



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tips defnyddiol

i rieni plant 8-12 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.

Mae'r newid o fod yn blentyn bach i fod yn berson ifanc yn ei arddegau yn dod â chyfnodau da a chyfnodau anodd i chi a'ch plentyn wrth iddo ddod yn annibynnol. Beth bynnag ei oedran, efallai y bydd angen cymorth a chefnogaeth arno i wneud y dewisiadau cywir yn ei fywyd.

1. Dangoswch eich bod chi'n ei garu

Yn yr oedran hwn efallai y bydd eich plentyn yn hoffi meddwl ei fod wedi tyfu i fyny, ond mae wir angen ac eisiau i chi ddal i ddangos iddo eich bod yn ei garu. Fel oedolion, mae plant yn fwy tebygol o ymateb yn well i bobl y mae ganddyn nhw gysylltiad cryf â nhw. Mae hefyd yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddyn nhw ac yn helpu i adeiladu eu hunan-werth.



2. Canmoliaeth gadarnhaol

Mae eich plentyn yn mynd drwy newidiadau mawr, efallai y bydd yn ymddwyn yn aeddfed iawn un funud ac yna'n anaeddfed iawn y funud nesaf. Hyd yn oed wrth iddyn nhw fynd yn hŷn, mae plant yn ymateb yn dda i ganmoliaeth, ac mae'n meithrin eu hunan-barch. Canmolwch yr hyn sy'n mynd yn dda a phan nad yw pethau'n mynd cystal, maddeuwch ei ganggymeriadau a symudwch ymlaen. Hefyd, canmolwch ef am fod ei hun, pa bynnag mor fach yw'r weithred benodol.

Ffiniau

- 3** Gosodwch ffiniau priodol a rhowch gyfarwyddiadau clir. Siaradwch ag ef am yr hyn rydych chi'n ei ddisgwyl ganddo ac esboniwch pam mae angen iddo gadw at reolau'r teulu. Bydd yn ei helpu i ystyried beth i'w wneud mewn sefyllfaoedd pan nad ydych chi o gwmpas.

Dewiswch eich brwydrau

- 4** Rhowch flaenoriaeth i weithio ar y materion pwysicaf ar unrhyw adeg. Ceisiwch ddangos y bydd canlyniadau priodol am ymddygiad annerbyniol a gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at hynny.



Daliwch ati i gyfathrebu

- 5** Byddwch yn glir bob amser eich bod chi'n barod i wrando, yn enwedig pan fyddwch chi'n meddwl y gallai fod ganddo rywbeth mae eisiau siarad amdano. Bydd yn dechrau datblygu ei farn ei hun ac mae'n dda trafod y rhain a bod yn barchus (hyd yn oed os nad ydych chi'n cytuno o reidrwydd). Bydd y cysylltiad rhyngoch chi'n parhau drwy rannu straeon a phrofiadau.

6. Diogelwch ar-lein

Dysgwch eich plentyn am beryglon y rhyngwrdd a helpwch ef i ddeall sut y gall ei ddefnyddio'n ddiogel.

Dysgwch am yr apiau mae'n eu defnyddio a sut gallwch chi eu gwneud mor ddiogel â phosibl.



7. Amser sgrin

Os ydych chi'n poeni bod gormod o amser sgrin yn effeithio ar eich plentyn, arhoswch yn bositif ynglŷn â'i leihau drwy ddangos iddo nad ydych chi'n mynd â rhywbeth oddi arno – rydych chi'n ei newid am rywbeth gwell. Gallai creu ardaloedd rhydd o dechnoleg helpu hefyd, wrth y bwrdd bwyd er enghraifft. Mae bob amser yn dda osgoi sgriniau yn ystod yr awr cyn mynd i'r gwely er mwyn helpu plant i gael noson dda o gwsg.

8. Trefn reolaidd

Mae trefn reolaidd yn bwysig i blentyn ar yr oedran hwn – gwnewch beth sy'n gweithio i'ch teulu chi. Gall hyd yn oed pethau syml wneud gwahaniaeth mawr mewn trefn reolaidd gan y bydd pawb yn teimlo'n fwy parod ac o dan lai o straen. Mae hefyd yn helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb sy'n eu helpu yn ddiweddarach mewn bywyd. Efallai y bydd yn cymryd peth amser i ddod i arfer â rhywbeth newydd ond byddwch yn gyson ac fe fydd yn siŵr o ddwyn ffrwyth.

9. Chi yw'r model rôl

Rhieni yw'r bobl fwyaf dylanwadol ym mywyd plentyn, felly mae angen gwneud mwy na dweud wrtho am wneud pethau, mae angen i chi arwain drwy esiampl. Bydd hyn yn cryfhau ei ddealltwriaeth o ymddygiad priodol. Rheolwch eich ymatebion byrbwyll eich hun i'ch helpu i ddatblygu gwell barn a mwy o amynedd. Yn ei dro, bydd hyn yn rhoi mwy o statws a dylanwad i chi fel rhiant.



10. Cofiwch fod arno eisiau ac angen eich cymorth

Wrth iddo ddod yn fwy annibynnol, mae'n hawdd anghofio bod eich plentyn yn dal i fod angen i chi ei helpu i ystyried pethau a gwneud y penderfyniadau cywir.

Peidiwch â smacio na chosbi'ch plentyn yn gorfforol. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru.

Gofalwch am eich lles corfforol a meddyliol eich hun bob amser gan na fyddwch yn gallu cefnogi anghenion eich plentyn yn ei arddegau os na fyddwch chi'n gofalu am eich anghenion eich hun.

Os oeddech chi'n teimlo bod hyn yn ddefnyddiol, mae gennym ni fwy o dips defnyddiol a gwybodaeth ar gael yma