Cyngor i Rieni

Cymryd amser i ystyried sut rwyt ti'n ymateb i ymddygiad anodd neu annymunol

Yn ystod y blynyddoedd cynnar, gall ymddygiad plant fod yn anodd i rieni. Mae'r rhan fwyaf o'r ymddygiad yr wyt ti'n ei ystyried yn annerbyniol yn hollol arferol ar gyfer oedran a cham datblygu dy blentyn.

Yn aml, mae plant ifanc yn cyfleu eu teimladau a'u hanghenion drwy'r ffordd y maen nhw'n ymddwyn, p'un ai ydyn nhw'n sylweddoli hynny ai peidio. Y rheswm am hyn yw nad ydyn nhw wedi dysgu'r geiriau na datblygu'r ddealltwriaeth eto i gyfleu eu hunain drwy eiriau na mewn ffyrdd eraill.

- **Gwneud amser i ddangos cariad.** Bydd rhoi cariad a sylw i dy blentyn yn eich helpu chi i glosio at eich gilydd. Mae bod mewn cysylltiad corfforol agos â rhywun arall yn sbarduno'r hormon ocsitosin, sy'n gwneud i bawb deimlo'n hapus. Cofia gymryd yr amser i fod yn agos yn gorfforol ac i roi maldod bob dydd.
- **Treulio amser gyda'ch gilydd.** Gall ymddygiad annymunol fod yn ffordd i blentyn geisio cysylltiad. Gwna'n siŵr dy fod yn cynnig digon o gyfleoedd i dy blentyn g ysylltu â ti drwy gydol y diwrnod drwy siarad, gwrando a chwarae. Gyda'ch gilydd gallwch ddatblygu ei sgiliau siarad ac iaith.
- **Sylwi ar yr hyn sy'n dda.** Rho ganmoliaeth wirioneddol i dy blentyn pan weli di ymddygiad cadarnhaol. Mae hyn yn helpu dy blentyn i deimlo'n dda am ei hun, ac felly mae'n fwy tebygol o ymddwyn fel yna eto.
- **Diwallu'r angen.** Mae plant yn defnyddio sŵn, nadu, swnian a stampio'u traed i ddenu sylw. Yn lle ymateb a rhoi sylw i ymddygiad o'r fath, beth am ganmol a rhoi sylw i'r math o ymddygiad rwyt ti eisiau gweld mwy ohono?
- **Ceisio sefydlu'r rheswm dros ymddygiad dy blentyn.** Meddwl a oes adegau pan fyddi di'n gweld ymddygiad llai dymunol. Beth sy'n sbarduno'r ymddygiad hwn? Pa newidiadau allet ti eu gwneud i osgoi hyn a thorri'r cylch? Mae'r acronym Saesneg **HALT** yn fan cychwyn da i'w ddefnyddio wrth wneud hyn gyda phlant ifanc – yw dy blentyn yn llwglyd (**H**ungry), yn flin (**A**ngry), yn unig (**L**onely) neu wedi blino (**T**ired)?

- **Rhoi strwythur a threfn i'r diwrnod.** Dylet sefydlu rhai arferion i helpu dy blentyn ddeall beth rwyt ti'n ei ddisgwyl ganddo a gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd. Pan fyddwch chi allan, beth am fynd â theganau bach i dynnu sylw dy blentyn, neu feddwl am gemau i'w chwarae? Drwy wneud hyn, galli di dynnu sylw dy blentyn pan mae ar fin gwneud rhywbeth nad wyt ti eisiau iddo'i wneud.
- **Cadw at ffiniau clir.** Mae angen i blant ddysgu bod rhai rheolau na ddylen nhw byth eu torri, er mwyn eu cadw'n ddiogel. Galli di egluro hyn a chynnig dewis arall. *"Dydyn ni ddim yn cael losin cyn swper ond gelli di gael afal neu fanana os oes angen bwyd arnat ti."*
- **Cyfnod callio.** Weithiau bydd dy blentyn yn cyrraedd pwynt lle nad oes modd tynnu ei sylw oddi ar y ffordd y mae'n ymddwyn, a bydd angen mynd ag ef i ffwrdd o'r sefyllfa i rywle tawel. Mae'n dal i ddysgu sut i dawelu ei emosiynau, ac mae angen dy help di arno i wneud hynny. Pan fydd wedi tawelu bydd mewn sefyllfa i fyfyrio ar ei ymddygiad gyda ti.
- **Ceisio annog pawb sy'n agos at dy blentyn i ymdrin ag ymddygiad annymunol yn yr un ffordd.** Mae dull cyson yn helpu dy blentyn i deimlo'n ddiogel. Efallai y bydd dy blentyn yn drysu os yw'n cael gwneud rhywbeth un diwrnod, ac wedyn yn cael stŵr am wneud yr un peth y diwrnod wedyn.
- **Peidio â smacio dy blentyn na'i gosbi'n gorfforol.** Mae'n anghyfreithlon yng Nghymru. Mae angen i blant deimlo'n ddiogel yn eu teulu ac yn eu cartref er mwyn gallu bod ar eu gorau.

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 978-1-80391-845-7, ISBN digidol 978-1-80391-846-4
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg