

Sgript a Chyflwyniad- Profiadau andwyol yn ystod plentyndod

[ECEY5009C Cyflwyniad.MOV](#) – Dyma linc i'r cyflwyniad

Yn ystod y cyflwyniad yma, byddaf yn trafod Profiadau andwyol yn ystod plentyndod (Adverse Childhood Experiences yn y Saesneg). Yn syml, caiff profiadau andwyol yn ystod plentyndod ei ddiffinio gan yr World Health Organisation (WHO, dim dyddiad), fel profiadau trawmatig, enwedig y rhai ym mhentyndod cynnar, sydd yn cael effaith arwyddocaol ar iechyd a llesiant pobl wrth iddynt tyfu. Mae'r profiadau yma'n digwydd cyn i'r plentyn gyrraedd 18 oed ac yn cael eu cofio am weddill eu bywydau (CBAC, 2019).

Dangosir ffigurau o ymchwil Profiadau andwyol yn ystod plentyndod Cymraeg, wedi gwneud gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2016, bod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o, o leiaf un profiad andwyol. Dangosir y canlyniadau bod 14% o bobl wedi dioddef o leiaf pedwar ohonynt. Dywed nhw hefyd, fod plant sydd wedi dioddef o blentyndod llawn straen ac o ansawdd gwael yn fwy debygol o ddioddef gyda problemau iechyd meddwl, pan maent yn tyfu lan, oherwydd ei hunan-werth a hunan-hyder. Gallen nhw hefyd marw'n gynharach na phobl sydd heb dioddef profiad andwyol. Maent yn fwy debygol i fabwysiadu ymddygiadau niweidiol i iechyd yn ystod glasoed sy'n gallu arwain at heintiau fel cancer, diabetes a chlefyd y galon ymhellach mewn bywyd (Public Health Wales, dim dyddiad).

Mae hi'n bosib fod profiadau andwyol yn ystod plentyndod yn creu lefelau straen niweidiol ym mhylant sydd yn cael effaith hir-dymor ar ddatblygiad, addysg, iechyd a llesiant (CAHMS Lerpŵl, dim dyddiad). Yn ystod y flynyddoedd diwethaf, mae ymchwil seiliedig ar profiadau andwyol yn ystod plentyndod wedi cael eu ledu i gynnwys adfydau perthnasol i'r bresennol, er enghraifft, trais domestig rhwng lencyndod, cymdeithasol a ddi-gatrefedd (Bellazaire, 2018)(Whitters H, 2020).

Mae'n bosib fod profiadau andwyol yn ystod plentyndod yn cael effaith gwael ar ddatblygiad plentyn. Mae enghreifftiau o brofiadau andwyol yn ystod plentyndod yn cynnwys pethau fel ffordd o fyw rhiant, strydwthyr teulu neu ffactorau economaidd. Creda Marmot fod pob digwyddiad a phrofiad yn cael rhywfath o effaith ar ddatblygiad. Mae e'n eiriolwr am cydraddoldeb iechyd. Mae'r lle Marmot yn cydnabod bod iechyd ac anghydraddoldebau wedi'i siapo gan ffactorau cymdeithasol iechyd (Institute of Health Equity, dim dyddiad).

Gall profiadau andwyol yn ystod plentyndod achosi sawl problem ar sail datblygiad. Mae'n bosib fod plentyn yn dioddef o trawma, neu PTSD o ddigwyddiad. Os fydd plentyn yn dioddef o straen yn y cartref o oedran ifanc, mae'n bosib fydd y plentyn yn tyfu lan gan feddwl bod y ffordd caethon nhw eu magu, yn iawn ac yn dderbyniol, ac felly'n gwneud yr un peth ac yn achosi'r un fath o brofiadau andwyol i'w deulu nhw. Yn y cenedlau diwethaf, mae pobl wedi dod yn fwy ymwybodol o'r rhain ac yn deall

bod y ffordd caethon nhw ei magu, ddim wastad yn dderbyniol ac yn gywir o ran gwerthoedd. Mae'r cenedlaethau diwethaf wedi ceisio 'torri'r cylched'. Golyga hon, bod oedolion sydd wedi dioddef profiadau andwyol yn ystod plentyndod, ddim yn rhoi'r un plentyndod i'w plant nhw. Maen nhw'n ceisio creu bywyd eu plant nhw yn well na rhai nhw, ac yn mynd trwy'r ymdrech o gadw nhw'n ddiniwed i'r profiadau yma.

