

# DEALL AC YMATEB I GYWILYDD YMHLITH

## PLANT AR GYFER STAFF ADDYSG

Fel staff yr ysgol, mae adegau pan fydd angen i chi osod terfynau a dweud 'na' er mwyn amddiffyn plant rhag brifo eu hunain neu eraill. Mae ffiniau a gosod terfynau yn ddefnyddiol i blant. Nid yn unig y gallant helpu i gadw plant ac eraill yn ddiogel, ond gall eu helpu i ddeall:

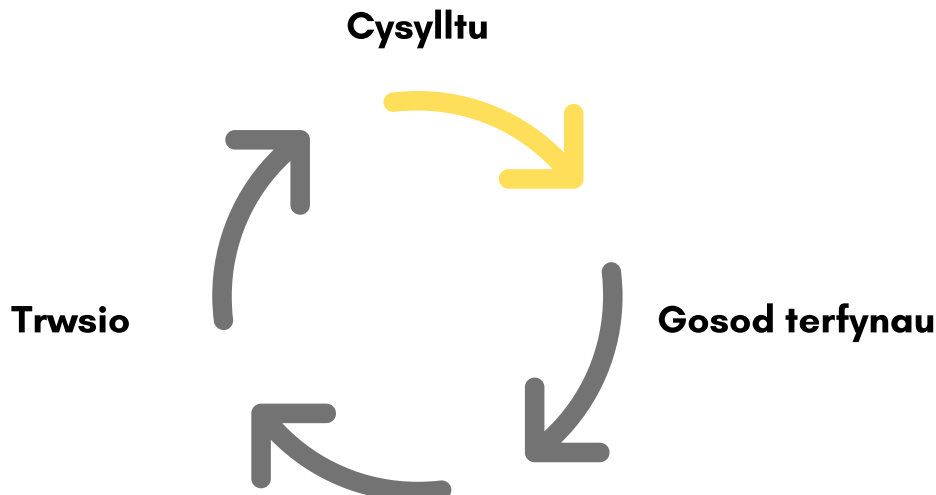
- Fod pobl yn rhoi ymatebion gwahanol mewn sefyllfaoedd gwahanol
- "Os ydw i'n ymddwyn mewn rhai ffyrdd, gallaf osgoi'r profiad o gywilydd"
- "Mae fy ymddygiad yn effeithio ar eraill", sef dechrau datblygu empathi

Pan fydd oedolyn yn gosod ffin, gall plant brofi teimladau o gywilydd drwy ddehongli eu bod yn ddrwg yn hytrach na bod eu hymddygiad yn wael. Pan fydd plant yn profi cywilydd, maent yn aml yn mynd yn dawel neu'n ceisio cuddio. Efallai y bydd rhai plant hefyd yn gwadu eu bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le, yn mynd yn ddig, neu'n beio eraill i leihau teimladau o gywilydd (gweler yr adran Tarian Cywilydd). Gallwch adnabod yr ymddygiadau hyn ac ailgysylltu ar unwaith drwy atgyweirio'r berthynas, cysylltu â'r plentyn, a dangos iddynt sut i wneud y gweithgaredd yn briodol. Drwy wneud hyn, mae plant yn profi lefel o gywilydd y gellir ei rheoli.

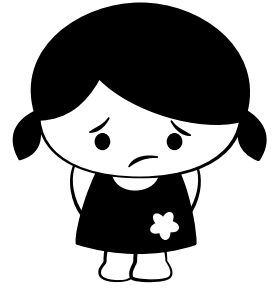
**Dyma'r amser hawsaf i'w dysgu:**

**"Nid ti yw e,  
ond yr  
YMDDYGIAD"**

Caiff ymdopi â theimladau o gywilydd ei wneud drwy gysylltu â'r plentyn, gosod terfynau pan fo angen, ac unioni unrhyw anawsterau perthynas drwy empathi a derbyn.



Fodd bynnag, mae profiad ac effaith cywilydd yn wahanol iawn os oes gan blentyn hanes o brofiadau anodd a/neu drawma. Gall rhai profiadau anodd (e.e. cael rhywun yn sgrechain arnynt, cael eu bwlio, cael eu gadael allan neu eu gadael ar eu pennau eu hunain) adael i blant deimlo bod "rhywbeth o'i le arna i" a gallant ddatblygu teimlad o gywilydd parhaus.



## Tarian Cywilydd

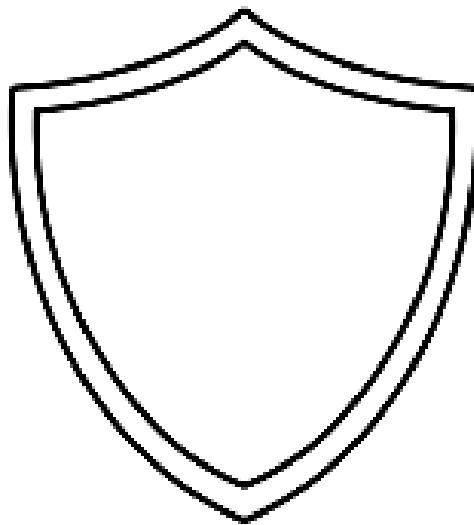
Mae profi cywilydd yn anodd i blant, yn enwedig os nad yw'r gwaith trwsio'n digwydd ar ôl gosod terfynau. Nid ydynt yn dysgu "Nid fi yw'r broblem; yr ymddygiad oedd y broblem". Os ydyn nhw'n profi teimladau o gywilydd yn gyson, neu os na ellir ymdopi â'r teimladau hynny yna mae plant yn datblygu 'tarian o gywilydd' i'w hamddiffyn eu hunain rhagddynt. Gall y darian gynnwys lleihau'r hyn a wnaethant "doedd e ddim mor ddrwg â hynny", gan feio pobl eraill, gwadu'r hyn a wnaethant, gan ymddwyn yn galed "Does dim ots gyda fi", a mynd yn ddig iawn. Pan fydd tarian o gywilydd gan blant, maent yn ei chael yn anodd iawn dysgu o'u hymddygiad nac ystyried safbwyntiau eraill.

**Bai**

'Ei fai E yw hyn.'

**Celwydd**

'Nid fi wnaeth e.'



**Lleihau**

'Doedd e ddim mor ddrwg â hynny.'

**Tymer**

'Ti wastad yn fy meio i. Dwi'n ddiwerth'

# YR HYN Y GALLWCH EI WNEUD I LEIHAU CYWILYDD

Pan fydd plentyn yn gwneud rhywbeth amhriodol neu beryglus (e.e. yn taflu pethau), mae'n arferol gosod ffiniau (e.e. gan ddweud "Rhaid i chi beidio â thafu pethau yn y dosbarth"). Bydd hyn yn naturiol yn arwain at y plentyn yn profi teimladau o gywilydd (e.e. efallai y byddant yn mynd yn dawel, yn edrych i ffwrdd, gwneud eu hunain yn llai, neu guddio). Dyma'r amser cywir i drwsio'r berthynas, er mwyn helpu i leihau teimlad y plentyn o gywilydd.

## Pethau y gallwch eu dweud ar gyfer trwsio:



Ewch â'r plentyn o'r neilltu a rhowch gynnig ar yr ymadroddion hyn (yn dibynnu ar eich rôl)...

