

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cnoi neu frathu

(addas ar gyfer 6 mis – 3 blynedd))

Wrth i blant bach ddatblygu, byddan nhw mwy na thebyg yn rhoi pethau yn eu cegau neu efallai'n cnoi neu frathu pobl eraill. Bydd y rhan fwyaf o blant yn mynd drwy gyfnod pan fyddan nhw'n cnoi neu frathu plentyn neu oedolyn arall. Dydyn nhw ddim yn deall y byddan nhw'n brifo rhywun os ydyn nhw'n cnoi neu frathu.

Fel arfer mae plant yn symud ymlaen o gnoi neu frathu. Wrth i'r plentyn ddatblygu bydd yn dysgu'r geiriau a'r sgiliau i fynegi ei deimladau.



Efallai y bydd eith plentyn yn cnoi neu frathu oherwydd ei fod:

- yn torri dannedd;
- yn archwilio pethau a phobl – mae babanod a phlant bach yn defnyddio eu cegau i archwilio;
- yn rhwystredig, cyffrous neu wedi digio ond does ganddo ddim y geiriau i fynegi ei hun;
- eisiau cyswllt ag oedolyn;
- wedi gorflino;
- yn ymateb i ymddygiad ymosodol plentyn arall;
- yn copïo eraill;
- yn poeni neu'n bryderus am newid yn ei fywyd fel babi newydd neu symud tŷ; neu
- â diddordeb yn yr ymateb a gaiff a ddim yn deall y bydd yn brifo.

Gallwch ymateb drwy:

- **Beidio â chynhyrfu.** Peidiwch cnoi neu frathu eich plentyn bach yn ôl. Bydd hyn yn brifo eich plentyn ac yn rhoi'r neges anghywir iddo fod yr ymddygiad hwn yn dderbyniol.
- **Peidiwch â smacio na chosbi'n gorfforol.** Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru. Efallai eich bod chi'n meddwl y bydd yn atal yr ymddygiad, ond dydy hyn ddim yn ymateb i anghenion eich plentyn nac yn ei helpu i ddysgu sut i ddeall ei emosiynau a datblygu mwy o reolaeth dros ei ymddygiad.

- **Bod yn chwilfrydig ynghylch pam mae'ch plentyn wedi wedi cnoi neu frathu** a gwneud cysylltiad gyda nhw.
- **Cynnig rhywbeth arall i'w gnoi neu frathu** – er enghraifft tegan torri dannedd.
- **Cywiro'r ymddygiad.** Rhwch wybod yn dawel i'ch plentyn nad yw'n iawn i gnoi neu frathu pobl.
- **Ailgysylltu â'ch plentyn** – er enghraifft rhoi cwtsh neu ddarllen stori gyda'ch gilydd.
- **Canmol eich plentyn pan fyddwch chi'n ei weld yn bod yn garedig i chi, plentyn arall neu oedolyn.** Bydd yn dysgu mai dyma'r ymddygiad yr ydych chi eisiau'i weld.

Cyngor da i helpu gyda cnoi neu frathu:

- **Cadwch ddigon o bethau diogel i'ch plentyn eu brathu neu gnoi** – er enghraifft cylchau torri dannedd neu rywbeth crensiog i'w fwyta (fel cracys plaen, ffyn moron neu ddarnau o afal).
- **Ceisiwch ragweld problemau** – symudwch eich plentyn cyn iddo gnoi neu frathu.
- **Rhowch ddewisiadau syml i'ch plentyn** – er enghraifft “*top coch neu dop glas?*”, “*afal neu fanana?*” sy'n rhoi ymdeimlad o reolaeth iddyn nhw. Gall hyn helpu i leihau cnoi neu frathu.
- **Helpwch eich plentyn i fynegi ei deimladau** – enwch deimladau eich plentyn pan fyddwch yn sylwi arnyn nhw, er enghraifft pan welwch ei fod yn hapus, trist, crac, siomedig neu rwystredig. Bydd yn ei helpu i ddysgu'r gair am y teimlad neu'r emosiwn hwnnw fel y bydd, mewn amser, yn gallu dysgu mynegi sut maen teimlo.
- **Trefnwch amser bob dydd i chwarae'n egniol** – mynd i'r parc, chwarae yn yr ardd neu roi cerddoriaeth ymlaen a dawnsio.
- **Ceisiwch osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen** lle bydd llawer o blant eraill ar ddiwrnodau pan fydd eich plentyn yn flinedig iawn.

Gall cnoi neu frathu fod yn ofidus ac yn straen ar oedolion, ond i blant bach mae'n briodol fel arfer ar y cam hwn yn eu datblygiad. Os ydych chi'n poeni mewn unrhyw ffordd siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd. Maen nhw yno i'ch cefnogi a gallan nhw roi cyngor a chymorth.

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

