

NSPCC

.....CANLLAWIAU GWYBODAETH.....
ANGENRHEIDIOL

Rhianta cadarnhaol



MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO

Beth sydd tu mewn

Deall anghenion eich plentyn	03
Sut mae gosod ffiniau?	05
Gwobrwyo a disgyblu	07
Cadw eich pwyll	09
Adeiladu perthnasau cadarnhaol	11
Gyda phwy gallaf siarad?	13



Rydym yn gwybod pa mor heriol ydy cydbwysu'r holl ofynion mae rhieni'n gorfod delio â nhw. Dyna pam rydym ni wedi casglu rhai awgrymiadau i'ch helpu chi. Mae pob plentyn angen ffiniau a disgyblaeth, ac mae'r canllawiau hyn yn eich helpu i ddatblygu beth sy'n gweithio i chi a'ch plentyn.

MAE POB TEULU YN
WAHANOL, AC FELLY
DEFNYDDIWCY Y CANLLAWIAU
HYN AR EICH CYFER CHI.

Gallwch chi wneud
nodiadau arno, ei addasu
– beth bynnag sy'n
gweithio i chi.

Mae rhianta cadarnhaol yn defnyddio technegau sy'n gweithio'n dda i bob plentyn. Mae'r technegau hyn yn adeiladu ar ddymuniad eich plentyn chi i'ch plesio, pwysigrwydd gwranddo, ac, yn fwy na dim, caru eich plentyn – gan arwain at blentyn sy'n ymddwyn yn well ac yn hapus a rhieni sydd dan lai o straen.

Gall pob rhiant ddod dan bwysau neu straen o dro i dro, a gall hyd yn oed wneud iddyn nhw eisiau smacio eu plant – er bod llawer o rieni yn edifar yn ddiweddarach am hyn. Ond, nid yw cosb gorfforol byth yn ffordd effeithiol o ddisgyblu eich plant.

Cofiwch

Mae technegau rhianta cadarnhaol yn llawer mwy tebygol o weithio a'ch gadael chi'n teimlo yn fwy cadarnhaol ynglŷn â'ch rhianta.

Deall anghenion eich plentyn

Mae anghenion ac ymddygiadau plant yn newid wrth iddyn nhw fynd yn hŷn, a bydd deall yr anghenion hyn yn eich helpu i ddeall eich plentyn yn well. Mae llawer wedi cael ei ysgrifennu ynglŷn ag anghenion plant a chyngor ar gyfer rhieni, ac rydym yn ymdrin â'r prif feysydd yma. Os hoffech chi gael mwy o gyngor manwl, gallwch chi siarad â llinell gymorth yr NSPCC.



1. Babanod

Mae babanod yn ymddwyn fel y maen nhw er mwyn i'w hanghenion gael eu diwallu. Er enghraifft, pan maen nhw'n crïo, maen nhw'n ceisio dweud wrthyhych chi bod angen rhywbeth arnyn nhw – efallai eu bod yn llwglyd, angen newid eu cewyn neu eu bod wedi blino.

Gall babanod hŷn weithiau ymddangos ychydig yn bengaled – poeri bwyd allan neu drïo osgoi newid eu cewyn. Y cwbl y maen nhw'n ei wneud yw ceisio mynegi'r hyn maen nhw'n ei hoffi a'r hyn dydyn nhw ddim yn ei hoffi a hynny yn yr unig ffordd maen nhw'n gallu ei wneud.

Pan fyddwch chi dan straen, efallai eich bod yn teimlo bod eich babi yn "fwriadol ddrwg" neu'n ceisio eich pryfocio. Nid yw hyn yn bosibl. Cofiwch na ddylech chi byth weiddi, sgrechian, taro na smacio babi.

2. Plant bach

Mae pob plentyn bach yn herio ac yn cael pyliau o dymer ddrwg. Dengys ymchwil fod ymennydd plentyn yn dal i ddatblygu yn ystod y cyfnod hwn, ac felly, mae cyfyngiadau ar sut maen nhw'n gallu rheoli eu hemosiynau. Cofiwch fod ymddygiad plant bach sy'n cael ei weld yn aml fel bod yn ddrwg, mewn gwirionedd, yn eithaf normal ac yn rhan o dyfu.

3. Oed Ysgol

Mae plant oed ysgol yn dysgu ac yn archwilio eu byd yn gyson. Gallan nhw gael llawer o gwestiynau wrth iddyn nhw ddechrau llunio eu barn eu hunain ynglŷn â materion. Wrth iddyn nhw symud at fod yn fwy annibynnol, gallan nhw ymddangos fel eu bod yn gwthio ffiniau a dod yn fwy heriol, sydd yn rhan anochel o dyfu.

