

## Cyflwyniad

Mae mynychu'r ysgol yn rhan annatod o blentyndod a bydd plant sy'n ddisgyblion mewn ysgolion cynradd yn cael 805 awr o addysg bob blwyddyn ar gyfartaledd, a bydd disgyblion ysgolion uwchradd yn cael 916 ar gyfartaledd (OECD, 2023). Ac eithrio'r cartref a pherthnasoedd teuluol, yr ysgol yn aml yw'r dylanwad pwysicaf ar ddatblygiad plant. Felly, mae'n hanfodol bod plant a phobl ifanc yn gallu teimlo bod yr ysgol yn lle diogel ble gallant ddatblygu a thyfu.

Yn achos llawer o blant, pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol, dyna'r tro cyntaf iddynt gael eu gwahanu oddi wrth eu rhieni/gofalwyr am gyfnodau sylweddol. Gall hyn fod yn anodd i blant a rhieni/gofalwyr wrth iddynt ddysgu sut i ymdopi â'r gwahanu ac addasu i'r patrwm bywyd newydd. Gall fod yn gyfnod cyffrous ac yn un sy'n achosi gorbryder wrth i blant addasu i berthnasoedd, arferion a rheolau newydd. Efallai bydd angen cryn dipyn o amser i ddatrys yr heriau sy'n gysylltiedig â phontio mor sylweddol, a bydd plant yn rheoli'r newid yn haws nag eraill yn naturiol.

Wrth gwrs, dim ond y cyntaf o gyfres blith sawl enghraifft o bontio yn ystod taith addysgol plentyn yw mynd i'r ysgol am y tro cyntaf. Mae symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol ganol ac yna o'r ysgol ganol i'r ysgol uwchradd hefyd yn enghreifftiau pwysig o bontio, ac ar yr adegau hynny, efallai bydd ar blant angen rhywfaint o gymorth ychwanegol wrth iddynt addasu i'r newidiadau.

Bydd rhai plant hefyd yn profi eu heriau ychwanegol eu hunain drwy gydol eu gyrfa yn yr ysgol. Gall y rhain fod yn gysylltiedig ag anawsterau â'u dysgu, perthnasoedd â chyfoedion, bwlio, hunan-barch neu bryderon ehangach am bethau sy'n digwydd yn eu bywydau. Mae gorbryder yn ymateb naturiol iawn i'r sefyllfaoedd hyn.

Mae'n hollol hanfodol sicrhau y caiff plant/pobl ifanc eu cynorthwyo i allu siarad am eu pryderon. Dylai'r cartref a'r ysgol gydweithio'n agos er mwyn datblygu dirnadaeth gyffredin ynglŷn â'r hyn sy'n peri i'r plentyn/unigolyn ifanc deimlo'n orbryderus. Dylent, trwy gydweithio, greu'r amodau priodol i alluogi'r unigolyn ifanc i deimlo'n ddiogel/llai gorbryderus a chynorthwyo'r unigolyn ifanc ymhellach i ddatblygu strategaethau ymdopi priodol.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu i'ch helpu i ddeall gorbryder eich plentyn yn yr ysgol. 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"? Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich cynorthwyo i ddeall gorbryder yn well ac y gwnaiff gynnig rhywfaint o gyngor ymarferol i chi.

## **Beth yw Gorbryder?**

Bydd llawer o blant ac oedolion yn profi gorbryder rywbyrd neu'i gilydd a gellir ystyried bod gorbryder yn ymateb arferol i sefyllfaoedd y byddwn yn ystyried eu bod yn fygythiol neu'n peri straen. Os byddwn yn wynebu profiad anodd a heriol, bydd ein corff yn ein paratoi drwy ollwng adrenalín i'n llif gwaed. Bydd hyn yn cyflymu cyfradd curiad ein calon ac yn cyflymu cyfradd ein hanadlu er mwyn cludo ocsigen ac egni i'r cyhyrau y bydd arnynt eu hangen fwyaf. Bydd hyn yn ein paratoi at ymateb "ymladd" neu "ffoi". Efallai y byddwn ar bigau'r drain ac efallai y byddwn yn teimlo'n chwyslyd ac yn crynu. Gall yr ymateb corfforol hwn i straen fod yn iach a gall hyd yn oed ein helpu i berfformio'n well wrth ymgymryd â thasgau a'n helpu i'n hamddiffyn rhag perygl.

Gall gorbryder effeithio ar blant (ac oedolion) mewn nifer o ffyrdd:

- Sut mae ein corff yn gweithio
- Ein ffordd o feddwl
- Ein ffordd o ymddwyn
- Ein teimladau

## **Sut Gall Gorbryder Effeithio Ar Bawb Ohonom Ni**

<b><i>Adweithiau'r corff</i></b>	<b><i>Teimladau</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bydd cyfradd curiadau'r galon neu'r gyfradd anadlu yn cyflymu</li><li>• Teimlo'n gyfogyd neu ar bigau'r drain</li><li>• Poenau yn y frest</li><li>• Aflonydd ac ar binnau</li><li>• Chwysu/crynu</li><li>• Cyhyrau wedi'u tynhau yn barod i ymateb</li><li>• Poen yn y corff</li><li>• Penysgafnder</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorbryderus, nerfus, pryderus, ofnus</li><li>• Mynd i banig</li><li>• Ofnus ond ddim yn gwybod pam</li><li>• Cywilydd</li></ul>

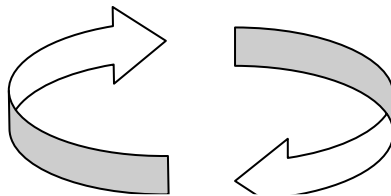
<p><b>Meddyliau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methu â chanolbwyntio</li> <li>• Meddyliau afreolus</li> <li>• Pryderu'n ddiddiwedd</li> <li>• Dychmygu'r gwaethaf</li> <li>• Dychmygu bod rhywbeth drwg yn mynd i ddigwydd</li> </ul>	<p><b>Ymddygiadau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osgoi sefyllfaoedd, pobl neu leoedd</li> <li>• Methu ag eistedd yn llonydd</li> <li>• Mwy neu lai o chwant bwyd</li> <li>• Cerdded yn ôl ac ymlaen</li> <li>• Anhunedd</li> </ul>
---	--

## Cylch Dieflig Gorbryder

Gall symptomau corfforol gorbryder (er enghraifft, 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 dieflig ddatblygu.

