



*Taflenni Rhaglen Rhiantu ar gyfer Sbectrwm
Awtistiaeth ac Oediad Iaith*

© **The**
Incredible
Years[®]



NODWCH: Gellir llungopio'r taflenni yn y ffeil hon ar gyfer ailddefnyddio gyda'ch grwpiau rhieni. Gallwch eu defnyddio ar gyfer y dosbarthiadau Rhiantu Blynyddoedd Rhyfeddol a rhaid i chwi neu'ch asiant fod wedi prynu'r rhaglen lawn gan yr Blynyddoedd Rhyfeddol er mwyn eu defnyddio.

Rhaid i'r holl wybodaeth hawlfraint cael eu cynnal ac ni chewch newid unrhyw gynnwys ar y deunyddiau hyn.

Mae'r taflenni hyn ar gael yn eich llawlyfr arweinydd grŵp hefyd.

Gweler manylion Telerau ac Amodau ar y wefan, am fanylion y defnydd priodol o'r deunyddiau:

<http://incredibleyears.com/policy/>

Mae'r taflenni hyn ar gael fel copïau meistr yn eich llawlyfr arweinydd hefyd.

Hawlfraint

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D. 2014 .

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir i unrhyw ran o'r llyfr hwn (ac eithrio gweithgareddau i'w defnyddio gyda theuluoedd) gael eu hatgynhyrchu drwy unrhyw ddull, nac a drosglwyddir, na chyfieithu i iaith beiriant heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwr.

Rhaid i'r hyfforddiant yn y rhaglen hon gael ei ddarparu gan fentoriaid neu hyfforddwyr ardystiedig / achrededig.

For graphics in this manual sourced from Boardmaker™:

The Picture Communication Symbols ©1981–2010 by Mayer-Johnson LLC. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission.

Boardmaker™ is a trademark of Mayer-Johnson LLC.

Mayer-Johnson 2100 Wharton Street Suite 400 Pittsburgh, PA 15203

Phone: 1 (800) 588-4548

Fax: 1 (866) 585-6260

Email: mayer-johnson.usa@mayer-johnson.com

Web site: www.mayer-johnson.com

Taflenni
Rhan Un: Chwarae Naratif dan
Arweiniaeth y Plentyn

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

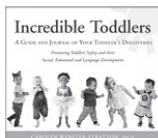
Chwarae Naratif dan Arweinieth y Plentyn yn Hyrwyddo Perthynas Positif



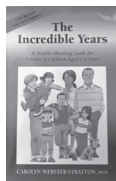
I'w Wneud:

- **CHWARAEWCH** am 10 munud ddwywaith y dydd pob dydd gyda'ch plentyn. Mynd i mewn i sbotolau sylw eich plentyn gyda'ch plentyn yn arwain; mynegwch eich hapusrwydd i'ch plentyn wrth chwarae.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y taflen cofnodi "Chwarae gyda'r Plentyn yn Arwain" a dewch a'r daflen gyda chi i'r sesiwn nesaf.
- **DEFNYDDIWCH** ysgogiadau gweledol a bwrdd gweithgaredd dewis ar gyfer plant sydd gydag iaith gyfyngedig.

I'w Ddarllen:



Pennod 1, *Chwarae gyda'ch Plentyn Bach yn Arwain yn y Llyfr Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 1, *Sut i Chwarae gyda'ch Plentyn yn y Llyfr Blynyddoedd Rhyfeddol.*



**Mynd i sbotolau sylw eich plentyn wrth
chwarae gyda'ch gilydd.**



Taflen

TAFLEN COFNODI Chwarae Naratif dan Arweiniaeth Y Plentyn

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch y ddau dro wnaethoch chwarae gyda'ch plentyn, beth wnaethoch chi ac unrhyw ymateb gan eich plentyn wnaethoch sylwi.



**Ymddygiadau chwarae rhiant
fyswn yn hoffi gwneud mwy:**

Enghraifft: Treulio mwy o amser yn gwneud beth mae fy mhlentyn eisiau, efelychu ei synau a dilyn ei arweiniad.

1.

2.



**Script sampl o Weithgareddau
Rhiant a Phlentyn:**

Enghraifft: Gwnaethom chwarae gydag anifeiliaid fferm. "Mi wnai wneud yr un peth â chdi. Mae'r fuwch yn mynd mŵ mŵ!"

1.

2.

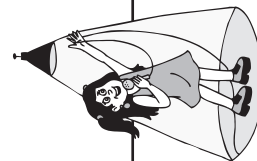


Ymateb Plentyn:

Enghraifft: Gwnaeth Robin efelychu fy synau anifail ac aethom yn ôl ac ymlaen yn efelychu ein gilydd.

1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Mynd i Sbotolau Sylw eich Plentyn wrth chwarae

- Gosodwch eich hun yn ofalus er mwyn i chi gael cyswllt wyneb yn wyneb gyda'ch plentyn heb fod yn rhy bell.
- Lleihau gwrthdynciadau drwy droi'r teledu, y cyfrifiadur a'r ffôn i ffwrdd a chyfyngu faint o bobl sy'n bresennol.
- Dilynwch eich plentyn a chwaraewch hoff weithgaredd y plentyn.
- Dilynwch canolbwyntiad sylw neu thema eich plentyn wrth chwarae.
- Arsylwch ac ymatebwch i chwarae di-eiriau eich plentyn; osgoi cyfarwyddiadau, cywiriadau, a chwestiynau – ceisiwch beidio rhoi gormod o gymorth.
- Disgrifiwch ac adroddwch yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud gyda geiriau syml neu brawddegau byr a hapusrwydd (fel sylwebydd).
- Modelwch ac efelychwch gweithrediadau, geiriau a synau eich plentyn gyda brwdfrydedd; cynigwch helpu.
- Pan fydd eich plentyn yn darhod rhyngweithio gyda chi, ac yn ymddangos heb ddiddordeb, neu yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ailadroddus ac obsesiynol, cynigwch hoff weithgaredd arall neu newid y weithred ychydig gyda syniad neu gân newydd, ystum doniol neu effeithiau synau a trefn synhwyrâu.
- Annog eich plentyn i edrych arnoch wrth roi gwrthrych dymunol yn agos at eich gwyneb ac arhoswch am ymateb. E.e. "Beth wyt ti eisiau i mi ei wneud rŵan".
- Atgyfnerthwch eich plentyn am edrych arnoch gyda gwên, canmoliaeth a chwerthiniaid gan rhoi gwrthrych dymuol iddo fo neu hi. Byddwch yn "gynulleidfa frwdfrydig".

Cofiwch: Nid yw eich plentyn yn ceisio gwahardd chi yn fwriadol. Nid yw'r plentyn yn gwybod sut i ryngweithio eto.



"Disgleiriwch olau" ar eich plentyn yn ystod amser chwarae!

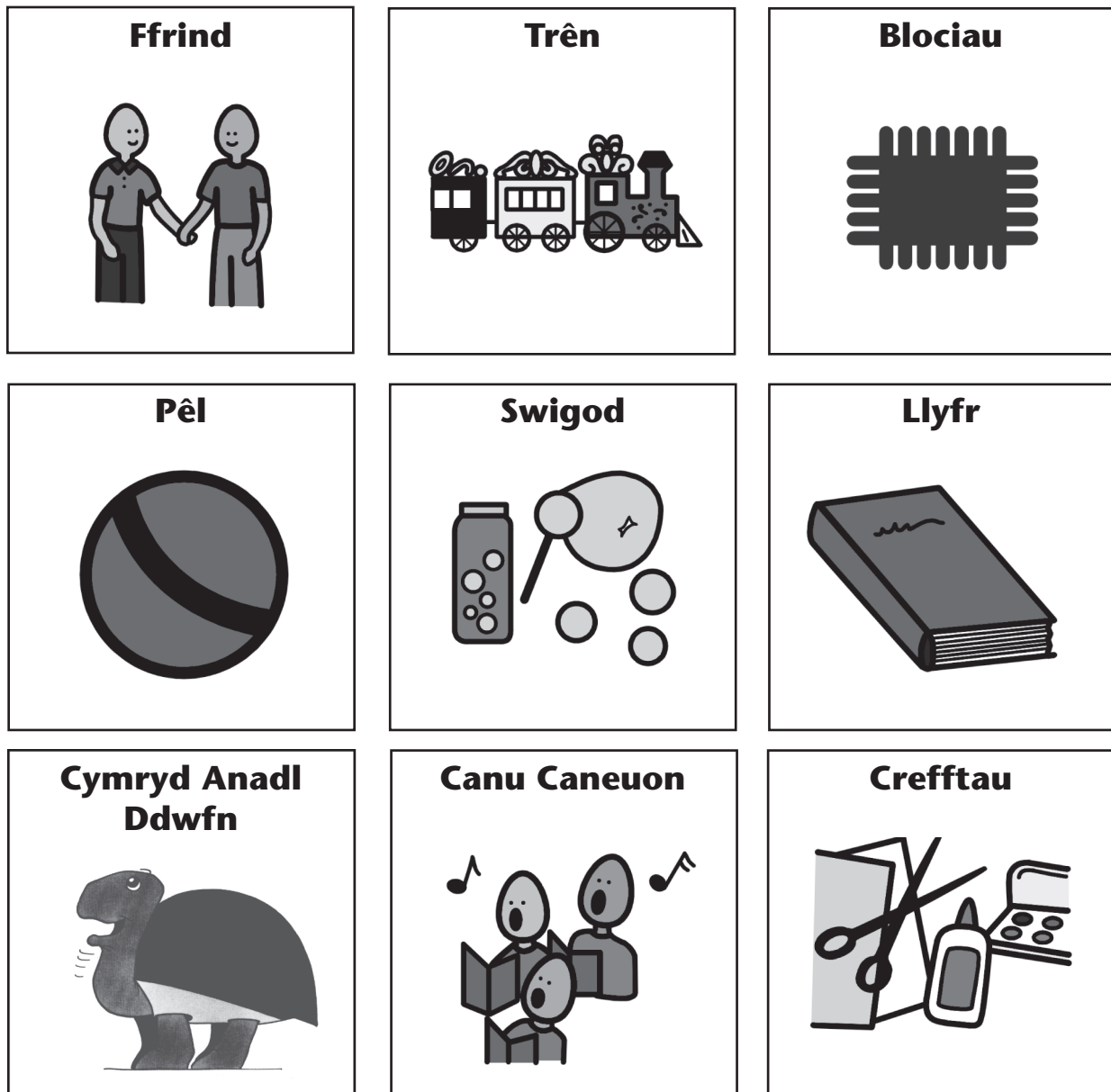
SBOTOLEUO



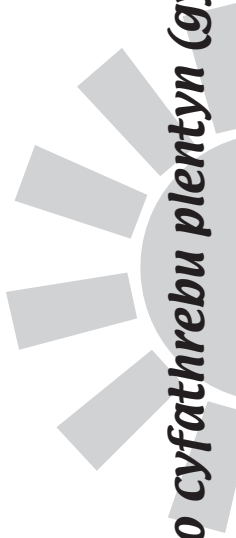
Sampl o Gardiau Gweithgaredd Dewis

Os oes gan rieni fynediad at y rhaglen 'Boardmaker™' neu raglen cynhyrchu symbolau tebyg, gellir defnyddio hwn i greu tablau gweithgareddau eu hunain gan addasu i ddiddordebau penodol y plentyn.

Enghraifft o gardiau gweithgaredd dewis:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 by Mayer-Johnson LLC. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker™ is a trademark of Mayer-Johnson LLC



Rhestr wirio cyfathrebu plentyn (gyda rhiant)

Y Rheswm Pam Bod Plentyn yn Cyfathrebu

	Ddim yn deall/ anwybyddu/ syllu'n syn	Edrych tuag at rhiant	Protestio/ Gwrthod/ Strancio	Tynnu braich rhiant/ ystumiau	Pwyntio/ Ymateb/ Nodio	Defnyddio lluniau gweledol	Rhannu/ Cynnig pethau	Gwneud synau	Efelychu yn syth /copio	Oedi wrth efelychu*	Defnyddio 1-3 gair/ arwydd	Brawdde- gau llawn/ arwyddion
Eisiau rhywbeth oddi wrth rhieni (bwyd, teganau, cymorth, chwarae a.y.y.b.)												
Eisiau parhau i chwarae/ddarllen/ canu gyda rhiant												
Ddim yn cael beth mae o/hi eisiau												
Eisiau rhoi gorau i'r gweithgaredd												
Ymateb i gyfeiriad un-cam y rhiant												
Ymateb i gyfeiriad aml-gam y rhiant												
Ymateb i rhiant yn cynnig dewisiadau												
Ymateb i gyfarch y rhiant (helo, ta-ta)												
Ymadrodd teimladau												

* "Oedi wrth Efelychu" a ddiffinnir fel copïau o sioeau teledu, ymadroddion cyffredin

Enw'r Plentyn: _____

Dyddiad: _____

Y Rheswm Ffam Bod Plentyn yn Cyfathrebu

Rhestr Wirio Cyfathrebu Plentyn (Gyda Chyfoedion/ Brawd neu Chwaer)



	Ddim yn deall/ anwybyddu/ syllu'n syn	LEdrych at plentyn	Protestio/ Gwrthod/ Strancio	Tynnu braich y plentyn/ ystumiau	Pwyntio/ Ymateb/ Nodio	Defnyddio lluniau gweledol	Rhannu/ Cynnig pethau	Gwneud synau	Efelychu yn syth / copio	Oedi wrth efelychu*	Defnyddio 1-3 gair/ arwydd	Brawddegau llawn/ arwyddion
Eisiau rhywbeth oddi wrth gyfoed (bwyd, teganau, cymorth, chwarae a.y.y.b.)												
Eisiau parhau i chwarae/ ddarllen/ canu gyda chyfoed												
Ddim yn cael beth mae o/hi eisiau												
Eisiau rhoi gorau i'r gweithgaredd												
Ymateb i gyfeiriad cyfoed												
Ymateb i ynydiad cyfoed												
Ymateb i cyfarch cyfoed												
Ymadrodd teimladau												

* "Oedi wrth Efelychu" a ddiffinnir fel copiau o sioeau teledu, ymadroddion cyffredin

Enw'r Plentyn: _____

Dyddiad: _____

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

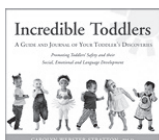
*Mae Chwarae Naratif dan
Arweinieth y Plentyn yn
Hyrwyddo Datblygiad Iaith*



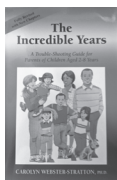
I'w Wneud:

- **CHWARAEWCH** am 10 munud ddwywaith y dydd, pob dydd gyda'ch plentyn. Byddwch yn sylwgar a gadewch i'ch plentyn arwain.
- **ADRODDWCH** chwarae eich plentyn; efelychu geiriau eich plentyn a chynnal rhyngweithio ôl ac ymlaen yn ystod arferion dyddiol (e.e.newid, bwytâu).
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y daflen cofnodi "Chwarae Gyda Phlant yn Arwain" a dewch a'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 1, *Chwarae gyda'ch Plentyn Bach yn Arwain* yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 1, *Sut i Chwarae gyda'ch Plentyn* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



*Mynd i sbotolau sylw eich plentyn wrth
chwarae gyda'ch gilydd.*



Taflen

TAFLEN COFNODI

Chwarae Naratif dan Arweiniaeth Y Plentyn

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch y dau dro wnaethoch chwarae gyda'ch plentyn, beth wnaethoch chi, ac unrhyw ymateb gwnaethoch sylwi yn eich plentyn.



**Ymddygiadau chwarae rhiant
fyswn eisiau gwneud mwy:**

Enghraifft: Treulio mwy o amser yn disgrifio camau gweithredu fy mhlentyn a chymryd rhan mewn rhyngweithio sylw ar y cyd.

1.

2.



**Gweithgareddau
Rhiant a Phlentyn:**

Enghraifft: Chwaraeuyd gyda gemau. "Rwyd ti yn dod o hyd i'r lle ar gyfer y darn awyren. Ti'n edrych yn ofalus"

1.

2.

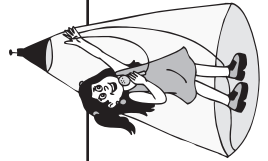


Ymateb Plentyn:

Enghraifft: Roedd Robin i weld yn mwynhau fy nisgrifio, ac edrychodd i fyrry arnaf ambell dro i ailadrodd beth ddywedais.

1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Chwarae Naratif dan Arweinieth y Plentyn

Agweddau allweddol ar gyfer hyrwyddo mynegiant iaith mewn plant sydd heb lawer o sain neu gynhyrchiad iaith yw'r canlynol:

- Ceisiwch gael cysylltiad wyneb yn wyneb a chael sylw eich plentyn cyn siarad.
- Defnyddiwch frawddegau syml a byr i ddisgrifio ac adrodd beth mae eich plentyn yn ei wneud, gweld a phrofi; labelwch eu symudiad ac eiddo. Cyfyngwch gyfarwyddiadau a chwestiynau. Dilynwch arweiniad eich plentyn.
- Disgwyliwch am tro eich plentyn i ymateb gydag ystum, edrychiad neu air cyn siarad ac adrodd eto.
- Ailadroddwch ac efelychwch synau, ystumiau, ymddygiadau a geiriau eich plentyn (mae effeithiau sain fel synau anifeiliaid neu sŵn periant yn helpu hyrwyddo cynhyrchiad sain).
- Ceisiwch gynnal gyfnewidfeydd siarad yn ôl ac ymlaen cyn belled fod gan eich plentyn ddiddordeb drwy atgyfnerthu ymatebion geiriol ac aneiriol.
- Os yw eich plentyn ond yn siarad gydag un gair, dechreuwch wrth ychwanegu ail air. Cadwch o'n syml, arafwch lawr, a datblygwch wrth ailadrodd.
- Cyfunwch eich geiriau gydag ystumiau a chaneuon a efelychwch llais a symudiadau eich plentyn.
- Adroddwch weithgareddau eich plentyn yn ystod amser chwarae yn ogystal ag arferion dyddiol fel amseroedd bwyta, newid, brwsio dannedd, newid clwt a phan yn y car neu fws.

NODYN: Nid oes rhaid canolbwyntio ar ddisgrifio rhifau, llythrennau a lliwiau ar gyfer plant sydd yn dechrau siarad. Gall y rhain eu disgrifio unwaith fydd eich plentyn yn gallu enwi rhai pethau a symudiadau sylfaenol.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

Taflenni

***Rhan Dau: Mae Hyfforddiant Cyn-Academaidd a
Dyfalbarhad yn Hyrwyddo Datblygiad Iaith a
Pharodrwydd Ysgol***

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

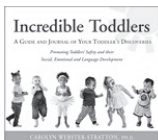
Mae Hyfforddiant Cyn-Academaidd a Dyfalbarhad yn Hyrwyddo Datblygiad Iaith a Pharodrwydd Ysgol



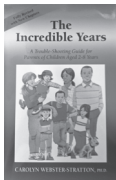
I'w Wneud:

- **CHWARAEWCH** am 10 munud ddwywaith y dydd gyda'ch plentyn, gan adael i'ch plentyn arwain a defnyddio sylwadau disgrifiadol, hyfforddiant cyn-academaidd a dyfalbarhad, arhoswch yn sbotolau sylw eich plentyn gan ddefnyddio ystumiau, ailadrodd ac ysgogiadau corfforol fel bod angen.
- **DARLLENWCH** gyda'ch plentyn gan ddefnyddio sgiliau darllen rhyngweithiol wyneb i wyneb.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y Daflen Cofnodi "Hyfforddiant Cyn-Academaidd a Dyfalbarhad" a dewch a'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 2, *Hyrwyddo Parodrwydd Ysgol Plant* gyda Hyfforddiant Academaidd a Dyfalbarhad, yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Rhan 3, Problem 15 (*Darllen gyda GOFAL*) yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



**Disgleiriwch olau ar ddatblygiad iaith
a pharodrwydd ysgol eich plentyn**

Taflen

TAFLEN COFNODI

Hyfforddiant Cyn - Academaidd a Dyfalbarhad

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch ddwy enghraifft o ddatganiadau hyfforddiant cyn- academaidd neu ddyfalbarhad rydych wedi ei wneud ac ymateb eich plentyn.



Iaith Chwarae Rhiant rwyf eisiau gwneud mwy:

Enghraifft: *Disgrifio symudiadau fy mhlentyn, gyda beth mae o'n chwarae, a bod yn ymatebol i'w diddordebau fel ein bod gyda sylw ar y cyd.*

1.

2.



Sampl o Script Weithgareddau Rhiant a Phlentyn:

Enghraifft, rhiant: *"Ti'n gweithio'n galed ac yn canolbwyntio ar y duplo hir coch. Dyma un sgwâr coch nes i ffeindio."*

1.

2.

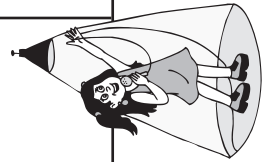


Ymateb y Plentyn:

Enghraifft: *Gwnaeth Robin efelychu enwau'r lliwiau.*

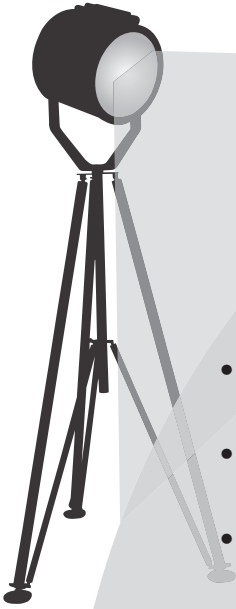
1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



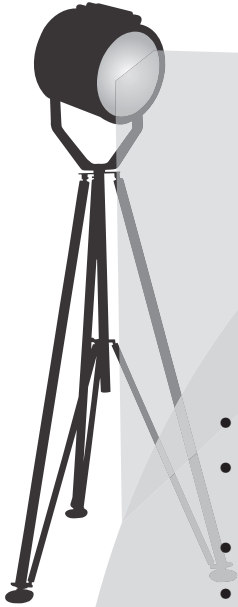
Hyfforddiant Parodrwydd Darllen Plant

- Darllen yn ystod amser distaw pan yn gyfforddus ac wedi ymlacio gyda cherddoriaeth a'r teledu i ffwrdd (mae hyn yn atal gor-gyffroi).
- Darllen am ychydig o funudau bob dydd pan mae eich plentyn yn ymddangos yn dawel ac effro.
- Rhowch eich plentyn o'ch blaen wrth ddarllen fel bod gennych gyswllt wyneb yn wyneb pan mae'n bosibl.
- Addasu'r darllen i lefel cyfathrebu eich plentyn.
- Defnyddiwch arwyddion llaw gorfforol, ystumiau pwyntio, arwyddion a synau anifeiliaid wrth edrych ar luniau.
- Ymateb yn syth pan mae eich plentyn yn siarad neu'n gwneud ystumiau.
- Awgrymu ac efelychu defnydd geiriau eich plentyn.
- Ail darllenwch lyfrau mae eich plentyn yn mwynhau. Darllenwch yn araf. Byddwch yn egnïol.
- Rhowch ganmoliaeth ac adborth cadarnhaol i'ch plentyn (mae huna'n iawn!).
- Rhowch eich bys o dan y geiriau neu lythrenau ar y tudalen a symudwch o chwith i'r dde. Tynnwch sylw drwy arwain bys eich plentyn o dan y geiriau rydych chi'n ei ddarllen.
- Annog eich plentyn i droi'r tudalennau a dewis llyfr. Gadewch i'ch plentyn lenwi'r bylchau.
- Dewiswch lyfrau rhyngweithiol gyda fflapiau, botymau i bwysu a deunyddiau gwahanol - gyda chynlluniau syml ac arferion dyddiol.
- Gwnewch lyfrau i'ch plentyn gan ddefnyddio lluniau a thoriadau cylchgrawn.
- Gorffen darllen gydag arwydd "wedi gorffen".



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO



Mae Hyfforddiant Cyn-Academaidd yn Hyrwyddo Sgiliau Iaith Plant

- Arsylwch beth mae eich plentyn wedi sylwi a siaradwch amdano.
- Disgrifiwch y pethau, siapiau, rhifau, llythrennau a lliwiau o'r pethau mae eich plentyn yn chwarae gyda; osgowch cwestiynau.
- Gwrandewch ar eich plentyn ac efelychwch synau a geiriau eich plentyn.
- Siaradwch am leoliad pethau (e.e., tu mewn, o dan, wrth ochr, tu ôl).
- Disgrifiwch symudiadau, rhannau'r corff a dillad eich plentyn.
- Ysgogwch eich plentyn i gyfathrebu trwy fodelu geiriau iddo fo/hi gopïo.
- Defnyddiwch eiriau newydd a mwy cymhleth i ehangu geirfa eich plentyn hyd yn oed os ydych yn gwybod na wnaiff y plentyn ddell l ddechrau.
- Canwch rigymau a dysgwch symudiadau corff sy'n mynd gyda'r geiriau i'ch plentyn.
- Disgrifiwch symudiadau eich hun i'ch plentyn (e.e. "dwi'n plygu tri chrys a dau bâr o sanau coch rŵan").
- Disgrifiwch symudiadau eich plentyn yn ystod gweithgareddau dyddiol fel dewis, bwytau neu baratoi ar gyfer gwely.
- Rhowch pethau go iawn gyda geiriau a lluniau perthnasol.



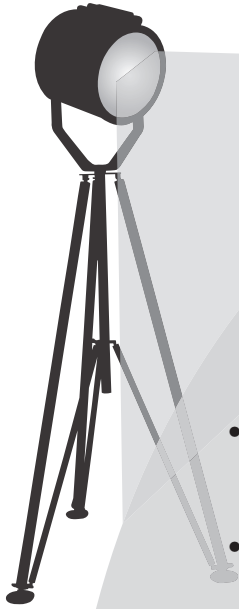
"Mae'r bloc glas wrth ochr y sgwâr melyn, ac mae'r triongl piws ar ben y petryal hir coch."

"Ti'n rhoi dy siwmpwr glas ar ben dy grys-t gwyn. Fe wnaiff hyn dy gadw'n gynnes"



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO



Mae Hyfforddiant Dyfalbarhad yn Hyrwyddo Sgiliau Parodrwydd Ysgol Plant

- Hyfforddwch gyda sylwadau pan mae eich plentyn yn gweithio'n galed, canolbwyntio, bod yn dawel neu aros yn amyneddgar pan yn gwneud gweithgaredd.
- Disgrifiwch ddyfalbarhad eich plentyn gyda gweithgaredd rhwystredig gan drïo eto, dal ati, meddwl am ffordd arall i wneud y gweithgaredd a pharhau i ganolbwyntio.
- Gwrandewch yn ofalus a deall beth mae eich plentyn yn dweud wrthoch am feddyliau, syniadau a'i ddarganfyddiadau.
- Rhowch sylwadau a chanmoliaeth i'ch plentyn am wrando arnoch, gyfoed, brawd neu chwaer.
- Ysgogwch eich plentyn i ddarganfod, archwilio, arbrofi gan roi cymorth pan mae camgymeriadau yn digwydd.
- Ceisiwch beidio rhoi gormod o gymorth; ysgogwch ymatebion eiriol a/neu di-eiriol eich plentyn i blant ac oedolion eraill.



"Rwyf yn gweithio'n galed iawn ar y jig-so yna ac yn meddwl am lle mae'r darnau yn mynd. Ti'n canolbwyntio!"

"Rwyf mor amyneddgar ac yn parhau i geisio defnyddio'r llwy"

"Rwyf wedi darganfod sut i roi dy esgidiau ymlaen ar ben dy hyn."

"Rwyf yn aros yn dawel ac yn ceisio gofyn iddo am yr lori unwaith eto."



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

Sbotoleuo

Hyrwyddo Sgiliau Iaith a Pharodrwydd Ysgol: Rhieni fel “Hyfforddwyr Academaidd a Dyfalbarhad”



Mae defnyddio hyfforddiant academaidd a dyfalbarhad i adrodd ymddygiad a gweithgareddau plant yn ffordd bwerus i gryfhau sgiliau iaith a pharodrwydd ysgol. Mae'r rhestr ganlynol yn dangos symudiadau, ymddygiadau a phethau sy'n gallu cael eu trafod wrth chwarae gyda'ch plentyn. Defnyddiwch y rhestr wirio i ymarfer dulliau hyfforddi.

Gwrthrychau, Symudiadau	Enghreifftiau
_____ lliwiau	“Mae gen ti gar coch a lori melyn.”
_____ cyfrif rhifau	“Mae yna un, dau, tri dinosor mewn rhes.”
_____ siapiau	“Nawr mae'r Lego sgwâr yn sownd i'r Lego crwn”
_____ enwau pethau	“Mae'r trê'n yn hirach na'r trac.”
_____ meintiau (hir, byr, tal, llai, mwy, a.y.y.b)	“Ti'n rhoi'r fowlten bach yn y cylch iawn,”
_____ lleoliad (fyny, lawr, wrth ochr, ar ben, tu ôl, a.y.y.b)	“Mae'r bloc glas wrth ymyl y sgwâr melyn, ac mae'r triongl piws ar ben y petryal coch hir”
Dyfalbarhad	
_____ gweithio'n galed	“Rwy't ti'n gweithio'n galed iawn ar y jig-so yna gyda dy ffrind ac yn meddwl ble fydd y darn yna'n mynd.”
_____ canolbwyntio	“Rwy't mor amyneddgar a ti'n ymdrechu mewn ffyrdd gwahanol i wneud i'r darnau ffitio gyda'i gilydd.”
_____ aros yn dawel, amyneddgar	“Rwy't ti'n aros yn dawel ac yn ymdrechu eto.”
_____ ymdrechu eto	“Rwy't ti'n aros yn dawel ac yn ymdrechu eto.”
_____ datrys problemau	“Ti'n meddwl yn galed sut i ddatrys y broblem ac wedi cael syniad gwyh i wneud llong”
_____ sgiliau meddwl	
_____ darllen	
Ymddygiadau	
_____ dilyn cyfarwyddiadau rhiant	“Rwy't wedi dilyn y cyfarwyddiadau yn union fel nes i ofyn. Rwy't wirioneddol wedi gwranddo!”
_____ gwranddo	“Rwy't wedi rhoi dy esgidiau ymlaen ar ben dy hun.”
_____ annibyniaeth	“Nes di ofyn, ac rwan ti'n aros am dy dro ar y cyfrifiadur. Ti'n dangos dy fod yn barod am ysgol.”
_____ archwilio	
_____ aros	

Taflenni
Rhan Tri: Mae Hyfforddiant Cymdeithasol yn
Hyrwyddo Sgiliau Cyfeillgarwch

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

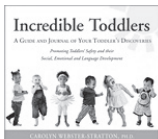
Mae Hyfforddiant Cymdeithasol yn Hyrwyddo Sgiliau Cyfeillgarwch



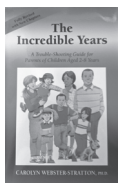
I'w Wneud:

- **CHWARAEWCH** gyda'ch plentyn gan ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol a dyfalbarhad.
- **DEFNYDDIWCH** hyfforddiant cymdeithasol mewn lleoliadau gwahanol fel yn y siop, mewn cae chwarae, yn ystod prydau bwyd, neu amser bath.
- **DEFNYDDIWCH** cardiau dewis cân, gemau, pypedau, chwarae dychymygol a llyfrau i annog rhyngweithio cymdeithasol.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y Daflen Cofnodi "Hyfforddiant Cymdeithasol" a dewch a'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 3, *Hyfforddiant Cymhwysedd Cymdeithasol ac Emosiynol Plant Bach*, yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 10, *Dysgu Sgiliau Cyfeillgarwch* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn wrth chwarae gyda'ch gilydd!



Taflen

TAFLEN COFNODI

Hyfforddiant Cymdeithasol

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch y ddau dro wnaethoch chwarae gyda'ch plentyn, pa hyfforddiant cymdeithasol a wnaethoch, ac unrhyw ymateb gan eich plentyn.



Ymddygiadau cymdeithasol fy mhlentyn rwyf eisiau disgrifio:

Enghraifft: *Edrych ar oedolyn neu gyfoed pan mae'r plentyn yn cyfathrebu neu rhannu rhywbeth.*

1.

2.



Gweithgareddau Rhiant a Phlentyn a script cymdeithasol:

Enghraifft: *"Ti'n edrych arnaf ac mae hynny mor gyfeillgar."*

1.

2.

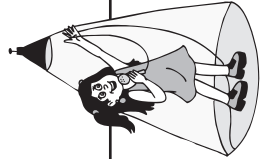


Ymateb y plentyn:

Enghraifft: *Gwenodd Robin.*

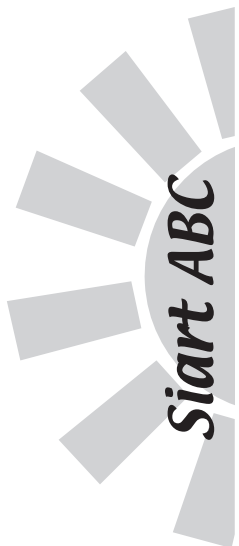
1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

Enw Plentyn: _____
 Dyddiad: _____



Ysgrifennwch ddwy enghraifft o sefydlu cyfle dysgu ABC i'ch plentyn i ymarfer a thargedu ymddygiad.

Sefyllfa/ Gweithgaredd	Blaenorol (A) Beth ddigwyddod yn gyntaf?	Ymddygiad (B) Ymddygiad plentyn	Canlyniad (C) Sut wnaethoch ymateb?
<p><i>Enghraifft:</i> Amser chwarae cyn swper</p>	<p>Dad: Dangos balwn i'r mab a'i roi'n agos at ei wyneb ar gyfer cyswllt llygaid. Awgrym: Gallwch ddweud "balwn os gweli di'n dda"</p>	<p>Plentyn: "Balwn os gweli di'n dda" (dysgu ymddygiad gofyn llafar)</p>	<p>Dad: Mae hynny'n peth cyfeillgar i'w ddweud "balwn os gweli di'n dda" ac yna'n rhoi'r balwn i'w fab.</p>

SBOTOLEUO



Hyfforddiant cymdeithasol un-i-un plentyn a rhiant

- Wrth chwarae, modelwch sgiliau cymdeithasol i'ch plentyn fel cynnig i rannu, aros, cymryd tro, gofyn am gymorth, pwyntio, ystumio, gwenu, cyswllt llygaid a chanmol.
- Ysgogwch eich plentyn i ofyn am gymorth, cymryd tro, rhannu rhywbeth, neu ymateb i gais ffrind ac yna ei ganmol, neu ei chanmol os yw'n digwydd. Peidiwch â mynu os nad yw eich plentyn yn ymateb.
- Canmolwch eich plentyn yn frwdfrydig os bydd yn cynnig rhannu (ar lafar neu ddi-lafar), cymorth, ymateb i gais neu yn rhoi cyswllt llygaid.
- Cymerwch ran mewn chwarae dychmygol gyda'ch plentyn gan ddefnyddio dol neu byped i fodelu sgiliau fel gofyn i chwarae, cynnig cymorth, cymryd tro, tawelu gydag anadl ddofn ac aros.
- Modelwch ac ysgogwch eich plentyn drwy awgrymu y geiriau priodol i'w ddweud. Er enghraifft, gallwch ddweud, "dwi eisiau'r lori os gweli di'n dda."



Enghreifftiau o Gymelliadau Rhiant:

"Mi fyddai'n ffrind i ti a rhannu hwn gyda thi."

"Fedri di fy helpu i ganfod yr un glas?"

"Rwyf ti'n ffrind da am fy helpu"



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO



Defnyddio Arferion Synhwyrdd Corfforol Sy'n Hwyl i Annog Rhyngweithio Cymdeithasol

Gall arferion synhwyrdd corfforol wyneb yn wyneb annog eich plentyn i rhyngweithio a chwerthin, a chael hwyl yn rhyngweithio gyda chi am gyfnodau hirach. Mae hyn yn golygu eich bod wedi gwneud y gorau o lefel egni eich plentyn ac eich bod wedi cynyddu cyfleoedd dysgu cymdeithasol parhaol. Dyma awgrymiadau ar sut i ychwanegu'r ffactor hwyl gyda'ch plentyn.

Pan fydd eich plentyn wedi mynd i'w gragen neu heb ddiddordeb, ddim yn ymateb neu wedi diflasu cynyddwch ei lefel egni a chymhelliant fel a ganlyn:

- Gwnewch sioe fawr o'ch ymatebion llawn hwyl gyda gwên fawr, chwerthin, wynebau gwirion, synau gwirion a lleisiau uwch gyda mwy o emosiwn: tynnwch sylw at eich gwyneb.
- Chwaraewch gemau fel 'Pi-po' ac enwi'r pethau sydd wedi cael eu cuddio, neu 'pattycake', chwarae bys, neu adeiladwch gastell yn eich ystafell fyw.
- Penderfynwch ar hoff gân rhythmig neu hoff gêm gorfforol eich plentyn fel 'ring a ring of roses', 'when you're happy and you know it', a 'hide and seek'. Wyneb yn wyneb. dewis i helpu eich plentyn ddewis cân.
- Rhowch syrpreis i'ch plentyn ambell dro gydag amrywiad mewn trefn fel effeithiau sain, pennill neu gamau newydd.
- Cymerwch seibiau rheolaidd yn y drefn synhwyrdd yn aml i annog eich plentyn i ddangos beth mae eisiau gwneud nesaf.
- Unwaith mae eich plentyn wedi dangos beth mae o/hi eisiau ei wneud (llafar neu ddilafar), parhewch gyda'r gêm ac wedyn seibiwch eto ac aros i'ch plentyn ddweud beth mae o/hi eisiau.
- Gwnewch yn siŵr fod yna gyfathrebu yn ôl ac ymlaen drwy gydol y symudiadau, ac nad ydych yn diddanu eich plentyn heb fod angen cyswllt trwy ymateb yn unig.



Getting in your child's attention spotlight!

SBOTOLEUO



Defnyddio Arferion Synhwyrtaidd Corfforol Sy'n Hwyl i Annog Rhyngweithio Cymdeithasol

Er mwyn osgoi gorgynhyrfu eich plentyn:

- Talwch sylw at lefel cynnwrf eich plentyn.
- Gwnewch y chwarae yn dawelach a mwy addfwyn cyn gynted y byddwch yn gweld eich plentyn yn gorgynhyrfu
- Canwch ganeuon tawel sy'n ymlacio eich plentyn.
- Cymerwch seibiant o'r chwarae i gymryd anadl ddofn neu ddelweddu positif.
- Ail-gyfeiriwch y chwarae cyn i'ch plentyn ddiflasu.
- Unwaith mae eich plentyn wedi ymdawelu, peidiwch â bod ofn cynyddu eich brwdfrydedd er mwyn codi lefel egni eich plentyn eto.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO



Cysylltu gyda'ch Plentyn trwy Gerddoriaeth

Mae llawer o blant ar y Sbectrwm Awtistiaeth yn fwy ymatebol i gerddoriaeth, hyd yn oed os nad ydynt yn ymateb i'ch llais arferol. Efallai mai caneuon fydd y ffordd gyntaf i gael eich plentyn i gymryd sylw ohonoch, defnyddio geiriau, ac ymuno mewn gweithgareddau gyda chi. Dyma ysgogiadau ar sut i ddysgu eich plentyn i gyfathrebu gan ddefnyddio cerddoriaeth a chaneuon.

- Canwch ganeuon yn araf ac ail-adrodd yn aml.
- Parwch eiriau'r gân gydag ystumiau, symudiadau corfforol, ac ysgogiadau synhwyaidd eraill fel siglo, neidio neu glapio.
- Dewsiwch ganeuon byr gyda nifer bach o eiriau sy'n cael ei ailadrodd drosodd a throsodd. Er enghraifft *'Row, row, row your boat'* gan wneud y symudiadau rhwyfo.
- Canu wyneb yn wyneb.
- Addasu'r nifer o eiriau a symudiadau i lefel cyfathrebu eich plentyn.
- Cymerwch saib wrth ganu a chynnig tro i'ch plentyn gyda geiriau a symudiadau.
- Crëwch ganeuon gan ddefnyddio enw eich plentyn ac enwau aelodau eraill o'r teulu.
- Defnyddiwch gardiau gyda lluniau fel bod eich plentyn yn gallu dewis cân i'w chanu.
- Defnyddiwch offerynnau fel drwm, tambwrîn, neu harmonica wrth ganu.
- Cyflwynwch chwarae dychymyngol wrth ganu. (Enghraifft: Defnyddiwch bypedau i ganu.)
- Cofiwch ddweud "wedi gorffen" pan mae'r canu wedi gorffen.
- Cofiwch y caneuon yma: *'The Wheels on the Bus Go Round and Round, If You're Happy and You Know It, Ring Around the Rosy, Old MacDonald Had a Farm, Twinkle, Twinkle Little Star, a Humpty Dumpty'*.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

Sbotoleuo

Cardiau Sampl Dewis Cân




Os oes gan rhieni fynediad at y rhaglen 'Boardmaker™' neu raglen cynhyrchu symbolau tebyg, gallwch ei ddefnyddio i greu cardiau can eich hun i gyd-fynd â hoff gân y plentyn.

Enghraifft o ddwy ochr y cerdyn cân:

 **Twinkl Twinkl Seren Fach
Seren Fechan**

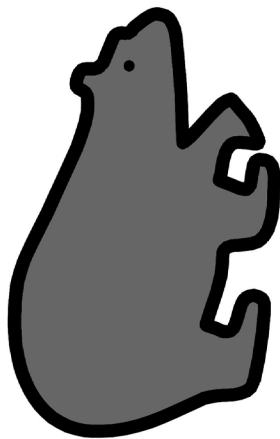


 **Twinkl, Twinkl seren fach
Yn disgleirio neb o'i fath.
Yn yr awyr fry uwchben,
Mae fel deimwnt yn y nen.**

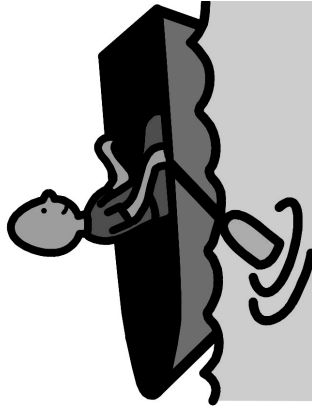
**Seren fechan yn y nen,
yn gwenu'n ddisglair, uwch fy mhen.
Gwenu'n ddisglair uwch y byd,
Gwenu'n ddisglair wnei o hyd,
Seren fechan yn y nen,
yn gwenu'n ddisglair, uwch fy mhen.**



Rydym yn Mynd
i Hela Arth



Rhwyfo
Eich Cwch



Rydym yn mynd i hela arth!
Rydym yn mynd i hela arth!
Rydym yn mynd i ddal un mawr!
Rydym yn mynd i ddal un mawr!
Dwi ddim yn ofn! Dwi ddim yn ofn
Wyt ti? Wyt ti?
Dim fi! Dim fi!



(Gan eistedd wyneb yn wyneb ar y llawr
gafaelwch yn nwylo eich plentyn a
siglwch yn ôl ac ymlaen)
RRrhwyfo, rhwyfo, rhwyfo'r cwch
Tynnu tua'r fir
Rhwyfo a rhwyfo a rhwyfo a rhwyfo
O! Mae'r dydd yn glir

Sbotoleuo

Hwyluso Dysgu Cymdeithasol Plant: Rhieni fel “Hyfforddwy Sgiliau Cymdeithasol”



Mae disgrifio ac ysgogi ymddygiadau cyfeillgar gan blant yn ffordd bwerus i gryfhau eu sgiliau cymdeithasol. Sgiliau cymdeithasol yw'r cam cyntaf i wneud ffrindiau agos. Mae'r canlynol yn rhestr o sgiliau cymdeithasol y gallwch ddisgrifio wrth chwarae gyda'ch plentyn neu pan fydd eich plentyn yn chwarae gyda ffrind. Defnyddiwch y rhestr wirio hon i ymarfer eich hyfforddiant sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau Cymdeithasol/ Cyfeillgarwch	Enghreifftiau
<input type="checkbox"/> helpu <input type="checkbox"/> rhannu <input type="checkbox"/> gwaith tîm <input type="checkbox"/> defnyddio llais cyfeillgar (distaw, cwrtais) <input type="checkbox"/> cyswllt llygaid	<p>“Mae hynny mor gyfeillgar. Ti'n rhannu dy flociau gyda dy ffrind ac yn aros dy dro.”</p> <p>“Mi ydych chi'n gweithio gyda'ch gilydd ac yn helpu eich gilydd fel tîm.”</p> <p>“Mae o'n gyfeillgar edrych ar dy ffrind.”</p>
<input type="checkbox"/> gwrando ar beth mae ffrind yn ei ddweud <input type="checkbox"/> cymryd tro <input type="checkbox"/> gofyn <input type="checkbox"/> cyfnewid <input type="checkbox"/> aros	<p>“Mi wnes di wrando ar gais dy ffrind a dilyn ei awgrym. Mae hynny'n gyfeillgar iawn.”</p> <p>“Mi wnes di aros a gofyn, os gei di ei ddefnyddio. Mi wnaeth dy ffrind wrando a rhannu.”</p> <p>“Ti'n cymryd tro. Dyna beth mae ffrindiau da yn ei wneud”</p>
<input type="checkbox"/> ymateb i awgrym ffrind <input type="checkbox"/> gwneud ystumiau (e.e. pwyntio) <input type="checkbox"/> gwenu ar gyfoed <input type="checkbox"/> defnyddio cyffwrdd ysgafn <input type="checkbox"/> gofyn i ddefnyddio rhywbeth sydd gan ffrind <input type="checkbox"/> cyd-weithio <input type="checkbox"/> cynnwys rhywun arall yn y chwarae	<p>“Mi wnes di awgrym cyfeillgar ac mae dy ffrind yn gwneud beth wyt ti eisïau. Mae hynny mor gyfeillgar”</p> <p>“Mi wnes di bwyntio i ble mae'r bloc coch yn mynd er mwyn helpu dy ffrind.”</p> <p>“Ti'n helpu dy ffrind adeiladu tŵr.”</p> <p>“Ti'n cydweithio wrth rannu.”</p> <p>“Mi wnaethoch chi gyd-weithio i ddatrys sut i roi'r blociau at ei gilydd. Ti'n ffrindiau da”.</p>

Awgrym

- “Mae dy ffrind yn chwilio am y blociau melyn. Wyt ti'n meddwl dy fod yn gallu cael hyd i floc melyn iddi?” (canmol eich plentyn os yw'n ceisio helpu ac/neu bwyntio at y bloc melyn)
- “Nes di hynny'n ddamweiniol. Fedri di ddweud 'mae'n ddrwg gen i' wrth dy ffrind.”

Modeling Friendly Behavior

- Gall rhieni fodelu aros, cymryd tro, helpu a chanmol, a all hefyd ddysgu'r sgiliau cymdeithasol hyn i blant. Er enghraifft, “Dwi am fod yn ffrind i ti a rhannu fy mloc gyda thi.”



Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant-Plentyn: Datblygiad Plant Lefel 1

Chwarae Rhiant-Plentyn: Gall rhieni ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol wrth ryngweithio un-i-un gyda'u plant, i'w helpu i ddysgu sgiliau cymdeithasol ac iaith emosiynol cyn iddynt ddechrau chwarae gyda chyfoedion. Bydd llawer iawn o ddysgu eich plentyn yn digwydd drwy fodelu a sylwadau disgrifiadol, a fydd yn gwella sgiliau iaith eich plentyn yn ogystal â helpu cydnabod a dysgu sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau Cymdeithasol/ Cyfeillgarwch	Enghreifftiau
<p>Modelau Rhiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rhannu ❖ Cynnig Helpu ❖ Aros ❖ Awgrymu ❖ Canmol ❖ Ymddygiad-i-Deimladau 	<p>Rwyf am fod yn ffrind i ti a rwyf am rannu fy nghar gyda thi.”</p> <p>“Fedrai dy helpu di gyda hynny wrth afael yn y gwaelod fel medri di rhoi un arall ar ei ben os ti eisiau.”</p> <p>“Fedrai ddefnyddio fy nghyhyrau aros nes dy fod wedi gorffen gyda hynny”</p> <p>“Gawn ni adeiladu rhywbeth gyda’n gilydd?”</p> <p>“Ti’n glyfar yn gweithio allan sut i roi hwn at ei gilydd.”</p> <p>“Nes di rannu gyda fi. Mae hynny’n gyfeillgar iawn ac yn gwneud i fi deimlo’n hapus.”</p>
<p>Ysgogiadau Rhiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hunan-siarad ❖ Gofyn am gymorth <p>Ymateb Rhiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Canmol plentyn pan mae’n rhannu neu eich helpu. ❖ Anwybyddu neu fodelu derbyniad pan fydd eich plentyn DDIM yn rhannu neu helpu 	<p>“Hmm, mi fyddai’n dda gen i allu dod o hyd i ddarn arall i ffitio yma.”</p> <p>“Hmm, dwi ddim yn siŵr sut i roi hwn at ei gilydd.”</p> <p>“Fedri di fy helpu i ffeindio darn crwn arall?”</p> <p>“Fedri di rannu un o dy geir hefo fi?”</p> <p>“Roedd hynny mor ddefnyddiol a chyfeillgar i rannu gyda fi.”</p> <p>Parhau i ddefnyddio sylwadau disgrifiadol.</p> <p>“Fedra i ddal i chwilio am y darn crwn.” (modelu dyfalbarhad)</p> <p>“Fedra i aros tan dy fod wedi gorffen chwarae gyda’r ceir.” (modelu aros)</p> <p>“Dwi’n gwybod ei bod hi’n anodd rhannu’r car, felly fydd rhaid i mi aros i gael tro wedyn.”</p>
<p>Modelau Pyped:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mynd mewn i’r Chwarae ❖ Bod yn Gyfeillgar/Cymdeithasol ❖ Anwybyddu Ymddygiad Ymosodol 	<p>“Ga i chwarae gyda ti?”</p> <p>“Mae hynny’n edrych yn hwyl. Ga i wneud o gyda thi?”</p> <p>“Rwyf yn bod yn gyfeillgar. Fyswn i yn hoffi chwarae gyda ti.”</p> <p>“Rwyf eisiau chwarae gyda rhywun cyfeillgar. Rwyf yn meddwl nai chwilio am rhywun arall i chwarae hefo.”</p>



Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant-Plentyn: Datblygiad Plant Lefel 2

Plant mewn Chwarae Cyfochrog: Mae plant ifanc yn dechrau chwarae gyda phlant eraill drwy eistedd wrth eu hochr a chymryd rhan mewn chwarae cyfochrog. I ddechrau, nid ydynt yn cychwyn rhyngweithio â phlant eraill nac yn sylwi hyd yn oed bod y plant yno. Efallai na fyddent yn siarad, cynnig syniad na rhyngweithio â nhw mewn unrhyw ffordd. Gall rhieni hyrwyddo chwarae cyfoedion trwy annog eu plant i ddefnyddio sgiliau cymdeithasol neu i sylwi ar weithgareddau neu hwyliau ei ffrindiau. Gall darparu plant â'r geiriau penodol ar gyfer rhyngweithio, neu fodelu ymddygiad cymdeithasol fod yn bwysig, oherwydd efallai na fydd gan y plentyn sgiliau hyn eto.

