



# Trefn reolaidd

## gan dîm Y Teulu Cyfan – Sir y Fflint

Rydym ni'n dîm sydd wedi'i leoli yn Sir y Fflint, sy'n helpu rhieni gyda llawer o wahanol heriau, gan gynnwys materion ymddygiadol a phethau ymarferol hefyd. Rydym ni wrth ein boddau yn gweld sut y gall gwneud newidiadau bach arwain at ganlyniadau mawr. Mae'n wych gweld rhieni yn magu hyder ac yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rheolaeth o sefyllfaoedd efallai y byddent wedi teimlo eu bod yn rhy anodd yn y gorffennol.



Ein nod yw gwneud bywydau rhieni yn haws trwy gynnig tips a thechnegau hawdd eu dilyn i wneud amseroedd anodd o'r dydd (er enghraifft boreau ac amser gwely) yn haws i bawb.

Nid oes unrhyw beth yn gywir nac yn anghywir o ran trefn reolaidd. Mae pob teulu yn unigryw, felly mae angen darganfod beth sy'n gweithio i chi. Efallai na fyddwch yn cael canlyniadau ar unwaith, ond gyda threfn reolaidd, byddwch yn gweld yn gyflym y gwahaniaeth mawr y gall hyn ei wneud i chi a'ch teulu.

Mae'n bwysig cadw at drefn reolaidd fel bod pawb yn glir ynglŷn â'r hyn a ddisgwylir ganddyn nhw. Mae'n helpu i feithrin ymdeimlad o wneud y diwrnod yn gyfarwydd. Mae pawb yn teimlo'n barod ac o dan lai o straen.

Rhywbeth gwych arall am drefn reolaidd yw ei bod yn helpu plant a phobl ifanc yn eu harddegau i ddatblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb a rhai sgiliau sylfaenol fel rheoli amser, sy'n eu helpu yn ddiweddarach mewn bywyd. Pan fo plant yn dilyn eu trefn reolaidd gyda llai o oruchwyliaeth gennych chi, mae'n eu helpu i fod yn fwy annibynnol, sydd yn ei dro yn dda i chi.



Pan fo gennych drefn gyson ar waith byddwch yn sylwi y bydd gan eich plentyn fwy o strwythur, ac efallai y bydd yn fwy digyffro ac yn fwy parod i dderbyn o ganlyniad i hynny. Bydd yn teimlo'n fwy diogel a saff, a bod ganddo reolaeth, a bydd hynny yn gwneud iddo deimlo'n fwy hyderus.

Mae trefn reolaidd yn helpu rhieni hefyd. Os ydych chi'n hapus ac yn hamddenol ac yn gwybod bod pethau'n mynd i gael eu gwneud, byddwch dan lai o straen. Mae plant yn sylwi ar bryder rhieni, ac os ydych chi'n teimlo'n ddigyffro ac yn gallu cadw trefn ar bethau, byddant hwythau'n teimlo hynny hefyd.

Os yw dilyn trefn reolaidd yn newydd i chi, peidiwch â phoeni! Mae'n cymryd amser i arfer â threfn newydd. Rydym bob amser yn dweud wrth rieni am beidio â bod yn rhy galed ar eu hunain; a dim ond gwneud eu gorau a dod i wybod dros amser beth sy'n gweithio orau iddyn nhw; mae pob teulu yn wahanol, ac mae sefyllfaoedd gwahanol yn codi drwy'r amser.

Efallai y bydd yn digwydd dros nos, efallai na fydd, ond bydd dechrau gyda hyd yn oed y drefn symlaf yn gwneud gwahaniaeth i bawb.



## Pam mae boreau yn gallu bod mor anodd?

Pan eich bod chi'n rhiant, mae gennych chi lawer o bethau i feddwl amdany'n nhw a dim ond cyfnod byr i gyflawni pethau. Rydych chi'n cydbwysu eich anghenion eich hun – fel cyrraedd y gwaith ar amser, trefnu'r anifeiliaid anwes, a chofio postio llythyrau pwysig – gydag anghenion eich plentyn.

Felly, gall bod â threfn foreol wneud gwahaniaeth mawr.

Os nad oes gennych chi drefn benodol, efallai na fydd pethau'n mynd yn ôl y disgwyl - efallai nad yw eich plentyn yn gallu dod o hyd i lyfr sydd ei angen arno a'i fod yn dechrau poeni am hynny. Gall hynny ddifetha eich diwrnod cyfan!

Bydd ef yn hwyr i'r ysgol a byddwch chithau'n hwyr i'r gwaith; ac efallai na fydd y ci yn cael mynd am dro... Nid yw'n cymryd llawer i bethau fynd yn anhrefnus.



Ffordd wych o ddechrau yw drwy wneud rhywfaint o waith paratoi y noson gynt - dyna sy'n gweithio i mi. Unrhyw beth y gallwch chi a'ch plentyn ei wneud y noson gynt, gwnewch hynny. Gallai fod yn baratoi bagiau, rhoi esgidiau wrth y drws neu helpu i baratoi ei becyn cinio, a hyd yn oed beth sy'n mynd i mewn iddo.

Ewch drwy restr wirio gyda'ch gilydd pan fo'r ddau ohonoch yn gwneud yn siŵr bod popeth yn barod gennych chi - gwnewch i'r holl beth deimlo'n gyffrous!

Os oes gennych chi fwy nag un plentyn, gall cael trefn reolaidd fod o gymorth mawr, gan ei bod yn debygol bod gan eich plant 'gloc corff' gwahanol.



# Tips defnyddiol ar gyfer gwneud trefn reolaidd yn hwyl ac yn effeithiol:

## 1. Gwnewch y drefn reolaidd yn hwyl.

Er enghraifft, gallech chi adael i'ch plentyn ddewis ei gloc larwm ei hun, fel ei fod yn codi'n brydlon. Gallech greu rhestrau gwirio gyda'ch gilydd - efallai y gallech chi fod â rhestr wirio bob un - a gwneud ticio pob 'tasg' fel bod wedi ei gwneud, yn rhan o'r gêm. Mae amserydd berwi wy yn wych, a hefyd ceisio gwneud popeth cyn i un o'ch hoff ganeuon ddod i ben.

## 2. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn y teulu yn cymryd rhan (hyd yn oed yr ieuengaf).

Os byddwch yn gwneud hyn, yn hytrach na'ch bod ddim ond yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud, rydych chi'n eu gwneud nhw'n rhan ohono. Efallai y gallech chi ofyn am eu barn; er enghraifft, 'Mae heddiw'n mynd i fod yn ddiwrnod prysur iawn! Sut ydym ni'n mynd i ddod i ben â gwneud popeth y bore yma?' Hefyd, cydnabyddwch y gwahaniaethau rhwng diwrnodau gwaith a'r penwythnosau (caniatáu tretiau ac ati).

## 3. Defnyddiwch ganmoliaeth ac anogaeth pan fydd trefn reolaidd yn gweithio'n dda.

Bydd plant wedyn yn fwy tebygol o ymateb i ganmoliaeth. Efallai fod rhan o'ch trefn foreol yn cynnwys gwobr fach os byddan nhw'n gwneud popeth – deg munud gyda'u teganau, neu amser sgrin er enghraifft. Os nad ydyn nhw'n gwneud popeth, yna y canlyniad yw nad ydyn nhw'n cael gwneud y pethau hynny.

## 4. Mae'n cymryd amser i arfer â threfn reolaidd.

Os nad yw eich plentyn yn glynu wrth y drefn reolaidd ac yn cwyno oherwydd ei fod wedi anghofio rhywbeth neu nad yw wedi cael gwneud rhywbeth, peidiwch â chael eich temptio i gamu i mewn ac 'unioni' pethau. Gadewch iddo weld a deall beth sy'n digwydd pan nad yw'n glynu wrth y drefn reolaidd. Peidiwch â'i gosbi na cholli eich tymer, gadewch iddo fe ddarganfod drosto'i hunan.

## 5. Byddwch yn gyson.

Bydd eich plentyn yn gwithio'n ôl, ac efallai y bydd yn cymryd amser i ddod i arfer â rhywbeth newydd, yn enwedig os nad yw eisiau ei wneud.

## 6. Os ydych chi'n teimlo nad yw rhywbeth yn gweithio, peidiwch â phoeni, meddyliwch eto.

Dewch o hyd i'r hyn sy'n gweithio i chi, a'r hyn sy'n gweithio i'ch plentyn. Nid yw'r un drefn yn addas i bawb, felly bydd angen i chi ddod o hyd i drefn reolaidd sy'n gweithio i bob un ohonoch chi.

## 7. Byddwch yn garedig wrthyh chi eich hun.

Bydd y drefn reolaidd yn newid gan ddibynnu ar yr hyn sy'n digwydd ar y pryd. Os ydych chi'n cael pethau'n iawn ar dri diwrnod allan o bump, rydych chi'n gwneud yn dda! Mae'n cymryd amser i sefydlu trefn reolaidd, felly bydd angen i chi fod yn hyblyg, a pheidio â rhoi amser caled i chi eich hun os nad yw pethau'n mynd yn ôl y disgwyl weithiau.

## A chofiwch eich bod yn gwneud y gorau y gallwch chi.

Am fwy o wybodaeth a chyngor ar drefn reolaidd ewch llyw.cymru/rhowchamseriddo

 @parentsinwales  @parenting.wales



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.

Parenting.  
Give it time.