



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

# Plant sy'n profi trawma

Cyhoeddwyd gyntaf: 13 March 2019

Diweddariad olaf: 20 March 2024

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/plant-syn-profi-trawma> am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am effaith trawma ar blant sy'n byw mewn gofal preswyl i blant

## **Beth yw trawma?**

Nid y digwyddiad yw'r trawma ond yr ymateb i'r digwyddiad. Bydd trawma yn digwydd pan fydd plant yn profi pethau sy'n bygwth neu a allai fygwth bywyd neu a allai achosi niwed difrifol (cam-drin corfforol, rhywiol neu emosiynol neu esgeuluso).

Gall trawma ddigwydd hefyd o ganlyniad i weld y pethau hynny'n digwydd i berson arall (neu dim ond gwybod amdanynt), er enghraifft, cam-drin domestig. Gall trawma fod yn ganlyniad i brofi marwolaeth annisgwyl neu dreisgar, niwed difrifol neu fygythiad o farwolaeth/anaf i rywun arall sy'n agos i chi neu o fod yn ofnus iawn. Gall ddigwydd hefyd o ganlyniad i fod mewn amgylchedd llawn straen fel parth rhyfel.

Bydd digwyddiad yn drawmatig os yw'n peri gofid mawr ac yn drech, dros dro o leiaf, na gallu'r plentyn i ymdopi ag ef yn ymarferol neu'n emosiynol. Mae babanod a phlant ifanc iawn yn agored iawn i drawma am nad ydynt yn gallu eu hamddiffyn eu hunain neu ddeall beth sy'n digwydd. Gallant ymateb drwy ddangos ofn dwys (arswyd) a theimladau o fod yn ddiymadferth/anobeithiol neu sioc a ffieiddiad.

## **Trawma ar ddechrau bywyd**

Pan fydd rhieni neu roddwyr gofal yn peri i blentyn gael ei esgeuluso am gyfnod hir, neu brofi cam-drin corfforol, emosiynol a/neu rywiol, bod yn dyst i drais

a/neu fod yn dyst i gamddefnyddio alcohol/sylweddau, gallant achosi trawma datblygiadol i'r plentyn.

Mae trawma datblygiadol yn debygol o effeithio ar ddatblygiad corfforol ac emosiynol arferol y plentyn, er enghraifft, sut mae'n prosesu'r synhwyrau a'i allu i [ffurfio ymlyniadau](#).

Gellir lawrlwytho adnodd am hyfforddiant ar drawma datblygiadol o wefan [Tîm Gwasanaethau Therapiwtig a Thrawma Beacon House](#) (Saesneg yn unig).

## **Effaith trawma ar blant**

Mae trawma datblygiadol yn ei gwneud yn anodd iawn i blant ffurfio ymlyniadau sicr ac, o ganlyniad i hyn, bydd plant yn teimlo'n ofnus, yn ddiymadferth a'u bod wedi cael eu gadael.

Er mwyn teimlo'n ddiogel, bydd plant sydd wedi profi trawma yn aml yn ymddwyn mewn ffordd ormesol. Y rheswm am hyn yw nad yw eu profiadau o'r byd a'r bobl o'u hamgylch wedi bod yn sicr. Gall ymddygiad gormesol gynnwys:

- eu hynysu eu hunain oddi wrth berthnasoedd cymdeithasol
- peidio â chymryd rhan yn y pethau sy'n digwydd o'u cwmpas
- ceisio gorfodi pobl eraill i wneud pethau.

Bydd plant sydd wedi profi trawma datblygiadol yn ei chael yn anodd deall a rheoli eu hemosiynau (rheoleiddio emosiynol) ac yn cael trafferth i ddeall neu deimlo cysylltiad â phrofiadau/ymatebion emosiynol pobl eraill.

Mae Gweithredu dros Blant wedi cynhyrchu [fideo sy'n dangos y dylanwad y gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod \(ACEs\) ei gael ar fywyd rhywun](#)

(Saesneg yn unig).

Mae gan [lechyd Cyhoeddus Cymru fideo am ACEs](#), sy'n amlygu'r effeithiau corfforol yn ogystal ag emosiynol ar bobl ifainc wrth iddyn nhw heneiddio.

## **Bod yn sownd yn y 'modd goroesi'**

Oherwydd eu profiadau, bydd plant sydd wedi profi trawma yn teimlo fel pe baent mewn perygl am ran helaeth o'r amser, hyd yn oed pan nad ydynt. Y rheswm am hyn yw bod ymennydd y plentyn wedi arfer â gweithredu yn y 'modd goroesi' (ymladd, ffoi neu rewi).

