

Therapi Cerdd yn Nhŷ Hafan

Mae therapi cerdd yn helpu'r plant yn Nhŷ Hafan mewn amryw o wahanol ffyrdd. Nid yn unig am eu bod yn ei fwynhau ac yn cael hwyl ond am ei fod yn beth cymdeithasol ac yn gyfle efallai iddynt ymlacio gyda therapi cerdd a chael amser i hamddena lle nad ydynt yn cael ymyriadau eraill fel ymborthiadau neu feddyginiaeth. Ar wahân i hynny mae'n gyfrwng grymusol iawn. Mae'n rhoi cyfle iddynt fod yn frwdfrydig ac yn greadigol. Efallai i weithio ar bethau corfforol fel cydsymud llygad a llaw neu sgiliau echddygol manwl a bras. Mae llawer o bosibiliadau i fynegi eich hun a gwirioni gyda cherddoriaeth. Curo'r drymiau i gael gwared ar rwystredigaeth neu efallai ddefnyddio *Soundbeam* a defnyddio symudiadau bychan bach i greu rhywbeth eithaf trawiadol.

Pan ddechreuais i ymweld â Peter am y tro cyntaf, yr oedd yn yr ysbyty ac roedd wir yn eithaf gwael. O safbwynt ei fam a'i dad roedd yn derbyn rhywfaint o ysgogiad tra'i fod yn yr ysbyty. Roedd yn rywbeth ychydig yn wahanol ond daeth yn eithaf amlwg yn gyflym iawn ei fod wir yn ymateb i sain, ac mae'n defnyddio cymhorthion clyw felly mae'n syndod o beth mewn ffordd. Mae o yn arwain y gerddoriaeth. Mae ei wyneb yn goleuo. Mae'n parablu ac yn siarad ac yn clebran ac yn canu ac mae'n gorfforol iawn. Hyd yn oed os yw'n eistedd yn ei gadair neu yn ei *P-Pod* mae o bron a bod yn dawnsio i'r gerddoriaeth ac yn arwain gyda'i freichiau ac yn symud. Ymatebodd yn dda dros ben.

Pan ddaeth allan o'r ysbyty, mi wnes barhau i ymweld ag ef gartref ac yn awr bob tro y daw i mewn i'r hosbis mae'n dotio ar ei sesiynau cerddoriaeth. Maent yn ei ymdawelu. Maent yn ei ymlacio. Maent yn rhoi mwynhad enfawr iddo. Mae wrth ei fodd â theimlad a gwead yr holl offerynnau a'r hyn y gall ei greu pan y bydd yn cael ymgolli yn yr ystafell hon gyda'r holl offerynnau.

Atgof arbennig iawn i mi oedd un am blentyn a oedd yn marw a chefais ymweld ag ef dros gyfnod o thua 6 wythnos. I ddechrau, pan oeddem yn mynd allan i'w weld, ni wyddem sawl wythnos y byddai posib i ni ymweld oherwydd ei fod yn ofnadwy o wael ac nad oedd disgwyl iddo fyw'n hir iawn. Llwyddais i'w weld 6 neu 7 gwaith. Roedd yn wirioneddol hoff o'r ffliwt a byddai'n gwrandao arnaf yn chwarae'r ffliwt ac yn dal ei afael ar ben y ffliwt. Roedd ganddo ddrwm cefnfor yn gorwedd ar ei fol ac, wrth iddo waelu, roeddwn i'n teimlo'n ansicr ynghylch rhoi hwn iddo ond dywedodd wrthyf yn glir ei fod eisiau'r drwm oherwydd dyna oedd o'n ei wneud yn ei sesiynau cerddoriaeth a pharhaodd i ddal ei afael ar ben y ffliwt. Daliodd ei afael ar ben y ffliwt hyd at y tro olaf i mi ei weld. Roedd ganddo CD ohonof yn chwarae'r ffliwt ar gyfer pan nad oeddwn yno ac roeddem yn arfer tynnu coes ei fod yn chwilio amdanaf o dan y gwely gan fod ganddo'r CD, ei fod yn gallu clywed y ffliwt ond yn methu gweld ble'r

oeddwn. Roedd yn berthynas arbennig iawn ac yn berthynas arbennig gyda'r teulu. Roedd yn ddarn hyfryd o waith. Rhywbeth rwy'n falch iawn ohono. Rwy'n credu iddo gael diwedd da i'w fywyd ac rwy'n credu bod y gerddoriaeth wedi bod yn ffactor bendithiol, pwysig, cyfrannol at hynny.

I gefnogwyr sy'n medru galluogi i'r pethau hyn ddigwydd yn Nhŷ Hafan. Mae therapi cerddoriaeth yn un peth. Mae Tŷ Hafan yn cynnig cymaint mwy. Os gall y teuluoedd hyn barhau i ddefnyddio'r gwasanaethau cymorth sydd ganddynt a theimlo'r ffordd y maent yn teimlo pan yn gweld eu plant yn chwarae cerddoriaeth. I wrando ar y CDau y maent wedi'u creu, eu gwyllo wedi'u hysbrydoli i fod yn greadigol, cael llond gwlad o hwyl, bod yn gymdeithasol iawn a chael amser gwych a bod yn hamddenol a chyfforddus. Mae'r adegau hyn mor hynod werthfawr, pe bai unrhyw un yn gweld y sesiynau, yna byddai'n amlwg pam y dylid rhoi cymaint o gymorth i'r teuluoedd hyn ag y gall unrhyw un ei roi iddynt.