Sgiliau Cymdeithasol/ Cyfeillgarwch	Enghreifftiau
<p>Hyfforddiant Rhiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gofyn am beth mae nhw eisiau ❖ Gofyn am gymorth ❖ Gofyn i ffrind i aros 	<p>Fedri di ofyn i dy ffrind am rhywbeth trwy ddweud "ga i'r creon os gweli di'n dda"</p> <p>"Fedri di ofyn i dy ffrind am gymorth trwy ddweud "fedri di fy helpu os gweli di'n dda"</p> <p>"Fedri di ddweud wrth dy ffrind nad wyt ti'n barod i rannu eto"</p> <p>Os yw eich plentyn yn ymateb i'ch ysgogiadau gan ddefnyddio ei eiriau ei hun i ailadrodd beth rydych wedi ei ddweud, canmolwch eu bod yn gofyn yn gwrtais neu'r helpu cyfeillgar</p>
<p>Ysgogiadau gan Riant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sylwi ar blant eraill ❖ Cychwyn rhyngweithio gyda phlant eraill ❖ Canmol y plentyn <p>Canmol Rhiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ymddygiad i deimladau ❖ Chwarae gyda'i gilydd 	<p>"Waw, edrych ar y tŵr mawr mae dy ffrind yn ei adeiladu."</p> <p>"Rydych eich dau'n defnyddio marcwyr gwyrdd"</p> <p>"Waw! Fedri di ddweud wrth dy ffrind fod ei dŵr yn cŵl." Os yw eich plentyn yn ailadrodd hyn, canmolwch am fod yn gyfeillgar. Os nad yw eich plentyn yn ymateb, parhewch gyda sylwadau disgrifiadol.</p> <p>"Mi wnes di rannu gyda dy ffrind, mae hynny'n gyfeillgar iawn ac yn gwneud iddi hi deimlo'n hapus."</p> <p>"Mi wnes di helpu dy ffrind i weithio allan sut i wneud hynny. Mae hi yn edrych yn falch o dy help."</p> <p>"Mae dy ffrind yn mwynhau chwarae gyda'r Lego yma gyda thi. Rwy't i weld yn mwynhau gyda dy ffrind. Rydych chi o'ch dau yn gyfeillgar iawn."</p>
<p>Modelau Pyped:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rhannu neu helpu 	<p>Waw! Fedri di weld y tŵr mae Nansi yn adeiladu?"</p> <p>"All un ohonoch fy helpu i ddod o hyd i floc glas i wneud y lori yma?"</p> <p>"Fedrai dy helpu di i adeiladu'r tŷ yna?"</p> <p>"Wyt ti yn meddwl y gallwn ni ofyn i Ffred rannu ei drên?"</p>



Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant-Plentyn: Datblygiad Plant Lefel 3

Plant sy'n cychwyn y chwarae: Mae plant ifanc yn symud ymlaen o chwarae gyfochrog i gychwyn rhyngweithio gyda'i gilydd. Mae plant wedi eu cymell i wneud ffrindiau ac yn dangos diddordeb mewn plant eraill. Gall eu rhyngweithiadau fod yn anodd weithiau, mae hyn yn dibynnu ar eu natur, byrbwylltra, lefel sylw a gwybodaeth o sgiliau cymdeithasol. Gall rhieni helpu i hyrwyddo sgiliau cymdeithasol Wrth chwarae gyda chyfoedion drwy roi anogaeth a hyfforddiant ar ddefnydd sgiliau, neu drwy ganmol a rhoi sylw i sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau Hyfforddi-Rhiant	Enghreifftiau
<p>Sgiliau Cymdeithasol/ Cyfeillgarwch:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gofyn mewn llais cyfeillgar (cwrtais, tawel) ❖ Helpu ffrind ❖ Rhannu ❖ Gofyn i ymuno â'r chwarae ❖ Rhoi canmoliaeth ❖ Cytuno gyda neu roi awgrym 	<p>"Mi wnes di ofyn i dy ffrind yn gwrtais am beth oeddet eisiau, ac mi wnaeth ei roi i ti, rydych chi'n ffrindiau da."</p> <p>"Mi wnes di helpu dy ffrind i ddod o hyd i beth oedd o/hi yn chwilio amdano. Rydych eich dau yn gweithio a helpu eich gilydd fel tîm."</p> <p>"Mae hynny'n gyfeillgar iawn. Mi wnes di rannu dy flociau gyda dy ffrind. Wedyn mi wnaeth hi gyfnewid car gyda thi."</p> <p>"Mi wnes di ofyn yn garedig os gei di chwarae ac roedd o i weld yn hapus i adael i ti ymuno."</p> <p>"Mi wnes di ei chanmol hi, mae hynny yn gyfeillgar iawn"</p> <p>"Mi wnes di dderbyn awgrym dy ffrind. Mae hynny yn weithredol iawn"</p>
<p>Sgiliau hunan-rheoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gwrando ar gyfoed ❖ Aros yn amyneddgar ❖ Aros tro ❖ Peidio cynryfu ❖ Datrys problemau 	<p>"Waw mi wnes di wrando ar gais dy ffrind a dilyn ei awgrymiad. Mae hynny'n gyfeillgar iawn."</p> <p>"Mi wnes di aros a gofyn yn gyntaf os gei di ddefnyddio hwn. Mae hynny'n dangos bod gen ti gyhyrau aros cryf."</p> <p>"Rwyf yn aros dy dro. Dyna beth mae ffrindiau da yn gwneud i'w gilydd."</p> <p>"Ges di dy siomi pan nad oeddynt am adael i ti chwarae gyda nhw, ond mi wnes di aros yn dawel a gofyn i rywun arall chwarae. Mae hynny yn ddewr"</p> <p>"Doeddech chi'ch dau ddim yn siŵr sut i wneud i hynny ffitio gyda'i gilydd, ond mi wnaethoch chi weithio gyda'ch gilydd a gweld bod y ddau ohonoch yn ddatrysyr problemau da."</p>
<p>Empathi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ymddygiad i deimladau ❖ Ymddiheuriad/maddeuant 	<p>"Mi wnes di rannu gyda dy ffrind. Mae hynny'n gyfeillgar iawn ac yn gwneud iddi deimlo'n hapus."</p> <p>"Mi wnes di weld ei bod hi'n teimlo'n rhwystredig a mi wnes di ei helpu hi eu rhoi at ei gilydd. Mae'n beth da iawn i feddwl am deimladau dy ffrind".</p> <p>"Roedd y ddau ohonoch yn rhwystredig gyda hynny ond wnaethoch aros yn dawel a'i weithio allan yn y diwedd. Mae hynny'n waith tîm go iawn."</p> <p>"Roeddet ti ofn gofyn iddi chwarae gyda thi, ond oeddet yn ddewr ac mi ofynnaist ac roedd hi i weld yn hapus pan wnes di".</p> <p>"Damwain oedd hynny. Fedri di ymddiheuro?" Neu "Mae dy ffrind i weld yn edifarhau. Fedri di faddau iddo ef?"</p>

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

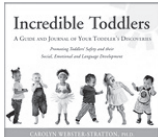
Mae Hyfforddiant Cymdeithasol Astud Yn Hyrwyddo Sgiliau Cyfeillgarwch



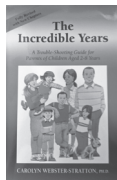
I'w Wneud:

- **CHWARAEWCH** gyda'ch plentyn a phlentyn arall gan ddefnyddio dulliau hyfforddiant cymdeithasol gyda chyfoed (sefydlwch ddyddiad chwarae)
- **DEFNYDDIWCH** ddulliau hyfforddiant cymdeithasol mewn lleoliadau eraill fel y maes chwarae neu yn yr ystafell ddosbarth.
- **PARHEWCH** i ddefnyddio chwarae ffug, caneuon, gemau a llyfrau i annog rhyngweithiadau cymdeithasol.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y daflen cofnodi "Hyfforddiant Cymdeithasol Cyfoed" a dewch â'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 3, *Hyfforddiant Cymhwysedd Cymdeithasol ac Emosiynol plant bach*, yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 10, *Dysgu Sgiliau Cymdeithasol i Blant* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



**Rhoi sbotolau sylw
eich plentyn ar blant eraill!**

Taflen

TAFLEN COFNODI Hyfforddiant Cymdeithasol Cyfoed

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch ddau dro wnaethoch chwarae gyda'ch plentyn a phlentyn arall, pa hyfforddiant cymdeithasol wnaethoch chi, ac ymateb eich plentyn.



Ymddygiadau cymdeithasol fy mhlentyn rwyf eisiau disgrifio:

Enghraifft: *Sylwi ar blentyn arall neu chwarae neu eistedd wrth ei ymyl.*

1.

2.



Gweithgareddau Rhiant a Phlentyn a sript cymdeithasol:

Enghraifft: *"Mi wnes di sylwi fod dy ffrind eisiau chwarae gyda thi. Mae o'n edrych yn hapus i adael i ti eistedd wrth ei ymyl."*

1.

2.

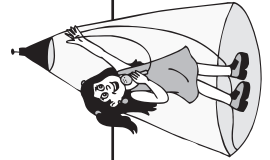


Ymateb y plentyn:

Enghraifft: *Treuliodd Robin llai o amser yn chwarae ar ei ben ei hun.*

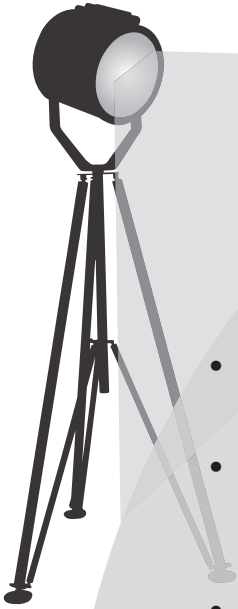
1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Hyfforddiant Cymdeithasol Cyfoed

- Annogwch eich plentyn i sylwi beth mae'r plentyn arall yn ei wneud neu i helpu cyfoed neu frawd neu chwaer.
- Helpwch eich plentyn i ddeall pam wnaeth o/hi rannu neu helpu, roedd y plentyn arall yn teimlo'n hapus fel medrith o/hi weld y cysylltiad rhwng ei ymddygiad o/hi a theimladau rhywun arall.
- Annogwch ddyddiau chwarae gyda ffrind.
- Canmolwch eich plentyn pan mae'n dechrau'r rhyngweithiadau neu yn sylwi beth mae cyfoed yn ei wneud.
- Defnyddiwch hyfforddiant cymdeithasol yn lle gofyn cwestiynau.
- Annogwch, hyfforddwch, a chanmolwch ymddygiadau cyfeillgar eich plentyn pryd bynnag rydych yn eu gweld (e.e. rhannu, helpu, cymryd tro, bod yn gwrtais, ymddiheuro, canmol).



"Mae dy ffrind yn chwilio am floc coch, fedri di ei helpu o?" (annog).

"Mae hynny'n gyfeillgar iawn. Rwyf yn rhannu dy geir ac yn aros dy dwrn. Mae dy ffrind yn edrych yn hapus." (Cysylltu ymddygiad i deimladau)

"Rydych chi o'ch dau yn helpu eich gilydd fel tîm."

"Mi wnes di aros a gofyn yn gyntaf os gei di ddefnyddio hwnna. Gwnaeth dy ffrind wrando a rhannu." (cysylltu ymddygiadau i ganlyniad positif)

"Wnaeth y ddau ohonoch weithio gyda'ch gilydd i roi y blociau at ei gilydd. Roedd hynny'n gydweithrediad da ofnadwy." (ymateb brwdfrydig)

"Fedri di ganmol dy ffrind a dweud 'dwi'n hoffi dy lun'." (annog a modelu geiriau)

Rhoi sbotolau sylw eich plentyn ar blant eraill!



Taflenni
Rhan Pedwar: Mae Hyfforddiant
Emosiwn yn Hyrwyddo Llythrennedd Emosiynol

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

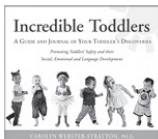
Mae Hyfforddiant Emosiwn yn Cryfhau Llythrennedd ac Empathi Emosiynol Plant



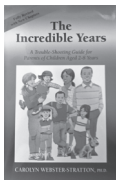
I'w Wneud:

- **PARHEWCH** i chwarae gyda'ch plentyn un-i-un gan gyfuno hyfforddiant emosiynol gyda hyfforddiant cymdeithasol.
- **CHWARAEWCH** gyda'ch plentyn a brawd/chwaer neu ffrind gan ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol cyfoed.
- **DEFNYDDIWCH** ysgogiadau gweledol o wynebaw emosiwn a hefyd geiriau emosiwn i ddysgu cyfathrebu teimladau.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y Daflen Cofnodi "Hyfforddiant Emosiwn" a dewch â'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 3, *Hyfforddiant Cymhwysedd Cymdeithasol ag Emosiynol Plant Bach*, yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*

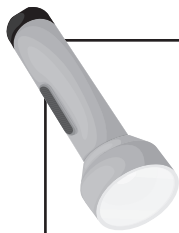


NEU

Pennod 2, *Sylw Positif, Anogaeth a Chanmoliaeth* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



Cael sbotolau sylw eich plentyn ar ei deimladau o/hi ac eraill



Taflen

TAFLEN COFNODI Hyfforddiant Emosiynol

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch y ddau dro wnaethoch chwarae gyda'ch plentyn a phlentyn arall, pa hyfforddiant emosiynol wnaethoch, ac ymateb eich plentyn.



Emosiynau plentyn rwyf eisiau disgrifio:

Enghraifft: *Gwên hapus, bod yn falch, a sylwi teimladau plentyn arall.*

1.

2.



Gweithgareddau Rhiant a Phlentyn a script emosiynol:

Enghraifft: *"Ti'n gweld, mae dy ffrind yn hapus dy fod wedi rhannu gydag o. Ti'n edrych yn hapus ac yn falch oherwydd dy fod yn gwenu."*

1.

2.

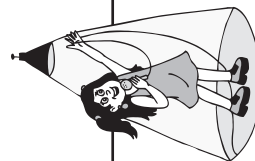


Ymateb y plentyn:

Enghraifft: *Dywedodd Robin wrtha i un diwrnod ei fod yn teimlo'n hapus.*

1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Hyfforddiant Emosiwn

- Ceisiwch feddwl sut mae eich plentyn yn teimlo a beth mae o/hi eisiau.
- Disgrifiwch deimladau eich plentyn (peidiwch â gofyn sut mae o/hi yn teimlo oherwydd mae'n debygol ni fydd ganddi'r/ganddo'r geiriau i ddweud wrthyh).
- Labelwch teimladau positif eich plentyn yn fwy aml na'i deimladau negyddol.
- Pan yn enwi teimladau anghyffyrddus fel rhwystredigaeth neu flinder, tynnwch sylw at a chanmol y strategaeth ymdopi mae eich plentyn yn ei ddefnyddio: "Ti yn edrych yn rhwystredig ond ti yn aros yn dawel ac yn cheisio eto".
- Rhowch cwtsh i'ch plentyn pan mae o/hi wedi brifo neu yn ofn. Arhoswch yn dawel eich hunain i roi sicrwydd ychwanegol.
- I blant sydd yn aneiriol, defnyddiwch luniau gweledol neu wynebau emosiwn i ddysgu teimladau ac i'ch plentyn ddangos i chi sut mae'n teimlo.



"Rwyf yn edrych yn falch o'r llun yna."

"Rwyf i weld yn hyderus wrth ddarllen y stori yna."

"Rwyf mor amyneddgar. Er ei fod wedi disgyn i lawr ddwywaith rwyf yn parhau i weld sut fedri di ei wneud yn uwch. Mae'n rhaid dy fod yn teimlo'n falch o dy hyn am fod mor dawel a cheisio'n galed."

"Rwyf yn maddau i dy ffrind oherwydd rwyf yn gwybod mai camgymeriad oedd o."

"Rwyf yn cael hwyl efo ti ac yn teimlo'n gyffrous am dy ddarganfyddiadau."



Sbotoleuo teimladau eich plentyn!

Sbotoleuo

Dysgu Emosiynau:

Rhieni fel “Hyfforddwyr Emosiynau”



Mae disgrifio teimladau plant yn ffordd bwerus i gryfhau eu llythrennedd emosiynol. Unwaith y bydd plant gydag iaith emosiwn, byddent yn gallu rheoli eu hemosiynau yn well oherwydd byddent yn gallu dweud wrthyhch sut maent yn teimlo. Mae’r canlynol yn rhestr o emosiynau y gellir eu disgrifio wrth chwarae gyda’ch plentyn. Defnyddiwch y rhestr wirio hon i ymarfer disgrifio emosiynau eich plentyn. Gallwch hefyd ddefnyddio’r cardiau emosiwn i ofyn i blant i ddangos y darlun o’u teimladau i chi.

Teimladau/Llythrennedd Emosiynol	Enghreifftiau
_____ hapus	“Mae hynny’n rhwystredig, a ti’n aros yn dawel ac yn ceisio ei wneud eto.”
_____ rhwystredig	
_____ tawel	“Ti’n edrych yn falch wrth rhoi hynny at ei gilydd”
_____ balch	
_____ cyffrous	“Rwyf i weld yn teimlo’n gyffrous am chwarae yn y bath”
_____ bodlon	
_____ trist	“Rwyf mor amyneddgar. Ti’n parhau i weithio allan ble mae’r darn yn mynd. Rwyf wedi cael o! Ti’n edrych yn hapus.”
_____ defnyddiol	
_____ poeni	“Ti’n edrych fel dy fod yn cael hwyl yn chwarae gyda dy ffrind, ac mae o’n edrych fel ei fod yn mwynhau ei wneud gyda thi.”
_____ hyderus	
_____ amyneddgar	“Rwyf mor chwilfrydig. Ti’n ceisio ffyrdd gwahanol o wneud i hynny fynd at ei gilydd”
_____ cael hwyl	
_____ cenfigennus	“Mae gen ti gywilydd am dy fod wedi colli paent ar dy grys, ond ti’n edrych yn fodlon gyda dy lun”
_____ maddeuol	
_____ gofalgar	“Mae dy ffrind yn hapus dy fod wedi rhannu gyda hi”
_____ chwilfrydig	
_____ blin	
_____ gwallgof	
_____ cywilydd	

Cofiwch Fodelu Siarad a Rhannu Teimladau

- “Rwyf yn falch iawn ohonat am rannu gyda dy ffrind”
- “Rwyf yn hapus iawn yn chwarae gyda thi.”
- “Roeddwn yn nerfus rhag ofn iddo ddisgyn i lawr ond roeddet yn ofalus ac amyneddgar, a gwnaeth dy gynllun weithio.”

Taflenni

***Rhan Pump: Defnyddio Chwarae Dychmygol
i Hyrwyddo Empathi a Sgiliau Cymdeithasol***

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

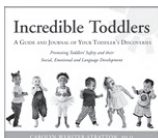
Mae Chwarae Ffug yn Hyrwyddo Empathi a Sgiliau Cymdeithasol



I'w Wneud:

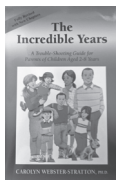
- **PARHEWCH** i chwarae gyda'ch plentyn yn defnyddio dulliau hyfforddiant.
- **MODELWCH** bod yn empathetig a dangoswch sgiliau cymdeithasol mewn rhyngweithiadau chwarae.
- **SEFYDLWCH** arferion chwarae dychmygol drwy ddefnyddio pypedau neu ddoliau gyda'ch plentyn i fodelu teimladau a sgiliau cymdeithasol ac i hyrwyddo empathy (e.e. teimladau cymeriadau).
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y Daflen Cofnodi a dewch a'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 4, *Sylw Cadarnhaol, Anogaeth, a Chanmoliaeth* yn y *Ilyfr Plant Bach Rhyfeddol*

OR



Pennod 9, *Helpu Plant i Reoli eu Emosiynau* yn y *Ilyfr Blynyddoedd Rhyfeddol*



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn gan ddefnyddio chwarae dychmygol



Taflen

TAFLEN COFNODI Defnyddio Pypedau a Chwarae Dychmygol

Dyddiad: _____



Defnyddiwch y senarios eich hun a restrir isod neu gwnewch rhai i fyny, i hyrwyddo sgiliau cymdeithasol/empathi gyda'ch plentyn:



Cofnodwch sut aeth eich senario ac ymateb eich plentyn:

1. Pyped: "Helo, Oscar Estrys ydw i. A wnei di chwarae gyda mi? Wyt ti'n hoffi awyrennau?"

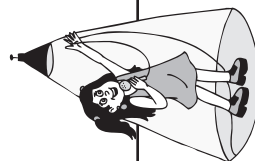
2. Pyped: "Helo Crwban Bach ydw i. Hoffet ti fy helpu i roi hwn at ei gilydd? Dwi'n rhwystredig oherwydd nid yw'n gweithio."