- "Dydyn ni ddim yn taflu pethau yn y dosbarth oherwydd dydw i ddim eisiau i ti na neb i gael eich brifo, rydyn ni'n dy hoffi ac eisiau dy gadw'n ddiogel"
- "Mae'n ddrwg gen i fod yn rhaid imi weiddi. Rwyf am i bawb fod yn ddiogel, gan dy gynnwys di. Diolch i ti am siarad gyda mi."
- "Rwy'n credu dy fod yn ceisio dweud wrtha' i dy fod wedi ypsetio yn gynharach. Fe wnes i ddrysu, yn do. Tybed a oeddet ti'n teimlo'n ofidus oherwydd..."
- "Roedd hynny'n anodd, on'd oedd e." Beth am i ni fynd allan i chwarae, dwi wrth fy modd yn gwneud hynny gyda ti!"
- "Ti sydd biau'r pum munud nesaf yma. Beth allwn ni ei wneud gyda'n gilydd?"
- "Dwi'n gwybod nad yw'n deimlad neis iawn pan mae 'na densiwn. Mae'n gwneud i mi deimlo'n drist, ac ro'n i'n dyfalu tybed a yw'n gwneud i ti deimlo'n drist hefyd."

# Pethau y gallwch eu gwneud er mwyn trwsio:

- Defnyddiwch dull PACE (**P**layfulness, **A**ccptance, **C**uriosity, **E**mpathy sef agwedd Chwareus , Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) i gyfleu i'r plentyn ei fod yn cael ei dderbyn yn barhaus ac yn ddiamod, sut bynnag mae'n ymddwyn. Ceisiwch weld eu hymddygiad fel math o gyfathrebu - pa deimladau neu anghenion y maent yn ceisio'u mynegi? Mae hyn yn debygol o wella'r empathi rydych chi'n ei deimlo drostynt, a chaniatáu rhyngweithio mwy meithringar. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am sut i ddefnyddio PACE mewn adnoddau eraill a grëwyd gan y Prosiect Gwydnwch.
- Cefnogwch y plentyn i reoleiddio ei hun, cyn rhesymu gyda nhw. Canolbwyntiwch ar strategaethau sy'n eu tawelu nhw (a chi), cyn i chi siarad â nhw am eu hymddygiad. Os gwelwch eu bod yn ymateb gyda'r tarian cywilydd (fel dweud celwydd, gwadu, cynddeiriogi, lleihau neu feio) yna mae'n debygol y bydd angen i chi ganolbwyntio ar strategaethau sy'n eu tawelu a'u hymllacio'n gyntaf. Mae eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed, eu caru a'u credu yn bwysicach na chreu cynllun gweithredu o ran eu hymddygiad ar hyn o bryd. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am weithgareddau rheoleiddio i fyny ac i lawr mewn adnoddau eraill a wneir gan y Prosiect Gwydnwch.
- Dylech drwsio'r berthynas ac ailgysylltu â'r plentyn ar ôl y rhwyg yn y berthynas. Mae hwn yn gam pwysig iawn, gan ei fod yn caniatáu i'r plentyn ddeall mai eu hymddygiad nad oeddech yn ei hoffi, nid nhw fel person.
- Cofiwch ei bod hi'n iawn dweud "mae'n ddrwg gen i" yn gyntaf os mai chi sy'n gyfrifol yn rhannol am y rhwyg. Mae'n iawn cyfaddef, ymddiheuro, a dweud sut rydych chi'n teimlo, dywedwch sut y byddwch chi'n trwsio'r sefyllfa ac yn addo i'r plentyn y byddwch chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf.
- Gwnewch rywbeth y mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau. Efallai yr hoffech chi chwarae gyda'ch gilydd, tynnu llun neu gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol eraill.
- Defnyddiwch gemau berthynol (e.e. dod o hyd i deimlad, gêm ddrych, helpa sborion) a all hyrwyddo cysylltiad â'r plentyn neu'r person ifanc, eu cefnogi i feithrin ymddiriedaeth a theimlo'n gyfforddus yn y berthynas. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y gemau hyn ar yr adnodd 'Gemau perthynol ac offer Creadigol i Staff Addysg' a grëwyd gan y Prosiect Gwydnwch.
- Gadewch nodyn o garedigrwydd iddynt (e.e. "Diolch am fy helpu heddiw ". " Diolch am fod mor garedig gyda dy gyd-ddisgyblion heddiw".)



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