

# EIN FFENESTR ODDEFGAWRCH



**Gwasanaeth Rhieni a Mwy a Gwasanaeth Rhieni yn Gyntaf a Arweinir gan Seicoleg**



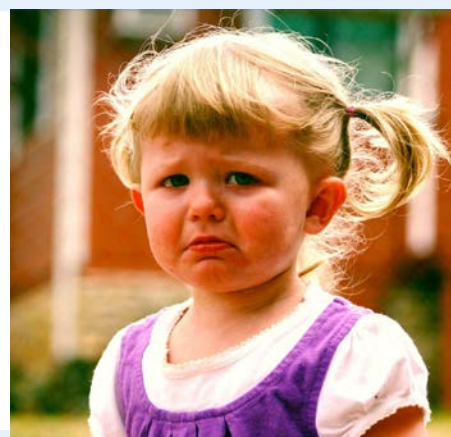
**Mae gan bob un ohonom ein 'Ffenestr Oddefgarwch' ein hunan**

- Mae gan rai ohonom ffenestr fach, tra mae gan eraill ffenestr fwy.
- Gall ein ffenestr oddefgarwch newid.
- Gall ein profiadau naill ai grebachu neu ehangu ein ffenestr.
- Mae gan bob un ohonom sbardunau gwahanol a fydd yn ein gwthio allan o'n ffenestr oddefgarwch.
- Yn ystod adegau anodd neu sy'n adegau sy'n peri straen gall ein ffenestr fod yn arbennig o fach.

## Y tu allan i'n ffenestr oddefgarwch (lefel uchaf)

Efallai y byddwn yn **gor-gyffroi** (ymateb ymladd neu ddianc).

Mae cyfradd curiad ein calon yn cynyddu ac mae'n bosibl y byddwn yn crynu. Efallai y byddem yn teimlo bod pethau'n drech arnom ni, efallai bydd arnom ofn, a byddwn yn ddig. Efallai y byddwn yn dangos hyn drwy fynd yn ymosodol, gorbryderus, obsesiynol a/neu yn ceisio rheoli.



## Y tu mewn i'n ffenestr

Rydym ar ein **gorau personol** (tawel ond gwylidwrus).

Gallwn: feddwl, caru, dysgu, bod yn chwareus, deall teimladau pobl eraill, archwilio, myfyrio, defnyddio geiriau i ddisgrifio ein teimladau a delio â heriau y gallem eu hwynebu.

## Y tu allan i'n ffenestr oddefgarwch (lefel isaf)

Efallai y byddwn yn **tan-gyffroi** (rhewi).

Mae ein cyfradd curiad y galon yn gostwng. Gallem deimlo'n wastad, yn cau i lawr, yn wag, isel neu fel nad oes gennym unrhyw egni. Efallai y byddwn yn dangos hyn drwy fynd yn dawedog, tawel, ddiymateb, anweithgar ac yn dangos ychydig o emosiwn.



**Gallwn helpu plant i ehangu eu ffenestr oddefgarwch, fel eu bod yn gallu treulio mwy o amser o fewn ei ffiniau, drwy:**

- Greu rhyngweithiadau, cynnes, cariadus.
- Tawelu eu hemosiynau drostynt a gyda nhw.
- Dangos iddynt a'u haddysgu am sut i sylwi, cyfathrebu a rheoli eu hemosiynau.
- Meddwl am ac enwi eu teimladau.
- Aros yn ein ffenestr ein hunain (aros yn ddigyffro), i'w helpu nhw i ddi-gyffroi hefyd.
- Dangos iddynt ffyrdd o aros yn eu ffenestr neu fynd yn ôl iddi, er enghraifft, trwy weithgareddau anadlu neu symud.
- Sylwi ar eu sbardunau a'u hosgoi.
- Eu helpu i wybod nad yw eu hemosiynau yn ddrwg a bod modd eu cefnogi.
- Cysylltu â nhw cyn cywiro ymddygiad.

**Ysgrifennwyd 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 [CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk](mailto:CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk)  
[www.cardiffamilies.co.uk](http://www.cardiffamilies.co.uk)