Gwasanaeth Ymlyniad Gwent
Gwent Attachment Service

Cyweirio

Cyweirio yw adnabod emosiynau mewn person arall ac addasu eich ymateb yn briodol. Bydd plant sydd wedi rhoi cynnig ar gyweirio **yn dysgu sut i adnabod eu hemosiynau eu hunain** ac yn dechrau datblygu **sgiliau i reoli'r rhain**. Efallai na fydd gan blant a phobl ifanc sydd wedi **dioddef anawsterau a thrawma yn gynnar yn eu bywydau** y profiad o gyweirio, ac felly gallant deimlo **wedi eu boddi gan eu hemosiynau'n** llwyr ac wedi datblygu ffyrdd anarferol/drwg o'u rheoli.

Meddyliwch am y darn yn 'Inside Out'

Roedd Bing-bong yn ffrind dychmygol oedd yn drist ac wedi'i siomi ei fod yn cael ei anghofio ac nad oedd ei eisiau mwyach. Gwelodd Joy (Llawenydd) a Sadness (Tristwch) ei fod wedi ei drallodi ond ymatebodd y ddwy mewn ffyrdd gwahanol...

Joy:

- "Mae'n iawn, gallwn ni sortio hyn mas"
- Siaradodd yn llawen
- Ceisiodd ei ogleisio a gwneud wynebau doniol er mwyn gwneud iddo deimlo'n well
- Gwelodd ei fod yn drist a dangosodd gydymdeimlad

Sadness:

- "Gwnaethon nhw gymryd rhywbeth oddi wrthot ti roeddet ti'n ei garu ac mae wedi mynd...mor drist".
- Cydweddodd â'i egni a'i ddwysedd yn ei llais a mynegiant ei hwyneb
- Eisteddodd wrth ei ochr
- Roedd yn deall beth oedd ei brofiad – dangosodd empathi

Yn yr achos hwn, pa un oedd yr ymateb oedd wedi'i gyweirio fwyaf?

Ymarfer:

Allwch chi feddwl am rywun sydd wedi ei gyweirio i chi a'ch emosiynau?

Sut gallech gyflwyno profiadau o gyweirio i'r bobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw?