



*Preschool Basic Parent Program*

**HANDOUTS ONLY- WELSH VERSION**

*Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.*

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014

\*\*\* ALL RIGHTS RESERVED \*\*\*

***Nodiadau Oergell a Thaflenni i'w Rannu***  
***Chwarae gyda'r plant yn arwain***

Cryfhau Sgiliau Cymdeithasu Plant, Rheoli Emosiynol,  
A Sgiliau Parodrwydd Ysgol Drwy Ddefnyddio Chwarae  
Gyda'r Plant Yn Arwain



## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **CHWARAEWCH** gyda'ch plant gyda'r plentyn yn arwain, gan gynnwys "cynulleidfa werthfawrogl" am 10 i 15 munud y dydd.
- **CADWCH GOFNOD** o'r cofnodion chwarae yma ar y daflen Taflen Gofnodi: Amseroedd Chwarae.



### *I ddarllen:*

- Taflenni a Phennod 1, Sut i chwarae gyda'ch plentyn, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol

### **GWEITHGAREDD OPSIYNOL:**

- **LLENWI'R** ddwy restr wirio i werthuso cyfnodau chwarae, a dewch â nhw i'r cyfarfod nesaf.

Taflen 1A

### **Canllaw cyffredin am sesiynau chwarae gyda'ch plentyn**

1. Peidiwch â chwarae gêm gystadleuol, yn enwedig gyda phlentyn iau.
2. Bydd yn well chwarae gyda theganau di-strwythr megis blociau, loriau, doliau ac ati.
3. Bydd rhai oedolion yn ei gweld yn haws chwarae ar yr un amser bob dydd. Bydd tynnu'r lein allan o'r plwg ffôn yn strategaeth ddefnyddiol fel bod y plentyn yn ymwybodol fod yr amser rydych yn treulio gyda'ch gilydd yn bwysig ac yn arbennig.
4. Os mae'na fwy nag un plentyn yn y teulu, ceisiwch chwarae gyda bob plentyn ar wahân. Mae'n cymryd amser i ddatblygu'r sgiliau sydd angen i fynd yn ôl a 'mlaen rhwng 2 neu fwy o blant yn effeithiol, felly fydda'n well peidio ceisio gwneud hyn nes eich bod wedi cael ychydig o ymarfer chwarae gyda bob plentyn ar wahân.

## Chwaraewch gyda'ch plentyn

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

1. **CHWARAE** gyda'ch plentyn bob dydd am tua 10 munud yn gwneud gweithgaredd megis:
  - Lliwio neu beintio gyda'ch gilydd.
  - Chwarae gyda theganau di-strwythr (e. e. Lego, potiau a sosbenni, blociau, gwisgo fyny)
  - Chwarae gyda chlai.
2. **DW COFNOD** o gofnodion chwarae ar y daflen "Taflen Gofnodi: Amseroedd Chwarae".



#### *I Ddarllen:*

3. **DARLLEN NEU WRANDO AR CD** Pennod 1, Sut i chwarae gyda'ch plentyn, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol.

Taflen 1B

# *Rhieni'n meddwl fel Gwyddonwyr*



**Problemau  
plentyn**



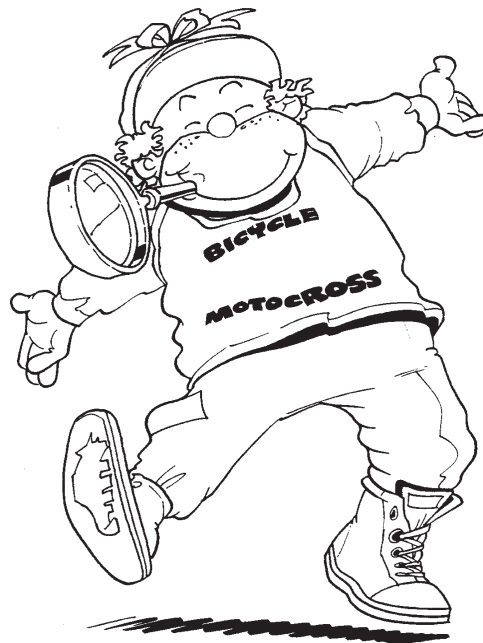
**Cryfderau'r  
plentyn**

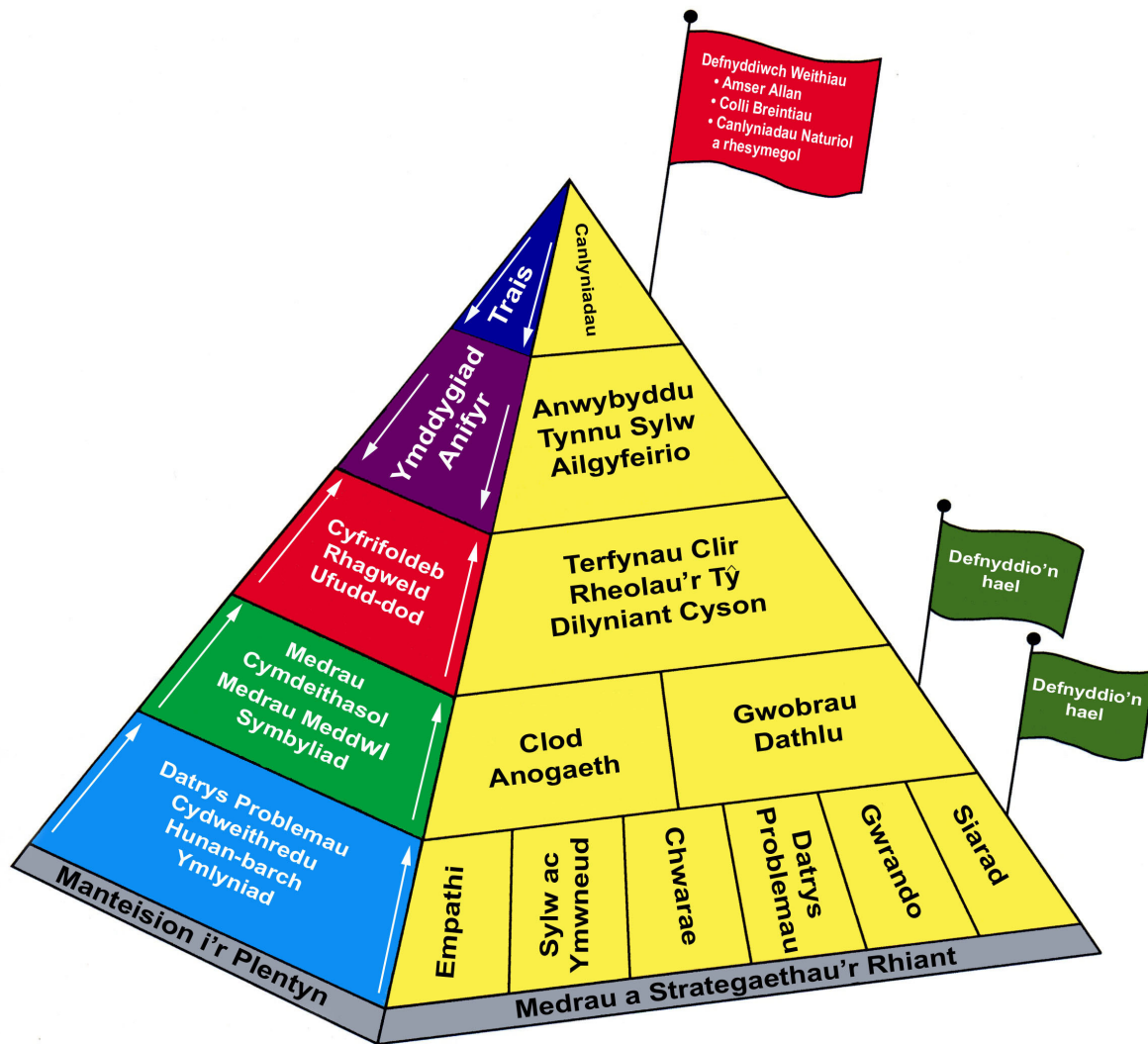


**Nodau**

## **NODIADAU OERGELL CHWARAE GYDA'R PLANT YN ARWAIN**

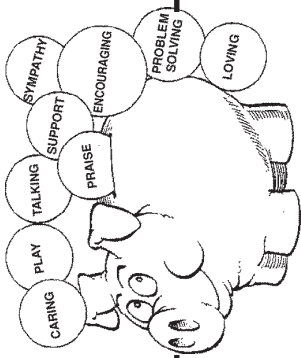
- Dilynwch arweiniad eich plentyn.
- Ewch ar gyflymder eich plentyn.
- Peidiwch â disgwyl gormod – rhowch amser i'ch plentyn.
  - Peidiwch â chystadlu gyda'ch plentyn.
- Canmolwch ac anogwch syniadau a chreadigedd eich plentyn; peidiwch âbeirniadu.
  - Ymunwch gyda'ch plentyn mewn chwarae rôl a chwarae rhith a ffantasi (e. e. pypedau, chwarae t bach twt).
    - Byddwch yn gynulleidfa sylwgar a gwerthfawrogol.
    - Defnyddiwch “sylwi a disgrifio” yn hytrach na gofyn cwestiynau.
- Defnyddiwch hyfforddiant academiaidd i hyrwyddo sgiliau parodrwydd eich plentyn i fynd i'r ysgol (e. e. lliwiau, siapiau, rhifau, lleoliad, enwau gwrthrychau).
- Byddwch yn hyfforddwr sgiliau cymdeithasol drwy annog, disgrifio a chanmol ymddygiad cyfeillgar y plant (e. e. rhannu, helpu, aros tro, bod yn gwrtais).
- Defnyddiwch hyfforddiant emosiwn, a darparwch gefnogaeth gadarnhaol ar gyfer sgiliau rheoli emosiynau (bod yn dawel, aros, datrys problem).
- Rheolwch eich awydd i roi gormod o help; anogwch y plant i ddatrys problemau.
  - Rhannwch eich teimladau hapus drwy chwerthin a chael hwyl.



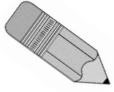


## Pyramid Rhiant





Gweithgareddau Cartref



**TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD CHWARAE**

Cofiwch Adeiladu Eich Cyfrif Banc

Cofnodwch yr amser rydych wedi treulio gyda'ch plentyn, beth wnaethoch ac ymateb chi neu'r plentyn

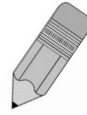
Dyddiad	Amser a dreuliwyd	Gweithgaredd	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant





# Taflu Syniadau

## Meddyliau Personol am Chwarae



Cyn i chi barhau, meddyliwch am y ddau gwestiwn canlynol:

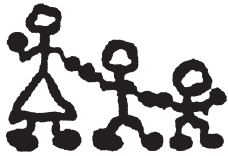
1. Beth yw'r manteision posib i'ch plentyn pan rydych yn chwarae gydag ef/hi?
2. Beth sy'n mynd a'r ffordd chwarae gyda'ch plentyn?

Ysgrifennwch y manteision o chwarae gyda'ch plentyn ac eich anhawster yn gwneud hyn.

