



Tips defnyddiol



ar gyfer rhieni plant 8-12 oed

wedi'u hysgrifennu gan Gail Nolan, Tîm Teulu, Ceredigion a Billy Goodfellow, Gweithiwr Cymdeithasol Annibynnol gyda phlant a theuluoedd.

Dim ots beth yw oedran eich plant, mae angen cymorth, cefnogaeth ac arweiniad arnyn nhw drwy'r amser i wneud y dewisiadau iawn mewn bywyd. Mae hyn yn wir am y grŵp 8-12 oed. Mae'r newid o fod yn blentyn ifanc i'r cyfnod cyn yr ardegau yn cynnwys llu o heriau i'r plentyn a'r rhieni, ond dyma rai tips defnyddiol i'ch helpu.

Yn gyntaf ac yn bennaf, mae'n bwysig dangos i'ch plentyn faint rydych chi'n ei garu - mae ei angen a'i eisiau arnyn nhw ac mae'n rhoi ymdeimlad o sicrwydd ac yn helpu i ddatblygu teimladau o hunanwerth. Fel oedolion, mae plant yn fwy tebygol o ymateb yn well i gywiro gan bobl mae ganddyn nhw gysylltiad cryf â nhw.



1. Cofiwch bod eich plentyn wir angen ac eisiau eich cymorth

Mae eich plentyn yn datblygu'n gyflym y gallu i ddeall ei amgylchedd. Mae'n dechrau meddwl yn rhesymegol ac yn ymarfer gweithio pethau allan dros ei hun. Hyd yn oed wrth fod yn fwy annibynnol mae'n dal i fod yn hapus i gydweithio â chi. Mae nhw'n dibynnu ar oedolion a phlant eraill i ddysgu ac ymarfer ei sgiliau cymdeithasol ac emosiynol. Ar yr adeg hon, bydd angen i chi helpu eich plentyn i wneud y dewisiadau iawn, meddwl pethau drwodd a myfyrio ar sut aeth hi ar ôl hynny.

2. Helpwch eich plentyn i ddatblygu ei syniad o dda a drwg

Anogwch eich plentyn i fod yn gyfrifol am ei benderfyniadau, teimladau a meddyliau ei hun. Gan gadarnhau ei allu i feddwl yn rhesymegol ac yn greadigol a'i atgoffa eich bod chi'n dal i'w garu hyd yn oed pan fydd yn anghytuno â chi. Gweithiwch gyda'ch plentyn a'i bersonoliaeth i'w helpu i ddatblygu'r teimladau hynny a'i ddysgu i barchu eraill a'i hun.

3. Gwnewch reolau clir a chadwch atyn nhw

Fel arfer mae plentyn o'r grŵp oedran hwn yn dechrau deall, defnyddio a mynnu cadw at reolau er mwyn gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas a byw gydag eraill. Byddwch chi'n clywed yn aml 'dyw e ddim yn deg'. Nid yw'r math hwn o ymddygiad anodd yn her fwiadol a gall fod yn gadarnhaol ac yn negyddol. Siaradwch â nhw ynglŷn â beth rydych chi'n ei ddisgwyl a rhowch resymau i'w helpu i feddwl am beth i'w wneud yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd yn enwedig pan fydd pwysau cyfoedion. Hefyd, rhowch gyfle i'ch plentyn fod yn rhan o reolau/dewisiadau ehangach y teulu, i'w helpu i deimlo ei fod wedi ei gynnwys ac yn cael ei glywed.





4. Dewiswch eich brwydrau

Dylech flaenoriaethu gwaith ar ymddygiad/problemau eich plentyn sy'n peri'r pryder mwyaf gan ganolbwyntio ar y pwysicaf yn unig bob amser. Byddwch yn amyneddgar bob amser, byddwch fel Elsa (Frozen) a "Gadael iddo fynd". Trïwch roi canlyniadau priodol ar gyfer unrhyw ymddygiad annerbyniol a gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at hyn os nad yw pethau wedi gweithio'n dda, er mwyn i'ch plentyn wybod eich bod yn golygu beth rydych chi'n ei ddweud.

5. Meddylwch am y tymor hir

Rydych chi'n magu plentyn i fod yn oedolyn. Mae angen i chi ystyried pa sgiliau personol y bydd eu hangen ar eich plentyn i fod yn annibynnol a chyflawni ei holl botensial. Mae angen i chi helpu eich plentyn i ddatblygu'r sgiliau bywyd hyn, fel dysgu am fod yn gyfrifol am ei weithredoedd, sut i reoli ei hun, gallu adfer ar ôl siom, gwranddo a siarad, a deall a pharchu eraill.

6. Canmoliaeth gadarnhaol

Mae eich plentyn yn mynd trwy newidiadau mawr, efallai y bydd yn ymddwyn yn aeddfed un funud ac yn anaeddfed y nesaf. Bydd angen i chi ei helpu i ddeall sut i ymddwyn. Mae plant yn ymateb yn dda i ganmoliaeth a bydd yn helpu i ddatblygu ei hunan-barch. Bydd yn gwneud llawer iawn o gamgymeriadau wrth ddysgu ac ymarfer, felly canolbwyntiwch ar y dull hwn gan ganmol beth sy'n dda, ac os nad yw, maddeuwch y camgymeriadau a symudwch ymlaen. Rhowch ganmoliaeth hefyd am fod ei hun, mewn ffordd fach neu fawr.



7. Cyfathrebwch drwy'r amser

Mae'n bwysig iawn creu amser a chyfleoedd i ddangos bod gennych ddi-ddordeb mewn beth mae'n ei ddweud, yn enwedig os ydych chi'n meddwl bod problemau posibl y mae'n dymuno dweud amdany'n nhw. Mae'n anfon neges mor positif. Yn ystod yr oedran hwn, efallai bydd yn dechrau ffurfio barn bersonol ac mae'n dda trafod hyn a pharchu'r farn hyd yn oed os nad ydych yn cytuno o reidrwydd.

8. Byddwch yn glir am eich ffiniau

Gosodwch ffiniau priodol a rhowch gyfarwyddiadau clir. Esboniwch y rhesymau a chynnwys eich plentyn wrth osod y rheolau a'r cosbau. Cadwch at y rheolau ac os yw'n eu torri rhowch wybod mai'r ymddygiad neu'r weithred sy'n eich gwneud chi'n anhapus nid y plentyn. Er enghraifft, os yw eich plentyn yn bwrw ei frawd neu chwaer, esboniwch sut y bydd hyn yn brifo ac archwiliwch pam y mae'ch plentyn wedi ymddwyn felly.

9. Diogelwch ar-lein

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth mae'ch plentyn yn ei wneud ar-lein. Addysgwch eich hun am yr apiau mae'n eu defnyddio cyn i chi roi caniatâd i'w lawrlwytho. Dysgwch eich plentyn am beryglon y rhyngwyd a'i helpu i ddeall sut i'w ddefnyddio'n ddiogel. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio'ch sgiliau eraill fel gosod ffiniau ar-lein, a chadw offer mewn ystafell y mae'r teulu cyfan yn ei defnyddio. Cadwch ddialog agored gyda'ch plentyn a'i annog i siarad gyda chi am unrhyw beth sy'n ei boeni neu ypsetio.

10. Chi yw'r esiampl dda

Rhieni/gofalwyr yw'r bobl fwyaf dylanwadol ym mywyd eich plentyn, felly byddwch yn esiampl dda, yn lle defnyddio geiriau yn unig. Dangoswch ddiddordeb yn eich plentyn a byddwch yn gwybod pwy ydyw, beth mae'n ei wneud a gyda phwy mae'n treulio'i amser. Mae hefyd yn dangos i'ch plentyn pa mor werthfawr y mae i chi.

11. Ymarferwch hunanreolaeth

Trwy beidio ag ymateb yn fyrbwyll ein hunain rydym yn datblygu gwell farn, amynedd a dyfalbarhad sy'n rhoi cryfder, sefydlogrwydd, dylanwad a statws i ni fel rhiant. Trwy ddangos y math hwn o ymddygiad, rydych chi'n cryfhau dealltwriaeth eich plentyn o beth yw ymddygiad priodol ac amhriodol.

12. Gweithiwch gyda'ch gilydd

Bydd angen i'r ddau ohonoch drafod a chyfaddawdu. Mae dau fath o ymateb i ddefnyddio iaith orchmynnol, h.y. 'Gwna hyn / paid â gwneud hwnna', sef ufuddhau neu herio a all greu teimladau o atgasedd, gorfodaeth, diffyg parch a phellter mewn perthynas. Gweithiwch gyda'ch gilydd bob amser a rhowch gyfle i'ch plentyn fod yn rhan o'r dewisiadau sy'n effeithio arno/arni. Gall tyfu fyny fod yn her i blentyn ac mae angen i chi fod yn bresennol yn emosiynol ac yn gorfforol i'w arwain a'i gefnogi a'i helpu i ail-gydbwiso pan fydd popeth yn teimlo'n rhy anodd ac yn ormod.

13. Nodwch a chynhaliwch eich rhwydwaith cefnogaeth eich hun

'Mae'n cymryd pentref i fagu plentyn' a gall teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol helpu i'ch cefnogi chi a'ch plentyn. Byddan nhw'n cynnig cymorth ymarferol, cyngor neu gymorth emosiynol pan fydd pethau'n anodd.

14. Cadwch gysylltiad

Yn aml, mae rhieni yn teimlo eu bod ar ymylon bywyd eu plentyn pan fyddan nhw'n datblygu annibyniaeth, yn enwedig wrth nesáu at ei arddegau. Cadwch linellau cyfathrebu ar agor, rhannu profiadau, cofio a hel atgofion am ddigwyddiadau yn y gorffennol i gynnal ymdeimlad o berthyn, a chadwch eich presenoldeb yn ei fywyd.



Gofalwch am eich lles corfforol a meddwl eich hun gan na fyddwch yn gallu cefnogi anghenion eich plentyn os na fyddwch yn gofalu am eich rhai chi.

Mae angen
PARCH
ar blant




Pobl i fod yn esiampl a dangos
goddefgarwch, ffydd ac empathi sy'n rhoi

Amser, canmoliaeth, cyfleoedd ac
arweiniad a llythrennedd emosiynol i

Reoleiddio eu hunain a theimlo'n
ddiogel rhag niwed, a

Chynnig cysondeb, cyfaddawd
a charedigrwydd





Am fwy o wybodaeth a
chyngor ar fagu plant ewch i:
 llyw.cymru/rhowchamseriddo



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

 @parentsinwales
 @parenting.wales