

GEMAU PERTHYNOL AC OFFER CREADIGOL AR GYFER STAFF ADDYSG

Mae'n hanfodol i les emosiynol plant a phobl ifanc iddynt deimlo eu bod yn gysylltiedig ac yn gyfarwydd ag oedolion allweddol o'u cwmpas. I rai plant a phobl ifanc, nid oedd eu oedolion allweddol a'u gofalwyr yn ystod eu blynyddoedd cynnar yn gallu cyd-fynd â hwy. Gall hyn ddigwydd am sawl rheswm, a all gynnwys Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod megis camdriniaeth neu esgeulustod, ond hefyd o ganlyniad i brofiadau sydd allan o reolaeth y rhieni, megis salwch meddwl neu gorfforol, profedigaeth. O'r herwydd, mae'r Prosiect Gwydnwch wedi datblygu rhestr o gemau a thechnegau neu weithgareddau creadigol i staff addysg eu defnyddio a allai hyrwyddo cysylltiad â phlentyn neu berson ifanc, cefnogi'r plentyn i feithrin ymddiriedaeth a theimlo'n gyfforddus yn y berthynas â'r oedolyn. Rydym wedi cynnwys cyfarwyddiadau byr ar gyfer pob gweithgaredd. Cyn dewis gweithgareddau, mae'n bwysig ystyried anghenion, galluoedd a dewisiadau unigol y plentyn/person ifanc rydych yn gweithio gyda nhw.

"GALL POB
RHYNGWEITHIA
D FOD YN
YMYRIAD"

Dr Karen Treisman
(Seicolegydd Clinigol)

GEMAU PERTHYNOL

Gemau a gweithgareddau yw'r rhain sy'n

HWYL **chwareus** **diddorol**

ac sy'n caniatáu i oedolion a PPI **GYSYLLTU A MEITHRIN PERTHNASOEDD.**

Prif nod y mathau hyn o gemau yw mwynhau bod ynghyd, gydag ymdeimlad o lawenydd a chwaraeusrwydd, nid y dasg ei hun sy'n bwysig. Nid oes angen llawer o adnoddau (os o gwbl) ar gyfer y gweithgareddau a gellir eu chwarae naill ai ar sail 1 i 1 rhwng oedolion a phlant a phobl ifanc neu mewn grwpiau. Gellir chwarae'r rhain gyda phlant a phobl ifanc o unrhyw oedran, ond efallai y bydd angen newid y gweithgareddau i'w haddasu ar gyfer oedran. Mae'n bwysig ystyried bod oedran emosiynol rhai plant a phobl ifanc yn iau na'u hoed cronolegol (e.e. 14 oed, gydag oedran emosiynol o 10-11), felly bydd rhai gweithgareddau yn dal i ddod â mwynhad i rai plant a phobl ifanc, hyd yn oed os ydy'r gemau'n ymddangos yn emosiynol ifanc. Gydag unrhyw gêm berthynol, mae'r oedolyn bob amser wrth y llyw, yr oedolyn sy'n gosod y terfynau ac yn diffinio ffiniau clir er mwyn cadw'r plant a phobl ifanc yn ddiogel. Mae gemau perthynol yn aml yn weithgareddau byr iawn, ac felly efallai y byddwch yn chwarae ychydig o gemau gwahanol yn olynol.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



CROESAWU

Ffordd syml o gael syniad o sut mae plant a phobl ifanc yn teimlo ar ddechrau'r diwrnod/sesiwn. Mae hyn heb ddefnyddio cwestiwn uniongyrchol yn gofyn 'sut wyt ti'n teimlo?', ond defnyddio trosiad yn lle hynny. Er enghraifft "Pa anifail sy'n disgrifio sut rwyd ti'n teimlo heddiw?" Bydd yr oedolyn bob amser yn modelu ateb yn gyntaf, e.e. "Dw i'n teimlo fel aderyn, oherwydd dw i'n teimlo'n rhydd ac yn braf". Gall opsiynau eraill fod yn dywydd, bisgedi, sain, ystum, eich ystum pŵer arbennig, cymeriad teledu neu ffilm ac ati. Defnyddiwch chwilfrydedd ynglŷn â pham y gall y plentyn fod yn teimlo mewn ffordd arbennig gan dderbyn hynny a dangos empathi o ran sut y gallai hynny deimlo iddyn nhw er mwyn helpu'r plentyn i deimlo ei fod yn cael ei glywed a'i ddeall.

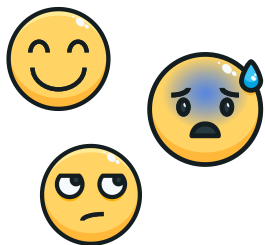
DIWEDDGLO

I'w ddefnyddio ar ddiwedd y dydd neu'r sesiwn i gloi yn gadarnhaol. Er enghraifft; "Beth oedd yr un peth caredig a wnest ti ar ran rhywun heddiw?" neu "Beth ddysgaist ti heddiw oedd yn ddi-ddorol?", "Beth wnest ti fwynhau heddiw?" Eto bydd yr oedolyn yn modelu yn gyntaf e.e. "Mwynheais pan eisteddom ni i gyd a chael cinio gyda'n gilydd heddiw". Byddwch yn barod am blant a phobl ifanc na all roi ateb i chi. Efallai y bydd yn rhaid i chi ateb drostyn nhw e.e. "Roedd hi'n edrych fel dy fod ti'n cael hwyl yn chwarae pêl-droed y tu allan" neu "fuost ti'n gymaint o gymorth yn fy helpu i dacluso ar ddiwedd y dydd".

SGWRS GADARNHAOL.

Treuliwch rhyw ddau funud gyda phob myfyriwr bob dydd yn meithrin perthynas gadarnhaol rhwng y plant a phobl ifanc a'r athro drwy ddysgu beth yw eu diddordebau. Gellir gwneud hyn yn chwaraeus drwy daflu gwrthrych yn ôl ac ymlaen wrth ofyn cwestiynau. E.e. (hoff ffilm, hobiau ar ôl ysgol neu ar benwythnosau, rhaglen deledu, gêm, tîm chwaraeon, cerddoriaeth). Gwaith yr oedolyn yw gwranddo mwy nag rydych yn siarad (meddyliwch am wrando gweithredol). Fel yr oedolyn, cymerwch amser i fyfyrion ar ôl. Sut ymatebodd y myfyriwr i'ch ymdrechion i ddod i'w adnabod? A yw eich barn ar y myfyriwr wedi newid ar ôl gwneud hyn?

FEELINGS HUNG



Rhowch luniau o wynebau i fyny o amgylch yr ystafell, pob wyneb yn dangos teimlad gwahanol. Gallwch argraffu'r rhain ar-lein, defnyddio lluniau o'r plant (os rhoddyd caniatâd) neu oedolion yn gwneud gwahanol wynebau, neu gwnewch weithgaredd blaenorol pan fydd plant/pobl ifanc yn tynnu eu lluniau eu hunain. Gallwch fynd o amgylch yr ystafell gyda'ch gilydd yn chwilio am y gwahanol wynebau a gweld a allwch labelu'r emosiwn a welant yn yr wyneb (e.e. rhwystredig). I'w wneud yn fwy chwaraeus gallwch ddychmygu'r rheswm mae'r wyneb yn teimlo'r emosiwn hwnnw. Dylai oedolion foddelu hyn yn gyntaf (e.e. "Dw i'n credu bod yr wyneb hwn wedi gwirioni neu wedi dotio at ryw beth. Dw i'n meddwl mai'r rheswm mae'n teimlo felly ydy..."). Helpwch nhw i ehangu eu geirfa sy'n trafod emosiynau e.e. yn hytrach na dim ond 'hapus', ydyn nhw'n falch, wedi eu cyffroi, yn fodlon, yn teimlo'n braf, yn ddiolchgar, wedi dotio, yn ddibryder.

SIALENS WYNEB SYTH

Mae'n rhaid i'r plentyn neu berson ifanc gadw wyneb syth wrth i chi geisio gwneud iddo chwerthin naill ai drwy dynnu ystumiau neu wrth ddweud jôcs gwirion. Os yw'r plentyn yn teimlo'n gyfforddus, newidiwch rôl. Rhaid i'r oedolyn geisio cadw wyneb syth tra mae'r plentyn yn ceisio gwneud iddo chwerthin.

GÊM DDRYCH

Dechreuwch gyda'r oedolyn a'r plentyn neu berson ifanc yn wynebu ei gilydd. Bydd y plentyn yn creu ystumiau/symudiadau a bydd yr oedolyn yn copio'r symudiadau fel petai yn ddrych i'r plentyn. Er enghraifft, gallai'r plentyn ddechrau drwy godi, a'i symud yn araf o gwmpas mewn cylch, bydd yr oedolyn yn copio popeth y mae'r plentyn yn ei wneud. Newidiwch fel bod yr oedolyn yn gwneud y symudiadau a'r plentyn yn bod yn ddrych. Gellir cynyddu'r cyflymder i ddenu diddordeb y plentyn yn fwy, gan ddefnyddio symudiadau gwirion, ac yna arafu eto pan fydd angen i'r plentyn deimlo ei fod yn rheoleiddio ei emosiynau'n fwy.

DRYMIO

Gellir gwneud y gweithgaredd hwn gan ddefnyddio offerynnau taro cerddorol fel drymiau, eitemau'r cartref fel potiau/powlenni plastig, neu ddim ond drwy daro'r dwylo neu dapio'r coesau. Mae'r oedolyn yn dechrau drwy ddrymio / clapio / tapio potiau a bydd y plentyn/person ifanc neu'r grŵp yn ei ddynewared. Efallai y byddwch yn dechrau'n araf ac yn mynd yn uwch / yn gyflymach, yna ewch yn araf ac yn dawel eto. Gallwch stopio, a gwneud synau cyflym/sydyn. Yna gallwch newid fel bod y plentyn yn arwain.



'YSGYTWAD LLAW' ARBENNIG

Gwnewch ysgytwad llaw arbennig gyda'ch gilydd, gan gymryd eu tro gan ychwanegu ystumiau newydd E.e. pawen lawen yn yr aer, taro dyrnau, siglo. Gallwch ychwanegu ystum newydd bob dydd. Efallai na fydd rhai plant yn gyfforddus â chyffyrddiad corfforol, felly gellir gwneud y camau'n ddi-gyffwrdd e.e. ton, troelli, clap.

CWISIAU

Rhan berthynol hyn yw gwneud cwis gyda'ch gilydd. Gallwch wneud gwaith ymchwil gyda'ch gilydd, a chynnig pynciau. Gallwch fod yn feistri'r cwis gyda'ch gilydd a phrofi aelodau eraill o'r staff neu weddill y teulu (mae platfformau galwadau fideo yn wych ar gyfer hyn).

DARLLEN AC ADRODD STRAEON

Llyfrau, straeon byrion neu hanesion. Mae adrodd straeon yn ffordd wych o gysylltu a bod gyda'ch gilydd mewn ffordd chwareus. Wedyn gallwch ofyn cwestiynau am y stori. Sut gwnaeth y stori wneud iddyn nhw deimlo? Sut roedd y cymeriadau'n teimlo? Ydych chi erioed wedi teimlo fel y cymeriad yn y stori?

SWM-RRRRC



Yn eistedd mewn cylch caiff y gair "Swm" ei basio o amgylch y cylch yn gyflym. Gall un person atal y weithred drwy wneud sŵn "Rrrrc" (fel sŵn brecio neu sgrechian i stop). Bydd cyfeiriad teithio'r gair Swm" yn gwrthdroi ac yn cael ei anfon yn ôl y ffordd y daeth. Mae'r "swm" yn parhau i gael ei anfon o amgylch y grŵp nes gwnaiff rhywun sain "rrrrc", ac mae'r gêm yn parhau. Dylai'r oedolyn fodelu'r "Swm" a'r "Rrrrc" yn gyntaf.

SIGNALAU LLYGAID

Dylai'r oedolyn a'r plentyn/person ifanc sefyll yn wynebu ei gilydd. Defnyddiwch signalau llygaid i nodi cyfeiriad a nifer y camau i'w cymryd, er enghraifft pan fyddwch chi'n wincio eich llygad chwith ddwywaith, dylai'r ddau ohonoch symud i'r chwith gan gymryd dau gam. Ar gyfer plant hŷn, gallwch ychwanegu signalau ar gyfer ymlaen ac yn ôl hefyd (y pen tuag yn ôl am yn ôl, yn y pen yn ei flaen ar gyfer ymlaen).

