

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.

gov.wales/giveittime

Teimladau mawr ac ymddygiad mawr (Strancio)

Mae strancio yn gyffredin iawn ymhlith plant bach a phlant iau. Mae'n rhan arferol o'r broses dyfu wrth i'r ymennydd ddatblygu. Yn aml bydd plant ifanc yn cyfleu eu teimladau a'u hanghenion drwy eu hymddygiad gan nad oes ganddynt y geiriau na'r ddealltwriaeth eto i gyfathrebu ar lafar.

Peidiwch â digalonni – mae plant yn strancio llai ar ôl iddynt droi'n bedair oed. Gall plant hŷn strancio weithiau hefyd, felly efallai y bydd y cyngor isod o ddefnydd i blant o bob oedran.



Beth i'w wneud pan fydd eich plentyn yn strancio

- **Gwnewch yn siŵr ei fod yn ddiogel.** Allwch chi ddim atal stranc. Arhoswch gerllaw ac os oes angen symudwch eich plentyn i rywle diogel, tawel a digynnwrf.
- **Arhoswch yn agos a pheidiwch â chynhyrfu.** Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod eich bod yno o hyd a'ch bod gydag ef – efallai drwy ddweud rhywbeth i dawelu ei feddwl neu drwy gadw cyswllt llygad ag ef.
- **Cofiwch beidio â dangos dicter.** Efallai y byddai'n ddefnyddiol cyfrif i ddeg ac anadlu'n ddwfn sawl gwaith. Peidiwch â cheisio dadlau ag ef a pheidiwch â gweiddi. Mae'n anodd iawn meddwl pan fyddwch chi'n teimlo ar ben eich digon.
- **Peidiwch â smacio eich plentyn na'i gosbi'n gorfforol.** Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru. Ni fydd yn eich helpu i ddeall yr hyn sy'n gyfrifol am y strancio.
- **Ar ôl i'ch plentyn dawelu, rhowch gysur iddo ac ailgysylltwch ag ef.** Dywedwch wrtho eich bod yn falch ohono am dawelu.
- **Peidiwch â phoeni am beth mae pobl eraill yn ei feddwl!** Gall fod yn anodd os bydd eich plentyn yn strancio. Peidiwch â chynhyrfu os bydd pobl eraill yn eich gwyllo – dylech barhau i ganolbwyntio ar eich plentyn.

Ffyrdd o osgoi strancio

- **Meddylwch am bryd mae eich plentyn yn strancio.** Ceisiwch ddeall pam y gallai eich plentyn ymddwyn fel hyn. Acronym Saesneg defnyddiol i'w gofio yw **HALT**. Ydy eich plentyn yn llwglyd (**H**ungry), dig (**A**ngry), unig (**L**onely), blinedig (**T**ired)?
- **Ydy eich plentyn yn poeni neu'n pryderu am rywbeth?** Gallwch roi sicrwydd i'ch plentyn drwy ddangos cariad a rhoi cwtchys iddo.
- **Rhowch ddewisiadau syml i'ch plentyn.** Mae plant bach a phlant ifanc yn ysu am fod yn annibynnol. Gallan nhw fynd yn ddig a chrio os nad ydyn nhw byth yn cael dewis nac yn cael rheoli eu hunain. Mae modd i chi gynnig dewisiadau syml er enghraifft '*afal neu fanana?*'.
- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Ewch â byrbrydau a theganau bach gyda chi pan fyddwch chi allan.
- **Helpwch eich plentyn i fynegi ei deimladau.** Dywedwch wrtho beth mae'n ei deimlo er enghraifft pan fyddwch chi'n gweld ei fod yn hapus, yn drist, yn grac, yn siomedig neu'n rhwystredig. Bydd hyn yn ei helpu i ddysgu'r gair am y teimlad neu'r emosiwn hwnnw fel y bydd modd iddo ddysgu sut i fynegi sut mae'n teimlo y tro nesa. Drwy hyn, gall ddod i ddeall a rheoli ei deimladau yn well.
- **Gwnewch amser ar gyfer chwarae egniol bob dydd** i roi cyfle i'ch plentyn "gollwng stêm". Beth am fynd i'r parc, chwarae yn yr ardd neu roi cerddoriaeth ymlaen a dawnsio.
- **Dangoswch esiampl dda drwy beidio â chynhyrfu pan fydd pethau'n anodd.** Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un peth.
- **Os byddwch chi'n poeni am unrhywbeth, siaradwch gyda'ch Ymwelydd Iechyd.** Mae eich Ymwelydd Iechyd yno i'ch helpu. Mae'n gallu rhoi cyngor a chymorth ar bob agwedd ar ddatblygiad eich plentyn.

Mae gan ein hadnodd 'Deall ac Ymateb i Ymddygiad Plant yn y Blynyddoedd Cynnar' fwy o wybodaeth am ffyrdd o helpu'ch plentyn i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio i reoli ei deimladau wrth iddo dyfu.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg (os wyt yn byw mewn ardal Dechrau'n Deg) a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthynt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

