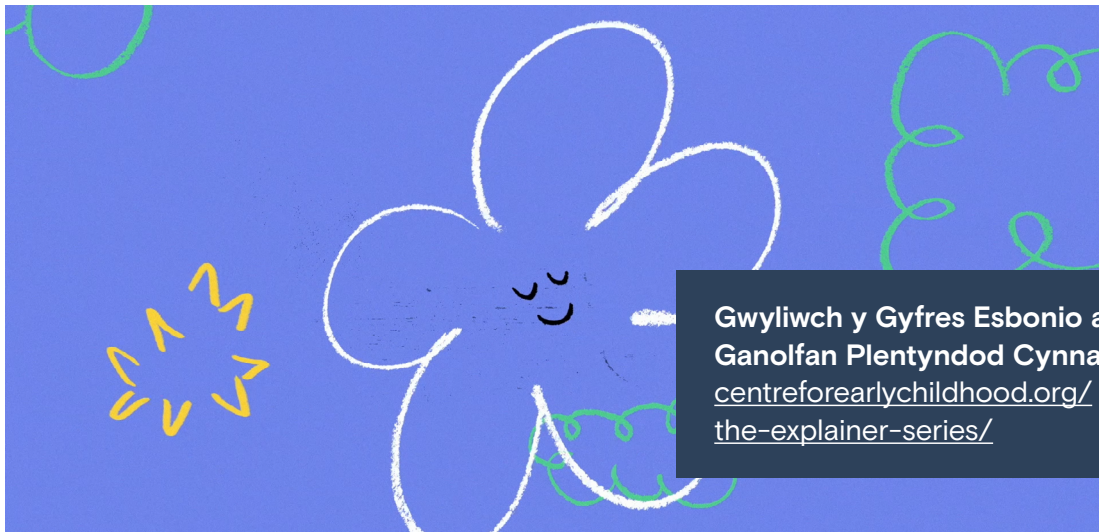


## Briff Gwyddonol Sylwi ar deimladau a'u llywio

Mae Esboniwr y Ganolfan Plentynod Cynnar ar sylwi ar deimladau a'u llywio yn esbonio pwysigrwydd sgysiau sylwgar gyda babanod a phlant ifanc. Yn y sgysiau hyn, mae oedolion yn sylwi ar gyflwr emosiynol plentyn, yn enwi beth maen nhw'n ei deimlo ac yn eu helpu i reoli'r teimladau hyn. Mae'r ffilm hefyd yn disgrifio ffyrdd eraill y gall oedolion siarad â babanod a phlant ifanc am emosiynau.

