



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Datblygiad plant

Cyhoeddwyd gyntaf: 13 March 2019

Diweddariad olaf: 24 March 2023

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o [gofalcymdeithasol.cymru](https://gofalcymdeithasol.cymru) ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/plant-syn-derbyn-gofal/datblygiad-plant> am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am gerrig milltir datblygiad plant: corfforol, emosiynol ac ymddygiadol

## Cyflwyniad i ddatblygiad plant

Mae'r cerrig milltir yn natblygiad plant yn debyg i flocciau adeiladu, lle mae pob cam yn adeiladu ar ben yr un cynt. Os na fydd plant wedi cael gofal digon da yn eu blynyddoedd cynnar, mae'n bosibl y bydd rhai o'u blociau adeiladu pwysig ar goll. Dyma pam y byddwch chi, fel gweithiwr gofal plant preswyl, yn gweld llawer o fathau o ymddygiad ymysg plant hŷn a rhai yn eu harddegau y byddech chi'n disgwyl eu gweld mewn plentyn ifancach o lawer.

Am fod blociau adeiladu ar goll, nid oes ganddyn nhw yr holl adnoddau sydd eu hangen arnynt i wireddu eu potensial addysgol, seicolegol, emosiynol a chorfforol.

Mae [trawma](#) yn effeithio ar ddatblygiad plant hefyd. Mae'n bosibl y bydd y plant rydych yn gofalu amdanynt wedi profi llawer o drawma pan oeddent yn ifancach. Bydd y trawma wedi newid y ffordd y mae eu hymennydd yn gweithio, yn llythrennol, fel ei bod yn bosibl na fyddant yn ymddwyn yn yr un ffordd â phlant eraill o'r un oed.

Peth arall i'w ystyried yw y bydd rhai o'r plant sydd dan eich gofal hefyd yn [profi anawsterau dysgu neu anhwylderau sbectrwm awtistiaeth](#). Gall hyn olygu na fyddant yn cyrraedd rhai o'r cerrig milltir datblygu isod.

## Y camau datblygiad plant nodweddiadol

Mae yna amrywiadau mawr mewn datblygiad plant nodweddiadol ac mae'n bosibl eich bod yn gofalu am blant sydd heb y sgiliau y byddech yn eu disgwyl mewn plant o'u hoed. Mae cred gyffredin hefyd fod merched yn aeddfedu'n gyflymach yn emosiynol na bechgyn. Fodd bynnag, gallwch ddefnyddio'r canlynol fel canllaw i ddeall y cerrig milltir:

## **0-5 oed**

O'u babandod nes cyrraedd oedran ysgol, bydd plant yn datblygu llawer o sgiliau o bob math, yn cynnwys:

- cerdded
- siarad
- adnabod a deall eu hemosiynau
- adnabod a deall emosiynau pobl eraill

Bydd bron y cyfan o'u dysgu yn digwydd drwy chwarae. Er mwyn i fabanod a phlant ifanc ddatblygu'n dda, bydd arnynt angen rhieni/rhoddwyr gofal a fydd yn rhyngweithio â nhw drwy'r canlynol:

- cyswllt llygad
- siarad
- canu
- chwarae
- cwrdd â'u hanghenion corfforol ac emosiynol.

Mae ar blant ifanc angen oedolion ymatebol sy'n gynnes ac yn galonogol bob amser, yn enwedig pan fyddant yn ofnus, yn groes, wedi cynhyrfu neu wedi brifo. Erbyn i'r plentyn gyrraedd pump oed, bydd ei 'fodel gweithio mewnol' (y math o berson y mae'n credu ei fod, wedi'i seilio ar y ffordd y mae wedi'i drin

gan ei rieni/rhoddwyr gofal) yn dechrau effeithio ar ei hunaniaeth a'i ymddygiad.

## **6-10 oed**

Chwarae yw un o'r prif ffyrdd i ddysgu o hyd, ond mae gemau â rheolau yn dod yn fwy pwysig wrth i blant ddod yn fwy hyderus (a hefyd yn fwy cystadleuol). Mae eu dealltwriaeth o'r byd (ac o'u heffaith ar y byd) yn cynyddu. Maen nhw'n dysgu cyd-dynnu â'u cyfoedion ac yn dysgu sut i:

- negodi
- cyfaddawdu
- cymryd eu tro
- cydweithio ag eraill.

