

Deall 'PACE' - Ffordd o Fod Ar Gyfer Staff Addysg

Gall gweithio gyda phobl ifanc sy'n agored i niwed fod yn llethol ar brydiau, a gall sbarduno teimladau o ddieter neu rwystredigaeth yn och. Ar yr adegau hyn, pan fyddwn yn ceisio gwneud i'r person ifanc gydweithredu, gall y sefyllfa waethgu. Mae 'PACE' (Hughes, 2009) yn ddull syml y gallwch ei ddefnyddio i'ch helpu i reoleiddio eich emosiynau eich hun ac mae'n eich helpu i ymgysylltu â'r person ifanc. Mae plentyn sy'n teimlo cysylltiad a'i fod yn cael ei ddeall yn aml yn fwy agored i ddysgu ac ymgysylltu.

Mae PACE yn ffordd o feddwl, teimlo, cyfathrebu ac ymddwyn sy'n anelu at wneud i blant/pobl ifanc deimlo'n ddiogel. Mae'n golygu cyfathrebu gan ddefnyddio'r elfennau hyn gyda'i gilydd yn hyblyg, nid fel proses gam wrth gam. Mae PACE yn canolbwyntio ar y plentyn cyfan, nid yr ymddygiad yn unig.

Mae 4 egwyddor:



Playfulness - Natur Chwareus - pan fyddwn yn cael ein rhoi dan bwysau gan ymddygiad plentyn/person ifanc, gallwn anghofio ein synnwyr digrifwch a'n hysgafnder ymddygiad ein hunain, sy'n gallu gwneud cymaint i ddadwneud sefyllfa anodd. Gall fod mor syml â chadw'ch llais yn dyner yn hytrach nag yn galed neu gall fod yn creu amser i gael hwyl, sy'n gallu trawsnewid emosiwn a hwyliau.



Acceptance - Derbyn - Nid yw hyn yn golygu derbyn ymddygiad anniogel, ond yn hytrach derbyn y meddyliau, y dymuniadau, yr anghenion, y cymhellion a'r teimladau mae eich plentyn yn eu rhannu gyda chi neu yn eu cyfathrebu drwy ei ymddygiad. Mae'n golygu cydnabod y pethau y mae'n eu cael yn anodd yn hytrach na cheisio ei berswadio i gydweithredu neu ddeall eich safbwynt.



Curiosity - Chwilyfrydedd - Mae chwilyfrydedd yn ddawn anhygoel sydd gennym i gyd ac sy'n ein helpu i archwilio sefyllfaoedd yn hytrach na rhagdybio ein bod eisoes yn gwybod beth sy'n digwydd - Mae'n helpu i archwilio'r hyn sy'n digwydd o dan yr ymddygiad. Mae chwilyfrydedd yn golygu ystyried a gofyn beth sy'n digwydd i'r plentyn/person ifanc.



Empathy - Empathi - Mae empathi yn golygu dangos ein bod ni'n gwrando ar ac yn deall teimladau a phrofiad y person. Gall gyfleu bod ots gennym, sy'n helpu i feithrin ymgysylltiad. Gall drawsnewid emosiynau, sefyllfaoedd a pherthnasoedd. Pan fyddwn yn empathig, rydym yn dilysu'r person a'i brofiad

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

Playfulness (Natur Chwareus)

Mae chwarae'n ymwneud â mynegi...

Llawenydd

HWYL

Pleser

Gobaith

Os ydych chi'n teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu hyd yn oed ychydig yn ddi-reolaeth, yna gallai fod yn amser bod yn CHWAREUS.

Yn hytrach na...

"STOPA BETH TI'N EI
WNEUD A GWNA
BETH DWI'N EI
DDWEUD WRTHOT"

llais dig

Rhowch gynnig ar...

'O, doeddwn i ddim yn disgwyl hynny! Rwy'n mynd i ysgwyd fy nghorff, anadlu'n ddwfn, ac wedyn ystyried beth gallwn ni ei wneud"

neu

**Nid beth rydych chi'n ei ddweud
- ond sut rydych chi'n ei ddweud
- sy'n bwysig, yn ysgafn.**

"Beth am gêm gyflym o Snap/Cuddio a chwilio/Parti Dawns. Mae angen rhywbeth arnaf i'm helpu i ymlacio ychydig. Tybed a fyddai hynny'n dy helpu di?"

