

Rhianta Pobl Ifanc yn eu Harddegau – cyflwyniad (trawsgrifiad fideo)

Helo bawb eto. Rydym ni wedi cael y cyflwyniad.

Yn y clip yma, dwi eisiau ailymweld â'r pedair dyfais

Hunan-ymwybyddiaeth

Disgwyliadau priodol

Disgyblaeth gadarnhaol

Empathi

Mae'r rhain yn flocciau adeiladu ar gyfer creu perthynas adeiladol a chadarnhaol.

Mae'n bosibl eu defnyddio i greu perthnasau gyda nifer o bobl, ond yn y clipiau yma rydan ni'n canolbwyntio ar rianta rhai yn eu harddegau.

Os llwyddwn ni i gael y blociau adeiladu yma'n iawn,

gallwn greu perthynas bositif gyda'n plentyn yng nghyfnod ei arddegau

a gallwn fodelu perthnasau positif a gall ein plant ddysgu'r sgil yna.

Gall y blociau adeiladu yma (os llwyddwn ni i'w cael nhw'n iawn)

helpu gyda'n hiechyd emosiynol, sy'n allweddol.

Os ydy'n hiechyd emosiynol ni'n dda, gallwn ymdopi â bron popeth a dyna sy'n allweddol,

yn enwedig yn y byd cyfnewidiol hwn – y cyfnod clo, dod allan ohono – llawer o newid.

Mae'n hiechyd emosiynol ni'n mynd i fod yn holl bwysig.

Iechyd emosiynol rhieni ac iechyd emosiynol plant a'n plant sydd yn eu harddegau'n enwedig.

Felly, i'ch atgoffa hefyd, nid fy syniadau i ydy'r syniadau yma i gyd.

Rhaid i mi ddiolch i Gysylltiadau Teuluol.

Nhw sydd wedi cynhyrchu'r llyfr yma rydw i'n cyfeirio'n aml ato,

"The Talking Teens: your guide to understanding teenagers".

A gallwch ddarllen y llyfr hwn ar ei ben ei hun,

ond rydan ni'n ei ddefnyddio hefyd wrth gynnal y rhaglenni Rhianta Talking Teens.

Cewch fynediad at hwn drwy: familylinks.org.uk.

Cysylltwch â'r Tîm Cymorth i Deuluoedd am fwy o wybodaeth.

Ac mae Cysylltiadau Teuluol wedi gweithio'n agos efo Dr John Colman, arbenigwr ar gyfathrebu a'r arddegau a'r llyfr, "*Why won't my teenager talk to me?*",

sy'n llyfr da er mwyn ein helpu i ddeall sut i gyfathrebu hefo'n plant sydd yng nghyfnod eu harddegau.

Dim ond rhoi gwybod nad fy stwff i ydy hwn i gyd.

Felly, nôl at y 4 dyfais.

Yn gyntaf, bod yn hunanymwybodol –

sef sut rydan ni'r rhieni'n ymateb, a sut mae hyn yn effeithio ar ymateb rhai yn eu harddegau.

Os gallwn ni fod yn ymwybodol o'r ffordd rydan ni'n teimlo

a sut i ymateb a cheisio rheoli'r teimladau rheiny ac ymateb yn dawel, yna mi fydd y bobl ifanc yn ymateb yn dawelach hefyd.

Fydd hyn ddim yn gweithio o hyd,

ond rhaid bod yn ymwybodol o'n teimladau,

a bod ein hymddygiad ni yn effeithio ar ymddygiad y bobl ifanc.

Dyna'r allwedd i fod yn hunanymwybodol.

Y nesaf ydy disgwyliadau priodol.

Ac mae disgwyliadau priodol yn berthnasol i ni fel rhieni.

Fyddwn ni byth yn llwyddo'n gyfan gwbl.

Wel, efallai na ddylwn i ddweud byth – efallai bod rhai rhieni'n llwyddo'n berffaith.

Ond mae'n anodd, yn enwedig wrth rianta'r arddegau oherwydd mae cymaint yn digwydd iddyn nhw.

Un munud yn blentyn, a'r munud nesaf maen yn oedolyn.

Felly, ydw i'n eu trin nhw fel plentyn neu fel oedolyn?

Maen nhw'n oedolion dan hyfforddiant.

Felly, mae'n rhaid i ni eu harwain nhw a'u helpu nhw hefo hynny hefyd.

Felly, gadewch i ni fod yn garedig wrthym ni'n hunain a pheidio bod yn rhy galed arnom ni'n hunain.

Ond cofiwch: mae angen disgwyliadau priodol.

Mi allan nhw ymddangos fel oedolyn ond fyddan nhw ddim yn ymddwyn fel oedolyn.

Dydyn nhw ddim yn mynd i weld synnwyr mewn cael ystafell daclus a lle i bopeth a lle glân er eu bod nhw'n dweud eu bod yn oedolyn.

