

DEALL YMDDYGIAD - GWELD Y TU HWNT I YMDDYGIAD



Mae pob ymddygiad yn fath o gyfathrebu

Mae plant, ac oedolion, yn cyfleu'r hyn y maen nhw'n ei feddwl a'i deimlo drwy eu gweithredoedd.

Efallai nad yw hyn bob amser yn y ffordd fwyaf defnyddiol, ond os ydym am helpu ein plant i gyfathrebu'n well, mae angen i ni ddeall yn gyntaf yr hyn y maent yn ceisio'i ddweud wrthym. Efallai na fyddant bob amser yn ymwybodol o'r rheswm eu hunain; fel oedolion, bydd angen i ni ddyfalu cystal â phosibl beth gallai hyn fod. Gallwn ddyfalu ar lafar i wirio;

Does dim byd yn bod â bod yn anghywir!

Gallwch bob amser edrych ar hyn eto, neu mae'n rhoi cyfle i blant ddweud wrthym beth yw'r rheswm yn eu barn nhw. "Rwy'n credu mod i wedi camddeall yn gynharach. A fyddet ti'n gallu fy helpu i ddeall beth sy'n bod?"

"Tybed a wnest ti daflu dy deganau gan nad oedd Mami yn gallu chwarae gyda ti ar unwaith ac roedd hynny'n dy wneud yn drist?"

"Tybed a wnest ti fwrw dy frawd gan dy fod yn teimlo'n drist pan nad oedd am chwarae gyda ti mwyach."

Cofiwch efallai na fydd plant yn gwbl ymwybodol o'r rhesymau eu hunain ac efallai na fyddant yn gallu ymateb. Bydd meddwl ar lafar gyda nhw, heb ddisgwyl ymateb, yn eu helpu i wneud y cysylltiad rhwng teimladau a gweithredoedd yn y dyfodol.

Er mwyn ein helpu i gael gwell dealltwriaeth o ymddygiad plant, gallwn ddefnyddio'r 'model mynydd iâ'. Fel mynyddoedd iâ, ni allwn ond gweld yr hyn sydd uwchben yr wyneb, e.e., yr ymddygiad. Ond, ni allwn weld o dan yr wyneb, sy'n aml yn llawer mwy ac sy'n gallu esbonio pam mae plant (ac oedolion!) yn ymddwyn mewn ffyrdd penodol.

**""Dydw i ddim eisiau mynd nôl i'r ysgol"
Dicter, taflu gwrthrychau, gweiddi**

Beth sy'n digwydd
uwchben yr wyneb?
Beth yw'r ymddygiad?
Beth gallwn ni ei weld?

**Wedi blino/ddim wedi cysgu'n dda y
noson gynt**

**"Beth os nad ydw i'n deall y
gwaith"**

**"Does gen i ddim llawer
o ffrindiau yn yr ysgol"**

Beth sy'n digwydd o dan yr
wyneb? Beth na allwn ei weld
a allai esbonio'r ymddygiad?
Beth allai fy mhlentyn fod yn
ei feddwl? Beth yw ein
dyfaliad gorau?

**"Rwy'n poeni am
weld gormod o
bobl"**

**""Dydy fy athrawon
ddim yn fy neall i"**

**"Mae'r ysgol yn
frawychus a chartref
yw fy lle diogel"**

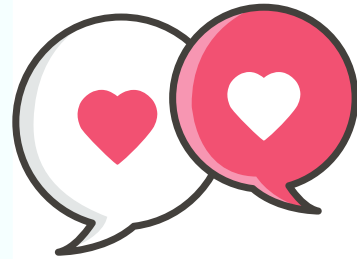
**"Byddaf yn gweld eisiau fy mam pan fyddaf yn
mynd yn ôl i'r ysgol"**

RHIANTA THERAPIWTIG

Mae rhianta therapiwtig yn rhoi'r ffocws ar berthynas ac yn ein hannog i weld pob ymddygiad fel math o gyfathrebu. Drwy gymryd y safbwynt hwn, gallwn fynd i'r afael â'r hyn y mae ein plant yn ceisio'i ddweud wrthym, nid yr ymddygiad ei hun yn unig.

PRIF BWYNTIAU RHIANTA THERAPIWTIG:

- Canolbwyntiwch ar y berthynas, yn hytrach na'r ymddygiad. Bydd hyn yn cryfhau cysylltiad emosiynol, gan helpu eich plentyn i ddatblygu ymddiriedaeth a diogelwch gyda chi.
- Byddwch yn chwilfrydig am yr anghenion sylfaenol y mae'r ymddygiad yn eu cyfleu ac ewch i'r afael â'r rhain yn hytrach na'r ymddygiad ei hun.
- Dylech gyfleu ffiniau ochr yn ochr â chanlyniadau clir (a chadw atynt!) i helpu'ch plentyn i wybod bod ganddynt ddewis, ond mae eu gweithredoedd yn cael effaith ar y byd.
- Cysylltwch yr ymddygiad â chanlyniadau. Mae canlyniadau naturiol a/neu resymegol yn dangos i'ch plentyn, heb unrhyw gywilydd/bai/euogrwydd, nad yw'r ymddygiad yn fuddiol (**gweler yr adnodd 'Canlyniadau' am ragor o wybodaeth**).
- Ceisiwch ddangos empathi tuag at eich plentyn tra bydd yn profi'r canlyniad naturiol a/neu resymegol er mwyn helpu i gynnal y berthynas drwy gysylltiad emosiynol.



Gall dull **PACE**:

Playfulness (Agwedd Chwareus)

Acceptance (Derbyn)

Curiosity (Chwilfrydedd) ac

Empathy (Empathi) ein helpu i ddeall ac ymateb i'r hyn sydd o dan y mynydd iâ (Gweler adnodd PACE).