



Pwysigrwydd cysylltiadau

Mae datblygiad yr adnodd hwn wedi bod yn ymdrech ar y cyd rhwng PACEY Cymru a dylanwadwr plentyndod blynyddoedd cynnar, Alice Sharp.

Mae'r profiadau cynnar y mae babanod a phlant yn eu cael gyda'u gofalwyr yn rhoi sylfaen i'w dysgu a'u datblygiad. Os yw'r profiadau hyn yn peri gofid i'r plentyn, yna gallai hyn gael effaith ar brofiadau'r dyfodol. Mae ymlyniadau a chysylltiadau cadarnhaol o'r cychwyn cyntaf yn cefnogi'r plentyn i ddatblygu gwytnwch, lles, ac ymdeimlad o gariad a pherthyn.

Pam mae ymlyniadau a chysylltiadau cadarnhaol yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar?

Mae babanod yn cael eu geni i'r byd ac angen i eraill ofalu amdanynt, eu caru a'u meithrin. Cânt eu geni gyda chysylltiad â'u gofalwyr sylfaenol, yn enwedig eu mam, ond maent hefyd yn barod i wneud cysylltiadau pellach â'u cymuned ehangach. Fel estyniad o'r teulu, rydym ni, fel yr oedolyn sy'n galluogi, hefyd yn helpu datblygiad ymennydd babanod trwy ryngweithio a ddarparwn sy'n cryfhau'r cysylltiadau.

Mae babanod a phlant ifanc yn tiwnio i mewn ac yn dysgu darllen iaith y corff eu gofalwyr a bod rhai symudiadau neu ystumiau yn golygu rhai pethau; er enghraifft, efallai y byddan nhw'n dysgu bod gwên yn golygu eu bod nhw'n debygol o gael eu siarad neu eu canu gyda nhw, neu oedolyn yn ymestyn ei freichiau allan yn golygu y byddan nhw'n cael eu codi a'u cofleidio, eu bwydo, neu bydd rhywbeth da yn digwydd fel arfer. Trwy ryngweithio cadarnhaol maent yn dysgu bod hwn fel arfer yn lle diogel, ac o ganlyniad caiff cysylltiadau eu hadeiladu'n gyflym iawn.

Bydd babanod a phlant ifanc hefyd yn sylwi a yw'r rhyngweithio'n negyddol neu a oes newid i batrymau a thôn y llais, neu weithredoedd. Gall hyn ddrysu'r plentyn a gallai olygu ei fod yn llai tebygol o ymateb yn dda, oherwydd efallai na fydd yn ei ystyried yn fan diogel mwyach. Efallai y byddant yn dod yn llai sicr o sut i ymateb, ac os bydd hyn yn parhau yna mae'r plentyn yn debygol o fynd yn fwy cythryblus a phryderus. Gallant hyd yn oed adeiladu strategaethau ymdopi i amddiffyn eu hunain i reoli profiadau o'r fath.

Bydd cysylltiadau cadarnhaol neu ddiffyg y rhain, ym mywyd babi neu blentyn ifanc, yn effeithio ar eu gwytnwch a'u llesiant, a all bara trwy gydol eu plentyndod ac i fyd oedolion.

Beth yw ein dyletswyddau cyfreithiol mewn perthynas â gwneud cysylltiadau cadarnhaol?

Mae gan blant hawl i gael gofal ac i'w diogelwch fod yn flaenoriaeth fel y nodir yn Erthyglau 2, 6 ac 19 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Mae angen i fabanod deimlo ymdeimlad o berthyn, i deimlo eu bod yn cael gofal a chariad, fel y gallant gymryd yr hyder hwn i mewn i'w plentyndod. Mae angen iddynt weld eu hunain a'u cymuned yn cael eu hadlewyrchu yn y lleoliad.