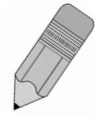
<b>Manteision o Chwarae a Threulio Amser gyda fy mhlentyn</b>	

### ***Nod:***

Byddaf yn ymrwymo i chwarae gyda fy mhlentyn \_\_\_\_\_ gwaith yn ystod yr wythnos yma am \_\_\_\_\_ munud.



## Gweithgaredd cartref atodol



Gall yr hunanwerthusiad yma eich helpu i feddwl am eich perthynas chwarae gyda'ch plentyn.

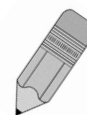
### RHESTR WIRIO I WERTHUSO YMDDYGIAD CHWARAE EICH PLENTYN

**Pan rydych yn arsylwi ymddygiad chwarae eich plentyn, pa mor aml fydd ef/hi yn:**

	<b>Bron trwy'r Adeg</b>	<b>Weithiau</b>	<b>Bron Byth</b>
1. Datrys problemau?	_____	_____	_____
2. Ymddangos creadigaeth?	_____	_____	_____
3. Cydweithredu yn hytrach na chystadlu?	_____	_____	_____
4. Cymryd risgiau a threialu syniadau newydd?	_____	_____	_____
5. Teimlo'n gyfforddus yn gwneud camgymeriadau?	_____	_____	_____
6. Ymddangos menter yn hytrach na gweithredu yn oddefol	_____	_____	_____
7. Arddangos annibyniaeth yn hytrach na dibyniaeth	_____	_____	_____
8. Cymell ei hun yn hytrach nag ymddangos diflastod	_____	_____	_____
9. Ymddangos hunanhyder yn hytrach nag ofn	_____	_____	_____

*Ar ôl cwblhau'r daflen hon, meddyliwch am yr hyn rydych wedi arsylwi. Bydd rhan fwyaf o'r ymddygiadau yma'n cael eu cysylltu gyda lefel llwyddiant yr ysgol. Cwblhewch y rhestr wirio nesaf i ddarganfod beth allwch wneud i annog y plentyn i ymddwyn fel hyn.*

## Rhestr Gwirio I Werthuso Cysylltiad Chwarae'r Rhiant A'r Plentyn



### A. Pan rydych yn chwarae gyda'ch plentyn, pa mor aml rydych yn annog y plentyn i:

	<b>Bron trwy'r Adeg</b>	<b>Weithiau</b>	<b>Bron Byth</b>
1. Geisio datrys problemau?	_____	_____	_____
2. Chwarae'n annibynnol?	_____	_____	_____
3. Fod yn greadigol?	_____	_____	_____
4. Fynegi teimladau a syniadau?	_____	_____	_____
5. Gymryd rhan mewn chwarae smala?	_____	_____	_____
6. Gymryd rhan mewn gweithgareddau hogiau a genethod?	_____	_____	_____

### B. Pan rydych yn chwarae gyda'ch plentyn, pa mor aml rydych yn:

1. Cyfeirio neu'n strwythuro'r weithgaredd?	_____	_____	_____
2. Creu rheolau i'r gêm?	_____	_____	_____
3. Beirniadu a chywiro camgymeriadau'r plentyn?	_____	_____	_____
4. Gorfodi'r plentyn i orffen y prosiect?	_____	_____	_____
5. Caniatáu i gymryd rhan yn unig o fewn weithgareddau sy'n addas i un rhyw?	_____	_____	_____
6. Teimlo'n anghyfforddus gyda theimladau ofnus neu ddiymadferth eich plentyn?	_____	_____	_____
7. Cystadlu gyda'ch plentyn?	_____	_____	_____

## *Rhestr Gwirio I Werthuso Cysylltiad Chwarae'r Rhiant A'r Plentyn, Tudalen 2*

### **B. Pan rydych yn chwarae gyda'ch plentyn, pa mor aml rydych yn:**

	<b>Bron trwy'r Adeg</b>	<b>Weithiau</b>	<b>Bron Byth</b>
8. Ymgolli yn eich chwarae eich hun, ac yn anwybyddud	_____	_____	_____
9. Gofyn lot o gwestiynau?	_____	_____	_____
10. Gosod syniadau?	_____	_____	_____
11. Rhoi gormod o gymorth?	_____	_____	_____
12. Gwahardd chwarae smalio?	_____	_____	_____
13. Galw am berffeithrwydd?	_____	_____	_____
14. Pwysleisio ar gynnyrch terfynol o chwarae yn hytrach nag ymdrech?	_____	_____	_____

### **C. Beth sydd yn amharu eich gallu i chwarae gyda'ch plentyn? Pa mor aml ydych yn chwarae gyda'ch plentyn ar ben eich hun? Ydych chi'n teimlo fod yr amser chwarae yn werthfawr?**

Bydd gwerthuso eich ymatebion i'r eitemau ar y rhestr yma yn tynnu eich sylw at amryw o ffyrdd y gallwch wella eich amser chwarae gyda'ch plentyn. Er enghraifft, os wnaethoch chi dicio "Bron byth" i ychydig o'r eitemau yn Rhan A, dylech wneud ymdrech bwriadol i annog y plentyn i ymddwyn fel hyn yn y dyfodol. Os wnaethoch chi dicio "bron trwy'r adeg" neu "weithiau" ar ychydig o'r eitemau yn Rhan B, dylech geisio cael gwared o'r ymddygiadau yma. Gall eich ymatebion olygu eich bod angen trefnu mwy o amser chwarae gyda'ch plentyn, neu fod angen newid ychydig o'r amgylchiadau neu ymagweddu sydd yn amharu eich gallu

## ***Rhieni a Phlant yn “Cael Hwyl”***

### **Beth yw gwerth chwarae? Pam fod chwarae'n bwysig i blant?**

1. Mantais mwyaf amlwg chwarae yw ei fod yn helpu datblygiad corfforol. Pan fydd plant yn rhedeg, neidio, sgipio, gweiddi, a chwerthin, byddant yn cyfrannu at eu hiechyd ac y ddatblygiad o sgiliau symud canfyddiadol.
2. Mae chwarae yn sefyllfa dysgu i blant a rhieni. Mae chwarae yn gyfle i blant gael dysgu pwy ydynt, beth maent yn gallu eu gwneud a sut i gysylltu gyda'r byd sydd o'u cwmpas. Trwy chwarae, mae plant yn gallu darganfod ac archwilio, defnyddio'u dychymyg, datrys problemau, a phrofi syniadau newydd. Bydda'r plant yn dysgu yn ara' deg sut i ennill rheolaeth ar yr amgylchedd gyda'r profiadau yma, a byddant yn mynd yn fwy medrus ac yn fwy hunan-hyderus. Pa mor aml ydych wedi clywed plentyn yn dweud gyda balchder, “welis di be' wnes i?” Bydd chwarae yn gadael i blant wthio terfynau mewn ffordd bositif, ac ymestyn beth maent wedi ei ddysgu mor bell â phosib. Mae'n rhoi'r rhyddid i fethu a gwneud camgymeriadau, y cyfle i archwilio'r terfynau yn eu sgiliau personol.
3. Mae chwarae yn ffordd o ymadrodd eu hemosiynau. Mae plant yn byw o fewn amgylchedd sy'n rhoi maint isel o b er ac ychydig iawn o gyfleoedd i ymadrodd emosiynau fel dicter a dibyniaeth. Bydd chwarae ffantasiol yn gallu lleihau teimladau o ddicter, ofn, annigonolrwydd, ac yn darparu profiadau sydd yn gwella teimladau o fwynhad, rheolaeth a llwyddiant.
4. Trwy chwarae, bydd plant yn gallu ymadrodd eu meddyliau, anghenion, boddhad, problemau, a theimladau. Gall oedolyn ddysgu llawer am deimladau plant - gan gynnwys llawenydd, gobaith, dicter ac ofnau drwy wyllo, gwrando ar, a siarad gyda phlentyn wrth chwarae.
5. Mae sefyllfaoedd chwarae yn rhoi'r cyfle i blant dreialu rolau fel Mam, Dad, Modryb, Athro/Athrawes, Doctor ac ati. Bydd chwarae rôl yn rhoi'r cyfle i blant weld y byd trwy lygaid eraill, ac yn rhoi cymorth i fod yn llai egosentrig.
6. Pan fydd plant yn chwarae mewn amgylchedd cefnogol, gallant fod yn greadigol. Byddant yn rhydd dreialu eu dychymyg, archwilio'r hurt a'r amhosib, ac i ddatblygu hyder yng ngwerth eu meddyliau a syniadau. Yn ystod chwarae smalio, gall bocsys, blociau, a dodrefn cael eu defnyddio fel tai, palasau, neu hyd yn oed teyrnasoesd cyfan; gall doliau droi mewn i famau, plant, neu hyd yn oed monstys.
7. Bydd chwarae yn datblygu sgiliau sylfaenol i gymdeithasu. Bydd plant yn dysgu sut i gydweithio, rhannu ac i fod yn sensitif i deimladau eraill yn ystod chwarae.

Nid yw chwarae yn ddisylwedd i blant - mae'n gyfle i dyfu ac i ddatblygu yn bron pob maes. Fodd bynnag, bydd ymarfer yn hanfodol i blant ddod yn fedrus, creadigol ac yn hunan-hyderus wrth chwarae. Mae'n bwysig fod oedolion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae gyda phlant, ac i greu amgylchedd cefnogol fel bod plant yn cael cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau chwarae.

## ***Priodweddau Teganau Chwarae***

Mae teganau yn rhan bwysig i faethu chwarae da gan blant. Fodd bynnag, ni fydd angen prynu teganau drud, teganau a gymeradwywyd yn fasnachol, neu deganau “addysgiadol”. Bydd plant yn rhagorol o greadigol, ac os nad yw eu dychymyg yn cael ei rwystro gan amgylchedd sydd yn rhy gyfyngol, gallant droi bron i bob eitem megis sosbenni a llwyau mewn i eitem chwarae ddiddorol.

Yn y bôn, dylai deunyddiau chwarae fod yn:

1. Ddiogel, di-finiog neu heb eu paentio gan baent plwm.
2. Ddi-strwythr ac yn rhydd o ran manylder. Bydd teganau fel blociau, clai, a phaent yn ysgogi mwy o chwarae creadigol gan blant.
3. Ymatebol a hyblyg. Dylai teganau hybu plant i wneud pethau iddyn nhw'i hunan. Bydd deunydd sydd yn tynnu sylw'r plentyn, fel tegan hwyaden sy'n cerdded ac yn cwacian ar ôl cael ei weindio yn diddanu'r plentyn, ond yn brin o werth chwarae. Y mwyaf o bethau y bydd y tegan yn gallu ei wneud, y lleia' fydd y plentyn yn ei wneud. Os fydd y tegan yn gwneud y plentyn yn oddgydal, ni fydd yn tynnu ei sylw.
4. Fawr ac yn hawdd eu trin. Bydd teganau sydd yn rhy fach yn gallu bod yn hynod o rwystredig i blant iau, oherwydd ni fydd cydweithred cyhyrol y plentyn wedi datblygu digon i reoli'r siapiau llai.
5. Bleserus i gyffwrdd, parhaol ac yn syml. Er enghraifft, fydd masarn pren-caled yn bleserus i'w gyffwrdd, ac yn barhaol.
6. Rhywbeth sydd yn annog chwarae gweithredol. Bydd offer cadw t, e. e. brwsh a pan, yn annog cysylltiad gyda phlant eraill gan gynnwys rhannu a cydweithred.
7. O fewn lefel sgil, ac yn cyd-fynd gyda diddordeb â phersonoliaeth y plentyn. Fodd bynnag, ystyriwch eich hoffterau a'ch di-hoffterau fel eich bod yn mwynhau rhannu'r teganau gyda'ch plentyn (gall drymiau uchel fod yn hwyl i blant, ond yn boen i oedolion).



# Natur Eich Plentyn



Bydd natur yn fath o ymddygiad sydd yn cyfeirio at y ffordd naturiol o ymateb i'r amgylchedd. Yr yn 1950au hwyr, nododd ymchwilywyr Thomas, Chess, Birch, Hertzig a Korn 9 nodwedd sydd yn gynhenol ac yn dylanwadu mewn ffordd bwysig trwy gydol bywyd. Gall yr amgylchedd addasu'r nodweddion corfforol yma i ryw raddau, ond fydd y nodweddion sylfaen yn gynhenol a ddim yn ganlyniad i sut mae'r plentyn yn cael ei fagu.

Dyma 9 nodwedd a gynigwyd gan Thomas et al. sydd yn disgrifio adweithied babi neu blentyn i'r amgylchedd. Meddyliwch lle gall eich plentyn chi fod ar y nodweddion canlynol. Mae pob nodwedd ar gontinwmm felly gall eich plentyn baru'n fanwl gydag un o'r nodweddion, ond gall ef/hi hefyd fod yn y canol:

## Natur fy mhlentyn

### Lefel gweithgaredd:

Dyma pa mor aml fydd ef/hi yn symud neu'n wiglo neu ar fynd, yn erbyn pa mor aml fydd ef/hi yn ymlacio neu'n eistedd yn llonydd neu'n well ganddo/ganddi weithgareddau tawel.

Hynod o actif

Tawel ac yn actif

1 2 3 4 5

### Rheoleidd-dra swyddogaethau corfforol:

Dyma ragweladwydd i'w amser cysgu, awydd bwyd, a symudiadau coluddyn.

Cyson yn bennaf

Anghyson yn bennaf

1 2 3 4 5

### Y gallu i addasu:

Dyma sut y bydd ef/hi yn addasu i newidiadau mewn trefn, bwydydd newydd, pobl newydd neu lefydd newydd.

Addasu'n gyflym

Addasu'n araf

1 2 3 4 5

### Ymagwedd tuag at bethau dieithr:

Dyma pa mor awyddus yw ef/hi i drïo rhywbeth newydd yn erbyn pa mor ofn neu swil yw ef/hi pan fydd yn cael ei chyflwyno gyda sefyllfa neu berson newydd.

Ymagwedd awyddus yn gychwynnol

Tynnu'n ôl neu'n amharod yn gychwynnol

1 2 3 4 5

### Sensitifrwydd ffisegol:

Dyma pa mor sensitif yw ef/hi i s n, blasau, ansoddau, goleuadau llachar, cyffyrddiad neu dymheredd.

Ddim yn sensitif

Hynod o sensitif

1 2 3 4 5

### Dwyster:

Pa mor ddwys fydd ef/hi yn ymateb yn emosiynol i bethau, hyd yn oed digwyddiadau mân.

Dwysedd emosiynol uchel

Ymateb ymdawel

1 2 3 4 5







## Agweddau Magu: Ffocws ar Natur y Plentyn

Gan nad yw rhieni'n gallu newid natur eu plant, bydd rhaid i agweddau magu fod yn atebol i natur unigryw bob plentyn. Mae'n bwysig i rieni geisio sefydlu "ffit" rhwng natur y plentyn a'u magwraeth. Gall rhieni wneud hyn drwy arsylwi a dysgu ymddygiad eu plant ac wedyn addasu eu disgygliadau rhianta, anogaeth a disgyblaeth i gyd-fynd ag anghenion unigryw y plentyn.

Cofiwch, mae'n hanfodol nad ydych yn labelu eich plentyn fel plentyn hawdd, swil nag anodd. Gall y labelu yma achosi niwed i hunan-hyder y plentyn a gosod proffwydoliaeth hunan-gyflawn sydd yn arbed eich plentyn rhag ymestyn ei restr ymddygiad. Ar y llaw arall, bydd gwybod pa fath o natur sydd gan eich plentyn yn arwain at greu'r gwahaniaeth rhwng cael plentyn hawdd neu drafferthus a rhwng rhiant sy'n atebol neu riant sy'n rhwystredig. Bydd deall natur eich plentyn yn gwella eich perthynas gyda'ch plentyn oherwydd byddwch yn dysgu sut i gael y gorau glas oddi wrth eich plentyn. Fel rhiant, mae'n naturiol eich bod yn gallu helpu eich plentyn i ymdopi gyda'i natur, i adeiladu hunan- barch ac i arwain tuag at y plentyn yn deall ei hun yn y pen draw.

Er enghraifft, bydd magu plentyn sy'n fwy hyblyg yn gofyn am lai o sylw'r rhiant, oherwydd gall y plentyn addasu'n hawdd i newidiadau mewn trefn, ac felly ddim yn mynegi ei anghenion unigol o ganlyniad i'r natur hawdd yma. Bydd rhaid i rieni wneud ymdrech arbennig i ddarganfod rhwystredigaethau, niwed a diddordebau'r plentyn ac asesu beth mae'r plentyn yn meddwl neu'n teimlo. Fel arall, galla'r plentyn fynd yn dryloyw, anddiogel a ddim yn cael cymorth i ddatblygu ei unigrwydd.

Ar y llaw arall, galla'r plentyn anhyblyg, gorfywiog, sy'n talu llai o sylw, annisgwyl neu sy'n cael ei rwystro'n hawdd dangos fod ganddo angen anniwall am sylw. Yn aml, bydda'r plant sydd gyda natur heriol fel hyn yn blino eu rhieni oherwydd y maint o fonitro a sylw sydd angen ei ddarparu. Bydda'r plant yma angen trefn cartrgydal rhagweladwy, cymorth i baratoi am newidiadau, a lleoliadau i gyd-fynd a'u lefel uchel o egni. Gall rhieni weithio i gydnabod beth gall sbarduno emosynau dwys a bod yn weithredol/rhagweithiol trwy ddefnyddio hiwmor i dawelu dwysedd, annog gweithgaredd hunan- ymdawelu, neu newid y weithgaredd i un llyfn megis stori neu fynd i'r bath. Bydd rhieni plant dwys yn ymdrechu i fod yn oddefgar, gyda digon o amynedd, a modelu ymatebion addas. Os fydd y plentyn yn hawdd i dynnu ei sylw, dylai'r rhieni gadw'r cyfarwyddiadau yn glir a'r tasgau'n syml. Pan yn bosib, mae'n bwysig i wahardd pethau fyddai'n dwyn sylw'r plentyn, darparu egwyl rheoliad, ac arallgyfeirio'r plentyn heb siom neu ddieter. Bydd y plant yma angen canmoliaeth ac anogaeth reolaidd am gwblhau camau bychan unrhyw dasg. Ar yr un modd, bydd rhieni i blant fel hyn angen cefnogaeth ychwanegol fel eu bod yn gallu gorffwys i ail-lenwi eu stôr o egni.



Ar y llaw arall, gall plentyn gofalus sy'n araf i gynhesu fod yn weddol anweithgar ac yn tynnu'n ôl neu'n ymateb yn negyddol i sefyllfaoedd eraill. Bydd plant yma angen trefn glir ac anogaeth i drio gweithgareddau newydd a digon o amser i gynhesu i gyfarfod pobl newydd neu i gael profiad o sefyllfaoedd newydd megis mynd i'r feithrinfa, neu ysgol cyn-oed. Bydd y plant yma angen trafod gyda'u rhieni i'w paratoi am newidiadau mewn trefn a'u rhybuddio ychydig o funudau cyn newid i weithgareddau newydd. Byddant angen amser i orffen un gweithgaredd cyn symud ymlaen i'r nesaf. Bydd hefyd yn gymorth i gadw nifer y newidiadau i'r lleiafswm. Efallai bydd angen amser ychwanegol i orffen y dasg. Ceisiwch osgoi eu beirniadu am eu cyflymder araf neu wrthiant.

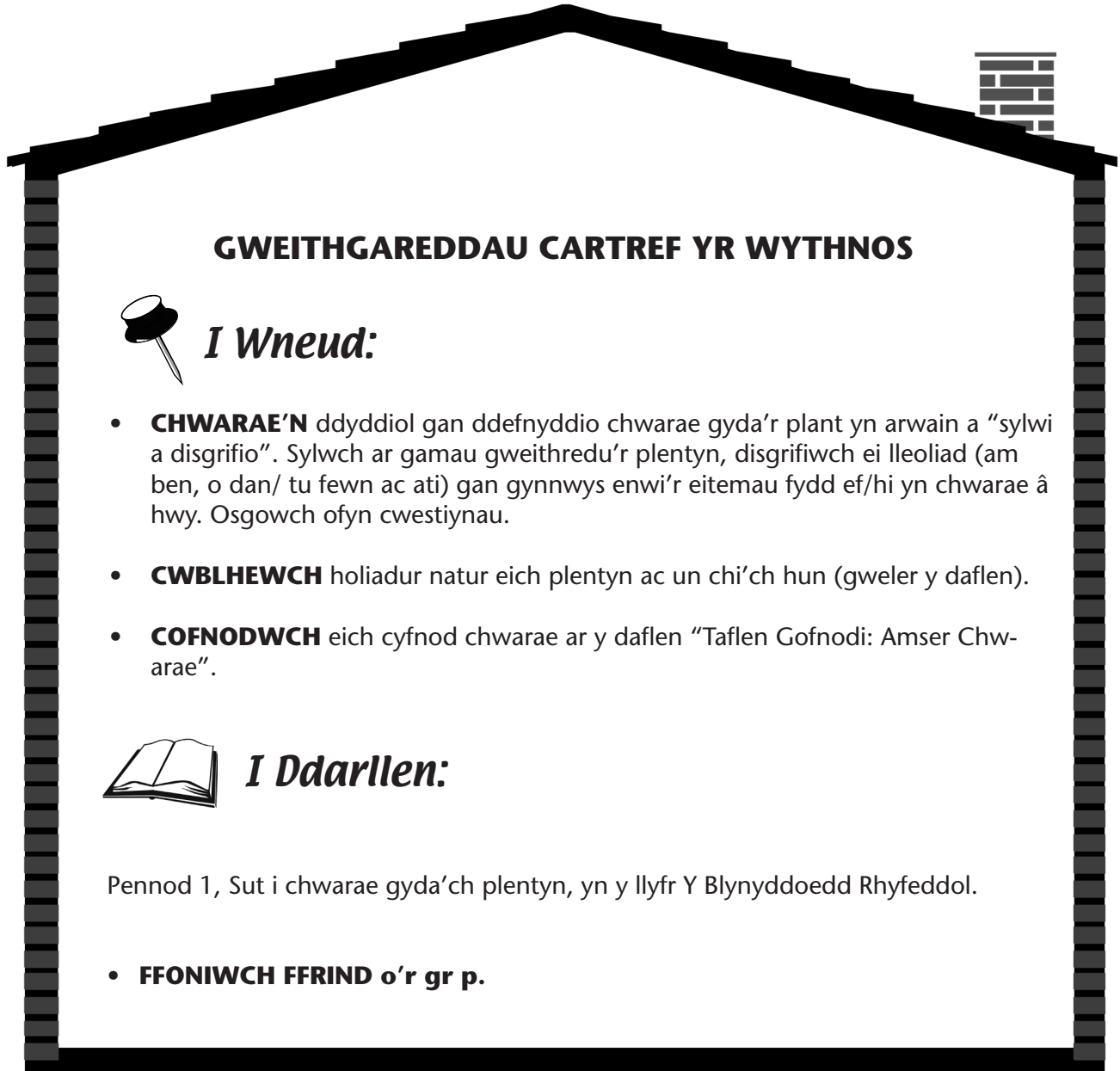




***Nodiadau Oergell a Thafleuni i'w Rannu  
Hyfforddiant Academaidd a Dyfalbarhad***



Hyfforddiant Academaidd a Dyfalbarhad  
yn Hybu Parodrwydd Ysgol



## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **CHWARAE'N** ddyddiol gan ddefnyddio chwarae gyda'r plant yn arwain a "sylwi a disgrifio". Sylwch ar gamau gweithredu'r plentyn, disgrifiwch ei lleoliad (am ben, o dan/ tu fewn ac ati) gan gynnwys enwi'r eitemau fydd ef/hi yn chwarae â hwy. Osgowch ofyn cwestiynau.
- **CWBLHEWCH** holiadur natur eich plentyn ac un chi'ch hun (gweler y daflen).
- **COFNODWCH** eich cyfnod chwarae ar y daflen "Taflen Gofnodi: Amser Chwarae".

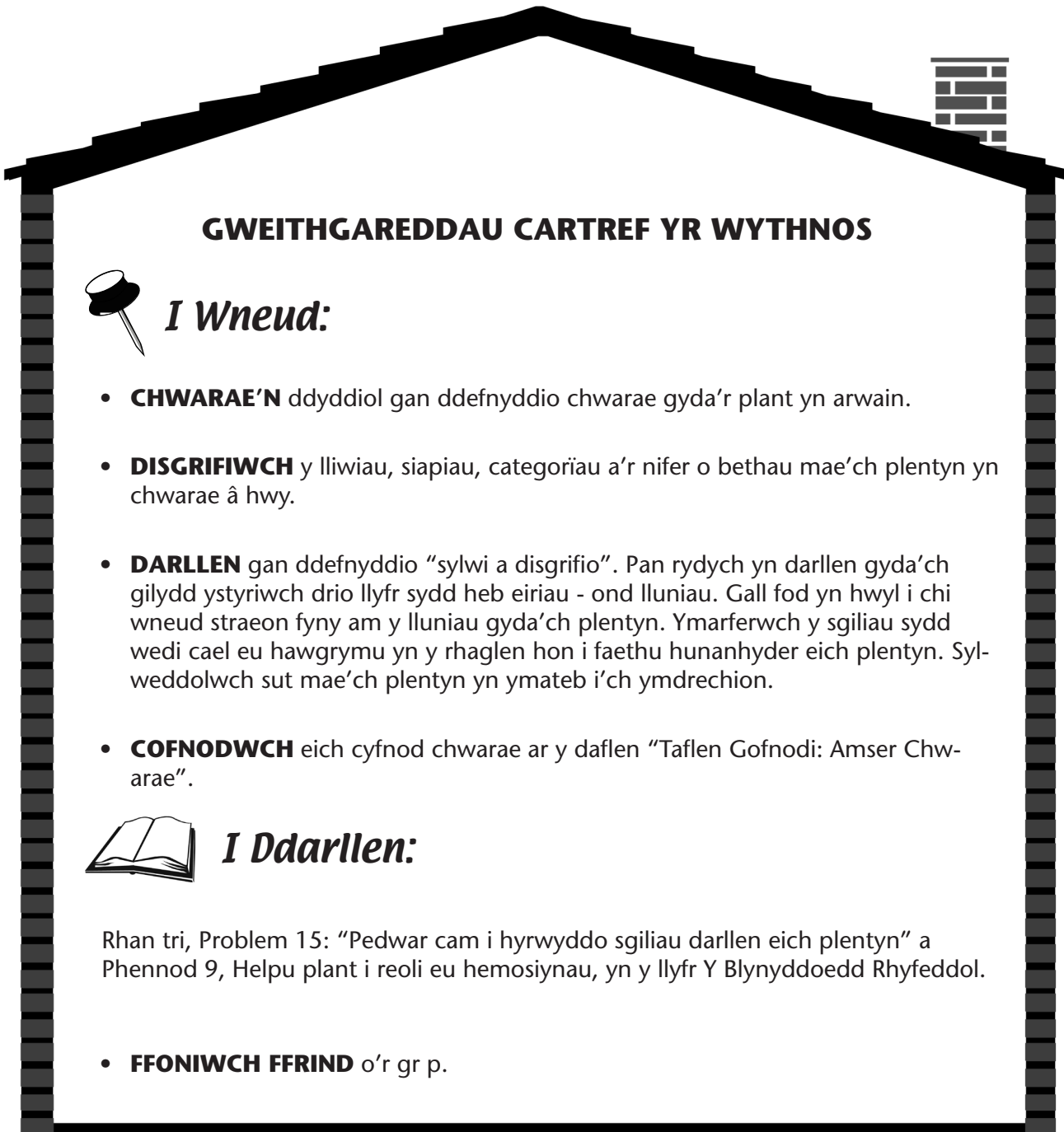


### *I Ddarllen:*


Pennod 1, Sut i chwarae gyda'ch plentyn, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol.

- **FFONIWCH FFRIND o'r gr p.**


Taflen 2A



## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS

 ***I Wneud:***

- **CHWARAE'N** ddyddiol gan ddefnyddio chwarae gyda'r plant yn arwain.
- **DISGRIFIWCH** y lliwiau, siapiau, categorïau a'r nifer o bethau mae'ch plentyn yn chwarae â hwy.
- **DARLLEN** gan ddefnyddio "sylwi a disgrifio". Pan rydych yn darllen gyda'ch gilydd ystyriwch drïo llyfr sydd heb eiriau - ond lluniau. Gall fod yn hwyl i chi wneud straeon fyny am y lluniau gyda'ch plentyn. Ymarferwch y sgiliau sydd wedi cael eu hawgrymu yn y rhaglen hon i faethu hunanhyder eich plentyn. Sylweddolwch sut mae'ch plentyn yn ymateb i'ch ymdrechion.
- **COFNODWCH** eich cyfnod chwarae ar y daflen "Taflen Gofnodi: Amser Chwarae".

 ***I Ddarllen:***

Rhan tri, Problem 15: "Pedwar cam i hyrwyddo sgiliau darllen eich plentyn" a Phennod 9, Helpu plant i reoli eu hemosiynau, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol.

- **FFONIWCH FFRIND** o'r gr p.

Taflen 2B

# Nodiadau Oergell

## Hwyluso Sgiliau Iaith a Pharodrwydd Chyn-ysgol Plant: Rhieni Fel "Hyfforddwyr Academaidd a Dyfalbarhad"



Bydd "sylwi a disgrifio" yn ffordd effeithiol i gryfhau sgiliau iaith plant. Dyma restr o gamau gweithredu, ymddygiadau a phethau gallwch sylwi a disgrifio arnynt pan rydych yn chwarae gyda'ch plentyn. Defnyddiwch y rhestr yma i ymarfer y syniad o sylwi a disgrifio.

<b>Pethau, camau gweithredu</b>	<b>Esiamplau</b>
<p>_____ lliwiau</p> <p>_____ cyfri</p> <p>_____ siapiau</p> <p>_____ enwau pethau</p> <p>_____ meintiau (hir, byr, tal, yn llai, yn fwy, ac ati..)</p> <p>_____ lleoliadau (fyny, lawr, wrth ymyl, tu ôl, ac ati..)</p>	<p>"Mae'r car coch â'r lori felyn gen ti."</p> <p>"Mae yna un, dau, tri deinasor mewn rhes."</p> <p>"Mae'r Lego sgwâr yn sownd i'r Lego crwn yn awr."</p> <p>"Mae'r trê'n yn hirach na'r trac."</p> <p>"Yr wyt yn rhoi'r bolten bychan yn y cylch cywir."</p> <p>"Mae'r bloc glas nesaf i'r sgwâr melyn, ac mae'r triongl piws ar ben yr hirsgwar coch."</p>
<b>Dyfalbarhad</b>	
<p>_____ gweithio'n galed</p> <p>_____ canolbwyntio, ffocysu</p> <p>_____ peidio â chynhyrfu, amyneddgar</p> <p>_____ trio eto</p> <p>_____ datrys problemau</p> <p>_____ sgiliau meddwl</p> <p>_____ darllen</p>	<p>"Rwy't yn gweithio mor galed ar y pos yna ac yn meddwl ble mae'r darn yna'n mynd."</p> <p>"Rwy't yn amyneddgar ac yn trio tro ar ôl tro ffyrdd gwahanol i'w wneud y darnau yna ffitio at ei gilydd."</p> <p>"Rwy't yn cadw'n dawel ac yn rhoi cynnig arall arni"</p> <p>"Rwy't yn meddwl yn galed am sut i ddatrys y broblem ac i gael ateb am sut i greu llong."</p>
<b>Ymddygiadau</b>	
<p>_____ dilyn cyfarwyddiadau rhieni</p> <p>_____ gwranddo</p> <p>_____ annibyniaeth</p> <p>_____ archwilio</p>	<p>"Wnes di ddilyn cyfarwyddiadau yn union fel gwnes i ofyn i ti. Wnes di wrando'n dda."</p> <p>"Wnes di ddatrys hynny ar ben dy hun."</p>



## NODIADAU OERGELL

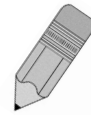
### Pedwar Cam i Helpu Eich Plentyn Ddysgu Darllen



- C** Sylw, defnyddiwch sylwadau disgrifiadol i ddisgrifio lluniau. Cymerwch dro bob yn ail i ryngweithio, a gadewch i'r plentyn fod y storiwr drwy annog ef/hi i siarad am y lluniau.
- A** Gofyn cwestiynau penagored.  
"Beth wyt ti'n ei weld ar y dudalen yma?" (arsylwi ac adrodd) "Beth sy'n digwydd yma?" (adrodd straeon)  
"Beth yw'r llun yma?" (hybu sgiliau academiaidd)  
"Sut mae hi'n teimlo yn awr?" (archwilio teimladau) "Beth sy' am ddigwydd nesaf?" (rhagweld)
- R** Ymateb i atebion eich plentyn gydag anogaeth a chanmoliaeth.  
"Da iawn ti!"  
"Rwyf yn meddwl yn galed am hynny."  
"Waw, yr wyt yn gwybod llawer am hynny."
- Ymhelaethu ar yr hyn y mae'ch plentyn yn ei ddweud
- E** "Yndw rwyf yn meddwl ei fod o'n teimlo yn gyffrous hefyd, ac efallai ei fod o'n ofn ychydig hefyd."  
"Ie, ceffyl yw e."  
"Yndi, mae'r bachgen yna'n mynd i'r parc. Wyt ti'n cofio mynd i'r parc?"

# Taflu syniadau/Brainstorm

## Meddyliau Personol am Chwarae



Cyn i chi barhau, meddyliwch am y ddau gwestiwn canlynol:

1. Beth yw'r manteision potensial i'ch plentyn pan rydych yn chwarae gydag ef/hi?
2. Beth sydd yn mynd o'r ffordd o chwarae gyda'ch plentyn?

Ysgrifennwch y manteision o chwarae gyda'ch plentyn ac eich anhawster yn gwneud hyn. Edrychwch os allwch chi ddod o hyd i unrhyw ddatrysiadau i'ch rhwystrau i chwarae gyda'ch plentyn.

<b>Manteision o Chwarae a Threulio Amser Gyda fy Mhlentyn.</b>	<b>Anawsterau i Wneud Hyn</b>
<p><b>Nod</b></p> <p>Byddaf yn ymrwymo i chwarae gyda fy mhlentyn _____ gwaith yn ystod yr wythnos yma am _____ munud.</p>	



# Taflu syniadau/Brainstorm

## Geiriau Cefnogol

Rhannwch gyda'ch ffrind ychydig o eiriau gall eu defnyddio i geisio annog eich plentyn i barhau i roi cynnig - er bod y dasg yn anodd.



e. e. Rwyf yn rhoi cynnig .....

### **Nod:**

Byddaf yn chwarae gyda fy mhlentyn \_\_\_\_\_ gwaith yn ystod yr wythnos yma am \_\_\_\_\_ munud.

## **NODIADAU OERGELL**

### **Adeiladu Hunanhyder Eich Plentyn**



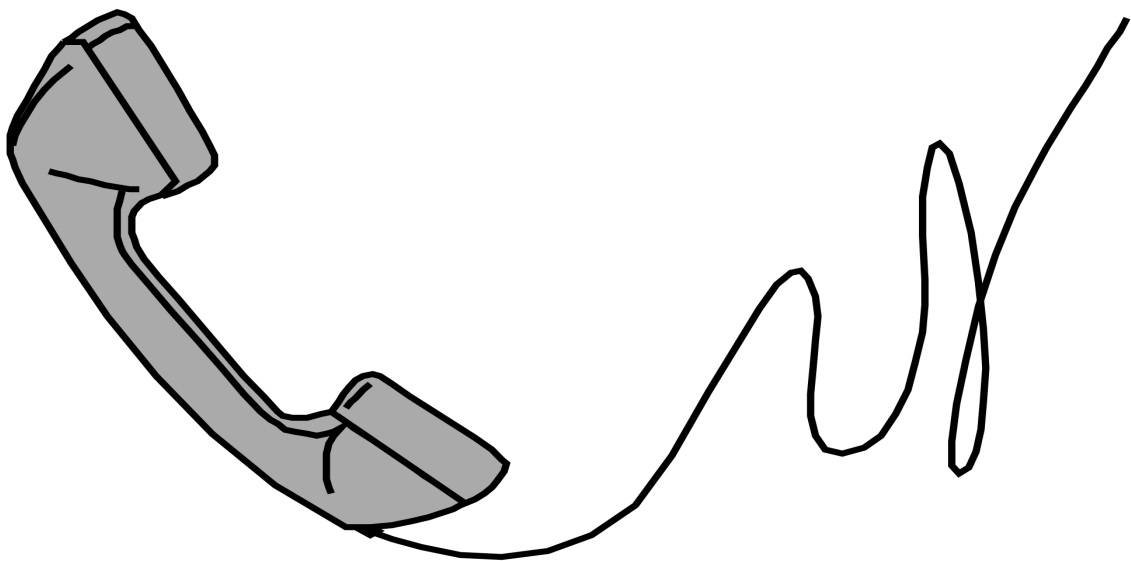
- Gwerthfawrogwch a rhowch eich holl sylw i weithgareddau chwarae eich plentyn.
- Gwrandewch ar eich plant – gwyliwch am amseroedd fydd eich plentyn yn fodlon siarad – peidiwch â rhoi pwysau arnynt i siarad os nad ydynt eisiau siarad.
- Atgyfnerthwch ymdrechion dysgu eich plant drwy ddisgrifio beth mae nhw'n ei wneud.
- Canmolwch ymdrechion yn ogystal â llwyddiant eich plant.
- Dilynwch arweinyddiaeth y plentyn wrth siarad neu chwarae gydag ef/hi.
- Treuliwch amser cyson yn ystod y dydd gyda'ch plant.
- Wrth ddarllen:  
Gofynnwch gwestiynau penagored;  
Osgowch orchmynion a chywiriadau;  
Cynigwch gymorth pan fydd y plentyn eisiau.
- Rhowch gyfle i blant ail-ddweud straeon maent wedi eu cofio.
- Hybwch blant i ysgrifennu straeon eu hunain neu i'w hadrodd i chi.
- Darllenwch i blant yn aml a gadewch iddynt eich gweld chi yn darllen.
- Hybwch blant i greu straeon eu hunain ac i'w perfformio.

## *Ffonio ffrind*

O hyn ymlaen hyd at yr wythnos olaf y Cwrs Rhieni, gofynnir i chi ffonio rhywun arall yn eich gr p. Mi fyddwch gyda'r un "ffrind" am sawl wythnos. Pwrpas y galwadau yw rhannu syniadau a "chynghorion poeth" am y gweithgareddau cartref, megis trafod sut aeth un o'ch amseroedd chwarae, sut wnaethoch sefydlu eich system sticer, pa wobrau a ddefnyddiwyd, neu'r canlyniadau welsoch oedd yn effeithiol wrth geisio rheoli ac ymdopi gydag ymddygiad problemus.

Nid oes angen i'r galwadau yma bara mwy na 5-10 munud, a gall cael eu trefnu i siwtio chi a'ch ffrind.

Nid yn unig gall rhieni sy'n rhannu darparu cynnil o ddatrysiadau creadigol, ond gallent hefyd fod yn gefnogol ar ei gilydd.



## ASEINIAD MAES

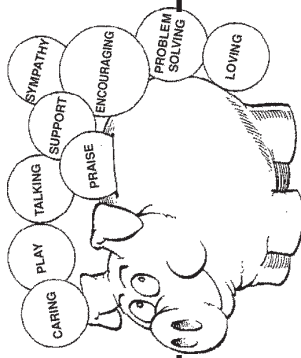
A. O fewn y tair wythnos nesaf, plis gwnewch o leiaf un o'r gweithgareddau canlynol:

- Mynd i'r llyfrgell leol gyda'ch plentyn. Siaradwch gyda'r llyfrgellydd am lyfrau a fydda'n diddori eich plentyn a gofynnwch i'ch plentyn ddewis amryw o lyfrau.

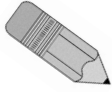
A/NEU

- Siaradwch gydag athro/athrawes eich plentyn i weld sut mae eich plentyn yn mynd ymlaen yn yr ysgol. Cynigwch ddarllen neu helpu allan yn yr dosbarth (neu fynd ar drip). Ceisiwch fod yn gyfarwydd gyda threfn a chwricwlwm eich plentyn.

B. Ysgrifennwch beth wnaethoch a sut oedd y profiad ar y dudalen "Nodiadau Maes".



Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD CHWARAE

Cofiwch Adeliadu Eich Cyfrif Banc

Cofnodwch yr amser rydych wedi treulio gyda'ch plentyn, beth wnaethoch ac ymateb chi neu'r plentyn

Dyddiad	Amser a dreuliodd	Gweithgaredd	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant



## *Gair i Gall ar Gyfer Hwyluso Dysgu Wrth Chwarae*

### **Peidiwch â(g):**

1. Strwythuro, trefnu, gosod eich syniadau chi, gwnewch o “er mwyn y plentyn”, neu gymryd drosodd chwarae’r plentyn.
2. Cystadlu yn erbyn y plentyn.
3. Gwthio’r plentyn i weithgareddau newydd sydd yn rhy anodd i’w lefel datblygaeth.
4. Ymgolli yn chwarae eich hun ac anwybyddu chwarae’r plentyn.
5. Darparu offer chwarae sydd yn rhy anodd i oedran a gallu’r plentyn.
6. Barnu, cywiro, gwrth-ddweud neu gosbi’r ffordd mae’r plentyn yn chwarae. Cofiwch, y “gwneud” sy’n bwysig, nid y cynnyrch terfynol!
7. Gwrthod chwarae rôl ym myd smala’r plentyn, neu geisio gwahardd ymddygiad ymosodol smala a rheoli ymddygiad yn ystod gweithgareddau chwarae smala.
8. Gofyn gormod o gwestiynau neu roi gorchmynion wrth chwarae.
9. Anwybyddu plentyn sydd ar goll mewn gweithgaredd chwarae ar ei ben ei hun.
10. Ceisio “dysgu” yn hytrach na chwarae.

### **Gwnewch y canlynol:**

1. Dilynwch arweiniad eich plentyn – adeiladwch ar ei syniadau a’i ddychymyg. Os fydd y plentyn yn cael anhawster i gychwyn, ceisiwch ddewis gweithgaredd sy’n cyfuno gyda’i ddiddordebau. Unwaith fyddai ef/hi yn arddangos menter, sefwch yn ôl a rhowch sylw i’r plentyn.
2. Ceisiwch ddarparu llawer o ganmoliaeth tuag at syniadau, creadigaeth a dychymyg y plentyn.
3. Yn frwdfrydig, disgrifiwch beth mae’r plentyn yn ei wneud yn hytrach na gofyn cwestiynau neu ffocysu ar beth nad yw’r plentyn yn ei wneud.
4. Anogwch ymdrechion y plentyn yn hytrach na barnu teilyngdod yr ymdrech. Cofiwch, yr elfen bwysig o chwarae yw “gwneud”, gan gofio nad yw’r “gwneud” yn gorfod gwneud synnwyr i’r oedolyn. Mae chwarae yn gyfle i blant gael arbrofi heb orfod poeni am realiti.
5. Ceisiwch ddynewared camau eich plentyn a gwnewch beth fydda’ch plentyn yn gofyn ohonoch chi, oni bai fod yr ymddygiad yn anaddas.
6. Os fydd y plentyn yn cael trafferthion, ceisiwch ddarparu cymorth ar ôl i’r plentyn wneud cymaint â phosib heb gymorth. Awgrymwch wneud o gyda’ch gilydd, gan ddisgwyl i’r plentyn gadarnhau fyddai’n gwerthfawrogi cymorth.
7. Os bo angen gosod terfynau, ceisiwch ei wneud yn glir ac yn ddymunol; er enghraifft “Ti ddim yn cael lliwio’r bwrdd. Dyma bapur i ti gael ‘sgwennu arno.”
8. Ceisiwch anwybyddu ymddygiadau fel swnian, crio, ateb yn ôl, sylwadau negyddol a strancio. Gallwch gryfhau’r ymddygiadau yma’n anfwriadol os byddwch yn rhoi sylw iddynt.
9. Rhowch gymorth i’r plentyn i newid oddi wrth un gweithgaredd i’r nesaf; er enghraifft, symud rhwng chwarae tawel i chwarae swnllyd.
10. Ceisiwch ddarparu amseroedd chwarae di-strwythr ac annog y plentyn i chwarae gyda theganau sydd angen meddwl creadigol. Er enghraifft, bydd blociau, clai a phaent angen mwy o greadigaeth na fydd teganau a gweithgynhyrchwr yn fasnachol.
11. Chwaraewch rôl gyda’r plentyn.
12. Ceisiwch fod yn gynulleidfa sylwgar a gwerthfawrogol. Mae’n rhaid diddori yn ddarganfyddiadau dysgu’r plentyn.
13. Mae’n rhaid caniatáu ychydig o lanast. Byddai’n syniad da cymryd camau sy’n gofalu am ansawdd ychydig o ddodrefn, e. e. rhoi lliain bwrdd hen ar y bwrdd i baratoi am weithgaredd celfyddydol/artistic.
14. Cymrwch ran yn y gweithgaredd, ond gadwch i’r plentyn fod yn gyfrifol.



## Nodiadau Oergell

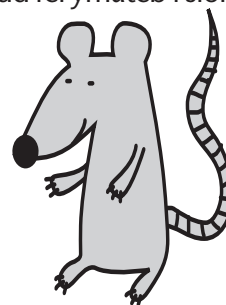
### Trugaredd Ffit - Rheoli Natur eich Plentyn

Hyd yn oed os fydd gan rieni natur wahanol i'w plant, gallent ymdrechu i gael trugaredd dda gyda'u plant. Bydda'n ffit dda os bydd gofynion a disgwyliadau'r rhiant yn cyd-fynd gyda natur, gallu a nodweddion y plentyn. Y nod yw rheoli yn hytrach na sathru ar ben neu geisio newid natur y plentyn.

Isod, mae ychydig o gyngor wedi ei restru i geisio ennill trugaredd ffit a rheoli natur eich plentyn.

- Sylweddolwch nad eich "bai" chi yw natur eich plentyn oherwydd mae natur yn nodwedd gynhenid a biolegol; ddim rhywbeth sydd wedi ei ddysgu gan rieni. Yn ôl pob tebyg, nid yw eich plentyn yn ymddwyn yn anodd neu'n annifyr ar bwrpas. Peidiwch â rhoi bai ar eich hun na'r plentyn.
- Parchwch natur eich plentyn heb ei gymharu gyda'i frodyr/chwirydd, hefyd peidiwch â cheisio newid ei natur mewn unrhyw ffordd.
- Ystyriwch eich natur a'ch ymddygiad a cheisiwch deilwra eich ymatebion pan fydd unrhyw wrthdaro gydag ymatebion y plentyn i annog ffit well.
- Cofiwch mai beth rydych chi'n modelu i'r plentyn fydd yn arwain at beth fyddai ef/hi'n ei ddysgu.
- Ceisiwch ystyried a rhagweld addasrwydd, lefel gweithgarwch, sensitifrwydd a rhythmau biolegol y plentyn. Yn ychwanegol, ceisiwch ddarganfod gallu'r plentyn i gynnal ei sylw wrth drefnu gweithgareddau sydd yn siwtio'r plentyn fwyaf.
- Ceisiwch ffocysu ar faterion y pryd. Peidiwch â meddwl am faterion posib y dyfodol.
- Adolygwch eich disgwyliadau am eich plentyn, eich hoffterau ac eich gwerthoedd. A ydynt yn realistig ac yn addas?
- Ceisiwch ragweld sefyllfaoedd risg-uchel a'u hosgoi neu o leiaf eu lleihau.
- Mwynhewch y cysylltiad â'r gwahaniaethau rhwng bob un o'ch plant.
- Osgowch labelu eich plentyn fel plentyn drwg neu anodd oherwydd gall hyn arwain at hunanddelwedd negyddol a gwaethygu ei anawsterau.
- Ceisiwch ddysgu'r gwahaniaeth rhwng strancio ddigwyddodd fel ymateb i siom, yn erbyn strancio sydd yn fwriadol i geisio cael y rhiant i ildio.
- Ceisiwch roi cymorth i'ch plentyn ddatblygu hunanhyder positif - cael dealltwriaeth deg o'i gryfderau a'i wendidau.
- Darganfyddwch ffordd i gael rhyddhad ac i ymlacio drwy drefnu amser i ffwrdd oddi wrth eich plentyn.

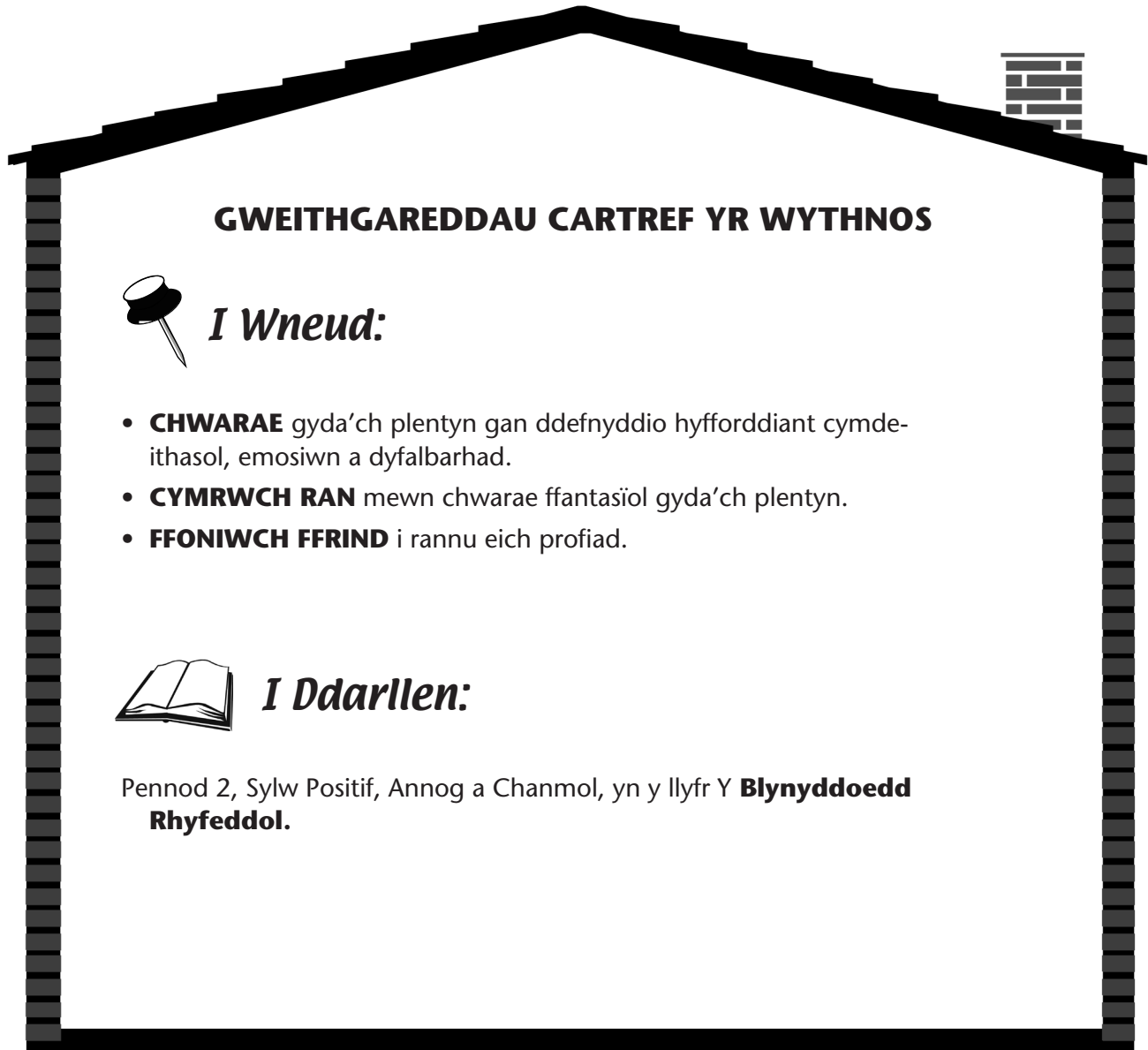
Cofiwch yn bennaf oll gall nodweddion natur gael eu siapio i weithio i fantais y plentyn os byddent yn cael eu rheoli'n gall.




***Nodiadau Oergell a Thafleuni  
Hyfforddiant Cymdeithasol ac Emosiwn***




## Hyfforddiant Cymdeithasol ac Emosiwn



### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS

 *I Wneud:*

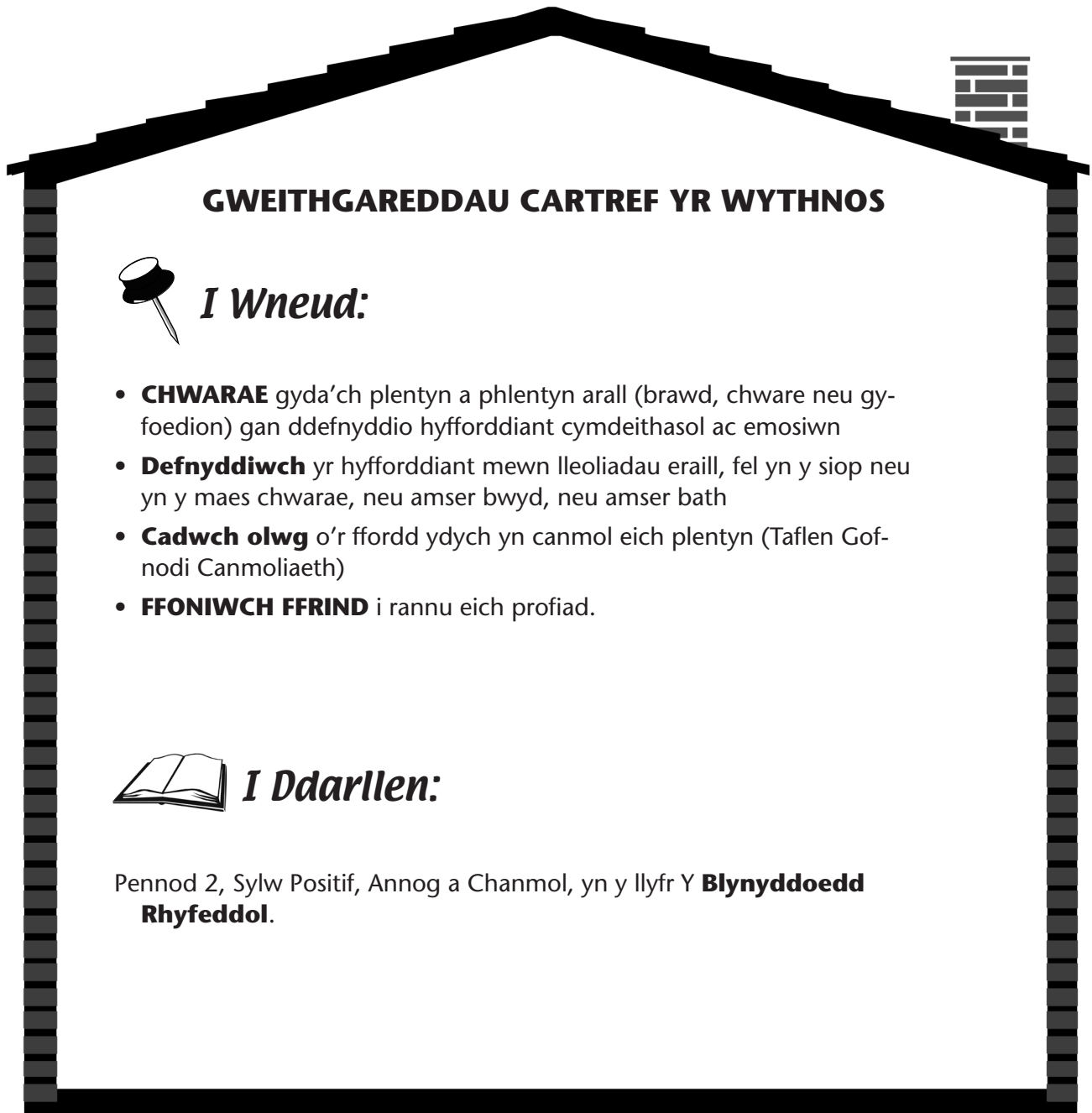
- **CHWARAE** gyda'ch plentyn gan ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol, emosiwn a dyfalbarhad.
- **CYMRWCH RAN** mewn chwarae ffantasiol gyda'ch plentyn.
- **FFONIWCH FFRIND** i rannu eich profiad.

 *I Ddarllen:*


Pennod 2, Sylw Positif, Annog a Chanmol, yn y llyfr Y **Blynyddoedd Rhyfeddol**.

Taflen 3A


## Hyfforddiant cymdeithasol ac emosiwn



### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS

 ***I Wneud:***

- **CHWARAE** gyda'ch plentyn a phlentyn arall (brawd, chware neu gyfoedion) gan ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol ac emosiwn
- **Defnyddiwch** yr hyfforddiant mewn lleoliadau eraill, fel yn y siop neu yn y maes chwarae, neu amser bwyd, neu amser bath
- **Cadwch olwg** o'r ffordd ydych yn canmol eich plentyn (Taflen Gofnodi Canmoliaeth)
- **FFONIWCH FFRIND** i rannu eich profiad.

 ***I Ddarllen:***

Pennod 2, Sylw Positif, Annog a Chanmol, yn y llyfr Y **Blynyddoedd Rhyfeddol**.

Taflen 3B

# Nodiadau Oergell

## Hwyluso Dysgu Emosiwn Plant: Rhieni fel “Hyfforddwyr Emosiwn”



Bydd disgrifio teimladau plant yn ffordd bwerus o gryfhau sgiliau llythrennedd emosiwnol eich plentyn. Unwaith bydd plant wedi cael gafael ar iaith emosiwnol, byddant yn gallu rheoli eu hemosiynau yn well oherwydd byddent yn gallu dweud wrthyhych sut meant yn teimlo. Isod mae rhestr o emosiynau y gallwch roi sylwadau arnynt wrth chwarae gyda phlentyn. Defnyddiwch y rhestr wirio isod i ymarfer disgrifio emosiynau eich plentyn.

Teimladau/Llythrennedd Emosiwnol	Esiamplau
<p>_____ hapus</p> <p>_____ rhwystredig</p> <p>_____ ymdawel</p> <p>_____ falch</p> <p>_____ cyffrous</p> <p>_____ trist</p> <p>_____ o gymorth</p> <p>_____ poeni</p> <p>_____ hyderus</p> <p>_____ amyneddgar</p> <p>_____ gael hwyl</p> <p>_____ cenfigennus</p> <p>_____ maddeugar</p> <p>_____ gofalgar</p> <p>_____ chwilfrydig</p> <p>_____ blin</p> <p>_____ gwallgof</p> <p>_____ diddordeb</p> <p>_____ cywilydd</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Mae hyn yn rhwystredig, ti’n cadw’n dawel ac yn trio’i wneud o eto.”</li> <li>• “Ti’n edrych yn falch o’r llun ‘na.”</li> <li>• “Ti weld yn hyderus wrth ddarllen y stori yna.”</li> <li>• “Mae gen ti lawer o ‘myned. Er wnaeth o ddisgyn i lawr dwywaith, wnes di ddal ati i weld sut oedd yn gallu ei wneud o’n dalach. Mae’n rhaid dy fod di’n falch gyda dy hun am fod mor amyneddgar.”</li> <li>• “Ti weld yn cael hwyl gyda dy ffrind, mae o’i weld fel ei fod o’n mwynhau gwneud hyn gyda thi.”</li> <li>• “Ti’n chwilfrydig, wyt? Ti’n trio pob ffordd ti’n ei feddwl am.”</li> <li>• “Ti’n faddeugar i dy ffrind am dy fod di’n gwybod mai camgymeriad oedd o.”</li> </ul>

### Modelu Siarad am Deimladau a Rhannu Teimladau

- “dw i’n falch drostat am ddatrys y broblem ‘na.”
- “dw i’n cael lot o hwyl yn chwarae gyda thi.”
- “Roeddwn i’n nerfus ei fod o am ddisgyn i lawr, ond roeddet ti yn ofalus ac yn amyneddgar, a wnaeth dy gynllun weithio allan.”

# Nodiadau Oergell

## Hwyluso Dysgu Emosiwn Plant: Rhieni fel "Hyfforddwr Sgiliau Cymdeithasol"



Bydd disgrifio ac annog ymddygiad cyfeillgar yn ffordd bwerus i gryfhau sgiliau cymdeithasol plant. Sgiliau cymdeithasol yw'r camau cyntaf i wneud ffrindiau tymor hir. Isod mae rhestr o sgiliau cymdeithasol allwch roi sylwadau arnynt wrth chwarae gyda phlentyn, neu pan fydd y plentyn yn chwarae gyda ffrind. Defnyddiwch y rhestr gwirio isod i ymarfer eich hyfforddiant sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau Cymdeithasol/ Cyfeillgarwch	Esiamplau
<ul style="list-style-type: none"> <li>___ helpu</li> <li>___ rhannu</li> <li>___ gwaith tîm</li> <li>___ defnyddio llais swynol (tawel, cwrtais)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Da iawn ti. Ti'n rhannu dy flocliau gyda dy ffrind ac yn disgwyl dy dro."</li> <li>• "Rydych chi'ch 2 yn gweithio gyda'ch gilydd ac yn helpu'ch gilydd fel tîm."</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>___ gwrando ar beth mae ffrind yn dweud</li> <li>___ cymryd tro</li> <li>___ gofyn</li> <li>___ cyfnewid</li> <li>___ disgwyl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wnes di wrando ar gais fy ffrind a dilyn ei awgrym. Da iawn ti."</li> <li>• "Wnes di ddisgwyl a gofyn yn gyntaf os alli di ddefnyddio hwnnw. Gwnaeth dy ffrind wrando arnat ti a rhannu gyda thi."</li> <li>• "Rydych chi'n cymryd tro. Dyma fydd ffrindiau da yn ei wneud i'w gilydd."</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>___ cytuno gydag awgrym ffrind</li> <li>___ awgrymu</li> <li>___ canmoli</li> <li>___ defnyddio cyffwrdd ysgafn gofyn caniatâd i ddefnyddio rhywbeth mae ffrind gyda</li> <li>___ datrys problemau cydweithio</li> <li>___ bod yn haelionus</li> <li>___ yn cynnwys eraill</li> <li>___ ymddiheuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wnes di awgrymu rhywbeth i dy ffrind a gwnaeth ef/hi wrando. Da iawn chi."</li> <li>• "Ti'n helpu dy ffrind adeiladu ei d r."</li> <li>• "Ti'n cydweithio wrth rannu."</li> <li>• "Gwnaeth y 2 ohonoch chi ddatrys y broblem o sut i roi'r blociau at ei gilydd. Roedd o'n ddatrysiad grêt."</li> </ul>

### Anogaeth

- "Edrych beth mae dy ffrind wedi'i wneud. Ti'n meddwl medri di roi canmoliaeth iddo?" (canmol y plentyn os ydi'n trio rhoi canmoliaeth i'r ffrind).
- "Damwain oedd hyn. Ti'n meddwl medri di ddweud sori wrth dy ffrind?"

### Modelu Ymddygiad Cyfeillgar

- Gall rhieni fodelu disgwyl, cymryd tro, helpu, a chanmoliaeth, sydd yn dysgu plant y sgiliau cymdeithasol yma.

## NODIADAU OERGELL

### Hybu Sgiliau Hunanreoleiddio Eich Plentyn



- Ceisiwch ddeall beth mae'ch plentyn yn teimlo ac eisiau.
- Disgrifiwch deimladau'r plentyn (osgowch ofyn iddynt sut maen nhw'n teimlo oherwydd mae'n annhebygol fod ef/hi yn gwybod beth yw'r geiriau i ddweud wrthyhch).
- Labelwch deimladau positif y plentyn yn fwy aml na'i deimladau negyddol.
- Canmolwch eich plentyn am ei sgiliau hunanreoleiddio megis peidio â chynhyrfu, trio eto pan yn rhwystredig, disgwyl am ei dro, a defnyddio geiriau.
- Cefnogwch eich plentyn pan fydd ef/hi yn rhwystredig.
- Modelwch a rhowch i'ch plentyn y geiriau i'w ddefnyddio i fynegi ei anghenion (e. e. "gofynna am y lori").
- Helpwch eich plentyn ddysgu sut i hunanreoleiddio megis anadlu'n ddwfn.
- Modelwch iaith teimladau eich hun. Er enghraifft, "'dw i'n falch ohonot," neu "'dw i'n cael hwyl yn chwarae gyda thi."



