



**UK TRAUMA
COUNCIL**



*Dignyddiadau
difrifol*

**MEWN
CYMUNEDAU ADDYSG**

Cydweithio
gyda rhieni
a gofalwyr




croeso

- 1** Pam ydym ni yma
- 2** Yr hyn a wyddom sy'n helpu creu'r amgylchedd gorau ar gyfer adferiad
- 3** Sut i helpu eich plentyn
- 4** Ym mhle allwch chi gael rhagor o wybodaeth neu gymorth

Rhybudd cynnwys:

Gofalwch am eich hun. Os nad yw'r cyfarfod hwn yn ddefnyddiol i chi heddiw, gwnewch yr hyn sydd angen i chi ei wneud.



Pam ydych chi yma

- I roi diweddariad i chi
- I gydweithio
- I rannu'r hyn a wyddom am yr hyn sy'n helpu adferiad
- I ddysgu beth arall sydd ei angen arnoch i helpu eich plentyn



dinweddarriad

Yr hyn a wyddom sy'n helpu plant a phobl ifanc adfer

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod egwyddorion allweddol sy'n helpu yn dilyn digwyddiad difrifol.

Rydym ni'n gweithio i helpu pawb yn ein cymuned addysg i deimlo:

yn ddiogel

Yr hyn a wyddom sy'n helpu plant a phobl ifanc adfer

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod egwyddorion allweddol sy'n helpu yn dilyn digwyddiad difrifol.

Rydym ni'n gweithio i helpu pawb yn ein cymuned addysg i deimlo:

*yn dawel
en meddwl*

Yr hyn a wyddom sy'n helpu plant a phobl ifanc adfer

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod egwyddorion allweddol sy'n helpu yn dilyn digwyddiad difrifol.

Rydym ni'n gweithio i helpu pawb yn ein cymuned addysg i deimlo:

yn gysylltiedig



Yr hyn a wyddom sy'n helpu plant a phobl ifanc adfer

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod egwyddorion allweddol sy'n helpu yn dilyn digwyddiad difrifol.

Rydym ni'n gweithio i helpu pawb yn ein cymuned addysg i deimlo:



mewn rheolaeth

Yr hyn a wyddom sy'n helpu plant a phobl ifanc adfer

Mae ymchwil yn dweud wrthym fod egwyddorion allweddol sy'n helpu yn dilyn digwyddiad difrifol.

Rydym ni'n gweithio i helpu pawb yn ein cymuned addysg i deimlo:



yn obeithiol

Y pum egwyddor allweddol



ddiogel



*dawel
eu
meddwl*



gysylltiedig



*mewn
rheolaeth*



obeithiol

**Cydweithio:
sut allwch chi helpu eich
plentyn i deimlo'n**

*ddiogel
gartref*

Ein argymhellion wrth rannu gwybodaeth:

- Neges gyson a rennir gyda gwybodaeth onest, gywir a dibynadwy.
- Iaith syml y mae eich plentyn yn debygol o'i deall (ceisiwch osgoi mwytheiriau 'euphemisms')
- Rhoi digon o fanylion fel nad yw plant a phobl ifanc yn cael eu gadael i lenwi'r bylchau eu hunain
- Ateb eu cwestiynau – hyd yn oed os yr ateb yw 'Dydyn ni ddim yn gwybod eto' neu 'Alla i feddwl am y ffordd orau i egluro hynny – dof yn ôl atat yn fuan?'
- Ailymweld â'r sgwrs i wirio eu bod wedi deall

**Cydweithio:
sut allwch chi helpu eich
plentyn i deimlo'n**

*ddiogel
cyfryngau*

Mae adroddiadau'r cyfryngau'n gallu bod yn ddamcaniaethol, gor-ddramatig ac anghywir. Weithiau mae'r manylion yn gallu peri gofid a niwed i blant a phobl ifanc.

