

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Siopa

Mae mynd i siopa yn gallu bod yn brofiad cyffrous i blant, ac yn gyfle iddyn nhw ddatblygu eu sgiliau siarad trwy bwyntio at bethau newydd a diddorol. Weithiau, mae plant ifanc yn gallu mynd yn rhwystredig, sy'n gallu gwneud pethau'n anodd i chi.

Dyma rai syniadau ar sut i wneud siopa'n fwy plaserus.



Gallwch gynllunio ymlaen llaw drwy:

- **Ceisio peidio â mynd i siopa yn agos at amser bwyd neu amser cysgu**, neu pan fyddwch chi ar frys.
- **Osgoi siopa ar adegau prysur**, er mwyn osgoi disgwyl mewn ciwiau.
- **Mynd â diod a byrbryd iach gyda chi**, a thegan bach neu lyfr i ddiddanu'ch plentyn.
- **Ceisiwch cynnwys eich pl entyn** wrth paratoi'r rhestr siopa. Efallai y bydd yn hoffi dod a'i restr ei hun o bethau i chwilio amdany'n nhw.
- **Meddwl pa siop** a pha eiliau mae angen i chi fynd iddynt, er mwyn osgoi temtasiwn.

Yn y siop

- **Pwyntiwch at bethau rydych chi'n eu gweld yn y siop** – siaradwch am liwiau, meintiau a siapiau a beth mae eich plentyn yn ei brofi, e.e. os yw'n oer yn yr eil rhewgelloedd.
- **Gadewch i'ch plentyn ddal y restr siopa** ac edrych am yr eitemau hynny.
- **Gadewch i'ch plentyn roi pethau yn y trolï**, rhowch bethau iddo i'w rhoi ar y cownter, neu yn eich bag siopa.
- **Chwaraewch gemau** fel 'Mi wela i gyda'm llygad fach i' neu canwch gân fel 'Mae olwynion y bws yn mynd rownd a rownd.'
- **Canmolwch eich plentyn** am ddod o hyd i bethau ar y rhestr siopa neu am fod yn amyneddgar tra'ch bod chi'n siopa.
- **Ceisiwch gadw teithiau siopa yn fyr**. Mae'n gallu bod yn anodd i blant fod yn amyneddgar am gyfnodau hir.
- **Rhowch rywbeth iddyn nhw edrych ymlaen ato** ar ôl i chi orffen siopa fel mynd am dro i'r parc.

Gallwch ymateb i ymddygiad anodd drwy:

- **Peidiwch ag ildio os bydd** eich plentyn yn mynnu cael teganau a losin. Byddwch yn gyson, yn enwedig wrth ddweud 'na'. Os byddwch chi'n dweud 'na' ac yna'n ildio, efallai y bydd eich plentyn yn cael y neges bod poeni a chwyno yn gallu gweithio. Yn hytrach, ceisiwch dynnu sylw'ch plentyn.
- **Byddwch yn esiampl** dda drwy beidio â gwylltio os bydd pethau'n mynd yn anodd. Bydd hyn yn annog eich plentyn i wneud yr un peth.
- **Meddyliwch beth achosodd y broblem.** Efallai y gallwch chi osgoi'r sefyllfa honno y tro nesaf.

Peidiwch â phoeni 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 gwyltio – dylech barhau i ganolbwyntio ar eich plentyn.



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 wrthyf beth sy'n digwydd yn dy ardal.

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

