MAGU PLANT YN HYDERUS

O AMSER BRECWAST I AMSER GWELY

Eich helpu chi a'ch plentyn trwy gydol y dydd!

PLANT YNG NGHYMRU • CHILDREN IN WALES

Plant yng Nghymru yw'r sefydliad plant ymbarél cenedlaethol yng Nghymru, a ddaw â sefydliadau ac unigolion ynghyd i:

- Wneud Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn realaeth yng Nghymru
- Ymladd dros wasanaethau cynaliadwy o ansawdd a chwarae teg i bob plentyn a pherson ifanc
- Sicrhau y rhoddir sylw a thriniaeth arbennig i blant mewn angen
- Rhoi llais i blant a phobl ifanc

Mae Plant yng Nghymru yn gweithio mewn partneriaeth â'r National Children's Bureau yn Lloegr a Children in Scotland, ac mae'n cydweithio'n rhyngwladol â Fforymau Lles Plant ar lefel Ewropeaidd a rhyngwladol.

Mae Plant yng Nghymru wedi gweithio mewn partneriaeth â Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhieni (NFPI).

Elusen annibynnol yw'r NFPI a sefydlwyd i wella gwerth ac ansawdd bywyd teuluol.

Geiriad gwreiddiol gan Sophie Linington, Anne Page a Gill Keep, gyda diolch am gymorth gan Tesco; Christine Bidmead, Sefydliad Ymarferwyr Cymunedol ac Ymwelwyr Iechyd (CPHVA); Dr Stephen Scott, Darllenydd mewn Iechyd ac Ymddygiad Plant a Seiciatrydd Ymgynghorol Plant a Phobl Ifanc; Anne Saville, Cyngor Cenedlaethol Teuluoedd Un Rhiant (NCOPF); Eileen Hayes, Cynghorydd Magu Plant yr NSPCC; Parentline Plus Ariannwyd gan yr Adran Iechyd Medi 2003.

Plant yng Nghymru · Children in Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

National Family & Parenting Institute
Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhieni

Noddwyd y daflen hon gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Cyflwyniad

Gall bod yn rhiant i blentyn ifanc llawn egni fod yn daith olwyn fawr yn amrywio o amserau bendigedig i fod ar ben eich tennyn! Mae pob rhiant yn gwybod am yr amserau da gyda'u plant, ond efallai fod bywydau prysur heddiw yn eu gwneud yn galetach i'w gweld.

Bydd deall anghenion eich plentyn a gwybod sut i'w diwallu yn eich helpu i gael mwy o adegau da a llai o adegau gwael.

Mae'r llyfryn hwn yn canolbwyntio ar fagu plant mewn ffyrdd cadarnhaol, trwy annog plant i deimlo'n dda am eu hunain a hybu ymddygiad da trwy sefydlu trefn a gosod ffiniau.

Mae amserodd anodd yn fwy tebygol o ddigwydd pan fo plant wedi diflasu neu'n rhwystredig. Gall y ffordd yr ydych yn ymateb iddynt a sut y teimlwch, weithiau droi tasg syml yn frwydr rhwng dau ewyllys. Mae'n amlwg na fedrir osgoi hyn bob amser ond gall ychydig o syniadau syml eich helpu chi a'ch plentyn i gael mwy o'r amseroedd da!

Gallai rhieni plant anabl wynebu sialensiau a phwysau ychwanegol na ellir eu trafod yn y llyfryn yma. Fodd bynnag mae yna fanylion am sut i gysylltu â sefydliadau a allai fod o help yn yr adran Cysylltiadau.

Cynnwys

Chwarae	2
Tyfu i Fyny	3
Siarad	4
Hunan-Hyder	5
Amserau Anodd	6
Min Nos i Amser Gwely	8
Edrych Ar Ôl Eich Hunan	9
Help a Chysylltiadau	10

Chwarae

Os bydd plant yn canolbwyntio ar weithgaredd, maent yn llai tebygol o fod yn postio'r teclyn teledu yn y bin neu'n ymladd gyda brawd neu chwaer!

