

Cefnogi eich Plentyn drwy'r Glasoed: Pethau i'w hystyried



Mae mynd drwy'r glasoed yn gyfnod anodd i unrhyw berson ifanc. Gall bobl ifanc ag anghenion ychwanegol ei chael yn anoddach fyth am lawer o wahanol resymau. Gall fod yn ddryslyd ac yn frawychus wrth i'w cyrff a'u teimladau ddechrau newid, yn enwedig os nad ydynt yn barod.

Mae angen cefnogaeth ar bobl ifanc wrth iddynt fynd drwy'r newidiadau hyn, a'r bobl orau i'w cefnogi yw'r oedolion agos o'u cwmpas. Dyma rai syniadau am yr hyn y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn..

Paratoi:

Bydd y rhan fwyaf o blant wedi cael rhai gwersi am y glasoed yn ystod eu blynyddoedd olaf yn yr ysgol gynradd (tua 10 neu 11 oed). Efallai y byddan nhw'n trafod newidiadau gyda'u ffrindiau, yn dysgu gan frodyr a chwiorydd hŷn neu gan y cyfryngau.

Efallai fod eich plentyn wedi colli rhywfaint o'r dysgu ffurfiol ac anffurfiol hwn, ond mae'n bwysig dechrau cyflwyno'r syniad o newidiadau i'r corff i'ch plentyn cyn iddo gyrraedd y glasoed.

Meddylwch am y canlynol:

- Efallai y bydd angen egluro pob agwedd ar newidiadau yn ystod y glasoed i'ch plentyn yn glir, yn fanwl a sawl gwaith drosodd. Efallai y bydd lluniau'n ddefnyddiol iddyn nhw. Os yw eich plentyn yn poeni, meddylwch sut fydd yn rhoi gwybod i chi am hyn.
- Mae dysgu am y glasoed, rhannau preifat o'r corff, hylifau'r corff, teimladau a meddyliau rhywiol yn normal. Peidiwch â phoeni eich bod yn mynd i niweidio eich plentyn drwy ei ddysgu am y pethau hyn. Yr hyn sy'n bwysig yw sut rydych chi'n addysgu eich plentyn a phryd rydych chi'n ei addysgu.
- Byddwch yn greadigol, yn chwareus ac yn hamddenol wrth siarad am gyrff. Ni ddylai hyn fod yn bwnc brawychus. Yn hytrach, dylai fod yn rhywbeth y mae eich plentyn yn teimlo sy'n iawn i'w drafod gyda rhywun sy'n ddiogel. Gall mynd drwy newidiadau yn ystod y glasoed fod yn gyfnod llawn pryder a chywilydd i'ch plentyn, ac i chithau – mae'n gwbl normal i deimlo bod hyn yn anodd.
- Helpwch eich plentyn i ddeall rheolau a ffiniau o'r dechrau. Gyda phwy y gall eich plentyn siarad am y pwnc hwn (rhieni, gofalwyr, athrawon), a gyda phwy na ddylai siarad (y gyrrwr bws, ceidwad y siop). Meddylwch am reolau ynghylch hunan-gyffwrdd, dangos rhannau o'u cyrff ac ati.
- Os oes gan eich plentyn fynediad ar-lein a'i fod yn gallu edrych ar bethau'n annibynnol, bydd angen i chi feddwl am ddiogelwch ynglŷn â hyn. Un syniad yw dod o hyd i wefan ddiogel y gall eich plentyn ei defnyddio pan fydd eisiau meddwl am ei gorff, fel na fydd yn ceisio archwilio gwefannau dieithr.



Wrth i'ch Plentyn fynd drwy'r Glasoed:

Mae corff eich plentyn wedi dechrau newid, beth sy'n bwysig?

