

Deall Ymennydd Pobl Ifanc Y Glasoed, Ymennydd Pobl Ifanc a Chwsg



Gallwch wyllo'r fideo yma

<https://www.youtube.com/watch?v=wNZyw71lcA>

Rhannwyd y ffilm hon i dair rhan: Y Glasoed, Ymennydd Pobl Ifanc a Chwsg.

Dyma'r prif bynciau yr ymdrinnir â hwy:

Y Glasoed:

- Disgrifiad o'r glasoed
- Effaith seicolegol y glasoed
- Profiadau'r rhai sydd wedi datblygu'n gynnar neu'n hwyr iawn

Ymennydd pobl ifanc:

- Disgrifiad o'r prif newidiadau sy'n digwydd yn ystod blynyddoedd yr ardegau
- Effaith y newidiadau hynny, rhai cadarnhaol yn ogystal â rhai heriol
- Rôl hormonau
- Risg a gwobrwyo
- Pam bod y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i rieni a gofalwyr

Cwsg

- Cloc mewnol a melatonin pobl ifanc
- Beth sy'n digwydd yn ystod cwsg
- Pam bod cwsg yn bwysig i bobl ifanc
- Helpu pobl ifanc i oresgyn effaith melatonin



Y Glasoed



Bydd nifer o rieni a gofalwyr yn ymwybodol bod y glasoed yn gam pwysig o ddatblygiad. Er bod arwyddion allanol aeddfedrwydd rhywiol yn amlwg i bawb weld, mae'r glasoed yn broses sy'n cynnwys pob un o'r prif organau, ac mae'r corff yn newid mewn nifer o ffyrdd dros y cyfnod hwn. Mae amseriad y glasoed yn amrywio'n fawr - mae rhai'n dechrau'n 10 oed, ac eraill yn 13 neu 14 oed. Mae'r amrywiad hwn yn eithaf normal, ac nid yw'n cael dylanwad parhaol.

Mae'r mwyafrif o bobl ifanc yn profi'r glasoed heb unrhyw broblemau, ond mae eraill yn ei chael hi'n anodd. Mae'n bwysig i rieni a gofalwyr fod yn ymwybodol o hyn, a pharatoi pobl ifanc y gorau y gallant ar gyfer y newidiadau y byddant yn eu profi.

Gall newidiadau i'r corff a'r emosiynau sydd ynghlwm â'r glasoed gael effaith seicolegol. Mae'n bosibl y bydd rhai'n anfodlon â'r newidiadau i'w corff, a bydd eraill yn pryderu os yw'r hyn sy'n digwydd iddynt yn normal neu beidio. Mae rhai pobl yn datblygu'n gynnar neu'n hwyr iawn. Mae'n bosibl y bydd y bobl ifanc hyn yn teimlo eu bod yn wahanol i'w ffrindiau, ac fe allai hynny ychwanegu at eu pryderon. Eto, fe ddylai rhieni a gofalwyr fedru cynnig cymorth ychwanegol i'r grŵp hwn.



y glasoed



Ymennydd Pobl Ifanc



Dim ond yn ddiweddar rydym wedi dysgu am y newidiadau sylweddol sy'n digwydd i ymennydd pobl ifanc. Mae'r newidiadau hyn yn cynnwys ailstrwythuro ac ail-drefnu sylweddol. Mae'r ymennydd yn aeddfedu ym mhob maes, sy'n arwain at welliannau i'r meddwl a'r cof. Fodd bynnag, mae'r mater llwyd yn gostwng mewn maint, sy'n broses hanfodol, ond fe allai arwain at ansicrwydd neu ddryswch dros dro. Yn ogystal â hynny, bydd nifer o hormonau hanfodol yn dod yn weithredol yn ystod y cam hwn. O ganlyniad, bydd pobl ifanc yn profi hwyliau drwg ac yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau.

Yn sgil y newid yng nghydbwysedd yr hormonau, mae'n bosibl y bydd rhai pobl ifanc yn cymryd risgiau neu'n anymwybodol o oblygiadau eu gweithredoedd. Bydd eraill o bosibl yn teimlo'n arbennig o sensitif i wobrwyon. Mae'r canfyddiad hwn yn bwysig, gan ei fod yn dangos y dylai oedolion geisio canolbwyntio ar yr elfennau cadarnhaol. I bobl ifanc, mae cydnabyddiaeth a chanmoliaeth yn hollbwysig, a dyma'r ffordd orau i annog cymhelliant.

