

'CYSYLLTU A CHYWIRO' - Y DDWY LAW

Pan fydd plant yn cael profiadau anodd, yn enwedig pan fyddant yn ifanc iawn, gall eu harwain i ddatblygu teimladau o ddrwgdybiaeth a diffyg diogelwch mewn perthynas. I'r plant hyn gall deimlo'n fwy diogel, neu'n fwy cyfforddus, i deimlo eu bod wedi'u datgysylltu yn hytrach na'u cysylltu ag eraill. Efallai y byddant hefyd yn ei chael hi'n anodd gwahanu pwy ydyn nhw oddi wrth eu hymddygiad, felly mae'n hawdd iawn iddynt ystyried cael eu disgyblu am rywbeth y maent wedi'i wneud fel arwydd eu bod yn bersonau drwg, gan arwain at deimladau cryf o gywilydd. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn yn ein hadnodd ar '**Ddeall Cywilydd**', ond yr allwedd yw cofio mai yn anaml y bydd cywilydd yn helpu i reoli ymddygiad heriol, ac fel arfer bydd yn gwneud pethau'n waeth. Gall rhieni gyfyngu ar deimladau o gywilydd yn eu plentyn drwy weithio i adeiladu cysylltiadau emosiynol cryfach yn gyntaf, sy'n creu sylfaen lle gellir cynnig strwythur a disgyblaeth. Dros amser, gan ddefnyddio'r dull a gynigir isod, gall rhieni helpu eu plentyn i ymddiried yn y berthynas ac i deimlo'n ddiogel gan wybod eu bod yn cael eu derbyn a'u caru'n ddiamod.

EGWYDDORION RHIANTA

PACE

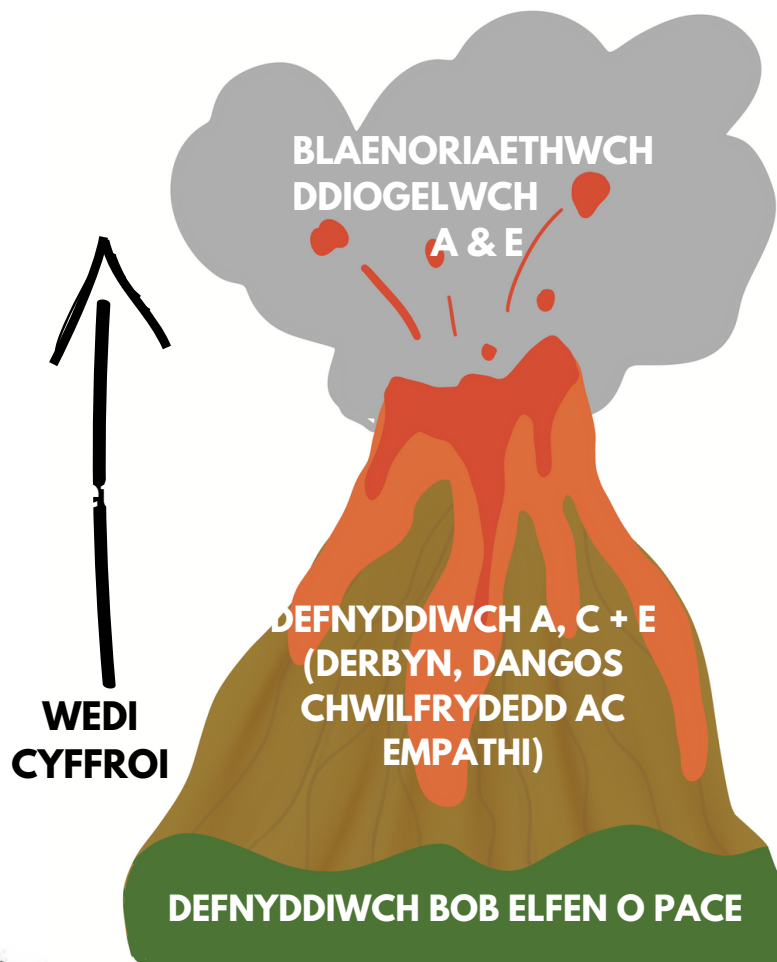
PLAYFULNESS (BOD YN CHWAREUS)

ACCEPTANCE (DERBYN)

CURIOSITY (DANGOS CHWILFRYDEDD) AC

EMPATHY EMPATHI

Mae **PACE** yn ffordd o fod, yn agwedd gyson mewn bywyd bob dydd. Mae disgyblaeth yn cael ei chyflwyno yn ôl y gofyn. Mae hyn yn helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu derbyn yn ddiamod ac wedi'u cysylltu'n emosiynol. Mae **PACE** gyda disgyblaeth yn helpu i gynnal cysylltiad pan fydd plant ar eu mwyaf agored i niwed, yn teimlo cywilydd ac ofn. Wrth i lefel gyffroi plant gynyddu, mae'r nifer o elfennau **PACE** y gellir eu defnyddio yn lleihau. Yn ystod ffrwydrad emosiynol, dylid osgoi elfennau fel chwilfrydedd a chwarae. Yn ystod yr adegau hyn, blaenoriaethwch ddiogelwch a defnyddiwch dim ond A ac E (Derbyn a dangos Empathi). Ewch draw i adnodd **PACE** y Prosiect Gwydnwch os hoffech loywi eich gwybodaeth o wahanol elfennau **PACE**.

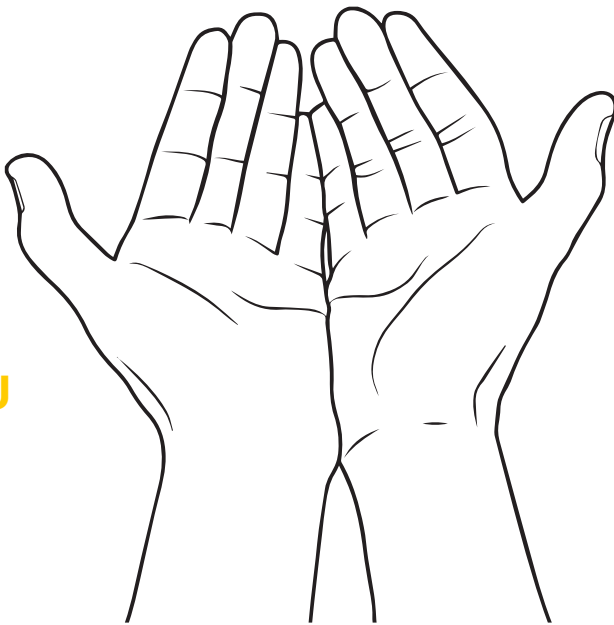


DWY LAW RHIANTA

Mae cysylltu a chywiro yn ddull sy'n annog lefelau uchel o gynhesrwydd a meithrin ochr yn ochr â strategaethau ymddygiad sy'n briodol i oedran. Gellir meddwl amdano fel y ddwy law rhianta:

Llaw Un - Yn rhoi cynhesrwydd ac yn meithrin ac yn caniatáu ymreolaeth briodol i blant sy'n cyfateb i'w hoedran datblygiadol (**cysylltiad**).

Llaw Dau - Yn darparu strwythur, disgyblaeth a ffiniau (**cywiro** - cymorth ymddygiadol)



CYSYLLTU

CYWIRO

Mae angen y ddwy law ar blentyn i ffynnu - cysylltu a chywiro.

Bydd defnyddio strategaethau cysylltu gyda'r nod o ddeall profiad eich plentyn, cyn gweithredu cymorth ymddygiad, yn debygol o helpu i feithrin ymddiriedaeth rhyngoch chi a'ch plentyn. Osgowch ddisgyblaeth neu ganlyniadau nes bod gennych ddealltwriaeth/esboniad am yr ymddygiad. Bydd disgyblaeth, canlyniadau neu strwythur uwch yn debygol o fod yn fwy llwyddiannus os yw'r plentyn yn teimlo gyntaf ei fod yn cael ei ddeall a bod cysylltiad yn digwydd ag ef/hi.

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn a allai fod yn **gysylltu** a'r hyn a allai fod yn **cywiuro**.

CYSYLLTU

- Parhau'n dawel ac o dan reolaeth
- Derbynn a dangos Empathi (o ran teimladau a meddyliau)
- 'Rhoi enw iddo' (Name it to tame it')- Labelu teimladau
- Chwilfrydedd (Tybed beth mae'r ymddygiad hwn yn ei gyfleu? Beth yw eu hanghenion cudd?)
- Helpu i reoleiddio emosiynau
- Llais ysgafn a gofalgar
- Neilltuo amser ar gyfer strategaethau (h.y. amser i ffwrdd o sefyllfa i reoleiddio emosiynau, ond ochr yn ochr â/gyda chymorth oedolyn dibynadwy)
- Sefydlu beth yw eu teimladau/eu profiad
- Aros gyda'ch plentyn
- Dangos eich bod yn ddiarnod eich cefnogaeth i'ch plentyn

CYWIURO

- Neilltuo amser ar gyfer strategaethau (h.y. bod ochr yn ochr â nhw, nes eu bod yn agored ac yn ymgysylltu)
- Ffiniau ar gyfer ymddygiad niweidiol
- Sgyrsiau am yr ymddygiad (rhesymu)
- Darparu canlyniadau naturiol a rhesymegol* ar gyfer eu hymddygiad - os oes angen (gan gysylltu'n uniongyrchol â'r ymddygiad)
- Strwythur a goruchwyliaeth sy'n cyfateb i oedran datblygiadol
- Datrys problemau gyda'ch gilydd

*Mae adnoddau ar ein gwefan sy'n esbonio'r syniadau hyn yn fanylach

Ymadroddion Defnyddiol

Cysylltu: "Dydw i ddim yn synnu dy fod yn grac",
"Mae'n rhaid eu bod nhw wedi dy wneud di'n grac cyn i ti eu taro nhw"
"Rhaid ei bod hi'n ofnadwy meddwl nad ydw i'n dy garu di",
"Byddwn i mor drist pe baet ti'n gadael, byddwn i'n gweld dy eisiau di cymaint"

Ceisiwch osgoi: "Pam wnest ti hynny?", "Pam wyt ti wedi ypsetio?", "Beth wyt ti wedi'i wneud nawr?", "Ca dy geg", "Allaf i ddim delio â ti nawr", Anwybyddu, "Cer te, rheda bant, dyna'r drws", "Callia".

Y FRECHDAN RIANTA

Mae disgyblaeth, ar ffurf ffiniau a chanlyniadau yn bwysig ar adegau, ond mae'n gweithio orau pan fo'n cael ei ystyried fel llenwad mewn brechdan o ymgysylltu a thrwsio perthynas.

Disgyblaeth

Arhoswch yn **dawel**, yn **gynnes** ac yn **empathig**, tra'n bod yn glir am y ffiniau (yr hyn nad yw'n cael ei ganiatáu) a'r canlyniad posibl (os-yna*). **Osgowch fynd yn grac.**

*Mae datganiadau os-yna yn helpu i osod ffiniau ac addysgu'r cysyniad achos ac effaith. H.y. **os** byddi di'n torri rhywbeth, **yna** fyddi di ddim yn gallu ei ddefnyddio.



Ymgysylltu

Defnyddiwch **empathi** i **feithrin cysylltiad emosiynol**

Trwsio / Atgyweirio

Helpwch eich plentyn i wybod ei fod yn **derbyn gofal** ac rydych yn ei **hoffi**. Mae'r **berthynas yn gryfach** na'r hyn sydd wedi digwydd.

PETHAU I'W GWNEUD:

- Cymerwch seibiannau pan fo angen/yn ymarferol, i ofalu amdanoch eich hun
- Cymerwch gyfrifoldeb dros y berthynas (gan gynnwys gwaith atgyweirio)
- Bod yn ymwybodol o aeddfedrwydd emosiynol plant a darparwch strwythur a goruchwyliaeth briodol
- Arhoswch yn agored ac empathig i drafferthion eich plant tra'n gadael i chi'ch hun gael awdurdod (caredig) drostyn nhw (sydd â'r bwriad da o'u cadw'n ddiogel neu wrth ddod â gweithgaredd i ben)

PETHAU I'W HOSGOI:

- Cosbi drwy dynnu'n ôl o'r berthynas, h.y. osgoi neu anwybyddu
- Pregethu – yn anaml y gellir cael plant i ymddwyn neu beidio ag ymddwyn mewn rhyw ffordd benodol drwy eiriau yn unig
- Ymateb yn grac neu gyda dicter
- Datrys problemau neu dawelu meddwl yn rhy fuan – anelwch at ddeall yn gyntaf

YSTYRIWCH AM Y SEFYLLFA HON LLE MAE'R DDWY LAW RIANTA YN CAEL EU DEFNYDDIO:

Mae plentyn a rhiant yn chwarae gyda theganau yn yr ystafell fyw tra bo cinio'n coginio. Pan fydd yr amserydd yn seinio, mae'r rhiant yn dweud ei bod yn bryd rhoi'r teganau heibio a golchi ein dwylo. Mae'r plentyn yn parhau i chwarae. Ddwy funud yn ddiweddarach, mae'r rhiant yn atgoffa'r plentyn eto; mae'r plentyn yn dweud nad ydyn nhw eisiau ac nad yw'n deg. Yna mae'r rhiant yn defnyddio'r cyfle hwn i ddangos empathi drwy ddweud 'Rwy'n gwybod, mae'n rhaid ei bod yn anodd iawn i ti roi'r gorau i wneud rhywbeth rwy'ti wir yn ei fwynhau nawr, rwy'n gofyn i ti wneud rhywbeth gwirioneddol anodd, ond mae'n bryd cael cinio'. Mae hyn yn helpu'r plentyn i wybod bod y rhiant yn deall byd mewnol y plentyn a'i deimladau. Yna, gall yr oedolyn ddweud "Wyddost ti be - fe wna i dy helpu di i roi'r teganau heibio." Yn ddiweddarach, efallai y bydd yr oedolyn wedyn yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol gwneud rhywfaint o waith trwsio i ddangos i'r plentyn fod eu perthynas yn iawn: "Fe wnes i fwynhau ein gêm yn gynharach, mae'n ddrwg gen i ein bod ni wedi gorfod stopio. Beth am gael gêm arall yfory ar ôl ysgol?"

(Wedi ei addasu o Kim Golding, Foundations for Attachment Training Resource).

