

Mae eich proflen yn barod i'w gwirio!

Defnyddiwch y nodiadau melyn yn Adobe Acrobat i nodi'r cywiriadau

Your proof is ready for checking!

Please use the Adobe Acrobat 'Sticky Note' feature to mark-up any corrections



Llyfr Mawr Teimpladau

Llyfr i'ch helpu
chi a'ch plentyn
gydag emosiynau

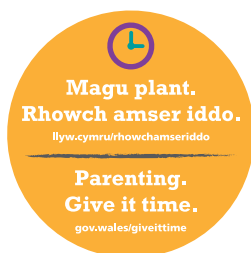


Mae **Magu Plant. Rhowch amser iddo** wedi'i ddatblygu gan Lywodraeth Cymru i roi gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol am rianta positif i rieni ac eraill sy'n gofalu neu'n magu plant hyd at 18 oed. Mae'n gweithio gydag amryw o sefydliadau a gweithwyr proffesiynol gan gynnwys seicolegwyr, ymwelwyr iechyd, academyddion ac arbenigwyr ar rianta i ddarparu'r cyngor arbenigol. Ysgrifennwyd y llyfr hwn gan ddau seicolegydd addysgol.

Mae Dr Nicola Canale yn fam i ddau fachgen ac yn Brif Ymarferydd Seicolegol yn GIG Cwm Taf Morgannwg sy'n gweithio gyda babanod, plant ifanc a theuluoedd. Mae Nicola yn athrawes gymwysedig ac mae hi wedi datblygu diddordeb arbennig yn y berthynas bwysig rhwng rhieni a phlant.

Mae Dr Sarah Fitzgibbon yn fam i fachgen ifanc ac yn Brif Seicolegydd Addysg Gwasanaethau Rhianta Caerdydd. Mae Sarah yn athrawes gymwysedig sydd wedi mwynhau addysgu mewn ysgol feithrin. Cyn hynny, bu'n gweithio fel cynorthwydd addysgu gyda phlant ifanc ag ystod o anghenion. Yn ystod ei phrofiadau amrywiol, mae Sarah wedi gweld y rôl sylweddol y mae rhieni a gofalwyr yn ei chwarae yn llywio'r ffordd y mae eu plant yn meddwl, yn teimlo, yn tyfu ac yn datblygu.

Mae'r gair rhiant/rhieni yn y llyfr hwn yn cynnwys pawb sydd mewn rôl ofalu am fabi, plentyn bach neu blentyn.



Annwyl Rieni,

Mae magu plant yn gyfnod cyffrous a gwerth chweil, ond gall hefyd fod yn amser llawn straen i'r rhai ohonon ni sy'n gofalu am blant.

Gall plant o bob oed (a ninnau hefyd fel oedolion) gael eu llethu gan emosiynau mawr, er enghraifft gorbryder, rhwystredigaeth, dicter neu ofn. Gall hyn arwain at rhai ymddygiadau y gallwn eu gweld yn anodd neu sy'n peri straen i ni ar adegau.

Mae'r llyfr hwn am yr emosiynau mawr hynny – eu gweld nhw; sylwi arnyn nhw (yn ein cyrff ein hunain a'n plant ac yn eu hymddygiad); rhoi enwau iddyn nhw; gwybod bod pob teimlad yn iawn; a dod o hyd i ffyrdd o beidio â chynhyrfu ac i gysylltu, pan fydd y teimladau mawr hyn yn ymddangos.

Bydd gennych chi a'ch plentyn eich pethau eich hunain sy'n gwneud ichi deimlo'n hapus, yn drist, yn ddig, neu'n llawn cyffro. Bydd gennych hefyd eich ffyrdd unigryw eich hun o'ch helpu i deimlo'n well, fel cerddoriaeth, caneuon, anifeiliaid anwes, cyffwrdd, symud, teganau ac ati.

Gobeithio y bydd y llyfr hwn yn eich helpu i ddeall, yn fanwl, eich emosiynau chi ac emosiynau eich plentyn yn well.

Mae **rhannau 1 a 2** y llyfr hwn i chi eu darllen fel rhiant, gan eu bod yn cynnig rhai dulliau wedi eu profi i chi i gefnogi datblygiad eich plentyn.

Yn rhan 3, mae yna weithgareddau y gallwch chi a'ch plentyn edrych arnyn nhw a gweithio drwyddyn nhw gyda'ch gilydd.

Gobeithio bydd y llyfr yn ddefnyddiol i chi,

Nicola a Sarah.



Rhan 1: Pam mae helpu eich plentyn gyda'i emosiynau yn bwysig

Bod yn rhiant

Fel rhiant, rydych chi'n caru, yn meithrin, yn gofalu ac yn darparu'r diogelwch a'r cysur sydd eu hangen ar eich plentyn i ffynnu. Y newyddion da yw nad oes angen i ni fod yn berffaith i'n plant, dim ond "yn ddigon da" a dal ati i geisio hyd yn oed pan nad yw pethau'n mynd cystal.

Byddwch yn aml yn profi ychydig o doriadau (neu 'rwygiadau') yn eich rhyngweithio a'ch perthynas â'ch plentyn. Mae'n bwysig adnabod a thrwsio'r sgiliau hyn, er mwyn cynnal y cysylltiad rhwng y rhiant a'r plentyn.

Bydd y cylch hwn o 'rwygo a thrwsio' yn helpu i gynyddu gallu'ch plentyn i ymdopi â bywyd newydd wrth iddo ddatblygu a thyfu. Bydd hyn yn helpu i feithrin gwydnwch yn eich plentyn.



Cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol eich plentyn

Fel rhiant, rydych chi eisiau cefnogi datblygiad a lles eich plentyn. Yn ystod y blynyddoedd cynnar, mae'ch plentyn yn datblygu set bwysig o sgiliau o'r enw sgiliau hunanreoleiddio.

