

Problemau ymlyniad mewn plant a phobl ifanc

Tachwedd 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar broblemau ymlyniad mewn plant a nodir yng nghanllaw NICE NG26.

Pwy ddylai ei darllen?

Mae hon wedi'i hysgrifennu ar gyfer plant neu bobl ifanc sydd mewn gofal, neu sy'n debygol o gael eu rhoi mewn gofal. Gallai hyn fod yn gartref maeth neu'n gartref gofal. Mae hefyd ar gyfer plant sydd wedi cael eu mabwysiadu. Ysgrifennwyd y ddogfen hon ar gyfer plant hŷn, ond dylai eu rhieni a'u [gofalwyr](#) ei darllen hefyd fel eu bod yn gwybod yr hyn y mae NICE wedi ei ddweud. Gall plant iau ddarllen drwyddi gyda'u gofalwyr i'w helpu. Mae adran ar wahân i ofalwyr am gymorth iddynt ar y diwedd.

Beth yw ymlyniad?

Mae'r teimladau neu'r cydberthnasau sydd gennych gyda'ch teulu neu'ch gofalwyr pan fyddwch yn ifanc neu'n tyfu i fyny yn eich helpu i deimlo'n ddiogel, yn sicr a bod rhywun yn eich caru. Gelwir y teimladau hyn yn 'ymlyniad'.

Os nad ydych yn derbyn y gofal sydd ei angen arnoch pan fyddwch yn ifanc gall achosi problemau gyda'r ffordd rydych yn teimlo amdanoch chi'ch hunain, ac weithiau sut rydych yn ymddwyn wrth i chi dyfu i fyny. Efallai y byddwch yn teimlo'n ddig, yn drist neu'n ofnus, ac efallai y bydd yn anoddach gwneud ffrindiau neu wneud yn dda yn yr ysgol. Efallai y byddwch yn mynd i drafferthion oherwydd y ffordd rydych yn ymddwyn.

Gall hyn fod yn fwy o broblem i blant sydd mewn gofal neu sydd gyda theulu maeth neu wedi'u mabwysiadu.

Mae'n bwysig iawn bod unrhyw un mewn gofal neu sy'n cael ei roi mewn gofal yn gwybod ei fod yn ddiogel, yn sicr a bod rhywun yn edrych ar ei ôl.

Mae NICE wedi llunio'r canllaw hwn fel y gall plant a phobl ifanc dderbyn yr help sydd ei angen arnynt i feithrin perthynas dda â'r bobl sy'n gofalu amdanynt. Gallai'r gofalwyr hyn fod yn deulu, fel rhieni (biolegol neu sy'n mabwysiadu), teidiau a neiniau neu fodrybedd neu ewythrod. Neu gallent fod yn rhieni maeth, yn ffrindiau teuluol neu'n warcheidwaid.

Dylai unrhyw un y mae angen cymorth arno oherwydd nad yw'n teimlo'n ddiogel nac yn sicr allu ei dderbyn. Nid oes gwahaniaeth ble rydych yn byw, na gyda phwy rydych yn byw.

Os oes unrhyw eiriau neu rannau o'r canllaw hwn nad ydych yn eu deall, gallwch ofyn i'ch gofalwr neu rywun yn eich tîm cymorth i'w hesbonio i chi. Gallwch hefyd edrych ar ddiwedd y canllaw i weld esboniadau o rai o'r geiriau a ddefnyddiwyd.

Eich tîm cymorth

Gall gwahanol bobl sy'n dda o ran rhoi gwahanol fathau o gymorth fod yn rhan o ofalu amdanoch. Gall y bobl hyn fod yn weithwyr iechyd, addysg neu ofal cymdeithasol neu arbenigwyr, neu athrawon.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm cymorth siarad â chi am y ffordd rydych yn cyd-dynnu â'ch gofalwr. Dylent egluro unrhyw gymorth a gynigir i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi.

Byddant hefyd yn ceisio atal newid lle rydych yn byw (gelwir hyn yn [eich lleoliad](#), os nad eich cartref gwreiddiol ydyw), a phethau eraill fel lle rydych yn mynd i'r ysgol.

Efallai y bydd eich gofalwr yn eich helpu i wneud penderfyniadau hefyd, gan ddibynnu ar eich oedran. Mae hefyd [restr o gwestiynau](#) y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm cymorth.

Efallai na fydd rhai o'r mathau o gymorth sy'n cael eu disgrifio yma yn briodol i chi. Os nad ydych yn credu bod y cymorth a gynigir i chi yn briodol i chi, neu ei fod yn wahanol i'r hyn yr oeddech yn ei ddisgwyl, dylech siarad â'ch tîm cymorth.

Eich helpu i deimlo'n ddiogel, yn sicr a bod rhywun yn eich caru

Gall cael eich rhoi mewn gofal neu symud rhwng lleoliad fod yn gyfnod anodd a dryslyd, ond mae pethau a ddylai ddigwydd sy'n gallu helpu i'w wneud yn haws, fel:

- cynllunio ymhell ymlaen llaw fel eich bod chi a'ch gofalwyr yn barod am y newid ac yn gwybod beth sy'n digwydd a pham (ond os oes angen eich rhoi mewn gofal yn gyflym efallai na fydd hyn yn bosibl)

- sicrhau eich bod chi a'ch gofalwyr yn gallu dod i adnabod eich gilydd cyn eich bod yn mynd i fyw gyda nhw
- sicrhau y gallwch ofyn yr holl gwestiynau y mae angen i chi eu gofyn a'ch bod yn gwneud eich penderfyniadau eich hun pan fydd hyn yn iawn
- gwybod sut y gallwch gael cymorth os bydd ei angen arnoch, gall hyn gynnwys y canlynol:
 - gweithiwr gofal yn dod i ymweld â chi a'ch gofalwr i siarad am sut mae pethau
 - rhoi'r cyfle i chi siarad â therapydd (rhywun sy'n gallu eich helpu i siarad am sut rydych yn teimlo a pham)
 - helpu'ch gofalwr i'ch helpu chi, fel dangos sut y gall wneud i chi deimlo'n fwy diogel a fwy sicr gartref.
- cadw'r un gweithiwr allweddol yr holl amser y byddwch mewn gofal.

Gyda phwy gallwch fyw, a ble roeddech yn byw o'r blaen

Os byddwch yn cael eich rhoi mewn gofal, efallai y gallwch fyw gyda pherthynas neu ffrind. Gelwir hyn yn lleoliad perthynas, a gellir ei drefnu os yw'n ddiogel ac yn gweithio orau i chi.

Os oes gennych frodyr neu chwiorydd sy'n cael eu rhoi mewn gofal hefyd neu sy'n barod mewn gofal, cewch eich cadw gyda'ch gilydd os yw'n bosibl.

Os byddwch mewn gofal ac nad yw eich lleoliad yn addas, gall eich tîm cymorth eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch gofalwr blaenorol pan fyddwch yn symud i'ch lleoliad newydd. Byddant ond yn gwneud hyn os byddwch am wneud hynny, ac os bydd pawb yn cytuno.

Bydd eich tîm cymorth hefyd yn sicrhau nad ydych yn teimlo eich bod wedi'ch ynysu oddi wrth y bobl a lleoedd yn eich bywyd cyn i chi gael eich rhoi mewn gofal. Gallant eich helpu i gadw mewn cysylltiad a rhoi gwybodaeth i chi amdanynt.

Beth fydd yn digwydd os oes unrhyw broblemau?

Os byddwch yn cael trafferth cyd-dynnu â'ch gofalwyr, neu na fyddwch yn teimlo eich bod yn setlo i mewn i'ch cartref neu leoliad newydd, bydd eich gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol am wybod pam fel y gall helpu. Efallai y cewch chi rai cwestiynau i'w hateb ar eich bywyd cartref, a bydd eich gweithwyr gofal yn ymweld â chi lle rydych yn byw. Gelwir hyn yn asesiad. Efallai y byddant yn gofyn am y canlynol:

- sut mae pawb yn teimlo
- beth sydd wedi digwydd yn y gorffennol (fel unrhyw leoliadau eraill lle rydych wedi byw, pa mor dda oeddent ac os oedd unrhyw broblemau wedi codi'n flaenorol)
- beth rydych yn meddwl am eich bywyd cartref gyda'ch gofalwr
- pa mor dda rydych yn gwneud yn yr ysgol
- unrhyw bethau pwysig eraill, fel pa mor iach yw pawb.

Pa gymorth y gallaf ei gael?

Os byddwch yn cael problemau, mae pethau y gellir eu dangos i'ch gofalwyr i'ch helpu. Gallai'r rhain gynnwys:

- sicrhau eu bod yn gwybod sut i ofalu amdanoch yn iawn
- eu helpu i ddeall sut rydych yn teimlo, a sut mae hynny'n effeithio ar yr hyn rydych yn ei wneud
- eu dysgu sut i'ch helpu i deimlo'n fwy diogel a sicr
- dangos iddynt sut i'ch helpu gyda gwaith ysgol.

Gall eich gweithiwr iechyd neu gymdeithasol hefyd:

- eich helpu i ddeall sut rydych yn teimlo a pham
- eich helpu i wybod sut i ymdopi'n well â'ch teimladau
- eich annog i gymryd rhan mewn gweithgareddau, fel clybiau chwaraeon neu grwpiau hobi, i'ch helpu i deimlo'n hapusach a setlo'n well.

Gallwch gael cymorth mewn ffyrdd gwahanol, megis ar y ffôn, mewn grwpiau neu gyda therapyddion.

Bydd y math o gymorth a gewch yn dibynnu ar eich oedran. Os nad ydych yn siŵr pam y cawsoch gynnig neu na chwsoch gynnig math penodol o gymorth, dylech drafod hyn gyda'ch gweithiwr iechyd neu gymdeithasol.

Meddyginiaeth

Ni ddylid rhoi meddyginiaeth i chi am broblemau ymlyniad yn unig. Os cewch gynnig meddyginiaeth, dylech chi a'ch gofalwr siarad â'ch gweithiwr iechyd neu gymdeithasol ynglŷn â pham ei bod wedi'i chynnig i chi.

Trin problemau eraill

Weithiau gallwch fod â phroblemau eraill sy'n gysylltiedig â phroblemau gydag ymlyniad, fel [iselder](#). Gall eich gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol eich helpu i gael cymorth am y rhain hefyd.

Yn anffodus, gall rhai plant a phobl ifanc sy'n cael eu rhoi mewn gofal fod wedi mynd drwy gyfnodau brawychus iawn. Efallai eu bod wedi cael eu trin yn wael iawn eu hunain neu wedi gorfod gadael eu gwlad eu hunain achos ei bod yn beryglus iawn. Oherwydd hyn, gall rhai plant fod â chyflwr o'r enw [Anhwylder Straen Wedi Trawma \(PTSD\)](#).

Os oes gennych PTSD dylech gael cynnig help ar ei gyfer, a all gynnwys math o therapi siarad o'r enw [therapi ymddygiad gwybyddol](#). Mae rhai pobl yn galw'r therapi hwn yn CBT i'w dal fyrru yn Saesneg.

Eich ysgol

Gall eich ysgol helpu hefyd mewn sawl ffordd:

- dylai athrawon a staff eraill wybod beth yw anawsterau ymlyniad, a sut y gallant helpu
- dylai eich [athro dynodedig](#) wybod eich bod mewn gofal, ac os oes gennych anawsterau ymlyniad

- dylai fod person arbennig y gallwch droi ato/ati am gymorth (gelwir y person hwn yn berson allweddol)
- dylech allu dweud eich barn ynglŷn â ble byddwch yn derbyn unrhyw help a roddir tra eich bod yn yr ysgol
- dylai fod [lle diogel](#) i chi fynd iddo yn eich ysgol.

Weithiau, efallai y bydd angen i chi newid lle rydych yn byw. Os bydd hyn yn digwydd, bydd eich tîm gofal ac athrawon yn yr ysgol yn ceisio sicrhau y gallwch barhau i fynd i'r un ysgol. Os na ellir gwneud hyn, yna dylid trefnu'r symud mor bell â phosibl ymlaen llaw er mwyn ceisio ei wneud yn haws, ac i sicrhau fod pawb yn gwybod beth sy'n digwydd a phryd.

