

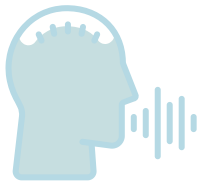
Deall PACE - Ffordd o fod

I Rieni/Gofalwyr:

Ar adegau gall plant gyflwyno mewn ffyrdd a all fod yn llethol ac yn sbarduno teimladau o ddieter neu rwystredigaeth ynoch. Mae PACE, neu fod yn PACEful, yn ddull syml y gallwch ei ddefnyddio i eich helpu i reoleiddio eich emosiynau eich hun a'ch helpu igysylltu â'ch plentyn. Os yw eich plentyn yn teimlo'n gysylltiedig â chi a'ch bod yn ei ddeall, mae'n debygol o fod yn fwy cysylltiedig ac yn agored i ddod o hyd i ffyrdd ymlaen.

Mae PACE yn ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sy'n anelu at wneud i blant deimlo'n ddiogel. Mae'n golygu 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.

Mae 4 egwyddor:



Playfulness - Natur Chwareus - pan fyddwn yn cael ein rhoi dan bwysau gan ymddygiad, gallwn anghofio ein synnwyr digrifwch a'n ysgafnder ein hunain sy'n gallu gwneud cymaint i ddadwneud sefyllfa anodd. Gall fod mor syml â chadw llais yn ysgafn yn hytrach na'n galed neu gall fod yn gwneud amser ar gyfer hwyl, sy'n gallu trawsnewid emosiwn a hwyliau.



Acceptance - Derbynn - Nid yw hyn yn golygu derbyn ymddygiadau anniogel, ond yn hytrach derbyn y meddyliau, y dymuniadau, yr anghenion, y cymhellion a'r teimladau y mae eich plentyn yn eu rhannu gyda chi neu fod yn eu cyfathrebu drwy ei ymddygiad. Mae'n golygu cydnabod y pethau y mae'n eu cael yn anodd yn hytrach na cheisio ei berswadio i gydweithredu neu ddeall eich safbwynt.



Curiosity - Chwilfrydedd - Chwilfrydedd yw uwch-bŵer rhieni a all eich helpu i archwilio sefyllfaoedd yn hytrach na chymryd yn ganiataol eich bod eisoes yn gwybod beth sy'n digwydd - Mae'n helpu i archwilio'r hyn sy'n digwydd o dan yr ymddygiad. Mae chwilfrydedd yn golygu meddwl a gofyn beth sy'n digwydd i'ch plentyn.



Empathy - Empathi - Mae empathi yn golygu dangos eich bod chi'n gwrandao ar ac yn deall teimladau a phrofiad eich plentyn. Gall gyfleu eich bod yn meddwl am eich plentyn, sy'n helpu i feithrin cysylltiad. Gall drawsnewid emosiynau, sefyllfaoedd a pherthnasoedd. Pan fyddwch chi'n empathig rydych chi'n dilysu eich plentyn a'i brofiad.

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

Playfulness (Natur Chwareus)

Mae chwarae'n ymwneud â mynegi...

Llawenydd

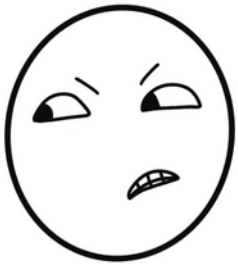
HWYL

Pleser

Gobaith

Os ydych chi'n teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu hyd yn oed ychydig yn ddi-reolaeth, yna gallai fod yn amser bod yn CHWAREUS.

Yn hytrach na...



"STOPA BETH TI'N EI
WNEUD A GWNA
BETH DWI'N EI
DDWEUD WRTHOT"

llais dig

Rhowch gynnig ar...

"Doeddwn i ddim yn disgwyl hynny! Dw i'n mynd i ysgwyd fy nghorff tamaid, neu wneud rhywfaint o bêl-fasged i'm helpu i ymdawelu ac yna gadewch i ni feddwl am beth i'w wneud"

neu

**Nid beth rydych chi'n ei ddweud
- ond sut rydych chi'n ei ddweud
- sy'n bwysig, yn ysgafn.**

"Beth am gêm gyflym o Snap/Cuddio a chwilio/Parti Dawns. Mae angen rhywbeth arnaf i'm helpu i ymlacio ychydig. Tybed a fyddai hynny'n dy helpu di?"

