

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Gwneud amser i ganmol (addas o enedigaeth)

Mae plant yn dysgu am eu hunain drwy eu perthynas â'u rhieni a'u gofalgwyr. Pan fyddi di'n canmol, rwyd ti'n dysgu dy blentyn am ei werth, sut i fod yn falch o'i hun ac yn cynyddu ei hunan-barch.

Os wyt ti'n sylwi ar yr ymddygiad a'r rhinweddau rwyd ti'n eu hoffi, yn eu caru ac eisiau eu gweld yn dy blentyn, mae'n gwybod i fod yn falch o'r rhain a'u hailadrodd.



Sylwi ar y pethau da am dy blentyn:

Galli di wneud hyn drwy:

- **Rhoi canmoliaeth ddiffuant i dy blentyn** pan fyddi di'n falch ohono neu'n gweld ymddygiad cadarnhaol, gyda geiriau, rhannu golwg, gwên, bawd i fyny neu ystum arall, cwtsh neu gyffyrddiad cadarnhaol. Mae hyn yn helpu dy blentyn i ddysgu beth yw ymddygiad cadarnhaol.
- **Dangos brwdfrydedd diffuant** pan fyddi di'n rhoi canmoliaeth, yn gwenu ac yn edrych ar dy blentyn. Gall dy blentyn ddweud os nad yw'r ganmoliaeth yn ddiffuant.
- **Ei gwneud yn glir i dy blentyn beth yn union rwyd ti'n ei ganmol.** Bydd yn dangos dy fod yn talu sylw a dy fod di wir yn ei olygu.
- **Defnyddio enw dy blentyn yn gadarnhaol.** Weithiau mae rhywun yn anghofio defnyddio enwau mewn ffordd gadarnhaol a dwyt ti ddim eisiau i dy blentyn ond glywed ei enw pan fydd yn cael ei alw mewn ffordd negyddol. Gad i dy blentyn 'glustfeinio' arnat ti'n siarad yn gadarnhaol amdano hefyd.
- **Sylwi ar dy blentyn dim ond am fod yn bwy ydyw.** Nid oes angen defnyddio canmoliaeth i annog ymddygiad penodol bob tro.
- **Sylwi ar ymdrech plentyn** yn ogystal â'r canlyniad a chanmol y pethau y mae'n gallu eu rheoli, newid neu wneud eto yn hytrach na phethau sydd y tu hwnt i'w reolaeth. Os byddi di'n canmol ymdrech, bydd yn dysgu dy blentyn i ddal ati i ddysgu a dal ati i drio.
- **Helpu dy blentyn i ddysgu a thyfu** drosto'i hun, nid drwy gymharu ei hun ag eraill. Does dim angen i lwyddiant fod yn gystadleuol.
- **Meddwl am dy blentyn di.** Byddai'n well gan rai plant sylw neu edrychiad distaw, mae eraill yn mwynhau rhywbeth mwy croch ac amlwg – dysga beth sy'n gweithio i dy blentyn di.

Mae canmol hefyd yn dy helpu i feithrin perthynas dda gyda dy blentyn, a fydd yn dy wneud di a dy blentyn yn hapusach.

Cofia roi amser i ganmol dy hun hefyd. Pan fyddi di'n annog dy hun gyda 'hunan-sgwrs' gadarnhaol rwyf ti'n fwy tebygol o wneud yr un peth i dy blentyn.



Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr ieuchyd, 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 wrthyf beth sy'n digwydd yn dy ardal.

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