Os oes gennych lawer i wneud mewn cyfnod byr, trefnwch weithgaredd a fydd yn rhoi'r hanner awr hollbwysig hynny i'ch hunan:

Awgrymiadau

- **Peintio, tynnu llun, a lliwio**
  Mae hyd yn oed blant ifanc iawn yn mwynhau creu gwaith celf a gorau po fwyaf y llanastr! Rhowch bapur newydd i lawr a gorchuddio dillad i'w diogelu ac i leihau'r gwaith glanhau wedyn.

- **Dŵr**
  Gall bowlen golchi llestri o ddŵr ac ychydig o gwpanau gadw plentyn bach yn brysur am hydoedd. Bydd angen goruchwyliaeth oedolyn ar gyfer hyn.
- **Dychymyg**
  Estynnwch nifer o dedis a doliau a chreu te parti neu sw yn cynnwys pob math a llun o deganau - gadewch i'w dychymyg redeg yn wyllt.
- **Ymuno**
  Unwaith fod popeth allan o'r ffordd, neilltuwch bum munud i ymuno yn yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud – dangoswch iddyn nhw bod yr hyn a wnânt yn bwysig.
- **Ei gadw'n syml**
  Os yw hyn i yn swnio'n rhy gymhleth a llafurus, ceisiwch gadw bocs o deganau, creonau a thoes chwarae yn barod a gwneud y gorau o amser bath ar gyfer chwarae gyda chwpan neu ddwy a sbwng.

Tyfu Fyny

Mae anghenion plant a lefelau dealltwriaeth plant yn newid wrth iddynt dyfu, ac ni fedrir disgwyl yr un pethau gan blentyn dwyflwydd â gan blentyn pedair oed:

Awgrymiadau

- **Darganfod a fforio**
  Mae plant ifanc yn dysgu am eu byd trwy gyffwrdd, ysgwyd, blasu, tywallt, gwasgu…mae'r rhestr yn ddiddiwedd!

  Nid bod yn ddrwg yw hyn, ond ffordd o ddysgu am eu byd. Gwnewch yn sicr fod eich cartref yn 'gwrthsefyll plant' drwy geisio cadw pethau gwerthfawr a bregus o gyrraedd eich plentyn fel y medrant fforio'n ddiogel.

  Gall annibendod bywyd gyda phlentyn ifanc fod yn flinedig iawn ond meddyliwch am yr holl ddysgu maent yn ei wneud!

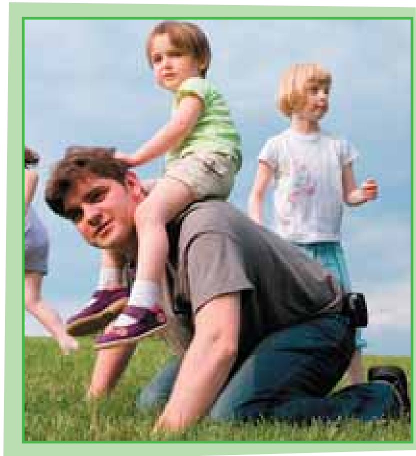
- **Annibyniaeth**
  Bydd profi ffiniau a dod yn unigolyn yn rhan o dyfu fyny eich plentyn. Medrwch eu helpu trwy ganiatáu iddynt wneud cymaint ag sydd modd eu hunain - cadw teganau ar uchder plant, gadael iddynt ddewis eu dillad a rhoi bwyd bys a bawd iddynt.

- **Anogaeth**
  Bydd eich plentyn yn dysgu oddi wrthych chi beth sy'n iawn iddynt wneud felly rhowch lawer o ganmoliaeth a sylw i ymddygiad da - ceisiwch *"rwyt yn defnyddio dy lwy yn dda iawn"*, yn lle *"Paid â gwneud cymaint o lanastr"*.

  Os mai dim ond wrth gamymddwyn yr ydych yn rhoi sylw i'ch plentyn, byddant yn dysgu camymddwyn i gael eich sylw.