Mae'r sgiliau yn cynnwys y gallu i adnabod a rheoli ein hemosiynau ac ymddygiadau sy'n ein helpu i fyw bywyd hapus ac iach.

Pan fydd eich plentyn yn fach iawn, gwnewch eich orau i fod yn ddigynnwrf, aros yn bwyllog, yn agos a chysylltiedig ag ef pan fydd yn cael ei lethu gan emosiynau mawr. Mae hyn yn ei helpu i ddechrau datblygu ei sgiliau hunanreoleiddio.

Wrth i'ch plentyn dyfu, mae ei helpu i ddeall, enwi a derbyn pob math o emosiynau (ac ar yr un pryd gosod ffiniau ar ei ymddygiad hefyd) yn ei helpu i ddatblygu'r sgiliau hyn ymhellach. Er mwyn gallu gwneud hyn, mae angen i chi fel rhiant allu deall, enwi, derbyn a rheoli eich emosiynau eich hun.



“Gyda dy help di, gallaf i ddeall fy emosiynau fy hun yn well a dysgu bod teimlo wedi fy llethu yn rhywbeth y gallaf i ymdopi ag ef, ac y bydd yn dod i ben. Os byddi di yno i'm helpu drwy sefyllfaoedd llawn straen, rwy'n fwy tebygol o ddefnyddio strategaethau iach, fel gofyn am gymorth gan eraill, pan fyddaf i'n dod o dan straen neu'n teimlo wedi fy llethu yn y dyfodol.”

Pwysigrwydd bod yn fodel rôl eich plentyn

Rydych chi'n chwarae rhan bwysig wrth ddangos i'ch plentyn sut i ddeall, mynegi ac ymdopi ag emosiynau mawr. Wrth iddo fynd yn hŷn, bydd eich plentyn hefyd yn dysgu sut i fynegi a rheoli ei emosiynau trwy wyllo a phrofi sut rydych chi, aelodau eraill o'r teulu, a phobl eraill fel ei ffrindiau, gweithwyr gofal plant ac athrawon yn mynegi ac yn rheoli eu hemosiynau. Bydd eich plentyn hefyd yn gwyllo ac yn profi sut rydych chi'n ymddwyn ac yn ymateb iddo ef, ac i bobl eraill.

Pan fydd pethau'n llawn straen, ceisiwch aros yn ddigynnwrf. Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un peth. Efallai na fydd eich plentyn yn deall bod ymddygiad penodol yn annerbyniol os mai dyna mae'n eich gweld chi yn ei wneud.

Mae'r ffordd rydych chi'n rhyngweithio â rhiant arall eich plentyn hefyd yn bwysig iawn, does dim gwahaniaeth a ydych chi'n rhianta gyda'ch gilydd neu ar wahân. Gall cyfathrebu iach rhyngoch chi a rhiant arall eich plentyn leihau straen yn y teulu. Os ydych chi'n teimlo bod angen rhagor o gymorth arnoch chi gyda hyn, mae help a chefnogaeth ar gael. I gael cymorth a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i: llyw.cymru/rhowchamseriddo.



Gwahanol fathau o straen

Mae bod yn rhiant yn gallu bod yn straen mawr ar adegau.

Gall straen effeithio ar y ffordd rydyn ni'n rhyngweithio ag eraill ac yn ymateb iddyn nhw, gan gynnwys ein plant. Gall hefyd gael effaith ar ein hiechyd a'n lles corfforol a meddyliol. Mae yna hefyd ffactorau y tu allan i'r cartref, a all fod yn straen, fel bwlio, gwahaniaethu a phoeni am arian.

Nid yw straen bob amser yn niweidiol a gall fod yn fuddiol mewn gwirionedd; gall ein hysgogi i weithredu pan fo angen a hefyd ein helpu i ymgymryd â heriau newydd. Enw arall ar y math hwn o straen 'iach' yw straen 'cadarnhaol' ac mae'n arwain at ddatblygu ymateb iach i straen ac yn adeiladu ein gwytnwch.

Pan fyddwn yn dod ar draws sefyllfaoedd sy'n peri mwy o straen, fel marwolaeth rhywun annwyl neu ddamwain, gallwn brofi rhywbeth a elwir yn straen 'goddefadwy'. Os oes gennym berthnasoedd cefnogol o'n cwmpas, yna mae effeithiau'r math hwn o straen mwy sylweddol wedi'i glustogi a gall yr ymennydd a'r corff wella. Mae trawma yn fath arbennig o straen sy'n dod o sefyllfaoedd trallodus emosiynol ac mae'n ymateb arferol i ddigwyddiad neu gyfres o ddigwyddiadau annifyr.

Gall straen 'gwenwynig' ddigwydd pan fyddwn yn profi adfyd cryf, aml a/neu estynedig heb gefnogaeth ddigonol. Gall y math hwn o straen fod yn niweidiol i'n hiechyd corfforol a meddyliol. Gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (a elwir yn ACE's) achosi'r math hwn o ymateb i straen, a all gael effaith negyddol ar ddatblygiad, llesiant a chanlyniadau iechyd diweddarach plentyn. Mae ymchwil yn dangos y gall perthnasoedd cadarnhaol ag oedolion gofalgaf, mor gynnar mewn bywyd â phosibl, atal neu wrthdroi effeithiau negyddol ymateb straen gwenwynig.



Sut i drin straen

Po fwyaf y byddwch yn gallu ymdopi â straen, gorau oll y byddwch yn gallu meddwl; caru; dysgu; bod yn chwareus; deall teimladau pobl eraill; archwilio a myfyrio. Gall defnyddio geiriau i ddisgrifio'ch teimladau eich helpu i ymdopi â'r heriau o ddydd i ddydd y gallech chi eu hwynebu.

Mae dysgu sut i drin straen yn aml yn gysylltiedig â'ch bioleg; eich profiadau fel plentyn; sut mae pobl wedi'ch helpu i ddeall a rheoli'ch emosiynau eich hun; a'r heriau y gallech fod yn eu hwynebu ar hyn o bryd yn eich bywyd bob dydd.

Gall pobl nad ydynt eto wedi dysgu sut i reoli eu hemosiynau eu hunain gael eu llethu gan emosiynau mawr yn gyflym a'i chael yn anodd goddef a deall emosiynau pobl eraill.

Fel oedolyn, mae angen i chi ddod o hyd i ffyrdd o adnabod eich emosiynau a chadw rheolaeth ar eich ymddygiadau fel y gallwch chi helpu eich plentyn i wneud yr un peth wrth iddo dyfu.

Bydd y llyfr hwn yn rhoi rhai syniadau i chi am sut i wneud hyn (gweler **rhan 3**).



Os yw pethau'n mynd yn ormod

Mae'n ddefnyddiol i chi ddod i adnabod arwyddion eich corff pan fydd teimladau llethol yn cronni. Gall y rhain fod yn symptomau fel teimlo'n bryderus; yn ddig; yn drist neu'n ofnus neu'n symptomau corfforol fel clenian eich gën; gwasgu eich dyrnau; calon yn curo'n gyflym a theimlo'n boeth.

Efallai y byddwch chi'n teimlo fel ffrwydro mewn dicter (modd ymladd); efallai y byddwch chi am ddianc o'r sefyllfa anodd (modd dianc); rhewi ag ofn (modd rhewi); neu ddatgysylltu oddi wrth yr hyn sy'n digwydd (modd mynd yn llipa).

Bydd dysgu sut i adnabod eich teimladau eich hun a sut i ymateb iddynt o fudd i'ch iechyd. Mae dysgu i adnabod a rheoli eich emosiynau eich hun yn helpu i dawelu sefyllfaoedd cyn iddynt ddechrau gwaethygu. Mae peidio â chynhyrfu mewn sefyllfaoedd llawn straen, yn golygu y gallwch chi dawelu eich plentyn yn y foment.

Pan fydd plentyn neu oedolyn yn teimlo dan straen, mae cortisol (yr hormon straen) yn cael ei ryddhau. Pan fydd lefelau cortisol yn parhau i fod yn uchel am gyfnodau hir o amser, gall hyn achosi problemau iechyd tymor hwy. Gall lefelau cortisol uwch hefyd ei gwneud hi'n anoddach i'ch plentyn wrando a dysgu.

Peidiwch â smacio eich plentyn na'i gosbi'n gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru, er mwyn sicrhau bod plant a'u hawliau'n cael eu diogelu, gan roi'r dechrau gorau mewn bywyd iddynt.

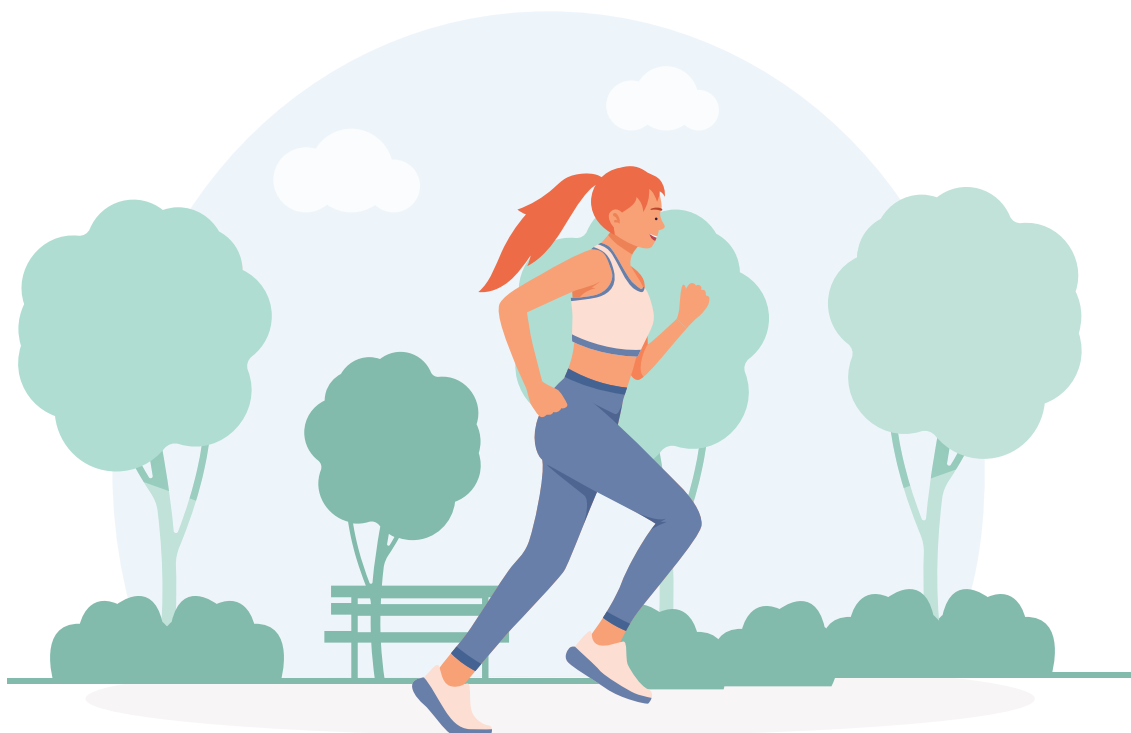


Syniadau i helpu i dawelu eich emosiynau

Os yw'ch emosiynau'n mynd yn drech na chi, gallai fod o gymorth i chi wneud y canlynol:

- **Stopio a chyfrif i 10.** Mae cyfrif yn ymgysylltu rhan wahanol o'r ymennydd. Mae'n lleihau tensiwn hefyd fel y gallwch chi 'ailosod' eich emosiynau.
- **Anadlu'r tensiwn allan.** Ceisiwch anadlu allan am fwy o amser nag yr ydych yn anadlu i mewn. Gallai'r ymarfer '**anadlu dwylo dwfn**' (yn **rhan 3** o'r llyfr hwn) fod yr un mor ddefnyddiol i chi.
- **Neilltuo amser i chi'ch hunain.** Gofalwch fod eich plentyn yn ddiogel a gadewch yr ystafell am ychydig, ffoniwch ffrind neu chwaraewch eich hoff gerddoriaeth. Gallech ofyn i ffrind neu aelod o'r teulu ofalu am eich babi neu'ch plentyn am ychydig, i chi gael amser i chi'ch hun. Os nad yw hynny'n bosibl, mae'n bwysig dod o hyd i ffordd sy'n gweithio i chi ac sy'n eich cadw chi a'ch plentyn yn ddiogel.
- **Ymarfer corff.** Gall ymarfer corff eich helpu chi i ymdopi â straen ac emosiynau mawr. Rhowch gynnig ar nofio, cerdded, rhedeg neu ioga. Gallech roi eich plentyn yn ei gadair wthio a mynd am dro neu i redeg neu fynd ag ef ar ei sgwter iddo dawelu.
- **Gofyn i chi'ch hunain – “a yw'n werth gwyltuo yn ei gylch?”** Ai'r hyn y mae eich plentyn wedi'i wneud sydd ar fai neu a ydych chi'n teimlo dan straen am rywbeth arall?
- **Ceisio peidio â chadw pethau i chi'ch hunain.** Gall helpu i'w drafod gyda ffrindiau, teulu neu rieni eraill.
- **Meddwl.** A oes rhywbeth arall yn achosi i chi deimlo fel hyn?

I gael rhagor o wybodaeth am reoli straen, gweler y cyswllt sydd wedi'i atodi.





Os ydych chi'n dal i deimlo'n ddig, yn orbyderus neu dan straen er gwaethaf popeth rydych chi wedi rhoi cynnig arno, efallai y byddai'n werth cael rhywfaint o gyngor. Gall helpu i drafod y peth â chynghorydd neu gael rhywfaint o gyngor ar reoli teimladau. Siaradwch â gweithwyr iechyd proffesiynol am hyn neu siaradwch â'r **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** www.ggd.cymru.

Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn o ddefnydd i chi hefyd:

Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned

C.A.L.L. (gwasanaeth 24 awr) – ffoniwch **0800 132 737**. Mae hon yn llinell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Samaritans yng Nghymru - ffoniwch ar **0808 164 0123**. Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.

Trwy gael cymorth, byddwch chi'n gwneud y peth gorau i'ch plentyn, eich teulu a chi'ch hun.



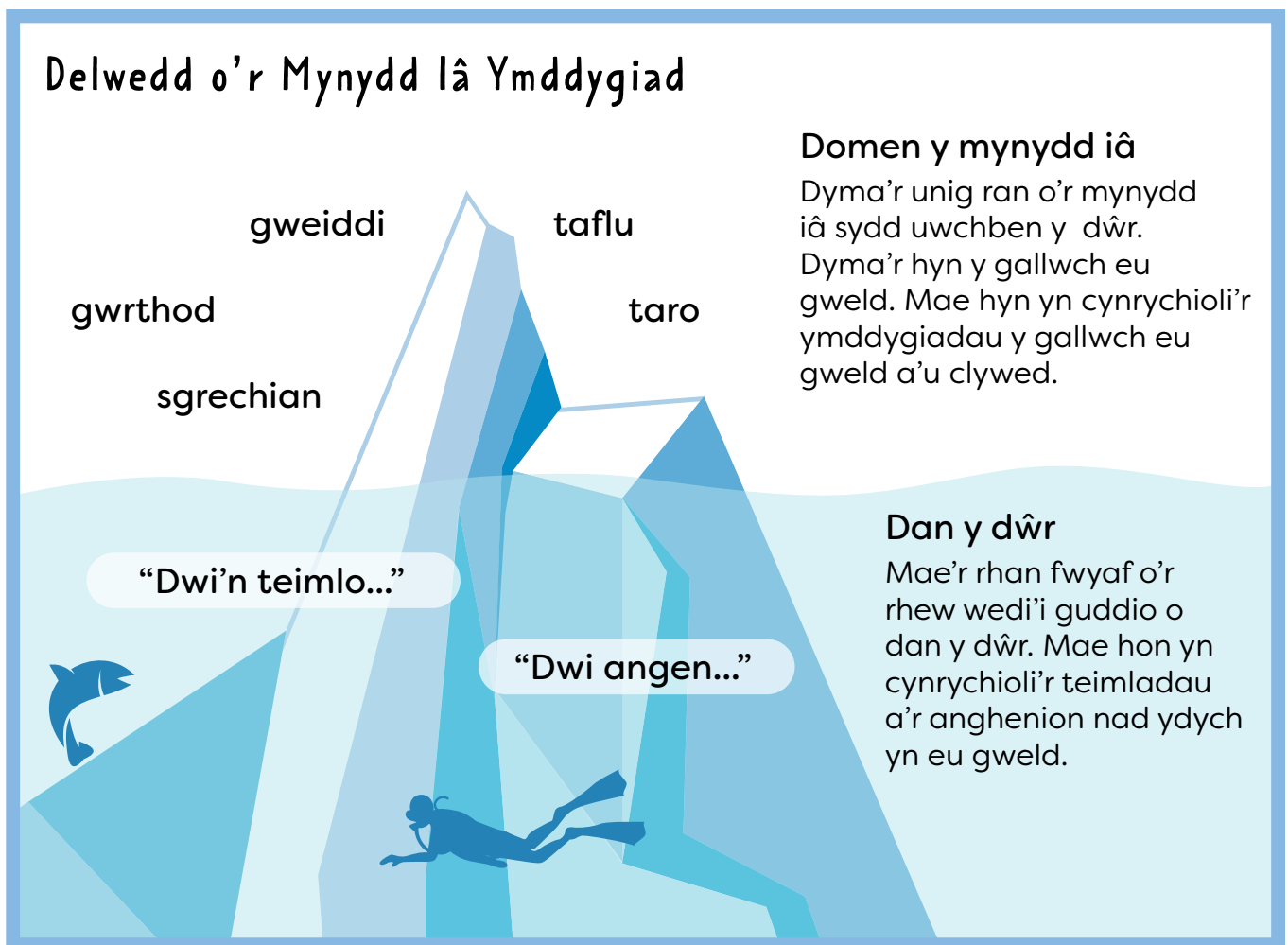
Rhan 2: Sut gallwch chi helpu i gefnogi'ch plentyn gyda'i emosiynau

Yn yr adran hon, rydym yn cynnig tri dull i chi ystyried eu defnyddio pan fydd emosiynau mawr yn dechrau llethu'ch plentyn. Mae pob rhiant a phlentyn yn unigryw a gallwch feddwl am yr hyn sy'n gweithio orau i'ch teulu.

1. Mynydd Iâ Ymddygiad a deall ymddygiad eich plentyn

Mae plant ifanc (ac oedolion hefyd) yn aml yn cyfathrebu eu hemosiynau trwy eu hymddygiad. Mae **Mynydd Iâ Ymddygiad** yn ddelwedd ddefnyddiol i'w chofio wrth geisio deall yr hyn y gallai eich plentyn fod yn ceisio ei ddweud wrthy'ch chi drwy ei ymddygiad (gweler y diagram isod).

Ar gopa'r mynydd iâ, mae'r ymddygiad y gallwch chi ei weld fel gweiddi, gwrthod, taflu ac ati. O dan y dŵr mae gweddill y mynydd iâ. Y pethau na allwch eu gweld yw'r hyn sy'n digwydd y tu mewn i ymennydd a chorff eich plentyn, e.e. sut mae'n teimlo ac a oes unrhyw anghenion y mae angen i chi eu diwallu.



Deall ymddygiad eich plentyn

Mae pob ymddygiad yn fath o gyfathrebu. Byddwch yn chwilfrydig am rai o'r emosiynau sylfaenol neu'r anghenion heb eu diwallu a fyddai'n esbonio pam mae'ch plentyn yn ymddwyn fel hyn.

Acronym saesneg defnyddiol i'w gofio yn y blynyddoedd cynnar yw **H.A.L.T** sef **Hungry (Llwglyd)**, **Angry (Dig)**, **Lonely (Unig)**, **Tired (Blinedig)**. A oes unrhyw un o'r anghenion hyn heb eu diwallu? A allai hwn fod yn achosi ei ymddygiad?

Os gallwch chi helpu eich plentyn i ddatblygu ei allu i adnabod a disgrifio sut mae'n teimlo gan ddefnyddio geiriau, gall ei helpu i ddeall a rheoli ei emosiynau wrth iddo dyfu.

Gall plant ifanc elwa arnon ni'n pendroni'n uchel am yr emosiynau sy'n sail i'r ymddygiad y maent yn ei ddangos ac yn enwi'r emosiynau yna.

Enghreifftiau o'r math hwn o bendroni'n uchel yw dweud pethau fel:

“Rwy'n meddwl efallai dy fod ti'n teimlo'n drist oherwydd dy fod ti'n gweld eisiau mam-gu.”

“Rwy'ti'n taflu pethau. Rwy'n meddwl dy fod ti'n teimlo'n grac. Mae'n iawn teimlo felly ond dydy hi ddim yn iawn brifo pobl.”

“Am wên hyfryd. Rwy'n meddwl dy fod ti'n hapus i'm gweld i.”



2. Magu plant gyda strategaeth P.A.C.E.

Datblygwyd **P.A.C.E** (acronym saesneg sef **Playfulness (Chwareus)**, **Acceptance (Derbyngar)**, **Curiosity (Chwilfrydedd)**, **Empathy (Empathi)**) gan Dr Dan Hughes wrth weithio gyda phlant a'u rhieni/gofalwyr. Mae'n ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu, ac ymddwyn, sy'n anelu at wneud i'ch plentyn deimlo'n ddiogel. Mae'n eich helpu chi i ddeall yn well yr hyn y mae'ch plentyn yn ei deimlo o dan yr ymddygiadau y mae'n eu dangos. Gwelir isod:

CHWAREUS

Prif nod bod yn chwareus yw mwynhau cael perthynas â'ch plentyn. Mae hyn yn helpu eich plentyn i brofi a bod yn agored i brofiadau cadarnhaol. Gallwch chi fod yn chwareus gyda thôn eich llais neu drwy droi pethau'n gêm.



DERBYNGAR

Wrth fagu eich plentyn, efallai na fyddwch chi'n goddef ymddygiadau penodol, ond byddwch chi'n derbyn y profiad y tu ôl i'r ymddygiad hwn.



CHWILFRYDEDD

Mae chwilfrydedd yn arf pwerus wrth fagu plant. Os nad ydyn ni'n chwilfrydig, rydyn ni'n ffurfio barn ar frys sy'n arwain at wneud pethau heb fyfyrion yn gyntaf. Gall hyn gau eich perthynas â'ch gilydd. Drwy aros yn chwilfrydig, gallwn osgoi dod yn amddiffynnol. Gallwn ni wneud hyn drwy arafu, meddwl a siarad am pam y digwyddodd ymddygiad.