Mae ein gwybodaeth gynyddol am ymennydd pobl ifanc yn ddefnyddiol iawn i rieni a gofalwyr. Unwaith y deallir bod modd egluro'r ymddygiad anarferol drwy gyfeirio at y newidiadau yn yr ymennydd, mae'n haws i oedolion ffurfio perthnasoedd mwy cadarnhaol. Gall gwell dealltwriaeth o gefndir ymddygiad pobl ifanc wneud bywyd yn haws i'r rheiny sy'n byw neu'n gweithio gyda hwy.

y
mennydd
pobl ifanc



Cwsg



O ganlyniad i ymchwil ar yr ymennydd, rydym wedi dysgu bod yr hormon sy'n ein gwneud ni'n gysglyd - melatonin - yn gweithio mewn ffordd ychydig yn wahanol i bobl ifanc yn eu harddegau. Mae cloch mewnol pobl ifanc yn eu harddegau wedi'i osod fel bod melatonin yn cael ei ryddhau i'r ymennydd yn hwyrach gyda'r nos i bobl ifanc nag ydyw i oedolion. Mae hyn yn golygu bod rhai pobl ifanc yn eu harddegau yn ei chael yn anoddach syrthio i gysgu gyda'r nos.

O ganlyniad i hyn, efallai bod y rhai sy'n codi'n gynnar i fynd i'r ysgol yn colli allan ar gwsg sydd wir ei angen. Mae pobl ifanc yn eu harddegau angen eu cwsg. Hefyd, gwyddom fod llawer yn digwydd yn yr ymennydd yn ystod cwsg. Un ffaith bwysig iawn yw bod yr hyn a ddysgwyd yn ystod y dydd yn cael ei brosesu yn ystod cwsg. Gelwir hyn yn cyfnerthu'r cof.

Mae yna sawl ffordd y gall oedolion helpu pobl ifanc yn eu harddegau gyda'u cwsg. Gall cael cyfnod tawel o ymlacio cyn amser gwely helpu, yn ogystal â gwneud yn siŵr bod ffonau a dyfeisiau eraill wedi'u diffodd. Y wers bwysicaf yw bod trefn cysgu da yn helpu pobl ifanc i oresgyn effaith melatonin. Gall diffyg cwsg effeithio'n fawr ar ddysgu ac ymddygiad. Gall oedolion chwarae rhan fawr drwy helpu pobl ifanc i ddeall pwysigrwydd cael digon o gwsg

AWGRYMIADAU GWYCH

Y Glasoed

- Ceisiwch ddysgu gymaint â phosibl am y glasoed
- Bydd hyn yn eich helpu i gynnig sicrwydd i'ch plentyn os ydynt yn teimlo'n byrderus
- Sicrhewch fod eich merch neu eich mab yn ymwybodol o'r glasoed cyn iddo ddigwydd
- Cadwch lygad allan am y rheiny sydd o bosibl yn datblygu'n gynnar neu'n hwyr iawn
- Bydd ar y rheiny sy'n dod o dan y grŵp hwn angen sicrwydd ychwanegol
- Lle bo angen, ceisiwch gyngor meddygol os bydd y glasoed yn digwydd i blentyn sy'n iau na 9 oed neu'n hŷn na 15 oed

Yr Ymennydd

- Ceisiwch gydnabod faint o newidiadau sy'n digwydd yn ystod blynyddoedd yr ardegau
- Nodwch fod amrywiaeth eang rhwng cyfradd datblygu pobl ifanc unigol
- Gorau po fwyaf y gall oedolion ddysgu am y newidiadau yn yr ymennydd
- Helpwch pobl ifanc i ddeall y newidiadau hyn hefyd
- Bydd hyn yn cynnig sicrwydd iddynt os ydynt yn profi hwyliau drwg neu emosiynau anodd

Cwsg

- Ceisiwch dderbyn y bydd nifer o bobl ifanc yn cael trafferth â chysgu
- Dysgwch am melatonin a'i effeithiau
- Helpwch pobl ifanc i ddeall beth sy'n digwydd yn ystod cwsg
- Helpwch pobl ifanc i ddeall bod arnynt angen gymaint o gwsg â phosibl
- Helpwch pobl ifanc i ddatblygu patrymau cysgu da.
- Gweithredwch fel model rôl a diffoddwch eich ffôn yn ystod y nos



Ble i ddod o hyd i wybodaeth bellach

Gwefannau

[www.nhs.uk/Live well/sexual health](http://www.nhs.uk/Live%20well/sexual%20health) (glasoed)

www.brook.org.uk (glasoed)

[www.nhs.uk/Live Well/sleep and tiredness](http://www.nhs.uk/Live%20Well/sleep%20and%20tiredness)
(cwsgr)

www.youngpeopleshealth.org.uk
(iechyd cyffredinol)

Rhagor i'w ddarllen

Inventing Ourselves: The secret life of the teenage brain by Sarah Jayne Blakemore.
Penguin

The Teacher and the Teenage Brain by John Coleman.
Routledge

What's My Teenager Thinking? Tanith Carey.
Penguin Random House

Why We Sleep. Matthew Walker. *Penguin*