4. Pobl ifanc yn eu harddegau

Wrth i blant barhau i ddatblygu eu hunaniaethau eu hunain yn ystod eu harddegau – ambell waith byddan nhw'n ymddangos yn "oriog" neu'n dawedog neu ddim mor siaradus ac agored ag y byddai eu rhieni yn hoffi. Gallan nhw fod yn fwy tebygol i anghytuno â'i rhieni, neu feddu ar farn wahanol. Bydd ffrindiau (a phobl enwog) yn cael mwy o ddylanwad arnyn nhw, ac efallai na fydd eich plentyn bob amser yn gwneud yr hyn yr hoffech chi iddyn nhw ei wneud.



Wrth i blant dyfu'n hŷn, gallan nhw brofi emosïynau anodd. Mae rhai plant yn ei gweld yn anodd siarad â'u rhieni ynglŷn â theimladau, ac efallai y byddan nhw eisïau siarad gyda Childline (**0800 1111, [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)**)

Sut gallaf osod ffiniau?

Mae pob plentyn angen cariad, arweiniad a chael rheolau a ffiniau. Mae rheolau a ffiniau yn helpu teuluoedd i ddeall sut i ymddwyn tuag at ei gilydd, beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn. Ond, bydd y ffordd orau i drin hyn yn amrywio gan ddibynnu ar oed eich plentyn a chyfnod ei ddatblygiad. Mae pob plentyn yn wahanol ac maen nhw'n datblygu ac yn cyrraedd cerrig milltir ar wahanol gyflymder.



Awgrymiadau gwych . . .

ar gyfer pob oed

- Cadwch y canllawiau yn syml ac yn gyson.
- Os yw eich plentyn yn ymddwyn mewn ffordd nad ydych chi'n ei ddymuno, eglurwch yn glir beth sydd angen iddyn nhw wneud yn lle hynny.
- Byddwch ar gael a gwnewch amser, fel bod eich plentyn yn dod atoch chi pan mae rhywbeth o'i le neu pan mae wedi cynhyrfu.
- Daliwch ati i siarad a gwranddo ar eich plentyn, hyd yn oed os yw'n teimlo fel her. Dechreuwch wrando o oed cynnar iawn a gosodwch batrwm ar gyfer bywyd.
- Adolygwch reolau'r teulu wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn, gan gydnabod gwahanol anghenion y plant sy'n byw gartref. Er enghraifft, ni ddylech chi ddisgwyl yr un peth gan eich plentyn 12 oed â'ch plentyn 4 oed.
- Derbyniwch gymorth gan ffrindiau a rhowch gynnig ar unrhyw syniadau da sydd wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw.
- Os ydych chi'n brwydro, ac os yw pethau yn mynd o chwith, ceisiwch gael cyngor gan eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd neu athro eich plentyn.

ar gyfer babanod – plant bach

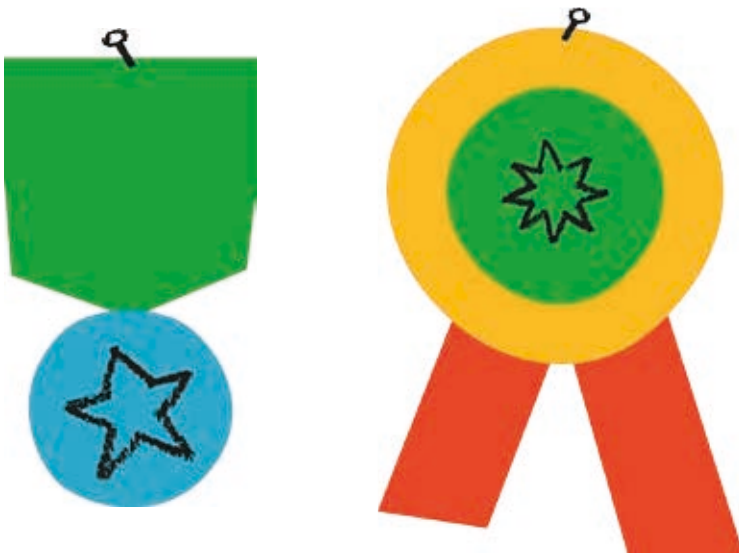
- Cyflwynwch ffiniau o oed cynnar.
- Cydymdeimlwch â sut gall eich plentyn fod yn teimlo – er enghraifft, dweud “Rydw i'n gwybod dy fod yn rhwystredig”, os yw eich plentyn yn brwydro i wneud rhywbeth.
- Rhannwch eich teimladau eich hun os ydych chi'n gweld ei fod yn helpu i leddfu eich straen – er enghraifft, “Rydw i'n gwybod dy fod wedi blino, ond rydw i wedi blino hefyd”.
- Ceisiwch osgoi defnyddio gorchmynion a rhybuddion olaf.

ar gyfer oed ysgol – pobl ifanc yn eu harddegau

- Byddwch yn fodlon a rhowch gyfle i'ch plentyn ddangos y gellir ymddiried ynddo.
- Dylech osgoi beirniadaeth lle bynnag y bo'n bosibl. Os yw eich plentyn wedi gwneud rhywbeth yn anghywir, eglurwch mai'r hyn wnaethon nhw oedd yn eich gwneud yn anhapus, ac nid nhw.
- Dylech osgoi bod yn rhan o ddadleuon pitw, anaml iawn bydd neb yn ennill!
- Ystyriwch ffyrdd i drafod neu gynnig dewisiadau wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.

Gwobrau a disgyblaeth

Bydd gan rieni gwahanol safbwyntiau gwahanol ynglŷn â'r ffyrdd gorau o annog plant i newid eu hymddygiad. Tra bod rhai plant iau yn gallu ymateb yn dda i siartiau gwobrwyo, a gall rhai plant hŷn ymateb i'r cynnig o gael aros allan ychydig yn hwyrach, ni fydd plant eraill yn gwneud hynny.



Dim ond chi fydd yn gwybod beth sy'n gweithio i'ch plentyn chi, ond dyma rhai pwyntiau defnyddiol i chi feddwl amdany nhw.

- Canmolwch blant, hyd yn oed am y pethau bychain maen nhw'n eu gwneud.
- Gwobrwywch ymddygiad cadarnhaol a meddylwch am ofyn beth fyddai gwobr dda.

- Dylech chi osgoi gwneud penderfyniadau byrbwyll pan fyddwch chi'n flin.
- Siaradwch â'ch plentyn ynglŷn â'r gwobrau a chanlyniadau eu hymddygiad, a gwnewch hynny cyn, yn hytrach nag ar ôl.
- Cymerwch amser i wrando go iawn ar beth mae eich plant yn ei ddweud ac esboniwch wrthyn nhw sut rydych chi'n teimlo.
- Byddwch yn fodel rôl a pheidiwch â gwneud pethau na fydddech chi'n dymuno i'ch plant wneud.

Dydy smacio byth yn syniad da

Mae syniadau ynghylch magu plant wedi newid ac rydyn ni'n gwybod llawer mwy am effeithiau smacio. Mae smacio'n gallu brifo teimladau plant – sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n chwerw ac yn flin, ac mae'n difrodi'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn. Mae hyn yn gwneud rhianta a disgyblu yn anoddach yn y tymor hir, nid yn haws. Mae modd colli rheolaeth ar smacio.

Daw hyn eto yn ôl at fod yn fodel rôl. Os ydych chi'n smacio eich plentyn, efallai y byddan nhw'n meddwl bod hyn yn ymddygiad derbyniol a byddan nhw'n trin pobl eraill yn yr un modd. Gall plant osgoi gael eu smacio drwy

ddweud celwydd neu guddio sut maen nhw'n teimlo. A gallan nhw ddod yn dawedog – a pheidio â datblygu annibyniaeth.

Pan ydych chi'n rhoi cariad, rydych chi'n ei gael yn ôl. Pan rydych chi'n rhoi cosb lem – gweiddi, bloeddio neu daro – mae hyn yn golygu eich bod yn debygol o gael dicter a chwerwder yn ôl yn y pen draw.

.....
 Mae cael y cydbwysedd cywir o wobrau a disgyblaeth yn rhan allweddol o rianta cadarnhaol.

Cadw eich pwyll

Mae'n bwysig darganfod ffyrdd i leddfu eich straen a rheoli eich tymer. Gall llawer o bethau, nid yn unig ymddygiad eich plentyn, wneud inni fod o dan straen – o berthnasau teuluol at reoli cydbwysedd bywyd a gwaith, iechyd, tai, diweithdra a llawer mwy. Rydych chi eisiau bod y rhiant gorau gallwch chi, ond mae bod o dan straen yn achosi straen!



Pan mae straen yn cymryd drosodd, gall wneud i chi gollî'ch tymer a dweud neu wneud pethau rydych chi'n edifar amdany'n nhw wedyn. Efallai gallwch chi ddweud rhywbeth brwnt neu smacio'ch plentyn; a gall byw mewn tŷ sydd o dan straen gael effaith ar deimladau eich plentyn a'i ddatblygiad iach. Ond, gallwch chi osgoi hyn drwy reoli straen a thymer.

• **Derbyn cefnogaeth**

Gall hyn fod oddi wrth eich teulu, ffrind neu drwy ddefnyddio fforymau ar-lein. Mae gwybod bod yna rieni eraill yn yr un sefyllfa yn gallu bod yn anogaeth fawr.

• **Gwnewch amser ar gyfer chi eich hun**

Gall hyn gynnwys gwneud pethau fel ymarfer corff neu wrando ar gerddoriaeth. Gall gwobrwyon bach gynnwys socian am gyfnod hir yn y bath, gwyllo DVD neu fynd am dro. Os oes gennych chi bartner, cytunwch ar ffordd i sicrhau bod y ddau ohonoch yn cael seibiant.

• **Cael cymorth**

Mae hwn yn gam cadarnhaol ac nid yw'n arwydd o wendid. Os ydych chi o dan straen ac yn bryderus drwy'r amser, ceisiwch gael rhywfaint o gyngor o'r tu allan. Gall amrediad o anawsterau godi wrth fod yn rhiant ac mae'n bwysig eich bod yn cael help. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd.

• **Byddwch mor barod ag sy'n bosibl**

Bydd pob plentyn o dan straen ar adegau, ac felly ystyriwch ffyrdd o ddelio â hyn ymlaen llaw. Er enghraifft, os yw eich plentyn yn diflasu neu'n bigog ar siwrneiau hirion, neu wrth ddisgwyl am bethau fel apwyntiadau meddyg, ewch ag ychydig o lyfrau neu weithgareddau gyda chi i'w gadw yn brysur.

• **Peidiwch ag anwybyddu llwyddiant**

Os ydych chi wedi ymdopi yn dda gyda rhywbeth anodd, byddwch yn falch o'r hyn rydych chi wedi'i gyflawni. Dathlwch lwyddiannau eich plant hefyd.

Edrychwch ar ôl eich

Mae bod yn rhiant mor bwysig, a thra ei bod yn fwy cyffredin i deimlo fod llai o'ch angen wrth i blant fynd yn hŷn, neu deimlo mwy fel gyrwr tacsî neu lanhauwr, y chi yw'r unigolyn y bydd eich plentyn yn chwilio amdano pan maen nhw angen help. Mae cael amser i chi eich hun yn rhywbeth na ddylech chi ei anghofio na theimlo'n euog drosto. Gall gymryd ychydig o gynllunio, ond gall cael seibiant eich helpu chi i fod y rhiant gorau gallwch chi fod.

Adeiladu perthnasau cadarnhaol

Os yw'r berthynas rhiant-plentyn yn cael ei niweidio, gall effeithio ar y ffordd mae eich plentyn yn teimlo neu'n ymddwyn. Mae dod o hyd i ffyrdd i ddangos cariad a serch di-amod tuag at eich plentyn yn bwysig, ond haws dweud na gwneud, yn arbennig felly, os ydych chi wedi blino neu os ydych chi'n jyglo anghenion gwahanol.

Treuliwch amser gyda'ch plentyn a dysgwch gyda'ch gilydd. Gall hyn gynyddu hyder eich plentyn, cryfhau eich cwlwm yn ogystal â'ch helpu chi i ddeall eu hanghenion yn well.

Pump o awgrymiadau gwyh

- Dangoswch i'ch plentyn fod gennych chi ddiddordeb yn beth maen nhw yn ei hoffi. Meddyliwch am weithgareddau difyr y gallwch chi eu gwneud gyda'ch gilydd.
- Meddyliwch am amseroedd lle rydych chi wedi gweld newid cadarnhaol yn ymddygiad eich plentyn ac unrhyw beth y gallech chi ei ddysgu o'r profiad hwnnw.
- Gofynnwch i'ch plentyn am ei farn a byddwch yn barod i wrando. Gall hyn eich helpu chi i weld pethau o'u safbwynt nhw.
- Peidiwch â rhoi fyny na bod yn rhy galed arnoch eich hun os nad yw pethau yn newid yn syth. Canolbwyntiwch ar gamau bychain a nodau cyraeddadwy.
- Byddwch yn barod i gyfaddawdu a chyfaddef eich bod yn anghywir.



