

DEALL AC YMATEB I GYWILYDD YMHLITH PLANT/POBL IFANC AR GYFER RHIENI/GOFALWYR

Mae angen i ni osod terfynau a dweud 'na' er mwyn amddiffyn plant rhag brifo eu hunain neu bobl eraill. Er y gall weithiau deimlo'n anodd dweud na, mae gosod terfynau yn ddefnyddiol i blant. Nid yn unig y gall helpu i'w cadw nhw a phobl eraill yn ddiogel, ond gall helpu eich plentyn i ddeall:

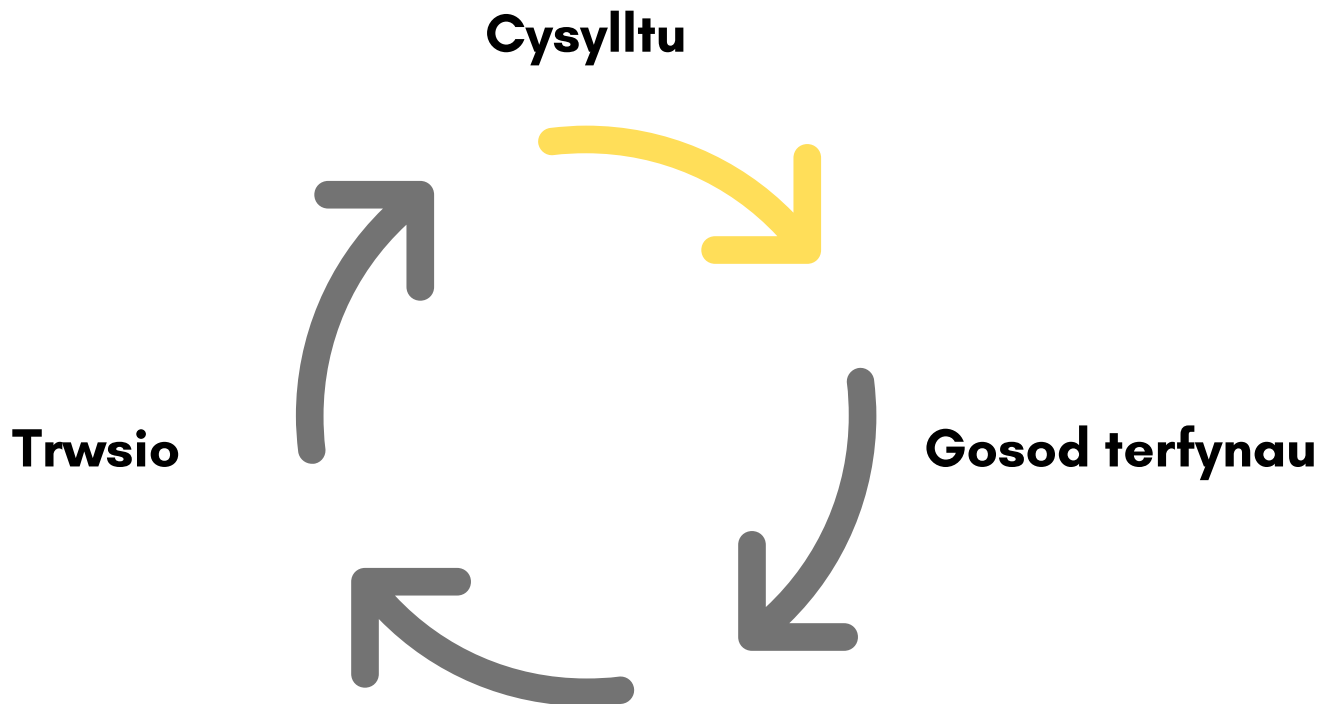
- "Rhown ymatebion gwahanol mewn sefyllfaoedd gwahanol"
- "Os ydw i'n ymddwyn mewn ffyrdd penodol, gallaf osgoi teimlo cywilydd"
- "Mae fy ymddygiad yn effeithio ar eraill", sef dechrau datblygu empathi

Gall plant brofi teimladau o gywilydd pan fyddant yn dehongli terfynau a osodwyd sy'n golygu eu bod nhw yn ddrwg yn hytrach na bod yr ymddygiad yn wael. Pan fydd plant yn profi cywilydd, maent yn aml yn mynd yn dawel neu'n ceisio cuddio. Efallai y bydd rhai plant hefyd yn gwadu eu bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le, yn mynd yn ddig, neu'n beio eraill i leihau teimladau o gywilydd (gweler yr adran Tarian Cywilydd isod). Gallwch adnabod yr ymddygiadau hyn ac ailgysylltu ar unwaith drwy drwsio'r berthynas, helpu'ch plentyn i ymdawelu, a dangos iddynt sut i wneud y gweithgaredd yn briodol. Trwy wneud hyn, mae plant yn profi tameidiau bychain o gywilydd y gellir ymdopi â nhw.

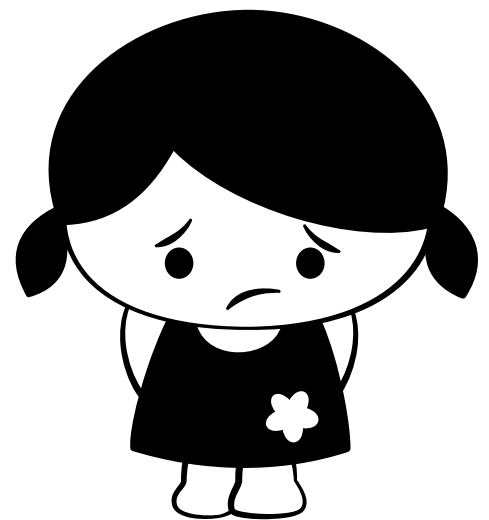
Dyma'r amser hawsaf i'w dysgu:

**"Nid ti yw e, ond yr
YMDDYGIAD"**

Caiff ymdopi â theimladau o gywilydd ei wneud drwy gysylltu â'ch plentyn, gosod terfynau pan fo angen, ac unioni unrhyw anawsterau perthynas drwy gariad a derbyn.



Fodd bynnag, mae profiad ac effaith cywilydd yn wahanol iawn os oes gan blentyn hanes o brofiadau anodd a/neu drawma. Gall rhai profiadau anodd (e.e., cael rhywun yn sgrechain arnynt, cael eu bwlio, cael eu gadael allan neu eu gadael ar eu pennau eu hunain) adael i blant deimlo bod "rhywbeth o'i le arna i" a gallant ddatblygu teimlad o gywilydd parhaus.



Tarian Cywilydd

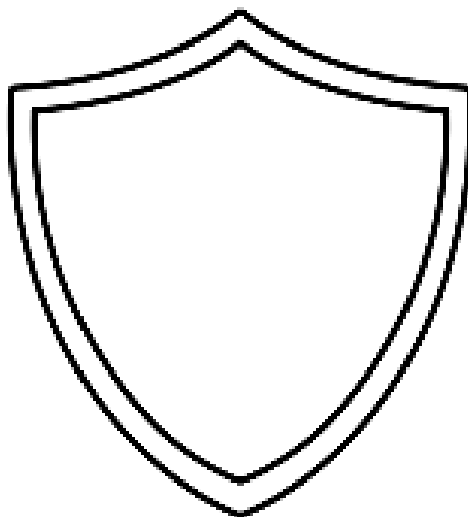
Mae profi cywilydd yn anodd i blant, yn enwedig os nad yw'r gwaith trwsio'n digwydd ar ôl gosod terfynau. Nid ydynt yn dysgu "Nid fi yw'r broblem; yr ymddygiad oedd y broblem". Os ydyn nhw'n cael teimladau o gywilydd yn gyson, neu os na ellir ymdopi â'r teimladau hynny yna mae plant yn datblygu 'tarian o gywilydd' i'w hamddiffyn eu hunain rhagddynt. Gall y darian gynnwys lleihau'r hyn a wnaethant "doedd e ddim mor ddrwg â hynny", gan feio pobl eraill, gwadu'r hyn a wnaethant, gan ymddwyn yn galed "Does dim ots gyda fi", a mynd yn ddig iawn. Pan fydd tarian o gywilydd gan blant, maent yn ei chael yn anodd iawn dysgu o'u hymddygiad nac ystyried safbwyntiau eraill.

Bai

'Ei fai E yw hyn.'

Celwydd

'Nid fi wnaeth e.'



Lleihau

'Doedd e ddim mor ddrwg â hynny.'

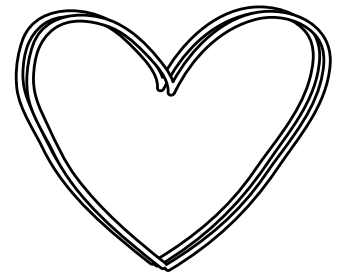
Tymer

'Ti wastad yn fy meio i. Dwi'n ddiwerth'

YR HYN ALLWCH EI WNEUD I LEIHAU CYWILYDD

Pan fydd eich plentyn yn gwneud rhywbeth amhriodol neu beryglus (e.e., yn bwrw'r gath), mae'n arferol gosod ffiniau (e.e., gan ddweud "Mae'n rhaid i ti beidio â brifo'r gath. Dydyn ni ddim yn brifo anifeiliaid yn y tŷ hwn"). Bydd hyn yn naturiol yn arwain at deimladau o gywilydd yn eich plentyn (e.e., efallai y byddant yn mynd yn dawel, yn edrych i ffwrdd, yn gwneud eu hunain yn llai, neu'n cuddio). Dyma'r amser cywir i drwsio'r berthynas, er mwyn helpu i leihau teimlad eich plentyn o gywilydd.

