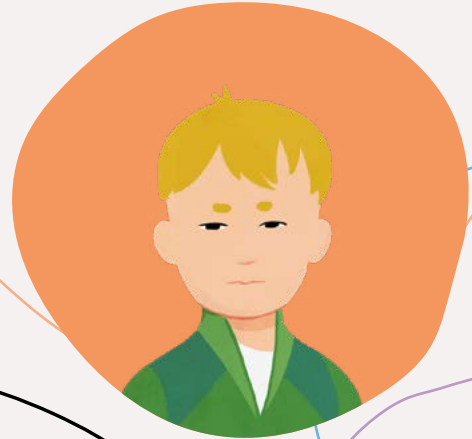




**UK TRAUMA  
COUNCIL**



**PROFEDIGAETH  
DRAWMATIG**



**Canllaw Clinigol i Helpu  
Plant a Phobl Ifanc sy'n  
cael Trafferth**

## Rhagair

Mae angen cefnogaeth ychwanegol ar blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig i brosesu trawma'r farwolaeth, fel eu bod yn gallu dechrau galaru eu colled. Gall deall effaith profedigaeth drawmatig a sut i gefnogi plant a phobl ifanc fod yn heriol.

Mae'r pandemig coronafeirws wedi arwain at ragor o farwolaethau yn y DU nag yn ystod y blynyddoedd blaenorol. Gallai marwolaethau o ganlyniad i'r coronafeirws wedi bod yn sydyn ac yn annisgwyl. Mae'r cyfyngiadau a osodwyd ar draws y DU i geisio lleihau lledaeniad coronafeirws yn golygu efallai nad oedd y rhai hynny a gafodd profedigaeth yn ystod y pandemig wedi cael y cyfle i ffarwelio a'u hanwyliaid. Efallai nad oeddent yn gallu gwneud y defodau arferol, megis angladdau mawr, sydd ynghlwm â phrofedigaeth ac yn rhoi cysur a chymorth i'r bobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae'n bosibl hefyd nad oedd ganddynt fynediad at y gefnogaeth gymdeithasol arferol, a fyddai fel arfer wedi'u helpu â'u galar. Mae'r gymysgedd bwerus hon o ffactorau'n golygu ei bod hi'n debygol y bydd mwy o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Cynhyrchwyd y canllaw clinigol hwn a'r adnoddau fideo sy'n cyd-fynd ag ef gan yr UK Trauma Council ynghyd â chefnogaeth hael Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i helpu'r rhai hynny sy'n cefnogi plant a phobl ifanc ar draws y DU sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Mae wir wedi bod yn brosiect cydweithredol gyda'n tair elusen bartner: Child Bereavement UK, Winston's Wish a'r Childhood Bereavement Network, a rhoddodd eu hegni a'u hymrwymiad y gefnogaeth oedd wir ei hangen arnom. Diolch yn arbennig hefyd i'n cynghorwyr arbenigol Yr Athro Andrea Danese a Dr Patrick Smith, King's College London, am fod mor hael gyda'u hamser a'u harbenigedd clinigol.

### **David Trickey**

Cyd-Gyfarwyddwr, UK Trauma Council

## Trosolwg

### **I bwy y mae'r canllaw hwn**

- Pobl sydd eisoes yn gweithio'n therapiwtig â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth (o hyn ymlaen, ymarferwyr) sydd â'r hyfforddiant, profiad a goruchwyliaeth priodol ac yn diwallu'r cymwyseddau a amlinellir ar dudalennau 5-6.
- Goruchwylwyr clinigol sy'n cefnogi'r rhai hynny sy'n gweithio â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

### **Am bwy y mae'r canllaw hwn**

- Plant a phobl ifanc 5-25 oed o bob cefndir, cymuned a gallu sydd wedi cael, neu a all fod wedi cael, profedigaeth drawmatig.

### **Pryd i ddefnyddio'r canllaw**

- Pan fo pryderon bod plentyn neu berson ifanc wedi cael profedigaeth drawmatig sy'n amharu ar eu galar ac yn cael effaith ar eu bywyd bob dydd.
- Pan fo angen trafod y gefnogaeth fwyaf priodol ar gyfer plentyn neu berson ifanc yn dilyn marwolaeth.

### **Amserlen**

- Mae galar yn unigryw ac mae angen cefnogaeth ar bobl wahanol ar adegau gwahanol yn dilyn profedigaeth. Mae hyn yn cynnwys plant a phobl ifanc. Mae'r canllaw'n cynnwys cefnogaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau o ran amserlenni.

### **Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn**

- Argymhellir bod ymarferwyr profedigaeth yn darllen drwy'r canllaw cyfan i gychwyn er mwyn ymgyswyo â'r cynnwys. Yna gallant ddefnyddio'r adrannau perthnasol o fewn fframwaith eu cymwyseddau a hyfforddiant cyfredol.
- Dylai ymarferwyr geisio gweithio ar y cyd â'r plentyn neu berson ifanc a'u teuluoedd, gan gydnabod y rôl arwyddocaol sydd gan rieni a gofawyr o ran cyfoethogi ein dealltwriaeth a darparu cefnogaeth.

# 1. Cyflwyniad

## 1.1 Beth yw profedigaeth drawmatig?

Pan fyddwn ni'n cael profedigaeth, rydym yn profi marwolaeth rhywun arwyddocaol. Mae'r galar sy'n dod yn sgil hynny'n aml yn anodd, a gall gael effaith ar ein hwyliau a'n gallu i weithredu am gyfnod o amser. Mae profedigaeth drawmatig yn digwydd pan amharir ar y broses naturiol o alaru, gan arwain at effaith negyddol parhaus ar les a bywyd bob dydd.

Mae meddwl am brofedigaeth drawmatig yn gofyn i ni ystyried trawma a phrofedigaeth. Mae trawma'n disgrifio'r ffordd y mae rhai digwyddiadau trallodus mor eithafol neu ddwys, y maent yn llethu gallu person i ymdopi, gan arwain at effaith negyddol parhaus.

Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn cael profedigaeth drawmatig, maent yn wynebu gorfod ymdopi â thrawma'r farwolaeth yn ogystal â'r galar sy'n dilyn eu colled. Yr her yw'r ffordd y gall trawma amharu ar y broses o alaru, sy'n ei gwneud hyd yn oed yn anoddach i alaru. Mae gan hyn oblygiadau pwysig pan fyddwn yn ceisio cynnig cymorth a chefnogaeth.

Mewn ymateb nodweddiadol i alar, gall plentyn neu berson ifanc brofi amrywiaeth eang o emosiynau, yn aml rhai dwys ac ar adegau, yn anodd eu rheoli, ond gan amlaf o fewn eu gallu i ymdopi. Mewn cyferbyniad â hyn, mae profedigaeth drawmatig yn gysylltiedig â phroblemau emosiynol a/neu ymddygiadol arwyddocaol sy'n effeithio ar weithredu bob dydd. Gall yr anawsterau hyn godi ochr yn ochr â (neu gyfrannu at) phroblemau iechyd meddwl y mae modd rhoi diagnosis ar eu cyfer, megis anhwylder straen wedi trawma (Post-traumatic stress disorder neu PTSD, cyfeirir ato fel PTSD o hyn ymlaen), gorbryder ac iselder.

Bwriad y canllaw hwn yw helpu ymarferwyr profedigaeth i adnabod a helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig yn fwy effeithiol. Mae hefyd yn ceisio rhoi cefnogaeth o ran eu cyfeirio ymlaen pan fydd hynny'n angenrheidiol.

Gall profedigaeth drawmatig ddigwydd o ganlyniad i unrhyw amgylchiadau ac ar unrhyw adeg. Yn ystod pandemig, fodd bynnag, mae'n bosibl bod heriau ychwanegol i blant a phobl ifanc a all gynyddu'r risg o'u profedigaeth yn cael ei phrofi fel trawmatig. Gall y rhain gynnwys natur sydyn marwolaeth, methu â ffarwelio â'u hanwyliaid, neu gyfyngiadau o ran galaru ar y cyd yn unol ag arferion diwylliannol normal. Mae ymchwil ar waith i asesu effaith ffactorau o'r fath a bydd hwn yn ein helpu yn y pen draw i ddeall effaith y pandemig ar brofedigaeth yn well.<sup>1</sup> Yn y cyfamser, mae angen brys i ymarferwyr allu adnabod

profedigaeth drawmatig pan fydd yn codi ac i ymateb gyda chynnig o gymorth sy'n effeithiol ac wedi'i lywio gan dystiolaeth.

## **1.2 I bwy y mae'r canllaw hwn?**

Mae'r canllaw hwn i weithwyr proffesiynol sydd eisoes yn gweithio'n therapiwtig â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, ac fe'u cyfeirir atynt o hyn ymlaen fel ymarferwyr. Bwriad y canllaw hefyd yw cefnogi gwaith y rhai hynny sy'n goruchwylio ymarferwyr ar y rheng flaen. Mae hyfforddiant a chanllawiau ar gael i gefnogi oedolion sy'n helpu eu plant i ymdopi â'u hymatebion i ryfeloedd a thrychinebau, gan gynnwys ymatebion difrifol i alar, o'r Children and War Foundation.<sup>2</sup> Fel ymarferydd, byddwch yn dod o lwybr hyfforddiant penodol a all gynnwys gwaith mewn gwasanaeth profedigaeth, hosbis, sefydliad iechyd meddwl, ysgol neu leoliad therapi preifat. Rydym yn disgwyl bod eisoes gennych gymwyseddau craidd mewn perthynas â diogelu, rheoli risgiau, datblygiad plant, perthynas therapiwtig, asesiad a chynllunio sy'n sail i unrhyw waith uniongyrchol â phlant a phobl ifanc. I sicrhau arferion proffesiynol a diogel wrth weithio â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, dylai unrhyw ymarferydd sy'n defnyddio'r canllaw hwn sicrhau eu bod yn diwallu'r cymwyseddau hyn yn gyntaf.

### **Cymwyseddau ymarferwyr**

#### **Gwybodaeth am:**

- Sut mae plant a phobl ifanc yn ymateb i alar yn ystod cyfnodau datblygu gwahanol.
- Amrywiaeth o fodelau galar a sut i ddefnyddio'r rhain wrth weithio â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth.

#### **Profiad o:**

- Cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig un wrth un.
- Gweithio â phlant a phobl ifanc sydd â phroblemau mwy difrifol a chymhleth â'u galar.
- Addasu'r gefnogaeth a gynigir i blant a phobl ifanc mewn ymateb i'w gallu i ymgysylltu.
- Adnabod ymatebion problematig ac addasu'r ymyriad.

## **Sgiliau i:**

- Casglu gwybodaeth am hanes, cymuned, cefndir, bywyd cartref, a phrofiadau'r plentyn neu berson ifanc o wahaniaethu, gan gydnabod bod plant, pobl ifanc a theuluoedd sydd wedi cael profedigaeth yn arbenigwyr ym mywyd a galar eu hunain.
- Gweithio a chyfathrebu'n barchus â phlant, pobl ifanc a theuluoedd o amrywiaeth o gefndiroedd sydd wedi cael profedigaeth heb wahaniaethu, gan fod yn ymwybodol o'r potensial o anghydbwysedd o ran pŵer, ac ymateb i gredoau a safbwyntiau unigol.
- Sicrhau bod ganddynt ddigon o amser i baratoi i ddefnyddio'r dulliau a gweithgareddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a ddisgrifir o fewn y canllaw.
- Cefnogi pobl ifanc i rannu eu straeon a mynegi emosiynau anodd.
- Ymdopi â chlywed straeon anodd a gweld emosiynau anodd.
- Cydnabod angen neu risg uwch mewn plant neu bobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth, dilyn gweithdrefnau diogelu a cheisio cymorth gan oruchwyliwr neu asiantaeth statudol lle bo'n berthnasol.
- Ymgynghori â gweithwyr proffesiynol am alar plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth i helpu hysbysu cefnogaeth a chyfeirio.
- Cydnabod cyfyngiadau cymhwysedd eu hunain a gofyn am gymorth pan fo anghenion plentyn neu berson ifanc y tu hwnt i hynny.
- Adlewyrchu ar arferion eu hunain, bod yn ymwybodol o effaith emosiynau anodd ar eu hunain a manteisio ar oruchwyliaeth.

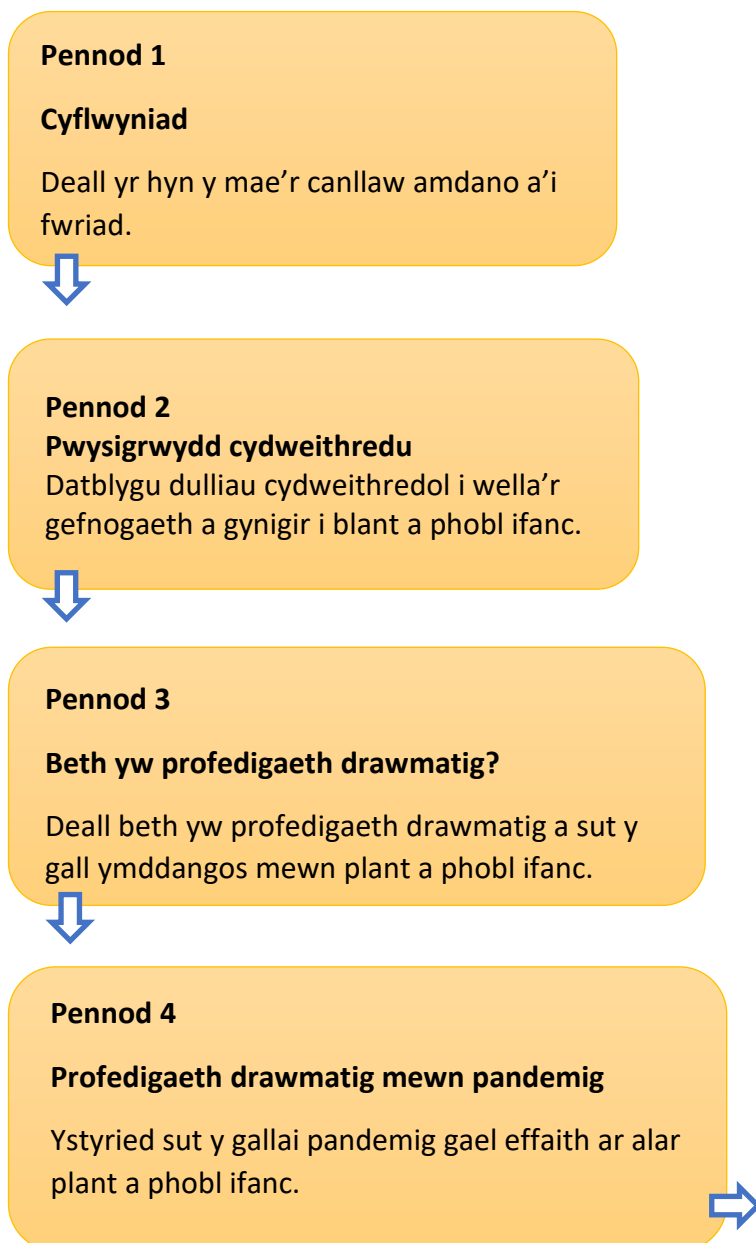
### **1.3 Bwriad y canllaw hwn**

Bwriad y canllaw hwn yw cefnogi eich gwaith â phlant a phobl ifanc sydd wedi (neu a all fod wedi) cael profedigaeth drawmatig. Fe'i datblygwyd i'ch cefnogi wrth fynd i'r afael ag anghenion plant, pobl ifanc ac oedolion ifanc rhwng 5 a 25 oed. Byddem yn awgrymu eich

bod yn darllen y canllaw cyfan yn gyntaf i ymgysfarwyddo â'r cynnwys. Gweler trosolwg o bob pennod yn Ffigwr 1.1 (tudalen 6).

Drwy gydol y canllaw rydym yn pwysleisio'r angen am ddull cydweithredol (Pennod 2). Rydym yn trafod beth yw ystyr profedigaeth drawmatig yn fanylach (Pennod 3), gan gynnwys effaith y pandemig coronafeirws (Pennod 4). Bwriad allweddol o'r canllaw hwn yw eich helpu i adnabod y plant neu bobl ifanc hynny a all fod wedi cael profedigaeth drawmatig (Pennod 5).

Mae penodau dilynol yn rhoi cyngor a chanllawiau ar y camau ymarferol y gellir eu gwneud i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n cael eu heffeithio, gan gynnwys eu cyfeirio ymlaen mewn achosion mwy difrifol neu gymhleth (Pennod 6) ac awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau i'w cynnwys yn eich gwaith (Penodau 7-13). Mae'r canllaw'n cau gyda chyngor am ddod â'r broses therapiwtig i ben a sut i ymdrin â therfyniadau (Pennod 14).



## **Pennod 5**

### **Adnabod profedigaeth drawmatig**

Trafod sut i adnabod profedigaeth drawmatig gan ddefnyddio:

- Fformiwla
- Gweithgareddau 'asesu' therapiwtig
- Dulliau a mesurau i sgrinio am anawsterau iechyd meddwl.



## **Pennod 6**

### **Cyfeirio**

Cael cefnogaeth wrth gwneud penderfyniadau ynghylch cyfeirio at wasanaethau eraill.



## **Penodau 7-13**

### **Cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig**

Dewis o amrywiaeth o weithgareddau i gefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig gyda'u hanghenion penodol:

- Emosiynau llethol
- Trawma'r farwolaeth
- Hwyliau isel
- Gorbryder
- Rhwystredigaeth
- Teimlo'n ynysig



## **Pennod 14**

### **Dod â chefnogaeth therapiwtig i ben**

Trafod ffyrdd o reoli terfyniadau therapiwtig.



Mae'r canllaw hwn yn benodol ar gyfer y rhai hynny sy'n cefnogi plant a phobl ifanc 5 i 25 oed. Mae rhai o'r dulliau a mesurau wedi'u creu a'u dilysu ag oedrannau penodol (fel arfer 8 i 18 oed). Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd y rhain o hyd yn ddefnyddiol ar gyfer plant a phobl ifanc y tu allan i'r ystod oedran honno. I oedolion ifanc (18 i 25 oed) sydd angen asesiad ar gyfer eu profedigaeth drawmatig, gweler y dulliau a mesurau Gwella Mynediad at Therapiau Seicolegol (Improving Access to Psychological Therapies neu IAPT, cyfeirir ato fel IAPT o hyn ymlaen) a argymhellir ym mhennod 5.

Mae'n bosibl y bydd plant o dan 5 oed hefyd yn profi profedigaeth drawmatig. Gallent gael trafferth ag emosiynau llethol sy'n cael effaith arwyddocaol ar eu gallu i weithredu bob dydd. Mae cefnogi plant iau yn gofyn i chi addasu arferion yn sylweddol, sydd y tu hwnt i sgôp y canllaw hwn. Dylai ymarferwyr sy'n gweithio â phlant o dan 5 oed gyfeirio at Atodiad 1: Cefnogi plant ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig (o dan 5 oed).

## **1.4 Mae pawb yn wahanol**

Mae rhoi cefnogaeth effeithiol yn gofyn i chi ystyried gwahaniaethau unigol. Nid yw pob plentyn a pherson ifanc yr un peth. Bydd angen addasu eich dulliau i sicrhau eu bod yn addas, yn barchus ac yn briodol. Ystyriwch amgylchiadau personol pob plentyn neu berson ifanc, yr heriau y maent yn eu hwynebu, y diwylliannau y maent yn perthyn iddynt a'r galluoedd ac anabledau a all gael effaith ar y ffordd y maent yn galaru.

Mae agwedd o ostyngeddwrwydd diwylliannol (cultural humility) wrth weithio â phlant a phobl ifanc yn ein galluogi i'w deall a'u cefnogi'n well. Efallai byddwch yn gofyn wrth y plentyn, person ifanc neu'r teulu beth yr hoffent i chi wybod am eu ffydd neu ddiwylliant, a hynny mewn modd sensitif. Gall hyn eich helpu i wneud addasiadau unigol i'ch dulliau ac osgoi'r risg o wneud rhagdybiaethau anghywir yn seiliedig ar 'label' crefydd neu gefndir.

Mae'n bosibl bod gan blant a phobl ifanc anghenion ac anabledau ychwanegol sy'n cyflwyno heriau i rai o'r gweithgareddau a dulliau yr ydych yn eu defnyddio fel arfer. Yn aml, drwy wneud addasiadau meddylgar i weithgaredd o ran iaith, cyflymder, diddordebau arbennig a hygyrchedd, gallwch alluogi mynediad at gefnogaeth i blant a phobl ifanc gydag ystod o anghenion ac anabledau addysgol arbennig.

Yn yr un modd, bydd gan oedolion ifanc anghenion a chyd-destunau gwahanol. Felly, bydd angen teilwra'r egwyddorion cyffredinol a roddir yn y canllaw hwn i ystyried aeddfedu datblygiadol er mwyn sicrhau bod y gefnogaeth a gynigir yn addas, yn barchus ac yn briodol ar gyfer y grŵp oedran hŷn hwn.

Mae nifer o'r gweithgareddau a ddisgrifir yn y canllaw hwn yn cael eu cefnogi gan astudiaethau achos ffuglennol i helpu portreadu'r ffordd y gellir teilwra cefnogaeth i'r plentyn neu berson ifanc unigol. Gellir addasu gweithgareddau ymhellach i sicrhau eu bod yn briodol yn ddatblygiadol ac yn ddiwylliannol.



Mae **Wesley**'n fachgen 15 oed a bu farw ei Dad yn yr ysbyty yn dilyn salwch byr. Ar adeg ei farwolaeth, roedd y cyfyngiadau'n golygu nad oedd Wesley'n gallu ymweld â'i Dad yn yr ysbyty.



Mae Afzaal yn fachgen 9 oed sydd ag awtistiaeth a bu farw ei Ammi (Mam) gartref o ganlyniad i lewceimia.



Mae Cara'n ferch 6 oed a bu farw ei brawd hŷn, Connor, drwy hunanladdiad. Roedd Cara a'i brawd yn byw gyda'u gofalwr maeth, Lynn.



Mae Shabana'n ferch 13 oed a chafodd ei Baba (Dad) ei drywanu i farwolaeth o'i blaen hi.



Mae Larry'n fachgen 11 oed a bu farw ei frawd bach, Leo, o ganlyniad i gyflwr ar y galon heb ddiagnosis.

## 1.5 Rôl goruchwyliaeth

Gall gweithio'n uniongyrchol â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig fod yn arbennig o heriol i ymarferwyr ar adegau a gall heriau penodol godi nad ydynt yn bresennol mewn gwaith arall. Efallai bod gennych brofiadau eich hunain o brofedigaeth a/neu drawma, ac mae'n bosibl y bydd y profiadau hyn yn cael eu hysgogi'n ddiarwybod gan y gwaith. Rydym yn disgwyl bod unrhyw ymarferwyr sy'n gweithio'n uniongyrchol â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig yn cael eu goruchwyllo. Mae hyn yn chwarae rôl hanfodol o ran sicrhau bod eich gwaith yn ddiogel ac yn effeithiol. Os ydych chi'n oruchwylwr, dylai'r canllaw hwn helpu darparu fframwaith i gefnogi gwaith y bobl yr ydych yn eu goruchwyllo'n well, a'ch helpu i ddarparu goruchwyliaeth fwy effeithiol.

## 1.6 Defnyddio'r canllaw hwn i lywio penderfyniadau

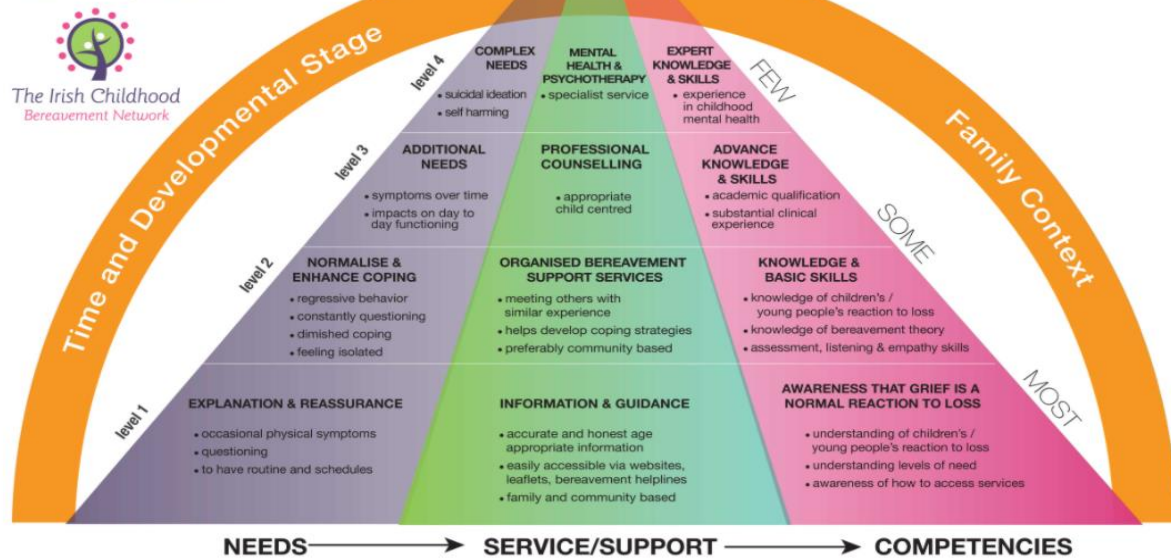
Bwriad y canllaw hwn yw eich helpu fel ymarferydd i adnabod a chefnogi plentyn neu berson ifanc a all fod yn cael trafferth â'u galar o ganlyniad i brofedigaeth drawmatig. I rai plant a phobl ifanc, gall marwolaeth rhywun sy'n agos atynt fod yn drawmatig ac mae hyn yn amharu ar eu proses o alaru, gan arwain at heriau o ran sut y maent yn addasu i'w colled. Mae'r canllaw hwn yn ceisio cefnogi eich gwaith mewn tair prif ffordd:

- i. Eich cefnogi wrth asesu plentyn neu berson ifanc;
- ii. Helpu llywio eich penderfyniadau o ran y gefnogaeth fwyaf priodol;
- iii. Cyfoethogi eich gwaith gydag awgrymiadau am weithgareddau therapiwtig.

Os yw plentyn neu berson ifanc wedi cael profedigaeth drawmatig, byddant yn profi effaith negyddol parhaus ar eu bywyd bob dydd ac mae'n debyg y bydd angen mwy arnynt na lefel gyffredinol o gefnogaeth. Mae'r Irish Child Bereavement Network wedi datblygu fformat defnyddiol ar gyfer meddwl am lefelau gwahanol anghenion plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth (gweler Ffigwr 1.2). Mae'n awgrymu pa fath o wasanaeth sydd angen arnynt, a pha gymwyseddau sydd eu hangen ar y bobl sy'n darparu hynny. O fewn y strwythur hwn, byddai plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig yn cael eu hystyried fel bod ganddynt anghenion ychwanegol neu gymhleth.<sup>3</sup> Mae'n debygol y bydd angen cefnogaeth arnynt gan weithwyr proffesiynol sydd â gwybodaeth a sgiliau uwch neu arbenigol.

# Childhood Bereavement Care Pyramid

The Irish Childhood Bereavement Care Pyramid



Ffigur 1.2 Atgynhyrchwyd â chaniatâd caredig The Irish Childhood Bereavement Network.

Nid yw llwybrau drwy alar fel arfer yn syml ac mae achosion o brofedigaeth drawmatig yn debygol o fod hyd yn oed yn fwy cymhleth. Gall plant a phobl ifanc brofi galar wedi'i oedi lle bo llai o effaith yn y tymor byr, ond mwy o effaith yn yr hirdymor, hyd yn oed misoedd neu flynyddoedd ar ôl y farwolaeth. Gall hyn ddigwydd pan fydd y plentyn neu berson ifanc yn cyrraedd cam datblygu lle mae eu galar yn golygu rhywbeth newydd neu wahanol, neu'n ei ddeall mewn ffordd newydd. Os nad yw'r plentyn neu berson ifanc mewn amgylchedd diogel neu sefydlog ar adeg y farwolaeth, gallai hyn effeithio ar eu gallu i alaru. Os yw bywyd yn mynd yn fwy diogel a sefydlog, efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn teimlo eu bod yn gallu galaru eu colled o'r diwedd.

Mae'n bosibl y bydd plant a phobl ifanc hefyd yn ail-ymweld â'u galar. Os oeddent yn gallu galaru ac addasu i'w colled ar ôl y farwolaeth, efallai y byddant yn dychwelyd i gyfnod o alaru. Gall hyn gael ei ysgogi gan newidiadau eraill yn eu bywyd, neu pan fyddant yn cyrraedd cam datblygu newydd lle mae eu dealltwriaeth o'r farwolaeth neu ei hystyr iddynt yn ysgogi ton newydd o emosiynau llethol.

Er bod y canllaw hwn yn nodi proses o ddeall profedigaeth drawmatig, nid yw hyn yn awgrymu trefn benodol ar gyfer taith plentyn neu berson ifanc drwy wasanaeth. Gall cyfeiriadau i mewn ac allan o wasanaethau ddigwydd ar unrhyw adeg ac efallai y bydd plant a phobl ifanc yn ailymuno â gwasanaeth ar unrhyw adeg.

Mae amrywioldeb ymatebion i alar yn ei gwneud hi'n anodd ac yn annoeth i roi union amserlen ar gyfer adnabod profedigaeth drawmatig neu'r angen i gyfeirio at gymorth arbenigol. Gall anawsterau godi'n syth ar ôl marwolaeth, neu gael eu hoedi neu eu hail-ymweld â nhw unrhyw bryd ar ôl marwolaeth, hyd yn oed flynyddoedd yn ddiweddarach. Mae pob profiad o brofedigaeth yn unigryw i bob plentyn neu berson ifanc. Mae'n annhebygol y bydd hi'n ddefnyddiol i ddweud y *dylid* rhoi cefnogaeth ar unrhyw adeg benodol ar ôl marwolaeth.

Y ffordd orau o wneud penderfyniadau am sut a phryd i weithio â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth yw gweithio ar y cyd â nhw, eu gofalwyr a gweithwyr proffesiynol fel rhan o'r drafodaeth am yr effaith y mae'r brofedigaeth yn ei chael ar eu bywyd bob dydd. Bydd hi'n ddefnyddiol ystyried hanes y plentyn neu berson ifanc a pha anawsterau y maent eisoes wedi'u profi, ac i fonitro difrifoldeb, parhad, amllder a hyd yr anawsterau cyfredol. Yn dilyn marwolaeth, mae'n debygol y bydd pob plentyn a pherson ifanc yn profi amrywiaeth o emosiynau cryf, p'un ai ydynt yn eu dangos ai peidio. Dylid edrych ar hyn ymhellach pan fydd eu galar yn dechrau amharu ar fywyd bob dydd dros gyfnod hirach o amser. Ar gyfer anawsterau fel PTSD, gorbryder, neu iselder, byddai gweithwyr proffesiynol yn edrych am symptomau sy'n bresennol am gyfnod gweddol gyson cyn eu hystyried fel problemau iechyd meddwl.

Mewn achosion o brofedigaeth drawmatig, gall aros am gyfnod hir cyn y cynigir unrhyw gefnogaeth achosi llawer o straen i blant a phobl ifanc sy'n profi lefelau uchel o ofid, ofn, neu ddieter. Gall ymatebion ymddygiadol fel absenoldeb o'r ysgol, peidio ag ymgysylltu â chyfoedion, neu osgoi gweithgareddau ddechrau dod yn batrymau pan fyddant yn cael eu hanwybyddu. Gall ymyriad cynnar i fynd i'r afael ag anawsterau o'r fath, yn ogystal ag unrhyw feddyliau anghywir neu andefnyddiol am y farwolaeth, atal datblygiad anawsterau pellach. Yn fras, gall darparu cymorth yn gynnar newid llwybr galaru plentyn neu berson ifanc yn llwyr.

Mae adegau lle nad yw anghenion y plentyn neu berson ifanc mewn perthynas â phrofedigaeth drawmatig yn dod yn amlwg tan eu bod yn cyrchu cefnogaeth profedigaeth.

Mae ymchwil yn awgrymu er mwyn iddynt ddechrau addasu i'r golled a galaru, efallai y bydd angen rhoi cefnogaeth ar gyfer y trawma o amgylch y farwolaeth yn gyntaf.<sup>4</sup> Eglurir hyn ymhellach ym Mhennod 9.

Gall fod yn anodd gwybod a ydych chi yn y sefyllfa orau i ddiwallu anghenion plentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth, neu a oes angen eu cyfeirio at wasanaeth mwy arbenigol fel gwasanaethau iechyd meddwl y GIG\*<sup>5</sup>. Lle bo risgiau amlwg o hunan-niweidio, meddyliau am hunanladdiad, neu niwed i eraill, cysylltwch â'ch gwasanaeth arbenigol lleol ar frys (a ffoniwch 999 os oes angen). Os yw plentyn neu berson ifanc yn ymgysylltu'n dda â chi a bod eu hanawsterau a'u gofid yn lleihau dros amser, mae'n annhebygol y bydd angen cysylltu â gwasanaethau arbenigol. Ar gyfer pob achos arall, mae'n hanfodol ystyried difrifoldeb, effaith a hyd yr anawsterau a'r gofid. Mae nifer o wasanaethau arbenigol yn fodlon rhoi 'ymgyngoriad' lle y gallwch ddisgrifio'r sefyllfa a byddant yn rhoi cyngor i chi benderfynu a yw'n briodol i'w cyfeirio. Trafodir cyfeiriadau yn fanylach ym Mhennod 6.

---

*\*Mae gan wasanaethau iechyd meddwl y GIG i blant a phobl ifanc wahanol enwau ar gyfer gwahanol leoliadau e.e. CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services) neu CYPMHS (Children and Young People's Mental Health Services)*

## 1.7 Stopio a Meddwl

O fewn y canllaw, mae nodiadau atgoffa "**Stopio a Meddwl**" yn nodi pan fydd angen bod yn ofalus. Maent yn tynnu sylw at feysydd o arferion diogel a phroffesiynol i'w hystyried yn benodol ac yn eich atgoffa o'r potensial am bryder o ran lefel anghenion y plentyn neu berson ifanc. Bydd ystyried y nodiadau atgoffa "**Stopio a Meddwl**" yn sicrhau eich bod mewn sefyllfa well i adnabod risgiau a cheisio cefnogaeth ar gyfer y plentyn neu berson ifanc yn ogystal â'ch hun.

## 1.8 Cefnogaeth byw ar-lein

Mae sefydliadau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth yn gweithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac yn darparu gwasanaethau mewn ystod eang o ardaloedd. Mae cefnogaeth wyneb i wyneb yn werthfawr o ran y ffordd y mae'n cynnig gofod corfforol diogel i berthynas therapiwtig ddatblygu. Mae hefyd yn rhoi cliwiau i'r ymarferydd yn syth ynghylch ymgysylltiad y plentyn neu berson ifanc neu arwyddion o anghysur sy'n enwedig o bwysig wrth weithio gyda thrawma. Ar y llaw arall, mae gweithio'n ddigidol a darparu cefnogaeth byw ar-lein i blant a phobl ifanc yn cynnig y potensial i leihau rhwystrau

hygyrchedd, ac ambell waith, dyma'r unig ffordd i weithio. Cynigir awgrymiadau ar gyfer sut i ddarparu agweddau o'r canllaw drwy gefnogaeth byw ar-lein, ond mae'n bosibl y byddwch am wneud addasiadau pellach os ydych chi'n gweithio o fewn gwasanaeth sydd wedi'i ddylunio i'w ddarparu ar-lein yn hollol.

### **1.9 Crynodeb o'r bennod**

- Mae'r canllaw hwn yn amlinellu ffyrdd i adnabod a chefnogi plant a phobl ifanc 5-25 oed sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.
- Gellir ei ddefnyddio i blant a phobl ifanc o amrywiaeth o gefndiroedd a galluoedd, ond mae'n bosibl y bydd angen ei addasu i sicrhau ei fod yn briodol yn ddiwylliannol ac yn ddatblygiadol.
- Argymhellir defnyddio'r canllaw hwn i ymarferwyr profedigaeth cymwys, profiadol a dan oruchwyliaeth sy'n diwallu'r cymwyseddau a amlinellir uchod.
- Bydd hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer y rhai hynny sy'n cynnig goruchwyliaeth i ymarferwyr profedigaeth.
- Bydd dilyn y canllaw yn helpu llywio penderfyniadau am y gefnogaeth fwyaf priodol ar gyfer plentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.
- Mae nodiadau atgoffa "Stopio a Meddwl", yn ogystal ag awgrymiadau ar gyfer darparu ar-lein, wedi'u cynnwys i hyrwyddo arferion diogel ac effeithiol.

## 2. Pwysigrwydd cydweithredu

### 2.1 Cyflwyniad

Mae cefnogi plant a phobl ifanc â phrofedigaeth drawmatig yn gofyn am gydweithio. Mae'r bennod hon yn amlygu rôl ganolog y plentyn neu berson ifanc ym mhrofiad profedigaeth eu hunain a phwysigrwydd sicrhau eich bod yn cydweithio â nhw yn ystod pob cam. Mae'n ystyried sut all ffigurau cymorth allweddol eich helpu i ddeall eu cyd-destun penodol ac yn trafod sut a pham y gall fod yn hanfodol i chi weithio â'r ffigurau hynny.

Mae adnabod a gweithio â rhwydwaith cefnogaeth plentyn neu berson ifanc yn allweddol i ddeall cyd-destun eu profedigaeth a'u galar. Mae dod o hyd i gyfleoedd i gydweithio â rhannau allweddol y rhwydwaith yn eich galluogi i ddysgu rhagor am unrhyw agweddau o anghydraddoldeb cymdeithasol neu economaidd, yn ogystal â gwahaniaethu ar sail rhywedd, ethnigrwydd, rhywioldeb, neu anabledd, a all fod yn anoddach i'w hadnabod fel rhan o'r broses gyfeirio arferol ar gyfer profedigaeth. Bydd hyn yn hanfodol os ydych am ddeall amgylchiadau'r plentyn neu berson ifanc a chreu llun o sut y gallai'r rhain wedi dylanwadu ar y ffordd y maent yn gweld y byd nawr.



Ffigwr 2.1 Rhwydwaith cefnogaeth



## 2.2 Plant a phobl ifanc

Mae cyhoeddiadau diweddar wedi amlygu absenoldeb llais y plentyn neu berson ifanc o ganllawiau triniaeth trawma<sup>5</sup>. Gwnaeth ymchwil gan fyfyrwr ysgol a oedd wedi cael profedigaeth, Horton, archwilio i effeithiolrwydd cefnogaeth profedigaeth i blant a phobl ifanc mewn ysgolion<sup>6</sup>. Dangosodd yr ymchwil mai dim ond hanner o'r 20 o bobl ifanc a gymerodd rhan oedd yn ymwneud â'r penderfyniadau am y ffordd yr oeddent yn cael eu cefnogi. Mae hyn yn dangos yr angen i wella os ydym am ddarparu cefnogaeth yn ddiffuant i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Mae cydweithio â phlant a phobl ifanc yn golygu gwranddo mewn ffordd ddiffuant, agored a chwilfrydig i'w profiadau o brofedigaeth a'u safbwynt o ran effaith y farwolaeth arnyn nhw. I blant iau, neu i'r rhai hynny â sgiliau cyfathrebu mwy cyfyngedig, ystyriwch ffyrdd o wneud hyn nad ydynt mor ddibynnol ar sgiliau llafar neu'r berthynas â'r oedolyn. Mae angen i unrhyw ffurf o gefnogaeth neu gymorth a gynigir i blentyn neu berson ifanc fod yn wahoddiad gwirioneddol. Mae osgoi meddwl neu siarad am farwolaeth a'i heffaith yn gallu bod yn nodwedd allweddol o brofedigaeth drawmatig a gall hyn gyflwyno heriau hyd yn oed i ymarferwyr profedigaeth profiadol. Bydd penodau diweddarach yn cynnig awgrymiadau a chanllawiau ar gyfer cyflwyno rhesymeg eglur ar gyfer y gwaith therapiwtig. Mae hyn wedi'i greu i helpu ymgysylltu plentyn neu berson ifanc yn y dasg therapiwtig, fel y gallant weld pam bod mynd ar daith (sydd o bosibl yn anodd) yn gwneud synnwyr. Gall fod o fudd i'w helpu i ddeall beth yw profedigaeth drawmatig yn gyntaf drwy ddefnyddio Atodiad 2: Beth yw profedigaeth drawmatig? Canllaw i blant a phobl ifanc.

Gall cydweithio â'r plentyn neu berson ifanc ddechrau â phenderfyniadau mwy am agweddau 'pwy, ble, a sut' eu cefnogaeth. Mae hyn yn debygol o fod yn broses barhaus, yn cyd-fynd â phenderfyniadau llai, ond yr un mor bwysig, sy'n ymwneud â threfniadau eistedd, pryd fydd y therapi'n cael ei gynnal, pwy sy'n ymuno â'r sesiynau, pa weithgareddau sy'n cael eu cwblhau a pha wybodaeth a rennir ag eraill. Mae cynnwys plentyn neu berson ifanc yn y penderfyniadau hyn yn ddull therapiwtig defnyddiol yn ei hun, oherwydd gall ffurfio ansawdd y berthynas a sefydlir yn bwerus. Er ei bod hi'n debygol bod cyfyngiadau ymarferol o ran pa gefnogaeth sydd ar gael i'r plentyn neu berson ifanc, mae sawl ffordd y gallwch ymgysylltu â nhw fel partner gweithredol yn y broses. Hyd yn oed os nad yw'n bosibl gwireddu eu dewisiadau, bydd y ffaith eich bod wedi gofyn am eu barn, wedi gwranddo, a darparu rhesymeg gytbwys ar gyfer unrhyw benderfyniad yn gwneud byd o wahaniaeth. Yn dilyn marwolaeth lle nad oedd plentyn neu berson ifanc mewn rheolaeth, mae cynnig dewis, dangos diddordeb, a bod yn ymatebol i'w safbwyntiau'n gallu bod yn ddulliau pwerus i rymuso ac adeiladu eu hymdeimlad o reolaeth.

Yn y gwaith yr ydych yn ei wneud gyda'ch gilydd, dylech osod y plentyn neu berson ifanc fel arbenigwr bywyd eu hunain. Drwy wneud hynny, byddant yn eich helpu i ddeall y cyddestun diwylliannol y maent yn byw ynddo, dysgu am eu gwerthoedd a'u credoau, a'ch helpu i ddatblygu eich cymhwysedd fel ymarferydd. Mae gan bob un ohonom rywbeth i'w ddysgu gan bob plentyn neu berson ifanc yr ydym yn gweithio â nhw.

**Cliciwch yma i wylio fideo fer am weithio â phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd a all fod wedi profi anfantais a rhagfarn.**

## **2.3 Rhieni neu ofalwyr**

Rhieni a gofalwyr yw'r ffigurau allweddol a fydd yn cefnogi plant yn dilyn profedigaeth. Fel ffigurau ymlyniad allweddol gyda chyfrifoldebau gofalu, mae perthynas eich hun â nhw'n bwysig i'ch helpu i ddeall yr amgylchedd cartref lle mae'r plentyn yn galaru. Gall rhieni a gofalwyr hefyd eich helpu i ddeall ffeithiau'r brofedigaeth a'r ystyr y mae eu plentyn wedi'i wneud o'r farwolaeth. Yn yr un modd ag y gall plentyn neu berson ifanc osgoi trafod eu profedigaeth, gall rhieni neu ofalwyr hefyd gael eu heffeithio gan y trawma a chael trafferth mewn ffyrdd tebyg. Er enghraifft, efallai eu bod yn ceisio amddiffyn eu plentyn rhag unrhyw ofid y gall sgysiau agored eu hachosi. Efallai bydd y canllawiau ym Mhennod 7 ac Atodiad 3 yn ddefnyddiol er mwyn ymgysylltu â rhieni a gofalwyr, a'u helpu i ddeall sut a pham y gallai'r gefnogaeth yr ydych yn ei chynnig fod yn fuddiol.

Dylech ystyried profiad galaru rhieni a gofalwyr eu hunain a sut y gallai hyn effeithio ar y plentyn neu berson ifanc y maent yn gofalu amdanynt. Efallai bydd gofyn yn ofalus am ddulliau ymdopi'r rhieni a'u mynediad at gefnogaeth yn helpu gwella canlyniadau ar gyfer eu plentyn. Gall y sgysiau hyn hefyd eich helpu i ddeall unrhyw anawsterau sydd eisoes yn bodoli a all effeithio ar eu gallu i reoli'r brofedigaeth, gan gynnwys anfantais economaidd, anabledd, neu anghenion iechyd meddwl.

Mae strwythurau teuluol gwahanol yn gallu bod yn heriol mewn ffyrdd gwahanol. Os yw'r rhieni wedi gwahanu, mae'n bosibl na fydd marwolaeth un rhiant yn cael ei deimlo mewn ffordd mor ddwys gan y rhiant sydd ar ôl. Mae'n bosibl y gall rhai plant a phobl ifanc brofi galar difreintiedig (disenfranchised grief), ymdeimlad ychwanegol o fod ar ben eu hunain, os nad yw eu galar yn cael ei rannu na'i ddilysu.

Mae'n bosibl y gall rhieni mabwysiadol ddod ar draws heriau ychwanegol wrth gefnogi plentyn sydd wedi cael profedigaeth, gan eu bod yn debygol o fod eisoes wedi wynebu amhariad a cholled arwyddocaol. Gall yr adfyd cynnar hwn fod yn ffactor risg ar gyfer profedigaeth drawmatig. Gall gofalwyr maeth wynebu anawsterau tebyg ac mae'n bosibl

nad ydynt wedi sefydlu perthynas sefydlog â'r plentyn neu berson ifanc eto. Efallai eu bod yn ceisio cefnogi plentyn neu berson ifanc nad oeddent yn adnabod cyn y farwolaeth. Hyd yn oed pan fo perthynas eisoes wedi'i sefydlu, gall marwolaeth rhywun o'r teulu genedigol ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr gefnogi plentyn a helpu cadw'r atgofion yn fyw os nad oeddent yn adnabod y person eu hunain. Gall y teimladau hyn o alar sydd gan y plentyn neu berson ifanc fod yn amwys, yn wrthwynebol ac yn anodd eu prosesu.

Efallai bod gofalwyr sy'n berthnasau – fel arfer neiniau a theidiau, modrybedd neu ewythrod – wedi ymgymryd â gofal plentyn neu berson ifanc, neu sawl un ohonynt, ar fyr rybudd yn dilyn marwolaeth. Ynghyd â'r lefel uchel o gefnogaeth y gallai fod angen ar y plentyn neu berson ifanc, mae'n bosibl y bydd y gofalwyr yn ailsefydlu eu perthynas mewn rôl newydd fel rhiant. Gall fod yna agweddau ymarferol i drefniadau gofal newydd, fel tai, cyflogaeth ac addysg, yn ogystal â goblygiadau ariannol. Mae'n bosibl na fydd gan ofalwyr sy'n berthnasau fynediad at yr un gefnogaeth ariannol neu gymdeithasol a ddefnyddir gan ofalwyr yr awdurdod lleol.

Dylai gwaith â rhieni a gofalwyr plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth fod yn sensitif i amgylchiadau unigol pob teulu ac yn ystyriol o'u gallu i gynnig cefnogaeth. Mae rôl rhieni a gofalwyr yn debygol o fod yn ganolog ar sawl adeg yn ystod eich cefnogaeth therapiwtig. Er enghraifft, gall fod yn bwysig wrth adnabod ac asesu lefelau angen, trafod cefnogaeth briodol, a datblygu strategaethau i reoli ymatebion profedigaeth drawmatig, yn ogystal â helpu technegau newydd i gael eu defnyddio ym mywyd bob dydd.

Gweler Atodiad 3: Beth yw profedigaeth drawmatig? Canllaw i rieni a gofalwyr.

## **2.4 Brodyr a Chwiorydd**

Efallai byddwch chi'n helpu un plentyn neu berson ifanc mewn teulu yn eich gwaith, neu efallai byddwch chi'n gweithio â sawl brawd a chwaer. Nid yw profedigaeth drawmatig yn cael ei phennu gan amgylchiadau gwrthrychol y farwolaeth, ond gan ystyr unigol y farwolaeth ar gyfer y plentyn neu berson ifanc. Efallai bydd gan frodyr a chwiorydd ymatebion gwahanol iawn i alar. Efallai bydd angen y gefnogaeth ychwanegol ar rai ar gyfer profedigaeth drawmatig a amlinellir yn y canllaw hwn, efallai bydd rhai angen cefnogaeth ar gyfer taith alaru fwy nodweddiadol yn unig. I rai, efallai bydd y gefnogaeth y maent yn ei derbyn yn anffurfiol gan deulu, ffrindiau a pherthnasau dibynadwy eraill yn ddigonol.

## 2.5 Y teulu ehangach

Gall aelodau o'r teulu ehangach fod yn ffynhonnell werthfawr o gefnogaeth ar gyfer plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth. Efallai bydd neiniau a theidiau, modrybedd, ewythrod, a chefnodryd yn gallu cynnig cysur a chefnogaeth sy'n wahanol i rieni a gofalwyr. Mae'n bosibl y gallwch chi gefnogi'r plentyn neu berson ifanc i fanteisio ar y perthnasau hyn. Efallai bydd angen rhywfaint o gymorth ar yr aelodau hyn o'r teulu i ddeall rhesymeg cefnogaeth profedigaeth drawmatig fel y gallant gyfrannu'n gadarnhaol at y cymorth y mae'r plentyn neu berson ifanc yn ei dderbyn.

## 2.6 Ffrindiau

Mae ffrindiau'n hanfodol i blant a phobl ifanc drwy gydol eu datblygiad. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer y glasoed ac oedolion ifanc. Er eu bod yn annhebygol o chwarae rôl ffurfiol mewn cefnogaeth therapiwtig, ni ddylid tanbrisio eu pwysigrwydd oherwydd eu hoedran. Mae anferthedd y farwolaeth ynghyd ag ymatebion plentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth yn anffodus yn gallu eu harwain i ddatgysylltu o bobl sydd wedi gallu tynnu eu sylw a chael hwyl â nhw. Mae cydnabod y perthnasau hyn a dod o hyd i ffyrdd i'r plentyn neu berson ifanc ailgysylltu'n gallu bod yn ddefnyddiol i hyrwyddo canlyniadau gwell yn yr hirdymor. Gweler awgrymiadau ar gyfer cefnogi hyn ym Mhennod 13.

## 2.7 Addysg

Mae oedolion mewn ysgolion a cholegau'n gallu chwarae rôl hanfodol wrth helpu adnabod disgyblion sy'n cael trafferth â'u profedigaeth, eu cyfeirio at gefnogaeth arbenigol, a chynnig cefnogaeth effeithiol iddynt yn ddyddiol. Efallai bod eich perthynas ag ysgol neu goleg y plentyn neu berson ifanc yn sefydledig, neu efallai byddwch yn chwilio am gyfleoedd newydd i gydweithio. Os oedd y plentyn neu berson ifanc eisoes yn ddisgybl cyn y farwolaeth, mae'r ysgol mewn sefyllfa dda i allu sylwi ar effaith y brofedigaeth ac adrodd am sut mae hyn yn cymharu â sut oeddent cyn y farwolaeth. Os oes gan y plentyn neu berson ifanc anghenion ychwanegol, gall yr ysgol roi gwybodaeth ddefnyddiol i chi am ffyrdd o weithio'n effeithiol â nhw.

Efallai bydd adegau lle y byddwch yn cefnogi disgybl neu grŵp o ddisgyblion sydd wedi cael profedigaeth yn dilyn marwolaeth rhywun yng nghymuned yr ysgol, fel cyd-ddisgybl neu aelod o staff. Weithiau, gall hyn fod yn rhan o ddigwyddiad trawmatig mawr fel trychineb

naturiol neu ymosodiad terfysgol. Os yw'n bosibl, cydweithwch â sefydliadau eraill sy'n cynnig cefnogaeth i'r ysgol i helpu sicrhau bod dulliau cyson yn cael eu defnyddio.

Wrth gydweithio ag ysgolion, sicrhewch fod y person ifanc a'u teulu'n cydsynio'n hollol i unrhyw drafodaethau a gwybodaeth yn cael ei rhannu. Pan roddir cydsyniad, efallai gallwch roi gwybodaeth i helpu staff yr ysgol ddeall a rhannu strategaethau i gefnogi'r plentyn neu berson ifanc. Mae'n bwysig bod yn ystyriol o effaith emosiynol posibl cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth. Ystyriwch a allwch chi gynnig cyngor, hyfforddiant, neu gefnogaeth, neu cyfeiriwch staff yr ysgol i le y gallant ddod o hyd i hyn.

**[Mae'r UK Trauma Council wedi datblygu adnoddau am brofedigaeth drawmatig i helpu ysgolion a cholegau.](#)**

## **2.8 Arweinwyr Ffydd**

Pan fo plentyn neu berson ifanc a'u teulu'n rhan o grŵp ffydd, ystyriwch ddefnyddio'r berthynas hon i helpu deall eu credoau a'u gwerthoedd yn well, yn hytrach na gwneud rhagdybiaethau yn seiliedig ar wybodaeth am grefydd sydd o bosibl yn anghywir. Gall hyn eich helpu i ddatblygu cymorth sy'n sensitif yn ddiwylliannol drwy addasu eich dulliau a'r gweithgareddau yr ydych yn eu cynnig i fod yn barchus o ffydd y teulu. Efallai bydd arweinwyr ffydd yn chwarae rôl weithredol o gefnogi'r teulu ehangach. Mae'n bosibl y bydd cydweithio â nhw'n eich galluogi i gefnogi eich gilydd oherwydd gallwch chi eu helpu i ddeall anghenion penodol plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Mae ymchwil yn dangos bod cymunedau lleiafrifol yn llai tebygol o gyrchu gwasanaethau iechyd meddwl neu brofedigaeth prif ffrwd.<sup>6</sup> Mae cydnabod rôl grwpiau ffydd wrth gynnig cefnogaeth profedigaeth yn bwysig, ynghyd ag edrych ar ffyrdd i leihau unrhyw rwystrau posibl i'r gwasanaethau yr ydych yn eu cynnig.

## **2.9 Gwasanaethau iechyd meddwl y GIG**

Gall sgysiau â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG eich helpu i benderfynu os oes angen cyngor, ymgynghoriad pellach neu gyfeiriad ar blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth. Trafodir cyfeirio a gweithio ar y cyd yn fanylach ym Mhennod 6 o'r canllaw hwn.

## **2.10 Gweithwyr proffesiynol eraill**

Efallai bydd plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig hefyd mewn cyswllt ag ystod eang o weithwyr proffesiynol eraill sy'n cyfrannu at eu diogelwch neu lesiant. Gallai hyn gynnwys gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr ieuencid, gweithwyr gofal iechyd, yr heddlu, neu swyddogion tîm troseddwr ifanc. Efallai bydd oedolion hefyd â rolau fel arweinwyr chwaraeon, y rhai hynny o sefydliadau cymunedol fel y sgowtiaid, yn ogystal â grwpiau sy'n cynnig cefnogaeth benodol megis cefnogaeth i ffoaduriaid, y gymuned LGBTQ +, neu ofalwyr ifanc. Mae'n annhebygol y bydd digon o amser i ddatblygu perthnasau gwaith agos â sawl asiantaeth ond bydd cydnabod y gwerth y gallai'r perthnasau hyn gynnig i'r plentyn neu berson ifanc yn ddefnyddiol. Efallai y bydd hi'n bosibl cydweithio â rhywun â rôl arwyddocaol ym mywyd y plentyn neu berson ifanc i gael y canlyniadau mwyaf cadarnhaol.

## **2.11 Sefydliadau profedigaeth arbenigol**

Efallai y bydd hi'n briodol ambell waith i gydweithio â sefydliadau profedigaeth arbenigol sy'n arbenigo'n benodol mewn amgylchiadau profedigaeth y plentyn neu berson ifanc. Er enghraifft, gall sefydliadau sy'n arbenigo mewn anghenion unigryw teuluoedd sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i lofruddiad, hunanladdiad, yn y lluoedd Prydeinig, neu golli babi, eich helpu i ddeall yr heriau penodol y gall marwolaeth o'r fath achosi. Efallai byddant hefyd yn ffynhonnell wybodaeth ac yn cynnig gwahanol fathau o gefnogaeth y gallwch gyfeirio aelodau o'r teulu atynt.