3.

1.

2.

3.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO

Ysgogiadau ar gyfer defnyddio pypedau gyda phlant



Mae plant cyn ysgol yn gweithio i gyflawni'r cerrig milltir datblygiadol bwysig o ddysgu sgiliau cyfeillgarwch gan gynnwys dechrau rhannu, helpu eraill, dechrau sgwrs gymdeithasol, gwranddo, a chydweithio ag eraill.

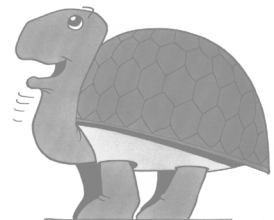
Un o'r ffyrdd i hybu sgiliau cymdeithasol, emosiynol, a iaith eich plentyn yw drwy ddefnyddio chwarae pypedau. Mae chwarae pyped yn effeithiol oherwydd ei fod yn annog chwarae dychmygol ac yn helpu plant cael profiad o deimladau cymeriadau eraill (datblygu empathi cynnar) yn ogystal ag ymarfer sgiliau sgwrsio pwysig.

Gyda phypedau neu ddoliau gallwch actio storïau, creu ffantasiau, ac archwilio atebion i broblemau. Efallai y byddwch yn nerfus ar y cychwyn gan ddefnyddio pypedau, ond parhewch a chyn hir byddwch yn gallu mynd i feddyliau a dychymyg eich plentyn, un o'r llyfudd mwyaf personol y gallwch fod gyda'ch plentyn yn yr oedran hwn.

Dyma rhai o bethau gall y pyped ei wneud wrth chwarae gyda'ch plentyn:

Senarios Pypedau

- **Pyped yn modelu cyfarch eich plentyn.** Er enghraifft, "*Helo Crwban Bach ydw i. Beth yw dy enw di?*" Pan mae eich plentyn yn dweud ei enw wrth y pyped, mae'r pyped yn diolch i'r plentyn am fod mor gyfeillgar. (Modelu cyfarchion cymdeithasol cyfeillgar.)
- **Pyped yn modelu diddordeb yn eich plentyn.** Er enghraifft, "*Beth wyt ti yn hoffi ei wneud?*" Pan mae eich plentyn yn dweud ei ddiddordebau wrth y pyped, mae'r pyped yn rhannu ei ddiddordebau (dysgu sut i ddod i adnabod rhywun). Gallwch hefyd annog eich plentyn i ofyn i'r pyped beth mae'n hoffi gwneud? (Dysgu sut i ddangos diddordeb mewn rhywun arall.)
- **Pyped yn gofyn am gymorth.** Er enghraifft, "*Fedra i ddim cael y blociau yma i fynd hefo'i gilydd, fedri di fy helpu?*" Pan mae eich plentyn yn helpu'r pyped, mae'r pyped yn canmol ymddygiad y plentyn. (Dysgu i ofyn am help yn ogystal â sut i helpu ffrind.)
- **Pyped yn rhannu ei emosiynau.** Er enghraifft, "*Mae cywilydd gennai oherwydd fedrai ddim reidio beic. Wyt ti yn gwybod sut i reidio beic?*" Gofyn i'ch plentyn sut mae'r pyped yn teimlo. Annog eich plentyn i ddweud rhywbeth i wneud y pyped deimlo'n well. (Dysgu sut i fynegi emosiynau a meddwl am emosiynau person arall.)
- **Pyped yn rhannu rhywbeth gyda'ch plentyn.** Er enghraifft, "*Fedrai weld dy fod yn edrych ar blociau gwyrdd, fysa ti'n hoffi fy mloc gwyrdd.*" (Modelu rhannu). Os yw eich plentyn yn cymryd bloc y pyped, dywedwch "dwi yn hapus i helpu ti." (Cysylltu rhannu gydag emosiwn.)
- **Pyped yn arosei dwrn.** Er enghraifft, "*Rydw i yn aros i ti orffen y gêm yna, wedyn ga'i dwrn?*" Os mae eich plentyn yn rhoi tro i'r pyped, mae'r pyped yna yn diolch iddo ac yn dweud wrtho ei fod yn teimlo'n hapus i gael ffrind mor dda.



parhau ar y cefn

SBOTOLEUO

Ysgogiadau ar gyfer defnyddio pypedau (parhau)

NODYN: Os nad oes gan eich plentyn y sgiliau iaith i ymateb ar lafar i'r pyped, mae'n syniad da i'r pyped barhau i fodelu'r geiriau sy'n ymwneud â rhyngweithio cymdeithasol. Gallwch hefyd strwythuro rhyngweithiadau sy'n cynnwys ymatebion di-eiriau gan eich plentyn. "Fedri di rannu hynny gyda fi?" "Fyset yn hoffi ysgwyd llaw'r pyped?", "Fedri di fy'n helpu adeiladu'r tŵr yma?". Fel hyn mae'r ffocws ar ymateb ymddygiadau cyfeillgar eich plentyn i'r pyped. Gallwch chi a'r pyped ddarparu'r strwythur ar lafar. Gwneith hyn gefnogi datblygiad iaith eich plentyn yn y pen draw mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.

Canmoliaeth Rhiant: Gall rhieni ddefnyddio llais gwirion/gwahanol ar gyfer cymeriad y pyped ac wedyn dod allan o gymeriad fel rhiant i ganmol sgiliau cymdeithasol y plentyn. Edrychwch am gyfleoedd i ddisgrifio a chanmol eich plentyn pan mae'n aros, cymryd tro, helpu, cynnig awgrym neu ystum cyfeillgar, gofyn am help, dangos diddordeb neu empathi, rhoi cyswllt llygaid i chi, ymateb i'ch pyped, neu wrando'n dda ar y pyped.



Ysgogiadau Rhiant: Yn ystod y chwarae pyped gall rhiant awgrymu ymateb cymdeithasol addas wrth sibrwd syniad o beth i ddweud wrth y pyped yng nglust y plentyn.

Er enghraifft, "Fedri di ddweud wrth y pyped crwban dy fod yn hoffi chwarae gyda thryciau?" Neu, "Fedri di ddweud ga i'r llyfr yna os gweli di'n dda?". Peidiwch â phoeni os yw eich plentyn yn dewis peidio defnyddio eich awgrymiad, symudwch ymlaen i rywbeth arall gan mai dim gorchymyn yw hyn. Weithiau gwneith eich plentyn gopio eich awgrymiad neu eiriau ac wedyn fedrwch chi ganmol fo neu hi am rannu neu ofyn yn gyfeillgar.

Cofiwch: Cadwch o'n syml, mwynhewch, a pheidiwch â gadael i'ch pyped fodelu ymddygiadau negyddol.

Taflenni
Rhan Chwech: Hyrwyddo Sgiliau Hunan-Reolaeth Plant

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

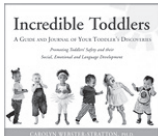
Hyrwyddo Sgiliau Hunan-Reolaeth Plant



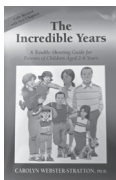
I'w Wneud:

- **PARHEWCH** i chwarae gyda'ch plentyn yn defnyddio dulliau hyfforddiant.
- **MODELWCH** hunan reolaeth positif a strategaethau ymdawelu.
- **SEFYDLWCH** ymarferion ymdawelu ar gyfer eich plentyn yn defnyddio Thermomedr Ymdawelu a/neu grwban bach.
- **DEFNYDDIWCH** ysgogiadau gweledol ar gyfer atgoffa'r plentyn i anadlu yn ddwfn neu gymryd seibiant cyn i'ch plentyn fynd yn rhy afreolus.
- **COFNODWCH** eich phrofiadau ar y daflen cofnodi "Hunan-Reoleiddio Emosiynol" a dewch a'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 4, *Sylw Positif, Anogaeth, a Chanmoliaeth* yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 9, *Helpu Plant i Hunan Reoli Emosiynau* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



**Mynd i sbotolau sylw eich plentyn
i hyrwyddo eu hunan-reolaeth!**



Taflen

TAFLEN COFNODI Dysgu Hunan-Reolaeth Emosiynol

Dyddiad: _____



Defnyddiwch y senario sydd ar y daflen neu gnewchwch rhai eich hunain i fyny i ddysgu sgiliau ymdawelu:



Cofnodwch eich senario dysgu a sut gwnaeth eich plentyn ymateb:

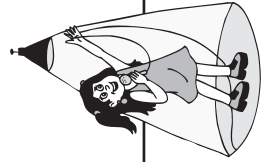
1. Pyped crwban: "Rwyf weithiau yn teimlo'n ofnus, felly rwyf yn meddwl am fy lle hapus sef eistedd yn gwyllo fy mhysgod.
Lle mae dy le hapus di?"

2.

2.

3.

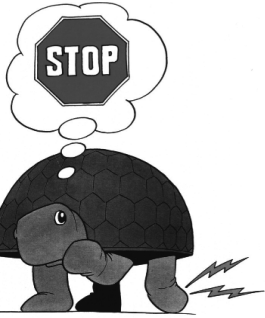
3.



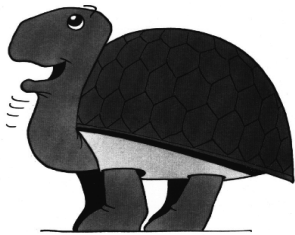
Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

Thermomedr Ymdawelu

Fedra i wneud o. Fedra i ymdawelu.



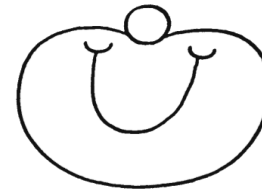
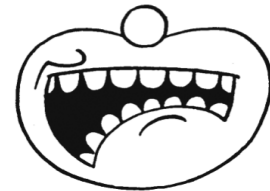
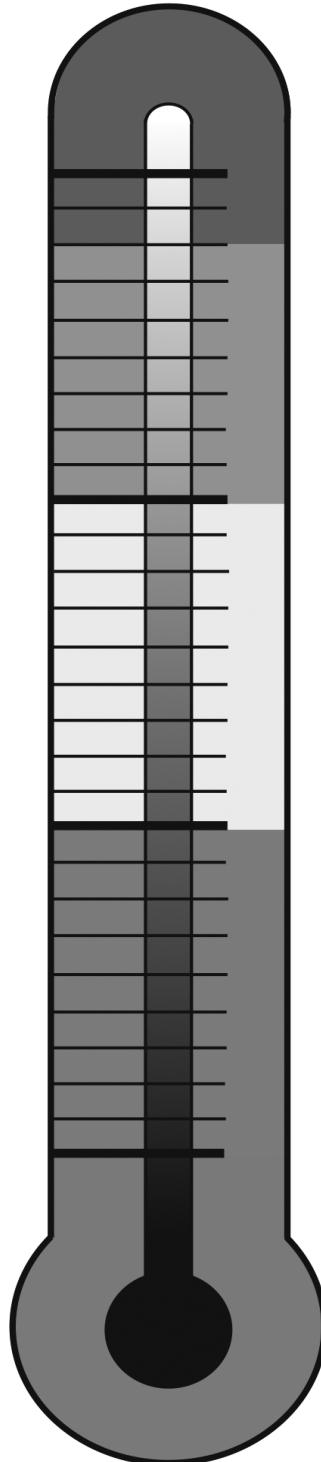
Meddwl "rhoi'r gorau i"



Cymryd 3 anadl dwfn



Aros yn cŵl



Sbotoleuo

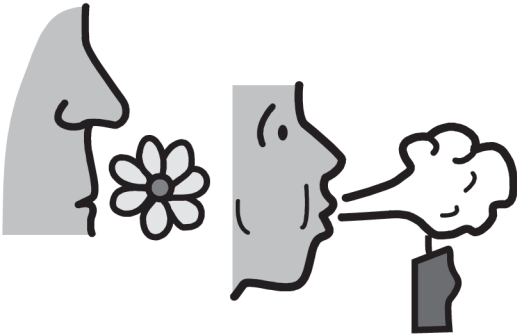
Sampl o Gardiau Ciw Hunan-Reolaeth



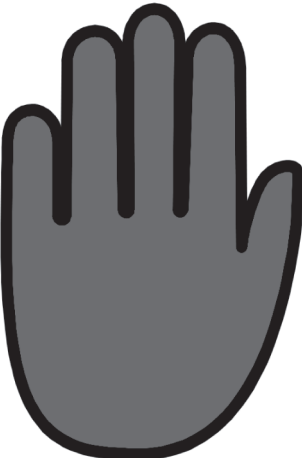
Os oes gan rieni mynediad at y rhaglen 'Boardmaker™' neu raglen cynhyrchu symbolau tebyg, gallir defnyddio hwn i greu cardiau hunan-reolaeth eu hunain.

Enghraifft o gardiau hunan-reolaeth:


**Aroglí'r blodyn
Chwythu'r
gannwyll allan**



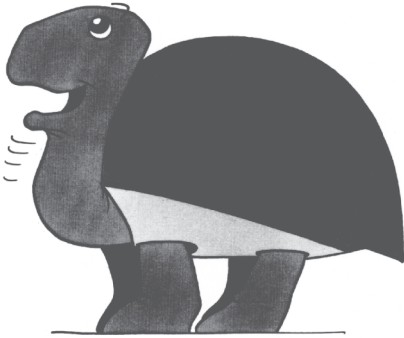
**"rhoi'r gorau i"
neu stop?**



Cymryd seibiant



Cymryd Anadl Dwfn



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 by Mayer-Johnson LLC. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker™ is a trademark of Mayer-Johnson LLC

SBOTOLEUO

Senario ar gyfer Dysgu Plant Sgiliau Hunan-Reolaeth

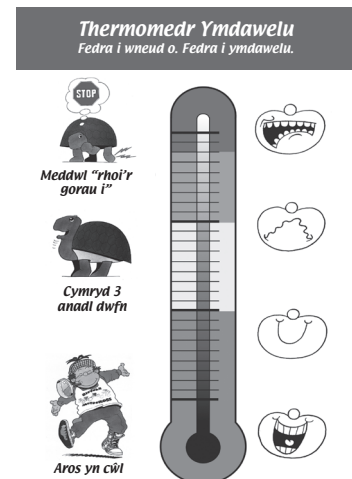
Gall hyfforddiant emosiwn gryfhau llythrennedd emosiynol plant fel y gallent ddechrau mynegi eu teimladau wrth eraill. Mae hyn yn gam cyntaf at allu rheoli emosiynau eu hunain. Unwaith y bydd plant yn dechrau adnabod a mynegi eu teimladau, gall rhieni ddechrau dysgu rhai strategaethau ymdawelu. Gan fod plant yn feddylwyr gweledol ac yn hoff iawn o chwarae dychmygol, mae'n effeithiol i ddefnyddio storiâu, pypedau, lluniau, ymarfer chwarae mewn rôl i'w helpu ymarfer ymdawelu, delweddau gweledol positif, anadlu'n ddwfn, ymdopi hunan-siarad a defnyddio geiriau neu ystumiau i fynegi eu teimladau ac anghenion.

Dyma rai pethau gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn drwy ddefnyddio'r daflen Thermomedr Ymdawelu â phyped Crwban Bach. Bydd pob sefyllfa yn cael eu gwneud mewn un rhan 5 munud ac ar wahanol adegau pan fydd eich plentyn yn ymddangos wedi ymlacio a gyda diddordeb mewn chwarae gyda phypedau. Ceisiwch gadw'r senario yn syml, yn hwyl ac yn llawn dychymyg a dilyn arweiniad eich plentyn.

Senarios Pyped

Crwban Bach yn Egluro'r Thermomedr Ymdawelu

- Mae Crwban Bach yn cyflwyno'r Thermomedr Ymdawelu ac yn esbonio sut mae o'n gweithio. Er enghraifft, "Helo Crwban Bach ydw i. Rwyf eisiau dweud wrthy'ch am y thermomedr ymdawelu anhygoel sy'n gallu mesur eich teimladau". Gall eich pyped crwban ddweud wrth eich plentyn ei fod yn teimlo'n drist, blin, poeni neu'n rwystredig. Neu ar y llaw arall, yn hapus, tawel, hamddenol neu balch. Tra bod y Crwban yn rhannu ei deimladau, pwyntiwch at y lle ar y thermomedr sy'n dangos teimladau Crwban. (Coch neu boeth ar gyfer blin yn erbyn gwyrdd ar gyfer oer neu dawel.) Gallwch hefyd ofyn i'ch plentyn bwyntio at y lliw ar y thermomedr neu symud y saeth i'r lle sy'n cynrychioli teimlad penodol y Crwban. Pan fydd eich plentyn yn pwyntio i'r lle ar y thermomedr, gallwch ychwanegu at yr hwyl drwy ofyn iddo fo neu hi i ddangos i chi wyneb y teimlad yna.



