Gorbryder

Beth yw e?

Mae gorbryder yn rhan nodweddiadol o blentyndod ac yn adwaith arferol i straen. Gall gorbryder fod yn fuddiol mewn rhai sefyllfaoedd: gall ein rhybuddio am beryglon, ein helpu i roi sylw i'n hamgylchedd, a'n helpu i baratoi. Gall gorbryder ddod yn broblematig pan fyddwn yn sylwi'n gyson ar beryglon o'n cwmpas, ac mae'n golygu gormod o ofn neu ofid. Er mwyn i anhwylder gorbryder gael ei ddiagnosio, rhaid i'r pryder ymyrryd â gweithrediad arferol a bod yn amhriodol o ran oedran neu'n anghymesur â'r sefyllfa (APA, 2017).

Dangosir mewn gwaith ymchwil a wnaed yn ddiweddar y bydd cynifer ag 1 o bob 6 o bobl ifanc yn profi cyflwr gorbryder ar ryw adeg yn ystod eu bywydau. Mae hyn yn golygu y gall hyd at 5 disgybl yn eich dosbarth fod yn byw gyda phryder. Ceir sawl math o orbryder: gorbryder cyffredinol, neu lawer o bryderon am wahanol bethau; gorbryder cymdeithasol a swildod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol; pyliau o banig; ffobiâu, neu orbryder am rywbeth penodol; anhwylder gorfodol obsesiynol, neu bryderon sy'n ail-ddigwydd (obsesiynau) sy'n gyrru'r person ifanc i wneud rhywbeth (cymelliadau); ac anhwylder straen ôl-drawmatig, a all fod o ganlyniad i ddigwyddiad trawmatig. Mae straen arholiadau a gorbryder gwahanu sy'n gysylltiedig â chael eu gwahanu oddi wrth ofalwr hefyd yn gyffredin mewn plant a phobl ifanc.

Arwyddion a Symptomau

Arwyddion gwybyddol a seicolegol

- Pryderu gormodol - gallai hyn fod yn anghymesur â'r sefyllfa, neu'n rhywbeth sy'n parhau am amser hir
- Meddyliau annymunol - gall y rhain gynnwys meddwl am farw, bod yn wahanol i eraill, neu fethu â rheoli neu ymdopi
- Teimlo ar bigau'r drain - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi cynhyrfu neu'n effro iawn.
- Poeni am wynebu barn gan eraill - gall plentyn fod yn or-sensitif am sylwadau gan gyfoedion, neu efallai na fydd yn rhoi ei hun mewn sefyllfaoedd a allai arwain at farn e.e. siarad o flaen y dosbarth
- Anhawster canolbwyntio - efallai y sylwch ei fod yn cael trafferth canolbwyntio ar y dasg yn y dosbarth
- Problemau gyda'r cof - gallai hyn fod yn anhawster wrth gwblhau'r dasg yn y dosbarth os ydynt yn anghofio eich cyfarwyddiadau
- Amhendantrwydd – efallai y bydd plentyn yn ei chael hi'n anodd penderfynu pan roddir dewis o dasgau gan staff, neu bydd yn cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau

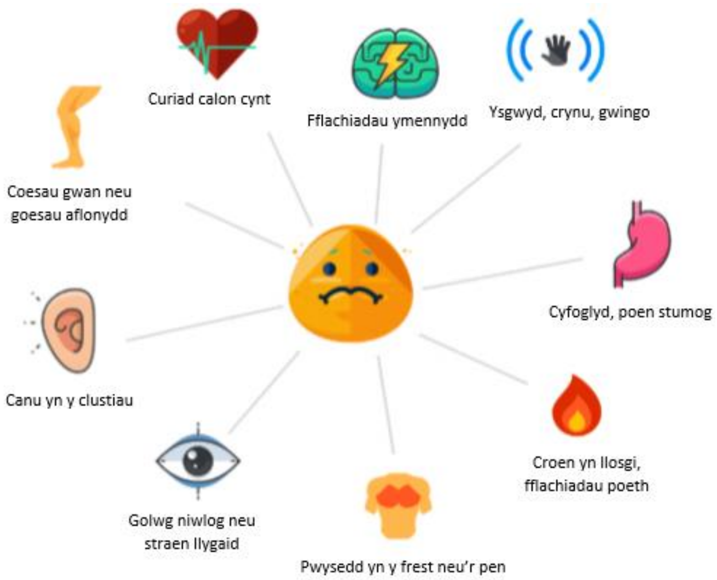
Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi cilio o'i ffrindiau neu'n osgoi cymryd rhan yn y dosbarth

- Cyrraedd yn hwyr a gadael yn gynnar - a oedd y plentyn hwn yn aml yn brydlon? Ydyn nhw'n cyrraedd yn hwyr i'ch dosbarth yn gyson? Ydyn nhw'n gadael y dosbarth pan fydd pethau'n mynd yn ormod iddyn nhw?
- Osgoi cyswllt llygad - ydyn nhw'n edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad â nhw neu pan fyddan nhw'n cymryd rhan yn y dosbarth?
- Diffyg diddordeb mewn hobïau - ydyn nhw wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau yr oeddent yn arfer eu mwynhau?
- Tynnu sylw oddi ar waith ysgol - efallai y byddent wedi rhoi'r gorau i gwblhau gwaith dosbarth/gwneud gwaith cartref, peidio â chymryd rhan yn y dosbarth, neu yn osgoi’r dosbarth ac ati.
- Ymladd dianc rhewi:
    - ‘Ymladd’ - ymddangos yn fwy dadleugar, yn herfeiddiol, yn llafar (rhegi, galw enwau) ac yn gorfforol ymosodol (taro, cicio, taflu pethau)
    - ‘Dianc’ - yn ymddangos yn aflonydd neu'n gadael yr ystafell ddosbarth heb ganiatâd
    - ‘Rhewi’ - gwrthod siarad, rhoi atebion un gair, ymddangos eu bod wedi cau neu roi eu pennau i lawr, neu ddim yn ymddangos eu bod yn ymateb i'r amgylchedd
- Pyliau o banig - dyma pryd mae corff rhywun yn mynd i'r modd goroesi. Gall y symptomau gynnwys: calon yn rasio, anadlu'n gyflym ac yn fas, bod yn aflonydd ac anniddig. Mae hyn yn frawychus i'w brofi, ond mae'n fyrhoedlog.
- Mae gorbryder yn wahanol i ymosodiadau panig - mae'n para'n hir a phan fydd yn effeithio ar fywyd bob dydd person ifanc efallai y bydd angen rhywfaint o ymyriadau arno gan wasanaeth iechyd meddwl plant.

Synwyriadau Corfforol

Gall symptomau corfforol o orbryder gynnwys:



Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

- **Cydnabod bod gorbryder yn hollol normal**: Mae'n rhywbeth yr ydym i gyd yn ei brofi i ryw lefel.
- **Helpu'r person ifanc i nodi symptomau corfforol gorbryder:** "Beth sy'n digwydd pan fydda i'n orbryderus?" (Rwy'n teimlo gloÿnnod byw yn fy stumog, yn chwysu llawer, yn anadlu'n drwm, ac yn

teimlo'n chwil neu'n benysgafn). Mae hyn yn bwysig i helpu plant i nodi eu bod yn profi gorbryder ac i ddeall yr hyn sy'n digwydd yn eu cyrff. Gall deall gorbryder eu galluogi i ofyn am help.