Siarad

Mae siarad a gwrando ar eich plentyn yn eu helpu i ddeall beth sy'n mynd ymlaen:



Awgrymiadau

- **Iaith**
  Dwedwch wrth eich plentyn beth rydych eisiau iddynt ei wneud, yn hytrach na beth nad ydych eisiau iddynt wneud - yn lle *"paid â gwneud cymaint o lanastr"*, ceisiwch *"taclusa dy deganau os gweli'n dda"*.

- **Parch**
  Mae plant yn dysgu o'r hyn a wnewch ac a ddywedwch. Os ydych eisiau i'ch plant fod yn gwrtais a dangos parch, meddyliwch am yr hyn a ddywedwch a sut i'w ddweud - bydd codi eich llais yn golygu y byddant hwy'n gweiddi'n ôl, ac nid yw cael eu bychanu yn dda i hunan hyder neb.

- **Esbonio**
  Os ydych yn gorfod dweud 'na' wrth eich plentyn rhowch reswm da am hynny a chynnig rhywbeth arall. "Mae Rhian yn chwarae gyda'r ddol nawr, gad i ni gael hyd i degan arall i ti".

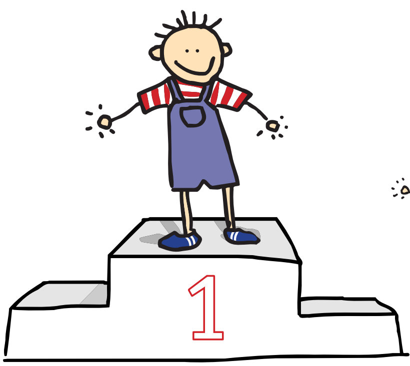
- **Gwrando**
  Mae'ch plentyn yn profi ei hiaith newydd ac angen cael ei chlywed. Sgwrsiwch â hi - hyd yn oed os yw'n teimlo braidd yn unochrog weithiau. Bydd yn cael llawer o fudd ohono ac yn dysgu am siarad gydag eraill. Ceisiwch fynd lawr i'w lefel hi – bydd yn ei chael yn haws i siarad gyda chi (a gwrando) os nad ydych yn sefyll dros ei phen.

- **Teimladau**
  Helpwch rwystredigaeth eich plentyn trwy geisio cyfleu eu teimladau mewn geiriau - *"rwyt wedi gwylltio dy fod yn gorfod mynd i'r bygi nawr, ond fe gei di ddod allan pan fyddwn yn y parc"*.

Hunan-Hyder

Bydd adeiladu hunanhyder eich plentyn yn eu helpu i brofi pethau newydd, gwneud ffrindiau a rheoli'r helbulon a'r problemau a gânt wrth dyfu i fyny:

- Canfod: Rhowch gyfle i'ch plentyn wynebu profiadau a heriau newydd gyda'ch cefnogaeth.
- Cariad: Dywedwch wrth eich plentyn eich bod yn eu caru, a dangoswch iddynt drwy wenu, eu cofleidio a'u cusanu.
- Annibyniaeth: Peidiwch geisio datrys pob problem i'ch plentyn - gall canfod ateb i'r broblem eu hunain fod yn hwb i'w hyder.
- Canmoliaeth: Ceisiwch wneud arferiad o ganmol eich plentyn bum gwaith yn fwy aml na'u beirniadu.
- Chi'ch hunan: Os teimlwch y medrech wneud gyda hwb, ceisiwch restru'r holl bethau yr hoffwch am eich hunan.



Cofiwch

Mae'r rhan fwyaf o rieni'n cerdded y llinell rhwng bod yn "rhy lym" a "rhy feddal" bob dydd. Gall meddwl sut un ydych fel rhiant a sut ydych yn ymateb mewn gwahanol sefyllfaoedd eich helpu i gael perthynas hyd yn oed gwell gyda'ch plant.

Mae pob plentyn yn wahanol - nid yw'r hyn sy'n gweithio gyda phlentyn bob amser yn addas i frawd neu chwaer yn yr un teulu. Mae gan blant wahanol natur. Mae rhai yn ddidrafferth a byddant yn ymuno yn rhwydd mewn gweithgareddau; mae eraill yn araf i gynhesu ac angen eu darbwyllo'n dawel, tra gall fod yn fwy ofnus ac yn gwrthod ymuno mewn o gwbl.

Adegau Anodd

Hyd yn oed gyda bwriadau da. Mae adegau sy'n dal i fod yn anodd ar gyfer pob teulu -fel arfer pan fo gormod i'w gwneud mewn cyfnod byr, neu pan mae'r hyn sydd angen ei wneud yn gwrthdaro â'r hyn y mae eich plentyn eisiau ei wneud.

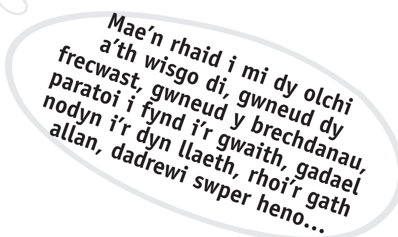
Y Rhuthr Boreol

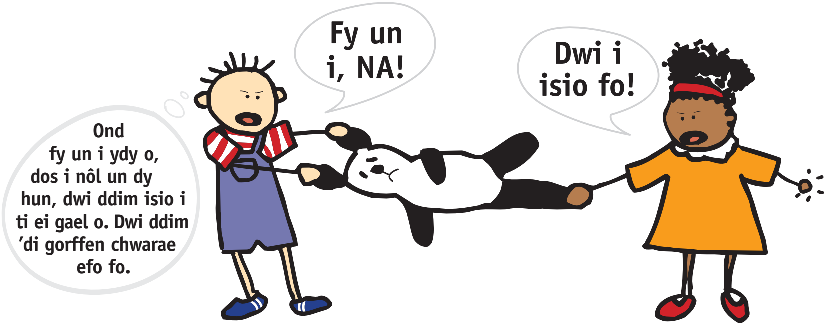
"Rwy'n ceisio cael dillad allan a pharatoi eu pecynnau cinio'r noson cynt - mae'n rhoi ychydig mwy o amser i mi yn y bore".

"Mae eu cael i wneud ychydig drostynt eu hunain bob amser yn helpu, hyd yn oed os mae dim ond nôl bowlen a llwy yw hynny. Mae'r plant yn teimlo fel eu bod yn helpu ac mae'n un peth llai i mi ei wneud".

Pethau eraill i'w profi:

- Os ydych yn gorfod bod yn y gwaith ar amser arbennig holwch os medrwch drafod oriau mwy hyblyg - er enghraifft mynd i mewn yn hwyrach, gadael yn hwyrach. Os nad yw hynny'n bosibl, ceisiwch godi ychydig ynghynt i osgoi'r rhuthr.
- Byddwch yn gyntaf i godi a chael pum munud ar eich pen eich hun ar gyfer cwpanaid cyflym o goffi.
- Gofynnwch i blant hŷn i bacio eu bagiau eu hunain a diolch iddynt pan wnânt hynny.
- Sefydlwch drefn reolaidd yn y bore i sicrhau bod pawb yn gwybod beth yw eu dyletswyddau.





Wrth Ddesg Dalu'r Archfarchnad

"Rwy'n ceisio cael hyd i rywbeth i fynd â'i ddiddordeb cyn mynd at y ddesg dalu – weithiau rwyf hyd yn oed yn canu, dim ond i'w chadw rhag gofyn am felysion!".

"Pan mae'n eistedd yn y troli, rwy'n rhoi pethau iddo i'w rhoi ar y cownter ac mae wrth ei fodd yn gwneud hynny".

Pethau eraill i'w profi:

- Rhowch rywbeth i'r plentyn i edrych ymlaen ato unwaith y mae'r siopa diflas wedi'i orffen - trip i'r parc, fideo pan ewch adref.
- Os yw'ch plentyn yn strancio, efallai na fydd ceisio cael hyd i ateb neu resymu gyda hi o help - gall fod yn rhy grac neu flin i wrando. Ceisiwch ddal eich tir, cadw'ch plentyn rhag anafu ei hunan ac aros nes y maent wedi tawelu cyn ceisio gwneud unrhyw beth arall.

Amser Chwarae

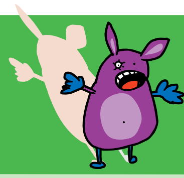
"Rwy'n cuddio ei hoff degan pan ddaw plant eraill yma - mae'n golygu nad ydynt yn ymladd amdano".

"Os yw wedi cynhyrfu o ddifrif, rwy'n ceisio mynd â hi i rywle arall fel y gall dawelu – mae'n dal i orfod gwybod nad yw'n iawn iddi ymladd, ond mae'n well gwneud hynny yn rhywle tawel".

Pethau eraill i'w profi:

- Ceisiwch adael i blant ddatrys eu cwerylon eu hunain cyhyd nad oes neb yn mynd i gael ei hanafu, ond gwahanwch hwy os ydynt yn brifo ei gilydd ac esbonio'n gadarn na fyddwch yn caniatâi i neb frifo plentyn arall.
- Gadewch i'ch plentyn wybod eich bod yn deall pam ei bod yn ddig, ond na chânt frifo plentyn arall.
- Gall helpu eich plentyn i siarad am eu teimladau pan neu ar ôl iddynt gynhyrfu. Gall helpu i leihau'r tebygrwydd y bydd yr un broblem yn digwydd eto.

Min Nos i Amser Gwely



"Pan rwy'n dod adref o'r gwaith, rwy'n ceisio cael pum munud yn arbennig ar eu cyfer hwy - unwaith yr wyf wedi clywed am eu diwrnod, mae'n haws iddynt adael i mi fynd ymlaen i wneud y swper".

"Rydym newydd ddechrau rhoi rhybudd pum munud iddo fel ei fod yn gwybod bod ganddo ychydig yn fwy o amser i chwarae, yna mae'n amser gwely".

Pethau eraill i'w profi:

- Ceisiwch esbonio eich bod yn gorfod gwneud y swper, paratoi pecynnau cinio ac ati a'u cynnwys mewn gwneud pethau megis hulio'r bwrdd neu goginio sylfaenol - mae'n debyg y byddant eisiau aros yn agos atoch os ydych wedi bod ar wahân yn ystod y dydd.
- Gwrandewch ar ofnau eich plentyn am y tywyllwch neu fynd i'r gwely a'u helpu i ganfod ffyrdd o ddelio gyda'r ofn. e.e. creu stori, hel yr anghenfil allan o'r ystafell wely.
- Os yn bosibl, rhannwch y drefn gyda phartner neu aelod arall o'r teulu.
- Ceisiwch roi ychydig o amser arbennig i bob un o'ch plant ar wahan – amser i ddarllen stori neu wrando ar eu newyddion.

Edrych Ar Ôl Eich Hun

Er gymaint y carwch eich plentyn, gallant hefyd eich gyrru i fyny'r wal, gan loetran pan fyddwch yn ceisio eu cael yn barod i'r ysgol, neu ofyn am deganau yn yr archfarchnad.

Bydd pob rhiant yn ei chael hi'n anodd weithiau; mae'n normal i fethu ymdopi ac i fod angen help, felly peidiwch gadael i swildod eich stopio rhag gofyn am help.

Os gwnewch yn sicr eich bod yn cael seibiant i ymlacio, neu fynd allan mwynhau eich hunan, yna byddwch mewn cyflwr gwell i ymdopi gyda bod yn rhiant hefyd. Ewch i gyfarfod rhieni eraill - mae plant yn aml yn teimlo'n fwy hapus os oes ganddynt gyfaill yn gwmni.

Cofiwch

- Peidiwch llethu eich hunan drwy geisio newid gormod ar unwaith – cymerwch un awgrym a'i ddefnyddio nes mae yn gweithio ac yna geisio un arall.
- Does neb yn cael popeth yn iawn drwy'r amser.
- Mae hyblygrwydd yn dda – gall bywyd fod yn ddi-drefn a bydd agwedd hyblyg yn helpu eich plant i fod yr un fath.
- Os teimlwch eich bod yn boddi drwy orfod ymdopi gyda phopeth ar unwaith, cymerwch anadl ddofn a chyfrif i ddeg. Os yw'n dal i deimlo'n annioddefol, gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn ddiogel a neilltuwch bum munud i chi'ch hunan mewn ystafell arall.
- Y peth pwysicaf yw bod eich plentyn yn cael ei garu ac yn hapus ymysg anhrefn dydd-i-ddydd!

Mae llawer o wybodaeth a chyngor ar gael i rieni, ond gall fod yn anodd cael hyd iddo. Edrychwch mewn llyfrau, taflenni, fideos a'r ryngrwyd. Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu feddyg. Holwch rieni eraill a ffrindiau beth a gawsant yn ddefnyddiol. Dyma ychydig o enghreifftiau.

Mwy o Help…

Llyfrau i'w darllen gyda'ch plant:

Methu Cysgu Wyt Ti, Arth Bach? gan Martin Waddell, Gwasg y Dref Wen. *Alun yr Arth a'r Llanast Mawr* gan Morgan Thomas, Y Lolfa*. Pawb Gyda'i Gilydd* gan Rob Lewis, Gwasg Gomer. *Dyma Faint Dwi'n Dy Garu Di* gan Sam McBratney, Gwasg Gomer. *Addas* gan Anita Jeram, Cymdeithas Llyfrau Ceredigion.

The Behaviour Directory

Cyhoeddiad NFPI sy'n adolygu llyfrau, taflenni, fideos a gwefannau o amrediad o sefydliadau ar ymddygiad a disgyblaeth, yn cynnwys adran ar reoli ymddygiad anodd. Ar gael yn uniongyrchol o'r NFPI ar: **020 7424 3460**

Mae gan Barnardo's Cymru amryw o brosiectau magu plant **029 2049 3387 www.barnardos.org.uk/wales**

Mae NCH Cymru yn cefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd **029 2022 2127 www.nch.org.uk**

Mae'r NSPCC yn gweithredu llinell gymorth ddwyieithog i blant a rhieni **0808 800 5000** (mae galwadau am ddim) **www.nspcc.org.uk**

Mae Plant yng Nghymru yn rheoli a chefnogi'r Fforwm Magu Plant sy'n anelu at gefnogi, asiantaethau gwirfoddol a statudol i ddatblygu a gwella'r gefnogaeth i rieni yng Nghymru **029 2034 2434 www.childreninwales.org.uk**

Llinell gymorth am ddim 24 awr y dydd yw Parentline Plus **0808 800 2222 www.parentlineplus.org.uk**

Gwasanaeth gwybodaeth annibynnol cenedlaethol yw Fathers Direct **www.fathersdirect.com**

Mae Gingerbread yn dod â rhieni sengl at ei gilydd ar gyfer cyd-gefnogaeth **0800 018 4318 www.gingerbread.org.uk**

Llinell gymorth Rhwydwaith Rhieni Anabl **0870 241 0450 www.disabledparentsnetwork.org.uk**

Mae Cyswllt y Teulu yn helpu teuluoedd sy'n gofalu am blant ag unrhyw anabledd **029 2049 8001 www.cafamily.org.uk**

Canolfan gynghori i deuluoedd â phlant ag anghenion addysgol arbennig yw SNAP Cymru **029 2038 8776 www.snapcymru.org**

YoungMinds yw'r elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl holl blant a phobl ifanc **0800 018 2138 www.youngminds.org.uk**

Mae RoSPA'n darparu gwybodaeth a chyngor ar sut i wneud eich cartref yn ddiogel a chyfeillgar i'ch plentyn **029 2025 0600 www.rospa.org.uk**

Mae Relate yn cynnig cyngor a chwnsela ar berthynas a gallant gyfryngu a chefnogi, ar y ffôn neu wyneb yn wyneb **0845 130 4010 www.relate.org.uk**

Gwefan yw Dysgu Cymru sy'n rhoi gwybodaeth ar bob agwedd ar addysg yng Nghymru **www.dysgu.cymru.gov.uk/rhieni**

Elusen yw Working Families sydd yn gweithio ar draws y Deyrnas Unedig i helpu teuluoedd a chyflogwyr gydbwyso bywyd teulu a gwaith **0800 013 0313 www.workingfamilies.org.uk**