CANLYNIADAU

Mae canlyniadau'n helpu i ddangos i'ch plentyn eu bod yn cael effaith ar y byd a byddant yn sefydlu ffiniau diogel. Mae'n bwysig bod canlyniadau'n naturiol neu'n rhesymegol er mwyn dangos achos ac effaith e.e. mae angen i'r canlyniadau gysylltu â'r ymddygiad. Mae'n cymryd amser i blant ddatblygu'r sgiliau i gysylltu achos ac effaith yn gyson. Gallai technegau rhianta sy'n canolbwyntio ar yr ymddygiad geisio datblygu'r cysylltiad rhwng achos ac effaith, ond gallant hefyd ysgogi teimladau o gywilydd (gweler yr adnodd 'Deall Cywilydd' i gael mwy o wybodaeth).

Mae plant sy'n cael anawsterau yn eu plentyndod yn sensitif iawn i unrhyw beth y maent yn ei ystyried yn annheg (oherwydd bod bywyd wedi bod yn annheg iddynt). Mae angen dulliau gweithredu arnynt sy'n helpu i wella'r hyn y maent wedi'i brofi, nid cywiro'r ffordd y maent yn rheoli eu hemosiynau. Mae ymddygiad yn fath o gyfathrebu (sy'n cael ei esbonio'n fanylach yn ein hadnodd 'Deall Ymddygiad'). Weithiau mae plant yn gweithredu mewn ffyrdd a allai ymddangos yn amhriodol, ond nid ydynt wedi dod o hyd i ffordd o fynegi eu teimladau a'u hanghenion yn fwy effeithiol. Rhaid inni edrych y tu ôl i'r ymddygiad i'r hyn y maent yn ceisio'i ddweud wrthym, nid canolbwyntio ar yr ymddygiad ei hun yn unig.

Prif nod canlyniadau yw sefydlu ffiniau diogel i helpu i ddangos i'ch plentyn ei fod yn cael effaith ar y byd ac i helpu i addysgu achos ac effaith iddo. Y ffordd orau o wneud hyn yw defnyddio Canlyniadau Naturiol a Rhesymegol.

Mental Health Foundation
GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board
Resilience Project Prosiect Gwydnwch
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cardiff & Vale of Glamorgan INTEGRATED HEALTH & SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL INTEGREDIG Caerdydd & Bro Morgannwg

Mae angen i ganlyniadau fod yn naturiol neu'n rhesymegol i helpu i adeiladu synapsau newydd yn yr ymennydd sy'n cysylltu syniadau achos ac effaith. Fel y soniwyd uchod, mae angen cysylltu'r holl ganlyniadau â'r ymddygiad. Yna esbonnir mai canlyniad i ddewis a wnaeth eich plentyn yw'r canlyniad sy'n dilyn, sy'n golygu nad yw'n cael ei brofi fel cosb. Bydd hyn yn galluogi'ch plentyn i ddechrau sylweddoli ei fod yn cael effaith ar y byd. Yn ystod yr amserau hyn, mae'n well i chi ddangos empathi tuag at eich plentyn tra bydd yn profi'r canlyniad; mae hyn yn galluogi eich perthynas i barhau heb niwed. Isod ceir enghreifftiau o'r 3 math o ganlyniadau: Naturiol, Rhesymegol, ac Afresymegol.

CANLYNIADAU NATURIOL

Mae canlyniadau naturiol yn digwydd heb i chi orfod gwneud unrhyw beth e.e. pan fydd eich plentyn yn gwrthod bwyta ei ginio, bydd yn llwglyd; os bydd yn gwrthod gwisgo côt ac mae'n bwrw glaw, bydd yn gwlychu; neu os nad yw'n gwneud ei waith cartref, bydd yn rhaid iddo ddweud wrth ei athro. Y canlyniad naturiol yw y bydd yn llwglyd, bydd yn gwlychu neu bydd rhaid iddo gyfaddef i'w athro nad yw wedi cwblhau'r gwaith. Mae hyn yn helpu eich plentyn i ddysgu achos ac effaith. Mae hefyd yn amser i chi ddarparu anogaeth. Bydd hyn yn galluogi'ch plentyn i ddysgu y gall ymddiried ynoch i'w helpu, a phan fydd yn gwneud camgymeriad, bydd yn dal i gael ei werthfawrogi gan oedolion sy'n gofalu amdano.