Pethau y gallwch eu dweud ar gyfer trwsio:



- "Rwy'n gobeithio dy fod yn gwybod bod Dadi yn dy garu di'n fawr"
- "Diolch am siarad â fi, rwy'n falch iawn ohonot ti"
- "Rwy'n credu dy fod yn ceisio dweud wrtha' i dy fod wedi ypsetio yn gynharach. O'n i wedi drysu, ond oeddwn i! Tybed a oeddet chi'n teimlo'n ofidus oherwydd..."
- "Beth am i ni fynd allan i chwarae, mae Mami wrth ei bodd yn gwneud hynny gyda ti!"
- "Mae'n ddrwg iawn gen i fy mod wedi gweiddi arnat ti. Rwy'n gwybod y gall hynny beri dipyn o ofid i ti."
- "Ti sydd biau'r pum munud nesaf yma. Beth allwn ni ei wneud gyda'n gilydd?"
- "Dwi'n gwybod nad yw'n deimlad neis iawn pan fyddwn ni'n cweryla. Mae'n gwneud i mi deimlo'n drist, ac ro'n i'n dyfalu tybed a yw'n gwneud i ti deimlo'n drist hefyd."

Pethau y gallwch eu gwneud er mwyn trwsio:

- Defnyddiwch ddull *PACE (**P**layfulness, **A**cceptance, **C**uriosity, **E**mpathy o fod yn Chwareus, Derbyn, Chwilfrydedd ac Empathi) i gyfleu cariad parhaus a diamod a derbyn eich plentyn, waeth beth fo'u hymddygiad. Ceisiwch weld eu hymddygiad fel math o gyfathrebu – pa deimladau neu anghenion y maent yn ceisio'u mynegi? Mae hyn yn debygol o wella'r empathi rydych chi'n ei deimlo drostynt, a chaniatáu rhyngweithio mwy meithringar. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am ddefnyddio 'PACE' yn adnoddau'r Prosiect Gwydnwch.



- Cefnogwch eich plentyn i reoleiddio ei hun, cyn rhesymu gyda nhw. Canolbwyntiwch ar strategaethau sy'n eu tawelu nhw (a chi), cyn siarad â nhw am eu hymddygiad. Os gwelwch eu bod yn ymateb â'u tarian cywilydd (gydag ymatebion fel dweud celwydd, gwadu, cynddeiriogi, lleihau neu feio) yna mae'n debygol y bydd angen canolbwyntio ar strategaethau sy'n eu tawelu a'u hyclacio'n gyntaf. Mae eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed, eu caru a'u credu yn bwysicach na chreu cynllun gweithredu o ran eu hymddygiad ar hyn o bryd.



- Dylech drwsio'r berthynas ac ailgysylltu â'ch plentyn ar ôl y rhwyg yn y berthynas. Mae hwn yn gam pwysig iawn, gan ei fod yn caniatáu i'ch plentyn ddeall mai eu hymddygiad nad oeddech yn ei hoffi, nid nhw fel person.
- Cofiwch ei bod hi'n iawn dweud "mae'n ddrwg gen i" yn gyntaf os mai chi sy'n gyfrifol yn rhannol am y rhwyg. Mae'n iawn cyfaddef, ymddiheuro, dweud sut rydych chi'n teimlo, dweud sut y byddwch chi'n trwsio'r sefyllfa, ac yn addo i'ch plentyn y byddwch chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf.



- Coginiwch eu hoff bryd o fwyd neu rhowch fyrbryd braf iddyn nhw



- Gwnewch rywbeth y mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau (e.e. chwarae gyda'ch gilydd, tynnu llun neu bobî cacen)

- Gofynnwch i'ch plentyn am gwtsh, neu i ddal dwylo

- Synnwch nhw gyda rhywbeth maen nhw'n ei hoffi

- Gwrandewch ar ganeuon mae'r ddau ohonoch yn eu hoffi gyda'ch gilydd



- Gwylwch eu hoff ffilm neu raglen deledu gyda'ch gilydd

- Gadewch nodyn iddyn nhw gyda geiriau caredig arno (e.e., "Diolch am fy helpu i dacluso heddiw")

- Ewch am dro yn y parc, fraich ym mraich neu feicio gyda'ch gilydd

Ar wefan Prosiect Gwydnwch BIPCAF, gallwch ddod o hyd i ragor o adnoddau, hyfforddiant a fideos ar gyfer staff addysg, rhieni/gofalwr, a phlant a phobl ifanc.

Os oes unrhyw gwestiynau eraill gennych, gallwch gysylltu â'r Prosiect Gwydnwch drwy e-bost: resilienceproject.CAV@wales.nhs.uk

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