



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

Siarad am iechyd meddwl gyda phobl ifanc yn yr ysgol uwchradd



Cyngor i rieni a gofalwyr

Mae'n dda i siarad

"Mae blynyddoedd yr ardegau yn gyffrous ac yn heriol i rieni a phlant. Mae plant yn dechrau gweld dyfodol annibynnol oddi wrth eu rhieni tra bod yn rhaid i rieni ddarganfod ffyrdd newydd i amddiffyn person ifanc a allai ddewis chwilio am gefnogaeth gan gyfoedion yn hytrach na'u rhieni.

Gall fod yn gyfnod dryslyd ac anodd iawn i rieni. Bydd y mwyafrif o bobl ifanc yn ceisio canfod eu ffordd trwy'r ardegau. Fodd bynnag, ar gyfer nifer fechan o blant gall problemau ddod yn rhai parhaus a all fygwth y cysylltiad rhwng rhiant a phlentyn. Mae siarad yn gynnar, cyn i broblemau wreiddio'n rhy ddwfn, bron bob amser o gymorth.



Weithiau byddwn yn stopio siarad oherwydd nad ydym yn gwybod beth i'w ddweud. Rydym yn gobeithio y gallai'r daflen hon helpu. Wrth gwrs, rydym ni i gyd yn gwybod nad yw siarad bob amser yn bosibl, ond mae cynnig wastad yn beth da. Weithiau gall ffrindiau cefnogol neu oedolyn dibynadwy - athro, o bosib - helpu. Mae gweithwyr proffesiynol yno hefyd, ond hyd yn oed os yw eu cymorth hwy yn angenrheidiol, mae'n dal yn dda i siarad."

Yr Athro Peter Fonagy, Prif Swyddog Gweithredol Canolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud

Iechyd a lles meddyliol yn yr ysgol uwchradd

Fel rhieni a gofawyr, gall fod yn anodd gwybod a yw teimladau ac ymddygiad eich plentyn yn gyffredin neu'n datblygu'n broblem. Bydd hyn yn enwedig yn wir yn ystod yr ardegau pan fo pobl ifanc yn gallu teimlo dan lawer iawn o bwysau ac yn gweld eisiau llacio eu rhwymau teuluol fwyfwy.

Newidiadau yn natblygiad yr ymennydd sy'n rhannol gyfrifol am yr angen am annibyniaeth mewn pobl ifanc. Mae hyn yn ei gwneud yn anoddach i bobl ifanc ddarllen a deall eraill na phan oeddent yn iau. Gall hyn achosi i rieni deimlo eu bod mewn byd bach eu hunain, pan y gallent, mewn gwirionedd, fod yn cael trafferth deall eu hunain ac eraill!

Mae pair o amrywiol emosiynau a theimladau sy'n mynd a dod yn gwbl gyffredin yn ystod y cyfnod hwn. Y teimladau a'r hwyliau a ddaw'n broblem yw'r rhai hynny sy'n parhau am amser hir, yn dod yn llethol, ac yn atal eich plentyn rhag gwneud yr hyn yr hoffent ei wneud yn eu bywyd.

Gwyddom fod cael perthnasau cryf yn allweddol i iechyd meddwl da. Fel rhieni a gofawyr, mae gennym hefyd ein pryderon ein hunain megis arian, diogelwch swydd a chydbwyso gofynion teuluol. Gall y rhain roi pwysau ar ein gallu i ymateb yn sensitif i'n plant.

Gall siarad fod yn ffordd ddefnyddiol i bobl ifanc reoli eu lles gan ei fod yn eu helpu i reoli a gwneud synnwyr o brofiadau a theimladau anodd.