- **Helpu pobl ifanc i adnabod meddyliau gorbryderus**: gall hyn effeithio ar sut y gall unigolyn feddwl, teimlo ac ymddwyn. Mae meddyliau gorbryderus fel arfer yn cynnwys ofn rhywbeth drwg yn digwydd yn y dyfodol.
- **Helpu pobl ifanc i adnabod 'ymddygiadau diogelwch':** neu weithredoedd a gyflawnir gyda'r diben o atal trychineb a ofnir, megis awydd dianc neu osgoi sefyllfaoedd/gweithgareddau/pobl. Anogwch nhw i ddatblygu dewrder yn raddol i wneud y pethau maen nhw am eu hosgoi.
- **Annog 'gwrdd a chyfarch' yn yr ysgol bob dydd:** byddwch yn bresennol i groesawu plant i'r ysgol, gan fod y pontio o'r cartref i'r ysgol yn gallu peri gorbryder.
- **Darparu 'mannau diogel' yn yr ysgol:** darparu mannau yn yr ysgol lle ceir oedolyn y gellir ymddiried ynddo os bydd gorbryder yn llethu.
- **Darparu "amser seibiant" rheolaidd:** Gall hyn gynnwys annog ymarferion anadlu (anadlu pum bys, anadlu gyda'r bol), technegau sylfaenu, neu roi cyfleoedd i fynd i fan tawel.
- **Annog diet iach:** Ceisiwch leihau diodydd â chaffein, ac anogwch y plant i gael yr oriau o gwsg a argymhellir. Gweler adnoddau/gwefannau defnyddiol ar gyfer argymhellion cwsg i bobl ifanc.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

Hands on Scotland- technegau ymlacio - http://www.handsonscotland.co.uk/relaxation/

Young Minds - https://youngminds.org.uk/

Amlygiad Graddedig: dull sy'n gweithio'n dda gyda gorbryder a ffobiâu syml. Y syniad sylfaenol yw helpu'r person ifanc i ddod i gysylltiad yn raddol â sefyllfa sy'n peri ofn mewn modd cam wrth gam dan reolaeth. Dyma un enghraifft o sut i fynd ati i roi sylw i amlygiad graddedig: http://downloads.bbc.co.uk/headroom/cbt/graded_exposure.pdf

Awgrymiadau Cysgu i Blant Hŷn - https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers/

Llyfr "Huge Bag of Worries" - https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-Ironside/dp/0340903171

Anhwylder Gorbryder Cyffredinol (AGC) - https://www.youtube.com/watch?v=9mPwQTiMSj8

Taflen ar Orbryder - https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf

Anxiety UK - https://www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/

Hyder a Hunan-barch

Beth yw e?

Hunanhyder yw pan fyddwn yn ymddiried yn ein galluoedd, ein rhinweddau a'n barn ein hunain. Mae pobl sydd â hunanhyder yn tueddu i fod yn ddigon dewr i gofleidio sefyllfaoedd newydd sydd, dros amser, yn arwain at ymdeimlad o hyder. Hunan-barch yw sut rydym yn gweld ein hunain a'n gwerth. Mae teimladau ynghylch ein hunan-barch yn dechrau datblygu yn ystod plentyndod cynnar. Mae'r farn yn fewnol a gall fod yn anodd ei newid os byddwn yn gweld ein hunain mewn ffordd benodol. **Hunanhyder** yw sut rydych yn teimlo am eich galluoedd a gall amrywio o sefyllfa i sefyllfa. Mae **Hunan-barch** yn cyfeirio at sut rydych yn teimlo amdanoch chi eich hun yn gyffredinol; faint o barch, parch cadarnhaol neu hunangariad sydd gennych chi.

Beth all achosi diffyg hunan-barch?

Mae'r hyn sy'n effeithio ar hunan-barch unigolyn yn wahanol o berson i berson. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn datblygu diffyg hunan-barch yn sydyn, ac i eraill gall ddigwydd yn araf dros gyfnod hirach. Mae llawer o ddigwyddiadau a phrofiadau a allai gael effaith ar hunan-barch plentyn neu berson ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys: bwlio; arholiadau/cyrhaeddiad yn yr ysgol; straen parhaus, pwysau gan gyfoedion; pryderon am sut olwg sydd arno neu ddelwedd y corff; newidiadau mewn perthnasoedd; problemau iechyd meddwl; a phroblemau ariannol.

Arwyddion a Symptomau

Gall diffyg hyder ac anawsterau hunan-barch effeithio arnom mewn ffyrdd gwahanol. Mae gwahanol arwyddion ac ymddygiadau y gallech fod yn ymwybodol ohonynt a allai gyfeirio at blentyn neu berson ifanc sy'n cael trafferth gyda'i hyder a'i hunan-barch. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Bod â delwedd negyddol o'i hun
- Ymgolli mewn problemau personol
- Bod ag obsesiwn gormodol am ei ddelwedd
- Bod yn sensitif i feirniadaeth - e.e. mynd yn ofidus
- Dibrisio ei hun
- Lleihau cyflawniadau a gor-ddweud am gamgymeriadau
- Gweld newid yn anodd
- Osgoi pethau newydd ac anghyfarwydd
- Peidio ag ymdopi â methiant yn dda
- Hunan-niwed
- Symptomau corfforol fel pen tost, anhawster cysgu a blinder
- Eistedd yn gefngrwm/osgoi cyswllt llygaid
- Bod yn elyniaethus
- Tynnu'n ôl yn gymdeithasol
- Cymharu ei hun â'i gyfoedion yn negyddol
- Gweld cyfeillgarwch yn anodd - gwneud a chadw cyfeillgarwch
- Ildio'n gyflym mewn sgyrsiau

Teimladau

Gall plentyn neu berson ifanc sydd â diffyg hyder a hunan-barch deimlo:

- Yn ddiwerth, yn dwp, yn wael ac yn hyll
- Yn anhoffus ac yn anodd ei garu
- Yn lletchwith
- Yn analluog
- Yn ynysig ac yn unig
- Nad yw cystal ag eraill
- Ei fod yn cael ei erlid gan bobl eraill
- Bod camgymeriad mae'n ei wneud yn cael eu chwyddo
- Nad yw'n hoffi ei hun
- Nad yw'n gallu gwneud penderfyniadau neu fod yn bendant
- Nad yw'n haeddu bod yn hapus

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Oedolion allweddol/oedolion sydd ar gael yn emosiynol

Helpwch y plentyn neu'r person ifanc i deimlo bod cefnogaeth a gofal iddo trwy drefnu 'gwiriadau' rheolaidd gydag oedolyn allweddol y mae'n teimlo'n gyffyrddus yn siarad ag ef ac sydd â'r amser i gynnig cymorth. Bydd gwirio'n rheolaidd yn helpu'r plentyn neu'r person ifanc i deimlo cefnog
aeth gan yr oedolyn sydd ar gael yn emosiynol a bydd hefyd yn rhoi cyfle i'r gweithiwr allweddol fonitro sut mae'r plentyn neu'r person yn ei wneud ac i'w gefnogi yn unol â hynny. Cefnogwch y plentyn neu'r person ifanc i adnabod strategaethau megis dod o hyd i rywun i siarad ag ef, ysgrifennu mewn dyddiadur, ymarfer corff, gwrando ar gerddoriaeth, cymryd rhan mewn gweithgareddau y mae'n eu mwynhau.

Atgyfeiriwch y plentyn neu'r person ifanc i gael cymorth ychwanegol

Atgyfeiriwch at ymyriadau sydd gennych ar waith yn eich ysgol (e.e. Cynorthwy-ydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol) a all gefnogi'r plentyn neu'r person ifanc i nodi ei deimladau a chyflwyno sgiliau ymdopi ar gyfer ei deimladau newidiol neu ei amgylchiadau bywyd. Gallwch hefyd atgyfeirio at gwnsela neu asiantaethau trydydd sector os yw'n briodol. Siaradwch â staff bugeiliol a'r plentyn neu'r person ifanc cyn atgyfeirio oherwydd efallai na fydd angen gwneud. Mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd plant a'r glasoed (drwy feddygon teulu) fel arfer yn briodol pan fo ymyriadau ysgol llinell gyntaf heb wella pethau a phan fo'r symptomau'n effeithio ar sut bydd y plentyn neu'r person ifanc yn gweithredu o ddydd i ddydd.

Syniadau i gefnogi a hybu hunanhyder

Rhai syniadau i gefnogi a hybu hyder plentyn neu berson ifanc yw i'w helpu i:

- **Herio siarad yn negyddol â'i hun.** Helpu i adnabod siarad yn negyddol â'i hun a rhoi syniadau cadarnhaol yn ei le.
- **Treulio amser gyda phobl sy'n ei garu ac yn ei gefnogi** Ei helpu i dreulio amser gyda phobl sy'n codi ei ysbryd, yn ei ganmol ac yn ei annog.
- **Canolbwyntio ar ei bethau cadarnhaol.** Ei helpu i atgoffa ei hun o'i gryfderau, ei gyflawniadau a'r ganmoliaeth a gafodd.

