



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Tips defnyddiol

i rieni pobl ifanc yn
eu harddegau



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.

1. Dewiswch eich brwydrau

Blaenoriaethwch a chanolbwyntiwch ar y pethau pwysicaf ar y pryd. Dylai ymddygiadau sy'n anniogel i'ch plentyn neu i eraill fod yn flaenoriaeth bob amser.



3. Canmoliaeth gadarnhaol

Gall pobl ifanc ymddwyn yn aeddfed iawn un funud ac yn anaeddfed iawn y funud nesaf. Byddan nhw'n gwneud llawer iawn o gamgymeriadau wrth iddyn nhw ddysgu ac ymarfer sgiliau. Felly canmolwch yr hyn sy'n mynd yn dda a phan nad yw pethau'n mynd cystal, maddeuwch eu camgymeriadau a symudwch ymlaen.

2. Meddyliwch yn y tymor hir

Rydych chi'n magu plentyn i ddod yn oedolyn. Meddyliwch am y sgiliau sydd eu hangen arno i ddod yn annibynnol ac i gyrraedd ei botensial, fel:

- **Bod yn atebol am ei weithredoedd**

- **Gallu rheoli ei hun (hunanreoli)**

- **Gallu bownsio'n ôl (gwydnwch)**

- **Gallu gwrando a siarad (cyfathrebu)**

- **Deall a pharchu eraill (empathi)**

Mae'r sgiliau hyn yr un mor bwysig â sgiliau ymarferol, fel bod yn drefnus a hunanofal.

4. Datrysych broblemau gyda'ch gilydd

Os yw eich plentyn yn rhannu ei broblemau gyda chi, peidiwch â rhuthro i'w datrys ond gweithiwch gyda'ch gilydd drwy ofyn iddo beth mae e'n teimlo yw'r ateb gorau. Os ydych chi'n bwriadu ymyrryd, gofynnwch ganiatâd a pheidiwch â thorri ei ymddiriedaeth oni bai bod diogelwch rhywun mewn perygl.



5. Daliwch ati i gyfathrebu

Dewch o hyd i gyfleoedd i wrando. Defnyddiwch “fi” neu “dw i” wrth ymdrin ag unrhyw anawsterau, er enghraifft “Pan wyt ti ddim yn cysylltu ar yr amser rydyn ni wedi'i gytuno, mae hynny'n fy mhoeni i'n fawr” neu “Mae'n fy nghynhyrfu'n fawr pan wyt ti'n gadael y cwpanau i gyd yn dy ystafell wely.” Mae hyn yn creu llai o wrthdaro na dweud dy fod “ti” wedi gwneud rhywbeth o'i le.

Byddwch yn barchus o'u barn hyd yn oed os nad ydych chi'n cytuno.

6. Byddwch yn glir ynglŷn â'r rheolau

Gwnewch hi'n glir pan nad yw'r rheolau'n agored i drafodaeth. Gallai hyn fod yn rhywbeth fel “gei di ddim yfed alcohol tan byddi di wedi cyrraedd yr oedran cyfreithiol.” Mae'n ddefnyddiol hefyd esbonio'r rheswm sylfaenol sy'n egluro pam – yn yr achos hwn “mae dy les a dy ddiogelwch di'n bwysig.”



7. Chi yw'r model rôl

Rhieni yw'r bobl fwyaf dylanwadol ym mywyd person ifanc yn ei arddegau, felly mae angen gwneud mwy na dweud pethau wrthyn nhw, mae angen i chi arwain drwy esiampl.

8. Gweithiwch gyda'ch gilydd

Bydd angen i bawb drafod a chyfaddawdu. Wrth ddefnyddio gorchmynion, er enghraifft "Gwna hyn" neu "Paid â gwneud hynna" mae dau ymateb posib, sef ufuddod neu herio. Gall y naill neu'r llall arwain at chwerwder, diffyg parch a phellter mewn perthnasoedd.

9. Ymarferwch hunanreolaeth

Drwy reoli ein hymatebion byrbwyll ein hunain, rydym yn datblygu gwell barn ac amynedd sy'n rhoi sefydlogrwydd, dylanwad a statws inni fel rhiant.

10. Cadwch mewn cysylltiad

Mae rhieni'n aml yn teimlo ar yr ymylon ym mywyd eu plentyn wrth i'w blentyn yn ei arddegau ddod yn fwy annibynnol. Cadwch y cyswllt gydag ef drwy gymryd diddordeb yn ei fywyd, a chadwch linellau cyfathrebu ar agor. Cofiwch rannu profiadau a hel atgofion am ddigwyddiadau'r gorffennol i helpu i gynnal ymdeimlad eich plentyn o berthyn yn ystod ei arddegau.

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