## Teimladau Gorbryderus

**“Mae rhywbeth o'i le â fi”**



**“Mae rhywbeth drwg yn mynd i ddigwydd”**

**Teimladau Corffol:  
Y galon yn curo'n gyflymach  
ac ati**

Gall y teimladau corfforol hyn beri i blant a phobl ifanc yn ogystal â'u rhieni, gofalwyr ac athrawon bryderu am yr hyn sy'n digwydd iddynt. Dyma pam mae'n bwysig sicrhau ein bod ni fel oedolion yn mynd ati'n gyson i geisio deall y rhesymau sy'n sail i'r gorbryder ac yn ceisio mynd i'r afael â'r achos neu'r achosion sydd wrth wraidd y broblem. I wneud hynny, bydd yn ofynnol i ni siarad yn gyson â'n plant neu feddwl yn greadigol am sut i gynorthwyo plant i gyfleu eu pryderon.

## Osgoi

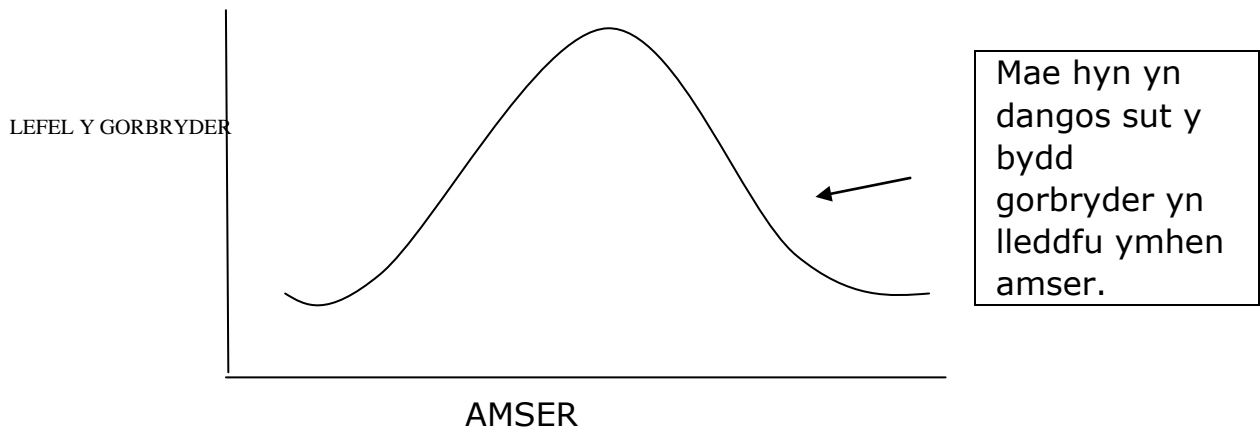
Yn aml iawn, bydd profiadau o orbryder yn peri i blant osgoi sefyllfaoedd penodol. Mewn gwirionedd, mae osgoi'r sefyllfa'n debygol o leihau'r teimladau o orbryder yn y tymor byr. Fodd bynnag, yn y tymor hir, bydd y 'broblem' yn gwaethygu. Os bydd plentyn yn osgoi'r sefyllfa y mae'n ei hofni, bydd yn dysgu bod osgoi yn gwneud iddo/iddi deimlo'n ddiogel eto. Bydd hyn yn cryfhau'r awydd i osgoi.

Unwaith yn rhagor, mae angen i ni fel oedolion ddeall beth fyddant yn ei ofni ac felly'n ei osgoi. Pan fyddwn wedi creu'r amodau priodol i'w galluogi i deimlo'n ddiogel, bydd angen i ni eu cynorthwyo i wynebu'r sefyllfa y byddant yn ei hofni fel y gallant gael profi na fydd unrhyw beth drwg yn digwydd iddynt.

## Y Don o Orbryder

Daw gorbryder mewn ton, yn union fel pob emosiwn arall. Gall y don hon bara'n hir neu am ychydig. Pan fydd yr amodau priodol yn eu lle, bydd yn bwysig eu helpu i brofi y gwnaiff gorbryder ddiflannu. Bydd pob ton yn tawelu - dyna'u natur.

Bydd angen i blentyn brofi'r sefyllfa sy'n peri ofn iddynt yn ddigon hir i ganiatáu i'r gorbryder ddod ac yna diflannu. Felly, ni fyddant yn gadael y sefyllfa sy'n peri ofn iddynt nes bydd y gorbryder wedi lleihau. Os byddant yn gadael tra byddant yn profi gorbryder sylweddol, byddant yn dysgu cysylltu gorbryder sylweddol â'r sefyllfa sy'n peri ofn iddynt, a hefyd yn dysgu na allant brofi gollyngdod ond trwy osgoi neu ddianc rhag y sefyllfa sy'n peri ofn iddynt.



## Beth alla'i ei wneud fel Rhiant/Gofalwr i Helpu?

Mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu plant a phobl ifanc pan fyddant yn teimlo'n orbryderus. Er y gall y plentyn/unigolyn ifanc deimlo gorbryder, bydd cysylltiadau bob amser â'r hyn sy'n digwydd oddi allan iddynt (hyd yn oed os na fydd hynny'n eglur i ddechrau). Mae perthnasoedd cefnogol yn helpu plant i sylwi ar y cysylltiadau hyn ac yna canfod dulliau o wneud newidiadau yn eu bywydau a wnaiff eu helpu i deimlo'n llai gorbryderus.

## Helpwch hwy i ddeall y rhesymau sy'n sail i'r pryder a chydweithiwr â'r ysgol i ddatblygu cynllun dirnadaeth/cymorth ar y cyd.

- Siaradwch â phlant a phobl ifanc am eu pryderon a'u hofnau. Peidiwch â cheisio eu darbwylllo nad ydynt yn teimlo'n orbryderus mewn gwirionedd. Derbyniwch eu profiad a helpwch hwy i'w ddeall.
- Yna, sicrhewch y caiff unrhyw achosion sydd wrth wraidd y broblem eu trafod â'r oedolion perthnasol.

Dyma rai o'r rhesymau cyffredin dros orbryder: newidiadau yn y cartref, newidiadau yn yr ysgol, teimlo bod gwersi'n anodd, teimlo nad yw eraill yn eu dirnad, teimlo'n unig/wedi'u heithrio a/neu'n cael trafferth dilyn gofynion y gymdeithas (syniadau

ynghylch sut y dylent edrych neu ymddwyn, gan gynnwys ar gyfryngau cymdeithasol).

- Mae '13 ymadrodd pwerus' i helpu plant a phobl ifanc pan fyddant yn teimlo'n orbryderus wedi'u cynnwys yn atodiad y ddogfen hon. Mae'r rhain yn bethau y gallwch chi eu dweud i amlygu cefnogaeth a helpu'r unigolyn arall i deimlo'n fwy diogel/llai gorbryderus.

### **Diagram o Gorff:** (Atodiad)

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. Yn achos pob un o'r ymdeimladau corfforol y byddwn yn eu profi, ceir esboniadau hollol synhwyrol yn eu cylch a'u diben yw sicrhau ein bod yn ddiogel. Yn y tabl isod, rhestrir y rhesymau dros y teimladau rhyfedd hyn a all wneud i blant deimlo'n ofnus ac yn ddrislyd.

<b>BETH FYDDWCH YN EI DEIMLO</b>	<b>PAM FYDD HYNNY'N DIGWYDD</b>
Llygaid yn teimlo'n rhyfedd Golwg aneglur Gwelediad twnnel Teimlo'n afreal	Llygaid yn ceisio canolbwyntio i ymladd peryglon
Newidiadau o ran Anadlu	Corff yn ceisio amsugno mwy o ocsigen i ymladd neu ffoi.
Poenau yn y frest	Cyhyrau yn tynhau yn barod i ymladd
Calon yn dychlamu	Cynnydd yn llif y gwaed drwy'r corff
Teimlo dychlamu yn y pen/Cur pen	Pwysedd cynyddol y gwaed yn llifo drwy'r corff i gynnig egni ychwanegol

Diffyg teimlad neu binnau bach yn y bysedd neu'r gwefusau Bod ar bigau'r drain	Gwaed yn cael ei ddargyfeirio i'r cyhyrau.
---	--

## Dyddiadur Pryderon

Gall ysgrifennu dyddiadur helpu i nodi lleoedd, amseroedd neu sefyllfaoedd sy'n sbarduno eu pryder. Gall hyn eu helpu i ddeall pam y bydd yn naturiol iddynt deimlo'n orbryderus a'n helpu ni fel oedolion i wneud newidiadau i gael gwared ar neu leihau ffynhonnell eu gofid.

## Blwch Pryderon

Dyma rywbeth y gallech chi annog eich plentyn i'w wneud gartref. Mae'r ymarfer hwn yn ymwneud â dangos i'r plentyn nad oes rhaid iddynt fynd â'u pryderon gyda hwy. Atodwyd copi o gyfarwyddiadau'r ymarfer sy'n seiliedig ar yr ymarfer yn "Creative Therapy" gan Hobday ac Ollier wedi'i atodi (Atodiad, tudalen 14).

## Hunan-siarad Cadarnhaol

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

*(Gall fod yn ddefnyddiol gofyn beth fyddent yn ei ddweud wrth ffrind neu rywun sy'n bwysig iddynt pe byddent yn dweud beth sy'n eu pryderu).*

<b>MEDDYLIAU PRYDERUS</b>	<b>MEDDYLIAU CADARNHAOL</b>
"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 y plentyn yn teimlo'n orbryderus, gall dweud y datganiadau cadarnhaol hyn yn eu pen helpu i'w lleddfu a thorri'r cylch gorbryder. Efallai y bydd angen i blant iau ddweud y pethau hyn yn uchel am gryn dipyn o amser, a'u clywed yn cael eu dweud gan oedolion dibynadwy cyn iddynt ddysgu eu dweud "yn eu pennau".

Efallai y byddai'n ddefnyddiol gofyn iddynt "beth yw'r peth gwaethaf a allai ddigwydd?" Siaradwch â hwy am eu hofn gwaethaf un. Os byddwch chi'n mynd â'u hofn i'r eithaf mewn ffordd sensitif ac yn eu galluogi i ganfod y byddai ffyrdd o ymdopi hyd yn oed pe bai hynny yn digwydd, efallai y byddant yn teimlo'n fwy abl i ymdopi â'u pryderon llai.

## 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 phryder
- Yn ymladd blinder
- Yn cynorthwyo pobl i deimlo'n well
- 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 iddynt allu canfod y dull sydd orau iddynt hwy.

Mae "***Sitting still like a frog***" gan Eline Snel yn llyfr defnyddiol (sydd hefyd yn cynnwys CD) i helpu i ddysgu sut i ddeall pa mor normal yw bod â meddwl prysur a dysgu sut i deimlo'n ddigynnwrf

Mae ap '***Headspace***' hefyd yn adnodd defnyddiol i blant hŷn a/neu rieni sy'n dymuno rhoi cynnig ar y math hwn o ddull ac yn dymuno deall y syniadau sy'n sail i hyn.