Yn yr oedran hwn, mae plant yn meithrin y gallu i ddeall sut y gallai pobl eraill fod yn meddwl neu'n teimlo a gallant ymyrryd i atal ymddygiad y maen nhw'n ei weld yn annheg neu'n angharedig.

Bydd eu hymdeimlad o'u hunaniaeth yn tyfu (rhyweddol, hiliol, cymunedol ac yn y blaen). Gall hyn eu gwneud yn ymwybodol iawn o ba bethau sy'n cael eu galw, ar sail stereoteipiau, yn 'bethau i fechgyn' neu'n 'bethau i ferched'.

Fel arfer byddant yn gallu delio'n hapus â bod ar wahân i rieni/rhoddwyr gofal yn ystod y diwrnod ysgol a dros nos gyda ffrindiau/y teulu estynedig a gallant ffurfio perthnasoedd â phobl newydd sy'n dod yn rhan o'u bywydau (athrawon, cyfoedion ac yn y blaen).

Bydd eu teimladau am ba mor dda y maen nhw'n gwneud y pethau sy'n bwysig yng ngolwg pobl eraill (er enghraifft, gwaith ysgol neu chwaraeon) yn dylanwadu'n fawr ar eu hunan-barch.

## **Datblygiad yr ymennydd ymysg y glasoed**

Mae'r glasoed yn gyfnod pan fydd ymennydd rhai yn eu harddegau yn mynd drwy newidiadau mawr. Wrth gyrraedd y glasoed, gall pobl ifanc golli rhai o'r sgiliau a oedd ganddynt pan oeddent yn ifancach, er enghraifft, rhai mathau o resymu a chofio (dyma pam y mae llythyrau i rieni'n cael eu hanghofio).

Bydd plant yn eu harddegau'n ei chael yn anodd darllen mynegiant wyneb ac iaith y corff mewn pobl. Gallant gael trafferth i ddeall pam y mae pobl yn gwneud pethau neu sut mae pobl eraill yn teimlo (empathi). Ni fyddant bob amser yn gallu rhag-weld y canlyniad i'w gweithredoedd (meddwl canlyniadol), a dyma pam y byddant yn gwneud pethau sy'n ymddangos yn beryglus. Mae gweithrediad y derbynyddion gwobrwyo yn yr ymennydd hefyd yn golygu bod wynebu risg yn fwy o hwyl i rai yn eu harddegau nag mewn unrhyw oedran arall.

Bydd rhai yn eu harddegau'n dod yn sensitif iawn i farn eu cyfoedion ac yn ymateb yn ddwys iddi. Ond nid oes ganddynt y sgiliau cymdeithasol angenrheidiol eto i ganfod beth mae eu cyfoedion yn ei feddwl mewn gwirionedd nac i reoli eu hymatebion eu hunain. Dyma pam y mae cylchoedd cyfeillgarwch yn dod yn bethau mor bwysig. Gallant gael effaith fawr ar yr ymdeimlad o werth a hunan-barch ymysg rhai yn eu harddegau, a gallant wneud iddyn nhw deimlo'n ddigalon iawn hefyd. Mae rhai yn eu harddegau'n fwy tebygol nag oedolion o dramgwyddo eu ffrindiau (a chael eu tramgwyddo ganddyn nhw), heb wybod pam.

Mae ymennydd rhai yn eu harddegau yn agored iawn i effaith straen a hynny mewn cyfnod pan nad ydyn nhw eto wedi meithrin y sgiliau neu'r cydnherthedd sydd eu hangen i'w reoli. Dyma pam y byddan nhw weithiau'n cau drysau'n glep ar eu hôl ac yn mynd o'r ystafell yn eu dagrau.

Felly mae'r ardddegau'n gyfnod anodd i bobl ifanc ac, yn achos y rheini sydd mewn gofal preswyl, ac yn wynebu heriau ychwanegol oherwydd hynny, gall fod yn anodd iawn. Nid tynnu'n groes y mae'r rhai yn eu harddegau wrth i chi weithio gyda nhw - mae eu hymennydd yn mynd drwy broses o newid.

## **11-13 oed**

Gall y glasoed ddechrau mewn rhai mor ifanc â naw oed ac mae'n dod â nifer mawr o newidiadau yn ei sgil. Bydd cyrff plant yn dechrau newid. Gall hyn gynnwys y canlynol:

- bydd merched yn mynd yn fwy lluniaidd a bechgyn yn fwy cyhyrog
- bydd blew yn dechrau tyfu ar eu cyrff
- bydd merched yn dechrau cael y mislif
- bydd lleisiau bechgyn yn mynd yn ddyfnach.

Tua'r oed hwn, bydd diddordeb plant mewn rhyw yn cynyddu, ac mae mastyrbio yn gyffredin. Oherwydd newidiadau hormonaidd, byddant yn chwysu'n fwy a gall acne fod yn broblem. Bydd y rhan fwyaf o blant yn poeni am eu hymddangosiad.

Byddant yn ymwybodol o berthnasoedd rhamantus/rhywiol ac yn dechrau dod yn ymwybodol o'u cyfeiriadedd rhywiol, er bod agweddau meddwl eu cylch cyfoedion yn gallu bod yn ddylanwad mawr arnynt yn yr oedran hwn.

Dyma'r oed pryd y bydd rhai plant yn dechrau cymryd risgiau. Gallai'r rhain fod yn risgiau cadarnhaol, fel cymryd rhan mewn chwaraeon, neu'n risgiau negyddol fel dwyn, smygu neu fentro i sefyllfaoedd peryglus heb fod angen. Mae plant o'r oed hwn yn gallu meddwl yn rhesymegol am y risgiau y maent yn eu cymryd.

Bydd eu cylchoedd cyfeillgarwch yn dod yn fwyfwy pwysig a bydd plant o'r oedran hwn yn gallu teimlo unigrwydd mawr. Maent hefyd yn meithrin eu gallu i feddwl yn annibynnol a rheoli pwysau gan gyfoedion.

## **14 - 16 oed**

Wrth aeddfedu, bydd rhai yn eu harddegau'n dechrau gweld mwy o werth mewn teimladau diffuant o hoffter ac anwylddeb nag mewn statws a phoblogrwydd. Byddant yn rhoi gwerth cynyddol ar berthnasoedd agos a all fod yn ddwys iawn ac a all beri loes fawr pan fyddant yn chwalu.

Bydd rhai yn eu harddegau'n meithrin ymdeimlad o bwy ydynt: bydd hunaniaeth ddiwylliannol ac ethnig yn bwysig a bydd cyfeillgarwch yn bwysig iawn. Maent yn dysgu sut i ddelio â gwrthdaro ac anghytuno ac yn dechrau meddwl a myfyrio am faterion moesol, gwleidyddol a chrefyddol a sut mae'r rhain yn effeithio arnyn nhw. Mae'r oedolion o'u hamgylch yn chwarae rhan bwysig drwy eu helpu i fyfyrion a rhesymu.

Mae plant o'r oedran hwn yn dod yn fwy hunanymwybodol a myfyriol (e.e. "Bydda i'n ceisio peidio â mynd yn flin ond mae'n anodd i mi weithiau"). Bydd y gorbryder cymdeithasol sy'n gyffredin rhwng 11 a 14 oed yn dechrau lleihau ychydig wrth i'r rhai yn eu harddegau feithrin mwy o annibyniaeth ar eu teulu a'u cyfoedion.

## **Adnoddau defnyddiol**

[Ein gwaith i gefnogi plant sy'n derbyn gofal](#)

[Ymchwil ein bod ni wedi'u dewis neu 'guradu'](#)

Mae Dr Bruce Perry, awdurdod rhyngwladol ar drawma a datblygiad mewn plentyndod, yn trafod effaith trawma ar ddatblygiad yr ymennydd yn ystod plentyndod.

[Datblygiad cynnar yr ymennydd: lleihau effeithiau trawma](#) (Saesneg yn unig)

[Chwe chryfder craidd ar gyfer datblygiad plant iach: trosolwg](#) (Saesneg yn unig)

[Datblygiad yr ymennydd yn y glasoed](#) (Saesneg yn unig)

## **Eisiau eich adborth**

Helpwch ni i wella'r Adnodd gweithwyr gofal preswyl i blant drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg pedair cwestiwn byr](#).