Os ydych yn ofalwr

Beth allwch chi ei wneud ar gyfer eich plentyn

Byddwch yn sensitif. Cofiwch y gall y plentyn rydych yn gofalu amdano:

- gael trafferth rheoli ei emosiynau
- ofni meithrin perthynas agos
- teimlo'n anniogel ac yn unig
- teimlo trawma oherwydd ei brofiadau
- bod angen bod mewn perthynas llawn cariad.

Dysgwch i ddeall pryd mae eich plentyn yn ofidus a beth mae ei ymddygiad yn ei olygu. Cofiwch, gall y ffordd y mae eich plentyn yn ymddwyn fod yn gysylltiedig â'i brofiadau. Os byddwch yn teimlo bod hyn yn anodd i chi, siaradwch â'ch gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol oherwydd gall drefnu hyfforddiant a chymorth i helpu.

Cofiwch ymateb yn gadarnhaol i'ch plentyn er mwyn iddo deimlo wedi'i gefnogi ac yn ddiogel. Esboniwch beth sy'n digwydd pan gynigir unrhyw newidiadau neu help a chymorth, fel nad yw'n teimlo bod pethau'n digwydd heb yn wybod iddo.

Os yw wedi'i fabwysiadu neu mewn gofal, cofiwch y gall eich plentyn ddymuno aros mewn cysylltiad, neu gysylltu, â'u teulu gwreiddiol neu'i rieni biolegol a bydd angen eich cefnogaeth arno i wneud hyn.

Sicrhewch eich bod yn barod i ffurfio perthynas llawn cariad. Meddyliwch am y dyfodol, a ph'un a ydych yn barod i ymrwymo i ofal eich plentyn yn y tymor hir.

Y cymorth y dylech ei gael

Dylech gael cynnig hyfforddiant os bydd ei eisiau arnoch i'ch paratoi ar gyfer yr heriau sy'n gysylltiedig â gofalu am eich plentyn. Er enghraifft, sut i ymateb i ymddygiad heriol a sut i atal dadleuon. Dylech hefyd gael cymorth parhaus dros y ffôn neu'n bersonol, gyda chymorth ychwanegol os yw pethau'n mynd

yn anodd. Er enghraifft, gallech gael eich cyfeirio at wasanaeth arbenigol a all helpu gydag [adborth fideo](#). Neu, gallwch chi a'ch plentyn gael therapi gyda'ch gilydd.

Cwestiynau i'w gofyn am ymlyniad

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod problemau ymlyniad neu'r cymorth a gynigiwyd i chi gyda'ch tîm gofal.

Cael gwybodaeth am broblemau ymlyniad

- Allwch chi ddweud mwy wrthyf am broblemau ymlyniad? Sut maent yn dechrau?
- Pam eich bod yn credu bod gennyf/gan fy mhlentyn broblemau ymlyniad?
- A ellir gwella problemau ymlyniad gyda meddyginiaeth?

Mathau o gymorth

- Allwch chi ddweud wrthyf pam rydych wedi cynnig y cymorth hwn i mi?
- Sut y bydd yn fy helpu?
- Pwy fydd yn gweithio gyda mi?
- Beth os byddaf yn penderfynu nad wyf am dderbyn math penodol o gymorth?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am sut mae ysgolion yn cymryd rhan?
- A oes unrhyw wybodaeth arall (fel taflen, DVD neu wefan y gallaf edrych arni) y gallaf ei chael am y cymorth?

Egluro'r termau

Gofalwr

Yn y canllaw hwn mae gofalwr yn golygu rhywun sy'n edrych ar ôl plentyn neu berson ifanc yn ei ofal. Gallai fod yn rhiant (biolegol neu sy'n mabwysiadu), rhiant maeth, perthynas agos, gofalwr arbennig neu warcheidwad.

Therapi ymddygiad gwybyddol

Mae therapi ymddygiad gwybyddol (a elwir yn CBT weithiau yn Saesneg) yn fath o therapi lle cewch eich annog i siarad am sut rydych yn meddwl ac ymddwyn â therapydd. Mae'r therapydd yn eich helpu i ddeall beth sy'n gwneud i chi deimlo neu wneud pethau mewn ffordd benodol, a bydd yn eich

helpu i geisio meddwl mewn ffyrdd gwahanol er mwyn helpu i wneud i chi deimlo'n well. Math o [seicotherapi](#) yw CBT.

