pwl arall.

Addysgu Pobl Ifanc ac Oedolion i Reoli eu Dicter eu Hunain

Mae 'strategaethau bach' y gellir eu dysgu i blant, ac oedolion, i'w defnyddio i atal dicter rhag gwaethygu neu fynd allan o reolaeth. Dylid defnyddio'r rhain pan fo'r sbardun wedi'i adnabod ond cyn unrhyw bwl:

- Cyfri i 10 (neu 100 hyd yn oed!) YN ARAF cyn gwneud unrhyw beth. Mae cyfri yn ein galluogi i ffocysu 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 mae'r corff wedi dechrau ei greu. Cerddwch i ffwrdd. Dywedwch wrth rywun a all helpu. Siarad â'ch hunan – defnyddio geiriau penodol (e.e. 'pwyll') i sbarduno meddwl yn gadarnhaol (e.e. 'Gallaf ymdopi â hyn. Rwyf wedi gwneud hyn o'r blaen a gallaf ddod dros hyn mewn modd cadarnhaol'). Sefyllfa weledol – Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am ei hoff le / lle diogel / hudol. Gallai fod yn rhywle mae'r plentyn wedi bod o'r blaen neu le dychmygol. Gofynnwch i'r plentyn edrych ar lun a dychmygu bod yr hyn sydd ynddo'n wir, drwy ei annog i ddychmygu'r lliwiau, aroglau a synau'r lle, e.e. clywed sŵn y môr, teimlo'r gwynt yn ei wallt, arogl y coed, y teimlad o'r haul ar ei wyneb.

Tynnu ei sylw - mae hyn yn gweithio yn yr un ffordd a'r dechneg gyfri. Pan gaiff ein sylw ei dynnu at weithgaredd gwahanol rydym yn meddwl llai am y pethau sy'n ein gwneud yn ddig.

- Ymlacio'r corff – mae hwn yn ymarfer sy'n cynnwys tynhau ac ymlacio eich cyhyrau.

1. Dewch o hyd i le tawel, heb ymyraethau
2. Gwnewch eich hun yn gyffyrddus - unai trwy orwedd neu eistedd.
3. Cofiwch gau 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 yn dod yn ôl allan yn araf.

9. Teimlwch eich stumog yn symud i mewn ac allan gyda phob anadl (mae hyn yn bwysig - gydag anadl ymlaciedig dwfn, eich stumog sy'n symud ac nid eich brest).

10. Ailadroddwch

11. Ceisiwch ymarfer anadlu am 5 – 15 munud y dydd.

Awgrym: Gofynnwch i'ch plentyn feddwl am liw sy'n gwneud iddo ef / hi deimlo'n gyffyrddus ac ymlaciedig. Gyda'i lygaid ar gau, gofynnwch iddo ddychmygu ei fod yn anadlu'r lliw hwnnw trwy ei drwyn ac i mewn i'w ysgyfaint. Gofynnwch iddo ddychmygu fod y lliw yn symud i lawr i gyrraedd holl rannau ei gorff, mwy a mwy, gyda phob anadl, nes ei fod yn llawn lliw heddychlon ac yn teimlo'n gwbl ymlaciedig ac mewn rheolaeth.

Atal yn hytrach na Rheoli

- Gwrando ar safbwynt y person ifanc; deall bod ganddo hawl i gael y safbwynt hwnnw. Os yw ei safbwyntiau'n wahanol i'ch un chi, gall fod o ddefnydd i chi drafod; diffinio'r broblem, meddwl gyda'ch gilydd am atebion amgen, yna gyda'ch gilydd, dewis yr ateb sy'n addas i'r ddau ohonoch. Mae trafod yn dysgu'r person ifanc i ddatrys y gwrthdaro'n bwyllog.
- Canmol – sylwch ar y person ifanc yn gwneud rhywbeth da. Yn lle ymateb i ymddygiad negyddol, ymateb i bob esiampl o ymddygiad da ganddo. Byddwch benodol wrth ganmol fel bod y person ifanc yn gwybod yn union beth sydd angen iddo wneud y tro nesaf e.e. "Fe wnes di'n dda heddiw yn rhoi dy bensiliau'n ôl yn y pot".
- Rheolau – Rhwng wybod i'r person ifanc ymlaen llaw beth yw'r rheolau a'r hyn a ddisgwylir ganddo. Esboniwch y rhesymau am y rheolau hyn a byddwch barod i drafod y rheolau os yw'n briodol, h.y. wrth i'r person ifanc fynd yn hŷn.
- Canlyniadau – Os nad yw'r person ifanc yn cydymffurfio â'r rheolau ailadroddwch eich cais yn bwyllog gan roi rhybudd. Os nad yw'r person ifanc yn ymateb gweithredwch y canlyniadau y gwnaethoch eu rhybuddio. Byddwch yn barod drwy feddwl trwy'r canlyniadau priodol ymlaen llaw.