Er y bydd canlyniadau naturiol yn helpu eich plentyn, mae adegau lle nad yw canlyniadau naturiol yn addas:

1. Pan allai eich plentyn fod mewn perygl e.e. plentyn yn chwarae ar y ffordd.
2. Pan fydd canlyniadau naturiol yn cael effaith negyddol ar bobl eraill e.e. difrodi eiddo pobl eraill.
3. Pan nad yw'r canlyniadau naturiol yn ymddangos yn negyddol i'ch plentyn ond gallai'r canlyniadau naturiol effeithio ar ei iechyd a'i les e.e. peidio â brwsio dannedd.

Sut i roi anogaeth yn ystod canlyniadau naturiol:

1. Dangos empathi a dilysu teimladau eich plentyn.
2. Rhoi cysur.
3. Osgoi dweud y drefn e.e. "Dwedais i y byddai fel hyn."

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU NATURIOL

- Os bydd yn mynd i'r gwely'n hwyr, bydd eich plentyn wedi blino y bore wedyn.
- Os bydd eich plentyn yn gwario ei arain poced cyn gynted ag y bydd yn ei gael, ni fydd yn gallu prynu rhywbeth y gall fod ei eisiau'n ddiweddarach.
- Os bydd eich plentyn yn gadael ei hoff degan y tu allan, efallai y bydd yn cael ei ddifetha yn y glaw.
- Os tynnwch gynffon cath, fe gewch eich crafu.

CANLYNIADAU RHESYMEGOL

Os nad yw canlyniadau naturiol yn bosibl neu'n ddiogel, dylech ddefnyddio Canlyniadau Rhesymegol. Dylai'r canlyniadau hyn gael eu gorfodi gan y rhiant/oedolyn cyfrifol a dylent fod yn gysylltiedig ag achos ac effaith.

Er enghraifft, os yw'r plentyn yn gwrthod rhoi ei deganau i ffwrdd a bydd y rhiant yn baglu drostynt. Y **Canlyniad Naturiol** yw y gallai'r rhiant fod wedi troi ei bigwrn.

Y **Canlyniad Rhesymegol** yw bod teganau'n cael eu tynnu am gyfnod penodol, yna mae angen i'r plentyn eu rhoi i ffwrdd ar ôl iddynt gael eu dychwelyd. Yna dylai'r plentyn ddechrau dysgu achos ac effaith e.e. dydw i ddim yn rhoi fy nheganau i ffwrdd pan ofynnir i mi ac alla' i ddim chwarae gyda nhw am gyfnod.

Wrth feddwl am Ganlyniadau Rhesymegol, cofiwch 3 egwyddor canlyniadau:

- **Cysylltiedig** – Rhaid bod yn gysylltiedig â'r ymddygiad.
- **Parchus** – Sicrhewch osgoi beio na chywilyddio'r plentyn.
- **Rhesymol** – Rhaid i'r plentyn a'r oedolyn weld bod y canlyniad yn rhesymol. Hefyd, byddwch yn siŵr y gallwch gyflawni'r canlyniad. Os na allwch chi, ni fydd eich plentyn yn credu canlyniadau yn y dyfodol.

YN BWYSIG IAWN, COFIWCH gyflawni'r canlyniad hwn gydag empathi a sicrhau nad yw eich plentyn yn cael ei frifo gan y canlyniad (peidiwch â chywilyddio).