Iselder

Iselder yw teimlo'n drist, yn unig, yn isel, yn bryderus neu o dan straen am gyfnodau hirach o amser fel ei fod yn effeithio ar eich bywyd bob dydd.

Athro dynodedig

Bydd yr athro dynodedig mewn ysgol yn gwybod am y plant yn yr ysgol honno sydd mewn gofal, ac os oes gan unrhyw un ohonynt broblemau ymlyniad. Byddant hefyd yn gwybod yr holl fanylion cyswllt pwysig (rhieni, gofalwyr, gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol).

Gweithiwr allweddol

Mae hwn yn berson yn yr ysgol (a elwir yn eiriolwr weithiau) y gall plant neu bobl ifanc fynd ato i gael cymorth a fydd yn eu gefnogi, a bydd yn cyfleu eu barn a'u dymuniadau i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.

Lleoliad

Lleoliad yw'r enw am le y mae plentyn neu berson ifanc yn byw pan fyddant mewn gofal. Gallai hyn fod gyda ffrindiau neu berthnasau, rhieni maeth, neu mewn cartref plant.

Anhwylder straen wedi trawma

Mae anhwylder straen wedi trawma (a elwir yn PTSD yn aml yn Saesneg) yn broblem a achosir pan fydd pethau sy'n achosi straen, ofn neu ofid meddwl yn digwydd i rywun. Gallai hyn gynnwys trais, cam-drin, lladrad neu ddamwain wael. Gall hefyd ddigwydd pan fydd rhywun yn gweld pethau gofidus o'i gwmpas, fel pobl yn cael eu lladd mewn rhyfel, hyd yn oed os nad ydynt wedi brifo eu hunain. Gall y person â PTSD gael hunllefau, teimlo ofn neu dyndra drwy'r amser, neu'n parhau i ail-fyw'r hyn a ddigwyddodd.

Seicotherapi

Mae seicotherapi yn fath o therapi lle rydych yn siarad am sut rydych yn teimlo naill ai gyda therapydd ar eich pen eich hun, neu weithiau gyda grŵp o

bobl sy'n teimlo'r un ffordd neu sydd yn yr un sefyllfa fel y gallwch rannu eich profiadau.

Lle diogel

Mae lle diogel mewn ysgol yn ystafell dawel neu'n ardal arbennig lle y gall plentyn neu berson ifanc fynd pan fydd yn teimlo'n ofnus, yn bryderus neu'n ofidus.

Adborth fideo

Adborth fideo yw lle y caiff gofalwr a phlentyn neu berson ifanc eu recordio yn rhyngweithio gyda'i gilydd ar fideo. Yna mae'r gweithiwr gofal cymdeithasol proffesiynol yn ei wyllo gyda'r gofalwr ac weithiau'r plentyn neu'r person ifanc hefyd. Mae hyn yn helpu'r gofalwr i weld sut mae'n ymateb ac yn ymddwyn gyda'r plentyn neu'r person ifanc, a gall y gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol roi cymorth o ran sut i newid unrhyw ymddygiad a all achosi problemau.

Ffynonellau o gyngor a chymorth

- Adoption UK, 0844 848 7900
www.adoptionuk.org
- Childline, 0800 1111
www.childline.org.uk
- Info4carekids
www.Info4carekids.org.uk
- Y Rhwydwaith Maethu, 020 7401 9582
www.fostering.net
- The Who Cares? Trust, llinell gymorth i bobl ifanc mewn gofal ac sy'n gadael gofal 020 7017 8901 rhwng 10:30am a 3:00pm, dydd Llun i ddydd Gwener, neu e-bostiwrch advice@thewhocaretrust.org.uk
www.thewhocaretrust.org.uk
- YoungMinds, llinell gymorth i rieni 0808 802 5544
www.youngminds.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- [Plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal](#) (2010) canllaw NICE PH28
- [Cam-drin plentyn: pryd i amau bod plentyn dan 16 yn cael ei gam-drin](#)(2009) canllaw NICE CG89

ISBN: 978-1-4731-1720-4