## **Winston's Wish: Gweithio â gwasanaethau arbenigol**

"Yn Winston's Wish rydym wedi datblygu perthnasau gwaith cryf â sefydliadau eraill sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i ddynladdiad a'r rhai hynny sydd wedi marw yn y fyddin. Mae'r perthnasau hyn yn ein galluogi i gefnogi anghenion y plentyn neu berson ifanc yn y ffordd orau. Un enghraifft o hyn yw ein perthynas â Victim Support. Pan fydd teulu wedi cael profedigaeth o ganlyniad i ddynladdiad, mae Victim Support yn cynnig cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i'r teulu drwy'r broses gyfreithiol ac yna mae sefydliadau fel ni'n cynnig cefnogaeth therapiwtig i'r plant a phobl ifanc. Pan fydd gan y plentyn neu berson ifanc anawsterau sy'n awgrymu lefel uwch o symptomau PTSD, yna byddem yn eu cyfeirio at wasanaeth therapi trawma arbenigol i gael cefnogaeth glinigol. Efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn dychwelyd atom i wneud gwaith pellach i reoli eu galar. Gall hyn fod yn syth, neu lawer yn ddiweddarach. Gallem hefyd gynnig y cyfle iddynt gyfarfod â chyfoedion sydd wedi cael profedigaeth mewn amgylchiadau tebyg. Mae teuluoedd hefyd wedi dweud wrthym fod cael cymorth o sefydliad sy'n arbenigo yn eu profedigaeth benodol a rhwydwaith cymunedol sefydledig yn gallu bod yn ddefnyddiol iawn. Er enghraifft, o'n gwaith gyda marwolaeth yn y fyddin, mae teuluoedd yn teimlo'n sicr ein bod yn gwybod llawer am yr heriau penodol y maent yn eu hwynebu."

Suzannah Phillips,  
Winston's Wish

### **2.12 Crynodeb o'r bennod**

- Mae cydweithredu â phlant a phobl ifanc yn hanfodol er mwyn cynnig cefnogaeth effeithiol.
- Gall datblygu perthnasau â rhieni neu ofalwyr, brodyr a chwiorydd, a'r teulu ehangach wella eich dealltwriaeth o'r cyd-destun teuluol a'r gefnogaeth yr ydych yn ei chynnig.
- Gall defnyddio rhwydwaith cefnogaeth ehangach y plentyn neu berson ifanc gan gynnwys eu hysgol neu goleg, arweinwyr ffydd, gweithwyr proffesiynol eraill, a grwpiau cymunedol, yn ogystal â sefydliadau arbenigol eraill, fod yn fuddiol i'r plant a phobl ifanc yr ydych yn eu cefnogi.

## 3. Beth yw profedigaeth drawmatig?

### 3.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn trafod beth yw profedigaeth drawmatig yn fanylach a sut y gallai arwain at anawsterau iechyd meddwl. Mae'n cymharu profedigaeth drawmatig â ffyrdd eraill y mae pobl yn cael trafferth i addasu i'w colled. Mae'n defnyddio sawl model galar i helpu esbonio sut y gall profedigaeth drawmatig amharu ar y broses o alaru. Yn olaf, mae'n amlinellu rhai ffyrdd y gellir helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

### 3.2 Beth yw profedigaeth drawmatig?

Pan fydd y broses naturiol o alaru'n cael ei hamharu arni oherwydd trawma marwolaeth ffrind neu aelod o'r teulu, gan arwain at effeithiau negyddol parhaus ar les a gweithredu bob dydd, gelwir hyn yn brofedigaeth drawmatig.

Mae meddwl am brofedigaeth drawmatig yn gofyn i ni ystyried y trawma a'r brofedigaeth. Mae trawma'n disgrifio'r ffordd y mae rhai digwyddiadau trallodus mor eithafol neu ddwys y maent yn llethu gallu'r person i ymdopi, gan arwain at effeithiau negyddol parhaus. Mae profedigaeth yn disgrifio'r profiad o farwolaeth rhywun arwyddocaol.

Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn cael profedigaeth drawmatig, maent yn wynebu gorfod ymdopi â thrawma'r farwolaeth a'r galar yn dilyn eu colled. Gall hyn arwain at fwy o symptomau trawma nag y mae person ifanc pan fyddant yn profi trawma heb farwolaeth<sup>7</sup>. Gall natur drawmatig y farwolaeth atal y broses o alaru. Mae gan hyn oblygiadau pwysig wrth geisio cynnig cymorth a chefnogaeth.

Awgrymir weithiau bod pob achos o brofedigaeth yn drawmatig. Mae ymchwil yn dangos er y gall profedigaeth beri straen, bod yn boenus, ac yn anodd ei rheoli, mae nifer o blant a phobl ifanc yn addasu heb broblemau mwy hirdymor<sup>8</sup>.

Nid yw profedigaeth drawmatig yn gyflwr y gellir rhoi diagnosis ar ei gyfer ac nid oes trothwy clinigol sy'n ei wahaniaethu o broses nodweddiadol o alaru. Gall fod o gymorth i ddychmygu continwmm gyda galar nodweddiadol ar un ochr a phrofedigaeth drawmatig ar y llall<sup>9</sup>. Efallai bydd plant a phobl ifanc wedi'u lleoli mewn gwahanol fannau ar hyd y continwmm i adlewyrchu difrifoldeb eu hanawsterau. Nid yw adnabod plant a phobl ifanc sydd wedi profi profedigaeth drawmatig yn eglur, mae pob un yn wahanol.

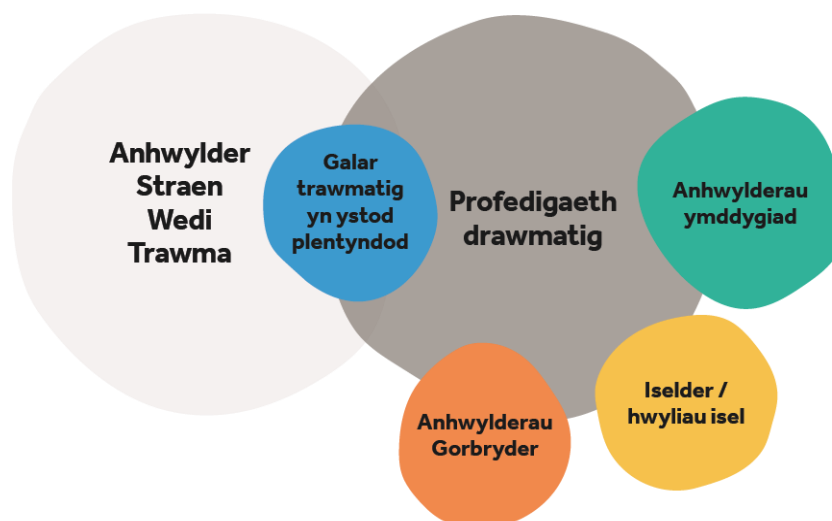
Er nad yw'n derm diagnostig ffurfiol, mae Galar Trawmatig mewn Plentyndod (Childhood Traumatic Grief neu CTG, cyfeirir ato fel 'CTG' o hyn ymlaen)<sup>10</sup> (defnyddir yn aml yn yr



UDA) yn debyg i brofedigaeth drawmatig oherwydd mae'n rhannu'r un egwyddorion craidd â'r trawma'n amharu ar y broses o alaru, ond fe'i hystyrir i gynnwys symptomau PTSD. Mae plant a phobl ifanc sy'n profi CTG yn cael budd o gefnogaeth ar gyfer eu galar yn ogystal â'u symptomau PTSD. Mae profedigaeth drawmatig yn cwmpasu ystod ehangach o ymatebion i drawma'r farwolaeth, gan gynnwys hwyliau isel a gorbryder, yn hytrach na PTSD yn unig.<sup>11</sup>

### 3.3 Sut mae profedigaeth drawmatig yn edrych

Mewn ymateb nodweddiadol i alar, gall plentyn neu berson ifanc brofi ystod eang o emosiynau, sy'n aml yn ddwys ac ar adegau'n anodd eu rheoli, ond fel arfer maent yn gallu ymdopi. Gallech chi ddisgrifio'r plentyn fel petaent yn camu i mewn ac allan o'u 'pyllau o alar' a byddech chi fel arfer yn gweld dwyster ac amllder yr emosiynau hyn yn lleihau dros amser. Mewn achos o brofedigaeth drawmatig, mae ymatebion emosiynol cryf o ofn, pryder, euogrwydd, dicter, neu gywilydd yn codi o drawma'r farwolaeth ac yn cael effaith negyddol ar y plentyn neu berson ifanc, gan atal eu gallu i alaru ac addasu i'w colled. Gallech chi ddisgrifio nhw fel petaent yn sownd mewn pwll, neu hyd yn oed ffynnon, o alar. Gall effaith profedigaeth drawmatig arwain at neu gydfodoli â phroblemau iechyd meddwl y gellir rhoi diagnosis ar eu cyfer, gan gynnwys PTSD, gorbryder, iselder, anhwylderau ymddygiad, neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Mae llawer o ffocws wedi bod ar PTSD fel ymateb i drawma. Mewn gwirionedd, mae ymchwil wedi dangos bod anawsterau eraill bron mor gyffredin â PTSD, gydag iselder yn debygol o fod yn fwy cyffredin.<sup>12</sup> Hyd yn oed pan nad yw profedigaeth drawmatig yn arwain at ddiagnosis iechyd meddwl ffurfiol, gall ceisio rheoli trawma a cholled fod yn hynod anodd.



Ffigwr 3.1 Perthynas profedigaeth drawmatig ag anhwylderau iechyd meddwl.

## **Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)**

Mae rhai plant a phobl ifanc yn datblygu PTSD o ganlyniad i drawma'r farwolaeth. Mae'n bosibl cael diagnosis o PTSD heb brofedigaeth drawmatig neu i gael profedigaeth drawmatig heb PTSD. Gall plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig brofi rhai symptomau o PTSD, neu lawer ohonynt, hyd yn oed os nad ydynt yn diwallu'r meini prawf ar gyfer diagnosis llawn. Gall y rhain gynnwys:

- Cael trafferth â meddyliau ac atgofion ymwithiol o'r trawma yn ystod y dydd neu yn ystod hunllefau.
- Osgoi meddwl am neu drafod yr hyn ddigwyddodd, osgoi unrhyw beth sy'n eu hatgoffa o'r farwolaeth neu'r ystyr trawmatig a wnaed o'r farwolaeth.
- Profi emosiynau mwy dwys o ddiacter, pryder, euogrwydd, ofn, a gofid.
- Ymddangos yn or-wyliadwrus (hypervigilant) neu'n gynhyrfus, yn nerfus, ofnus a/neu anniddig.

### **3.4 Beth nad yw profedigaeth drawmatig**

Nid yw profedigaeth drawmatig yn ddiagnosis clinigol gyda rhestr benodol o symptomau. Mae'n ffordd i ddisgrifio'r anawsterau y gall godi ar ôl i blentyn neu berson ifanc brofi profedigaeth fel trawmatig. Mae sawl term arall a ddefnyddir i ddisgrifio sut mae anawsterau rhai pobl â galar yn achosi canlyniadau gwaeth. Gwnaethom ddod o hyd i: galar cymhleth, Anhwylder Galar Estynedig, Anhwylder Profedigaeth Cymhleth Parhaus, Galar Plant Heb Ymaddasu, Galar heb ei ddatrys, colled drawmatig, galar wedi'i oedi, a galar difreintiedig. Er y gallai'r rhain rannu rhai nodweddion cyffredin â phrofedigaeth drawmatig, nid ydynt yn ymddangos i fod union yr un peth.

Mae Anhwylder Galar Estynedig (Prolonged Grief Disorder<sup>13</sup> neu PGD, cyfeirir ato fel PGD o hyn ymlaen) yn label diagnostig sy'n disgrifio anawsterau'n dilyn profedigaeth (mae'n disodli Anhwylder Profedigaeth Cymhleth Parhaus (Persistent Complex Bereavement Disorder<sup>14</sup> neu PCBD, cyfeirir ato fel PCBD o hyn ymlaen)). Er nad yw diagnosis o PGD yn eithrio bodolaeth symptomau wedi trawma,<sup>15</sup> mae'n disgrifio anawsterau dyheu a meddwl am y person a fu farw'n gyson. Mae PGD yn wahanol i brofedigaeth drawmatig, lle mae trawma'r farwolaeth a'i ystyr yn ganolog i'r anawsterau sy'n cael eu profi, ond gall hyn fod yn rhan ohono hefyd. Mae ymchwil am PGD wedi bod yn bennaf ar oedolion ac efallai na fydd yn briodol ar gyfer anghenion penodol plant a phobl ifanc.<sup>16</sup>

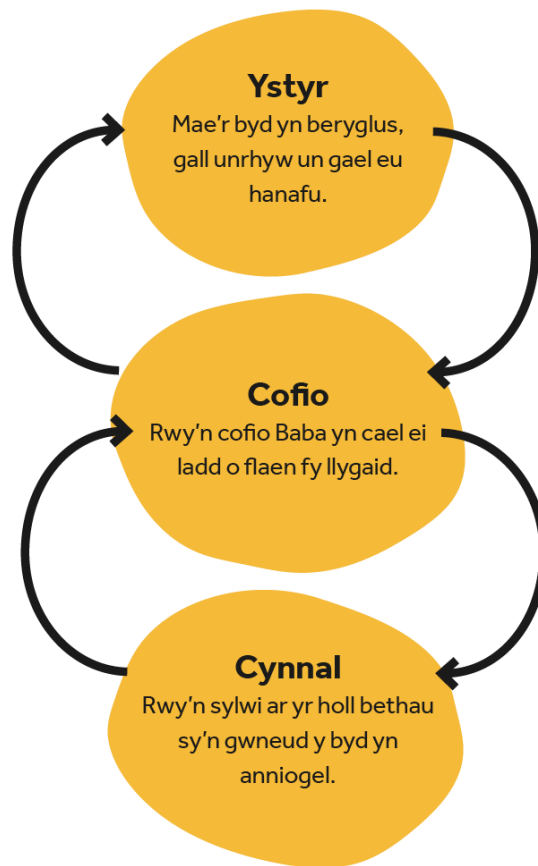
### **3.5 Pam bod profedigaeth drawmatig yn bwysig**

Mae cymhlethdodau sy'n gallu codi o brofedigaeth drawmatig yn effeithio ar fywyd bob dydd y plentyn neu berson ifanc mewn sawl agwedd gan gynnwys yn bersonol, yn gymdeithasol ac yn addysgol. Heb y gefnogaeth effeithiol a phriodol, mae gan blant sydd wedi cael profedigaeth drawmatig risg uwch o ddatblygu anawsterau iechyd meddwl a chanlyniadau gwael hirdymor.<sup>17</sup>

### **3.6 Pam bod profedigaeth drawmatig yn digwydd**

Mae profedigaeth drawmatig yn cael ei phennu gan ystyr y farwolaeth ar gyfer y plentyn neu berson ifanc, yn hytrach nag amgylchiadau gwrthrychol y farwolaeth. Gall yr ystyr hwn ddod o ddealltwriaeth y plentyn neu berson ifanc o'r hyn ddigwyddodd, beth mae'n ei olygu iddyn nhw, neu gall godi oherwydd gwybodaeth anghywir am y farwolaeth.<sup>18</sup> Mae'n ymwneud â'r ffordd y mae'r farwolaeth wedi effeithio ar sut mae'r plentyn neu berson ifanc nawr yn gweld eu hunain, eraill, a'r byd o'u hamgylch. Mae'r ffordd yr ydym yn gweld ein hunain, pobl eraill, a'r byd yn gyffredinol yn seiliedig ar ein profiadau a hefyd sut y gwelir pethau gan y bobl o'n hamgylch. Unwaith bod gennym syniad o'r ffordd y 'dylai' pethau fod, mae hynny'n effeithio ar y ffordd yr ydym yn gweld popeth. Os nad yw rhywbeth yn gweddu i'n disgwyliadau, efallai byddwn yn ei newid fel ei fod yn gweddu. Er enghraifft, os ydych chi'n credu bod ardal benodol o Lundain yn dreisgar, efallai byddwch chi'n dechrau sylwi ar unrhyw adroddiadau ar y newyddion sy'n cadarnhau eich safbwynt, ac efallai byddwch chi hyd yn oed yn anwybyddu adroddiadau nad ydynt yn gweddu.

Gall fod yn ddefnyddiol i ddangos i blant a phobl ifanc sut y gallai'r farwolaeth wedi effeithio ar y ffordd y maent yn gweld pethau, pobl eraill, a'r byd yn gyffredinol. Efallai byddant yn dechrau credu eu bod nhw'n haeddu pethau gwael i ddigwydd iddynt, neu efallai byddant yn dechrau gweld y byd yn beryglus yn gyffredinol. Mewn un o'n hastudiaethau achos ffuglennol, cafodd Baba Shabana (ei Thad) ei drywanu i farwolaeth o'i blaen hi. Newidiodd hyn y ffordd y mae Shabana'n gweld y byd (Ffigur 3.2).



*Ffigwr 3.2 Sut y daeth profedigaeth Shabana'n drawmatig.*

Mae modelau profedigaeth yn ceisio ein helpu i ddeall galar a sut y gellir ei lywio. Defnyddir y rhain yn eang wrth ymdrin â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth. Gall edrych ar sawl model cyffredin ein helpu i ddeall sut y gall trawma amharu ar y broses o alaru ar gyfer plant a phobl ifanc ac ymyrryd ar eu gallu i addasu i'r golled. Gall y rhain eich helpu i adnabod pan fydd plentyn neu berson ifanc wedi cael profedigaeth drawmatig a'ch helpu i'w cefnogi â gweithgareddau addas.

### **3.7a Tasgau Galaru Worden**

Defnyddir Tasgau Galaru Worden (Worden's Tasks of Mourning<sup>19</sup>) yn gyffredin fel model i esbonio'r broses o alaru ac i feithrin sgiliau ymdopi effeithiol drwy gefnogi pobl i:

- Derbyn realiti'r golled.
- Prosesu poen y golled.
- Addasu i fyw heb y person a fu farw.

- Cynnal perthynas â'r person a fu farw ac ail-fuddsoddi ym mywyd hebddynt.

Pan fo plentyn neu berson ifanc yn dechrau gwneud y tasgau hyn, mae sawl ffordd y gall profedigaeth drawmatig ei wneud yn anoddach. Ymateb allweddol i drawma yw osgoi prosesu'r atgofion anodd i atal yr emosiynau gorlethol y gallant eu hysgogi. Mae hyn o bosibl yn ei gwneud hi'n anodd gweithio ar unrhyw dasg alaru. Mae edrych ar bob tasg yn fanylach yn eich caniatáu i ystyried sut y gallai'r rhain fod yn anoddach i blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Bydd **derbyn realiti'r golled** yn gofyn i'r plentyn neu berson ifanc i wynebu realiti'r farwolaeth ac i gredu bod yr hyn ddigwyddodd yn real. Gallai hyn fod yn anodd iawn os yw'r hyn a ddigwyddodd mor erchyll iddynt, y mae meddwl amdano'n eu gwneud yn ofidus, neu os yw'r farwolaeth mor ysgytwol nad ydynt yn gallu ei gredu. Efallai byddant am osgoi meddwl amdano, ac mae hynny'n ddealladwy. Gallai amgylchiadau'r farwolaeth hefyd wneud hyn yn anodd os ydynt yn torri codau cymdeithasol a moesol, neu os oes stigma'n gysylltiedig â nhw. Er enghraifft, gall fod yn anodd i deuluoedd dderbyn bod person wedi marw drwy hunanladdiad, sy'n golygu nad yw neb yn crybwyll hyn, ac efallai'n osgoi dweud wrth blant a phobl ifanc beth ddigwyddodd mewn gwirionedd.

Efallai bydd **prosesu poen y golled** yn gwrthdaro ag ymdrechion y person ifanc i wthio teimladau o ofn, euogrwydd, ac erchylltra'r farwolaeth allan o'u meddyliau. Yn hytrach na phrofi ystod o emosiynau galar, efallai bydd y plentyn neu'r person ifanc yn cael eu llethu â nifer o deimladau sy'n benodol i drawma megis ofn a dicter parhaus.

Bydd **addasu i fywyd heb y person a fu farw** yn gofyn i'r plentyn neu'r person ifanc dderbyn realiti'r hyn a ddigwyddodd a'r ffaith ei fod yn barhaol, ac yna dechrau canolbwyntio ar fywyd hebddynt. Efallai bydd hi'n teimlo'n amhosibl iddynt i stopio meddwl am y farwolaeth, gan ei gwneud hi'n amhosibl addasu. Efallai bydd y plentyn neu berson ifanc hefyd yn cael trafferth â'r amgylchedd ôl-brofedigaeth, sy'n llawn pethau sy'n eu hatgoffa o'r trawma neu'r bobl sydd hefyd yn cael eu heffeithio gan drawma'r farwolaeth. Gallai'r ffactorau hyn fod yn rhwystr yn ystod y broses addasu.

Gall **cynnal perthynas â'r person a fu farw ac ail-fuddsoddi ym mywyd hebddynt** fod yn heriol, oherwydd bod hyn yn golygu bod y plentyn neu berson ifanc yn prosesu'r golled yn bwrpasol ac yn barod i ystyried y dyfodol. Gall hyn fod yn anodd ei gyflawni, oherwydd efallai bydd atgofion trawmatig o'r farwolaeth yn blaenoriaethu'r atgofion o'r person y maent yn dymuno eu cadw.

### 3.7b Parhau â pherthnasau

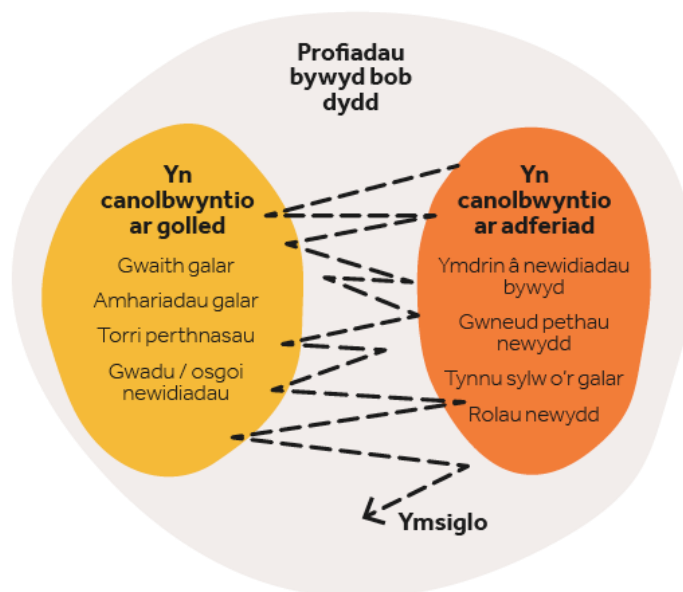
Gall y cysyniad o ddatblygu a chynnal **perthnasau parhaus**<sup>20</sup> hefyd fod yn heriol i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig. Er mwyn sefydlu a chynnal cyswllt, mae'n rhaid i'r plentyn neu berson ifanc allu goddef atgofion o'r person a'u marwolaeth. I'r rhai hynny sydd wedi'u heffeithio gan drawma, gallai hyn achosi llawer o ofid, fel y disgrifir uchod.

### 3.7c Y Model Galar Dwy Broses

Mae'r **Model Galar Dwy Broses (Dual Process Model of Grief)**<sup>21</sup> yn ein helpu i ddeall sgiliau ymdopi effeithiol drwy ddau fodd o weithredu: y parth colled a'r parth adfer.

Yn y parth **colled**, byddai plant a phobl ifanc yn wynebu eu colled, yn cael eu hatgoffa ohono, ac yn teimlo ei ddwyster.

Yn y parth **adfer**, efallai bydd plant a phobl ifanc yn osgoi eu galar, yn mynd ati i ailadeiladu eu bywydau.



Ffigwr 3.3 Dehongliad gweledol o'r Model Galar Dwy Broses.<sup>22</sup>

Cyflawnir ymdopi addasol drwy allu newid rhwng gwneud y gwaith o alaru a mynd ymlaen â bywyd. Gellir defnyddio'r syniad o gamu i mewn ac allan o byllau o alar i feddwl am hyn.

Pan fydd plentyn neu berson ifanc wedi cael profedigaeth drawmatig, efallai byddant yn cael trafferth newid rhwng y ddau beth, yn brwydro ag effeithiau'r golled ac osgoi'r trawma.<sup>22</sup>

### 3.7d Safbwyntiau eraill

Gallwch hefyd edrych ar y cysyniad o 'dyfu o amgylch eich galar'<sup>23</sup> sy'n aml yn cael ei gyflwyno fel delwedd o garreg mewn jar. Mae hyn yn dangos nad yw amser o reidrwydd yn gwella pethau neu'n lleihau poen y farwolaeth - nid yw'r galar yn lleihau. Yn hytrach, mae'r cysyniad yn cynnig rôl adfer wrth i'r plentyn neu berson ifanc gael eu cefnogi i 'dyfu eu byd' drwy ddod o hyd i bethau i leddfau eu poen a'u trallod.



*Ffigwr 3.4 Tyfu eich byd.*

I blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth, efallai bydd 'tyfu eich byd' yn golygu eu hannog i ddod o hyd i bethau sy'n eu cysuro ac i ymgysylltu â gweithgareddau eto. I'r rhai hynny sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, gall hyn fod yn arbennig o anodd, oherwydd gall y trawma ysgogi ystod o anghenion iechyd meddwl. Gall y rhain fod yn rhwystrau i 'dyfu eich byd'. Er enghraifft, gall gorbryder effeithio ar ymgysylltiad, gall hwyliau isel achosi diffyg cymhelliant a thrafferth i fwynhau pethau, a gall symptomau o drawma wneud i'r byd deimlo'n frawychus.

Mae deall y ffordd y gall profedigaeth drawmatig effeithio ar broses mwy nodweddiadol o alar yn ddefnyddiol i'ch helpu i adnabod plant a phobl ifanc all fod yn cael trafferth. Gallwch hefyd ddefnyddio'r modelau hyn i'ch helpu i feddwl beth arall all fod angen ar blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth, y tu hwnt i'r technegau therapiwtig arferol. Mae pwysigrwydd cydweithio â'r system o amgylch y plentyn neu berson ifanc hyd yn oed yn fwy hanfodol.

### 3.8 Beth sy'n helpu

Drwy gynnig gweithgareddau sydd wedi'u teilwra'n benodol ar y cyd â'ch cefnogaeth profedigaeth arferol, gallwch gefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig drwy helpu mynd i'r afael â'u trawma a'u colled. Disgrifir gweithgareddau awgrymedig ar gyfer hyn ym Mhenodau 7-13.

Fodd bynnag, bydd angen cefnogaeth glinigol arbenigol ar rai plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig i helpu a'u hanghenion iechyd meddwl penodol. Gall hyn gynnwys technegau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer gorbryder, iselder, PTSD, ac anhwylderau ymddygiad. Efallai na fydd y technegau hyn yn helpu'r plentyn neu berson ifanc yn benodol â'u galar. Mae tystiolaeth yn tyfu o amgylch Therapi Gwybyddol Ymddygiadol sy'n canolbwyntio ar drawma gyda chydran am alar<sup>24</sup> yn helpu cefnogi'r plentyn neu berson ifanc â'u trawma a'u galar. Gall Penodau 5 a 6 eich helpu i adnabod a gwahaniaethu pryd fydd angen cefnogaeth arbenigol.

### **3.9 Crynodeb o'r bennod**

- Mae profedigaeth drawmatig yn disgrifio sut mae trawma'r farwolaeth yn amharu ar y broses o alaru.
- Gall profedigaeth drawmatig arwain at blant a phobl ifanc ddatblygu anhwylderau iechyd meddwl.
- Gall edrych ar fodelau galar ein helpu i ddeall sut y gall profedigaeth drawmatig fod yn heriol wrth gefnogi plant a phobl ifanc gan ddefnyddio technegau cefnogi profedigaeth cyffredin.



## 4. Profedigaeth drawmatig mewn pandemig

### 4.1 Cyflwyniad

Bydd y bennod hon yn edrych ar yr heriau penodol i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth yn ystod pandemig. Bydd yn ystyried sut y gall rhai o'r ffactorau sydd wedi cael eu hystyried yn ddefnyddiol mewn treialon ymchwil wrth gefnogi plant a phobl ifanc i alaru,<sup>25</sup> fod yn anoddach yn ystod pandemig.

### 4.2 Heriau galaru mewn pandemig

Gall profedigaeth drawmatig ddigwydd o ganlyniad i unrhyw amgylchiadau ac ar unrhyw adeg. Fodd bynnag, pan fydd profedigaeth yn digwydd yn ystod pandemig, mae'n bosibl y bydd heriau ychwanegol i blant a phobl ifanc. Mae ymchwil i hyn wrthi'n cael ei gynnal, ac yn y pen draw, bydd hyn yn ein helpu i ddeall effaith galaru yn ystod pandemig.<sup>26</sup> P'un ai yw'r person wedi marw o ganlyniad i coronafeirws neu ryw beth arall, efallai bydd ffactorau sy'n atal galar rhag dilyn llwybr mwy naturiol.<sup>27</sup> Gall defnyddio eich gwybodaeth o'r hyn sy'n helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth a'ch ymwybyddiaeth o gyfyngiadau byw yn ystod pandemig eich galluogi i ystyried rhai o'r goblygiadau tebygol.

<b>Beth sy'n helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth i alaru</b>	<b>Sut y gallai'r pandemig rwystro galaru<sup>29,30</sup></b>
<b>Ffarwelio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anawsterau wrth geisio ffarwelio ag anwyliaid.</li><li>• Cyfyngiadau ar ymweliadau ac ansawdd y cysylltiad ar adeg y farwolaeth.</li><li>• Cyfyngiadau ar ddefodau ar ôl y farwolaeth ac angladdau.</li></ul>

<sup>29,30</sup>

<p><b>Diogelwch a sefydlogrwydd</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae bywyd yn teimlo'n ansicr ac yn ansefydlog. Mae'n anodd teimlo'n ddiogel pan fo bygythiad o ledaenu'r feirws ac mae marwolaeth yn teimlo'n 'heintus'.</li> <li>• Mae'n bosibl bod tebygolrwydd uwch o sawl profedigaeth oherwydd y ffordd y mae'r feirws wedi lledaenu.</li> <li>• Gall effeithiau ariannol gael eu gwaethygu gan fyw a gweithio mewn pandemig, sy'n effeithio ar sefydlogrwydd y cartref teuluol oherwydd colled incwm ar ôl marwolaeth. Mae hyn yn debygol o effeithio'n anghymesur ar y rhai hynny mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol mwy difreintiedig.</li> </ul>
<p><b>Gwybodaeth... ...am farwolaeth ...am y farwolaeth ...am alar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efallai bod gwybodaeth gyffredinol am farwolaeth yn cael ei rhannu'n eang, gyda sylw'r cyfryngau ar farwolaeth.</li> <li>• Efallai na fydd gwybodaeth unigol am y farwolaeth benodol ar gael i'r plentyn neu berson ifanc, neu'n anghywir neu'n cael ei dal yn ôl.</li> </ul>
<p><b>Mynegi a rheoli emosiynau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efallai bydd hi'n anodd mynegi emosiynau pan fo bywyd yn teimlo mor anniogel. Efallai bod pobl o hyd yn ofnus am ledaeniad y feirws ac yn flin am yr hyn a ddigwyddodd i'r person a fu farw. Mae posibilrwydd bod dicter neu gywilydd am sut wnaeth y person ddal coronafeirws, neu deimladau o rwystredigaeth am fynediad at brofion, gofal, a thriniaeth. Gyda llai o gyswllt cymdeithasol, mae'n bosibl na fydd gan blant a phobl ifanc fynediad at y bobl hynny y maent yn teimlo'n gyfforddus i fynegi eu hemosiynau â nhw.</li> </ul>
<p><b>Cysylltiad da</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae'n bosibl y bydd y cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol yn ynysu plant a phobl ifanc o berthnasau a ffigurau ymlynol y maent yn ymddiried ynddynt - yn gorfforol a/neu'n emosiynol.</li> </ul>
<p><b>Cefnogaeth gymdeithasol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llai o gysylltiad â chefnogaeth gymdeithasol allweddol: yr ysgol, cyfoedion, teulu estynedig, yn ogystal â gweithgareddau arferol plant a phobl ifanc, fel clybiau, grwpiau cymunedol a grwpiau ieuenedd. Mae'n bosibl na fydd y pethau arferol i dynnu eu sylw o'r galar ar gael.</li> </ul>

<p><b>Gwneud ystyr o'r hyn sydd wedi digwydd</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efallai bydd gwneud ystyr o'r farwolaeth yn cael ei atal gan drawma'r farwolaeth ac amgylchiadau anodd y pandemig. Gall emosiynau dwys o anniogelwch, dicter neu fai ymyrryd ar yr ystyr y mae'r plentyn neu berson ifanc yn ei wneud o'r hyn ddigwyddodd. Efallai bydd yr ystyr hwn yn cael ei rannu a'i atgyfnerthu gan y rhai hynny sy'n byw â'r plentyn neu berson ifanc.</li> <li>• Mae bywyd yn teimlo'n fygythiol ac yn anniogel, sy'n gallu achosi ymdeimlad pellach o bryder am y byd.</li> </ul>
<p><b>Parhau â'r berthynas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gall trawma'r farwolaeth leihau'r gallu i ail-leoli atgofion o'r person a fu farw. Pan fo bywyd bob dydd mewn pandemig yn ansicr ac yn ansefydlog, gall hyn ei wneud yn anoddach i ddatblygu perthynas parhaus. Gall y cyfyngiadau ar ymweld â llefydd a mwynhau gweithgareddau sy'n gwneud i'r plentyn neu berson ifanc i deimlo'n agos i'r person a fu farw atal datblygiad iach perthynas newydd.</li> </ul>

Gallai effaith y pandemig ar brofedigaeth wedi cael ei gynyddu ar gyfer plant a phobl ifanc o gymunedau penodol. Mae ystadegau'n awgrymu bod y rhai hynny sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i'r coronafeirws yn fwy tebygol o fod o gymunedau lleiafrifol ethnig.<sup>31</sup> Efallai bod lefel uwch o farwolaethau o ganlyniad i'r gor-gynrychiolaeth o leiafrifoedd ethnig mewn swyddi sy'n peri risg uwch o ledaenu'r feirws oherwydd anghydraddoldebau iechyd strwythurol.<sup>32</sup> Byddwch yn ymwybodol o gynnydd cyffredinol mewn cyfeiriadau, ond yn enwedig o gymunedau sy'n cael eu heffeithio'n fwy gan coronafeirws. Pan nad yw cynnydd mewn cyfeiriadau'n digwydd, efallai byddwch am ystyried gyda'ch cydweithwyr sut y gallai eich gwasanaeth neu sefydliad leihau rhwystrau posibl a all effeithio ar ymgysylltiad â phlant a phobl ifanc o gymunedau lleiafrifol ethnig.

Gall ffactorau risg ar gyfer profedigaeth drawmatig gael eu cynyddu nid yn unig gan y tebygolrwydd o farwolaeth o ganlyniad i coronafeirws, ond gan y ffyrdd penodol y mae'r pandemig wedi effeithio ar blant a phobl ifanc o gymunedau lleiafrifol ethnig mewn perthynas â diwylliant, ffydd, a gwerthoedd.

### **Profedigaeth Shabana mewn pandemig**

Pan gafodd Baba Shabana (ei Thad) ei lofruddio, roedd hi'n anodd iawn iddi hi a'i theulu oll. Roedd straen ychwanegol ar gyfer y teulu oherwydd nad oedd eu defod crefyddol o gladdu'r corff o fewn 24 awr yn bosibl oherwydd y pandemig a gweithdrefnau post-mortem. Roedd eu gallu i ddilyn eu defodau arferol hefyd yn gyfyngedig oherwydd roedd y cyfyngiadau angladd yn golygu mai dim ond nifer fach o aelodau o'r teulu oedd yn gallu mynychu. Nid oedd Shabana'n gallu bod yn agos i'w chefnodyd hŷn, a fyddai fel arfer yn rhoi cefnogaeth a chysur iddi. Roedd hyn yn enwedig o anodd oherwydd mae cyffwrdd yn bwysig o fewn diwylliant ei theulu. I Shabana, fe wnaeth yr ansicrwydd a'r ansefydlogrwydd o beidio â chael ei chefnogi yn y ffordd yr oedd hi'n gyfarwydd â hi gyfrannu at ei hymdeimlad o ofn ac ynysu am farwolaeth ei Baba.

### **4.3 Cefnogaeth ar gyfer profedigaeth mewn pandemig**

Mae'r pandemig coronafeirws wedi arwain at heriau a chyfleoedd o ran cyrchu cefnogaeth profedigaeth. Ni fydd plant a phobl ifanc i raddau helaeth wedi gallu cyrchu'r gefnogaeth wyneb i wyneb arferol, ac efallai byddai hynny wedi bod yn well ganddynt. Wrth i sefydliadau a gwasanaethau weithio i wella argaeledd cymorth ar-lein, efallai byddai rhai plant a phobl ifanc wedi gweld defnyddio cefnogaeth ddigidol yn fwy apelgar ac yn haws ei chyrchu. Mae gweithio â phlant sydd wedi cael profedigaeth drawmatig yn dod â heriau penodol, ac yn cynyddu pwysigrwydd adeiladu perthnasau dibynadwy sy'n gallu bod yn anoddach eu cyflawni ar-lein.

### **4.4 Crynodeb o'r bennod**

- Mae cael profedigaeth a galaru mewn pandemig yn gallu cyflwyno heriau penodol i'r plentyn neu berson ifanc a'u teulu.
- Mae nifer o ffactorau a all atal galar, sy'n cynyddu'r risg o brofedigaeth drawmatig.
- Mae coronafeirws wedi cyflwyno heriau ychwanegol i gefnogi a chyrchu cefnogaeth ar gyfer profedigaeth.

## 5. Adnabod profedigaeth drawmatig

### 5.1 Cyflwyniad

Mae'r adran hon yn eich darparu ag amrywiaeth o ddeunydd i'ch helpu adnabod profedigaeth drawmatig. Mae'n edrych ar sut y gall creu fformiwla eich helpu i ddeall y ffactorau a all ddylanwadu ar ddatblygiad profedigaeth drawmatig. Mae'n awgrymu rhai dulliau 'meddal' o adnabod profedigaeth drawmatig ac yn cyflwyno amrywiaeth o fesurau y gellir eu defnyddio i asesu lefel angen plentyn neu berson ifanc.

Nid yw profedigaeth drawmatig yn ddiagnosis clinigol ffurfiol. Mae'n helpu adnabod plentyn neu berson ifanc sydd mewn perygl o brofi anawsterau parhaus ar ôl marwolaeth. Gall hyn eich helpu i wneud penderfyniadau gwybodus ac amserol am y gefnogaeth fwyaf priodol. Mae'r dull yn gofyn i chi fod yn hyblyg o ran anghenion a dymuniadau'r plentyn neu berson ifanc yr ydych yn gweithio â nhw, yn hytrach na thrin pob un yr un fath.

Dylai'r prosesau a amlinellir isod gael eu hategu ag agwedd o:

**Chwilfrydedd** – i ofyn yn ofalus am y plentyn neu berson ifanc a'u teulu, gan fod yn sensitif yn ddiwylliannol ac osgoi gwneud unrhyw ragdybiaethau am eu bywydau, cefndiroedd a gwerthoedd.

**Tosturi** – i ymateb yn sensitif, gan ddeall bod y plentyn neu berson ifanc eisoes wedi wynebu adegau anodd iawn ac ni ddylai unrhyw asesiad ychwanegu at eu gofid.

**Cydweithio** – i gyd-weithio â'r plentyn neu berson ifanc a'u teulu, nid yn unig gyda'u cydsyniad ond eu cyfranogiad gweithredol yn y broses.

### 5.2 Creu fformiwla

O'r pwynt cyfeirio a thrwy gydol y sesiynau cychwynnol, casglwch wybodaeth am:

- Hanes y plentyn a chyd-destun eu bywyd.
- Amgylchiadau'r farwolaeth.
- Effaith y brofedigaeth ar y plentyn.

Bydd casglu'r wybodaeth hon yn eich helpu i ddeall y tebygolrwydd bod y plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth â phrofedigaeth drawmatig ac yn eich hysbysu am y camau nesaf. Un ffordd o ddefnyddio'r wybodaeth hon yw creu fformiwla. Bydd hyn yn eich helpu i

wneud synnwyr o'r ffordd y gallai ffactorau wedi cyfrannu at yr hyn sy'n gwneud y brofedigaeth yn anodd i'r plentyn neu berson ifanc ei rheoli.

Mae creu fformiwla'n ddull seicolegol a ddefnyddir yn helaeth i gasglu gwybodaeth yn systematig a datblygu dealltwriaeth gyffredin o anghenion plentyn yn seiliedig ar wybodaeth seicolegol. Defnyddir hyn i adnabod agweddau allweddol o fywyd plentyn neu berson ifanc a all eu gwneud yn dueddol o gael trafferth â'u galar, yn ogystal â sut mae'r broblem gyfredol yn cael ei chynnal. Lle mae pryderon am a ydynt yn cael profedigaeth drawmatig, gall creu fformiwla helpu amlinellu ffactorau arwyddocaol yn eu bywyd a'u profiad a dangos sut y gall y rhain ddylanwadu a chynnal yr anawsterau cyfredol. Hyd yn oed pan nad yw profedigaeth yn cael ei hystyried fel trawmatig, mae cymryd amser i stopio a meddwl am y rheswm y mae profedigaeth yn arbennig o anodd yn debygol o fod yn ddefnyddiol i chi.

Gall fformiwla fod yn eithaf syml neu'n fanylach, yn dibynnu ar eich gwaith gyda'r plentyn neu berson ifanc. Mae'n bwysig meddwl am fformiwla fel theori neu ragdybiaeth yn hytrach na gwirionedd, ac mae'n bosibl y bydd angen ei diweddarw wrth i chi ddysgu rhagor am y person ifanc sydd wedi cael profedigaeth. Efallai bydd y broses o greu fformiwla hefyd yn ymarfer defnyddiol ar gyfer y person ifanc wrth iddynt wneud synnwyr o beth sy'n gwneud eu galar yn arbennig o anodd.

Dylai'r plentyn neu berson ifanc fod yn ganolog i ddatblygiad y fformiwla ac yn aml, gallant gymryd rôl weithredol, yn enwedig os gellir ei chynrychioli'n weledol. Ystyriwch addasiadau i'r ffordd y mae'r fformiwla'n cael ei chyflwyno i alluogi plentyn neu berson ifanc o unrhyw oedran a gallu i gyrchu a chymryd rhan yn y broses.

### **Cliciwch yma i wyllo fideo byr am ddefnyddio'r fformiwla**

Gall y model 'The 5 Ps'<sup>33</sup>, fel y'i gelwir yn Saesneg, roi templed defnyddiol ar gyfer datblygu fformiwla wrth i chi weithio â'r person ifanc a'u teuluoedd i adnabod:

#### **Ffactorau rhagdueddol**

Y ffactorau bregusrwydd – beth sydd eisoes wedi digwydd ym mywyd y plentyn neu berson ifanc sy'n gwneud rheoli'r farwolaeth mor anodd?

#### **Ffactorau gwaddodol**

Ysgogiadau'r anhawster cyfredol – mae hyn yn debygol o fod y farwolaeth mewn achos o brofedigaeth.

#### **Y problem**

Y broblem amlwg – dyma’r arwyddion penodol bod y plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth ymdopi â’u galar a’r ffordd y mae hyn yn effeithio ar eu bywyd.

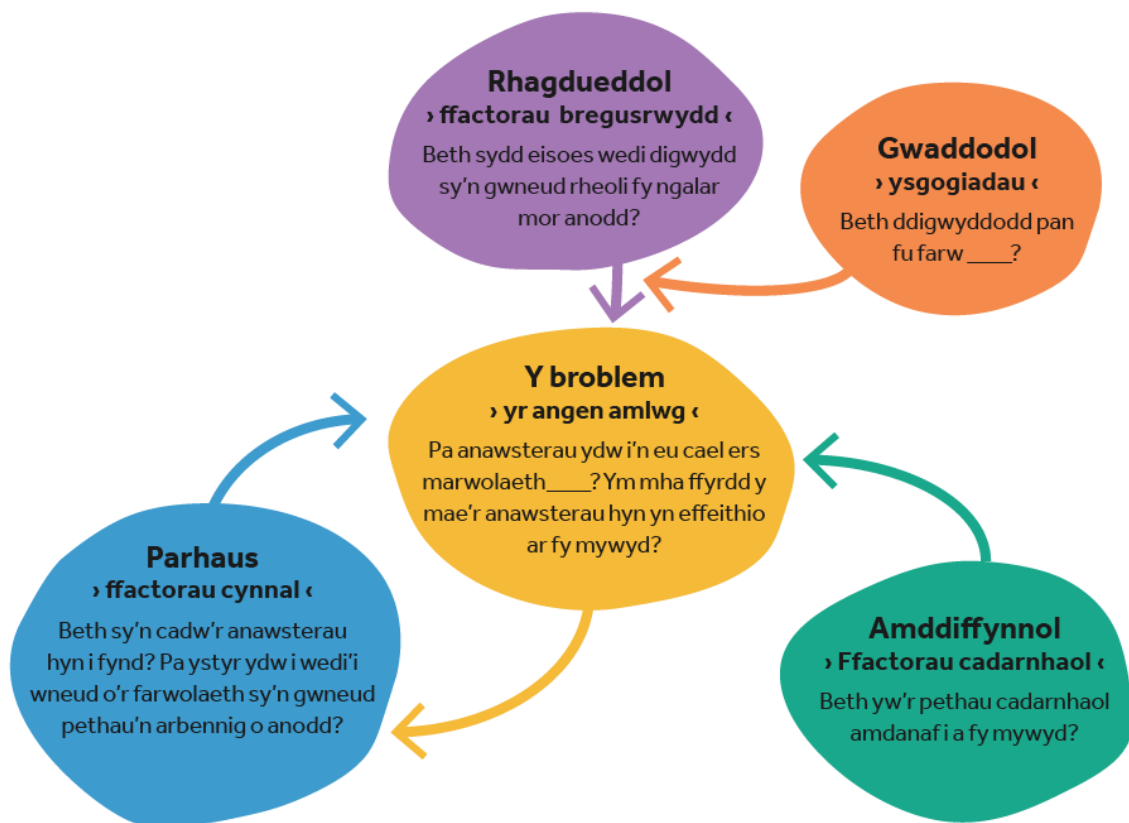
### Ffactorau parhaus

Dyma’r ffactorau sy’n cynnal y problemau uchod a gallant gynnwys elfennau mewnol ac allanol.

### Ffactorau amddiffynnol

Rhain yw’r ffactorau y gellir eu hadnabod fel cryfderau’r plentyn neu berson ifanc i helpu meithrin gwytnwch.

Yna gallwch greu’r fformiwla i ddangos sut mae’r ffactorau’n gysylltiedig:



Ffigwr 5.1 Y Fformiwla

### 5.3 Dod â’r fformiwla’n fyw

Mae datblygu fformiwla ar gyfer plentyn neu berson ifanc yn gofyn i chi gasglu’r un wybodaeth ag y byddech yn ystod eich gwaith arferol, a gweithio â’r plentyn neu berson ifanc a’u rhieni neu ofalwyr i ddod â’r wybodaeth hon ynghyd i esbonio’r anawsterau.

Mae'r model yn eich helpu i ddeall sut mae ffactorau'n gysylltiedig a pha gefnogaeth all fod ei hangen i helpu'r plentyn unigol hwn. Gall defnyddio cymeriadau'r astudiaethau achos helpu dangos sut y gall hyn weithio.

### 5.3a Ffactorau rhagdueddol

*Beth sydd eisoes wedi digwydd sy'n ei gwneud hi'n anoddach i'r plentyn neu berson ifanc i reoli eu galar?*

Wrth geisio adnabod ffactorau bregusrwydd efallai byddwch chi'n edrych ar nifer o agweddau bywyd y plentyn neu berson ifanc cyn y farwolaeth. Gallai'r rhain gynnwys eu cymeriad, datblygiad, cyd-destun teuluol, addysg, perthnasau, ethnigrwydd, gallu, adfyd ac anawsterau iechyd meddwl yn y gorffennol, yn ogystal â'u cymuned, ffydd, a gwerthoedd diwylliannol.

O'r wybodaeth hon efallai byddwch yn gallu adnabod ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol sy'n bwysig wrth adeiladu delwedd gynhwysfawr o'r plentyn neu berson ifanc yr ydych yn gweithio â nhw.

#### **Astudiaeth achos: Hanes Cara**

Mae Cara wedi profi adfyd yn ystod ei blynyddoedd cynnar oherwydd camdrin yn nghartref ei theulu ac alcoholiaeth ei Thad. Roedd gan ei Mam ddiagnosis o iselder a threuliodd gyfnod o amser mewn uned fel claf mewnol. Roedd y teulu'n byw mewn ardal ddifreintiedig yn economaidd gymdeithasol gydag arian cyfyngedig. Pan oedd hi'n 5 oed, symudwyd Cara a'i brawd hŷn i ofal maeth. Roedd ei haddysg gynnar yn gyfyngedig oherwydd nad oedd hi'n mynychu'r feithrinfa a'r ysgol gynradd yn rheolaidd tan iddi gael ei symud i ofal maeth. Disgrifiwyd Cara gan ei gofalwr maeth, Lynn, fel merch dawel oedd yn cydymffurfio, yn chwarae ar ei phen ei hun neu gyda'r gath yn aml. Roedd hi bob amser eisiau bod yng nghwmni ei brawd, hyd yn oed yn eistedd y tu allan i'w ystafell wely'n lliwio pan oedd yn brysur.

O hanes bywyd Cara mae'n bosibl adnabod ffactorau bregusrwydd ac i ragweld y gallai hi gael trafferth â marwolaeth ei brawd. O ymchwil, gwyddwn fod ffactorau fel digwyddiadau bywyd ac anawsterau seicolegol cyn y farwolaeth yn chwarae rôl yn natblygiad PTSD.<sup>34</sup> Nid yw'r ffactorau hyn yn pennu datblygiad profedigaeth drawmatig ond mae'n bosibl eu bod yn ffurfio'r lens y mae plentyn yn gweld y byd drwyddi, ac wedi hynny, sut y maent yn



gwneud synnwyr o'r farwolaeth. Mae ymchwil yn awgrymu y gall unrhyw ffactor weithredu naill ai i gynyddu risg neu amddiffyn yn dibynnu ar sut y'i defnyddir gan y plentyn.<sup>35</sup>

### **Astudiaeth achos: Hanes Wesley**

Mae Wesley'n unig blentyn i rieni caredig a chariadus sy'n byw gyda'i gilydd ar ystâd drefol. Mae ei dras ddeuol o'i Dad sy'n Ddu Prydeinig a'i Fam sy'n Wyn Prydeinig. Mae ganddynt werthoedd teuluol cryf am aros gyda'i gilydd ac amddiffyn ei gilydd. Mae Wesley'n boblogaidd ac yn llwyddiannus yn ei addysg ac ymysg ei ffrindiau. Mae ei gariad at bêl-fasged yn dod o'i Dad ac mae'n mwynhau chwarae dros dîm ei ysgol ac yn ystod ei amser hamdden.

Gan nad oedd Wesley wedi profi lefelau mor uchel o adfyd yn ystod ei blentyndod, gallai fod yn rhesymol i gymryd yn ganiataol nad oedd mewn perygl o brofedigaeth drawmatig. Fodd bynnag, o ystyried ffactorau penodol marwolaeth ei Dad, mae'n dod yn fwy amlwg y gallai ei hanes wedi cael effaith ar ei safbwynt o'r byd a'i hun, ac felly'r ystyr a wnaeth o'r farwolaeth.

### **5.3b Ffactorau gwaddodol**

*Beth ddigwyddodd pan fu farw person pwysig y plentyn neu berson ifanc?*

Wrth adnabod ysgogiadau ar gyfer anawsterau'r plentyn neu berson ifanc, ystyriwch amgylchiadau'r farwolaeth. Mae hyn yn cynnwys beth ddigwyddodd yn ogystal â'r hyn y mae'r plentyn neu berson ifanc wedi meddwl neu ddychmygu.

Mae amgylchiadau marwolaeth sy'n peri i blentyn neu berson ifanc gael profedigaeth yn gallu amrywio: disgwylidig, sydyn, heb ddiagnosis, hunanladdiad, anffawd, damwain, terfysgaeth, rhyfel neu lofruddiad. Gall bobl farw ar eu pennau eu hunain neu ymysg pobl, gyda chymorth meddygol neu beidio, a gall plentyn neu berson ifanc adrodd neu fod yn lygad-dyst i'r farwolaeth. Gall y farwolaeth fod yn breifat i'r teulu a ffrindiau agos, neu gall fod o ddiddordeb cymunedol neu genedlaethol gyda sylw helaeth yn y cyfryngau. Mae astudiaethau'n dangos nad yw hyd yn oed yr amgylchiadau mwyaf ofnadwy bob amser yn arwain at brofedigaeth drawmatig.<sup>36</sup> Wrth adnabod anawsterau penodol y farwolaeth,

dylech ystyried sut mae plant a phobl ifanc yn gwneud synnwyr o'r amgylchiadau, yn hytrach na'r amgylchiadau eu hunain.

#### **Cara: marwolaeth ei brawd, Connor**

Roedd brawd Cara, Connor'n ei chael hi'n anodd setlo yn eu cartref maeth, a byddai'n mynd ar goll yn aml er mwyn mynd adref. Roedd ei berthynas a'i rieni'n anodd ond roedd wir eisiau eu gweld.

Un diwrnod ar ôl ymweliad o'r fath, ni ddychwelodd Connor i'w gartref maeth. Canfuwyd ei gorff y bore wedyn. Bu farw o ganlyniad i hunanladdiad. Ni wnaeth Lynn, gofalwr maeth Cara, esbonio amgylchiadau ei farwolaeth i Cara, oherwydd teimlodd ei gallai fod yn rhy anodd iddi glywed, a'i bod wedi bod trwy digon yn barod.

#### **Wesley: marwolaeth ei Dad**

Aeth Tad Wesley'n sâl gartref. Rhai dyddiau yn ddiweddarach, fe waethgodd ei symptomau, a chafodd ei drosglwyddo i'r ysbyty, ond roedd disgwyl iddo wella'n llwyr. Oherwydd cyfyngiadau ymweld yn yr Uned Gofal Dwys, nid oedd Wesley'n gallu gweld ei Dad ac yn hwyrach, cafodd wybod bod ei Dad wedi marw pan oedd ei Fam gydag ef yn yr ysbyty.

Gobeithio y gallwch weld er bod amgylchiadau marwolaeth brawd Cara'n drawmatig yn wrthrychol o gymharu â marwolaeth Tad Wesley, roedd ffactorau amrywiol am farwolaeth Tad Wesley a oedd yn debygol o'i gwneud yn drawmatig. Er enghraifft, roedd y farwolaeth yn hollol annisgwyl, ac ni chafodd Wesley'r cyfle i ffarwelio ag ef.

### **5.3c Y broblem**

*Pa anawsterau y mae'r plentyn neu berson ifanc yn eu cael ers y farwolaeth? Ym mha ffyrdd y mae'r anawsterau hyn yn effeithio ar eu bywyd?*

Byddwch am edrych ar yr anawsterau y mae'r plentyn neu berson ifanc yn eu profi (rhain yw'r anghenion amlwg) ac ar y ffyrdd y mae'r anawsterau hyn yn cael effaith ar eu bywyd bob dydd. Efallai gallwch chi hefyd ystyried a yw'r anawsterau ar gyfer y plentyn neu berson ifanc yn aml, yn ddifrifol, yn barhaus, ac yn newid amlwg o'r adeg cyn y farwolaeth.

Mae ymchwil ar Alar Trawmatig yn ystod plentynod yn darparu model defnyddiol er mwyn adnabod anawsterau posibl.<sup>37</sup> Yn Saesneg, mae'r anawsterau hyn yn creu'r acronym

#### **CRAFTS:**

<b>Problemau gwybyddol</b> (meddyliau a chredoau)	Hunan-fai, meddyliau anghywir am y farwolaeth a'r hyn y mae'n ei olygu ar gyfer y plentyn neu berson ifanc.
<b>Problemau perthynas</b>	Anawsterau mewn perthnasau â chyfoedion ac oedolion, sgiliau datrys problemau cyfyngedig, gwrthdaro neu ddiffyg ymgysylltiad ag eraill, problemau ymddiried.
<b>Problemau affeithiol</b>	Emosiynau llethol gan gynnwys ofn, dicter, iselder, rhwystredigaeth, ac euogrwydd sy'n anodd i'r plentyn eu rheoli.
<b>Problemau teuluol</b>	Perthnasau camweithredol, heriau ymlyniad plentyn-rhiant, problemau ychwanegol gan gynnwys camdrin neu ddibyniaeth.
<b>Problemau ymddygiad trawmatig</b>	Profi meddyliau ymwithiol, ôl-fflachiadau, hunllefau, osgoi pethau sy'n eu hatgoffa o'r farwolaeth.
<b>Problemau somatig</b>	Poenau stumog, blinder, cur pen, problemau cysgu, bod yn or-wyliadwrus o bethau all eu hatgoffa o'r trawma.

Rydym yn awgrymu ychwanegu Addysg at y model CRAFTS i gydnabod yr agwedd bwysig hon o fywydau plant a phobl ifanc:

<b>Problemau addysg</b>	Presenoldeb, ymgysylltiad, dysgu, cyrhaeddiad, canolbwyntio.
-------------------------	--

Mae hyn yn darparu fframwaith defnyddiol ar gyfer meddwl am agweddau y mae'r plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth â nhw a bydd yn helpu llywio eich dealltwriaeth o effaith y farwolaeth. Gall rai agweddau gael eu hadnabod yn hawdd, gan eu bod yn cyflwyno fel ymddygiadau y gellir arsylwi arnynt neu fel ffactorau concrit. Gall eraill fod yn fwy cudd neu'n fewnol i'r plentyn neu berson ifanc, ac efallai bydd hi'n anodd iddynt eu hadnabod neu gyfathrebu. Efallai gallwch ddefnyddio eich perthynas â theulu'r plentyn neu berson ifanc i'ch helpu i ddeall yr effaith yn well.

### Anghenion amlwg Wesley

Pan gafodd Wesley ei gyfeirio i'w weithiwr cefnogaeth profedigaeth am y tro cyntaf, esboniodd rai o'r anawsterau yr oedd yn eu profi. Roedd y rhain yn cynnwys teimlo'n isel iawn, yn isel ei gymhelliant, a bod yn ddatgysylltiedig o'r ysgol, ei ffrindiau a phêl-fasged. Nid oedd yn gallu siarad am yr hyn ddigwyddodd i'w Dad nac yn gallu goddef unrhyw beth oedd yn ei atgoffa ohono.

Cafodd yr anawsterau hyn effaith ar fywyd Wesley mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys diffyg rhyngweithio cymdeithasol, gostyngiad yn ei berfformiad academaidd, methu â mwynhau gweithgareddau hamdden, a pherthynas anodd a'i Fam. Teimlodd yn flinedig drwy'r amser ac roedd yn cysgu'n wael. Roedd hyn yn newid amlwg o gymharu â'r adeg cyn marwolaeth ei Dad.

### Anghenion amlwg Cara

Gwelodd therapydd Cara ei bod yn dangos lefelau uchel o orbryder ac yn arbennig o ofnus o gael ei gwahanu o'i gofalwr maeth, Lynn, hyd yn oed pan mae i fyny'r grisiau ar ei phen ei hun. Roedd hi'n cael ei dychryn yn hawdd gan synau sydyn neu gryf, a oedd yn achosi ffrwydradau, yn enwedig yn yr ysgol. Roedd ei lefelau canolbwyntio'n gyfyngedig, ac nid oedd hi'n cwblhau llawer o waith ysgol, yn aml roedd hi'n lliwio yn ei llyfrau. Nid oedd Cara'n cymryd rhan mewn gweithgareddau yr oedd hi'n arfer eu mwynhau fel gwersi dawnsio, ac roedd hi'n gwrthod gwahoddiadau gan ffrindiau.

## 5.3d Ffactorau parhaus

*Beth sy'n achosi i'r anawsterau hyn barhau? Beth mae'r farwolaeth **hon** yn ei golygu i'r plentyn neu berson ifanc **yma** sy'n gwneud pethau'n anoddach?*

Mae ymchwil yn dangos bod gan ffactorau yn dilyn digwyddiadau trawmatig posibl gysylltiad agosach at ddatblygiad ymateb straen wedi trawma na'r ffactorau hynny oedd yn bodoli cyn y digwyddiadau.<sup>38</sup> Mae amgylchedd y plentyn neu berson ifanc yn allweddol. Mae pa mor dda y mae rhieni'n ymdopi wedi cael ei adnabod fel rhagfynegydd i lefel ymateb straen y person ifanc.<sup>39</sup> Gall rieni sydd wedi'u llethu gan emosiwn ac ofn sy'n effeithio ar eu gallu i ymdopi ddod yn rhan o'r trawma a brofir gan y plentyn.

Mae cefnogaeth gymdeithasol yn cael ei hadnabod yn gyson fel ei bod yn hanfodol i sut mae plentyn neu berson ifanc yn ymateb i brofiadau sydd o bosibl yn drawmatig, yn enwedig profedigaethau. Mae rhai plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth yn teimlo

eu bod yn wahanol i'w cyfoedion ac felly maent yn ynysu eu hunain yn bwrpasol o'u rhwydweithiau o berthnasau. Nid yw rhai cyfoedion yn gwybod beth i'w ddweud wrth eu ffrindiau sydd wedi cael profedigaeth, yn enwedig os oedd y farwolaeth yn ysgytwol rhywsut, ac efallai byddant yn eu hosgoi. Felly, ar yr adeg y mae'r plentyn neu berson ifanc angen eu cefnogaeth gymdeithasol yn fwy nag erioed, nid yw'n bodoli.

Er y gall y ffactorau a ddisgrifir uchod fod yn rhan o'r hyn sy'n ei wneud yn anodd, nid y ffactorau diffiniol mohonynt. Mae ymchwil yn dangos yn eglur nad y digwyddiad ei hun (yn yr achos hwn, y farwolaeth) neu'r hyn sy'n digwydd cyn neu ar ôl y digwyddiad sy'n ei wneud yn drawmatig. Yr hyn sy'n ei wneud yn drawmatig yw'r ystyr sydd ganddo i'r plentyn neu berson ifanc a'r ffordd y mae hyn yn effeithio ar eu safbwynt o'u hunain, eraill, a'r byd o'u hamgylch.<sup>40</sup> Er enghraifft, gall gweld y byd fel lle brawychus ar ôl marwolaeth sydyn arwain at lefelau uchel o orbryder, neu os yw plentyn neu berson ifanc yn rhoi'r bai ar eu hunain am y farwolaeth, gall hyn arwain at hunan-farn negyddol.

Mae plant a phobl ifanc yn annhebygol o allu mynegi eu hystyr pan fyddant yn cael eu cyfeirio am y tro cyntaf. Ceisiwch ddysgu rhagor am:

- Beth mae'r farwolaeth yn ei golygu i'r plentyn neu berson ifanc.
- Sut mae'r plentyn neu berson ifanc wedi gwneud synnwyr o'r farwolaeth.
- A oes gan y plentyn neu berson ifanc y wybodaeth gywir i wneud synnwyr o'r hyn ddigwyddodd.
- Beth y mae'r plentyn neu berson ifanc wedi profi am y farwolaeth a all fod wedi cyfrannu at yr ystyr trawmatig yn cael ei wneud. Er enghraifft, a oeddent yn lygad-dyst i'r farwolaeth, a wnaethant ddod o hyd i'r corff, a oedd y farwolaeth yn gyhoeddus, a oeddent wedi cael eu cynnwys yn y defodau o amgylch y farwolaeth?
- Sut mae'r plentyn neu berson ifanc yn gweld eu hunain, eraill, a'r byd o'u hamgylch nawr.

### **Wesley: gwneud ystyr o farwolaeth ei Dad**

Yn ogystal â bod yn hynod drist am gollu ei Dad, roedd gan Wesley lawer o ddicter am y cyfyngiadau a wnaeth ei atal rhag bod yno.

Teimlodd yn ofidus iawn am nad oedd yn gallu ffarwelio â'i Dad ac yn euog ei fod wedi siomi ei Fam gan nad oedd yno i'w chefnogi.

Ystyriwch rôl eraill sydd â pherthnasau da â'r plentyn neu berson ifanc i gefnogi'r broses gwneud ystyr yn y ffordd fwyaf effeithiol. Efallai bydd y rhai yn amgylchedd y cartref a'r ysgol yn gallu sylwi yn ystod y dyddiau cynnar ar ôl marwolaeth os yw'r person ifanc yn datblygu gwybyddiaeth anefnyddiol ac anghywir. Drwy gynnig iaith gywir, onest, priodol o ran datblygiad i esbonio beth sydd wedi digwydd, gall oedolion leihau'r risg o brofedigaeth drawmatig. Gallai rhywun y tu allan i'r teulu rannu neu adolygu gwybodaeth â phlentyn neu berson ifanc gan ddangos nad ydynt yn cael eu llethu ganddi. Mae hyn yn allweddol i'r plentyn allu meddwl am y farwolaeth a'i deall.

### **Cara: gwneud ystyr o farwolaeth ei brawd**

Heb esboniad o'r hyn ddigwyddodd i'w brawd, Connor. Roedd Cara ond yn gallu dychmygu a cheisio adeiladu stori oedd yn gwneud synnwyr iddi. Roedd hi'n gwybod am ymweliadau ei brawd i'w rhieni genedigol, felly fe greodd fersiwn o ddigwyddiadau'n seiliedig ar ei gwybodaeth blaenorol o fod yn lygad-dyst i drais yn y cartref, gan ddychmygu bod eu Tad wedi lladd Connor.

Gadawodd hyn iddi deimlo'n anniogel, yn or-wyliadwrus, ac yn ofn bod i ffwrdd o'i gofalwr maeth, rhag ofn i'r un peth ddigwydd iddi hi.

Dysgodd gweithiwr cefnogaeth profedigaeth Cara am y stori hon yn ystod eu sesiwn cyntaf. Fe wnaeth hyn alluogi trafodaeth â'i gofalwr maeth, Lynn, am sut y gellir esbonio hunanladdiad ei brawd iddi hi, a pham, er y byddai'n anodd iawn, y gall fod yn well na dychmygu stori nad yw'n wir.

## **5.3e Ffactorau amddiffynnol**

*Beth yw'r pethau cadarnhaol am y plentyn neu berson ifanc hwn a'u bywyd?*

Fel ymarferydd, pan fyddwch chi'n canolbwyntio'n unig ar y problemau y mae plentyn neu berson ifanc wedi'u cael yn eu bywydau a'u hanawsterau presennol, rydych mewn perygl o fethu â deall y plentyn 'cyflawn'. Gall treulio amser i adnabod yr holl bethau cadarnhaol ym mywyd plentyn neu berson ifanc eu helpu, a'ch helpu chi, i edrych y tu hwnt i'w problemau a'u hamgylchiadau presennol. Nid yw hyn golygu diystyru eu trallod. Mae hyn yn ymwneud â chydabod eu cryfderau a bod yn obeithiol am y dyfodol. Gall y ffactorau hyn gynnwys nodweddion mewnol fel eu rhinweddau, cyflawniadau, a buddugoliaethau yn y gorffennol yn ogystal â phethau yn eu byd allanol gan gynnwys eu rhwydwaith cefnogaeth. Gall oedolion y maent yn ymddiried ynddynt a pherthnasau cadarnhaol â chyfoedion fod yn rhan allweddol o'r gefnogaeth honno a gellir defnyddio hyn i feithrin gwytnwch.

I Wesley, nid oedd hwn yn ymarfer anodd, oherwydd roedd amrywiaeth o ffactorau amddiffynnol yn ei fywyd:

#### **Ffactorau amddiffynnol Wesley**

Roedd plentynod Wesley'n sefydlog, felly er ei fod yn isel iawn ar hyn o bryd, roedd yn gallu cydnabod y cartref teuluol llawn cariad lle'r oedd wedi cael ei fagu. Cyn marwolaeth ei Dad, roedd ganddo grŵp o ffrindiau da yn yr ysgol a thu allan i'r ysgol, ac ef oedd y chwaraewr gorau ar y tîm pêl-fasged. Roedd gan Wesley berthnasau da ag oedolion yn yr ysgol ac roedd yn llwyddiannus yn ei waith ysgol.

I Cara, roedd pethau ychydig yn fwy cymhleth:

#### **Ffactorau amddiffynnol Cara**

Gan fod Cara wedi profi cymaint o adfyd yn ystod ei bywyd, fe wnaeth ei therapydd ymdrin â hyn yn ofalus. I ddechrau, nid oedd Cara'n gallu meddwl am unrhyw beth da amdani hi ei hun, ond gyda'i gilydd fe wnaethant adnabod pa mor addfwyn oedd hi â'r gath, pa mor hyfryd oedd ei gwaith lliwio, a chymaint oedd Lynn yn mwynhau help Cara wrth bobi. Er bod nifer o bobl yn ei rhwydwaith cefnogaeth – y rhan fwyaf ohonynt yn weithwyr proffesiynol– nid oedd Cara'n gallu meddwl am unrhyw un yr oedd hi'n teimlo'n ddiogel â nhw, heblaw am Lynn a chynorthwydd dysgu.

## **5.4 Dulliau anffurfiol o adnabod profedigaeth drawmatig**

Gobeithio y byddwch chi wedi datblygu fformiwla gadarn o'r wybodaeth yr ydych wedi'i chasglu a'r sgysiau yr ydych wedi'u cael. Gallai hyn awgrymu bod y plentyn neu berson ifanc wedi cael profedigaeth drawmatig. Cyn defnyddio'r dulliau sgrinio yn y bennod hon, efallai byddwch am archwilio'r posibilrwydd hwn yn anffurfiol gan ddefnyddio rhai o'r gweithgareddau 'meddal' a drafodir isod.

### 5.4a Cyflwyno'r person sydd wedi marw

Mae ymyriadau cefnogi galar yn aml yn defnyddio sgysiau 'cofio' lle mae'r person sydd wedi cael profedigaeth yn cael eu gwahodd i gyflwyno'r person sydd wedi marw.<sup>41</sup> Gall y rhain fod yn gyfleoedd defnyddiol i weld sut mae'r plentyn neu berson ifanc yn ymdopi â meddwl am y person a fu farw, a siarad amdanynt. Yn wahanol i'r dasg fwy confensiynol o dderbyn realiti'r golled neu ffarwelio, mae cofio'n annog cysylltiad â'r person sydd wedi marw. Yn fwy na sgwsr sydyn, mae'r gweithgaredd hwn yn annog y person sy'n galaru i

- Beth oedd yn arbennig amdanynt?

gael trafodaeth gyflawn am y person sydd wedi marw, efallai drwy rannu lluniau ac ymateb i gwestiynau sy'n seiliedig ar waith Nemeyer.

- Beth oedd eu hadegau gorau?
- Dyweda ychydig wrtha i am y llun hwn. Beth oedd yr atgof a rannwyd gennych? Pa deimladau oeddet ti'n eu profi bryd hynny? Sut mae'n gwneud i ti deimlo nawr?
- All di ddweud wrtha i am atgof anodd amdanynt nhw? (Defnyddiwch yn ofalus i weld os yw'r plentyn neu berson ifanc yn gallu goddef meddwl am atgof poenus.)
- Pa gyngor fyddai ganddynt i chi ynghylch sut i ymdrin â'ch galar?
- Pa straeon fydden nhw am i chi ddweud wrtha i amdanynt nhw?

Drwy sgwsr o'r fath gallwch arsylwi ar ba mor gyfforddus y mae'r plentyn neu berson ifanc wrth siarad am y person sydd wedi marw. Gall y cyfle hwn, er ei fod yn debygol o beri teimladau o dristwch, hefyd ddod â rhywfaint o gysur i'r plentyn neu berson ifanc. I'r rhai hynny sy'n cael problemau sylweddol â'u galar, gallai hyn fod lawer yn anoddach, oherwydd gall trawma'r farwolaeth ymyrryd ar eu gallu i siarad am y person. Petai'r gweithgaredd hwn yn mynd yn rhy anodd i'r plentyn neu berson ifanc, dylech gynnig y cyfle iddynt gymryd saib a thrafod rhywbeth mwy ymlaciedig.



Os oedd y berthynas oedd gan y plentyn neu berson ifanc â'r person a fu farw yn anodd, ddim yn iach, neu eu bod wedi ymddieithrio oddi wrth ei gilydd, efallai byddwch yn penderfynu nad yw hwn yn weithgaredd priodol ar hyn o bryd. Hyd yn oed mewn perthynas y gellir ei hystyried yn negyddol, neu os oes camdrin ynghlwm, efallai bydd o hyd gan y plentyn neu berson ifanc atgofion cadarnhaol am y person oedd yn bwysig iddynt, ac efallai byddant yn gwerthfawrogi'r cyfle i'w rhannu.

### **Wesley'n cofio ei Dad**

Gwahoddwyd Wesley gan ei weithiwr cefnogaeth profedigaeth, Jo, i 'gyflwyno' ei Dad iddi hi drwy roi syniad iddi hi am sut berson oedd ef. Roedd yn gallu dweud wrthi am bethau bob dydd fel ei hoff gerddoriaeth, rhaglenni teledu, bwyd a beth oedd yn hoffi gwsgo. Fodd bynnag, roedd hi'n anodd i Wesley ddweud unrhyw beth wrth Jo am y math o berson oedd ei Dad a beth oedd mor arbennig amdano. Roedd hyn fel petai'n boenus, gyda Wesley ond yn gallu dweud, "Dad oedd y gorau." Roedd Jo'n gallu gweld mai dyma'r unig beth oedd Wesley'n gallu dweud a bod rhannu atgofion o'i Dad yn anodd iawn iddo. Dywedodd diolch iddo, ac yna siaradon nhw am y rheswm yr oedd mor anodd iddo. Esboniodd Wesley bod hyd yn oed meddwl am ei Dad ac unrhyw beth yr oeddent yn arfer ei wneud gyda'i gilydd yn ei wneud yn rhy drist a'i fod wedi symud lluniau ohono gartref.

### **5.4b Trafod atgofion**

Gall archwilio atgofion hefyd eich helpu i ddeall y ffordd y mae'r plentyn neu berson ifanc wedi profi eu profedigaeth. Bydd gan nifer o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth atgofion arbennig o'r person sydd wedi marw nad ydynt yn ymwthiol nac yn rhy boenus i ymdopi â nhw, er eu bod yn drist. Yn dilyn profedigaeth drawmatig, efallai byddwn ni'n disgwyl y bydd gan y plentyn neu berson ifanc atgofion trawma sy'n anodd iawn i feddwl neu siarad amdanynt, ac sy'n debygol o amharu â'u gallu i ddefnyddio atgofion cysurus i addasu i'w galar. Yn y gweithgaredd hwn, gwahoddwch y plentyn neu berson ifanc i archwilio eu hatgofion arbennig gan ddefnyddio dau siâp atgofion:



### Atgofion nodweddiadol

Mae'r siâp hwn ar gyfer yr atgofion arbennig. Er y gallant dy wneud i deimlo'n drist, maent yn esmwyth, yn feddal, ac yn gysurus fel y siâp cwmwl hwn. Alli di ddweud wrtha i (ysgrifennu/darlunio) am dy atgofion meddal arbennig am y person sydd wedi marw?



### Atgofion trawmatig

Mae'r siâp hwn ar gyfer atgofion caled a all deimlo'n frawychus ac yn bigog pan fyddant yn dod i dy feddwl. Efallai byddi di am eu gwthio allan o dy feddwl. Alli di ddweud wrtha i (ysgrifennu/darlunio) am unrhyw atgofion pigog/miniog am y person sydd wedi marw neu beth ddigwyddodd?

#### Siapau atgofion Cara am Connor



**Atgofion Arbennig**



**Atgofion Pigog**

sEfallai bydd cefnogi'r plentyn neu berson ifanc â'r gweithgaredd hwn yn dangos i chi beth mae'r siapau atgofion yn eu hysgogi ynddyn nhw a sut maent yn ymdopi â'r cwestiwn. Gall hyn eich helpu i ddeall beth mae'r brofedigaeth yn ei golygu iddynt. Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn dangos yn glir bod ganddynt atgofion trawmatig 'pigog' arwyddocaol,

gallwch ddefnyddio gweithgareddau seicoaddysgiadol am natur y fath atgofion i'w helpu i ddeall pam y gallant fod mor anodd eu rheoli (gweler Pennod 9 ar gyfer seicoaddysg am atgofion trawma).

### 5.4c Graddfeydd ymdopi

Gan ddefnyddio ymchwil<sup>43</sup> sy'n adnabod y parthau y mae'r plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth â nhw, gallwch ddefnyddio gweithgaredd i archwilio hyn â'r plentyn neu berson ifanc. Gellir gwneud hyn un wrth un, neu gyda'u rhiant/gofalwr a all fod ganddynt fewnwelediad gwerthfawr i'w hanawsterau. Gan greu graddfa ymdopi ar y cyd, defnyddiwch y gweithgaredd i hyrwyddo trafodaeth fwy dwys am ehangder a difrifoldeb effaith y galar ar y plentyn neu berson ifanc.

Yn ystod yr wythnosau cychwynnol, ac efallai'r misoedd cyntaf ar ôl y farwolaeth, mae'n rhesymol i ddisgwyl lefelau uchel o anhawster wrth i'r plentyn neu berson ifanc ddechrau addasu i'w colled. I blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, mae'r effaith yn debygol o fod yn ddifrifol, yn barhaus ac yn aml. Nid yw adnabod pan fydd profedigaeth yn drawmatig yn eglur. Defnyddiwch y drafodaeth i ddarganfod a yw'r anawsterau'n newydd neu a ydynt wedi bod yn heriau ar gyfer y plentyn neu berson ifanc erioed.

Yna gallwch chi annog y plentyn neu berson ifanc i roi eitemau o'r parthau gwahanol ar y raddfa. Gellir defnyddio detholiad o'r awgrymiadau isod ond efallai byddwch am ddefnyddio eitemau penodol o wybodaeth eich hun o'r plentyn neu berson ifanc, er enghraifft, chwarae pêl-fasged neu gyd-dynnu â Nanni.

#### Graddfa ymdopi

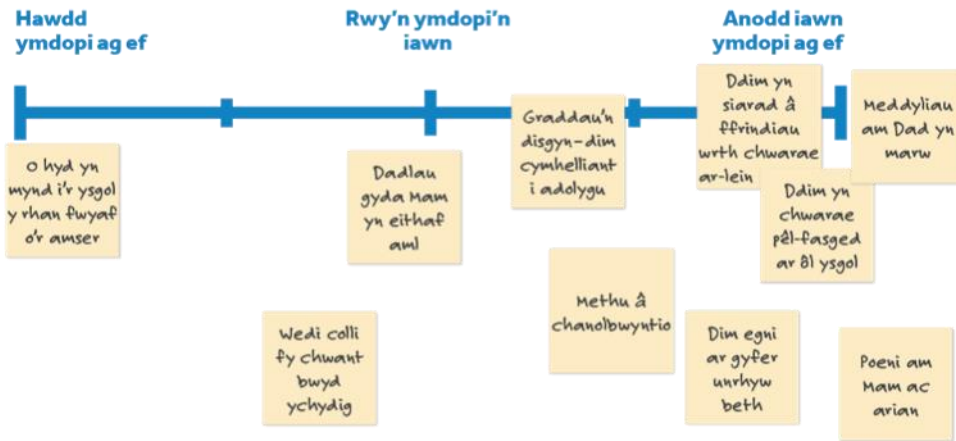


Gall y gweithgaredd hwn weithio'n dda drwy ysgrifennu eitemau ar nodiadau 'post-it' i'w rhoi ar y raddfa.

<b>Gwybyddol</b> Y ffordd rwy'n meddwl am bethau	<b>Perthnasau</b> Sut rwy'n cyd-dynnu â phobl	<b>Affeithiol</b> Y teimladau rwyf wedi bod yn eu cael	<b>Teulu</b> Beth arall sy'n digwydd yn fy rheulu	<b>Ymddygiad trawma</b> Ymdopi â'r trawma o'r hyn ddigwyddodd	<b>Somatig</b> Agweddau corfforol	<b>Addysg</b>
Meddyliau negyddol	Rhieni/gofalwyr	Trist	Ym mhle rwy'n byw	Ymdopi â'r atgofion	Cwsg	Presenoldeb
Rhoi'r bai ar fy hun	Brodyr a chwiorydd	Ofnus	Gyda phwy rwy'n byw	osgoi'r atgofion	Awydd bwyd	Dysgu
Meddwl am bethau brawychus	Aelodau eraill o'r teulu	Pryderus	Sut mae fy rhieni/gofalwyr yn ymdopi	Mynd i drafferth (corfforol)	Lefelau egni	Canolbwyntio
Anodd ymddiried mewn pobl	Ffrindiau	Blin	Problemau ariannol	Mynd i drafferth (geiriol)	Salwch	Cymhelliant
Anodd i deimlo'n gadarnhaol am y dyfodol	Cyd-fyfyrrwyr	Euog	Problemau tai	Ymddygiad peryglus	Cur pen/poenau stumog	Pynciau penodol
	Athrawon	Gofidus			Teimlo'n wylidwrus drwy'r amser	Gwaith cartref
	Oedolion eraill (e.e., hyfforddwyr chwaraeon)	Cywilydd			Gallu i ymlacio	Amseroedd cinio/egwyl
						Clybiau allgyrsiol

Tabl 5.1 Parthau CRAFTS ac addysg.

## Graddfa Ymdopi Wesley



Ffigwr 5.2 Graddfa ymdopi Wesley.

Ni fydd cwblhau'r raddfa ymdopi'n rhoi cyfrifiad ffurfiol o alar person ifanc, ond gall y drafodaeth sy'n cael ei hwyluso gan y gweithgaredd roi mewnwelediadau pwysig i feysydd penodol o'ch fformiwla a'ch helpu i ddeall beth sy'n anodd i'r plentyn neu berson ifanc.

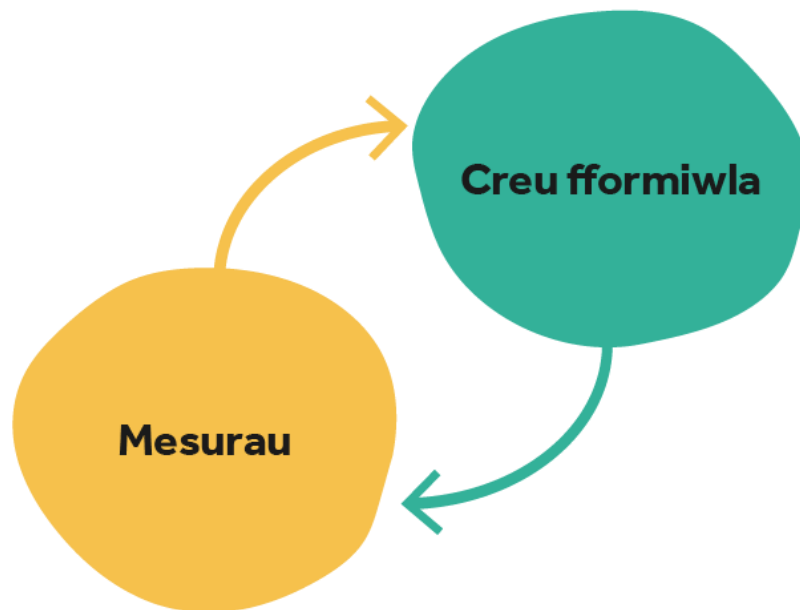
### 5.4d Holiadur Gwasanaethau Profedigaeth yn ystod Plentyndod

Gellir gwneud y gweithgaredd uchod ynghyd â'r holiadur a ddatblygwyd gan y Childhood Bereavement Network. Defnyddir yr **Holiadur Gwasanaethau Profedigaeth yn ystod Plentyndod**<sup>44</sup> (The Childhood Bereavement Services Questionnaire neu CBSQ, cyfeirir ato fel CBSQ o hyn ymlaen) yn helaeth ymysg gwasanaethau profedigaeth yn y DU. Ei fwriad yw mesur canlyniadau i alluogi gwasanaethau i gasglu data ar ymatebion plentyn neu berson ifanc i farwolaeth rhywun arwyddocaol. Yn ogystal â defnyddio hyn i fonitro newidiadau yn ystod eu cyswllt â'r gwasanaeth, gellir defnyddio'r mesur hwn i weld pa ffyrdd y mae'r brofedigaeth yn effeithio ar y plentyn neu berson ifanc.

### 5.5 Dulliau a mesurau

Gall wybodaeth anffurfiol a gesglir drwy ddefnyddio'r dulliau uchod, ynghyd â fformiwla a dealltwriaeth o sut mae'r plentyn neu berson ifanc yn ymddangos, ddangos y gall mesurau seicolegol ffurfiol (holiaduron) ar gyfer iechyd meddwl fod yn ddefnyddiol. Gall canlyniadau'r holiaduron hyn hefyd hysbysu'r fformiwla yr ydych wedi bod yn ei datblygu.

[Cliciwch yma i wylio fideo fer am ddefnyddio mesurau yn eich gwaith â phlant a phobl ifanc.](#)



*Ffigwr 5.3 Cylch creu fformiwla a mesurau*

Mae ystod eang o ddulliau o fewn gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc a ddefnyddir i sgrinio ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl ac i fesur canlyniadau i olrhain cynnydd. Nid yw'r canllaw hwn yn bwriadu cynnwys rhestr gynhwysfawr o fesurau o'r fath neu ddarparu dulliau ar gyfer diagnosis clinigol, ond mae'n ceisio darparu detholiad o holiaduron hygyrch sydd wedi'u dilysu'n seicometryddol er mwyn:

- Hysbysu ymarferwyr am gyffredinolrwydd neu ddifrifoldeb o faes angen penodol.
- Darparu mewnwelediad am symptomau/nodweddion anawsterau iechyd meddwl.
- Darparu canlyniadau a allai hysbysu a yw cyfeirio at wasanaeth arbenigol (gwasanaethau iechyd meddwl y GIG) yn briodol.
- Cynnig ffordd o fesur effeithiolrwydd cefnogaeth drwy ddefnyddio mesur ar ddechrau ac ar ddiwedd ymyriad.
- Helpu'r person ifanc (a'u teulu/gofalwyr) i ddeall a gwneud synnwyr o'r hyn sy'n ei wneud mor anodd iddynt.

Ni fyddai'n briodol i ofyn i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd i gwblhau'r *holl* holiaduron hyn fel mater o drefn. Ystyriwch a allai'r dull roi gwybodaeth fanylach am bryder penodol sydd gennych. Yn benodol, gall mesur a fwriedir i adnabod PTSD fod yn ddefnyddiol oherwydd gall fod yn anodd adnabod y symptomau hyn mewn plentyn neu berson ifanc heb ofyn amdanynt yn uniongyrchol.<sup>45</sup> Dylid blaenoriaethu sefydlu perthynas therapiwtig ymddiriedus gyda phlentyn neu berson ifanc bob amser, yn hytrach na chwblhau holiaduron. Fodd bynnag, gall cwblhau holiaduron mewn modd sensitif helpu'r berthynas. Mae'n bwysig eich bod yn esbonio'n glir i'r plentyn neu berson ifanc pam y gallai fod yn ddefnyddiol iddyn nhw (ac i chi) i gwblhau holiadur, fel bod yr holiadur yn ddull a ddefnyddir yn gydweithredol yn hytrach nag asesiad.

Gellir gofyn i'r plentyn neu berson ifanc gwblhau'r holiadur a'i ddychwelyd, ond mae'n bosibl y bydd hi'n well i'w wneud mewn ffordd mwy sgysiol. Gall fod yn ddefnyddiol i atgoffa plant a phobl ifanc nad yw holiaduron yn brofion a does dim atebion cywir ac anghywir, ond gallant fod yn ffordd ddefnyddiol o ddysgu am sut ydynt yn teimlo a sut mae'n effeithio ar eu bywyd. Maent hefyd yn eich darparu â chyfle i ddilysu profiadau'r plentyn neu berson ifanc ac i drafod eu hymatebion ymhellach pan fydd hi'n bwysig i chi ddysgu rhagor.

### **Dylai mesurau gael eu:**

- Dewis yn bwrpasol
- Cyflwyno'n naturiol
- Gwneud yn gydweithredol
- Sgorio'n ofalus
- Dehongli'n ofalus
- Gwirio'n betrus (gyda'r plentyn neu berson ifanc)
- Adrodd yn ôl mewn modd sensitif

Parth a aseswyd	Enw'r mesur	Ystod oedran	Gall y canlyniadau ein hysbysu am
Symptomau trawma	CRIES-8 (neu -13)	8-18 oed	Lefel y symptomau PTSD y mae'r plentyn neu berson ifanc yn ei harddangos
Meddyliau a chredoau all fod yn achosi problemau	CPTCI	6-18 oed	Sut mae'r plentyn neu berson ifanc yn gweld eu hunain, y byd, ac eraill yn dilyn y brofedigaeth
Symptomau o orbryder ac iselder	RCADs (gan gynnwys y fersiwn rhiant)	8-18 oed	Difrifoldeb ac amrywiaeth gorbryder a/neu hwyliau isel

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth a chyrchu'r mesurau ar wefan CORC:

<https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/> Tra'n gweithio o bell, mae gan wefan CORC fersiynau PDF y gellir eu cwblhau lle bo hynny'n briodol.

Mae'r holiaduron a ddisgrifir yma wedi cael eu dilysu i blant a phobl ifanc o 8 i 18 oed. Ar gyfer oedolion ifanc dros 18 oed, byddai'n fwy priodol i ddefnyddio mesurau i oedolion megis:

Gorbryder	GAD-7 (Aseiad Anhwylder Gorbryder Cyffredinol)	<a href="https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/generalised-anxiety-disorder-assessment/">https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/generalised-anxiety-disorder-assessment/</a>
Hwyliau isel	PHQ-9 (Holiadur Iechyd Cleifion)	<a href="https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/patient-health-questionnaire/">https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/patient-health-questionnaire/</a>
Symptomau PTSD	PCL-5 (Rhestr wirio PTSD ar gyfer DSM-5)	<a href="https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/PCL5_Standard_form.PDF">https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/PCL5_Standard_form.PDF</a>

### 5.5a Graddfa Ddiwygiedig Effaith Digwyddiadau ar Blant (CRIES-8 neu -13)

Mae'r Raddfa Ddiwygiedig Effaith Digwyddiadau ar Blant (The Children's Revised Impact of Event Scale neu CRIES, cyfeirir ato fel CRIES o hyn ymlaen)<sup>46,47</sup> yn holiadur byr sy'n gofyn i blant a phobl ifanc am symptomau PTSD yn dilyn unrhyw ddigwyddiad sydd o bosibl yn drawmatig (nid profedigaeth o reidrwydd). Mae ar



gael fel CRIES-8 (gydag 8 cwestiwn) neu CRIES-13 (gyda 13 cwestiwn). Mae CRIES-8 yn gofyn am agweddau ymyrraeth ac osgoi'r cyflwr PTSD ac fe'i defnyddir yn aml fel mesur sgrinio ar gyfer PTSD. Mae gan CRIES-13 bum cwestiwn ychwanegol sy'n gofyn am symptomau cynnwrf a all fod yn bwysig wrth asesu sut mae'r plentyn neu berson ifanc. Wrth benderfynu rhwng y ddau fersiwn, ystyriwch y 'baich' ar y person ifanc o orfod ateb y pum cwestiwn ychwanegol o gymharu â'r budd y bydd y wybodaeth yn ei rhoi.

Gellir dod o hyd i CRIES-8 a CRIES-13 yma:

<https://www.childrenandwar.org/projectsresources/measures/>

### **Sut i ddefnyddio'r holiadur hwn:**

Awgrymir y dylai plant 8 oed neu'n hŷn allu darllen yr holiadur hwn yn annibynnol.

Byddai'n fuddiol ei ddarllen i'r rhai hynny sydd â'r gallu gwybyddol i ddeall y cwestiynau ond heb y gallu i'w ddarllen eu hunain. Efallai y bydd hi'n ddefnyddiol i rai plant neu bobl ifanc os allwch chi ddisodli geiriau amhersonol gyda rhai mwy personol fel 'marwolaeth Dadi', er enghraifft, i gefnogi eu dealltwriaeth.

**Er enghraifft:** Wyt ti'n meddwl AMDANO hyd yn oed pan nad wyt ti'n ceisio gwneud?

**Newidiwch i:** Wyt ti'n meddwl am FARWOLAETH DADI hyd yn oed pan nad wyt ti'n ceisio gwneud?

Ar gyfer pob datganiad, mae'r plentyn neu berson ifanc yn dewis pa mor aml oedd hyn yn wir dros yr wythnos ddiwethaf. Mae gan CRIES ddibynadwyedd a dilysrwydd da ar draws diwylliannau. Ni argymhellir ei wneud yn ystod y pedair wythnos cyntaf yn dilyn marwolaeth.

### **Sgorio:**

Yr uchaf yw'r sgôr, y gwaethaf y mae'r anawsterau sy'n gysylltiedig â PTSD yn tueddu bod, ac mae'n fwy tebygol bod gan y plentyn neu berson ifanc symptomau a fyddai'n diwallu meini prawf diagnosis o PTSD. Fel arfer, nid yw gwasanaethau profedigaeth yn poeni os oes gan blentyn neu berson ifanc ddiagnosis ai peidio. Fodd bynnag, efallai bydd sgôr uchel (dros 17) ar CRIES-8 yn golygu y byddai'n bwysig ystyried trafodaeth â'ch gwasanaeth iechyd meddwl lleol.

## **5.5b Rhestr Gwybyddiaeth Ôl-drawmatig Plant (CPTCI)**

Mae'r Rhestr Gwybyddiaeth Ôl-drawmatig Plant (The Child Post-Traumatic Cognitions Inventory neu CPTCI, cyfeirir ato fel CPTCI o hyn ymlaen)<sup>48,49</sup> yn holiadur a grëwyd i adnabod sut y gallai meddyliau a chredoau plentyn neu berson ifanc gael eu heffeithio yn dilyn digwyddiad trawmatig posibl. Mae'n cynnwys 25 o ddatganiadau (fel "Gallai unrhyw un wneud niwed i mi") i'r plentyn neu berson ifanc

nodi i ba raddau y maent yn cytuno neu'n anghytuno â nhw. Gellir rhoi'r eitemau mewn dau grŵp. Mae un yn cynnwys datganiadau sy'n gysylltiedig â chredoau eu bod yn agored i niwed, a bod y byd yn frawychus. Mae'r llall yn cynnwys datganiadau sy'n gysylltiedig â chredoau eu bod nawr wedi'u difrodi'n barhaol rhywsut.

### **Sut i ddefnyddio'r holiadur hwn:**

Mae'r plentyn neu berson ifanc yn darllen pob datganiad, neu'n gwrando arnynt, ac yn dweud i ba raddau y maent yn cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad. Gweler manylion am sut i sgorio'r ymatebion ar

[www.childrenandwar.org/wp-content/uploads/2020/11/CPTCI-25-item-CPTCI-S-10-item.pdf](http://www.childrenandwar.org/wp-content/uploads/2020/11/CPTCI-25-item-CPTCI-S-10-item.pdf)

### **Sgorio:**

Mae sgôr uwch yn gysylltiedig â meddyliau a chredoau mwy problematig, ac mae'n gysylltiedig â'r tebygolrwydd bod gan y plentyn neu berson ifanc PTSD. O fewn cyd-destun gwasanaethau profedigaeth yn ystod plentyndod, mae'r holiadur hwn yn fwy tebygol o gael ei ddefnyddio i adnabod meddyliau a chredoau all fod wedi cael eu heffeithio gan y brofedigaeth, ac sydd o bosib yn achosi trallod neu anawsterau. Gall hyn helpu llywio eich fformiwla a rhoi ffocws i'r ymyriad yn y ffordd fwyaf defnyddiol.

## **5.5c Graddfa Ddiwygiedig Gorbryder ac Iselder mewn Plant (RCADS)**

Mae'r RCADS<sup>50</sup> yn set o holiaduron i blant, pobl ifanc a gofalwyr wedi'u creu i asesu gwahanol fathau o orbryder a hwyliau isel ymysg plant a phobl ifanc 8-18 oed. Mae'n cynnwys 47 o ddatganiadau, megis "Rwy'n poeni am bethau" neu "Mae fy mhlentyn yn poeni am bethau". Mae'r plentyn, person ifanc, neu ofalwr yn nodi pa mor aml mae pob un yn digwydd. Mae grwpiau o eitemau holiadur yn cynrychioli anawsterau sy'n gysylltiedig â gwahanol fathau o orbryder neu hwyliau isel:

- 1) Gorbryder cyffredinol**
- 2) Gorbryder gwahanu**
- 3) Panig**
- 4) Ffobia cymdeithasol**
- 5) Ymddygiad gorfodaeth obsesiynol**
- 6) Hwyliau isel**

Gellir dod o hyd i'r RCADS yma:

<https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/ revised-childrens-anxiety-and-depression-scale-and-subcales/>

**Sut i ddefnyddio'r holiadur hwn:**

Mae'r holiadur hwn yn hirach na'r rhai uchod. Dylech ymglyfarwyddo'ch hun ag ef yn gyntaf cyn penderfynu a yw'n gwneud synnwyr i'w ddefnyddio gyda phlentyn neu berson ifanc penodol. Gall bwy bynnag sy'n ei gwblhau (plentyn, person ifanc, neu ofalwr) ei wneud ar ben eu hunain, neu gallant adrodd yr atebion i chi ei gwblhau, neu gellir ei gwblhau fel rhan o drafodaeth.

**Sgorio:**

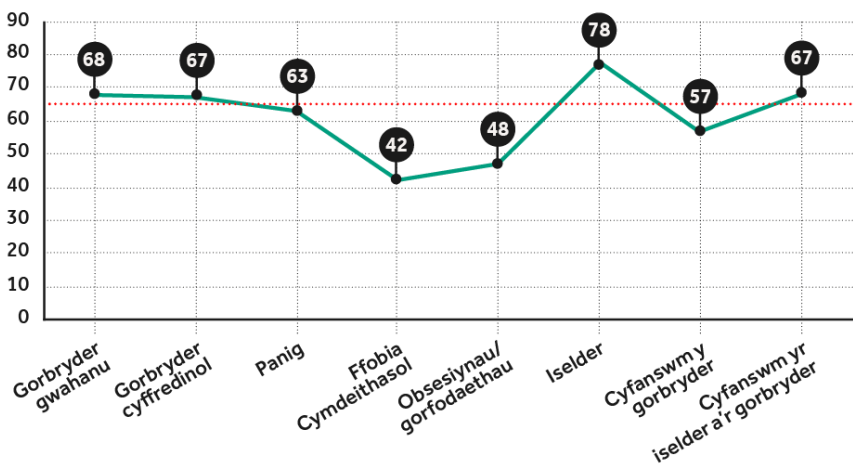
Os yw'n ddefnyddiol, mae'n bosibl sgorio'r holiadur i greu sgôr safonedig gwahanol ar gyfer pob un o'r mathau gwahanol o anawsterau a restrir uchod. Gellir dod o hyd i daenlen sy'n sgorio'r holiadur yn awtomatig ac yn cyflwyno canlyniadau ar

<https://www.childfirst.ucla.edu/resources/>.

Gall hyn ddangos canlyniadau mewn graff sy'n dangos y gwahanol fathau o anawsterau sy'n cael eu profi. (Noder y wybodaeth am sgorio y tu allan i'r UDA, oherwydd mae graddau ysgol yn wahanol yn y DU).

**Canlyniadau RCADS Wesley**

Graddfeydd	Sgoriau crai	Sgoriau T
Gorbryder gwahanu	7	68
Gorbryder cyffredinol	12	67
Panig	8	63
Ffobia Cymdeithasol	8	42
Obsesiynau/gorfodaethau	4	48
Iselder	19	78
Cyfanswm y gorbryder	39	57
Cyfanswm yr iselder a'r gorbryder	58	64



Mae'r canlyniadau'n darparu "sgôr crai" (cyfanswm o werth yr ymatebion a roddwyd) a "sgôr T", sydd wedi'i safoni i ddangos pa mor wahanol yw'r sgôr o'i gymharu â sgôr rhywun o'r un rhyw ac oedran ar gyfartaledd. Gallwch weld o'r tabl a'r graff uchod bod sgôr iselder Wesley'n uchel a bod ei sgoriau gorbryder hefyd yn uwch. Mae'r llinell oren ddotiog yn dangos sgôr o 65; a byddai sgoriau fel hyn neu'n uwch yn gofyn i chi ystyried ymhellach a gofyn am gyngor eich gwasanaeth iechyd meddwl GIG lleol.

Wrth edrych ar symptomau o iselder, mae RCADS yn cynnwys y datganiad "Rwy'n meddwl am farwolaeth". I blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth mae hyn yn arbennig o berthnasol oherwydd bod marwolaeth yn gysyniad real iawn iddyn nhw. Efallai na fydd ymateb 'yn aml' yn golygu bod risg o hunanladdiad ond yn hytrach yn ymwneud yn fwy â'r plentyn neu berson ifanc yn adlewyrchu ar farwolaeth eu person arwyddocaol. Nid yw "Rwy'n eu colli cymaint ac rwyf eisiau bod gyda nhw" o reidrwydd yn golygu eu bod am ddod a'u bywyd i ben er mwyn bod gyda'r person a fu farw. Dylech, fodd bynnag, wirio beth oedd y plentyn neu berson ifanc yn meddwl amdano pan wnaethant ddewis eu hymateb, ac, os yw'n briodol, trafod unrhyw feddyliau am wneud niwed i'w hunain neu ddod â'u bywyd i ben.

## 5.6 Trafod canlyniadau

Dim ond un rhan o'r broses yw cwblhau'r mesur. Mae trafod y canlyniadau â'r plentyn neu berson ifanc a'u rhieni/gofalwyr wedi hynny'r un mor bwysig. Cofiwch y gall y sgwrs hon beri pryder. Byddwch yn eglur, yn ofalus ac yn chwilfrydig. Nid yw holiaduron ar gyfer asesu cysyniadau seicolegol mor eglur â phrofion eraill y gallai plant, pobl ifanc, a'u gofalwyr fod yn gyfarwydd â nhw. Mae'n bwysig esbonio eu bod yn darparu canllaw bras o ran sut mae'r person ifanc yn ymdopi, ac nid ydynt 100% yn gywir. Efallai bydd y mesurau'n ddefnyddiol i hwyluso trafodaeth i ganfod i ba raddau y mae'r canlyniadau'n adlewyrchu'r anawsterau sy'n cael eu profi, ac i ddatgelu anawsterau a allai fod wedi'u colli. Er enghraifft, efallai byddwch chi'n dweud wrth berson ifanc: "Felly, mae'r holiadur byr a wnaethom yn awgrymu dy fod yn gwneud ychydig yn well nag oeddet ti ychydig o wythnosau yn ôl. Ond nid yw'r holiadur bob amser yn gywir – beth yw dy farn di?"

Efallai bydd ail ran y drafodaeth yn sôn am sut mae'r canlyniadau'n llywio'r camau nesaf. Ynghyd â'r dulliau anffurfiol a awgrymir, a yw'r canfyddiadau o'r holiaduron yn awgrymu y gall anghenion y plentyn neu berson ifanc gael eu cefnogi'n hyderus ac yn gymwys gennyh chi neu eu hymarferydd? A fyddent yn cael budd o gefnogaeth gan rywun ag arbenigedd ychwanegol o fewn yr un tîm/gwasanaeth neu o gyfeiriad at wasanaeth iechyd meddwl y GIG lleol?

Yn unol â chanllawiau blaenorol, bydd y drafodaeth a'r penderfyniadau hyn yn gydweithredol â'r plentyn neu berson ifanc a'u rhieni/gofalwyr, ac wedi'u hysbysu gan eich goruchwyliaeth a phrofiad clinigol.

Efallai bydd adegau lle mae'r broses hon yn adnabod risgiau i'r plentyn neu berson ifanc o ran pryderon diogelu, hunan-niweidio, meddyliau am hunanladdiad, a/neu ymddygiadau risg uchel. Dylai gwybodaeth o'r fath eich ysgogi i ystyried a oes angen cyfeirio at wasanaeth iechyd meddwl y GIG neu ofal cymdeithasol.

Gellir defnyddio gwybodaeth a gesglir o holiaduron i fesur canlyniadau drwy eu hailadrodd yn ystod y broses ymyriad, fel arfer ar y dechrau ac ar y diwedd. Gall hyn hefyd hysbysu a yw'r anawsterau sy'n cael eu hamlygu gan y mesurau wedi cael eu hymdrin â nhw'n effeithiol gan y gefnogaeth a gynigiwyd neu a fyddai'r plentyn neu berson ifanc yn cael budd o gefnogaeth arbenigol ychwanegol.

Gellir dod o hyd i ganllawiau pellach ar hyn ym Mhennod 6 (Cyfeiriadau).

## **5.7 Crynodeb o'r bennod**

- Mae edrych ar brofiadau'r plentyn neu berson ifanc cyn y farwolaeth, yn ystod yr adeg honno, ac ers y farwolaeth yn gallu eich helpu i ddeall datblygiad profedigaeth drawmatig.
- Mae datblygu fformiwla'n gallu eich helpu i adnabod a choladu ffactorau sydd wedi cyfrannu at ddatblygiad a pharhad anawsterau'r plentyn neu berson ifanc.
- Gellir defnyddio nifer o weithgareddau fel ffyrdd o archwilio'r posibilrwydd bod plentyn wedi cael profedigaeth drawmatig.
- Gellir defnyddio dulliau i helpu llywio eich dealltwriaeth o anghenion y plentyn neu berson ifanc, mynegeoio lefelau difrifoldeb, a hysbysu eich penderfyniadau am gymorth yn y dyfodol.

## 6. Cyfeiriadau

### 6.1 Cyflwyniad

Mae gan rai plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig anghenion iechyd meddwl penodol sydd y tu hwnt i'ch cymwyseddau unigol a'r gwasanaeth neu sefydliad yr ydych yn gweithio ag ef. Bydd angen cefnogaeth arbenigol sefydliadau eraill ar y plant a phobl ifanc hyn. Gellir gweld hyn yn gynnar yn ystod y brosesu asesu weithiau, ond weithiau mae hyn ond yn dod yn amlwg unwaith y mae'r gwaith ar y gweill, neu hyd yn oed pan fydd ymyriad bron â gorffen.

Mae'r bennod hon yn cynnig awgrymiadau i'ch helpu i wneud cyfeiriad effeithiol o wasanaethau iechyd meddwl y GIG a gwasanaethau arbenigol eraill. Mae'n edrych ar sut y gall gwasanaethau profedigaeth a gwasanaethau iechyd meddwl y GIG weithio ar y cyd i roi cefnogaeth i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

Bydd gan wasanaethau arbenigol gwahanol weithdrefnau gwahanol ar gyfer gwneud cyfeiriadau. Weithiau mae angen i feddyg teulu'r plentyn neu berson ifanc wneud y cyfeiriad, tra bod gwasanaethau eraill yn derbyn cyfeiriadau o unrhyw un gan gynnwys person ifanc neu'u teulu, cyhyd â bod y cydsyniad priodol wedi cael ei roi. Mae'r wybodaeth hon yn briodol waeth beth yw trywydd y cyfeiriad.

**Cliciwch yma i wyllo fideo fer am weithio gyda gwasanaethau iechyd meddwl y GIG.**

### 6.2 Cyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl y GIG

Dylai plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig bob amser gael eu cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl y GIG lle bo risg i'w bywyd o ganlyniad i ymddygiad hunan-niweidio neu feddyliau am hunanladdiad, neu risg i fywyd rhywun arall. Pan fydd anawsterau'r plentyn neu berson ifanc yn awgrymu problemau iechyd meddwl arwyddocaol fel gorbryder, iselder, neu PTSD, mae'n debygol y bydd angen eu cyfeirio. Mae gan rai plant a phobl ifanc gyflyrau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli, sy'n cael eu gwaethygu gan eu galar ac yn dod yn amlwg yn ystod eu cefnogaeth profedigaeth. Efallai bod yr anawsterau hyn wedi cael eu hamlygu yn eich defnydd o fesurau fel RCADS neu CRIES (gweler Pennod 5).

Yn aml, nid yw mor syml â gwasanaeth profedigaeth neu wasanaethau iechyd meddwl y GIG. Ystyriwch beth allwch chi a'ch sefydliad ei gefnogi orau, a phryd y bydd angen cefnogaeth ychwanegol oherwydd anawsterau mwy cymhleth neu arwyddocaol, gan

gynnwys anhwylderau iechyd meddwl. Gall cefnogaeth a chanllawiau o oruchwyliaeth glinigol o fewn eich sefydliad fod yn rhan ddefnyddiol o'r broses o wneud penderfyniadau. Efallai bydd oedolion ifanc (18 oed neu'n hŷn) wedi'u lleoli rhwng gwasanaethau plant ac oedolion, a gall hyn fod yn anodd. Gwiriwch pa wasanaethau sydd ar gael ar gyfer y rhai hynny 18 oed neu'n hŷn yn eich ardal.

### **6.3 Gweithio ar y cyd â phlant neu bobl ifanc a'u teuluoedd**

Fel y trafodwyd gennym ym Mhennod 2, mae gweithio ar y cyd â phlant a phobl ifanc a'u rhieni neu ofalwyr yn hanfodol. Mae hyn yn cynnwys pan fyddwch chi'n gwneud cyfeiriad.

Mae bod yn chwilfrydig, yn hytrach na chymryd yn ganiataol mai chi sy'n gwybod orau yn rhan allweddol o gydweithredu. Mae'n bwysig gwrando'n ofalus ar y plentyn neu berson ifanc ac osgoi boddi eu safbwynt gan leisiau oedolion, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol ac aelodau o'r teulu (er efallai eu bod yn gwneud eu gorau i wneud y peth iawn).

Efallai bydd plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn falch bod eu hanawsterau'n cael eu hystyried yn ddifrifol a bod cefnogaeth briodol yn cael ei geisio. Mae'n bwysig cydnabod bod plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, a'u teuluoedd, o bosibl yn bryderus bod eu galar yn cael ei ystyried yn nhermau iechyd meddwl. Mae angen i chi fod yn ofalus sut rydych chi'n cyfathrebu ac yn trafod hyn, gan esbonio y gall trawma'r farwolaeth weithiau arwain at anawsterau â bywyd bob dydd a byddai cyngor arbenigol yn fuddiol. Esboniwch y gall y cyfeiriad benderfynu mai'r gefnogaeth gyfredol yw'r gefnogaeth fwyaf priodol. Mae hefyd yn bosibl bod oedolion yn y teulu angen cefnogaeth. Efallai gallwch chi eu cyfeirio at y gwasanaethau priodol.

Efallai na fydd rhai plant, pobl ifanc a'u teuluoedd eisiau cael eu cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl mwy ffurfiol oherwydd maent yn pryderu bod gan wasanaethau duedd strwythurol yn erbyn cymunedau lleiafrifol. Dylech annog sgwrs i ddeall eu profiadau, amheuron, a chredoau. Yna gallwch weithio'n agos â'r plentyn neu berson ifanc, a'u teulu, ynghyd â'r gwasanaeth arbenigol, i helpu meithrin hyder yn y cyfeiriad ac ansawdd y gofal y gellir ei gyrchu. Nid yw gwneud cyfeiriad yn golygu bod y gwasanaeth profedigaeth yn troi cefn ar y teulu ac nid yw'n golygu bod rhaid i'r teulu ymrwymo i unrhyw therapi a gynigir. Mae'n rhoi'r cyfle i edrych ar yr holl ddewisiadau.

Efallai bydd sefyllfaoedd lle y bydd cyfeiriad am resymau diogelwch yn hanfodol hyd yn oed pan nad yw'r plentyn neu berson ifanc a/neu rieni/gofalwyr yn cytuno.

## **6.4 Gwneud cyfeiriad da**

Bydd gwahaniaethau yn y systemau cyfeirio rhwng lleoliadau a gwledydd a bydd angen i ymarferwyr edrych yn ofalus ar ofynion cyfeirio'r gwasanaeth yn ardal y plentyn neu berson ifanc, gan gynnwys pwy sy'n gallu gwneud cyfeiriad.

### **6.4a Ymgynghoriadau**

Mae rhai gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn cynnig ymgynghoriadau ar gyfer gweithwyr proffesiynol. Gall manteisio ar hyn fod yn gam defnyddiol wrth siarad am y problemau amlwg y mae'r plentyn neu berson ifanc yn eu profi, gan lywio penderfyniadau o ran a oes angen gwneud cyfeiriad, a pha wybodaeth all fod fwyaf defnyddiol i'w chynnwys yn y cyfeiriad.

### **6.4b Ysgrifennu cyfeiriad**

Gall ffurflenni a gweithdrefnau cyfeirio amrywio yn ôl lleoliad ond mae egwyddorion cyffredinol sy'n berthnasol i ysgrifennu cyfeiriad da. Mae cyfeiriad da'n dangos yn glir pam eich bod yn meddwl bod angen cymorth mwy arbenigol, yn seiliedig ar eich gwybodaeth o'r plentyn neu berson ifanc hwn. Mae cyfeiriad da hefyd yn rhoi digon o wybodaeth i'r gwasanaeth wneud penderfyniad gwybodus o ran a ydynt yn briodol. Ni fydd cyfeiriad da o reidrwydd yn cael ei dderbyn gan y gwasanaeth, hyd yn oed os yw'n cynnwys y wybodaeth gywir.

Os y meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol arall yw'r person gorau i wneud y cyfeiriad, gall fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n ychwanegu llythyr i gefnogi'r cyfeiriad, oherwydd bydd y wybodaeth a gesglir yn werthfawr i helpu gwasanaeth iechyd meddwl y GIG wneud penderfyniadau gwybodus.

