

RHEOLEIDDIO EIN CORFF

(FFENEST GODDEFGARWCH)

Pam mae'n bwysig rheoleiddio?

Rheoleiddio yw'r broses o liniaru ein hunain a'n cyrff. Pan fyddwn yn rheoleiddio, rydym yn tawelu rhannau emosiynol ein hymennydd fel y gallwn ddechrau meddwl yn rhesymegol eto a gallu defnyddio ein 'hymennydd sy'n meddwl'. Mae mwy o wybodaeth am ein 'hymennydd emosiynol' a'n 'hymennydd sy'n meddwl' yn ein taflen ar 'Model Llaw yr Ymennydd'.

Mae gweithio i reoleiddio a thawelu eich hun a'ch plentyn yn gam pwysig iawn wrth reoli sefyllfaoedd anodd a chefnogi eich plentyn gydag emosiynau anodd fel pryder, gofid a dicter. Mae rhai plant yn cael y sgil hon yn anodd felly efallai y bydd angen iddo ei phrofi drwy gyd-reoleiddio (rheoleiddio gydag oedolyn) cyn iddo ddysgu sut i hunan-reoleiddio.

Y rhan fwyaf o'r amser rydym mewn cyflwr tawel sy'n ein galluogi i allu ymgysylltu'n gymdeithasol ac yn effro, rydym yn galw hyn yn 'fffenest goddefgarwch' (gweler y diagram isod). Fodd bynnag, mae adegau pan fyddwn yn llithro allan o'n 'fffenest goddefgarwch' a naill ai'n or-gyffroi neu'n tan-gyffroi. Mae'r diagram isod yn dangos pa ymddygiadau y gall eich plentyn eu dangos pan fyddant yn llithro allan o'u ffenest goddefgarwch.

Mae angen cydbwysedd o ran gweithgarwch rheoleiddio i fyny ac i lawr yn ein dydd. Mae'r 'i fyny ac i lawr' hwn yn digwydd yn anymwybodol y rhan fwyaf o'r amser, ond weithiau mae angen i ni helpu ein plant i gydnabod yn gyntaf eu bod yn cael eu dad-rheoleiddio ac yna'n gwybod beth fydd yn eu helpu i gael eu rheoleiddio eto.

Gellir defnyddio'r gweithgareddau isod pan fydd eich plentyn (a chithau) wedi llithro y tu allan i'r ffenest goddefgarwch (h.y. i mewn i ymddygiadau argyfwng), neu gellir eu defnyddio i helpu i aros o fewn y ffenest ar draws diwrnod i leihau tan-ysgogi neu or-ysgogi.

Po fwyaf y byddwch chi a'ch plentyn yn ymarfer y sgiliau hyn ac yn sylwi sut mae eich corff yn teimlo pan fyddwch yn eu gwneud, yr hawsaf fydd i'ch plentyn wybod beth sy'n eu helpu i hunanreoleiddio. Ystyriwch ofyn cwestiynau fel 'wyt ti'n sylwi beth mae dy galon yn ei wneud? A yw'n curo'n gyflym neu'n araf?' 'A yw hyn yn gwneud i ti deimlo'n llawn cyffro neu'n gysglyd, neu rywbeth arall?'. Y ddelfryd yw eu bod yn dechrau cydnabod pan fyddant yn cyrraedd ymyl eu ffenest fel y gallant ddewis gweithgaredd a fydd yn eu rheoleiddio'n ôl tua chanol eu ffenest.



FFENEST GODDEFGARWCH

ADNABOD EICH CYFLWR

GOR-GYFFRO



ADWEITHIOL
GOR-YMWYBODOL
DAGRAU
SIARAD YN GYFLYM
MEDDYLIAU ANHREFNUS SY'N RASIO
SYNWYRIADAU CORFFOROL DWYS

RHEOLEIDDIO
I LAWR

FFENEST GODDEFGARWCH



DIGYNNWRF
EFFRO
TEIMLO'N BRESENNOL
TEIMLO'N DDIOGEL
DAN REOLAETH
YN GALLU TALU SYLW
YN YMGYSYLLTU'N GYMDEITHASOL

DAN REOLEIDDIAD

DOD YN
DDAD-REOLEDIG
(WEDI'I WTHIO
ALLAN)

TAN-GYFFRO



ISEL
WEDI CAU I LAWR
YN DDIDEIMLAD
DIGYMHELLIAD
LLESG
HEB SYNWYRIADAU CORFFOROL

RHEOLEIDDIO I
FYNY

GWEITHGAREDDAU RHEOLEIDDIO I LAWYR

BETH SYDD EI ANGEN AR YR YMENNYDD?

