Arolygiaeth Gofal **Cymru**
Care Inspectorate **Wales**

Donna Young

Helpu plant ifanc i ddeall eu teimladau

Cefndir

Mae Donna Young yn rhedeg lleoliad gwarchod plant bach ym Mro Morgannwg. Ar ôl lleihau nifer ei diwrnodau gwaith, cwblhaodd hyfforddiant ychwanegol ar y blynyddoedd cynnar a gwaith chwarae, a wnaeth ei helpu i ganolbwyntio mwy ar lesiant cymdeithasol ac emosiynol plant.
Mae'r plant bellach yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored ac yn dilyn trefn arferol ddigynnwrf sy'n seiliedig ar chwarae sy'n eu helpu i archwilio a deall eu teimladau.

Beth mae'n ei wneud yn wahanol?

Cyflwynodd Donna ddulliau dysgu cymdeithasol ac emosiynol dyddiol syml y gall plant ifanc eu deall yn hawdd. Mae'r plant yn dysgu bod pob teimlad yn ddilys. Mai eu gweithredoedd sy'n gallu bod yn "iawn" neu "ddim yn iawn".

Mae Donna yn cynnwys y dysgu hwn fel rhan o'r cyfleoedd chwarae bob dydd drwy wneud y canlynol:

- annog y plant i ofyn i'w gilydd, "Sut wyt ti'n teimlo heddiw?" ac i siarad yn agored am emosiynau
- defnyddio trefn arferol syml sy'n helpu i dawelu'r plant, gan gynnwys cymryd anadl ddofn, cofleidio eu hunain, a rhannu'r hyn a wnaeth iddyn nhw deimlo ryw ffordd benodol
- darllen llyfrau am deimladau gan ddefnyddio pyped i sicrhau bod y trafodaethau yn ennyn diddordeb y plant ac yn hawdd eu dilyn
- helpu'r plant i ddysgu pa weithredoedd sy'n helpu pan fydd emosiynau yn teimlo'n "fawr" a pha weithredoedd nad ydynt yn briodol
- annog y plant i roi canmoliaeth ac i dderbyn canmoliaeth er mwyn helpu i fagu hyder a meithrin cydberthnasau cadarnhaol

Effaith ...

- Mae'r plant yn deall bod pob teimlad yn ddilys, ac mai eu gweithredoedd sy'n bwysig
- Maent yn siarad yn agored am emosiynau ac yn defnyddio strategaethau tawelu yn annibynnol
- Mae'r plant yn dychwelyd i chwarae yn gyflymach ar ôl profi emosiynau mawr
- Mae'r rhieni yn sylwi bod y plant yn fwy parod i fynegi eu teimladau gartref

> *"Mae'r ffordd rwy'n hyrwyddo ymwybyddiaeth gymdeithasol ac emosiynol ac yn addysgu fy mhlant amdani yn hollol hyfryd."*