- Sylwch sut rydych yn cyfathrebu heb eiriau - mae pob un ohonom yn ymateb i emosiynau ein gilydd. Os bydd plentyn yn gweld bod eich wyneb yn edrych yn flin gallai ef / hi ymateb yn amddiffynnol, drwy fod yn ymosodol. Dysgwch atebion gwrthdaro pwyllog – mae plant yn dysgu o wyllo eu rhieni. Os bydd eich plentyn yn eich gweld yn datrys gwrthdaro gydag eraill heb wylltio, mae eich plentyn yn debygol o gopïo'r ymddygiad hwn.
- Peidiwch â disgyblu pan rydych yn flin – oherwydd mae oedolion yn mynd trwy'r un broses dicter â phlant ifanc. Felly, pan rydych yn flin rydych yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau clir a theg.
- Nodwch yr hyn sy'n sbarduno'r pyliau a gnewch gynlluniau i'w hosgoi yn y dyfodol.
- Sylwch ar yr hyn sy'n mynd yn dda pan rydych wedi osgoi pwl o ddicter – meddyliwch am yr hyn y gallwch ei ddysgu o hyn ar gyfer y tro nesaf.

Lle allaf i gael mwy o help?

Os ydych yn teimlo eich wedi rhoi cynnig ar bopeth y gallwch ac nad yw pethau'n gwella i'ch plentyn efallai bydd angen i chi edrych am ragor o gymorth.

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

Cynllun Bibliotherapi – cynllun a gynhelir ar hyd a lled Gwent. Cynllun lle gall gweithwyr proffesiynol gofal iechyd argymhell llyfrau i rieni a allai eu helpu â'r anawsterau maen nhw'n eu hwynebu. Bydd rhieni'n mynd ag argymhelliad ysgrifenedig i unrhyw lyfrgell yng Ngwent ac yn cael 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 Dicter

- **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 Dicter

- **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 benthyca o'r llyfrgell. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB) hefyd yn cynnal cynllun lle gall gweithwyr proffesiynol iechyd argymhell llyfrau i rieni. Yna gall rhieni fenthyca'r llyfrau a argymhellir o unrhyw lyfrgell yn ardal Gwent heb fod yn aelod llyfrgell.

Gobeithiwn eich bod wedi cael syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn gwella. Gall fod yn anodd i ddal i fynd, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym fod y gwaith caled yn talu ar ei ganfed.

Gobeithiwn eich bod wedi cael syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech roi cynnig arnynt. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn gwella. Gall fod yn anodd i ddal i fynd, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym fod y gwaith caled yn talu ar ei ganfed.

Dywedwch wrthym eich barn ar y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw'r llyfryn i ddeall?

Ddim yn hawdd	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

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

Ddim yn ddefnyddiol	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

3. Beth fydddech chi'n ei wneud yn wahanol ar ôl darllen y llyfryn? _____

4. Ticiwch y bocs a nodwch eich cyfeiriad os hoffech dderbyn rhagor o lyfrynau o'r gyfres.

Trallod	
Dictor	
Gorbryder	
Problemau Ymddygiad	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a chwiorydd - Helpu plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu oddi wrth ei gilydd	
Problemau Cysgu	
Cwsg gerdded, hunllefau ac ofnau nos	
Baeddu	
Trawma	

Oes gennych unrhyw syniadau eraill ar gyfer llyfrynau? _____

Eich enw a chyfeiriad _____

Diolch am gymryd amser i nodi eich sylwadau. Dychwelwch y bonyn hwn atom ni'n uniongyrchol neu drwy ei roi i'r person a roddodd y llyfryn i chi.

Dychwelwch i Gwasanaeth Therapiau a Seicoleg i Deuluoedd a Phlant
Llwyn Onn
Safle Ysbyty St Cadog, Caerllion NP18 3XQ

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