

## 5 Cam Hanfodol Dull Cymell Emosiynau Dr John Gottman

Cam 5: Gosod ffiniau tra yn helpu y plentyn  
i ddatrys y broblem neu ddelio gyda'r sefyllfa

Cam 4: Helpu y plentyn i labelu yr emosiynau

Cam 3: Gwrando a chyfathrebu empathi  
a dilysu teimladau y plentyn

Cam 2: Adnabod emosiwn fel cyflie ar gyfer  
agosatrwydd a dysgu

Cam 1: Bod yn ymwybodol o emosiynau y plentyn



## Y Pum Cam Hanfodol Dull Cymell Emosiynau (Emotion Coaching)

*“Emotion Coaching is helping children and young people to understand the different emotions they experience, why they occur and how to deal with them.”  
(Gottman, 1997)*

Mae'r Dull Cymell Emosiynau (Emotion Coaching) yn strategaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi ei seilio ar ymchwil y seicolegydd John Gottman. Edrychodd ei ymchwil ar wahanol fathau o ymatebion gan oedolion i gyfathrebu emosiynol plant. Mae'r dull cymell emosiynau yn fath o ymateb ac mae rhai o'i effeithiau ar blant a phobl ifanc yn cynnwys:

- Bod yn fwy sefydlog yn emosiynol.
- Bod yn fwy gwyrdd.
- Cyflawni mwy yn academaidd yn yr ysgol.
- Bod yn fwy poblogaidd.
- Profi llai o broblemau ymddygiadol.
- Profi llai o salwch heintus.

(Gottman, J; 1997)

**Mae'r pum cam hanfodol y dull wedi eu crynhoi isod:**

### Cam 1: Bod yn ymwybodol o emosiynau y plentyn

- Dewch i adnabod sut mae'r plentyn yn cyfathrebu gwahanol emosiynau – beth yw'r arwyddion? Sut mae'r mynegiant yn y wyneb? Oes arwyddion yn ystum a symudiadau'r plentyn a thôn ei llais? Mae'n ddefnyddiol i arsylwi emosiynau yn codi mewn gwahanol sefyllfaoedd e.e. gyda ffrindiau, wrth chwarae yn ddychmygol, wrth wrando ar stori neu wyllo ffilm/rhaglen deledu.
- Weithiau mae'r arwyddion yn gallu bod yn amlwg - efallai fwy pan mae'r plentyn yn ifanc e.e. pan maent yn flin. Weithiau mae'r arwyddion yn fwy cynnil.
- Gyda ymarfer, a thros amser, byddwch yn medru tiwnio mewn i emosiynau y plentyn yn well a gall hyn eich helpu i ymateb yn ragweithiol a chyn i bethau fynd yn fwy dwys.



### Cam 2: Adnabod emosiynau fel cyfle ar gyfer agosatrwydd a dysgu

- Mae'r ail gam hanfodol yn ymwneud ac agwedd yr oedolyn.
- Mae'r dull yma yn gofyn i'r oedolyn ystyried mynegiant o emosiwn gan y plentyn fel cyfle i adeiladu agosatrwydd (intimacy) ac i ddysgu.
- Mae hyn yn golygu ceisio peidio ymateb yn anystyriol (dismissive), osgoi neu anghymeradwyo (disapprove) yr emosiwn sydd yn cael ei gyfathrebu - *"Tydi o ddim byd mawr!"* *"Anghofia amdana fo"* *"Tria feddwl am rywbeth arall."*

### Cam 3: Gwrando a chyfathrebu empathi a dilysu teimladau'r plentyn

- Dangoswch eich bod yn deall sut maent yn teimlo a dilysu eu teimladau.
- Mae gwneud hyn yn cyfathrebu i'r plentyn bod emosiynau yn naturiol ac yn dderbyniol ac nid ydynt ar ben eu hunain yn y profiad.  
*"Dwi'n gweld dy fod yn teimlo yn flin pan mae hynny yn digwydd. Mi fyswn i'n teimlo yn flin os fysa hynny yn digwydd i fi. Mae'n normal i deimlo felna."*
- Mae'n bwysig pwysleisio er ein bod yn derbyn yr emosiwn nid yw hyn yn golygu ein bod yn derbyn ymddygiad amhriodol.  
*"Dwi'n deall bo chdi'n teimlo yn rwystredig ond fedra ni ddim ymddwyn felna- tydio ddim yn saff."*