EMPATHI

Empathi yw'r gallu i ddeall teimladau rhywun arall. Trwy empathi rydych chi'n meithrin perthnasoedd ac yn creu cysylltiadau. Pan fyddwch chi'n mynegi empathi, rydych chi'n mynegi eich bod chi'n deall eich gilydd.



3. Ymateb ar y pryd: Y 7 C (addaswyd gan Dr Kim Golding 2015)

Yn ystod adegau anodd magu plant, pan fyddwch chi'n wynebu emosiynau mawr, gall y 7 cam hyn, (o'r enw y **7 C**) eich helpu i beidio â chynhyrfu a'ch helpu chi i wneud cysylltiad emosiynol â'ch plentyn cyn ymateb i'w ymddygiad. Mae hyn yn eich galluogi i osod ffiniau ar ymddygiad eich plentyn ac ar yr un pryd yn cefnogi ei ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol.

1. **Ystyried (Consider):** Sut galla i fod gyda fy mhentyn ar yr adeg anodd hon o ran magu plant?
2. **Tawelu eich hun (Calm yourself):** Gwirio a ydych chi'n teimlo'n bwylllog a bod gennych chi reolaeth ar eich emosiynau eich hun. Mae'n bwysig tawelu eich hun yn gyntaf fel eich bod yn gallu ymateb i'ch plentyn.
3. **Tawelu eich plentyn (Calm your child):** Os yw eich plentyn yn cael ei lethu gan emosiynau mawr, bydd angen eich help arno i ymdawelu. Mae pob plentyn yn unigryw. Byddwch chi, fel ei riant, yn gwybod beth sy'n ei helpu.
4. **Chwilfrydedd (Curiosity):** Byddwch yn chwilfrydig am rai o'r emosiynau sylfaenol a fyddai'n esbonio pam mae'ch plentyn yn ymddwyn fel hyn (meddylwch am y **Mynydd Iâ Ymddygiad**).
5. **Cysylltiad (Connection):** Cysylltwch yr emosiwn sylfaenol â'r ymddygiad rydych chi'n ei weld e.e., "*Rwy'n credu dy fod ti'n teimlo'n grac a dyna pam rwy't ti'n taflu'r teganau*".
6. **Cywiro (Correction):** Dyma le byddwch chi'n darparu terfyn neu ffin o amgylch yr ymddygiad. Os teimlwch fod angen canlyniad yn dilyn yr ymddygiad hwn, yna canlyniadau naturiol sy'n gweithio orau yn yr oedran ifanc hwn.
7. **Cysylltu (eto) (Connect again):** Ar ôl gosod y ffin a chadw ati, ailgysylltwch â'ch plentyn, gyda chwstsh 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*'.



Rhan 3: Dulliau a gweithgareddau i rieni a phlant eu rhannu

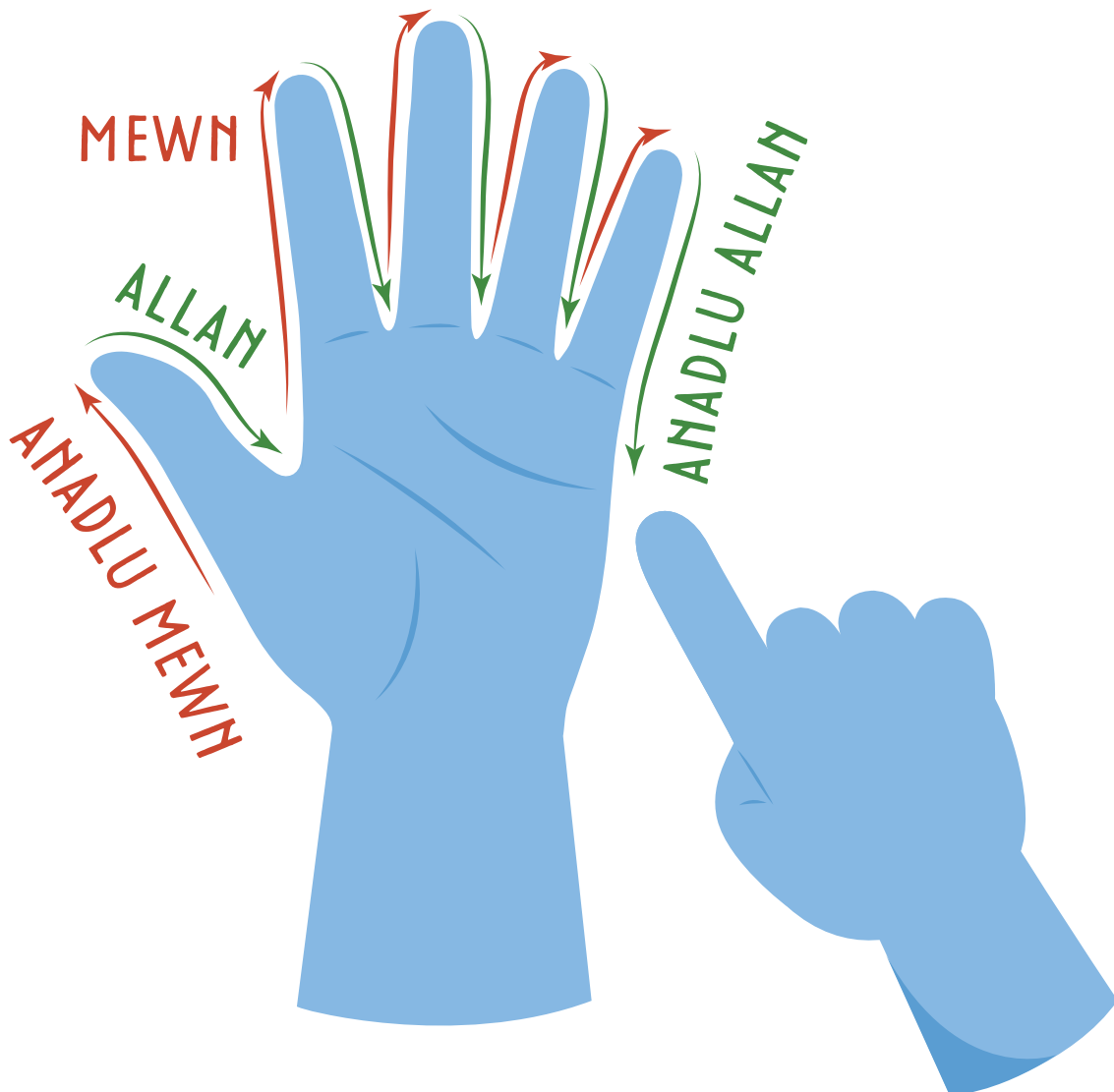
Pan fydd eich plentyn yn teimlo wedi'i lethu gan emosiynau mawr, mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi ei helpu. Yn y rhan hon o'r llyfr, rydym wedi awgrymu ychydig o dechnegau y gallwch eu gwneud i gefnogi ac arwain ei ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol.

