Cyngor i Rieni

Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Bod yn esiampl o'r ymddygiad rydych chi eisiau gweld mwy ohono

(Addas o enedigaeth)

Mae babanod a phlant yn gwrando ar yr hyn yr ydych chi'n ei ddweud ac yn copïo'r hyn yr ydych chi'n ei wneud o'r eiliad y maen nhw'n cael eu geni. Drwy wylio'r ffordd yr ydych chi'n ymddwyn, bydd eich plentyn yn dysgu sut i ymateb mewn sefyllfaoedd tebyg. Chi yw model rôl eich plentyn. Mae'n bwysig iawn sylwi ar y math o ymddygiad yr ydych chi eisiau ei weld yn eich plant, fel eu bod nhw'n gwybod i ailadrodd y rhain.

Awgrymiadau i annog ymddygiad cadarnhaol:

- **Dangoswch eich bod yn gwerthfawrogi ac yn caru eich plentyn drwy eiriau ac anwyldeb.** Bydd eich plentyn yn dysgu siarad ac ymddwyn yn seiliedig ar sut yr ydych chi'n siarad a sut yr ydych chi'n ei drin.

- **Byddwch yn gwrtais ac yn barchus pan fyddwch chi'n siarad â'ch plentyn.** Bydd hyn yn helpu i ddangos i'ch plentyn sut i siarad a rhyngweithio ag eraill. Gan ddweud plîs a diolch byddwch chi'n dangos esiampl dda.

- **Rhowch lawer o ganmoliaeth i'ch plentyn pan fyddwch chi'n teimlo'n falch ohono neu pan fyddwch chi'n gweld ymddygiad dymunol.** Mae hyn yn helpu'ch plentyn i ddysgu sut beth yw ymddygiad cadarnhaol. Gwobrwywch yr ymddygiad gyda llawer o sylw, canmoliaeth, cwtshys a hoff weithgareddau. Peidiwch â phoeni am ganmol eich plentyn yn ormodol. Gwnewch hi'n glir i'ch plentyn yr hyn yr ydych chi'n ei ganmol.

- **Dylech chi greu rheolau teuluol sy'n berthnasol i bawb.** Cadwch reolau'n glir ac yn syml, yn addas ar gyfer oedran a gallu'ch plentyn. Cofiwch wobrwyo a chanmol eich plentyn am ddilyn y drefn a'r rheolau sydd wedi'u cytuno. Defnyddiwch iaith bositif i atgyfnerthu'r disgwyliadau hyn e.e. *"rydyn ni'n defnyddio dwylo caredig"* yn lle *"dim taro"*. Dywedwch a dangoswch i'ch plentyn beth yr ydych chi eisiau iddo'i wneud yn lle'r hyn nad ydych chi eisiau iddo'i wneud. Er enghraifft, dywedwch *"Rho dy deganau yn y bocs"* a dangos iddo beth i'w wneud, yn hytrach na *"Paid â gadael dy deganau dros bob man"*.

- **Gadewch i'ch plentyn eich gweld chi'n mynegi emosiynau anodd ac ymdrin â nhw.** Pan fyddwch chi'n mynegi dicter heb weiddi ar eraill na'u brifo, byddwch chi'n dysgu'ch plentyn sut i ymdrin â theimladau dig.
- **Nid oes neb yn berffaith.** Mae pawb yn colli ei dymer weithiau, ac yn dweud pethau sy'n gwneud iddyn nhw ddifaru wedyn. Mae'n iawn dweud sori wrth eich plentyn os ydych chi wedi bod yn flin ag ef. Drwy ymddiheuro wrthyn nhw neu roi maldod iddyn nhw ar ôl siarad yn gas â nhw, mae'n eu helpu nhw i weld yr hyn y gallan nhw ei wneud er mwyn gwneud pethau'n iawn pan fyddan nhw'n colli eu tymer. Rydych chi'n dangos i'ch plentyn yr hyn y dylai ei wneud, a bydd hynny'n gwneud iddo deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi.
- **Gan ddefnyddio'r acronym Saesneg HALT** (yw eich plentyn yn Llwglyd (**H**ungry), yn Flin (**A**ngry), yn Unig (**L**onely), wedi Blino (**T**ired)) mae hyn yn gallu bod yn ysgogiad defnyddiol i aros a meddwl am y teimladau a'r anghenion posibl wrth wraidd yr ymddygiad, cyn ymateb.
- **Treuliwch amser o ansawdd gyda'ch plentyn.** Er enghraifft, gallwch chi chwarae gêm, darllen llyfr neu fwyta pryd o fwyd gyda'ch gilydd fel teulu. Bydd eich plentyn wrth ei fodd â'r amser arbennig hwn yn eich cwmni. Mae'n gyfle gwych i gael sgwrs a threulio amser gyda'ch gilydd fel teulu, ac hefyd yn helpu'ch plentyn i ddatblygu.

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 wrthyt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

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

OGL © Hawlfraint y Goron 2023, Llywodraeth Cymru, WG44719, ISBN argraffu 978-1-80391-848-8, ISBN digidol 978-1-80391-849-5
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg