

Canolfan Adnoddau Glasoed Caerdydd

Paul Morgans ydw i ac rydw i'n Therapydd Cerdd yn y Ganolfan Adnoddau Glasoed yng Nghaerdydd. Mae ARC yn darparu cefnogaeth i bobl ifanc sydd mewn perygl o fod angen gofal oherwydd yr heriau sy'n codi o fewn y teulu, y cartref a'r gymuned. Fy rôl i yn ARC yw lleihau'r risg o chwalfa deuluol a hyrwyddo adsefydliad trwy gynnig gofod anfygythiol i ymafael â materion personol a chymdeithasol ehangach trwy ddeialog cerddorol a llafar.

Gall glasoed fod yn gyfnod anodd sy'n ymwneud â sefydlu hunaniaeth, moesoldeb a chredoau, datblygu rhywioldeb ac integreiddio o fewn cymdeithas. I rai pobl ifanc, gall y rhain gael eu gwaethygu gan brofiadau o drawma, ymlyniadau ansicr, anabledd, amddifadedd cymdeithasol a dod i gysylltiad â dylanwadau negyddol.

Mae fy llwythi achos cyfredol yn cynnwys pobl ifanc sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig yn eu bywydau sydd wedi dod i'r golwg ar ffurf amrywiaeth o gyflyrau. Gall therapi cerdd gynnig cyfleoedd i blant a glaslanciau/llancesi fynegi eu hanawsterau presennol. I fynegi eu straeon yn gerddorol ac yn drosiadol. Mae hefyd yn eu galluogi i ddefnyddio eu perthynas â cherddoriaeth a chyda'r therapydd i helpu i ymafael â'r trawsnewidiad o blentyndod i oedolaeth.

Dyma rai o'r rhesymau pam y gellid cyfeirio person ifanc ataf i gael therapi yn ARC. Gall pobl ifanc gyrchu cerddoriaeth mor rhwydd heddiw gyda channoedd ar filoedd o ganeuon yng nghledr eu dwylo. Mae ganddyn nhw fynediad at Ap-iau rhad ac am ddim i greu ac archwilio eu cerddoriaeth eu hunain ac mae'n rhan allweddol o hunanfynegeiant person ifanc. Beth bynnag fo'u cefndir, gallu neu ddiagnosis, gall cerddoriaeth wirioneddol siarad â nhw. Mae'r cysylltiad hwn sydd gan bobl ifanc â cherddoriaeth yn lle gwych i ddechrau perthynas therapiwtig gan gychwyn â thestun diddordeb. Gall ysgrifennu caneuon er enghraifft annog mynegiad gwahanol emosiynau a theimladau. Gall roi cyd-destun traethiadol a diwylliannol priodol ar gyfer mynegiant. Mae byrfyfyrion yn rhoi cyfle i greu cerddoriaeth ar y cyd. Gall helpu pobl ifanc i archwilio agweddau ohonynt eu hunain mewn perthynas ag eraill mewn ffordd briodol. Trwy gymysgu a dolennu cerddoriaeth ddigidol rhoir cyfleoedd iddynt archwilio'r hunan a hunaniaeth. Gall creu cerddoriaeth ddigidol annog dewis ar sail hunanreolaeth. Gall datblygu rhestrau chwarae helpu gyda rheoleiddio emosiynol a rheoli hwyliau.

Merch 15 oed oedd Kay a gyfeiriwyd ataf i ar gyfer therapi cerdd trwy ARC. Roedd ganddi hanes o ddianc o'r ysgol, bod yn dreisgar a lleisiodd ei bod yn anhapus ac yn isel ei hysbryd lawer o'r amser. Roedd Kay yn ei chael hi'n anodd siarad a geirioli ei theimladau a'r problemau a oedd

ganddi. Drwy therapi cadarnhawyd cysylltiad Kay â cherddoriaeth rap a, gyda'n gilydd, buom yn gweithio ar ysgrifennu cân rap Kay ei hun yr aeth hi ymlaen i'w recordio. Datblygwyd hyn ar y themâu a archwiliwyd wrth wrando ar hoff ganeuon Kay. Dyma rai o eiriau un o ganeuon rap Kay. Yn ei chaneuon mynegodd Kay ei rhwystredigaeth ar sail dewisiadau ei mam a'i hanallu i newid ei hamgylchiadau oherwydd ei hymdeimlad o ddyletswydd i'w chwaer iau. Roedd hyn yn rhywbeth nad oedd hi'n gallu ei eirioli mewn ffordd draddodiadol.