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

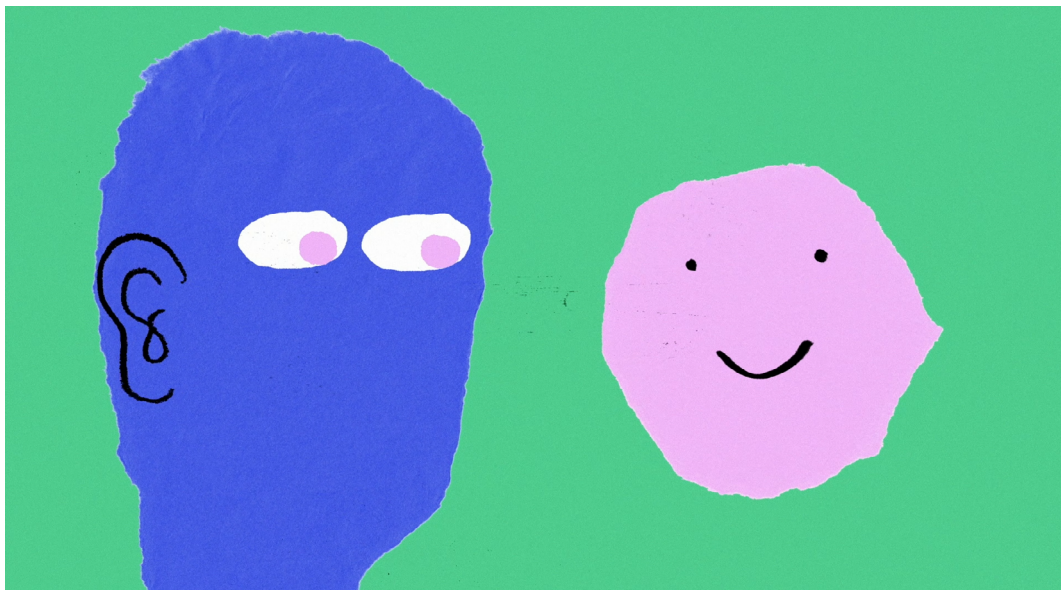


Gwylwch y Gyfres Esbonio ar wefan y  
Ganolfan Plentynod Cynnar  
[centreforearlychildhood.org/  
the-explainer-series/](http://centreforearlychildhood.org/the-explainer-series/)

### Esbonio bod yn sylwgar

1. Mae bod yn sylwgar yn emosiynol yn golygu sylwi ar gyflwr emosiynol person arall, ei deall ac ymateb iddo mewn ffordd sensitif a phriodol. Pan fydd oedolion yn sylwgar yn emosiynol tuag at fabanod a phlant ifanc, maen nhw'n sylwi ar giwiau, yn dilysu emosiynau plant ac yn ymateb yn briodol iddyn nhw.

2. Ciwiau yw'r signalau y mae plant yn eu rhoi i ni sy'n cyfathrebu eu profiadau a'u hanghenion emosiynol. Mae ciwiau'n cynnwys mynegiant yr wyneb, ystum y corff, edrychiad yn y llygaid, synau, geiriau a symudiadau. Bydd oedolion sylwgar yn sylwi ar giwiau ac yn ymateb iddyn nhw mewn gwahanol ffyrdd, ar lafar trwy eiriau a synau, ac yn ddi-eiriau trwy emosiynau, ystumiau a gweithredoedd.
3. Mae ymatebion sylwgar yn sensitif ac yn briodol i emosiynau ac anghenion y plentyn ei hun, gyda'r oedolyn yn sylwi ar gyflwr emosiynol y plentyn ac yn ymateb mewn ffordd sy'n ei adlewyrchu a'i gefnogi. Er enghraifft, os yw plentyn yn profi llawenydd mewn gêm, byddai oedolyn sylwgar yn sylwi ar hyn ac efallai y byddai'n adlewyrchu llawenydd y plentyn trwy wenu'n ôl arno, chwarae gyda'r plentyn, a rhoi ei emosiynau cadarnhaol mewn geiriau – "dyma hwyl!". Os yw plentyn yn drist, gallai rhiant arafu ac adlewyrchu tristwch y plentyn, cyn ceisio codi ei galon.
4. Mae cysylltiad agos rhwng bod yn sylwgar a chysyniadau eraill yn y Gyfres Esboniwr. Pan fydd plant yn cael trafferth rheoli eu hemosiynau, mae oedolion yn darparu cydreolaeth: maen nhw'n sylwi ar gyflwr emosiynol y plentyn ac yn ei helpu i ddychwelyd i gyflwr digynnwrf. Mae hyn yn enghraifft o ymatebolrwydd amodol hefyd.
5. Mae bod yn sylwgar yn golygu cael eich arwain gan blant. Nid yw'n golygu gwneud yr hyn y mae plentyn ei eisiau bob amser – yn hytrach, mae'n golygu bod yn sensitif i'w anghenion. Er enghraifft, os yw plentyn wedi ymgolli'n ddwfn mewn chwarae pan mae bron yn amser gadael y tŷ, dylem roi rhybudd iddo ymlaen llaw, gan esbonio pam mae angen i ni adael. Efallai y byddwn yn fwy sensitif a chydymdeimladol wrth ofyn iddo roi'r gorau i'w gêm a gwisgo'i got ac esgidiau.



