

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Deall ac Ymateb i Ymddygiad Plant yn y Blynyddoedd Cynnar

Trwy gydol blynyddoedd cynnar eich plentyn, mae'n bosibl y byddwch chi'n gweld bod emosiynau mawr yn mynd yn drech na nhw. Gall yr emosiynau hyn arwain at ymddygiad fel taro, taflu, cnoi, neu wrthod dilyn cyfarwyddiadau. Yn ffodus, mae ffyrdd o helpu eich plentyn i ddatblygu 'sgiliau hunanreoli' a fydd yn golygu y bydd yn gallu rheoli'r teimladau mawr hyn a'i ymddygiad wrth barhau i dyfu. Mae'r Seicolegydd Addysg Dr Nicola Canale yn cynnig dealltwriaeth o ymddygiad plant yn y blynyddoedd cynnar – ac yn rhoi awgrymiadau ar gyfer sut y gall rhieni ymateb i'r adegau anodd hynny.



Meithrin sgiliau hunanreoli

Mae ymddygiad plant yn cysylltu'n agos â'u cam datblygu. Mae eu hymennydd yn dal i ddatblygu'n gyflym yn y blynyddoedd cynnar ac mae rhai mathau o ymddygiad y mae plant iau yn eu dangos y tu hwnt i'w rheolaeth. Gall rhieni neu ofalwyr helpu plant i ddysgu sut i ddeall eu hemosiynau a datblygu mwy o reolaeth dros y mathau hyn o ymddygiad drwy eu helpu i ddatblygu cyfres bwysig o sgiliau o'r enw **sgiliau hunanreoli**.

Mae datblygu sgiliau hunanreoli yn cymryd amser. Mae pob plentyn yn unigryw ac mae datblygu'r sgiliau hyn yn gymysgedd o wahaniaethau unigol y plentyn a'i amgylchedd. Mae'r rhyngweithio a'r berthynas rhwng y plentyn a'i rieni neu ei ofalwyr yn rhan fawr o'r amgylchedd hwn. Pan fydd rhieni neu ofalwyr yn wynebu'r mathau hyn o ymddygiad, mae'n bwysig ymateb mewn ffordd sy'n helpu ar y pryd, ond sydd hefyd yn helpu ein plentyn i ddatblygu sgiliau hunanreoli.

Beth sy'n digwydd pan fo emosiynau mawr yn mynd yn drech na phlant? 'Rhan Uchaf yr Ymennydd' yn erbyn 'Rhan Isaf yr Ymennydd'

Mae Dr Dan Siegel yn defnyddio **'Model Llaw yr Ymennydd'** i ddangos beth sy'n digwydd yn ymennydd y plentyn pan fo'r emosiynau mawr hyn yn ormod iddo.

Mae'n sôn am ddwy ran i'r ymennydd, sef y 'rhan uchaf' neu'r ymennydd sy'n 'meddwl' a'r 'rhan isaf' neu'r ymennydd 'emosiynol'. Mewn gwirionedd mae'r ymennydd yn llawer mwy cymhleth na hyn ond gall fod yn ddelwedd syml a defnyddiol i'w chofio.

Pan fydd pob rhan o'r ymennydd yn gweithio'n dda gyda'i gilydd gallwn ni feddwl a theimlo pethau ar yr un pryd. Rydym yn teimlo'n dawel ein byd ac eto'n effro ac yn barod i archwilio, dysgu a derbyn gwybodaeth newydd.

Pan fydd plant (neu oedolion) yn teimlo bod pethau'n drech na ni, gall 'rhan isaf / emosiynol' yr ymennydd drechu 'rhan uchaf / meddwl' yr ymennydd. Mae Dr Siegel yn galw hyn yn **'colli limpín'** neu **'flipping the lid'**.

Ar ôl **'colli limpín'**, bydd plant hŷn ac oedolion fel arfer wedi datblygu'r sgiliau hunanreoli sydd eu hangen i dawelu eu hunain (hunanreoli) ond bydd angen cymorth oedolyn o hyd i wneud hyn ar blant iau (cydreoli). Mae angen llawer o brofiadau o gydreoli ar blant ifanc i'w helpu i hunanreoli wrth iddyn dyfu.

Mewn geiriau eraill, bob tro y bydd oedolyn yn helpu plentyn i ymdawelu pan fo emosiynau mawr wedi mynd yn ormod iddo, bydd yn ei helpu i allu tawelu ei hun yn y dyfodol.

Strancio neu Wylltineb

Gall **'Model Llaw yr Ymennydd'** Dr Siegel fod yn ddefnyddiol wrth feddwl am y gwahaniaeth rhwng strancio a gwylltineb neu 'meltdown' hefyd.

Weithiau gall plant fod yn gwneud yr hyn a elwir yn 'strancio yn rhan uchaf yr ymennydd'. Dyma pryd bydd plentyn efallai yn ymddwyn mewn ffordd i geisio cael rhywbeth y mae ei eisiau, er enghraifft, swnian, ailadrodd yr un cais dro ar ôl tro ac ati.

Dro arall, bydd plant yn gwneud yr hyn a elwir yn 'strancio yn rhan isaf yr ymennydd' neu'n 'mynd i wylltineb'. Dyma pryd y bydd teimladau ac emosiynau mawr yn mynd yn ormod iddyn nhw.

Mae plant iau, yn enwedig plant ifanc iawn, yn llawer mwy tebygol o fod yn strancio yn 'rhan isaf yr ymennydd' neu'n 'mynd i wylltineb' a bydd angen cymorth oedolyn arnyn nhw i ymdawelu cyn i'r oedolyn allu ymateb i'r ymddygiad.

