

HELPU PLANT GYDA'U HYMDDYGIAD: CYSYLLTU A CHYWIRO

Gwasanaeth a Arweinir gan Seicoleg
Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf



Dwy Law Gofalu: Cysylltu a Chywiro

- Mae 'dwy law' gofalu yn helpu plant i ffynnu.
- **Cysylltu** yw'r llaw gyntaf - y perthnasoedd rydym yn eu meithrin â phlant drwy ryngweithio cynnes a chariadus, profiadau sy'n briodol i blant a chwarae.
- **Cywiro** yw'r ail law - y goruchwylio, y strwythur a'r ffiniau y mae eu hangen i blant deimlo'n ddiogel.

SAILING THE SEVEN SEAS:

Using Connection & Correction to Respond to Children's Behaviour (Dr Nicola Canale, 2020)

Yn ogystal â defnyddio dwy law gofalu mewn ffordd barhaus, gallwn hefyd ddefnyddio **cysylltu** a **chwiro** 'yn y foment' wrth ymateb i ymddygiad plant. Yn ogystal â'n helpu i ymateb i'r ymddygiad, bydd y dull hwn yn helpu i ddatblygu sgiliau hunanreoli'r plant fel eu bod yn gallu arddangos ymddygiad cadarnhaol yn well yn y dyfodol. Dyma 7 cam i helpu gyda hyn:

1 - **Asesu:** A oes angen i chi ymyrryd er diogelwch neu a allwch chi anwybyddu'r ymddygiad a/neu dynnu sylw'r plentyn?

2 - **Peidio â chynhyrfu:** Arhoswch cyn ymateb.

3 - **Tawelu eich plentyn:** Os yw emosiynau mawr yn ormod i'ch plentyn, tawelwch ei feddwl a'i helpu i ymlonyddu eto.

4 - **Chwilfrydedd:** Ceisiwch **feddwl** am ba deimladau sydd wrth wraidd yr ymddygiad. Er enghraifft, ystyriwch a oes eisiau bwyd ar y plentyn, a yw'n ddig, yn unig (angen cysylltiad) neu wedi blino?

5 - **Cysylltu:** Cysylltwch y teimlad â'r ymddygiad gan ei **enwi** ar goedd e.e. 'Dw i'n meddwl dy fod ti'n teimlo'n ddig achos na all di wneud y pŵs. Gad i mi dy helpu di'. Bydd hyn yn gadael i'ch plentyn wybod eich bod yn ceisio ei ddeall a'i helpu i dawelu.

6 - **Cywiro:** Byddwch yn gadarn ac yn gyson ynghylch y ffiniau rydych chi wedi'u gosod. Rhowch ganlyniad sy'n addas i oedran y plentyn os oes angen. Mae dewisiadau a chanlyniadau naturiol yn gweithio'n dda gyda phlant iau e.e., 'Gwisga dy welis neu awn ni ddim i'r parc – ti sy'n dewis'.

7 - **(Ail)Gysylltu:** Adferwch y berthynas drwy roi cwtsh neu eiriau caredig a symud ymlaen.

Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg yng Ngwasanaeth Rhianta Caerdydd

Am fwy o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth Teulu

Caerdydd: Ffôn 03000 133 133 e-bost CysylltFAS@Caerdydd.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk

Cydnabyddir gwaith Dan Hughes a Kim Golding