Cefnogi lles emosiynol plant a phobl ifanc yn ystod Covid-19: Canllaw i rieni a gofalwyr

Ysgrifennwyd gan:

Rosie Lenihan (Gweithiwr Gwydnwch) dan oruchwyliaeth Dr Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol)

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, bu llawer o newidiadau mawr yn ein bywydau pob dydd: mae'n bosibl bellach y bydd yr arfer newydd yn cynnwys gweithio o gartref, addysgu eich plentyn a pharhau i ymbellhau'n gymdeithasol. Mae'n ddealladwy y gallai hyn oll beri i chi deimlo'n bryderus neu wedi'ch gorlethi. Mae hefyd yn ddealladwy y bydd plant o bosibl yn teimlo'n bryderus, yn ofnus ac yn ddryslyd; i gyd yn adweithiau hollol normal i'r fath newidiadau mawr. Mae'n bosibl y bydd hyn yn golygu bod plant yn gofyn llawer mwy o gwestiynau a bod angen tawelu eu meddyliau lawer mwy ar hyn o bryd.

Mae llawer o wybodaeth am Covid-19 a all beri i chi deimlo wedi'ch gorlethu gan geisio dewis ffynonellau dibynadwy a dewis ffeithiau sy'n briodol i oedran eich plentyn. Cafodd yr arweiniad canlynol ei gasglu i roi awgrymiadau dibynadwy ac ymarferol i rieni a gofalwyr ar sut i gefnogi lles emosiynol eich plentyn yn effeithiol wrth ofalu amdanoch chi eich hunain hefyd (hunanofal). Gall hyn fod yn gyfle ardderchog i helpu i ddysgu ystod eang o sgiliau i'ch plentyn fel rheoli emosiynau (sut fyddwn ni'n profi ac yn rheoli emosiynau) a datblygu sgiliau ymdopi mewn cyfnodau ansicr.

Hunanofal

Y cam cyntaf wrth ofalu am eich plant yw neilltuo amser i ofalu amdanoch chi eich hun; rhywbeth na fydd rhieni a gofalwyr yn ei wneud yn dda yn aml! Bydd plant yn gweld yn eithaf rhwydd sut rydych chi'n teimlo oherwydd y gall ein hemosiynau fod yn ymledol. Er ei fod yn iawn i blant wybod bod oedolion yn pryderu hefyd, gall gweld oedolion yn cael eu gorlethu gan bryder godi ofn ar blant felly gall helpu i ddefnyddio strategaethau i dawelu a rheoli eich hun yn gyntaf (Hollingsworth a P. Bryson, 2020). Mae modelu sut i reoli eich pryderon eich hun yn chwarae rôl bwysig wrth helpu eich plentyn i wneud synnwyr o'i bryderon a datblygu sgiliau i reoli ei emosiynau'n effeithiol.

Mental Health Foundation | GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board | Resilience Project Prosiect Gwydnwch | Llywodraeth Cymru Welsh Government | Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership / Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd & Bro Morgannwg

Gall rheoli eich hun gynnwys neilltuo amser i wneud pethau rydych yn eu mwynhau a'ch helpu i ymlacio fel:

- Mae cael bath neu gawod yn ffyrdd da o greu gofod bwriadol er mwyn cael eich cefn atoch
- Mynd am dro ar eich pen eich hun neu gydag anifail anwes
- Ymarfer corff, bod yn ddwys fel rhedeg neu'n ymlaciol fel ioga
- Gwrando ar gerddoriaeth rydych yn ei mwynhau
- Technegau ymlacio fel ymarferion anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar
- Darllen llyfr pan fydd eich plentyn yn y gwely
- Gall mynd â'r sylw hefyd weithio'n dda wrth leihau unrhyw emosiynau a ddwysawyd fel gwylio ffilm ddoniol.
- Mae'n bosibl mai dyma'r amser perffaith i ailgydio mewn unrhyw hobïau a oedd gyda chi o'r blaen o bosibl fel gweu, crefftau, jigsôs, croeseiriau ayyb.
- Gall ymestyn allan i'r teulu, ffrindiau a chymdogion eich helpu i deimlo eich bod mewn cysylltiad ac yn cael eich cefnogi
- Siarad yw'r cam pwysicaf y gallwch ei gymryd pan fyddwch yn teimlo'n bryderus ac i'ch helpu i'ch rheoli eich hun. Ceisiwch hefyd drefnu galwadau fideo/ffôn bob wythnos; os yw'n bosibl yn breifat fel na fydd y rhai bach yn clywed eich sgyrsiau, yn enwedig os byddwch yn siarad am bryderon
- Byddwch yn hunandosturiol a maddeuwch eich hun: mae hwn yn gyfnod anodd, ac mae pawb yn gwneud eu gorau felly peidiwch â bod mor galed ar eich hun. Heb os, bydd diwrnodau da a rhai nad ydynt cystal, felly osgowch osod nodau afrealistig a cheisiwch fod yn garedig i chi eich hun.
- Mae awgrymiadau rheoli synhwyraidd yn sydyn ar gyfer pan fydd angen tawelu eich hun yn gyflym arnoch yn cynnwys gwneud diod gynnes i chi eich hun, anadlu'n araf ac yn ddwfn 3 gwaith, tylino eich dwylo eich hun neu fwyta rhywbeth crensiog (creision, darnau o foron) neu gnoadwy (gwm cnoi, losin cnoadwy), tasgu dŵr oer ar eich wyneb.

Cefnogi lles emosiynol eich plentyn

Mae'n bosibl y bydd plant ifanc a phlant hŷn yn ymateb i straen mewn ffyrdd gwahanol ac weithiau byddant yn teimlo eu bod yn methu mynegi beth maent yn ei deimlo. Bydd rhai'n dangos eu pryder neu eu trallod trwy fynd yn fwy emosiynol (wedi'u cynhyrfu, mewn trallod, yn grac, yn bryderus), trwy symptomau corfforol (poenau yn y bol, pen tost, poenau mân) a/neu trwy eu hymddygiad (mynd yn ymlynol, yn dawedog, yn gwlychu'r gwely, yn ymosodol).

- **Siarad â'ch plentyn:** mae'n bosibl y cewch eich temtio i osgoi siarad am Covid-19 er mwyn amddiffyn eich plentyn rhag pryderu. Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol cydnabod ei fod yn normal i fod â phryderon ar hyn o bryd a gall siarad â'ch plentyn eich galluogi i fod yn dyner wrth gywiro unrhyw wybodaeth anghywir y bydd wedi ei chlywed o bosibl. Os nad yw eich plentyn yn gofyn unrhyw gwestiynau, beth am ddechrau sgwrs, a bod yn chwilfrydig am yr hyn y mae'n ei wybod eisoes. Gallai rhai ymadroddion i'ch helpu i ddechrau sgwrs gynnwys:

  "*Mae'n siŵr dy fod ti wedi clywed am*"

