Astudiaeth Achos

Rhoddodd Mam wybod bod (J) yn arddangos arwyddion o drawma, a chafodd ei hatgyfeirio i’n gwasanaeth gan y Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth.

Roedd (J), 15 oed, yn profi 'ôl-fflachiau' ac yn wynebu trafferthion o ran rhyngweithio cymdeithasol, gorbryder a diffyg hunanhyder, roedd hi wedi nodi bod ganddi lefelau hunan-barch isel hefyd.

Roedd nifer o'r anawsterau roedd (J) yn eu hwynebu wedi codi mewn ymateb i ddigwyddiad penodol, yn ymwneud â'i thad, oedd wedi digwydd yn y gymuned leol.

Roedd (J) eisiau teimlo'n ddiogel yn ei hamgylchedd lleol, rheoli ei gorbryder a magu hyder. Roedd hi'n gobeithio y byddai'r rhain oll o fudd i’w lles yn y dyfodol.

Cafodd gwaith ei gynnal gyda (J) er mwyn datblygu cynllun diogelwch, roedd hyn wedi'i helpu i nodi unigolion a lleoedd diogel yn ei chymuned, y byddai modd iddi fynd atyn nhw os oedd hi'n teimlo mewn perygl neu'n profi gorbryder.

Cafodd cynllun hunan-ofal ei greu, yn ogystal â dyddiadur hunan-barch, mae'r ddau wedi ei helpu i nodi ei chyflawniadau o ddydd i ddydd, ac yn rhywbeth y mae modd iddi barhau i'w ddefnyddio wedi i'r sesiynau cymorth ddod i ben.

Erbyn hyn, mae (J) yn fwy hyderus ac yn gallu nodi amcanion bach y mae modd iddi eu cyflawni. Mae hi wedi dechrau teimlo'n fwy hyderus yn ei chymuned ac yn poeni llai am weld ei Thad.

Mae hi'n teimlo'n hyderus y bydd modd iddi weithredu ei chynllun diogelwch pan fo angen ac mae hi wedi datblygu’r cynllun i gynnwys syniadau newydd sy’n ymwneud â'i meddyliau a’i theimladau wrth iddi fynd ymhellach oddi gartref. Mae hi wedi mynychu apwyntiadau trin gwallt yn llwyddiannus yn annibynnol, a gweithgareddau eraill, ychydig ymhellach oddi gartref. Erbyn hyn, mae hi’n treulio amser ar weithgareddau hunan-ofal heb deimlo’n euog ac yn dathlu yr hyn y mae hi’n ei gyflawni, beth bynnag eu maint, yn rhan o'i hamser hunanfyfyrdod.

Mae (J) yn teimlo ei bod hi wedi magu hyder, wedi gallu ehangu ei chylch ffrindiau ac yn teimlo'n fwy hyderus.

Mae hi'n teimlo'n fwy grymus, yn fwy cadarnhaol am ei dyfodol ac yn parhau i nodi amcanion y mae modd iddi eu cyflawni yn ei bywyd academaidd a chymdeithasol.