**Home Start Powys – Astudiaeth Achos Teuluoedd yn Gyntaf 2024-25**

Ym mis Gorffennaf 2024, derbyniodd Home-Start atgyfeiriad ar gyfer Amddiffyn Plentyn, mam i un plentyn (P1), sydd ar hyn o bryd yn aros am asesiad trwy'r Ganolfan Niwroddatblygiad. Roedd P1 yn cael ffrwydradau rheolaidd a dwys a oedd yn ymosodol ac yn ddinistriol. Yn ddealladwy, roedd Mam yn teimlo'n llethol ac yn ansicr sut i ymdopi.

Yn ystod y sesiynau cymorth cyntaf, rhannodd Mam yn onest sut roedd hi wedi bod yn ymdopi. Yn ystod cyfnodau o ansefydlogrwydd, byddai weithiau'n gadael y tŷ—am gyfnod byr yn unig, a dim ond os oedd ei phartner neu ei mam yn bresennol—i ddangos i P1 fod gan ei ymddygiad ganlyniadau. Ar y dechrau, roedd yn ymddangos ei fod yn gweithio. Ond dychwelodd y ffrwydradau, ac roedd Mam yn teimlo’n rhwystredig.

Esboniodd y gweithiwr yn dawel, er y gallai cerdded i ffwrdd deimlo fel pe bai'n gosod ffin, y gall adael plentyn yn teimlo'n fwy pryderus neu'n anniogel - yn enwedig os ydyn nhw eisoes yn cael trafferth i reoleiddio eu hemosiynau. Cytunodd Mam i roi'r gorau i ddefnyddio'r strategaeth honno. Yn lle hynny, ceisiodd fynd â P1 gyda hi am dro pan roedd pethau’n mynd yn anodd. Fe wnaeth y newid hwnnw, sef newid yr amgylchedd yn hytrach na cherdded i ffwrdd, helpu P1 i dawelu'n llawer cyflymach.

Gyda'i gilydd, fe wnaethon nhw edrych ar yr hyn a allai fod yn sbarduno'r pyliau o ansefydlogrwydd. Roedd amser bath, amser gwely, a ffarwelio i gyd yn adegau anodd. Fe wnaethon nhw hefyd siarad am sut roedd Mam yn ymateb pan fyddai pethau'n gwaethygu. Fe wnaeth hi gyfaddef y byddai'n aml yn codi ei llais neu'n colli ei thymer, rhywbeth y gall llawer o rieni uniaethu ag ef mewn sefyllfaoedd lle maent yn teimlo dan straen.

Esboniodd y cydlynydd sut mae plant yn aml yn adlewyrchu'r tôn emosiynol a osodir gan oedolion. Pe bai Mam yn gallu aros yn dawel ac yn gyson, gallai P1 ddechrau gwneud yr un peth. Nid oedd yn hawdd, roedd P1 wedi arfer ag ymatebion mawr ac nid oedd yn gwybod beth i'w wneud o'r ymatebion tawelach ar y dechrau. Ond dros amser, dechreuodd y newid ddangos. Gweithiodd Mam yn galed i roi strategaethau newydd ar waith, arhosodd yn dawel, defnyddiodd dechnegau ymyrraeth, a rhoddodd amser a lle i P1 brosesu ei hemosiynau.

Dywedodd Mam fod ei hamser gyda P1 yn teimlo'n ysgafnach ac yn fwy pleserus. Aethant hyd yn oed ar wyliau, sefyllfa a oedd fel arfer yn dod â straen a digalonni, yn enwedig mewn ciwiau neu leoedd anghyfarwydd. Fe wnaeth P1 ymdopi'n dda iawn, a defnyddiodd Mam dechnegau ymyrraeth i gadw pethau'n hamddenol.