### Cam 4: Helpu y plentyn i labelu yr emosiynau

- Helpwch y plentyn i adnabod yr emosiwn sydd yn cael ei brofi yn lle dweud wrthynt sut y ddylasant deimlo am y sefyllfa.
- Ceisiwch osgoi gofyn pam maent yn teimlo fel hyn – er fod hwn teimlo fel cwestiwn gwbl naturiol. Nid yw gofyn pam bob amser yn ddefnyddiol oherwydd yn aml nid yw'r plentyn yn gwybod yr ateb, neu efallai nid oes ganddynt y sgiliau llythrennedd emosiynol i gyfathrebu eu teimladau drwy iaith.
- Mae enwi emosiynau yn helpu i'w lleddfu – *"Name it to Tame it"* a hefyd yn helpu adeiladu geirfa emosiynol y plentyn.
- Mae bod yn chwilfrydig (curious/wonder) am yr emosiwn yn gallu teimlo yn llai bygythiol - *"Sgwni os wyt ti'n teimlo yn drist/blin/hapus/nerfus oherwydd..."* Mae'n ddefnyddiol gwneud hyn gyda phob mathau o emosiynau. Mae'n syniad da hefyd i chi fodelu adnabod a labelu emosiynau eich hun a'u trafod – *"Www dwi'n teimlo'n nerfus bore ma am y cyfarfod yn gwaith – mae fy mol yn brifo ychydig bach."*
- Cofiwch na fyddwn bob amser yn gallu cael o'n iawn – efallai na fydd y plentyn yn ein deall. Ond bydd tôn ein llais ac iaith ein corff yn dangos ein bod yn trio ein gorau i ddeall.



### Cam 5: Gosod ffiniau tra yn helpu y plentyn i ddatrys y broblem neu ddelio gyda'r sefyllfa

- Bydd yr ymateb yn ystod y cam yma angen ystyried lefel gallu y plentyn a'u stad emosiynol.
- Mae'n bosib bydd angen gosod ffiniau gyntaf cyn mynd ati i ddatrys y broblem – mae'n bwysig pwysleisio er ein bod yn derbyn emosiynau nid yw hyn yn golygu ein bod yn derbyn pob ymddygiad – *“Dwi'n deall bo chdi yn teimlo yn rwystredig, ond elli di ddim ymddwyn fel yna tydi o ddim yn saff.”* *“Dyma'r rheolau da ni yn gorfod dilyn, tydi gwneud hynny ddim yn oc.”*
- Efallai bydd y plentyn angen i chi gynnig datrysiadau i gychwyn – *“Tydi fama ddim yn le saff i fod yn flin. Beth am i ni fyd i rywle saff i gael siarad?”* *“Beth am gymryd seibiant i anadlu?”* *“Beth am i ni ddefnyddio amser ydyd i helpu chdi wybod pryd mae'n rhaid gorffen chwarae?”*
- Opsiwn arall ydi helpu'r plentyn i feddwl am ddatrysiad o fewn strwythur – efallai byddwch yn dewis rhoi opsiynau iddo – *“Mae angen i chi eistedd wrth ymyl Emma neu o flaen fi, pa un wyt ti eisiau?”*
- Efallai gall blentyn hŷn ymdopi gyda chwestiynau fwy agored i'w helpu i adlewyrchu a dod fyny gyda datrysiadau neu ffyrdd o ddelio gyda sefyllfaoedd tebyg yn y dyfodol e.e. *“Beth fydda ti'n gallu gwneud yn wahanol pe tai hyn yn digwydd eto?”* *“Tro nesaf ti'n dechrau teimlo fel hyn be fyda ni'n gallu gwneud?”*
- Cofiwch os ydi'r plentyn wedi cyrraedd stad emosiynol dwys (flight/flight/freeze) nid yw'n bosib i wneud yr uchod. Y flaenoriaeth yw ceisio eu helpu deimlo yn saff hyd nes mae'r emosiwn yn pasio. Ar adeg mwy addas gellir fynd ati i helpu y plentyn adlewyrchu a meddwl am ddatrysiadau posib.



## Deunydd Cyfeiriol

Gottman, J. (1997) *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Prentice Hall & IBD

Rae, T. & Schu, A. (2017) *Emotion coaching: A Resource bank for parents, carers and professionals*. The Nurture Group Network. Mae rhai o'r esiamplau yn dod o'r adnodd yma.

<https://www.youtube.com/watch?v=7KJa32r07xk>