

Sut mae safbwyntiau seicolegol yn gysylltiedig â datblygiad ac ymddygiad plant:

Deallusrwydd emosiynol – Daniel Goleman

Damcaniaethwr/ Damcaniaethwyr

Y prif agweddau ar y dull gweithredu neu'r ddamcaniaeth sy'n gysylltiedig â datblygiad ac ymddygiad plant

Cymhwyso'r dull ar gyfer ymarferwyr gofal plant ac addysgwyr mewn ysgolion a lleoliadau

Daniel Goleman

Geiriau Allweddol:

- **Empathi**
- **Deallusol**
- **Rheoli**
- **Rheoleiddio**

Mae Daniel Goleman wedi rhoi llawer o sylw i'r ddamcaniaeth deallusrwydd emosiynol ac mae hyn wedi cael cryn ddylanwad ar addysg heddiw. Erbyn hyn, cydnabyddir bod deallusrwydd emosiynol yr un mor bwysig â deallusrwydd deallusol, a bod dysgu cymdeithasol ac emosiynol yn rhan bwysig o'r cwricwlwm ysgol yng Nghymru. Mae ymchwil wedi dangos nad yw gallu deallusol bob amser yn arwain at lwyddiant ym myd addysg na gwaith, a bod angen sgiliau eraill sy'n bwysig i brosesu'r wybodaeth emosiynol sydd ei hangen i lwyddo, arwain a meithrin cydberthnasau.

Mae deallusrwydd emosiynol yn cynnwys cydnabod, mynegi, deall a rheoli emosiynau. Bydd meithrin y sgiliau hyn yn helpu plant i ddatblygu empathi a chydberthnasau cymdeithasol. Mae'r gallu i gydnabod a mynegi emosiynau yn golygu bod yn ymwybodol o'ch emosiynau chi eich hun ac emosiynau'r bobl o'ch cwmpas. Mae hyn yn rhan bwysig o feithrin a chynnal cydberthnasau cymdeithasol.

Mae'r gallu i ddeall emosiynau drwy ddehongli negeseuon mwy cynnil yn gywir o ffurfiau cyfathrebu geiriol a di-eiriau yn helpu i feithrin cydberthnasau rhyngpersonol. Mae'n datblygu drwy gydnabod y rhesymau dros emosiynau, gwerthuso'r amgylchedd a'r sefyllfa a sylweddoli y gall sefyllfaoedd effeithio ar bobl wahanol mewn ffyrdd gwahanol.

Pan fydd plant yn cyrraedd dwy neu dair oed, byddan nhw'n dechrau sylweddoli y bydd gan bobl eraill deimladau a meddyliau gwahanol i'w rhai nhw. Byddan nhw'n dysgu rhoi eu hunain yn esgidiau pobl eraill ac yn datblygu empathi ac yn deall emosiynau mwy cymhleth fel siom. Gall plant reoleiddio eu hemosiynau wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Gellir ystyried y gallu i adnabod emosiynau yn sail i bob gallu deallusrwydd emosiynol. Pan na fydd plant yn cydnabod emosiynau, ni fyddan nhw'n gallu eu deall na'u rheoli'n llwyddiannus. Yn aml, bydd ymarferwyr ac athrawon yn cynllunio gweithgareddau o gwmpas emosiynau, gan alluogi plant i adnabod eu hemosiynau eu hunain ac emosiynau pobl eraill, gan ddechrau gydag emosiynau sylfaenol fel trist a hapus (gan ddefnyddio lluniau o wynebau efallai) cyn symud ymlaen i ystod ehangach o emosiynau mwy cymhleth. Gyda mwy o brofiadau cymdeithasol, mae plant yn meithrin y gallu i gydnabod emosiynau pobl eraill, i adlewyrchu a mynegi'r emosiwn sy'n briodol i'r hyn y maen nhw'n ei deimlo, ac i reoli a rheoleiddio emosiynau a'r ffordd y maen nhw'n eu mynegi mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.