Pwyntiau pwysig

- ★ **Talwch sylw'n llawn, byddwch yn chwilfrydig a chymryd y peth o ddifrif.** Rydym yn gwybod nad yw'n braf pan fo rhywun yn hanner gwranddo arnom. Gall bod â diddordeb go iawn yn eich plentyn fod yn ffordd bwerus iawn i'w helpu i deimlo bod rhywun yn gwranddo ac yn eu deall. Ceisiwch wrthod y demtasiwn i fychanu neu ddiystyru beth mae eich plentyn yn ei ddweud wrthoch.
- ★ **Pwysleisiwch eich bod wastad ar gael i siarad.** Efallai nad yw'ch plentyn eisiau siarad, yn methu dod o hyd i'r geiriau ar hyn o bryd neu'n ceisio mynnu eu hannibyniaeth. Ond peidiwch â chael eich camarwain gan eu hangen am wahaniad. Maen nhw eich hangen chi gymaint ag erioed.
- ★ **Cymrwch amser i adlewyrchu.** Mae ymchwil yn dangos bod meddwl am yr hyn sy'n mynd ymlaen ym meddyliau eich plentyn a bod yn ymwybodol o'ch meddyliau a'ch teimladau eich hun yn hyrwyddo perthynas rhiant a phlentyn ddiogel, sgiliau cymdeithasol da a'r gallu i 'ddarllen' eraill.
- ★ **Dangoswch empathi.** Pan fydd plant yn teimlo bod eraill wir yn eu deall maent yn gallu dechrau rheoli eu hemosiynau ac mi gaiff hyn effaith fawr ar eu lles. Mae defnyddio empathi hefyd yn ffordd wych o leddfu tensiwn.
- ★ **Byddwch yn ymwybodol o'ch straen a'ch teimladau negyddol eich hun.** Gallant wir ymyrryd â'r gallu i deimlo'n agos at eich plentyn. Gall adlewyrchu ar yr achosion dros straen ei atal rhag gorlifo i'ch perthnasau gartref.
- ★ **Meddyliwch am amseru.** Gofynnwch i chi'ch hun 'Ai dyma'r amser cywir i siarad?'. Dewiswch amser pan y gallwch chi ganolbwyntio ar eich plentyn ac anwybyddu pethau eraill sy'n tynnu'ch sylw.
- ★ **Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n poeni?** Gallwch ddod o hyd i gyngor ac arweiniad wedi'i restru ar gefn y daflen hon. Yn benodol, mae *MindEd for Families* yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ar ystod o broblemau iechyd meddwl. Os yw problemau'n parhau, yn eich llethu neu os yw'ch plentyn yn dangos symptomau penodol, rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn ymweld â'ch meddyg teulu



Ble alla i ddod o hyd i gyngor ac arweiniad?

Child in Mind: cyfres o bodlediadau rydym wedi'u datblygu yng Nghanolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud. Maent yn cynnwys Claudia Hammond, cyflwynydd BBC Radio 4, yn cyfweld â'n harbenigwyr clinigol, ac maen nhw wedi bod ar y rhestr fer ar gyfer y Mind Media Awards. Maent ar gael yn rhad ac am ddim ar wefan www.annafreud.org (Saesneg yn unig):

- Meddwl y glasoed
- Beth yw therapi a sut mae'n gweithio?
- Pam fod rhai pobl yn hunan niweidio?
- Beth yw trawma a sut mae'n effeithio ar yr ymennydd?
- A yw meddyginiaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl yn ddiogel?
- Effaith deunydd rhywiol ar lein
- Beth ydym ni'n ei wybod am orbryder a beth all rhieni ei wneud amdano?
- Beth yw ADHD a pha gymorth sydd ar gael i blant ag ADHD?
- Beth ydym ni'n ei wybod am anhwylderau bwyta a sut mae ymdopi?



ChildLine i bobl 18 oed ac iau
0800 1111

YoungMinds Parent Helpline
(Saesneg yn unig) 0808 802 5544

Youth Wellbeing Directory
youthwellbeing.co.uk

NSPCC
0808 800 5000

Canolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud (Saesneg yn unig) www.annafreud.org

The Mix (Saesneg yn unig)
www.themix.org.uk

Ynglŷn â Chanolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud

Mae Canolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud wedi datblygu a darparu gofal iechyd meddwl arloesol ers dros 60 mlynedd.

Ein nod yw i drawsnewid y ddarpariaeth iechyd meddwl gyfredol yn y DU trwy wella ansawdd, hygyrchedd ac effeithiolrwydd y driniaeth.

Credwn y dylai pob plentyn a'u teulu fod wrth wraidd y gofal maen nhw'n ei dderbyn, trwy weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol.



Mae Canolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud yn gwmni cyfyngedig trwy warant, rhif cwmni 03819888, ac elusen gofrestredig, rhif 1077106

Anna Freud Centre
Kantor Centre of Excellence
4-8 Rodney Street
Llundain
N1 9JH

Cefnogir gan

JO MALONE
LONDON

Cyfieithwyd gan

meddwl.org
MEDIATION & SUPPORT