  "Dw i wedi bod yn meddwl am beth rwyt ti'n ei wybod am bopeth sy'n digwydd/pam orffennodd yr ysgol yn gynnar/ pan na allwn ni fynd allan?"
- **Rhannu Gwybodaeth:** dylai gwybodaeth a rennir dibynnu ar oedran a cham datblygu eich plentyn. Ceisiwch ateb cwestiynau syml gyda gwybodaeth ffeithiol, er enghraifft: os gofynnir i chi "*Wyt ti'n mynd i farw, Mami?"* ceisiwch esbonio "*mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael COVID-19 yn gwella"*. Mae hefyd yn iawn peidio â bod â'r holl atebion ac i esbonio weithiau nad ydym yn gwybod yr holl atebion ac mae hynny'n iawn. Gall storïau ac animeiddiadau sy'n dda i blant hefyd helpu gyda rhannu gwybodaeth, er enghraifft: Fideos y Project Gwydnwch i Blant neu i Bobl Ifanc yn eu Harddegau, Coronavirus: A Book for Children, My Hero is You , Talking to Children about Illness (o 3 i 13+ oed) a ffeithiau ar gyfer plant hyn. Cadwch blant ifanc i ffwrdd o wylio'r newyddion a chyfyngu maint y newyddion mae plant hŷn yn agored iddo (Cartwright-Hatton a Dunn, 2020). Gall gwylio'r newyddion waethygu pryderon i blant ac oedolion.
- **Gwrando a chydnabod:** Helpu plant i fynegi eu teimladau; mae'n bosibl y bydd plant yn hoffi cyfathrebu trwy dynnu lluniau, ysgrifennu storiâu a gwneud gweithgareddau eraill. Mae rhoi eich holl sylw iddynt ac osgoi bychanu (er enghraifft "*bydd ef drosodd yn fuan", "paid â phoeni amdano"*) eu pryderon yn bwysig. Gall yr ymagwedd "Name it To Tame it" (Dan Siegel, 2014) helpu plant i deimlo'n ddigynnwrf. Gadewch iddynt drafod eu pryderon ("*beth am siarad amdano")* a'u helpu i enwi'r teimladau sydd ganddynt (e.e. "*Tybed a wyt ti'n teimlo'n ofnus/drist/grac").* Mae'r ymagwedd hon yn helpu'r rhan o'r ymennydd sy'n gyfrifol am dawelu'r emosiynau i ddod i rym a gwneud synnwyr o'r teimlad o'i "ddofi" wrth roi'r neges eich bod yma i wrando arnynt ac y byddwch yn mynd trwy hyn gyda'ch gilydd.
- **Ymbellhau Cymdeithasol:** Gall esbonio i'ch plentyn bod pawb, gan gynnwys ei ffrindiau a'i deulu, yn

dewis aros yn ddiogel ac yn iach trwy aros gartref ei helpu i ddeall ymbellhau cymdeithasol wrth roi ymdeimlad o reolaeth. Gallech chi drefnu i gael galwadau fideo gyda'i ffrindiau fel y gall gadw mewn

cysylltiad, neu beth am ysgrifennu llythyr at ffrind. Mae'n bosibl y bydd gan blant hŷn ffonau symudol a gallant gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau'n rheolaidd.