Mae chwarae'n ymwneud â hwyl gyda'ch gilydd - neu hyd yn oed ar eich pen eich hun os oes angen i chi reoleiddio.

Gall chwarae fod.....

BOD YN HWYL

Pawen Lawen



Parti dawns



Gemau

Gwneud neu siarad am rywbeth hwyliog gyda'n gilydd

CWIS



SYMUD

Llais 'adrodd stori'

Beth arall allwch chi feddwl amdano?

Dydy bod yn chwareus ddim yn golygu gwneud jôcs drwy'r amser (yn enwedig os yw'n golygu gwneud hwyl ohonyn nhw neu rywun arall) ond creu llawenydd a rennir a bod yn chwareus pan mae'n teimlo'n iawn. Mae'n ymwneud â chael amser da gyda'n gilydd - Mae'n cryfhau perthnasoedd ac yn adeiladu cydweithrediad. Mae hefyd yn helpu i reoleiddio a chydbwysu'r corff, ac yn ei gwneud yn haws canolbwyntio a datrys problemau.

Acceptance - Derby'n

Wrth wynebu ymddygiad anodd, weithiau byddwn am newid sut mae plentyn yn meddwl neu'n teimlo, gan obeithio y bydd hynny'n arwain at newid. Yn anffodus, yn aml ni fydd hyn yn helpu a gall weithiau wneud y plentyn yn fwy amddiffynnol. Mae derby'n yn golygu

derbyn profiad mewnol y plentyn neu'r person ifanc, gan gynnwys eu meddyliau, eu dymuniadau, eu hanghenion, eu teimladau a'u cymhellion. Gall derby'n profiad y plentyn ganiatáu iddo wneud mwy o synnwyr o'i fyd mewnol. **Nid yw'n ymwneud â derby'n ymddygiad niweidiol;** mae ffiniau sy'n ymwneud ag ymddygiad niweidiol neu anniogel yn dal yn bwysig iawn. Gallwn dderbyn meddyliau a theimladau hyd yn oed pan fydd angen cyfyngu ar ymddygiad.

Yr hyn a welwn

Ymddygiad

meddyliau,
teimladau,
dymuniadau,
anghenion,
cymhelliant

Beth sydd oddi tano

Dywed y plentyn:

'Mae'n gas gen i'r ysgol. Dwi eisiau mynd adre'

Dylid osgoi ...

'Dim ond dweud hynny wyt ti. Os nad wyt ti'n rhoi cynnig arni, ddysgi di byth.'

Mae **ANGEN DERBYN** meddyliau a theimladau - efallai y bydd angen **TERFYNAU** ar gamau gweithredu -

Rhowch gynnig ar...

"Rwy'ti wedi ypsetio bod yn rhaid i ti fynd i'r ysgol heddiw. Rwy'n gweld hynny."

"Byddet ti wrth dy fodd yn aros gartref. Mae'n gwneud i ti deimlo'n rhwystredig"

'Rwy'ti'n grac iawn gyda fe. Elli di ddweud beth wyt ti'n ei deimlo heb frifo?'

"Mae hyn yn teimlo mor annheg i ti"

Curiosity - Chwylfrydedd

Mae chwylfrydedd yn sgil werthfawr y gallwn ei chynnig i blentyn neu berson ifanc – mae'n cynyddu ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd i'r plentyn ac yn meithrin perthynas gryfach. Mae'n aml yn ddewis llawer gwell na cheisio cael y plentyn i wneud yr hyn y bydden ni'n ei ddymuno.

Nid yw chwylfrydedd yn:

- Farnu
- Gwerthuso ymddygiad y plentyn / y person ifanc
- Rhagdybio

Beth yw chwylfrydedd:

- Archwilio'r hyn sydd wedi digwydd a'i feddyliau a'i deimladau
- Cadw meddwl agored am yr hyn sydd o dan yr ymddygiad

MAE CHWILFRYDEDD:

yn cryfhau eich perthynas

yn adeiladu cydweithrediad

yn helpu eich lles (yn hytrach na theimlo'n ddig / yn ddi-rym)

yn modelu dull cadarnhaol o ddysgu

Yn hytrach na...

"Dwi'n gwybod beth wyt ti'n ei wneud"
"Rwy'ti'n bod yn ddiog/anodd/hunanol"
"Beth ddaeth drostat ti?"
"Pam wnest ti hynny?"

Sylwch os ydych yn teimlo y dylech allu gwneud i'ch plentyn ymddwyn neu os ydych yn teimlo'n gyfrifol neu'n cael eich herio gan ymddygiad nad ydych yn ei ddeall. Gall hynny atal eich chwylfrydedd ac os byddwn yn rhoi'r gorau i fod yn chwylfrydig, rydym yn rhoi'r gorau i feddwl. Bydd chwylfrydedd yn eich helpu chi, a'r plentyn, i ddod o hyd i ddealltwriaeth newydd a ffyrdd newydd o fod a gweld eu hunain.

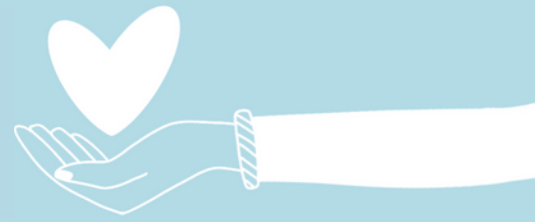
Rhowch gynnig ar:

"**Tybed** pam digwyddodd hynny?"
"**Beth wyt ti'n meddwl** oedd yn digwydd?"
"**Tybed** oeddet ti'n teimlo'n ofnus?"
"**Mae'n rhaid** dy fod ti'n poeni am hynny felly gwnes ti geisio'i osgoi?"
"**Elli di fy helpu i ddeall** sut oeddet ti'n teimlo ar y pryd?"

Dylech gadw'r canlynol mewn cof:

"Beth oedd yr ymddygiad hwnnw'n ei gyfathrebu?"
"Beth allai fod yn digwydd iddyn nhw?"

Empathy - Empathi



Empathi yw gwrando gyda'ch sylw llawn - yn enwedig ar deimladau rhywun arall - a chyfathrebu'n ôl eich bod yn clywed ac yn derbyn y teimladau hynny. Mae bod yn empathig gydag emosiynau cadarnhaol yn ein galluogi i rannu yn y teimladau hynny ond mae'n hawdd iawn bod eisiau lleihau neu 'drwsio' pethau os yw person ifanc yn cael anawsterau, neu'n profi emosiynau mawr. Er efallai na fydd dangos empathi yn teimlo eich bod yn 'datrys pethau', mae'n helpu drwy ddangos i'r plentyn eich bod chi'n deall.

NID YW EMPATHI YR UN PETH Â CHYDYMDEIMLAD

Nid 'teimlo'n flin' dros rywun mohono. Mae empathi'n ymwneud â gadael iddyn nhw wybod eich bod yn deall mor anodd y mae rhywbeth a bod gennych dosturi ynglŷn â sut mae'n teimlo. Mae'n golygu ceisio deall, aros gyda phlentyn drwy gydol y profiad emosiynol, a'i helpu i ddatblygu'r hyder i reoli'r teimladau hynny.



Yn lle gwadu, esbonio neu osgoi teimladau anodd

Ceisiwch...

Roi enw i'r teimlad

Cydnabod y frwydr

"Mae hynny mor galed...." "Nid yw'n hawdd...." "Mae pethau'n teimlo mor anodd ar hyn o bryd"

"Mae colli ffrind yn brifo. Mae mor boenus." "Mae hynny'n swno'n rhwystredig." "Dydw i ddim yn synnu dy fod yn ddig. Byddwn i hefyd."



Gwrando neu gydnabod gyda gair neu ddau

"Rwy'n gweld", "O na"

Cydnabod gobeithion a dymuniadau

"Ti wir ddim eisiau mynd i'r ysgol heddiw"

Chwilio am ddealltwriaeth

"Os dwi'n iawn, ti...." "Diolch am fy helpu i ddeall"

Mae enwi a chydnabod teimladau YN DILYSU y plentyn / personl ifanc - Mae'n eu helpu i sylweddoli bod gan bob un ohonom ystod eang o deimladau ac yn ein helpu i ddod o hyd i atebion eu hunain tra'n gwybod bod rhywun yn ymddiried ynddynt ac yn eu cefnogi. Empathi yw gwraidd CYSYLLTIAD a CHYDYMDEIMLAD