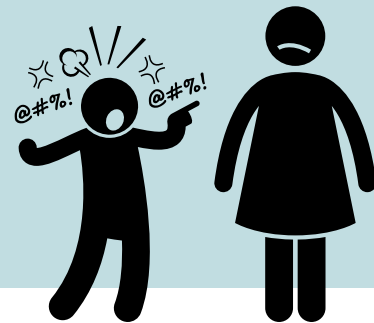


YMDDIRIEDAETH WEDI'I RHWYSTRO

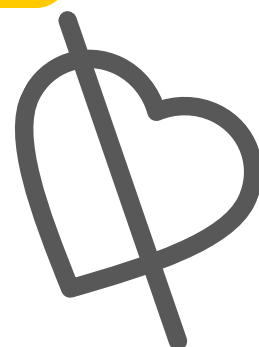


Beth yw ymddiriedaeth wedi'i rhwystro?

Weithiau pan fo plant wedi cael profiadau cynnar anodd, efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd ymddiried yn y byd ac yn yr oedolion o'u cwmpas. Maent yn cuddio'r angen am gysur a chwmnïaeth i oroesi'r profiadau anodd. Maent yn dysgu peidio â dibynnu ar oedolion, nac ymddiried ynddynt.

1. Mae plant yn dysgu peidio â disgwyl cysur na chwmnïaeth gan yr oedolion yn eu bywyd gan y bu adegau yn ystod eu plentynod cynnar lle'r oedd eu hanghenion naill ai'n cael eu hanwybyddu neu'n cael eu hateb ag ofn neu boen.

2. Maent yn dysgu cuddio emosiynau sy'n gysylltiedig â gofal a chwmnïaeth mewn perthnasau e.e. poen gwahanu a llawenydd cysylltu.