Mae clinigwyr gwasanaethau iechyd meddwl y GIG sydd wedi bod yn rhan o ddatblygu'r canllaw hwn wedi awgrymu y gall y canlynol fod yn ddefnyddiol i'w cynnwys mewn cyfeiriad ysgrifenedig:



<b>Creu fformiwla</b>	<b>Gwybodaeth fanwl am y plentyn neu berson ifanc, gan gynnwys:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hanes ac unrhyw ffactorau rhagdueddol.</li> <li>• Amserlen digwyddiadau os yw'r brofedigaeth drawmatig yn rhan o anawsterau hirdymor.</li> <li>• Iechyd meddwl rhieni.</li> <li>• Ffactorau gwaddodol - unrhyw ysgogiadau sy'n ei gwneud yn brofedigaeth drawmatig.</li> </ul>
<b>Problem amlwg</b>	<b>Disgrifiad o'r problemau amlwg, gan gynnwys:</b> Gwybodaeth am hyd, difrifoldeb, amllder, parhad, ac effaith yr anawsterau. Gall hyn gynnwys canlyniadau o unrhyw fesurau a ddefnyddiwyd yn eich asesiad. Byddai'n well adrodd canlyniadau o'r fath fel 'sgoriau crai' yn hytrach na dehongliad.  Er enghraifft: "Sgôr Stephen ar y mesur CRIES-8 ym mis Hydref 2020 oedd 23", yn hytrach na "Roedd sgôr Stephen ar yr asesiad CRIES-8 uwchben y trothwy, sy'n awgrymu PTSD".  Disgrifiad o sut mae'r problemau amlwg yn wahanol i broses mwy nodweddiadol o alaru.
<b>Beth sydd wedi gweithio, a beth sydd heb weithio</b>	Yr hyn yr ydych wedi ceisio gwneud, a sut ymatebodd y plentyn neu berson ifanc iddo. Os nad ydych wedi'i geisio, esboniwch pam.
<b>Risg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hunan-niweidio.</li> <li>• Meddyliau am hunanladdiad.</li> <li>• Ymddygiad peryglus.</li> <li>• Pryderon diogelu.</li> </ul>
<b>Llais y plentyn neu berson ifanc</b>	Bydd gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn ceisio dysgu am safbwynt y plentyn neu berson ifanc ar eu hanawsterau a pha fath o gefnogaeth sydd well ganddynt.

Nid oes angen defnyddio iaith or-ffurfiol neu academiaidd yn y cyfeiriad. Fodd bynnag, peidiwch â bod ofn defnyddio iaith briodol i ddangos gwybodaeth eich hun o'r plentyn neu berson ifanc a'ch dealltwriaeth o'u hanawsterau. Os ydych wedi cwblhau unrhyw holiaduron, efallai bydd hi'n ddefnyddiol i roi crynodeb byr o'r sgoriau os yw'r rhain yn

berthnasol i'r cyfeiriad sy'n cael ei wneud, er enghraifft, mewn perthynas â symptomau arwyddocaol o orbryder, iselder neu PTSD.

Weithiau bydd gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn blaenoriaethu cyfeiriad pan fyddant yn ei dderbyn neu efallai byddant yn gwahodd y plentyn neu berson ifanc a'u rhiant neu ofalwr i asesiad dros y ffôn neu wyneb yn wyneb i ddysgu rhagor. Bydd y gwasanaeth yn cysylltu â nhw i roi gwybod iddynt am y canlyniad. Efallai bydd hyn yn gynnig am therapi uniongyrchol ar gyfer anghenion iechyd meddwl, neu efallai bydd y farn broffesiynol yn dod i'r casgliad bod y gefnogaeth fwyaf priodol ar gyfer y plentyn neu berson ifanc yn dod o'r gwasanaeth cyfredol. Efallai bydd argymhelliad bod gwasanaethau eraill o fewn y GIG ac o sefydliadau trydydd sector mewn sefyllfa dda i gynnig cefnogaeth amgen.

#### **6.4c Cyfeiriadau rhyng-wasanaeth**

Efallai na fydd y gefnogaeth fwyaf priodol yn dod o wasanaeth iechyd meddwl y GIG ond gallai gynnwys cyfeiriad rhyng-wasanaeth i sefydliad sy'n arbenigo yn y profiad profedigaeth penodol neu wasanaeth therapi preifat/cwnsela. Gall trafod â'r plentyn neu berson ifanc, ac yna gyda'r sefydliad arbenigol, helpu gwneud penderfyniad gwybodus am y camau nesaf. Byddai'r rhan helaeth o'r wybodaeth gyfeirio a awgrymir uchod yn ddefyddiol ar gyfer sefydliad sy'n derbyn cyfeiriad, i roi portread trylwyr iddynt o anghenion y plentyn neu berson ifanc.

#### **6.5 Cyfeirio ond parhau i 'gadw'r' plentyn neu berson ifanc yn eich gwasanaeth**

Gall gweithio'n gydweithredol fod yn broses bwysig i helpu plentyn neu berson sydd wedi cael profedigaeth yn y ffordd orau. Ar adegau, efallai bydd capasiti ac amseroedd aros y gwasanaeth yn golygu ei bod hi'n ddefnyddiol i chi barhau â'ch cefnogaeth yn y cyfamser. Gall hefyd fod yn briodol gweithio â thîm iechyd meddwl y GIG. Gall hyn ddigwydd mewn sawl ffordd, gan gynnwys:

- Tîm iechyd meddwl y GIG yn gwneud gwaith 'cadw'n ddiogel' wrth i chi barhau â chefnogaeth profedigaeth therapiwtig.
- Camu nôl pan fydd gwaith clinigol gwasanaeth iechyd meddwl y GIG mwy dwys yn cael ei gynnal, fel therapi gwybyddol ymddygiadol (Cognitive

Behavioural Therapy neu CBT, cyfeirir ato fel CBT o hyn ymlaen) sy'n canolbwyntio ar drawma).

- Arwain y gwaith therapiwtig ac ymgynghori â gwasanaeth iechyd meddwl y GIG.

Efallai eich bod wedi datblygu perthynas â'r plentyn neu berson ifanc a'u teulu lle maent yn ymddiried ynddoch ac yn gwerthfawrogi'r berthynas. Os mai chi yw'r person cyntaf y mae'r plentyn neu berson ifanc wedi bod yn agored am eu galar â nhw, gall hyn ffurfio perthynas agos efallai nad ydynt yn barod i symud ymlaen ohono eto. Gall 'gadw'r' plentyn neu berson ifanc o fewn eich gwasanaeth tra'u bod yn derbyn cymorth gan wasanaeth iechyd meddwl y GIG neu sefydliad arall fod yn gefnogol iawn.

### **Barnardo's Child Bereavement Service - Gogledd Iwerddon**

***"Craidd y gwaith hwn yw gwybod pryd i gadw'r plentyn a phryd i'w cyfeirio ymlaen... gwybod pan mai CAMHS yw'r arbenigwyr yn yr hyn sy'n digwydd i'r plentyn a phan fo angen ein harbenigedd."***

"Yn Barnardo's Gogledd Iwerddon, mae ein gwaith yn canolbwyntio'n bennaf ar brofedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad, felly rydym yn gweithio'n agos â'n tîm CAMHS lleol mewn amrywiaeth o ffyrdd, yn dibynnu ar anghenion y plentyn neu berson ifanc. Dros amser rydym wedi adeiladu perthynas gwaith gwych sy'n gweithio'n dda ar gyfer y ddau sefydliad.

Pan fydd person ifanc yn mynegi meddyliau am hunanladdiad, er enghraifft, rydym yn cysylltu â CAMHS ac yn gadael iddyn nhw arwain o ran anghenion y person ifanc hwn. Lle bo'n briodol, byddwn yn cytuno ar gynllun gofal â CAMHS sy'n nodi manylion y gefnogaeth y bydd pob gwasanaeth yn ei darparu. Mae hyn yn golygu y gallwn weithio â'r person ifanc ar eu profedigaeth drawmatig mewn ffordd a fydd yn ategu'r gwaith y mae CAMHS yn ei wneud yn uniongyrchol. Yna gallwn barhau i gynnal trafodaethau â CAMHS yn rheolaidd i drafod sut mae'n mynd ac os oes angen newid rhywbeth.

Os ydym yn ystyried cyfeirio'n uniongyrchol o'n gwasanaeth i CAMHS, byddwn yn aml yn ffonio clinigwr CAMHS yn gyntaf i drafod anghenion y person ifanc. Mae hyn yn ein helpu i benderfynu ar y camau nesaf.

Weithiau pan fydd cyfeiriad i CAMHS wedi cael ei wneud i blentyn neu berson ifanc, mae'r rhestr aros yn hir. Mewn achosion o'r fath, rydym yn edrych ar yr hyn allwn ei wneud i 'ddal' y person ifanc a gwneud gwaith 'mwy meddal' i roi cefnogaeth barhaus iddynt. Gydag un plentyn, roedd hyn yn golygu rhannu llyfrau a straeon fel eu bod yn gwybod ein bod yma i'w cefnogi, ac fe wnaeth hyn helpu cadw ein perthynas â'r plentyn i fynd.

Mae CAMHS yn aml yn cyfeirio teuluoedd atom ni pan fyddant yn gallu gweld bod anghenion y plentyn neu berson ifanc yn ymwneud yn fwy â'r profedigaeth ac mae angen ein harbenigedd o weithio â theuluoedd yn dilyn hunanladdiad."

***"Mae cerdded wrth ymyl y plentyn ar y daith yn sicrhau ymarfer diogel."***

Michelle Scullion a Patricia Lindsay

Mewn rhai sefyllfaoedd, efallai na fydd yn briodol i chi barhau i ymgysylltu pan fydd gwasanaeth arall yn ymgymryd â gwaith penodol. Mewn achosion o'r fath, mae'n ddefnyddiol bod yn hollol agored a gonest â'r plentyn neu berson ifanc a'u teulu, gan esbonio'r rheswm dros hyn. Efallai byddwch chi'n cynnig ymgysylltu eto yn y dyfodol pan fydd gwaith y gwasanaeth arbenigol wedi dod i ben.

## **6.6 Crynodeb o'r bennod**

- Pan fydd risg i'r plentyn neu berson ifanc, neu os oes ganddynt anawsterau iechyd meddwl sydd y tu hwnt i'ch cymhwysedd, dylid ystyried eu cyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl y GIG.
- Bydd cydweithio â phlant a phobl ifanc a'u teuluoedd yn eich helpu i wneud penderfyniadau am y ffynhonnell gefnogaeth fwyaf priodol.
- Bydd cyfeiriadau ysgrifenedig yn amlinellu anawsterau'r plentyn neu berson ifanc drwy ystyried y wybodaeth yr ydych wedi'i chasglu a gallant gynnwys canlyniadau'r mesurau ffurfiol.
- Gellir cynnig cefnogaeth mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys cydweithio â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn ogystal â sefydliadau arbenigol eraill.

## 7. Cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig

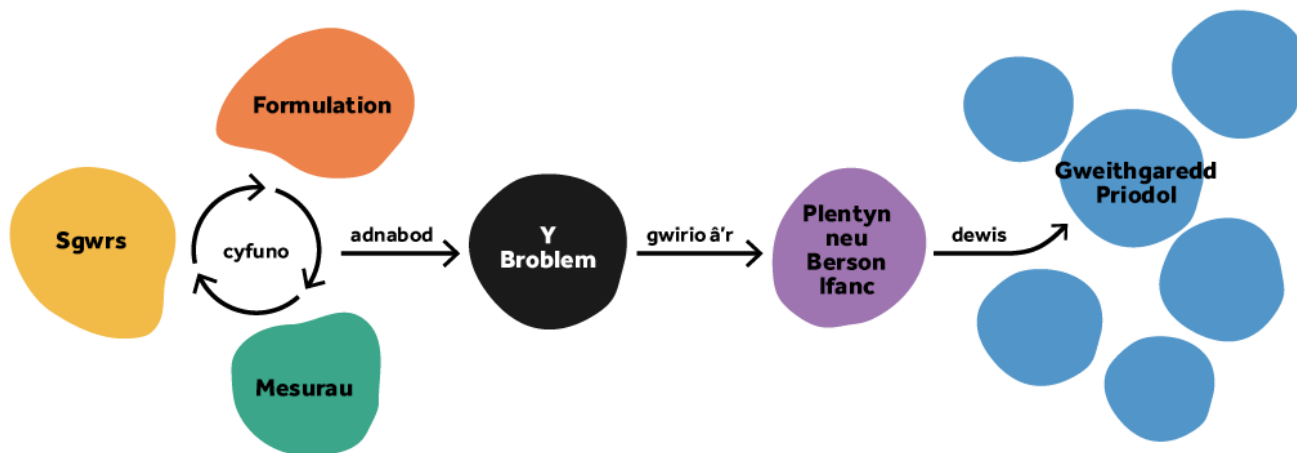
### 7.1 Cyflwyniad

Dylai'r canllawiau ym mhennod 5 ar greu fformiwla a defnyddio dulliau a mesurau wedi'ch helpu i adnabod yr anawsterau penodol y gall plentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig eu profi. Mae'r bennod hon yn darparu trosolwg o weithgareddau sydd wedi'u creu'n benodol i helpu cefnogi plant a phobl ifanc â'r anawsterau hynny. Eglurir y gweithgareddau hyn ym Mhenodau 8 – 13 gyda chanllawiau seicoaddysgol, nodiadau atgoffa "**Stopio a Meddwl**", awgrymiadau ar gyfer cynnig gweithgareddau byw ar-lein, yn ogystal â sgriptiau enghreifftiol i ddod â'r gweithgareddau'n fyw.

Byddai'r gweithgareddau a awgrymir yma'n ychwanegiad i'r gefnogaeth brofedigaeth graidd yr ydych eisoos yn ei chynnig, a dylid eu gwneud gan ymarferwyr â lefel briodol o hyfforddiant, profiad, a goruchwyliaeth yn unig (gweler amlinelliad o gymwyseddau ymarferwyr profedigaeth ym Mhennod 1).

Edrychwn ar ba anhawster y mae pob pennod yn ceisio ymdrin ag ef:

<b>Anhawster</b>	<b>Beth all fod o gymorth</b>	<b>Pennod</b>
Emosiynau llethol fel pryder a thrallod	Ymlacio fy nghorff a fy meddwl	<b>8</b>
Trawma'r farwolaeth yn amharu ar bethau	Adrodd fy stori o drawma	<b>9</b>
Hwyliau isel yn effeithio ar fywyd bob dydd	Ail-adeiladu fy mywyd	<b>10</b>
Sefyllfaoedd sy'n achosi gorbryder	Wynebu fy ofnau a phryderon	<b>11</b>
Rheoli rhwystredigaeth	Adnabod, graddio ac ymateb	<b>12</b>
Ymdeimlad o unigedd	Adnabod pwy sydd yno i mi	<b>13</b>



Ffigwr 7.1 Dewis gweithgaredd priodol.

Efallai byddwch chi'n dechrau gydag **"Ymlacio fy nghorff a fy meddwl"** i ddatblygu strategaethau i helpu os yw unrhyw weithgareddau eraill yn peri gofid. Gall hyn hefyd fod yn ffordd ddefnyddiol i helpu adeiladu'r berthynas therapiwtig. Gall gweithgareddau sy'n ymwneud ag **"Adrodd fy stori o drawma"** weithiau fod yn gam defnyddiol i'ch helpu i ddeall beth sydd wedi'i wneud mor anodd ar gyfer y plentyn neu berson ifanc. Gellir defnyddio'r gweithgareddau eraill lle bo hynny'n briodol i helpu ag anawsterau penodol: hwyliau isel, gorbryder, rhwystredigaeth ac unigedd. Y peth pwysicaf yw bod yn hyblyg o ran anghenion y plentyn neu berson ifanc.

**[Cliciwch yma i wyllo fideo fer am ddewis gweithgaredd i gefnogi plentyn neu berson ifanc](#)**

Mae'r gweithgareddau hyn yn ddulliau 'ysgafn' ac er nad ydynt yn therapi ffurfiol, mae'n debygol eu bod yn therapiwtig, yn enwedig os ydynt wedi cael eu dangos gan y fformiwla. Maent yn dod o ymarferion wedi'u seilio ar dystiolaeth mewn Therapi Gwybyddol Ymddygiadol sy'n canolbwyntio ar drawma (Trauma Focused Cognitive Behavioural Therapy neu TF-CBT), CBT ar gyfer gorbryder a hwyliau isel, a rheoleiddio emosiynau. Maent yn

ceisio cefnogi'r plentyn neu berson ifanc i reoli rhai o'r anawsterau penodol all godi oherwydd profedigaeth drawmatig, a hynny gydag agwedd o **chwilfrydedd, tosturi a chydweithrediad**.



## **Stopio a meddwl**

- Gwahoddwch y plentyn neu berson ifanc i gymryd rhan, gan adael iddynt 'gamu i mewn' (*dip their toe in*) am ychydig.
- Dylech fonitro gallu'r plentyn neu berson ifanc i ymgysylltu'n weithredol.
- Chwiliwch am arwyddion sy'n awgrymu bod y plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth.
- Byddwch yn ymwybodol o gymhwysedd a hyder eich hun.
- Gofynnwch am gyngor o fewn eich gwasanaeth.
- Ystyriwch wneud cyfeiriad ar gyfer cymorth arbenigol.

Drwy gydol penodau 8-13, rydym yn cynnwys nodiadau **"Stopio a meddwl"** i amlygu agweddau o'r gwaith i fod yn feddylgar o sicrhau diogelwch.

Gellir teilwra'r gweithgareddau a ddisgrifir i anghenion penodol y plentyn neu berson ifanc, gan ystyried eu hoedran, cam datblygu ac unrhyw anghenion mynediad. Mae'n bwysig sicrhau bod gweithgareddau wedi'u haddasu i fod yn sensitif i gefndir diwylliannol, ffydd neu ethnig y plentyn neu berson ifanc. Gellir defnyddio sawl un o'r gweithgareddau gyda rhiant neu ofalwr yn bresennol i helpu dealltwriaeth yr oedolyn. Os ydych chi'n cynnal cefnogaeth ar-lein dros blatfform fideo, mae'n bosibl y bydd angen i chi addasu'r gweithgareddau a'r dulliau a ddefnyddir.

**[Mae gan Gymdeithas Seicolegol Prydain ganllawiau defnyddiol:](#)**

Gweler rhai awgrymiadau cyffredinol ar gyfer cefnogaeth ar-lein isod, a cheir manylion am syniadau penodol ar ôl pob gweithgaredd ym Mhenodau 8-13.

### 7.2 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth ar-lein byw

- Ystyriwch sut y gellir creu ymdeimlad o ddiogelwch orau mewn amgylchedd rhithiol.
- Cynlluniwch a ydych chi am drafod ag oedolyn ar ddechrau ac ar ddiwedd y sesiwn.
- Gwnewch gynllun gyda'r plentyn neu berson ifanc am sut y byddwch chi'n rheoli unrhyw amhariadau ar eich sesiwn os yw'r cysylltiad yn methu.
- Byddwch yn ymwybodol o sut mae gweithgareddau'n ymddangos pan fyddant yn cael eu cynnal ar sgrîn.
- Chwiliwch am ffyrdd i gydweithio drwy rannu eich sgrîn a chydweithio neu drwy weithio ar bapur a rhannu dros y camera.

### 7.3 Llyfrau i blant a phobl ifanc

Mae ystod eang o lyfrau ar gael i blant a phobl ifanc. Dyma rai a ddewiswyd gennym i gefnogi'r rhai hynny sy'n profi profedigaeth drawmatig.

Teitl	Awdur	Manylion
Someone I Know Has Died	Child Bereavement UK	Llyfr gwaith i blant iau sydd eisiau cofio rhywun sydd wedi marw.
Red Chocolate Elephants	Diana Sands	Llyfr a DVD i gefnogi plant sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad yn benodol.
Is Daddy coming back in a minute?	Elke and Alex Barber	Stori hunangofiannol bachgen bach sy'n ceisio gwneud synnwyr o farwolaeth sydyn ei Dad oherwydd trawiad ar y galon.
What Happened to Daddy's Body?	Elke and Alex Barber	Dilyniant o'r llyfr uchod sy'n esbonio angladdau, claddu, ac amlosgiadau. Esboniadau eglur a ffeithiol i blant sydd eisiau atebion i'w cwestiynau.
Rafi's Red Racing Car	Louise Moir	Story am Rafi'r gwningen yn dechrau deall am hunanladdiad ei Dad.
Luna's Red Hat	Emmi Smid	Stori deimladwy o ferch yn gwneud synnwyr o farwolaeth ei Mam o ganlyniad i hunanladdiad.
You Will Be Okay: Find Strength, Stay Hopeful and Get to Grips with Grief	Julie Stokes	Llyfr cysurus, ymarferol i helpu plant 8-13 oed gyda'u taith galar. (Ar y gweill)
The Grief Encounter Workbook	Shelley Gilbert	Llyfr gweithgareddau creadigol therapiwtig i helpu plant (5 i 13 oed) gyda thrawma a cholled pan fydd rhywun arbennig iawn yn marw.



The Grief Handbook	David Trickey Beck Ferrari	Canllaw goroesi i blant a phobl ifanc 12-18 oed sy'n helpu plant ifanc i wneud synnwyr o'u galar. (Ar y gweill)
--------------------	-------------------------------	---

## 7.4 Llyfrau i oedolion sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig

Teitl	Awdur	Manylion
A Clinician's Guide to Think Good Feel Good	Paul Stallard	Canllaw gwych i gefnogi'r defnydd o strategaethau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol â phlant a phobl ifanc.
Supporting Traumatized Children and Teenagers	Atle Dyregrov	Canllaw ar gyfer deall a darparu cymorth.
Helping your Child with Loss, Change and Trauma	David Trickey	Canllaw hunan-gymorth addysgiadol i rieni sydd hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer ymarferwyr (Ar y gweill)
Beyond the Rough Rock	Winston's Wish	Canllaw i rieni a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plentyn sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad.
Hope Beyond the Headlines	Winston's Wish	Canllaw i rieni a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plentyn sydd wedi cael profedigaeth o ganlyniad i lofruddiad neu ddynladdiad.
Teaching Recovery Techniques	Children and War Foundation	Mae'r canllaw hwn yn cefnogi oedolion i weithio â grwpiau o blant yn dilyn rhyfel neu drychinebau ar raddfa fawr.
Children and Grief Manual	Children and War Foundation	Canllaw i helpu plant ag ymatebion galar difrifol yn dilyn rhyfel a thrychinebau.

## 7.5 Crynodeb o'r bennod

- Bydd defnyddio gwybodaeth a gasglwyd yn flaenorol am yr anawsterau penodol y mae plentyn neu berson ifanc yn eu profi yn eich helpu i ddewis y gweithgareddau priodol.
- Gall bod yn chwilfrydig, yn gydweithredol ac yn dosturiol helpu ategu'r gweithgareddau a'ch helpu i'w haddasu i anghenion y plentyn neu berson ifanc yr ydych yn eu cefnogi.
- Efallai bydd angen gwneud addasiadau i'r gweithgareddau er mwyn eu cynnal ar-lein, ac mae'n bosibl y bydd angen ystyriaethau ychwanegol i sicrhau diogelwch.

## 8. Emosiynau llethol

### 8.1 Beth yw'r anhawster? Gorbryder a gofid llethol

Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn cael profedigaeth drawmatig, mae'n bwysig eu bod yn datblygu strategaethau i ymlacio eu corff a'u meddwl. Efallai bydd y gwneud y cam hwn yn bwysig cyn i chi ddechrau gwneud y gweithgareddau eraill yn y bennod hon, sy'n gwahodd y plentyn neu berson ifanc i ddechrau wynebu a goddef atgofion ac emosiynau poenus. Gall datblygu ac ymarfer strategaethau ymlacio roi hyder i'r plentyn neu berson ifanc bod ganddynt ddulliau i ymdopi os ydynt yn dechrau teimlo wedi'u llethu. Gall y plentyn neu berson ifanc ddefnyddio'r technegau hyn mewn agweddau eraill o'u bywydau, pan fo meddyliau, teimladau, neu atgofion anodd yn codi.

Fel proses gydweithredol, gall fod yn werthfawr i weithio â diddordebau'r plentyn neu berson ifanc a defnyddio gweithgareddau y maent eisoes yn eu mwynhau, ond nad ydynt o reidrwydd yn eu cydnabod fel ffordd o ymlacio. Er enghraifft, defodau ffydd fel gweddio neu fyfyrdod, neu ymarferion dawnus i ymlacio'r corff. Efallai byddwch hefyd am gyflwyno eu technegau ymlacio dewisol i gefnogi'r broses hon, gan feddwl am beth fydd mwyaf defnyddiol i'r plentyn neu berson ifanc unigol.

### **Cliciwch yma i wyllo fideo fer am ddefnyddio gweithgareddau i ymlacio'r corff a'r meddwl**

### 8.2 Sut i'w esbonio i blant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn cael budd o ddeall bod emosiynau cryf o orbryder a gofid yn dod â theimladau corfforol cryf. Mae ein hymennydd yn dda iawn am ganfod bygythiadau posibl. Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiadau trawmatig yn debygol o fod yn arbennig o dda am ganfod bygythiadau oherwydd eu bod wedi addasu i'w profiadau. Er enghraifft, gan mai un o symptomau PTSD yw gorgynnwrf (hypervigilance), efallai byddant yn wylidwrus yn gyson ac yn chwilio am beryglon. Pan fydd bygythiad posibl yn cael ei ganfod, mae ein hymennydd a'n corff yn cydweithio mewn ffordd gymhleth drwy ddefnyddio cyfuniad o arwyddion a anfonir gan nerfau a chemegion yn ein gwaed, i baratoi ein corff i redeg i ddiogelwch, i ymladd, neu i rewi. Gall hyn i gyd ddigwydd mor gyflym, nad ydym yn ymwybodol ohono i ddechrau. I blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, efallai bydd meddyliau am y farwolaeth neu'r digwyddiadau o'i hamgylch yn ysgogi'r don o ofn a'r ymatebion sy'n cyd-fynd â hyn yn eu corff. Gall yr ymatebion ffisiologol hyn gynnwys cyfradd curiad y galon uwch, anadlu cyflym, penysgafnder, cyhyrau'n crynu, neu deimlo'n gynnes a chwysu. Gall y rhain ein gwneud yn

fwy ofnus os nad ydym yn deall eu bod yn ymatebion hollol naturiol. Gall ymarfer strategaethau i ymlacio'r corff a'r meddwl helpu'r plentyn neu berson ifanc leihau'r symptomau corfforol hyn a rhoi hyder iddynt fod ganddynt y dulliau i'w defnyddio pan fydd eu hofn yn cynyddu.

### **8.3 Beth all helpu ymlacio'r corff?**

Cynigiwch syniadau i arafu anadlu'r plentyn neu berson ifanc ac i ymlacio'r cyhyrau yn eu corff. Rydych yn ceisio rheoli eu hanadl i ddod â chyfradd y galon nôl i lawr, felly bydd anadlu'n ddyfnach ac yn arafach o'r diaffram yn helpu.

#### **8.3a Tedi ar y bol (Teddy on the Tum)**

Efallai bydd plant iau am ymarfer anadlu Tedi ar y bol. Tra'n gorwedd lawr maent yn rhoi tegan meddal ar eu bol, ac yn ceisio anadlu'n ddwfn i wneud i'r Tedi symud i fyny ac i lawr yn gyson. Bydd hyn yn eu hannog i anadlu o'u diaffram yn hytrach nag anadlu mwy bas yn eu brest. Unwaith y mae hyn yn cael ei ymarfer mewn sesiynau, gall y dechneg hon weithio'n dda gartref, ond efallai nad yw'n briodol mewn sefyllfaoedd eraill. Gallai'r sgiliau y mae'r plentyn yn eu datblygu yma eu helpu i gofio sut i anadlu'n ymlaciedig hyd yn oed pan nad ydynt yn gallu rhoi tedi ar eu bol.

#### **8.3b Anadlu Dyffrynnoedd a Mynyddoedd**

Mae Anadlu Dyffrynnoedd a Mynyddoedd yn dechneg gynnil lle mae'r plentyn neu berson ifanc yn defnyddio eu bys i amlinellu'r bysedd ar eu llaw arall, gan anadlu i mewn yn ddwfn wrth iddynt fynd i fyny'r mynydd ac anadlu allan yn araf wrth iddynt fynd i lawr y dyffryn. Gall hyn weithio'n dda yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd oherwydd gellir ei wneud yn lle bynnag y maent.

#### **8.3c Ymlacio'r cyhyrau**

Efallai bydd plant a phobl ifanc yn cael budd o strategaeth i ymlacio eu cyhyrau os ydynt yn teimlo dan straen neu'n crynu yn ystod pwl o orbryder neu ofid. Mae dulliau cyffredin o ymlacio'r corff yn cynnwys sganio'r corff, gwneud y cyhyrau'n dynn, dal hynny, ac yna ymlacio pob rhan o'r corff fesul un, gan ddechrau o'r bysedd traed, y traed a'r pigyrnau ac yna'r coesau, y corff uchaf, y breichiau, ysgwyddau a'r wyneb. Efallai byddant yn sylwi sut mae'r cyhyrau'n dechrau cynhesu wrth iddynt fynd yn dynn ac yna'n cael eu rhyddhau. Efallai bydd plant a phobl ifanc sy'n teimlo bod hyn ychydig yn lletchwith yn hoffi chwarae eu hoff gerddoriaeth wrth iddynt wneud hyn. Os yw plant yn ei chael hi'n anodd deall y syniad o wneud eu cyhyrau'n dynn ac yna'u rhyddhau, gall Stori'r Bwgan Brain yn nes ymlaen yn y bennod hon helpu â hyn.



## Stopio a meddwl

Mae trawma'n aml yn cael ei "ddal yn y corff". Bydd rhoi sylw gofalus i sut mae'r plentyn neu berson ifanc yn ymateb i'r syniadau hyn yn eich helpu i sylwi ar eu gofid hyd yn oed os na allant gyfathrebu hyn â geiriau eto.

Byddwch hefyd am ystyried corff eich hun a ph'un ai yw unrhyw beth o ran iaith eich corff neu eich osgo'n ymddangos yn fygythiol. Drwy ymddangos yn agored ac yn ymlaciedig gallwch leihau'r ymdeimlad o fygythiad a chefnogi'r plentyn neu berson ifanc i ymlacio.

Efallai bydd rhai plant neu bobl ifanc am ddefnyddio symudiadau chwaraeon yn araf fel rhan o'u proses ymlacio, naill ai'n gorfforol neu'n feddyliol wrth iddyn nhw weithio ar wneud rhannau o'u corff yn dynn ac yna'u hymlacio. I eraill, gellir datblygu dull sydd wedi'i deilwra'n benodol i'w diddordebau a'u galluoedd. Dengys hyn gan Afzaal, bachgen 9 oed sydd ag awtistiaeth:

### Syniad ymlacio Afzaal

Roedd y syniad o ymlacio ei gorff ychydig yn lletchwith i Afzaal, felly defnyddiodd ei weithiwr cefnogaeth profedigaeth ei ddiddordeb arbennig i'w ymgysylltu a'i gymell i ymarfer. Gan ddisgrifio ei hoff gymeriad o Star Wars, dychmygodd Afzaal ei hun yn cynhesu i fyny a'n defnyddio ei 'lightsaber' yn araf i fyny ac i lawr. Yn ogystal ag ymlacio ei gorff o gyflwr gofidus, fe wnaeth y newid sylw i'w hoff gymeriad Star Wars ei ymlacio ymhellach.

### 8.4 Beth all helpu ymlacio'r meddwl?

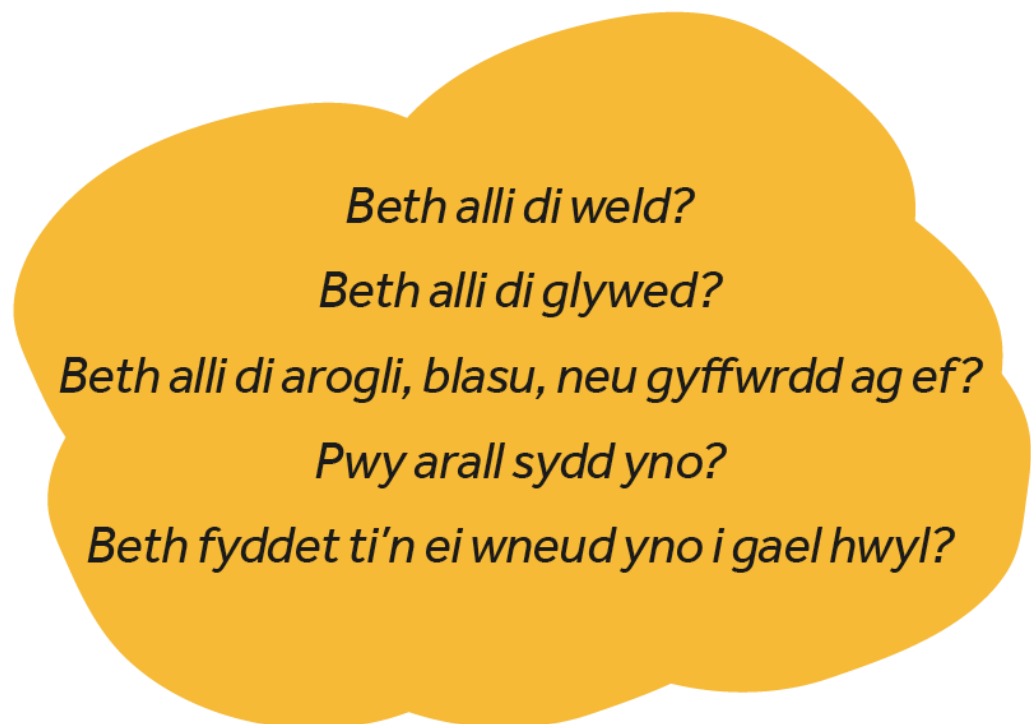
Gall plant a phobl ifanc gael budd o ddeall sut y gall eu profiadau achosi iddynt fod yn orgynhyrfus. Gall dysgu sgiliau i ymlacio eu meddwl fod yn ddefnyddiol i weithio ar y cyd â thechnegau ymlacio corfforol. Mae ceisio peidio meddwl am rywbeth sy'n peri straen yn aml yn gallu bod yn wrthgynhyrchiol oherwydd bod hyn yn tueddu dod â'r peth yr ydym yn ceisio ei osgoi nôl i'n meddyliau. Mae derbyn y bydd y meddyliau hyn yn dod, a hefyd yn mynd, yn fwy realistig a defnyddiol. Gellir meddwl am hyn fel ton yn y môr. Nid yw'n ddefnyddiol ceisio ei stopio, ond mae 'mynd gyda'r don' yn tueddu gweithio'n well.

Gall fod yn ddefnyddiol i rai plant a phobl ifanc ddychmygu eu meddyliau wedi'u hysgrifennu ar gymylau ac yna'u dychmygu'n mynd heibio yn yr awyr. Yn yr un modd, gallant eu dychmygu fel meddyliau'n cael eu cario mewn cerbydau trên. Mae'r meddyliau'n dod i'w hymennydd/gorsaf ond yna'n pasio, gan barhau i lawr y trac i ffwrdd ohonyn nhw.

## **!** Stopio a Meddwl

I blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, dylai gweithgareddau ar gyfer ymlacio'r meddwl fod yn weithredol yn hytrach na goddefol, oherwydd rydych yn ceisio eu helpu i ymlacio'r meddwl yn hytrach na'i wagio. Os oes gormod o le, mae'r trawma'n tueddu ei lenwi. Gall monitro'r plentyn neu berson ifanc yn weithredol wrth iddyn nhw ymarfer eich helpu i adnabod os yw'n sgil defnyddiol ar hyn o bryd.

Yn ogystal, efallai bydd plant neu bobl ifanc am ddefnyddio Teithio Meddwl drwy ddatblygu darlun meddyliol o le diogel<sup>53</sup>. Efallai bydd y lle diogel hwn yn seiliedig ar leoliad go iawn neu'n hollol ddychmygol. Anogwch y plentyn neu berson ifanc i greu holl fanylion y lle.



*Ffigwr 8.1*  
*Cwestiynau*  
*teithio meddwl*

Efallai bydd rhai plant a phobl ifanc am dynnu llun o'u lle diogel i'w helpu i gael syniad gwell ohono. Anogwch nhw i gau eu llygaid a cherdded o gwmpas eu lle diogel yn eu

meddwl wrth iddynt ei ddisgrifio i chi. Yn yr un modd â thechnegau eraill, bydd Teithio Meddwl mwyaf effeithiol os yw'n cael ei ymarfer fel ei fod yn dod yn hawdd ac yn naturiol i'w wneud pan fydd plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n ofidus.

Mae'r dull hwn yn helpu plant a phobl ifanc ddiffodd rhai o'u meddyliau gofidus ond mae angen ei wneud ar y cyd â gwaith sy'n mynd i'r afael â meddyliau anodd fel nad yw'r syniadau ymlacio'n cael eu defnyddio fel ffordd o'u hosgoi.

### **8.5 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth fyw ar-lein**

- Pan fydd y sesiwn ar-lein gartref, efallai bydd plentyn iau eisiau dod â'u hoff degan â nhw i'w helpu i ymlacio.
- Cynigiwch y cyfle i recordio'r gweithgaredd ar y platfform rydych yn ei ddefnyddio (yn enwedig y cyfarwyddiadau "Ymlacio fy nghorff") ac yna rhannwch y fideo. Mae hyn yn rhoi'r cyfle i'r plentyn neu berson ifanc i ymarfer eu strategaethau y tu allan i'r sesiwn.
- Crëwch ddarluniau teithio'n unigol a'u disgrifio i'r person arall. Gall hyn fod yn gêm lle mae'r plentyn yn gweld pa mor dda y gallant ddisgrifio eu lle diogel i'r ymarferydd. Yna gallant gymharu'r darluniau.
- Rhannwch eich sgriniau a chrëwch ddogfen 'Fy awgrymiadau ar gyfer ymlacio fy hun' gyda'ch gilydd.
- Edrychwch ar apiau sy'n cynnig ffyrdd hygyrch i blant a phobl ifanc ymlacio.

### **8.6 Sgriptiau enghreifftiol ar gyfer ymlacio'r corff a'r meddwl**

Mae'r sgriptiau isod yn manylu ar ffyrdd posibl o gyflwyno technegau ymlacio gwahanol: **Ymlacio'r corff ar gyfer Shabana, Teithio Meddwl ar gyfer Larry ac yna fersiwn stori o Ymlacio'r corff ar gyfer Cara.**

Gallech ddefnyddio'r sgriptiau hyn ar y cyd â gwybodaeth am ymlacio'r meddwl. Sylwer ar y nodiadau atgoffa "Stopio a Meddwl" sy'n trafod testunau pryder.

#### **8.6a Ymlacio'r corff ar gyfer Shabana**

***Mae Shabana'n ferch 13 oed a bu farw ei Thad o drawiad ar y galon pan oedd gartref gyda hi.***

Dechreuwch drwy esbonio i Shabana eich bod yn mynd i'w dysgu sut i ymlacio drwy ofyn iddi wneud pethau gwahanol. Anogwch hi i wneud ei hun yn gyfforddus naill ai yn y gadair neu ar y llawr a gofynnwch iddi a ydy hi'n hapus i gau ei llygaid. Nid yw cau'r llygaid yn hollol hanfodol i ymlacio'n effeithiol, ond gall fod yn ddefnyddiol. Cynigiwch wneud recordiad llais o'r gweithgaredd ar eich ffôn neu gwahoddwch Shabana i'w recordio ei hun

fel y gall hi ei ymarfer rhwng sesiynau. Mae hyn oherwydd bod ymlacio'n sgil. Fel nifer o sgiliau eraill, os ydym yn ymarfer, byddwn yn dysgu ac yn gwella.

Os ydych chi'n defnyddio'r sgrïpt isod, peidiwch â gadael iddo eich dal yn ôl. Mae'r ymlacio'n debygol o fod fwyaf effeithiol os ydych chi'n defnyddio iaith yr ydych yn gyfforddus â hi, ac sydd ag ystyr ar gyfer Shabana. Mae llawer yn cael ei gyfleu gan dôn, cyflymder, a chryfder ein llais..

*"Shabana, rwy'n gwybod ein bod wedi siarad am ba mor anodd mae pethau wedi bod ers i dy Baba farw. Yn enwedig yn ystod y nos pan wyt ti'n teimlo o dan straen. Roeddwn i eisïau gweld os allwn ni roi cynnig ar ymarferion ymlacio i helpu â hyn. [Os yw'n cytuno] Allï di wneud dy hun yn gyfforddus, efallai bydd angen i ti symud o gwmpas ychydig. Cofia pan fyddwn ni'n gwneud yr ymarfer hwn, does dim ots os oes angen i ti symud ychydig i wneud dy hun yn fwy cyfforddus, felly does dim disgwyl i ti fod yn hollol lonydd wrth wneud hyn. Pan fyddi di'n gyfforddus, os wyt ti'n hapus i wneud, caea dy lygaid. Efallai bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws i ti ganolbwyntio ar y teimladau y tu fewn i dy gorff, ond os nad wyt ti'n hapus i gau dy lygaid, mae hynny'n iawn hefyd.*

*"Yn gyntaf, ceisia bod yn ymwybodol o'r synau o'n cwmpas. Efallai byddi di'n gallu clywed pobl yn y coridor, efallai bod synau y tu allan i'r ffenest, neu yn yr ystafell. Rho sylw i'r rheiny. Yna'n raddol, ceisia roi sylw i bethau sy'n digwydd tu fewn i dy gorff yn hytrach na thu allan. Y peth cyntaf yr hoffwn i ti roi sylw iddo yw dy anadlu. Dwi ddim am i ti wneud unrhyw beth iddo, dim ond sylwi ar y ffordd wyt ti'n anadlu, y ffordd wyt ti'n anadlu i mewn, [seibiwch yma, a cheisiwch amseru'r frawddeg nesaf pan fydd hi'n anadlu allan] ac anadlu allan, teimla'r aer yn mynd trwy dy drwyn a dy geg, i lawr dy lwnc ac yn llenwi dy ysgyfaint ac yna'n mynd allan drwy'r un llwybr. Wrth i ti sylwi ar dy anadlu, byddi di'n sylwi bod rhywbeth yn digwydd. Drwy sylwi arno, bydd dy anadlu'n arafu i lawr a byddi di'n anadlu'n arafach ac yn arafach. Nawr rho sylw i'r ffordd y mae'r aer yn llenwi dy ysgyfaint a dy frest, a chofia bod dy ysgyfaint yn mynd yr holl ffordd i lawr i dy fol, felly sylwa bod dy fol yn codi os wyt ti wir yn llenwi dy ysgyfaint, nid yn unig dy frest. Sylwa ar sut mae dy fol yn codi wrth i'r aer fynd i mewn... [seibiwch, a cheisiwch amseru'r frawddeg nesaf pan fydd hi'n anadlu allan] ac yn disgyn wrth i'r aer fynd allan.*

*"A nawr dwi am i ti fod yn ymwybodol bob tro wyt ti'n anadlu allan, bod dy gorff yn ymlacio'n fwy. Felly, gyda phob anadl allan mae dy gorff yn ymlacio, ac mae dy gyhyrau'n teimlo'n fwy llac ac mae pob rhan o dy gorff yn mynd yn fwy llipa. Byddi di'n gweld sut mae dy ysgwyddau'n dechrau mynd i lawr wrth i ti ymlacio'n fwy gyda phob anadl allan. Mae dy gorff cyfan yn ymlacio'n fwy ac yn mynd yn fwy llac, ac mae dy gorff yn teimlo'n fwy llipa ac yn drymach. Mae'r rhannau gwahanol o dy gorff yn mynd yn drymach wrth i ti ymlacio'n fwy ac yn mynd yn fwy cyfforddus.*

*"Nawr dwi am i ti roi sylw i wahanol rannau o dy gorff. Dwi am ddechrau gyda bysedd dy draed a gweithio i fyny at dy ben. Mae'n hawdd iawn, ni fydd angen i ti symud unrhyw*

*beth. Yr unig beth dwi am i ti wneud yw rhoi sylw i'r gwahanol rannau. Yn gyntaf, rho sylw i dy draed a sylwa pryd maent mewn cyswllt â'r llawr, a thrwy roi sylw i hynny, efallai byddi di'n dechrau cael teimlad rhyfedd yn dy draed. Efallai byddant yn dechrau cosi, neu efallai byddant yn dechrau teimlo'n drymach ac yn fwy llac ac ymlaciedig. Hoffwn i ti ganolbwyntio ar y teimlad hwnnw, ar y ffordd mae dy draed yn teimlo'n drymach, fel petaent yn llawn hylif trwm. A gadawa'r teimlad hwnnw i dyfu'n fwy.*

*"Nawr gadawa'r teimlad hwnnw i dyfu'n fwy a dechrau symud i fyny dy goesau - sylwa wrth i ti roi sylw i dy goesau isaf bod y teimlad hwnnw'n tyfu, fel petai dy gorff yn llawn hylif, fel bod dy goesau isaf yn dechrau mynd yn drwm, fel petaet ti'n gwisgo esgidiau mwldyd. Gadawa'r teimlad i dyfu. Sylwa sut mae'r teimlad yn symud i dy ben-gliniau wrth i dy goesau ymlacio'n fwy, ac yn mynd i fyny i dy gluniau. Bob tro rwy'ti'n anadlu allan, mae dy gorff yn teimlo'n drymach, yn fwy ymlaciedig, llipa a llac. Nawr sylwa sut mae'r teimlad yn mynd i fyny o dy ganol i dy fol, gan lenwi dy fol a dy frest, gyda phopeth yn ymlacio'n fwy.*

*"Nawr meddylia am dy ysgwyddau. Dwi am i ti sylwi ar unrhyw glymau neu ardaloedd o densiwn yn dy ysgwyddau. A sylwa ar y teimlad ymlaciedig yn cyrraedd y clymau bach hynny. Bob tro rwy'ti'n anadlu allan, mae'r tensiwn yn dechrau gadael dy gorff ac mae'r teimlad ymlaciedig yn mynd yn fwy, a'r teimlad o densiwn yn mynd yn llai. Canolbwyntia dy sylw ar hynny nawr ac yna dychmyga'r teimlad ymlaciedig yn lledaenu i lawr dy freichiau, [cadwch seibio drwy gydol hyn, peidiwch â rhuthro] trwy dy benelinoedd, i lawr i dy ddwylo ac yna i dy fysedd. Treulia ychydig o amser nawr yn canolbwyntio ar dy fysedd a sut mae'r teimlad yn cyrraedd dy fysedd, fel bod popeth nawr yn mynd yn llacach ac yn drymach ac yn ymlacio'n fwy.*

*"Nawr rho sylw i dy wddf, eto weithiau rydym yn dal pocedi bach o densiwn neu dyndra yn ein gyddfau. Dwi am i ti sylwi ar unrhyw un o'r rheiny ac yna gadael i'r teimlad ymlaciedig sydd wedi dod dros dy gorff i ddechrau gwneud i'r pocedi hynny o densiwn ddiffannu, i adael dy gorff yn raddol. Os oes unrhyw bocedi o densiwn sy'n arbennig o anodd, efallai bydd angen i ti feddwl am dy anadlu eto a phob tro dy fod yn anadlu allan mae'r tensiwn yn lleihau ac mae'r teimlad ymlaciedig yn cynyddu. Yna gadawa'r teimlad hwnnw, y teimlad hyfryd, trwm hwnnw, i gyrraedd gweddill dy ben, fel ei fod o amgylch dy ên, i fyny i dy glustiau, tu ôl i dy lygaid ac yn y pen draw, uwch dy ben. Erbyn hyn mae dy gorff yn teimlo'n drwm iawn, yn ymlaciedig iawn, ac yn llac iawn.*

*"Nawr dwi am i ti "sganio'r corff", a sylwi os oes unrhyw ran o dy gorff o dy draed i dy ben nad yw'n teimlo'n ymlaciedig, lle mae ychydig o densiwn ar ôl. Canolbwyntia ar hynny nawr, ar y teimlad hwnnw sydd drwy gydol gweddill dy gorff, y teimlad pwerus ymlaciedig a llac hwnnw. Gadawa i'r teimlad gyrraedd unrhyw bocedi o densiwn, fel lwmp o siwgr yn hydoddi mewn cwpan o goffi, neu aer yn dod allan yn araf o falwn. Sylwa sut mae'r tensiwn yn diflannu ac felly rwy'ti'n teimlo'n ymlaciedig iawn nawr, fel petai dy gorff yn suddo i'r llawr a'r gadair, mae'r holl densiwn yn diflannu.*



*"Dwi am i ti ganolbwyntio ar y teimlad ymlaciedig a mwynhau hynny am ychydig.*

*"Ac ymhen ychydig, ond nid eto, byddaf yn gofyn i ti agor dy lygaid ond am nawr, dechreua ganolbwyntio dy feddyliau ar du allan i'r corff, lle mae mewn cyswllt â'r llawr neu'r gadair, ac yna lledaena dy ffocws fel dy fod yn dechrau dod yn ymwybodol o'r ystafell hon yn ###. Meddylia am y gadair rwy'ti'n eistedd arni, cofia'r ffenestri, dechreua fod yn ymwybodol o'r synau yn y coridor a thu allan i'r ffenest. Gwrandawa ar synau bywyd bob dydd ac ymhen ychydig, ond nid eto, byddaf yn gofyn i ti agor dy lygaid. A nawr dechreua ganolbwyntio ar waliau'r ystafell hon yn ####, cofia'r cadeiriau ####, y lluniau ar y wal, y ffenestri, y ddesg gyda'r cyfrifiadur arni. Ymhen ychydig, byddaf yn cyfri'n araf o dri i un a phan fyddaf yn cyrraedd un dwi am i ti agor dy lygaid, yn teimlo'n dda, yn ymlaciedig, yn hollol normal, yn gallu cofio popeth ac yn hapus i siarad am dy brofiad. Felly cofia pan fyddaf yn cyrraedd un, dwi am i ti agor dy lygaid yn araf pan fyddi di'n barod i wneud. Tri - yn dechrau teimlo'n ysgafnach, yn fwy effro, yn barod am weddill y dydd a'r wythnos. Dau - teimlo hyd yn oed yn ysgafnach, yn dda, yn ymlaciedig ond yn fwy effro. Ac un - gan deimlo'n effro, hoffwn i ti agor dy lygaid pan fyddi di'n barod a chasglu dy feddyliau".*

Ar ddiwedd y sgript ymlacio, unwaith mae Shabana'n effro, gofynnwch iddi am ei hadborth am y broses. Gofynnwch iddi a oedd hi'n teimlo ei hun yn ymlacio, a oedd unrhyw beth rhyfedd neu arbennig amdano, ac a wnaeth hi fwynhau'r profiad. Gwiriwch y recordiad a'i rannu â Shabana gan ei hannog i ymarfer, oherwydd heb ymarfer mae'n annhebygol y bydd hi'n gwella ei sgiliau ymlacio.

## **8.6b Teithio Meddwl ar gyfer Larry**

### ***Mae Larry'n fachgen 11 oed a bu farw ei frawd bach yn sydyn.***

Yn 11 oed efallai bydd Larry'n teimlo'n anghyfforddus yn cael ei ofyn i eistedd a dychmygu. Bydd esbonio pam rydym yn gofyn iddo wneud hyn yn rhan bwysig o'r sesiwn. Rydym am ddangos i Larry ein bod yn hyderus bod hyn yn ddefnyddiol ond hefyd yn deall unrhyw anfodlonrwydd ar ei ran ef. Os yw'n gyndyn, gallwn geisio cyflwyno'r gweithgaredd a'i fodelu ac annog Larry i roi cynnig arno gartref yn nes ymlaen.

*"Larry, rwy'n gobeithio y gallwn ni wneud ychydig mwy o waith ymlacio heddiw. Y tro diwethaf, gwnaethom feddwl am ymlacio'n corff. Heddiw gallwn ni hefyd ymlacio'n meddyliau? Mae gallu gwneud y ddau yn ddefnyddiol iawn oherwydd mae'r hyn rydym yn meddwl amdano'n effeithio sut rydym yn teimlo. Er enghraifft, os yw rhywun sy'n ofn pryd feddwl amdanynt, maent yn dechrau teimlo'n ofnus. Dwi'n gwybod pan fydd atgofion o Leo'n marw'n dod i dy feddwl, rwy'ti'n aml yn teimlo'n ofnus iawn eto.*

*"I ddechrau, all i di feddwl am le arbennig fyddai'n gwneud i ti deimlo'n ymlaciedig ac yn ddiogel? Gall fod yn le go iawn neu'n ddychmygol, neu'n gymysgedd o'r ddau. All i di ddweud wrtha i sut le ydyw? Wyt ti am i mi nodi dy syniadau neu wyt ti am wneud hynny?"*

Gall treulio amser yn dysgu a nodi cymaint o fanylion â phosibl am y lle arbennig fod yn werthfawr. Gadewch i Larry siarad yn rhydd. Os oes angen, anogwch ef i fanylu - efallai bydd y cwestiynau canlynol yn ddefnyddiol:

*Lle fyddai'n le da i fynd i deimlo'n ddiogel a chyfforddus iawn?*

*Gall fod yn le go iawn neu'n le dychmygol.*

*Pa le wyt ti'n credu fyddai'n le diogel da i ti feddwl am fod yno?*

*Sut le fyddai?*

*Beth hoffet ti ei weld yno?*

*Pa liwiau fyddai pethau?*

*Beth fyddai ar dy ochr dde/chwith?*

*Sut yn union fyddet ti'n ymlacio yno?*

*Pwy arall fyddai yno?*

*Beth fydden nhw'n ei wneud?*

*Beth fyddet ti'n gallu ei glywed?*

*Beth fyddet ti'n gallu aroglu?*

*Beth fyddet ti'n gallu cyffwrdd ag ef?*

*Sut fyddai'n teimlo?*

*A yw'r lle'n gynnes neu'n oer?*

*Beth arall all i di ddweud wrtha i am y lle hwn?*

*"Diolch am roi holl fanylion dy le arbennig i mi. Nawr byddwn ni'n gwneud ymarfer ymlacio, sef teithio meddwl. Dyma pan fyddwn ni'n teithio yn ein meddwl i'r lle arbennig, a fydd yn dy helpu i deimlo hyd yn oed yn fwy ymlaciedig, diogel a hapus. Yn ystod y sesiwn diwethaf, gwnaethom recordiad llais i ti allu gwranddo arno ac ymarfer eto, hoffet ti wneud hynny eto heddiw?"*

*"Dwi'n gobeithio dy fod wedi cael cyfle i ymarfer ymlacio ers i mi dy weld ddiwethaf, ond paid â phoeni os na. Cofia'r mwyaf wyt ti'n ymarfer, y mwyaf hawdd y bydd hi i ti ymlacio."*

*"Felly, gwna dy hun yn gyfforddus, efallai bydd angen i ti symud o gwmpas ychydig. Cofia, wrth i ni wneud yr ymarfer hwn, does dim ots os oes angen i ti symud ychydig i wneud dy hun yn fwy cyfforddus. Does dim disgwyl i ti eistedd yn hollol lonydd wrth wneud hyn. Yna, pan fyddi di'n gyfforddus, os wyt ti'n hapus i wneud hynny, caea dy*

*lygaid. Bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws i ti ganolbwyntio ar y teimladau yn dy gorff, ond os nad wyt ti am gau dy lygaid, mae hynny'n iawn hefyd.*

*"Yn gyntaf, ceisia bod yn ymwybodol o'r synau o'n cwmpas. Efallai byddi di'n gallu clywed pobl yn y coridor, efallai bod synau y tu allan i'r ffenest, neu yn yr ystafell. Rho sylw i'r rheiny. Yna'n raddol, ceisia roi sylw i bethau sy'n digwydd tu fewn i dy gorff yn hytrach na thu allan. Y peth cyntaf yr hoffwn i ti roi sylw iddo yw dy anadlu. Dwi ddim am i ti wneud unrhyw beth iddo, dim ond sylwi ar y ffordd wyt ti'n anadlu, y ffordd wyt ti'n anadlu i mewn, [seibiwch yma, a cheisiwch amseru'r frawddeg nesaf pan fydd ef yn anadlu allan] ac anadlu allan, teimla'r aer yn mynd trwy dy drwyn a dy geg, i lawr dy lwnc ac yn llenwi dy ysgyfaint ac yna'n mynd allan drwy'r un llwybr. Wrth i ti sylwi ar dy anadlu, byddi di'n sylwi bod rhywbeth yn digwydd. Drwy sylwi arno, bydd dy anadlu'n arafu i lawr a byddi di'n anadlu'n arafach ac yn arafach. Nawr rho sylw i'r ffordd y mae'r aer yn llenwi dy ysgyfaint a dy frest, a chofia bod dy ysgyfaint yn mynd yr holl ffordd i lawr i dy fol, felly sylwa bod dy fol yn codi os wyt ti wir yn llenwi dy ysgyfaint, nid yn unig dy frest. Sylwa ar sut mae dy fol yn codi wrth i'r aer fynd i mewn... [seibiwch, a cheisiwch amseru'r frawddeg nesaf pan fydd ef yn anadlu allan] ac yn disgyn wrth i'r aer fynd allan.*

*"A nawr dechreu deimlo dy gorff yn ymlacio'n fwy. Bob tro dy fod yn anadlu allan mae dy gorff yn suddo i lawr ac yn mynd ychydig yn fwy llac, yn ymlacio'n fwy ac mae'r tensiwn yn diflannu ac rwy'ti'n sylwi ar unrhyw bocedi bach o densiwn. Canolbwyntia ar y rhain am ychydig a gadawa'r teimladau ymlacio i lifo drostynt gan wneud iddynt ddiflannu, felly bob tro rwy'ti'n anadlu allan mae dy gorff yn mynd yn drymach ac yn fwy llac, ac rwy'ti'n ymlacio'n fwy.*

Ar y pwynt hwn efallai byddwn ni'n parhau ag ymarfer y corff o'r sesiynau blaenorol, neu os yw Larry'n ymddangos fel petai wedi ymlacio beth bynnag, symudwch ymlaen i'r teithio meddwl.

*"A nawr yn dy feddwl, dwi am i ti fynd i ben grisiau. Gallant fod yn grisiau go iawn rwy'ti'n gyfarwydd â nhw, neu'n ddychmygol. Does dim ots faint o risiau sydd yno, mae hynny i fyny i ti. Ond ar waelod y grisiau mae dy le arbennig rwy'ti wedi bod yn disgrifio i mi. Ymhen ychydig rwy'n mynd i gyfri o un i bump ac wrth i mi wneud hynny dwi am i ti gerdded i lawr y grisiau, felly pan fyddaf yn cyrraedd pump, byddi di ar waelod y grisiau. Felly ar ben y grisiau, yn teimlo'n ymlaciedig iawn, yn paratoi i fynd i dy le arbennig. Un, teimlo'n fwy ymlaciedig, dau, teimlo'n drymach ac yn fwy llac, tri, hyd yn oed yn fwy ymlaciedig, pedwar, yn agosáu at dy le arbennig a phump, nawr rwy'ti yn y lle arbennig. Rwy'ti'n gweld yr holl bethau y gwnes di eu disgrifio, yn clywed y synau, yn aroglu popeth, yn teimlo'r holl deimladau sy'n cydfynd â'r lleoliad hwn. Dwi am i ti edrych o gwmpas yn fanwl a sylwi ar y pethau rwy'ti'n gallu eu gweld. Bydda'n ymwybodol o beth wyt ti'n gwisgo, os wyt ti'n sefyll neu'n eistedd, pa liw yw dy ddillad? Beth all di deimlo ar dy groen? Meddylia am y synau, naill ai'n agos i ti neu'n bellach i ffwrdd, a'r arogleuon, rho sylw iddyn nhw nawr. Meddylia am bwy arall sydd gyda thi, neu wyt ti ar ben dy hun? Os oes pobl eraill yno, beth maen nhw'n ei wneud? Beth maen nhw'n ei ddweud?"*

Gallwn ddefnyddio'r manylion yn y cyflwyniad hwn i gyfoethogi'r ddelwedd hon i Larry.

*"A nawr tra dy fod yn y lle arbennig hwn, dwi am i ti feddwl am y teimladau sy'n cyd-fynd ag ef, meddylia am ba mor ddiogel, hapus ac ymlaciedig wyt ti'n teimlo. Mae hwn yn le arbennig iawn a gall mynd yno yn dy feddwl dy wneud i deimlo'r holl deimladau hyfryd hyn.*

*"Iawn, ymhen ychydig, dwi am ofyn i ti ddychwelyd o dy le arbennig, ond cyn i ti adael, oes rhywbeth alli di ddod nôl ag ef gyda thi? Rhywbeth bach a fydd yn dy atgoffa o'r lle. Os oes rhywbeth, galli di ei roi yn dy boced ac edrych o gwmpas unwaith eto. Bydd y lle arbennig hwn wastad yma os wyt ti am ddychwelyd, ond am nawr, mae'n amser dod yn ôl. Felly, ymhen ychydig ond nid eto, dwi'n mynd i ofyn i ti ddod yn ôl, felly gwna dy ffordd i waelod y grisiau. Os wyt ti'n dod â rhywbeth gyda thi, sicrha ei fod gyda thi. Ymhen ychydig rwy'n mynd i gyfri o bump i un, ac wrth i mi wneud hynny hoffwn i ti gerdded nôl i fyny'r grisiau fel dy fod ar ben y grisiau pan dwi'n cyrraedd un. Yna, hoffwn i ti agor dy lygaid pan fyddi di'n barod a chasglu dy feddyliau. Felly, pump, ar waelod y grisiau, ar fin gadael dy le arbennig. Pedwar, cerdded i ffwrdd o'r lle arbennig, teimlo ychydig yn fwy effro. Tri, yn dechrau meddwl am yr ystafell hon yn #####, gan ddod yn ymwybodol o'r synau o dy amgylch. Dau, teimlo'n fwy effro, yn gwybod dy fod yma yn yr ystafell yn #####, yn eistedd ar gadair las â breichiau pren. Ac un, pan fyddi di'n barod, agora dy lygaid a chasgla dy feddyliau, yn teimlo'n hollol effro".*

Ar ôl hyn, gallwch ofyn am adborth gan Larry am y profiad, beth oedd yn ddefnyddiol iddo neu beidio, sut y gwnaeth y profiadau effeithio arno, a ph'un ai oedd wedi mwynhau neu beidio. Gofynnwch i Larry wirio'r recordiad ar ei ffôn ac anogwch ef i'w ddefnyddio i ymarfer ei sgiliau ymlacio ymhellach.

### **8.6c Ymlacio'r corff i Cara**

***Mae Cara'n ferch 6 oed a bu farw ei brawd hŷn, Connor, drwy hunanladdiad. Mae Cara'n byw gyda'i gofalwr maeth, Lynn.***

Roedd strategaethau ymlacio'n anoddach i Cara i ddechrau oherwydd doedd hi ddim yn deall y gwahaniaeth rhwng cyhyrau tynn a chyhyrau wedi'u hymlacio. Gwnaeth y stori hon ei helpu i ddeall "gadael dy gyhyrau i fynd yn feddal". Mae'r stori'n llawn gweithredoedd (mewn italig) y gwnaeth yr ymarferydd gyda Cara.

### **Stori'r Bwgan Brain**

***gan ddiolch i Robyn Simpson***

Roedd y bwgan brain yn gyfeillgar, wedi'i wneud o wellt euraidd, â chefn syth iawn – mor syth â pholyn. Mewn gwirionedd, roedd wedi'i glymu i bolyn, sy'n esbonio pam oedd ei gefn mor syth. Roedd pen y bwgan brain yn ymestyn yn uchel i'r awyr. Ar rai dyddiau, roedd yn gallu gweld cestyll a chwn bach â chlustiau yn hongian, neu efallai cymylau oedd y rhain? Ar ddyddiau clir, roedd y bwgan brain yn gallu gweld pennau'r bryniau gwyrdd. Pan edrychodd o gwmpas, ar yr ochr arall, roedd y môr yn aros, yn tywynnu ac yn disgleirio yn y pellter.

Byddai'r bwgan brain yn ymestyn ei fraich i'r chwith i geisio cyrraedd y mynyddoedd. Yna, byddai'r bwgan brain yn ymestyn ei fraich i'r dde i geisio cyrraedd y môr. Ond doedd dim ots faint oedd y bwgan brain yn ymestyn ei fraich i'r chwith, neu'n ymestyn ei fraich i'r dde, doedd e ddim yn gallu cyrraedd unrhyw beth. Yna, byddai'r bwgan brain yn esgus ei fod yn gallu. Byddai'r bwgan brain yn ymestyn i'r ochr â'r ddwy fraich, ac yna'n creu dyrnau â'i ddwylo i ddal darn bach o'r mynydd mewn un llaw, a darn bach o'r môr yn ei law arall. Byddai'n eu dal yn dynn iawn, ac yna yn y pen draw, gyda'i gledrau i fyny i'r awyr, byddai'n rhyddhau ei ddwylo, gan ddychmygu'r darnau'n rholio allan o'i ddwylo ac yn diflannu.

Fe wnaeth y bwgan brain ymestyn ei goesau hefyd - un ar y tro, i lawr i geisio cyrraedd y ddaear. Bob dydd, ceisiodd y bwgan brain wthio ei draed ymhellach i ffwrdd, ei fysedd traed yn gyntaf, yna'i sodlau, tan oedd ei goesau isaf yn teimlo'n dynn, a bu'n rhaid iddo eu hymlacio. Bob dydd byddai'r bwgan brain yn mynnu y byddai ei freichiau a'i goesau'n tyfu'n hirach fel y gallai ddod i lawr, ond roedd yn sownd i'r polyn.

Ond nid oedd y bwgan brain ar ben ei hun yn y cae. Roedd cwningen yno hefyd, un fach swil oedd yn cuddio yn y gwair hir, melynwyrdd yn y cae. Doedd y gwningen byth yn mynd yn bell o'r bwgan brain. Pryd bynnag oedd y gwningen yn bryderus neu'n ofnus, a byddai hynny'n aml, oherwydd cwningen fach oedd hi mewn byd mawr, byddai'n sefyll yn llonydd iawn gyda'i breichiau i fyny at ei chlustiau a'i gên i lawr. Byddai'r gwningen yn plygu ei phenelinoedd ac yn tynnu ei breichiau'n agos i'w hun. A, gyda'i llygaid ar agor ac yn neidio o gwmpas yn nerfus, byddai'r gwningen yn sganio'r cae fel petai'n aros am rywbeth i gyrraedd. Ar ôl ychydig, byddai'r gwningen yn ymlacio eto, gan feddwl bod y peth brawychus wedi dod o hyd i rywbeth arall i wneud.

Un diwrnod, clywodd y gwningen riddfan uchel. Rhewodd y gwningen gyda'i breichiau i fyny at ei chlustiau, ei llygaid a'i thrwyn wedi'u sgriwio i fyny'n dynn, a'i cheg wedi'i gwasgu ar gau hefyd. Doedd y gwningen ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd. Roedd hi'n amlwg bod y gwningen yn bryderus iawn, oherwydd roedd hi hefyd wedi tynnu ei bol i mewn tuag at ei chefn. Ar ôl ychydig, pan nad oedd y gwningen wedi clywed unrhyw beth arall, dechreuodd agor ei llygaid yn araf ac ochneidio. Doedd y gwningen ddim yn gallu gweld unrhyw beth o gwbl i boeni amdano. "Ymlacia... anadla... rhyddha dy ysgwyddau ac anadla'n araf. Bydda fel dy glustiau, yn feddal ac yn llipa, meddal a llipa", dywedodd y gwningen i ymlacio ei hun. Ac wrth iddi ddweud "meddal a llipa", aeth ei chorff cyfan yn feddal ac yn llipa.

"Meddal a llipa?" gofynnodd y bwgan brain. "Beth wyt ti'n ei wneud?" Doedd y bwgan brain erioed wedi siarad â'r gwningen o'r blaen.

Dywedodd y gwningen, wedi'i synnu i glywed y bwgan brain yn siarad, ei bod wedi clywed 'grrr' o rywle ac wedi cael ofn. Esboniodd y gwningen pan oedd hi'n cael ofn - ac roedd hynny'n digwydd yn aml - ei bod yn rhewi yn y fan a'r lle a bod ei holl gyhyrau'n mynd yn dynn iawn. Dywedodd bod angen iddi ddod o hyd i ffyrdd i'w rhyddhau.



Ac wrth i'r anifeiliaid ddadwneud y clymau ar wddf y bwgan brain, plygodd y bwgan brain yn ei hanner. Wrth iddynt ddadwneud y clymau o amgylch canol y bwgan brain, disgynodd y bwgan brain, fel mêl, i'r llawr.

Chwerthiniodd y bwgan brain. Roedd hi'n rhyfedd teimlo'n hollol rydd. Roedd hi'n teimlo fel petai ei freichiau a'i goesau'n suddo i'r llawr, a bron fel petaent yn arnofio hefyd.

"Allwch chi helpu i mi sefyll?" gofynnodd y bwgan brain. Cododd y gorila'r bwgan brain i fyny o dan ei freichiau blewog. Roedd yr holl ymestyn ac ysgwyd oedd y bwgan brain wedi bod yn gwneud yn golygu bod ei goesau'n gallu ei ddal i fyny, a chyn hir, roedd y bwgan brain yn gallu cerdded.

Roedd yr holl anifeiliaid a'r bwgan brain yn bles â'u hunain ac yn chwerthin ac yn dynwared y bwgan brain yn cwmpo. Ar ôl llawer o ddiolchiadau, dywedon nhw ffarwel am y tro, ac yna dychwelodd yr anifeiliaid i rannau eu hunain o'r cae, gan adael y bwgan brain a'r gwningen yn syllu ar y sêr.

"Felly, wyt ti'n mynd ar dy antur fory?" gofynnodd y gwningen, gan geisio bod yn bositif. Teimlodd y gwningen yn rhyfedd, oherwydd ar un bawen, roedd hi'n hapus bod y bwgan brain nawr yn rhydd o'r polyn, ond ar y bawen arall doedd y gwningen ddim eisiau i'w ffrind newydd adael.

"Wrth gwrs. Dwi'n mynd i weld y môr glas gwyllt ben bore!" Doedd y bwgan brain ddim fel petai wedi sylwi ar dristwch y gwningen.

"Galli di ddod gyda fi os wyt ti eisiau." Roedd y bwgan brain fel petai'n credu bod hwn yn syniad gwych.

"Ymmm," ymatebodd y gwningen ar ôl ychydig o ddistawrwydd. "Dwi ddim yn credu, dwi ddim yn hoff iawn o'r môr. Ond diolch."

"O, iawn." Roedd y bwgan brain yn drist nad oedd y gwningen eisiau mynd i'r môr. Dywedodd y bwgan brain nos da i'r gwningen ac yna dywedodd y gwningen nos da i'r bwgan brain. Gorweddodd y ddau ohonynt mewn tawelwch, heb gysgu'n wirioneddol, gan feddwl mai dyma'r tro diwethaf y byddent yn gweld ei gilydd.

"Ond hoffwn i weld y mynyddoedd..." dywedodd y gwningen. Agorodd y bwgan brain ei lygaid i weld y gwningen yn gwenu. Gwenodd y bwgan brain yn ôl ac aethant i gysgu.

## 8.7 Llyfrau i blant a phobl ifanc am ymlacio

Teitl	Awdur/Darlunydd	Manylion
<b>Listening to my Body</b>	Gabi Garcia Ying Hui Tan	Helpu plant i ddeall y cysylltiad rhwng eu corff a'u teimladau fel y gallant ymlacio a hunanreoleiddio'n well.
<b>Quiet the Mind</b>	Matthew Johnstone	Yn fwy priodol ar gyfer pobl ifanc, mae gan y llyfr hwn ddelweddau pwerus i'n helpu i ddeall ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio.

## **8.8 Crynodeb o'r bennod**

- Yn dilyn profedigaeth drawmatig, gall plant a phobl ifanc gael budd o strategaethau i'w helpu i reoli teimladau llethol o bryder a gofid.
- Gall gweithgareddau sy'n datblygu sgiliau ymlacio'r corff a'r meddwl fod yn ddefnyddiol.
- Gellir addasu gweithgareddau ar gyfer cam datblygu a diddordebau'r plentyn neu berson ifanc yr ydych yn eu cefnogi, er enghraifft, defnyddio eu diddordeb yn Star Wars, neu ddefnyddio straeon.



## 9. Trawma'r farwolaeth

### 9.1 Beth yw'r anhawster? Trawma'r farwolaeth yn amharu ar bethau

Mae'r stori sydd gan y plentyn neu berson ifanc am y farwolaeth yn ganolog i'r hyn sy'n gwneud profedigaeth drawmatig mor anodd. Gall arwain at ddatblygiad symptomau ôl-drawmatig, yn ogystal ag anawsterau iechyd meddwl eraill. Efallai bydd gan y plentyn neu berson ifanc atgofion trawmatig o'r farwolaeth ei hun, neu'r digwyddiadau o amgylch y farwolaeth, yn seiliedig ar yr hyn maent wedi'i weld, yr hyn a ddywedwyd wrthynt, neu hyd yn oed yr hyn wnaethant ddychmygu. Efallai bydd yr atgofion hyn wedi'u gwneud o wybodaeth synhwyrdd, er enghraifft lluniau, synau, neu hyd yn oed arogleuon ym meddwl y plentyn neu berson ifanc. Gallant fod yn ymwithiol, yn dod i feddwl y plentyn neu berson ifanc heb rybudd, gallant wneud iddynt deimlo fel petaent yn ail-brofi'r hyn y gwnaethant weld, clywed, neu ddychmygu dro ar ôl tro, yn hytrach na'i gofio yn unig<sup>54</sup>.

Mae'r ffordd y mae atgofion (neu ddelweddau a ddychmygwyd) o'r farwolaeth ei hun yn cael eu hail-brofi yn hytrach na'u cofio'n unig yn ei gwneud hi'n anodd i blant a phobl ifanc symud ymlaen ac edrych i'r dyfodol. Mae ansawdd yr atgof yn cadw'r farwolaeth yn y presennol.

### 9.2 Sut i'w esbonio i blant a phobl ifanc

Nid yw cydweithredu da yn golygu bod angen i ymarferwyr gael y wybodaeth arbenigol i wneud rhywbeth ar gyfer y plentyn neu berson ifanc. Mae'n ymwneud â'r ymarferydd yn rhannu eu dealltwriaeth o sut mae trawma'n gweithio gyda'r person ifanc yn weithredol. Gall y 'seicoaddysg' hwn fod yn arbennig o rymus i blant a phobl ifanc sy'n teimlo bod eu symptomau trawmatig allan o'u rheolaeth.

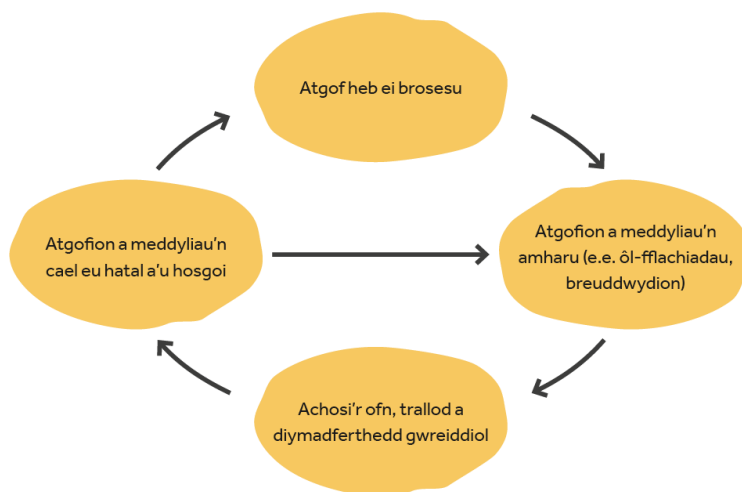
I ddechrau, efallai na fyddant yn deall pam bod eu hatgofion neu ddelweddau o'r farwolaeth mor gyfnewidiol a byw. Gall fod yn frawychus iawn i brofi ffenomena mor llethol a phwerus. Efallai byddant yn poeni eu bod yn mynd yn 'wallgof', neu efallai bydd ganddynt ormod o gywilydd i ddweud unrhyw beth i unrhyw un oherwydd eu bod yn poeni y bydd eraill yn meddwl nad ydynt yn ymdopi. Ac felly efallai byddant yn cael eu gadael i reoli'r symptomau hyn ar eu pennau eu hunain, ac efallai na fyddant yn gallu gwneud y cyswllt rhwng y profedigaeth a'u hanawsterau. Efallai na fyddant yn sylweddoli bod y farwolaeth wedi newid y ffordd y maent yn gweld pethau'n fwy cyffredinol, ac efallai bydd yr anawsterau'n ymddangos yn ddireswm iddynt.

Gall fod yn bwerus i esbonio i'n plant a phobl ifanc bod atgofion ar gyfer digwyddiadau normal yn cael eu storio fel geiriau a straeon, sy'n wahanol i'r ffordd y mae atgofion o ddigwyddiadau trawmatig yn cael eu storio. Gellir dangos hyn drwy ofyn iddynt ddweud wrthyfch am ddigwyddiad nad yw'n drawmatig o ychydig o flynyddoedd yn ôl. Mae'n debygol y byddant yn cofio atgof y digwyddiad hwnnw ac yn adrodd y stori. Gallwch esbonio bod eu hymennydd wedi cymryd manylion y digwyddiad hwnnw a chreu atgof sy'n cael ei storio fel geiriau a straeon. Pan ofynnoch chi amdano, gwnaethant adrodd stori'r digwyddiad.

Gallwch esbonio sut nad yw atgofion ar gyfer digwyddiadau trawmatig yn cael eu storio fel hyn, ond yn hytrach fel y wybodaeth synhwyraidd wirioneddol. Mae rhai enghreifftiau o drosiadau y gellir eu defnyddio i helpu yn Atodiad 4. Yn ogystal, nid oes gan y digwyddiadau hyn 'ddyddiad' yn yr un ffordd ag atgofion nad ydynt yn drawmatig. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd eu gweld fel eu bod wedi digwydd yn y gorffennol. Yn lle hynny, gall deimlo fel petaent o hyd yn y presennol.

Pan fydd yr atgofion hyn yn dod i'r meddwl, oherwydd nad ydynt yn atgofion dymunol ac yn aml yn dod â theimladau gwreiddiol y digwyddiad gyda nhw, y duedd yw ceisio eu rhwystro. Gall eu blocio eu hatal rhag meddwl amdanynt a'u prosesu, felly nid ydynt yn cael eu newid i fformat geiriau a straeon fel atgofion normal.

Mewn gwirionedd, gall y weithred o geisio peidio â meddwl am yr hyn ddigwyddodd ysgogi'r atgof. Gallwch ddangos hyn drwy ofyn iddynt i geisio peidio â meddwl am rywbeth, fel eliffant, neu feic, ac yna sylwi bod y ddelwedd yn dod i'w meddwl. Er ei bod hi'n gwneud synnwyr na fyddai plentyn neu berson ifanc yn ceisio meddwl am neu gofio'r hyn ddigwyddodd, efallai bod osgoi'n cadw rhai o'r problemau i fynd<sup>55</sup>.



Ffigwr 9.1 Sut mae osgoi'n cadw'r broblem i fynd.

Bydd helpu dod â'r atgofion i'r meddwl (drwy feddwl neu siarad amdanynt, neu dynnu llun ohonynt), heb eu gorlethu, yn helpu prosesu'r atgofion fel y gallant ddechrau ymddwyn mwy fel atgofion nad ydynt yn drawmatig.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol esbonio bod y ffordd yr ydym yn gweld ein hunain, eraill, a'r byd yn seiliedig ar ein profiadau ein hunain a sut y gwelir pethau gan y bobl o'n hamgylch. Unwaith y mae gennym syniad o'r ffordd y 'dylai' pethau fod, mae'r safbwynt hynny'n effeithio ar y ffordd yr ydym yn gweld popeth. Gyda phrofedigaeth drawmatig, mae neges gatastroffig y farwolaeth yn fwy amlwg na phob profiad arall. Os yw meddwl am y farwolaeth yn peri gofid, gall fod yn anodd ail-werthuso'r ystyr y maent wedi'i wneud ohono.

Helpwch y plentyn neu berson ifanc i ddeall sut mae'r farwolaeth wedi effeithio ar y ffordd maent yn gweld eu hunain, eraill, a'r byd. Yna gallant ddechrau deall sut mae marwolaeth yn gysylltiedig â rhai o'u hanawsterau, ac efallai byddant yn fodlon meddwl am yr hyn mae'r farwolaeth yn golygu iddynt. Efallai bydd yr anawsterau a ddisgrifir uchod yn cael eu dangos yn eich sgrysiâu â'r plentyn neu berson ifanc, ac efallai eich bod hefyd wedi'u hadnabod ar ôl cwblhau'r mesurau CRIES-8/13 neu CPTCI ym Mhennod 5.

### **Meddyliau 'bwmerang' Wesley**

Roedd meddyliau Wesley am farwolaeth ei Dad yn peri gofid mawr iddo. Ceisiodd osgoi meddwl amdano ac fe roddodd luniau ac atgofion eraill i gadw. Roedd yn gobeithio y byddai hyn yn ei wneud yn haws iddo, ond ni weithiodd hynny. Esboniodd gweithiwr cefnogaeth profedigaeth Wesley iddo fod atgofion trawmatig ychydig fel 'bwmerang', a'r mwyaf yr ydym yn eu gwthio i ffwrdd, y cryfaf maent yn dychwelyd. Helpodd hyn Wesley i ddeall pam oedd yn cael ei ofyn i siarad am ei feddyliau a'i atgofion.

Efallai bydd pobl eraill o gwmpas y plentyn neu berson ifanc, yn enwedig aelodau o'r teulu, yn osgoi pethau os ydynt yn cael trafferth â galar ac atgofion trawmatig eu hunain. Efallai bydd oedolion, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol eraill, yn credu y bydd osgoi siarad am y farwolaeth yn amddiffyn y plentyn neu berson ifanc o'r gofid. Efallai byddant yn poeni y bydd siarad amdano'n ei wneud yn waeth. Mae tystiolaeth yn dweud wrthym nad yw hyn yn wir, a gallwch herio'r syniad hwn yn ofalus. Esboniwch sut mae siarad am y trawma'n helpu'r plentyn neu berson ifanc i ddechrau ei brosesu ac i leihau rhywfaint

o'r gofid a'r symptomau anodd. Gall hyn helpu'r broses o storio'r atgofion mewn ffordd wahanol yn ein hymennydd, fel eu bod yn cael eu labelu a gallwn ddewis pryd i ganolbwyntio ar yr atgofion hynny. Gallwch helpu esbonio hyn i blant a phobl ifanc gan ddefnyddio straeon amrywiol. Defnyddiwyd un enghraifft i helpu Shabana:

### **Y cydweddiad (analogy) bin sbwriel ar gyfer Shabana**

Roedd Shabana'n poeni'n fawr am siarad am beth ddigwyddodd pan gafodd ei Baba (ei Thad) ei drywanu o'i blaen hi. Doedd neb gartref yn gallu siarad am beth ddigwyddodd chwaith. Helpodd ei therapydd, Rahim, iddi weld bod ei hatgofion o'r hyn ddigwyddodd yn dod i'w meddwl yn aml, gan ei gwneud hi'n ofnus iawn, fel petai hi nôl yn ei wylion digwydd eto. Cytunodd Shabana yr hoffai hyn i newid.

Dywedodd Rahim wrthi am berson ifanc yr oedd yn arfer gweithio ag ef, a sut ddefnyddiodd y person ifanc hwnnw gydweddiad am fin sbwriel i'w helpu i siarad am ei stori.

Dychmygodd y person ifanc fin sbwriel yn gorlifo â darnau o bapur. Roedd y darnau o bapur yn cynrychioli'r holl bethau gwael a ddigwyddodd iddo, ac roeddent yn cwmpo o'i amgylch yn gyson.

Pan ddaeth y person ifanc i siarad â Rahim, dywedodd ei fod fel cymryd pob darn o bapur allan, ei agor a'i ddarllen yn ofalus. Yna byddent yn plygu pob darn yn daclus a'i roi ar waelod y bin.

"Mae'n golygu nad ydynt yn cwmpo allan o'r bin, ac mae gen i ragor o le yn fy mhen i feddwl am bethau gwahanol," dywedodd y person ifanc. Er ei bod hi o hyd yn ansicr, roedd y syniad hwn yn helpu Shabana i ddeall pam oedd hi'n cael ei gofyn i siarad am ei hatgofion anoddaf.



### **Stopio a meddwl**

*Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i chi fonitro ymateb y plentyn neu berson ifanc yn ofalus. Nid i stopio adrodd y stori pan fyddant yn dangos arwyddion unrhyw emosiwn – mae'n naturiol i deimlo'n ofnus neu'n ofidus pan fyddant yn ail-ymweld â'u hatgofion– ond i atal gorlethu'r plentyn neu berson ifanc i'r fath raddau na fyddant am barhau â'r gwaith. Y bwriad yw sicrhau cydbwysedd rhwng bod yn sensitif i'r dasg a rhoi ymdeimlad o hyder y gallwch ymdopi â chlywed y stori, a bydd hyn yn eu helpu i'w adrodd. Gall defnyddio'r technegau ymlacio o'r bennod hon helpu cefnogi'r plentyn neu berson ifanc i oddef teimladau anodd. Os yw plentyn neu berson ifanc yn*

*dechrau cael eu gorlethu yn hytrach na stopio yng nghanol y stori, gallwch eu helpu i adrodd gweddill y stori'n fwy bras ac yn llai manwl, efallai gan roi 'penawdau' yn hytrach na chynnwys. Ni fydd hyn mor rymus, ond mae'n bwysig eu bod ond yn mynd i fanylder y maent yn gallu ei oddef. Efallai byddwch am gynnig cyfle pellach i adrodd y stori trawma mewn sesiwn arall pan fyddant yn barod i roi cynnig arall arni. Os nad ydynt yn gallu gwneud hyn, seibiwch y gweithgaredd, gofynnwch am gymorth, ac ystyriwch a oes angen dull arall neu gymorth mwy arbenigol.*

### **9.3 Beth sy'n gallu helpu: Adrodd y stori trawma**

Yn eich gwaith â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael trawma, efallai byddwch eisoes yn cynnwys gweithgaredd ar gyfer adrodd stori'r hyn ddigwyddodd. Mae hyn yn debyg yn gyffredinol, ond mae ffocws ychwanegol oherwydd rydym yn sylwi ar beth allai fod wedi'i wneud yn drawmatig. Wrth adrodd y stori, mae'n rhoi'r cyfle i blant a phobl ifanc ddechrau rhoi'r atgofion anodd hynny mewn geiriau. Gallwch gyfeirio at y cymwyseddau ym Mhennod 1 i'ch helpu i ddarganfod a yw'r gweithgaredd penodol hwn yn briodol i chi.

Ar ôl esbonio pam y gall hyn fod yn syniad da, gwahoddwch y plentyn neu berson ifanc i adrodd stori'r farwolaeth, gan eu galluogi i ddechrau rhoi'r atgofion hyn mewn geiriau. Efallai byddant am ddechrau â bywyd cyn y farwolaeth, ac yna meddwl am yr hyn ddigwyddodd, cyn dweud wrthym sut beth yw bywyd nawr a'u gobeithion ar gyfer y dyfodol. Efallai bydd angen cefnogaeth ar y plentyn neu berson ifanc i greu a threfnu fersiwn gydlynol o'r stori. Efallai bydd angen cefnogaeth arnynt i gredu eu bod yn gallu ymdopi â meddwl amdano a rheoli'r teimladau y gall godi.

Wrth wrando ar stori'r plentyn neu berson ifanc, sylwch ar unrhyw fanylion anghywir all fod yn cyfrannu at eu hanawsterau. Gyda chefnogaeth y teulu gallwch geisio mynd i'r afael â'r rhain. Wrth i'r plentyn neu berson ifanc adrodd eu stori, efallai byddwch yn sylwi ar feddyliau afrealistig neu annefnyddiol y maent wedi datblygu am y farwolaeth a'r hyn mae'n ei olygu iddynt. Gall cefnogi'r plentyn neu berson ifanc i adnabod a dechrau mynd i'r afael â'r rhain hefyd fod yn bwysig wrth leihau eu symptomau trawma, fel y gwelwyd yn stori Wesley.

### **Stori Wesley**

Pan fu farw tad Wesley yn yr ysbyty nid oedd hi'n bosibl i Wesley ymweld ag ef. Cyn ei drafod â'r gweithiwr cefnogaeth, bob tro roedd yn meddwl am farwolaeth ei Dad, teimlodd yn euog, ac roedd hyn yn peri cymaint o ofid ei fod yn ei wthio i ffwrdd. Roedd hyn yn golygu nad oedd yn gallu ystyried a oedd ei euogrwydd yn rhesymol neu beidio cyn i'w weithiwr cefnogaeth ei helpu i drafod popeth.

Roedd ei weithiwr cefnogaeth profedigaeth yn gallu ei helpu i drafod y teimladau hyn, gan esbonio efallai byddwn yn teimlo'n euog os ydym wedi gwneud rhywbeth i niweidio rhywun yn bwrpasol. Wedi hynny, roedd Wesley'n gallu adnabod nad oedd wedi gwneud unrhyw beth pwrpasol i niweidio ei Fam a'i Dad. Wrth drafod hyn a'i Fam, fe wnaeth ddysgu am y nyrs gofal dwys a eisteddodd gyda'i rieni yn ystod oriau diwethaf ei fywyd. Er oedd hyn yn hynod drist i'w Fam, doedd hi ddim ar ei phen ei hun.

### **Stori Afzaal**

Pan fu farw Ammi (Mam) Afzaal, dywedodd ei deulu wrtho bod Ammi wedi marw yn ei chwsg yn hytrach nag enwi'r salwch, lewcemia, i geisio â gwneud pethau'n haws iddo. Fel bachgen ifanc ag awtistiaeth, roedd Afzaal wedi dehnogli hyn fel bod Ammi wedi cael ei lladd gan gwsg. Arweiniodd hyn at lefelau uchel o orbryder yn ymwneud â chwsg, hyd yn oed yn dihuno eraill yn ei deulu i agor eu llygaid i wirio nad oeddent wedi marw.

Pan wnaeth Afzaal dynnu llun a siarad am y stori hwn, fe wnaeth ei weithiwr cefnogaeth profedigaeth adnabod y manylyn anghywir hwn. Gyda chefnogaeth Nanni (Mamgu) Afzaal, dywedwyd wrtho am salwch Ammi. Er nad oedd yn deall lewcemia, roedd yn gwybod nad oedd yr un peth â chwsg. Cafodd ei atgoffa ein bod yn dal i anadlu a bod ein calonnau o hyd yn curo pan rydym yn cysgu, felly rydym yn hollol fyw. Roedd Afzaal yn gallu setlo'n haws yn ystod y nos gan wybod na fyddai cwsg yn achosi i bobl farw.

Efallai bydd rhai plant a phobl ifanc yn dewis adrodd eu stori ar lafar yn hollol. Mae'n well gan rai tynnu lluniau, ysgrifennu, neu ddefnyddio teganau, pypedau neu dechnoleg

i'w helpu. Gall hefyd helpu i addasu ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc yn fwy unigol yn unol â'u cam datblygu, gallu, a diddordebau.

Ystyriwch rôl rhieni neu ofalwyr yn y gweithgaredd hwn ac ar ba adegau y gall eu hymgysylltiad fod fwyaf defnyddiol i'w plentyn. Gall bresenoldeb rhiant neu ofalwr pan fyddant yn adrodd y stori am y tro cyntaf helpu'r plentyn neu berson ifanc deimlo'n ddiogel. Ar y llaw arall, efallai bydd eu presenoldeb yn ei gwneud hi'n anoddach i'r plentyn neu berson ifanc gyfathrebu'n agored, gan deimlo y maent eisiau amddiffyn eu rhiant neu ofalwr.

Yn bwysig, bydd galluogi rhieni a gofalwyr i wrando ar stori eu plentyn yn helpu eu plentyn i weld eu bod yn gallu ymdopi â nhw'n siarad amdano. Gall hyn fod yn bwerus i deuluoedd sydd wedi'i chael hi'n anodd iawn i gyfathrebu'n agored am yr hyn ddigwyddodd, gan amddiffyn ei gilydd o'u poen. Gall rhannu atgofion neu feddyliau'r plentyn am yr hyn ddigwyddodd hefyd helpu ymdrin ag unrhyw gamddealltwriaeth. Dim ond y camsyniadau a allai fod yn cyfrannu at feddyliau neu gredoau anefnyddiol am yr hyn ddigwyddodd ac yn ei gwneud hi'n anoddach i brosesu'r trawma sydd angen i chi boeni amdanynt. Fel arfer, nid oes angen i chi roi sylw i unrhyw fanylion anghywir nad ydynt yn newid y stori a'r ystyr a wneir ohono.

Wrth gynllunio rhan rhieni a gofalwyr yn y broses, ystyriwch effaith y farwolaeth arnyn nhw a'u gallu i ymdopi â chlywed eu plentyn yn adrodd y stori. Efallai bydd angen cefnogaeth a pharatoad arnynt cyn y rhennir unrhyw waith stori, yn ogystal â chefnogaeth ar ôl y sesiwn. Byddwch hefyd mewn sefyllfa dda i gynnal trafodaethau â'r

rhiant neu ofalwr os oes angen ymyriad eu hunain, ac efallai gallwch eu cyfeirio at y gwasanaethau priodol y gall eu helpu.

#### **9.4 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth byw ar-lein**

- Dylid ystyried yn ofalus a ellir ail-ymweld â stori'r trawma'n ddiogel ac yn sensitif dros alwad fideo. Bydd angen sicrhau bod gan y plentyn neu berson ifanc fynediad at gefnogaeth oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt yn eu cartref neu yn yr ysgol pe baent angen.
- Os gwneir hyn, cytunwch ac ymarferwch arwydd y gall y plentyn neu berson ifanc ei roi os ydynt yn dymuno stopio oherwydd gall fod yn anoddach i chi sylwi ar arwyddion o ofid ar-lein.
- Pan fydd stori'r trawma'n cael ei adrodd, gall y plentyn neu berson ifanc o hyd dynnu lluniau a'u rhannu gan ddefnyddio'r camera, neu dynnu lluniau ar sgrîn a rennir.
- Neu, gall rannu'ch sgrîn a theipio stori'r plentyn neu berson ifanc wrth iddynt adrodd y stori eu cefnogi i wneud hynny.
- Gall gwahodd plentyn iau i ddefnyddio tegau eu hunain i fod yn gymeriadau yn y stori eu cefnogi i adrodd y stori.

#### **9.5 Sgriptiau enghreifftiol: Adrodd stori'r trawma**

Mae'r sgriptiau isod yn disgrifio'r ffyrdd posibl o gyflwyno a hwyluso adrodd straeon trawma ar gyfer Cara, Afzaal a Wesley. Mae nifer o gwestiynau wedi'u cynnwys - mae'n annhebygol y byddwch eu hangen i gyd, oherwydd mae llawer o blant a phobl ifanc yn gallu cadw siarad hebddynt. Mae'r cwestiynau'n gweithredu fel ysgogiadau i gadw'r drafodaeth i fynd petai'r plentyn neu berson ifanc yn fwy tawel yn ystod y sesiwn.

##### **9.5a Adrodd stori'r trawma ar gyfer Cara**

***Mae Cara'n ferch 6 oed a bu farw ei brawd hŷn, Connor, o ganlyniad i hunanladdiad. Mae Cara'n byw â'i gofalwr maeth, Lynn.***

*Cara, hoffwn i ni geisio â meddwl gyda'n gilydd am beth ddigwyddodd pan fu farw dy frawd. Pan fo rhywbeth trist yn digwydd, nid yw ein hymennydd eisiau meddwl amdano weithiau oherwydd mae'n teimlo'n rhy anodd. Wyt ti'n cofio'r cymylau atgofion a wnaethon ni o'r blaen? Y garreg fach llyfn ar gyfer yr atgofion arbennig sydd gennynt o fod gyda Connor a'r garreg finio, garw ar gyfer y meddyliau pigog o'r hyn ddigwyddodd? Fe wnes di fwynhau addurno'r ffrâm gyda'r llun ohonot ti a Connor ar y traeth. Dyna oedd un o dy atgofion arbennig llyfn, sgleiniog. Heddiw, beth am i ni feddwl am rai o'r meddyliau pigog hefyd? Wyt ti'n cofio'r rhai y gwnaethom dynnu llun ohonynt yn y cwmwl atgofion pigog [gweithgaredd pennod 5]? A sut y gwnaethom siarad am ddweud wrth oedolyn rwynt ti'n ymddiried ynddynt i helpu eu gwneud yn llai pigog?*



*Cyn i ni ddechrau hyn, allwn ni wneud y gweithgareddau cath ymlaciol eto? Efallai bydd y rhain yn ddefnyddiol i'w gwneud os wyt ti'n dechrau teimlo'n drist. Mae'r ymestyn a'r anadlu araf rwyd ti wedi bod yn eu hymarfer wir wedi dy helpu i deimlo'n dawelach dy feddwl, hyd yn oed pan fydd meddyliau neu deimladau anodd yn codi.*

Seibiwch am ychydig i ailymweld ag ymlacio'r corff a'r meddwl, fel bod y strategaethau'n teimlo'n barod i'w defnyddio pe bai angen, ond nid am gyfnod mor hir y mae'r straen o ragweld yn adeiladu neu mae'r plentyn yn dechrau osgoi.

*Gall atgofion pigog fod ychydig yn gymysglyd, sy'n ei gwneud hi'n anodd meddwl amdanynt. Heddiw, gallwn geisio eu datrys drwy feddwl am beth ddigwyddodd cyn i Connor farw, beth ddigwyddodd pan fu farw, ac yna sut beth yw bywyd nawr. Mae ychydig fel gwneud jig-so.*

*Sut hoffet ti ddweud wrtha i am beth ddigwyddodd? Hoffet ti gael darn o bapur a galli di dynnu lluniau a dweud wrtha i amdanynt? Neu a fyddai'n well gennynt ysgrifennu, neu ddweud y geiriau wrtha i a galla i eu hysgrifennu? Neu a oes syniad arall gennynt ti? Gallwn ni hyd yn oed ddefnyddio'r pypedau os wyt ti eisiau.*

*Iawn, hoffet ti dynnu llun o dy stori. Beth am i ni ddechrau gyda llun o sut beth oedd bywyd cyn i Connor farw?*

Yn ogystal â gwrando'n ofalus ar Cara'n adrodd y stori, byddwn ni'n monitro ei gallu i ymdopi â hyn yn ofalus. Byddwn yn disgwyl iddi deimlo'n emosiynol, p'un ai yw hi'n dangos hyn neu beidio. Efallai bydd stopio'r gweithgaredd yr eiliad y mae'n dangos unrhyw deimladau'n dweud wrthi fod hyn yn rhy anodd i feddwl amdano. Fodd bynnag, byddwn yn ei hatgoffa o'i gweithgareddau cath ymlaciol petai hi am gael saib. Petai Cara'n osgoi pethau, neu petawn ni'n poeni bod hyn yn peri gormod o ofid iddi, yna byddai'n ddoeth i stopio'r gweithgaredd am y tro. Yna byddwn yn defnyddio goruchwyliaeth i ystyried p'un ai i ailymweld â'r gweithgaredd mewn sesiwn dilynol neu a oes angen ymyriad mwy arbenigol fel CBT sy'n canolbwyntio ar drawma.

*Nawr, beth am i ni feddwl am yr adeg fu farw Connor, sut wnes di ddysgu am beth ddigwyddodd? Wyt ti'n cofio pwy ddywedodd wrthyt ti a ble'r oedd det ti? Wyt ti am dynnu'r lluniau ohonot ti yn unig, neu wyt ti eisiau ychwanegu unrhyw luniau o Connor pan fu farw?*

Yn ystod y sesiwn hon, wrth i ni symud ymlaen i feddwl am ar adeg fu farw Connor, mae Cara'n dechrau ei chael hi'n anoddach ac yn dechrau osgoi'r cwestiynau, gan dynnu lluniau o'i chath yn lle.

*Cara, mae'r llun hwnnw o Nibs [ei chath] yn arbennig. Alli di drïo meddwl am Connor eto, am beth ddigwyddodd pan fu farw? Dwi'n gallu gweld dy fod ti'n meddwl am fy nghwestiwn. Alli di ddweud wrtha i beth wyt ti'n meddwl amdano? Neu sut mae'n gwneud i ti deimlo?*

Gan nad yw Cara'n ymateb nawr ond yn dechrau siarad am chwarae gyda'i chath, rydym yn penderfynu dilyn hyn.

*Cara, rwyd ti wedi bod yn meddwl yn dda ac wedi gwneud dechreuad da iawn. Beth am i ni roi cynnig arall ar hwn y tro nesaf?*

**Y sesiwn nesaf:**

Rydym yn edrych ar y cyflwyniad eto fel y gwnaethom yn ystod y sesiwn flaenorol ac yn edrych ar luniau a dynnwyd ganddi ohoni hi a Connor. Yna, rydym yn gwahodd Cara i feddwl am beth ddigwyddodd pan ddysgodd bod Connor wedi marw. Y tro hwn, mae'n gallu tynnu llun o Lynn yn siarad â hi ar y gwely.

Efallai bod Cara ond yn gallu tynnu llun o'r newyddion yn cael ei adrodd iddi hi, ond efallai bydd hi eisiau'r cyfle i gofio marwolaeth Connor. Er nad oedd hi weld gweld na dod o hyd i Connor, efallai ei bod wedi creu darlun o'r hyn ddigwyddodd yn ei meddwl. Gall hyn fod yn anodd iawn iddi dynnu llun ohono ac i ni wyllo. Bydd hi'n neges bwerus iawn i Cara y gallwn ni ymdopi â hyn, ac nad yw ei farwolaeth o ganlyniad i hunanladdiad yn ormod i ni.

*Alli di ddweud ychydig wrtha i am y llun hwn? Alli di gofio sut oeddet ti'n teimlo tu fewn? Oedd unrhyw un yn gwybod sut oeddet ti'n teimlo? Oedd gennyti ti unrhyw gwestiynau bryd hynny? Beth am nawr, oes gennyti ti gwestiynau o hyd?*

Fel y gwrandaŵr, byddwn eisiau rhoi sylw gofalus i'r geiriau y mae Cara'n eu defnyddio, yn ogystal ag esboniad o'r digwyddiadau y mae'n ei roi. Mae hyn yn ein helpu i wybod beth mae wedi deall a bydd yn ein helpu i ganfod unrhyw fanylion neu wybodaeth anghywir. Gall hyn hefyd rhoi mewnwleidiad i ni o'r ystyr sydd gan farwolaeth Connor iddi, er ei bod hi'n annhebygol o fynegi hyn yn uniongyrchol.

*Cara, rwyt ti'n gwneud mor dda. Beth am i ni barhau a meddwl am beth ddigwyddodd nesaf? Oedd angladd ar gyfer Connor? Pwy aeth gyda thi? Beth ddigwyddodd yno? Wyt ti'n cofio beth oeddet ti'n ei feddwl neu deimlo pan oeddet ti yno?*

*A nawr, pa lun allet ti ei dynnu i ddweud wrtha i am fywyd nawr? Oes rhannau fel y garreg bigog, garw? Oes rhannau arbennig fel y garreg lyfn, sgleiniog?*

*Cara, rwyt ti wedi gweithio mor galed ar y lluniau hyn ac wedi gwneud mor dda i ddweud wrtha i am dy stori. Sut wyt ti'n teimlo nawr? Beth am i ni ymestyn yn araf ac yn hir fel cath? Sut mae hynny'n teimlo nawr?*

*Beth hoffet ti wneud gyda dy luniau? Hoffwn i gadw copi yn y ffolder yma fel ein bod yn gallu edrych arnynt eto ryw bryd arall, ond wyt ti eisiau mynd â nhw adref i ddangos Lynn, fel ei bod hi'n gwybod beth wyt ti wedi bod yn meddwl amdano heddiw? Galla i roi gwybod iddi fel ei bod hi'n barod i edrych a gwrandao pan fyddi di gartref.*

Bydd angen i ni ddiweddarau rhiant, neu yn achos Cara, ei gofalwr maeth, i roi gwybod iddynt am gynnwys y sesiwn fel y gall Lynn fod ar gael yn emosiynol a deall pwysigrwydd y lluniau y mae wedi'u tynnu.

Bydd adlewyrchu ar effaith emosiynol y gweithgaredd hwn a gwneud hunan-ofal yn bwysig ar ôl y sesiwn. Yna gallwn ddefnyddio sesiynau goruchwyllo i feddwl ymhellach am sut brofiad oedd hwn i ni a sut rydym wedi bod yn ymdopi â meddyliau a theimladau ein hunain yn ystod y sesiwn ac ers hynny.

## **9.5b Adrodd stori'r trawma ar gyfer Afzaal**

***Mae Afzaal yn fachgen 9 oed ag awtistiaeth a bu farw ei Ammi (ei Fam) o lewcemia gartref. Mae ei Nanni (ei Famgu) yn gofalu amdano nawr.***

Mae'r sgript yn nodi un ffordd bosibl o gyflwyno a hwyluso adrodd stori'r trawma ar gyfer Afzaal. Mae nifer o gwestiynau wedi'u cynnwys. Efallai bydd Afzaal yn agored i siarad heb angen gofyn nifer ohonynt. Mae'r cwestiynau'n gweithredu fel ysgogiadau i gadw'r sgwrs i fynd petai Afzaal yn dawelach yn ystod y sesiwn.

Byddwn eisiau ein cyfathrebiad ag Afzaal i ystyried ei ffordd o gyfathrebu, gan ystyried ei awtistiaeth. Mae'n debygol y bydd angen i ni ddefnyddio iaith ddiamwys, eglur, addasu'r cyflymder yn ôl lefel ei sylw, a'i gefnogi â strwythur pan fo angen.

Ar ddechrau'r sesiwn, efallai byddwn yn atgoffa Afzaal bod ein sesiynau am deimladau a theulu i helpu ffocysu ei sylw oherwydd weithiau mae'n canolbwyntio ar bethau eraill (fel ei deganau Star Wars diweddaraf).

*Hoffwn i ni geisio meddwl am beth ddigwyddodd pan fu farw dy Ammi (Mam), Afzaal. Pan fydd rhywbeth trist yn digwydd, weithiau nid yw ein hymennydd eisiau meddwl amdano oherwydd mae'n teimlo'n rhy anodd. Ond os nad ydym yn meddwl amdano, mae fel arfer yn cadw dod i'n meddyliau hyd yn oed yn fwy. Mae ei roi mewn i eiriau'n gallu ei atal rhag amharu cymaint.*

Efallai byddwn yn defnyddio llun neu fodel o'r ymennydd i ddangos hyn ac i gadw sylw Afzaal.

*Cyn i ni ddechrau hyn, allwn ni roi cynnig ar weithgareddau ymlacio'r corff eto? Y tro diwethaf, fe wnes di esgus bod yn Jedi ac ymestyn yn araf gyda dy 'lightsaber' dychmygol. Gall y rhain fod yn ddefnyddiol iawn i ni eu gwneud os oes angen i dy gorff ymlacio. Dywedodd dy Nanni (Mamgu) wrtha i dy fod wedi bod yn ymarfer gartref a bod hyn wedi dy helpu i ymlacio.*

Seibiwch am ychydig i sganio'r corff fel bod Afzaal yn gallu dweud wrthyhych neu bwyntio i sut mae ei gorff yn teimlo. Siaradwch am ei weithgareddau ymlacio'r corff a'r meddwl fel bod y strategaethau'n teimlo'n barod i'w defnyddio petai angen, ond nid am gyfnod mor hir y mae'r straen o ragweld yn adeiladu neu ei fod yn dechrau osgoi.

*Weithiau mae ein hatgofion yn gallu mynd yn gymysglyd sy'n ei gwneud hi'n anodd meddwl amdano. Byddai'n dda ceisio rhoi stori marwolaeth Ammi yn y drefn gywir.*

Efallai byddwn yn dangos y strwythur yn weledol (cyn, yn ystod, nawr) ar bapur i'w helpu gweld dilyniant y digwyddiadau cyn i Afzaal ychwanegu'r manylion.

*Gallwn ddechrau drwy feddwl gyda'n gilydd am adegau pan fyddai Ammi'n mynd â thi i'r parc ar ôl ysgol. Yna gallwn feddwl am pan aeth Ammi'n sâl ac roedd ei gwely lawr llawr, a daeth Nanni i aros i helpu gofalu am bawb. Yna, gallwn feddwl am pan fu farw Ammi a sut ddaeth cymaint o bobl i'ch gweld. Ac i orffen, gallwn ni feddwl am nawr - rwyd ti yn y dosbarth glas ac mae Nanni wedi dod i fyw gyda chi.*

*Sut hoffet ti ddweud wrtha i beth ddigwyddodd? Hoffet ti gael darn o bapur a galli di dynnu lluniau i mi a dweud wrtha i amdanynt? A fyddai'n well gennynt ysgrifennu, neu ddweud y geiriau i mi a galla i ysgrifennu? Neu oes gennynt ti syniad arall? Gallwn ni hyd yn oed ddefnyddio ffigurau Lego os wyt ti eisiau.*

*Iawn, hoffet ti i mi ddefnyddio'r ffigurau Lego, alli di ddewis un i fod yn ti, ac un i fod yn Ammi, ac yna alli di ddweud wrtha i beth oeddech chi'n hoffi gwneud gyda'ch gilydd?*

*Wyt ti am ddefnyddio'r camera i dynnu lluniau o'r stori gyda'r ffigurau Lego? Gallwn ni gadw'r lluniau i edrych arnynt y tro nesaf. Wyt ti eisiau i mi ysgrifennu beth wyt ti'n dweud wrtha i hefyd ac yna gallwn ni ddarllen y stori nôl?*

Yn ogystal â gwrando'n ofalus i Afzaal yn adrodd y stori, byddwn yn monitro ei allu i ymdopi'n ofalus. Byddwn yn disgwyl iddo deimlo'n emosiynol, p'un ai yw'n dangos hyn neu beidio. Byddai stopio'r gweithgaredd yr eiliad y mae'n dangos unrhyw deimladau'n cadarnhau iddo fod hyn yn rhy anodd i feddwl amdano. Byddwn am ei atgoffa o'i weithgareddau ymlacio os oes angen iddo gael saib ac ymlacio. Petai Afzaal yn osgoi pethau neu petawn ni'n poeni ei fod yn peri gormod o ofid iddo, byddai'n ddoeth i stopio'r gweithgaredd. Yna byddem yn defnyddio sesiynau goruchwylio i'n helpu ystyried a oes angen CBT sy'n canolbwyntio ar drawma mwy arbenigol. Yn y sesiwn hwn, er nad yw'n hawdd, mae Afzaal yn ymdopi.

*Alli di ddweud wrtha i am pan oeddet ti ac Ammi'n mynd i'r parc?*

*Nawr beth am i ni feddwl am pan aeth Ammi'n sâl.*

*Wyt ti am wneud gwely i ddangos bod Ammi wedi aros lawr llawr pan aeth hi'n sâl iawn? Beth oedd enw salwch Ammi? Beth newidiodd pan oedd Ammi'n sâl?*

Wrth i ni wrando ar Afzaal gallwn ni glywed nad yw'n gallu dweud llawer am salwch Ammi, heblaw ei bod hi'n cysgu drwy'r amser yn ei gwely a doedd hi ddim yn gallu chwarae ag ef na gwyllo ei raglenni.

*Ac yna alli di ddweud wrtha i am pan fu farw Ammi? Sut wnes di ddysgu bod Ammi wedi marw? Beth wnaethon nhw ddweud wrthyti?*

Mae Afzaal yn dweud wrthym fod Ammi wedi 'mynd i gysgu', gan ddefnyddio'r esboniad a roddwyd iddo gan ei deulu gartref. Mae hyn yn ein helpu i ddeall ei or-wyliadwriaeth o ran mynd i'r gwely, a'i angen i gadw gwirio bod eraill yn fyw drwy geisio'u diuno. Gan sylweddoli y gallai hyn fod yn allweddol i anawsterau Afzaal, byddwn am fynd i'r afael â hyn cyn mynd ymhellach. Bydd siarad â'r teulu i esbonio sut mae'r iaith 'mynd i gysgu' wedi gwneud Afzaal yn bryderus am gwsg yn bwysig, fel bod rhesymeg eglur ar gyfer y teulu i ddefnyddio iaith uniongyrchol a dull cydweithredol i esbonio marwolaeth Ammi. Yna gallwn ni barhau ag adrodd y stori yn ystod y sesiwn nesaf.

### **Y sesiwn nesaf:**

*Fe wnes di mor dda y tro diwethaf, Afzaal, a nawr dy fod yn deall ychydig yn fwy am farwolaeth Ammi a sut wnaeth ei chorff stopio gweithio, beth am i ni ychwanegu'r rhan honno i dy stori?*

*A nawr beth am i ni wneud rhan nesaf dy stori? Alli di gofio'r angladd mawr a'r holl bobl ddaeth i'ch gweld?*

*Dwi'n cofio dy fod wedi dweud wrtha i fod Nanni yn dal i fyw gyda chi. Beth arall sydd wedi newid gartref?*

*Allwn ni orffen y stori gyda rhywbeth rwyt ti'n gyffrous amdano? Beth wyt ti'n gwneud yn ystod y gwyliau?*

*Rwyt ti wedi gwneud mor dda i ddweud hynny i gyd wrtha i, Afzaal. Rwyt ti wedi cofio pethau'n dda iawn. Bydda i'n cadw'r ffigurau Lego a'r papur i ni gael edrych arnynt y tro nesaf.*

Bydd angen i ni ddiweddarau'r rhiant (neu yn achos Afzaal, Nanni) i roi gwybod iddynt am gynnwys y sesiwn. Byddem eisiau'r oedolion i fod ar gael yn emosiynol ac i ddeall pwysigrwydd y gwaith y mae Afzaal wedi'i wneud yn y sesiwn.

Bydd adlewyrchu ar effaith emosiynol y gweithgaredd hwn a gwneud hunan-ofal yn bwysig ar ôl y sesiwn. Yna gallwn ddefnyddio sesiynau goruchwyllo i feddwl ymhellach am sut brofiad oedd hwn i ni a sut rydym wedi bod yn ymdopi â meddyliau a theimladau ein hunain yn ystod y sesiwn ac ers hynny.