PÊL-DROED GWLÂN COTWM / HOCI / RYGBI

Bydd arnoch chi angen bag o beli gwlan cotwm ar gyfer y gweithgaredd hwn. Mae'r oedolyn a'r plentyn yn sefyll wrth fwrdd gyferbyn â'i gilydd, neu'n eistedd ar y llawr yn wynebu ei gilydd. Dylai'r oedolyn wneud pyst pêl-droed / rygbi gyda'r dwylo, ac bydd y plentyn/person ifanc yn ceisio fflicio neu chwythu'r peli gwlan cotwm dros neu i mewn drwy'r pyst. Yna gallwch newid. Ni ddylai gemau perthynol fod yn gystadleuol, felly ffordd o osgoi hyn fyddai geirio mewn ffordd fel "Gadewch i ni weld faint y gallwn ni ei gael i gyd" i'ch annog i weithio gyda'ch gilydd fel tîm yn hytrach nag yn erbyn eich gilydd.



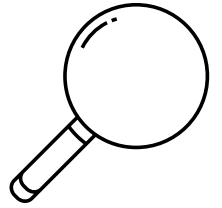
SWIGOD CERDDOROL



Mae oedolion yn chwythu swigod i'r aer tra mae cerddoriaeth yn chwarae. Mae'r plentyn neu berson ifanc yn dechrau byrstio'r swigod a phan fydd y gerddoriaeth yn stopio bydd y plentyn neu berson ifanc yn rhoi'r gorau i fyrstio'r swigod. Dywedwch wrthyn nhw fyrstio'r swigod gyda rhan benodol o'r corff, er enghraifft, bys, troed, penelin, ysgwydd, clust. Newidiwch y gêm drwy ddweud wrthynt eu byrstio mor gyflym ag y gallan nhw.

HELFA SBORION

Mae'r oedolyn yn dweud bod angen dod o hyd i wrthrych penodol e.e. 'tyrd o hyd i rywbeth sy'n gwneud i ti wenu' neu 'tyrd o hyd i rywbeth y galli di ei fwyta'. Mae oedolyn a phlentyn/person ifanc yn mynd yn gyflym i chwilio am rywbeth, ac yna'n dod yn ôl i'r un man i'w rannu. Gall hyn fod yn eitemau yn yr ystafell ddosbarth, neu os oes gennych le y tu allan, dewch o hyd i wrthrychau naturiol (e.e. deilen, ffon neu rywbeth meddal, rhywbeth melyn ac ati). Gallwch edrych arno gyda'ch gilydd a sylwi ar yr holl wahanol liwiau a siapiau ynddo, dweud wrthynt am weld pa weadau y mae'n teimlo, a yw'n gwneud sŵn wrth gwranddo arno, a oes ganddo arogl? Gallech chi wneud hwn yn weithgaredd perthynol drwy greu eich cardiau eich hun gyda'r mathau hyn o gwestiynau, ac yna defnyddio'r rheini ar gyfer eich helpa natur, neu gallwch brynu pecynnau o gardiau ar-lein.



DOD O HYD I'R LLIW

Dewch o hyd i le yn yr ystafell. Mae'r arweinydd yn galw enw lliw ac mae'n rhaid i'r person neu'r bobl eraill ddod o hyd i rywbeth o'r un lliw yn yr ystafell a rhoi ei fys arno. Mae'n rhaid iddyn nhw gadw eu bys arno nes bod pawb yn yr ystafell yn dod o hyd i'r lliw. Gallwch wneud hyn yn haws gyda lliwiau fel coch, melyn, neu'n fwy heriol drwy ddweud 'dewch o hyd i rywbeth yr un lliw â gwallt Jake' neu 'dewch o hyd i rywbeth yr un lliw â chiwi'.

Y GÊM MWMIAN

Mae'r oedolyn yn mwmian cân, ac mae'n rhaid i'r plentyn geisio dyfalu pa gân ydy hi. Yna gallwch gymryd eich troeon.



TAFLU PÊL DYCHMYGOL

Smaliwch ddal "pêl" o ryw fath (pêl tenis, pêl rygbi, pêl-droed, pêl traeth, pêl-fasged ac ati) a'i throsglwyddo i'r person arall yn y ffordd y byddech chi'n defnyddio'r bêl go iawn. Bydd y person hwnnw'n dal y bêl ddychmygol yn y ffordd y byddech yn disgwyl iddo wneud hynny ac yna'n newid y "bêl" yn rhywbeth arall ac yn ei thafu fel y byddech yn taflu honno i berson arall. Er enghraifft, slam dynciwch neu ddriblopêl-fasged ddychmygol, neu daro pêl dennis gyda rased ddychmygol.

ATEGOLION GLANHAWYR PIBELLAU

Bydd arnoch chi angen nifer o lanhawyr pibell ar gyfer y gweithgaredd hwn. Mae oedolyn a phlentyn/person ifanc yn creu ategolyn i'r person arall ei wisgo. Gall hyn fod yn sbectol, coron, breichled, mwclis, mwstas.

TECHNEGAU A GWEITHGAREDDAU CREADIGOL

Mae technegau creadigol yn ffordd wych o gadw sesiynau neu weithgareddau'n chwareus, yn hwyl ac yn ennyn diddordeb. Mae deunyddiau neu adnoddau creadigol (fel clai, pypedau, paent), yn gweithio fel trosiad drwy fod y 'trydydd peth yn yr ystafell'. Gall hyn wneud y rhyngweithio rhwng oedolyn a phlentyn/person ifanc yn llai dwys gan fod rhywbeth arall i ganolbwyntio arno. Gall archwilio emosiynau a meddyliau drwy drosiad helpu i gadw pellter rhwng y plentyn a theimladau anodd, ac yn aml gall fod yn ffordd fwy diogel iddynt archwilio profiadau, ochr yn ochr ag oedolyn cefnogol sydd ar gael yn emosiynol.

Mae swm diddiwedd o offer y gellir eu defnyddio ar gyfer technegau a gweithgareddau creadigol, gan gynnwys:



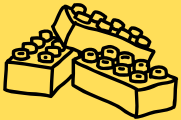
**CELF A
CHREFFT**

Paent, papur, pensiliau, sialc, collage
gyda hen gylchgronau



**DEUNYDDIAU
SYNHWYRAIDD:**

reis, tywod, hambwrdd tywod, toes
chwarae, clai, cerddoriaeth



TEGANAU:

Lego neu adeiladu blociau, pobl Lego,
bydoedd bach, pypedau, ffa Hamma



**EITEMAU
ERAILL Y
CARTREF:**

Botymau, rhubanau, gleiniau,
rholyn toiled, peli cotwm



**AWYR
AGORED/NATUR:**

cregyn, cerrig mân, ffyn, dail,
blodau

Bydd angen i unrhyw waith sy'n defnyddio deunyddiau creadigol gael ei ystyried yn ofalus yng nghyd-destun y plentyn unigol. Er enghraifft, a oes ganddynt unrhyw anghenion synhwyrdd? A oes deunyddiau a allai sbarduno atgofion am ddigwyddiad gofidus? A oes ganddynt ddiddordebau neu ffefrynnau penodol y gallwch eu defnyddio?

Gwahanol ffyrdd y gallwch ddefnyddio gweithgareddau creadigol :

GWIRIO CYCHWYNNOL / AR Y DIWEDD

Yn gynharach yn yr adnodd, gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ffyrdd o wirio. Gellir addasu'r gweithgaredd hwn drwy gyflwyno deunyddiau e.e. "Dangos i mi fel pa dywydd* rwyd ti'n teimlo heddiw, gan ddefnyddio toes chwarae/lluniadu/ffoil tun" neu "Dewis byped anifail, sy'n dangos sut rwyd ti'n teimlo heddiw. Rhowch enw iddyn nhw!"

*Gellir newid y tywydd yn unrhyw beth fel bar siocled/anifail ac ati.



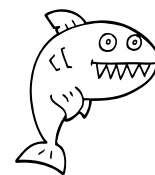
DOD I ADNABOD EICH GILYDD:

- Gwnewch collage o'u hoff bethau e.e. hobiau / bwyd / rhaglenni teledu
- Adeiladwch enwau eich gilydd allan o Lego
- Defnyddiwch fotymau neu bobl bach i'ch helpu i ddeall pwy sydd yn eu teulu

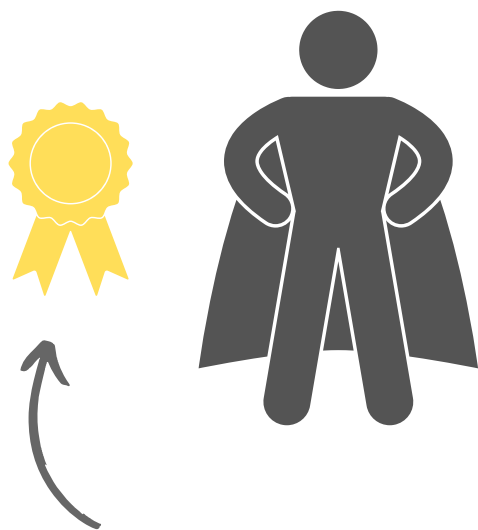


ARCHWILIO TEIMLADAU

Os yw plentyn yn cael trafferth siarad am emosiwn penodol, gall ei allanoli fod yn ddefnyddiol drwy dynnu llun neu adeiladu rhywbeth i'w gynrychioli. Er enghraifft, sut byddai eich dicter yn edrych? Gall y plentyn dynnu llun cymeriad (e.e. yr hulk), gwrthrych (e.e. tân gwyllt), anifail (e.e. siarc) neu dywydd (e.e. storm). Unwaith y byddwch wedi creu'r trosiad ar gyfer dicter, gallwch gynnal sgysiau o'i gwmpas. Er enghraifft, efallai y dywedwch, pe bai gan y storm enw, beth fyddai hwnnw? Beth sy'n gwneud i'r storm fynd yn fwy ac yn gryfach? Pe bai gan y storm lais, beth byddai'n ei ddweud?



ARCHWILIO CRYFDERAU A MEITHRIN HUNAN-BARCH



I rai plant, gall canmoliaeth neu atgyfnerthiad cadarnhaol fod yn anodd eu derbyn. Gallwch ddefnyddio ffyrdd creadigol i'w helpu i nodi cryfderau mewn pytau y gallant ymdopi â nhw. Er enghraifft, efallai y byddwch yn eu helpu i droi eu hunain yn uwcharwr ac ychwanegu nodweddion cymeriad gwahanol dros amser. Gall yr oedolyn ychwanegu bathodyn caredigrwydd ar frest yr archarwr, a diolch iddo am fod yn garedig wrth eich helpu i roi'r sbwriel yn y bin. Gellir dehongli "creu" unwaith eto mewn nifer o ffyrdd e.e. arlunio neu baentio, ei fowldio allan o glai ac ati.

Ffordd arall o archwilio cryfderau fyddai gwneud collage o adegau cadarnhaol. Gellir ychwanegu at hyn dros yr wythnosau neu'r misoedd. Gallwch ddefnyddio sgrapiau o gylchgronau neu wrthrychau i gynrychioli adegau hapus a chadarnhaol e.e. llun o bêl-droed i gynrychioli cael hwyl yn ystod diwrnod chwaraeon, neu ddeilen a ddaeth y plentyn o hyd iddi wrth i chi fynd am dro.

BATHODYN CAREDIGRWYDD

DEALL NEU FYFYRIO AR EU STORI, EU PROFIAD NEU EU SEFYLLFA

Efallai y bydd achlysuron lle rydych chi eisiau deall profiad y plentyn, a'i helpu i fyfyrrio. Dydy cwestiynau uniongyrchol fel "Beth ddigwyddodd?" ddim yn gweithio bob amser. Mae bod yn chwilfrydig, gofyn i'r plentyn ddangos i chi beth ddigwyddodd, neu beth sy'n digwydd ganddyn nhw yn aml yn fwy defnyddiol. Er enghraifft, "Alli di fy helpu i ddeall beth sy'n digwydd i ti? Beth am i ti ddangos i mi?" - gall hyn fod drwy ddefnyddio unrhyw un o'r offer a'r technegau uchod. Dyma rai enghreifftiau:

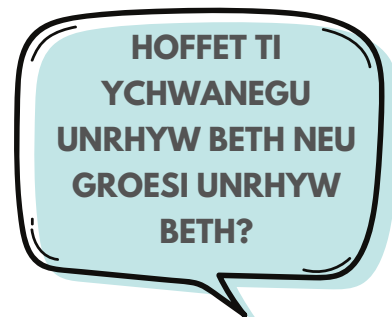
TYWOD A THEGANAU BACH

Gan ddefnyddio teganau bach (efallai bod gennych amrywiaeth o anifeiliaid bach, pobl, cerbydau, gwrthrychau ac ati), gallwch ofyn i'r plentyn greu golygfa yn y tywod i ddangos i chi beth sy'n digwydd gyda nhw. Gall y plentyn esbonio'r hyn y mae wedi'i greu, neu efallai y bydd angen i chi feddwl ar goedd. Y ffordd fwyaf diogel o archwilio yw cynnal y trosiad. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dweud "Tybed sut mae'r teigr yn teimlo yn fan 'ma ar ei ben ei hun yn y gornel?" yn hytrach nag "Ai ti ydy'r teigr bach yma? Wyt ti'n teimlo ar dy ben dy hun?"