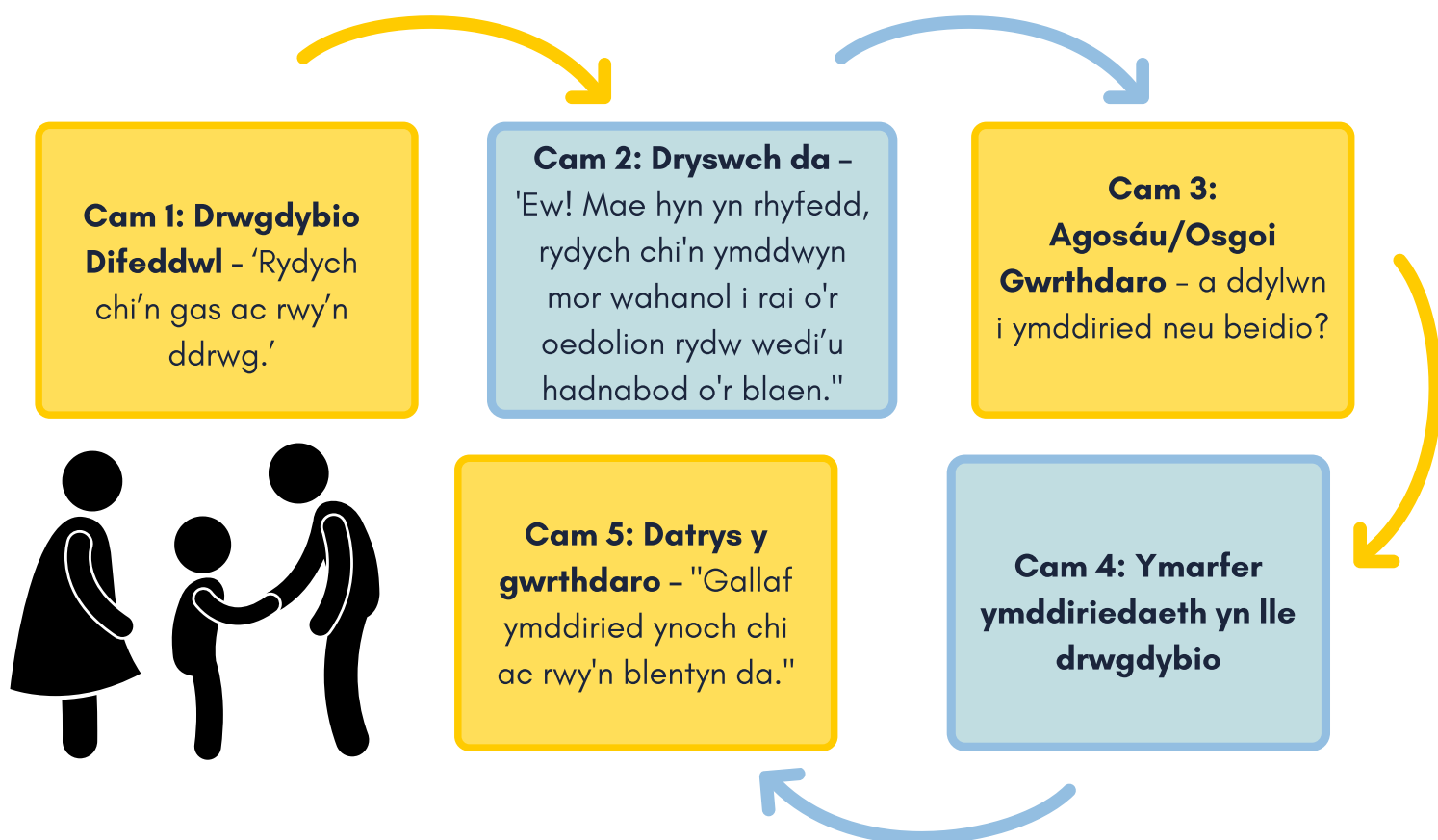


3. Maent yn aros mewn cyflwr o amddiffynoldeb cronig i amddiffyn eu hunain rhag poen posibl a allai ddigwydd drwy gwmnïaeth gydag oedolion.

Os yw eich plentyn yn profi ymddiriedaeth wedi'i rhwystro, efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn:

- Eich osgoi fel ffynhonnell gysur.
- Gwrthsefyll eich awdurdod.
- Cyson wylidwrus o berygl ac yn methu ymlacio na mwynhau eiliadau chwareus.
- Cael trafferth parhau'n chwilfrydig ac yn agored i ddysgu.
- Ei chael hi'n anodd bod yn agored gyda phobl eraill neu rannu ei feddyliau a'i deimladau gydag eraill.
- Ymddiried ynddo ei hun yn hytrach nag ym mhobl eraill ac yn drwgdybio unrhyw gariad a chefnogaeth ddiamod y gallech eu cynnig iddo.
- Datblygu ymddygiad rheolaethol i'w gadw ei hun yn ddiogel ac i beidio â dibynnu ar bobl eraill. Mae'n teimlo'n fwy diogel wrth y llyw yn hytrach na gadael i bobl eraill ei reoli.

Nid oes angen i ymddiriedaeth wedi'i rhwystro fod yn barhaol. Mae 5 cam o ymddiriedaeth y bydd eich plentyn neu'ch person ifanc yn mynd drwyddynt er mwyn ymddiried yn lle drwgdybio:



Gall defnyddio PACE (**P**layfulness - Chwaraegarwch, **A**cceptance - Derbyn, **C**uriosity - Chwilfrydedd ac **E**mpathy - Empathi) helpu person ifanc i symud drwy'r camau er mwyn ymddiried.

Efallai y byddwch yn clywed y term **rhngoddrycholdeb** pan fydd pobl yn trafod ymddiriedaeth wedi'i rhwystro. Felly beth yw hynny?

Mae perthynas rhngoddrychol yn berthynas ddwy ffordd ac mae'n effeithio ar y rhiant ac ar y plentyn. Mae'n eich galluogi chi a'ch plentyn i ddarganfod beth sy'n bwysig i'r person arall ac amdano (ac i rannu'r ddealltwriaeth hon â'ch gilydd).

Mae 2 gam i rhngoddrycholdeb. Yn gyntaf, mae Rhngoddrycholdeb Sylfaenol lle rydych chi a'ch plentyn yn eich cael eich hunain mewn perthynas ddwyochrog ac yn dysgu mwy amdano eich hunain yn y broses, e.e. syllu ar eich gilydd, gwenu, dangos pryder pan fydd y person arall yn cael ei frifo neu ei ypsetio. Nesaf mae Rhngoddrycholdeb Eilaidd lle mae eich plentyn yn dysgu am y byd, digwyddiadau, gwrthrychau a phobl. Gallwch chi a'ch plentyn archwilio'r byd gyda'ch gilydd a dysgu am yr effaith y gall y byd ei chael arnoch chi'ch dau, e.e. chwarae gyda thegan gyda'ch gilydd, siarad am wrthrych arall/sioe deledu ac ati gyda'ch gilydd.

Gall diffyg profiad o rhngoddrycholdeb arwain at anawsterau wrth ddeall emosiynau, meddyliau a barn eich gilydd. Gall hefyd arwain at deimladau o gywilydd ("rhaid bod rhywbeth o'i le gyda fi") ac anawsterau cymdeithasol yn ymwneud â phobl eraill. Yn y pen draw, gall fod angen i'ch plentyn reoli perthnasau er mwyn gorfodi cysylltiadau cymdeithasol, neu osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol.