Symudiad rhagweladwy, pwysau rhythmig, ailadroddus, araf, dwfn, tynnu ac ymestyn, gwthio, gwrthsefyll, siglo ysgafn am ei waered, llorweddol, tempo araf, tawel, llais undonog, golau isel/tywyll, gofod cyfyngedig, pethau cyfarwydd, ffocysu.

Cofiwch: mae'n debyg y bydd yn rhaid i chi wneud y gweithgareddau hyn ochr yn ochr â'ch plentyn.



1. Gwneud a chwythu swigod

Mae chwythu swigod yn rheoleiddio gan ei fod yn helpu plant i arafu eu hanadl. Peidiwch ag ofni rhoi cynnig ar hyn gyda phobl ifanc yn eu harddegau.

<https://www.wikihow.com/Make-Bubble-Solution>



2. Helfa natur

Dewch o hyd i wrthrych naturiol y tu allan (e.e. deilen, brigyn neu rywbeth meddal, rhywbeth melyn ac ati), gofynnwch i'ch plentyn ddod ag ef yn ôl ac edrych arno gyda'ch gilydd gan sylwi ar yr holl wahanol liwiau a siapiau ynddo. Ewch â nhw i'r gwahanol weadau, a yw'n gwneud sŵn os gwrandewch arno, a oes ganddo arogl? Gallech greu eich cardiau eich hun gyda'r mathau hyn o gwestiynau arnynt, ac yna defnyddio'r rheini ar gyfer eich helfa natur. Neu gallwch brynu pecynnau o gardiau ar-lein yn: <https://www.amazon.co.uk/gofindit-outdoor-nature-treasure-families> neu <https://www.amazon.co.uk/Mindfulness-Scavenger-Hunt-Kids>



3. Tylino'r dwylo

Rhowch gynnig ar dylino eli dwylo'n araf i mewn i'ch dwylo a gofynnwch i'ch plentyn gopio gyda'i eli ei hun. Gallwch hefyd dylino dwylo eich plentyn, ac yna cael eich plentyn i'w wneud yn ôl i chi.



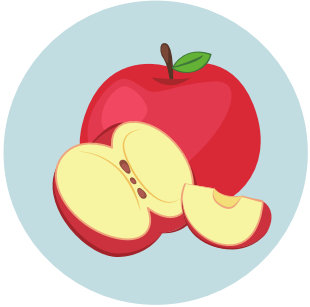
4. Gweithgareddau cydbwysu

Edrychwch i weld os gallwch chi a'ch plentyn gerdded o un ochr o'r ystafell i'r llall ar flaenau eich traed. Yn y tŷ, gallech wneud llwybr o glustogau a gweld os gallwch chi a'ch plentyn fynd ar eu traws.



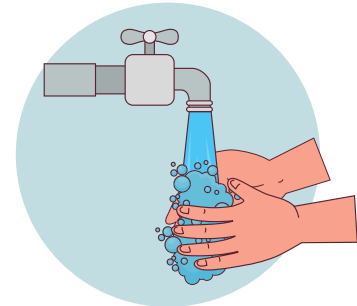
5. Rhaff dynn

Gosodwch raff neu dâp ar draws yr ystafell. Dywedwch wrth eich plentyn esgus cerdded ar hyd y "rhaff dynn" heb ddisgyn. Pan fyddan nhw'n teimlo'n gyfforddus, dywedwch wrthyn nhw gerdded wysg eu hochr, ar flaenau eu traed, hercian neu gerdded am yn ôl am fwy o her.