- Mae pedwar diben [Cwricwlwm i Gymru](#) yn cydnabod bod lles y plentyn yn hollbwysig er mwyn iddo fyw, dysgu a ffynnu. Fel yr oedolion sy'n galluogi, rydym yn dyheu am weld plant yn ein gofal yn dod yn *'unigolion iach a hyderus sydd, yn ffurfio perthnasoedd cadarnhaol yn seiliedig ar ymddiriedaeth a pharch at ei gilydd, i fod yn barod i fyw bywydau boddhaus fel aelod gwerthfawr o gymdeithas.'*
- Mae Safon 8.5 ac 8.6 o'r [Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer gofal plant](#) a reoleiddir yn nodi'r ddyletswydd a osodwyd ar ddarparwyr gofal plant o ran pwysigrwydd y broses ymgartrefu, y rôl yr ydym yn ei chwarae yn hyn a bod *'babanod a phlant ifanc iawn yn gallu datblygu ymlyniad i ofalwr cyson neu nifer fach o ofalwyr rheolaidd'*.
- Mae [Canllawiau i Ddarparwyr ar Arolygiadau a Graddau Lleoliadau Gofal Plant, Chwarae a Mynediad Agored, Arolygiaeth Gofal Cymru](#) yn nodi o dan y thema Llesiant *'mae angen i blant deimlo'n ddiogel, yn hapus ac yn cael eu gwerthfawrogi yn eu lleoliad gofal plant.'* Maent yn pwysleisio pwysigrwydd bod plant yn *'teimlo'n gartrefol ac yn gallu ymdopi â gwahanu oddi wrth eu rhieni; ffurfio ymlyniadau emosïynol cadarnhaol, teimlo'n ddiogel, yn hapus, yn gyfforddus ac wedi ymlacio a bod ganddynt fondiau o anwyldeb gydag ymarferwyr sy'n gwybod yn dda bryd hynny ac yn rhoi gofal cyson.'*

Theori a chefnidir

Ymlyniad, a phwysigrwydd cael cysylltiad cryf rhwng y rhai sy'n rhoi gofal a babanod oedd cysyniad y seiciatryddion Prydeinig, John Bowlby, a gyflwynwyd gyntaf yn y 1950au. Mae parch mawr i'w ymchwil hyd heddiw. Mae arbenigwyr wedi adeiladu ar ganfyddiadau Bowlby neu wedi darparu safbwyntiau gwahanol i'w ganfyddiadau dros y blynyddoedd.

Un o'r rhain yw'r ddamcaniaeth 'teigr dannedd a thedi bêr Sabre' gan [Suzanne Zeedyk](#), Gwyddonydd Ymchwil ac Arbenigwr Babanod, Prifysgol Dundee, yr Alban.

Mae'r ddamcaniaeth hon yn defnyddio'r term 'teigrod dannedd Sabre' i amlygu ac adnabod yr ofn a'r pryder y mae babanod yn ei deimlo. Mae'r cyfeiriad at 'tedis' yn



amlygu pwysigrwydd cysur i helpu babanod i ddelio â'u hofn a'u gorbryder. Mae'r cysur hwn, ar adeg pan fyddant yn profi ofn, yn darparu man cychwyn i fabanod ddatblygu'r gallu i beidio â chynhyrfu a hunanreoleiddio. Bydd hyn hefyd yn helpu i reoli'r effaith a gaiff hyn ar eu datblygiad emosiynol.

Bydd plant yn datblygu eu strategaethau ymdopi yn yr amgylcheddau y maent yn agored iddynt. Ein rôl yw helpu'r plant yn ein gofal, i ymateb yn gadarnhaol i'w hemosiynau a darparu cysur, gofal, cyfleoedd chwarae a man diogel sy'n cefnogi datblygiad yr ymennydd a fydd yn eu helpu i ymdopi â'r byd a'r amgylchedd y maent yn byw ynddo

Os yw babi yn dod i gysylltiad â sefyllfaoedd llawn straen yn rheolaidd, yna mae'n debygol o ddatblygu ymennydd sy'n fwy cyfarwydd ag ymateb i straen na thawelwch. Gall hyn gael effaith ar eu datblygiad cyffwrdd. Gall effeithio ar eu dysgu a'u gallu i ganolbwyntio ar eu profiadau chwarae, gan y byddan nhw'n wylidwrus am y foment honno mae'r 'teigr dant Sabre' yn ymddangos. Gallai olygu efallai na fyddant yn ymlacio ac yn cymryd rhan lawn yn eu chwarae nac yn archwilio eu chwilfrydedd yn llwyr.

Rôl yr oedolyn

Mae angen i bob person, gan gynnwys babanod a phlant ifanc, deimlo cysylltiad â rhywun, mae'n angen cynhenid. Mae babanod a phlant ifanc yn dibynnu ar yr oedolyn i ddarparu a meithrin yr ymlyniad hwn.

Wrth gefnogi babanod a phlant ifanc mae'n bwysig bod yr oedolyn sy'n darparu gofal:

- yn dangos diddordeb gwirioneddol yn y plentyn
- yn meddu ar wybodaeth am gefndir a bywyd teuluol y plentyn
- creu amgylchedd emosiynol ddiogel, trwy fodelu cyfathrebu da, gan ddangos empathi, caredigrwydd a thosturi a fydd yn helpu'r plentyn i deimlo'n dawelach
- yn meddu ar ddealltwriaeth lawn o anghenion y plentyn, gan gynnwys unrhyw anghenion dysgu ychwanegol ac yn ymateb yn sensitif i gyfathrebu llafar a di-eiriau'r plentyn. Mae cynnig amgylchedd hygyrch a chynhwysol yn hollbwysig i les y plentyn
- yn gwneud amser ac yn caniatáu i blant fod yn ddi-frys yn eu chwarae, sy'n creu ymdeimlad o dawelwch. Mae rheoli trawsnewidiadau trwy gydol y dydd yn cadw'r ymdeimlad hwnnw o dawelwch
- modelu llawenydd, chwerthin a hapusrwydd gyda'r plant yn dangos i'r plant eich bod yn mwynhau bod gyda nhw a meithrin ymddiriedaeth. Mae hyn yn annog ymdeimlad o gysylltiad, yn saff ac yn ddiogel
- annog plant i fynegi eu hunain. Mae adnabod a dilysu teimladau'r plentyn i'w helpu i ddod o hyd i ffyrdd o fynegi a dechrau rheoleiddio eu hemosiynau a gwrando'n astud ar leisiau'r plant a'r dewisiadau a wnânt, yn helpu plant i ddeall eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u clywed.

- yn ymwybodol o'r trawsnewidiadau amrywiol trwy gydol y dydd, sut mae'r rhain yn effeithio ar bob plentyn ac yn eu cefnogi i reoli ansicrwydd a newid. Mae arferion yn helpu plentyn i ddysgu beth sy'n dod nesaf a dylent helpu i aros mewn cyflwr tawel
- rhoi sicrwydd, anogaeth, dathlu cyflawniadau a llwyddiannau sy'n helpu i adeiladu hunan-barch a hunanhyder y plentyn ac yn cefnogi eu hymdeimlad o les
- cefnogi plant i fesur a rheoli risgiau.

Mae babanod a phlant angen eraill i'w helpu i ddysgu sut i reoli eu teimladau a'u hemosiynau ar y cyd, sy'n helpu i adeiladu eu strategaethau lleddfol a hunan-lleddfol. Mae cyd-reoleiddio yn bloc adeiladu i hunan-reoleiddio, lle mae'r oedolyn yn chwarae rhan arweiniol, wrth leihau'r trallod emosiynol a all ymddangos fel ymladd, hedfan, neu rewi.

Pwysigrwydd chwarae a modelu i gefnogi cysylltiadau

Mae chwarae yn rhan sylfaenol o ddatblygiad plant, sef y ffordd y mae babi neu blentyn ifanc yn dysgu. Gall plant chwarae ar eu pen eu hunain, ochr yn ochr, neu gyda'i gilydd.

Yn debyg iawn i'r angen cynhenid i deimlo cysylltiad, mae gan blant angen cynhenid i chwarae sy'n cefnogi eu dysgu. Mae'r [cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir](#) yn nodi bod: *'plant yn dod o hyd i ffyrdd o archwilio amrywiaeth o emosiynau a dysgu am y byd y maent yn byw ynddo gydag eraill'*. Fel yr oedolion sy'n galluogi, rydym yn chwarae rhan hanfodol wrth arwain plant i ddeall eu hemosiynau eu hunain ac emosiynau pobl eraill. Gallwn wneud hyn trwy foddelu, cyfathrebu a chynnig cyfleoedd chwarae i archwilio'r rhain ymhellach.

Mae Suzanne Zeedyk, yn credu mai rôl yr oedolyn yw rhoi'r sicrwydd hwnnw ac adeiladu'r 'tedis, gwydnwch a chysur mewnol cryf mewn sefyllfaoedd anodd. Bydd hyn yn creu'r system emosiynol wydn y mae cysur yn ei darparu.

Dyma rai pethau i'w hystyried o ran eich ymarfer wrth gefnogi cysylltiadau babanod a phlant ifanc. Provide calm and predictable situations.

1. Darparu sefyllfaoedd tawel a rhagweladwy.
2. Meddylwch am lefel y sŵn yn eich lleoliad. Gall sŵn cyson fod yn niweidiol i adeiladwaith yr ymennydd. Gall hidlo sŵn fod yn heriol i faban neu blentyn ifanc.
3. Ystyried yr amgylchedd a hygyrchedd adnoddau. Darparu cyfleoedd i fod yn chwilfrydig ac archwilio eu teimladau a'u hemosiynau.
4. A oes gan blant ifanc fynediad at oedolion sy'n modelu cysylltiadau ac ymlyniadau da ac adnoddau sy'n cefnogi hyn?

5. Ydy'r plant yn dod atoch chi'n annibynnol? A fyddan nhw'n gofyn neu'n ystumio am gwtsh os ydyn nhw angen yr anwyldeb, y cariad a'r cysylltiad hwnnw? Ydych chi'n rhoi'r cwtsh yna bryd hynny, neu oes rhaid iddyn nhw aros a gofyn eto?
6. A yw'r plant yn cael eu hannog i siarad â chi'n hyderus ac a ydych chi'n dangos cyswllt llygad i lygad a diddordeb gwirioneddol.
7. Ydych chi'n rhoi'r gorau i'r hyn rydych chi'n ei wneud i wrando arnyn nhw?

Beth allaf ei wneud i helpu i gryfhau'r cysylltiad â'r plant yn fy ngofal?

Cymerwch eiliad i fyfyrion ar sut rydych chi'n cefnogi plant gyda'u munudau cyntaf yn eich lleoliad. Meddyliwch am y daith gerdded i fyny at eich drws ac wrth ddod i mewn i'ch lleoliad. A yw'n cefnogi teimlad o les a diogelwch? Beth am y sŵn yn yr amgylchedd yn ystod eu hymweliad cyntaf. Beth am naws eich llais? A fydd yn well gan y plentyn naws mwy calonogol a brwdfrydig, neu a yw'n well ganddo *helo* dyner?

Bydd angen i blant brofi trosglwyddiad esmwyth pan fydd rhiant/gofalwr yn trosglwyddo'r gofal i oedolyn sy'n galluogi. Meddyliwch am sut rydych chi'n cefnogi'r plant yn eich gofal a'u teuluoedd trwy'r cyfnodau pontio hyn.

Dangoswch gariad iddynt a rhowch wybod iddynt eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Gwnewch iddyn nhw deimlo'n ddiogel. Gwnewch y datgysylltu hwnnw'n brofiad dymunol o'r cychwyn cyntaf. Mae hyn yn rhoi mecanwaith ymdopi 'tedis' i'r plentyn.

Yn bwysicaf oll, darparu gofal a pharch cyson i'r plentyn a chofio meithrin ethos y 'tedi bêr' ac amddiffyn y plentyn rhag ofn y 'teigr dannedd Sabre'.

Gwella arfer

Mae Alice Sharp wedi rhannu rhai meddyliau ac ysbrydoliaeth i fyfyrion ar ein rôl mewn perthynas â chefnogi plant â chysylltiadau, cymerwch eiliad i wylion clipiau a myfyrio ar eich ymarfer.

1. [Bod, dod a pherthyn](#)
2. [Cysylltu fy ngheulu a fy nghymuned](#)
3. [Cysylltiadau trwy gariad](#)
4. [Datgysylltu i ailgysylltu](#)
5. [Yr eiliad gyntaf yr un](#)

[Trawsgrifiad - cysylltiadau](#)

Myfyrio

Ar ôl gwylion clipiau ystyriwch y canlynol. A oes unrhyw syniadau y byddwch yn eu datblygu i wella eich ymarfer? Ystyriwch y canlynol;



- Sut byddaf yn gwybod a yw'r plant yn teimlo cysylltiad â mi/staff?
- Sut ydw i'n gwybod bod y plant mewn cyflwr tawel a chyfforddus o les? Sut y byddaf yn gwybod a yw'r amgylchedd yn cynnig cythruddiadau i blant wneud cysylltiadau â'i gilydd?
- Sut mae cefnogi plant gyda'u munudau cyntaf yn ein lleoliad? Meddyliwch am eu hargraffiadau a'u profiadau cyntaf nid dim ond y cyfnod setlo ehangach.
- Sut ydw i'n cefnogi plant i adael eu rhieni/gofalwyr a'u helpu i gysylltu â mi? Sut ydw i'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel bob ymweliad?

Darllen pellach

[Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir](#)

[Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer gofal plant wedi'i reoleiddio](#)

[Dysgu proffesiynol: cefnogaeth dysgu sylfaen i ymarferwyr mewn ysgolion a lleoliadau](#)

[Connected baby](#)

[Suzanne-Zeedyk](#)

[CEY smart- PACEY](#)

[Amgylcheddau Ysbrydoledig- PACEY](#)