Ymarfer anadlu dwylo dwfn

Gall anadlu dwylo fod yn ffordd ddefnyddiol o dawelu'ch hun a/neu'ch plentyn wrth deimlo wedi'ch llethu.

Ceisiwch ddal eich llaw allan o'ch blaen, gyda'ch bysedd ar agor yn llydan. Gan ddefnyddio bys o'r llaw arall, symudwch eich bys i fyny'r bawd wrth anadlu i mewn, a'i symud i lawr y bawd wrth anadlu allan. Ailadroddwch hyn ar gyfer eich bysedd eraill, gan anadlu i mewn wrth symud y bys i fyny, ac anadlu allan wrth symud y bys i lawr.

Trwy anadlu'n ddwfn, mae cyfradd curiad eich calon yn arafu, ac mae mwy o ocsigen yn mynd i mewn i'ch llif gwaed sy'n dechrau helpu'ch ymennydd i ymlacio. Mae'r patrwm anadlu hamddenol yn dechrau tawelu'r system nerfol. Mae anadlu dwfn hefyd yn cynyddu eich endorffinau, sef y cemegyn teimladau da.



Y dull R.U.L.E.R.

Mae mynegi ac ymdopi ag emosiynau mawr yn sgil anodd sy'n cymryd blynyddoedd i'w datblygu (mae llawer ohonom ni fel oedolion yn dal i'w chael hi'n anodd).

Ffordd ddefnyddiol o feddwl am y sgiliau sydd eu hangen i fynegi emosiynau yw'r dull **R.U.L.E.R.** (acronym saesneg sef **R**ecognise (**A**dnabod), **U**nderstand (**D**eall), **L**abel (**E**nwi), **E**xpress (**M**ynegi) a **R**egulate (**R**heoleiddio). Datblygwyd y dull gan Marc Brackett yng Nghanolfan Yale ar gyfer Deallusrwydd Emosiynol.



R

ADNABOD

A all fy mhlentyn adnabod y teimladau yn ei gorff? A yw'n sylwi ar y newidiadau hyn?

U

DEALL

A all fy mhlentyn ddeall pam mae'r newidiadau hyn yn digwydd a beth maent yn ei olygu?

L

ENWI

Oes gan fy mhlentyn yr iaith i enwi beth sy'n digwydd iddo? A yw'n gwybod geiriau emosiwn a beth maen nhw'n ei olygu?

E

MYNEGI

A all fy mhlentyn roi mewn geiriau beth sy'n digwydd iddo, neu a oes angen imi feddwl yn uchel beth allai fod yn digwydd?

R

RHEOLEIDDIO

Ydy fy mhlentyn yn gwybod sut i beidio â chynhyrfu eto neu a oes angen i mi ei helpu drwy ddangos iddo beth sy'n fy helpu i i beidio â chynhyrfu?

Gall y gweithgareddau canlynol, gan ddefnyddio'r dull R.U.L.E.R. helpu eich plentyn i ddatblygu sgiliau i ddeall a mynegi ei emosiynau.


Gweithgareddau i chi eu gwneud gyda'ch plentyn

Dyma rai gweithgareddau i chi roi cynnig arnyn nhw gyda'ch plentyn i'w helpu i ddeall ei deimladau. Y nod yw adeiladu iaith eich plentyn fel bod ganddo'r geiriau sydd eu hangen arno i'w disgrifio nhw yn ei feddwl ei hun ac i eraill.

Gweithgaredd 1 - Beth ydw i'n galw fy nheimladau?

Rydyn ni i gyd yn profi llawer o deimladau bob dydd. Gall y rhain newid yn gyflym neu gymryd amser i newid. Yn y gweithgaredd hwn, helpwch eich gilydd i **enwi** a **mynegi** teimladau, trwy dynnu llun neu ysgrifennu llawer o deimladau rydych chi'n ei phrofi. Efallai y byddwch chi'n sylwi bod gan y ddau ohonoch eich geiriau eich hun i'w disgrifio, ac mae hynny'n wych. Efallai mai'r geiriau yw geiriau rydyn ni i gyd yn eu defnyddio fel "*hapus*" neu "*drist*", neu efallai eu bod nhw'n eiriau sy'n gyffredin i'r ddau ohonoch, fel "*dictofn*" - "*dyma pryd dwi'n teimlo ofn a dicter gyda'i gilydd*". Os ydych chi'n hoffi her, ceisiwch feddwl am gymaint o deimladau mewn un munud.

