

Cyngor i weithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen

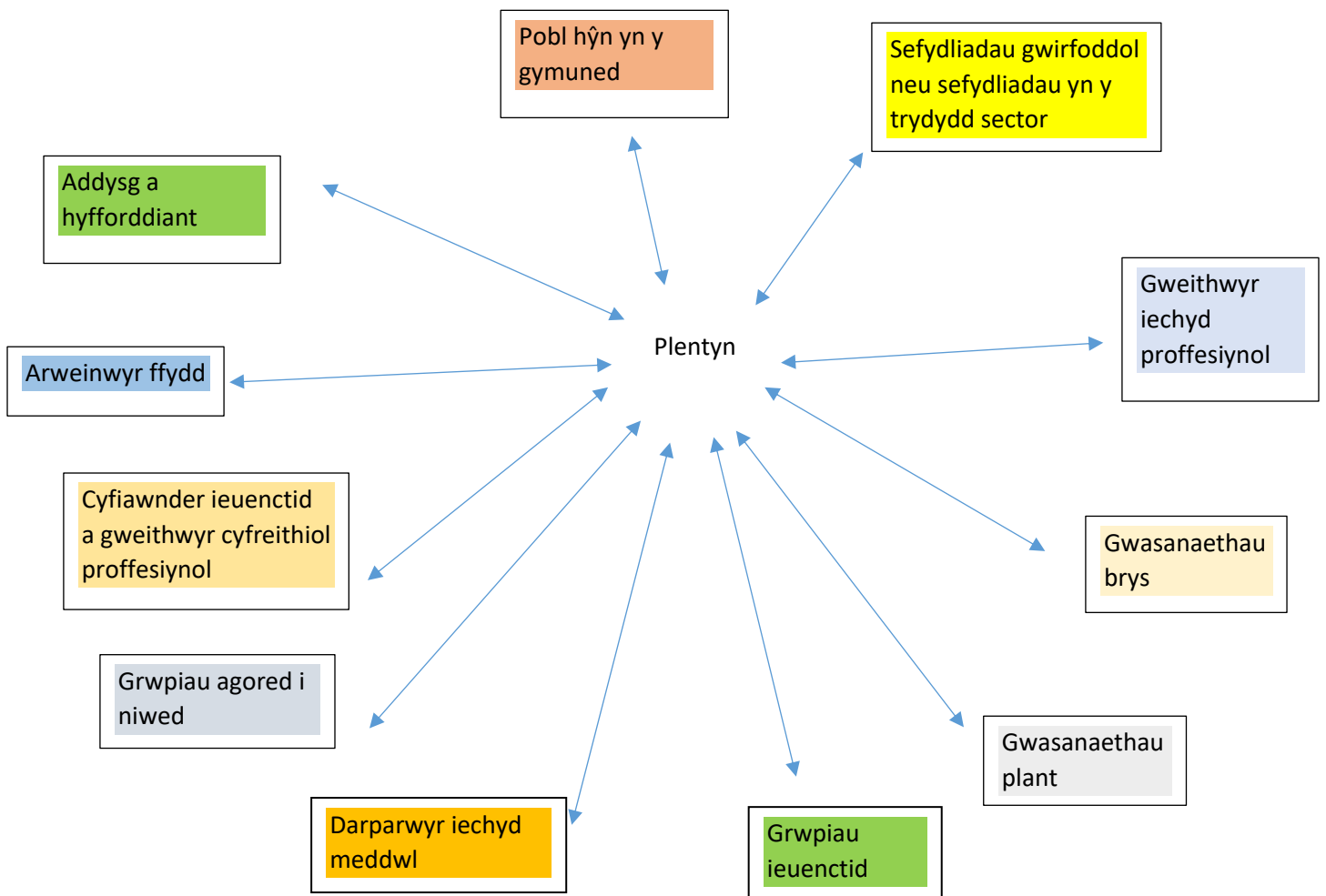
Mae trawma ac effaith trawma ar blant a phobl ifanc yn fater iechyd cyhoeddus cenedlaethol. Mae pob cyswllt â phlentyn neu berson ifanc, waeth pa mor fyr, yn gyfle gwerthfawr i gael effaith gadarnhaol ar allu plentyn i wella.

Beth gallwch chi ei wneud i helpu

Mae llawer o bethau mae gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu eu gwneud i helpu baban, plentyn neu unigolyn ifanc sydd wedi cael profiad trawmatig. Mae oedolyn croesawgar, sensitif a meithringar sy'n ennyn ymddiriedaeth yn gallu hybu ymdeimlad o ddiogelwch a natur ragweladwy, ac yn bwysig, mae'n cynnig gobaith o wella.

Gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen

Mae cyfleoedd lu bob dydd i effeithio'n gadarnhaol ar les emosiynol plentyn neu berson ifanc ac i helpu i feithrin gwydnwch a'i helpu i wella.



I rai pobl ifanc, yr ysgol yw'r unig le lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel ac yn cael cyfle i fod ymysg oedolion dibynadwy, croesawgar a meithringar.

Yn hytrach na chwestiynu 'beth sy'n bod' gyda pherson ifanc, mae'n bwysig cwestiynu 'beth mae'r person ifanc hwn wedi bod drwyddo' a 'beth alla i ei wneud i helpu'r person ifanc hwn i wella'. Gall perthnasoedd dibynadwy helpu i fagu gwytnwch ymhlith babanod, plant a phobl ifanc a'u helpu i wella ac i'w hamddiffyn rhag effeithiau trawma.

Cydnabyddiaeth, Sicrwydd, Trefn a Rheolaeth

Mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen yn gallu adnabod ymatebion cyffredin plant a phobl ifanc i drawma. Enghreifftiau o ymatebion defnyddiol sy'n helpu'r unigolyn i wella yw cynnig sicrwydd, cyflwyno trefn a helpu person ifanc i 'reoli' ei hun. Mae helpu'r unigolyn i wella'n cynnwys bod yn oedolyn rhagweladwy a meithringar, hybu strwythur, cynnig gobaith realistig, annog cysylltiadau cymdeithasol a helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau ymdopi fel ymgyfarwyddo â beth sydd o'i gwmpas. Mae hunanofal yn bwysig pan fyddwch chi'n weithiwr rheng flaen gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi dioddef oherwydd digwyddiadau trawmatig.

Cydnabyddiaeth, Sicrwydd, Trefn a Rheolaeth

Cydnabyddiaeth

Mae'n bwysig gallu cydnabod sut mae trawma'n gallu effeithio ar blant a phobl ifanc. Gall symptomau straen trawmatig ymddangos yn wahanol ymysg babanod a phlant a phobl ifanc oed cynradd ac ysgol uwchradd. (Gweler y tab PTSD/CPTSD)

- Diffyg cwsgrawdd a hunllefau
- Meddwl am y digwyddiad trawmatig drwy'r amser
- Osgoi pobl, lleoedd, gweithgareddau, arogleuon, gwrthrychau neu unrhyw beth sy'n atgoffa o'r trawma
- Teimlo'n ofnus ac yn wyladwus
- Mae atgoffa o'r trawma'n gallu 'sbarduno' teimladau a meddyliau ac achosi trallod
- Gall diffyg canolbwyntio a'r diffyg gallu i gadw gwybodaeth effeithio ar y gallu i ddysgu
- Dim awydd mynd i'r ysgol
- Teimlo cymysgedd o emosiynau gan gynnwys dicter, tristwch, cywilydd neu euogrwydd
- Symptomau corfforol fel pen tost neu stumog dost
- Ail-ymweld â'r trawma trwy ôl-fflachiadau neu hunllefau fel petai'r trawma'n dal i ddigwydd
- Mae'n bosib ail-greu'r profiad trawmatig trwy eiriau, chwarae neu ryngweithio cymdeithasol hefyd
- Glynwrth wrth bobl yn fwy
- Mynd yn fwy anniddig
- Dweud pethau negyddol amdanyn nhw eu hunain
- Ymddwyn fel plentyn iau, a hynny'n gymdeithasol, yn ymddygiadol neu'n wybyddol
- Colli annibyniaeth flaenorol
- Ymddygiadau byrbwyll
- Mynegi meddyliau am hunanladdiad neu hunan-niweidio

- Cydnabod bod ymatebion i straen trawmatig yn gallu sbarduno ymddygiadau aflonyddgar