Crwban Bach yn egluro sut mae'r thermomedr yn gweithio

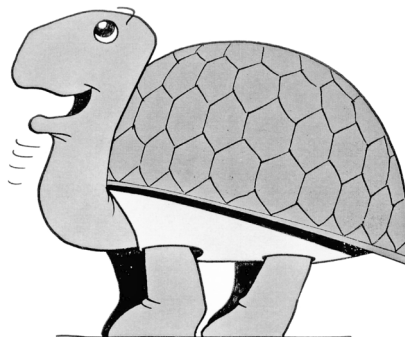
- Mae Crwban Bach yn dweud stori wrth eich plentyn am amser oedd wedi cael ei sathru neu pan wnaeth rhywun wneud hwyl ar ei ben neu amser pan roedd o'n teimlo'n flin. Mae o'n egluro sut cymerodd dri anadl ddofn i fynd yn ôl i mewn i'r gwyrdd. Er enghraifft, "Un tro gwnaeth rhywun wneud hwyl ar fy mhen oherwydd 'roeddwn mor araf ag roeddwn i fyny yma yn y coch ac yn teimlo'n wallgof. Cymerais dri anadl ddwfn ac ymarfer aroglï blodyn a chwythu allan kannwyll. Wedyn nes i ddod yn ôl i lawr i'r glas"
- Gofynnwch i'ch plentyn i ymarfer cymryd anadlau dwfn gyda Crwban Bach a gadewch iddo fo neu hi symud saeth y thermomedr o goch i wyrdd.
- Mae Crwban Bach yn gofyn i'ch plentyn i ddweud am adeg ble roedd o neu hi yn teimlo yn flin neu'n drist neu'n gyffrous neu'n ddiogel. (Defnyddiwch amrywiaeth o eiriau teimlo cyfforddus ac anghyfforddus.) Er enghraifft, Crwban yn gofyn, "wyt ti erioed wedi cael rhywun yn gwneud hwyl am dy ben di? Sut oedd hynny'n teimlo?" Pan fydd eich plentyn yn rhannu'r sefyllfa, helpwch fo/hi symud y saeth i sut mae o/ hi yn teimlo ac yna symud y saeth i lawr fel mae anadlu'n ddwfn yn cael ei ymarfer.

parhau ar y tudalen nesaf

SBOTOLEUO

Senario ar gyfer Dysgu Plant Sgiliau Hunan-Reolaeth (parhau)

- Gan ddefnyddio'r Thermomedr Ymdawelu, mae Crwban Bach yn gofyn i'ch plentyn pa deimladau mae'r wynebau ar y thermomedr yn eu cynrychioli. Er enghraifft, "ydych yn gweld y wynebau teimlad ar y thermomedr yma, pa deimladau ydych yn meddwl mae nhw'n dangos?" Pan fydd eich plentyn yn enwi teimlad, canmolwch eu dealltwriaeth a gofyn iddynt ddangos y wyneb teimlad yna i chi.

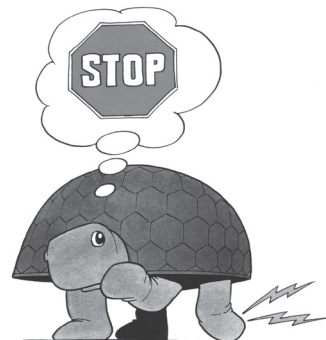


Cymryd Anadl Dwfn

- "Cymerais dri anadl ddfwn ac ymarfer aroglï blodyn a chwythu kannwyll. Wedyn wnes i ddod i lawr i glas."
- Gofynnwch i'ch plentyn ymarfer cymryd anadlau dwfn gyda Chrwban Bach a gadewch iddo fo neu hi symud saeth y thermomedr o goch i wyrdd.
- Mae Crwban Bach yn gofyn i'ch plentyn i ddweud amser roedd o neu hi yn teimlo'n flin neu'n drist neu'n gyffrous neu'n ddiogel. (Defnyddio amrywiaeth o eiriau cyfforddus ac anghyfforddus.) Er enghraifft, Crwban Bach yn gofyn, "Wyt ti erioed wedi cael rhywun yn gwneud hwyl am dy ben di? Sut oedd hynny'n teimlo?" Pan fydd eich plentyn yn rhannu profiadau, helpwch o/hi symud y saeth i sut mae'n teimlo, ac yna symud y saeth lawr fel mae anadlu'n ddwfn yn cael ei ymarfer.
- Gan ddefnyddio Thermomedr Ymdawelu, mae Crwban Bach yn gofyn i'ch plentyn pa deimladau mae'r wynebau ar y thermomedr yn eu cynrychioli. Er enghraifft "ydych yn gweld y wynebau teimlad ar y thermomedr yma, pa deimladau ydych yn meddwl mai nhw yn dangos?" Pan fydd eich plentyn yn enwi teimlad canmol eu dealltwriaeth a gofyn iddynt ddangos y wyneb teimlad yno i chi.

Crwban Bach yn Egluro Sut i Ymdawelu

- Mae Crwban Bach yn esbonio sut i gydnabod teimlad anghyfforddus trwy ddweud "stop" ac yn mynd i mewn i'w gragen i gymryd anadl ddfwn. Er enghraifft, "Un waith wnaeth rhywun gamu ar fy nghroed, roeddwn yn wallgof, ond dywedais "stop" ac es i mewn i fy nghragen a chymryd anadl dwfn fel hyn. Yna, roeddwn i yn teimlo'n well." Gofynnwch i'ch plentyn i ymarfer hyn gyda Chrwban Bach a naill ai dychmygu fod ganddo gragen grwban hud neu roi ei ben o dan ei grys.



- Mae Crwban Bach yn esbonio sut mae defnyddio ei ddelweddau hapus pan yn ei gragen yn ei helpu i ymdawelu. Er enghraifft, "Pan rwyf yn teimlo'n nerfus rwyf yn meddwl am adeg wnes i ddysgu reidio beic ac roeddwn i yn teimlo'n yn falch iawn. Neu, pan rwyf yn teimlo'n ofnus neu'n drist, dwi'n meddwl am fy nhedi ac mae hyn yn fy helpu i deimlo'n ddiogel" Ar ôl i Grwban egluro ei lefydd hapus neu ddiogel, gofynnwch i'ch plentyn am ei le hapus o/hi a sut y gall eich plentyn ddefnyddio hwn pan mae o/hi yn ei gragen crwban. Gall yr ymarfer hyn helpu eich plentyn i ddatblygu rhai delweddau positif o bethau i feddwl am ei gragen/chragen.

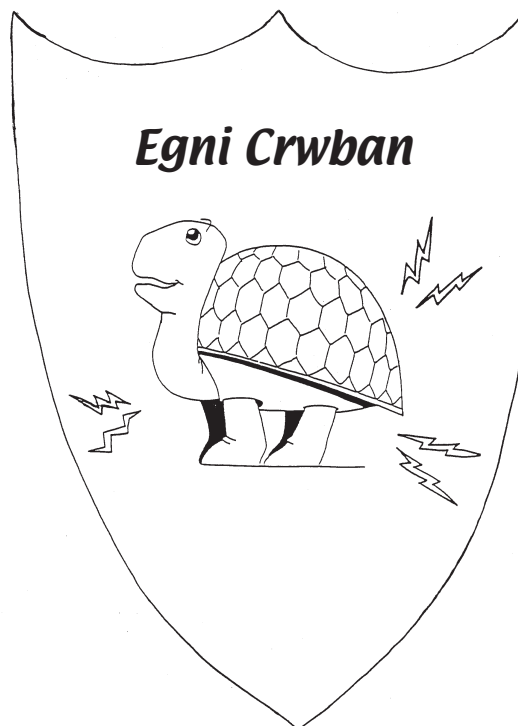
parhau ar y tudalen nesaf

SBOTOLEUO

Senario ar gyfer Dysgu Plant Sgiliau Hunan-Reolaeth (parhau)

- Mae Crwban Bach yn esbonio beth mae o'n ei ddweud wrtho'i hun pan fydd yn ei gragen. Er enghraifft, "Pan rwyf yn fy nghragen rwyf yn ddweud wrth fy hun, galla i wneud o, gallaf dawelu a cheisio eto." Gofynnwch i'ch plentyn ailadrodd y geiriau hyn gyda Chrwban a gwnewch gyda'ch gilydd.
- Mae Crwban Bach yn gofyn i'ch plentyn pryd allai o/hi ddefnyddio ei Bŵer Crwban. Wedyn mae Crwban yn gofyn i'ch plentyn i ddangos sut mae'n defnyddio Pŵer Crwban. Er enghraifft, "Beth sydd yn dy wneud yn flin? Rwyf ti yn y coch ar y thermomedr ar hyn o bryd, sut fedri di gael dy hun i lawr i'r gwyrdd?" Canmolwch eich plentyn am ddangos i chi neu Crwban sut i gymryd anadlau dwfn, meddwl am ei le hapus, neu ddefnyddio hunan-siarad positif.

NODYN: Cofiwch ddilyn arweiniad eich plentyn wrth ddefnyddio Crwban Bach a'i syniadau, a chanmol parodrwydd o neu hi i ymarfer anadlau dwfn, defnyddio atgofion lle hapus a hunan-siarad positif. Gwnewch y senarios chwarae yn hwyl, dychmygus a rhyngweithiol.



SBOTOLEUO



Adeiladu Sgiliau Hunan-Reolaeth Plant

- Hyfforddwch a chanmolwch sgiliau hunan-reolaeth eich plentyn fel aros yn dawel, bod yn amyneddgar, aros am dwrn, a defnyddio geiriau neu ystumiau wrth fod yn rhwystredig.
- Cefnogwch eich plentyn pan mae o neu hi yn teimlo'n rhwystredig, ond cydnabyddwch pryd mae'n rhy gynhyrfus i wrando a dim ond angen lle ac amser i ymdawelu.
- Ysgogwch eich plentyn i ymarfer ymdawelu gyda'r pypedau, llyfrau, a gemau.
- Modelwch ac ysgogwch eich plentyn i ddefnyddio geiriau, lluniau emosiwn, neu bypedau i fynegi anghenion a theimladau (e.e., "Dangos y cerdyn gyda'r wyneb sydd yn dangos sut wyt ti yn teimlo.")
- Helpwch eich plentyn i ddysgu ffyrdd o hunan-reolaeth fel defnyddio anifail arbennig wedi stwffio neu blanced, cymryd anadlau dwfn, dweud wrtho/wrthi ei hun ei bod yn gallu ymdawelu, aros, datrys problem.
- Defnyddiwch luniau i annog eich plentyn i aros, cymryd anadlau dwfn neu
- Modelwch sgiliau hunan-reolaeth eich hun, fel cymryd anadlau dwfn, hunan-siarad positif, neu gymryd seibiant. gymryd seibiant.



"Fedri di feddwl am dy le hapus?"

"Fedri di gogio defnyddio cragen cyfrinach grwban i gymryd anadlau dwfn ac ymdawelu?"

"Wnes di'n dda yn defnyddio dy eiriau i siarad am dy broblemau. Dyna beth mae ffrindiau yn ei wneud."

"Ti'n gryf ofnadwy yn defnyddio dy gyhyrau aros."

"Fysai'n syniad i ni edrych ar y t hermomedr ymdawelu a mynd fewn i'r ardal glas"



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

Taflenni
Rhan Saith: Defnyddio Canmoliaeth
a Gwobrau i Gymell Plant

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

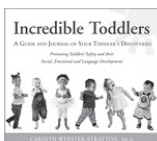
Defnyddio Canmoliaeth a Gwobrau i Gymell Plant



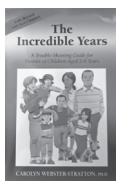
I'w Wneud:

- **PARHEWCH** i chwarae gyda'ch plentyn yn defnyddio dulliau hyfforddiant a chwarae dychmygol.
- **YMARFERWCH** canmol ymddygiadau targed eich plentyn yn aml.
- **CANMOLWCH A RHOI GWOBR** i'ch hyn am eich ymdrechion riantu ac eraill am eu cefnogaeth (partner, athro'r plentyn, taid neu nain, ffrind a.y.y.b).
- **CEISIWCH** roi gwobr fach ddiriaethol ac/neu weithgaredd synhwyaidd ar gyfer ymddygiadau anodd hoffech annog.
- **COFNODWCH** eich canmoliaeth ar y Dudalen Cofnodi "Cynllun Ymddygiad" a dewch â'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 4, *Sylw Positif, Anogaeth, a Chanmol* yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*

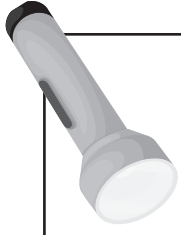


NEU

Pennod 2: *Sylw Positif, Anogaeth a Chanmol* a Phennod 3: *Gwobrau Diriaethol, Cymhellion, a Dathliadau* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



**Mynd i sbotolau sylw eich plentyn
wrth ddefnyddio canmoliaeth a gwobrau!**



Taflen

TAFLEN COFNODI Cannoliaeth Penodol

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch yr amseroedd gwnaethoch ganmol eich plentyn, beth ddywedoch chi, ac unrhyw ymateb gwnaethoch sylwi yn eich plentyn.



**Mathau o Ymddygiadau
Plant i'w canmol:**

Enghraifft: Cyswilt llygaid, ymateb ar lafar neu ddilafar.

1.

2.



Geiriau Canmol:

Enghraifft: "Mi wnes di edrych arnaf ac mi wnaeth hynny i mi wenu".

1.

2.

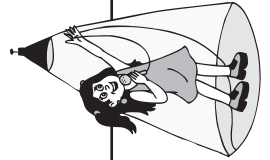


Ymateb Plentyn:

Enghraifft: Mae Robin i weld yn edrych arnaf yn fwy aml, yn enwedig os dwi yn ei annog.

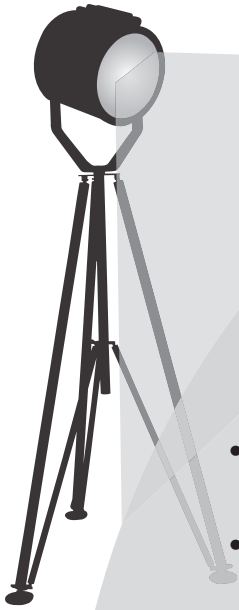
1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Canmol Eich Plentyn â Gwobrau Diriaethol

Canmol eich plentyn

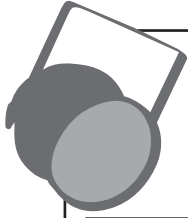
- Ysgogwch eich plentyn i ryngweithio gydag eraill a chanmol o/hi am ystumiau, siarad, rhannu, gwneud cyswllt llygaid, a gweithio gyda'i gilydd.
- Rhowch ganmoliaeth benodol wedi ei labelu ar unwaith ar gyfer ymddygiadau targed.
- Canmolwch gyda gwên, cyswllt llygaid, brwdfrydedd ac ystumiau.
- Rhowch mwythau ar y cefn, cwtsh a chusanau wrth ganmol.
- Canmolwch eich plentyn o flaen pobl eraill.
- Cyfunwch ganmoliaeth gyda dulliau hyfforddiant cymdeithasol ac emosiynol.
- Gwnewch yn siŵr i fynd mewn i "sbotolau sylw" eich plentyn wrth eu hwynebu yn uniongyrchol ac wedyn eu canmol gyda llawer o wenu.
- Cyfunwch ganmoliaeth gyda gwobr ddiriaethol am ymddygiadau targed (e.e., stamp llaw, sticer, gweithgaredd corfforol, cracers).

Gwobrau Diriaethol

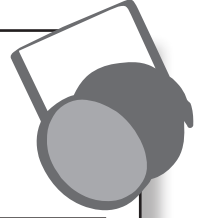
- Cadwch y raglen wobr yn syml.
- Torrwch yr ymddygiad i lawr i gamau bach - byddwch yn realistig.
- Defnyddiwch wobrau digymell a rhad (sticeri, cracers, stamp llaw, stori ychwanegol cyn gwely).
- Cael yr ymddygiad priodol yn gyntaf, wedyn rhowch wobr yn syth.
- Newid gwobrau diriaethol yn raddol gyda derbyniad cymdeithasol.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!



TAFLEN
“Cyferbyniadau Positif”
Cofnod Ymddygiad



<p>Ymddygiadau hoffwn eu gweld yn lleihau e.e.. chwarae ar ben ei hun</p>	<p>Am bob ymddygiad negatif, ysgrifennwch ei gyferbyniad positif e.e., Cychwyn rhyngweithio gyda brawd neu chwaer/ cyfoedion (gwneud ystumiau, gofyn i chwarae, cymryd tro)</p>

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Gwobrwyo eich Hunan!

Meddyliwch am wobrwyo eich hunan. A ydych chi erioed wedi defnyddio system cymhelliant i wobrwyo eich hunan am gyflawni tasgau neu fwriadau anodd. Fel cwblhau prosiect anodd, neu weithio'n galed fel rhiant. Meddyliwch am ffyrdd fedrwch chi wobrwyo eich hunan am eich gwaith caled fel rhiant, a rhestrwch isod.



