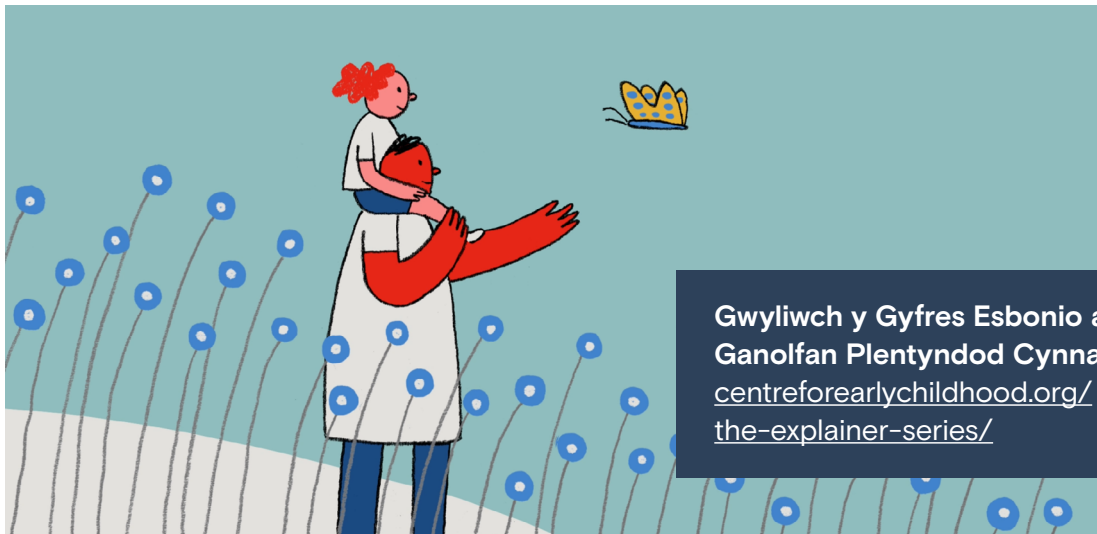


Briff Gwyddonol Rheoli teimladau mawr gyda'n gilydd

Mae Esboniwr y Ganolfan Plentyndod Cynnar ar reoli teimladau mawr yn disgrifio gwerth oedolion yn cefnogi babanod a phlant ifanc wrth reoli emosiynau mawr.

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

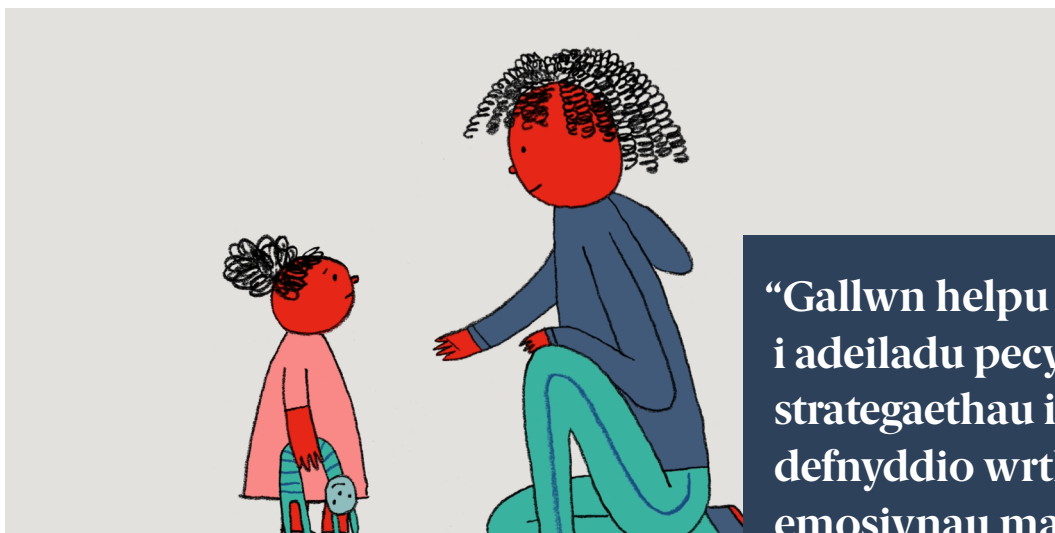


Gwylwch y Gyfres Esbonio ar wefan y
Ganolfan Plentyndod Cynnar
[centreforearlychildhood.org/
the-explainer-series/](http://centreforearlychildhood.org/the-explainer-series/)

Gwybodaeth am gydreoli

1. Mae cydreoli yn golygu cefnogi person arall i reoli teimladau mawr ac ymdawelu eto. Pan fydd oedolion yn cydreoli plant, maen nhw'n helpu plentyn i ddelio â theimladau cadarnhaol neu negyddol a allai eu llethu fel arall. Mae hyn yn galluogi'r plentyn i ddychwelyd i gyflwr lle gall feddwl yn glir, teimlo'n ddiogel ac ymateb i'r byd o'i gwmpas mewn ffyrdd buddiol. Rydyn ni i gyd yn gweithredu ar ein gorau pan na fyddwn ni wedi cynhyrfu gormod neu'n rhy ddideimlad, ond ein bod rhywle yn y canol¹.