Cosbi neu Ddisgyblu

Gallai cosbi mewn ymateb i ymddygiad annymunol plentyn fod yn 'ateb cyflym' – ond mae'n annhebygol o arwain at unrhyw newid parhaol. Mae cosbi hefyd yn annhebygol o gefnogi datblygiad y plentyn a gallai effeithio'n negyddol ar hunan-barch a lles y plentyn.

Ar y llaw arall, bydd disgyblu cadarnhaol, sy'n dod o'r gair Lladin disciple ('addysgu') yn arwain at newidiadau a fydd yn para'n hirach, a bydd yn helpu i gefnogi datblygiad y plentyn. Gall hefyd gynyddu hunan-barch a lles plentyn... sy'n sefyllfa lle mae pawb ar ei hennill i rieni a phlant.

Ymateb i Ymddygiad Plant yn y blynyddoedd cynnar

Rydym yn gwybod y gall ymateb i ymddygiad eich plentyn yn y blynyddoedd cynnar fod yn heriol o bryd i'w gilydd – edrychwch ar saith awgrym Dr Nicola Canale ar gyfer sut y gallwch chi ymateb i ymddygiad eich plentyn a chefnogi ei ddatblygiad a'i les.

Saith Cam Ymateb i Ymddygiad – Dr Nicola Canale, 2020 (Addaswyd o Parenting in the Moment © Kim S. Golding, 2015)

Cam 1

Ystyried: Sut galla i fod gyda fy mhentyn ar yr adeg anodd hon o ran magu plant?

Cam 2

Tawelu eich hun: Ydych chi'n teimlo'n bwylllog a'ch emosiynau eich hun dan reolaeth. Mae'n bwysig eich bod hun yn gyntaf er mwyn i chi allu ymateb i'ch plentyn yn hytrach nag adweithio iddo.

Cam 3

Tawelu eich plentyn: Os yw emosiynau mawr wedi mynd yn omod i'ch plentyn, bydd angen eich cymorth arno i ymdawelu. Mae pob plentyn yn unigryw. Byddwch chi, ei rhiant, yn gwybod beth sy'n helpu. Mae rhai plant yn hoffi cael cwtsh ond efallai bydd angen ychydig o le ar eraill gyda chi'n eistedd wrth ei ymyl ac yn defnyddio eich llais i'w helpu i ymdawelu.

Cam 4

Chwilfrydedd: Byddwch yn chwilfrydig am rai o'r emosiynau neu anghenion sylfaenol a fyddai'n esbonio pam mae'ch plentyn yn ymddwyn fel hyn. Acronym Saesneg defnyddiol i'w gofio yn y blynyddoedd cynnar yw **HALT** sef llwglyd (**H**ungry), dig (**A**ngry), unig (**L**onely), blinedig (**T**ired). A oes unrhyw un o'r anghenion hyn heb eu diwallu? A allai hyn fod yn achosi ei ymddygiad?

Cam 5

Cysylltiad: Cysylltwch y dotiau ar gyfer eich plentyn. Cysylltwch yr emosiwn neu'r angen sylfaenol â'r ymddygiad yr ydych yn ei weld, e.e. "rwy'n credu dy fod ti wedi blino a dyna pam rwy'ti'n taflu dy deganau ...". Mae cysylltu emosiwn eich plentyn â'i ymddygiad yn ei helpu i deimlo ei fod yn cael ei ddeall ac wedi'i gysuro a bydd hefyd yn helpu i ddatblygu ei sgiliau hunanreoli wrth dyfu.

Cam 6

Cywiro: Dyma pryd byddwch yn rhoi terfyn neu ffin ar yr ymddygiad, e.e. "Rwy'n credu dy fod ti wedi blino a dyna pam rwy'ti'n taflu dy deganau, mae angen i ni roi'r teganau i gadw a gorffwys". Os oes angen canlyniad sy'n briodol i'r oedran, canlyniadau naturiol sy'n gweithio orau, e.e. "fe wnes ti frifo dy chwaer gyda'r tegan, felly mae'r tegan yn mynd i ffwrdd" neu "wnes ti wrthod gwisgo dy esgidiau glaw felly does dim digon o amser i fynd i'r parc".

Cam 7

Cysylltu (eto): Ar ôl rhoi'r terfyn a chadw ato ailgysylltwch â'ch plentyn, gyda chwtsh neu drwy ddarllen stori gyda'ch gilydd. Mae'n iawn dweud sori wrth eich plentyn os ydych chi wedi bod yn grac. Bydd hyn yn eich helpu chi a'ch plentyn i wella ar ôl y rhwygiadau bach a bydd eich perthynas yn parhau i fod yn gryf. Peidiwch â sôn am yr ymddygiad yn hwyrach yn y dydd, byddwch fel Elsa a 'gadewch fynd'.

Mae'n iawn gofyn am gymorth

Mae gwasanaethau a sefydliadau ar gael sy'n rhoi cymorth a chyngor i chi.

Gallai'r llinellau cymorth hyn fod yn ddefnyddiol:

- **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L)** – callhelpline.org.uk – ar **0800 132 737** (gwasanaeth 24 awr), neu decstio **'help'** i **81066**. Mae hon yn llinell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.
- **Y Samariaid (samaritans.org)** ar **116 123** (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr). Gallwch gysylltu ynglŷn ag unrhyw beth sy'n eich poeni, mawr neu fach.



Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg (os wyt yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