- **Cyflawni rhywbeth.** Ei gefnogi i osod nodau realistig a chyflawnadwy (mae'n helpu os yw'n rhywbeth mae'n ei fwynhau) a rhagweld llwyddiant cyn iddo ddechrau. Os gallwch ei weld, gallwch ei gredu!
- **Bod yn garedig iddo ei hun.** Annog plant a phobl ifanc i siarad â nhw eu hunain yn yr un ffordd ag y byddent yn siarad â ffrind mewn sefyllfa debyg.
- **Gwybod ei bod yn iawn dweud 'na'.** Yn aml mae pobl sydd â diffyg hunan-barch yn teimlo na allant ddweud 'na'. Fel arfer na fydd dweud 'na' yn amharu ar berthynas a gall dweud 'ie' trwy'r amser ein gwneud yn grac ac yn ddig.
- **Derbyn camgymeriadau a dysgu ohonynt.** Mae angen i ni i gyd wybod beth nad yw'n gweithio a beth sy'n gweithio. Gwybod bod digon da yn ddigon da, nid oes y fath beth â pherffaith!

Awgrymiadau a addaswyd o'r Gwasanaeth Lles Emosiynol (dolen isod).

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/

https://www.twinkl.co.uk/resources/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being-student-pastoral-support/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being-student-pastoral-support-self-esteem

https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html

https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/building-confidence-self-esteem/

https://www.dewis.wales/confidence-cyp

http://www.stepiau.org/low-self-esteem

https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-self-esteem/

https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/raising-low-self-esteem/

www.emotionalwellbeingservice.org.uk - Emotional Wellbeing Service for Cardiff and the Vale - Contact directly for the Confidence and Self-esteem booklet)

Anawsterau Rheolaeth Emosiynol

Beth yw hyn?

Rheolaeth emosiynol yw pa mor dda rydym yn gallu deall a rheoli ein hemosiynau a sut rydym yn ymateb i’r emosiynau hyn. Rydyn ni'n dysgu sut i reoli ein hemosiynau drwy ryngweithio â rhieni, cyfoedion ac oedolion eraill (aelodau o'r teulu, athrawon ac ati).

I ddechrau, mae babanod yn dibynnu'n llwyr ar eu rhieni/gofalwyr i reoli eu hemosiynau. Mae anawsterau o ran rheolaeth emosiynol yn nodweddiadol o blant ifanc iawn, fel babanod, gan eu bod yn dal i ddysgu beth yw emosiynau a sut i'w rheoli eu hunain. Ar y cam hwn, mae rhieni a gofalwyr yn allweddol o ran helpu'r plentyn i reoli ei emosiynau neu 'gyd-reoleiddio' ei emosiynau. Os bydd oedolion yn helpu'r plentyn i reoli ei emosiynau (cyd-reoleiddio) dro ar ôl tro, bydd hyn yn galluogi’r plentyn i ddechrau datblygu sgiliau i reoli ei emosiynau ei hun.

Wrth i blant dyfu’n hŷn a chyrraedd oedran cynradd, maent fel arfer yn dechrau deall a rheoli eu hemosiynau eu hunain ('hunan-reoleiddio'). Fodd bynnag, drwy gydol plentyndod, yn enwedig mewn sefyllfaoedd newydd ac ar adegau o straen, mae angen help ar blant gan oedolyn i'w rheoleiddio eu hunain. Efallai y bydd plant y mae eu rhieni neu ofalwyr yn cael trafferth eu rheoleiddio a'u cyd-reoleiddio yn eu blynyddoedd cynnar (yn enwedig 3 blynedd cyntaf eu bywyd) yn cael trafferth yn rheoleiddio'u hemosiynau i raddau helaethach, ac yn debygol o fod angen help ychwanegol gan oedolion i 'gyd-reoleiddio' am gyfnod hirach.

Mae plant sy'n cael adweithiau emosiynol dwys iawn yn barhaus ac sy'n methu â thawelu eu hunain neu addasu i newid mewn trefn yn cael trafferth ag anawsterau rheolaeth emosiynol.

Arwyddion a Symptomau

Gall anawsterau rheolaeth emosiynol ddod i’r amlwg mewn gwahanol ffyrdd. Gall plant sy'n cael trafferth rheoli eu hemosiynau:

- Fethu ag ymdawelu
- Cael pyliau pan na fydd pethau'n mynd eu ffordd nhw
- Gorymateb i fân anawsterau
- Dangos ymddygiad ymosodol (taro, gweiddi, taflu pethau)
- Cerdded allan o'r dosbarth
- Mynd i mewn i’w cragen pan fyddant yn profi emosiynau anodd
- Dod yn hynod o ddagreuol
- Bod yn fyrbwyll
- Anafu eu hunain
- Gorgynhyrfu’n fawr
- Methu ag ymdopi â newid

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Mae rhai pethau y gall ysgolion eu gwneud i helpu plant i reoli a rheoleiddio eu hemosiynau.

1. Cefnogi a dysgu plant i adnabod ac enwi eu hemosiynau

Er mwyn rheoleiddio emosiynau, mae angen i ni ddeall yn gyntaf beth ydyn nhw. Ni all llawer o blant ag anawsterau rheolaeth emosiynol wahaniaethu rhwng emosiynau, ac maent yn aml yn drysu rhwng teimladau o bryder â dicter.

Mae llythrennedd emosiynol yn cymryd amser i ddatblygu, felly bydd angen i hyn fod yn nod hirdymor yn hytrach na gwers fer. Dechreuwch gydag emosiynau haws fel hapus, trist a dig, cyn symud ymlaen i emosiynau mwy cymhleth fel rhwystredigaeth, cenfigen a chywilydd.

Un ffordd dda o ddatblygu llythrennedd emosiynol yw rhoi enw ar emosiynau y mae plant yn eu profi (yn hytrach na gofyn iddynt beth maen nhw'n ei deimlo). Mae hyn yn eu helpu i ddatblygu iaith i ddeall beth maen nhw'n ei deimlo a dechrau adnabod eu hemosiynau eu hunain.

2. Dysgu plant i ddeall sut mae emosiynau'n effeithio ar ein cyrff

Gall emosiynau ysgogi ymatebion ffisiolegol yn ein cyrff, sy'n golygu, e.e. cynnydd yng nghyfradd y galon, tymheredd uchel a chwysu. Fel rhan o ddeall emosiynau, mae deall sut maent yn effeithio ar ein cyrff yn ffordd wych o ddysgu plant i adnabod eu hemosiynau er mwyn iddynt allu dechrau eu rheoli.

3. Dod o hyd i ffyrdd amgen o fynegi a rheoli emosiynau

Unwaith y bydd plant yn dechrau deall eu hemosiynau a sut y gallant effeithio ar ein cyrff, gallwn ddechrau eu cefnogi i ddatblygu ffyrdd gwahanol o reoli teimladau dwys:

- **Cyd-reoleiddio**

Mae angen i blant fod yn ddibynnol cyn gallu bod yn annibynnol. Bydd angen i blant 'fenthyg' rheolaeth gan oedolyn sy'n rheoleiddio ei gyflwr emosiynol ei hun ymhell cyn gallu rheoleiddio drostynt eu hunain.

Gall defnyddio dull PACE (Chwarae, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) helpu wrth gyd-reoleiddio plentyn. Byddwch yn chwilfrydig ynghylch profiad y plentyn *("Tybed a wyt ti mor grac gan dy fod di eisiau cario 'mlaen i chwarae?")*, derbyniwch a dangoswch empathi o ran sut y gallai fod yn teimlo *("Dwyt ti ddim eisiau mynd i'r gwasanaeth heddiw, mae hi mor anodd pan mae'n rhaid i ni 'neud pethau dydyn ni ddim eisiau 'neud!")* a defnyddiwch chwarae i'w helpu i reoleiddio.

Isod mae rhai gweithgareddau chwarae y gall oedolion eu gwneud gyda phlant i'w helpu i reoli eu hemosiynau.

- **Ymarfer Daearu 5, 4, 3, 2, 1:** gofynnwch i'r plentyn sylwi ar: 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu cyffwrdd, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac 1 peth y gallwch ei flasu
- **Blychau synhwyraidd:** wedi'u llenwi ag eitemau synhwyraidd e.e. plu, poteli gliter, peli straen, toes chwarae
- **Chwythu swigod:** yn helpu i arafu anadlu
- **Ymestyn ac ioga:** https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga
- **Teithiau natur:** cerddwch o amgylch tiroedd yr ysgol – gall hefyd gynnwys cyfrif neu sylwi ar wrthrychau e.e. sawl aderyn a welwch. Os nad yw hi'n bosibl mynd allan, gallwch gerdded o gwmpas yr ysgol a chyfrif neu gymryd sylw o, er enghraifft, yr holl bethau sy'n las

Efallai y bydd angen i rai plant ryddhau eu hemosiynau cyn iddynt fynd yn drech na nhw, ac mae ymarfer corff yn ddewis amgen da. Er enghraifft, gall annog plant i wneud rhai gweithgareddau corfforol cyn gwneud rhywbeth a allai achosi trafferth iddynt fod yn strategaeth ataliol ddefnyddiol.

Bydd angen llawer o gymorth a 'chwmni gwneud' ar blant i ddefnyddio sgiliau ymdopi newydd. Er enghraifft, os oes gennych blentyn sy'n dechrau dangos arwyddion o gamreoleiddio emosiynol, gall dweud "rwyt ti'n dechrau teimlo'n ddig, beth am fynd i redeg ar yr iard?" ei gefnogi i ddefnyddio strategaethau rheolaeth emosiynol amgen. Mae'n bwysig ymarfer strategaethau ymdopi gyda phlant tra eu bod yn cael eu rheoleiddio cyn rhoi cynnig arnynt pan fydd y plentyn yn cael trafferth rheoli ei emosiynau.

- **Hunan-reoleiddio**

Pan fydd plentyn yn gallu cyd-reoleiddio ei emosiynau gydag oedolyn, bydd yn dechrau hunan-reoleiddio ei emosiynau ei hun. Anogwch a dysgwch ddefnydd o sgiliau ymdopi megis:

- Ymarferion anadlu, e.e. **Ymarferion Anadlu Bys** (Daliwch eich llaw allan ac ymestynnwch eich bysedd. Gyda'ch llaw arall, dilynwch amlinell eich llaw gan anadlu i mewn wrth fynd i fyny'r bys neu'r bawd ac anadlu allan wrth fynd i lawr y bys neu'r bawd – ailadroddwch 5 gwaith)
- Tynnu sylw
- Gweithgareddau corfforol: rhedeg, defnyddio trampolîn, neidiau seren, chwarae gemau pêl
- Ymwybyddiaeth ofalgar: lliwio, 'cornel dawel'

Efallai y sylwch fod y plentyn yn hunan-reoleiddio'n amlach ond nid yw hyn yn golygu nad oes angen eich cymorth arno mwyach. Wrth i blant wynebu amseroedd neu sefyllfaoedd anodd, byddant yn dibynnu ar oedolion i'w helpu. Drwy gynnig cyfleoedd parhaus ar gyfer cyd-reoleiddio, rydych yn helpu i ddysgu'r plentyn i fynegi emosiynau a dibynnu ar oedolion i'w cefnogi pan fydd angen.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Schools-Resources-List-2.pd

Adnoddau i helpu i addysgu plant ar emosiynau
https://inclusiveteach.com/2019/04/03/behaviour-and-emotion-resources/

Fideo 'Ffenestr Goddefiant' ac esboniad o gyd-reoleiddio:
https://www.youtube.com/watch?v=Wcm-1FBrDvU

Hwyliau isel

Beth yw e?

Gall hwyliau isel olygu teimlo'n drist, diffyg cymhelliant/pleser, pryder, blinder, rhwystredigaeth neu ddicter. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn profi'r teimladau hyn ar adegau, fodd bynnag, fel arfer byddant yn codi ar ôl cyfnod byr. Gall teimlo'n isel fel hyn yn gyson arwain at iselder. Mae iselder yn para'n hirach ac mae'r teimladau'n ddyfnach na chyfnodau byrrach o deimlo'n anhapus, a gall effeithio ar fywyd bob dydd person. Gall hwyliau isel weithiau fod yn ymateb i ddigwyddiadau mewn bywyd, megis straen yn ystod arholiadau, bwlio, profedigaeth neu rieni yn gwahanu.

Arwyddion a Symptomau

Mae amryw arwyddion y gallech chi sylwi arnyn nhw a allai ddangos bod plentyn neu berson ifanc mewn hwyliau isel. Fodd bynnag, weithiau gall yr arwyddion fod yn anodd eu gweld.

Arwyddion gwybyddol a seicolegol

- Gall y person ifanc fod yn or-feirniadol o'i hun neu ei waith ysgol, a allai arwain at ddewis peidio â chwblhau'r gwaith er mwyn osgoi "methu".
- Mae'n bosibl y bydd hefyd yn colli diddordeb mewn hobïau neu ddiddordebau blaenorol.
- Ystyried ei hun yn ddi-glem e.e. efallai na all weithio ar ei ben ei hun neu heb gymorth ychwanegol gan staff.
- Anhawster canolbwyntio e.e. efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn cael trafferth canolbwyntio ar y dasg yn y dosbarth.
- Amhendantrwydd e.e. methu â phenderfynu pan gaiff ddewis rhwng tasgau gan staff, neu bydd yn cael trafferth cytuno ar gynlluniau cymdeithasol gyda ffrindiau ac ati
- Problemau cofio e.e. anhawster wrth gwblhau'r dasg yn y dosbarth os yw'n anghofio eich cyfarwyddiadau

Teimladau

- Efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn teimlo'n anhapus, yn dod yn ddagreuol neu'n teimlo'n flinedig/wedi ymladd.
- Teimlo euogrwydd, cywilydd, ofn neu or-bryder.
- Teimlo'n ddideimlad/methu teimlo na disgrifio emosiynau
- Gall y teimladau hyn fod yn anodd eu gweld ym mhobl eraill, yn enwedig os ydyn nhw'n dda am guddio sut maen nhw'n teimlo. Mae newid ymddygiad yn haws sylwi arno.

Arwyddion Corfforol

- Newid pwysau
- Gorfwyta neu ddim yn bwyta digon
- Colli egni/blinder
- Trafferth cysgu/ddim yn cysgu digon
- Newid mewn gwedd personol (hylendid personol, ddim yn malio am sut mae'n edrych)
- Newidiadau yn ei ysfa rywiol

Ymddygiad

- Osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol - efallai y byddwch yn sylwi bod plentyn wedi ymbellhau oddi wrth ei ffrindiau neu ei fod yn osgoi cymryd rhan yn y dosbarth.
- Cyrraedd yn hwyr a gadael yn gynnar - a oedd y person hwn yn aml yn brydlon? Ydy'n cyrraedd yn hwyr i'ch dosbarth yn gyson? Ydy'n gadael y dosbarth pan fydd pethau'n mynd yn ormod iddo?
- Osgoi cyswllt llygad - ydy'n edrych arnoch chi pan fyddwch chi'n siarad â hi/fe neu pan fydd yn cymryd rhan yn y dosbarth?
- Gwneud pethau sy'n cynnwys risg e.e. ysmygu, triwanta, ymladd, defnyddio alcohol/cyffuriau.
- Diffyg diddordeb mewn hobïau - ydy'r plentyn wedi rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgareddau y byddai'n arfer eu mwynhau?
- Ddim yn rhoi sylw i waith ysgol e.e. ddim yn cwblhau gwaith dosbarth/gwaith cartref, ddim yn cymryd rhan yn y dosbarth, osgoi'r dosbarth ac ati.
- Newidiadau mewn perthnasau â chyfoedion a staff yr ysgol.

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Oedolion allweddol/oedolion sydd ar gael yn emosiynol

Gofynnwch i'r PPI sut maen nhw a rhowch yr amser a'r lle iddyn nhw rannu eu teimladau. Sicrhewch eu bod yn gwybod eich bod yn cymryd eu teimladau o ddifrif a helpwch y PPI i adnabod symptomau eu hwyliau isel. Helpwch nhw i adnabod pan fyddan nhw'n cael trafferth ac i wybod at bwy y gallan nhw fynd i gael cymorth. Dangoswch yn glir i ble y gallant fynd yn yr ysgol pan fydd angen cymorth arnynt a helpwch nhw i greu cynllun y gallant ei ddilyn pan fyddant yn teimlo'n arbennig o isel. Gall hyn gynnwys strategaethau megis dod o hyd i rywun i siarad â nhw, dyddiadur, ymarfer corff, gwrando ar gerddoriaeth, cymryd rhan mewn gweithgareddau y maen nhw'n eu mwynhau. Yna dylech drefnu adeg i 'weld sut mae pethau' gyda'r PPI. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r gweithiwr allweddol fonitro sut mae'r PPI, a dangos iddynt bod oedolyn sydd ar gael yn emosiynol y gallant fynd ato pan fydd angen cymorth arnynt. Sicrhewch fod yr oedolyn allweddol yn rhywun y bydden nhw'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â hi/fe ac sydd â'r amser i gynnig cymorth.

Atgyfeiriwch y CYP am gymorth ychwanegol

Atgyfeiriwch at ymyriadau sydd gennych ar waith yn eich ysgol e.e. Cynorthwy-ydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol a all eu cefnogi i nodi eu teimladau a chyflwyno sgiliau ymdopi ar gyfer eu teimladau newidiol neu eu hamgylchiadau bywyd.
Gallwch hefyd gyfeirio at gwnsela neu asiantaethau trydydd sector os yw'n briodol. Siaradwch â staff bugeiliol a'r PPI cyn atgyfeirio oherwydd efallai na fydd angen gwneud. Mae atgyfeiriadau at wasanaethau iechyd plant a'r glasoed (drwy feddygon teulu) fel arfer yn briodol pan fo ymyriadau ysgol llinell gyntaf heb wella pethau a phan fo'r symptomau'n effeithio ar sut bydd y PPI yn gweithredu o ddydd i ddydd.

Os ydych yn poeni am blentyn ac yn credu ei fod yn risg i'w hunan, dywedwch wrth eich swyddog diogelu, cysylltwch â'r rhieni/gofalwyr a helpu'r PPI/teulu i gael cymorth arbenigol drwy'r meddyg teulu neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys y tu allan i'r oriau.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/low-mood/

https://www.mymind.org.uk/resources/mood/low-mood/

https://www.getselfhelp.co.uk/freedownloads.htm

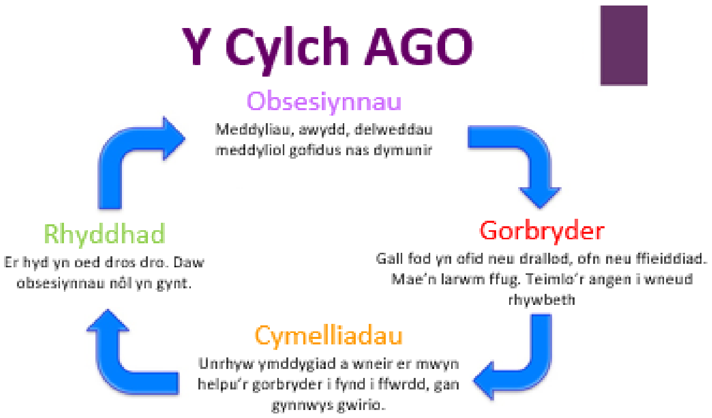
https://www.mind.org.uk

https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/depression-feeling-sad/

Anhwylder Gorfodol Obsesiynol (AGO/OCD)

Beth yw e?

Mae Anhwylder Gorfodol Obsesiynol (AGO) yn fath o anhwylder gorbryder sy'n peri i blentyn fod yn sownd mewn cylch o feddyliau gofidus (obsesiynau), ac o ganlyniad, mae'n rhaid iddo gyflawni defodau neu arferion (cymelliadau). Gall y cymelliadau hyn wneud i'r plentyn deimlo'n well dros dro. Fodd bynnag, fel arfer mae hyn yn fyrhoedlog. Gall rhai meddyliau ac ymddygiadau obsesiynol gael ychydig o effaith yn unig ar weithredu a bod yn rhan o ddatblygiad arferol a/neu ymateb i straen. I gael diagnosis o AGO, mae'n rhaid i obsesiynau a chymelliadau beri trallod ac ymyrryd â bywyd pob dydd. Gall ffocws AGO amrywio, ond gall gynnwys baw/halogi, perygl, neu gamau penodol sy'n ymwybodol o amser.



Yn ôl OCD UK, mae dechreuad AGO yn amrywio dros ystod o oedrannau, ac mae rhai plant mor ifanc a chwech oed yn datblygu'r anhwylder. Mae OCD UK yn dweud bod 25% o achosion yn dechrau erbyn 14 oed, ac mae symptomau yn tueddu i fynd yn broblematig yn ystod y glasoed hwyr mewn dynion ac oedolaeth gynnar mewn menywod (OCD UK)

Arwyddion a Symptomau

Gellir rhannu symptomau AGO yn obsesiynau a chymelliadau. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

Symtomau AGO neu 'OCD' cyffredin mewn plant

Obsesiynnau	Cymelliadau
•Themau halogiad	•Golchi neu lanhau
•Niwed i'r hunan neu eraill	•Ailadrodd
•Themau bygythiol	•Gwirio
•Themau rhywiol	•Cyffwrdd
•Egwyddoroldeb/crefyddoldeb	•Cyfrif
•Meddyliau gwaharddedig	•Gorchymyn/Trefnu
•Awyddau cymesuredd	•Cronni
•Angen i ddweud, gofyn, cyfaddef	•Gweddïo

Gall AGO ymddangos yn wahanol mewn pobl wahanol, ond mae rhai enghreifftiau'n cynnwys:

- Gorfod gwneud rhywbeth sawl gwaith (e.e. troi goleuadau ymlaen a'u diffodd)
- Golchi dwylo dro ar ôl tro, neu osgoi baw
- Gofid neu drallod os na all gwblhau defodau - gall defodau fod yn feddyliol neu'n gorfforol
- Yr angen i bopeth fod yn 'hollol iawn' (cadair ar ongl benodol, lliwiau mewn pot penodol)
- Poeni bod rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Os ydych yn pryderu bod AGO ar blentyn o bosibl, byddai'n ddefnyddiol siarad â'i riant/rhieni a'u hannog i fynd i weld y meddyg teulu. Bydd y meddyg teulu yn gallu cyfeirio'r plentyn at wasanaethau iechyd meddwl priodol.

Fodd bynnag, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud er mwyn helpu rheoli gofid neu drallod disgyblion.

- **Cyfathrebu â'r plentyn** Gadewch iddo wybod eich bod chi yma i helpu a'i sicrhau os yw eisiau siarad ag unrhyw un unrhyw bryd, mae hyn yn iawn. Yn aml, bydd plant sydd ag AGO yn cuddio eu meddyliau obsesiynol rhag ofn bod rhywun ddim yn deall. Os gallwch ddarparu lle diogel lle gallant siarad yn agored heb gael eu beirniadu, efallai y byddant yn ei weld yn haws rheoli eu cymelliadau.
- **Cymorth gyda sgiliau ymdopi** Ceisiwch gefnogi'r plentyn gyda thechnegau ymdopi allai helpu i reoli ei orbryder. Gall ymarferion anadlu ac ymlacio'r cyhyrau fod yn ddefnyddiol.
- **Byddwch yn ymwybodol o sbardunau:** Gall gwybod ar beth mae AGO plentyn yn canolbwyntio eich helpu i fod yn ymwybodol o sbardunau posibl. Er enghraifft, os yw AGO y plentyn yn canolbwyntio ar faw a halogi, mae'n bosibl y bydd talu sylw manwl yn ystod ysgolion coedwig yn eich helpu i sylwi a yw'r trallod yn mynd yn ormod. Mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol gofyn i'r plentyn a yw'n iawn neu a oes angen iddo gymryd seibiant.
- **Canmolwch lwyddiant mewn tasg:** Rhowch ganmoliaeth briodol i blant am dasgau a gwblhawyd yn llwyddiannus ac ymddygiad cadarnhaol. Ceisiwch anwybyddu ceisiadau aml yn ceisio cysur neu sicrwydd.
- **Modelwch dderbyn camgymeriadau:** Gall fod yn ddefnyddiol modelu i blant y gellir derbyn camgymeriadau yn y dosbarth. Gall hyn helpu plant i reoli eu gorbryder ynghylch camgymeriadau, i ddeall ein bod ni i gyd yn gwneud camgymeriadau a'i fod yn iawn gofyn am help.
- **Amser ychwanegol ar gyfer gwaith/profion:** Mae'n bosibl y bydd plant gydag AGO yn ei chael yn anodd canolbwyntio ac mae'n bosibl y bydd angen amser ychwanegol arnynt i orffen gwaith. Gall gwneud hyn helpu i leihau gorbryder a gwella ffocws.
- **Torrwch dasgau cymhleth i lawr:** Gall torri tasgau cymhleth yn gamau llai helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu llethu llai. Rhowch amcangyfrif o'r amser a ddisgwylir i gwblhau tasg.
- **Rhowch wybod ymlaen llaw o unrhyw newidiadau i'r drefn sydd ar ddod:** Efallai y bydd plant yn cael trafferth gyda newid yn y drefn. Os bydd AGO ar blentyn, mae'n bosibl y bydd yn gweld hyn yn arbennig o lethol. Gall newidiadau i'r drefn beri iddo droi'n ôl at ei ymddygiadau obsesiwn/cymelliadau er mwyn teimlo'n ddiogel.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

Rhagor o wybodaeth ac enghreifftiau o fathau gwahanol ar AGO/OCD
https://childmind.org/guide/a-teachers-guide-to-ocd-in-the-classroom/

Enghreifftiau o ymddygiadau obsesiynol a gorfodol a sut y gallant ymddangos
https://adaa.org/understanding-anxiety/obsessive-compulsive-disorder/ocd-at-school

Papur ymchwil ar AGO/OCD yn yr ystafell ddosbarth gan gynnwys strategaeth defnyddiol
https://www.researchgate.net/publication/249832670_Teaching_Students_With_Obsessive-Compulsive_Disorder

Llyfryn Hunangymorth y GIG
https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Obsessive-Compulsive-Disorder-A-young-persons-self-help-guide.pdf

Llyfryn y GIG ar Ganllawiau i Rieni/Gofalwyr
https://www.anxietyuk.org.uk/wp-content/uploads/2010/06/Helpling-your-child-with-Obsessive-Compulsive-Disorder.pdf

Mudandod Dethol

Beth yw e?