2. Bydd natur cydreoli'n newid wrth i blant dyfu². Mae cydreoli'n golygu newid amgylchedd y plentyn, diwallu ei anghenion, a'i helpu i reoli emosiynau³. Er enghraifft, os yw babi yn crio oherwydd ei fod yn llwglyd, gallai rhiant ei fwydo a'i siglo'n ysgafn ar yr un pryd. Os yw plentyn bach wedi cyffroi gormod mewn parti, efallai y bydd rhiant yn sylwi ar hyn ac yn ei dywys yn dyner i le tawelach. Trwy fod yn bresenoldeb tawel, gall y rhiant helpu'r plentyn bach i ymdawelu eto.
3. Wrth i blant ddatblygu, mae angen llai o gefnogaeth arnyn nhw i reoli emosiynau. Dros amser, mae eu gallu i hunanreoli yn gwella. Wedi dweud hynny, mae hyd yn oed oedolion yn elwa weithiau ar gefnogaeth yn ystod cyfnodau o drallod neu pan fydd pethau'n drech arnyn nhw.
4. Dydy cydreoli ddim yn golygu gwadu neu guddio emosiynau. Efallai y bydd oedolion yn gadael i blentyn wybod ei bod yn iawn bod yn drist, ofnus, dig, neu wedi cyffroi, ac na fydd y teimlad yn para am byth. Gallwn helpu plant i adeiladu pecyn o strategaethau i'w defnyddio wrth brofi emosiynau mawr.



“Gallwn helpu plant i adeiladu pecyn o strategaethau i'w defnyddio wrth brofi emosiynau mawr.”

5. Mae cydreoli'n gysylltiedig â chysyniadau eraill yn y gyfres Esboniwr, megis sylwgarwch, ymatebolrwydd amodol, amseru a sgaffaldio. Pan fydd oedolyn yn cydreoli plentyn, mae'n sylwi ar emosiynau'r plentyn ac yn ymateb yn amodol. Wrth i blant ifanc ddod i allu rheoli eu hemosiynau, gall oedolion addasu eu cefnogaeth yn raddol, gan newid amseriad eu hymateb, a darparu lle a sgaffaldiau yn ôl yr angen. Er enghraifft, gall rhiant oedi am gyfnod byr pan fydd babi yn swian, i weld a yw'r babi yn rheoli ei hun trwy ddod o hyd i law i'w sugno – ac ni fydd yn codi'r babi oni bai bod y babi yn methu â thawelu ei hun⁴. Gall y seibiant byr hwn roi cyfle i'r babi ddatblygu a defnyddio ei sgiliau rheoli emosiynol ei hun. Mae'n bwysig nodi nad yw hyn yr un peth â gadael babi i grio am gyfnodau hir, sydd ddim yn dda i iechyd emosiynol plentyn.

Mae cydreoli'n anoddach os yw oedolion dan straen neu'n profi adfyd

Mae'r Esboniwr hwn ar gydreoli'n disgrifio sut mae angen i oedolion reoli eu hemosiynau eu hunain cyn gofalu am eu plentyn. Mae hyn fel gwisgo ein mwgwd ocsigen ein hunain ar awyren cyn helpu eraill.

Mae cydreoli'n gysylltiedig â sgiliau emosiynol a lles oedolion, a'u lefelau presennol o straen. Efallai na fydd gan oedolyn sy'n teimlo bod popeth yn drech nag ef y gallu i ddarparu'r gefnogaeth emosiynol sydd ei hangen ar ei blentyn.

Bydd oedolion yn gallu cydreoli plentyn yn well os oes ganddyn nhw alluoedd fel 'gweithrediad adfyfyriol': sef y gallu i ddeall ein meddyliau a'n teimladau ein hunain a phobl eraill, ac ymddygiadau sydd wedi'u gwreiddio yn y cyflyrau meddyliol hynny⁵. Gall gweithrediad adfyfyriol gael ei danseilio pan na wnaeth oedolion brofi gofal sensitif ac ymatebol yn ystod eu plentyndod eu hunain^{6,7}.

Mae cydreoli'n cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol

Mae angen cydreoli ar bob babi

O'u geni, mae babanod yn arddangos trallod pan fyddan nhw'n llwglyd, yn ofnus, yn anghyfforddus, yn oer neu'n wlyb. Yn ystod eu misoedd cynnar, nid oes ganddyn nhw'r gallu i reoli'r teimladau hyn ar eu pennau eu hunain. Mae angen rhoddwyr gofal arnyn nhw i ddiwallu eu hanghenion corfforol a'u helpu i adfer o drallod⁸.

Ni all babanod ifanc wahaniaethu rhwng anghysur a pherygl. I fabi bach sy'n gwbl ddibynnol ar oedolion i oroesi, gall peidio â chael ei fwydo neu ei gysuro deimlo fel bygythiad i'w fywyd. Oherwydd eu bod yn gwbl ddibynnol ar oedolion, mae babanod wedi'u rhaglennu'n fiolegol i fynegi trallod, trwy grio gan amlaf, er mwyn sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu.



“Efallai na fydd gan oedolyn sy'n teimlo bod popeth yn drech nag ef y gallu i ddarparu'r gefnogaeth emosiynol sydd ei hangen ar ei blentyn.”

Mae pob babi yn dibynnu ar roddwyr gofal i'w helpu i reoleiddio a rheoli teimladau mawr, ond gall fod gwahaniaethau unigol yn y ffordd y mae babanod yn delio â thrallod ac anghysur. Efallai y bydd rhai babanod yn cael eu cysuro'n hawdd trwy ofyn iddyn nhw dawelu'n dyner a byddan nhw'n datblygu ffyrdd o gysuro eu hunain (fel sugno llaw) yn gynnar mewn bywyd⁹. Efallai y bydd angen i eraill gael eu codi, eu magu a'u siglo'n ôl ac ymlaen, a gallan nhw gymryd amser i ymdawelu, hyd yn oed pan fyddan nhw'n cael eu cefnogi gan y rhoddwyr gofal mwyaf sensitif. Does dim angen poeni am hyn gan fod pob babi yn wahanol.



Rheoli ein hemosiynau

Mae'r gallu i adnabod, deall a rheoli teimladau yn datblygu yn ystod blynyddoedd cyntaf bywyd¹⁰. Trwy brofiadau ailadroddus o gydreoli, mae plant yn datblygu'r galluoedd i reoli eu hemosiynau eu hunain^{11,12,13}.

Meithrin ein perthnasoedd

Mae cydreoli'n helpu plant i ddeall y gallan nhw ddibynnu ar eu rhoddwyr gofal am gymorth os oes angen. Mae hyn yn cefnogi datblygiad perthnasoedd sicr. Pan fydd plant yn teimlo y gallan nhw ddibynnu ar oedolyn, bydd hynny hefyd yn rhoi'r hyder iddyn nhw archwilio'r byd o'u cwmpas.

Cyfathrebu ag eraill

Nid yw'n fuddiol i oedolion leihau, diystyru neu ddibrisio emosiynau plant. Fodd bynnag, wrth i blant dyfu, gall oedolion eu helpu i fynegi teimladau mewn ffyrdd adeiladol a chymdeithasol a diwylliannol briodol¹⁴. Bydd hyn yn helpu'r plentyn i ddatblygu'r sgiliau angenrheidiol i fynegi ei hun a meithrin ei berthnasoedd.

Ffocysu ein meddyliau

Pan fydd emosiynau'n cynyddu i lefelau dwys, neu'n ein llethu, bydd cadw rheolaeth o'n hymddygiad ac ymateb i sefyllfaoedd heriol mewn ffyrdd adeiladol yn dipyn mwy heriol. Mae teimlo'n ddiogel, cael cysur a chefnogaeth gan oedolion, a dysgu rheoli ein hemosiynau yn ein helpu i ffocysu ein meddyliau.



Gall peidio â phrofi cydreoli gael effeithiau niweidiol ar ddatblygiad

Mae profi emosiynau mawr heb y gallu i ymdawelu yn creu gofid i blant a gall arwain at ymddygiadau sy'n eu herio nhw ac eraill o'u cwmpas. Gall hefyd gael effeithiau mawr ar eu hiechyd. Pan fydd babanod a phlant ifanc yn cael eu hamlygu i gyfnodau hir o straen nad yw'n cael ei reoli gan roddwyr gofal, gelwir hyn yn "straen tocsig". Gall hyn amharu ar ddatblygiad iach yr ymennydd a systemau biolegol eraill, gydag effeithiau parhaol ar iechyd a lles¹⁵.

Os yw plant yn profi straen cronig, heb ei reoli, gallan nhw ddatblygu systemau ymateb i straen goractif. Gall hyn gynyddu ymatebion ffisiolegol plant i straen,. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn yn fwy tebygol o arddangos ymateb "ymladd neu ffoi" mewn sefyllfa llawn straen^{16,17} sy'n ei gwneud hi'n anoddach iddo ymateb mewn ffordd bwylllog a rhesymol.

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

Mae cydreoli'n helpu plentyn i ddysgu bod ei emosiynau'n bwysig, ac y gall ddibynnu ar yr oedolion o'i gwmpas am gefnogaeth.

Pan fydd oedolion yn cydnabod ac yn ymateb yn barchus i deimladau plant, maen nhw'n darparu profiad cynnar pwerus i'r plant o gael eu gweld a'u deall. Mae hyn yn ategu hawliau plant – sydd wedi'u hymgorffori yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn – i fynegi eu barn a'u teimladau, ac i bobl eu hystyried a'u cymryd o ddifrif¹⁸.



Defnyddio cydreoli yn ymarferol

Fel ymarferydd sy'n gweithio gyda theuluoedd, efallai y byddwch chi'n gweld bod rhai rhieni yn meddwl y gallai ymateb i grio babanod (er enghraifft) eu "difetha", gan eu harwain i ddod yn or-ddibynnol ar oedolion, ac amharu ar eu gallu i "hunan-dawelu". Gall siarad am gydreoli helpu rhoddwyr gofal i ddeall bod tawelu babi mewn gwirionedd yn adeiladu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer annibyniaeth yn nes ymlaen.

Mae rhai oedolion yn cael trafferth gyda theimladau mawr plant ac ymddygiadau cysylltiedig ac yn teimlo eu bod yn drech na nhw. Efallai y bydd angen cymorth arnyn nhw i gymryd saib er mwyn rheoli eu hunain.

Gall emosiynau cryf mewn plant gael eu dehongli fel camymddwyn. Efallai y bydd rhai oedolion yn teimlo embaras neu gywilydd os yw eu plentyn yn crio llawer neu'n strancio. Yn y sefyllfaoedd hyn gall fod yn werth chweil i oedolion weld na all babanod a phlant ifanc reoli eu hemosiynau ar eu pennau eu hunain a gweld sut gallan nhw, fel oedolion, helpu plentyn trwy'r adegau anodd hyn.

Os ydych chi eisiau siarad am gydreoli gyda theuluoedd, gallai termau symlach fel cysuro, tawelu, rheoli emosiynau, a dod â theimladau mawr dan reolaeth fod yn ddefnyddiol.

Cyfeiriadau

1. Wass, S. V. (2021). The origins of effortful control: How early development within arousal/regulatory systems influences attentional and affective control. *Developmental Review*, 61, 100978.
2. Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.
3. Saarni C, Camras LA. Emotional Development in Childhood. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Lewis M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>. Updated: September 2022. Accessed April 15, 2025.
4. Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American Psychologist*, 66, 107-119.
5. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Books.
6. Haft, W. L., & Slade, A. (1989). Affect attunement and maternal attachment: A pilot study. *Infant mental health journal*, 10(3), 157-172.
7. Slade, A., Grienberger, J., Bernbach, E., Levy, D., & Locker, A. (2005). Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: A preliminary study. *Attachment & Human Development*, 7(3), 283-298.
8. National Scientific Council on the Developing Child (2004). *Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2*. Retrieved from www.developingchild.harvard.edu.
9. Murray, L. (2014) *The Psychology of Babies*. Robinson.
10. National Scientific Council on the Developing Child (2004). *Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2*. Retrieved from www.developingchild.harvard.edu.
11. Beeghly, M., Perry, B. D., & Tronick, E. (2016). Self-regulatory processes in early development. *The Oxford handbook of treatment processes and outcomes in psychology: A multidisciplinary, biopsychosocial approach*, 42-54.
12. Evans, C. A., & Porter, C. L. (2009). The emergence of mother-infant co-regulation during the first year: Links to infants' developmental status and attachment. *Infant Behavior and Development*, 32(2), 147-158.
13. Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American Psychologist*, 66(2), 107.
14. Saarni C, Camras LA. Emotional Development in Childhood. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Lewis M, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>. Updated: September 2022. Accessed April 15, 2025.
15. <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/>
16. Armstrong-Carter E, Portilla XA, Obradović J. The Role of Physiological Response in Understanding Resilience Processes in Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Masten AS, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <https://www.child-encyclopedia.com/resilience/according-experts/role-physiological-response-understanding-resilience-processes>. Updated: September 2024. Accessed April 14, 2025.
17. Beeghly, M., Perry, B. D., & Tronick, E. (2016). Self-regulatory processes in early development. *The Oxford handbook of treatment processes and outcomes in psychology: A multidisciplinary, biopsychosocial approach*, 42-54.
18. United Nations, (1989), *Convention on the rights of the child*.