## Ymlacio'r Corff

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

1. Chwiliwch am le tawel, ble na wnaiff neb darfu arnoch chi.
2. Sicrhewch eich bod yn teimlo'n gyfforddus
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 GWDDW i'ch TRAED a BODIAU EICH TRAED. Gorffennwch trwy dynhau'r CORFF CYFAN.
5. TYNHEWCH y gwahanol gyhyrau mor galed ag y gallwch
6. Daliwch hynny am tua 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" (Atodiad, tudalen 11).

## **Anadlu Rheoledig**

Pan fydd rhywun yn teimlo'n ofnus, byddant yn dechrau anadlu'n gyflymach, ac yn sgil hynny, caiff ocsigen ei bwmpio'n gyflymach o amgylch y corff. Fodd bynnag, gall anadlu'n rhy gyflym, yn rhy ddwfn neu'n afreolaidd achosi mwy o symptomau panig, er enghraifft, llewygu, pinnau bach a phendro. Os gellir rheoli anadlu wrth brofi panig, efallai y gellir lleihau'r symptomau hyn, ac felly, gellir torri'r cylch dieflig a ddisgrifiwyd yn gynharach.

Rhaid i chi anadlu'n arafach. Os byddwch chi'n anadlu'n ddigynnwrf ac yn araf am o leiaf 3 munud, dylai'r larwm stopio canu.

Pan fydd plentyn yn poeni neu ar fin gwneud rhywbeth sydd fel arfer yn gwneud iddynt boeni, bydd y dechneg ganlynol yn ddefnyddiol iawn.

Llenwch eich ysgyfaint ag aer. Dychmygwch eich bod chi'n llenwi potel, felly mae'n llenwi o'r gwaelod i fyny. Dylai eich stumog wthio allan hefyd. Peidiwch ag anadlu'n fas, o'ch brest, nac yn rhy ddwfn. Sicrhewch eich bod chi'n dal ati i anadlu yn araf ac yn ddigynnwrf. Allanadlwch o'ch ceg a mewnanadlwch trwy'ch trwyn.

Ceisiwch fewnanadlu'n araf gan ddweud y canlynol yn eich pen:-

*1 eliffant, 2 eliffant, 3 eliffant, 4.*

Yna, allanadlwch yn araf: *4 eliffant, 3 eliffant, 2 eliffant, 1.* Daliwch ati i wneud hyn nes byddwch yn teimlo'n ddigynnwrf. Weithiau gall edrych ar fys eiliad oriawr helpu i arafu'r anadlu.

Ar y cyfan, bydd dysgu rheoli'r anadlu yn sgil ddefnyddiol iawn i'w datblygu a dylid ymarfer y canlynol yn rheolaidd.

1. Chwiliwch am le tawel, ble 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 hamddenol, 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 iddynt deimlo'n gyfforddus ac yn ddigynnwrf. Gan gau eu llygaid, gofynnwch iddynt ddychmygu eu bod yn anadlu'r lliw hwnnw trwy eu trwyn ac yna i'w hysgyfaint. Gofynnwch iddynt ddychmygu bod y lliw yn llifo i holl rannau'r corff, ac yn llifo'n bellach â phob anadl, nes y byddant yn llawn lliw heddychlun ac yn teimlo eu bod wedi ymlacio'n llwyr ac yn gallu rheoli pethau.

## Lluniau Lleddfol

Gofynnwch iddynt 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 heddychlun 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.

Anogwch eich plentyn i ymarfer dychmygu y lleoedd sy'n gwneud iddynt deimlo'n braf, ac os byddant yn dechrau teimlo'n bryderus, gallant roi cynnig ar ddychmygu'r darlun hwnnw. Gofynnwch iddynt ddychmygu golygfa dawel; efallai y gwnaiff hynny eu helpu i ymlacio.

## Hwyl a Chwerthin

Un o'r ffyrdd gorau o leddfau straen a thensiynau yw chwerthin a chael hwyl! Pan fyddwn ni'n chwerthin, bydd cemegau'n cael eu rhyddhau yn yr ymennydd a byddant yn gwneud i ni ymlacio fwy.

## Profi'r Ofnau

Mae hyn yn golygu mynd i'r afael yn fwriadol â'r sefyllfa sy'n peri ofn. Gellir gwneud hynny gyda therapydd hyfforddedig ond efallai y byddwch hefyd yn gallu cyflawni canlyniadau ar eich pen eich hun os gwnewch chi hynny'n raddol ac os ydych yn deall sut mae'r dull yn gweithio.

Er enghraifft: Mae plentyn yn ofni mynd i gael cinio yn ffreutur yr ysgol oherwydd bydd yn teimlo'n ofnus mewn torfeydd mawr o blant. Bob tro y bydd yn rhaid i'r plentyn fynd i gael eu cinio, byddant yn teimlo'n fwyfwy gofidus a phryderus ac yn dymuno osgoi mynd. Fel athrawon, gall fod yn anodd rheoli'r plentyn pan fydd yn teimlo'n ofidus iawn wrth feddwl am fynd i gael cinio ac efallai y byddwch chi'n penderfynu gwneud trefniadau eraill fel y gall y plentyn fwyta cinio yn rhywle arall mewn amgylchedd tawelach. Fodd bynnag, bydd y plentyn nawr yn ofnus iawn o'r syniad o fynd i'r ffreutur a bydd yn gwrthod rhoi cynnig ar wneud hynny hyd yn oed. Un o'r anawsterau â'r sefyllfa hon yw'r ffaith y bydd ffoi rhag ofnau yn teimlo'n briodol a bydd pawb yn teimlo'n well yn y tymor byr.