Yr ymateb ymladd, ffoi neu rewi yw system fewnol awtomatig y corff sy'n ceisio ein hamddiffyn rhag bygythiad neu berygl. Er enghraifft, pan glywch chi'r geiriau 'cymerwch ofal!', byddwch yn debygol o ymateb heb brosesu'r wybodaeth. Dyma pam y gall ymddangos bod y plant hyn:

- yn 'gorymateb'
- yn peidio ag ymateb fel y byddech yn disgwyl
- yn troi'n ymosodol yn sydyn
- yn ffoi rhag pobl/sefyllfaoedd
- yn ymddieithrio.

Nid yw'r ffaith bod y plant bellach mewn lle diogel yn golygu y gallant 'ddiffodd' yr ymatebion hyn: byddai hyd yn oed pethau bach pob dydd (fel symud o un ystafell ddosbarth i'r nesaf neu rywun yn codi ei lais ychydig) yn gallu bod yn arwydd o 'beryl i fywyd' neu sbarduno'r ymateb ymladd, ffoi neu rewi.

Yn achos plant sy'n sownd yn y modd goroesi, mae'n anodd iawn i wybodaeth gyrraedd y rhan o'u hymennydd sy'n rhesymu. Mae eu hymennydd yn gweithio

mor galed drwy'r amser ar aros yn fyw fel bod pethau y mae'r rhan fwyaf o bobl yn eu cymryd yn ganiataol yn galw am ymdrech fawr, fel:

- rhesymu
- prosesu'r rheswm y mae pethau'n digwydd
- cofio pethau
- deall teimladau pobl eraill.

## **Cyfathrebu â phlentyn sydd wedi profi trawma**

Allwch chi ddim rhesymu â phlentyn sydd yn y modd ymladd, ffoi neu rewi am na fydd yn gallu defnyddio'r rhan o'i ymennydd lle mae rhesymu'n digwydd nes iddo deimlo'n ddiogel eto. Yn lle hynny, ceisiwch feithrin perthynas â'r plentyn a'i helpu i deimlo'n ddiogel wedi iddo dawelu a dechrau ymateb i chi. Gallwch wneud hyn drwy'r canlynol:

- gwneud beth rydych chi wedi dweud y byddwch yn ei wneud (peidio ag addo gormod)
- cynnwys pobl ifanc mewn ffordd ystyrlon mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, fel eu bod yn teimlo bod ganddynt rywffaint o reolaeth ar bethau sy'n digwydd
- bod mor glir ag y gallwch chi ynghylch penderfynu
- defnyddio cryfderau'r plentyn (bod yn obeithiol ar ei ran).

Gallwch ddysgu mwy am hyn ar y dudalen [Deall ymddygiad heriol mewn plant.](#)

## **Trawma yn y system gofal**

Bydd y rhan fwyaf o'r plant sydd dan eich gofal wedi profi trawma i ryw raddau. Gwaetha'r modd, mae'n bosibl y bydd rhai ohonynt hefyd wedi profi trawma ers dod i'r sustem gofal. Gall hyn gynnwys methiant yn lleoliadau'r plentyn a fydd o bosibl wedi'i adael yn teimlo:

- ei fod wedi'i wrthod
- fel pe na bai neb yn gallu gofalu amdano
- nad oes ar neb ei eisiau
- na all neb ei garu.

Oherwydd y profiadau hyn, [bydd plant yn ei chael yn anodd ymddiried mewn oedolion](#) ac mae'n bosibl eu bod yn disgwyl y byddwch chi'n gwneud cam â nhw hefyd. Os bydd plentyn wedi cael ei wrthod lawer gwaith, bydd yn ei chael yn fwy diogel ceisio'ch gwrthod chi'n gyntaf; wedi'r cyfan, os yw'n disgwyl y byddwch chi'n ei wrthod beth bynnag, mae hyn y rhoi rhywfaint o reolaeth iddo o leiaf.

Ceisiwch beidio â theimlo hyn i'r byw: nid yw'n bersonol ond yn arwydd o'r graddau y mae wedi cael ei frifo gan eraill yn y gorffennol. Drwy barhau i lynu wrtho, er mor galed y gall hynny fod, byddwch yn dangos eich bod yn gefn iddo.

Mae hefyd yn bosibl y bydd rhai plant wedi'u cam-drin yn y system gofal. Byddant yn ei chael yn anodd iawn ymddiried yn y bobl sy'n gofalu amdanynt. Rhowch flaenoriaeth i ddiogelwch y plant a gofalu eich bod yn [parchu ffiniau o ran cyffwrdd a'u gofod personol](#).

## **Adnoddau defnyddiol**

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

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

[Trawma, ymennydd a pherthnasoedd: helpu plant i wella](#) (Saesneg yn unig)

[Cyngor am feithrin perthnasoedd â phlant sydd wedi profi trawma](#) (Saesneg yn unig)

[Adnoddau am drawma ar wefan Tîm Gwasanaethau Therapiwtig a Thrawma Beacon House](#) (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](#).