CANLYNIADAU NATURIOL A RHESYMEGOL AC ADFER PERTHYNAS

AR GYFER STAFF ADDYSG

Crëwyd yr adnodd hwn gan ddefnyddio syniadau, egwyddorion a chysyniadau a ddatblygwyd drwy Hughes (2009); Golding and Hughes (2012); Golding (2013); Siegel and Bryson (2015).

Mae canlyniadau'n helpu i ddangos i blant a phobl ifanc eu bod yn cael effaith ar y byd ac maen nhw'n gallu sefydlu ffiniau diogel. Mae'n bwysig bod canlyniadau'n naturiol neu'n rhesymegol er mwyn dangos achos ac effaith e.e. mae angen i'r canlyniadau gysylltu'n glir â'r ymddygiad. Yn aml, gall plant/pobl ifanc a gafodd anawsterau yn ystod plentyndod cynnar gredu eu bod yn hanfodol 'ddrwg', yn hytrach na deall mai'r ymddygiad sy'n achosi'r broblem. Nod strategaethau rheoli ymddygiad traddodiadol (ynysu oddi wrth gyfoedion drwy gadw ar ôl ysgol neu wahardd, cosbau am ymddygiad 'negyddol' a gwobrau am ymddygiad 'cadarnhaol') yw mynd i'r afael ag ymddygiad, ond gall fethu â chysylltu achos ac effaith – gan arwain yn aml at deimladau o gywilydd (gweler adnodd 'Deall Cywilydd' am fwy ar hyn).

Mae plant sy'n cael anawsterau yn eu plentyndod yn sensitif iawn i unrhyw beth y maent yn ei ystyried yn annheg (oherwydd bod bywyd wedi bod yn annheg iddynt). Mae angen dulliau gweithredu arnynt sy'n helpu i wella'r hyn y maent wedi'i brofi, nid cywiro'r ffordd y maent yn rheoli eu hemosiynau. Math o gyfathrebu yw ymddygiad (mae rhagor o fanylion am hyn yn ein hadnodd 'Deall Ymddygiad'). Weithiau mae plant yn gweithredu mewn ffyrdd a all ymddangos yn amhriodol, am nad ydynt wedi dod o hyd i ffordd o fynegi eu teimladau a'u hanghenion yn fwy effeithiol. Rhaid inni edrych y tu ôl i'r ymddygiad i'r hyn y maent yn ceisio'i ddweud wrthym, nid canolbwyntio ar yr ymddygiad ei hun yn unig.

SCHOOL IN-REACH SERVICE
GWASANAETH MEWNGYMORTH YSGOLION
Emotional Wellbeing & Mental Health
Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl
CYPF Children, Young People & Family Health Services
PPIT Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc ac Iechyd Teuluol
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Dylai'r holl ganlyniadau fod yn gysylltiedig a dylent gael eu cysylltu â'r ymddygiad. Yna esbonnir y canlyniad fel canlyniad i ddewis a wnaeth y plentyn/person ifanc, yn hytrach na chael ei deimlo fel cosb. Bydd hyn yn eu helpu i ddechrau sylweddoli eu bod yn cael effaith ar y byd. Yn ystod yr adegau hyn, mae'n ddefnyddiol bod yr oedolyn yn parhau’n empathig tuag atynt tra byddant yn profi'r canlyniad; mae hyn yn galluogi eich perthynas i aros heb niwed. Gall canlyniadau hefyd fod yn rhan o adeiladu a chryfhau'r berthynas, os cânt eu gwneud ar y cyd.
Isod ceir enghreifftiau o'r 3 math o ganlyniadau: Naturiol, Rhesymegol, ac Afresymegol.

CANLYNIADAU NATURIOL

Mae canlyniadau naturiol yn digwydd heb i chi orfod gwneud unrhyw beth e.e. pan nad yw disgybl yn cwblhau gwaith cartref, mae'n rhaid iddo gyfaddef wrth yr athro nad yw wedi gwneud y gwaith, os yw'n gwrthod bwyta cinio bydd yn llwgu, os yw'n gwrthod gwisgo côt y tu allan ac mae'n bwrw glaw bydd yn gwlychu, neu os yw’n cyrraedd y dosbarth yn hwyr, bydd yn colli'r cyfarwyddiadau ac ni fydd yn deall y gwaith. Mae hyn yn helpu disgyblion i ddysgu achos ac effaith. Mae hefyd yn gyfle i staff addysgu ddarparu anogaeth. Bydd hyn yn galluogi’r disgybl i ddysgu y gall ymddiried ynoch i'w helpu, a phan fydd yn gwneud camgymeriad, bydd yn dal i gael ei werthfawrogi gan oedolion sy'n gofalu amdano.

Er y bydd canlyniadau naturiol yn helpu plant a phobl ifanc, mae adegau lle nad yw canlyniadau naturiol yn addas:
1. Pan allen nhw fod mewn perygl e.e. rhoi eu hunain neu eraill mewn perygl.
2. Pan fydd canlyniadau naturiol yn cael effaith negyddol ar bobl eraill e.e. difrodi eiddo pobl eraill/niweidio pobl eraill.
3. Pan nad yw'r canlyniadau naturiol yn ymddangos yn negyddol i'r person ifanc ond y gallai'r canlyniadau naturiol effeithio ar eu hiechyd a'u lles e.e. yfed diodydd ynni yn cael effaith negyddol ar gwsg neu'r gallu i ganolbwyntio yn yr ysgol.

Sut i roi anogaeth yn ystod canlyniadau naturiol:
1. Osgoi dweud y drefn e.e. “Dwedais i mai fel hyn y byddai hi.”
2. Dangos empathi a dilysu eu teimladau.
3. Rhoi cysur.

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU NATURIOL MEWN LLEOLIADAU ADDYSG

- Gallai ymladd gyda disgybl arall arwain at frifo eu llaw.
- Os nad yw disgybl yn gwneud ei waith cartref, rhaid iddo egluro i'r athro y diwrnod canlynol.
- Os bydd disgybl yn mynd i’r gwely’n hwyr ac yn cyrraedd yr ysgol yn hwyr, bydd yn teimlo'n flinedig ac yn gorfod egluro pam ei fod yn hwyr.
- Os yw disgybl yn angharedig wrth rywun ar yr iard chwarae neu'r iard, efallai na fydd am fod yn ffrind iddo mwyach.

CANLYNIADAU RHESYMEGOL

Os nad yw canlyniadau naturiol yn bosibl neu'n ddiogel, dylech ddefnyddio Canlyniadau Rhesymegol. Mae'r rhain yn ganlyniadau sy'n cael eu gorfodi gan oedolyn cyfrifol (staff addysg) a dylent fod yn uniongyrchol gysylltiedig â'r ymddygiad.
Er enghraifft, os yw disgybl yn chwarae gyda phêl-droed yn y dosbarth, ar ôl cael cyfarwyddyd i beidio, ac mae'r bêl yn taro rhywun.

Y **Canlyniad Naturiol** yw ei fod wedi brifo rhywun ac mae'n teimlo'n ddrwg. Mae'r ymddygiad hwn yn anniogel, felly mae'n debygol y bydd angen canlyniad rhesymegol.

Y **Canlyniad Rhesymegol** yw bod pêl-droed y disgybl yn cael ei dynnu oddi arno am weddill y dydd a bydd y disgybl yn gweithio gydag oedolyn i ymddiheuro am frifo'r disgybl arall.

Yna dylai'r plentyn ddechrau dysgu achos ac effaith e.e. Os nad ydw i'n gwrando pan fydda i'n gwneud rhywbeth anniogel, yna fyddaf i ddim yn gallu chwarae mewn ffordd gyfrifol a bydd rhaid i fi wneud iawn am y difrod i rywun arall.

Wrth feddwl am Ganlyniadau Rhesymegol, cofiwch 3 egwyddor canlyniadau:
• **Cysylltiedig** – Rhaid ei gysylltu'n glir â'r ymddygiad.
• **Parchus** – Sicrhewch osgoi beio neu gywilyddio'r plentyn/person ifanc.
• **Rhesymol** – Rhaid i'r plentyn/person ifanc a'r oedolyn weld bod y canlyniad yn rhesymol. Hefyd, byddwch yn siŵr y gallwch gyflawni'r canlyniad. Os na allwch chi, ni fydd eich plentyn yn credu canlyniadau yn y dyfodol.