Mae'n rhaid i ni gael disgwyliadau priodol;

rhaid cofio eu bod yn oedolion dan hyfforddiant er eu bod nhw'n meddwl eu bod yn oedolion yn barod.

Rhaid i ni ddatblygu disgwyliadau priodol i bobl ifanc yn eu harddegau.

Mi allan nhw ymddangos fel oedolion ond go brin y byddan nhw'n ymddwyn fel oedolion.

Disgwyliadau priodol i ni fel rhieni a disgwyliadau priodol i'r rhai yn eu harddegau.

Rhaid i ni fod yn garedig wrthym ni ein hunain fel rhieni.

Y nesaf ydy disgyblaeth gadarnhaol fel rhai o'r clipiau cynt wnes i – mae hyn yn allweddol i'r arddegau hefyd.

Weithiau mae rhieni'n meddwl,

“Ddylen nhw wybod beth i'w wneud rŵan gan fy mod i wedi dweud a dweud ers iddyn nhw fod yn ddwy oed. Ddylen nhw wybod.

Ddylwn i ddim gorfod eu disgyblu nhw o hyd”.

Rydyn ni'n sôn am ddisgyblu, ac mae'r gair yn dod o 'disgybl', sy'n golygu rhywun sy'n dysgu.

Felly, mae angen i ni ddysgu ein plant o hyd; rhaid dal i fod yn gadarnhaol.

Byddwch yn garedig, yn deg ac yn gyson. Mae disgyblaeth gadarnhaol yn dda iawn.

Ac yn olaf, ond yn sicr nid y lleiaf, mae empathi. “Empathi ydy'r arf pwysicaf”.

Ac os 'dw i'n dweud unwaith, 'dw i'n dweud ganwaith
ond dyma gonglfaen i iechyd emosiynol da a pherthnasau da.

Felly, beth ydy empathi?

Empathi ydy'r gallu i ddeall ein teimladau ni a theimladau'n plant,
a theimladau rhai yn eu harddegau neu deimladau pobl eraill.

Empathi ydy'r gallu i ddeall teimladau pobl eraill.

Dilysu'r teimladau; efallai na fyddwch chi'n dilysu'r ymddygiad
ond rydych chi'n dilysu'r teimladau ac yna gallwch helpu rhai yn eu
harddegau i reoli'r teimladau.

Rydych chi'n helpu eich hunain i reoli'r teimladau rheiny.

Mae empathi yn gonglfaen a dyma enghraifft.

Meddylwch fod person ifanc 13 oed yn dod adref,
agor y drws, rhoi clep i'r drws a thafu eu bag ar y llawr.

Rydych chi'n meddwl, “Pam malu'r drws?”

Ymateb heb empathi fyddai, dydy hwn ddim yn ymateb effeithiol ond
mae'n ddigon naturiol i ni.

“Pam wnest ti glepian y drws yna? Paid â dod i mewn a thafu dy fag ar y
llawr. Rho'r bag yn y ôl yn y cwpwrdd

A dyna i ni helynt. Rydych chi wedi ymateb trwy weiddi
ac mae'r person ifanc wedi ymateb trwy weiddi.

Maen nhw'n clepian y drws ac mi gawn ni noson negyddol mae'n siŵr.

Ond gallai ymateb gydag empathi fod yn stori wahanol.

Daw'r person ifanc adref, clepian y drws, taflu'r bag ar y llawr a gweiddi
a thanfro.

Yna rydach chi'n meddwl “cyfra i 3...1, 2, 3”. Ac yna dweud,

"Ti di cael llond bol; ti'n swnio'n flin iawn. Be' am roi'r bag yn y cwpwrdd, newid o dy wisg ysgol ac mi wna i siocled poeth i ni a gawn ni sgwrs iawn wedyn".

Felly, rydych chi'n gweld yr ymateb gwahanol.

Efallai y byddan nhw'n dal i fod yn bwdlyd ac yn clepian y drws ac yn newid allan o'u gwisg ysgol ond mi fyddwch chi'n teimlo'n dawelach

ac mae hi'n anodd iawn clepian drws pan fydd rhywun arall yn bod yn dawel.

Ac efallai y don nhw lawr hefo ffordd wahanol o feddwl.

Rydych chi'n yfed y siocled poeth; does dim angen holi cwestiynau.

Peidiwch â holi; dim ond dal i gydymdeimlo,

"Ti'n edrych fel tasa ti wedi cael diwrnod caled",

ac efallai y byddan nhw'n siarad amdano. Os nad ydyn nhw,

wel dyna ni - soniwch am y siocled poeth hyfryd ac yna efallai'n araf

bach y cewch chi glywed beth ddigwyddodd ac efallai y gallwch ddatrys hynny.

Felly, dyna ni'r pedair dyfais; y blociau adeiladu.

Y cyngor nesaf ydy - beth sy'n digwydd i oedolion,

ac yna mi fyddwn ni'n siarad am beth sy'n digwydd i rai yn eu harddegau, ac yna dod â'r cyfan at ei gilydd.

Diolch yn fawr iawn.

