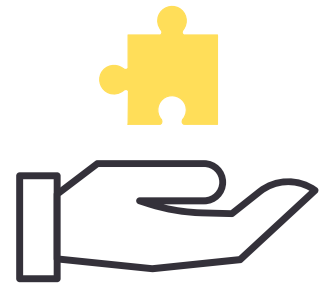


# DATRYN PROBLEMAU AR Y CYD

(COLLABORATIVE PROBLEM SOLVING)

## AR GYFER RHIENI/GOFALWYR



Gall ymddygiad problemus roi straen ar eich perthynas â'ch plentyn. Mae defnyddio dull 'datrys problemau ar y cyd' yn ddewis amgen i wobrwyo a chosbi a gall eich helpu i ddeall eich gilydd yn well. Mae ymddygiad heriol yn fath o gyfathrebu, ac yn dangos bod eich plentyn yn cael trafferth gyda rhywbeth. Gall fod yn ffordd o osgoi rhywbeth nad yw'n credu y gall ei wneud neu'n gwneud iddo deimlo'n bryderus. Efallai nad yw wedi dysgu'r sgil angenrheidiol megis symud o un gweithgaredd i'r llall neu fod rhywbeth nad yw'n ei ddeall. Efallai na fydd gweiddi, defnyddio gwobrau a chosbau, neu ddweud wrth eich plentyn beth y dylai fod yn ei wneud yn gweithio os oes rhwystr yn y ffordd - er y gall fod lle i ddefnyddio canlyniadau naturiol neu resymegol.

Mae datrys problemau ar y cyd yn ffordd o siarad a gwranddo sy'n helpu plentyn/person ifanc i feithrin sgiliau datrys problemau ac yn cynorthwyo datblygiad gwybyddol ac emosiynol-gymdeithasol. Mae'r ffocws ar weithio gyda'ch gilydd yn hytrach na rhagnodi neu osod atebion. Gall gymryd ychydig o sgysiau i ddatrys y broblem gyda'ch gilydd ond bydd hynny'n teimlo'n llawer gwell na gweiddi a phledio. Gall fod yn anodd, nid yw'r sgysiau hyn yn hawdd, ond gydag ymarfer maent yn dechrau dod yn fwy naturiol a mwy creadigol. Er hynny, diogelwch sydd bwysicaf bob amser.

Ceisiwch beidio â meddwl eich bod yn gwybod yr ateb a'ch bod yn ceisio cael eich plentyn i wneud yr hyn rydych chi ei eisiau.

**Cadwch feddwl agored i ddod o hyd i ateb gyda'ch gilydd. Os ydych chi wir wedi ymrwmo i ddod o hyd i ateb gyda'ch gilydd, yna bydd eich plentyn wedi ymrwmo hefyd.**

## TRI CHAM DATRYN PROBLEMAU AR Y CYD

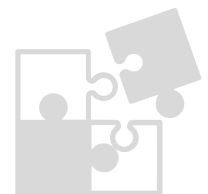
**Y CAM  
EMPATHI**



**CAM  
Y BROBLEM**



**CAM  
Y GWAHODDIAD**



## Y CAM EMPATHI



Pan fu ymddygiad yn heriol, peidiwch â delio â'r sefyllfa yn y fan a'r lle ac yn enwedig os oes tymer uchel. Gwnewch yr hyn y mae'n rhaid ei wneud i wneud y sefyllfa'n ddiogel yna arhoswch nes bod y ddau ohonoch wedi cael cyfle i dawelu cyn i chi ddechrau datrys problemau.

"Ddest ti ddim adref ar yr adeg y cytunon ni. Beth ddigwyddodd?" Yna gwrandewch yn arbennig am deimladau, gofynnwch gwestiynau i archwilio beth oedd yn digwydd i'ch plentyn, pam y gallai'r broblem ddigwydd mewn rhai sefyllfaoedd ac nid eraill. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod beth sy'n digwydd - defnyddiwch PACE a chymerwch eich amser fel eich bod yn siŵr eich bod yn deall rhesymau eich plentyn.

## CAM Y BROBLEM



Yma rydych yn cyflwyno eich safbwynt ar yr ymddygiad a pham ei fod yn broblem naill ai i'ch plentyn neu i eraill gan gynnwys eich hun.