## Mae bod yn sylwgar yn anoddach os yw oedolion yn profi straen ac adfyd

Efallai y bydd rhai oedolion yn cael trafferth bod yn sylwgar, yn enwedig pan fydd plant yn arddangos emosiynau negyddol neu ddwys<sup>1</sup>.

Mae'r gallu i fod yn sylwgar i fabi neu blentyn ifanc yn dibynnu ar allu oedolyn i arsylwi ar ymddygiad babi ac ystyried yr anghenion emosiynol wrth wraidd yr ymddygiad. Gelwir hyn yn "weithrediad adfyfyriol"<sup>2,3</sup>. Gall oedolion na chawson nhw ofal sensitif yn ystod plentyndod ei chael hi'n anoddach datblygu swyddogaeth adfyfyriol<sup>4,5</sup>.

Gall achosion straen presennol – fel problemau iechyd meddwl neu bwysau bywyd llethol – hefyd ei gwneud hi'n anoddach i oedolyn fod yn bresennol yn emosiynol, sylwi ar giwiau a rhoi blaenoriaeth i anghenion plentyn<sup>6</sup>.

## Mae bod yn sylwgar yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol

Mae rhyngweithiadau sylwgar yn gadarnhaol i'r plentyn ar y pryd, gan ei helpu i wneud synnwyr o'i deimladau, a rhannu ei lawenydd neu ei gysuro os yw'n ofidus. Maen nhw hefyd yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol y plentyn mewn sawl ffordd:

### Rheoli ein hemosiynau

#### Helpu plant i adnabod a labelu emosiynau

Pan fydd oedolion yn sylwi ar deimladau plentyn ac yn ymateb gydag empathi, mae hyn yn helpu'r plentyn i ddysgu am ei deimladau ei hun. Er enghraifft, os yw babi yn crio a rhieni'n dangos tristwch yn eu tôn a'u mynegiant wyneb, gall hyn helpu'r babi i adnabod ei emosiwn<sup>7</sup>. Pan fydd oedolion yn siarad â babanod a phlant ifanc am sut maen nhw'n teimlo ar unrhyw foment benodol, mae hyn yn helpu'r plentyn i adnabod ei emosiynau a'r teimladau corfforol sy'n gysylltiedig â'r emosiynau hyn, ac i roi enw iddyn nhw.



**“Pan fydd oedolion yn sylwi ar deimladau plentyn ac yn ymateb gydag empathi, mae hyn yn helpu'r plentyn i ddysgu am ei deimladau ei hun.”**

### Cael ffyrdd o reoli emosiynau.

Gall sgysiau sylwgar helpu plant i reoli emosiynau a phwyllo pan fyddan nhw'n profi teimladau sy'n eu llethu. Gallai oedolion ddefnyddio eu geiriau i gysuro plentyn. Neu efallai y byddan nhw'n darparu sgaffaldiau i helpu plant i reoleiddio eu hunain, er enghraifft trwy roi arweiniad i helpu'r plentyn i dawelu: "Beth am geisio anadlu'n ddwfn i dy fol." Bydd hyn i gyd yn helpu'r plentyn i deimlo'n well yn y foment; a, thrwy ailadrodd rhyngweithiadau sylwgar, bydd plant yn datblygu'r sgiliau pwysig sydd eu hangen arnyn nhw i reoli eu hemosiynau nhw eu hunain<sup>8</sup>.

Wrth i blant dyfu'n hŷn, gallwn siarad â nhw am eu teimladau a'u hannog i adfyfrio ar eu profiadau, a rhannu sut maen nhw'n teimlo a pham. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i blant siarad am sut mae pobl eraill yn rheoli teimladau. Yn aml, mae'n haws cael y sgysiau hyn pan fydd y plentyn yn ddigynnwrf – nid pan fydd yng nghanol profi teimladau mawr.

Fel oedolion, gallwn ddangos i blant sut i reoli emosiynau trwy ei fodelu ein hunain, a gallwn siarad â nhw am sut i ymdopi â theimladau mawr. Mae ymchwil yn dangos bod plant yn datblygu eu hymatebion eu hunain i sefyllfaoedd emosiynol heriol yn rhannol trwy arsylwi ar sut mae oedolion yn ymateb i'r un sefyllfaoedd<sup>9,10</sup>.



### Adnabod ein hunain

Mae deall ein meddyliau a'n teimladau yn rhan bwysig o adnabod ein hunain. Os gall plant adfyfrio ar eu profiadau, eu dewisiadau a'u hymatebion eu hunain i'r byd o'u cwmpas, byddan nhw mewn sefyllfa well i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth a chymryd cyfrifoldeb am eu bywydau.

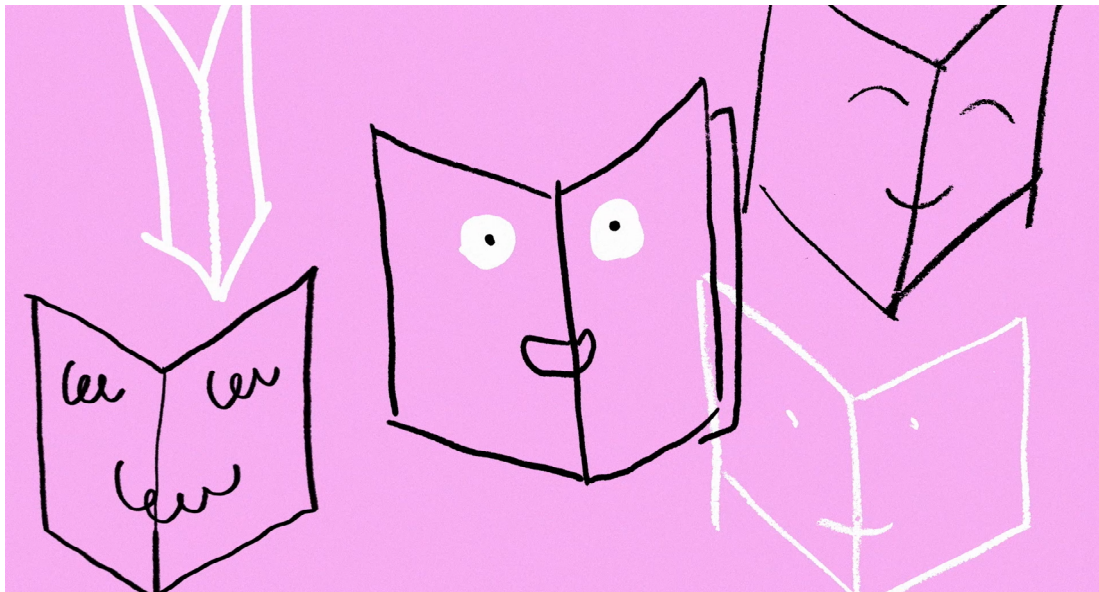
### Meithrin ein perthnasoedd

Mae rhyngweithiadau sylwgar yn dysgu plant y gallan nhw ddibynnu ar bobl eraill am gefnogaeth pan fyddan nhw mewn trafferthion<sup>11</sup>. Maen nhw hefyd yn rhoi templed i blant o berthynas ofalgar a chadarnhaol a all eu helpu wrth iddyn nhw fynd ymlaen i ddatblygu eu perthnasoedd eu hunain.

### Cyfathrebu ag eraill

Gall rhyngweithiadau sylwgar gefnogi rhannu sylw – gydag oedolyn a phlentyn ill dau yn ffocysu ar yr un gwrthrych neu ddigwyddiad. Mae rhannu sylw yn helpu plant i ddysgu geiriau newydd: gall yr oedolyn labelu'r hyn y mae'r plentyn yn ei weld neu'n ei brofi, a bydd hyn yn helpu'r plentyn i gysylltu'r gair â'r gwrthrych neu'r profiad.