Fodd bynnag, yn sgil hynny, bydd y plentyn yn profi gorbryder cynyddol am y digwyddiad, ac ni waeth pa mor ofidus fo'r sefyllfa, ni ellir ei datrys heb ei phrofi'n

uniongyrchol, ac aros yno nes bydd lefel y gorbryder wedi sefydlogi neu leihau (gweler y diagram o don pryder). Drwy ymarfer hyn dro ar ôl tro, byddwch chi'n dysgu nad yw'r sefyllfa mor frawychus ag y gwnaethoch chi ddychmygu, a gellir mynd ati'n raddol i ymdrin â'r sefyllfa gan brofi llai o ofn. Bydd angen rhywun cefnogol ar y plentyn i'w helpu, naill ai athro dibynadwy/athrawes ddibynadwy neu ffrind. Mae llawer o bobl yn credu fod defnyddio graddfa 0-10 i wirio eu gorbryder yn ddefnyddiol, fel y byddant yn gwybod fod y teimlad hwnnw yn lleihau.

## **Datrys Problemau**

Gyda'ch gilydd, meddyliwch 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 (Atodiad, Tudalen 12). 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 sgil rhywbeth a wnaeth neu a ddywedodd y plentyn?

Gall siarad am y pethau hyn â'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.

Efallai yr hoffech chi roi enghreifftiau iddyn nhw o'ch gorbryderon eich hun a sut yr ydych wedi'u goresgyn.

## **Gwobrwo a Chanmol**

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

## **Feel the Fear And Do It Anyway (Teimla'r Ofn a Gwna Hynny P'un Bynnag)**

Dyma deitl llyfr a allai fod yn ddefnyddiol i chi, neu gallech ddefnyddio'r ymadrodd fel arwyddair defnyddiol y gall plant ei ddysgu a'i ddefnyddio pan fyddant yn teimlo'n nerfus.

## **Crynodeb**

Bydd pawb sy'n fodau dynol yn profi gorbryder. Mae'n ymateb arferol i sefyllfaoedd o'n cwmpas sy'n teimlo'n fygythiol. Gall siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddynt ac yn eu hoffi helpu i ddeall y cysylltiadau rhwng yr hyn sy'n digwydd y tu allan ac ynom ni fel y gallwn ganfod beth ddylai newid er mwyn sicrhau y byddwn yn teimlo'n llai bygythiedig a gorbryderus. Gobeithiwn y bydd rhai o'r syniadau hyn yn eich helpu i deimlo llai o bryder am deimlo'n orbryderus.

## Osgoi Ysgol Ar Sail Emosiynau (EBSA)

Gall yr ysgol beri llawer iawn o orbryder neu ofnau i rai plant a phobl ifanc, ac yn sgil hynny, ni fyddant yn gallu mynychu'r ysgol. Pan fydd hynny'n parhau, efallai y bydd angen i chi geisio cymorth a chefnogaeth fwy penodol. Ers y pandemig, mae cyfraddau absenoldebau wedi cynyddu i 7.6% (roedd y cyfraddau yn 4-5% fwy neu lai cyn y pandemig).

Dyma'r pedwar prif ffactor sydd wrth wraidd osgoi mynd i'r ysgol:

- Er mwyn osgoi teimladau anghyfforddus a achosir gan fynychu'r ysgol, er enghraifft, gorbryder neu hwyliau gwael
- Er mwyn osgoi sefyllfaoedd a allai beri straen, er enghraifft, gofynion academaidd (e.e. siarad yn y dosbarth), bwlio, pwysau cymdeithasol a/neu agweddau ar amgylchedd yr ysgol (e.e. coridorau swllyd)
- Er mwyn treulio mwy o amser gydag aelod o'r teulu; gallai hynny ddigwydd oherwydd gorbryder gwahanu, bod yn ofalwr ifanc, bod â brawd neu chwaer newydd, ysgariad ac ati.
- Treulio amser yn gwneud pethau y maent yn eu mwynhau, er enghraifft, aros yn y gwely, chwarae gemau cyfrifiadurol, gwyllo fideos ac ati.

Gall llawer o achosion neu agweddau gwahanol beri i blentyn osgoi'r ysgol ac efallai y bydd angen cael cymorth i helpu i ddeall beth yw'r rheswm neu'r rhesymau sydd wrth wraidd y broblem ac er mwyn sicrhau newid. Efallai y bydd ysgolion yn gallu cynnig cyngor a chymorth i helpu i oresgyn rhai o'r heriau hyn.

Os bydd problemau'n parhau, gallwch hefyd gael mynediad at gymorth trwy SPACE-Wellbeing. Ceir panel penodol ym mhob bwrdeistref, yn cynnwys cynrychiolwyr nifer o sefydliadau proffesiynol, sy'n cynnig cymorth i blant, pobl ifanc a theuluoedd. I gael rhagor o wybodaeth, trowch at:

<https://www.abbhealthtogether.cymru.nhs.uk/parentscarers/your-childs-mental-health/advice-self-referral-camhs>

## Atodiadau

### 13 Ymadrodd Pwerau y Profwyd y Gallant Helpu Plentyn Gorbryderus

Os yw eich plentyn yn cael trafferth â gorbryder fe wyddoch ei bod hi'n anodd canfod pethau priodol i'w dweud pan fydd ef neu hi yn poeni. Nid yw'n hawdd cysylltu heb waethygu'r ofnau, a chynnig cymorth i'ch plentyn a'i annog ar yr un pryd.

