



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Tips defnyddiol

i rieni plant bach a phlant cyn-ysgol



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.



Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti

Dechreuwch drwy roi eich plentyn i eistedd ar y poti neu'r toiled ar ôl prydau bwyd a diod. Bydd angen iddo deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel. Dylai ei draed fod yn wastad ar arwyneb cadarn a dylai ei bengliniau fod yn uwch na'i gluniau. Bydd angen step arno i sicrhau hyn os yw'n defnyddio'r toiled. Dylai ei ben-ôl fod wedi'i gefnogi'n dda.

Cynyddwch yr amser yn raddol, tan fod eich plentyn yn gallu eistedd am ddwy neu dair munud. Rhowch lawer o sylw iddo pan fydd yn ymarfer eistedd. Ceisiwch ganu gydag ef neu ddarllen llyfr. Os ydych yn lwcus a bod eich plentyn yn gwneud pi pi neu'n gwneud pŵ pan fo ar y poti neu'r toiled, dylech ei ganmol i'r cymylau.

Gwnewch bethau'n gyfarwydd a rhowch y poti yn rhywle y bydd eich plentyn yn gallu ei weld a dangoswch iddo beth yw ei bwrpas. Gallech chi adael iddo roi ei dedi i eistedd arno. Gadewch i'ch plentyn eich gweld chi'n defnyddio'r toiled ac esboniwch beth rydych chi'n ei wneud.

Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti

Efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn cael pŵ ar adeg benodol o'r dydd. Efallai y bydd yn aflonydd, yn torri gwynt neu'n cuddio y tu ôl i'r llenni pan fydd angen iddo fynd. Ceisiwch annog eich plentyn i eistedd ar y poti ar yr adeg hon.

Dylech annog deiet iach ac yfed digon o hylif, gan fod hynny'n helpu pledren eich plentyn, a bod bwyta ffrwythau a llysiau yn helpu i atal rhwymedd.



Gwisgwch eich plentyn mewn dillad sy'n hawdd i'w tynnu i fyny ac i lawr. Pan fydd eich plentyn yn eistedd yn hapus ar y poti neu'r toiled, defnyddiwch bans hyfforddi neu bans cyffredin. Peidiwch â defnyddio cymysgedd o bans a chewynnau neu gewynnau y gellir eu tynnu i fyny – bydd hyn yn drysu eich plentyn.

Rhaid i chi ddisgwyl rhai damweiniau. Ambell ddiwrnod, bydd eich plentyn yn hapus yn defnyddio'r poti neu'r toiled. Ar ddiwrnodau eraill, bydd yn cael llawer o ddamweiniau. Mae hyn yn naturiol.

I gael rhagor o awgrymiadau ar hyfforddi i ddefnyddio'r poti ac aros yn sych yn y nos, ewch yma.



Deall a chysuro plentyn sy'n crio

Yn union fel babis, mae plant bach yn crio oherwydd eu bod nhw eisiau bwyd, yn flinedig, yn anghyfforddus neu angen teimlo cysylltiad â chi. Pan fydd eich plentyn bach yn gallu siarad, bydd yn llawer haws iddo fynegi pam mae wedi cynhyrfu ac i chi ddeall beth sydd ei angen arno.

I ddechrau, gwnewch yn siŵr nad yw'n sâl, nad oes tymheredd arno ac nad yw mewn poen. Ceisiwch ganfod pam mae'n crio. Mae defnyddio **HALT** yn dda er mwyn cofio holi – ydy e'n **llwglyd (Hungry)**, yn **ddig (Angry)**, yn **unig (Lonely)**, wedi blino (**Tired**)?

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod eich bod chi gerllaw – gallwch roi cwtsh tyner iddo a gwneud iddo deimlo'n saff ac yn ddiogel.

Strancio

Pam mae fy mhlentyn yn strancio?

Weithiau, mae emosiynau mawr yn gallu cael y gorau ar blant bach. Mae strancio yn rhan naturiol o dyfu i fyny. Gan nad yw'r geiriau na'r ddealltwriaeth gan blant ifanc i gyfleu eu teimladau a'u hanghenion eto, mae strancio yn ffordd o gyfleu'r wybodaeth hon drwy eu hymddygiad.



Tips defnyddiol

Cynlluniwch ymlaen llaw.

Ewch â byrbrydau a theganau bach gyda chi pan fyddwch chi'n mynd allan.

Chwaraewch bob dydd. Ewch i'r parc, chwaraewch yn yr ardd neu rhowch gerddoriaeth ymlaen a dawnsio gyda'ch gilydd, fel bod eich plentyn yn gallu rhyddhau egni.



Alla i osgoi strancio?

Mae deall achos y strancio yn helpu. Cofiwch **HALT** - ydy eich plentyn yn **llwglyd (Hungry)**, **yn ddig (Angry)**, **yn unig (Lonely)**, **wedi blino (Tired)**?

Helpwch eich plentyn i fynegi ei deimladau. Os yw'n hapus, yn drist, yn flin, yn siomedig neu'n rhwystredig, dysgwch y gair am yr emosiwn dan sylw iddo.

Rhowch ddewisiadau syml iddo. Mae plant yn ysu am fod yn annibynnol ac maen nhw'n gallu mynd yn ddig os nad ydyn nhw byth yn cael dewis nac yn cael rheoli eu hunain. Gadewch iddo wneud penderfyniadau bach, er enghraifft "afal neu fanana?"

Beth ddylwn i ei wneud pan fydd fy mhlentyn yn strancio?

Gwnewch yn siŵr ei fod yn ddiogel. Arhoswch gerllaw a symudwch eich plentyn i rywle diogel, tawel a digyffro os oes angen.

Arhoswch yn ddigyffro. Anadlwch yn ddwfn a chyfrwch i ddeg. Peidiwch â cheisio dadlau ag ef a pheidiwch â gweiddi. Peidiwch â phoeni am beth mae pobl eraill yn ei feddwl.

Ar ôl i'ch plentyn dawelu, rhowch gysur iddo. Dywedwch wrtho eich bod yn falch ohono am dawelu.

Peidiwch byth â smacio'ch plentyn. Mae hyn yn anghyfreithlon yng Nghymru ac ni fydd yn eich helpu i ddeall yr hyn sy'n gyfrifol am y strancio.



Mwy o dips defnyddiol ar gyfer magu plant bach:

Amser gwely

- Dylech sicrhau trefn amser gwely gyson a dod o hyd i drefn sy'n gweithio i'ch teulu chi.
 - Dylech osgoi gormod o bethau i ysgogi'r synhwyrau a gweithgareddau ar sgrîn cyn mynd i'r gwely.
 - Gadewch olau nos bach ymlaen neu gadewch y drws yn gilagored a'i roi yn ei wely a dweud nos da.
 - Gwiriwch fod eich plentyn wedi gwneud popeth sydd ei angen. Wedi cael diod? Wedi bod i'r toiled neu wedi defnyddio'r poti? Ydy ei hoff dedi ganddo?
 - 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 bwyd

- Trefnwch fod amser bwyd yr un pryd bob dydd. Ceisiwch drefnu bod prydau bwyd yn digwydd cyn i'ch plentyn fynd yn rhy llwglyd neu'n rhy flinedig i fwyta.
- Gadewch i'ch plentyn fwydo'i hun. Cynigiwch fwydydd bysedd (torrwch fwyd yn stribedi neu'n fysedd) a gadewch i'ch plentyn ddefnyddio ei ddwylo yn hytrach na llwy neu fforc. Pan fydd yn dechrau dysgu bwyta, bydd eich plentyn yn ei chael hi'n haws ymdopi â hyn.
- Mae'n naturiol i blant bach wrthod bwyta rhai bwydydd neu wrthod bwyta o gwbl.
- Byddwch yn gadarnhaol ac yn ddigynnwrf a rhowch ganmoliaeth am roi cynnig ar fwyd newydd. Anwybyddwch ymddygiad ffyslyd cymaint â phosib.

Byddwch yn fodel rôl

Fydd plant bach ddim yn deall os nad yw'r ymddygiad maen nhw'n ei weld gennych chi yn cael ei ganiatáu iddyn nhw.

Trefn reolaidd

Mae trefn reolaidd syml yn helpu eich plentyn i deimlo'n fwy diogel. Cynlluniwch amserlen syml, ymarferol ar gyfer amser codi, prydau bwyd, amser bath, ymarfer corff a mynd i'r gwely.



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 iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

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