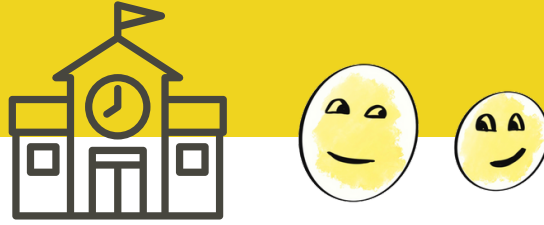


# CYFATHREBU A CHYSYLLTU YN YSTOD Y CYFNOD DYCHWELYD I'R YSGOL

Defnyddio dull PACE ar gyfer staff ysgol



Dyma ein hawgrymiadau a'n cyngor ar gyfer defnyddio dull PACE wrth gyfathrebu â phlant a phobl ifanc yn ystod y cyfnod dychwelyd i'r ysgol. Mae'r enghreifftiau yn benodol ar gyfer staff ysgolion cynradd ac uwchradd fel ei gilydd.

## Beth yw 'PACE'?

**P**layfulness - Natur Chwareus  
**A**ceptance - Derbyn  
**C**uriosity - Chwifrydedd  
**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 chwifrydig 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/>)

# 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



\*Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio coegni; efallai na fydd rhai plant a phobl ifanc yn deall pryd y bwriedir i rywbeth fod yn jôc a phan nad ydyw.

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

• Cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau neu gemau perthynol - er enghraifft, dechreuwch y wers trwy gynnal cwis hwyliog, adrodd stori neu chwarae gêm egniol



• Ychwanegu elfen o hwyl at wers neu rymgweithio - cyfarchion cadw pellter cymdeithasol e.e. pum pawen lawen yn yr awyr os cânt gwestiwn yn gywir

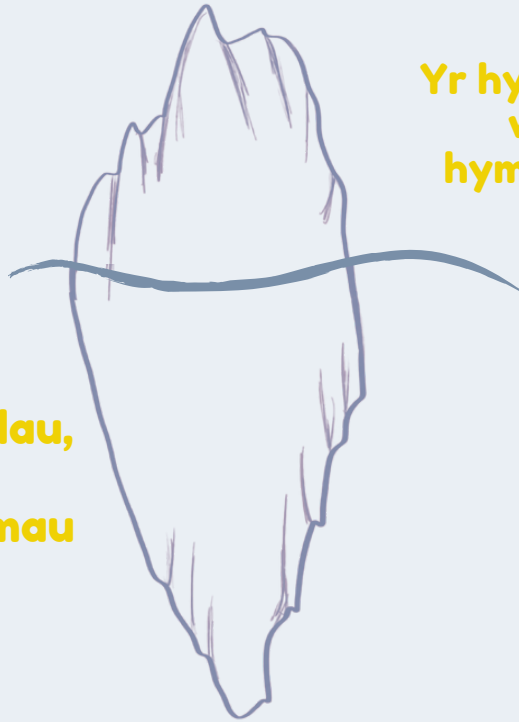


• Siarad am ddiddordebau cyffredin sy'n dod â llawenydd i chi i gyd - 'Welsoch chi Britain's Got Talent ar y penwythnos? Dwi'n gwybod eich bod yn dwlu ar y rhaglen honno. Mae wedi bod yn ACHAU ers y clyweliadau!'

I gael rhagor o syniadau, gallwch ofyn am gyfieithiad o'r adnodd Project Cydnerthedd '**Relational and Regulating Activities**' drwy e-bostio [ResilienceProject.CAV@wales.nhs.uk](mailto:ResilienceProject.CAV@wales.nhs.uk)

# ACCCEPTANCE - DERBYN

**NID** derbyn ymddygiad niweidiol yw'r nod yma. 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, gan gynnwys eu meddyliau, eu dymuniadau, eu hanghenion, eu teimladau a'u chymhellion.



**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**



"Dwi jyst eisiau mynd adre"



"Dwi'n siŵr ei bod yn anodd iawn pan fo rhaid i ti ddod i'r ysgol hyd yn oed pan rwyt ti'n teimlo mor drist"

"Nid yw'n deg, dw i ddim yn deall pam dwi ddim yn gallu eistedd ar bwys fy ffrind"

**"Mae mor annheg mhethau eistedd ar bwys dy ffrindiau fel yr oeddet ti. Dwi'n gwybod pa mor rhwystredig mae'n rhaid i hyn fod i ti... Ond mae'n rhaid i ni ddilyn y rheolau i gadw ein gilydd yn ddiogel"**

(Derbyn eu teimladau, ond ffin o ran yr ymddygiad)

# CURIOSITY - CHWILFRYDEDD

Yn meddwl tybed am y rhesymau y tu ôl i'r ymddygiad, mewn ffordd anfeirniadol ac yn aml heb ddisgwyl ymateb. Mae bod yn chwilfrydig yn osgoi gofyn yn uniongyrchol "pam wnest ti....?". Yn aml, mae hyn yn arwain at well dealltwriaeth



## Gofynnwch i'ch hunan:

"Beth oedd yr ymddygiad hwnnw'n ei gyfathrebu?"  
"Beth allai fod yn digwydd yn ei ben/ei fywyd?"

### Ydy'r disgybl yn...

- Anhrefnus?
- Wedi diflasu?
- Poeni ac wedi drysu am y rheolau newydd?
- Ofni dod yn ôl i'r ysgol a gadael ei rieni?

