

## Pryder yn ymwneud â gadael rhieni

Mae llawer o blant yn datblygu pryderon am adael eu rhieni neu eu gofawyr ar adegau. Maent yn cynhyrfu cryn dipyn pan fydd rhieni'n gadael, neu ar adegau o wahanu fel mynd i'r ysgol neu ofal plant. Mae'r ymddygiad yn aml yn dechrau yn dilyn newid fel dechrau ysgol newydd neu symud tŷ neu weithiau colled neu brofedigaeth.

I ddechrau, mae rhieni'n aml yn ymateb i'r ymddygiad hwn trwy roi cysur neu osgoi gadael y plentyn rhag ofn y byddant yn achosi mwy o ofid iddynt. Weithiau, mae'r broblem yn cael ei datrys, ond i rai, mae'r ymddygiad yn gwaethygu a gall arwain at broblemau yn y cartref gyda'r plentyn angen sicrwydd parhaus bod y rhiant yn agos, neu'n gwrthod cysgu ar ei ben ei hun.

Pethau a allai helpu:

- Pennwch amser ar gyfer siarad am bryderon, a pheidiwch â'u trafod ar adegau eraill.
- Rhowch ganmoliaeth am ymdopi heb sicrwydd, hyd yn oed am gyfnodau byr iawn
- Ar adegau o wahanu, dylech ymddwyn yn union yr un peth â phe na bai eich plentyn yn ofidus (e.e. dywedwch hwyl fawr, gwenwch ac ewch).
- Defnyddiwch gynllunwyr lluniau i ddarparu arwyddion gweledol i'ch plentyn, dylech gynnwys lluniau o adael, yna'r gweithgaredd, yna chi'n dychwelyd.
- Peidiwch cosbi, siarad yn ormodol neu ofyn am esboniadau am yr ymddygiad.
- Cynlluniwch raglen wedi ei graddio o adael eich plentyn, dechreuwch gyda 10 munud ac ychwanegwch at hynny.
- Os oes problemau amser gwely, dechreuwch weithio ar y rhain. Cynorthwywch eich plentyn i allu mynd i'r gwely a setlo eu hunain i fynd i gysgu heb eich bod chi yno.
- Byddwch yn ymwybodol y gall y teledu weithiau gyfrannu at yr ymddygiad hwn. Gall gwyllo straeon newyddion am bobl sy'n brifo pobl eraill hybu pryderon am rieni'n cael eu niweidio.
- Dylech gydnabod y gallai eich plentyn ddefnyddio ffyrdd eraill o sicrhau eich bod yno fel gofyn am ddiodydd neu ddefnyddio'r tŷ bach yn ystod amser gwely.
- Cofiwch fod symptomau corfforol i bryder. Mae teimlo'n sâl, yn flinedig neu'n benysgafn yn symptomau pryder cyffredin felly pan fydd eich plentyn yn dweud ei fod yn teimlo'n sâl, gall fod yn dweud y gwir.
- Gofynnwch am gymorth. Gall ymdrin â phlentyn pryderus fod yn straen, gofynnwch am gymorth gan weithwyr proffesiynol, rhieni eraill neu aelodau o'r teulu.
- Peidiwch teimlo'n euog, mae hyn yn digwydd i lawer o blant ac mae llawer o rieni'n teimlo'n rhwystredig yn ymwneud â hyn.