Mae yna saith prif fath o brofiadau andwyol yn ystod plentyndod. Un o nhw yw camdriniaeth corfforol. Dyma pryd mae plentyn yn cael ei brifo ac anafu'n gorfforol gan aelod o'r teulu neu rhywun maent yn byw gyda. Gall hyn amrywio o cael ei bwrw, cicio, slapio, eu taflu neu pethau wedi taflu iddynt (NSPCC, dim dyddiad). Mewn achosion gwael o gamdriniaeth corfforol, mae'n debygol bod esgyrn plant wedi torri mewn mwy nag un mân. Enghraifft o achos ofnadwy o ganlyniad i gamdriniaeth corfforol yw Baby P, a oedd yn fabi un mlwydd oed, bu farw yn 2007 ar ôl dioddef mwy na 50 anafiadau dros cyfnod o wyth mis gan ei rhieni (McNicoll A, 2017).

Gall camdriniaeth corfforol effeithio datblygiad plentyn oherwydd mae'n bosib ei fod yn cadw'n dawel. Mae plant yn cwmpo'n aml, felly dyw cael cwpl o gleisiau ar y coesau neu'r breichiau ddim yn broblem enfawr. Ond mae'n bosib fod plentyn sy'n dioddef camdriniaeth corfforol yn cael cleisiau lle dyw pobl ffili gweld, er enghraifft dros y fola neu'r cefn. Yn ddwfnach, mae'n bosib fod plentyn yn ofni oedolion. Os caiff plentyn ei camdrin, yn enwedig gan rhieni a'r pobl sydd fod yn gofalu amdanynt, bydd dim ymddiriedaeth ynddyn nhw yn oedolion arall. Mae'n bosib fod hyn yn gallu arwain at broblemau yn yr ysgol, oherwydd bydd athrawon ddim yn gallu creu neu feithrin perthynas gyda'r unioglyn os mae ofn arnynt, ac yn y tro, falle'n cael anawsterau cael y plentyn i gwneud gwaith. Gall y plentyn hefyd dioddef o broblemau ymddygiad, fel ffordd o ymdopi gyda teimladau ac emosiynau er mwyn ceisio cadw ei hun yn ddiogel.

Er mwyn helpu'r plentyn, mae'n bosib cofnodi unrhyw digwyddiad neu pryderon mewn cronfa data pryderon fel MyConcern er mwyn cael materion diogelwch wedi gwneud yn dawel. Bydd y pryderon yma ar gael i arweinydd diogelwch i weld, a nhw sydd yn dewis beth i wneud gyda'r pryderon. Mae'n bosib fod y pryderon yma'n mynd at yr heddlu neu unrhyw gwasanaeth er mwyn helpu'r unigolyn neu'r teulu. Ar gyfer camdriniaeth corfforol, mae gweithwyr cymdeithasol yn helpu ac yn eirioli ar sail y plentyn. Er mwyn helpu plant i wella, mae'r ysbyty'n edrych ar ôl plant sydd yn cael anafiadau. Mae ysbytâu hyd yn oed yn edrych ar ôl y plant sydd â anafiadau gwaethaf, fel ei bod nhw'n cael y cyfle gorau i wella a chael y bywyd maent yn haeddu.

Math arall o gamdriniaeth sy'n cael effaith mawr ar blant yw camdriniaeth rhywiol. Camdriniaeth rhywiol yw pryd mae plentyn yn cael ei gorfodi, ei drin, neu ei dwyllo mewn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Mae'n bosib ei fod ddim yn deall

beth sydd yn cael ei gwneud iddynt, neu beth maent yn gwneud i rhywun arall, a bod hi'n camdriniaeth a nid rhywbeth maent fod yn gwneud. Fallai bydd ofn arnynt dweud wrth rhywun beth sydd yn digwydd iddynt, neu'n wrthwynebol i hwn, maen nhw'n meddwl bod hwn yn iawn ac yn agored amdani. Gall camdriniaeth rhywiol digwydd unrhywle, mewn person, neu ar y wê (NSPCC, dim dyddiad).

Os caiff plentyn ei camdrin yn rywiol, mae'n bosib fydd y plentyn yn cael problemau mynd a defnyddio'r tŷ bach. Yn debyg i gamdriniaeth corfforol, gall plentyn dangos ofn tuag at oedolion ac yn mynd yn dawel iawn o gwmpas nhw. Yn gwrthwynebol i hwn, gall plentyn hefyd cael problemau ymddygiad, oherwydd yr hyn maent yn mynd trwy.

Camdriniaeth emosiynol yw unrhyw fath o gamdriniaeth sydd yn cynnwys cam-drin plentyn yn emosiynol, yn barhaus. Gall hwn hefyd cael ei alw'n camdriniaeth seicolegol. Gall camdriniaeth emosiynol cynnwys pethau fel ceisio dychryn neu codi ofn, cywilyddio, ynysu neu anwyddu plentyn yn fwriadol. Yn aml, mae camdriniaeth emosiynol yn digwydd law yn llaw gyda camdriniaeth arall, sy'n meddwl, gall hi fod yn anoddach gweld yr arwyddion neu dweud y gwahnaiaeth, er y gall camdriniaeth emosiynol digwydd ar ei ben ei hun hefyd (NSPCC, dim dyddiad).

Gall plentyn sy'n dioddef o gamdriniaeth emosiynol, cael amser anodd ymddiried mewn oedolion a phlant arall. Mae'n bosib fod hyn yn gallu arwain at broblemau iechyd meddwl a llesiant gwael ym mhllant. Mae'n bosib fod dim eisiau yn y plant i greu ffrindiau ac yn cadw i'w hun o hyd. Gall ymarferwyr helpu'r plant yma trwy fod yn ffrindiau iddynt. Mae clybiau a grwpiau lego yn ysgolion gallu bod yn help i'r plant sydd yn dioddef o gamdriniaeth, gan ei bod yn rhoi man ddiogel iddynt ymlacio ac agor i fyny os maent eisiau.

Math gwahanol o gamdriniaeth yw esgeulustod. Esgeulustod yw pryd mae oedolion yn gadael plant i fynd heb y pethau angenrheidiol. Gall hyn fod yn fwriadol, neu oherwydd ffactorau gwahanol fel tlodi. Yn ôl Maslow, dyw pobl ddim yn gallu bod y fersiwn gorau o'u hunain os nad oes ganddynt y pethau angenrheidiol ym mywyd. Mae hwn yn cynnwys bwyd, dŵr, cysgod, dillad, cwsg, ac aer i anadlu. Mewn rhai lefydd ar draws y byd, mae plant yn mynd heb y pethau yma oherwydd rhyfelau a digwyddiadau'r byd fel tsunami's a daeargryn. Mae plant hefyd gallu mynd heb y pethau yma os maent yn byw mewn tlodi. Heb digon o arian i brynu popeth, mae'n bosib fod plant yn mynd heb unrhywbeth.

Gall esgeulustod meddwl sawl peth gwahanol (NSPCC, dim dyddiad). Mae pedwar fath o esgeulustod gwahanol, sef, esgeulustod corfforol, lle mae plentyn yn colli allan o'r pethau angenrheidiol fel sydd ar waelod hierarchaeth Maslow, fel bwyd, diod a chysgod. Esgeulustod addysgol, lle mae rhieni neu gwarchodwr ddim yn sicrhau bod ei plentyn yn cael addysg. Esgeulustod emosiynol, lle dyw plentyn ddim yn derbyn y

symbyliad neu anogaeth sydd angen arnynt i deimlo'n ddiogel. Gall hyn fod trwy anwybyddu, ynysu neu bygythiadau.

Bydd plentyn sydd yn cael eu hesgeuluso, falle ddim yn cael presenoldeb da yn yr ysgol. Maen nhw hefyd gallu dod i'r ysgol mewn dillad brwnt oherwydd dydyn nhw ddim wedi golchi dillad. Yn ogystal a hyn, mae'n bosib fod y plant yma'n cael gwallt frwnt iawn ac yn fatiog, enwedig gwallt hir merch, oherwydd diffyg gofal.

