'CYSYLLTU A CHYWIRO' -Y DDWY LAW

(AR GYFER STAFF ADDYSG)

Pan fydd plant yn cael profiadau anodd, yn enwedig pan fyddant yn ifanc iawn, gall eu harwain i ddatblygu teimladau o ddrwgdybiaeth a diffyg diogelwch mewn perthynas. I'r plant hyn gall deimlo'n fwy diogel, neu'n fwy cyfforddus, i deimlo eu bod wedi'u datgysylltu yn hytrach na'u cysylltu ag eraill. Efallai y byddant hefyd yn ei chael hi'n anodd gwahanu pwy ydyn nhw oddi wrth eu hymddygiad, felly mae'n hawdd iawn iddynt ystyried cael eu disgyblu am rywbeth y maent wedi'i wneud fel arwydd eu bod yn berson drwg neu eu bod ddim yn 'ddigon da', gan arwain at deimladau cryf o gywilydd. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn yn ein hadnodd ar 'Ddeall Cywilydd', ond yr allwedd yw cofio mai yn anaml y bydd cywilydd yn helpu i reoli ymddygiad heriol, ac fel arfer bydd yn gwneud pethau'n waeth.

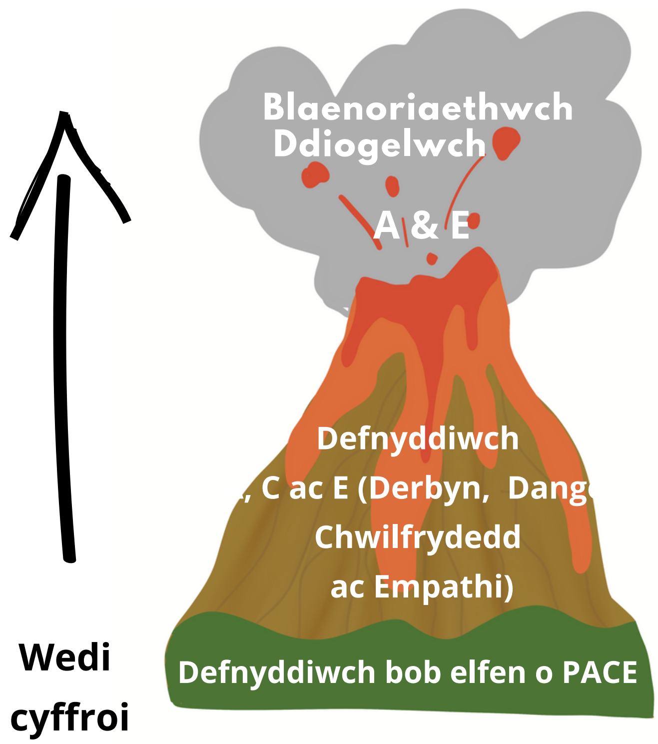
Gall staff addysg gyfyngu ar deimladau o gywilydd yn y plentyn/person ifanc drwy weithio i adeiladu cysylltiadau emosiynol cryfach yn gyntaf, sy'n creu sylfaen lle gellir cynnig strwythur a disgyblaeth. Dros amser, gan ddefnyddio'r dull isod, gall staff addysg helpu'r disgyblion hyn i ymddiried yn y berthynas a theimlo'n ddiogel gan wybod y cânt eu derbyn a'u hoffi'n ddiamod, sy'n eu helpu i deimlo'n ddiogel a’u gwneud yn agored i ddysgu.

EGWYDDORION ALLWEDDOL

Addaswyd o Ymarfer Datblygiadol Dyadig (Dyadic Developmental Practice, DDP)

PACE a’r cyflwr cynnwrf

Mae PACE (Natur chwaraeus, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) yn ffordd o fod fel yr oedolyn, ac yn nodwedd gyson. Mae disgyblaeth yn cael ei chyflwyno yn ôl y gofyn. Mae hyn yn helpu plant/pobl ifanc i deimlo eu bod yn cael eu derbyn yn ddiamod ac wedi'u cysylltu'n emosiynol. Mae PACE gyda disgyblaeth yn helpu i gynnal cysylltiad pan fydd plant/pobl ifanc ar eu mwyaf bregus, yn teimlo cywilydd ac ofn. Wrth i lefel cynnwrf plant/pobl ifanc gynyddu, mae’r nifer o elfennau PACE y gellir eu defnyddio yn lleihau. Yn ystod ffrwydrad emosiynol, dylid osgoi elfennau fel chwilfrydedd a chwarae. Yn ystod yr adegau hyn, blaenoriaethwch ddiogelwch a defnyddiwch dim ond A ac E (**A**cceptance/Derbyn ac **E**mpathi). Gweler adnodd PACE y Prosiect Gwydnwch am ragor o wybodaeth.



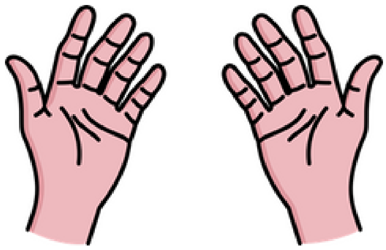
Mental Health Foundation
GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff & Vale of Glamorgan INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG Caerdydd & Bro Morgannwg

Y DDWY LAW

Mae cysylltu a chywiro yn ddull sy'n annog lefelau uchel o gynhesrwydd a meithrin ochr yn ochr â strategaethau ymddygiad sy'n briodol i oedran. Gellir meddwl amdano fel dull y ddwy law:

Llaw Un - Yn rhoi cynhesrwydd ac yn meithrin ac yn caniatáu ymreolaeth briodol i blant sy'n cyfateb i'w hoedran datblygiadol **(cysylltiad).**

Llaw Dau – Yn darparu strwythur, disgyblaeth a ffiniau (**cywiro** - cymorth ymddygiadol)



CYSYLLTU CYWIRO

Mae angen y ddwy law ar blentyn i ffynnu

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn a allai fod yn **gysylltu** a’r hyn allai fod yn **cywiro**:

CYSYLLTU

- Oedolyn yn cadw’n dawel ac o dan reolaeth
- Derbyn ac Empathi (o ran teimladau a meddyliau)
- 'Rhoi enw iddo' ('Name it to tame it') -Labelu teimladau,
- Chwilfrydedd (Tybed beth mae'r ymddygiad hwn yn ei gyfleu? Beth yw eu hanghenion cudd?)
- Helpu i reoleiddio emosiynau
- Llais ysgafn a gofalgar
- Strategaethau neilltuo amser (h.y. amser i ffwrdd o sefyllfa i reoleiddio emosiynau, ond ochr yn ochr â/gyda chymorth gan oedolyn dibynadwy)
- Sefydlu beth yw eu teimladau/eu profiad
- Aros gyda'r plentyn
- Osgoi cywilydd
- Osgoi sgyrsiau am yr ymddygiad / datrys problemau

CYWIRO

- Strategaethau neilltuo amser (h.y. bod ochr yn ochr â nhw, nes eu bod yn agored ac yn ymgysylltu)
- Ffiniau ar gyfer ymddygiad niweidiol
- Sgyrsiau am yr ymddygiad (rhesymu)
- Darparu canlyniadau naturiol a rhesymegol* am eu hymddygiad – os oes angen (cysylltu'n uniongyrchol â'r ymddygiad)
- Mwy o oruchwyliaeth, yn unol ag oedran datblygiadol plentyn
- Datrys Problemau ar y Cyd*

*Mae adnoddau ar wefan y Prosiect Gwydnwch sy'n esbonio'r syniadau hyn yn fanylach

Bydd defnyddio strategaethau cysylltu gyda'r nod o ddeall profiad y disgybl, cyn gweithredu cymorth ymddygiadol, yn debygol o helpu i feithrin ymddiriedaeth rhyngoch chi a'r disgybl, a bydd hefyd yn eich galluogi i ddod o hyd i'r canlyniadau mwyaf priodol. Osgowch ddisgyblaeth neu ganlyniadau nes bod gennych ddealltwriaeth/esboniad am yr ymddygiad. Bydd disgyblaeth, canlyniadau neu strwythur uwch yn debygol o fod yn fwy llwyddiannus os yw'r disgybl, yn gyntaf, yn teimlo ei fod yn cael ei ddeall a bod yna gysylltiad.

Y FRECHDAN

Mae disgyblaeth, ar ffurf ffiniau a chanlyniadau, yn bwysig ar adegau, ond mae'n gweithio orau pan fo'n cael ei ystyried fel llenwad mewn brechdan o ymgysylltu (cysylltiad) a thrwsio perthynas.

Defnyddiwch **empathi** i **feithrin cysylltiad emosiynol**.

Byddwch yn bwyllog, yn gynnes ac yn gydymdeimladol, tra'n bod yn glir am y ffiniau (yr hyn nad yw'n cael ei ganiatáu) a'r canlyniad posibl (os-yna*). **Osgowch fynd yn grac.**

Helpwch y plentyn i wybod bod pobl yn **poeni amdano ac yn ei hoffi**. Mae'r **berthynas yn gryfach** na'r bennod.

* Mae datganiadau 'os-yna' yn helpu wrth weithredu ffiniau ac yn addysgu achos ac effaith h.y. os byddi di'n torri rhywbeth, yna ni fyddi di'n gallu ei ddefnyddio.

ENGHRAIFFT GYDA'R SYNIADAU ALLWEDDOL:

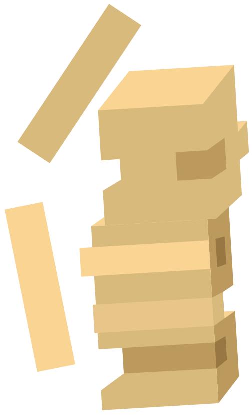
Mae disgybl yn cyrraedd yn hwyr i'r ysgol, ac mae ei oedolyn allweddol yn sylwi ei fod yn edrych yn isel ei ysbryd ac wedi mynd i'w gragen. Mae'r oedolyn yn penderfynu y byddai gêm o Jenga (er mwyn reoleiddio i fyny) yn ystod cofrestru yn ffordd ddefnyddiol o ddechrau'r dydd, tra ei fod yn aros i'r wers 1af ddechrau. Pan mae'r gloch yn canu, mae'r oedolyn allweddol yn dweud ei bod hi'n bryd rhoi'r gêm gadw a chael ei fag yn barod ar gyfer y wers 1af. Mae'r disgybl yn parhau i adeiladu gyda'r blociau Jenga. Ddwy funud yn ddiweddarach, mae'r oedolyn yn atgoffa'r disgybl eto; mae'r disgybl yn dweud nad yw e eisiau mynd a'i bod hi'n annheg. Yna mae'r oedolyn yn defnyddio'r cyfle hwn i ddangos empathi drwy ddweud 'Rwy'n gwybod, mae'n rhaid ei bod hi'n anodd iawn i ti roi'r gorau i wneud rhywbeth rwyt ti wir yn ei fwynhau nawr, rwy'n gofyn i ti wneud rhywbeth gwirioneddol anodd, ond mae'n bryd mynd i dy wers gyntaf'. Mae hyn yn helpu'r disgybl i wybod bod yr oedolyn yn deall byd mewnol y plentyn a'i deimladau. Yna, gall yr oedolyn ddweud "Wyddost ti be, fe wna i dy helpu di i bacio lan" ac mae'n rhoi'r Jenga gadw. Yn ddiweddarach, efallai y bydd yr oedolyn yn gweld y plentyn yn y coridor ac yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol gwneud rhywfaint o waith trwsio i ddangos i'r plentyn fod eu perthynas yn iawn. "Fe wnes i fwynhau ein gêm ni bore 'ma, mae'n ddrwg gen i ein bod ni wedi gorfod stopio. Beth am gael gêm arall yn ein sesiwn nesaf?"

(Addaswyd o Kim Golding, Foundations for Attachment Training Resource).

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

Ymgysylltu
(cysylltu)

'Rwy'n gwybod, mae'n rhaid ei bod hi'n anodd iawn i ti roi'r gorau i wneud rhywbeth rwyt ti wir yn ei fwynhau nawr, rwy'n gofyn i ti wneud rhywbeth gwirioneddol anodd...'



Disgyblu
(cywiro)

'...ond mae'n bryd mynd i dy ddosbarth cyntaf... Wyddost ti be – fe wna i dy helpu di i bacio lan"' – rhoi'r Jenga gadw'

Trwsio
(cysylltu)

'Fe wnes i fwynhau ein gêm ni bore 'ma, mae'n ddrwg gen i ein bod ni wedi gorfod stopio. Beth am gael gêm arall yn ein sesiwn nesaf?'

PETHAU I'W GWNEUD:

- Cymerwch seibiannau pan fo angen/pan fo hynny'n ymarferol bosibl, i ofalu amdanoch eich hun.
- Cymerwch gyfrifoldeb dros y berthynas (gan gynnwys y trwsio)
- Byddwch yn ymwybodol o aeddfedrwydd emosiynol y disgybl a darparwch strwythur a goruchwyliaeth briodol
- Arhoswch yn agored ac empathig i drafferthion y plentyn/person ifanc yn gadael i chi gael awdurdod drostyn nhw (er mwyn eu cadw'n ddiogel neu wrth ddod â gweithgaredd i ben)

PETHAU I'W HOSGOI:

- Cosbi drwy dynnu'n ôl o'r berthynas, h.y. osgoi neu anwybyddu
- Pregethu – anaml y gellir cael plant i ymddwyn neu beidio ag ymddwyn mewn ffordd benodol drwy eiriau yn unig
- Ymateb yn grac
- Datrys problemau neu roi sicrwydd yn rhy fuan – ceisiwch ddeall yn gyntaf

> "Ar yr adegau heriol y mae angen cysylltiad ar y disgyblion fwyaf"

Working with Relational Trauma in School (2020)

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

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 a'r Fro Morgannwg