Ysgrifennwch/tynnwch lun gymaint o deimladau â phosib yn y swigod isod.



Weithiau rwy'n
teimlo...

Gweithgaredd 2 - Ble ydw i'n ei deimlo yn fy nghorff?

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Hyd yn oed pan fydd y ddau ohonon ni'n dweud ein bod ni'n teimlo'n "hapus" neu'n "drist", efallai y byddwn ni'n ei deimlo yn ein ffordd ein hun. Gall ein teimladau ddechrau fel pigiadau mewn rhannau o'n corff, neu ddolur, poen, sŵn, tyndra, tensiwn neu gryndod. Mae'r gweithgaredd hwn yn canolbwyntio ar sut rydym ni'n teimlo'r rhain yn ein cyrff.

Dychmygwch mai hwn yw eich corff. Gan ddefnyddio'r teimladau a enwyd gennych chi yng ngweithgaredd 1, **allwch chi dynnu llun neu liwio ar y llun lle rydych chi'n sylwi ar eich teimladau yn eich corff a sut mae'n teimlo** - gallai fod yn llinellau glas tonnog, sgwigl du tywyll, glöyn byw, calon, gwmwl neu linellau igam-ogam coch - dim ond chi fydd yn gwybod sut deimlad yw i chi. Efallai y bydd eich oedolyn yn gallu eich helpu i **adnabod** eich teimladau ac i feddwl pam rydych chi'n ei deimlo yn y fan honno.

Er enghraifft, gallech ofyn i'ch gilydd "tybed ble a sut rydych chi'n teimlo'n ofnus?" Gallai fod yn bethau fel:

Weithiau rwy'n dechrau anadlu'n gyflymach ac yn gryfach

Weithiau rwy'n clywed fy nghuriad calon

Weithiau mae fy mol yn teimlo'n sigledig

Gweithgaredd 3: Deall a mynegi fy nheimpladau

Weithiau mae gennyn ni deimpladau, ac rydyn ni'n gwybod pryd i'w disgwyl a pham rydyn ni'n eu teimlo. Ar adegau eraill, efallai y byddwn ni'n dechrau teimlo mewn ffordd arbennig a ddim mor siŵr pam rydyn ni'n teimlo fel hyn. **Meddyliwch gyda'ch gilydd am eich teimpladau** – beth ydych chi'n ei deimlo? Pryd mae hyn yn digwydd? **Ceisiwch feddwl gyda'ch gilydd pam rydych chi'n teimlo fel hyn?** Gallwch gofnodi hyn mewn geiriau neu luniau isod. Dyma enghraifft:

“Weithiau rwy'n teimlo

llawn cyffro, ac rwy am ddweud wrthyti am y peth, **pan** fyddaf i wedi gwneud rhywbeth newydd. **Tybed a yw hyn oherwydd** fy mod i eisiau rhannu hyn â'r bobl sy'n bwysig i mi.”



Weithiau rwy'n teimlo...

pan...

Tybed a yw hyn oherwydd...

Gweithgaredd 4: Ymateb i fy nheimpladau

Mae teimpladau'n gysylltiedig â sut rydym yn meddwl ac yn ymddwyn. Weithiau, mae gennym ni deimpladau sy'n teimlo'n dda ac rydym am eu mwynhau a dal gafael arnynt. Weithiau, mae gennym ni deimpladau nad ydyn nhw'n teimlo'n dda, a hoffem iddyn nhw fynd i ffwrdd. Gallai cael cynllun am beth i'w wneud i'w **rheoleiddio** helpu, pan fydd y teimpladau mawr hynny'n ymddangos, gan y gallai deimlo'n anodd meddwl yn syth yn y foment.

Trafodwch gyda'ch gilydd am deimpladau **nad ydyn nhw'n teimlo'n dda** a sut y gallwch chi wneud iddyn nhw deimlo'n well, a theimpladau sy'n **teimlo'n dda** a sut i ddal gafael arny'n nhw. Gallwch gofnodi'r rhain mewn geiriau neu luniau isod. Dyma rai enghreifftiau:

“Pan fydda i'n teimlo'n ddig, galla i wneud fy 'ymarfer anadlu dwylo dwfn' i deimlo'n well.”



“Pan fydda i'n teimlo'n llawn cyffro i chwarae gyda fy ffrindiau, galla i sylwi ar y teimpladau cynnes tu fewn i'w mwynhau.”

Pan fydda i'n teimlo'n
galla i..... i deimlo'n well.

Pan fydda i'n teimlo'n
galla i..... i'w mwynhau.

Os yw hyn wedi bod yn ddefnyddiol i chi neu rydych chi am ddysgu mwy am deimladau eich plentyn, dyma adnoddau ychwanegol i chi:

Magu plant. Rhowch amser iddo

www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo

Teulu Cymru

www.llyw.cymru/teulu-cymru

NSPCC Cymru

www.nspcc.org.uk

Trafod Magu Plant – Gweithredu Dros Blant

www.actionforchildren.org.uk

Family Lives

www.familylives.org.uk

BBC Tiny Happy People Cymraeg

www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/cymraeg

Ble i gael cyngor a chymorth:

Darperir cymorth a chyngor cyffredinol ar fagu plant gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg a Theuluoedd yn Gyntaf ar gael hefyd.

Gofalwch amdanoch eich hun. Gall cyfarfod â rhieni eraill fod yn wych ar gyfer eich lles. Bydd eich **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** lleol **www.gwybodaethgofalplant.cymru** yn gallu dweud wrthyich beth sy'n digwydd yn eich ardal.

I gael cymorth a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i: llyw.cymru/rhowch-amser-iddo

