

Anawsterau Rheolaeth Emosiynol

Beth yw hyn?

Rheolaeth emosiynol yw pa mor dda rydym yn gallu deall 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, cyfoedion ac oedolion eraill (aelodau o'r teulu, athrawon ac ati).

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 ddysgu 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 bydd 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 plentyndod, yn enwedig mewn sefyllfaoedd newydd ac ar adegau o straen, mae angen help ar blant gan oedolyn i'w rheoleiddio eu hunain. Efallai y bydd plant y mae eu rhieni neu ofalwyr yn cael trafferth eu rheoleiddio a'u cyd-reoleiddio yn eu blynyddoedd cynnar (yn enwedig 3 blynedd cyntaf eu bywyd) yn cael trafferth yn rheoleiddio'u hemosiynau i raddau helaethach, ac yn debygol o fod angen help ychwanegol gan oedolion i 'gyd-reoleiddio' am gyfnod hirach.

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
- Cael pyliau pan na fydd pethau'n mynd eu ffordd nhw
- Gorymateb i fân anawsterau
- Dangos ymddygiad ymosodol (taro, gweiddi, taflu pethau)
- Cerdded allan o'r dosbarth
- 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 ar gyfer Ysgolion

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

1. Cefnogi a dysgu 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 rheolaeth emosiynol wahaniaethu rhwng emosiynau, ac maent yn aml yn drysu rhwng teimpladau o bryder â dicter.

Mae llythrennedd emosiynol yn cymryd amser i 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 i 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. Dysgu plant i ddeall sut mae emosiynau'n effeithio ar ein cyrff

Gall emosiynau ysgogi ymatebion ffisiolegol yn ein cyrff, sy'n golygu, e.e. cynnydd 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 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 teimpladau 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 gan dy fod di eisiau cario 'mlaen i chwarae?'*"), derbyniwch a dangoswch empathi o ran sut y gallai fod yn teimlo ("*Dwyt ti ddim eisiau mynd i'r gwasanaeth 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 oedolion 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 gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch eu cyffwrdd, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac 1 peth y gallwch ei flas
- **Blychau synhwyrdd:** wedi'u llenwi ag eitemau synhwyrdd e.e. plu, poteli gliter, peli straen, toes chwarae
- **Chwythu swigod:** yn helpu i arafu anadlu
- **Ymestyn ac ioga:** <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga>
- **Teithiau natur:** cerddwch o amgylch tiroedd yr ysgol – gall hefyd gynnwys cyfrif neu sylwi ar wrthrychau e.e. sawl aderyn a welwch. Os nad yw hi'n bosibl mynd allan, gallwch gerdded o gwmpas yr ysgol a chyfrif neu gymryd sylw o, er enghraifft, yr holl bethau sy'n las

Efallai y bydd angen i rai plant ryddhau eu hemosiynau cyn iddynt fynd yn drech na nhw, ac mae ymarfer corff yn ddewis amgen da. Er enghraifft, gall annog plant i wneud rhai gweithgareddau corfforol cyn gwneud rhywbeth a allai achosi trafferth iddynt fod yn strategaeth ataliol ddefnyddiol.

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 "rwyf ti'n dechrau teimlo'n ddig, beth am fynd i redeg ar yr iard?" ei gefnogi i ddefnyddio strategaethau rheolaeth emosiynol amgen. Mae'n bwysig ymarfer strategaethau ymdopi gyda phlant tra eu bod yn cael eu rheoleiddio cyn rhoi cynnig arnynt pan fydd y plentyn yn cael trafferth rheoli ei emosiynau.

- **Hunan-reoleiddio**

Pan fydd plentyn yn gallu cyd-reoleiddio ei emosiynau gydag oedolyn, bydd yn dechrau hunan-reoleiddio ei emosiynau ei hun. Anogwch a dysgwch ddefnyddio o 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
- Gweithgareddau corfforol: rhedeg, defnyddio trampolîn, neidiau seren, chwarae gemau pêl
- Ymwybyddiaeth ofalgar: lliwio, 'cornel dawel'

Efallai y sylwch fod y 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 oedolion i'w helpu. Drwy gynnig cyfleoedd parhaus ar gyfer cyd-reoleiddio, rydych yn helpu i ddysgu'r plentyn i fynegi emosiynau a dibynnu ar oedolion i'w cefnogi pan fydd angen.

Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Schools-Resources-List-2.pdf>

Adnoddau i helpu i addysgu plant ar emosiynau

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

Fideo 'Ffenestr Goddefiant' ac esboniad o gyd-reoleiddio:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wcm-1FBrDvU>