Anhwylder gorbryder yw hwn, pan na fydd unigolyn yn gallu siarad mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol, fel yn yr ysgol neu mewn grŵp o gyfoedion. Bydd yn siarad â chylch bach o bobl, fel arfer yn cynnwys aelodau o'r teulu. Fel arfer mae'n digwydd yn ystod plentyndod ond os caiff ei adael heb ei drin, gall barhau trwy gydol oedolaeth. Mae mudandod dethol y effeithio ar tua 1 o bob 140 o blant ac mae'n fwy cyffredin mewn merched a phlant sy'n dysgu ail iaith.

Mae'n bwysig nodi nad ydynt yn dewis peidio â siarad ar adegau penodol; dydyn nhw ddim yn gallu. Mae'r sefyllfa gymdeithasol maen nhw ynddi yn sbarduno ymateb o rewi gyda theimladau o banig sy'n peri i siarad fod yn amhosibl. Gall unigolion sydd â mudandod dewisol siarad â phobl maent yn teimlo'n gyfforddus gyda nhw os nad oes unrhyw un arall o gwmpas i sbarduno'r ymateb o rewi.

Arwyddion a Symptomau

Fel arfer mae arwyddion o fudandod dethol yn ymddangos yn ystod plentyndod cynnar, rhwng 2 a 4 oed. Mae'n mynd yn arbennig o amlwg pan fyddant yn dechrau rhyngweithio â phobl y tu allan i'w teulu, er enghraifft y feithrinfa. Y prif arwydd yw rhewi pan fyddant yn siarad â rhywun y tu allan i'w lefel o gysur. Ni fydd hyn yn digwydd fel arfer gyda phobl ddethol maent yn eu hadnabod yn dda. Arwyddion eraill i chwilio amdanynt yw:

- Osgoi cyswllt llygaid
- Ymddangos yn nerfus, yn gymdeithasol lletchwith neu'n anesmwyth
- Yn swil ac yn dawedog
- Yn ymlynol
- Yn stiff, dan straen neu'n cydsymud yn wael
- Mae'n bosibl y byddant yn mynd yn grac pan fydd eu rhieni yn gofyn cwestiynau iddynt am eu diwrnod neu'n camfihafio pan fyddant yn cyrraedd adref o'r ysgol.
- Mae lefelau gwahanol o fudandod dethol. Gall rhai plant ddweud ychydig o eiriau a bydd rhai eraill yn gwneud ystumiau fel nodio i ddweud 'ie' mewn sefyllfaoedd cymdeithasol. Fodd bynnag, nid yw rhai'n defnyddio unrhyw ffurf ar gyfathrebu o gwbl, gan gynnwys ystumiau di-eiriau neu ysgrifennu mewn rhai sefyllfaoedd penodol.

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

- **Mae'n bwysig y caiff plant eu diagnosio'n gynnar** er mwyn i rieni ac ysgolion leihau pryder y plentyn. Gall ymyriadau ymddygiadol yn y teulu fod yn effeithiol iawn, felly dylid annog rhieni/gofalwyr i geisio diagnosis ffurfiol a chymorth gan therapydd iaith a lleferydd neu bediatregydd os bydd angen.
- **Osgowch ofyn i'r plentyn siarad o flaen y dosbarth** ar y dechrau gan fod hyn yn debygol o gynyddu pryder. Yn hytrach, datblygwch gynllun graddedig er mwyn adeiladu i fyny at siarad yn y dosbarth. Mae'n siŵr y bydd hwn yn wahanol ac yn para cyfnodau amrywiol o amser i bob plentyn. Gall cynllun graddedig gynnwys siarad ag aelod o staff y mae ganddo berthynas dda ag ef ym mhresenoldeb rhywun y mae yn siarad ag ef (fel arfer aelod o'r teulu); gan gynyddu'n araf y pellter rhwng y plentyn a'r person y mae'n

siarad ag ef wrth siarad; siarad â'r aelod o staff yn unig; siarad ag aelod o staff gyda chyfaill dibynadwy, wedyn mewn grŵp bach.

- **Yn y dosbarth, caniatewch nifer o ddulliau i ymateb i gwestiynau** (e.e. ystumiau, ysgrifennu) a lleihau'r pwysau i siarad o flaen llawer o gyfoedion, er enghraifft, gofynnwch gwestiwn un-i-un ar ôl trafodaeth yn y dosbarth.
- **Cynigiwch ganmoliaeth, yn enwedig pan fydd plentyn yn ymateb ar lafar neu'n ddi-eiriau.** Byddwch yn benodol wrth ei ganmol, sicrhewch ei fod yn gwybod am beth mae'n cael ei ganmol.
- **Weithiau mae'n haws i blant sydd â mudandod dethol wneud gwaith mewn grwpiau llai** oherwydd gall hyn leihau pryder. Gallech hefyd ei baru gyda ffrind y mae'n ymddiried ynddo yn ystod y tasgau gwaith hyn.
- **Pan fydd plant yn methu ymateb, derbyniwch pa mor bryderus maent yn debygol o fod a dangoswch empathi ar lafar** o ran sut y gallent fod yn teimlo, er enghraifft. 'mae mor anodd i ti siarad â fi, tybed a yw siarad yma'n teimlo'n frawychus.'

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

https://www.nhs.uk/conditions/selective-mutism/

https://childmind.org/guide/teachers-guide-to-selective-mutism/

https://findingourvoices.co.uk/

http://www.selectivemutism.org.uk/information/information-for-parents/

Hunan-niwed

Beth yw e?

"Hunan-niwed yw pan fyddwch yn brifo eich hun fel ffordd o ddelio â theimladau anodd iawn, atgofion poenus neu sefyllfaoedd a phrofiadau llethol" (MIND, 2019).

Mae rhai rhesymau cyffredin pam mae plant a phobl ifanc yn hunan-niweidio yn cynnwys troi poen emosiynol yn boen corfforol; lleihau teimladau neu feddyliau llethol; cael ymdeimlad o reolaeth; hunangosbi; rhoi'r gorau i ddiffyg teimlad neu deimlo wedi'u datgysylltu; creu rheswm i ofalu amdanynt eu hunain yn gorfforol; a chyfathrebu theimladau hunanddinistriol heb ladd eu hunain.

Mae hunan-niwed yn cynnwys hunan-niweidio (fel torri, crafu neu frathu'r corff, gosod gwrthrychau yn y corff, llosgi'r corff, ymyrryd â chlwyfau neu dynnu gwallt) a hunanwenwyno (cymryd gorddos o feddyginiaeth neu gyffuriau, llyncu cannydd neu gemegau eraill, neu mewnanadlu glud neu betrol).

Arwyddion a Symptomau

- Marciau ar y corff sy'n ymddangos yn rhy drefnus i fod yn ddamweiniol, neu'n anghyson â'r stori sy'n egluro sut cafwyd nhw.
- Staeniau gwaed ar ddillad, neu ddod o hyd i hancesi â gwaed arnynt
- Cymryd rhan yn aml mewn gweithgareddau sy'n achosi anaf corfforol
- Rhannau o'r corff yn aml mewn rhwymyn.
- Amharodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gofyn am newid dillad e.e. ymarfer corff
- Gwisgo llewys hir a throwsus, yn enwedig yn ystod tywydd poeth
- Gwingo mewn poen os yw rhywun neu rywbeth yn cyffwrdd â rhan o'u corff
- Defnyddio strategaethau fel clecio band elastig ar yr arddwrn
- Creithiau ar ôl hunan-niweidio blaenorol.

Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

Gwybodaeth a ddarparwyd gan Ganolfan Anna Freud:

- **Peidiwch â mynd i banig!** Y peth gwaethaf y gallwch ei wneud yw gwneud dim byd ac anwybyddu'r hunan-niweidio - ni fydd siarad am y broblem yn annog rhagor o hunan-niweidio.

- **Siaradwch â'r person ifanc -** gwahoddwch ef i ddweud wrthoch chi am y hunan-niweidio ac unrhyw broblemau neu bryderon y mae ef/hi eisiau eu rhannu - dylai hyn fod yn wahanoddiad ac nid yn orfodaeth i rannu popeth, mae'n bosil y bydd rhaid gwneud ychydig o wahoddiadau i siarad cyn bod y person ifanc yn teimlo ei fod yn gallu mentro rhannu gyda chi - y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw cynnig gwrando.

- **Peidiwch â dweud wrtho "paid â gwneud e"** bydd yr hunan-niweidio bob amser yn bwysig iawn i'r person ifanc ac efallai mai dyma yw ei unig fecanwaith ar gyfer ymdopi - felly efallai y byddai rhoi'r gorau iddo yn ei roi mewn mwy o berygl.

- **Gwnewch gynllun** - gallai hyn fod mor syml â threfnu amser arall i wrando neu efallai mai'r cynllun fyddai ei atgyfeirio - yr hyn sy'n bwysig yw eich bod chi a'r person ifanc yn trafod ac (yn ddelfrydol) yn cytuno ar y cynllun.

- **Rhannwch gyda rhywun -** dylech bob amser siarad â'ch cydweithwyr yn yr ysgol ac yn ddelfrydol siaradwch â'ch tîm CAMHS i gael cyngor - bydd eich protocol diogelu lleol hefyd yn golygu bod yn rhaid i chi rannu gyda rhiant neu ofalwr - byddwch yn glir gyda'r person ifanc pam rydych yn gwneud hyn a rhowch ddewisiadau iddo ynglŷn â sut y gallech chi ddweud wrth ei rieni.

- **Gweithredwch -** gwnewch yr hyn rydych chi wedi cytuno arno - nid yw hyd yn oed y cynlluniau gorau bob amser yn llwyddo - ond gwnewch yr hyn y gallwch chi cyn gynted ag y gallwch.

- **Gadewch iddo wybod beth rydych chi wedi'i wneud** beth nad ydych wedi llwyddo i'w wneud eto, a pham.

- **Cadwch mewn cysylltiad -** os bydd y CAMHS neu Gofal Cymdeithasol lleol yn dechrau gweithio gyda'r person ifanc - mae gan yr ysgol lawer i'w gynnig o hyd - mae'n bwysig i'r person ifanc bod ysgolion a gwasanaethau arbenigol yn parhau i gyfathrebu a gweithio gyda'i gilydd er budd y person ifanc.

- **Os yw rhywun am ladd ei hun:** Os yw'n glir ei fod eisiau marw, mae ganddo gynllun ac mae'n bwriadu gweithredu ar y cynllun hwnnw ar unwaith, sicrhewch bod rhywun yn aros gydag ef - mae gennych amser o hyd i geisio cyngor cyhyd a'i fod yn cael ei gadw'n ddiogel gyda rhywun. Os bydd y person ifanc eisoes wedi cymryd gorddos - neu os ydych yn amau ei fod wedi gwneud - ewch ag ef i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys i'w asesu'n feddygol a chael triniaeth at y gwenwyn.

Anna Freud - Canolfan Genedlaethol i Blant a Theuluoedd
https://www.annafreud.org/what-we-do/schools-in-mind

Un strategaeth yw dod o hyd i ffyrdd o ddisodli'r ymddygiad gyda ffyrdd eraill, mwy diogel o ymdopi. Ystyriwch ddiben yr hunan-niweidio i'r unigolyn a pha ymddygiad a allai gyflawni hyn nad yw'n niweidiol. Er enghraifft, os yw'r hunan-niwed yn ffordd o droi poen emosiynol yn boen corfforol, gallent ddal ciwbiau iâ ar eu croen; os yw'n ffordd o ryddhau teimladau negyddol amdanyn nhw eu hunain, gallen nhw dynnu llun ohonyn nhw eu hunain ac ysgrifennu'r niwed maen nhw'n ei ddychmygu ar y llun; neu os yw'n ffordd o greu angen am hunanofal, gallent roi plasteri neu rhwymynnau ar y rhan o'u corff lle maen nhw eisiau hunan-niweidio.

Strategaeth arall yw creu llinell amser hunan-niweidio (mae fersiwn ar gael ar wefan NSHN - mae'r ddolen isod) i ddogfennu newidiadau yn eu hymddygiad hunan-niweidio, megis y maint, y math a'r dull. Gall hyn eu helpu i ddeall sbardunau, pethau cysylltiedig a ffactorau amddiffynnol.

Gellir hefyd archwilio ffyrdd y gallent leihau niwed, er enghraifft drwy eu hannog i lanhau'r llafnau, defnyddio llafnau heb rydu neu lanhau eu hunain a defnyddio rhwymynnau wedyn.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

Prosiect AMBER – Grŵp yng Nghaerdydd, yn benodol ar gyfer pobl ifanc sy'n hunan-niweidio
Ffôn: 029 2034 4776; Neges destun/ffôn: 07905 905437; e-bost: amber.project@churcharmy.org
https://www.amberproject.org.uk/

SHOUT - Gwasanaeth argyfwng negeseuon testun
Anfonwch 'shout' i: 85258
https://www.giveusashout.org

Head Above the Waves – Adnoddau ar-lein ar strategaethau ymdopi a dewisiadau yn lle hunan-niweidio, yn ogystal â gweithdai yn yr ysgol
https://hatw.co.uk/

MEIC – Llinell gymorth genedlaethol i bobl ifanc sy'n hunan-niweidio
Ffoniwch: 080880 23456; Neges destun: 84001, neu sgwrs ar-lein
https://www.meiccymru.org

Rhwydwaith Hunan-niweidio Cenedlaethol - Fforwm cymorth i unigolion sy'n hunan-niweidio
www.nshn.co.uk

Hylendid Cwsg

Beth yw hyn?

Mae cysgu yn rhan hanfodol o deimlo'n dda a hapus. Mae hylendid cwsg yn amrywiaeth o arferion sy'n angenrheidiol i gael cwsg da yn ystod y nos. Mae anhunedd (tarfu ar gwsg) yn gyffredin iawn, yn enwedig yn ystod cyfnodau o straen emosiynol. Gall emosiynau dwys, gorbryder a meddwl yn gyson am ddigwyddiadau'r dydd ymyrryd â'ch cwsg. Yr achos mwyaf cyffredin o gwsg gwael yw straen neu newid mewn trefn ddyddiol. Mae achosion ychwanegol yn cynnwys arholiadau, straen yn yr ysgol, newid ysgolion, gwrthdaro mewn perthynas, anawsterau yn y cartref, a phryderon iechyd.

Arwyddion a Symptomau cwsg gwael:

Y prif symptom o gwsg gwael neu golli cwsg yw teimladau cysglyd eithafol yn ystod y dydd. Mae symptomau eraill yn cynnwys:

- Dylyfu gên
- Hwyliau drwg
- Blinder
- Anniddigrwydd
- Hwyliau cyfnewidiol
- Anhawster yn dysgu cysyniadau newydd
- Anghofus
- Canolbwyntio gwael neu feddwl ‘aneglur’
- Diffyg cymhelliant
- Lletchwithdod
- Mwy o chwant bwyd, yn enwedig carbohydradau

Mae'n cymryd amser i gael cwsg problematig o dan reolaeth ac anaml y gellir gwneud hyn dros nos. Mae datblygu hylendid cwsg yn hanfodol i gysgu’n dda. I helpu i wella hylendid cwsg mae'n ddefnyddiol gwahanu’r cywir wrth yr anghywir.

Mythau Cwsg: Cywir neu Anghywir

Mae angen wyth awr o gwsg arnom:

Nid oes 'rhif hud' ar gyfer cysgu. Mae pawb yn wahanol - gall rhai ohonom ymdopi'n llawer gwell ar lai o gwsg nag eraill. Amcangyfrifwch faint sydd ei angen arnoch drwy nodi sut rydych yn teimlo y diwrnod nesaf. Nid yw llai na chwe awr y noson yn ddelfrydol gan fod ymchwil yn dangos y gall hyn gynyddu'r ymateb 'ymladd neu ffoi' i straen, gan ryddhau hormonau sy'n cyflymu curiad y galon ac yn codi pwysedd gwaed.

