



Gofal 2 – Ymateb emosiynol plant a sut i helpu

Mae'r problemau y mae plant ifanc yn eu hwynebu yn gallu bod yn arbennig o heriol. Os oes plant gennych, neu os oes plant yn y teulu, dyma rai o'r problemau efallai yr hoffech eu hystyried.

- Gall plant ei chael yn anoddach nag oedolion i ddeall newidiadau i bersonoliaeth perthynas.
- Gall plant yn arbennig roi'r bai arnyn nhw eu hunain am anafiadau perthynas agos.
- Mae'n gallu bod yn arbennig o anodd i blant ymdopi â newid swyddogaethau yn y teulu.
- Gall plant gael eu bwlio gan fod ganddyn nhw riant sy'n 'wahanol'.
- Yn aml, bydd plant yn anfodlon trafod eu problemau'n agored a gofyn am gymorth, ac o ganlyniad mae'n bosib y byddan nhw'n ceisio ymdopi drwy ymddwyn mewn ffordd heriol.
- Mae llawer o wahanol fathau o broblemau i blant, yn dibynnu ar eu hoedran a'u cyfnod datblygu.

Rydych chi'n gallu helpu mewn sawl ffordd:

- Ceisiwch ddeall a chydabod sut mae plentyn wedi'i effeithio.
- Rhowch wybod iddyn nhw am yr anaf a'i effeithiau.
- Gwrandewch arnyn nhw a cheisiwch eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau.
- Sicrhewch nhw fod eu hemosiynau yn hollol naturiol, waeth beth ydyn nhw.
- Rhowch yr wybodaeth ddiweddaraf iddyn nhw am y sefyllfa. Efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn amddiffyn eu teimladau drwy guddio gwybodaeth oddi wrthyn nhw, ond gall hynny wneud iddyn nhw deimlo'n unig ac yn ddryslyd.
- Cofiwch, nid oes un ffordd gywir o helpu plant. Y peth pwysicaf yw'r parodrwydd i siarad â nhw a gwrandao ar eu pryderon.
- Rhowch wybod i athrawon y plant am effeithiau anaf i'r ymennydd. Dangoswch iddyn nhw'r wybodaeth a oedd yn ddefnyddiol i chi a dywedwch wrthyn nhw am wasanaethau hyfforddi Headway (gweler yr adran 'Gweithwyr Proffesiynol' ar wefan Headway am fanylion).

Mae'n bwysig ceisio cael y cymorth cywir ar gyfer plant a gall hyn fod yn anodd. Gall staff meddygol a gweithwyr adsefydlu deimlo nad oes ganddyn nhw'r arbenigedd penodol i helpu plant, ac yn aml nid oes gan athrawon lawer o wybodaeth, os o gwbl, am anaf i'r ymennydd.



Dyma rai ffynonellau cymorth y gallwch chwilio amdany'n nhw:

- Bydd y meddyg teulu'n gallu atgyfeirio i'r gwasanaethau lleol priodol.
- Byddai'n ddefnyddiol bod mewn cysylltiad â seicolegydd clinigol sydd â phrofiad o anafiadau i'r ymennydd a gweithio gyda phlant.
- Gall seicolegwyr plant fod yn ddefnyddiol, er y byddai'n arbennig o ddefnyddiol dod o hyd i un â phrofiad o anafiadau i'r ymennydd.
- Os nad ydych yn gallu cael atgyfeiriad priodol drwy'r GIG, mae rhestr o wasanaethau seicolegol siartredig, gan gynnwys seicolegwyr clinigol a seicolegwyr plant, ar gael ar wefan Cymdeithas Seicolegol Prydain, yn www.bps.org.uk.
- Gallwch gael gwybodaeth am wasanaethau seicoleg addysg gan ysgol y plentyn neu drwy gysylltu â'r Awdurdod Addysg Lleol.
- Gall Cydlynwyr Anghenion Addysgol Arbennig helpu neu gyfeirio at ffynonellau cymorth eraill. Unwaith eto, gall yr ysgol roi'r manylion ichi.