Rhowch gynnig ar hyn:

Yn awr eich bod wedi darllen ein hawgrymiadau gwyech, pam na wnewch chi ychwanegu rhai nodiadau eich hun?

Mae pob teulu yn wahanol, ac felly defnyddiwch y dudalen hon i wneud eich canllawiau eich hun.

**PETHAU HWYLIOG Y GALLWCH CHI EU GWNEUD
GYDA'CH GILYDD:**



**NEWIDIADAU CADARNHAOL MEWN YMDDYGIAD YR YDYCH
CHI WEDI SYLWI ARNYN NHW:**



BETH ALL FOD WEDI HELPŪ I'R NEWID HWNNW DDIGWYDD?



Gyda phwy gallaf siarad?

Gall pob rhiant deimlo o dan straen neu'n ansicr o dro i dro, neu ddim ond angen rhywun i siarad â nhw. Ond peidiwch â phoeni, mae llawer o lefydd lle gallwch chi gael mathau gwahanol o help. Rydym ni wedi llunio rhestr o rai o'r lefydd gwahanol a allai fod yn ddefnyddiol i chi, ac yn ogystal, gallwch chi siarad â'ch **meddyg teulu**, **ymwelydd iechydd** neu **nyrs ysgol** eich plentyn.

Cyngor rhianta

Mae **Family Lives** yn darparu help a chefnogaeth ynglŷn â phob agwedd o rianta a bywyd teuluol, ac mae'n rhedeg Parentline.

0808 800 2222
familylives.org.uk

Mae **gwasanaethau gwybodaeth i deuluoedd yng Nghymru** yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth a chanllawiau ynglŷn â phob agwedd o blant a gwasanaethau plant a phobl ifanc. Chwiliwch am eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Lleol ar **gov.wales** neu wefan eich cyngor lleol.

Mae **Magu Plant. Rhowch amser iddo** yn wefan sydd wedi cael ei datblygu gan Lywodraeth Cymru sy'n cynnig gwybodaeth, awgrymiadau a gweithgareddau ymarferol ar rianta. **giveittime.gov.wales**

Mae **Cry-sis** yn darparu help ar gyfer rhieni babanod sy'n crïo yn ormodol, yn methu cysgu neu'n fabanod anodd. Mae llinellau ar agor saith niwrnod yr wythnos, o 9yb tan 10yp.

08451 228669
cry-sis.org.uk

Grŵp yw **Children are Unbeatable Alliance** o fwy na 400 o fudiadau sy'n ymgychu dros blant i gael yr un warchodaeth gyfreithiol yn erbyn cael eu taro ag oedolion.

childrenareunbeatable.org.uk

Gall **Cyngor ar Bopeth** roi cyngor ar bethau fel materion cyflogaeth, tai ac incwm a all achosi straen mewn teuluoedd.

citizensadvice.org.uk

Rydym ni yma i chi 24/7

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, cofiwch gysylltu â ni.

Gall ein harbenigwyr hyfforddedig ar linell gymorth NSPCC wrando ar unrhyw bryderon sydd gennych chi ynglŷn ag edrych ar ôl eich plentyn, neu unrhyw benderfyniadau anodd rydych chi'n eu hwynebu.

Wrth ddarllen y canllawiau hyn, efallai fod hyn wedi gwneud i chi feddwl am blant eraill hefyd. Cysylltwch â ni os oes gennych chi bryderon ynglŷn ag unrhyw agwedd o'u diogelwch, a gallwn ni eich helpu.

Ffoniwch **0808 800 5000**

Anfonwch e-bost at **help@nspcc.org.uk**

Neu ewch i **nspcc.org.uk/help** er mwyn siarad â ni ar-lein



Rhywbeth mae pob rhiant yn mynd trwyddo

Nid yw bod yn rhiant yn hawdd, ac nid oes yr un rhiant yn gwneud pethau'n iawn bob tro. Gall hyd yn oed y rhiant sydd wedi paratoi fwyaf gael ei ddrysu gan eu plentyn wrth iddyn nhw gael pyliau o dymer ddrwg yn yr archfarchnad neu pan mae eu plentyn sydd yn ei ardegau yn anghwrtais mewn digwyddiad teuluol.



Mae gennym ni lawer o gyngor ac awgrymiadau ymarferol ar gyfer rhianta cadarnhaol; technegau sy'n gweithio'n dda ar gyfer pob plentyn – sy'n annog gwell ymddygiad ac yn gwneud bywyd yn y cartref yn hapusach i chi ac iddyn nhw.