

## Briff Gwyddonol Creu cyfle i gysylltu

Mae Esboniwr y Ganolfan Plentyndod Cynnar ar greu cyfle ar gyfer cysylltiad yn disgrifio pam ei fod yn werthfawr i fabanod a phlant ifanc pan fyddwn yn addasu cyflymder ein rhyngweithiadau.

Mae'r briff hwn yn crynhoi'r wyddoniaeth y tu ôl i'r animeiddiad hwn.



Gwylwch y Gyfres Esbonio ar wefan y  
Ganolfan Plentyndod Cynnar  
[centreforearlychildhood.org/  
the-explainer-series/](http://centreforearlychildhood.org/the-explainer-series/)

### Gwybodaeth am amseru

1. Pan fyddwn ni'n amseru ein rhyngweithiadau â phlant, rydyn ni'n addasu ein tempo ac yn arafu i'w helpu i brosesu gwybodaeth ac ymateb. Mae amseru yn creu cyfle ac amser ar gyfer cysylltiad ystyrlon, gan roi mwy o gyfle i'r plentyn ymgysylltu'n gadarnhaol mewn rhyngweithiad neu weithgaredd.
2. Mae amseru yn golygu paru ein dull ag anghenion a galluoedd plentyn, gan ei helpu i beidio â cholli diddordeb ac i ymgysylltu heb deimlo ei fod yn cael ei lethu. Mae amseru yn golygu gwybod pryd i ddal ati a phryd i arafu neu oedi.

3. Mae amseru yn gysylltiedig â chysyniadau eraill sy'n cael eu hegluro yn y gyfres Esbonwyr fel sylwgarwch ac ymatebolrwydd amodol. Ar gyfer amseru mae angen i oedolion fod yn sylwgar ac ymateb i giwiau babanod a phlant ifanc. Er enghraifft, gall oedolyn sylwi ar blentyn yn edrych i ffwrdd neu'n ffidlan mewn ffordd sy'n awgrymu bod y plentyn yn dechrau cael ei lethu ac felly bydd yr oedolyn yn rhoi mwy o le ac amser iddo.
4. Mae amseru yn gofyn i oedolion ddefnyddio eu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol eu hunain, fel oedi cyn siarad neu weithredu. Os ydych chi'n gofyn cwestiwn i blentyn bach, dylech aros o leiaf ddeng eiliad cyn i chi ddweud unrhyw beth arall. Yn aml, gall yr ateb i gwestiwn gyrraedd munud neu fwy ar ôl i chi ei ofyn, felly mae angen dangos amynedd a rhoi amser i'r plentyn ymateb.
5. Gall ymarfer amseru helpu oedolion i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol eu hunain. Er enghraifft, canfu un astudiaeth fod rhieni a oedd wedi cael cymorth i roi sylw i'w plentyn ac aros i'r plentyn ymateb yn dangos newidiadau yn y rhannau o'r ymennydd sy'n gyfrifol am hunanreolaeth<sup>1</sup>.



## Deall sut mae babanod a phlant ifanc yn profi'r byd

Mae amseru'n bwysig oherwydd mae ymennydd babanod a phlant ifanc yn dal i ddatblygu, a dydyn nhw ddim yn prosesu gwybodaeth mor gyflym ac effeithlon ag oedolion. Gall arafu ein rhyngweithiadau, symudiadau, mynegiant ac ystumiau fod yn hanfodol os ydyn nhw am wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd ac ymateb.

Dydy babanod a phlant ifanc ddim yn amsugno'r un faint o fanylion ag oedolion: dydy eu systemau synhwyrdd nhw ddim wedi datblygu i'r fath raddau. Er enghraifft, mae prosesu gweledol babanod a phlant bach yn golygu eu bod yn gweld mwy o fâs cymysg o nodweddion, o'i gymharu â'r

hyn y mae oedolion yn ei brofi. Mae gan fabanod a phlant bach gydraniad amseryddol is o sylw. Dydyn nhw ddim yn gallu dehongli gwybodaeth weledol neu glywedol sy'n newid yn gyflym, fel y gall oedolion<sup>2</sup>.

Hefyd, mae babanod a phlant ifanc yn dal i ddysgu sut i ganolbwyntio eu meddyliau, hidlo sŵn cefndir a chanolbwyntio ar wybodaeth berthnasol. Mae'n llawer anoddach iddyn nhw ganolbwyntio eu sylw ar un peth, fel gwrando ar un person yn siarad mewn ystafell brysur<sup>3</sup>. Os oes llawer o bethau'n digwydd ar unwaith, gall eu hymennydd gael ei lethu oherwydd nad ydyn nhw'n gallu gwahanu a phrosesu'r gwahanol wybodaeth<sup>4</sup>.

Mae sgiliau iaith ac echddygol babanod a phlant ifanc yn llai datblygedig hefyd, sy'n golygu y bydd angen mwy o amser arnyn nhw i ymateb ar ôl iddyn nhw brosesu gwybodaeth.

## Mae amseru'n rhywbeth y mae oedolion yn aml yn ei wneud yn naturiol, heb feddwl am y peth

Mae ymchwil yn dangos bod oedolion yn aml yn rhyngweithio â babanod mewn ffyrdd sy'n eu helpu i brosesu gwybodaeth, fel arafu a gorwneud gweithredoedd. Mae'r addasiadau hyn yn helpu plant i sylwi ar yr hyn sy'n bwysig a 'thalu sylw'.

Dyma dair enghraifft y mae ymchwilwyr wedi eu harsylwi:

### 1. Parablu rhiant (parentese):

Mae oedolion yn aml yn siarad â babanod yn naturiol ar dôn uwch ac yn arafach ac yn gorddweud geiriau<sup>5</sup>. Mae hyn yn dal sylw babanod ac yn eu helpu i dalu sylw i'r synau o fewn geiriau mewn ffyrdd sy'n cefnogi datblygiad iaith<sup>6</sup>.

### 2. Symudiadau rhiant (motionese):

Wrth rhyngweithio â babanod, mae oedolion yn aml yn defnyddio symudiadau arafach ac ailadroddus, gan eu gorwneud, ac maen nhw'n fwy brwdfrydig a rhyngweithiol<sup>7</sup>.

### 3. Emosiynau rhiant (emotionese):

Mae oedolion yn aml yn defnyddio gor-fynegiant emosiynol wrth siarad â babanod am deimladau, gan eu helpu i ddysgu sut i adnabod emosiynau<sup>8</sup>.

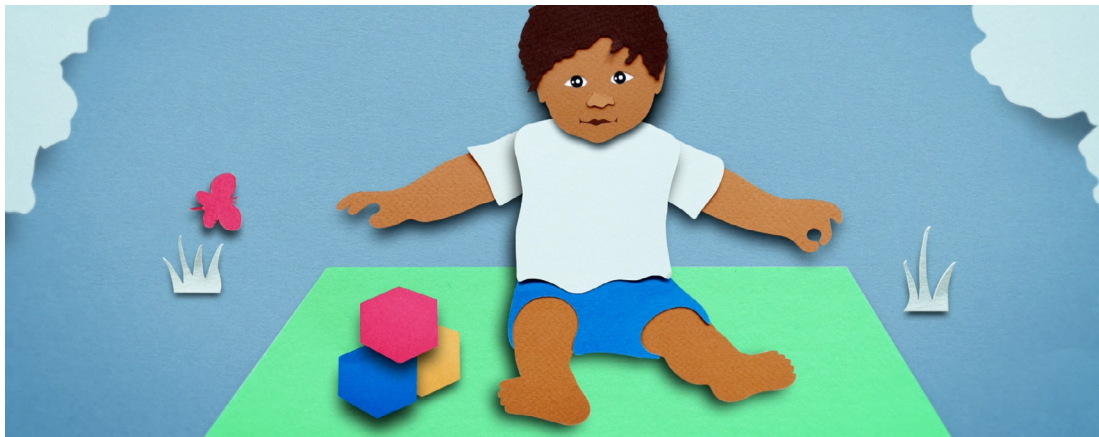


“Mae ymchwil yn dangos bod oedolion yn aml yn rhyngweithio â babanod mewn ffyrdd sy'n eu helpu i brosesu gwybodaeth, fel arafu a gorwneud gweithredoedd. Mae'r addasiadau hyn yn helpu plant i sylwi ar yr hyn sy'n bwysig a 'thalu sylw'.”

Mae dyluniad cynhyrchion traddodiadol ar gyfer babanod – fel llyfrau lluniau – yn adlewyrchu eu hangen i bethau fod yn syml ac yn araf. Mae rhannu llyfrau gyda lluniau statig, clir yn helpu plant i wneud synnwyr o bethau a allai ddigwydd yn rhy gyflym iddyn nhw allu eu prosesu yn y byd go iawn – gall babi bach weld gwên yn glir mewn darlun ond efallai y caiff hi'n anoddach sylwi ar wên fyrhoedlog mewn rhyngweithiad. Pan fyddwn ni'n darllen llyfrau gyda babanod a phlant ifanc, efallai y byddwn yn sylwi eu bod yn treulio amser hir yn edrych ar y lluniau neu'n dychwelyd i edrych eto ar ddelweddau cynharach.

Mae llyfrau lluniau heb eiriau yn ei gwneud hi'n haws arafu a gadael i'r babi neu'r plentyn gymryd yr awenau a gosod y cyflymder, gan weithiau oedi ar y tudalennau neu hyd yn oed fynd yn ôl.

Mae babanod a phlant ifanc yn aml yn mwynhau gwneud yr un pethau dro ar ôl tro, fel gofyn am yr un llyfr neu bwysu'r un botwm ar degan dro ar ôl tro. Mae'r math yma o ailadrodd yn cefnogi eu dysgu. Mae ailadrodd profiadau yn eu helpu i sylwi ar fanylion newydd, gwneud cysylltiadau, ac adeiladu dealltwriaeth ddyfnach yn raddol o'r hyn maen nhw'n ei weld, yn ei glywed neu'n ei wneud<sup>9</sup>.



## Mae amseru'n cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol

Gall arafu cyflymder ein rhyngweithiadau a chyflwyno mwy o seibiannau helpu babanod a phlant ifanc i brosesu gwybodaeth ac ymateb yn bwylllog. Mae'n rhoi cyfle iddyn nhw gymryd rhan lawn mewn rhyngweithiadau a gweithgareddau – sy'n cefnogi ystod o ganlyniadau datblygiadol.

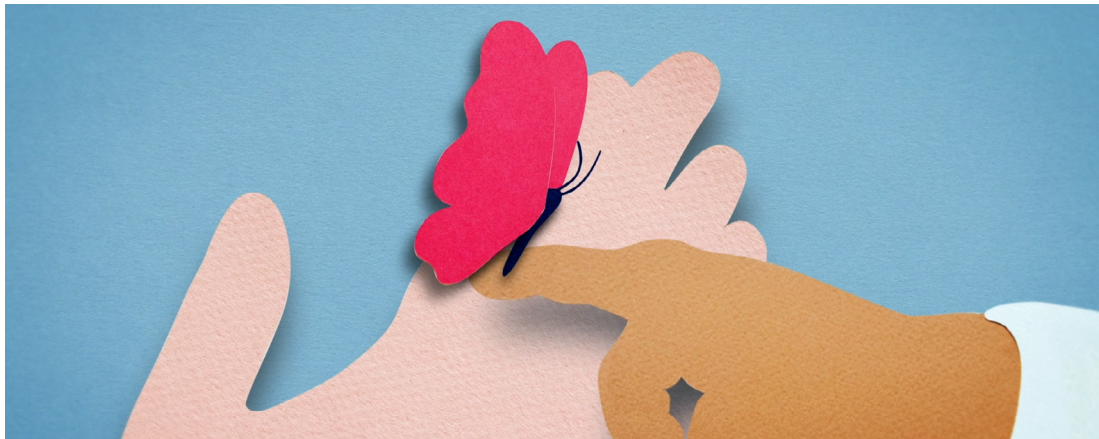
Mae amseru hefyd yn modelu sut beth yw rhyngweithiadau parchus sy'n gweithio ddwyffordd, gan ddarparu templed a fydd yn eu helpu i ddatblygu perthnasoedd meithringar yn y dyfodol. Er enghraifft, os yw rhiant yn sylwi bod pethau'n llethu plentyn, bydd oedi a mynd i lawr i lefel y plentyn, ei helpu gyda thasg (fel cau botymau neu wisgo esgidiau), yn dangos i blentyn sut y gallai helpu ffrind pan fydd yn cael pethau'n anodd.



## Mae amseru'n helpu plentyn i deimlo'n ddiogel a'i fod yn cael ei garu

Gall babi neu blentyn ifanc gael ei lethu pan fydd pethau'n digwydd yn rhy gyflym neu eu bod yn anodd iddo. Gall deimlo'n ofidus, rhewi, neu droi ei gefn fel mecanwaith amddiffyn naturiol.

Mae addasu ein cyflymder i ddiwallu anghenion plentyn yn sicrhau ei fod yn teimlo'n ddiogel yn ei rhyngweithiadau. Mae'n dangos ei fod yn cael ei weld a'i barchu. Mae amseru'n cadarnhau bod emosiynau, ciwiau, safbwyntiau a dymuniadau plentyn yn bwysig i ni, a bod profiad y plentyn o'r byd yn cael ei gymryd o ddifrif.



## Defnyddio amseru'n ymarferol

Os ydych chi'n ymarferydd sy'n gweithio gyda theuluoedd, gallech gyflwyno'r syniad o amseru a helpu rhoddwyr gofal i ystyried sut i addasu eu rhyngweithiadau i gyd-fynd â cham datblygiadol eu plentyn, gan osgoi eiliadau llethol neu rwystredigaeth. Gallai esbonio sut mae ymennydd babanod yn prosesu gwybodaeth yn arafach helpu rhieni i ddeall pam mae eu plentyn weithiau'n cael trafferth ymateb i geisiadau cyflym neu mewn amgylcheddau prysur.

Gallech hefyd dynnu sylw at gryfderau a sôn am enghreifftiau o addasiadau naturiol, fel pan fydd rhiant yn siarad yn arafach i gysylltu â'i fabi.

Os ydych chi'n gweithio gyda phlant yn uniongyrchol, gallech fyfyrto ar sut rydych chi'n defnyddio amseru. Gallech feddwl am newidiadau bob dydd. Beth allwch chi ei wneud i helpu plant i gael yr amser sydd ei angen arnyn nhw i brosesu'r hyn sy'n digwydd a symud rhwng gweithgareddau ar gyflymder sy'n teimlo'n gyfforddus?

Wrth siarad â theuluoedd, gallai'r termau oedi, arafu, neu fynd ar gyflymder plentyn wneud y cysyniad hwn yn haws i'w ddeall a'i ddefnyddio.

## Cyfeiriadau

1. Giuliani, N. R., Beauchamp, K. G., Noll, L. K., & Fisher, P. A. (2019). A preliminary study investigating maternal neurocognitive mechanisms underlying a child-supportive parenting intervention. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 16.
2. Farzin, F., Rivera, S. M., & Whitney, D. (2011). Time crawls: the temporal resolution of infants' visual attention. *Psychological Science*, 22(8), 1004-1010.
3. Colombo, J. (2001). The development of visual attention in infancy. *Annual review of psychology*, 52(1), 337-367.
4. Cohen, L. B., & Cashon, C. H. (2003). Infant perception and cognition. In R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), *Handbook of psychology: Developmental psychology*, Vol. 6, pp. 65-89). John Wiley & Sons, Inc..
5. Cristia, A. (2013). Input to language: The phonetics and perception of infant-directed speech. *Language and Linguistics Compass*, 7(3), 157-170.
6. Ramírez-Esparza, N., García-Sierra, A., & Kuhl, P. K. (2017). Look who's talking NOW! Parentese speech, social context, and language development across time. *Frontiers in psychology*, 8, 1008.
7. Brand, R. J., Baldwin, D. A., & Ashburn, L. A. (2002). Evidence for 'motionese': modifications in mothers' infant-directed action. *Developmental science*, 5(1), 72-83.
8. Wu, Y., Taylor, I. M., Chen, H., & Frank, M. C. (2023). Adults tailor their emotional expressions to infants through "emotionese". In *Proceedings of the annual meeting of the cognitive science society* (Vol. 45, No. 45).
9. Barr, R., Muentener, P., Garcia, A., Fujimoto, M., & Chávez, V. (2007). The effect of repetition on imitation from television during infancy. *Developmental Psychobiology*, 49(2), 196-207.