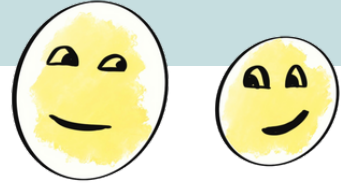


# AGWEDD AT COVID-19 SY'N DILYN EGWYDDORION 'PACE'

I RIENI/GOFALWYR PLANT A PHOBL IFANC YN EU HARDDEGAU



## Beth yw 'PACE'?

**P**layfulness - Natur Chwareus  
**A**ceptance - Derbyn  
**C**uriosity - Chwilfrydedd  
**E**mpathy - Empathi

Datblygwyd gan Dr. Dan Hughes

Mae PACE yn ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sy'n ceisio gwneud i'r plentyn deimlo'n ddiogel. Mae PACE yn cyfathrebu gan ddefnyddio'r elfennau hyn gyda'i gilydd yn hyblyg, nid fel proses gam wrth gam. Mae PACE yn canolbwyntio ar y plentyn cyfan, nid yr ymddygiad yn unig.

"Felly mae'r 'p' yn fach ac 'A' 'C' 'E' yn fawr am fy mod i bob amser yn derbyn, yn chwilfrydig ac yn empathetig. Weithiau dwi ddim yn gallu bod yn chwareus. Os gallaf fod yn chwareus, grêt, ond os na allaf, dwi'n ei daflu i ffwrdd."

**- Dr. Dan Hughes**

Am fwy ar PACE gan Dr. Dan Hughes ewch i wefan rhwydwaith DDP a chwiliwch am PACE (<https://ddpnetwork.org/>)



Dyma ein cyngorion ar gyfer defnyddio dull PACE o weithredu wrth siarad â phlant a phobl yn eu harddegau am COVID-19 a chanllawiau cyfredol y Llywodraeth.

Byddwch yn onest ac yn ffeithiol  
Cadwch hi'n syml ac yn addas i'r oedran.  
Meddyliwch am eich ffynonellau gwybodaeth; ydyn nhw'n ddibynadwy neu'n annibynadwy? Ystyriwch o ble mae eich plentyn neu eich person ifanc yn ei arddegau yn cael ei wybodaeth ohono. Gwefannau Iechyd Cyhoeddus Cymru neu Sefydliad Iechyd y Byd yw'r rhai mwyaf dibynadwy

# PLAYFULNESS - NATUR CHWAREUS

NID bod yn ddoniol neu ddweud jôcs drwy'r amser yw bod â Natur Chwareus Ond cael hwyl a bod yn chwareus pan mae'n teimlo'n iawn. Mae bod â natur chwareus yn fodd o fynegi

Pleser

LLANWENYDD

Gobaith

Hwyl

Drwy ddefnyddio llais ysgafn fel y byddech yn gwneud wrth ddarllen stori i blentyn



A gosod amser o'r neilltu ar gyfer bod yn chwareus

Chwarae gemau gyda'ch gilydd

Gwneud pethau sy'n gwneud i'r ddau ohonoch chwerthin

YCHWANEGU ELFEN O HWYL AT DASGAU BOB DYDD

## ACCEPTANCE - DERBYN

NID yw hyn yn golygu derbyn ymddygiad niweidiol, Mae ffiniau o ran ymddygiad yn bwysig iawn o hyd a dylid blaenoriaethu diogelwch bob amser. Mae'n golygu derbyn profiad mewnol y plentyn neu'r person ifanc yn ei ardegau. Gan gynnwys eu: meddyliau, dymuniadau, anghenion, teimladau, cymhelliant.

Yr hyn a welwch ar yr wyneb yw eu hymddygiad yn aml



Eu meddyliau, eu teimladau, eu dymuniadau, eu cymhellion, eu hanghenion yw'r rhesymau sylfaenol am eu hymddygiad yn aml

"Rydw i eisiau mynd i dŷ mam-gu"

"Rwy'n gwybod dy fod yn colli dy fam-gu a dy dad-cu yn ofnadwy."

"Mae jyst mor unig bod yn sownd y tu mewn"

"Mae mor anodd peidio â gallu gweld dy ffrindiau. Dwi'n gwybod faint yr wyt yn eu colli"



Llywodraeth Cymru Welsh Government



# CURIOSITY - CHWILFRYDEDD

**NID** yw Chwilfrydedd yn ymwneud â bod yn feirniadol, yn rhagweld ymateb, neu ofyn yn uniongyrchol "pam wnest ti...?" Meddwl am y rhesymau tu ôl i'r ymddygiad sy'n arwain yn aml at well dealltwriaeth.



