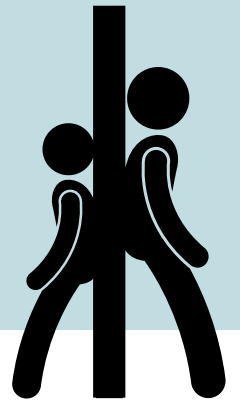




# GOFAL ATALIEDIG



## Beth yw gofal ataliedig?

Gofal ataliedig (a elwir hefyd yn flinder tosturi) yw pan fydd rhiant, yn dilyn gwrthod ei ymdrechion dro ar ôl tro i gefnogi ei plentyn/phlentyn, yn peidio â bod ar gael yn emosiynol iddynt. Gall y rhiant barhau i ddiwallu anghenion corfforol y plentyn, ond mae eu gallu i fod mewn cytgorod ac yn empathetig yn gostwng yn ddramatig. Mewn geiriau eraill, gall rhiant fod o dan straen pan fydd eu hymdrechion i rianta eu plentyn (sydd eu hunain fel arfer mewn cyflwr o ymddiriedaeth ataliedig) yn cael eu gwrthod yn barhaus. Os ydych mewn cyflwr o ofal ataliedig gyda'ch plentyn, efallai y byddwch yn sylwi ei bod yn anodd bod mewn cytgorod, cysylltu ac ymateb i'ch plentyn.

Gall gofal ataliedig ddatblygu mewn sawl ffordd:

- 1. Gofal ataliedig cronig:** Mae hyn fel arfer yn digwydd pan brofodd rhiant blentynod anodd ac heb ddysgu sut i gysylltu'n emosiynol ag eraill, gan gynnwys cysylltu â'i blentyn. Mae hyn yn arwain at anawsterau hirsefydlog o ran bod yn gysylltiedig yn emosiynol.
- 2. Gofal ataliedig aciwt:** Gall hyn ddigwydd pan fo rhiant neu ofalwr yn mynd drwy gyfnod o straen dwys y maent yn ei chael yn anodd ymdopi ag ef. Gall hyn arwain at anawsterau dros dro wrth gysylltu'n emosiynol.
- 3. Gofal ataliedig sy'n benodol i blentyn:** Sef pan nad yw plentyn penodol yn ymateb yn y modd y mae'r rhiant/gofalwr yn ei ddisgwyl, yn enwedig pan nad yw'r plentyn yn dychwelyd ymgais y rhiant o ran meithrin perthynas. Gall ddigwydd hefyd os yw'r plentyn yn atgoffa'r oedolyn o rywun o'i orffennol y cawsant berthynas anodd â nhw. Nid yw plant eraill yn y teulu yn ysgogi'r un teimladau ac ymatebion.
- 4. Gofal ataliedig sy'n benodol i gyfnod:** Efallai y bydd camau penodol i ddatblygiad plentyn a allai fod yn fwy heriol i oedolyn e.e. cyfnod yr arddegau.

# Os ydych chi'n sylwi eich bod yn ei chael hi'n anodd cysylltu'n emosiynol â'ch plentyn, mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud. Ystyriwch y pethau canlynol:

- **Hunanofal** - Mae'n bwysig iawn i chi ofalu amdanoch eich hun. Os nad yw eich anghenion yn cael eu diwallu, yna mae'n anodd bod ar gael yn emosiynol a diwallu anghenion pobl eraill. Meddyliwch am ymarfer corff, ymwybyddiaeth ofalgar, mynd am dro ac ati (ewch i'r adnodd hunanofal am fwy o syniadau).
- **Cefnogaeth** - Gall ffrindiau a theulu eich helpu i weld y gorau ynoch eich hun a'ch atgoffa o'ch cryfderau. Mae'n bwysig cael rhywun sy'n gallu eich cysuro pan fydd adegau'n anodd. Mae defnyddio rhwydweithiau cymorth proffesiynol, e.e. grwpiau rhieni, hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer datblygu ymdeimlad o werth fel rhiant ac i roi cymorth yn ymwneud â deall eich plentyn.
- **Adnabod eich hanes a'ch sbardunau eich hun** - Os cewch anawsterau o'ch gorffennol sy'n effeithio ar eich teimladau a'ch ffyrdd o ryngweithio ag eraill, efallai bod therapi yn rhywbeth y gallai fod ei angen arnoch i'ch helpu i archwilio'ch gorffennol. Gallai therapi eich helpu i nodi profiadau a sbardunau sy'n effeithio arnoch chi nawr. Gallai hefyd gynnig lle i chi sicrhau bod eich anghenion emosiynol yn cael eu diwallu, sydd wedyn yn eich galluogi i ddiwallu anghenion emosiynol eich plentyn.

## • Defnyddio PACE

- (Playfulness - Chwateusrwydd, Acceptance - Derbyn, Curiosity - Chwilfrydedd ac Empathy - Empathi) - Ceisiwch gadw mewn osgo agored ac ymgysylltiedig â'ch plentyn. Mae'n bwysig osgoi mynd i ddull amddiffynol, hunan-warchodol.

## • Mwynhewch yr eiliadau

- **cadarnhaol** - Dathlwch y buddugoliaethau bach! Gall y pethau bach hyn hyrwyddo teimladau o ddiogelwch a chariad i chi a'ch plentyn. Drwy ganolbwyntio ar y digwyddiadau bach hyn, gobeithio y gallwch sylwi ar y newidiadau bach sy'n digwydd, a all, yn y pen draw, leihau gofal ataliedig.