"Y peth yw, roeddwn i'n poeni'n fawr lle'r oeddet ti. Ac roeddwn i hefyd yn pryderu, os nad wyt ti'n cael digon o gwsg, mae'n mynd i wneud yr ysgol yn anoddach y diwrnod wedyn." Nid oes angen darlithio, barnu na mynnu beth mae eich plentyn yn ei wneud, dim ond datgan yn glir pam bod y broblem yn broblem.

## CAM Y GWAHODDIAD



Nawr rydych chi'n gofyn i'ch plentyn a allwch chi weithio gyda'ch gilydd i ddod o hyd i ateb i atal hyn rhag digwydd y tro nesaf. Does dim angen - a does dim budd i ddadlau am y gorffennol, mae'r ffocws ar y dyfodol.

"Tybed a allem ddod o hyd i ffordd sy'n gweithio i'r ddau ohonom. Er mwyn i ti allu cael treulio amser gyda dy ffrindiau ond ein bod ni'n gwybod pryd fyddi di gartref." Yna mae'r ddau ohonoch yn dechrau creu syniadau gyda'ch gilydd. Rhowch le i'ch plentyn gynnig syniadau ac os bydd yn gwneud hynny, peidiwch â'u cau i lawr, yn hytrach ysgrifennwch neu ddarluniwch hwy, ynghyd â'ch syniadau nes bod gennych rai posibiliadau i'w hystyried.

Ewch drwy'r syniadau, gan feddwl drwyddynt, gyda'r ddau ohonoch yn amcangyfrif pa mor debygol y bydd pob un yn gweithio. Yn ddelfrydol, gallwch gytuno ar gynllun - efallai y bydd yn rhywbeth na fyddai'r naill na'r llall ohonoch wedi meddwl amdano eich hun. Rhowch gyfle i syniad rhesymol. Gallwch barhau i ailadrodd y broses nes i chi ddod o hyd i ateb ymarferol.

**Gall gymryd llawer o sgysiau i ddod o hyd i ateb sy'n gweithio i'r ddau ohonoch, ond drwy wneud hyn byddwch wedi arbed llawer o ddicter a rhwystredigaeth i'r ddau ohonoch ac wedi helpu eich plentyn i ddysgu sgiliau gwerthfawr hefyd.**

## **RHAI CWESTIYNAU A BRAWDEGAU DEFNYDDIOL I DDECHRAU SGWRS**

- Rwyf wedi sylwi bod ..... Beth sy'n bod? (Codwch y mater pan fydd y ddau ohonoch yn ddigynnwrf)
- Mae hynny'n swnio mor galed/Rhaid bod hynny wedi bod yn frawychus (cydnabod a dilysu teimladau)
- Nid yw hynny'n beth hawdd i ddelio ag ef
- Rydw i wir eisiau clywed beth oedd yn digwydd i ti
- Byddai'n llawer haws pe na bai'n rhaid i ti... .. (Rhowch ddymuniadau mewn ffantasi)
- Rwy'n credu dy fod yn dweud..... a oes unrhyw beth arall?
- Rwy'n deall hynny ond sut y dest ti i wneud hynny....? (archwilio pam y gallai problem ddigwydd o dan rai amodau ac nid eraill)
- A allwn ni feddwl gyda'n gilydd am yr hyn y gallem ei wneud os bydd yn digwydd eto? (gwahoddiad i ddatrys problemau gyda'ch gilydd)
- Dydw i ddim yn dweud 'Na' (ond heb ddweud 'ie' chwaith)
- Pe baet ti/fi/nhw'n gwneud hynny, beth fyddai'n digwydd? (meddwl drwy ganlyniadau)

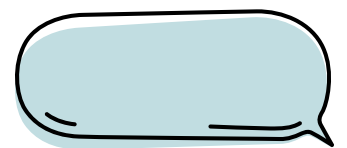
Cofiwch y bydd yn beth prin datrys problem gymhleth y tro cyntaf i chi siarad amdano. Efallai y bydd eich plentyn yn ei chael hi'n anodd cynnig syniadau ac yn ansicr eich bod wir eisiau cydweithio. Bydd angen llawer o feddwl gan y ddau ohonoch i ddod o hyd i atebion gwirioneddol i broblemau cymhleth.



Cewch wybod llawer mwy am y dull hwn ar y gwefannau hyn

[www.thinkkids.org](http://www.thinkkids.org)

[www.livesinthebalance.org](http://www.livesinthebalance.org)



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