**CEFNOGI PLENTYN PRYDERUS**





**Beth yw Gorbryder?**

Mae gorbryder yn deimlad o ofn neu banig. Mae pob plentyn yn mynd yn bryderus ar brydiau, ac mae hyn yn rhan arferol o'u datblygiad wrth iddynt dyfu a datblygu eu 'sgiliau goroesi', fel y gallant wynebu heriau yn y byd ehangach. Mae gennym ni i gyd lefelau gwahanol o straen y gallwn ymdopi â nhw - mae rhai pobl yn naturiol yn fwy pryderus nag eraill, ac yn gyflymach i brofi straen neu boeni. Fodd bynnag, os yw'r broblem wedi mynd ond bod y teimlad o ofn neu banig yn aros neu hyd yn oed yn cryfhau, dyna pryd mae gorbryder yn dod yn broblem. Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi helpu eich plentyn i reoli ei orbryder.

**Pam Mae Plant yn Teimlo'n Bryderus?**

Mae straen yn rhan gyffredin o fywyd pob plentyn. Mae rhai plant yn fwy tueddol o ddioddef pryderon nag eraill ac yn gallu ymdopi â straen yn llai. Gallant hefyd sylwi ar ymddygiad pryderus o fod yng nghwmni phobl sy'n bryderus. Gallant hefyd ddatblygu eu hofnau neu eu ffobiâu penodol eu hunain. Mae'r rhan fwyaf o blant yn gallu cadw'r straen dan reolaeth gan eu bod yn cael profiadau bywyd cadarnhaol a llwyddiannus. Mae rhywfaint o straen yn arferol, ond gall gormod o straen fod yn afiach. Nid dileu'r straen a'r gorbryder yw'r nod ond helpu i addysgu'r plentyn i reoli ei orbryder. Gallai straen neu bryder gael ei achosi gan lawer o bethau fel dechrau'r ysgol, symud tŷ, marwolaeth anwyliad neu rieni’n cecru. Mae plant sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd a phlant ar y sbectrwm awtistiaeth yn fwy tebygol o ddioddef gorbryder.

**Cyngor Da**

* Gweithredwch ddisgwyliadau, ffiniau a threfn glir o fewn y lleoliad. Mae cael trefn yn tawelu meddwl plant; felly mae'n bwysig cadw at y drefn hon cymaint â phosibl. Os bydd unrhyw newidiadau sicrhewch eich bod yn gwneud y plentyn yn ymwybodol yn brydlon fel y gall baratoi.
* Rhowch amser ychwanegol a rhybuddion i’r plentyn rhwng cyfnodau pontio.
* Siaradwch â'r plentyn am ei bryderon a’i wneud yn ymwybodol eich bod yn deall sut mae’n teimlo.
* Sicrhewch fod gweithiwr allweddol y gall y plentyn fynd ato i gael cysur os oes angen.
* Sicrhewch eich bod yn dod o hyd i ffyrdd o helpu'r plentyn i oresgyn yr ofn neu'r gorbryder yn hytrach na pheidio â gwneud rhywbeth mae'n ei ofni.
* Gall tynnu sylw helpu plant ifanc hefyd. Os ydynt yn bryderus ynglŷn â dod i mewn i'r lleoliad er enghraifft; ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd o dynnu eu sylw; gadewch iddynt ddod â thedi o gartref. Efallai y bydd adnoddau ar gael i helpu gydag ofn neu gorbryder, megis llyfrau. Gall y rhain helpu'r plentyn i ddeall sut mae'n teimlo.
* Os yw gorbryder y plentyn yn ddifrifol, yn parhau ac yn ymyrryd â'i fywyd bob dydd, mae'n syniad da ceisio help.