### **9.5c Adrodd stori'r trawma ar gyfer Wesley**

***Mae Wesley'n fachgen 15 oed a bu farw ei Dad yn yr ysbyty yn dilyn salwch byr. Ar adeg marwolaeth ei Dad, roedd y cyfyngiadau'n atal Wesley rhag ymweld ag ef yn yr ysbyty.***

*Wesley, wrth i mi ddod i dy adnabod, dwi wedi clywed pa mor anodd mae pethau wedi bod i ti ers marwolaeth dy Dad. Rydym wedi siarad am ba mor anodd wyt ti'n ei chael hi i ymdopi yn yr ysgol a gartref. Dydyn ni ddim wedi siarad mewn manylder am beth ddigwyddodd pan fu farw dy Dad, ond rwy'n gobeithio y gallwn ni wneud hynny heddiw.*

*Roedd hi mor ddefnyddiol dy fod wedi cwblhau'r holiadur yr wythnos ddiwethaf. Mae hynny wedi dangos i ni fod meddyliau am dy Dad yn dod i dy feddwl yn aml, er nad wyt ti eisiau meddwl amdano. Dyna'r peth am atgofion trawma, maen nhw'n dod i'n meddwl hyd yn oed pan rydym yn ceisio eu gwthio i ffwrdd a'u hosgoi. Mae pobl sy'n gweithio gyda phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth wedi canfod bod dod â'r atgof i'n meddwl a'i roi mewn geiriau yn aml yn gallu bod yn ddefnyddiol i leihau hyn. Wyt ti'n cofio wythnos diwethaf pan siaradom am y bachgen gyda'r bin sbwriel a sut wnaeth siarad am yr hyn ddigwyddodd helpu ei atgofion rhag cwmpo i'w feddyliau cymaint? [Gweler Atodiad 4 i ddysgu rhagor am y cydweddiad bin sbwriel a throsiadau eraill ar gyfer esbonio pam ei bod hi'n dda siarad.]*

*Dwi'n awgrymu ein bod yn siarad am yr hyn ddigwyddodd, ar dy gyflymder di. Oherwydd bod atgofion trawma'n aml yn mynd yn gymysglyd, gallwn ni geisio siarad amdano mewn trefn, gan ddechrau â chyn i dy Dad fynd yn sâl, yna pan aeth yn sâl a'i farwolaeth yn yr ysbyty, a beth ddigwyddodd ar ôl hynny a sut beth yw bywyd nawr. Ydy hynny'n iawn gyda thi? Beth am i ni roi cynnig arni?*

*Os yw'n teimlo ychydig yn anodd, gallwn ni gael saib am ychydig ac yna parhau. Os yw'n dechrau teimlo'n ormod i ti heddiw, yna gallwn ni stopio. Cofia'r syniadau ymlacio y gwnaethon ni - fe wnes di ddefnyddio Anadlu Mynyddoedd a Dyffrynnoedd - efallai byddant yn ddefnyddiol heddiw petai eu hangen.*

Mae sicrhau cydbwysedd rhwng annog a chefnogi'r person ifanc i adrodd y stori, ond peidio â'u rhoi dan ormod o bwysau, yn gallu bod yn anodd. Yn ddelfrydol, rydym am

ddangos ein hyder bod adrodd y stori'n weithgaredd defnyddiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth a bod gennym yr hyder y gallant wneud hynny, ond hefyd dangos sensitifrwydd a deall nad yw siarad am y farwolaeth yn hawdd.

*Oes gen ti lun ohonot ti a dy Dad ar dy ffôn? Alli di ddweud wrtha i am y llun - ble oeddech chi, beth oeddech chi'n ei wneud?*

*Diolch Wesley, nawr beth am i ni feddwl am pan aeth dy Dad yn sâl am y tro cyntaf. Wyt ti eisiau siarad am yr hyn ddigwyddodd neu a fyddai'n well gennyt ei ysgrifennu neu greu llinell amser?*

*Beth oedd dy Dad yn meddwl am fod yn sâl? A Mam, a ti? Ac yna pan aeth i'r ysbyty, er ei fod yn edrych yn sâl iawn, dywedodd wrthyti y byddai gartref cyn hir.*

*Allwn ni feddwl am pan oedd Dad yn yr ysbyty - wyt ti'n cofio pan ddysgais di fod y cyfyngiadau'n golygu na fyddet ti'n gallu mynd i'w weld?*

*Mae hynny'n swnio'n anodd iawn. Oedd Dad yn gallu siarad â thi ar y ffôn?*

*Oedd unrhyw un yn gwybod nad oedd Dad yn mynd i wella?*

*Rwy'ti'n gwneud mor dda'n esbonio hyn i gyd i mi. Sut ddysgais di fod dy dad wedi marw? Wyt ti'n credu galli di ddweud wrtha i am sut ddigwyddodd hynny?*

*Alli di gofio beth oeddet ti'n meddwl ac yn teimlo pan ddysgais di fod dy Dad wedi marw?*

Weithiau, pan fydd y person ifanc yn adrodd rhan o'r stori, mae'n dod yn amlwg nad oes ganddynt gymaint o fanylion ag sydd angen arnynt, a bod gwybodaeth goll o bosib yn cynnal rhai o'r meddyliau anefnyddiol hyn. Pan fo Wesley'n disgrifio ei Fam yn yr ysbyty, mae'n cadw meddwl yr oedd hi ar ei phen ei hun. Mae hyn yn ymddangos fel petai'n peri gofid iddo.

*Rwy'n gweld bod hyn yn anodd iawn i ti ar hyn o bryd ac rwy'n clywed dy fod yn meddwl oedd dy Fam ar ei phen ei hun bryd hynny. Yn aml iawn, pan fo rhywun ar ddiwedd eu bywyd, mae staff meddygol yno i ofalu am y person sy'n marw a'r person sydd gyda nhw. Wyt ti'n credu y byddai'n ddefnyddiol i geisio dysgu rhagor am beth ddigwyddodd bryd hynny? Pwy wyt ti'n credu all ein helpu gyda hynny?*

*Wyt ti eisiau parhau i siarad nawr - am beth ddigwyddodd pan ddaeth Mam gartref - neu ddod yn ôl i hyn pan fydd gennyt ragor o wybodaeth?*

*Pan ddaeth Mam gartref o'r ysbyty am y tro cyntaf, sut oedd pethau? Y noson gyntaf? Y diwrnod nesaf?*

*Rwy'n cofio ti'n dweud bod yr angladd yn anodd ei gynllunio - ac mai dim ond ychydig o aelodau o'r teulu oedd yn gallu bod yno. Sut oedd hynny i ti?*

Byddwn eisiau meddwl am sut i orffen y rhan hon o'r sesiwn, gan roi ychydig o amser i Wesley brosesu'r sgwrs a sicrhau i beidio â gorffen yn sydyn.

*Wesley, rwy'ti wedi bod mor onest yn adrodd dy stori i mi. Mae wedi bod yn ddefnyddiol iawn i mi ddeall. Beth am i ni dreulio ychydig o funudau yn meddwl am sut*

*oedd hyn i ti? Yna gallwn ni feddwl am ffyrdd i ofalu am dy hun heddiw, oherwydd efallai bydd rhai o'r meddyliau hyn o hyd yn dy feddwl? Wyt ti'n credu galli di ddweud wrth dy Fam am beth rydym wedi trafod heddiw? Neu a hoffet ti i mi wneud? Efallai bydd hi'n ddefnyddiol ei bod hi'n gwybod ychydig am beth rydym wedi bod yn ei wneud heddiw.*

## 9.6 Llyfrau i blant a phobl ifanc am drawma

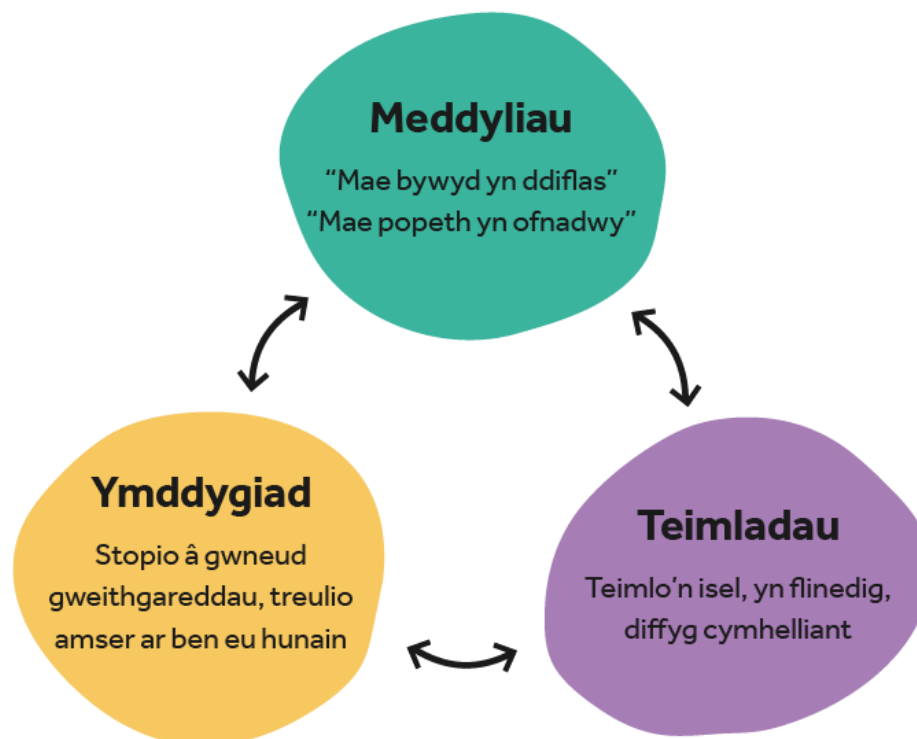
Teitl	Awdur	Manylion
When Something Terrible Happens: Children can Learn to Cope with Grief	Marge Heegaard	Llyfr gwaith i 'ddarlunio eich teimladau' sy'n cynnig cyfleoedd i fynegi emosiynau'n weledol ar ôl digwyddiad trawmatig.
The Boy who Built a Wall around Himself	Ali Redford Kara Simpson	Trosiad teimladwy sy'n dangos sut y gall rhai pobl adeiladu rhwystrau i amddiffyn eu hunain o brofiadau poenus a sut y gellir eu hannog i adael eraill i'w cefnogi.
A Terrible Thing Happened	Margaret M Holmes	Llyfr lluniau syml am Sherman sy'n ceisio anghofio ar ôl iddo weld rhywbeth ofnadwy yn digwydd, ond mae ei freuddwydion yn cadw ei atgoffa. Mae Mrs Sherman yn ceisio helpu iddo siarad am y peth ofnadwy.

## **1. Crynodeb o'r bennod**

- Gallwch helpu plant a phobl ifanc ymgysylltu ag adrodd ei stori trawma drwy eu cefnogi i ddeall atgofion trawmatig a sut y mae eu prosesu, er yn anodd, yn fwy defnyddiol na'u hosgoi.
- Drwy gynnig dulliau sensitif a gwybodus drwy gydol y broses hon, gallwch gefnogi plentyn neu berson ifanc drwy'r broses hon.
- Gall ystyried rôl rhieni a gofalwyr mewn gwaith trawma helpu'r plentyn a'r rhiant i reoli'r elfen hon o'ch cefnogaeth.
- Gellir defnyddio technegau adrodd straeon gwahanol i addasu i gam datblygu'r plentyn neu berson ifanc.



## 10. Hwyliau isel



Ffigwr 10.1 Cylch meddyliau, teimladau ac ymddygiad ar gyfer hwyliau isel.

### 10.1 Beth yw'r anhawster? Hwyliau isel yn effeithio ar fywyd bob dydd

Nid yw galar ac iselder yr un peth. Mae teimlo'n drist ar ôl marwolaeth rhywun pwysig yn ymateb naturiol a dealladwy. Mae iselder yn broblem fwy llethol a pharhaus lle nad yw'r emosiynau i gyd o reidrwydd yn ymwneud â'r golled. Yn wahanol i alar, lle mae plentyn neu berson ifanc yn tueddu mynd i mewn ac allan i'w tristwch, mae hwyliau isel yn anodd iawn i gamu allan ohonynt, ac i deimlo unrhyw bleser. Gall anawsterau wrth reoli profedigaeth drawmatig weithiau adael person ifanc â symptomau o iselder. Gall hyn fod yn amlwg o sgoriau plentyn neu berson ifanc ar yr holiadur RCADS (Pennod 5).

### 10.2 Sut i'w esbonio i blant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn cael budd o ddeall sut mae'r meddyliau, teimladau ac ymddygiad sy'n gysylltiedig ag hwyliau isel ac iselder yn creu cylch dieflig, gan gadw'r

hwyliau isel i fynd. Eglurir hyn yn gyffredin mewn Therapi Gwybyddol Ymddygiadol<sup>56</sup>, fel y dengys uchod.

Pan fydd galar plentyn neu berson ifanc wedi dechrau ymddangos yn fwy parhaus fel hwyliau isel, gall fod yn anodd iddynt deimlo'r cymhelliant i wneud pethau oeddent yn arfer eu mwynhau. Mae treulio amser heb weithgareddau ystyrlon yn cynyddu'r cyfle i gadw meddwl meddyliau negyddol, ac felly mae'r cylch yn parhau. Wrth drafod hyn â'r plentyn neu berson ifanc, dylech gofio nad yw hyn yn awgrymu na ddylent alaru neu fod yn drist. Yn hytrach, mae'n ymwneud â lleihau'r meddyliau negyddol mwy eang.

Efallai bydd plentyn neu berson ifanc sy'n cael trafferth â hwyliau isel yn dweud nad ydynt yn teimlo fel gwneud pethau ac nad oes ganddynt yr egni i gymryd rhan yn y gweithgareddau yr oeddent yn arfer eu mwynhau. Nid yw aros i'r hwyliau godi cyn gwneud y gweithgareddau eto fel arfer yn effeithiol. Gall gwneud pethau sydd â phwrpas ac ystyr, hyd yn oed pethau bach i ddechrau, dorri'r cylch, cynyddu meddyliau cadarnhaol, a chodi hwyliau isel.

Mae'r trosiad o fynd i mewn ac allan o'r pwll galar yn gallu bod yn ddefnyddiol i esbonio hwyliau isel, ac y gall fod yn anoddach mynd allan o'r pwll pan fydd profedigaeth yn drawmatig. Ar adegau, efallai bydd plentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig yn teimlo fel petaent yn sownd mewn ffynnon yn hytrach na phwll.



## **Stopio a meddwl**

*Gall siarad am hwyliau isel arwain at drafodaethau am hunan-niweidio a meddwl am hunanladdiad. Trafodwch feddyliau a theimladau'r plentyn neu berson ifanc yn sensitif ac yn uniongyrchol, gan gymryd y camau priodol yn unol â'ch polisiau diogelu, a thrafod â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG pan fo risg wedi cael ei adnabod.*

### **10.3 Beth sy'n gallu helpu? Ail-adeiladu fy mywyd**

Trafodwch a lluniwch gylch meddyliau, teimladau ac ymddygiad y plentyn neu berson ifanc i adnabod eu cylch unigol a gweld sut all pob elfen gyfrannu at gynnal eu hwyliau isel.

Esboniwch y rhesymeg dros gynyddu gweithgareddau cadarnhaol i ddechrau newid patrymau meddyliau negyddol a dechrau teimlo'n fwy cadarnhaol. Dechreuwch adnabod y

pethau y gallai'r plentyn neu berson ifanc eu mwynhau, sy'n fwy gweithredol a chadarnhaol ar eu cyfer, a byddwch yn barod i'w helpu â champau bach i ddechrau.

Cofiwch y gall fod her ychwanegol i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth gymryd rhan mewn gweithgareddau oherwydd pwysau ariannol neu ymarferol yn dilyn marwolaeth. I rai plant a phobl ifanc, efallai bydd eu hoff weithgareddau'n gysylltiedig â'r atgof o'r person a fu farw. Efallai bydd plant a phobl ifanc yn credu na allant, neu na ddylent, brofi hapusrwydd ynghyd â'u galar. Efallai bydd angen i chi drafod hyn yn agored a gofyn i aelodau o'r teulu i'w hatgoffa ei bod hi'n iawn i deimlo'n hapus.

*“Pan rwy'n ceisio gwneud pethau, rwy'n teimlo ychydig yn well a does gen i ddim cymaint o amser i ganolbwyntio ar y pethau anodd”.*

Cyflwynwch ddyddiadur gweithgareddau, gan annog y plentyn neu berson ifanc i gynllunio gweithgareddau yr hoffent eu gwneud. Yna gallant gofnodi sut oeddent yn teimlo gan ddefnyddio sgoriau, gyda 10 fel y sgôr gorau a 0 fel y sgôr gwaethaf.

Dyddiad	Pa weithgaredd?	Sut oeddwn i'n teimlo? Rhowch sgôr i'r gweithgaredd 10 = gorau, 0 = gwaethaf

Tabl 10.1 Templed Cynllun Gweithgareddau.

Efallai bydd hi'n ddefnyddiol i rai plant a phobl ifanc ehangu eu dyddiadur gweithgareddau drwy sgorio eu gweithgareddau ar yr elfennau CAM hyn: **Cyflawniad**, **Agosatrwydd at eraill** a **Mwynhad**.

Mae **Cyflawniad** yn cyfeirio at weithgareddau sy'n rhoi ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad i'r plentyn neu berson ifanc. O ran gwella gweithredu ar gyfer plentyn neu berson ifanc, mae cyflawniad yn hanfodol ar gyfer ail-ymgysylltu â bywyd

gartref ac ysgol: o gamau fel tacluso eu hystafell i gwblhau darn o waith cartref neu ymuno â chlwb yr oeddent yn arfer mynychu.

Mae **Agosatrwydd at eraill** yn bwysig, oherwydd mae tynnu nôl yn nodwedd allweddol o hwyliau isel a phrofedigaeth. Mae adnabod a defnyddio rhwydwaith cefnogaeth yn allweddol i reoli hwyliau isel.

Mae **Mwynhad** yn bwysig i blant a phobl ifanc ddechrau cael hwyl eto. Gall ystyried eu hagwedd at bleser a llawenydd fod yn bwysig, oherwydd weithiau gall plant a phobl ifanc sy'n galaru deimlo'n euog am fwynhau eu hunain ar ôl marwolaeth rhywun pwysig. Efallai bydd angen i chi eu helpu i roi caniatâd i'w hunain fwynhau bywyd eto.

Gweithgaredd	Cyflawniad	Agosatrwydd at eraill	Mwynhad

Tabl 10.2 *Templed Dyddiadur Gweithgareddau CAM.*

Bydd nodi'r cyflawniad, agosatrwydd a mwynhad ym mhob gweithgaredd yn helpu plant a phobl ifanc i adnabod gweithgareddau sy'n gadarnhaol ac yn ystyrlon iddyn nhw. Efallai bydd rhai gweithgareddau'n cwmpasu mwy nag un elfen. Bydd eraill ond yn cwmpasu un ohonynt, ond gallant o hyd fod yn bwysig.

Nawr gallwch chi ailymweld â chylch hwyliau isel y plentyn neu berson ifanc. Ers ychwanegu rhai o'r gweithgareddau at eu hwythnos, a ydynt wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn eu meddyliau, teimladau, neu ymddygiad?

Gall cynllunio gweithgareddau hefyd fod yn rhan o waith atgofion galar a meddwl am berthnasau parhaus (ffyrdd o deimlo'n agos at y person a fu farw). Gellir annog y plentyn neu berson ifanc i wneud rhywbeth oeddent yn arfer ei fwynhau, neu i dreulio amser â phobl oedd hefyd yn agos at y person a fu farw. Yn ogystal â'u cefnogi i reoli'r teimladau

poenus y gall hyn eu hysgogi, efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn cael budd o'r ymdeimlad o gysylltiad sy'n dod â hyn.

#### **10.4 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth byw ar-lein**

- Pan fo hwyliau isel yn cael eu trafod dros alwad fideo, bydd angen gofal ychwanegol i asesu a yw'r person ifanc mewn perygl o'u hunain, oherwydd gall fod yn anoddach sylwi ar bethau dros sgrîn.
- Dylai fod gennych gynllun diogelwch ar waith, fel eich bod yn gwybod os oes rhywun arall gartref gyda nhw a phwy i gysylltu â nhw os ydych chi'n pryderu yn ystod y sesiwn neu ar ôl y sesiwn.
- Gellir creu cylch meddyliu/teimladau/ymddygiad syml gan ddefnyddio meddalwedd prosesu geiriau a gellir ei rannu â'r plentyn neu berson ifanc i'w gwblhau. Yn fwy syml, gellir ei lunio ar bapur a'i rannu dros y camera.
- Gellir anfon dyddiaduron cynllunio gweithgareddau at y person ifanc cyn y sesiwn neu gellir eu rhannu a'u hysgrifennu ar y sgrîn ac yna'u hanfon i'r person ifanc eu defnyddio.
- Efallai byddai'n well gan bobl ifanc i gadw a chwblhau eu dyddiaduron gweithgareddau ar ffonau neu lechi yn hytrach na fersiynau papur.

## 10.5 Sgript enghreifftiol: Ail-adeiladu fy mywyd ar gyfer Wesley

**Mae Wesley'n fachgen 15 oed a bu farw ei Dad yn yr ysbyty yn dilyn salwch byr. Ar adeg marwolaeth ei Dad, roedd y cyfyngiadau'n atal Wesley rhag ymweld ag ef yn yr ysbyty.**

Mae'r sgript isod yn nodi ffordd bosibl o gyflwyno a hwyluso'r gweithgaredd 'Ail-adeiladu fy mywyd' gyda Wesley.

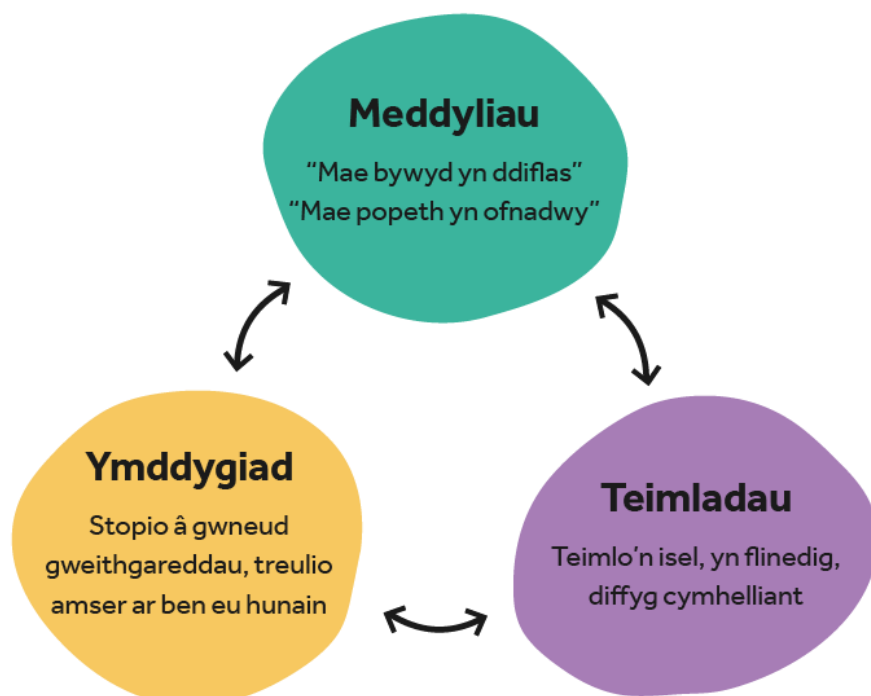
Mae llawer o gwestiynau wedi'u cynnwys yn y sgript hon - mae'n debygol na fydd eu hangen i gyd arnoch, oherwydd mewn gwirionedd mae plant a phobl ifanc yn aml yn gallu parhau i siarad heb eu hysgogi'n fwy unwaith iddynt ddechrau.

*Wesley, rydym wedi bod yn meddwl llawer am y ffordd y mae marwolaeth dy Dad wedi effeithio arnat, yn benodol pa mor isel wyt ti wedi bod yn teimlo a'r ffordd rwyd ti wedi stopio â gwneud llawer o bethau oeddet ti'n arfer eu mwynhau. Roeddwn i'n meddwl y gallen ni ganolbwyntio ar y rhan honno o dy alar heddiw a rhoi cynnig ar rywbeth ychydig yn wahanol.*

*Nid wyf yn awgrymu nad yw hi'n iawn i ti deimlo'n drist iawn ac i golli dy Dad. Wyt ti'n credu ei bod hi'n iawn i bobl o hyd gael hwyl pan fyddant yn galaru? Beth amdanat ti?*

*Alla i ddangos cylch i ti sy'n digwydd yn aml pan fydd rhywun yn teimlo'n isel llawer o'r amser?*

*Mae gennym oll feddyliau, teimladau ac ymddygiad sy'n gysylltiedig â'i gilydd. Gall y rhain greu cylch. Mae hyn yn golygu bod y meddyliau, teimladau ac ymddygiad yn cadw ei gilydd i fynd. Pan fyddwn yn teimlo'n isel, gall edrych ychydig fel hyn:*



Ffigur 10.2 Cylch meddyliau, teimladau ac ymddygiad ar gyfer hwyliau isel.

*Efallai byddwn yn cael llawer o feddyliau, fel "Mae fy mywyd yn ddiflas, mae pethau mor ddibwrpas." Efallai byddwn ni'n teimlo'n isel, yn flinedig, neu'n isel ein cymhelliant. Oherwydd rydym yn meddwl ac yn teimlo fel hyn, nid ydym am wneud pethau, felly rydym yn treulio rhagor o amser ar ben ein hunain, yn stopio â gwneud gweithgareddau yr oeddem yn arfer eu mwynhau, neu hyd yn oed yn stopio siarad â ffrindiau a phobl yn ein teulu. A yw hyn yn gwneud synnwyr i ti? Yna oherwydd rydym yn treulio rhagor o amser i ffwrdd o bobl, heb lawer i'n cadw'n brysur, mae hyd yn oed rhagor o amser i ganolbwyntio ar ein meddyliau negyddol ac felly gall ein hwyliau isel a diffyg egni barhau. Ac felly, mae'r cylch yn parhau. Alli di weld sut mae un peth yn effeithio'r llall?*

*Efallai gallwn ni ddechrau drwy feddwl am dy feddyliau, teimladau ac ymddygiad a llunio cylch dy hun i'n helpu i wneud synnwyr o bethau i ti? Wyt ti eisiau ysgrifennu dy syniadau neu wyt ti am i mi wneud nodiadau?*

### **Cylch Wesley**

*Gallwn ni weld bod dy gylch yn edrych yn eithaf tebyg i'r un y dangosais i ti. A yw'r syniad o'r cylch a'r ffordd y mae dy feddyliau a theimladau negyddol yn cryfhau ei gilydd yn gwneud synnwyr i ti? Mae rhai dewisiadau gwahanol i geisio torri'r cylch:*

- 1. Gallet ti geisio peidio â meddwl pethau negyddol - bod yn gadarnhaol.*
- 2. Gallet ti geisio peidio â theimlo mor isel - ceisia ddechrau teimlo'n hapus yn lle hynny.*
- 3. Neu gallet ti geisio gwneud rhywbeth gwahanol - hyd yn oed os nad wyt ti eisiau.*

*Beth wyt ti'n meddwl am y syniadau hynny? Maent i gyd yn eithaf anodd. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl am deimlo'n isel ac maent eisiau dechrau teimlo'n well a dechrau gwneud pethau eto. Wyt ti wedi rhoi cynnig ar rif 1 neu 2? Er eu bod yn edrych fel petaent yn gwneud synnwyr, gall deimlo'n amhosibl newid dy feddyliau neu deimladau dim ond oherwydd dy fod eisiau gwneud hynny.*

*Yn aml mae pobl yn dweud wrtha i "Fe wnâi aros i deimlo'n well cyn i mi ddechrau gwneud pethau eto." Y broblem gyda hynny yw efallai na fyddwch chi'n teimlo'n well am gyfnod hir a gall bod yn sownd mewn lle isel fod yn hynod anodd. Ac fel y galli di weld, mae peidio â gwneud pethau fel arfer yn golygu eich bod yn parhau i deimlo'n isel ac yn isel eich cymhelliant. Mae'n golygu y gallech golli pethau pwysig ac y gall bywyd ddechrau teimlo'n eithaf gwag.*

*Wrth gefnogi pobl ifanc sy'n teimlo'n isel iawn, rydym wedi darganfod y gall gwneud rhywbeth gwahanol (rhif 3) fod yn ffordd o dorri'r cylch. Beth am i ni feddwl am hynny?*

*Allwn ni ddechrau drwy wneud rhestr o bethau i roi cynnig arnynt - gall fod yn ddefnyddiol i feddwl, "Petawn i ddim yn teimlo fel hyn, beth hoffwn i ei wneud?"*

- Pêl-fasged*
- Gwyllo ffilm gyda Mam*

*Mae hynny'n ddechrau gwych, Wesley. Dwi'n gwybod bod pêl-fasged wedi bod yn bwysig iawn i ti. Ac mae gwyllo ffilm gyda Mam yn swnio'n dda hefyd. Nawr beth am i ni eu hysgrifennu mewn tabl?*

Dwi hefyd am ychwanegu tair colofn arall, wedi'u labelu fel cyflawniad, agosatrwydd at eraill a mwynhad.

Gweithgaredd	Cyflawniad	Agosatrwydd at eraill	Mwynhad
Pêl-fasged			
Gwyllo f-film gyda Mam			

Mae gan weithgareddau gwahanol ddibenion gwahanol a gallant wneud i ni deimlo'n dda mewn ffyrdd gwahanol. Cyflawniad yw'r ymdeimlad o gwblhau rhywbeth. Agosatrwydd at eraill yw teimlo'n gysylltiedig â phobl sy'n bwysig i ni. Does dim angen iddo fod yn agos yn gorfforol - mae hyd yn oed siarad â rhywun dros y ffôn neu alwad fideo'n gallu ein helpu i deimlo'n gysylltiedig. I orffen, mwynhad. Dwi'n credu dy fod eisoes yn gwybod beth oeddet ti'n arfer ei fwynhau. Gallwn ni weithio tuag at ddod o hyd i weithgareddau sydd â dibenion gwahanol fel bod colofnau gwahanol yn cael eu ticio dros yr wythnosau. Bydd y rhain yn hollol unigryw i ti. Oes gen ti syniadau am ba ddibenion allai dy weithgareddau eu cael i ti?

Er enghraifft, i mi, nid yw tacluso'n rhoi ymdeimlad cryf o fwynhad, ond dwi'n teimlo fy mod wedi cyflawni rhywbeth. Mae rhai gweithgareddau'n dda oherwydd eu bod yn diwallu mwy nag un diben. Ond bydd gwneud un peth sy'n diwallu un diben yn ddechrau da iawn. Wyt ti'n iawn gyda hyn hyd yma? Oes gen ti unrhyw gwestiynau neu unrhyw beth wyt ti am ei drafod?

Sut wyt ti'n meddwl yr hoffet ti gwblhau'r tabl hwn? Efallai drwy roi tic neu sgôr i bob gweithgaredd o 1 i 10 o ran pa mor dda yr oedd yn gwneud i ti deimlo, gyda 1 fel y sgôr isaf a 10 fel y sgôr uchaf. Beth fyddai'n well gen ti ei wneud?

Mae rhes wag ar y gwaelod. Wyt ti'n meddwl allu di ychwanegu un gweithgaredd arall yn y rhes olaf yr wythnos hon ac yna rhoi sgôr iddo hefyd?

Wyt ti am gymryd y daflen gyda thi i ysgrifennu arni, neu dynnu llun ohono a chadw nodiadau ar dy ffôn? Os wyt ti'n anghofio, paid â phoeni o gwbl, ond os allu di roi cynnig arni, byddai hynny'n wych. Gallwn ni weld sut aeth hi y tro nesaf y byddwn ni'n cwrdd.

### Y sesiwn nesaf:

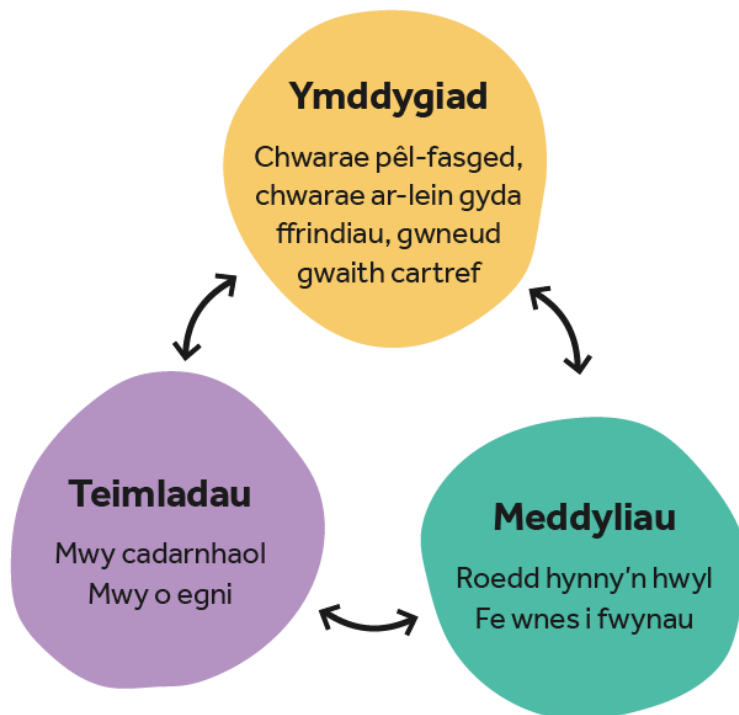
Wesley, rwy'n gweld bod gen ti dy ddyddiadur gweithgareddau, mae hynny'n grêt. Wyt ti am ddweud wrtha i sut aeth hi?



Gweithgaredd	Cyflawniad	Agosatrwydd at eraill	Mwynhad
Pêl-fasged	++	+	++
Gwylïo f-film gyda Mam		++	+
Gwaith cartref	++		

Rwyt ti wedi gwneud yn dda iawn, a hyd yn oed wedi ychwanegu gwaith cartref at y rhestr ac wedi'i dicio ddwywaith ar gyfer cyflawniad. Ac rwyt ti wedi ticio pob colofn ar gyfer pêl-fasged - sut brofiad oedd chwarae eto? A beth wnes di wylïo gyda Mam?

Felly, beth ddysgais di am dy hwylïau isel? Dy feddyliau a dy deimladau? Wyt ti'n teimlo'n fwy blinedig neu'n llai blinedig, oes gen ti fwy o egni neu lai o egni? A beth am y meddyliau negyddol? Beth am i ni ail-greu dy gylch meddyliau, teimladau ac ymddygiad? A yw pethau o hyd yr un peth neu a yw unrhyw beth wedi newid?



Ffigwr 10.3 Cylch hwylïau gwell Wesley.

Wesley, mae hwn yn edrych yn wahanol y tro hwn, rwy'n gallu gweld newid yn y ffordd rwyt ti'n meddwl, teimlo, a'r hyn yr wyt ti'n ei wneud. A yw'n teimlo fel hynny i ti?

*A beth ddylem ni wneud â hwn ar gyfer wythnos nesaf? Wyt ti'n meddwl all di barhau â hyn? Pan fo rhywbeth wedi bod yn anodd am gyfnod hir, gall gymryd ychydig o amser i'r newid ddigwydd. Yna mae'n rhaid i ni ymarfer ychydig yn fwy i sicrhau bod y newidiadau'n parhau. Byddai'n wych i weld beth all di ei ychwanegu neu ei wneud eto'r wythnos nesaf, hyd yn oed os oes dim ond un peth arall.*

## 10.6 Llyfrau i blant a phobl ifanc am dristwch a hwyliau isel

Teitl	Awdur	Manylion
The Sad Book	Michael Rosen Quentin Blake	Stori hunangofiannol deimladwy am dristwch, colled, a galar. Gallwch rannu un tudalen yn unig: <i>"Every day I try to do something that means I have a good time. It can be anything, so long as it doesn't make anyone else unhappy"</i> .
Meh: A story about depression	Deborah Malcolm	Llyfr lluniau heb eiriau sy'n edrych ar y tristwch tywyll sy'n ei gwneud hi mor anodd i ddod o hyd i hapusrwydd.
I had a Black Dog	Matthew Johnstone	Mae'r llyfr hwn yn defnyddio darluniau arbennig i helpu deall sut mae iselder yn teimlo fel ci du a beth all fod o gymorth. Mwy addas i bobl ifanc.

## 10.7 Crynodeb o'r bennod

- Nid yw galar yr un peth ag iselder, ond gall profedigaeth drawmatig achosi i blentyn neu berson ifanc brofi hwyliau isel parhaus.
- Gall esbonio'r cylch meddyliau, teimladau ac ymddygiadau eu helpu i ddeall ac adnabod yr hyn sy'n cadw eu hwyliau isel i fynd.
- Gall creu dyddiaduron gweithgareddau helpu person ifanc i newid eu hymddygiadau sydd yn y pen draw'n gallu cael effaith gadarnhaol ar eu meddyliau a'u teimladau.

# 11. Gorbryder

## 11.1 Beth yw'r anhawster? Sefyllfaoedd sy'n achosi gorbryder

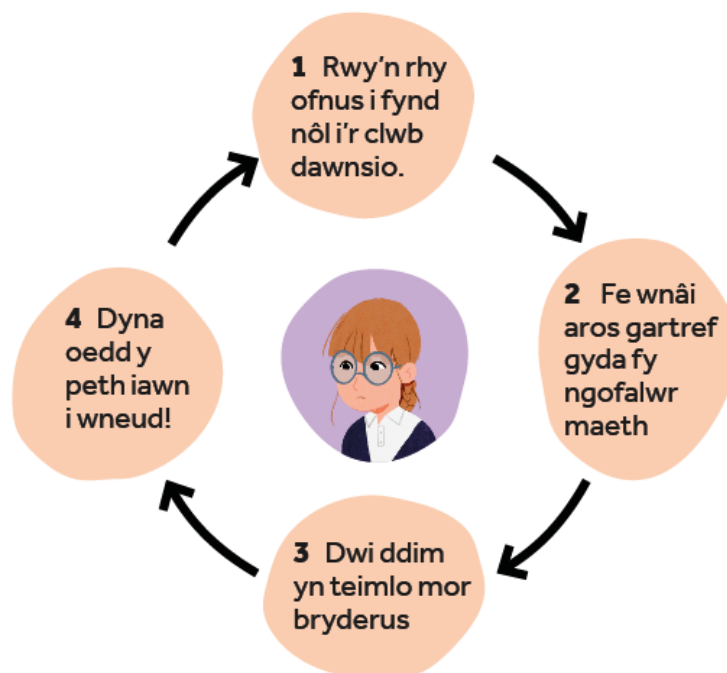
Mae pryder ac ofn am wynebu sefyllfaoedd penodol, yn ogystal â mwy o ofn am farwolaeth eraill, yn nodweddion cyffredin a dealladwy yn dilyn profedigaeth drawmatig. Mae syniadau ar gyfer cefnogi'r ddau wedi'u cynnwys yn y bennod hon. Os yw'r plentyn neu berson ifanc nawr yn gweld y byd fel lle y mae pethau gwael yn digwydd, ac yn ystyried eu bod yn agored i niwed, gall hyn arwain at orbryder dwys ac effaith sylweddol ar eu gweithredu bob dydd. Efallai bydd ymatebion y bobl o amgylch y plentyn neu berson ifanc hefyd yn cyfrannu at eu gorbryder yn cael ei gynnal. Yn dilyn profedigaeth drawmatig, mae'n gyffredin (ac yn naturiol) i oedolion gartref ac mewn ysgolion i fod yn amddiffynol o'r plentyn neu berson ifanc, beth bynnag eu hoedran. Mae'n bosibl y bydd aelodau eraill o'r teulu hefyd yn cael trafferth â phrofedigaeth, trawma, a phryderon eu hunain. Gall hyn gyfrannu at y plentyn neu berson ifanc yn gweld y byd fel lle brawychus. Gall defnyddio'r dull RCADS o Bennod 5 helpu penderfynu a yw'r plentyn neu berson ifanc yn profi mathau penodol o orbryder fel gorbryder gwahanu, ffobiâu neu orbryder cymdeithasol.

## 11.2 Sut i'w esbonio i blant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn cael budd o ddeall bod gorbryder yn ymateb naturiol ac angenrheidiol i fygythiad oherwydd mae'n ein paratoi i amddiffyn ein hunain. Ar ôl digwyddiadau anodd neu frawychus, gall ein amygdala, canolbwyt emosiynol yr ymennydd, fynd yn or-wyliadwrus ac ymateb i bethau nad ydynt wir yn beryglus. Gall fod yn anodd i ni sylwi nad yw'r pethau hyn yn beryglus. Yn ogystal, gall gorbryder deimlo'n anghyfforddus yn y corff, gan achosi ymatebion cryf fel cyfradd curiad y galon uwch, breichiau a choesau sigledig, dwylo chwyslyd a stumog yn corddi. Gall hyn deimlo mor annymunol, mae'n ddealladwy ein bod am osgoi beth bynnag oedd yn ein gwneud yn ofnus.

Yn aml mae gorbryder yn gwneud i ni oramcangyfrif pa mor anodd neu debygol yw rhywbeth a thanamcangyfrif pa mor dda y gallwn ni ymdopi. Mae hyn yn arwain atom yn osgoi'r pethau sy'n ein gwneud yn bryderus.

Yn y tymor byr, gall hyn ymddangos fel petai'n gweithio, fel y gwnaeth i Cara:



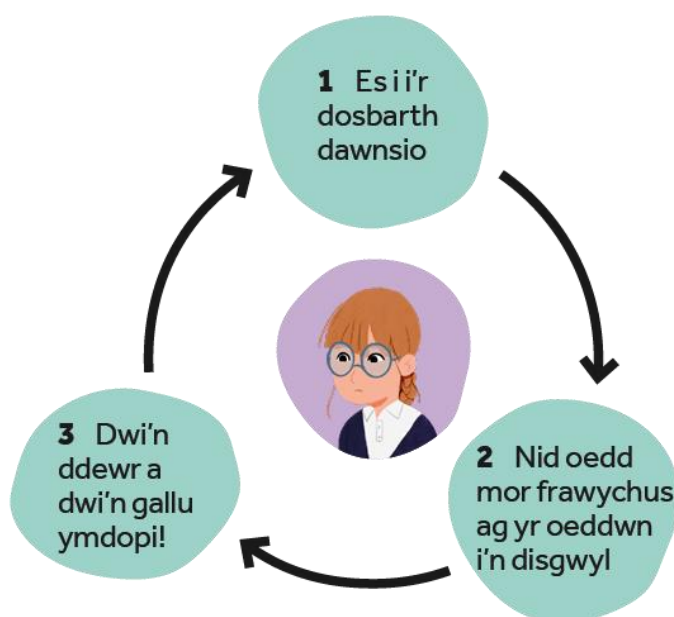
Ffigwr 11.1 Cylch cynnal gorbryder Cara.

Yn yr hirdymor, fodd bynnag, mae osgoi mynd i'r dosbarth dawnsio'n cadw'r meddyliau pryderus i fynd, fel na all Cara ddysgu:

*Nad yw mor frawychus ag y mae'n disgwyl.*

*Y gall hi ymdopi mewn gwirionedd.*

Os gall hi ddechrau wynebu eu hofnau, bydd ei meddyliau'n newid, a gall hi ymdopi.



Ffigwr 11.2 Cylch 'wynebu fy ofnau' Cara.

## ■ Stopio a Meddwl

Mae hyd yn oed siarad am bryderon yn gallu peri pryder, felly byddwch yn ystyrlon o allu plentyn neu berson ifanc i oddef hyn. Mae eu gwahodd i ddechrau'n fach yn gallu eu helpu i gychwyn. Fodd bynnag, pan nad yw plentyn neu berson ifanc wedi'u hargyhoeddi ar ôl i chi rannu rhesymeg a chynllun, bydd eu rhoi dan bwysau i barhau yn annefyddiol. Efallai bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i'w rhannu â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG fel rhan o drafodaeth am angen posibl ar gyfer cymorth mwy arbenigol â gorbryder.

### 11.3 Beth all fod o gymorth? Wynebu fy ofnau a phryderon

Cefnogwch y plentyn neu berson ifanc i adnabod ac enwi eu pryder neu ofn. Gallwch hefyd eu helpu i ddysgu ble yn eu corff y maent yn teimlo eu pryderon mwyaf ac yna'u helpu i ddeall eu bod yn hollol normal, er yn annymunol. Cyn mynd ymhellach, atgoffwch nhw o'u strategaeth ymlacio ddewisol (o Bennod 8) a all fod yn ddefnyddiol pan fydd eu pryder yn dechrau codi.

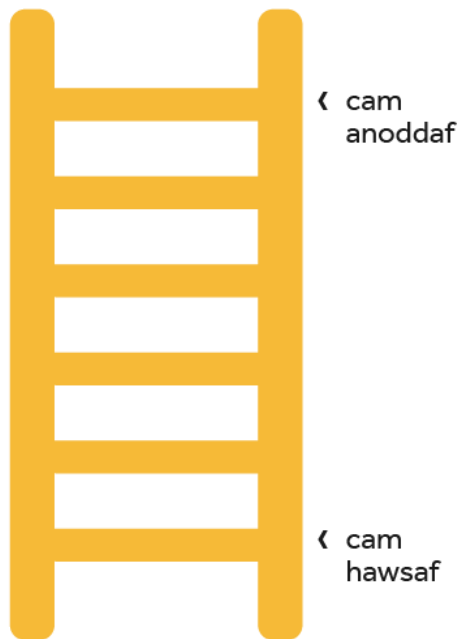
Yna gellir eu hannog i greu cynllun cam-wrth-gam, y gellir ei bortreadu fel ysgol, i weithio tuag at reoli eu gorbryder yn raddol.<sup>57</sup> Drwy gymryd un cam ar y tro, mae'r plentyn neu berson ifanc yn wynebu eu hofnau mewn ffordd a reolir, yn hytrach na chael eu llethu ganddynt. Mae cydweithredu'n allweddol ar gyfer datblygu cynllun cam-wrth-gam, oherwydd mae'r cynllun yn annhebygol o fod yn llwyddiannus os nad oes gan y plentyn neu berson ifanc gymhelliant. Mae gweithio â nhw i nodi'r holl resymau yr hoffent oresgyn eu gorbryder yn ddechrau defnyddiol.

*“Pe na bawn i'n poeni  
am...Byddwn i'n gallu...”*

Gelwir cefnogi plentyn neu berson ifanc yn ofalus i wynebu eu hofnau yn waith amlygiad (*exposure work*).<sup>58</sup> Ceisiwch dawelu eu meddwl y gallant wneud cynnydd ar gyflymder eu hunain, ac nad oes disgwyl iddyn nhw wneud popeth ar unwaith, oni bai eu bod eisiau gwneud hynny! Cefnogwch y plentyn neu berson ifanc i restru'r holl gamau posibl tuag at gyflawni eu hamcan cyffredinol a threfnwch nhw o'r un hawsaf i'r un anoddaf. Gellir llunio'r rhain ar ysgol (gweler ffigur 11.3).

Dylai cam cyntaf y cynllun deimlo fel nad yw'n rhy anodd i ddechrau ag ef. Yn hollbwysig, mae angen i'r plentyn neu berson ifanc ymarfer pob cam ac aros gyda'r teimladau o bryder

sy'n codi tan iddynt leihau'n ddigonol ac maent yn teimlo eu bod yn gallu ymdopi. Gelwir hyn yn gynefino (*habituation*). Mae'r sgrïpt enghreifftiol isod yn defnyddio'r cydweddiad o gamu i mewn i'r môr i helpu esbonio aros gyda'r ofn tan iddo leihau.



*Ffigwr 11.3 Cynllun cam-wrth-gam ar gyfer rheoli gorbryder*

Mae plant a phobl ifanc yn debygol o wneud cynnydd i fyny'r ysgol ar gyfraddau gwahanol ac efallai bydd angen iddynt ailadrodd camau tan y maent yn barod i symud ymlaen. Weithiau, efallai bydd angen i chi ychwanegu camau ychwanegol pan fydd cam nesaf yr ysgol yn teimlo'n rhy fawr.

Bydd cydbwysu'r dull o fod yn hyderus yng ngallu'r plentyn neu berson ifanc i ymdopi a bod yn empathetig i'w profiad o ofn yn ddefnyddiol.

#### **11.4 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth byw ar-lein**

- Mae gweithgareddau 'Wynebu fy ofnau' yn addas i'w cynnal ar-lein.
- Gellir llunio cynlluniau cam-wrth-gam a'u rhannu dros y camera neu ddefnyddio siâp ysgol ar ddogfen a'i gwblhau ar y cyd.
- Dylid bod yn ofalus i sylwi ar unrhyw bryder mae'r plentyn yn ei deimlo wrth drafod y cynllun, oherwydd gall hyn fod yn anoddach ei weld ar blatfform rhithiol.

#### **11.5 Sgrïpt enghreifftiol: Wynebu fy ofnau ar gyfer Cara**

***Mae Cara'n ferch 6 oed a bu farw ei brawd hŷn, Connor, drwy hunanladdiad. Mae Cara'n byw gyda'i gofalwr maeth, Lynn.***

Mae'r sgrïpt isod yn nodi ffyrdd posibl o gyflwyno a hwyluso'r gweithgareddau 'Wynebu fy ofnau' ar gyfer Cara. Mae nifer o gwestiynau wedi'u cynnwys yn y sgrïpt hon - mae'n debyg bod mwy ohonynt nag sydd angen arnoch, oherwydd mewn gwirionedd mae plant a phobl ifanc yn aml yn gallu cadw siarad heb angen eu hysgogi unwaith iddyn nhw ddechrau arni.

Bydd cofio'r nodiadau **"Stopio a Meddwl"** yn eich helpu i adnabod ac ymateb i bryderon posibl.

*Cara, beth am i ni feddwl am y pryderon wnes di eu rhannu â fi o'r blaen? Dwi'n gwybod bod Lynn wedi dweud dy fod yn poeni am fynd i lefydd hebddi weithiau. Weithiau pan fydd rhywun pwysig yn marw, yn ogystal â bod yn drist, gallwn deimlo'n ofnus am lwyth o bethau gwahanol, pethau nad oeddem yn eu hofni o'r blaen. Alli di feddwl am adeg pan wyt ti'n teimlo'n ofnus?*

*A phan wyt ti'n dechrau teimlo'n ofnus wyt ti wedi sylwi sut mae dy gorff yn teimlo? Alli di ddangos i mi'r llefydd y mae dy deimladau ofnus yn digwydd yn dy gorff? Efallai galli di liwio rhannau o'r corff hwn i ddangos i mi. Neu gallwn ni lunio un ein hunain? Os wyt ti eisïau, galli di orwedd ar y darn o bapur mawr hwn ac fe wnâi greu llinell o dy amgylch, neu galla i orwedd arno a galli di wneud llinell o fy amgylch i?*



*Mae hynny'n ddefnyddiol iawn - dwi'n gweld dy fod wedi lliwio dy frest a dy galon. Alli di ddweud wrtha i sut maent yn teimlo pan wyt ti'n poeni?*

*Hefyd, dy goesau - dywedais di eu bod yn teimlo ychydig yn sigledig pan wyt ti'n poeni. Dyna'r pethau mae dy gorff angen eu gwneud pan fydd dy ymennydd yn credu bod rhywbeth brawychus. Mae ychydig fel hyn...*

*Mae gan ein hymennydd ran fach poeni (amygdala yw'r enw gwyddonol, sef yr enw Groegaidd am almwn, oherwydd mae'n edrych ychydig fel almwn). Beth allwn ni alw dy un di? Mr Panig? Ei swydd yw bod yn wylidwrus yn lle bod unrhyw beth brawychus yn digwydd. Os yw'n sylwi ar unrhyw beth mae'n meddwl sy'n frawychus, mae'n anfon negeseuon drwy ein corff i gyd. Mae'r negeseuon hyn yn gwneud ein calon i guro'n gyflymach, ein hanadlu'n gyflymach, a'n coesau ychydig yn sigledig. Mae rhai pobl yn cael teimlad rhyfedd yn eu bol hefyd.*

Byddwn ni'n teilwra'r esboniad hwn i gam datblygu'r plentyn a hefyd i'r hyn y maent wedi dweud wrthym am le y maent yn teimlo eu pryder a sut mae'n gwneud i'w corff deimlo. Efallai byddwn am ychwanegu: ein pennau'n teimlo'n niwlog, ein breichiau'n teimlo'n dynn neu'n cosi, ein corff yn teimlo'n dwym ac yn chwyslyd.

*Mae'r negeseuon hyn yn wych i'n paratoi i fod yn ddiogel eto drwy redeg, cuddio, neu hyd yn oed ymladd y peth brawychus. Byddai hyn yn ddefnyddiol iawn i'n cadw'n ddiogel petai ryw beth wirioneddol beryglus yn digwydd. Ond weithiau mae Mr Panig yn gallu mynd ychydig yn rhy ofnus ac awdurdodol, felly mae hyd yn oed y*

*pethau yr oeddem yn arfer eu gwneud yn codi ofn arnom, neu hyd yn oed y pethau rydym eisiau eu gwneud yn achosi i ni bryderu. Felly pan fydd rhywun wedi marw, gall wneud Mr Panig yn ofn llwyth o bethau gwahanol.*

*Yr hyn y gallwn ei wneud i helpu â hyn yw hyfforddi Mr Panig i beidio â theimlo'n ofnus, i'w helpu, cam wrth gam, i wynebu'r pethau sy'n gwneud iddo boeni. Bydd hyn hefyd yn dangos i ni pa mor ddewr allwn ni fod.*

*Cara, roeddet ti'n dweud wrtha i am pan wyt ti'n teimlo'n bryderus a sut, ers marwolaeth Connor, y mae dy bryderon wedi dy atal rhag mynd i ddsbarthiadau dawnsio. Beth am i ni feddwl am sut y gallwn ni ddechrau teimlo'n ddewr am ddsbarthiadau dawnsio eto, cam wrth gam?*

*Allwn ni ddechrau drwy dynnu llinell o amgylch dy law? Mae hynny'n wych. Nawr allwn ni feddwl am yr holl bethau fyddai'n dda am allu mynd i ddsbarthiadau dawnsio eto? Pe na petaet yn bryderus, beth fyddet ti'n hoffi am ddawnsio eto? Beth am i ni ysgrifennu un ym mhob siâp o dy fysedd:*

**Bydda i'n gallu gweld fy ffrindiau dawnsio**

**Bydda i'n gallu gwisgo fy nillad dawnsio**

**Bydda i'n gallu dysgu dawnsfeydd newydd eto**

**Bydda i'n gallu aros i fyny'n hwyrach bob Dydd Iau**

**Bydda i'n gallu cymryd rhan yn y cyngerdd nesaf**

*Mae hon yn rhestr bwysig iawn oherwydd mae'n ein helpu i gofio pam wyt ti eisiau teimlo'n ddewr am ddawnsio eto.*

*Nawr beth am i ni ddechrau creu dy Gynllun Bod yn Ddewr? Gallwn ni ei lunio mewn siâp ysgol. Beth am i ni feddwl am yr holl gamau bach a all dy helpu i ddechrau mwynhau dawnsio eto. Byddant hefyd yn helpu Mr Panig i ddysgu peidio â theimlo mor bryderus amdanat ti'n mynd i wersi dawnsio eto. Gallen nhw gynnwys ymweld â'r dosbarth, aros tu allan, mynd tu fewn, gwneud pethau ar ben dy hun neu gyda Lynn yn gwylio? Pa syniadau sydd gennyti?*

*Nawr mae gennym restr, beth am i ni geisio eu hysgrifennu ar y siâp ysgol? Gallwn ni ddechrau â'r un hawsaf a gweithio ein ffordd i fyny. Gallwn ni roi'r cam mwyaf dewr ar y brig.*





*Gwych. Nawr mae un peth pwysig arall i'w drafod. Pan fyddi di'n dringo pob cam o'r ysgol, efallai bydd Mr Panig yn anfon yr holl negeseuon hynny i ti am fod yn ofnus. Efallai bydd hynny'n gwneud i dy gorff deimlo'n ofnus, dy galon i guro'n gyflymach a dy frest i deimlo'n dynnach. Efallai bydd hyn yn gwneud i ti deimlo dy fod am stopio'r cynllun a mynd adref. Dyma pryd mae angen i ti weithio mwyaf caled i hyfforddi Mr Panig. Bydd angen i ti fod yn fwy awdurdodol neu 'bossy' nag ef, fel dy fod yn aros ar bob cam o'r ysgol tan i dy gorff ymlacio eto.*

*Mae bod yn awdurdodol gyda Mr Panig ychydig fel mynd i'r môr. Allu di gofio sut mae'n teimlo pan fyddi di'n camu i mewn i'r dŵr am y tro cyntaf? Dyna hi, mae'n teimlo mor oer. Os ydym yn camu allan o'r dŵr yn syth, mae ein corff a'n meddwl dim ond yn cofio pa mor oer oedd y dŵr. Os ydym yn aros yn y dŵr, efallai'n mynd ychydig yn ddyfnach, beth sy'n digwydd? Nid yw'n teimlo mor oer. Nid yw'r môr wedi cynhesu, ond mae ein corff a'n meddwl wedi dod i'r arfer ag ef. Mae ychydig fel hynny pan fyddwn ni'n wynebu ein hofnau.*

*Os ydym yn stopio ac yn rhedeg i ffwrdd pan fydd ein corff yn dweud wrthym ein bod yn ofnus, dyna beth fydd ein corff a'n meddwl yn cofio. Os ydym yn aros gyda'r teimlad o fod yn ofnus, mae ein corff yn dod i'r arfer â hyn ac rydym yn gweld ein bod yn ddewrach nag oeddem ni'n meddwl.*

*A yw hynny'n gwneud synnwyr, Cara? Allai di adrodd y cynllun nôl i mi eto fel y galla i weld fy mod wedi'i esbonio'n ddigon da?*

*Beth yr hoffwn i ni wneud yw trafod hyn â Lynn, fel ei bod hi'n deall dy gynllun ysgol ac yn gallu dy helpu i ddechrau arni.*

*Gall Cynllun Bod yn Ddewr hefyd gael gwobrwyon bach wrth i ti wneud pob cam o'r ysgol. Efallai galli di ddewis set o feiros lliw newydd, a phob tro dy fod yn symud i gam newydd, galli ddewis lliw newydd o'r pecyn i'w gadw.*

*Yn ein sesiwn nesaf, hoffwn i weld sut mae pethau wedi mynd gyda thi. Efallai byddi di wedi gwneud un cam ar yr ysgol, neu hyd yn oed dau? Efallai byddi di'n dweud wrtha i dy fod wedi ceisio bod yn awdurdodol â Mr Panig. Os yw wedi bod ychydig yn anodd, hoffwn i ti ddod nôl a dweud wrtha i amdano. Yna gallwn ni feddwl am syniadau eraill i'w wneud yn llai anodd.*

## **11.6 Beth yw'r anhawster? Ofn y bydd rhywun arall am farw**

Ni fydd yr holl ofnau sydd â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth yn addas ar gyfer y dull 'wynebu fy ofnau' a amlinellir uchod. Yn benodol, ofni y bydd rhywun arall am farw. Mae hyn yn bryder sylweddol ar gyfer nifer o blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth, yn enwedig os yw'r profedigaeth wedi bod yn drawmatig.

