



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

Deall teimladau

Mae llawer o bethau a all effeithio ar sut mae plentyn neu unigolyn ifanc yn teimlo, fel:

- Rheoli sbardunau synhwyraidd o fewn amgylchedd penodol
- Rheoli newid i drefn ragweladwy
- Gwneud synnwyr o ryngweithiadau cymdeithasol ag eraill
- Ymdopi â galwadau cyfathrebu cymdeithasol mewn sefyllfaoedd gwahanol



Awgrymiadau defnyddiol

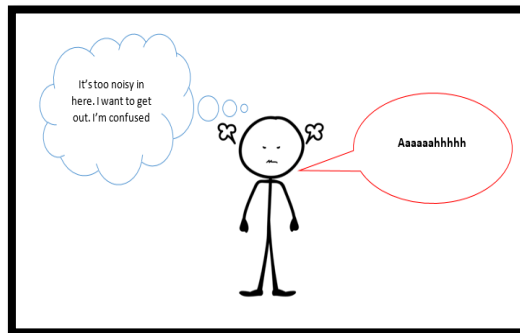
- ✓ Peidiwch â siarad â mi neu ddefnyddio llawer o iaith gyda mi pan rwyf yn drist gan ei fod yn anodd i mi brosesu'r hyn yr ydych yn ei ddweud a gall fy ngwneud yn fwy rhwystredig/ trist/ blin
- ✓ Gall helpu os rwyf yn teimlo'ch bod wedi cydnabod sut rwy'n teimlo a pham hyd yn oed os nad ydych yn cytuno â mi e.e. "Rwy'n deall dy fod wedi gwylltio â mi", "Byddwn innau'n drist hefyd os..."
- ✓ Mapiwch sut rwy'n teimlo ar fy mhrofiad o'r sefyllfa i mi, gan y gallaf weld hyn yn anodd ei wneud fy hun - gallaf deimlo'n flin/ trist/ pryderus ond heb ddeall pam ar y pryd e.e. "Rwy'n meddwl dy fod yn poeni oherwydd..."
- ✓ Nid yw gofyn i mi "dawelu" yn ystyrlon i mi gan nad yw'n fy helpu i ddeall beth sydd angen i mi ei wneud ynle i.
- ✓ Byddwch yn glir ac yn fanwl yn y ffordd rydych yn siarad â mi.
- ✓ Helpwch fi i ddatblygu dealltwriaeth o'r cyswllt rhwng teimladau corfforol a'r teimladau/ meddyliau y maent yn eu cynrychioli gan y gall hyn fy nrysu e.e. pan fydd eich calon yn curo'n gyflym gall fod oherwydd eich bod yn poeni.
- ✓ Helpwch fi i adeiladu fy 'mhecyn offer' fy hun o'r 'hyn sy'n gweithio' i mi a fy annog i wneud pethau sy'n fy ymlacio neu sy'n tynnu fy sylw gan efallai na fyddaf yn gwneud hyn fy hun e.e. ewch i nôl fy mag synhwyraidd, rhwch fy nghlustffonau ymlaen, chwarae gyda fy mhwti, mynd ar y trampolîn ac ati. Bydd rhai strategaethau yn gweithio'n well gartref yn hytrach nag yn yr ysgol neu fel arall.

Strategaethau a all helpu

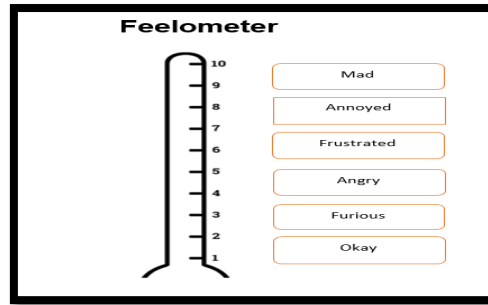
Mapio emosiynau ar gyfer sefyllfaoedd - Mae'n hawdd cymryd arnoch fod eich plentyn yn deall sut mae'n teimlo a pham ond efallai nad dyma'r achos bob tro. Gall mapio emosiynau ar gyfer sefyllfaoedd bob dydd i'ch plentyn ei helpu i ymagweddu'r geiriau yr ydych yn eu defnyddio i'r teimladau y mae'n ei brofi e.e. "Gallaf ddweud dy fod yn hapus iawn am....", "Rwy'n gwybod dy fod yn teimlo'n flin oherwydd..." (am enghreifftiau o luniau o emosiynau cliciwch) [Emotion Cards](#)

5	Feeling Very angry/upset/worried	
4	Getting more worried or angry on the inside	
3	Starting to feel worried on the inside	
2	Feeling OK	
1	Feeling Happy/Good	

Mae'r **raddfa 5 pwynt** yn ffordd weledol iawn o weld pa mor dda mae'ch plentyn yn gallu adnabod ei deimladau a'r pethau sy'n cael effaith ar sut mae'n teimlo o ddydd i ddydd. Y syniad yw eich bod yn dechrau mapio sefyllfaoedd ar y raddfa o 1 i 5 lle mae 1 yn cynrychioli pethau y mae'ch plentyn yn ei fwynhau, yn gwneud iddo deimlo'n ddiogel neu'n ddigynnwrf, hyd at 5 sef y pethau sy'n arwain at eich plentyn yn cael 'pwl o dymer drwg', a'i wneud yn flin neu'n drallodus iawn. Mae'r profiad o wneud hyn yn wahanol i bawb. Gall rhai pobl ifanc fod yn fewnweledol iawn i'r hyn sy'n gwneud iddynt deimlo rhyw ffordd benodol, ond efallai bydd angen llawer mwy o gymorth ar eraill i geisio datrys hyn. Mae angen i chi gael dealltwriaeth sylfaenol o'r emosiynau craidd hapus, trist, blin a phryderus cyn i chi roi cynnig ar y [5 - Point Scale](#)



Mae **stribedi comig** yn offer gweledol gwyb a allwch ei ddefnyddio i helpu cefnogi dealltwriaeth unigolyn ifanc o sut roedd yn teimlo a sut roedd eraill yn y rhyngweithiad wedi teimlo hefyd. Gall defnyddio dynion ffyn, swigod siarad a swigod meddwl fod yn ddefnyddiol iawn i wneud y broses o siarad am deimladau'n haws ac yn fwy syml. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth am stribedi comig [Comic Strips](#)



Mae **mesurydd teimladau** yn offer gweledol da i helpu dangos ac egluro bod teimladau yn gallu codi a gostwng hefyd. Gall llawer o bobl ifanc weld graddio o fewn emosiwn yn anoddach i'w ddeall, gan fod eu profiad o deimladau ac emosiynau yn gallu bod yn fwy 'du a gwyn'. Er enghraifft efallai byddent yn mynd o fod yn teimlo'n 'iawn' i drist iawn neu'n flin yn gyflym iawn ond heb ddealltwriaeth o sut ddigwyddodd hynny. Yn debyg efallai byddent yn mynd o deimlo'n drallodus i 'iawn' yr un mor gyflym a all godi'n annisgwyl weithiau i'r rheiny o'u cwmpas.

(Cliciwch ar y linc [Feelometers](#) am dmpled o fesurydd teimladau).

Siarad am deimladau

Os nad ydych yn gwybod sut ydych yn teimlo a pham, gall defnyddio geiriau i geisio egluro hynny deimlo fel tasg amhosibl i rai pobl ifanc ac yn aml gall fod yn ffynhonnell ychwanegol o rwystredigaeth a thralod.

Hyd yn oed os ydych yn gwybod sut ydych yn teimlo, mae gallu egluro hyn drwy ddefnyddio geiriau yn gallu bod yn anodd iawn, waeth pa mor huawdl ydych mewn sefyllfaoedd eraill. Gall hyn fod oherwydd sawl rheswm:

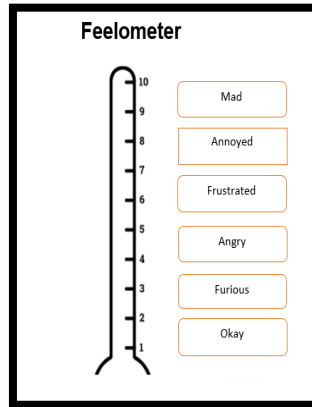
- Heb fod â'r eirfa emosiynol
- Teimlo'n bryderus ac felly'n ei gweld yn anoddach i gyfathrebu
- Teimlo'ch bod yn cael eich gorlethu o safbwynt synhwyraidd
- Ddim yn gallu rhagfynegi ymateb yr unigolyn arall

Bydd ffactorau eraill fel iaith a phroffil dysgu unigolyn ifanc yn chwarae rhan hefyd.

Awgrymiadau defnyddiol

- ✓ Rhowch le ac amser i mi geisio gweld sut rwy'n teimlo cyn siarad â mi. Efallai pan fyddaf wedi tawelu byddaf yn gallu siarad â chi'n haws o ran sut rwy'n teimlo a pham.
- ✓ Gwnewch yn siŵr ein bod yn siarad 'yr un iaith' e.e. gall eich dehongliad o air teimladau ac un minnau fod yn wahanol neu efallai byddaf yn defnyddio fy ngeiriau fy hun ar gyfer teimladau penodol e.e. "fyny a lawr" i roi gwybod i chi nad wyf yn iawn, "*tinselly*" i ddweud wrthyf fy mod yn gyffrous.
- ✓ Weithiau gall geiriau fod yn rhy anodd ac efallai bydd angen eich cymorth arnaf i ddod o hyd i ffyrdd eraill, mwy gweledol, o roi gwybod i chi sut rwy'n teimlo. Er fy mod yn gallu dweud wrthyf sut rwy'n teimlo weithiau, bydd angen i chi ddeall nad yw'n golygu y byddaf yn gallu gwneud hynny bob amser.
- ✓ Ceisiwch fapio pethau yr ydych yn gwybod eu bod yn debygol o fy mhoeni o flaen llaw, gan ddynodi os ellir gwneud unrhyw beth i leihau fy mhryder e.e. "efallai y bydd ychydig yn swnllyd felly gei di fynd â dy glustffonau", mynd a 'thegan ffidlo' i fy nghadw'n digynnwrf, gwneud y sefyllfa'n rhagweladwy i mi fel fy mod yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Strategaethau a all helpu



✚ Gall **mesuryddion teimladau** fod yn ffordd dda o weld sut mae unigolyn ifanc yn dehongli ystyr geiriau 'teimladau' gwahanol e.e. ar raddfa o 1 i 10 gyda 1 yn golygu 'iawn' a 10 yn golygu 'candryll' gall unigolyn ifanc ddweud 'rhwystredig' ond golygu "rwy'n flin iawn".

Mae cael dealltwriaeth a rennir am y geiriau y mae'r unigolyn ifanc yn ei ddefnyddio i fynegi ei deimladau yn bwysig iawn fel eich bod yn gwybod beth mae'n ei olygu a gallu dehongli ei gyfathrebiad yn y ffordd gywir.

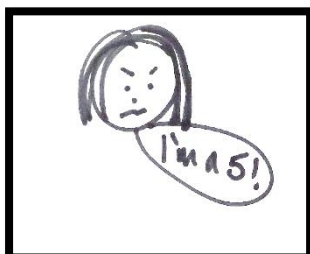
Ysgrifennwch y geiriau y mae'n ei ddefnyddio a'u mapio ar y mesurydd teimladau fel y gallwch ddeall beth mae'r geiriau hynny'n ei olygu iddo.

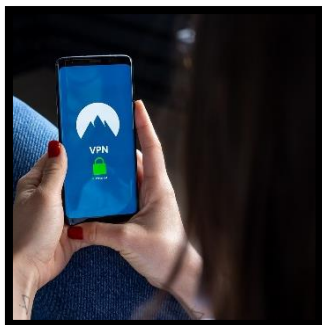
1	2	3	4	5
Happy Ready and willing to work	Anxious Trying to stay focused Having a hard time staying on task	Frustrated I don't get it I'm getting stressed I need to take a break	Overwhelmed Everything is too hard Give me space	Angry I'm not listening any more I need a quiet place to calm down

Mae ffyrdd eraill a mwy gweledol o fynegi sut neu beth mae unigolyn ifanc yn ei deimlo nad yw'n dibynnu'n llwyr ar eiriau:

Fe all ddefnyddio'r raddfa 5 pwynt "Rwy'n 4" a all olygu "Rwyf ar fi'n cael pwl o dymer ddrwg" (Enghreifftiau o [5 - Point Scales](#))

- **Fe all ddefnyddio lliw** sy'n rhoi gwybod i chi os yw'r unigolyn ifanc wedi cael diwrnod da/drwg (Enghraifft o [Traffic Light Emotions](#))
- **Fe all ddefnyddio lluniau** sy'n dangos i chi sut mae'n teimlo, a all eich helpu i ganfod beth sydd wedi digwydd. (Enghreifftiau o [Feeling Cards](#))





- ✚ **Nid oes yn rhaid i chi ei ddweud ar lafar** - weithiau bydd unigolyn ifanc yn gallu ysgrifennu sut mae'n teimlo ond ni fydd yn gallu dweud wrthyh wyneb yn wyneb. Mae sawl ffordd y gallwch hwyluso eich unigolyn ifanc i wneud hyn, gan ddibynnu ar ei oed e.e.
- llyfr pryderon lle gall ysgrifennu pethau sydd wedi ei gynhyrfu yn ystod y dydd y gallwch edrych arno a siarad ag ef amdano.
 - Gall yr unigolyn ifanc anfon neges destun atoch yn dweud sut mae'n teimlo neu ddefnyddio'r adran nodiadau ar ei ffôn.
- Dim ond ychydig o syniadau yw'r rhain a bydd angen i chi weld beth sy'n gweithio orau i'ch unigolyn ifanc.

- ✚ **Defnyddiwch sribedi comig** fel ffordd weledol o wneud synnwyr o deimladau mewn sefyllfaoedd. Weithiau mae hyn yn haws i bobl ifanc sydd â phroffiliau Niwroddatblygiadol, gan nad yw'r pwyslais cymaint ar gael sgwrs wyneb yn wyneb, sy'n gallu cynyddu'r galwadau cyfathrebu ar yr unigolyn ifanc, ac yn fwy am symleiddio cyfathrebu ar bapur. Mae hefyd yn eich caniatáu i dynnu sylw at y ffaith y gall pobl ddweud rhywbeth sy'n ymddangos i fynegi un emosiwn, ond meddwl/teimlo emosiwn arall. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn i ddatblygu mewnwelediad yr unigolyn ifanc i'r ffordd y mae'n cyfathrebu a pham e.e. "Roedd yn rhy swnllyd ac roeddet ti eisiau gadael felly mi wnes di weiddi". Unwaith mae gennych ddealltwriaeth a rennir, gallwch adeiladu ar hyn i ddatblygu defnyddio strategaethau eraill ar gyfer y tro nesaf e.e. "Y tro nesaf mae'n mynd yn rhy swnllyd wrth y bwrdd, fe gei di fynd lawr i'r ystafell eistedd am 5 munud".

Dolenni defnyddiol at adnoddau:

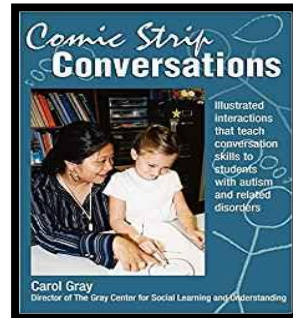
AutismWales.org

Adnoddau i ddatblygu proffiliau personol, cardiau lluniau a thaflenni cyngor.

[Comic strip and social stories \(Created by Carol Gray\)](#)

Mwy o wybodaeth am straeon cymdeithasol a stribedi comig.

[Carol Gray Social Stories](#)



Sgyrsiau stribed comig: Rhyngweithiadau wedi'u dylunio sy'n dysgu sgiliau sgwrsio i fyfyrwyr sydd ag awtistiaeth ac anhwylderau perthnasol

<https://www.twinkl.co.uk/search?term=feelings+chart>

Mesurydd teimladau a siartiau a thempledi teimladau

[boardmaker](#)

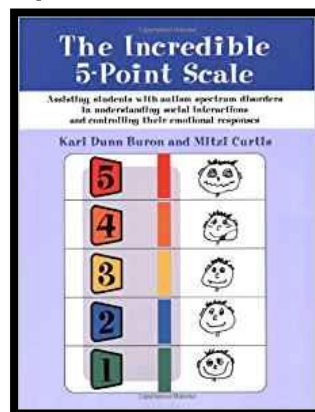
Meddalwedd i ddatblygu pethau gweledol

[Blobcards](#)

Cardiau blob

[Blacksheep](#)

Practical Pragmatics 2006 Blacksheep Press Illustrations gan Helen Rippon



[5 point scale](#)

Graddfa 5 Pwynt Anghredadwy sy'n Helpu Myfyrwyr ag Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth i Ddeall Rhyngweithiadau Cymdeithasol a Rheoli eu Hymatebion Emosiynol

Bec Shanks

Uwch Therapydd Iaith a Lleferydd Niwroddatblygiadol Arbenigol

Tîm Niwroddatblygiadol Ardal y Canol

Diweddarwyd Ebrill 2020