

Anawsterau Rheolaeth Emosiynol

Beth yw hyn?

Mae rheolaeth emosiynol yn cyfeirio at ein gallu i ddeall a rheoli ein hemosiynau a sut rydym yn ymateb i'r emosiynau hyn. Rydyn ni'n dysgu sut i reoli ein hemosiynau drwy ryngweithio â rhieni, gofalwyr, cyfoedion ac oedolion eraill (e.e. aelodau o'r teulu, athrawon).

I ddechrau, mae babanod yn dibynnu'n llwyr ar eu rhieni/gofalwyr i reoli eu hemosiynau. Mae anawsterau o ran rheolaeth emosiynol yn nodweddiadol o blant ifanc iawn, fel babanod, gan eu bod yn dal i ddyysgu beth yw emosiynau a sut i'w rheoli eu hunain. Ar y cam hwn, mae rhieni a gofalwyr yn allweddol o ran helpu'r plentyn i reoli ei emosiynau neu 'gyd-reoleiddio' ei emosiynau. Os yw oedolion yn helpu'r plentyn i reoli ei emosiynau (cyd-reoleiddio) dro ar ôl tro, bydd hyn yn galluogi'r plentyn i ddechrau datblygu sgiliau i reoli ei emosiynau ei hun.

Wrth i blant dyfu'n hŷn a chyrraedd oedran cynradd, maent fel arfer yn dechrau deall a rheoli eu hemosiynau eu hunain ('hunan-reoleiddio'). Fodd bynnag, drwy gydol eu plentynod, yn enwedig ar adegau o straen, mae angen help ar blant gan oedolyn i'w rheoleiddio eu hunain. Gall plant sy'n profi digwyddiadau bywyd arwyddocaol (fel colled) yn eu blynyddoedd cynnar ei chael hi'n anodd i raddau helaethach reoleiddio eu hemosiynau, ac mae'n debygol y bydd angen cymorth ychwanegol gan oedolion i 'gyd-reoleiddio' am fwy o amser. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar blant sydd ag anghenion ychwanegol fel Anhwylder Sbectrwm Awstiaeth (ASD) neu Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) hefyd i 'gyd-reoleiddio' eu hemosiynau. Mae plant sy'n cael adweithiau emosiynol dwys iawn yn barhaus ac sy'n methu â thawelu eu hunain neu addasu i newid mewn trefn yn cael trafferth ag anawsterau rheolaeth emosiynol.

Arwyddion a Symptomau

Gall anawsterau rheolaeth emosiynol ddod i'r amlwg mewn gwahanol ffyrdd. Gall plant sy'n cael trafferth rheoli eu hemosiynau:

- Fethu ag ymdawelu
- Colli rheolaeth pan na fydd pethau'n mynd eu ffordd nhw
- Gorymateb i fân anawsterau
- Dangos ymddygiad ymosodol (taro, gweiddi, taflu pethau)
- Rhedeg i ffwrdd
- Mynd i mewn i'w cragen pan fyddant yn profi emosiynau anodd
- Dod yn hynod o ddagreuol
- Bod yn fyrbwyll
- Anafu eu hunain
- Gorgynhyrfu'n fawr
- Methu ag ymdopi â newid

Awgrymiadau i Rieni a Gofalwyr

Mae rhai pethau y gall rhieni a gofalwyr eu gwneud i helpu plant i reoli a rheoleiddio eu hemosiynau.

1. Cefnogi ac addysgu plant i adnabod ac enwi eu hemosiynau

Er mwyn rheoleiddio emosiynau, mae angen i ni ddeall yn gyntaf beth ydyn nhw. Ni all llawer o blant ag anawsterau rheoli emosiynau wahaniaethu rhwng gwahanol emosiynau, ac maent yn aml yn drysu rhwng teimladau o bryder a dicter. Mae llythrennedd emosiynol yn cymryd amser i'w ddatblygu, felly bydd angen i hyn fod yn nod hirdymor yn hytrach na gwers fer. Dechreuwch gydag emosiynau haws fel hapus, trist a dig, cyn symud ymlaen at emosiynau mwy cymhleth fel rhwystredigaeth, cenfigen a chywilydd.

Un ffordd dda o ddatblygu llythrennedd emosiynol yw rhoi enw ar emosiynau y mae plant yn eu profi (yn hytrach na gofyn iddynt beth maen nhw'n ei deimlo). Mae hyn yn eu helpu i ddatblygu iaith i ddeall beth maen nhw'n ei deimlo a dechrau adnabod eu hemosiynau eu hunain.

2. Addysgu plant i ddeall sut mae emosiynau'n effeithio ar ein cyrff

Gall emosiynau ysgogi ymatebion ffisiolegol yn ein cyrff, er enghraifft pan fyddwn yn bryderus efallai y byddwn yn sylwi ar gynnydd yng nghyfradd y galon, tymheredd uchel a chwysu. Fel rhan o ddeall emosiynau, mae deall sut maent yn effeithio ar ein cyrff yn ffordd wych o ddysgu plant sut i adnabod eu hemosiynau er mwyn iddynt allu dechrau eu rheoli.

3. Dod o hyd i ffyrdd amgen o fynegi a rheoli emosiynau

Unwaith y bydd plant yn dechrau deall eu hemosiynau a sut y gallant effeithio ar ein cyrff, gallwn ddechrau eu cefnogi i ddatblygu ffyrdd gwahanol o reoli teimladau dwys:

• Cyd-reoleiddio

Mae angen i blant fod yn ddibynnol cyn gallu bod yn annibynnol. Bydd angen i blant 'fenthyg' rheolaeth gan oedolyn sy'n rheoleiddio ei gyflwr emosiynol ei hun ymhell cyn gallu rheoleiddio drostynt eu hunain. Gall defnyddio dull PACE (Chwarae, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) helpu wrth gyd-reoleiddio plentyn. Byddwch yn chwilfrydig ynghylch profiad y plentyn ("*Tybed a wyt ti mor grac achos dy fod di eisiau cario 'mlaen i chwarae?'*"), derbyniwch a dangoswch empathi o ran sut y gallai fod yn teimlo ("*Dwyt ti ddim eisiau siopa heddiw, mae hi mor anodd pan mae'n rhaid i ni 'neud pethau dydyn ni ddim eisiau 'neud!'*") a defnyddiwch chwarae i'w helpu i reoleiddio.

Isod mae rhai gweithgareddau chwarae y gall rhieni eu gwneud gyda phlant i'w helpu i reoli eu hemosiynau.

- **Ymarfer Daearu 5, 4, 3, 2, 1:** gofynnwch i'r plentyn sylwi ar: 5 peth y gall eu gweld, 4 peth y gall gyffwrdd â nhw, 3 pheth y gall eu clywed, 2 beth y gall eu harogli ac 1 peth y gall ei flasu
- **Blychau synhwyrdd:** wedi'u llenwi ag eitemau synhwyrdd e.e. plu, poteli gliter, peli straen, toes chwarae
- **Chwythu swigod:** helpu i arafu anadlu
- **Ymestyn ac ioga:** <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga>
- **Teithiau natur:** cerddwch o amgylch yr ardal leol – gall hefyd gynnwys cyfrif gwrthrychau neu sylwi arnynt e.e. sawl aderyn welwch chi. Os nad yw hi'n bosibl mynd allan, gallwch gerdded o gwmpas yr ardd neu'r tŷ a chyfrif neu gymryd sylw o, er enghraifft, yr holl bethau sy'n las

Efallai y bydd angen i rai plant ollwng eu hemosiynau cyn iddynt fynd yn drech na nhw, ac felly mae ymarfer corff yn strategaeth ataliol ddefnyddiol. Er enghraifft, anogwch eich plentyn i wneud ymarfer corfforol cyn gwneud rhywbeth a allai achosi trafferth iddo.

Bydd angen llawer o gymorth a 'chwmni gwneud' ar blant i ddefnyddio sgiliau ymdopi newydd. Er enghraifft, os oes gennych blentyn sy'n dechrau dangos arwyddion o gamreoleiddio emosiynol, gall dweud "*rwyt ti'n dechrau teimlo'n ddig, beth am fynd i chwarae gyda phêl yn yr ardd?*" ei gefnogi i ddefnyddio strategaethau rheolaeth emosiynol amgen. Mae'n bwysig ymarfer strategaethau ymdopi â phlant tra mae'r emosiynau dan reolaeth. Mae'n anodd rhoi cynnig ar rywbeth newydd wrth gael trafferth rheoleiddio emosiynau.

- **Hunan-reoleiddio**

Pan all plentyn gyd-reoleiddio ei emosiynau gyda ei riant neu ofalwr, bydd yn dechrau hunan-reoleiddio ei emosiynau ei hun. Anogwch ac addysgwch ddefnyddio sgiliau ymdopi megis:

- Ymarferion anadlu, e.e. **Ymarferion Anadlu Bys** (Daliwch eich llaw allan ac ymestynnwch eich bysedd. Gyda'ch llaw arall, dilynwch amlinell eich llaw gan anadlu i mewn wrth fynd i fyny'r bys neu'r bawd ac anadlu allan wrth fynd i lawr y bys neu'r bawd – ailadroddwch 5 gwaith)
- Tynnu sylw: gwneud gweithgaredd mae'n ei fwynhau e.e. darllen
- Gweithgareddau corfforol: rhedeg, defnyddio trampolîn, neidiau seren, chwarae gemau pêl
- Ymwybyddiaeth ofalgar: lliwio, 'cornel dawel'

Efallai y sylwch fod eich plentyn yn hunan-reoleiddio'n amlach ond nid yw hyn yn golygu nad oes angen eich cymorth arno mwyach. Wrth i blant wynebu amseroedd neu sefyllfaoedd anodd, byddant yn dibynnu ar rieni a gofalwyr i'w helpu. Drwy gynnig cyfleoedd parhaus ar gyfer cyd-reoleiddio, rydych yn helpu i addysgu'r plentyn sut i fynegi emosiynau a dibynnu ar oedolion i'w gefnogi pan fydd angen.

Nodiadau: Mae'n bwysig ystyried fel rhieni pa mor dda rydym yn rheoleiddio ein hemosiynau ein hunain cyn ceisio cyd-reoleiddio â phlant. Fel y nodwyd uchod, 'Mae angen i blant fenthycu ein rheoleiddio'; os ydym yn cael trafferth rheoleiddio ein hunain, ni allwn reoleiddio ein plant.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol

Mwy o wybodaeth am Reolaeth Emosiynol ac adnoddau

<https://keltymentalhealth.ca/emotional-regulation>

Adnoddau i helpu i addysgu plant ar emosiynau

<https://inclusiveteach.com/2019/04/03/behaviour-and-emotion-resources/>

Fideo ffenestr o oddefgarwch:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVEDueyZ2C4>



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