YN BWYSIG IAWN, COFIWCH gyflawni'r canlyniad hwn gydag empathi a sicrhau nad yw'r plentyn/person ifanc yn cael ei frifo gan y canlyniad (peidiwch â chywilyddio).

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU RHESYMEGOL MEWN LLEOLIADAU ADDYSG

- Os yw'r disgybl yn baglu ei gyfoedion yn y ciw cinio, bydd yn rhaid iddo giwio gydag oedolyn.
- Os bydd y disgybl yn cyrraedd yn hwyr i wers heb reswm dilys, bydd yn aros am 10 munud ar y diwedd i gwblhau'r gwaith a gollwyd, ochr yn ochr â'r athro dosbarth.
- Os bydd disgybl yn torri rhywbeth mewn pwl o ddicter, bydd yn gorfod treulio amser gydag oedolyn allweddol i reoleiddio'n emosiynol. Wedi iddo dawelu, bydd yn helpu'r gofalwr i drwsio'r hyn sydd wedi torri.
- Os yw disgybl yn dweud rhywbeth cas wrth athro. Dylid eu cefnogi i adfer y berthynas. Rhaid i'r oedolyn hefyd fod yn wirioneddol barod i adfer y berthynas.
- Disgybl yn chwifio siswrn o gwmpas. Mae'r siswrn yn cael ei dynnu oddi ar y disgybl am weddill y wers gelf.

CANLYNIADAU AFRESYMEGOL

Nid yw Canlyniadau Afresymegol yn rhoi unrhyw brofiad dysgu i'r plentyn gan nad yw'r canlyniad yn cysylltu'n uniongyrchol â'r ymddygiad e.e. mae plentyn/person ifanc yn gwrthod bwyta cinio ac mae'r athro yn mynd â'i ffôn oddi arno am weddill y diwrnod. Pan fydd y plentyn/person ifanc yn ei chael hi'n anodd deall y cysylltiad rhwng y gosb a'r digwyddiad, gall ei adael gyda theimladau o gywilydd, sy'n gallu arwain at y sefyllfa'n gwaethygu wrth i'r plentyn fynd yn ddig wrth geisio lleihau'r cywilydd.

ENGHREIFFTIAU O GANLYNIADAU AFRESYMEGOL MEWN LLEOLIADAU ADDYSG

- Mae'r disgybl yn ateb athro yn ôl yn y dosbarth, mae'n eistedd ar ei ben ei hun dros amser egwyl.
- Mae'n torri offer plentyn arall, felly mae'n cael ei gadw ar ôl ysgol mewn distawrwydd.
- Mae'n tarfu ar ei wers fathemateg ddydd Mawrth, a dyw e ddim yn cael mynd ar y daith maes hanes ddydd Gwener.

COLLI AMSER EGWYL

Mae colli amser egwyl neu amser cinio (oni bai bod yr ymddygiad sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hwnnw'n anniogel), yn gyffredinol yn fwy o ganlyniad afresymegol. Fodd bynnag, os yw polisïau ymddygiad ysgol yn cynnwys hyn, y peth gorau fyddai cael sgyrsiau gyda'r disgybl am beth oedd y broblem a dod o hyd i atebion gyda'ch gilydd. Mae'r canlyniadau fel arfer fwyaf buddiol os yw'r disgybl yn rhan o'r broses. For more information, see resources on our website.

Mae llawer o blant/pobl ifanc sy'n cael anawsterau wrth ddeall achos ac effaith, hefyd yn cael anawsterau wrth reoleiddio eu system nerfol, sy'n aml yn arwain at ymddygiad heriol (See 'Regulation ideas for your and your class' resource on our website for more information). Mae amser egwyl ac amser chinio yn aml yn gyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgareddau rheoleiddio eraill, felly os caiff hyn ei ddileu, efallai y byddwch mewn gwirionedd yn cynyddu'r tebygolrwydd o weld ymddygiadau 'heriol' neu heb eu rheoleiddio pan fyddant yn ôl yn y dosbarth.