- Ydy eich plentyn yn deall beth sy'n digwydd ac a yw'n teimlo'n iawn am y peth? (Efallai y bydd rhai plant yn ei chael hi'n anodd dod i arfer â newidiadau mawr yn eu cyrff, fel ymddangosiad blew neu newidiadau rhywiol).
- Oes angen i chi newid rhai o'ch arferion neu'r drefn arferol ar gyfer eich plentyn, nawr ei fod yn mynd yn hŷn? (Oes angen i chi feddwl am ffyrdd o sicrhau bod eich plentyn yn teimlo'n gyfforddus yn ystod apwyntiadau gyda meddyg neu pan fydd yn cael ei olchi, er enghraifft).
- Sut mae eich plentyn yn cyfleu ei ddymuniadau a'i deimladau i chi ac i oedolion eraill sy'n gofalu amdano? Mae'n bwysig helpu eich plentyn i ddeall y gallai deimlo'n wahanol, y gallai ei hoff a'i gas bethau newid, ac y gallai brofi rhai teimladau trist a gwahanol.
- Efallai y bydd eich plentyn yn dechrau ffansio plant neu oedolion eraill. Efallai y bydd corff eich plentyn yn dechrau ymateb yn 'rhywiol' (codiad, breuddwyd wlyb, gwain wlyb), ac efallai y bydd yn dymuno cyffwrdd â'i organau rhywiol ei hun i deimlo'n braf. Gosodwch rai rheolau ynghylch hyn – nid yw bob amser yn briodol, ond rhowch gyfle i'ch plentyn archwilio ei gorff os yw hynny'n bosibl. Mae'n iawn teimlo bod y rhan yma o ddatblygiad eich plentyn yn anodd fel rhiant. Byddai siarad â rhieni eraill sydd wedi cael profiadau tebyg yn helpu – sut gwnaethon nhw ymdopi â hyn?



Perthnasoedd

- Mae'n arferol i bobl ifanc werthfawrogi treulio amser gyda'u ffrindiau yn hytrach na'u teulu. Ystyriwch a yw'n bosibl rhoi amser i'ch plentyn gael amser gyda phobl ifanc eraill mewn amgylchedd diogel ond hwyliog. Gallai hyn helpu eich plentyn i ddysgu sgiliau cymdeithasol gan eraill heblaw eu rhieni.
- A yw eich plentyn eisiau cariad? Ystyriwch beth mae hyn yn ei olygu i'ch plentyn, ond peidiwch â'i ddiystyru'n llwyr. Gall hyn olygu pethau gwahanol i bob person ifanc, ac nid yw bob amser yn gyfystyr â dymuno cael perthynas rywiol. Efallai fod eich plentyn eisiau teimlo fel pobl ifanc eraill, efallai y bydd am deimlo ei fod yn ddeniadol.
- Wrth i'ch plentyn ddatblygu drwy'r glasoed, efallai y bydd yn dymuno dechrau cael perthnasoedd rhywiol. Efallai y bydd ei gorff yn barod am ryw cyn iddo fod yn barod yn emosiynol, yn seicolegol ac yn wybyddol. Ar y llaw arall, efallai ei fod yn meddwl am ryw, ond na fydd ei gorff yn gallu gwneud yr hyn mae'n ei ddymuno. Mae'n bwysig nad ydych yn diystyru'r ffaith y gallai eich plentyn feddwl am ryw a bod yn awyddus amdano, ac efallai y bydd angen help arno i ddeall beth yw hyn, a sut i lywio drwy'r cyfnod bywyd newydd hwn. Efallai nad yw eich plentyn yn dymuno siarad â chi amdano. Meddyliwch a oes rhywun arall (sy'n codi llai o gywilydd!) y gall eich plentyn siarad â nhw.
- Os yw eich plentyn yn gallu cael mynediad ar-lein yn annibynnol, efallai y bydd yn gallu cysylltu ag eraill (ac eraill yn gallu cysylltu ag ef) drwy nifer o safleoedd ac apiau gwahanol, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, gemau ac apiau fideo. Mae'n anodd iawn gwybod pwy yw ffrind, a phwy sydd ddim, ar-lein. Os yw eich plentyn yn cael trafferth gwneud ffrindiau all-lein, efallai y bydd yn ei chael yn haws ar-lein, ond gall hyn ei wneud yn agored i niwed hefyd. Efallai y bydd arno angen eich help i lywio a dysgu am y byd digidol a rheolau sy'n gysylltiedig â ffrindiau, perthnasoedd, cyrff a rhyw ar-lein. Efallai y byddai'n ddefnyddiol dod i wybod ychydig am y byd digidol os nad ydych chi'n gyfarwydd ag ef, er mwyn i chi allu helpu eich plentyn.