Sicrwydd

Mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu plentyn neu berson ifanc

- **Byddwch yn groesawgar a gwrandewch.** Rhowch le, anogaeth ysgafn ac amynedd i blant a phobl ifanc siarad neu gyfathrebu trwy gelf neu chwarae. Dilyswch feddyliau a theimladau'r unigolyn trwy wrando'n astud a bod yn 'bresennol' yn y foment.
- **Byddwch yn ymwybodol o unrhyw sbardunau posib i bobl ifanc a meddylwch am unrhyw addasiadau posib er mwyn gwneud i blentyn deimlo'n fwy diogel.** Gallwch chi wneud hyn drwy sicrhau na fydd neb yn tarfu arnoch chi, arddangos posteri a delweddau gyda negeseuon gobeithiol ac ystyried sut mae plant yn cael eu croesawu gan sefydliadau.
- **Rhowch sicrwydd a thawelwch iddynt.** Gallwch chi ddweud rhywbeth syml fel "Cei di siarad â mi unrhyw bryd", "Rwyf ti'n ddiogel", "Rydw i gerllaw". Atgoffwch nhw o'r holl bobl sy'n poeni amdany'n nhw. Mae hyn yn hybu ymdeimlad o ddiogelwch.
- **Cywirwch unrhyw gamwybodaeth am y digwyddiad trawmatig.** Dylech chi gyflwyno hyn mewn iaith syml sy'n briodol ar gyfer oedran a dealltwriaeth y plentyn neu berson ifanc.
- **Ceisiwch osgoi pethau trawmatig ar y cyfryngau.**
- **Byddwch yn arbennig o ofalgar a chefnogol.**
- **Siaradwch â rhieni, gofalwyr (a phan fydd yn briodol, gweithwyr proffesiynol cysylltiedig eraill)** os oes unrhyw bryderon gyda chi fel bod modd iddyn nhw ddarparu cymorth priodol hefyd.
- **Mae'n bosib bod symptomau straen trawmatig gyda rhieni, gofalwyr a brodyr a chwiorydd hefyd,** felly defnyddiwch yr un dull sy'n seiliedig ar fod yn ymwybodol o drawma, a hynny yn gyson â phob aelod o'r teulu.
- **Mae'n bwysig mabwysiadu chwylfrydedd diwylliannol,** fel bod adnoddau'n cael eu defnyddio â phlant, teuluoedd a chymunedau fel dull allweddol o fagu gwytnwch ac fel rhan bwysig o'r broses o wella.
- **Mae mabwysiadu gwyleidd-dra diwylliannol** yn cynnwys pethau syml fel sicrhau ein bod ni'n ynganu ac yn sillafu enwau plant yn gywir. Mae angen i ni wneud mwy o ymdrech i ddeall cefndiroedd a chenedligrwydd unigolion.

Trefn

- **Byddwch yn gyson a pheidiwch â gwyro o'r drefn** o ran beth rydych chi'n ei ddweud a sut rydych chi'n rhoi cymorth i blentyn neu berson ifanc. Cadwch yr un arferion â'r arfer.
- **Sicrhewch eich bod chi'n hybu trefn – yn y cartref, yn yr ysgol ac yn y gymuned ehangach o ran amser bwyd, ymarfer corff a gweithgareddau cymdeithasol**
- **Cadwch at ddeiet iach a chytbwys.**
- **Anogwch ymarfer corff rheolaidd** (mae gweithgareddau rhythmig, ailadroddus yn helpu plant sy'n teimlo'n bryderus iawn ac mewn trallod i fod yn fwy tawel eu meddwl).

- **Pwysleisiwch bwysigrwydd arferion cysgu da.** Sicrhewch eich bod chi'n annog ymarfer corff yn ystod y dydd, yn bwyta bwyd ar adegau rheolaidd, yn annog gweithgareddau hamddenol i ymlacio drwy gydol y nos, yn osgoi diodydd gyda chaffein neu ddiodydd egni, ac yn osgoi sylu ar sgrin gyda'r nos a bwyta'n hwyr yn y nos.
- **Anogwch amser i fwynhau.**
- **Pan fydd hyn yn effeithio ar y gallu i ddysgu yn yr ysgol neu'r coleg,** mae'n bosib y bydd angen rhagor o gyfathrebu a chymorth rhwng yr ysgol a'r cartref.

Rheolaeth

Helpwch blentyn neu berson ifanc i dawelu ei ymateb i straen. Pan fyddan nhw dan straen mawr, gall strategaethau ymglyfarwyddo â beth sydd o'u cwmbras ("grounding") fod yn effeithiol wrth helpu plant a phobl ifanc i ddychwelyd i'r sefyllfa bresennol. Trwy ddychwelyd i'r byd go iawn, mae straen yn cael ei leddfu'n gyflym. Dyma rai enghreifftiau:

- **Mae gweithgareddau rhytmig, ailadroddus** yn helpu i dawelu meddwl plant sy'n teimlo'n bryderus iawn ac mewn trallod. Mae rhedeg, cerdded, sgipio, chwarae'r drymiau, neidio ar drampolin, dawnsio, taflu pêl, canu, lliwio, adeiladu neu greu prosiectau celf i gyd yn gallu helpu.
- **Defnyddio'r synhwyrau** – anogwch y plentyn neu berson ifanc i sylwi ar y canlynol ac enwi:
 - 5 peth mae'n gallu ei weld.
 - 4 peth mae'n gallu ei deimlo.
 - 3 pheth mae'n gallu ei glywed.
 - 2 beth mae'n gallu ei arogi
 - Un peth cadarnhaol amdanoch chi eich hun.
- **Gweithgareddau eraill.** Ar gyfer plant iau, chwythwch swigod a sylwch ar eu siâp a'u lliw. Defnyddiwch lyfrau lliwio meddylgar gan sylwi ar eu lliwiau a'u dyluniad.
- **Dysgu sut i ymlacio trwy fyfyrddod.** Eisteddwch mewn safle hamddenol a chyfforddus a chanolbwyntiwch ar eich anadlu wrth i chi anadlu i mewn ac allan. Os bydd eich meddwl yn crwydro, rhowch sylw eto i'ch anadl.
- **Anadlu â'r bol.** Gall oedolyn a phlentyn wneud hyn gyda'i gilydd, gan sicrhau bod eu patrymau anadlu yn cyd-fynd â'i gilydd. Rhowch un llaw ar eich stumog ac un llaw ar eich brest a dywedwch "Copiwch fi". Anadlwch i mewn yn araf o'ch stumog (dychmygwch ei bod yn ehangu fel balŵn) ac anadlu allan yn araf (wrth i'r balŵn ddadchwyddo).
- **Siarad am eich hun yn gadarnhaol a meddwl yn obeithiol ac yn realistig.** Anogwch bobl ifanc i siarad am eu hunain yn gadarnhaol gan ddweud pethau fel 'Rwy'n gryf', "Mae pobl yn fy ngharu" ac "Rwy'n arbennig".
- **Annog cymorth gan gymheiriaid a chyfeillgarwch.** Mae teimlo cysylltiad emosiynol a theimlo fel eich bod chi'n cael cymorth digonol yn effeithiol ac yn ein hamddiffyn pan fyddwn ni dan straen. Mae perthyn i gymuned neu grŵp gyda diben cyffredin, e.e. cerddorfa ysgol, tîm pêl-droed neu grŵp ieuenctid, yn hybu hunanhyder.
- **Helpu plant a phobl ifanc i ddatrys problemau a thawelu eu meddwl.** Gwrandewch yn ofalus ar unrhyw syniadau sydd gyda phlant a phobl ifanc. Gallai hyn fod mor syml â thynnu llun ar gyfer eu hoff athro neu fynd â'r ci am dro. Mae hyn yn helpu i ddatblygu hunanbarch ac yn rhoi gwell ymdeimlad o reolaeth a dewis i blentyn neu berson ifanc.
- **Helpu plant a phobl ifanc i wneud penderfyniadau** a sicrhau eu bod nhw'n gwybod bod eu cyfraniad yn bwysig ac yn cael ei gydnabod.

- **Yn yr ysgol, gallai fod yn ddefnyddiol neilltuo oedolyn penodol a lle penodol i blentyn neu berson ifanc fynd ato os bydd yn teimlo ei fod wedi ei orlethu.** Gall tocynnau caniatâd anamlwg ar gyfer y dosbarth fod yn ddefnyddiol.

Straen trawmatig eilaidd ymysg gweithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen

Er mwyn gallu diwallu anghenion plentyn, mae angen i weithwyr proffesiynol a gweithwyr rheng flaen ofalu am eu hunain. Does dim modd i oedolyn 'heb reolaeth' ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profiad trawmatig.

Gall oedolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad trawmatig ac a allai glywed am brofiadau trawmatig yn anuniongyrchol fod mewn perygl o ddatblygu trawma eilaidd. Enw arall ar hyn yw trawma dirprwyol neu flinder tosturi. Gall symptomau straen trawmatig eilaidd effeithio ar les emosiynol (teimlo'n ddideimlad neu'n bell o bopeth, teimlo'n anobeithiol neu fel petai wedi ei orlethu), lles corfforol (diffyg egni) neu ymddygiad (er enghraifft effeithio ar gwsg neu ddefnyddio mecanweithiau ymdopi hunanddinistriol).

Mae pethau y gallwch chi eu gwneud i leihau eich risgiau o ddatblygu trawma eilaidd a gwella eich gwytnwch rhag effeithiau trawma eilaidd.

Gofalu amdanoch chi eich hun.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r potensial o ddatblygu symptomau straen trawmatig eilaidd.

Ymhlith y strategaethau atal i leihau'r risg a gwella gwytnwch unigolion, mae cyfleoedd i oruchwylio, mentora neu gyfeillio yn y gwaith. Mae bod yn hunanymwybodol yn bwysig, mae cydbwysedd da rhwng bywyd a'r gwaith, digon o gwsg ac ymarfer corff, estyn allan a chysylltu â ffrindiau, aelodau o'r teulu a'r gymuned ehangach yn ddefnyddiol. Mae datblygu sgiliau ymdopi fel meddwlgarwch, rheoli pryder a strategaethau sylfaenol yn helpu i reoli a thawelu eich hun. Os bydd angen, manteisiwch ar adnoddau lles yn y gwaith, neu drwy eich meddyg teulu neu'r sector gwirfoddol.