### Ydy'r disgybl...

- Angen seibiant neu fwy o le?
- Eisiau rhoi cwtsh i'w ffrindiau?
- Angen peth amser i chwarae, bwrw egni?
- Yn gweld eisiau bod gartref gyda'i rieni?

Ar ôl i chi ddyfalu orau beth sy'n digwydd o dan yr wyneb gyda'r plentyn neu'r person ifanc... Meddylwch yn uchel

"Alla i ffonio fy mam?"

"Dwi'n siŵr ei bod yn teimlo'n rhyfedd bod yn ôl yn yr ysgol pan rwyt ti wedi bod gartref gyda dy fam cyhyd. Sut mae'n teimlo i ti pan rwyt ti'n dod yma?"

"Dwi wedi diflasu'n fawr ar y gwaith hwn. Dwi wedi dysgu amdano'n barod yn ystod y cyfnod cloi!"

"Aww dwi'n gallu dychmygu ei bod yn boen fy mod i'n mynd dros hyn eto! Pam mae mor ddiflas?"

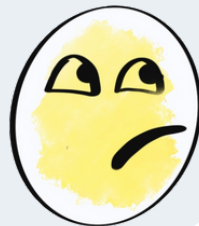
"Dw i ddim eisiau dod yn ôl i'r ysgol"

"Tybed a wyt ti'n teimlo ychydig yn ofnus neu'n bryderus am yr hyn sy'n mynd i ddiwydd pan fyddi di'n cyrraedd yma. Dw'n siŵr ei bod yn teimlo fel petai llawer o reolau newydd. Sut beth yw hi gyda'r holl reolau newydd hyn?"



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

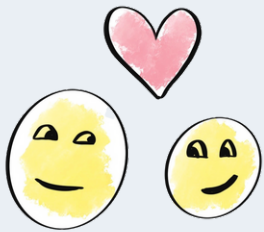
"Dwi'n meddwl i fi gamgymryd yn gynharach. Fyddet ti'n fy helpu i ddeall beth sy'n digwydd i ti?"



# EMPATHY - EMPATHI

Ystyr empathi yw eich bod yn dangos eich bod yn deall profiad y plentyn neu'r person ifanc ac yn tosturio wrtho. Mae'n ymwneud â gweld y sefyllfa o safbwynt y plentyn neu'r person ifanc ac aros gydag ef trwy ei brofiad emosiynol.

## Mae'n gyrru cysylltiadau



"Dwi'n gweld eisiau fy hen athro"

"Mae mor anodd pan fo pethau'n newid. Dwi'n gwybod faint roeddet ti'n hoffi Mr Jones.' Chest ti ddim cyfle i dreulio cymaint o amser yn ei ddosbarth ag yr oeddet ti ei eisiau."

"Dw i ddim yn deall pam na alla i fynd i'r man chwarae"

"Mae mor ddryslyd. Mae'n teimlo fel does dim modd cael hwyl rhagor. Rhaid bod hynny'n teimlo'n ddiflas iawn."

"Dwi'n credu fy mod i'n teimlo braidd yn bryderus rai dyddiau"

"Diolch am ddweud wrtha i sut rwyf ti'n teimlo. Dwi'n gwybod y gall fod yn anodd siarad am sut rydym yn teimlo weithiau. Mae popeth yn teimlo mor ansicr."



Mae hefyd yn bwysig dangos empathi a thosturi i chi eich hun yn y cyfnod prysur digyffelyb wrth ddychwelyd i'r ysgol. Efallai y bydd angen i chi gymryd mwy o amser nag arfer, neilltuo amser ar gyfer hunanofal

"ALLWN NI DDIM ARLLWYS O JWG WAG!"

Cadwch lygad am animeiddiad sydd ar ddod i athrawon ynghylch 'Cadw ein hunain a'n dosbarth yn iach: Cyngor Cyflym'. Neu dewch o hyd i ni ar YouTube fel '[Cardiff and Vale Resilience Project](#)', i wyluo fideos defnyddiol eraill.



Am fwy o ran empathi, edrychwch ar: '[Brené Brown on Empathy](#)' ar Youtube



# CYNGOR DA!

## Playfulness - Natur Chwareus

Defnyddiwch dŏn ysgafn wrth siarad, neilltuwch amser ar gyfer gweithgareddau perthynol

## 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 neu'r person ifanc fod ei brofiad yn bwysig i chi ac nad yw ar ei ben ei hun



Ar gyfer unrhyw un o'n hadnoddau defnyddiol eraill ynglŷn â phynciau megis:

- Hunanofal staff yn y cartref a'r ysgol
- Pontio ar gyfer disgyblion, rhieni/gofalwyr a staff
- Awgrymiadau Iechyd Meddwl Da ar gyfer Staff Ysgol

E-bostiwch [resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk](mailto:resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk) neu ddod o hyd i'n hanimeiddiadau a'n fideos hyfforddi ar ein sianel YouTube '[Cardiff and Vale Resilience Project](#)'.



Crëwyd gan Chloe Viney ac Amy Turner, Dan oruchwyliaeth Dr. Gwen O'Connor (Seicolegydd Clinigol)

**Seicoleg Plant, Prosiect Gwydnwch**