



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

Sgyrsiau Stribed Comig

Beth yw Sgwrs Stribed Comig?



- Mae Stribedi Comig (a ddatblygwyd gan Carol Gray) yn ffordd weledol i helpu i archwilio meddyliau a theimladau unigolyn ifanc am sefyllfa.
 - <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/communication-tools/social-stories-and-comic-strip-conversations>
 - <https://carolgraysocialstories.com/>
- Gall stribedi comig fod yn ffordd dda i archwilio a siarad am deimladau, gan nad yw'r ffocws ar yr unigolyn ifanc yn uniongyrchol.
- Gallwch ddefnyddio sgwrs stribed comig i dorri sefyllfaoedd cymdeithasol a allai fod wedi bod yn ddryslyd neu'n ofidus i unigolyn ifanc yn ddarnau.
- Gall defnyddio stribed comig gydag unigolyn ifanc eu helpu i ddeall mwy am y ffordd y mae ef/hi, ac eraill yn cyfathrebu a pham bod camddealltwriaeth wedi bod. Mae stribed comig yn ffordd weledol dda i rieni/gofalwyr i gael dealltwriaeth o bersbectif yr unigolyn ifanc.
- Unwaith y bydd cyd-ddealltwriaeth, gall stribedi comig fod yn offeryn defnyddiol iawn wrth gynorthwyo'r unigolyn ifanc i ddatrys problemau yn gymdeithasol ac archwilio ffyrdd newydd neu wahanol o gyfathrebu.

Sut olwg sydd arnyn nhw?

- Mae stribed comig yn ddarlun yr ydych yn ei greu gyda'r unigolyn ifanc am sefyllfa gymdeithasol neu sgwrs y maent wedi cael profiad ohono.
- Gallwch dynnu llun ochr yn ochr â'r unigolyn ifanc i archwilio ble y digwyddodd y sefyllfa gymdeithasol, pwy oedd yno a beth ddigwyddodd o bersbectif yr unigolyn ifanc.
- Gallwch ddefnyddio swigod siarad i ddangos yr hyn a ddywedwyd a swigod meddwl i gofnodi beth oedd yr unigolyn ifanc yn ei feddwl a beth allai'r bobl eraill o dan sylw ei feddwl

What happened?

Me: Do you like my hair?
Susan: Does she like my hair?
Susan: I hope she likes my hair.
Me: No.
Me: No.
Susan: That was rude! She has hurt my feelings.
Me: Well at least I don't look like you!
Susan: I'm feeling cross because she was rude to me.
Me: That hurt my feelings.
Susan: Don't speak to me!
Me: What did I do wrong?
Me: I was being honest.

Next Time

Me: Do you like my hair?
Susan: I hope she likes my hair.
Susan: It will make me feel good if she likes it.
Me: I don't like it but I don't want to hurt Susan's feelings.
Susan: Yes! It looks nice!
Me: Thank you! I had it done yesterday.
Susan: I feel happy and reassured that my friend likes it.

Being honest is important but sometimes being too honest can hurt people's feelings.

Yay! I love this ball.
I am sad.
She is loud.
It's okay let's share the ball.
Why don't they share?

I want that toy.
That's mine.
Sorry it's mine.
But I am playing with it.
I want it.
Give it me.
Don't share.
He's being mean.

Sut i ddefnyddio stribed comig

- Wrth gyflwyno stribedi comig, defnyddiwch sefyllfa gymdeithasol neu sgwrs dda, i arfer â siarad a thynnu llun ohonynt. *Mae'n bwysig iawn nad yw'r unigolyn ifanc yn cysylltu stribedi comig fel dim ond dull a ddefnyddir i ddad-bigo sefyllfaoedd y mae'r unigolyn ifanc yn teimlo sydd wedi 'mynd yn anghywir'.*
- **Peidiwch â defnyddio stribed comig pan mae'r unigolyn ifanc yn ofidus. Dewch o hyd i amser ble mae'r ddau ohonoch yn dawel eich meddwl ac os yw'n bosib, mewn gofod tawel.**
- Tynnwch lun o bwy oedd yn gysylltiedig â'r sefyllfa, beth oedd yn digwydd a defnyddiwch swigod siarad i gofnodi beth a gafodd ei ddweud. Defnyddiwch y swigod meddwl i nodi sut oedd yr unigolyn ifanc yn teimlo yn ystod y sefyllfa. Efallai na fydd yn gwybod sut yr oedd yn teimlo bob amser! Efallai y bydd angen i chi gefnogi dealltwriaeth yr unigolyn ifanc o feddyliau a theimladau'r bobl eraill yn y sefyllfa.
- Unwaith eich bod wedi dad-bigo'r sefyllfa neu egluro'r camddealltwriaeth, yna gallwch ystyried y datrysiadau posib neu ffyrdd amgen o reoli'r sefyllfa gyda'r unigolyn ifanc. Gallwch dynnu llun o sefyllfaoedd posib eraill ac archwilio'r canlyniadau gwahanol. Gall hyn helpu'r unigolyn ifanc i ddeall sut y gall reoli'r un sefyllfa'n wahanol y tro nesaf e.e. "tro nesaf, efallai'r ei di i chwilio am Mam yn gyntaf", "Ddylwn i fod wedi gwirio ei fod yn cellwair" ac ati
- Mae rhai pobl ifanc yn hoff o gadw eu sgysiau stribed comig e.e. mewn ffolder neu lyfr lloffion i edrych arnynt eto. Bydd eraill eisiau eu taflu cyn gynted ag y maent wedi gorffen. Mae pawb yn wahanol. *Peidiwch â rhoi'r gorau iddi os nad yw'n gweithio'r tro cyntaf.*
- Cofiwch ganolbwyntio ar yr holl bethau y mae'r unigolyn ifanc yn ei wneud yn gywir a pheidio canolbwyntio'n unig ar y pethau na ddigwyddodd yn unol â'r cynllun

Cwestiynau y gallwch eu defnyddio i gasglu gwybodaeth gan yr unigolyn ifanc.

Ble'r oeddet ti?

Pwy arall oedd yno?

Beth oedden nhw'n ei wneud?

Beth ddigwyddodd?

Beth ddywedaist ti?

Beth oeddet ti'n ei feddwl pan ddywedaist ti hynny?

Beth oeddet ti'n ei feddwl oedd yr unigolyn arall yn ei feddwl pan ddywedaist ti hynny?

Sut oeddet ti'n teimlo ar y pryd?

Sut oeddet ti'n meddwl oedd yr unigolyn arall yn ei deimlo?

Gallwch ddefnyddio lliwiau mewn stribedi comig i ddangos sut oedd y bobl yn teimlo.

Gallwch ysgrifennu'r geiriau yn y lliw sy'n cynrychioli'r emosiwn sy'n cael ei fynegi.

Mae hyn yn opsiynol ond mae'r esiamplau isod yn dangos sut y gallwch gynnwys lliw yn eich stribedi comig

Rwy'n
mynd
i'w gipio

Gwyrdd: Syniad da, hapus,
cyfeillgar

Byddaf yn
aros fy nhro

Coch: Syniad gwael, blin,
anghyfeillgar

Glas: Trist, anghyfforddus

Melyn Wedi dychryn

Du: Ffeithiau, y gwir

Oren: Cwestiynau

Brown: Cyfforddus, clud

Porffor: Balch

Nid yw
hynna'n
deg

Mae'n
rhy
brysur

Rwyf wedi ei
gymryd

Gaf i chwarae?

Rydym ni
wedi
llwyddo ei
wneud!

Mae'n dawel

By Emma Bilson (Specialist Health Care Support worker) Sarah Roberts and Rebecca Shanks (Senior Speech and Language Therapist)