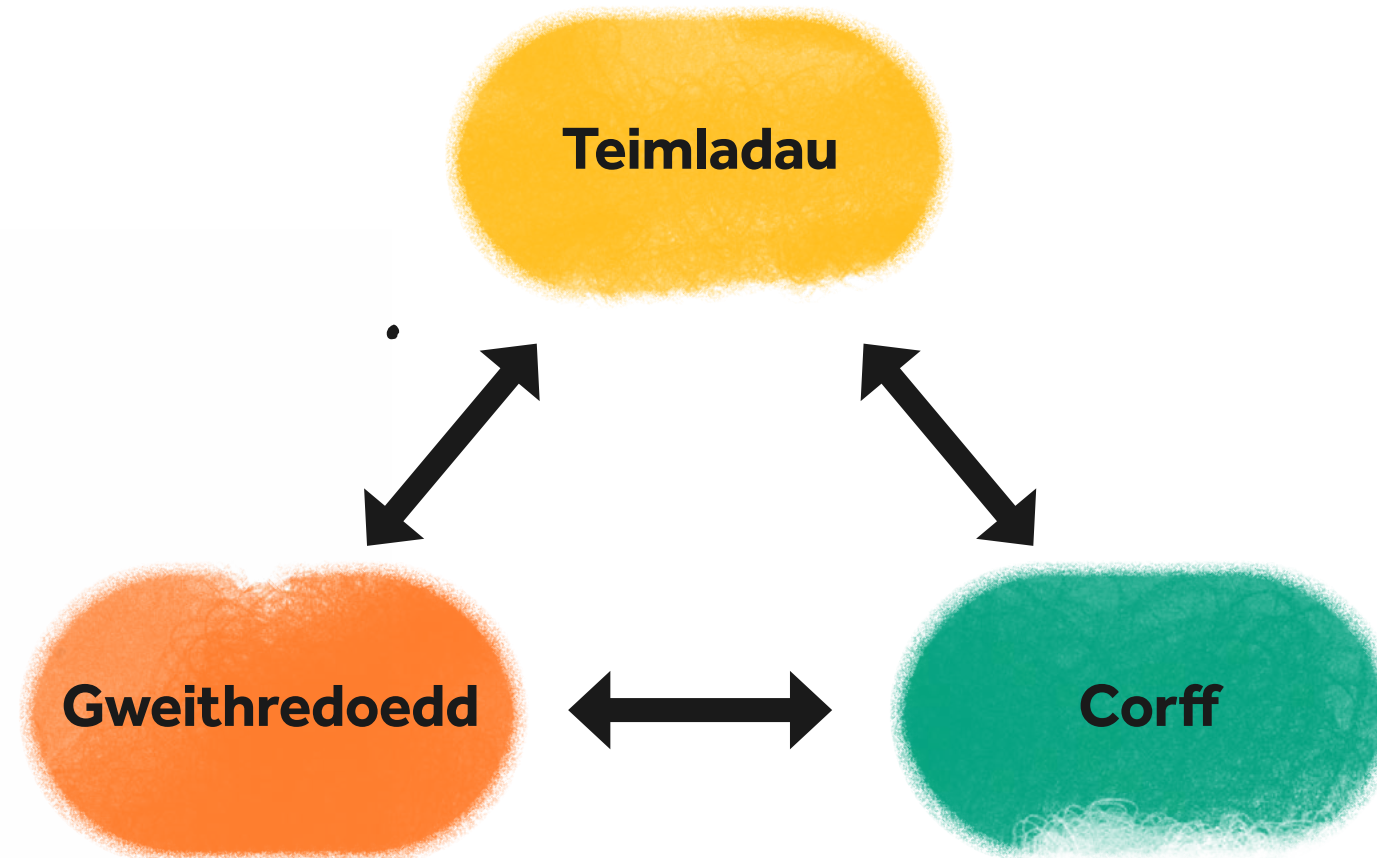
Meddyliwch am:

- Gydweithio gyda'ch plentyn i gyfyngu ar eu hamlygiad i adroddiadau'r cyfryngau (gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol)
- Trafod â nhw pan fyddan nhw'n gweld neu'n clywed rhywbeth sy'n peri gofid.
- Ceisio eu helpu i greu golwg mwy cytbwys o'r byd os yw'r adroddiadau yn y cyfryngau'n eu gwneud yn fwy ofnus.

Cydweithio: sut allwch chi helpu tawelu meddwl eich

plentyn

Yn dilyn digwyddiad difrifol, mae teimladau cryf yn normal ac er y gallan nhw fod yn annymunol, nid ydynt yn beryglus. Felly gadewch i'ch plentyn 'deimlo eu teimladau' yn hytrach na'u rhuthro i geisio gwneud iddyn nhw deimlo'n 'well'.



