



Cyfyngu

Rhiant yn teimlo emosiynau poen, dicter neu anesmwythder oherwydd heriau rhianta



Plentyn yn teimlo emosiynau poen, dicter neu anesmwythder



Gweithiwr yn rhoi cyfle i riant fynegi ei emosiynau, yn cydnabod yr anawsterau heb ei farnu ac yn cynnig cefnogaeth fel y gall y rhiant barhau i rianta



Rhiant yn caniatáu i'r plentyn fynegi ei emosiynau wrth ei gadw'n ddiogel a chynnig cefnogaeth

Yn yr un modd â ni i gyd, bydd plant a phobl ifanc yn cael profiad o **emosiynau dwys a all eu boddi'n llwyr**. Mae'n bwysig deall a goddef eu hemosiynau. Bydd hyn yn cyfleu'r neges **eu bod yn ddiogel, a bod yn bosibl meddwl am y profiadau hyn a mynd drwyddynt mewn ffordd ddiogel hyd yn oed os yw'n teimlo'n boenus ac yn anesmwyth.**

Ffyrdd o gynnig rheoli:

- **Defodau, arferion, traddodiadau a ffiniau** – maent yn hyrwyddo teimladau o ddiogelwch a byddant yn gwneud y diwrnod yn fwy rhagweladwy a chreu teimlad o reolaeth yn y plentyn a'r person ifanc.
- **Modelu**; rhiant/gofalwr/gweithiwr proffesiynol yn cael profiad o deimladau heb gael eu boddi ganddynt. Mae hyn yn cyfleu y gellir goroesi emosiwn.
- **Cydnabod emosiwn ar lafar a heb eiriau**; heb hyn, bydd emosiynau yn aros yn gyfrinach a bydd ofn ohonynt.
- **Aros gyda rhywun** sy'n profi trallod – mae'n rhoi gwybod i'r plentyn ei fod yn cael ei ddeall ac y gofalir amdano.

Ymarfer:

Allwch chi feddwl am amser pan oeddech yn teimlo dan reolaeth? Beth oedd o gymorth?

Os mai chi yw'r rheolwr, pwy sy'n eich rheoli chi?