

Coronfeirws- y gost i iechyd meddwl plant

Y mae'r elusen plant Barnardo's wedi rhybuddio gall y pandemig coronafeirws effeithio ar iechyd meddwl cenhedlaeth, wedi i draean plant a phobl ifanc a arolygwyd ddweud eu bod wedi profi pwysau ychwanegol, unigedd a gofid. Y mae Margaret O'Reilly yn adrodd am dueddiad sy'n peri gofid



Y mae gweithwyr ar llinell flaen Barnardo's wedi adrodd mai problemau iechyd meddwl cynyddol ymysg yr ifanc yw eu gofid mwyaf.

Y mae athrawon wedi adleisio'r casgliadau hyn gyda 85% o'r staff ysgolion a arolygwyd yng Nghymru yn gofidio bod iechyd meddwl eu disgyblion wedi cael ei effeithio ac roedd llai nag un mewn pump yn hyderus bod ganddynt y sgiliau angenrheidiol i'w cefnogi.

Mae'n dilyn arolwg o'r bobl ifanc eu hunain, traean ohonynt yn adrodd am broblemau ers y cloi. Dywed yr elusen bod y mwyaf bregus mewn perygl wrth i deuluoedd wynebu pwysau economaidd ac emosiynol cynyddol, wedi eu hynysu rhag y systemau cynnal arferol. Y mae mwy o deuluoedd yn cael eu taflu i dlodi, mae camdrin domestig yn tyfu ac y mae mwy o blant yn profi profedigaeth.

Y mae Barnardo's Cymru wedi ymateb drwy alw am ganolfannau cymorth i deuluoedd gael eu sefydlu yn yr ardaloedd mwyaf anghenus i roi cymorth cynnar nid yn unig i blant a phobl ifanc ond y teulu cyfan.

Dangosodd ymchwil yn dilyn daeargryn Christchurch a Chorwynt Katrina bod pobl ifanc, heb gael help i'r teulu i gyd, yn dioddef achosion afiechyd meddwl hir dymor.



Dywedodd Sarah Crawley, Cyfarwyddwr Barnardo's Cymru 'Y mae'r Covid-19 wedi rhoi i blant a phobl ifanc lefel digyffelyb o drawma, colled a thrallod.

'Bydd gan ysgolion rôl enfawr i'w chwarae wrth ail-godi cymunedau. Bydd buddsoddi mewn gweithio gan lawer o asiantaethau yn allweddol i lwyddiant oherwydd bydd angen cefnogaeth ar ysgolion i ymdopi â'r gofynion pellach arnynt'.

Y mae Barnardo's wedi ymateb drwy gynnig cymorth ychwanegol i deuluoedd mewn angen, gan symud rhai darpariaethau gwasanaeth ar-lein a darparu cyngor ar eu gwefan www.barnardos.org.uk.

Dilynwch linciau i'r blog 'Sut i siarad â'ch plentyn am Coronfeirws' i gael cymorth ymarferol i'w cysuro a lleihau gofid. Mae gan y tudalen linciau i gyngor i rieni a gofalwyr ac erthyglau eraill a ysgrifenyd i bobl ifanc eu hunain.

Y mae'r elusen wedi lawnsio canolfan deulu rithwir o'r enw Gofod Teulu Barnardo's www.families.barnardos.org.uk sy'n caniatáu i bawb i ddod o hyd i gyngor ar ystod eang o dopigau.

Maent yn cynnwys wynebu gofid ymysg yr arddegau, siarad â phobl ifanc am ymateb i bwysau cyfoedion, cadw plant yn ddiogel ar-lein, bod yn rhiant positif ac iechyd meddwl a lles.