- **Tawelu meddwl:** bydd angen digonedd o hyn ar blant! Os bydd plant yn gofyn am farw o Covid-19 gallwch esbonio nad yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn mynd yn ddifrifol sâl. Os yw rhieni hefyd yn ffit ac yn iach gallai fod yn dda tawelu ei feddwl y dylech chi fod yn iawn, fodd bynnag, dylech osgoi addo pethau na allant fod yn sicr ac y gallai dorri ymddiriedaeth eich plentyn mewn sefyllfaoedd yn y dyfodol.
- **Trefn y dydd:** mae cadw trefn y dydd a chreu rhai newydd pan na fydd yr hen rai'n bosibl yn helpu rhoi mwy o ymdeimlad o ddiogelwch a rhagweladwyedd i blant. Mae'n bosibl y bydd trefn y dydd yn cynnwys arferion y bore fel codi ar yr amser arferol, ymolchi a gwisgo, bwyta brecwast gyda'ch gilydd dewis weithgareddau hamdden/gwaith ysgol/ymarfer corff (wedi'u torri'n dalpiau amser y gellir ymdopi â nhw, er enghraifft awr neu lai), amserau byrbryd/seibiant/cinio prynhawn/cinio nos rheolaidd, a threfn y noson (rhywfaint o deledu/amser darllen, amser bath) gydag amser gwely penodedig. Gall gweithgareddau teuluol rheolaidd ar yr un amser bob dydd neu wythnos, fel cael noson ffilm, gemau bwrdd, darllen gyda'ch gilydd neu bobi, arfer diolchgarwch (dewis un peth rydych chi'n ddiolchgar amdano ar gyfer y diwrnod hwnnw), canu a dawnsio ac ysgrifennu llythyrau i ffrindiau ac aelodau'r teulu na fyddech chi o bosibl yn gweld am gyfnod i gyd greu ymdeimlad o ragweladwyedd a chysur i'ch plentyn. Mae'r rhain hefyd yn gyfleoedd gwych i roi digonedd o ganmoliaeth ac anwyldeb i'ch plentyn.
- **Gweithgareddau rheoleiddio:** mae'n bosibl y bydd plant yn ei gweld yn anodd rheoli eu hemosiynau a dilyn ymddygiad mewn rhai sefyllfaoedd ac mae'n bosibl y bydd angen oedolion arnynt i'w helpu i deimlo'n ddigynnwrf. I blant iau gall cwtsho, suo o ochr i ochr a sboncio helpu ac mae neidio a siglo yn gweithio yn yr un ffordd i dawelu plant hŷn. Mae ymarferion anadlu, er enghraifft chwythu swigod, anadlu dwylo ac anadlu bol yn ogystal â thechnegau seilio yn ffyrdd eraill o helpu plant o bob oedran pan fyddant yn cael trafferth rheoli eu hemosiynau. Mae rhoi diod i blant (trwy welltyn), cynnig bwyd crensiog neu gnoadwy (darnau moron, bisgedi, creision, rhesins) hefyd yn ffordd o helpu rheoli plant yn gyflym, ac maent yn gweithio i rieni hefyd pan fyddant yn dechrau teimlo straen.
- **Meithrin Perthnasoedd:** Mae bod gartref yn rhoi'r cyfle i feithrin perthnasoedd gyda'ch plant. Mae treulio amser gyda'ch plant yn unigol yn bwysig a gall beri iddynt deimlo'n bwysig, eich bod yn eu caru, ac yn ddiogel. Os gallwch, cadwch yr amserau hyn yn gyson gyda phob plentyn yn ystod yr wythnos fel y gall eich plentyn edrych ymlaen at yr amser hwn. Mae Unicef yn rhoi rhagor o awgrymiadau ar gyfer

strwythuro amser un-i-un gyda'ch plentyn.

- **Trefnu galwadau fideo/ffôn rheolaidd:** gall galwadau a gwiriadau rheolaidd gyda'r teulu neu oedolion pwysig ym mywyd y plentyn helpu i gadw cysylltiad a thawelu'r meddwl bod pobl arall sy'n bwysig yn iawn Gall gweld wynebau aelodau'r teulu trwy fideo helpu gyda rhyddhau niwrodrawsyryddion (cemegau yn yr ymennydd fel dopamin a serotonin, cemegau 'teimlo'n dda' yr ymennydd.

Diolch am ddarllen hwn!

I gael mwy o adnoddau i rieni, athrawon, plant a phobl ifanc, dilynwch ein sianel You Tube:

Project Gwydnwch Caerdydd a'r Fro

I gael rhagor o awgrymiadau, adnoddau a syniadau gweler hefyd:

Flourishing Families Clinic, a gyrchwyd ar 30/03/2020:

https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf

Fforwm Economaidd y Byd, a gyrchwyd ar 02/04/2020

https://www.weforum.org/agenda/2020/03/coronavirus-covid19-communication-children-health/

Unicef, a gyrchwyd ar 30/03/2020:

https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19

Emerging Minds, a gyrchwyd ar 01/04/2020:

https://emergingminds.org.uk/recommended-resources-supporting-children-and-young-people-with-worries-and-anxiety-links/

Wandering Minds, a gyrchwyd ar 30/03/2020:

https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-

coronavirus/amp/?_twitter_impression=true

Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, a gyrchwyd ar 31/03/2020: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html

Cymdeithas Seicolegol Prydain, a gyrchwyd ar 30/03/2020:

https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus

Sefydliad Meddwl y Plentyn, a gyrchwyd ar 30/03/2020:

https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/