## **11.7 Beth all fod o gymorth? Sgwrs onest**

Efallai byddwch am helpu'r plentyn neu berson ifanc i drafod y pryder hwn os yw'n effeithio ar eu gallu i weithredu a mwynhau rhannau o'u bywyd. Er efallai y gallwch eu helpu i reoli agweddau penodol o orbryder, fel Cara uchod, ni allwch warantu na fydd rhywun arall yn marw, a petaech yn gwneud hynny byddech chi'n colli eu hymddiriedaeth. Fodd bynnag, gallwch ddilysu pa mor frawychus yw'r pryder a pha mor ofidus y byddai petaent yn profi rhagor o alar. Trafodwch yn ofalus pa mor debygol y mae hyn o ddigwydd a meddylwch am a yw poeni'n ei wneud yn fwy tebygol neu'n llai tebygol o ddigwydd. Efallai byddwch hefyd am helpu'r plentyn neu berson ifanc i adnabod pobl yn eu rhwydwaith sy'n eu cefnogi pan fydd pethau anodd yn digwydd. Mae rhai plant a phobl ifanc yn teimlo'n llai ofnus pan fyddant yn gwybod beth fyddai'r cynllun petai rywun arall yn marw, yn enwedig os yw'r pryder ynghylch eu hunig ofalwr sydd ar ôl.

## **11.8 Llyfrau i blant a phobl ifanc am orbryder**

Teitl	Awdur	Manylion
Hey Warrior	Karen Young	Llyfr arbennig sy'n esbonio symptomau ffisiolegol gorbryder i blant mewn ffordd sy'n eu grymuso.
After the Fall	Dan Santat	Mae Humpty Dumpty wedi cael ei anafu'n wael ar ôl iddo gwmpo, ond yn hir ar ôl i'w glwyfau corfforol wella, mae ei ofnau'n ei stopio rhag gwneud beth oedd yn mwynhau mwyaf - eistedd ar ben y wal.
Black Dog	Levi Penfold	Neges sy'n peri i chi feddwl am wynebu eich ofnau yn y stori glyfar hon.
My Anxiety Handbook	Sue Knowles Bridie Gallagher Phoebe McEwen	Canllaw i helpu pobl 12-18 oed i gydnabod, rheoli a goresgyn eu gorbryder.

### 11.9 Crynodeb o'r bennod

- Gall gorbryder godi o brofedigaeth drawmatig oherwydd gall y plentyn neu berson ifanc weld y byd fel lle brawychus a gweld eu hunain fel eu bod yn agored i niwed.
- Gall deall pam fo gorbryder yn codi a beth mae'n ei wneud yn y corff fod yn ddefnyddiol.
- Gall osgoi pethau sy'n peri ofn gadw'r plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n ofnus neu'n bryderus a gwneud iddynt feddwl na allant ymdopi.
- Gall eu helpu i ddatblygu cynllun cam-wrth-gam i wynebu eu hofnau helpu lleihau gorbryder.

## 12. Rhwystredigaeth

### 12.1 Beth yw'r anhawster? Rheoli rhwystredigaeth

Gall profi profedigaeth drawmatig achosi i blant a phobl ifanc gael trafferth ag amrywiaeth o emosiynau llethol, gan gynnwys teimladau cryf o rwystredigaeth neu ddieter sy'n gallu bod yn anodd eu goddef. Gall y ffordd y mynegir yr emosiynau hynny achosi rhagor o broblemau iddynt oherwydd maent mewn perygl o fynd i drafferth neu niweidio eu hunain neu eraill.

### 12.2 Sut i'w esbonio i blant

Bydd hi'n fuddiol i blant a phobl ifanc ddeall bod emosiynau cryf fel rhwystredigaeth yn cael eu profi pan fyddwn yn teimlo ein bod o dan fygythiad, p'un ai yw hynny'n wir neu'n ddychmygol. Mae'r amygdala, canolbwynt emosiynol yr ymennydd, yn wych yn sylwi ac anfon negeseuon perygl i ni, a fyddai'n ddefnyddiol petawn ni mewn perygl. Mae'r negeseuon hyn yn ein paratoi i ymladd, diogelu, neu amddiffyn ein hunain gyda'n geiriau neu weithredoedd cyn i ni hyd yn oed wybod os yw'r perygl yn wir.

Ar ôl profedigaeth drawmatig, efallai bydd ein hymennydd yn fwy gwyliadwrus i berygl posibl ac yn newid i'r modd ymladd neu ymadael (*fight or flight*) yn fwy aml. Mewn achosion o'r fath, gallwn feddwl am yr amygdala fel ei bod yn ymateb cyn i'n hymennydd ymwybodol gael y cyfle i wybod a oes bygythiad gwirioneddol ac a oes wir angen i ddefnyddio geiriau neu weithredoedd blin. Mae rheoli emosiynau cryf yn ymwneud â dechrau adnabod pan fydd hyn yn digwydd fel y gall y plentyn neu berson ifanc gael saib a defnyddio eu 'hymennydd meddwl' (*thinking brain*).<sup>59</sup>

Does dim un dull penodol ar gyfer rheoli emosiynau cryf, ond gall fod yn ddefnyddiol i ddatblygu cynllun unigol sy'n ystyried y tri cham canlynol: **adnabod**, **sgorio**, ac **ymateb**. Byddai angen gwneud hyn i gychwyn drwy feddwl yn ôl i adeg pan wnaethant ymateb yn flin i rywbeth a defnyddio'r atgof hwnnw i helpu gwneud y tri cham. Mae ymarfer hyn yn helpu adeiladu cynllun ar gyfer sut i ddefnyddio'r sgiliau hyn y tro nesaf mae'r emosiwn yn digwydd, sy'n annhebygol o fod o fewn y sesiwn therapi.

### 12.3 Beth all fod o gymorth? Adnabod, Sgorio, Ymateb

**Adnabod**  
Beth yw'r  
teimlad?

**Yn gyntaf**, gofynnwch i'r plentyn neu berson ifanc gofio adeg ddiweddar pan wnaethant ymateb yn flin, a chefnogwch nhw i adnabod yr emosiynau yr oeddent yn eu profi. Gall deimlo fel petai emosiynau'n datblygu'n gyflym iawn, ond yn aml mae cliwiau o fewn y corff pan fo teimlad cryf yn datblygu. Dechreuwch drwy sganio'r corff, gan annog y plentyn neu berson ifanc i sganio'u corff yn eu meddwl, gan chwilio am gliwiau ffisiolegol sy'n awgrymu bod teimladau'n datblygu.<sup>60</sup> Wrth iddyn nhw weithio i fyny neu i lawr eu corff, efallai byddant yn sylwi ar arwyddion o'u cyhyrau yn tynhau, neu eu hanadlu'n cyflymu. Mae'r broses hon o sganio'r corff yn rhoi saib i'r plentyn neu berson ifanc wrth iddynt adnabod y newidiadau ffisiolegol a gall fod yn ddefnyddiol iawn i enwi'r emosiwn. Mae hyn yn rhan o'r broses o ddeall a rheoli'r emosiwn, yn hytrach na'r emosiwn yn rheoli. Drwy enwi'r emosiwn, mae'r plentyn neu berson ifanc yn rhoi rhywfaint o'r rheolaeth yn ôl i'r 'ymennydd meddwl' yn hytrach na'u hemosiynau. Gall ddweud hyn ar lafar i rywun arall wir helpu â hyn. Efallai bydd hyn hefyd yn helpu iddynt ddatrys a yw'r sefyllfa yn wirioneddol beryglus.

**Sgorio**  
Pa mor fawr  
yw'r teimlad?

**Nesaf**, helpwch y plentyn neu berson ifanc i sgorio eu lefel emosiynol: straen, dicter, cynddaredd. Pa mor fawr neu gryf yw'r teimlad? Gallant ddefnyddio graddfa o 1 i 10, graddfa liw neu ddull sgorio gweledol fel thermomedr neu 'stress-o-meter'. Mae hyn yn rhoi saib iddynt. Gall sgorio'r lefel emosiynol hefyd roi gwybodaeth i'r oedolion o amgylch y plentyn neu berson ifanc am ba mor gryf y mae'r emosiwn yn teimlo iddyn nhw. Gall hyn arwain at ymatebion mwy defnyddiol a dilysrwydd o'r oedolion hyn yn hytrach na dibynnu ar arsylwadau'n unig.

**Ymateb**  
Beth alla i wneud  
gyda'r teimlad hwn?

**Yn olaf**, cefnogwch y plentyn neu berson ifanc i feddwl am syniadau am sut i ymateb yn ddiogel ac yn briodol yn ôl y sefyllfa, cyd-destun a'u cam datblygu. Gall y gweithgareddau ymateb gynnwys ffyrdd o

ymlacio i leihau'r straen y mae'r corff yn ei deimlo, yn ogystal â ffyrdd diogel i ryddhau ychydig o'r straen. Mae'n hanfodol nad yw'r ymatebion sy'n cael eu hadnabod yn achosi niwed nac yn mynd â'r plentyn neu berson ifanc i drafferth.

## Stopio a meddwl

*Efallai bydd angen cefnogaeth ar blant a phobl ifanc sy'n mynegi emosiynau mewn ffyrdd peryglus a phroblematig i adnabod pa rai o'u hymatebion cyfredol sy'n iawn a pha rai sy'n llai defnyddiol. Os ydych chi'n poeni am lefel y risg, dylech ofyn am gymorth gan eich sefydliad a lle bo'n briodol, gwasanaeth iechyd meddwl y GIG lleol.*

Mae'n bwysig mynd trwy'r camau hyn a chynllunio'r ymatebion ymlaen llaw, ar adeg pan nad yw'r plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n flin neu'n rhwystredig. Pan fydd emosiynau cryf eisoes yn bresennol, efallai na fydd ganddynt le i feddwl am syniadau.

Mae'n bosibl y gall plentyn neu berson ifanc, drwy ymarfer, weithio ar ddefnyddio'r strategaethau hyn yn briodol yn y *foment*. Gall cydweithredu â rhieni/gofalwyr y plentyn neu berson ifanc, a'r ysgol lle bo hynny'n bosibl, alluogi cefnogaeth a dealltwriaeth hanfodol. Drwy hynny, gellir helpu rhieni a gofalwyr i ddeall ffrwydradau cryf (*outbursts*), o ganlyniad i emosiynau llethol sy'n dod o'u profedigaeth. Bydd oedolion sy'n agos i'r plentyn neu berson ifanc mewn sefyllfa dda i'w helpu i adnabod pan fydd eu hemosiynau'n codi, eu helpu i sgorio'r emosiynau, a'u hannog i ddefnyddio rhai o'r strategaethau ymateb. Hyd yn oed pan nad yw pethau wedi digwydd yn ôl y cynllun, mae'r oedolion hynny'n gallu annog ymdrechion i reoli emosiynau cryf.<sup>61</sup> Mae'n bwysig i blentyn neu berson ifanc weld oedolion o'u hamgylch yn ceisio rheoli emosiynau eu hunain. Byddai'n annheg gofyn iddynt weithio ar hyn pan nad yw'r oedolion o'u hamgylch yn gallu ceisio modelu'r broses hon.

## 12.4 Ystyriaethau ar gyfer cefnogaeth byw ar-lein

- Pan fo sesiynau ar-lein yn digwydd gartref, ystyriwch a yw'r amgylchedd yn ysgogi emosiynau cryf, oherwydd efallai mai eu cartref yw'r lle y maent yn teimlo rhwystredigaeth fwyaf aml.
- Gall bod gartref fod yn fuddiol oherwydd bod gan y plentyn neu berson ifanc fynediad at bethau i'w helpu ymateb i'w teimladau e.e. clustog i'w gwasgu, neu weithgaredd i'w helpu i ymlacio.

## 12.5 Sgript enghreifftiol: Adnabod, sgorio ac ymateb ar gyfer Afzaal

**Mae Afzaal yn fachgen 9 oed ag awtistiaeth a bu farw ei Ammi (Mam) o lewcemia gartref. Mae Afzaal yn byw gyda'i Nanni (Mamgu).**

Mae'r sgript isod yn trafod un ffordd bosibl o wneud y gweithgaredd 'adnabod, sgorio, ymateb'. Efallai ei bod hi'n ymddangos fel petai llawer o siarad gan yr oedolyn yma, ond byddem yn gobeithio y byddai'r plentyn neu berson ifanc yn cyfrannu llawer i gydbwysu'r drafodaeth. Mae'r sgript yn defnyddio dau syniad canolog: dangos y plentyn beth sy'n digwydd yn eu hymennydd pan fydd ganddynt deimlad cryf, a gweithio gyda nhw i reoli teimladau mawr, gan ystyried gwaith Siegel a Bryson.<sup>62</sup>

*Afzaal, rwyt ti wedi bod mor dda yn ymarfer dy ymlacio 'lightsaber'. Mae Nanni'n dweud wrtha i dy fod wedi bod yn ei ddefnyddio llawer. Beth am i ni drafod syniadau eraill heddiw i helpu pan fydd dy gorff yn dechrau teimlo emosiynau mawr. Dwi'n gwybod dy fod wedi dweud wrtha i dy fod yn mynd i drafferth pan fyddi di'n defnyddio geiriau blin neu'n gwthio dy frodyr a chworydd. Mae'n rhaid bod hynny'n anodd. Dwi ddim yma i ddweud y drefn wrthyt ti ond i weithio gyda thi i wneud cynllun newydd ar gyfer teimladau mawr.*

Bydd angen i ni esbonio'n eglur nad ydym yn siarad am hyn i ddweud y drefn i'r plentyn neu berson ifanc. Gallwn ddilysu eu teimladau heb farnu eu hymatebion.

*Ar ôl i rywun arbennig farw, efallai byddwn ni'n mynd yn fwy rhwystredig a blin nag oeddem yn arfer gwneud. Pan fydd ein teimladau'n boenus, weithiau rydym yn anafu eraill hefyd, gyda'n geiriau neu'n gweithredoedd.*

Weithiau mae'r anafu wedi'i gyfeirio at ein hunain. Byddwn am enwi ac esbonio hynny pe bai hynny'n wir.

*Beth am i ni ddechrau drwy feddwl am beth sy'n digwydd tu fewn i ni pan fydd teimlad blin yn dod? Beth am i ni greu dwrn fel hyn gyda'n bys bawd wedi'i dynnu i mewn fel ffordd o edrych ar beth sy'n digwydd yn ein hymennydd pan fyddwn ni'n mynd yn grac?*



*Ein bys bawd yw ein 'hymennydd teimladau', dyma le mae ein holl emosiynau ac atgofion yn cael eu storio. Ein bysedd yw ein 'hymennydd meddwl' sy'n wych yn penderfynu beth sydd angen ei wneud. Pan fyddwn ni'n ymlaciedig, mae ein hymennydd meddwl yn agos at ein hymennydd teimladau a phan fo teimlad yn dod, gall yr ymennydd meddwl helpu i ni benderfynu'r peth gorau i'w wneud. Weithiau mae teimlad mawr iawn yn dod ac yna rydym yn gwylltio.*



*Mae ein hymennydd meddwl yn mynd 'all-lein' fel petai ac nid yw'n gallu helpu ein hymennydd teimladau i benderfynu'r peth gorau i'w wneud.*

*Alli di feddwl am adeg pan wnes di wylltio efallai? Dyweda wrtha i amdano...*

*Efallai bydd angen i ni ddefnyddio geiriau symlach am 'wylltio', er mwyn i'r plentyn neu berson ifanc ddeall yn well, er enghraifft 'mynd yn grac'.*

*Felly, pan ddywedodd dy chwaer bod rhaid i ti aros yn y gwely, roeddet ti'n flin oherwydd rwyd ti'n hoffi dod i lawr a gweld pawb gyda'r nos a dwyt ti ddim wastad yn hoffi bod yn y llofft ar ben dy hun. Ac yna beth ddigwyddodd?*

*Wnes di wthio i mewn iddi hi, ei bwrw hi i'r llawr a rhedeg i lawr. Yna ces di dy anfon nôl i'r gwely eto ac y tro hwn fe wnes di dorri dy fodel Lego yn dy ystafell. Ai dyma pryd wnes di gadw bwrw dy goes a chael marc coch? Mae hynny'n swnio fel amser anodd iawn, Afzaal. Diolch am fod mor onest am beth ddigwyddodd.*

*Allwn ni feddwl am greu cynllun newydd ar gyfer pan fydd y teimladau cryf hynny'n dod? Mae gan y cynllun dri cham sy'n ein helpu i gael ein hymennydd meddwl nôl 'ar-lein' fel petai, ac i'n helpu i wneud pethau nad ydynt yn achosi i ni fynd i drafferth.*



*Yr un cyntaf yw Adnabod. Rydym yn sganio'r corff, gan wirio i fyny ac i lawr ein corff am arwyddion ein bod yn teimlo'n flin neu'n ofnus. Alli di ddweud wrtha i am unrhyw gliwiau sy'n dangos bod teimlad cryf yn dod? Ie, rwy'ti'n dechrau teimlo'n gynnes, mae dy galon yn dechrau curo'n gyflymach, ac mae dy gyhyrau'n mynd yn dynn. Mae hynny'n waith ditectif arbennig! Nawr dy fod wedi adnabod teimlad cryf, alli di roi enw iddo?*

Bydd angen i rai plant a phobl ifanc ganolbwyntio ar un cam ar y tro ac ymarfer hwnnw cyn cyflwyno'r cam nesaf.

*Y cam nesaf yw rhoi sgôr iddo. Pa mor fawr wyt ti'n credu oedd y teimlad hwnnw? Dangosa i mi gyda dy ddwylo. Nawr alli di roi rhif iddo? Mae 1 yn deimlad bach, bach iawn ac mae 10 yn deimlad enfawr. Roedd hwn yn 8, felly'n deimlad eithaf mawr.*

Gallwn ddefnyddio cymhorthion gweledol i gefnogi sgorio teimladau cryf ac i helpu'r plentyn neu berson ifanc i gyfathrebu cryfder teimlad heb orfod dod o hyd i'w geiriau.

*Felly nawr galli di adnabod bod y teimlad yn dod, ei enwi, a'i sgorio drwy ddweud wrtha i pa mor fawr yw'r teimlad. Rwy'ti wir yn defnyddio dy ymennydd meddwl.*

*Nawr y cam olaf yw cynllunio ymateb - pethau y galli di eu gwneud fel nad wyt ti'n mynd i drafferth nac yn anafu dy hun neu rywun arall. Beth am i ni ddefnyddio'r darn o bapur hwn i ysgrifennu unrhyw syniadau sydd gen ti?*

Efallai bydd hi'n ddefnyddiol i ysgrifennu'r holl syniadau yn gyntaf ac yna eu trefnu i ymatebion Iawn a Nid mor iawn gan ddefnyddio'r rheol 'ddim yn anafu unrhyw un nac yn mynd â fi i drafferth'. Efallai bydd angen i ni gynnig syniadau sy'n addas i gam datblygu'r plentyn neu berson ifanc, yn ogystal â bod yn briodol yn ddiwylliannol. Efallai bydd angen mewnbwn rhieni/gofalwyr arnom hefyd o ran beth sy'n dderbyniol iddyn nhw fel ymatebion i deimladau cryf.

*Mae hynny'n wych, mae gen ti lwyth o syniadau, Afzaal. Pa rai fyddai wedi bod yn ddefnyddiol i ti pan oedd rhaid i ti aros yn dy ystafell? Rwy'n dwlu ar y syniad hwnnw - gwasgu dy glustog yn dynn ac yna rhoi cynnig ar dy symudiadau ymlacio 'lightsaber'.*

*Nawr ein bod yn gallu gweld dy fod yn gynlluniwr gwych, y peth nesaf yw ymarfer y tri cham hyn - adnabod, sgorio ac ymateb - fel dy fod yn mynd yn dda iawn yn eu defnyddio i helpu dy ymennydd rhag gwylltio. Allwn ni ddweud wrth Nanni am hyn? Bydd hi mor falch. Bydd hi hefyd yn gallu dy helpu i ymarfer. Mae'n siwr ei bod hi'n eithaf da yn sylwi pan fydd dy gorff yn cael teimlad mawr.*

*Pan fyddaf yn dy weld ar gyfer y sesiwn nesaf, beth am i ni weld sut mae pethau wedi bod yn mynd? Efallai bydd hi'n anodd i bopeth weithio ar unwaith ond hyd yn oed os wyt ti'n ymarfer cam un, bydd hynny'n ddechrau gwych.*

Mae cyfranogiad a chefnogaeth rhieni/gofalwyr yn hanfodol i lwyddo i reoli emosiynau cryf. Lle bo'n bosibl, mae cyfranogiad yr ysgol yn debygol o fod yn ddefnyddiol hefyd. Efallai gall y cynllun weithio'n uniongyrchol â dull a arweinir gan yr ysgol. Bydd angen oedolion i helpu ysgogi plentyn i ddechrau defnyddio eu cynllun a rhoi canmoliaeth ar gyfer ymdrechion i reoli emosiynau, hyd yn oed os nad yw'n gweithio'n hollol. Mae angen i oedolion o gwmpas y plentyn ystyried gallu eu hunain i reoli eu hemosiynau. Byddai'n annheg disgwyl plentyn i ddefnyddio'r cynllun hwn tra bod eraill o'u hamgylch yn gwylltio.

## 12.6 Llyfrau i blant a phobl ifanc am reoli emosiynau cryf

Teitl	Awdur	Manylion
Angry Arthur	Hiawyn Oram and Satoshi Kitamura	Stori wreiddiol ac ymgysylltiol am Arthur, nad yw'n rheoli ei ddicter yn dda iawn.
Mouse was Mad	Linda Urban and Henry Cole	Ceir digon o hiwmor yn y stori syml hon am Mouse yn ceisio dod o hyd i'r ffordd orau o fod yn grac.
My Intense Emotions Handbook	Sue Knowles, Bridie Gallagher, Hannah Bromley	Canllaw i bobl ifanc nad ydynt am gael eu rheoli gan eu hemosiynau, gan ddefnyddio technegau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w helpu i gael rheolaeth yn ôl.

## 12.7 Crynodeb o'r bennod

- Mae'n bosibl y bydd profedigaeth drawmatig yn gadael plentyn neu berson ifanc yn cael trafferth i reoli emosiynau cryf o rwystredigaeth a ddicter.
- Gall deall beth sy'n digwydd yn eu hymennydd fod yn gam cyntaf defnyddiol.
- Gan ddefnyddio proses adnabod, sgorio ac ymateb, gellir cefnogi plant a phobl ifanc i reoli eu hemosiynau cryf yn fwy llwyddiannus.

## 13. Teimlo'n ynysig

### 13.1 Beth yw'r anhawster? Teimlo'n ynysig

Gall perthnasau gael eu rhoi dan straen ar ôl profedigaeth drawmatig. Mae'n bosibl y bydd pobl yn nheulu'r plentyn neu berson ifanc hefyd yn galaru ac yn cael eu heffeithio gan drawma'r golled, ac efallai ni fyddant mor bresennol ag yr oeddent cyn y brofedigaeth. Efallai bydd ffrindiau'n ansicr a ddylent siarad am yr hyn ddigwyddodd, a sut i wneud hynny. Efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn ynysu eu hunain ac yn tynnu'n ôl o ffrindiau, felly pan fydd angen eu ffrindiau arnynt yn fwy nag erioed, gall eu perthnasau fod yn fregus. Ar gyfer lles hirdymor plant a phobl ifanc, gall fod yn ddefnyddiol iddynt adnabod pwy sydd yn eu rhwydwaith cefnogaeth a pha bobl sy'n dda ar eu cyfer, neu beidio! <sup>63</sup>

### 13.2 Sut i'w esbonio i blant a phobl ifanc

Mae'n bosibl y bydd profedigaeth drawmatig wedi gadael plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n anniogel neu'n agored i niwed, felly mae angen pobl y maent yn ymddiried ynddynt sy'n gallu rhoi ymdeimlad cryf o ddiogelwch iddynt. Nid yw helpu plentyn neu berson ifanc adnabod cysylltiad cymdeithasol cadarnhaol yn golygu eich bod yn diystyru ei galar. Rydych chi'n eu helpu i ddefnyddio cefnogaeth eraill i fod yn llai unig.

Pan fyddwch chi'n meddwl am bwy sy'n 'dda' ar eu cyfer, helpwch iddyn nhw feddwl am ba bobl sydd 'orau' mewn ffyrdd penodol. Byddai'n ddefnyddiol i weld pa aelodau o'u rhwydwaith cefnogaeth sydd 'orau' i siarad â nhw a deall eu hanawsterau. Mae hefyd yn iawn os oes ffrindiau sy'n cynnig math gwahanol o gefnogaeth, er enghraifft, oherwydd maent yn hwyl i dreulio amser â nhw ac yn tynnu eu sylw. Gall cynnwys pobl sydd 'orau' ar gyfer rolau penodol hefyd helpu ehangu'r drafodaeth y tu hwnt i'r bobl y maent yn eu hoffi. Yna, efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn agored i ystyried pobl a all fod 'orau' yn eu helpu ag elfennau y maent yn cael trafferth â nhw, er enghraifft athrawon a gwaith cartref.

### 13.3a Pwy all fod o gymorth? Mapio pwy sydd yno i mi: Tair Ynys

Gwahoddwch y plentyn neu berson ifanc i lunio tair ynys. Mae gan yr ynys gyntaf bont â giât wedi'i chloi yn ei chysylltu â'r ail ynys. Mae'r drydedd ynys ar ei phen ei hun. Gall y

person ifanc ychwanegu eu hunain i'r ynys gyntaf gyda'r allwedd i'r giât sydd wedi'i chloi. Nawr gallant ychwanegu enwau'r bobl yn eu bywydau.

- **Ynys 1:** Pwy fyddai ar dy ynys gyda thi?
- **Ynys 2:** Pwy fyddet ti'n eu rhoi ar yr ynys â'r bont y galli di gael mynediad atynt gan ddefnyddio'r allwedd, pryd bynnag fyddet ti eisiau?
- **Ynys 3:** Pwy fyddet ti'n eu rhoi ar yr ynys ar wahân oherwydd mae'n well gennyt ti beidio â'u gweld? Gallant hefyd ychwanegu siarcod i'r môr a dewis pobl y maent eisiau eu bwydo!

Efallai byddwch chi'n defnyddio cwestiynau ychwanegol i'w helpu i benderfynu pwy sy'n mynd ar ba ynys:

*Pwy sydd ar dy dîm ac sy'n dy gefnogi?*

*Pwy sydd wedi bod yn dda yn dy gefnogi ers i ... farw?*

*Pwy sy'n dda yn gwrando arnat?*

*Pwy sy'n dibynnu arnat ti i gysylltu â nhw?*

*Pa berthnasau sy'n achosi anawsterau neu ofid?*

*Pwy sy'n cynnig cefnogaeth ymarferol?*

*Pwy fyddet ti'n hoffi eu gweld yn amlach neu'n llai aml?*

*A oes unrhyw un ar goll?*

*Pa newidiadau fyddai'n ddefnyddiol i gael y bobl iawn ar dy ynys?*

*Pwy fyddai'n well gennyt eu gadael yn y dŵr gyda'r siarcod?! (Athro Addysg Gorfforol?)*

### **13.3b Beth sy'n gallu helpu? Tactegau tîm**

Gellir cyflwyno'r un gweithgaredd craidd gyda throsiad gwahanol ar gyfer plentyn neu berson ifanc sy'n hoffi chwaraeon. Eto, gwahoddwch nhw i adnabod a llunio tri grŵp:

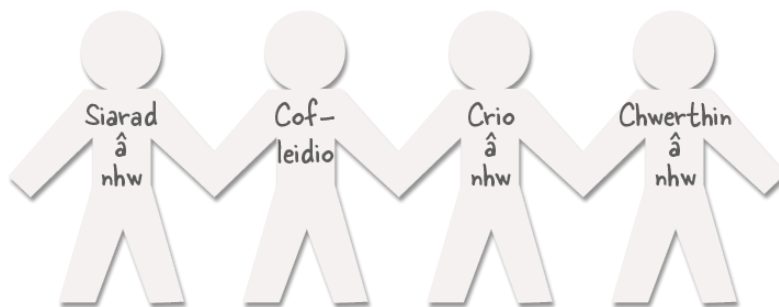
- Pwy sydd ar eich tîm?
- Pwy sydd ar y fainc? Gallwch eu cynnwys yn y tîm pan fydd eu hangen.
- Pwy sydd â'r cerdyn coch? Mae gennych y dewis i'w dychwelyd i'r fainc yn y dyfodol.

Mae'r plentyn neu berson ifanc yn mynd trwy'r un broses â'r uchod, gan ddefnyddio'r un math o gwestiynau am bwy sy'n dda i'w cael ar eu tîm a pham.

### 13.3c Pwy all fod o gymorth? Fy nghadwyn gefnogaeth

Gan ddefnyddio'r un thema ond mewn fformat mwy syml i blant iau neu'r rhai hynny ag anghenion datblygiadol, crëwch gadwyn bapur o bobl.

Gallant wneud person ar gyfer pawb yn eu tîm cefnogaeth hyd yn oed os yw'n golygu cysylltu sawl cadwyn. Gallant hyd yn oed eu cysylltu gyda'i gilydd i wneud cylch cefnogaeth.



Fel arall, os yw'r plentyn yn gallu ystyried sut mae'r bobl hyn yn 'dda' ar eu cyfer, defnyddiwch bedwar amlinelliad o bedwar person â'u labelu: siarad â nhw, cofleidio, crio â nhw a chwerthin â nhw. Gallant ychwanegu enwau'r bobl sy'n cynnig pob math o gefnogaeth iddynt. Efallai bydd rhai pobl yn eu tîm yn 'gefnogwyr eithriadol' os yw eu henwau'n ymddangos ar fwy nag un amlinelliad.

## ! Stopio a meddwl

*Gall gwahodd plant a phobl ifanc i ddweud wrthym am eu rhwydwaith cefnogaeth fod yn ddadlennol ar gyfer y rhai hynny sydd â rhwydwaith llai a mwy bregus. Efallai bydd hyn yn arbennig o arwyddocaol i blant a phobl ifanc sydd wedi cael trawma ac adfyd yn y gorffennol, yn enwedig y rhai hynny sydd mewn gofal maeth neu sydd wedi cael eu mabwysiadu. Gan ddefnyddio dull gofalus, ceisiwch ddarganfod pwy maent yn ystyried fel rhan o'u tîm. Os yw'n rhwydwaith llai, mae hyn yn bwysig oherwydd gall ysgogi gwaith i adeiladu a dyfnhau'r rhwydwaith hwnnw.*

*Byddwch yn ystyriol o sut mae plant a phobl ifanc yn disgrifio eu perthynas ag eraill, gan fod yn ofalus i ddilyn gweithdrefnau diogelu pan fyddwch yn pryderu.*

### **13.4 Sgript enghreifftiol: Tair Ynys ar gyfer Wesley**

***Mae Wesley'n fachgen 15 oed a bu farw ei Dad yn yr ysbyty yn dilyn salwch byr. Ar adeg marwolaeth ei Dad, roedd y cyfyngiadau'n atal Wesley rhag ymweld ag ef yn yr ysbyty.***

Mae'r sgript isod yn trafod un ffordd bosibl o wneud y gweithgaredd Tair Ynys. Efallai ei bod hi'n ymddangos fel petai llawer o siarad gan yr oedolyn yma, ond byddem yn gobeithio y byddai'r plentyn neu berson ifanc yn cyfrannu llawer i gydbwyso'r drafodaeth.

*Wesley, rydym wedi siarad am sut mae pethau wedi teimlo'n eithaf unig ers i dy Dad farw. A sut mae wedi bod yn anoddach i eisiau bod ymysg eraill, oherwydd rwy'ti wedi teimlo mor isel. Weithiau, pan ei bod hi'n teimlo fel petai neb yn deall, gallwn deimlo ychydig yn unig. Ers i ni wneud y gwaith ar ailadeiladu dy fywyd, rwy'ti wedi bod yn wych yn ceisio gwneud gweithgareddau eto ac rwy'ti wedi dweud wrtha i sut mae'r rhain wedi helpu. Roedd y gweithgareddau agosatrwydd hefyd yn amlygu pa mor bwysig yw hi i gadw rhai trafodaethau i fynd. Heddiw, rwy'n gobeithio y gallwn feddwl ychydig yn fwy am y bobl sydd o dy amgylch i dy gefnogi a sut y gallant dy gefnogi (neu eisoes yn dy gefnogi). Galli di feddwl am unrhyw un, teulu, ffrindiau dy dîm pêl-fasged, staff yr ysgol, cymdogion...*

*Allwn ni ddechrau drwy lunio tri siâp ynys ar y papur hwn? Ydw i'n gwneud y lluniau heddiw neu wyt ti am wneud? Allu di ysgrifennu dy enw yn yr ynys ganol, tynnu llun o bont yn ei chysylltu i'r ynys nesaf, a rhoi giât wedi'i chloi yno? Nawr tynna lun o'r allwedd fel y galli di ddewis pryd i agor a chau'r giât, fel dy fod di'n rheoli pwy sy'n gallu ymweld a phwy wyt ti'n ymweld â nhw. Mae'r drydedd ynys ar ei phen ei hun.*

*Felly, nawr dwi am ofyn i ti feddwl am y bobl yn dy fywyd, ac yna rydym yn dewis pa ynys maen nhw'n mynd arni. Mae'r ynys gyntaf i'r bobl sy'n cynnig cefnogaeth wych i ti, ac yr wyt ti am fod gyda nhw. Ar yr ail ynys gyda'r giât wedi'i chloi, galli di roi pwy bynnag yr hoffet ti eu cael pan wyt ti eu heisiau, dyna pam fod gennynt allwedd i'w gadael i mewn. Beth wyt ti'n meddwl am y drydedd ynys? Gall yr ynys honno fod i bobl sydd yn dy fywyd, ond nad wyt ti'n teimlo cyswllt â nhw. I dy helpu i feddwl am bwy i roi ym mhle, gallwn ni feddwl am y cwestiynau hyn:*

*Pwy sydd ar dy dîm ac sy'n dy gefnogi?*

*Pwy sydd wedi bod yn dda yn dy gefnogi ers i dy Dad farw?*

*Pwy sy'n dda yn gwrando arnat?*

*Pwy sy'n dibynnu arnat i gysylltu â nhw? (Gall deimlo ychydig yn un-ffordd)*

*Pa berthnasau sy'n achosi anawsterau neu ofid?*

*Pwy sy'n cynnig cefnogaeth ymarferol? Efallai nid eich hoff berson ydyn nhw ond maent yn rhoi cefnogaeth ddefnyddiol i chi (fy athro Mathemateg fyddai hwnnw i mi!)*

*Pwy hoffet ti eu gweld yn amlach neu'n llai aml?*

*Pwy fyddai'n well gennynt eu gadael yn y dŵr gyda'r siarcod? (Fy athro Addysg Gorfforol fyddai hwnnw i mi, ond mae gennynt berthynas da gyda dy athrawes Addysg Gorfforol, Miss Ball, felly oes rhywun fyddai'n well gennynt eu gadael yn y dŵr?)*

*Felly, nawr dy fod wedi gorffen creu dy fap cefnogaeth, beth wyt ti'n ei feddwl? Oes rhywun ar goll? Oes unrhyw newidiadau fyddai'n ddefnyddiol i gael y bobl iawn ar dy ynnysoedd ac yn dy fywyd? Oes unrhyw gamau alli di eu cymryd i helpu â hyn? Alla i helpu o gwbl? Neu allwn ni ofyn i rywun arall helpu â hyn?*

*A beth am y teimlad hwnna o unigedd? Wrth gwrs, nid yw ysgrifennu ychydig o enwau'n cael gwared ar hynny, ond gall ein hatgoffa o'r tîm sydd gennym. Ac mae'n iawn i gollu dy Dad o hyd a mwynhau cysylltiad cymdeithasol pan wyt ti'n galaru. Rwyt ti'n chwaraewr pêl-fasged, Wesley, nid golff - rwyt ti'n chwaraewr tîm.*

*Rwyt ti wedi rhoi llawer o enwau ar yr ynys gyda'r giât wedi'i chloi. Sut fydd pobl yn gwybod os wyt ti wedi datgloi'r giât ac eisiau iddyn nhw ddod i mewn? Weithiau mae angen i ni gymryd cam i roi gwybod iddynt ein bod wedi agor y giât ar eu cyfer. Hoffet ti ddefnyddio'r cardiau post hyn<sup>64</sup> i helpu rhoi syniadau i dy ffrindiau am sut i dy gefnogi? Galli di ddewis o'r syniadau ar y cardiau post fel bod dy ffrindiau yn gwybod beth wyt ti ei angen [cardiau post ar gael o'r Childhood Bereavement Network - gweler y llyfryddiaeth].*

*Wesley, wyt ti am fynd â'r map gyda thi heddiw? Gallet ti gymryd llun ar dy ffôn, fel bod gennynt ti'r llun pan fydd ei angen arnat? Beth am i ni drafod y tro nesaf fel fy mod yn gallu gweld pwy sydd wedi bod yn dda i gael o dy amgylch.*

### 13.5 Llyfrau i blant a phobl ifanc am gysylltiad a pherthnasau

Teitl	Awdur/Dylunydd	Manylion
The Invisible String	Patrice Karst	Syniad pwerus am y llinyn anweledig o gariad sy'n cysylltu pobl sy'n caru ei gilydd lle bynnag y maent. Hefyd yn wych ar gyfer gorbryder gwahanu!
Love	Matt de la Pena	Mae'r llyfr lluniau hwn ar gyfer pob oedran yn portreadu'r holl ffyrdd yr ydym yn profi cysylltiad dynol, hyd yn oed ar ôl marwolaeth.

### 13.6 Crynodeb o'r bennod

- Gall profedigaeth drawmatig achosi i blant a phobl ifanc deimlo'n ynysig, sy'n golygu eu bod yn cael trafferth rheoli eu galar ar ben eu hunain.
- Mae helpu plant a phobl ifanc adnabod pwy yn eu teulu a'u rhwydwaith ehangach all eu cefnogi yn gallu lleihau unigedd a chefnogi canlyniadau da yn yr hirdymor.



## 14. Dod â chefnogaeth therapiwtig i ben

### 14.1 Cyflwyniad

Ni ddylai cefnogaeth therapiwtig i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth byth fod am gyfnod amhenodol. Y bwriad yw eu helpu drwy gyfnod arbennig o anodd, a rhoi'r sgiliau iddynt barhau â'u taith heb gefnogaeth ychwanegol. I'r rhai sydd wedi cael profedigaeth drawmatig, efallai bydd cefnogaeth wedi cael ei hehangu er mwyn mynd i'r afael ag anghenion mwy cymhleth. Ar ryw bwynt, bydd y gefnogaeth profedigaeth yn dod i ben. I blant a phobl ifanc sydd wedi cael colled drawmatig, bydd cynllunio gofalus ac ystyriol yn helpu mynd i'r afael â rhai o'r heriau all godi o hynny.

Mae'r bennod hon yn edrych ar ystyriaethau allweddol, yn cynnig cymorth ar gyfer cynllunio dod â chefnogaeth i ben, ac yn awgrymu gweithgareddau i helpu nodi'r cam arwyddocaol hwn.

Gall fod llawer o wahanol resymau ar gyfer dod â chefnogaeth therapiwtig i ben. Er enghraifft:

- Does dim angen cefnogaeth ar y plentyn neu berson ifanc mwyach.
- Nid yw'r plentyn neu berson ifanc yn ymgysylltu neu'n stopio mynychu.
- Mae'r angen am gefnogaeth wedi cynyddu, felly mae angen trosglwyddo i gefnogaeth arbenigol.
- Mae rhywbeth arall yn amharu ar y gefnogaeth, fel newid lleoliad, ysgol, gwasanaeth.

Mae'n bosibl y bydd y rhesymau hyn yn cael effaith ar y ffordd y mae'r plentyn neu berson ifanc yn teimlo am ddod â'r gwaith yr ydych wedi'i wneud â nhw i ben a ffarwelio â nhw.

### 14.2 Rheoli disgwyliadau

Gall rheoli disgwyliadau am ganlyniadau therapi fod yn heriol i chi fel yr ymarferydd, yn ogystal â'r plentyn neu berson ifanc a'u rhieni neu ofalwyr. Pan fydd angen y plentyn neu berson ifanc am gefnogaeth wedi lleihau, oherwydd nawr maent yn rheoli eu trawma ac yn addasu i'w galar, gellir cydnabod a dathlu hyn yn agored. Efallai bydd y ffordd y maent yn gweld pethau wedi newid, gan achosi iddynt weld eu hunain, eraill, a'r byd o'u cwmpas mewn ffordd fwy iach a defnyddiol. Hyd yn oed yn y sefyllfaoedd hyn, gall dod â chefnogaeth i ben fod yn anodd.

Weithiau, bydd anghenion y plentyn a'r teulu yn fwy cymhleth, a gall cynnydd fod ychydig yn fwy cyfyngedig. Efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn tynnu nôl o'r gefnogaeth a bydd angen iddynt symud ymlaen i gymorth mwy arbenigol. Efallai bydd sesiynau'n dod i ben yn sydyn pan fydd cyfeiriad diogelu brys yn gorfod cael ei wneud.

Gall fod nifer o heriau sy'n rhwystro newid i'r ffordd y maent yn gweld pethau, sy'n gwneud cynnydd yn fwy cynnil, neu weithiau, ddim yn amlwg o gwbl. Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach dod â'ch cefnogaeth i ben. Efallai byddwch chi'n teimlo nad oedd eich cefnogaeth yn ddigonol. Efallai bydd y plentyn neu berson ifanc yn teimlo bod 'gormod o broblemau' gyda nhw, neu eu bai nhw ydy hi fod angen cymorth mwy arbenigol arnynt. Gall defnyddio eich sesiynau goruchwyllo eich helpu i edrych ar eich cwmpawd mewnol, yn ogystal ag ystyried safbwynt y plentyn neu berson ifanc.

Pan fydd anghenion plentyn neu berson ifanc wedi cynyddu, ac mae angen iddynt symud ymlaen i gefnogaeth fwy arbenigol, gall fod yn anoddach adnabod canlyniadau da. Ceisiwch fod yn optimistaidd drwy adnabod yr hyn y maent wedi gallu ei reoli, fel y dewrder i ymgysylltu, ymddiried mewn adeiladu perthnasau newydd, neu onestrwydd wrth rannu emosiynau.

Gall y cysyniad o dwf ôl-drawmatig hefyd fod yn ddefnyddiol pan fydd terfyniadau yn agosáu. Er y bydd profedigaeth drawmatig wastad yn brofiad poenus, gall newid seicolegol cadarnhaol ddigwydd lle mae plant a phobl ifanc wedi cael eu cefnogi'n dda i reoli eu hemosiynau llethol. Mae twf ôl-drawmatig yn fwy nag addasu'n dda ac ymdopi ar ôl trawma.<sup>65</sup> Mae'n gatalydd ar gyfer newid cadarnhaol. Nid yw hyn yn golygu bod y plentyn neu berson ifanc wedi 'goresgyn' y trawma neu'r farwolaeth, ond eu bod yn gweld twf cadarnhaol er gwaethaf, ac weithiau oherwydd, eu profiad. Dengys hyn yn achos Larry ar ôl marwolaeth ei frawd:

### **Twf ôl-drawmatig Larry**

Pan fu farw brawd bach Larry, sydd yn 11 oed, Leo, roedd yn teimlo petai ei holl fyd wedi chwalu. Cadwodd ei emosiynau'n fewnol, gan ddilyn esiampl yr oedolion gartref. "Mae teimladau'n dy wneud yn wan," dywedodd Larry wrth y bobl oedd yn ei annog i fynegi sut oedd yn teimlo. Fodd bynnag, fe wnaeth teimladau Larry ddianc ac am fisoedd, cafodd Larry drafferth â ffrwydradau llethol o ddieter yn yr ysgol a gartref. Cynyddodd ei anawsterau hirdymor yn yr ysgol, roedd ei berthnasau â'r staff o dan straen, ac roedd mewn perygl o gael ei wahardd or ysgol.

Yn anfodlon, cytunodd Larry i gael sesiynau gydag Eddie, gweithiwr cefnogaeth profedigaeth. Drwy'r gefnogaeth hon, cymerodd Larry ei gamau cyntaf i enwi ei deimladau o golled. Datblygodd berthynas cryf ag Eddie ac roedd yn gallu disgrifio'i deimlad ei fod fel petai wedi colli ei rieni hefyd. Roedden nhw hefyd wedi'u chwalu, ond yn cuddio eu hemosiynau o golled.

Gan weithio'n agos â'r cartref, dechreuodd y teulu cyfan drafod eu teimladau ac i rannu pan oeddent yn colli Leo. Roedd ffrwydradau Larry yn yr ysgol yn llai aml ac roedd yn gallu defnyddio cardiau teimlo i ddangos i'w athro pan oedd yn dechrau teimlo o dan straen.

Pan oedd Larry'n gallu gwneud ychydig o waith atgofion, roedd yn ymfalchïo yn y cyfle i gofio ei frawd. Yna siaradodd Larry am Leo mewn gwasanaeth ysgol i helpu hyrwyddo codi arian ar gyfer elusen marwolaeth babanod, arwydd cadarnhaol ohono'n rheoli ei alar a'i hunan-hyder a'i ymddiriedaeth yn staff yr ysgol yn tyfu. Fel teulu, gyda chefnogaeth o'u cymuned o deithwyr, gwnaethant atgyweirio'r ardal chwarae a'i henwi ar ôl Leo.

Roedd hi'n anodd i ffarwelio ag Eddie oherwydd ar ôl rhannu emosiynau, fe ddatblygwyd cysylltiad agos, y cyntaf y tu allan i'w gartref teuluol. Roedd hefyd yn credu y byddai pethau'n gwaethgu heb Eddie. Gweithiodd Eddie i helpu Larry ddeall bod y cynnydd yr oedd wedi'i wneud oherwydd y gwaith oedd Larry wedi'i wneud, a gwnaethant greu pecyn gyda'r holl syniadau yr oeddent wedi'u defnyddio. Gwnaethant hefyd adnabod cyflawniadau Larry, gan gynnwys ymgysylltu â'r ysgol, ymddiried mewn staff, rhannu emosiynau gartref, ei hyder i siarad yn gyhoeddus a'i gymhelliant ar gyfer codi arian. Roedd ei alar o hyd yn bresennol, ond roedd arwyddion o dwf ôl-drawmatig yn amlwg.

Gellir adnabod twf ôl-drawmatig hyd yn oed pan fydd cefnogaeth therapiwtig ar waith. Gall hyn fod yn bwerus iawn i'w adnabod a'i ddathlu. Hyd yn oed os nad yw hadau'r twf hwn yn cael eu hadnabod eto, gall plant a phobl ifanc adnabod cryfderau a chanlyniadau cadarnhaol wrth i amser fynd yn ei flaen.

Gall bod yn obeithiol ar gyfer y plentyn neu berson ifanc fod yn werthfawr. Bydd eich hyder yn eu dyfodol a gallu dychmygu a disgrifio pethau da ar gyfer y blynyddoedd sydd i ddod yn negeseuon pwerus i blant a phobl ifanc i'w clywed a'u cofio.

Efallai na fydd dod â chefnogaeth therapiwtig i ben ar yr adeg hon yn ffarwel barhaol, oherwydd mae'n rhaid cydnabod y gall plant a phobl ifanc ail-ymweld â'u galar drwy gydol eu datblygiad. Yn dilyn profedigaeth drawmatig, efallai bydd ysgogiadau penodol fel penblwyddi, cerrig milltir, neu drawsnewidiadau newydd yn eu bywydau'n golygu bod angen cefnogaeth bellach arnynt. Gall hyn fod ar sawl ffurf, fel sesiwn un wrth un i ail-edrych ar strategaethau blaenorol, cymorth gan gymheiriaid neu ambell waith, cyfnod pellach o gefnogaeth un wrth un.

Gall ystyried y ffactorau uchod eich helpu i gynllunio i ffarwelio mewn modd cadarnhaol.

### **14.3 Cynllunio i ffarwelio gyda phlant a phobl ifanc**

Fel ymarferydd profedigaeth, byddwch eisoes yn defnyddio amrywiaeth o weithgareddau a dulliau i gefnogi plant a phobl ifanc wrth i'w cefnogaeth profedigaeth ddod i ben. Pan fydd profedigaeth drawmatig yn cael ei phrofi, bydd cynllunio i ffarwelio mewn modd sensitif hyd yn oed yn bwysicach fel bod colled y berthynas rhyngddoch chi â'r plentyn ifanc yn wahanol i'r golled drawmatig y maent wedi'i phrofi. Gellir ystyried y canlynol wrth ddod â chefnogaeth therapiwtig i ben:

- Gwerthfawrogi ac enwi'r dewrder y mae'r plentyn neu berson ifanc wedi'i ddangos i fynychu sesiynau, heb sôn am rannu eu pryderon ac ofnau mwyaf.
- Cydnabod ac adnabod gwerth y berthynas sydd wedi datblygu yn ystod y gefnogaeth profedigaeth.
- Enwi'r tristwch sy'n dod gyda therfyniadau — mae hyn yn helpu normaleiddio bod ffarwelio'n anodd, yn enwedig os ydych eisoes wedi profi colled boenus.
- Dathlu cyflawniadau yn nhaith therapiwtig y plentyn neu berson ifanc, hyd yn oed os yw hyn yn gyfyngedig i ddeall mwy am y broblem sydd wedi arwain at gyfeiriad i wasanaeth arall.
- Creu pecyn i atgoffa'r plentyn neu berson ifanc am y strategaethau a ddefnyddiwyd ganddynt i helpu ymarfer a pharhau â'r gwaith sydd wedi cael ei wneud.
- Ail-ymweld â gwaith blaenorol am rwydwaith cefnogaeth y plentyn neu berson ifanc fel bod ganddynt lun eglur o bwy y gallant fynd atynt pan fo angen.
- Rhannu cyfleoedd posibl i gyfarfod â'r plentyn neu berson ifanc eto, boed yw hynny wedi'i gynllunio neu ar gais, yn unol â'ch gwasanaeth/sefydliad. Gall y wybodaeth

hon helpu'r plentyn neu berson ifanc a'u teulu ddeall mai ffarwelio am y tro yw hyn, nid am byth.

- Bod yn realistig a thrafod y byddant yn cael dyddiau gwael a chyfnodau anodd yn ystod eu bywyd, a bod hyn yn rhan normal o alar. Defnyddiwch eu pecyn a'u rhwydwaith cefnogaeth i drafod cynllun gyda syniadau am sut fyddant yn ymdopi. Mae ymchwil<sup>66</sup> yn awgrymu dysgu'r plentyn neu berson ifanc i ragfynegi (pryd y gallai fod yn anodd), cynllunio (sut i ymdopi) a chaniatáu (gwybod bod cael teimpladau anodd yn iawn), fel rhan o ddod â'r broses gefnogi i ben.
- Bod yn obeithiol ar gyfer y plentyn neu berson ifanc, gan ddangos eich bod yn hyderus am eu dyfodol, hyd yn oed os na allant ei weld eu hunain eto.
- Ystyried y cysyniad o dwf ôl-drawmatig, ac os yw'n briodol, rhannu hyn â'r plentyn neu berson ifanc. Efallai na fyddant yn gallu adlewyrchu ar ffyrdd y maent wedi addasu a datblygu cryfderau cadarnhaol oherwydd eu colled drawmatig.
- Cynnig esboniad trylwyr a gonest i'r plentyn neu berson ifanc pan fydd eu cefnogaeth yn cael ei hamharu arni'n sydyn.
- Sefydlu ymdeimlad o barhad â'r gwasanaeth y mae'r plentyn neu berson ifanc yn trosglwyddo iddo a sicrhau bod y plentyn yn gwybod am hyn.
- Pwysleisio er bod y berthynas yn dod i ben, byddwch yn parhau i gofio amdanynt, a'u bod nhw wedi cael argraff arnoch chi. Gall hyn fod yn ffordd ddefnyddiol i wahaniaethu rhwng y terfyniad hwn a'u colled drwy brofedigaeth.

I ddangos arwyddocâd y ffarwel hwn, mae trefnu rhywbeth arbennig ar gyfer y sesiwn yn helpu nodi a chreu defod ar gyfer y terfyniad. Y gweithgareddau mwyaf ystyrlon a chofiadwy i'r person ifanc fydd y rhai sy'n bersonol iddyn nhw. Gall y rhain gynnwys:

- Cyfnewid cardiau neu luniau gyda negeseuon personol.
- Coladu lluniau o'u hoff weithgareddau.
- Ysgrifennu a rhannu stori eu taith therapiwtig. Gellir ysgrifennu hyn gennych chi cyn y sesiwn neu ar y cyd â'r plentyn neu berson ifanc yn ystod y sesiwn.
- Creu rhywbeth ar gyfer eich gilydd i fynd adref â chi: paentio carreg neu wneud cylch allweddi.
- Cefnogi'r plentyn neu berson ifanc i ysgrifennu llythyr nôl i'w hunain, yn dweud beth maent yn gwybod nawr ac yn gallu ymdopi ag ef.

- Cefnogi'r plentyn neu berson ifanc i ysgrifennu beth y byddent yn dweud wrth rywun arall sydd wedi profi rhywbeth tebyg iddyn nhw. Gall hyn helpu adnabod rhai agweddau o dwf ôl-drawmatig gan eu bod yn rhannu beth sydd wedi'u helpu ac wedi'i ddysgu am eu hunain.
- Creu 'llinell amser ar gyfer y dyfodol' personol (efallai ar gyfer y pum mlynedd nesaf) i adnabod adegau y maent yn disgwyl iddynt fod yn anodd, ond hefyd amcanion, gobeithion a dyheadau ar gyfer y dyfodol.<sup>67</sup>
- Rhannu byrbryd neu drît bach.
- Chwythu kannwyll.
- Gwahodd rhywun arwyddocaol i ymuno â'r sesiwn i rannu'r hyn y maent wedi'i gyflawni â nhw. Gall hyn fod yn aelod o'r teulu, rhywun o'r ysgol, neu ffrind hyd yn oed.

#### **14.4 Crynodeb o'r bennod**

- Efallai bydd dod â chefnogaeth therapiwtig i ben yn anodd i'r plentyn neu berson ifanc yn ogystal â'r ymarferydd.
- Gall bod yn obeithiol am ddyfodol y tu hwnt i'w hanawsterau presennol fod yn bwerus i'r plant a phobl ifanc hynny sydd o hyd yn cael trafferth, yn enwedig y rhai hynny sy'n symud ymlaen i gefnogaeth arbenigol ychwanegol.
- Er y gall anawsterau wrth reoli galar o hyd fod yn bresennol, gellir adnabod a dathlu twf ôl-drawmatig.
- Gall cynllunio ffarwel wedi'i bersonoleiddio helpu'r terfyniad i fod yn ystyrlon a chofiadwy.

## **15. Atodiadau**

- 1. Cefnogi plant ifanc (o dan 5 oed) sydd wedi cael profedigaeth drawmatig**
- 2. Beth yw profedigaeth drawmatig? Gwybodaeth i blant a phobl ifanc**
- 3. Beth yw profedigaeth drawmatig? Gwybodaeth i rieni/gofalwyr**
- 4. Egluro'r rhesymeg dros waith sy'n canolbwyntio ar drawma: Pam ei bod hi'n dda i siarad**

## **Cefnogi plant ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig (o dan 5 oed)**

### **Deall profedigaeth drawmatig**

Mae'r ymchwil i brofiadau plant ifanc o brofedigaeth drawmatig yn gyfyngedig ond rydym wedi defnyddio'r hyn yr ydym yn gwybod am alar a thrawma mewn plant ifanc i'ch helpu i feddwl am anghenion penodol plant ifanc o dan 5 oed.

Rydym yn deall bod gwneud ystyr yn ganolog i'r hyn sy'n gwneud profedigaeth yn drawmatig; mae hyn yn golygu beth mae'r farwolaeth benodol hon yn ei golygu i'r plentyn penodol hwn a sut y mae wedi effeithio ar y ffordd y maent yn gweld eu hunain, eraill, a'r byd o'u hamgylch. I blant ifanc, efallai bydd marwolaeth rhywun pwysig yn achosi iddynt deimlo'n anniogel, bregus ac yn agored i niwed, yn enwedig os oeddent yn ffigwr atodiad allweddol. Efallai bod y plentyn ifanc wedi gweld neu glywed manylion sy'n cyfrannu at y ffaith bod y farwolaeth yn drawmatig iddyn nhw. Gall camddeall y wybodaeth a roddwyd iddynt hefyd eu gadael yn ofnus ac wedi'u drysu.

Hyd yn oed heb ddealltwriaeth gynhwysfawr am beth mae marwolaeth yn ei golygu, gall colli perthynas pwysig ddal arwain at y teimladau hyn. Mae hefyd posibilrwydd y bydd plant ifanc yn cael eu haildrawmateiddio wrth iddyn nhw ddysgu a dechrau deall bod y farwolaeth yn barhaol. I rai plant ifanc, efallai bydd eu hoedran a'u hanaeddfedrwydd gwybyddol yn ffactor amddiffynnol oherwydd nid ydynt yn ymwybodol o rai o fanylion mwyaf trallodus y farwolaeth.

### **Adnabod profedigaeth drawmatig**

Mae adnabod profedigaeth drawmatig mewn plant ifanc yn cyflwyno heriau penodol. Mae'r newidiadau i'r ffordd y mae plentyn ifanc yn gweld eu hunain, eraill, a'r byd o'u hamgylch yn eu hanfod yn brosesau mewnol ac mae plant ifanc yn annhebygol o allu eu mynegi i eraill. Mae gan nifer o'r anawsterau eraill a all godi yn dilyn profedigaeth drawmatig fel y rhai sy'n gysylltiedig ag anhwylder straen wedi trawma, gorbryder, a hwyliau isel nodweddion mewnol, fel atgofion ymwithiol neu ôl-fflachiadau, ofn gwahanu ac anobaith.

Efallai bydd angen i chi ddibynnu'n fwy ar adroddiad oedolyn o ymddygiad a mynegiant emosiynol y plentyn ifanc i'ch helpu i adnabod profedigaeth drawmatig. Gall hyn gynnwys bod yn bryderus i adael gofawr, bod yn ansicr gyda'r nos, bod yn ofnus pethau yr oeddent yn arfer gallu ymdopi â nhw, yn ogystal ag ymddygiad blin neu ofidus. Efallai



byddwch hefyd yn cael mewnwelediad i atgofion, meddyliau a theimladau plant ifanc o'u chwarae wrth iddynt ailgreu'r hyn a ddigwyddodd neu'r hyn y maent yn credu digwyddodd. Efallai byddant yn dechrau chwarae themâu o'r digwyddiad, yn hytrach na'r digwyddiad ei hun. Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi eu bod yn wylidwrus, fel petai ganddynt ymdeimlad cyson o berygl. Fel plant hŷn, efallai byddant am osgoi pethau sy'n eu hatgoffa o'r hyn sydd wedi digwydd. Weithiau mae plant ifanc hefyd yn ymddangos eu bod wedi atchwelyd (*regressed*), er enghraifft, yn eu hymddygiad o ran eu hannibyniaeth wrth wisgo eu hunain neu fynd i'r tŷ bach, neu hyd yn oed o ran lleferydd.

Wrth ddefnyddio adroddiad oedolyn o anawsterau, mae'n bwysig cofio y gall aelodau o'r teulu fod wedi'u heffeithio'n uniongyrchol gan drawma'r farwolaeth, a'u dylanwadu gan alar eu hunain. Gall hyn achosi i rieni neu ofalwyr naill ai gor-adrodd neu dan-adrodd symptomau o alar. Hefyd, mae rhai plant yn cuddio eu gofid o'u gofalwyr i osgoi peri pryder iddynt.

Pan fyddwch yn asesu pa mor bryderus ydych chi am ymateb profedigaeth plentyn ifanc, gall fod yn ddefnyddiol i ystyried eu hanawsterau o ran:



#### Difrifoldeb

##### Pa mor ddiffrifol yw'r anawsterau?

E.e. A ydynt yn teimlo ychydig yn isel neu a ydynt yn teimlo'n hollol ddigalon a diobaith?



#### Amllder

##### Pa mor aml y mae'n digwydd?

E.e. A yw'n hunllef yn awr ac yn y man, neu bob nos?



#### Effaith

##### Faint o broblem y mae'n achosi?

E.e. A yw'n eu hatal rhag gwneud pethau yr hoffent eu gwneud?



#### Hyd

##### Am ba mor hir y mae'r anawsterau hyn yn para?

E.e. Os ydynt yn colli'u tymer, a ydynt yn goresgyn hyn ymhen ychydig funudau, neu a yw'n para drwy'r dydd?



#### Newid

##### Yn gyffredinol, a yw pethau'n gwella, yn gwaethgu neu'n aros yr un peth?

E.e. Os ydynt yn colli eu tymer, a ydynt yn goresgyn hyn ymhen ychydig funudau, neu a yw'n para drwy'r dydd?



#### Parhad

##### Pa mor hir y mae hyn wedi bod yn digwydd?

E.e. Ychydig ddyddiau neu ychydig fisoedd?

## Cefnogi plentyn ifanc sydd wedi cael profedigaeth drawmatig

Gall defnyddio'r parthau uchod eich helpu i ystyried pwy sydd fwyaf priodol i ddiwallu anghenion plentyn ifanc. Os yw arsylwadau'n awgrymu effaith parhaus ar fywyd bob dydd yn dilyn profedigaeth drawmatig, cysylltwch â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG (adwaenir yn aml fel CAMHS) i weld a yw'n briodol gwneud cyfeiriad ar gyfer cefnogaeth therapiwtig fwy arbenigol.

Gall nifer o ymarferwyr gefnogi plant ifanc drwy addasu eu dull i fod yn fwy priodol yn ddatblygiadol. Gall hyn gynnwys dulliau therapiwtig sy'n fwy seiliedig ar chwarae, oherwydd efallai na fydd plant iau'n barod am ddull mwy uniongyrchol. Mae'n bosibl y bydd angen i chi addasu eich disgwyliadau o ran ymgysylltiad oherwydd efallai na fydd plentyn ifanc am weithio gyda chi ar yr adeg ac yn y lle yr ydych chi'n ei gynnig. Gall rhannu sgiliau â'r oedolion yn nheulu'r plentyn a'u hysgol neu feithrinfa alluogi plentyn ifanc i gyrchu cefnogaeth ar yr adegau y maent eisiau, a hynny gyda'r bobl y maent eisoes yn adnabod ac yn ymddiried ynddynt.

### Darllen pellach:

Teitl	Awdur	Manylion
Grief in Young Children	Atle Dyregrov	Llyfr i helpu oedolion ddeall a helpu plant ifanc yn dilyn marwolaeth.
Never too Young to Grieve: Supporting children under 5 after the death of a parent	Winston's Wish	Dulliau ymarferol i unrhyw oedolyn sy'n cefnogi plentyn ifanc yn dilyn marwolaeth rhiant.
Not too Young to Grieve (DVD a deunydd hyfforddi)	Leeds Animation a The Laura Centre	Mae'r animeiddiad byr hwn yn edrych ar y ffyrdd y mae plant ifanc iawn yn ymateb i alar, a beth all yr oedolion o'u hamgylch ei wneud i helpu.

## **Profedigaeth Drawmatig Canllaw i blant a phobl ifanc**

Pwrpas y canllaw hwn yw esbonio profedigaeth drawmatig a'ch helpu os ydych chi'n poeni am eich hunain neu rywun arall.

### **Beth yw profedigaeth drawmatig?**

Mae'n anodd iawn pan fo rywun pwysig yn eich bywyd yn marw - mae'n bosib y byddwch yn cael llawer o deimladau gwahanol. Er efallai eich bod chi'n drist iawn, efallai gallwch chi gael hwyl a mwynhau pethau weithiau hefyd.

Galar yw'r gair sy'n esbonio'r holl deimladau o golli'r person a fu farw. Gall fod yn ddefnyddiol meddwl am alar fel camu i mewn ac allan o byllau. Pan fydd rhywun yn camu i mewn i'w pwll o alar, maent yn cofio holl dristwch marwolaeth y person pwysig. Pan fyddant yn camu allan o'r pwll, maent yn gweld eu bod o hyd yn gallu cael hwyl. Nid yw'r tristwch wedi mynd, ond nid ydynt yn y pwll galar drwy'r amser.

Pan fyddwch chi'n cael profedigaeth drawmatig, mae'n fwy anodd, ac mae'n bosib y bydd eich teimladau'n eich llenwi cymaint eu bod yn cadw gorlifo. Yn ogystal â theimlo'n drist, efallai eich bod yn teimlo'n anniogel, blin, pryderus neu ofnus.

Gall yr hyn ddigwyddodd fod mor anodd i feddwl amdano eich bod yn treulio llawer o amser ac egni'n ceisio peidio â meddwl neu siarad amdano. Gall hyn ymyrryd ar gael hwyl a gwneud y pethau yr oeddech yn arfer eu mwynhau.

Gyda phrofedigaeth drawmatig, gall deimlo fel petai'r pwll mor ddwfn ei fod yn teimlo fel ffynnon a'u bod yn sownd mewn lle dwfn gyda llawer o feddyliau a theimladau anodd. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd iawn i ymdopi.

### **Beth sy'n gwneud profedigaeth yn drawmatig?**

Mae'r hyn sy'n gwneud profedigaeth yn drawmatig yn wahanol iawn i bob un. Nid yw hyn oherwydd bod y person wedi marw mewn ffordd benodol neu ar adeg benodol. Mae'n ymwneud â'r hyn y mae'r farwolaeth yn ei golygu i'r person sy'n galaru a sut mae'r ystyr hwn yn effeithio ar y ffordd y maent yn gweld pethau. Gall hyn gael effaith arwyddocaol ar eu bywyd. Er y gallai pawb yn y teulu fod yn galaru am yr un person, gall eu galar fod yn wahanol iawn. Efallai bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar rai aelodau o'r teulu, ond nid pawb. Nid eich bai chi ydyw os ydych yn ei chael hi'n arbennig o anodd ac angen cefnogaeth ychwanegol.

### **Ym mhle alla i gael cymorth?**

Yn gyntaf, siaradwch ag oedolion yr ydych yn ymddiried ynddynt. Os ydych chi'n teimlo bod profedigaeth yn anoddach i chi neu rywun yr ydych yn eu hadnabod ac eich bod chi neu nhw'n ei chael hi'n anodd ymdopi'r rhan fwyaf o'r amser, bydd angen cymorth oedolion arnoch.

Gofynnwch yr oedolyn i'ch helpu i ddod o hyd i gymorth.

Dyma rai awgrymiadau:

- **Child Bereavement UK**
- **Cruse Bereavement Care**
- **Grief Encounter**
- **Winston's Wish**
- **Map gwasanaethau lleol y Childhood Bereavement Network**
- **Gwasanaethau iechyd meddwl y GIG**
- **Meddyg Teulu**

## **Profedigaeth Drawmatig Canllaw i rieni a gofalwyr**

Ydych chi'n rhiant neu ofalwr i blentyn neu berson ifanc sy'n cael trafferth yn dilyn profedigaeth? Mae'r canllaw hwn yn esbonio profedigaeth drawmatig ac yn eich helpu i ystyried ai dyma y mae eich plentyn yn ei brofi.

### **Galar nodweddiadol**

Ar ôl i rywun pwysig i blentyn neu berson ifanc farw, byddant mwy na thebyg yn profi sawl emosiwn anodd ac yn cael rhai diwrnodau sy'n teimlo'n anodd iawn. Dros amser, bydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn dysgu addasu ac mae eu galar yn lleihau wrth iddyn nhw ddysgu i fyw gyda'r golled. Mae'n bosibl y byddant yn parhau i deimlo'n drist iawn ar adegau, ond maent yn dechrau cael adegau da, hyd yn oed diwrnodau da pan allant fwynhau pethau a chael cysur o'u hatgofion o'r person a fu farw.

Un ffordd i feddwl am broses mwy nodweddiadol yw dychmygu plentyn neu berson ifanc yn camu i mewn ac allan o byllau o alar. Pan fyddant yn camu i mewn i bwll, maent yn cofio holl dristwch y farwolaeth. Pan maent yn camu allan o'r pwll, maent o hyd yn gallu cael hwyl a chysylltu â'r bobl o'u hamgylch. Nid yw'r tristwch wedi mynd, ond nid ydynt yn y pwll o alar drwy'r amser.

### **Profedigaeth drawmatig**

Ar gyfer rhai plant a phobl ifanc, mae'r ffordd y maent yn deall neu'n meddwl am farwolaeth yn eu gadael yn teimlo'n anniogel iawn - maent yn profi eu colled fel trawma. Mae'r trawma'n ymyrryd ar y broses o alaru ac yn atal eu gallu i addasu. Profedigaeth drawmatig yw hon.

Os yw plentyn neu berson ifanc yn cael profedigaeth drawmatig, bydd hyd yn oed yn anoddach iddynt a bydd eu teimladau'n llethol am ragor o'r amser. Yn ogystal â theimlo'n drist, mae'n bosibl eu bod yn teimlo'n anniogel, blin, pryderus, euog neu'n ofnus yn aml. Gall fod mor anodd i feddwl am yr hyn ddigwyddodd a'r ffordd y maent yn ei ddeall, y maent yn treulio llawer o amser ac egni'n ceisio peidio â meddwl neu siarad amdano. Gall hyn ymyrryd ar wneud pethau yr oeddent yn arfer eu mwynhau. Efallai ei bod hi'n anodd iddynt i gael dyddiau gwell, neu hyd yn oed adegau gwell.

Yn lle pwll o alar, gall profedigaeth drawmatig deimlo mwy fel ffynnon ac mae'r plentyn neu berson ifanc yn sownd mewn lle dwfn gyda llawer o feddyliau a theimladau anodd. Efallai y byddwch yn sylwi eu bod yn cael trafferth cyd-dynnu â phobl, i reoli teimladau cryf, i ymdopi yn yr ysgol neu eu bod yn teimlo'n isel neu bryderus iawn.

Mae bod yn sownd â theimladau llethol ac anodd yn gwneud bywyd bob dydd yn anodd iawn a gall effeithio ar iechyd meddwl. Gall fod yn anodd i blant a phobl ifanc i ddod allan o'r 'ffynnon' heb gefnogaeth ychwanegol.

Mae'r hyn sy'n gwneud profedigaeth yn drawmatig yn wahanol iawn i bob un. Nid yw hyn oherwydd bod y person wedi marw mewn ffordd benodol neu ar adeg benodol. Mae'n ymwneud â'r hyn y mae'r farwolaeth yn ei golygu i'r unigolyn a sut mae'r ystyr hwn yn effeithio ar eu bywyd. Er y gallai pawb yn y teulu fod yn galaru am yr un person, gall eu galar fod yn wahanol iawn. Efallai bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar rai aelodau o'r teulu, ond nid pawb. Nid bai eich plentyn ydyw os ydynt yn ei chael hi'n arbennig o anodd ac angen cefnogaeth.

### **Ym mhle alla i ddysgu rhagor?**

Os ydych chi'n poeni am eich plentyn ac yn teimlo eu bod yn cael trafferth ymdopi llawer o'r amser, ni ddylech geisio ag ymdopi â hyn ar eich pen eich hun.

Chwiliwch am gefnogaeth ychwanegol gan wasanaeth profedigaeth lleol neu gofynnwch i'ch meddyg teulu wneud cyfeiriad at wasanaethau iechedd meddwl y GIG, (a adwaenir weithiau fel CAMHS) sy'n gallu helpu os yw'r anawsterau'n effeithio ar iechedd meddwl eich plentyn.

Os ydych chi hefyd yn cael trafferth, gallwch geisio cymorth gan wasanaethau sy'n cynnwys:

- **Child Bereavement UK**
- **Cruse Bereavement Care**
- **Grief Encounter**
- **Winston's Wish**
- **Map gwasanaethau lleol y Childhood Bereavement Network**
- **Gwasanaethau iechedd meddwl y GIG**
- **Meddyg Teulu**

---

## Esbonio'r rhesymeg dros waith sy'n canolbwyntio ar drawma:

### Pam ei bod hi'n dda i siarad

#### David Trickey

Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol a Chyd-Gyfarwyddwr yr UK Trauma Council

---

Mae atgofion o ddigwyddiadau trawmatig yn wahanol i atgofion o ddigwyddiadau eraill. Mae fel petaent wedi'u storio mewn fformat gwahanol ac yn ymddwyn yn wahanol. Mae'n debyg bod atgofion trawmatig yn cael ffurfio o 'ddata' y digwyddiad:- golygfeydd, synau, arogleuon, blas a chyffyrddiadau'r digwyddiad; ac hyd yn oed meddyliau a theimladau o'r adeg honno. Mae atgofion am ddigwyddiadau eraill mwy fel geiriau a straeon sy'n disgrifio beth ddigwyddodd. Yn wahanol i atgofion eraill y gellir eu cofio ar bwrpas, mae'n bosibl bod atgofion trawmatig yn teimlo allan o reolaeth oherwydd y ffordd y maent yn dod i feddwl rhywun allan o nunlle. Weithiau bydd pobl yn dweud eu bod yn cofio atgofion trawmatig fel petaent "wedi digwydd ddoe", hyd yn oed os oes cryn dipyn o amser wedi bod ers y digwyddiad. Mae'n bosibl na fydd gan atgofion trawmatig yr un ymdeimlad o fod "yn ôl yno" ag atgofion eraill oherwydd maent yn teimlo mor real, gall pobl deimlo eu bod yn profi'r digwyddiad eto yn hytrach na'l gofio yn unig.

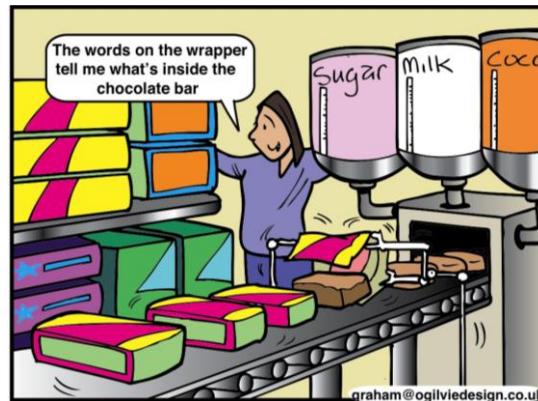
Mae model gwybyddol anhwylder straen wedi trawma (PTSD) yn awgrymu mai rhan o broblem PTSD yw bod angen i atgof o'r digwyddiad neu ddigwyddiadau ddod i'r meddwl mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, a'i 'brosesu' (e.e. Meiser-Stedman, R.(2002). Towards a Cognitive-Behavioural Model of PTSD in Children and Adolescents. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 5(4), 217-232). Oherwydd bod hyn yn debygol o ddod â llawer o ofn, diymadferthedd, neu drallod seicolegol arall, mae'n ddealladwy bod pobl yn gwneud eu gorau i *beidio* â meddwl am y digwyddiad.

Gall esbonio sut y gall meddwl neu siarad am y digwyddiad helpu lleihau symptomau alluogi pobl i wneud penderfyniadau gwybodus am a ddylent gydsynio, ac ymgysylltu ag ymyriadau sy'n canolbwyntio ar y trawma. Mae ymgysylltiad gweithredol yn hanfodol er mwyn prosesu.

Gall helpu i esbonio hyn drwy ddefnyddio sawl trosiad. Dyma bedwar trosiad all fod yn ddefnyddiol.

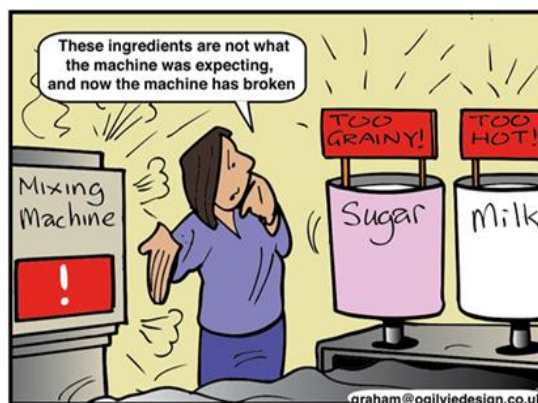
## Trosiad 1 – Y Ffatri Siocled

**1** Mae ffatri siocled yn cymryd yr holl gynhwysion unigol, fel coco, siwgr a llaeth, ac yn eu cymysgu yn y meintiau cywir i wneud bariau o siocled. Yna, caiff y bariau o siocled eu pecynnu. Ar y pecyn, mae geiriau (y cynhwysion) sy'n esbonio beth sydd tu fewn. Mae hyn yn golygu bod bariau o siocled gwahanol yn gallu cael eu trefnu a'u storio yn y lle cywir.



Mewn rhai ffyrdd, mae ein meddyliau yn debyg - maent yn cymryd golygfeydd, synau, arogleuon, cyffyrddiadau, blas, teimladau a meddyliau profiad ac yn eu prosesu fel atgofion, sy'n cael eu 'pecynnu' mewn geiriau stori.

**2** Os yw'r llaeth yn rhy gynnes, neu'r siwgr yn rhy dalpiog, ni fydd y peiriant yn gallu cymysgu'r cynhwysion yn iawn ac efallai bydd yn torri. Bydd y cynhwysion yn cael eu gadael yn y ffatri yn aros i gael eu prosesu. Efallai bydd y peiriant yn rhoi cynnig arni eto, ond os yw rhywbeth o hyd yn rhy gynnes neu'n rhy dalpiog, fe fydd yn torri eto.



Yn ein meddyliau, mae rhai digwyddiadau'n rhy frawychus, erchyll neu ofidus i feddwl amdanynt. Felly nid ydym yn gallu prosesu'r wybodaeth honno i atgofion. Felly, mae cynhwysion gwahanol y profiad (e.e. y golygfeydd, synau, arogleuon, cyffyrddiadau, blas, teimladau a meddyliau) yn parhau i fod heb eu prosesu ac yn chwyrlio o gwmpas ein meddyliau.

**3** Efallai bydd angen i'r ffatri ofyn am help gan beiriannydd, neu efallai bod angen aros i'r llaeth oeri ychydig, neu efallai bod angen torri'r siwgr i ddarnau llai cyn i'r peiriant allu dechrau gweithio eto.



Ar ôl digwyddiadau trawmatig, weithiau mae angen rhywun arnom i'n helpu i feddwl am bethau. Weithiau mae angen i ni aros tan eu bod yn llai gofidus cyn i ni allu dechrau meddwl amdanynt. Ac weithiau mae angen i ni dorri'r digwyddiadau i ddarnau llai a'u trafod un ar y tro yn hytrach na cheisio prosesu'r holl beth ar unwaith. Yna gallwn greu atgof normal, hyd yn oed o ddigwyddiadau gofidus iawn.

© David Trickey, 2021

+ Mae'r syniad o gymharu prosesu atgofion â ffatri'n seiliedig ar syniad gan Richards, D. a Lovell, K. (1999) Behavioural and Cognitive Behavioural Interventions in the Treatment of PTSD. In W.Yule (Ed.) Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy. Chichester, Wiley. Mae manylion y stori'n wreiddiol.



## Trosiad 2 – Y garthen llawn danadl poethion

**1** Dychmyga cwpwrdd dillad wedi'i drefnu'n dda; â phob eitem wedi'i rhoi i gadw'n ofalus gydag eitemau tebyg eraill. Pan fydd angen rhywbeth arnat, rwyf ti'n gwybod ble i ddod o hyd iddo. Gallu di ei dynnu allan a'i wisgo, ac yna pan fyddi di wedi gorffen ei ddefnyddio galli di ei olchi, ei smwddio weithiau, a'i roi yn ôl yn ei lle. Mae lle i bopeth ac mae pethau fel arfer yn aros yn eu lle. Mae hyn yn golygu y galli di gau'r drysau a pharhau â bywyd.



Mae ein hatgofion ar gyfer digwyddiadau normal yn gweithio mewn ffordd debyg. Mae atgofion yn cael eu storio mewn ffordd benodol felly pan fyddwn am gofio digwyddiad, gallwn ei gofio drwy ddod â'r atgof i'n meddwl, a phan fyddwn wedi gorffen ag ef, gallwn roi'r atgof yn ôl. Mae'r atgofion fel arfer yn aros yn eu lle, sy'n golygu y gallwn ni 'gau'r drysau' a symud ymlaen ag agweddau eraill o fywyd.

**2** Gyda'r cwpwrdd, os yw rhywun yn taflu carthen llawn danadl poethion atat ac yn gweiddi, "Rho hon i gadw - yn gyflym!" byddai ei chyffwrdd yn anafu felly efallai byddi di'n ei rhoi i gadw'n gyflym ac yn cau'r drws. Ond, oherwydd nad yw wedi cael ei rhoi i gadw'n daclus, ni fyddai'r drysau'n cau'n iawn. Efallai byddi di'n gallu eu dal gydag un llaw, ond pan fyddi di'n troi dy gefn, byddai'r garthen yn cwympo allan, gan dy bigo eto.



Mae atgofion trawmatig fel y garthen - poenus i ymdrin â nhw - felly rydym yn ceisio eu hosgoi. Rydym yn eu 'rhoi i gadw' yn hytrach na meddwl amdanynt. Mae hyn yn golygu nad ydynt yn cael eu storio yn yr un ffordd ag atgofion eraill, felly maent yn dod i'n meddwl pan nad ydym eisiau hynny. Gall eu hosgoi weithio am ychydig, ond yn aml rydym yn dod yn ymwybodol ohonynt eto, wrth i ni ddechrau ymlacio (e.e. wrth fynd i gysgu).

**3** Er mwyn i'r garthen aros yn ei lle, mae angen ei dal - gall hyn bigo ychydig - ac efallai bydd angen rhywun arnom i'n helpu. Mae angen i ni ei phlygu, gwneud lle drwy symud rhai o'r pethau eraill, a'i gosod yn ofalus ar y sillf. Bydd hyn yn sicrhau bod y garthen yn aros yn ei lle tan eich bod ei heisiau.



Er mwyn sicrhau nad yw atgofion trawmatig yn ymyrryd, mae angen i ni ddod o hyd i ffordd i ddod â nhw i'r meddwl yn bwrpasol, a all beri gofid. Efallai byddwn am wneud hyn gyda chymorth rhywun arall fel therapydd neu aelod o'r teulu. Efallai bydd angen i ni addasu ein safbwynt o'r byd ychydig, ond mae meddwl am yr atgof yn ein galluogi i brosesu'r atgof fel bod modd ei storio fel atgofion eraill a'i fod yn aros yn ei lle tan ein bod yn dewis ei gofio.

© David Trickey, 2021

\* Cafodd hwn ei ysbrydoli gan y syniad o gwpwrdd anhrefnus lle mae angen trefnu ei gynnwys yn Ehlers, A. a Clark, D. M., (2000). A Cognitive Model of PTSD. Behaviour, Research and Therapy, 38, 319-345. Mae'r manylion ychwanegol yn wreiddiol.

## Trosiad 3 – Darnau o bapur

Profiad bachgen 14 oed o waith sy'n canolbwyntio ar drawma

Roeddwn i'n gweithio â bachgen 14 oed, a chyn i ni drafod y digwyddiad trawmatig eto, fe wnes i ei atgoffa pam oeddem yn gwneud y gwaith sy'n canolbwyntio ar drawma, gan ddefnyddio'r trosiad am y cwpwrdd dillad. Gwrandawodd yn amyneddgar ac yna dywedodd, "Mae ychydig fel hynny, David ond mewn gwirionedd, mae mwy fel hyn..."

**1** Llenwodd y bin sbwriel â darnau o bapur tan iddo orlifo, a dywedodd, "Dyma'r holl bethau gwael sydd wedi digwydd i mi, ac wrth i mi gerdded lawr y stryd i'r ysgol [fe gerddodd gan gario'r bin sbwriel ac fe gwmpodd ddarnau o bapur allan] maent yn cwmpo o flaen fy llygaid. Ac wrth i mi fynd i gysgu [gorweddodd y bin i lawr a chwmpodd ragor o ddarnau o bapur allan] maent yn cwmpo mewn i fy mreuddwydion..."



**2** ...Ond pan rwy'n dod yma ac yn siarad â chi, rydym yn cymryd pob darn o bapur allan [cymerodd y darnau o bapur allan], eu dad-blygu [fe'u dad-blygodd], a'u darllen yn ofalus...



**3** Yna rydym yn eu plygu'n daclus ac yn eu rhoi nôl ar waelod y bin sbwriel [plygodd bob darn o bapur yn daclus a'u gosod ar waelod y bin sbwriel]. Mae hyn yn golygu nad ydynt yn cwmpo allan, ac mae gen i fwy o le yn fy mhen i feddwl am wahanol bethau."



## Trosiad 4 – Y ddogfen Word

Mae bachgen 9 oed yn cymharu'r ffordd y mae atgofion yn cael eu storio â'r ffordd y mae ffeiliau'n cael eu storio ar gyfrifiadur

Roeddwn i'n gweithio â bachgen 9 oed a oedd wedi profi digwyddiad trawmatig iawn ac roedd yn cael hunllfau brawychus iawn. Roeddwn i'n esbonio y gallai fod yn ddefnyddiol rywbryd i siarad am beth ddigwyddodd gyda rhywun, ac roeddwn i'n defnyddio'r straeon blaenorol i esbonio pam. Hanner ffordd trwy'r ail stori, caeodd ei lygaid a rhoddodd ei ddwylo dros ei wyneb. Gofynnais iddo a oedd yn iawn, a dywedodd, "Ydw... Dwi'n credu 'mod i'n deall. Ydy hi fel hyn...?"

**1** ...Ar fy nghyfrifiadur gartref, mae gen i lwyth o luniau wedi'u cadw fel ffeiliau JPEG. Maent yn cymryd llwyth o le storio ar y gyriant caled ac mae rhai ohonynt yn llwgr, ac yn gwneud i fy nghyfrifiadur dorri lawr.



**2** ...Wyt ti'n dweud, os ydw i'n cymryd y lluniau o beth ddigwyddodd sydd wedi'u cadw fel ffeiliau JPEG ar FY ngyriant caled [h.y. yn ei ben] ac yn ysgrifennu beth ddigwyddodd ac yn ei gadw fel dogfen Word yn lle hynny...



**3** ...Bydd yn cymryd llai o le ar FY ngyriant caled ac yn stopio amharu ar bethau?"

Dywedais i, "Ie – dyna'n UNION beth dwi'n dweud."



## Llyfryddiaeth

---

<sup>1</sup> Harrop, E., Mann, M., Semedo, L., Chao, D., Selman, L.E., & Byrne, A. (2020). What elements of a systems' approach to bereavement are most effective in times of mass bereavement? A narrative systematic review with lessons for COVID-19. *Palliative Medicine*, 34(9), 1165-1181.

<sup>2</sup> The Children and War Foundation  
<https://www.childrenandwar.org/projectsresources/manuals/>

<sup>3</sup> Irish Childhood Bereavement Network Care Pyramid  
<https://www.childhoodbereavement.ie/professionals/childhood-bereavement-care-pyramid/>

<sup>4</sup> Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. (Ail argraffiad.) The Guildford Press.

<sup>7</sup> Murray, K. (2020). National Mapping of BAME Mental Health Service; Llundain: cyhoeddwyd gan BAMEStream (<http://www.bamestream.org.uk/>).

<sup>8</sup> Brown, E.J. & Goodman, R.F. (2005). Childhood traumatic grief: an exploration of the construct in children bereaved on September 11. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(2):248-59.

<sup>9</sup> Melhem, N.M., Porta, G., Shamseddeen, W., Walker Payne, M., & Brent, D.A. (2011). Grief in Children and Adolescents Bereaved by Sudden Parental Death. *Archives of General Psychiatry*, 68(9), 911-919.

<sup>10</sup> Dyregrov, A., Salloum, A., Kristensen, P., & Dyregrov, K. (2015). Grief and Traumatic Grief in Children in the Context of Mass Trauma. *Current Psychiatry Reports*, 17(6), 1-8.

<sup>11</sup> Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (Ail argraffiad). Guildford Press.

<sup>12</sup> Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood Traumatic Grief: Concepts and Controversies. *Trauma, Violence & Abuse*, 3(4), 307-327.

<sup>13</sup> Lewis, S.J., Arseneault, L., Caspi, A., Fisher, H.L., Matthews, T., Moffitt, T.E., Odgers, C., Stahl, D., Teng, J.Y. & Danese, A. (2019). The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *Lancet Psychiatry*, 6, 247-56.

<sup>14</sup> Sefydliad Iechyd y Byd (World Health Organization, neu WHO) (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11eg Adolygiad).

<sup>15</sup> Prigerson, H.G., Boelen, P.A., Xu, J., Smith, K.V., & Maciejewski, P.K. (2021). Validation of the new DSM-5-TR criteria for prolonged grief disorder and the PG-13-Revised (PG-13-R) scale. *World Psychiatry*, 20(1), 96-106.

<sup>16</sup> Duffy, M. & Wild, J. (2017). A cognitive approach to persistent complex bereavement disorder (PCBD). *Cognitive Behaviour Therapist*, 10 (10).

<sup>17</sup> Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Complicated Grief in Children — The Perspectives of Experienced Professionals. *Omega: Journal of Death and Dying*, 67(3), 291-303.

- 
- <sup>18</sup> Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood Traumatic Grief: Concepts and Controversies. *Trauma, Violence & Abuse, 3*(4), 307-327.
- <sup>19</sup> Ehlers, A. & Clarke, D.M. (2000). A Cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 319.
- <sup>20</sup> Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4ydd argraffiad). Springer.
- <sup>21</sup> Klass, D., Silverman, P.R., & Nickman, S.L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. (Cyfres am addysg am farwolaeth, heneiddio a gofal iechyd). Taylor & Francis.
- <sup>22</sup> Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *Omega: Journal of Death and Dying, 61*(4), 273-89.
- <sup>23</sup> Stroebe, M., Schut, H., & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 38*(3-4), 185-201.
- <sup>24</sup> Tonkin, L. (1996). Growing around grief - Another way of looking at grief and recovery. *Bereavement Care, 15*(1), 10.
- <sup>25</sup> Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (Ail argraffiad). Guildford Press.
- <sup>26</sup> Rosner, R., Kruse, J., & Hagl, M. (2010). A meta-analysis of interventions for bereaved children and adolescents. *Death Studies, 34*(2), 99-136.
- <sup>27</sup> Lowe, J., Rumbold, B., & Aoun, S.M. (2020). Memorialisation during COVID-19: Implications for the bereaved, service providers and policy makers. *Palliative Care and Social Practice, 14*, *Palliative Care and Social Practice, 12*(14).
- <sup>28</sup> Eisma, M.C., Tamminga, A., Smid, G.E, & Boelen, P.A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders, 278*, 54-56.
- <sup>29</sup> Lowe, J., Rumbold, B., & Aoun, S.M. (2020). Memorialisation during COVID-19: Implications for the bereaved, service providers and policy makers. *Palliative Care and Social Practice, 14*, 2632352420980456.
- <sup>30</sup> Harrop, E., Mann, M., Semedo, L., Chao, D., Selman, L.E., & Byrne, A. (2020). What elements of a systems' approach to bereavement are most effective in times of mass bereavement? A narrative systematic review with lessons for COVID-19. *Palliative Medicine, 34*(9), 1165-1181.
- <sup>31</sup> Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (Office for National Statistics, neu ONS). (2020). Deaths involving COVID-19, England and Wales: deaths occurring in April 2020; Cyrchwyd o <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvovingcovid19englandandwales/deathsoccurringinapril2020>
- <sup>32</sup> Public Health England. (2020a). Disparities in the risk and outcomes of COVID-19; Cyrchwyd ar 2 Mehefin 2020; Public Health England. (2020b). Beyond the data: Understanding the impact of COVID-19 on BAME groups. Cyrchwyd ar 15 Mehefin 2020.

- 
- <sup>33</sup> Weerasekera, P. (1996). *Multiperspective case formulation: A step towards treatment integration*. Krieger Publishing Company.
- <sup>34</sup> Trickey, D., Siddaway, A., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. (2011). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review, 32*(2), 122-138.
- <sup>35</sup> Dyregrov, A. (2010) *Supporting Traumatized Children and Teenagers*. Jessica Kingsley Publishers.
- <sup>36</sup> Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood Traumatic Grief: Concepts and Controversies. *Trauma, Violence & Abuse, 3*(4), 307-327.
- <sup>37</sup> Cohen, J., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents*. The Guilford Press.
- <sup>38</sup> Trickey, D., Siddaway, A., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. (2011). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review, 32*(2), 122-138.
- <sup>39</sup> Green, B.L., Korol, M., Grace, M.C., Vary, M.G., Leonard, A.C., Gleser, G.C., & Smitson-Cohen, S. (1991). Children and Disaster: Age, Gender, and Parental Effects on PTSD Symptoms. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30*(6), 945-51.
- <sup>40</sup> Gómez de La Cuesta, G., Schweizer, S., Diehle, J., Young, J. & Meiser-Stedman, R. (2019). The relationship between maladaptive appraisals and posttraumatic stress disorder: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology, 10*(1), 1620084.
- <sup>41</sup> Hedtke, L., & Winslade, J. (2004). *Re-membering Lives: Conversations with the Dying and the Bereaved*. Baywood.
- <sup>42</sup> Neimeyer, R. (2020). Grief Therapy Training on Re-membering for National Bereavement Partnership.
- <sup>43</sup> Cohen, J., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents*. The Guilford Press.
- <sup>44</sup> Penny, A. (2014). Holiadur Gwasanaethau Profedigaeth Plant.
- <sup>45</sup> Cohen, J., Mannarino, A.P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood Traumatic Grief: Concepts and Controversies. *Trauma, Violence & Abuse, 3*(4), 307-327.
- <sup>46</sup> Children and War Foundation  
<https://www.childrenandwar.org/projectsresources/measures/>
- <sup>47</sup> Perrin, S., Meiser-Stedman, R. & Smith, P. (2005). The Children's Revised Impact of Events Scale (CRIES): Validity as a screening instrument for PTSD. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*(4), 487-498.
- <sup>48</sup> Meiser-Stedman, R., Smith, P., Bryant, R., Salmon, K., Yule, W., Dalgleish, T., & Nixon, R.D.V. (2009). Development and Validation of the Child Post-Traumatic Cognitions Inventory (CPTCI). *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50*(4), 432-440.

- 
- <sup>49</sup>McKinnon, A., Smith, P., Bryant, R., Salmon, K., Yule, W., Dalgleish, T., Dixon, C., Nixon, R.D.V., & Meiser-Stedman, R. (2016). An Update on the Clinical Utility of the Children's Post-Traumatic Cognitions Inventory. *Journal of Traumatic Stress, 29*(3), 253-58.
- <sup>50</sup>Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A revised child anxiety and depression scale. *Behavior Research and Therapy, 38*, 835-855.
- <sup>51</sup>Graham, P., & Reynolds, S. (Eds.). (2013). *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press.
- <sup>52</sup>Rapee, R. M., Wignall, A., Hudson, J. L., & Schniering, C. A. (2000). *Treating anxious children and adolescents: An evidence-based approach*. New Harbinger Publications.
- <sup>53</sup>Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. A. (2011). *Oxford guide to imagery in cognitive therapy*. Oxford University Press.
- <sup>54</sup>Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological review, 117*(1), 210.
- <sup>55</sup>Yn seiliedig ar weithgaredd yn Saltzman, W., Layne, C., Pynoos, R., Olafson, E., Kaplow, J., & Boat, B. (2017). *Trauma and Grief Component Therapy for Adolescents*. Cambridge University Press.
- <sup>56</sup>Verduyn, C., Rogers, J. Wood, A. (2009) *Depression- Cognitive Behaviour Therapy with Children and Young People*. Routledge.
- <sup>57</sup>Cresswell, C. & Willetts, L. (2019) *Helping your child with fears and worries*. Robinson.
- <sup>58</sup>Stallard, P. (2009) *Anxiety-Cognitive Behaviour Therapy for Children and Young People*. Routledge.
- <sup>59</sup>Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.
- <sup>60</sup>Stallard, P. (2005) *A Clinician's Guide to Think Good - Feel Good*. Wiley.
- <sup>61</sup>Friedberg, R.D., McClure, J.M. & Garcia, J. H. (2009) *Cognitive Therapy Techniques of Children and Adolescents*. The Guildford Press.
- <sup>62</sup>Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.
- <sup>63</sup>Law, R. (2011). Interpersonal psychotherapy for depression. *Advances in psychiatric treatment, 17*(1), 23-31.
- <sup>64</sup>Cardiau post y Childhood Bereavement Network (CBN) - Has Someone Important Died? Ideas to help your friends support you.  
<http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk/help-around-a-death/what-you-can-do-for-young-people.aspx>
- <sup>65</sup>Kilmer, R.P. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth in Children yn Calhoun, L. a Tedeschi, R. *Handbook of Posttraumatic Growth, Research and Practice*. Routledge.
- <sup>66</sup>Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (Ail argraffiad.). The Guildford Press.
- <sup>67</sup>Yn seiliedig ar weithgaredd yn Saltzman, W., Layne, C., Pynoos, R., Olafson, E., Kaplow, J., & Boat, B. (2017). *Trauma and Grief Component Therapy for Adolescents*. Cambridge University Press.

---

## Diolchiadau

Mae datblygiad y canllaw hwn a'r portffolio o adnoddau i ysgolion wir wedi bod yn ymdrech tîm. Rydym yn ddiolchgar iawn am gefnogaeth ac arweiniad ein tair elusen bartner ar gyfer y prosiect hwn, sef Child Bereavement UK, Winston's Wish a sefydliadau sy'n aelodau o'r Child Bereavement Network. Rydym yn ddiolchgar hefyd am y cyngor arbenigol gan ein cyngorwyr mewn practis ac ymchwil trawma o'r UK Trauma Council: David Trickey, Anna Freud National Centre for Children and Families; Yr Athro Eamon McCrory, University College London; Yr Athro Andrea Danese a Dr. Patrick Smith, King's College London.

Diolch i'r holl weithwyr addysg ac iechyd meddwl proffesiynol ac ymarferwyr profedigaeth ar draws y DU ac o bob math o sefydliad a fynychodd grwpiau ffocws ac a roddodd adborth mor werthfawr. Ni fyddai wedi bod yn bosibl i greu'r adnoddau hyn heb eu hamser, egni ac ymrwymiad. Diolch i'r plant a phobl ifanc a rannodd eu straeon eu hunain o brofedigaeth mewn ffordd mor agored. Gweler rhestr o'r holl gyfranwyr isod.

Ni fyddai'r portffolio hwn wedi bod yn bosibl heb gyllid hael Cronfa Cymorth Cymunedol Coronafeirws Llywodraeth y DU a ddsbarthwyd gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, cefnogaeth Anna Freud National Centre for Children and Families a'n haelodau o'r UK Trauma Council.

## Gwasanaethau Profedigaeth

Michelle Scullion.....Barnardo's Child Bereavement Services – Gogledd Iwerddon  
Patricia Lindsay.....Barnardo's Child Bereavement Services – Gogledd Iwerddon  
Phil Lindsay.....Barnardo's Child Bereavement Services – Gogledd Iwerddon  
Isobel Bremner.....Candle Project, St Christopher's Hospice  
Alison Penny.....Childhood Bereavement Network  
Rosie Nicol-Harper.....Panel Ymgynghori y Childhood Bereavement Network  
Alicia Tomsett.....Child Bereavement UK  
Dr Ann Rowland.....Child Bereavement UK  
Callie Harrop.....Child Bereavement UK  
Debra O'Brien.....Child Bereavement UK  
Dr Katie Koehler.....Child Bereavement UK  
Maria Tolley.....Child Bereavement UK  
Nicola Clarke.....Child Bereavement UK  
  
Sally Walker.....Child Bereavement UK  
Seth Gillman.....Child Bereavement UK  
Sharon Merchant.....Child Bereavement UK



---

Ann Chalmers.....Child Bereavement UK  
Daniela Iacovella.....Child Bereavement UK  
Jennifer Somerville.....Child Bereavement UK

Andy Langford.....CRUSE (Lloegr)  
Alan Casselden.....Cruse Bereavement Care  
Alison Thomas.....Cruse Bereavement Care  
Barbara Roberts.....Cruse Bereavement Care  
Janet Fuchs.....Cruse Bereavement Care  
Jean Wood.....Cruse Bereavement Care  
Julie Pollard.....Cruse Bereavement Care  
Karen Davies.....Cruse Bereavement Care  
Morven McFadden.....Cruse Bereavement Care  
Ruth Graham .....Cruse Bereavement Care  
Tracy Shutt.....Cruse Bereavement Care  
Alex Robertson .....Grief Encounter  
Kathy Rollington.....Laura Centre  
Samantha Ashley.....Listening Ear  
Lorna Vyse.....Nelson's Journey  
Anita Hicks.....Sandy Bear Children's Bereavement Charity  
Lynsay Allan.....Scottish Cot Death Trust  
Gillian Forrest.....Seesaw  
Joyce Powell.....The Full Circle  
Vida Kennedy..... Tŷ Gobaith Children's Hospice  
Dan Jones.....Winston's Wish  
Suzie Phillips.....Winston's Wish  
Di Stubbs.....Winston's Wish

#### **Gwasanaethau seicoleg addysg**

Peter Mulholland.....Durham County Council Educational Psychology Service  
Maxine Caine.....Gateshead Council Educational Psychology Service  
Bianca Finger-Berry.....North Norfolk District Council

#### **Gwasanaethau iechyd meddwl**

Siobhan Henley.....Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan - CAMHS  
Sara Northey.....Grenfell Health & Wellbeing Service, CNWL NHS Trust  
Julie Brennan.....Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda  
Helen Aspland.....Islington CAMHS  
Vicki Curry.....Islington CAMHS  
Rachel Graham.....CAMHS North East London Foundation Trust  
Bianca Finger-Berry.....North Norfolk District Council

#### **Aelodau o'r UK Trauma Council**

Yr Athro Bill Yule.....King's College London

---

Dr Rochelle Burgess .....University College London  
Yr Athro Anke Ehlers .....Oxford University  
Dr John Simmonds.....CORAM British Association of Adoption and Fostering  
Dr. Elaine Harrison.....Family Trauma Centre, Belfast

**Tîm Prosiect yr UK Trauma Council**

Beck Ferrari.....Cyd-arweinydd Clinigol, Portffolio Adnoddau Profedigaeth Drawmatig  
Katherine Mautner.....Cyd-arweinydd Clinigol, Portffolio Adnoddau Profedigaeth Drawmatig  
Stephen Parkin.....Rheolwr Prosiect, Portffolio Adnoddau Profedigaeth Drawmatig  
Liz Lee.....Arweinydd Portffolio

**Dyluniad a Chynhyrchiad Fideo**

Cyfarwyddiad celf.....Dusan Tomic, duto.studio  
Cynhyrchiad fideo.....Fairnie Productions  
Animeiddiad.....Fudge Animation Studio  
Cyfieithiad i'r Gymraeg.....Megan Martin  
Prawffdarllen.....Vida Kennedy

---

## Geirfa

### Amygdala

Strwythur bach siâp almwn yn ddwfn yn yr ymennydd sy'n ymateb i agweddau arwyddocaol o'n hamgylchedd. Mae hefyd yn chwarae rôl bwysig yn y ffordd rydym yn rheoleiddio emosiynau ac yn creu atgofion.

### Gorbryder

Ymateb emosiynol i straen neu ofn. Mae gorbryder yn aml yn ymateb normal iawn ond mae'n gallu datblygu i anhawster iechyd meddwl.

### Osgoi

Pan fo plentyn neu berson ifanc yn bryderus iawn am rywbeth, efallai byddant yn ceisio osgoi meddwl amdano, siarad amdano, neu ei wneud.

### Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT)

Mae Therapi Gwybyddol Ymddygiadol yn ymyriad seicolegol sy'n edrych ar y berthynas rhwng yr hyn yr ydym yn meddwl, teimlo ac yn gwneud, gan helpu pobl i reoli neu oresgyn eu hanawsterau.

### Galar Trawmatig yn ystod plentyndod (CTG)

Term a ddefnyddir (gan Cohen a chydweithwyr) i ddisgrifio pan fydd symptomau trawma plant a phobl ifanc yn ymyrryd ar eu gallu i alaru.

### Anhwylderau Ymddygiad

Mae anhwylderau ymddygiad yn ddiagnosisau ffurfiol a ddiffinnir yn yr ICD-11(ii) a'r DSM-5(iii). Maent yn cynnwys ymddygiad gwrthgymdeithasol, ymosodol neu herfeiddiol.

### Iselder

Disgrifiad o emosiynau negyddol sy'n cynnwys teimlo'n isel, yn fflat neu'n anobeithiol. Mae cyfnodau byr o deimlo'n isel yn rhan o fywyd bob dydd ond pan fo'r rhain yn parhau, gallant awgrymu anhawster iechyd meddwl.

### Anhawsterau iechyd meddwl y gellir rhoi diagnosis ar eu cyfer

Anawsterau iechyd meddwl sy'n diwallu'r meini prawf diagnostig yn naill ai'r ICD\_11(ii) neu'r DSM-5(iii).

### Galar Difreintiedig

Profiad o alar nad yw'n cael ei gydnabod na'i werthfawrogi gan eraill. Pan fo galar rhywun yn ddifreintiedig, maent yn fwy tebygol o deimlo'n ynysig ac i gael hi'n anodd addasu i'w colled. Efallai byddant yn teimlo nad ydynt yn gallu siarad amdano ag eraill gan eu bod yn ofni y byddant yn cael eu diystyru ymhellach. (iv)

---

#### Gwaith amlygiad (Exposure work)

Dull i gefnogi rhywun yn ddiogel i wynebu eu hofn er mwyn lleihau eu gorbryder, yn hytrach na'i osgoi.

#### Cynefino (Habituation)

Dod i'r arfer â rhywbeth fel nad yw'n ysgogi ymateb pryderus.

#### Gor-wyliadwrus (Hypervigilant)

Teimlo'n nerfus ac yn ofnus am fygythiadau posibl yn yr amgylchedd.

#### Amhariadau/amharu (Intrusions)

Meddyliau, atgofion neu deimladau sy'n dod i feddwl person yn awtomatig.

#### Hwyliau isel

Meddylir am hwyliau isel fel continwrm weithiau a phan fydd hyn yn mynd yn ddyfnach ac yn parhau gellir ei ystyried fel arwydd o iselder.

#### Twf ôl-drawmatig

Newid seicolegol cadarnhaol yn dilyn profiadau trawmatig; nid bod y plentyn neu berson ifanc wedi goresgyn y trawma, ond eu bod wedi dod o hyd i rywbeth cadarnhaol am eu hunain neu am fywyd er gwaethaf, neu oherwydd, y trawma.

#### Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Mae PTSD yn ddiagnosis ffurfiol a ddiffinnir nail ai yn yr ICD\_11(ii) neu'r DSM-5(iii). Mae'n disgrifio symptomau penodol y mae rhai pobl yn eu datblygu ar ôl profi neu fod yn lygad-dyst i ddigwyddiad/digwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig.

#### Ffobiâu

Lefelau uchel o ofn sy'n codi mewn ymateb i ysgogiad penodol. Er enghraifft, ffobia o bryfed cop neu uchder.

#### Anhwylder Galar Estynedig (Prolonged Grief Disorder)

Diagnosis a ddiffinnir gan yr American Psychiatric Association yn y Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Pumed Argraffiad (DSM-5-TR)(v), a gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn yr International Classification of Diseases, 11eg Adolygiad (ICD-11) (ii).

Yn y DSM-5-TR, mae'n cynnwys anawsterau penodol fel dyheu am y person a fu farw, neu feddwl amdanynt yn gyson (efallai bydd plant a phobl ifanc yn meddwl am y ffordd y bu farw'r person). Mae'n rhaid i hyn gyd-fynd ag anawsterau seicolegol penodol (fel anawsterau o ran hunaniaeth, peidio â chredu'r farwolaeth, osgoi atgofion). Mae'n rhaid i'r anawsterau achosi trallod arwyddocaol, ac i blant a phobl ifanc mae'n rhaid iddynt fod yn bresennol o leiaf 6 mis ar ôl y farwolaeth (12 mis i oedolion). Cyn cael ei gynnwys fel diagnosis ffurfiol yn y DSM-5-TR, roedd fersiwn gynt o'r enw Anhwylder Profedigaeth Cymhleth Parhaus yn fersiwn flaenorol y DSM (DSM-5) mewn pennod o'r enw *Conditions for Further Study*.

---

Yn yr ICD-11, mae Anhwylder Galar Estynedig, neu PGD, yn cynnwys dyheu am y person a fu farw, neu feddwl amdanynt yn gyson, ynghyd â phoen emosiynol dwys. Mae'n rhaid i'r anawsterau achosi amhariad arwyddocaol a pharhau am hirach na'r disgwyl yn niwylliant a chyd-destun yr unigolyn (o leiaf 6 mis).

#### Seicoaddysg

Rhoi gwybodaeth i rywun i'w helpu i ddeall anawsterau seicolegol, gan gynnwys beth all fod yn gwneud eu hanawsterau'n anodd, a beth all fod o gymorth.

#### Dibynadwy /dibynadwyedd

Disgrifio bod mesur yn debygol o gynhyrchu'r un canlyniadau os yw'n cael ei ailadrodd mwy nag unwaith, sy'n awgrymu cysondeb.

#### Gorbryder gwahanu

Teimladau o ofid ac ofn wrth fod ar wahân i anwyliaid, yn enwedig rhieni neu ofalwyr.

#### Gorbryder cymdeithasol

Teimladau o orbryder am gael eich barnu'n negyddol gan eraill. I bobl ifanc mae hyn yn aml yn golygu ofni cael eu hystyried yn negyddol gan eu cyfoedion.

#### Trawma

Y ffordd y mae rhai digwyddiadau trawmatig mor eithafol neu ddwys eu bod yn llethu gallu person i ymdopi, gan achosi effaith negyddol parhaus.

#### CBT sy'n canolbwyntio ar drawma gyda chydran galar

Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) sy'n mynd i'r afael â thrawma a galar.

#### Dilys /dilysrwydd

Disgrifio bod mesur yn debygol o fod yn gywir yn adnabod (mesur) yr hyn mae'n bwriadu ei wneud.

i Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T., Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood Traumatic Grief: Concepts and Controversies. *Trauma, Violence & Abuse*, 3(4), 307-327  
ii World Health Organization. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). Cyrchwyd o <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

iii American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5ed argraffiad).

iv Doka, K. J. (1999). Disenfranchised grief. *Bereavement care*, 18(3), 37-39.

v Prigerson, H.G., Boelen, P.A., Xu, J., Smith, K.V., & Maciejewski, P.K. (2021). Validation of the new DSM - 5 - TR criteria for prolonged grief disorder and the PG - 13 - Revised (PG - 13 - R) scale. *World Psychiatry*, 20(1), 96-106.

---

**Profedigaeth Drawmatig**

UK Trauma Council

**Prosiect gan** Anna Freud National Centre for Children and Families

**Cyllidwyd gan**

HM Government

**Mewn partneriaeth â**

The National Lottery Community Fund

[UKTraumaCouncil.org](http://UKTraumaCouncil.org)

**Mewn partneriaeth â**

King's College London Winston's Wish Childhood Bereavement Network Child Bereavement UK

# PROFEDIGAETH DRAWMATIG



**UK TRAUMA  
COUNCIL**

Prosiect gan



**Anna Freud**  
National Centre for  
Children and Families

Cyllidwyd gan



HM Government

In partnership with

**THE NATIONAL LOTTERY  
COMMUNITY FUND**

# UKTraumaCouncil.org

Mewn partneriaeth â



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.