Efallai bydd rhai ...

- yn ei chael hi'n anodd i gysgu
- ar bigau drain neu'n flin
- pryderus am fod i ffwrdd oddi wrthych chi

Efallai bydd rhai'n profi emosiynau cryf mewn ffyrdd corfforol tu fewn i'w corff-gan gynnwys poenau

Cydweithio: sut allwch chi helpu tawelu meddwl eich

plentyn

- Mae bod yn ymlaciedig o gwmpas eich plentyn pan fyddan nhw'n teimlo wedi'u gorlethu'n allweddol. Yna defnyddiwch weithgareddau cyfarwydd sy'n eu helpu i ymlacio a thynnu eu sylw.
- Rydych chi'n eu hadnabod yn well nag eraill, felly byddwch chi'n gwybod yr hyn a fydd yn gweithio – gemau egniol, gemau i'w hymlacio, cerddoriaeth, teledu, darllen, lliwio.
- Ond peidiwch â gadael eich ffiniau arferol (h.y. amser sgrîn neu amser gwely) newid yn ormodol. Yn ystod adeg fel hon, mae angen i'ch plentyn wybod bod rhai pethau yr un peth ag y maen nhw wedi bod erioed.

**Cydweithio:
sut allwch chi helpu eich plentyn ideimlo'n**

gysylltiedig

- Weithiau mae plant a phobl ifanc yn ynysu eu hunain yn dilyn digwyddiad difrifol.
- Mae bod o amgylch eraill yn bwysig – gyda ffrindiau, staff ac wrth gwrs gyda chi gartref.
- Rhowch wybod i ni os ydynt yn cael trafferth i fynychu.
- Chwiliwch am gyfleoedd i wneud pethau gyda'ch gilydd gartref i gadw'r cysylltiad ac agosatrwydd i fynd.
- Defnyddiwch gwmni eraill y mae eich plentyn yn hoffi treulio amser â nhw, gan gynnwys eich teulu a'u rhwydwaith cymdeithasol ehangach.

**Cydweithio:
sut allwch chi helpu eich plentyn i deimlo**

*mewn
reolaeth*

- Pan fydd rhywbeth gofidus wedi digwydd, mae'r byd yn gallu teimlo allan o reolaeth. Mae helpu eich plentyn i wneud penderfyniadau a dylanwadu ar bethau am eu bywyd yn gallu eu helpu i deimlo mwy o reolaeth.
- Cysurwch nhw pan fydd angen hynny arnynt, ond hefyd anogwch annibyniaeth lle bo'n bosibl.

**Cydweithio:
sut allwch chi helpu eich plentyn i deimlo'n**

obeithiol

- Mae'n naturiol ac yn ddealladwy i feddwl llawer am yr hyn sydd wedi digwydd.
- Dydyn ni ddim eisiau lleihau pa mor anodd yw pethau nawr ond hoffem helpu eich plant i deimlo'n obeithiol am yfory.
- Allwch chi eu helpu i ddod o hyd i bethau i gymryd rhan ynddynt er mwyn meithrin ymdeimlad o obaith?

Beth os ydych chi'n dal i boeni?

Mae gwahanol blant a phobl ifanc yn ymateb yn wahanol, mae angen gwahanol feintiau o gefnogaeth arnynt ac maen nhw'n adfer mewn cyfnodau amser gwahanol.

Mae'n normal cael cyfnodau o ofid yn ystod yr wythnosau a'r misoedd cyntaf. Os yw'r anawsterau'n ddifrifol, yn aml ac yn cael effaith fawr ar eu bywydau, mae'n bosib y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt.

Byddwn ni'n edrych i weld sut mae pawb hefyd ac yn monitro'r rhai hynny yr ydym yn poeni amdany'n nhw fwyaf. Bydd siarad gyda'n gilydd yn ein helpu i wybod y camau gorau nesaf.

I gael rhagor
o wybodaeth a
chymorth

www.penninecare.nhs.uk/trauma 

NHS

Looking after your child following trauma

NHS

A guide to understanding and managing trauma

Resilience Hub and funded by NHS England

Produced by the Greater Manchester Resilience Hub and funded by NHS England

Both nesaf?