6. Ymestyn ac ioga

Mae gan 'Calm Zone' Childline fideos gwych i blant a phobl ifanc sy'n dangos gwahanol weithgareddau ioga <https://www.childline.org.uk/toolbox/calm-zone/#yoga>



7. Byrbryd

Bydd bwyta byrbrydau sych a chrenshlyd fel creision neu afal, yfed ysgythaeth trwchus drwy welltyn yn helpu i reoleiddio a thawelu. Byddwch yn ymwybodol o alergeddau / dewisiadau eich plentyn.



8. Bwyta'n Feddylgar

Bwyta rywbeth mor araf ag y gallant.

9. Dŵr

Ewch am gawod gynnes neu rhedwch ddŵr cynnes dros y dwylo.



10. Pwysau dwfn

Lapiwch nhw'n dynn mewn blanced (dylai'r pen fod allan o'r blanced, er mwyn sicrhau eu bod yn gallu anadlu!) neu rhowch gwtsh mawr.

11. Ysgrifennu

Ysgrifennwch neu tynnwch lun o'ch teimladau ar ddarn o bapur ac yna ei rwygo.



12. Tynnu rhaff

Chwarae gêm o dynnu rhaff. Dylai eich plentyn fod yn gweithio'n galed i'ch tynnu chi (neu blentyn arall) dros linell.



13. Gweithgaredd gwaith trwm

Gall hyn gynnwys cloddio, cario pwysau, gwthio whilber neu wisgo pecyn cefn.



14. Tynnu i fyny a gwthio i fyny

Gallwch chi a'ch plentyn wneud rhywfaint o dynnu i fyny neu wthio i fyny gyda'ch gilydd.

15. Siglo (yn ôl ac ymlaen)

Gall eich plentyn dreulio amser ar y siglenni, hamog neu os yw eich plentyn yn ifanc, gallwch eu siglo mewn cyfnas.

GWEITHGAREDDAU RHEOLEIDDIO I FYNY

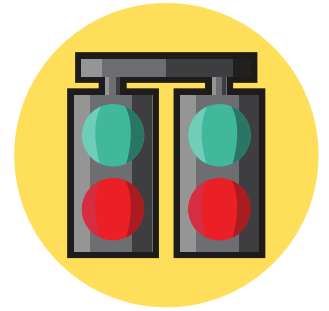
BETH SYDD EI ANGEN AR YR YMENNYDD?

Cyffwrdd yn ysgafn, pylau o symud cyflym a byr anrhagweladwy, newydd, gwrthgyferbyniol, gyda newid cyfeiriad, ystafelloedd golau, synau sydyn amledd uchel neu isel, amrywiaeth ac amrywiad

Cofiwch: mae'n debygol y bydd yn rhaid i chi wneud y gweithgareddau hyn ochr yn ochr â'ch plentyn.

1. Golau coch, golau gwyrdd

Gofynnwch i'ch plentyn wneud rhywbeth, e.e. rhedeg, neidio, symud y breichiau. Mae golau gwyrdd yn golygu symud, mae golau coch yn golygu stopio.



2. Canu a dawnsio

Rhowch gerddoriaeth ymlaen a dechreuwch ganu a dawnsio. Gofynnwch i'ch plentyn ymuno â chi. Gallwch droi hyn yn gêm wahanol, drwy ddweud wrth y plentyn am rewi pan fyddwch chi'n oedi'r gerddoriaeth.



3. Teithiau beic

Mae mynd allan i fannau gwyrdd yn rheoleiddio ac yn galluogi'ch plentyn i wneud ymarfer corff bob dydd a chael rhywfaint o awyr iach.



4. Arweinydd band

Mae eich plentyn yn gwneud synau cerddorol ar eitemau cartref, ac rydych chi'n copio'r rhythm. Gallai hyn fod yn hambyrddau neu'n flychau, neu'n sosbenni os ydy'r rhain ar gael i chi. Yn y tŷ mae'n bosibl bod mwy o opsiynau e.e. sosbenni, padelli ffrio, tuniau cacen.

5. Swigod cerddorol

Chwistrellwch swigod i'r aer tra bod cerddoriaeth yn chwarae. Gofynnwch i'ch plentyn bopio'r swigod. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio mae'n rhaid i'ch plentyn stopio popio'r swigod. Gallwch amrywio hyn drwy ofyn iddyn nhw bopio'r swigen gyda rhan benodol o'r corff, er enghraifft, bys, bys troed, penelin, ysgwydd, a chlust. Newidiwch y gêm drwy ddweud wrthynt eu popio mor gyflym ag y gallan nhw.



6. Ymarfer dwysedd uchel

Rhowch gynnig ar unrhyw fath o ymarfer corff syml e.e. neidiau seren, neidio neu redeg. Gwnewch byliau byr o ymarfer corff i gael eu calon yn pwmpio ychydig, hyd yn oed os yw am 10 munud yn unig. Gallwch ddod o hyd i rai syniadau o wahanol ymarferion y gallwch eu gwneud mewn 10 munud ar wefan y GIG <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>



7. Gêm ffa

Gweiddwch enw math o ffa a byddwch chi a'ch plentyn yn gwneud yr ystum/symudiad ar gyfer y math hwnnw o ffa (ffeuen ddringo = ystumio dringo wrth symud, ffeuen rhedeg - rhedeg o gwmpas, ffeuen sbonc = sboncio i fyny ac i lawr, ffeuen jeli = siglo fel jeli, ffeuen lydan = ymestyn allan mor llydan â phosibl, ffeuen goffi = ystumio yfed paned o goffi, ffeuen wedi rhewi = rhewi yn llonydd, ffeuen tsili = siglo a chrynu ymadrodd Sbaeneg e.e. Hola ac ati, ffeuen Ffrengig = gweiddi ymadrodd Ffrangeg e.e. Bonjour ac ati). Gall eich plentyn wedyn gael tro i alw'r enwau'r mathau o ffa. Gellid addasu hyn ar gyfer plant a phobl ifanc hŷn, yn lle defnyddio mathau o ffa, aseinio rhifau i ymarferion. E.e. 1 = naid seren, 2 = pengliniau uchel ac yn y blaen.



8. Dŵr

Cymerwch gawod oer, rhedwch ddŵr oer dros eich dwylo neu dasgu'r wyneb â dŵr oer.



9. Cerddoriaeth

Gwrandewch ar gerddoriaeth uchel.



10. Deffro'r synhwyrâu

Bwyteu neu yfwch rywbeth gyda blas cryf neu sy'n oer fel iâ. Gallech fwyta: lemwn/losin mintys poethion/bwyd sbeislyd/ neu arogl: olew sitrws, persawr. Byddwch yn ymwybodol o alergeddau / dewisiadau eich plentyn.

11. Symudwch o gwmpas

Bownsiwch bêl mor gyflym ag y gallant, gwneud neidiau seren gyda thro rhwng pob un, neu weld faint o wahanol fathau o neidiau trampolîn y gallant eu gwneud mewn munud.



12. Tawelu wrth anwesu

Anweswch/daliwch rywbeth meddal (e.e. blanced, darn o wllân cotwm, neu dedi).



13. Dawnsio

Rhowch hoff gerddoriaeth eich plentyn ymlaen a dawnsiwch!

14. Chwarae anniben

Mae chwarae anniben yn rhoi cyfle i'ch plentyn weithio gyda'i ddwylo gan ddefnyddio eitemau sydd wedi'u gweld yn draddodiadol yn anniben. Gallwch ddefnyddio amrywiaeth o weadau e.e. tywod, clai, paent, llysnafedd. Gall hyn helpu i reoleiddio eich plentyn yn ogystal ag y gall fod angen llawer o ganolbwyntio arnynt wrth iddynt ganolbwyntio ar y gwahanol synwriadau. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol efallai nad yw eich plentyn yn hoffi rhai gwadau felly treuliwch amser yn penderfynu gyda'ch gilydd beth maen nhw'n ei hoffi.



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