Yn hytrach na dweud wrth eich plentyn "Fe fyddi di'n iawn," neu "Paid â phoeni am y peth," rhowch gynnig ar un o'r ymadroddion hyn y tro nesaf y bydd eich plentyn yn teimlo'n orbryderus:

## Beth i'w Ddweud i Helpu Plentyn Pryderus i Ymdawelu

- **“Rydw i yma; rwyd ti'n ddiogel.”** Gall gorbryder wneud i bethau deimlo'n waeth a theimlo'n fwy brawychus nag y byddant pan na fyddwn ni'n teimlo'n bryderus. Gall y geiriau hyn gynnig cysur a diogelwch pan fydd eich plentyn yn teimlo na all reoli pethau, yn enwedig pan fydd eu pryder ar ei waethaf. Os na fyddwch chi'n sicr beth ddylech chi ei ddweud, dyma ymadrodd ardderchog i'w ddefnyddio!
- **“Siarada am hynny gyda fi.”** Rhowch gyfle i'ch plentyn siarad am eu hofnau heb dorri ar draws. Bydd ar rai plant angen amser i brosesu eu meddyliau. Peidiwch â chynnig atebion na cheisio unioni pethau. Weithiau, bydd plant yn gallu ymateb yn well os pennir cyfnod penodol i wneud hynny “Beth am i ni siarad am dy bryderon am 10 munud.”
- **“Pa mor fawr yw dy bryder?”** Helpwch eich plentyn i fynegi maint eu pryder a chynnig darlun cywir i chi o'u teimladau ynghylch hynny. Gallant gyfleu eu pryder trwy ddefnyddio hyd braich (dwylo'n agos at ei gilydd neu freichiau wedi'u hystemyn yn llydan ar wahân) neu drwy luniadu tri chylch ar bapur (bach, canolig a mawr) a dewis yr un sy'n berthnasol.
- **“Beth hoffet ti ei ddweud wrth dy bryder?”** Eglurwch wrth eich plentyn fod pryder fel "pryfyn pryder" plagus sy'n loetran o gwmpas yn dweud wrthynt y dylent boeni. Crëwch rywfaint o ymadroddion, yna rhowch ganiatâd iddynt siarad â'r "pryfyn pryder" hwn. Gallant hyd yn oed fod yn awdurdodus “Bant â thi!” neu “Does dim rhaid i mi wrando arnat ti!” Defnyddiwch leisiau gwirion, a rhowch gynnig arni'n uchel ac yn dawel.
- **“Alli di dynnu llun o'r pryder?”** Mae llawer o blant yn methu mynegi eu teimladau â geiriau. Anogwch hwy i dynnu llun, peintio neu greu eu pryderon ar bapur. Ar ôl iddynt orffen, cynigwch sylwadau, a rhowch gyfle iddynt hwy esbonio'r arwyddocâd: “Mae hynny'n lot fawr o las!”
- **“Beth am i ni newid y diweddglo?”** Yn aml, bydd plant gorbryderus yn teimlo eu bod yn gaeth mewn rhigol heb ddihangfa. Helpwch hwy i ystyried gwahanol opsiynau drwy adrodd eu stori, ond hepgor y diweddglo. Yna, crëwch sawl diweddglo newydd. Gall rhai fod yn hurt, ond dylai o leiaf un fod yn realistig i'ch plentyn. Canolbwyntiwch ar eich plentyn yn trechu ei ofnau yn hyderus!
- **“Pa bethau eraill wyt ti'n eu gwybod am (llenwch y bwlch)?”** Bydd rhai plant yn teimlo'n gryf ar ôl cael rhagor o wybodaeth am eu hofnau (yn enwedig pethau fel corwyntoedd, gwenyn, lifftiau, ac ati). Ewch i nôl llyfr o'r llyfrgell, gwnewch arbrawf gwyddonol, ymchwiliwch gyda'ch gilydd ar-lein: Pa mor aml fydd dy ofn yn digwydd? Sut bydd pobl yn cadw'n ddiogel?
- **“Pa strategaeth lleddfu wyt ti'n dymuno'i defnyddio?”** Gweithiwch yn rhagweithiol i greu rhestr hir o strategaethau lleddfu y bydd eich plentyn yn eu mwynhau. Ymarferwch hwy yn ystod y dydd, ar adegau ar hap pan fydd eich

plentyn yn teimlo'n ddigynnwrf. Pan fydd eich plentyn yn teimlo rhywfaint o orbryder yn cychwyn, anogwch hwy i ddewis rhywbeth o'r rhestr.

