



CONNECT

Trafod Sgyrsiau ar Reoli Pwysau Plant Ar gyfer Gweithwyr Proffesiynol

Gobeithiwn y bydd y daflen hon yn
eich helpu i...

Ddeall pam y gall
sgyrsiau ynglŷn â
rheoli pwysau plant
fod yn anodd

Deimlo'n
hyderus wrth
drafod pwysau
ac ymddygiad o
ran iechyd gyda
theuluoedd

Pam ystyried cael sgysiaiu ynglŷn â rheoli pwysau plant

Mae nifer yr unigolion sy'n ordew wedi cynyddu yn ystod y degawdau diwethaf, ac mae adroddiadau diweddar yn awgrymu fod oddeutu 27% o blant a phobl ifanc o dan 18 oed yn ordew (Rhaglen Mesur Plant 2021). Mae cysylltiad rhwng lefelau BMI uwch mewn plentynod a lefelau BMI uwch mewn oedolion, a cysylltiad hefyd gyda chydafiachedd ac anawsterau seicolegol. **Gall ymyriadau cynnar helpu i hyrwyddo ymddygiadau positif o ran ffordd o fyw cyn i arferion nad ydynt yn iach** gydio'n dyn.



Mae ymchwil yn awgrymu y gall sgysiaiu y mae rhieni'n teimlo sy'n anefnyddiol **arwain at hollt yn y berthynas broffesiynol, osgoi gofal iechyd, a chanlyniadau iechyd gwaeth.**

Gall **gwneud newidiadau bychan** o ran y ffordd o ymgymryd â'r sgysiaiu wella'r ymyrraeth heb fod angen mwy o amser ac adnoddau.

Pam all y sgysiaiu yma fod yn heriol?

Gall sgysiaiu ynglŷn â phwysau fod yn sensitif oherwydd **stigma strwythurol** o ran pwysau. Gallant deimlo hyd yn oed yn fwy heriol oherwydd **ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol cymhleth** a all **effeithio ar allu teulu i**

reoli pwysau, gan gynnwys pethau fel iechyd meddwl, costau byw a chymorth cymdeithasol.



Beth all wneud sgysiaiu'n anodd i oedolion?

Yn ôl gwaith ymchwil, gall **gweithwyr proffesiynol boeni ynglŷn â dweud y peth anghywir** neu gael ymateb negyddol wrth grybwyll y pwnc. Fodd bynnag, wrth **ymdrin â'r sgwrs mewn modd tosturiol, mewn gwirionedd, bydd hyn yn lleihau unrhyw gywilydd** y gallai'r rhieni ei deimlo.

Rydym, fel gweithwyr proffesiynol, yn byw o fewn yr un gymdeithas ragfarnllyd o ran pwysau a'n cleifion. Mae'n bosib bod **rhagfarn unplyg yn ein isymwybod** a gall defnyddwyr gwasanaeth synhwyro hyn. **Gall sgysiaiu agored a thosturiol ynglŷn â chymhlethdod pwysau** helpu i dynnu sylw at unrhyw ragfarn a allai fod gennym, a gall hyn ein helpu i feddwl am ein ymarfer.



Beth all wneud sgysiaiu'n anodd i rieni?

Mae astudiaethau'n dangos y bydd rhieni'n aml yn teimlo **cywilydd neu deimlo ar fai** o ran pwysau eu plant, ac efallai y byddant yn amddiffynol o ganlyniad. Mae'n bosib hefyd y byddant yn teimlo'n **ofnus neu'n anobeithiol** wrth feddwl am wneud newidiadau i'w ffodd o fyw ac, i rai, gall bychanu'r broblem helpu i gael gwared ar yr anesmwythdra. **Gall egluro mai cefnogi ac nid beirniadu yw'r nod** fod yn fodd o wneud y sgwrs yn un fwy agored a lleihau pryder rhieni.



Pwy ddylai fod yn rhan o'r sgysrsiau?

Mae rheoli pwysau'n ran allweddol o ofal iechyd, a phriodol yw i **unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol** o fewn Gofal Sylfaenol roi sylw iddo.

