

MODEL LLAW YR YMENNYDD

(DAN SIEGAL)

Pan fyddwn yn gofidio, yn bryderus, neu'n ddig iawn, gall fod yn anodd iawn prosesu'r hyn y mae rhywun yn ei ddweud wrthym, deall ein hemosiynau a meddwl yn glir. Pan fydd hyn yn digwydd rydym wedi 'colli'n limpyn'!

BETH SY'N DIGWYDD PAN FYDDWN YN 'COLLI'N LIMPIN'?

('FLIP OUR LID' YN SAESNEG)

Ffordd syml o esbonio beth sy'n digwydd pan fyddwn yn 'colli'n limpyn' yw trwy Fodel Llaw yr Ymennydd gan Dan Siegal. Rydym yn mynd i arddangos model llaw yr ymennydd gan Dan Siegal i'ch helpu i gydnabod yr hyn sy'n digwydd i ymennydd eich plentyn (a'ch un chi hefyd) pan fyddant wedi cam-reoleiddio (h.y. yn ofidus iawn, yn ddig neu'n bryderus). Gallwch ddefnyddio'r model hwn i helpu'ch plentyn i ddeall beth sy'n digwydd yn ei ymennydd yn ystod yr adegau hyn.

MODEL LLAW YR YMENNYDD

Yma, mae eich bawd yn cynrychioli'r rhannau ymylol sydd hefyd wedi'u galw'n 'ymennydd i lawr y grisiau'. Y rhan hon o'n hymennydd yw'r rhan emosïynol ac mae'n gyfrifol am ein teimladau mawr. Mae wir yn poeni am ein hamddiffyn a'n cadw ni'n ddiogel.



Mae'r bysedd sy'n gorchuddio ein bawd yn cynrychioli breithell yr ymennydd, neu ein 'hymennydd i fyny'r grisiau', lle rydym yn datrys problemau, yn defnyddio rhesymeg ac yn rhesymu.

Dyma rai clipiau YouTube am y model hwn a allai fod yn ddefnyddiol i chi eu gwyllo.

<https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA&t=72s>

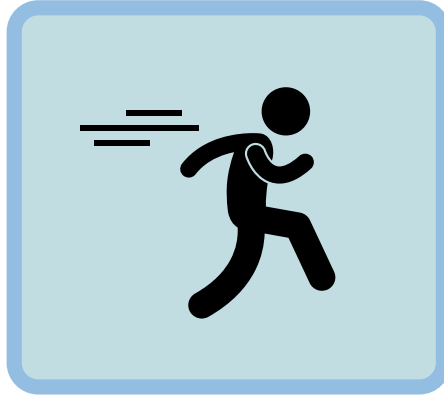
<https://www.youtube.com/watch?v=FTnCMxEnnv8>

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

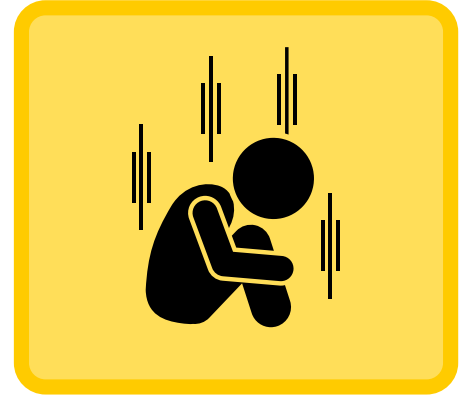
Pan fydd y ddwy ran hyn yn gweithio gyda'i gilydd, gallwn feddwl a gweithredu'n rhesymegol ac yn bwyllog. Fodd bynnag, pan fyddwn wedi camreoleiddio ac yn 'colli'n limp'in' (bysedd yn dadorchuddio'r bawd), mae rhannau'r 'ymennydd i lawr y grisiau' yn gweithio ar eu pennau eu hunain ac yn gweithredu ar emosiynau pur i'n hamddiffyn a'n cadw'n ddiogel. Heb yr 'ymennydd i fyny'r grisiau' yn helpu i wneud penderfyniadau da neu ddatrys problemau, mae'r 'ymennydd i lawr y grisiau' yn symud yn gyflym i'r moddau ymladd, ffoi neu rewi amddiffynol.



Taflu rhywbeth neu geisio daro rhywun (**ymladd**)



Rhedeg i ffwrdd (**ffoi**)



Peidio ag ymateb i gwestiynau neu ofynion (**rhewi**)

Mae rhai plant yn 'colli eu limp'in' sawl gwaith trwy gydol y dydd, ac efallai y bydd rhai yn gallu ei gadw dan reolaeth yn ystod y dydd (e.e. yn yr ysgol) ond yna yn 'colli eu limp'in' pan fyddant yn cyrraedd adref. Gall y sbardunau i'ch plentyn 'golli eu limp'in' fod yn amlwg e.e. sefyllfaoedd newydd neu synau uchel, neu gallent fod yn rhywbeth nad yw mor amlwg e.e. arogl, atgof.

BETH I'W WNEUD YN Y FOMENT?

- 1.Y cam cyntaf yw ystyried sut rydych chi'n teimlo. Gall fod yn hawdd ar yr adegau hyn i gamreoleiddio (gofid) ein hunain. Rydym i gyd yn ddynol a gall ymddygiad 'colli limp'in' fod yn heriol iawn.
- 2.Cymerwch eiliad i reoleiddio a thawelu eich hun. Edrychwch ar y strategaethau rheoleiddio i gael awgrymiadau am sut i wneud hyn a sicrhau bod eich teimladau dan reolaeth fel y gallwch ymateb yn bwyllog.
- 3.Efallai y bydd angen i chi gymryd peth amser i chi'ch hun, ac mae hynny'n iawn. Os nad ydych yn gallu cerdded i ffwrdd o'r sefyllfa, oherwydd bod eich plentyn angen i chi eu cadw'n ddiogel, gallwch fynegi eich teimladau ar lafar e.e. 'Rwy'n teimlo bod popeth yn drech na fi, felly rwy'n mynd i gymryd rhai anadliadau dwfn i'm helpu i ymdawelu.' Gallwch ofyn iddynt wneud hyn gyda chi.
- 4.Trwy ymateb yn dawel yn y sefyllfaoedd hyn, byddwch yn modelu'r ymddygiad i'ch plentyn. Yn ystod y cyfnod hwn mae naws eich llais yn bwysig iawn. Gall plant gam-reoleiddio'n fwy pan fydd oedolion yn defnyddio tonau ymosodol neu uchel. Bydd llais tawel, digyffro sy'n cyfateb i'w dwyster yn eich helpu i'w tynnu i lawr yn araf i'ch lefel ddigyffro chi.
- 5.Defnyddiwch PACE (ewch i adnodd PACE am enghreifftiau).