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU RHESYMEGOL

- Os nad yw'n troi lefel sŵn y teledu i lawr pan ofynnir iddo, bydd y teledu'n cael ei ddiffodd.
- Os bydd eich plentyn yn aros allan ar ôl y cyrffyw, bydd amser y cyrffyw yn cael ei symud i ddechrau'n gynt nes iddo allu dangos y gall ddod adref yn brydlon.
- Os nad yw'n gwisgo helmed wrth reidio ei feic, caiff ei feic ei dynnu wrtho am gyfnod penodol o amser.
- Os yw eich plentyn yn dweud rhywbeth cas i'w frawd neu ei chwaer, rhaid iddo ymddiheuro.

CANLYNIADAU AFRESYMEGOL

Nid yw Canlyniadau Afresymegol yn rhoi unrhyw brofiad dysgu i'r plentyn gan nad yw'r canlyniad yn cysylltu'n uniongyrchol â'r ymddygiad e.e. mae plentyn yn gwrthod bwyta cinio ac mae'r rhiant yn atafaelu ei ffôn symudol am wythnos. Pan fydd y plentyn yn ei chael hi'n anodd deall y cysylltiad rhwng y gosb a'r digwyddiad, gall ei adael gyda theimladau o gywilydd, sy'n gallu arwain at y sefyllfa'n gwaethygu wrth i'r plentyn fynd yn ddig wrth geisio lleihau'r cywilydd.

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU AFRESYMEGOL

- Mae'r plentyn yn ateb yn ôl, felly nid yw'n cael mynd i dŷ ffrind.
- Dyw e ddim yn bwyta ei ginio, felly nid yw'n cael ei hoff degan.
- Nid yw'n rhoi ei ddillad brwnt yn y fasged golchi dillad, felly ni chaiff reidio ei feic.

ATGYWEIRIO

Efallai ar ôl rhai digwyddiadau, bydd angen atgyweirio'r berthynas rhyngoch chi a'ch plentyn. Mae'n bwysig gwneud hyn i roi esiampl i'ch plentyn bod modd atgyweirio bob amser er y gallai perthnasau gael ysbaid wael. Wrth atgyweirio eich perthynas, ceisiwch gofio'r canlynol:

- Mae'n iawn cyfaddef efallai nad ydych wedi ymateb yn y foment yn y ffordd y byddech wedi hoffi ymateb. Weithiau gallwn ni gam-reoleiddio yn y foment ac mae angen amser arnom i fyfyrio ar ein gweithredoedd. Efallai yr hoffech chi feddwl am sut yr effeithiodd y digwyddiad arnoch chi a pham y gallai fod wedi achosi i chi 'colli'ch limpin'.
- Cymerwch amser i reoleiddio eich hun cyn siarad â'ch plentyn.
- Gofynnwch iddo siarad â chi mewn man tawel lle na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch. Defnyddiwch dôn ysgafn ac efallai y byddwch yn dweud rhywbeth fel "Hei, fe wnes i gamgymeriad yn gynharach. Allen ni siarad amdano?" neu "Roedd yn anodd yn gynharach. Hoffwn wirio sut wyt ti a gweld a wyt ti'n iawn".
- Os ydych chi'n sylweddoli eich bod wedi gwneud rhywbeth o'i le, ymddiheurwch. Mae hon yn sgil bwysig i'w modelu i'ch plentyn. Ni ddylid ystyried bod ymddygiad y plentyn yn bwysicach na'ch perthynas.
- Defnyddiwch 'ddwy law rhianta' a 'PACE' wrth gael y sgwrs atgyweirio. Bydd bod yn chwilfrydig ynghylch pam y gwnaeth y plentyn yr ymddygiad yn rhoi cipolwg i chi o'i deimladau a sbardunodd y digwyddiad. Yna gallwch dderbyn a chydymdeimlo â'i deimladau, a'i helpu i roi ystyr i'w ymddygiad. Mae mwy o wybodaeth am atgyweirio perthnasau yn ein hadnodd 'Deall Cywilydd'.
- Gall y sgwrs hon ei helpu i ddeall y canlyniadau rydych wedi'u rhoi ar waith mewn ffordd nad yw'n gywilyddus gan ei fod yn dal i deimlo cynhesrwydd a gofal eich perthynas.