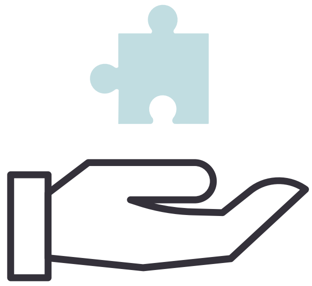
DATRYS PROBLEMAU AR Y CYD
(COLLABORATIVE PROBLEM SOLVING)
AR GYFER STAFF ADDYSG



Gall ymddygiad problemus roi straen ar eich perthynas â pherson ifanc. Mae defnyddio dull 'Datrys Problemau ar y Cyd' yn ddewis amgen i wobrwyo a chosbi a gall eich helpu i ddeall eich gilydd yn well. Mae ymddygiad heriol yn fath o gyfathrebu, ac yn dangos bod eich plentyn yn cael trafferth gyda rhywbeth. Gall fod yn ffordd o osgoi rhywbeth nad yw'n credu y gall ei wneud neu sy'n gwneud iddo deimlo'n bryderus. Efallai nad yw wedi dysgu'r sgil angenrheidiol megis symud o un gweithgaredd i'r llall neu efallai bod rhywbeth nad yw'n ei ddeall. Efallai na fydd gweiddi, defnyddio gwobrau a chosbau neu ddweud wrth y plentyn beth y dylai fod yn ei wneud yn gweithio os oes un o'r rhwystrau sylfaenol hyn yn y ffordd.

Mae datrys problemau ar y cyd yn ffordd o siarad a gwrando sy'n helpu plentyn/person ifanc i feithrin sgiliau datrys problemau ac yn cynorthwyo datblygiad gwybyddol ac emosiynol-gymdeithasol. Mae'r ffocws ar weithio gyda'ch gilydd yn hytrach na rhagnodi neu osod atebion. Gall gymryd ychydig o sgyrsiau i ddatrys y broblem gyda'ch gilydd ond bydd hynny'n teimlo'n llawer gwell na gweiddi a phledio. Gall fod yn anodd, nid yw'r sgyrsiau hyn yn hawdd, ond gydag ymarfer maent yn dechrau dod yn fwy naturiol a mwy creadigol.

Ceisiwch beidio â meddwl eich bod chi'n gwybod yr ateb a'ch bod chi ond yn ceisio cael y plentyn/person ifanc i wneud beth rydych chi eisiau.

Cadwch feddwl agored i ddod o hyd i ateb gyda'ch gilydd. Os ydych chi wir wedi ymrwymo i ddod o hyd i ateb gyda'ch gilydd, yna bydd eich plentyn wedi ymrwymo hefyd.

TRI CHAM DATRYS PROBLEMAU AR Y CYD

Y CAM EMPATHI

CAM Y BROBLEM

CAM Y GWAHODDIAD

Mental Health Foundation | GIG Cymru NHS Wales – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro / Cardiff and Vale University Health Board | Resilience Project Prosiect Gwydnwch | Llywodraeth Cymru Welsh Government | Cardiff & Vale of Glamorgan Integrated Health & Social Care Partnership / Partneriaeth Iechyd & Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd & Bro Morgannwg

Y CAM EMPATHI

Pan fu ymddygiad yn heriol, peidiwch â delio â'r sefyllfa yn y fan a’r lle ac yn enwedig os oes tymer uchel. Gwnewch yr hyn y mae'n rhaid ei wneud i wneud y sefyllfa'n ddiogel yna arhoswch nes bod y ddau ohonoch wedi cael cyflei i dawelu cyn i chi ddechrau datrys problemau.

'Dwyt ti heb wneud y gwaith fel y gofynnes i eto. Beth sy’n mynd ‘mlaen?' Yna gwrandewch yn arbennig am deimladau, gofynnwch gwestiynau i archwilio beth oedd yn digwydd i'r person ifanc, pam y gallai'r broblem ddigwydd mewn rhai sefyllfaoedd ac nid eraill. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod beth sy'n digwydd - defnyddiwch PACE i sicrhau eich bod yn deall rhesymau’r plentyn/person ifanc.

CAM Y BROBLEM

Yma rydych yn cyflwyno eich safbwynt chi ar yr ymddygiad a pham ei fod yn broblem naill ai i'r plentyn/person ifanc neu i eraill gan gynnwys chi’ch hun.

"Diolch am adael i fi wybod beth sydd wedi bod yn digwydd gartref. Rwy’n gallu gweld ei fod yn anodd. Byddai'n hawdd dweud fod y gwaith ‘ma ddim yn bwysig ond mae'n bwysig i ti gael y marciau gorau posib ac i fi deimlo ‘mod i wedi dy helpu i wneud dy orau.' Does dim angen pregethu, barnu na mynnu beth mae’r person ifanc yn ei wneud - dim ond datgan yn glir pam bod y broblem yn broblem.

CAM Y GWAHODDIAD

Nawr rydych chi'n gofyn i'r person ifanc a allwch chi weithio gyda'ch gilydd i ddod o hyd i ateb i atal hyn rhag digwydd y tro nesaf. Does dim angen - a does dim budd i - ddadlau am y gorffennol, mae'r ffocws ar y dyfodol.

‘Tybed a allwn ni ddod o hyd i ffordd sy'n gweithio i'r ddau ohonom. Er mwyn i ti allu cael gofalu am dy deulu ond hefyd gael dy waith mewn ar amser.' Yna mae'r ddau ohonoch yn dechrau creu syniadau gyda'ch gilydd. Rhowch le i'r person ifanc gynnig syniadau ac os bydd yn gwneud hynny, peidiwch â'i gau i lawr, yn hytrach rhowch nhw ar bapur gyda’ch syniadau chi nes bod gennych rai posibiliadau i'w hystyried. Gall fod yn ddefnyddiol bod yn chwareus, gan gynnwys syniadau y mae’r ddau ohonoch chi’n gwybod na fyddai’n gweithio - gall helpu i ysgafnhau'r sgwrs. Bydd angen i chi benderfynu a yw'r person ifanc dan sylw yn gallu bod yn chwareus neu a fyddai'n anodd iddo.

Ewch drwy’r syniadau, gan feddwl drwyddynt, gyda'r ddau ohonoch yn amcangyfrif pa mor debygol y bydd pob un yn gweithio. Yn ddelfrydol, gallwch gytuno ar gynllun – efallai y bydd yn rhywbeth na fyddai'r naill na'r llall ohonoch wedi meddwl amdano eich hun. Rhowch gyfle i syniad rhesymol. Gallwch barhau i ailadrodd y broses nes i chi ddod o hyd i ateb ymarferol.

Gall gymryd llawer o sgyrsiau i ddod o hyd i ateb sy'n gweithio i'r ddau ohonoch, ond byddwch wedi arbed llawer o ddicter a rhwystredigaeth i'r ddau ohonoch ac o bosibl wedi helpu'r person ifanc i ddysgu sgiliau gwerthfawr hefyd.

RHAI CWESTIYNAU A BRAWDDEGAU DEFNYDDIOL I DDECHRAU SGWRS

• Rwyf wedi sylwi bod .... Beth sy'n bod? (Codwch y mater pan fydd y ddau ohonoch yn ddigynnwrf)

• Mae hynny'n swnio mor galed/Rhaid bod hynny wedi bod yn frawychus (cydnabod a dilysu teimladau)

• Nid yw hynny'n beth hawdd i ddelio ag ef

• Rydw i wir eisiau clywed beth oedd yn digwydd i ti

• Byddai'n llawer haws pe na bai'n rhaid i ti... ... (Rhowch ddymuniadau mewn ffantasi)

• Rwy'n credu dy fod yn dweud...... a oes unrhyw beth arall?

• Rwy'n deall hynny ond sut y dest ti i wneud hynny....? (archwilio pam y gallai problem ddigwydd o dan rai amodau ac nid eraill)

• A allwn ni feddwl gyda'n gilydd am yr hyn y gallem ei wneud os bydd yn digwydd eto? (gwahoddiad i ddatrys problemau gyda'ch gilydd)

• Dydw i ddim yn dweud 'Na' (ond heb ddweud 'ie' chwaith)

• Pe baet ti/fi/nhw'n gwneud hynny, beth fyddai'n digwydd? (meddwl drwy ganlyniadau)

Cofiwch y bydd yn beth prin datrys problem gymhleth y tro cyntaf i chi siarad amdani. Efallai y bydd y plentyn/person ifanc yn ei chael hi'n anodd cynnig syniadau ac yn ansicr eich bod wir eisiau cydweithio. Bydd angen llawer o feddwl gan y ddau ohonoch i ddod o hyd i atebion gwirioneddol i broblemau cymhleth.

Cewch wybod llawer mwy am y dull hwn ar y gwefannau hyn

www.thinkkids.org www.livesinthebalance.org

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English