Mae'n werth cofio, i rai pobl ifanc, amser egwyl ac amser cinio, sydd heb strwythur sefydlog, yw'r adegau pan geir yr anawsterau mwyaf. I'r bobl ifanc hyn, efallai y byddai'n ddefnyddiol creu gofod amgen lle mae ychydig mwy o strwythur a goruchwyliaeth, ond lle maent yn dal i gael cyfle i gymryd rhan mewn amser egwyl sy'n rheoleiddio teimladau.

ADFER PERTHYNAS

Efallai nad yw rhai plant wedi cael profiad o adfer perthynas gan roddwyr gofal, felly mae'n bwysig gwneud hyn er mwyn modelu i'r plentyn/person ifanc. Byddwch yn eu helpu i ddysgu, er y gallai perthnasoedd gael eu rhwygo am gyfnod (e.e. pan fyddwch yn rhoi canlyniad rhesymegol ar waith), bod posibilrwydd o'u adfer bob amser, a bod eich perthynas yn gryfach na'r digwyddiad.

"Roeddwn i eisiau ymddiheuro am y bore 'ma"

Wrth adfer eich perthynas, ceisiwch gofio'r canlynol:

- Mae'n iawn cyfaddef efallai na wnaethoch ymateb yn y foment yn y ffordd y byddech wedi hoffi gwneud. Weithiau gallwn ni golli ein gallu i reoleiddio yn y foment ac mae angen amser arnom i adfyfyrio ar ein gweithredoedd. Efallai yr hoffech chi feddwl am sut yr effeithiodd y digwyddiad arnoch chi a pham y gallai fod wedi achosi i chi 'colli'ch limpin'.

- Treuliwch amser i reoleiddio eich hun cyn siarad â'r plentyn/person ifanc.

- Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc siarad â chi mewn man tawel lle na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch. Defnyddiwch dôn ysgafn ac efallai y gallech ddweud rhywbeth fel "Hei, fe wnes i gamgymeriad yn gynharach. Allen ni siarad amdano?" neu "Roedd hi'n anodd yn gynharach, felly roeddwn i am weld sut wyt ti a gofyn wyt ti'n iawn?"

- Os ydych chi'n sylweddoli eich bod wedi gwneud rhywbeth o'i le, ymddiheurwch. Mae hon yn sgil bwysig i'w modelu i blant/pobl ifanc.

- Mae rhyngosod canlyniadau neu ddisgyblaeth rhwng cyweirio a thrwsio perthynas yn cael ei adnabod fel 'Cysylltu cyn Cywiro' neu'r 'Ddwy Law'. Gweler ein gwefan am adnodd ar hyn.

- Cofiwch am y canlynol wrth gael sgwrs drwsio: Chwarae, Derbyn, Chwilfrydedd, Empathi.Bydd bod yn chwilfrydig ynghylch pam y gwnaeth y plentyn/person ifanc yr ymddygiad yn rhoi cipolwg i chi o'r teimladau a sbardunodd y digwyddiad. Yna gallwch dderbyn a bod yn empathig ynghylch ei deimladau, a'i helpu i roi ystyr i'w ymddygiad.

- Gall y sgwrs adfer hon ei helpu i ddeall y canlyniadau rydych wedi'u rhoi ar waith mewn ffordd nad yw'n codi cywilydd gan ei fod yn dal i deimlo cynhesrwydd a gofal eich perthynas.

Ewch i https://cavyoungwellbeing.wales/cy/ am wybodaeth ar Les Emosiynol ac Iechyd Meddwl ac adnoddau Iechyd Meddwl ar gyfer plant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Crëwyd yn wreiddiol gan y tîm Prosiect Gwydnwch (2021) a'i addasu gan Wasanaeth Mewngymorth Ysgolion (2024).
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English

SCHOOL IN-REACH SERVICE GWASANAETH MEWNGYMORTH YSGOLION
Emotional Wellbeing & Mental Health Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl
CYPF Children, Young People & Family Health Services
PPIT Gwasanaethau Plant, Pobl Ifanc ac Iechyd Teuluol
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board