

Pyramid Anghenion Kim Golding

**ARCHWILIO TRAWMA  
A GALARU COLLED**

**GWYDNWCH AC ANODDAU**  
Hunan-barch a hunaniaeth

**EMPATHI A MYFYRIO**  
Rheoli ymddygiad mewn  
perthynas ag eraill

**CYSUR A CHYD-REOLEIDDIO**  
Sicrhau gofal o fewn perthnasau

**DATBLYGU PERTHNASAU**

**TEIMLO'N DDIOGEL**  
Yn gorfforol ac emosiynol



# Model Gweithio Mewnol

Barn ar bobl  
eraill...

fi

Barn ar y  
byd...

Barn amdanaf i...



**Cynhwysion Craidd**

---

**Rhwystrau**

---



Take a Bath



Listen to Music



Take a Nap



Go to a body of water



Watch the clouds



Light a candle



REST your legs up on a wall



Let out a sigh



Fly a Kite



Watch the stars



Learn something NEW



Listen to a guided relaxation



Read a Book



# 50 Ways to Take a Break

sit in NATURE



Write a Letter



2x Move twice as slowly

Take Deep Belly Breaths



MEDITATE



Call a Friend



Meander around Town



WRITE in a journal



Notice your Body



Buy some Flowers



Find a relaxing scent



Walk Outside



Go for a run



Take a bike ride

Slitk! Eat a meal in SILENCE



Turn off all electronics



pet a furry creature



Create your own coffee break



View some ART



Examine an everyday object with Fresh Eyes



Go to a park



Go to a Farmer's Market



Forgive Someone



read or watch something FUNNY



COLOR with Crayons



Make some MUSIC



Climb a Tree



Let go of something



Engage in small acts of KINDNESS



Do some gentle stretches



Paint on a surface other than paper



Write a quick poem



Read poetry

Put on some music and DANCE



Give Thanks







# Blwch Cynilo Empathi



Pethau y gallaf eu gwneud i hybu fy egni:

• £1 -

- £10 •

• £2 -

- £20 •

Pethau y gallaf eu gwneud i hybu egni'r tîm:

• £1 -

- £10 •

• £2 -

- £20 •

*"Ni allwch  
arilwys allan o  
gwpan gwag"*



*"Cofiwch ofalu  
amdanoch chi  
eich hunan"*



## **Rhestr gyfeirio**

"Adverse Childhood Experiences (ACE) Study – Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adulthood population. Centers for Disease Control and Prevention.

Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child development*, 49-67.

Allen, G. (2011) Early Intervention: The Next Steps. An Independent Report to HM Government.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social learning theory.

Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model" *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 226-244

Bowlby, John, Margery Fry, and Mary D. Salter Ainsworth. *Child care and the growth of love*. Penguin (Non-Classics), 1953.

Brewin, C. R. (2001). Memory processes in post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 159-163.

Bucci, S., Roberts, N. H., Danquah, A. N., & Berry, K. (2015). Using attachment theory to inform the design and delivery of mental health services: A systematic review of the literature. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(1), 1-20.

*Burch, N. (1970) The Conscious Competence Learning Model*

Department for Children, Schools and Families (2006) *Care Matters: Transforming the lives of children and young people in care*. P.14

Department for Children, Schools and Families (2007) *Impact Assessment for White Paper on Children in Care* p.51.

Department of Health (2015) *Future in Mind. Promoting, protecting and improving our children and young people's mental health and wellbeing*

Dixon J (2008) *Young People Leaving Care: Health Wellbeing and Outcomes*.

Eastman, A. (2014) A policy report for the Centre for Social Justice. *Enough is Enough. A Report on Child Protection and Mental Health Services for Children and Young people*

Ford, T., Vostanis, P., Meltzer, H., & Goodman, R. (2007). Psychiatric disorder among British children looked after by local authorities: comparison with children living in private households. *The British Journal of Psychiatry*, 190(4), 319-325.

Geddes. H. Attachment in the Classroom: The links between children's early experiences, emotional well-being and performance in school: a practical guide for schools, 2005.

Grayson, J., Childress, A., Ernst, W., Baker, W., & Grayson, P. (2006). Maltreatment and its effects on early brain development. *Virginia Child Protection Newsletter*, 77, 1-16.

Hughes, Daniel A. *Attachment-focused parenting: Effective strategies to care for children*. WW Norton & Company, 2009.

Hughes, D. A. (2006). *Building the bonds of attachment: Awakening love in deeply troubled children*. Jason Aronson.

Jackson, A. L. (2014). Literature review: Young people at high risk of sexual exploitation, absconding, and other significant harms. *Melbourne: Berry Street Childhood Institute*.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Mental Health Foundation (2016), Mental Health in Wales. Fundamental Facts.

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) (2015) *Children's attachment: attachment in children and young people who are adopted from care, in care or at high risk of going into care* [Online]. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng26>

Rainer (2007) *Submission to Parliamentary Inquiry on looked-after children*.

Ruch, G. (2007). Reflective practice in contemporary child-care social work: The role of containment. *British Journal of Social Work*, 37(4), 659-680.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child*. New York: Random House

**(Referenced as the original source. Source on Prezi presentation is**

**<http://momentousinstitute.org/blog/upstairs-and-downstairs-brain>)**

Woolgar, M., & Baldock, E. (2015). Attachment disorders versus more common problems in looked after and adopted children: comparing community and expert assessments. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 34-40.

YouGov polling for the Centre for Social Justice.

### **Video Clips**

[www.channel4.com/programmes/help-me-love-my-baby](http://www.channel4.com/programmes/help-me-love-my-baby) - Zoe and Izzy Episode

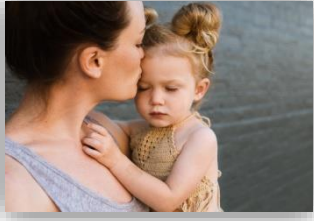
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw> – Brene Brown Empathy clip

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0> – Still face experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=PnFKaaOSPmk> – Strange situation experiment



## PACE



### *Cynyddu ymdeimlad plentyn o ddiogelwch, lleihau ymdeimlad plentyn o gywilydd a chreu cysylltiadau*

#### Natur Chwareus



**Ysgafngalon ac ymlaciedig:** Mae bod yn chwareus yn ymwneud ag agwedd ysgafngalon ac ymlaciedig at fywyd o ddydd i ddydd neu mewn sefyllfa ddwys, neu os yw plentyn braidd yn amddiffynol neu'n grac.

**Tôn y llais:** Gallwch fod yn chwareus drwy ddefnyddio tôn ysgafn, yn debyg i pan fyddwch yn adrodd stori, yn hytrach na thôn 'dweud y drefn'.

**Nid bod yn ddoniol yw hyn!** Nid yw natur chwareus yn golygu bod yn ddoniol neu chwarae drwy'r amser, na gwneud jôcs pan fydd plentyn yn drist. Hefyd, peidiwch â bod yn sarcastig! Mae natur chwareus yn ymwneud â mwynhau eich cwmni eich gilydd, yn hytrach na themlo beirniadaeth.

**Helpu plentyn i arfer ag emosiynau cadarnhaol:** Weithiau, mae plant sydd wedi profi trawma wedi rhoi'r ffidil yn y to ar y syniad o gael amser da, ac nid ydynt yn ymddiried mewn hwyl neu anwyldeb a chwtshys. Weithiau gall plant hefyd gael trafferth yn rheoli teimladau o gyffro, llawenydd a chariad. Gall natur chwareus helpu plentyn i ddod i arfer ag emosiynau cadarnhaol ac ymdeimlad o anwyldeb a chariad, heb y darnau ofnus, un cam bychan ar y tro.

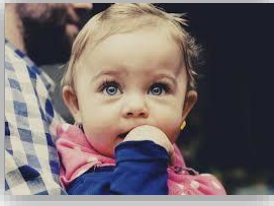
#### Derbyn

**Derbyn y rhesymau:** Mae derbyn yn ymwneud â derbyn y teimladau, y cymhelliannau a'r dyheadau sy'n sail i ymddygiad plentyn yn ddiamod.

**Nid derbyn ymddygiad y plentyn yw hyn:** Byddwch yn gadarn – nid yw ymddygiad niweidiol yn iawn. Ond hefyd gadewch i'r plentyn wybod eich bod yn derbyn ei resymau dros ymddwyn mewn ffordd benodol, heb feirniadaeth.

**Nid yw'r ymddygiad yn iawn, ond rwyt ti ac rydym ni yn iawn:** Y gobaith yw y bydd y plentyn yn dysgu, er bod ei ymddygiad yn cael ei feirniadu, nad yw ei hunan mewnol yn cael ei feirniadu; dyw ei fyd mewnol ddim yn *gywir* na'n *anghywir*. Fel hyn bydd y plentyn yn dysgu bod disgyblaeth yn ymwneud ag ymddygiad, nid ei berthynas â chi na'i ymdeimlad o hunan-werth.

# Chwilfrydedd



**Ceisiwch ddeall er mwyn derbyn:** Chwilfrydedd yw pendroni ynghylch yr ystyr y tu ôl i'r ymddygiad. Pan fyddwn yn deall, byddwn yn fwy tebygol o dderbyn. Yn aml, mae plant yn gwybod nad oedd eu hymddygiad yn briodol, ond nid ydynt yn gwybod pam y gwnaethant ymddwyn fel hyn, neu byddant yn amharod i ddweud. Defnyddiwch dôn ysgafn, dderbyngar sy'n cyfleu dyhead syml i ddeall:

- “Beth wyt ti’n meddwl oedd yn digwydd?”
- “Beth wyt ti’n meddwl oedd hynna amboutu?”
- “O ie...?”
- “Sgwn i beth...?”
- “Alli di fy helpu i ddeall sut mae hynny i ti?”
- “Mae’n siŵr dy fod di’n meddwl...” Neu *falle dy fod wedi teimlo...?*

**Dim beirniadaeth, blinder na ffeindio ffeithiau:** Gofynnwch y cwestiynau hyn gyda thristwch yn hytrach na dicter, heb ragweld ymateb. Peidiwch â gofyn “Pam wnes di ‘na?” gan ddisgwyl ymateb. Eich bwriad yw i ddeall a helpu'r plentyn, nid i draethu neu gyfleu bod ei fyd mewnol yn *anghywir* mewn rhyw ffordd. Gall fod yn sgwrs, gyda’ch hun bron, gyda’r plentyn yn yr ystafell.

**Lleihau rhwystredigaeth a chynyddu ymgysylltiad:** Os gallwch barhau’n chwilfrydig ynghylch rhesymau’r plentyn dros ymddwyn mewn ffordd benodol, mae’r plentyn a’r oedolyn yn llai tebygol o deimlo’n grac neu’n rhwystredig ac yn fwy tebygol o aros yn agored ac i ymgysylltu â’r sgwrs.

**Cynyddu hunan-ymwybyddiaeth a lleihau ymddygiad niweidiol:** Mae chwilfrydedd yn helpu’r plentyn i fyfyrto ar ei fyd mewnol ac i ddeall ei hunan. Mae’r plentyn yn dysgu nad yw ei ymddygiad yn adlewyrchu rhywbeth *gwael* y tu mewn, ond yn hytrach syniad, teimlad, canfyddiad neu gymhelliant a oedd yn straenus, yn ofnus neu’n ddrislyd yr oedd yn rhaid ei fynegi drwy ymddygiad. Mae cynyddu hunan-ymwybyddiaeth yn helpu’r plentyn i fynegi’r teimladau a’r meddyliau hyn, gan leihau’r angen i ymddwyn fel hyn.

---

# Empathi



Mae empathi yn gwneud i’r plentyn deimlo eich tosturi.

Mae bod yn empathig yn golygu dangos i’r plentyn fod ei fyd mewnol yn bwysig i chi a’ch bod am fod yna gyda’r plentyn drwy’r amseroedd caled. Dwedwch wrth y plentyn na fydd yn rhaid iddo ddelio â’r gofid ar ei ben ei hun.

Pan fydd plentyn yn drist neu’n gofidio, mae’r oedolyn yn teimlo’r tristwch a’r gofid gydag ef ac yn dweud hynny wrth y plentyn. Arhoswch gyda’r plentyn yn emosiynol, rhowch gysur a chefnogaeth, a pheidiwch â gadael y plentyn ar ei ben ei hun pan fydd eich angen arno fwyaf.

Cyflêwch gryfder, cariad ac ymrwymiad, gyda’r hyder na fydd gofidion y plentyn yn ormod i’w rhannu. Gyda’ch gilydd fe ddewch trwyddi.