Mae chwarae'n ymwneud â hwyl gyda'ch gilydd - neu hyd yn oed ar eich pen eich hun os oes angen i chi reoleiddio.

Gall chwarae fod.....

BOD YN HWYL

Pawen Lawen



Parti dawns



Gemau

SYMUD

Gwneud neu siarad am rywbeth hwyliog gyda'n gilydd



Llais 'adrodd stori'

Beth arall allwch chi feddwl amdano?

Nid ystyr chwarae bod yn ddoniol neu wneud jôcs drwy'r amser (yn enwedig os yw'n golygu gwneud hwyl ohonyn nhw neu rywun arall) ond creu llawenydd a rennir a bod yn chwareus pan mae'n teimlo'n iawn. Mae'n ymwneud â chael amser da gyda'n gilydd - Mae'n cryfhau perthnasoedd ac yn adeiladu cydweithrediad. Mae hefyd yn helpu i reoleiddio a chydbwyso'r corff, ac yn ei gwneud yn haws canolbwyntio a datrys problemau.

Acceptance - Derby'n

Wrth wynebu ymddygiad anodd, weithiau bydd rhieni am newid sut mae eu plentyn yn meddwl neu'n teimlo, gan obeithio y bydd hynny'n arwain at newid. Yn anffodus, yn aml nid yw'n helpu a gall weithiau wneud y plentyn yn fwy amddiffynnol. Mae derby'n yn ymwneud

â derby'n profiad mewnol eich plentyn. Gan gynnwys eu meddyliau, eu dymuniadau, eu hanghenion, eu teimladau a'u cymhellion. Gall derby'n ei brofiad ganiatáu iddo wneud mwy o synnwyr o'i fyd mewnol. **Nid yw'n ymwneud â derby'n ymddygiad niweidiol;** mae ffiniau sy'n

ymwneud ag ymddygiad niweidiol neu anniogel yn dal yn bwysig iawn. Gallwn dderbyn meddyliau a theimladau hyd yn oed pan fydd angen cyfyngu ar ymddygiad.

Yr hyn a welwn

Ymddygiad

meddyliau,
teimladau,
dymuniadau,
anghenion,
cymhelliant

Beth sydd oddi tano

Mae angen derby'n meddyliau a theimladau - efallai y bydd angen cyfyngu ar weithredoedd

~~Dylid osgoi ...~~

Rhowch gynnig ar...

Plentyn yn dweud:

"Rwy'n casáu'r ysgol. Dydw i ddim eisiau mynd"

"Ti ond yn dweud hynny. Wnest ti ei fwynhau ddoe!"

"Rwy'ti wedi ypsetio bod yn rhaid i ti fynd i'r ysgol heddiw."

"Beth wyt ti ei eisiau go iawn ydy aros adref gyda Dad. Mae'n gwneud i ti deimlo'n rhwystredig"

"Mae hyn yn teimlo mor annheg i ti"

'Rwy'ti'n ddig iawn gyda Mam. Elli di ddweud beth wyt ti'n ei deimlo heb frifo?'

Curiosity - Chwilyfrydedd

Mae chwilyfrydedd yn sgil werthfawr y gallwch chi ei gynnig i'ch plentyn - mae'n cynyddu eich dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd gyda'ch plentyn ac yn gallu helpu i adeiladu perthynas gryfach. Mae'n aml yn ddewis llawer gwell na cheisio cael eich plentyn i wneud yr hyn rydych chi ei eisiau.

Nid yw chwilyfrydedd yn:

- Farnu
- Gwerthuso ymddygiad eich plentyn
- Rhagdybio

Beth yw chwilyfrydedd:

- Archwilio'r hyn sydd wedi digwydd a'i feddyliau a'i deimladau
- Cadw meddwl agored am yr hyn sydd o dan yr ymddygiad

MAE CHWILFRYDEDD:

yn cryfhau eich perthynas

yn adeiladu cydweithrediad

yn helpu eich lles (yn hytrach na themlo'n ddiog / yn ddi-rym)

yn modelu dull cadarnhaol o ddysgu

Yn hytrach na...

Rhowch gynnig ar:

"Dwi'n gwybod beth wyt ti'n ei wneud"
"Rwyf ti'n bod yn ddiog/anodd/hunanol"
"Beth ddaeth drostat ti?"
"Pam wnest ti hynny?"

"Tybed pam digwyddodd hynny?"
"Beth wyt ti'n meddwl oedd yn digwydd?"
"Tybed oeddet ti'n teimlo'n ofnus?"
"Mae'n rhaid dy fod ti'n poeni am hynny felly gwnes ti geisio'i osgoi?"
"Elli di fy helpu i ddeall sut oeddet ti'n teimlo ar y pryd?"

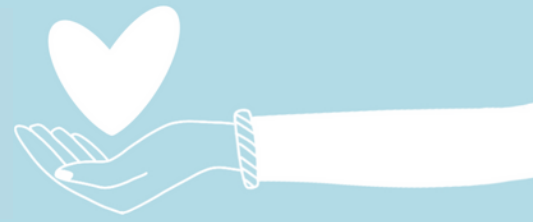
Dylech gadw'r canlynol mewn cof:

"Beth oedd yr ymddygiad hwnnw'n ei gyfathrebu?"
"Beth allai fod yn digwydd iddyn nhw?"

Sylwch os ydych yn teimlo y dylech allu gwneud i'ch plentyn ymddwyn neu os ydych yn teimlo'n gyfrifol neu'n cael eich herio gan ymddygiad nad ydych yn ei ddeall. Gall hynny atal eich chwilyfrydedd ac os byddwn yn rhoi'r gorau i fod yn chwilyfrydig, rydym yn rhoi'r gorau i feddwl. Bydd chwilyfrydedd yn eich helpu chi, a'ch plentyn, i ddod o hyd i ddealltwriaeth newydd a ffyrdd newydd o fod a gweld eu hunain.



Empathy - Empathi



Mae empathi'n ymwneud â gwrando gyda'ch sylw llawn - yn enwedig i deimladau'ch plentyn - a chyfathrebu'n ôl eich bod yn clywed ac yn derbyn y teimladau hynny. Mae bod yn empathig a chael teimladau cadarnhaol yn ein galluogi i rannu yn y teimladau cadarnhaol hynny. Mae'n hawdd iawn bod eisiau lleihau neu 'drwsio' pethau os yw eich plentyn yn cael trafferth gydag anawsterau, neu'n profi emosiynau mawr. Er efallai na fydd dangos empathi yn teimlo eich bod yn 'datrys pethau', mae'n helpu drwy ddangos i'ch plentyn eich bod yn deall.

NID YW EMPATHI FEL CYDYMDEIMLAD

Nid yw'n 'teimlo'n sori' dros eich plentyn. Mae empathi'n ymwneud â gadael iddo wybod eich bod yn deall pa mor anodd ydyw a bod gennych dosturi ynglŷn â sut mae'n teimlo. Mae'n golygu ceisio deall, aros gydag ef drwy gydol y profiad emosiynol, a'i helpu i ddatblygu'r hyder i reoli'r teimladau hynny.



Yn lle gwadu, esbonio neu osgoi teimladau anodd ceisiwch...



Roi enw i'r teimlad

Cydnabod y frwydr

"Mae hynny mor galed...." "Nid yw'n hawdd...." "Mae pethau'n teimlo mor anodd ar hyn o bryd"

"Mae colli ffrind yn brifo. Mae mor boenus." "Mae hynny'n swnio'n rhwystredig." "Dydw i ddim yn synnu dy fod yn ddig. Byddwn i hefyd."



Gwrando neu gydnabod gyda gair neu ddau

"Rwy'n gweld", "O na"

Cydnabod gobeithion a dymuniadau

"Ti wir ddim eisiau mynd i'r ysgol heddiw"

Chwilio am ddealltwriaeth

"Os dwi'n iawn, ti...." "Diolch am fy helpu i ddeall"

Mae enwi a chydnabod teimladau **YN DILYSU** eich plentyn - Mae'n eu helpu i sylweddoli bod gan bob un ohonom ystod eang o deimladau ac yn ein helpu i ddod o hyd i atebion eu hunain tra'n gwybod bod rhywun yn ymddiried ynddynt ac yn eu cefnogi. Empathi yw gwraidd **CYSYLLTIAD** a **CHYDYMDEIMLAD**