

4. Rhianta pobl ifanc – beth sy'n digwydd gyda pobl ifanc?

Helo eto bawb.

Rydyn ni eisoes wedi siarad am gefnogaeth, y pedair elfen a'r hyn sy'n mynd ymlaen ymysg oedolion.

Rŵan, rydyn ni am siarad am yr hyn sy'n mynd ymlaen ymysg plant yn eu harddegau.

Dydi'r stereoteip arferol o blentyn yn ei arddegau ddim yn un da iawn; mae'n eithaf negyddol ac mae gan y cyfryngau cymdeithasol lawer i ateb drosto.

Gwyddom o weithio gyda phlant yn eu harddegau, ac fel rhieni, y gall plant yn eu harddegau fod yn rhyfeddol o garedig, creadigol a deallus a bod ganddyn nhw ryw egni cadarnhaol o'u cwmpas.

Ond dw i'n meddwl bod pobl yn colli golwg ar hynny.

Rydyn ni'n gweld mwy o'r hyn rydyn ni'n rhoi sylw iddo. Felly rydyn ni'n ceisio rhoi sylw i agweddau da plant yn eu harddegau yn hytrach na'r agweddau negyddol.

Felly beth sy'n mynd ymlaen ymysg plant yn eu harddegau?

Mae plant yn eu glaslencyndod a'u harddegau yn mynd drwy broses ddatblygu enfawr. Maen nhw'n oedolion dan hyfforddiant.

Mae yna dri pheth yr hoffwn i sôn amdany'n nhw. Fe hoffwn i sôn am

- y glasoed a hormonau
- cwsg
- yr ymennydd (gan mai dyma sy'n ei gwneud yn broses ddatblygu mor enfawr i blant yn eu harddegau)

Mae'r glasoed yn ysgogi llawer o newidiadau corfforol ac emosiynol i blant yn eu harddegau, ac yn rhyddhau llawer o hormonau.

Y ddau brif hormon yw testosteron ac estrogen. Dyma'r hormonau rhyw ac 'o mam bach!' dydyn ni ddim eisiau siarad am ryw o flaen ein plant, a dydi plant ddim eisiau siarad am ryw o flaen eu rhieni.

Dydyn nhw ddim eisiau gweld eu rhieni fel bodau rhywiol a dydi rhieni chwaith ddim eisiau gweld eu plant yn eu harddegau fel bodau rhywiol.

Ond mae testosteron ac estrogen yn chwyrlio o gwmpas yn y modd mwyaf ofnadwy ac mae'ch plant yn eu harddegau'n meddwl am ryw. Felly fel rhieni, mae angen i ni siarad am ryw, ond nid am ryw yn unig.

Rhaid i ni siarad am ryw a pherthnasoedd a chadw'n ddiogel. Felly dyma un peth mawr sy'n mynd ymlaen ymysg plant yn eu harddegau.

Yr hormon arall yw melatonin, sy'n gysylltiedig â chwsg. Mewn oedolion, mae'r melatonin yn cael ei ryddhau tua 9 neu 10 o'r gloch y nos; felly rydyn ni'n barod am ein gwllâu erbyn 10:30.

Ond mae hyn yn digwydd yn llawer hwyrach i blant yn eu harddegau. Mae gwaith ymchwil yn dangos ei fod mwy na thebyg yn digwydd tua 1 o'r gloch y bore; felly dyma pam fod plant yn eu harddegau yn fwy o adar y nos nag oedolion.

A dyma pam eu bod nhw eisiau aros ar eu traed yn hwyrach ac yn debygol o beidio cysgu drwy'r nos.

Ond dydi cymdeithas ddim yn gadael iddyn nhw wneud hynny.

Fel rhieni, mae angen i ni ddysgu arferion cwsg da iddyn nhw a cheisio eu helpu a'u harwain i ddilyn yr arferion hyn.

Ceisiwch gofio nad ydyn nhw'n gwneud hyn i fod yn annifyr. Cofiwch am yr hormon melatonin – pan maen nhw'n dweud nad ydyn nhw wedi blino, mae'n debyg nad ydyn nhw wedi blino am 9 o'r gloch y nos. Felly byddwch yn ystyriol o hynny.

Ond maen nhw'n dal i fod angen noson dda o gwsg: 7 – 8 awr o gwsg a threfn dda o fynd i gysgu. Gwnewch yn siŵr nad ydyn nhw'n defnyddio'u ffonau nac unrhyw beth â golau glas am awr cyn mynd i gysgu, a mynd i'r arfer o wneud hynny.

Felly rydyn ni wedi siarad am yr hormonau rhyw, y glasoed a chwsg.

Yn olaf, ond nid leiaf o bell ffordd – yr ymennydd. Mae yna gymaint yn mynd ymlaen yn yr ymennydd. Mae yna lawer o drefnu a didoli yn mynd ymlaen. Roedden ni'n meddwl i gychwyn bod yr ymennydd yn datblygu fwyaf yn ystod tair blynedd gyntaf ein bywyd, ond mewn gwirionedd, mae'r ymennydd yn datblygu cryn dipyn tra bydd plant yn eu harddegau, yn y blynyddoedd hynny rhwng 9 a 24 oed.

Mae yna un rhan o'r ymennydd, y cortecs ar flaen yr ymennydd, sy'n delio â rhesymeg a datrys problemau. Dyma'r rhan sy'n datblygu'r gallu i fod yn synhwyrol.

Yna mae gennych chi'r amygdala, sef rhan yr ymennydd sy'n achosi cynnwrf ac emosiwn a chael hwyl.

Mae'r ddwy ran ar yr un lefel i oedolion. Ond i blant yn eu harddegau, dydyn nhw ddim yn datblygu'r un fath.

Dyma pam eu bod nhw weithiau'n cymryd llawer o risgiau ac nad oes ganddyn nhw'r rhesymeg i feddwl am ddatrys problemau.

Maen nhw'n dweud, "Pam bod angen i mi dacluso fy llofft? Fe alla' i adael cwpan yna, a darn o dost i dyfu penisilin am fis".

Dydi'r meddwl rhesymegol yna ddim ganddyn nhw.

Yr hyn rydw i'n ceisio ei egluro ydi bod llawer o bethau'n mynd ymlaen ym mywydau plant yn eu harddegau.

Fel y dywedais i o'r blaen, mae'n rhaid i chi fel rhiant geisio sylwi ar eu teimladau yn hytrach na'u hymddygiad.

Mae rhieni'n bwysig. Mae'n rhaid i ni eu harwain a'u cefnogi nhw drwy'r broses ddatblygu hon tra byddan nhw'n oedolion dan hyfforddiant.

Yn y clip nesaf, rydw i am siarad am rai ffyrdd o ymateb.

Felly diolch yn fawr iawn i chi am wrando arna' i'n siarad am oedolion dan hyfforddiant.