**Ynglŷn â beth oedd eu hymddygiad yn eich barn chi?  
Beth ydych chi'n meddwl sy'n digwydd iddyn nhw?**

## Ydyn nhw...

**Wedi diflasu?**

Yn gweld colli ffrindiau a theulu?

**Yn dymuno bod bywyd  
yn normal eto?**

Yn ofni'r newyddion?

Angen rhywfaint o amser i chwarae?

**Yn poeni am yr hyn fydd yn  
digwydd ar ôl hyn i gyd?**

Angen seibiant neu ofod?

Yn colli eu hathro a'u cyd-  
ddisgyblion?

Yn teimlo'n ddiymadferth?

**Eisiau rhoi cwtsh i'w ffrindiau?**

**Ar ôl i chi ddyfalu orau beth yw'r hyn sy'n gorwedd o dan yr wyneb  
gyda'ch plentyn neu berson ifanc yn ei ardegau, dyfalu'n uchel**

**"Ych, mae  
gwyddoniaeth  
mor wirion"**

"Rwyf wedi sylwi dy fod yn teimlo braidd yn  
rhwystredig heddiw - tybed a oes rhywbeth am  
y gwaith hwn sy'n dy boeni"

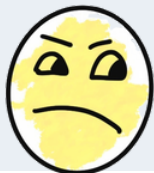
**"Dwi wedi diflasu  
gymaint ar  
Facetime!"**

"Dwi'n siŵr nad yw gwneud galwad fideo i dy  
ffrindiau ddim yr un fath - dwi'n dychmygu dy fod  
di eisiau eu gweld mewn bywyd go iawn a rhoi  
cwtsh iddyn nhw"

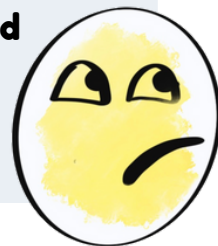
**"Dydw i ddim  
eisiau mynd yn  
ôl i'r ysgol"**

"Tybed a wyt ti'n teimlo ychydig yn ofnus neu'n  
bryderus am yr hyn sy'n mynd i ddigwydd? Mae'r  
newyddion yn gallu bod yn frawychus ond 'dyw e?"

**Ac os byddwn yn ei gael yn anghywir, mae hynny'n iawn hefyd**

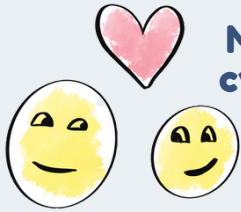


"Dwi'n meddwl i fi gamgymryd yn gynharach. Fyddet  
ti'n fy helpu i ddeall beth sy'n digwydd i ti?"



# EMPATHY - EMPATHI

Ystyr Empathi yw eich bod yn dangos eich bod yn deall ac yn tosturio wrth eich plentyn neu berson ifanc yn ei ardegau, o ran ei brofiad. Mae'n golygu sefyll yn eu hesgidiau ac aros gyda nhw drwy gydol eu profiad emosiynol.



**Mae'n gyrru cysylltiadau**

**"Dwi wir yn gweld eisiau pawb"**

"Mae hi mor anodd pan na allwn weld ein ffrindiau a'n teulu pan rydym yn eu caru gymaint. Mae'n rhaid ei fod mor boenus pan na all di roi cwtsh iddyn nhw"

**Mae hefyd yn bwysig cydymdeimlo a thosturio tuag atoch chi eich hun yn y cyfnod anodd hwn hefyd**

I weld ein fideo ar hunanofal i rieni/gofalwyr Chwiliwch am 'Cardiff and Vale Resilience Project' ar YouTube

**"Dwi wedi diflasu cymaint ar yr holl beth"**

"Rwy'n deall ... Rwy'n credu fy mod yn dechrau gweld pa mor rhwystredig ac annhegy y mae hyn i gyd yn teimlo i ti"

**"Mae'n debyg fy mod i'n teimlo ychydig yn drist rai dyddiau"**

"Diolch am ddweud wrthyf sut rwyf ti'n teimlo. Rwy'n gwybod y gall fod yn anodd siarad am sut rydym yn teimlo weithiau"



Am fwy o ran empathy, edrychwch ar: 'Brené Brown on Empathy' ar Youtube



## CYNGOR DA



### Playfulness - Natur Chwareus

Defnyddiwch lais ysgafn

### Acceptance - Derbyn

Derbyniwch deimladau neu emosiynau'r plentyn neu'r person ifanc, ond nid ymddygiad niweidiol

### Curiosity - Chwilfrydedd

Dyfalwch beth sydd wrth wraidd yr ymddygiad

### Empathy - Empathi

Dangoswch i'r plentyn fod ei brofiad yn bwysig i chi

Gan Chloe Viney dan oruchwyliaeth Dr. Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol)

Seicoleg Plant, Prosiect Gwydnwch



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