Dylai **rhieni fod yn rhan** o'r sgysrsiau, gan mai nhw fydd yn gwthio'r newidiadau i'r ffordd o fyw, ac os yw hynny'n briodol, fe ddylai'r person ifanc fod yn rhan o'r sgwsr hefyd. **Wrth gwrs, bydd hyn yn dibynnu ar ffactorau megis oed a chymeriad - gofynnwch i'r rhiant os ydynt yn teimlo y byddai'r person ifanc yn elwa o fod yn rhan o'r sgwsr. I'r un perwyl, gall cynnwys aelodau o'r teulu sydd â dylanwad dros arferion bwyta/gweithgaredd y cartref fod o fudd.**



Pryd ddylem gael y sgysrsiau yma?

Ni ddylid codi pryderon ynglŷn â phwysau **nes mae pryderon gwreiddiol ynglŷn â iechyd wedi cael eu trafod yn yr apwyntiad.**

Yn gyffredinol, gall pwysau fod yn bwnc i'w drafod cyn gynted ag y nodir fod canradd BMI wedi codi (canradd 85 a 91 yn ddibynnol ar yr hyn sydd wedi ei nodi o'r blaen ar y siart twf). **Efallai y byddai apwyntiad dilynol o fudd er mwyn sicrhau fod digon o amser i drafod newidiadau a chymorth, a gall y rhieni ddewis a ddylai'r plentyn fod yn rhan o'r sgwsr neu peidio.**



Sut dylid mynd ati i gynnal y sgysrsiau yma?

Dyma'r rhan allweddol – **byddwch yn glir o ran cydnabod y gall y sgysrsiau yma fod yn anodd, ond mai eu nod yw cefnogi yn hytrach na beiriannu.** Byddwch yn barod am amrywiaeth o ymatebion, a dylid **dilysu'r rhain** e.e. “mae teimlo... yn gyffredin” ond pwysleisiwch fod **pwysau'n rhywbeth cymhleth ac ni ddylid bod â chywilydd.** Efallai mai dyma'r tro cyntaf i hyn gael ei godi ac efallai fod y sgwsr wedi bod yn sioc i'r rhieni.

Gofynnwch **gwestiynau agored** a defnyddiwch **sgiliau gwranddo gweithredol** i glywed safbwyntiau rhieni ar y sefyllfa a'r hyn sy'n achosi anhawster iddynt. **Ystyriwch gyd-destun y teulu** cyn gwneud unrhyw dybiaethau.

Beth ddylem ei ddweud yn ystod y sgysrsiau yma?

Yn gyntaf, gwnewch yn siŵr fod gennyhych y wybodaeth ddiweddaraf am ddietau ac ymarfer corff pediatreg. Rhowch sylw i unrhyw fythau a chamddealltwriaeth ar eich rhan chi neu'r rhiant. Gofynnwch iddynt faint o wybodaeth a brwdfrydedd sydd ganddynt o ran newid.

Yna ystyriwch y **rhwystrau posib i newid ffordd o fyw**, ac edrychwch ar y cyd â'r rhieni ar nodau **SMART cyraeddadwy** tymor byr. Fe ddylai'r rhain fod yn seiliedig ar **iechyd neu ymddygiad**, megis bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, lleihau bwydydd sydd wedi'u prosesu fwy, neu gynyddu eich gweithgarwch, **peidiwch a chanolbwyntio ar bwysau a maint.**





Dywediadau a allai fod o fudd wrth gychwyn y sgwrs...

Rwyf wedi mesur taldra a phwysau [plentyn] heddiw [dangoswch ar y siart twf os yn bosibl]. A oes unrhyw beth yr hoffech ei drafod gyda mi o ran twf eich plentyn?

Mae sawl rheswm dros BMI uchel. A oes gennych syniad pa gymorth a fyddai o fudd i chi?

A oes unrhyw beth ynglŷn â hyn yr ydych yn cael anhawster ag o ar hyn o bryd?

Pa gymorth hoffech chi gyda hyn?





Am fwy o wybodaeth...

Modiwlau Hyfforddi HealthyWey



Rhaglen Mesur Plant Genedlaethol Fframwaith Sgyrsiau:



The 5As



Let's Talk About Weight



Canllawiau ar sgyrsiau sy'n ymwneud â phwysau

Holland B|corview | Kids Rehabilitation Hospital



Hwb adnoddau stigma'n ymwneud â phwysau



Cysylltwch â ni



Rhif ffôn: 0300 3034906

E-bost: ABB.Connect@wales.nhs.uk

Dilynwch cod QR i gyrraedd ein gwefan