DARLUNIO:

Yn seiliedig ar eich gwybodaeth am y plentyn, efallai y bydd gennych syniad beth sy'n digwydd yn ei fywyd, felly efallai y byddwch yn creu darluniad syml iawn gyda'ch syniadau wrth siarad amdano wrth fynd yn eich blaen. Nid oes angen i hyn fod yn artistig, mae llun sylfaenol yn iawn. Er enghraifft, efallai y byddwch yn tynnu llun wyneb trist yn y canol sydd wedi'i labelu ag enw'r plentyn ("Rydw i dan yr argraff dy fod ti'n teimlo'n drist ac yn ofidus am rywbeth heddiw", ac ychydig o syniadau o gwmpas yr wyneb sy'n dangos pam rydych chi'n meddwl y gallai fod yn drist: bocs grawnfwyd gyda chroes drwyddo ("Hmm efallai nad wyt ti wedi cael brechwast), cwmwl glaw ("Mae'r tywydd ychydig yn wael heddiw, mae hyn yn golygu na chest ti reidio dy sgwter i'r ysgol"), symbolau mathemateg ("Rwy'n gwybod mai mathemateg ydy dy wers gyntaf ac nad dyna ydy dy hoff wers" ac ati. Yna gallwch basio'r bin/pensil i'r plentyn, a gofyn iddynt wneud pethau'n iawn, gyda chaniatâd i groesi pethau ac ychwanegu ato. Gall hyn eich helpu i ddeall eu profiad, mewn ffyrdd nad ydynt yn gofyn am eiriau.



DIWEDDIADAU NEU DROSSLWYDDIADAU

Gall offer creadigol fod yn ffordd ddefnyddiol o ddynodi diwedd ymyriad, neu yn ystod cyfnodau pontio. Er enghraifft, gallech greu jariau tywod gyda'i gilydd, gan gadw ychydig o dywod mewn potel fach, gyda label arni. Ar y label, gallwch ysgrifennu eich hoff atgof o'r sesiynau neu o'r ysgol, neu ddyfyniad calonogol byr y gall y person ifanc edrych yn ôl arno.

Mae 'gwrthrychau trosiannol' yn ddefnyddiol i blant a phobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd bod ar wahân oddi wrth oedolyn allweddol yn eu bywyd. Gallai'r oedolyn allweddol (rhiant neu staff addysg) roi gwrthrych bach i'r plentyn y mae'n gweithio gydag ef/hi, fel breichled, cragen, beiro, botwm. Bydd yn cadw'r gwrthrych tra byddant ar wahân er mwyn dal i deimlo cysylltiad. Gellid gwneud hyn hefyd mewn gweithgaredd lle rydych yn gwneud gwrthrychau eich hun, er enghraifft, gwneud breichled, paentio cragen neu garreg. Gallai'r oedolyn dynnu llun calon fach goch ar law'r plentyn, yn ogystal ag ar eu llaw nhw.



Datblygwyd yr adnodd hwn gan ddefnyddio ystod o syniadau a ffynonellau. Isod ceir cyfeiriadau at hyfforddiant, adnoddau a gwaith darllen ychwanegol sy'n ehangu ar y syniadau uchod mewn rhagor o fanylder.

- Ysgolion sy'n Deall Trawma <https://www.traumainformedschools.co.uk/>
- Thrive Approach <https://www.thriveapproach.com/>
- Theraplay <https://theraplay.org/>
- Chwarae sy'n seiliedig ar berthynas.
- Draw on Your Emotions (2018) / Draw on Your Relationships (2019) - Margot Sunderland
- A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma (2018) - Dr Karen Treisman
- Conversations that Matter. Talking with children and teenagers in ways that help (2015) - Margot Sunderland

Gallwch gael ystod o adnoddau, hyfforddiant a fideos ar gyfer staff addysg rhieni/gofalwyr, a phlant a phobl ifanc ar [wefan Pobl ifanc a Theuluoedd Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro](#)

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