Ni all cysgwyr gwael newid eu ffordd:

Mae bob amser yn bosibl gwella eich cwsg. Mae datblygu hylendid cwsg yn gallu ac yn gwella ansawdd cwsg.

Mae napio yn ystod y dydd yn ddrwg i chi:

Anogir pobl i beidio â napio yn ystod y dydd yn gyffredinol gan ei fod yn gallu effeithio ar gwsg y nos. Fodd bynnag, os ydych wedi cysgu’n wael yn y nos, gall cyntun (neu nap) yn ystod y dydd wneud i chi deimlo’n fwy bywiog heb effeithio ar gwsg y nos. Mae cyntun o 20 munud yn ddigon i ddiffodd y system nerfol ac ailwefru’r

corff cyfan. Fodd bynnag, mae cyntun hirach na 30 munud yn ddigon i'ch rhoi mewn cwsg dwfn, gan wneud i chi deimlo'n simsan pan fyddwch chi'n deffro.

Mae cysgu mwy ar benwythnosau yn gwneud i fyny am gwsg gwael yn ystod yr wythnos:

Ni allwch wneud i fyny am gwsg rydych wedi ei golli. Gall ceisio gwneud i fyny am gwsg 'coll' drwy gysgu'n hirach ar benwythnosau amharu ar y rhythm circadaidd (sydd hefyd yn cael ei adnabod fel eich cylch cysgu/deffro neu gloc y corff) ac mae'n ei gwneud hi'n anoddach fyth i gysgu'n braf. Mae trefn amser gwely reolaidd yn allweddol i gael cwsg o ansawdd da.

Mae dylyfu gên yn arwydd eich bod wedi blino:

Nid yw dylyfu gên bob amser yn arwydd o flinder. Weithiau rydym yn dylyfu gên wrth ddeffro neu yn ystod y dydd os ydym wedi diflasu neu hyd yn oed os oes rhywun arall yn gwneud hynny.

Mae cyfrif defaid yn eich helpu i gwympo i gysgu:

Gall cyfrif defaid ein helpu i gwympo i gysgu, ond felly hefyd gŵn neu wartheg! Natur ailadroddus y dasg sy'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd neu gwympo i gysgu. P'un a ydych chi'n cyfrif defaid neu gŵn, mae'r dasg rythmig yn debygol o'ch atal rhag cael meddyliau eraill sy'n peri pryder ac mae'n agwedd ar feddwlgarwch a all eich helpu i ymlacio.

Beth yw manteision 'hylendid cwsg' da?

Rydych yn teimlo'n effro drwy'r dydd, o'r amser y byddwch yn deffro, drwy'r prynhawn sy'n ymddangos yn ddiddiwedd, hyd at eich amser gwely. Mae gennych fwy o ffocws, rydych yn byw yn y presennol yn fwy a byddwch yn gallu canolbwyntio'n well.

Mae 'hylendid cwsg' da yn sail i noson braf pan fydd eich corff yn iacháu ac adfer ei hun. Mae cwsg o ansawdd da yn bwysig i'ch iechyd: mae'n cryfhau eich system imiwnedd, yn eich helpu i gadw pwysau iach, ac yn lleihau eich risg o gyflyrau iechyd difrifol fel diabetes a chlefyd y galon.

Pan fydd ansawdd eich cwsg yn gwella, byddwch chi'n teimlo'n well. Gall wella eich hwyliau a, thra byddwch yn cysgu, bydd eich ymennydd yn ffurfio llwybrau newydd i'ch helpu i gofio gwybodaeth. P'un a ydych yn dysgu sgil newydd neu'n astudio pwnc newydd, mae cwsg braf yn cefnogi dealltwriaeth a sgiliau datrys problemau. Mae ymchwil yn dangos, ar ôl noson dda o gwsg, eich bod yn debygol o deimlo'n fwy hyderus ac yn llai pryderus. Mae cysgu'n dda yn gwneud bywyd yn well mewn cymaint o ffyrdd, a gall hylendid cwsg priodol helpu hynny i ddigwydd.

Arferion Hylendid Cwsg sy'n creu amodau delfrydol ar gyfer cwsg iachus, braf:

- **Gosod trefn cysgu reolaidd.** Mae hyn yn golygu mynd i'r gwely a deffro yr un pryd bob dydd (neu o fewn tua 20 munud), gan gynnwys penwythnosau. Hyd yn oed os ydych wedi cysgu'n wael y noson gynt, nid yw'n ddefnyddiol cysgu i mewn. Bydd codi ar amser cyson yn cynnal eich cylch cysgu ac yn eich helpu i gysgu'n well y noson ganlynol.
- **Datblygu trefn ymlacio cyn amser gwely.** Mae unrhyw weithgaredd sy'n eich ymlacio, boed yn fath cynnes, darllen, gwrando ar stori neu fyfyrio, tua awr cyn amser gwely yn helpu i ffurfio pont rhwng bod yn effro a chysgu.
- **Mae'r ystafell wely ddelfrydol yn oer, tawel, cyfforddus a thywyll.** Dylai'r fatres a'r gobenyddion deimlo'n gysurus er mwyn i'ch corff allu setlo ac ymlacio.
- **Pylu'r goleuadau ar ôl iddi dywyllu.** Mae dod i gysylltiad â golau naturiol yn ystod y dydd yn bwysig er mwyn cynnal cylch cysgu iach, ond gall goleuadau llachar cyn mynd i'r gwely amharu ar y cylch hwnnw a'i gwneud yn fwy anodd cwympo i gysgu. Ceisiwch bylu eich goleuadau gyda'r nos.

- **Dad-blygio unrhyw ddyfeisiau trydanol awr cyn amser gwely.** Mae'r golau glas o'r sgrîn yn amharu ar yr hormon (melatonin) sy'n dweud wrth ein cyrff i ddechrau ymlacio. Mae gêmau, fideos a ffrydiau cymdeithasol yn cadw eich meddwl yn weithredol ac yn eich atal rhag cysgu. Dewch i'r arfer â chysgu gyda'r ffôn allan o'ch cyrraedd, yn ddelfrydol mewn ystafell arall neu wedi'i ddiffodd am y nos.
- **Osgoi symbylyddion yn hwyrach yn y dydd.** Ceisiwch osgoi coffi, te, diodydd swigod a siocled o leiaf chwe awr cyn amser gwely.
- **Cadw draw o fwydydd sy'n gallu amharu ar gwsg.** Gall pryd o fwyd trwm neu fwyd sbeislyd, brasterog neu wedi'i ffrio oll darfu ar gwsg. Mae hyn gan fod y rhain yn cymryd tair neu bedair awr i gael eu treulio gan y stumog.
- **Gwneud ymarfer corff rheolaidd.** Gall ymarfer corff rheolaidd ein helpu i gysgu. Dylech ymarfer o leiaf dair awr cyn amser gwely, gan fod ymarfer corff yn ysgogi eich corff i gynhyrchu'r hormon straen (cortisol) sy'n cadw'r ymennydd yn effro.
- **Defnyddio'r ystafell wely i gysgu yn unig.** Felly, dim teledu, pori'r rhyngrwyd nac anfon negeseuon hwyr i ffrindiau a/neu bartneriaid. Mae'r ystafell wely yn lle i orffwys. Mae arbenigwyr hylendid cwsg yn argymell codi o'r gwely a mynd i ystafell arall os nad ydych chi'n cwympo i gysgu o fewn 20 munud, ac i ailadrodd y broses hon (heb ysgogi eich hun) nes eich bod yn teimlo'n gysglyd ac yn barod i fynd i gysgu.
- **Cyfyngu ar napio yn ystod y dydd, neu ei osgoi yn llwyr.** Mae ymchwil yn dangos y gall cyntun byr o 20-25 munud godi eich hwyliau a gwneud i chi deimlo'n llawn bywyd, ond bydd cyntun hirach yn effeithio ar ansawdd cwsg y nos.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

GIG Guys & St. Thomas - https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/sleep/Sleep-hygiene.pdf

Headspace - https://www.headspace.com/sleep/sleep-hygiene

Llinell Iechyd - https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1

Sefydliad Cwsg Cenedlaethol - https://www.sleep.org/articles/circadian-rhythm-body-clock

Cyngor Cysgu - https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm

Cyngor Cysgu i Blant Hŷn - https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers