



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tips defnyddiol

i rieni plant 4-7 oed



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.



Mae'r cyngor hwn yn hyrwyddo rhianta cadarnhaol – ffordd o fagu plant sy'n canolbwyntio ar yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud yn iawn a'i gryfderau.

Mae angen ffiniau a disgyblaeth ar bob plentyn. Mae rhianta cadarnhaol yn seiliedig ar ddisgyblaeth lle mae cynhesrwydd a pharch rhwng rhiant a phlentyn.

Beth alla i ei wneud i helpu datblygiad fy mhentyn?



Yn ystod y cyfnod hwn, bydd eich plentyn yn dechrau ar ei flynyddoedd cyntaf o addysg. Mae eich plentyn yn tyfu i fyny ac yn datblygu ymdeimlad cryf o annibyniaeth. Gallwch chi gefnogi ei ddatblygiad mewn gwahanol ffyrdd wrth iddo dyfu.

- Mae chwarae yn dal i fod yn bwysig iawn yn yr oedran hwn. Gadewch i'ch plentyn ddewis sut mae eisiau chwarae ac ymunwch yn yr hwyl. Gallwch chi wneud i amser chwarae weithio i chi pan fydd pethau'n mynd yn brysur. Gofynnwch iddo eich helpu gyda thasgau syml fel tacluso neu osod y bwrdd, gallwch wneud hyn dan ganu neu ddawnsio i gerddoriaeth efallai.

Parhad

- Anogwch eich plentyn i siarad â chi drwy ddefnyddio cwestiynau agored fel “Alli di ddweud wrtha i beth oedd y peth gorau am dy ddiwrnod di?” Mae dangos diddordeb yn yr hyn sydd gan eich plentyn i’w ddweud yn rhoi gwybod iddo ei fod yn bwysig i chi.
- Siaradwch â’ch plentyn am ei emosiynau. Bydd o gymorth i’r ddau ohonoch os gall eich plentyn fynegi ei hun yn well drwy ddeall a rhoi geiriau i’r teimladau hyn.

- Darllenwch gyda’ch gilydd a gofynnwch iddo lunio diwedd glo newydd i’w hoff straeon er mwyn helpu gyda’i feddwl creadigol.
- Anogwch ef i gymryd rhan mewn gweithgaredd mae’n ei fwynhau fel pêl-droed neu nofio. Bydd hyn yn ei helpu i gadw’n iach, i gysgu’n well ac i fwynhau bod yn egniol o oedran ifanc.
- A chofiwch, mae’n dal i ddatblygu ac i ddysgu sut i ffitio i mewn. Bydd strancio, dicter a rhwystredigaeth yn dal i ddigwydd, ac mae hyn yn gwbl naturiol.

I gael tips am yr hynny gallwch ei wneud i gefnogi’ch plentyn, ewch i Camau Datblygu



Annog ymddygiad cadarnhaol

- Canmolwch eich plentyn am ymddygiad cadarnhaol. Mae hyn yn helpu eich plentyn i deimlo'n dda amdano'i hun ac mae'n fwy tebygol o'i ailadrodd.
- Cadwch at ffiniau a rheolau teuluol clir. Mae angen i blant ddysgu bod rhai rheolau na ellir eu torri er mwyn eu cadw'n ddiogel.
- Treuliwch amser gyda'ch gilydd. Mae ymddygiad digroeso yn gallu bod yn ffordd i blentyn geisio cael cysylltiad. Chwaraewch gêm, darllenwch lyfr neu bwytwch gyda'ch gilydd fel teulu.
- Dangoswch gariad drwy eiriau ac anwyldeb. Bydd eich plentyn yn dysgu siarad a gweithredu yn seiliedig ar sut rydych chi'n siarad ag ef a sut rydych chi'n ei drin.
- Meddyliwch a oes adegau pan fyddwch chi'n gweld



mwyr o ymddygiad digroeso. Beth sy'n ei sbarduno? Pa newidiadau allech chi eu gwneud i dorri'r cylch?

- Mae angen i blant deimlo'n saff ac yn ddiogel yn eu teulu a'u cartref er mwyn iddynt ffynnu. Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Trefn reolaidd



Mae trefn reolaidd yn helpu plant i ddatblygu cyfrifoldeb ac annibyniaeth ac mae'n gwneud bywyd yn haws ac yn llai o straen i rieni hefyd.

Mae'n cymryd amser i sefydlu trefn newydd sy'n gweithio i'ch teulu, a gallai'r awgrymiadau hyn helpu:

Gwneud boreau'n fwy o hwyl

Gallech greu rhestrau gwirio gyda'ch gilydd a bod rhoi tic i bob 'tasg' yn rhan o'r gêm. Rhowch gynnig ar gael hwyl gyda cherddoriaeth drwy geisio cyflawni popeth cyn i hoff gân ddod i ben.



Amser gwely ar yr amser iawn

Rhowch wybod iddo fod amser gwely yn agosáu. Os yw'ch plentyn yn cymryd amser hir i syrthio i gysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy gynnar. Os yw'n mynd yn rhy wyllt pan mae'n amser cysgu, efallai eich bod chi'n ei roi yn y gwely'n rhy hwyr.

Canolbwyntiwch ar weithgareddau sy'n helpu'ch plentyn i dawelu cyn mynd i'r gwely a gwiriwch ei fod wedi bod i'r tŷ bach ac wedi cael popeth sydd ei angen arno fel nad oes rheswm i alw arnoch. Ydy e wedi cael diod? Ydy ei hoff dedi ganddo?



Byddwch yn gyson

Gwnewch yr un peth bob nos ar yr un pryd. Os yw'ch plentyn yn codi o'r gwely sawl tro, rhowch e'n ôl yn garedig ac yn ddigyffro bob tro tan iddo aros yn y gwely.

Amser sgrin

Mae technoleg yn rhan o fywydau pob un ohonon ni ac mae digon o fanteision i amser sgrin. Mae'n gallu bod yn addysgiadol ac mae'n ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu sy'n byw'n bell i ffwrdd. Dylai fod yn rhywbeth mae pawb yn ei fwynhau, nid yn rhywbeth y mae ei angen ar bawb.



Mae'n bwysig nodi, os bydd plant yn treulio gormod o amser yn edrych ar sgrin, mae'n golygu nad ydyn nhw'n cyfathrebu â chi a gweddill y teulu.

Faint yw gormod o amser sgrin?

- A fyddai eich plentyn yn dewis amser sgrin yn hytrach nag unrhyw weithgaredd hwyliog arall?
- Ydy hi'n anodd cael ei sylw pan mae ar ei sgrin, ydy e'n eich anwybyddu chi?
- Ydy e'n ymddwyn allan o gymeriad os byddwch chi'n tynnu'r sgrin oddi arno?

Os oes unrhyw un o'r arwyddion hyn yn gyfarwydd, mae'n bryd lleihau amser sgrin ac anelu am well cydbwysedd.



Sut mae lleihau amser sgrin?

- Byddwch yn gadarnhaol. Nid mater o fynd â rhywbeth oddi arno yw hyn, ond mater o roi rhywbeth gwell byth yn ei le.
- Eglurwch pam rydych chi'n mynd â'r sgrin oddi arno, a pham fod hynny'n beth da. Os dywedwch chi wrth eich plentyn "Dw i'n mynd â dy iPad oddi arnat ti achos rwyt ti arno o hyd," mae'n debygol o wrthwynebu – os dywedwch chi eich bod chi'n mynd i wneud rhywbeth gwell yn lle hynny, fe gewch chi ymateb llawer gwell.
- Cytunwch ar yr amser sgrin a'r canlyniadau. Siaradwch am faint o amser sgrin sy'n cael ei ganiatáu – gan gynnwys y canlyniad os na fydd hyn yn cael ei ddilyn. Er enghraifft, os yw'ch plentyn yn gwrthod stopio ar ôl yr amser hwnnw, yna gallai'r canlyniad fod yn rhywbeth fel dim mwy o amser sgrin am weddill y diwrnod neu'r wythnos.
- Crëwch barthau di-dechnoleg. Efallai y gallwch gadw ystafelloedd gwely neu'r ystafell fwyta ar gyfer prydau bwyd, chwarae a chysgu yn unig.
- Dylech osgoi sgriniau yn ystod yr awr cyn mynd i'r gwely. Mae hyn hefyd yn ei helpu i gysgu.



Ble alla i gael cefnogaeth?

Mae'n bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun hefyd. Mae'n iawn gofyn am gymorth. Mwy o gyngor ar hynny [**yma.**](#)

Ffoniwch y Llinell Wrando a Chyngor Cymunedol (C.A.L.L.) am ddim ar 0800 132 737 (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr) neu e-bostiwch call@helpline.wales. Mae C.A.L.L. yn cynnig cymorth emosiynol ar iechydd meddwl a materion cysylltiedig.

Os oeddech chi'n teimlo bod hyn yn ddefnyddiol, mae gennym ni fwy o dyps defnyddiol a gwybodaeth ar gael [yma**](#)**