Canllaw Seicolegol ar gyfer Teuluoedd: Brodyr a Chwiorydd
Helpu eich plant i oddef ei gilydd a dysgu gan y naill a'r llall

Y Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd

Rhagarweiniad

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres a ysgrifennwyd gan Seicolegwyr Clinigol yng Ngwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Weithiau, gall rhieni a gofalwyr brofi pryderon am eu plant ac mae'n bosibl y byddant yn troi at ffynonellau oddi allan i'w teulu i gael cyngor neu awgrymiadau ychwanegol. Gobeithiwn y gall y llyfryn hwn gynnig rhywfaint o awgrymiadau a syniadau ychwanegol i'ch helpu i ystyried eich pryderon. Ceir llawer o awgrymiadau yn y llyfryn hwn sydd wedi bod yn fuddiol i deuluoedd; dewiswch y syniadau sy'n addas i chi, eich plentyn, a'ch teulu.

Tyfu lan gyda brawd neu chwaer newydd

Mae cystadleuaeth yn gyffredin iawn rhwng brodyr a chwiorydd o unrhyw oedran. Pan ddaw baban newydd i'r teulu, mae'n newid enfawr i bawb a gall effeithio ar yr holl berthnasoedd yn y teulu.

Gall rolau unigolion newid yn y teulu hefyd, e.e. daw'r unig blentyn yn frawd neu'n chwaer hŷn. Mae'n fuddiol hysbysu eich plentyn ymlaen llaw y bydd baban newydd yn ymuno â'r teulu ac am rai o'r pethau a allai ddigwydd yn sgil hynny. Er enghraifft:

- Y bydd eich plentyn yn rhannu rhieni â brawd bach neu chwaer fach newydd
- Y bydd ar y baban newydd angen llawer o amser a sylw

Mae'n bwysig cyfleu darlun cytbwys, felly rhannwch wybodaeth am agweddau cadarnhaol ar y baban newydd yn ogystal â'r anawsterau a ragwelir. Dylai eich plentyn wybod ei bod hi'n iawn peidio â theimlo'n galonogol am y baban newydd a'i bod yn debyg iawn y gallant deimlo'n eiddigeddus, yn ddig, yn ansicr ac yn ddigalon pan fydd yn rhaid iddynt ddisgwyl i gael sylw i'w anghenion.

A dweud y gwir, efallai bydd eich plentyn yn biwis ac yn ofidus iawn ac efallai bydd eu hymddygiad yn anoddach ei reoli. Efallai byddant yn amlygu ymddygiad a welwyd yn ystod cam blaenorol yn eu datblygiad ac efallai byddant yn ymdrechu mwy i hawlio eich sylw.

Mae hyn oll yn rhan hollol arferol o'r broses o addasu ond mae'n gofyn am lawer o amynedd a goddefgawrch gan y rhieni. Efallai bydd cysylltu â theulu estynedig a ffrindiau yn ddefnyddiol i chi pan na fyddwch chi, fel rhieni, yn gallu rhoi sylw i'r un graddau i'ch plentyn hŷn.

Rhywfaint o awgrymiadau ymarferol defnyddiol

- Ceisiwch sicrhau na fydd gormod o newidiadau bywyd eraill yn digwydd ar yr un pryd â dyfodiad y baban newydd; bydd yn well oedi cyn cychwyn mewn cylch chwarae neu symud tŷ os bydd hynny'n bosibl.

- Dylech gadarnhau'r trefniadau i ofalu am eich plentyn hŷn yn ystod eich esgor a'ch cyfnod yn yr ysbyty yn ddigon buan, fel y bydd pawb yn gwybod beth yn union ddylai ddigwydd.

- Cofiwch annog a chanmol unrhyw ddiddordeb yn y baban newydd ac unrhyw arwyddion cariadus tuag ato/ati, a chofiwch gadarnhau eich bod yn uniaethu â theimladau posibl eich plentyn hŷn, e.e. *"mae'n siŵr ei bod hi'n anodd iawn gweld Mam yn gofalu am y baban a ddim yn gallu gwneud cymaint o bethau efo ti! Rwyt ti'n gorfod dysgu aros - mae'n anodd dysgu hynny. Sut fedra'i dy helpu di, tybed?"*

- Dewiswch dasgau bychan a rhwydd y gall eich plentyn hŷn eu gwneud i'w hannog i gyfrannu at ofalu am y baban newydd. Os na fydd eich plentyn yn awyddus, peidiwch â'u gwthio, ond cofiwch ddweud eich bod yn falch am unrhyw gymorth a gewch chi.

- Ceisiwch drefnu rhywfaint o amser arbennig heb y baban fel y gall eich plentyn hŷn fwynhau rhywfaint o amser ar eu pen eu hun gyda chi.

- Cofiwch ymateb yn gadarn i ymddygiad annerbyniol mwy difrifol. Dywedwch yn bendant wrth eich plentyn mai eu hymddygiad sy'n annerbyniol, nid eu teimladau na hwy fel unigolyn. Dywedwch beth yn union yw'r math o ymddygiad y byddai'n well gennych chi ei weld a dangoswch i'ch plentyn sut i ymddwyn fel hynny. Anogwch a chanmolwch ymdrechion i wneud hyn. Helpwch eich plant i geisio gwneud hyn.

Perthnasoedd rhwng brodyr a chwiorydd hŷn

Dengys ymchwil nad yw gwrthdaro rhwng brodyr a chwiorydd yn golygu o reidrwydd nad oes hoffter at y naill a'r llall a pharodrwydd i gydweithredu a chefnogi ei gilydd.

Bydd hyd yn oed ffraeo rhwng brodyr a chwiorydd yn cynnig cyfleoedd i blant roi cynnig ar ddulliau gwahanol o fynd i'r afael â gwrthdaro, a gall hynny (â chymorth y rhieni) helpu plant i fod yn fwy pendant eu hagwedd, parchu ffiniau a meithrin empathi tuag at bobl eraill.

Rhywfaint o awgrymiadau ymarferol defnyddiol

- Yn hytrach na diystyru teimladau negyddol am eu brawd neu chwaer, ceisiwch gydnabod teimladau eich plentyn. E.e. pan fydd eich plentyn yn dweud "Maen nhw'n ceisio fy herian i", gallwch gydnabod eu teimladau trwy:

    a) Ddefnyddio geiriau i gyfleu eu teimladau, "Mae'n siŵr bod hynny'n dy wylltio di"

    b) Mynegi beth allai eich plentyn fod yn ei feddwl, "Rwyt ti am iddo adael llonydd i ti"

    c) Awgrymu dulliau creadigol o gyfleu'r teimladau hynny, "Efallai y gallet ti dynnu llun i ddangos pa mor flin wyt ti'n teimlo, neu ddisgrifio dy deimladau mewn llythyr at dy chwaer".

- Addysgwch eich plentyn sut i fynegi teimladau dig yn ddiogel trwy eu hannog i gyfleu teimladau wrthrych chi fel rhieni, ac os bydd hynny'n briodol, wrth eu brawd neu eu chwaer gan ddefnyddio geiriau yn hytrach na gweithredoedd e.e., *"dyweda wrtho/wrthi y byddi di'n teimlo'n ddigalon pan fydd yn galw enwau arnat ti"*

- Ceisiwch wrthsefyll yr awydd i gymharu eich plant â'i gilydd, oherwydd bydd hynny'n eu hannog i ystyried eu bod yn gorfod cystadlu i gael sêl eich bendith.

- Ceisiwch drin eich plant yn unigryw. Ceisiwch rannu eich amser â'ch plant yn unol â'u anghenion yn hytrach nag ar sail nifer y munudau y byddwch yn eu treulio gyda phob un ohonynt. Bydd hyn yn helpu eich plant i ystyried eu bod yn unigolion sy'n rhannu eich amser yn hytrach na chystadlu amdano.

- Ceisiwch sicrhau na fyddwch chi ac na fydd eich plentyn neu eu brawd/chwaer yn ystyried eich plentyn mewn ffordd negyddol, e.e. fel y plentyn 'problemus' neu fwli. Helpwch eich plentyn i sylwi eu bod yn aelod pwysig a gwerthfawr o'r teulu hyd yn oed os byddant yn ymddwyn mewn ffordd sy'n annerbyniol i ni.

- Ymdrin ag ymladd

    a) Yn achos cecru arferol, ceisiwch roi cyfleoedd i'ch plant ddatrys eu gwrthdaro eu hunain gan sicrhau eu bod yn cynnal diogelwch corfforol ac emosiynol

    b) Os bydd y sefyllfa yn gwaethygu, ceisiwch gydnabod eu dicter, gan gyfleu safbwynt pob plentyn, disgrifio eu problem mewn ffordd niwtral a helpu trwy awgrymu dull priodol o unioni'r sefyllfa, e.e., "Bobol bach, roeddet ti'n ddig iawn wrth dy frawd am fynd â dy degan di. Roeddet ti mor ddig, fe wnes ti ei daro. Efallai byddai'n syniad da i ni chwarae ar

wahân am ychydig ac yna gallwn ni ddod yn ôl at ein gilydd i chwarae gêm y gall y ddau ohonoch chi ei chwarae gyda'ch gilydd"

c) Yn achos rhai sefyllfaoedd, efallai bydd yn rhaid i chi eu gwahanu hwy, a phan fydd pethau wedi tawelu, gallech geisio disgrifio beth welsoch chi mewn ffordd niwtral.

- Wrth i blant ddod yn hŷn, efallai y cewch chi gyfleoedd i annog eich plant i gyd-drafod a chyfaddawdu, a chanfod eu hatebion eu hunain i ddatrys problemau.
- Cofiwch sylwi pan fyddant wedi cyd-dynnu'n dda ac wedi gallu rheoli gwrthdaro posibl heb gymorth.

Crynodeb Cyffredinol

Ein perthnasoedd â'n brodyr a'n chwiorydd yw'r perthnasoedd hiraf y gallwn ddisgwyl eu cael. Hyd yn oed os bydd brodyr a chwiorydd yn cael trafferth cyd-dynnu pan fyddant yn iau, byddant yn aml yn datblygu perthynas fwy clos ac yn cyd-dynnu'n well wrth iddynt ddod yn hŷn.

Gobeithio bod rhai o'r syniadau yn y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, ac efallai bydd pethau'n teimlo'n waeth cyn iddynt wella. Gall dal ati deimlo'n anodd. Cofiwch gysylltu â'r bobl sydd o'ch cwmpas chi pan aiff pethau'n anodd - cofiwch hefyd fod y teimladau hyn yn brofiadau eithaf cyffredin.

Dywedwch 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 allech chi ei wneud yn wahanol a chithau bellach 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 y nos	
Baeddu	
Trawma	

A oes gennych chi unrhyw awgrymiadau eraill am lyfrynnau?

____
____
____

Eich enw a'ch cyfeiriad

____
____
____

Diolch am dreulio amser yn rhannu 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 Therapïau Plant a Theuluoedd
Llwyn Onn, Ar dir Ysbyty Sant Cadog
Lodge Road, Caerllion, Casnewydd NP18 3XQ

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