Cymhellion Da i fi:

Enghreifftiau:

Cerdded yn y parc

Tê neu goffi gyda ffrind

Bath swigod cynnes

Gwneud Yoga

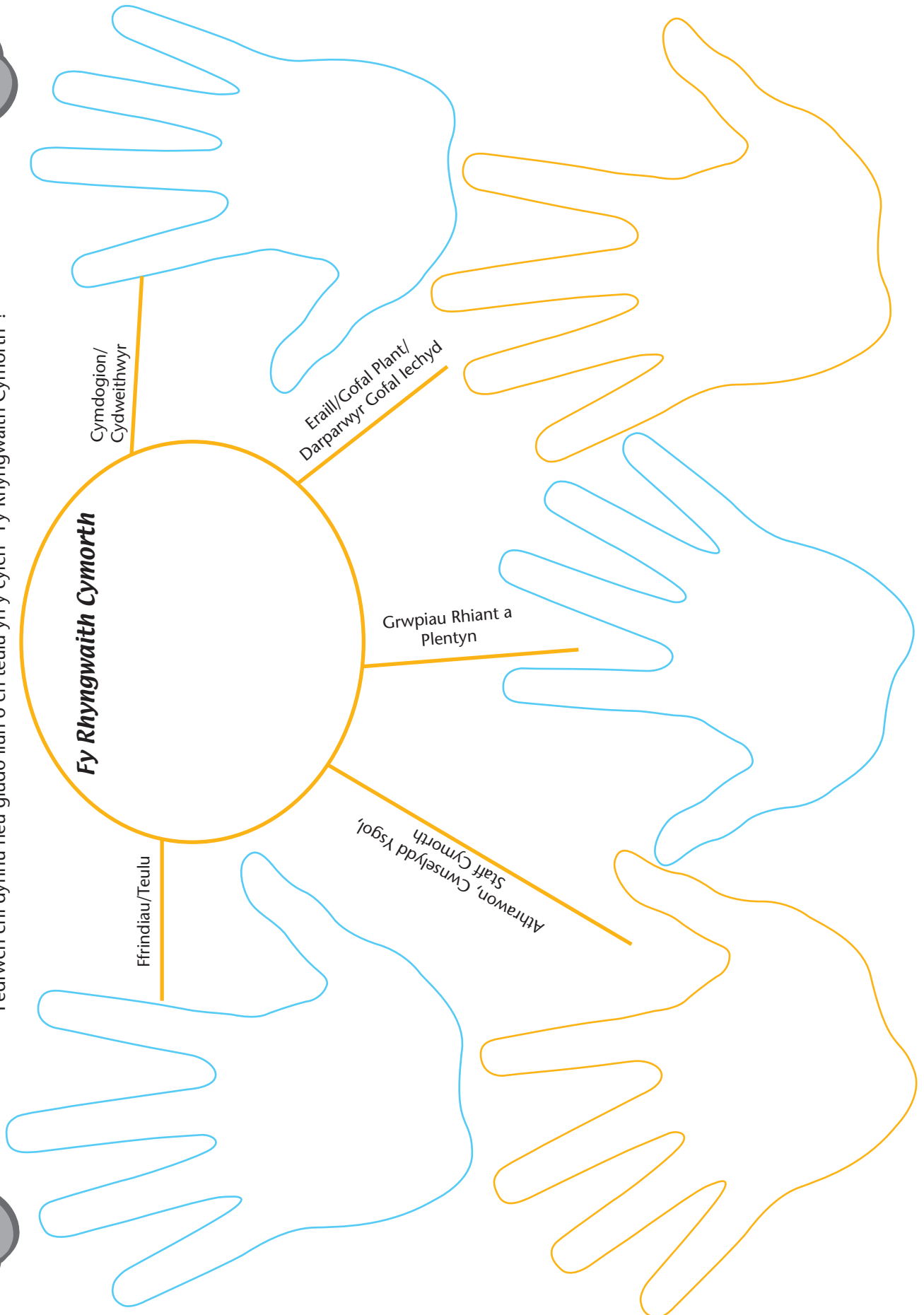
Bwriad:

Byddaf yn ymrwmo i wneud rhywbeth positif i fi fy hun yr wythnos hon. Bydd hyn yn cynnwys:

Sbotoleuo Grŵp Cymorth Rhieni

Pwy sy'n gallu rhoi help llaw?

Meddylwch am y bobl yn eich grŵp cymorth. Mae pob llaw yn cynrychioli grŵp gwahanol o bobl. Ysgrifennwch ym mhob llaw bobl penodol yn eich grŵp sy'n gallu rhoi cymorth i chi a'ch plentyn! Fedrwch chi dynnu neu gludo llun o'ch teulu yn y cylch "Fy Rhyngwaith Cymorth"!




RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Canmoliaeth wedi eu Labelu

Meddyliwch am amryw o eiriau fyddwch chi yn eu defnyddio i ganmol eich plentyn i gynyddu ymddygiad targed. Ysgrifennwch y geiriau yma isod.



Ymddygiad hoffwn weld yn cynyddu:	Geiriau Canmoliaeth i'w defnyddio:
	<p><i>Rwyf yn hoffi pan wyt yn ...</i></p> <p><i>Da iawn chdi!</i></p> <p><i>Waw! Ti wedi gwneud gwaith hyfryd!</i></p> <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  </div>

Bwriad:

Byddaf yn ceisio cynyddu'r nifer o ganmoliaeth rwyf yn rhoi i fy mhentyn i _____

yr awr. Mae'r ymddygiadau rwyf am ganmol yn cynnwys: (e.e., rhannu) _____

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

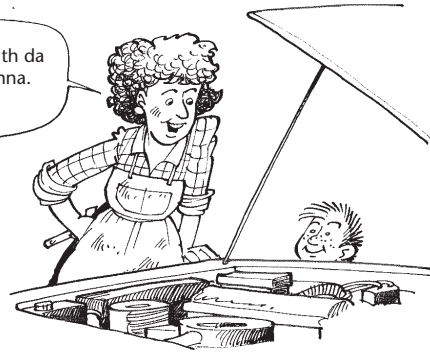
Hunan-Ganmoliaeth Positif

Meddyliwch am amryw o hunan-ganmoliaeth fedrwch ddefnyddio i annog eich hunain fel rhiant. Ysgrifennwch y rhain ar eich darn papur.



Fedrai wneud o
Rwyf yn gweithio'n galed fel rhiant
Fedrai aros yn dawel

Mi wnes i waith da
yn trwsio hwnna.



Bwriad:

Mi wnâi feddwl am beth rwyf yn ei wneud yn dda fel rhiant pob diwrnod a defnyddio dau o'r enghreifftiau uchod.

Taflenni
Rhan Wyth: Cyfyngiadau a Thrin Camymddygiad

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

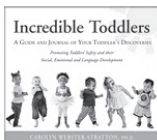
Gosod Terfynau ac Ailgyfeirio



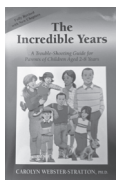
I'w Wneud:

- **PARHEWCH i** chwarae gyda'ch plentyn trwy ddefnyddio dulliau hyfforddiant, canmoliaeth, a senario chwarae dychmygol.
- **YMARFERWCH** ddefnyddio rhybuddio, atgoffa ac ailgyfeirio pan mae'n bosib, a chadwch gyfarwyddiadau yn syml ac yn glir.
- Wyneb yn wyneb cyfarwyddiadau gweledol i blant sydd heb eiriau.
- **ANWYBYDDWCH** un ymddygiad negyddol hoffwch ei leihau.
- **CANMOLWCH** yr ymddygiad "cyferbyn positif" i gymryd lle'r ymddygiad negyddol hoffech ei leihau.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y Daflen Cofnodi a dewch â'r daflen i'r sesiwn nesaf.

I'w Ddarllen:



Pennod 6, *Disgyblaeth Bositif a Gosod Terfyn yn Effeithiol* yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



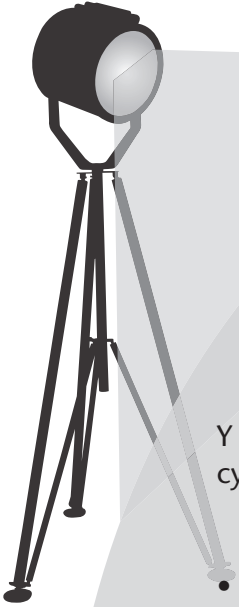
NEU

Pennod 5, *Anwybyddu* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO



Dysgu Plant i Ddeall a Dilyn Cyfarwyddiadau

Y strategaethau allweddol ar gyfer hyrwyddo geiriau dealltwriaeth plant wrth roi cyfarwyddiadau iddynt:

- Cyn siarad, sicrhewch eich bod gyda sylw eich plentyn trwy gyswllt llygaid.
- Pan yn bosib, rhowch rybudd trawsnewid pan mae newid ymddygiad am ddigwydd.
- Rhowch gyfarwyddiad syml (e.e., gan ddefnyddio'r amserydd, rhowch y ffôn i mi plis) a disgwylwch am yr ymateb disgwyliedig.
- Os nad oes ymateb, dilynwch trwodd yn gyflym a helpwch i adeiladu ymateb y plentyn gydag ystum (pwyntio at y ffôn) neu annog cydweithrediad y plentyn wrth sibwrdd ymateb (dweud, oce, wrth gymryd y ffôn i ffwrdd).
- Pan mae eich plentyn yn dilyn eich cyfarwyddiad, rhowch wobr bwerus ac ailgyfeirio at weithgaredd arall ("Diolch, awn i edrych am dy hoff lyfr darllen").
- Parhewch i adrodd sylwadau pan mae'r plentyn yn dilyn.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Manteision a Rhwystrau i Osod Terfyn

1. Beth yw'r manteision ar gyfer gosod terfynau clir yn eich cartref?
2. Beth sydd yn gwneud gosod terfynau yn anodd.

Ysgrifennwch y manteision o gael terfynau clir a'ch trafferthion wrth ei wneud. Gwelwch os fedrwch ddod o hyd i unrhyw atebion i'ch rhwystrau wrth osod terfynau clir.



Manteision gosod terfynau	Trafferthion wrth wneud hyn

Bwriad:

Byddaf yn ceisio lleihau nifer o gyfarwyddiadau neu geisiadau i'r rhai sydd bwysicaf, byddaf yn canolbwyntio ar roi dewisiadau pan yn bosibl, gan ddefnyddio gwrthdynciadau a chyfarwyddiadau bryd hynny.

Taflen

TAFLEN COFNODI Gosod Terfynau

Dyddiad: _____


Cyfarwyddiadau: Cofnodi cyfarwyddiadau neu derfynau a osodwyd ac unrhyw ymateb rydych wedi sylwi yn eich plentyn, yn ogystal â'ch ymateb chi.

 **Enghraifft o gyfarwyddyd rhoddir neu derfyn gosodir:**

Enghraifft: "Mae hi'n amser cadw'r teganau"

1.

2.

 Nifer o gyfarwyddiadau

IIII

 Ymateb Plentyn:

Plentyn yn cadw teganau.

1.

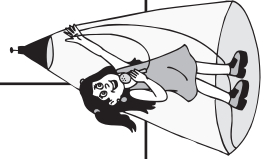
2.

 Ymateb Rhiant:

Enghraifft: "Waw – ti'n dda yn helpu, diolch am gadw dy deganau."

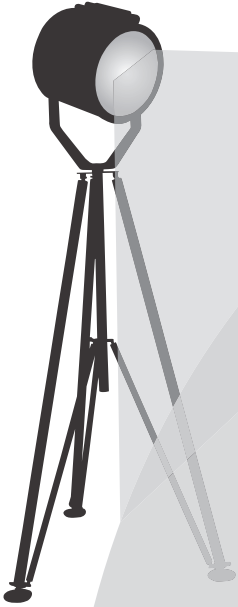
1.

2.



Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



Gosod Terfynau

- Parhewch i osod terfynau syml ac osgoi cyfarwyddiadau diangen neu gymhleth.
- Gosod un terfyn ar y tro.
- Byddwch yn realistig yn eich disgwyliadau a sicrhewch fod eich disgwyliadau yn cyrraedd lefel datblygol eich plentyn.
- Defnyddiwch gyfarwyddiadau “gwneud” positif a chwrtais.
- Ceisiwch leihau defnydd o gyfarwyddiadau “stop” neu “na”.
- Wyneb yn wyneb. Cyfarwyddiadau gweledol i blant sydd heb eiriau (e.e., aros, arwydd stop, eistedd, toiled, brwsio dannedd, a.y.y.b)
- Rhowch digon o amser i blant ymateb.
- Rhowch rybuddion ac amser trawsnewid pan mae’n bosibl.
- Rhowch ddewisiadau pryd bynnag mae’n bosib.
- Ymdrechu am arferion syml, trefniadau cyfarwydd a defnyddio ysgogiadau gweledol yn ôl yr angen.
- Canmolwch a gwobrwyo pan mae plentyn yn dilyn cyfarwydd.
- Ceisiwch dynnu sylw ac ailgyfeirio pan mae’n bosib.
- Mae angen taro cydbwysedd rhwng rheolaeth rhiant a phlentyn.
- Anwybyddwch ymddygiad negyddol plentyn.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

SBOTOLEUO

Rheolau Cartref

Rhai Enghreifftiau:

1. Mae amser gwely am 7.30 yr hwyr.
2. Ni chaniateir taro.
3. Rhaid eistedd yng nghefn y car mewn sedd plentyn.

Rhestr Rheolau Cartref chi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.




Mae pob cartref angen nifer cyfyngedig o "reolau cartref" os yw'r rhestr yn rhy hir, fydd neb yn cofio'r rheolau.

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Ailysgrifennu Cyfarwyddiadau

Ailysgrifennwch y cyfarwyddiadau aneffeithiol canlynol mewn geiriau cadarnhaol, yn syml, yn barchus gan ddefnyddio ystumiau ac ysgogiadau gweledol ar gyfer plant heb eiriau.



Cyfarwyddiadau Aneffeithiol	Ailysgrifennu a dangos ystumiau/ cerdyn cyfarwyddyd
<i>e.e., Cau dy geg.</i>	<i>e.e., ceg ddistaw</i> <small>Quiet</small> 
Rhoi gorau i'r gweiddi.	
Stopia redeg.	
Gwylwch o.	
Pam na awn ni i'r gwely?	
Gadewch i ni lanhau'r ystafell fyw.	
Torrwch o allan.	
Beth mae dy gôt yn neud yn y fan yna?	
Pam mae dy esgidiau yn yr ystafell fyw?	
Paid â stwffio salad yn dy geg fel mochyn.	
Pam mae dy feic dal allan?	



RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Ailysgrifennu Cyfarwyddiadau (parhau)

Ailysgrifennwch y cyfarwyddiadau aneffeithiol canlynol mewn geiriau cadarnhaol, yn syml, yn barchus gan ddefnyddio ystumiau ac ysgogiadau gweledol ar gyfer plant heb eiriau.



Cyfarwyddiadau Aneffeithiol	Ailysgrifennu a dangos ystumiau/ cerdyn cyfarwydd
Mae golwg arnat	
Paid a herian dy chwaer.	
Ti byth yn barod.	
Mae dy ddillad yn fudr.	
Mae llanast yn yr ystafell yma	
Paid a chwyno.	
Ti yn amhosibl.	
Stopia oedi.	
Brysiwch.	
Byddwch yn ddistaw.	
Pam wyt ti'n reidio dy feic ar y lôn pan rwyf wedi dweud wrthynt am beidio	
Nai dy daro di os wyt yn gwneud hynny eto.	

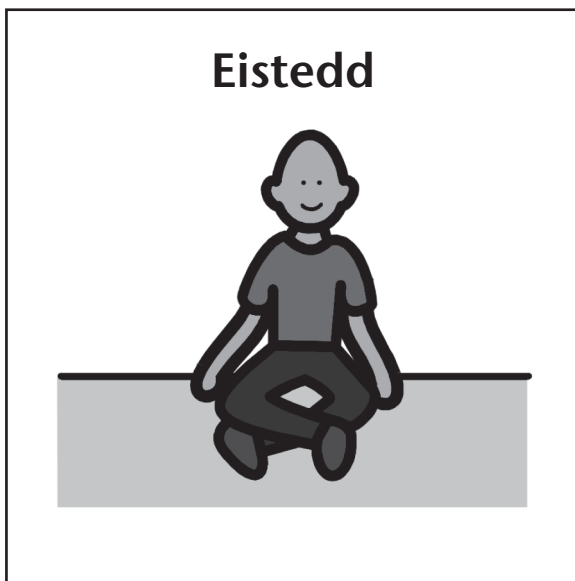
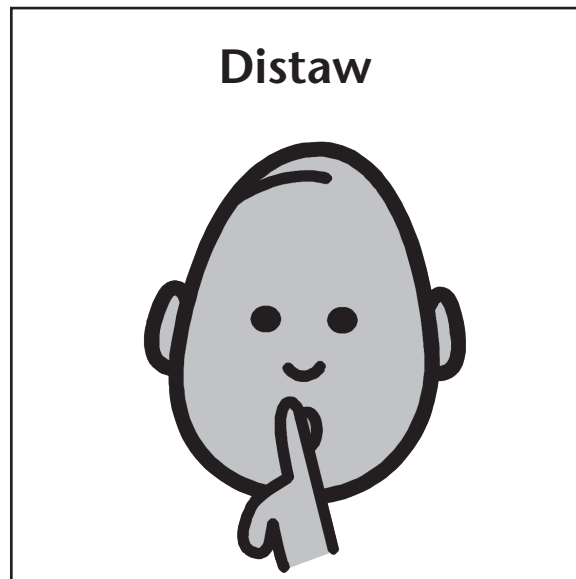
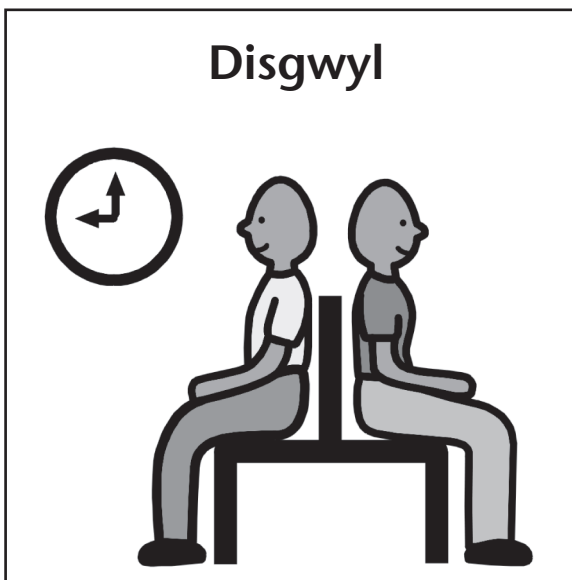
Sbotoleuo

Sampl Cardiau Cyfarwyddiadau



Os oes gan rieni mynediad at y rhaglen 'Boardmaker™' neu raglen cynhyrchu symbolau tebyg, gelli'r defnyddio hwn i greu cardiau cyfarwyddiadau eu hunain.

Enghraifft o gardiau gyfarwyddiadau:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010 by Mayer-Johnson LLC. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker™ is a trademark of Mayer-Johnson LLC

Gweithgareddau Cartref am yr Wythnos

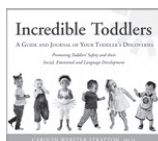
Rheoli Camymwddwyn ac Aros yn Dawel

I'w Wneud:

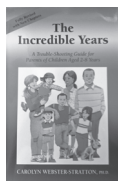
- **PARHEWCH** i chwarae gyda'ch plentyn yn defnyddio modelu, dulliau hyfforddiant, canmol, chwarae dychmygol a dewisiadau synhwyaidd.
- **YMARFERWCH** ddefnyddio rhybuddion, ysgogiadau gweledol, ystumiau ac ailgyfeiriadau corfforol pan mae'n bosib, a chadw cyfarwyddion yn syml a chlr.
- **ANWYBYDDWCH** ymddygiad negyddol a chanmol ymddygiad gyferbyn positif.
- **YMARFERWCH** strategaeth ymdawelu a gwobrwyo eich hun am fod yn riant llwyddiannus.
- **COFNODWCH** eich profiadau ar y daflen cofnodi a dewch â'r daflen i'r sesiwn nesaf.



I'w Ddarllen:



Pennod 6, *Disgyblaeth Bositif a Gosod Terfynau yn Effeithiol* yn y llyfr *Plant Bach Rhyfeddol*



NEU

Pennod 5, *Anwybyddu* yn y llyfr *Blynyddoedd Rhyfeddol*



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn!

Taflen

TAFLEN COFNODI

Anwybyddu, Ailgyfeirio, Canmol a Hyfforddiant

Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau: Cofnodwch ymddygiadau rydych wedi eu hanwybyddu neu ailgyfeirio ac esboniwch sut wnaethoch chi hyfforddi, canmol a gwobrwyo eich plentyn, yn ogystal ag ymateb eich plentyn.



Ymddygiadau wedi anwybyddu ac/neu wedi ailgyfeirio:

Enghraifft: Gweiddi

1.

2.



Ymddygiadau wedi eu hyfforddiant, canmol a gwobrwyo:

Enghraifft: Siarad mewn ffordd dderbyniol

1.

2.

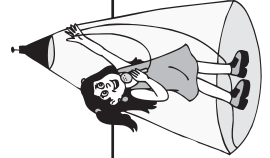


Ymateb y plentyn:

Enghraifft: Mae Robin i weld yn edrych arnaf yn fwy aml, yn enwedig os dwi yn ei annog.

1.

2.



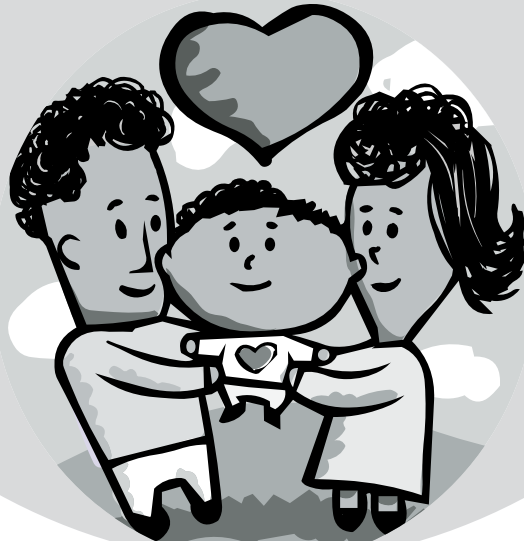
Sbotoleuo llwyddiant eich plentyn

SBOTOLEUO



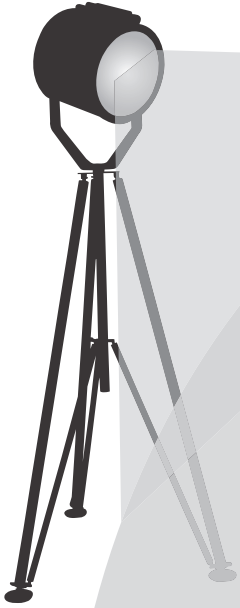
Hyrwyddo Datblygiad Cymdeithasol, Emosiynol ac Iaith Eich Plentyn

- Chwarae yn aml a rhoi hyfforddiant cymdeithasol ac emosiynol.
- Labelu ac adlewyrchu teimladau eich plentyn.
- Strwythuro diwrnod eich plentyn gyda threfn ar gyfer adegau fel bore, amser cysgu, prydau bwyd ac amser gwely.
- Gosod terfynau clir pan mae eisiau cadw eich plentyn yn ddiogel.
- Helpu eich plentyn baratoi ar gyfer trawsnewidiadau neu newidiadau mewn trefn.
- Cael trefn ragweladwy ar gyfer adegau pan ydych yn gwahanu neu yn dod 'nôl at eich gilydd.
- Rhoi dewisiadau i'ch plentyn pan mae'n bosib.
- Rhannu cariad a chanmoliaeth pan mae'n bosib.
- Sbotoleuo ymddygiad positif eich plentyn gyda chanmoliaeth frwdfrydig.
- Ailgyfeirio ymddygiad negatif eich plentyn pan mae'n bosib.
- Anwybyddu camymddwyn (strancio) a rhowch sylw yn ôl i'r plentyn cyn gynted ac mae'r camymddwyn yn gorffen.
- Cymerwch ofal o'ch hyn wrth gael cefnogaeth gan eraill a gwneud pethau eich hyn.



***Mynd i sbotolau sylw eich plentyn gyda disgyblaeth
bositif er mwyn sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn
cael eu caru ac yn ddiogel!***

SBOTOLEUO



Mae Disgyblaeth Bositif yn Helpu Fy Mhlentyn i Deimlo'n Ddiogel gyda Chariad (Crynodeb)

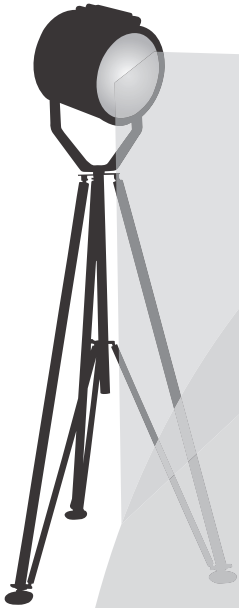
- Trefnu amser yn ddyddiol i chwarae yn rhyngweithiol gyda'ch plentyn gan ddefnyddio ysgogiadau a modelu i gael sylw eich plentyn a sbotoleuo yr ymddygiadau cymdeithasol a'r iaith rydych eisiau annog; cofiwch gellir uchafu dysgu eich plentyn wrth ddefnyddio'r strategaethau yma yn ystod prydau bwyd, arferion amser gwely ac arferion darparu gofal i eraill.
- Defnyddio adroddiadau disgrifiadol, cyn-academaidd, dyfalbarhad, strategaethau hyfforddiant cymdeithasol ac emosynol yn ystod amseroedd chwarae pan mae'r plentyn yn arwain.
- Defnyddio arferion synhwyrdd corfforol, canmoliaeth a gwobrau amlwg i gymhell eich plentyn i ddefnyddio sgiliau emosynol wedi'u targedu.
- Dysgu sgiliau hunan-reolaeth i'ch plentyn gan ddefnyddio pypedau, llyfrau a chwarae dychmygol.
- Dysgu eich plentyn sut i ddilyn cyfarwyddiadau a defnyddio awgrymiadau, ailgyfeirio, gwrthdynciadau a dewisiadau i osgoi camymddwyn.
- Cymryd cam yn ôl ac anwybyddu camymddwyn sydd ddim yn brifo eraill neu'r plentyn ei hun; rhowch sylw yn syth i'r ymddygiad positif gyntaf nesaf.
- Cymerwch eich amser, un cam ar y tro.

Cofiwch pan mae ymddygiad negyddol yn cael ei anwybyddu a'r ymddygiad gyferbyn positif yn cael ei wobrwyo gyda'ch sylw a hyfforddiant, mae cyfle dysgu effeithiol wedi digwydd. I ddweud y gwir, mae pob rhyngweithiad gyda'ch plentyn yn gyfle dysgu posibl.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn gyda disgyblaeth bositif er mwyn sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu caru ac yn ddiogel!

SBOTOLEUO



Anwybyddu

- Osgoi cyswllt llygaid a thrafodaeth wrth anwybyddu.
- Symud yn gorfforol oddi wrth eich plentyn ond aros yn yr ystafell.
- Bod yn barod i wynebu herion
- Bod yn gyson.
- Dychwelyd eich sylw yn ôl cyn gynted ag y mae'r camymddygiad yn gorffen.
- Cyfuno gwrthdynciadau ac ailgyfeirio gydag anwybyddu.
- Dewis ymddygiadau penodol plentyn i anwybyddu a gwneud yn siŵr ei fod yn rhai gallwch eu hanwybyddu.
- Lleihau'r nifer o ymddygiadau i anwybyddu'n systematig.
- Rhowch mwy o sylw i'r ymddygiad gyferbyn positif rydych eisiau annog.



Mynd i sbotolau sylw eich plentyn gyda disgyblaeth bositif er mwyn sicrhau eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu caru ac yn ddiogel!

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Peidio Cynyrfu wrth Anwybyddu

Pan rydych yn dechrau anwybyddu camymddygiad, mi wnaiff yr ymddygiad waethygu cyn gwella. Mae'n bwysig paratoi i ddisgwyl yn ystod y cyfnod sgrechian. Os byddwch yn rhoi mewn i gamymddygiad, bydd yr ymddygiad hwn yn cael ei atgyfnerthu a bydd eich plentyn yn dysgu y gall cael ffordd ei hun trwy grio a sgrechian yn uchel.

Mae'n bwysig peidio â chynhyrfu wrth anwybyddu plentyn. Ceisiwch feddwl am ffyrdd a strategaethau i beidio â chynhyrfu wrth anwybyddu camymddygiad.



Ffyrdd o beidio cynyrfu wrth anwybyddu:

- Anadlau'n ddwfn
- Ymarfer technegau ymlacio
- Casglu meddyliau positif
- Cerdded i ffwrdd
- Rhoi cerddoriaeth ymlaen



Cofiwch, mae'n arferol i blant ifanc grio, brathu a tharo i gael beth maen nhw eisiau. Nid yw hyn yn bersonol, yn hytrach mae'n adlewyrchiad o ddiffyg sgiliau llafar ac anallu i ddefnyddio sgiliau cymdeithasol i gael beth maent eisiau.

Bwriad: Mi fyddai yn dweud y canlynol wrth fy hun _____

pan mae fy mhlentyn yn camymddwyn.

RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Sylw Gwahaniaethol



Defnyddio Sylw Gwahaniaethol: Weithiau, bydd plant yn dangos ymddygiad positif a negyddol yn ystod yr un gweithgaredd. Er enghraifft, gall plentyn ddilyn cyfarwyddiadau (ymddygiad positif) wrth nadu neu ffysian (ymddygiad negyddol). Sylw gwahaniaethol yw'r dechneg lle mae rhiant yn canmol yr ymddygiad positif wrth anwybyddu'r ymddygiad negyddol. Er enghraifft, gall rhiant ganmol plentyn am ddilyn cyfarwyddiadau, a pheidio talu sylw i'r ymddygiad nadu neu ffysian. Drwy hyn, mae'r plentyn yn dysgu ei f/bod yn derbyn sylw positif am rhai ymddygiadau, ond ddim am ymddygiadau negyddol (e.e., nadu).



Pryd Bydd Sylw Gwahaniaethol yn Effeithiol?

Meddylwch am rhai sefyllfaoedd ble bydd sylw gwahaniaethol yn gallu bod yn effeithiol.

Er enghraifft: Pan mae fy mhlentyn yn dilyn fy nghyfarwyddiadau ond ddim yn rhoi cyswllt llygaid, mi wnâi ganmol ei gydweithredu ac anwybyddu'r diffyg ymateb llafar.

Bwriad: Mi fyddaf yn canmol ymddygiad _____

wrth anwybyddu ymddygiad _____



RHANNU SYNIADAU/BUZZ

Ymddygiadau i'w Anwybyddu

Mae ymddygiadau fel strancio, swnian, eich anwybyddu, a sgrechian yn ymgeiswyr da ar gyfer anwybyddu. Mae'r ymddygiadau hyn yn anghyfleus, ond nid yw'n ymddangos i frifo neb, a bydd yr ymddygiad yn diflannu os ydynt yn cael eu hanwybyddu yn systematig. Er hynny, dylai'r dechneg anwybyddu ddim cael ei defnyddio gydag ymddygiadau gall ddilyn at anaf corfforol neu ddifrod i eiddo.

Mae rhieni yn aml yn cael trafferth rheoli eu dicter wrth ymdrin â chamymddygiad neu blentyn sy'n anwybyddu eu ceisiadau. Gall yr ymateb emosiynol ei wneud yn anodd anwybyddu camymddygiad neu i ganmol cydweithrediad pan ei fydd yn digwydd.

Fodd bynnag, mae anwybyddu yn un o'r strategaethau mwyaf effeithiol i'w defnyddio, yn enwedig os ydyw'n cael ei ddefnyddio gydag eich sylw a chanmoliaeth ar gyfer ymddygiadau cyferbyn cadarnhaol y plentyn.



Ymddygiadau Plentyn y Byddaf yn Anwybyddu

Enghraifft: Nadu

Bwriad: Byddaf yn anwybyddu ymddygiad _____

pan mae'n digwydd. Gwnaf ganmol _____

yr ymddygiad cyferbyn positif o'r ymddygiad rwyf yn anwybyddu.



SBOTOLEUO

Dysgu Hunan-Reolaeth

Mae llawer o aelodau'r teulu yn cael trafferth i hunan-reoli mewn rhai sefyllfaoedd anodd. Mae eraill yn adrodd eu bod yn dioddef o ddieter cronig, pryderon, neu iselder y gall gychwyn yn dilyn unrhyw ddigwyddiad. Gall y canlyniadau fod yn anffodus. Efallai y bydd rhieni yn dweud neu yn gwneud rhywbeth y byddent yn ei ddifaru. Ar ôl iddynt ymdawelu, efallai y byddent yn teimlo'n euog ac yna yn osgoi ymdrin â'r plentyn rhag ofn ailadrodd y sefyllfa eto. Mae'n frawychus i blentyn weld rhiant yn colli rheolaeth. Hefyd, mae'r plentyn yn dysgu i ddynwared yr ymddygiad ymosodol hyn mewn sefyllfaoedd eraill. Mae'r cylchoedd o gorymateb ac osgoi sefyllfaoedd gan rieni yn ei gwneud yn anodd ymdrin â'r plentyn mewn modd cyson. Y dull gorau yw cyflawni sefyllfa ganolog - i rieni beidio cael eu trechu gan y sefyllfa ac felly methu ymateb, neu mor gynhyrfus eu bod yn gorymateb.

Meddyliau Annifyr

"Mae fy mhlentyn yn fy anwybyddu. Mae hyn yn mynd yn chwerthinlyd. Gwneith o byth wrando."

"Fedra i ddim ei dioddef pan mae hi'n strancio."

Meddyliau Ymdawelu

"Mae fy mhlentyn yn cymryd mwy o ddiddordeb yn y gwrthrych nac yn fy ngeiriau. Fy ngwaith i yw peidio â chynhyrfu a mynd mewn i'w sbotolau sylw. Mi fedraf ddarparu cyfle dysgu."

"Mi fedraf wneud hyn. Rwyf mewn rheolaeth. Mae hi wedi dysgu ffyrdd pwerus i gael rheolaeth. Mi fedraf ddysgu ffyrdd mwy priodol ymddwyn iddi."

"Rwyf angen cymorth i drefnu ei deganau a dod â 1 neu 2 tegan allan ar y tro. Mi fedraf ei helpu i ddysgu i godi ar ei ôl."

Rheolaeth Meddyliau

Mae ymchwil wedi amlygu perthynas rhwng y ffordd mae pobl yn meddwl a'r ffordd maent yn ymddwyn. Er enghraifft, os ydych yn gweld y plentyn mewn ffordd elyniaethus ("Mae hi'n camymddwyn oherwydd mae hi'n fy nghasau" neu "Mae o'n hoffi fy ngwneud yn drist"), rydych yn fwy tebygol o deimlo'n flin iawn. Ar y llaw arall, os yw eich meddyliau yn pwysleisio eich gallu i ymdopi ("Rwyf yn mynd i ddangos iddi hi sut i reoli ei hun"), bydd hyn yn helpu i sicrhau ymatebion rhesymol ac effeithiol. Un o'r camau cyntaf ar gyfer gwella'r ffordd rydych yn meddwl am eich plentyn yw newid meddyliau annifyr a hunan-ddatganiadau negyddol gyda meddyliau ymdawelu.

Mynd i Sbotolau Sylw Eich Plentyn ar Gyfer Hyrwyddo Datblygiad, Cymdeithasol, Emosiynol ac Iaith

Gosod Terfyn
Anwybyddu
Ailgyfeirio a
Thynnu sylw

Annog ac
Efelychu
Rhyngweithiadau
Cymdeithasol

Cyfathrebu
Llafar ac Ilaith
Arwyddion

Hyfforddiant
Cymdeithasol
ac Emosiynol

Canmoliaeth
a Dathliadau

Cymryd rhan
mewn
Gweithgareddau
Corfforol a
Synhwyrol

Gweithgaredd
ar y Cyd a
Sylw Ffocws

Cyn-Academaidd
a Hyfforddiant
Dyfalbarhad

Chwarae
Dychmygol
a Phyped

Ystumiau
Dieiriol