Mae sgysiau am deimladau yn rhoi geirfa emosiynol i blant a all eu helpu i wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd iddyn nhw a'r bobl o'u cwrmpas, ac i gyfathrebu ag eraill am eu profiadau o'r byd<sup>12</sup>. Os yw plentyn yn gwybod mwy o eiriau teimlo, bydd yn gallu gwahaniaethu'n well rhwng gwahanol emosiynau, ac adnabod, labelu a deall teimladau ynddo'i hun ac eraill.



Gall llyfrau a straeon hefyd gefnogi dealltwriaeth plant o emosiynau, gan eu bod yn darparu gwahanol gymeriadau gyda gwahanol deimladau i'w harchwilio. Mae llyfrau hefyd yn caniatáu i blant brosesu emosiynau yn eu hamser eu hunain: mewn bywyd go iawn, mae mynegiant wyneb yn aml yn fyrhoedlog, ond mewn llyfr, gall plant archwilio mynegiant wyneb cymeriad ac ystyried sut gallai fod yn teimlo a pham. Trwy ddarllen straeon a siarad am bobl mewn llyfrau, gall plant ehangu eu geirfa emosiynol mewn ffyrdd sy'n eu helpu i siarad a meddwl am eu meddyliau a'u teimladau eu hunain<sup>13,14</sup>.

## Gall diffyg sylwgarwch dros gyfnod hir fod yn niweidiol i ddatblygiad

Does dim modd i unrhyw oedolyn fod yn sylwgar tuag at blentyn drwy'r amser. Mae rhai oedolion yn colli ciwiau gan blant yn gyson, gan briodoli eu hymddygiad yn anghywir neu ymateb yn ansensitif. Diffyg sylwgarwch yw'r enw ar hyn.

Gallai ymatebion sy'n dangos diffyg sylwgarwch i drallod plentyn gynnwys:

- Anwybyddu neu ddiystyru emosiynau negyddol
- Dehongli rhwystredigaeth neu drallod plentyn fel ymddygiad gwael ac ymateb yn llym
- Ceisio tynnu sylw plentyn yn hytrach na chydabod ei emosiwn.

Gall profiadau ailadroddus a chyson fel y rhain greu gofid i blentyn yn y tymor byr<sup>15</sup> a niweidio ei ddatblygiad emosiynol. Efallai y bydd plant yn dysgu stopio mynegi eu hanghenion, neu'n gwrthod eu hanghenion yn anymwybodol oherwydd eu bod yn dysgu na fydd yr anghenion hyn yn cael eu diwallu<sup>16</sup>. Pan nad yw anghenion babi neu blentyn ifanc yn cael eu diwallu'n gyson ac nad yw ei drallod yn cael ei leddfu, gall brofi lefel uchel o straen, a gallai hyn effeithio ar ei ddatblygiad seicolegol a ffisiolegol<sup>17</sup>.

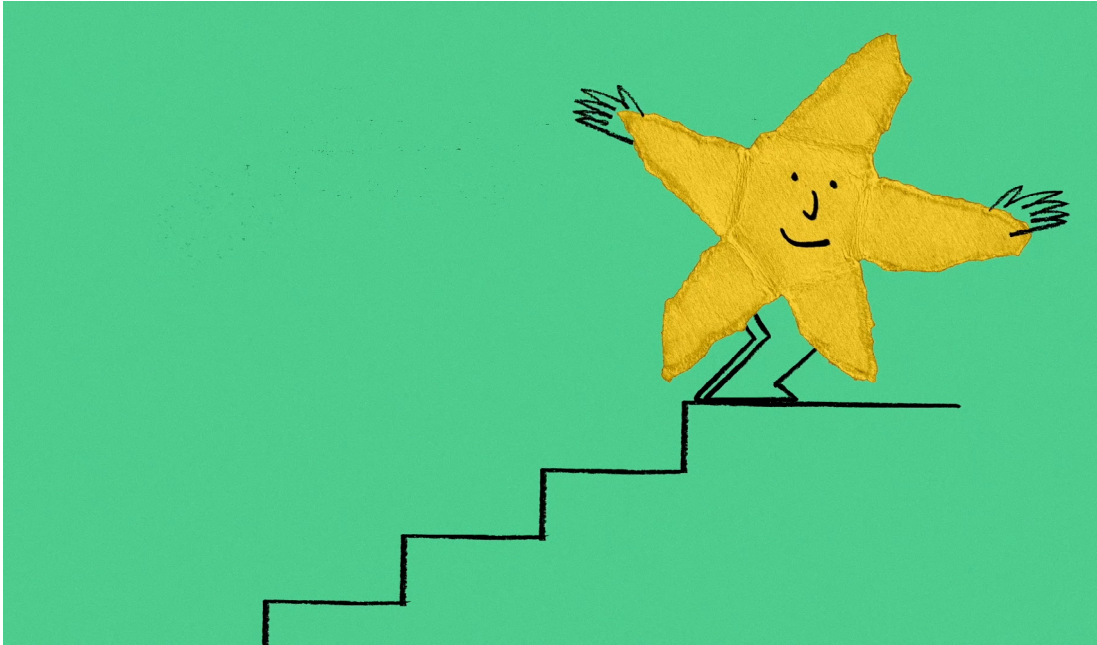
## Mae sylwgarwch yn helpu plentyn i deimlo ei fod yn ddiogel ac yn cael ei garu.

Mae sgysiaau sylwgar yn galluogi plant i deimlo eu bod yn cael eu deall a'u derbyn. Pan fydd oedolion yn dangos empathi ac yn adlewyrchu yn ôl yr hyn y mae'r plentyn yn ei deimlo, mae plant yn dysgu bod eu profiadau yn real, yn ystyrlon ac yn deilwng o sylw. Mae'r profiadau hyn yn cefnogi ymdeimlad plentyn o hunan-werth - mae'n dysgu ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i fod yn werthfawr.

Trwy brofi rhyngweithiadau sylwgar mae plant yn dechrau dysgu ac yn disgwyl y bydd eu hanghenion emosiynol yn cael eu diwallu gan roddwyr gofal, ac mae hyn yn cefnogi datblygiad perthnasoedd sicr. Pan fydd plant yn teimlo eu bod nhw'n gallu dibynnu ar oedolyn, bydd hynny hefyd yn rhoi'r hyder iddyn nhw archwilio'r byd o'u cwrpas.

Mae sgysiaau sylwgar yn ategu hawliau plentyn - sydd wedi'u hymgorffori yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn - i fynegi eu barn, eu teimladau a'u dymuniadau ym mhob mater sy'n effeithio arny'n nhw, ac i'w barn gael ei hystyried a'i chymryd o ddifrif<sup>18</sup>.

Er bod gofal sensitif ac ymatebol o fudd i bob plentyn, mae'n cynnig amddiffyniad arbennig i'r rhai sy'n wynebu adfyd. Mae perthnasoedd sylwgar yn gweithredu fel clustog i leihau effaith emosiynol profiadau llawn straen ar les a datblygiad<sup>19,20</sup>.



## Defnyddio Sylwgarwch yn ymarferol

Os ydych chi'n gweithio gyda theuluoedd, efallai y byddwch chi'n sylwi ar ba mor sylwgar yw rhieni neu roddwyr gofal tuag at eu plant. Os yw rhieni'n ymddangos yn llai ymatebol, gallech adfyfyrio ar y rheswm dros hynny. Efallai fod yna bethau sy'n achosi straen ar waith yn eu bywyd, sy'n ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw ystyried eu babi? Neu efallai eu bod wedi profi adfyd yn ystod eu plentyndod a bod angen mwy o gefnogaeth arbenigol arnyn nhw i ddatblygu eu gweithrediad adfyfyriol, yn ogystal â'u gallu i ystyried anghenion emosiynol eu babi?

Os ydych chi'n gweithio gyda phlant eich hun, efallai yr hoffech adfyfyrio ar yr hyn sy'n eich helpu i sylwi ar emosiynau plant ac ymateb iddyn nhw. Beth sy'n eich helpu i aros yn sylwgar? Er enghraifft, os ydych chi'n gweithio mewn lleoliad meithrinfa, sut ydych chi'n sylwi ar sut mae plant yn teimlo pan fyddan nhw'n cael eu gollwng bob bore ac yn ymateb yn sensitif iddyn nhw? Gallech hefyd ystyried sut rydych chi'n cynnwys mwy o sgysiau am emosiynau i'ch rhyngweithiadau o ddydd i ddydd gyda phlant.

Os ydych chi eisiau siarad am sylwgarwch mewn ffordd hygyrch gydag oedolion eraill, efallai y gallech ddefnyddio geiriau fel tiwnio i mewn i fabanod, sylwi ar blentyn a deall plentyn, neu sylwi ar deimladau ac ymateb yn dyner.

## Cyfeiriadau

1. Leerkes EM, Blankson AN, O'Brien M. Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on social-emotional functioning. *Child Dev.* 2009 May-Jun;80(3):762-75. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01296.x. PMID: 19489902; PMCID: PMC2854550.
2. Meins, E., Fernyhough, C., Wainwright, R., Das Gupta, M., Fradley, E., & Tuckey, M. (2002). Maternal mind-mindedness and attachment security as predictors of theory of mind understanding. *Child development*, 73(6), 1715-1726.
3. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Books.
4. Haft, W. L., & Slade, A. (1989). Affect attunement and maternal attachment: A pilot study. *Infant mental health journal*, 10(3), 157-172.
5. Slade, A., Grienenberger, 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.
6. Wass, S., Greenwood, E., Esposito, G., Smith, C., Necef, I., & Phillips, E. (2024). Annual Research Review: 'There, the dance is—at the still point of the turning world'—dynamic systems perspectives on coregulation and dysregulation during early development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(4), 481-507.
7. Gergely, G., & Watson, J. S. (1996). The social biofeedback model of parental affect-mirroring. *The International journal of psycho-analysis*, 77(6), 1181.
8. Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American Psychologist*, 66(2), 107.
9. Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL. Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry* 1998;9(4):241-273.
10. Leerkes EM, Bailes LG. Emotional development within the family context. In: LoBue V, Pérez-Edgar K, Buss K, eds. *Handbook of emotional development*. Switzerland: Springer; 2019:627-661.
11. Leerkes EM, Blankson AN, O'Brien M. Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on social-emotional functioning. *Child Dev.* 2009 May-Jun;80(3):762-75.
12. Joseph, G. E., & Strain, P. S. (2003). Enhancing emotional vocabulary in young children. *Young Exceptional Children*, 6(4), 18-26.
13. Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2011). Emotional state talk and emotion understanding: A training study with preschool children. *Journal of child language*, 38(5), 1124-1139.
14. Tamis-LeMonda CS, Rodriguez ET. Parents' Role in Fostering Young Children's Learning and Language Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <https://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-role-fostering-young-childrens-learning-and-language>. Updated: December 2014. Accessed April 14, 2025.
15. Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child psychiatry*, 17(1), 1-13.
16. Leerkes EM, Blankson AN, O'Brien M. Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on social-emotional functioning. *Child Dev.* 2009 May-Jun;80(3):762-75.

## Cyfeiriadau - parhad

17. <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/>
18. United Nations, (1989), Convention on the rights of the child
19. Hughes, C., Aldercotte, A., & Foley, S. (2017). Maternal mind-mindedness provides a buffer for pre-adolescents at risk for disruptive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45, 225–235.
20. Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231–257.