
SUPPORTING AN ANXIOUS CHILD



What is Anxiety?

Anxiety is a feeling of fear or panic. All children get anxious at times, and this is a normal part of their development as they grow up and develop their 'survival skills', so they can face challenges in the wider world. We all have different levels of stress we can cope with - some people are just naturally more anxious than others, and are quicker to get stressed or worried. However, if the problem has gone but the feeling of fear or panic stays or even gets stronger, that's when anxiety becomes an issue. There are many ways you can help your child to manage their anxiety.

Why Do Children Feel Anxious?

Stress is a common part of every child's life. Some children are more prone to worries and anxieties than others and are less able to cope with stress. They can also pick up on anxious behaviour from being around anxious people. They may also develop their own specific fears or phobias. Most children are able to keep stress in control as they have positive and successful life experiences. A certain amount of stress is normal, but too much stress can be unhealthy. The goal is not to eliminate the stress and anxiety but to help teach the child to manage their anxieties. Stress or anxiety could be caused by many things such as starting school, moving house, death of a loved one or parents arguing. Children with attention deficit and hyperactivity disorder and children on the autism spectrum are more likely to suffer with anxiety.

Top Tips

- Implement clear expectations, boundaries and routines within the setting. Children find routines reassuring; therefore it is important to keep to these routines as much as possible. If anything changes make sure you make the child aware within plenty of time so they can prepare.
- Be sure to give the child extra time and warnings between transitions.
- Be sure to talk to the child about their worries and make them aware that you understand how they feel.
- Implement a key worker to whom the child can seek comfort if needed.
- Be sure to find ways to help the child overcome the fear or anxiety instead of not doing something they fear.
- Distraction can be helpful for young children too. If they are anxious about coming into the setting for example; try and find ways to distract them; let them bring in a teddy from home. There may be resources to help with a fear or anxiety, such as books. These may help the child understand how they are feeling.
- If the child's anxiety is severe, persists and interferes with their everyday life, it's a good idea to seek some help.



CEFNOGI PLENTYN PRYDERUS



Beth yw Gorbryder?

Mae gorbryder yn deimlad o ofn neu banig. Mae pob plentyn yn mynd yn bryderus ar brydiau, ac mae hyn yn rhan arferol o'u datblygiad wrth iddynt dyfu a datblygu eu 'sgiliau goroesi', fel y gallant wynebu heriau yn y byd ehangach. Mae gennym ni i gyd lefelau gwahanol o straen y gallwn ymdopi â nhw - mae rhai pobl yn naturiol yn fwy pryderus nag eraill, ac yn gyflymach i brofi straen neu boeni. Fodd bynnag, os yw'r broblem wedi mynd ond bod y teimlad o ofn neu banig yn aros neu hyd yn oed yn cryfhau, dyna pryd mae gorbryder yn dod yn broblem. Mae llawer o ffyrdd y gallwch chi helpu eich plentyn i reoli ei orbryder.

Pam Mae Plant yn Teimlo'n Bryderus?

Mae straen yn rhan gyffredin o fywyd pob plentyn. Mae rhai plant yn fwy tueddol o ddiodef pryderon nag eraill ac yn gallu ymdopi â straen yn llai. Gallant hefyd sylwi ar ymddygiad pryderus o fod yng nghwmni phobl sy'n bryderus. Gallant hefyd ddatblygu eu hofnau neu eu ffobiâu penodol eu hunain. Mae'r rhan fwyaf o blant yn gallu cadw'r straen dan reolaeth gan eu bod yn cael profiadau bywyd cadarnhaol a llwyddiannus. Mae rhywfaint o straen yn arferol, ond gall gormod o straen fod yn afiach. Nid dileu'r straen a'r gorbryder yw'r nod ond helpu i addysgu'r plentyn i reoli ei orbryder. Gallai straen neu bryder gael ei achosi gan lawer o bethau fel dechrau'r ysgol, symud tŷ, marwolaeth anwyliad neu rieni'n cecru. Mae plant sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd a phlant ar y sbectrwm awtistiaeth yn fwy tebygol o ddiodef gorbryder.

Cyngor Da

- Gweithredwch ddisgwyliadau, ffiniau a threfn glir o fewn y lleoliad. Mae cael trefn yn tawelu meddwl plant; felly mae'n bwysig cadw at y drefn hon cymaint â phosibl. Os bydd unrhyw newidiadau sicrhewch eich bod yn gwneud y plentyn yn ymwybodol yn brydlon fel y gall baratoi.
- Rhowch amser ychwanegol a rhybuddion i'r plentyn rhwng cyfnodau pontio.
- Siaradwch â'r plentyn am ei bryderon a'i wneud yn ymwybodol eich bod yn deall sut mae'n teimlo.
- Sicrhewch fod gweithiwr allweddol y gall y plentyn fynd ato i gael cysur os oes angen.
- Sicrhewch eich bod yn dod o hyd i ffyrdd o helpu'r plentyn i oresgyn yr ofn neu'r gorbryder yn hytrach na pheidio â gwneud rhywbeth mae'n ei ofni.
- Gall tynnu sylw helpu plant ifanc hefyd. Os ydynt yn bryderus ynglŷn â dod i mewn i'r lleoliad er enghraifft; ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd o dynnu eu sylw; gadewch iddynt ddod â thedi o gartref. Efallai y bydd adnoddau ar gael i helpu gydag ofn neu gorbryder, megis llyfrau. Gall y rhain helpu'r plentyn i ddeall sut mae'n teimlo.
- Os yw gorbryder y plentyn yn ddifrifol, yn parhau ac yn ymyrryd â'i fywyd bob dydd, mae'n syniad da ceisio help.