- **“Dw i'n mynd i anadlu'n ddwfn.”** Weithiau, pan fydd ein plant yn teimlo'n hynod o bryderus, ni fyddant yn ymateb i'n hanogaeth i ddewis strategaeth lleddfu. Yn yr achos hwn, gallwch eich defnyddio chi eich hun fel dull lleddfu! Dywedwch beth rydych chi'n ei wneud a sut mae'n gwneud i chi deimlo. Bydd rhai pobl yn dal eu plant yn agos atynt fel y gallant deimlo eu brest yn codi ac yn gostwng wrth iddynt anadlu.
- **“Mae'n frawychus AC...”** Cydnabyddwch ofn eich plentyn heb wneud y profiad yn fwy brawychus fyth trwy ddefnyddio'r gair “AC”. Ar ôl y gair “a” gallwch ychwanegu ymadroddion megis “Rwy'ti'n ddiogel.” neu “Rwy'ti wedi trechu'r ofn hwn o'r blaen.” neu “Mae genny'ti gynllun.” Bydd hyn yn modelu deialog fewnol y gall eich plentyn ei defnyddio'r tro nesaf y byddant yn teimlo'n orbryderus.
- **“Dw i'n awyddus iawn i glywed am...”** Mae'n anodd gweld ein plant yn dioddef yn sgil gorbryder. Bydd llawer o rieni'n rhuthro i achub eu plentyn rhag sefyllfa sy'n peri gorbryder. Anogwch eich plentyn trwy ddweud y byddant yn goroesi'r teimlad anodd hwn drwy sôn am bwnc i'w drafod pan fyddwch chi gyda'ch gilydd yn ddiweddarach – beth wnaeth eich plentyn ystod yr egwyl, pwy oedd yn eistedd wrth ymyl eich plentyn yn ystod yr awr ginio ac ati.
- **“Beth wyt ti eisiau gen i?”** Yn lle cymryd yn ganiataol eich bod chi'n gwybod beth sydd ei angen ar eich plentyn, rhowch gyfle iddynt ddweud wrthy'ch chi beth fyddai'n fuddiol. Efallai y bydd plant hyn yn gallu dweud os bydd angen i chi wrando arnynt, eu cofleidio, neu eu helpu i ganfod ateb. Os na allwch chi wneud hynny, caniatewch eu dymuniad iddynt mewn ffantasi: “Byddai'n wych pe gallai oedolion fynd i'r ysgol feithrin hefyd!”
- **“Fe wnaiff y teimlad hwn ddiflannu.”** Efallai bydd hwn yn ymadrodd y gallwch chi'ch dau ei ddefnyddio pan fydd eich plentyn yn teimlo'r gorbryder gwaethaf. Bydd pob teimlad yn diflannu maes o law. Yn aml, bydd yn teimlo fel na ddônt fyth i ben, na wnewch chi oroesi'r pryder, neu fod pethau'n rhy anodd. Ac mae hynny'n hollol dderbyniol. Peidiwch â gadael i'ch ymennydd ganolbwyntio ar yr ennyd honno; canolbwyntiwch ar y gollyngdod a ddaw.

Mae gorbryder a gofid yn brofiadau gwahanol i bob plentyn. Ni wnaiff pob un o'r strategaethau hyn lwyddo i'ch plant. Chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn. Os byddwch chi'n rhoi cynnig ar rywbeth a bydd hynny'n gwaethygu eu pryderon, peidiwch â chynhyrfu. Dewiswch rywbeth arall o'r rhestr a rhowch gynnig ar hynny y tro nesaf. Maes o law, fe wnewch chi ganfod rhywfaint o ymadroddion sy'n effeithiol at ddiben cyfleu neges leddfol, galonogol a grymusol wrth eich plentyn

## Ymlacio Fel Hen Ddoli Glwt

Yn gyntaf, crycha dy wyneb,  
Dal ati... Ymlacia'n raddol

Nes byddi di'n edrych fel...  
Hen ddoli glwt

Nawr coda dy ysgwyddau i fyny at dy glustiau  
Dal ati i wneud hynny...  
Ymlacia nhw'n raddol  
Nes byddan nhw'n teimlo fel pe baen nhw'n perthyn i...  
Hen ddoli glwt

Gwna freichiau fel breichiau dyn cryf y syrcas  
Dal ati i wneud hynny...  
Ymlacia nhw'n raddol  
Nes byddan nhw'n teimlo fel pe baen nhw'n perthyn i...  
Hen ddoli glwt

Anadla'n ddwfn i dynhau dy frest  
Dal ati i wneud hynny...  
Ymlacia dy frest yn raddol  
Nes bydd yn teimlo fel pe bai'n perthyn i...  
Hen ddoli glwt

Tynna dy fola i mewn yn dynn iawn  
Dal ati i wneud hynny...  
Ymlacia'n raddol  
Nes bydd yn teimlo fel pe bai'n perthyn i...  
Hen ddoli glwt

Ymestynna dy goesau nes byddan nhw'n teimlo'n dynn iawn  
Dal ati i wneud hynny...  
Ymlacia nhw'n raddol  
Nes byddan nhw'n teimlo fel pe baen nhw'n perthyn i...  
Hen ddoli glwt

Datrys Problemau a chanfod atebion

**Beth yw'r sefyllfa sy'n peri pryder i chi?**

---

---

---

Ysgrifennwch eich holl syniadau ynghylch atebion posibl, hyd yn oed y rhai sydd ddim mor iach.

Atebion  
Posibl

Agweddau  
Cadarnhaol

Agweddau  
Negyddol

1

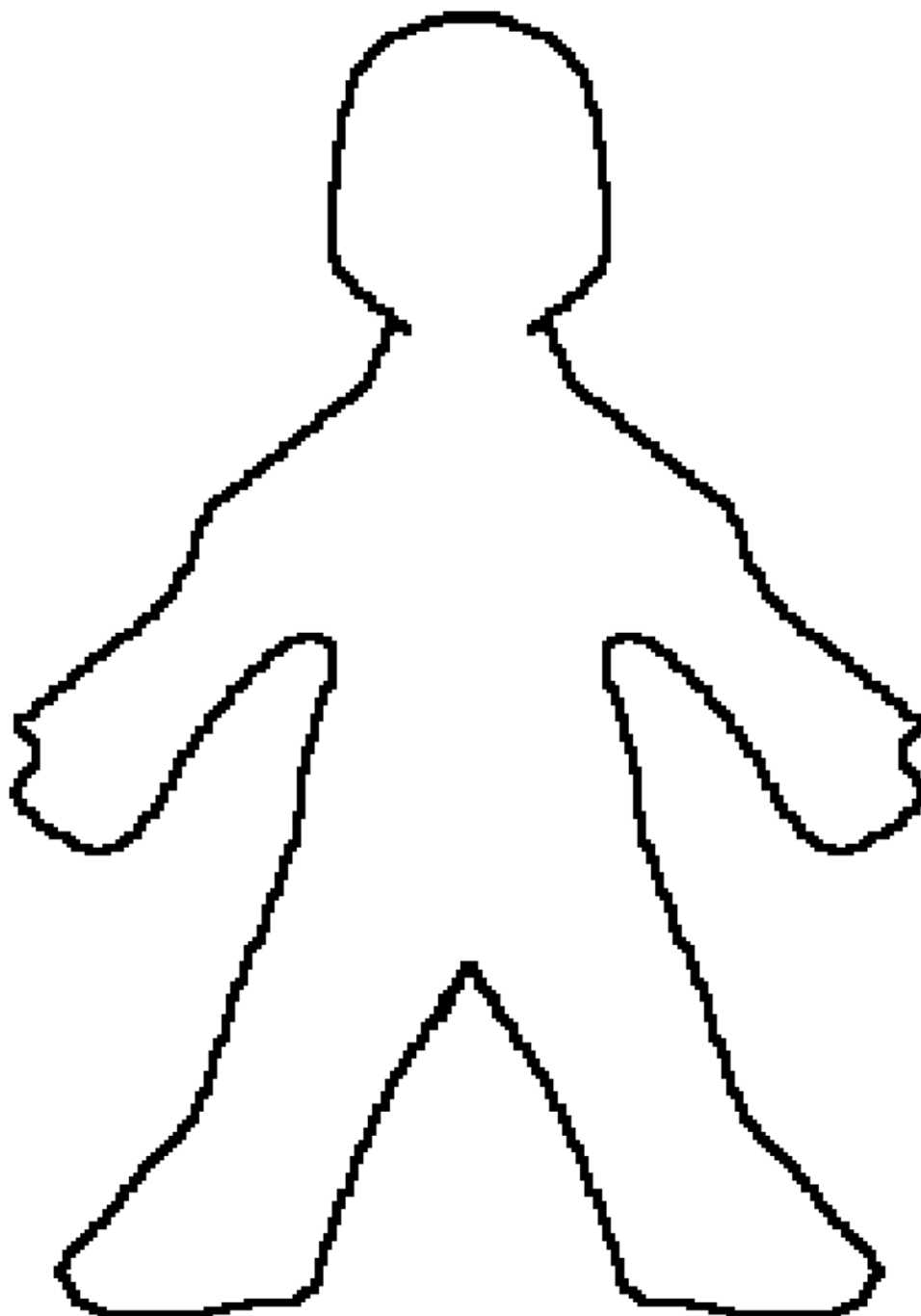
2

3

4

5

**Ar ôl ystyried popeth, y ffordd orau o ddatrys y broblem hon yw:**



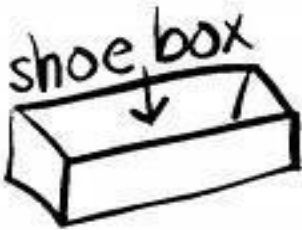
### **Diagram Corff**

**Beth allwch chi ei deimlo yn eich corff pan fyddwch chi'n**

## Ymarfer

**Nod:** cynorthwyo i leddfu pryderon drwy gynorthwyo'r plentyn i ddysgu peidio â'u cludo o'r naill le i'r llall.

**Deunyddiau:** blwch esgidiau y gallai'r plentyn ei addurno, a slot yn y caead. Set o gardiau gwag neu ddarnau sy'n ddigon bychan i'w gwthio drwy'r slot yng nghaead y blwch.



**Dull:** siaradwch â'r plentyn am y pryderon y bydd pawb ohonom ni'n eu profi a sut y gall eu rhoi o'r neilltu helpu i gael gwared arnynt er mwyn ein galluogi i barhau i fyw ein bywyd. Gofynnwch i'r plentyn addurno'r blwch fel y dymuna, a meddwl ble gellir cadw'r blwch pryderon. Bydd yn rhaid cadw'r blwch yn rhywle sydd ddim yn rhy agos at y plentyn i ddangos na fydd yn rhaid i'r plentyn gludo'r blwch o'r naill le i'r llall. Er enghraifft, gellid ei storio yng ngwaelod cwpwrdd yn eich cartref. Os bydd y plentyn yn poeni am faterion y dylai oedolion fod bryderu amdanynt, bydd yn briodol rhoi'r blwch yn feunyddiol i'r gofalwr er mwyn dangos i'r plentyn mai'r oedolion ddylai fod yn gyfrifol am y materion hynny.

Yna, gan ddangos y set o gardiau, gofynnwch i'r plentyn pa bryderon yr hoffent eu rhoi o'r neilltu. Ysgrifennwch bob pryder ar gerdyn neu ddarn o bapur ar wahân. Yna, gofynnwch i'r plentyn roi'r pryderon yn y blwch yn ddefodol, gan gynnig rhesymau cadarnhaol ynghylch pam nad oes angen iddynt boeni am y pethau hynny. Nawr, gosodwch y caead ar y blwch. Efallai y gallai'r plentyn ddefnyddio rhywfaint o dâp neu ruban i selio'r blwch.

Yn olaf, storiwch y blwch yn y llecyn y byddwch chi eisoes wedi'i drafod. Eglurwch wrth y plentyn y gallant ddechrau mwynhau eu diwrnod heb fynd â'u pryderon o'r naill le i'r llall.

Gobeithio eich bod wedi canfod rhywfaint o syniadau y gallwch roi cynnig arnynt yn y llyfryn hwn. Gwyddom o brofiad y gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddynt wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond bydd llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod hi'n werth dyfalbarhau.

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

1. Pa mor hawdd yw deall y llyfryn hwn?

Ddim yn hawdd o gwbl	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	Hawdd iawn

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

Ddim yn ddefnyddiol o gwbl	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	Defnyddiol iawn

3. Beth fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn?

---



---

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

Adfyd	
Dicter	
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	

Oes gennych chi syniadau am lyfrynnau eraill?

---

---

Eich enw a'ch cyfeiriad

---

---

Diolch am rannu eich sylwadau â ni. Dychwelwch y slip papur hwn atom ni yn uniongyrchol neu drwy ei roi i'r unigolyn a roddodd y llyfryn hwn 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”.**