

# CEFNOGI PLANT IFANC GYDA'U TEIMLADAU YN YSTOD CYFNOD ANSICR



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



## Y broblem gyda Chwestiynau

Gall fod yn anodd i blant ifanc ateb cwestiynau fel: 'Beth wyt ti'n ei deimlo?' 'Pam wyt ti'n gwneud hynny?' Dydyn nhw 'ddim wastad yn gwybod pam maen nhw wedi gwneud rhywbeth ac yn meddu ar y geiriau i esbonio sut maen nhw'n teimlo.

## Manteision Meddwl am ac Enwi Teimladau

- Gall plant gael budd ohonon ni'n **meddwl am** eu teimladau a **rhoi enw** arnyn nhw.
- Mae bod yn agored ac yn chwilfrydig am eu teimladau yn lleihau'r straen sydd ar blentyn.
- Efallai na fyddwn yn cael pethau'n iawn bob tro, ac efallai na ddeallan nhw ein geiriau i gyd, ond bydd ein tŷ llais ac iaith y corff yn dangos iddyn nhw ein bod ni'n gwneud ein gorau i'w deall.
- Bydd hyn yn eu helpu i ddeall eu teimladau eu hunain a'u helpu i ddatblygu'r geiriau i ddweud wrth bobl sut maen nhw'n teimlo wrth dyfu'n hŷn.
- Mae yr un mor ddefnyddiol meddwl am a sylwi ar bethau cadarnhaol, yn ogystal â negyddol.



## Enghreifftiau o Feddwl am a Rhoi Enw ar Deimladau

- *Rwy'n credu efallai fy fod ti'n teimlo'n drist achos dy fod ti'n gweld eisiau mam-gu - beth am i ni roi galwad iddi.*
- *Rwy'ti'n taflu pethau. Rwy'n meddwl dy fod ti'n teimlo'n ofidus ac yn grac iawn ar hyn o bryd. Mae'n iawn i deimlo hynny ond dyw hi ddim yn iawn brifo pobl, gad i ni roi'r rhain i gadw tan nes ymlaen.*
- *Am wên hyfryd. Rwy'n credu dy fod ti'n hapus iawn fy ngweld i.*

Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg Gwasanaeth Rhianta Caerdydd  
Am ragor o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth i Deuluoedd  
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)

Addaswyd o 'Fact sheet for parents: coronavirus/children/ mental health'  
Cymdeithas Iechyd Meddwl Plant Bach (Ebrill 2020)