Posibilrwydd arall o blentyn sy'n cael eu hesgeuluso, yw plentyn sydd yn gysglyd ac yn llwglyd pan maent yn yr ysgol. Gall hyn fod oherwydd does dim arian ar gyfer bwyd, neu does dim blanced gyda nhw i gysgu gyda, neu hyd yn oed dim gwely, felly maent yn gysgu ar llawr, ac wedi blino'n dod i'r ysgol.

Gall plentyn sydd yn dioddef esgeulustod yn cael problemau gyda lleferydd, gan bod nhw ddim yn siarad adref. Yn ogystal i hyn, mae plentyn sy'n dioddef hwn gallu cael problemau gyda'r croen. Er enghraifft, brechau, briwiau, brathiadau chwain, ringworm, neu sgabïau.

Mae yna sawl ffordd i helpu a chefnogi plentyn sydd yn dioddef o brofiadau andwyol yn ystod plentyndod. Gall hyn cynnwys creu'r ymdrech i gadw diwrnodau'n tawel ac. Yn ymlaciedig iddynt. Bydd hwn yn gwahaniaethu'r ystafell dosbarth i'r cartref. Trwy helpu plentyn i fod yn agos at un aelod o staff, gall plentyn teimlo fel bod oedolyn penodol sy'n diogel iddynt. Bydd hwn yn cael effaith cadarnhaol ar y plentyn, fel ei bod yn cael teimlad o oedolyn sydd yn dda iddynt a nid yn gas (Ignite Healthwise, 2024).

Rhestr Cyfeirnodï-

World Health Organisation, (dim dyddiad) *Adverse Childhood Experiences*. Ar gael ar; <https://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/#:~:text=In%202016%2C%20Public%20Health%20Wales%20published%20the%20first,mental%20health%20due%20to%20poor%20self-image%20and%20self-worth>. [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

CAHMS Lerpŵl, (dim dyddiad) *What are Adverse Childhood Experiences ACEs?* Ar gael ar; <https://www.liverpoolcamhs.com/aces/what-are-adverse-childhood-experiences/> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

Bellazaire A, 2018, *Preventing and mitigating the effects of adverse childhood experiences*; Ar gael ar; www.ncsl.org [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

Whitters H, (2020) *Adverse childhood experiences, attachment, and the early years learning environment; research and inclusive practice*: Routledge, SAGE, Oxford, 2020; [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

CBAC, (2019) *Iechyd, Llesiant, Dysgu a Datblygu; Profiadau andwyol yn ystod plentyndod a sut mae'n effeithio ar iechyd, llesiant a datblygiad plant*; Ar gael ar: https://resource.download.wjec.co.uk/vtc/2018-19/hsc18-19_3-2/_multi-lang/unit01/03-adverse-childhood-experiences-how-they-impact-childrens-health-and-well-being.html?lang=Cy [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

Institute of Health Equity, (dim dyddiad), *What is a Marmot Place?* Ar gael ar: <https://www.instituteofhealthequity.org/taking-action/marmot-places> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

Public Health Wales, (dim dyddiad) *Adverse Childhood Experiences*: Ar gael ar: <https://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/#:~:text=In%202016%2C%20Public%20Health%20Wales%20published%20the%20first,mental%20health%20due%20to%20poor%20self-image%20and%20self-worth.> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

NSPCC, (dim dyddiad) *Physical Abuse*; Ar gael ar: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/physical-abuse/> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

McNicoll A, (2017) *Baby P: Social Work's Story*; Ar gael ar: <https://www.communitycare.co.uk/2017/08/03/ten-years-baby-p-social-works-story/> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

NSPCC, (dim dyddiad), *Sexual Abuse*; Ar gael ar: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/child-sexual-abuse/#what> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

NSPCC (dim dyddiad), *Emotional Abuse*; Ar gael ar <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

NSPCC (dim dyddiad) *Neglect*; Ar gael ar: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/neglect/#what> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

Ignite Healthwise, (2024) *9 Ways to help a child who's had adverse childhood experiences (ACEs)*; Ar gael ar: <https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=acm2032> [Wedi darllen 14 o Fehefin 2025].

9 Ways to Help a Child Who's Had Adverse Childhood Experiences (ACEs)