

PAM GALLAI FY YMDDYGIAD FYND YN FWY 'HERIOL' MEWN CYFNOD ANSICR



Gwasanaeth Rhieni a Mwy a Gwasanaeth Rhieni yn



Pam mae hyn yn digwydd?

- Fe fydda i'n sylwi ar sut mae'r oedolion o'm cwmpas yn teimlo yn ogystal â'r newidiadau yn fy nhrefn arferol.
- Mae poeni yn sbarduno fy 'system ymlynu'. Mae hyn yn awtomatig ac nid yw'n rhywbeth y gallaf i ei reoli.
- Mae'n 'dweud' wrtha i glosio atat ti cyn gynted ag y gallaf i er mwyn teimlo'n ddiogel a chael fy amddiffyn.
- Byddaf yn parhau i geisio cyswllt a chysur mewn unrhyw ffordd y gallaf (mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol) nes caiff fy angen ei ateb.
- Gall hyn beri straen a blinder i ti ond nid yw'n bwrpasol nac yn fwriadol. Dydw i ddim yn gallu meddwl am dy deimladau di eto



Beth gallech chi fy ngweld i'n wneud?

- Methu â thawelu i gysgu a/neu ddeffro mwy.
- Arddangos ymddygiad 'babïaidd' iau na'm oedran. Crïo a strancio yn aml neu fynd yn fewnblyg.
- Ceisio cael dy sylw drwy unrhyw ffordd bosibl.
- Dal gafael arnat ti fwy ac angen arna i i ti fy nghario a'm dal yn fwy.



Ffyrdd i'm helpu

- **Trefn:** Bydd trefn ragweladwy yn fy helpu i deimlo'n saff a sicr.
- **Chwarae gyda fi:** chwarae yw'r ffordd arferol i mi ymdopi â straen a gwneud synnwyr o bethau sy'n digwydd o'm cwmpas. Bydd dod i lawr at y llawr yn helpu i leddfu straen fy nal.
- **Rhyngweithio gyda fi:** bydd sgwrsio, darllen a chanu yn fy niddori ac yn fy nhawelu i.
- Bydd **cyffyrddiad** yn fy nhawelu ac yn fy nghysuro.
- **Siarad â mi:** rho esboniadau syml i mi a dweud ar goedd beth rwy'ti'n meddwl rydw i'n ei deimlo e.e. "Dw i'n meddwl dy fod ti'n drist am dy fod yn gweld eisiau dy nani".
- **Ail-fframio:** Meddylia am fy ymddygiad fel 'ceisio ymlynu' yn hytrach na 'cheisio sylw'.
- **Edrychwch ar ôl dy hun** - fel y galli di edrych ar fy ôl innau yn well.

Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg yng Ngwasanaeth Rhianta Caerdydd

Am fwy o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth Teulu
Caerdydd: Ffôn 03000 133 133 e-bost CyswlltFAS@Caerdydd.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk

Addaswyd o 'Taflen ffeithiau i rieni: coronafeirws/Plant/ iechyd meddwl'.

Cymdeithas Iechyd Meddwl Babanod (Ebrill 2020)