## **NODIADAU OERGELL HYBU CYMHWYSEDD CYMDEITHASOL EICH PLENTYN**

- Wrth chwarae, modelwch sgiliau cymdeithasol i'ch plentyn, megis rhannu, canmol a chymryd tro, gofyn am help a chytuno i ddisgwyl.
- Anogwch eich plentyn i ofyn am help, neu gymryd tro, neu rannu rhywbeth, neu roi canmoliaeth - canmolwch os bydd y rhain yn digwydd. Peidiwch wneud o'n fater os na fydd y plentyn yn ymateb i'ch anogaeth.
- Canmolwch eich plentyn bob tro fydd ef/hi'n cynnig i rannu neu helpu chi.
- Cymrwch ran mewn chwarae smal gan gymryd dol, a'i ddefnyddio i fodelu sgiliau fel gofyn i chwarae, cynnig i helpu, cymryd tro, rhoi canmoliaeth, ymdawelu gydag anadl ddofn a disgwyl.
- Modelwch ac anogwch eich plentyn gan awgrymu ychydig o eiriau addas gall ei ddefnyddio.
- Helpwch eich plentyn sylwi ar beth fydd plentyn arall yn gwneud ac i'w helpu mewn unrhyw ffordd.
- Helpwch eich plentyn ddeall mai wrth rannu bydd y plentyn arall yn teimlo'n hapus. (h. y. cysylltwch gamau'r plentyn i deimladau rhywun arall).



## **NODIADAU OERGELL GWNEUD AMSEROEDD BWYD YN BLESERUS**

- Gosodwch drefn ragweladwy i amseroedd bwyd.
- Ceisiwch wneud amseroedd bwyd yn hwyl ac yn amser i ymlacio i'ch plentyn.
- Peidiwch â disgwyl i'ch plentyn eistedd wrth y bwrdd am amser hir.
- Unwaith fydd yr amser bwyd drosodd, osgowch roi byrbrydau sydd ddim yn iach i'ch plentyn rhwng prydau.
- Ceisiwch leihau unrhyw ymyriadau posib yn ystod amseroedd bwyd drwy ddiffodd y teledu neu dynnu'r lein ffôn t a diffodd unrhyw ffonau symudol.
- Darparwch fwydlen amrywiol i'ch plentyn a'i annog ef/hi i wneud ei benderfyniadau'n annibynnol.
- Cyflwynwch fwyd newydd un ar y tro mewn nifer bychan; er enghraifft, cynnig y bwyd newydd ynghyd â ffefrynnau eich plentyn.
- Ceisiwch gynnig pryd sy'n cynnwys o leiaf un dewis o fwyd rydych yn sicr fod eich plentyn yn hoffi.
- Cynigwch faint bwyd sy'n addas i oedran y plentyn - bydd maint y bwyd yn y prydau yma'n llai na maint bwyd i oedolion.
- Ceisiwch wrthsefyll yr ysfa i gynnig bwydydd llawn siwgr i'ch plentyn – fel hyn bydd y plentyn yn dysgu i hoffi'r bwydydd yma'n well dros eraill.
- Peidiwch â disgwyl i'ch plentyn hoffi amrywiaeth cyfan o fwydydd - gadewch i'ch plentyn wneud ei benderfyniadau ei hun ar y bwyd fydd ef/hi yn dewis ei fwyta. Bydd gorfodi eich plentyn i fwyta ond yn gwneud eich plentyn yn fwy ystyfnig ac yn llai agored i fwydydd yn y dyfodol.
- Anwybyddwch unrhyw gwynion am y bwyd a wrthodai i fwyta a chanmolwch beth fydd y plentyn yn ei fwyta.
- Canmolwch eraill wrth y bwrdd sydd yn bwyta ac yn bod yn gwrtais.



## Hyfforddi Plant i Chwarae'n Gydweithredol Gyda Chyfoedion

Ymunwch gyda'r plant a'u ffrindiau pan fyddant yn chwarae a'u "hyfforddi" mewn sgiliau chwarae da drwy sylwi a disgrifio eu hymdrechion cydweithredol. Er enghraifft:

**Gwneud awgrymiadau:** "Waw, roedd hynny'n awgrym defnyddiol i dy ffrind."

**Mynegi teimladau positif:** "Dyna ti ffordd gyfeillgar i ddangos sut ti'n teimlo."

**Disgwyl:** "Da iawn! Wnes di ddisgwyl dy dro a'i adael o fynd gyntaf, er dy fod di eisiau mynd gyntaf."

**Gofyn am ganiatâd:** "Da iawn am ofyn iddo a ydy o eisiau gwneud hyn gyntaf."

**Canmoliaeth:** "Da iawn am ganmol. Gallaf weld ei bod hi'n teimlo'n dda am hyn."

**Cymryd tro:** "Wnes di adael iddi hi gymryd tro. Da iawn ti."

**Rhannu:** "Rydych chi'ch 2 yn gwneud o gyda'ch gilydd. Gallaf weld eich bod chi'n chwaraewyr tîm."

**Cytuno:** "Wnes di gytuno gyda'i awgrym – da iawn ti am fod mor glen."

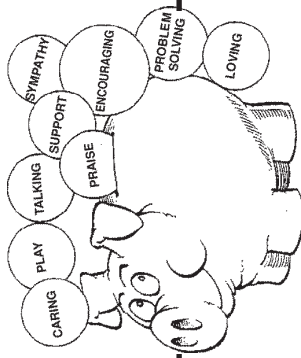
**Defnyddio cyffwrdd ysgafn:** "Wnes di ei gyffwrdd o yn ysgafn cynt. Da iawn ti."

**Gofyn am help:** "Waw! Wnes di ofyn iddo dy helpu di – dyna mae ffrindiau da yn gwneud i'w gilydd."

**Gofalgar:** "Gallaf weld dy fod di'n gofalu am ei syniadau hi a'i safbwynt hi. Ti'n berson meddylgar."

**Datrys problemau:** "Gwnaeth y 2 ohonoch ddatrys y problem mewn ffordd dawel. Mae'n edrych fel ei fod o'n deimlad da i'r 2 ohonoch chi."

**Bod yn gwrtais:** "Roeddet ti'n gofyn iddi ddisgwyl mewn ffordd gwrtais - da iawn ti am fod mor glen."



Gweithgareddau Cartref

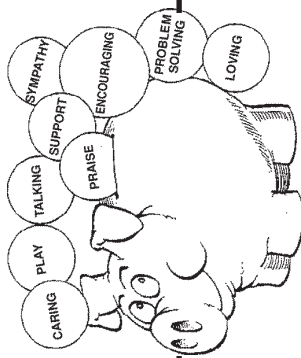


## TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD CHWARAE

Cofiwch Adelladu Eich Cyfrif Banc

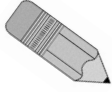
Cofnodwch yr amser rydych wedi treulio gyda'ch plentyn, beth wnaethoch ac ymateb chi neu'r plentyn

Dyddiad	Amser a dreuliwyd	Gweithgaredd	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant



Cofiwch Adeiladu Eich Cyfrif Banc

Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: CANMOLIAETH

Dyddiad	Amser	Nifer o Ganmoliaeth ac Esiampiau o Ddatganiadau Canmol	Mathau o Ymddygiadau Plentyn Sy'n Cael ei Ganmol	Ymateb y Plentyn

## Rhieni yn Hybu Cymhwysedd Emosiynol a Chymdeithasol Mewn Plant Iau



### Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant-Plentyn: Datblygaeth Plentyn Lefel 1

**Chwarae rhiant-plentyn:** Gall rhieni ddefnyddio hyfforddiant cymdeithasol mewn rhyngweithiadau un-i-un gyda'u plant i'w helpu i ddysgu sgiliau cymdeithasol ac iaith gymdeithasol cyn iddynt ddechrau chwarae gyda'u cyfoedion. Bydd llawer iawn o addysg eich plentyn yn digwydd trwy fodel â thrwy ddefnyddio sylwi a disgrifio, a fydd yn gwella sgiliau iaith eich plentyn yn ogystal â'i helpu i gydnabod a dysgu sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau cymdeithasol/ yfeillgar	Esiimplau
<p><b>Modelau Rhiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhannu</li> <li>• Cynnig i helpu</li> <li>• Disgwyl</li> <li>• Awgrymu</li> <li>• Canmol</li> <li>• Ymddygiad-i-deimladau</li> </ul>	<p>“Rwyf am fod yn ffrind i ti a rhannu fy nghar gyda thi.”</p> <p>“Os wyt ti eisiau, gallaf dy helpu di gyda hwnna gan afael ar y gwaelod wrth i ti roi un arall ar y top.”</p> <p>“Gallaf ddisgwyl tan yr wyt ti wedi gorffen ei ddefnyddio ef.” “Gallwn ni adeiladu rhywbeth gyda'n gilydd?”</p> <p>“Yr wyt yn glyfar yn darganfod sut i roi hwnna at ei gilydd.”</p> <p>“Wnes di rannu gyda fi. Mae hynny mor glen ac yn gwneud i mi deimlo'n hapus.”</p> <p>“Wnes di helpu mi ddarganfod sut i wneud hyn. 'dw i'n falch fod ti wedi gallu dangos i mi sut i wneud hyn.”</p>
<p><b>Anogaeth Rhiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hunan-siarad</li> <li>• Gofyn am help Ymateb rhiant:</li> <li>• Canmol y plentyn pan fydd ef/hi'n rhannu neu'n eich helpu chi</li> <li>• Anwybyddu neu fodelu derbyniad pan fydd y plentyn DDIM yn rhannu neu'n helpu</li> </ul>	<p>“Hmm, hoffwn ddod o hyd i ddarn arall i ffitio yma.”</p> <p>“Hmm, 'dw i ddim yn si r sut i roi hwn at ei gilydd.”</p> <p>“Wyt ti'n gallu fy helpu i ddod o hyd i ddarn arall cylch?”</p> <p>“Fedri di rannu un o dy geir gyda fi?”</p> <p>“Roedd o'n glen i ti rannu gyda mi.”</p> <p>Parhewch i ddefnyddio sylwi a disgrifio.</p> <p>“Gallaf drïo chwilota am y darn cylch o hyd.” (modelu dyfalbarhad)</p> <p>“Gallaf ddisgwyl i ti orffen chwarae gyda dy geir.” (modelu disgwyl)</p> <p>“Rwyf yn gwybod fod o'n anodd rhoi'r car yna i ffwrdd, felly na i ddisgwyl i gael fy nhro i nes ymlaen.”</p>
<p><b>Modelau Pyped:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mynd i mewn i chwarae</li> <li>• Bod yn gyfeillgar yn gymdeithasol</li> <li>• Anwybyddu ymddygiad ymosodol</li> </ul>	<p>“Alla i chwarae gyda thi?”</p> <p>“Mae hyn yn edrych yn hwyl. Alla i wneud hyn gyda thi?”</p> <p>“Rwyf yn bod yn gyfeillgar. Mi fyswn i'n hoffi chwarae gyda thi.”</p> <p>“Rwyf eisiau chwarae gyda rhywun cyfeillgar. 'Rwyf am edrych am rywun arall i chwarae gyda’</p>



## **Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant-Plentyn: Datblygaeth Plentyn Lefel 2**

**Plant mewn chwarae paralel:** Bydd plant iau yn cychwyn drwy chwarae gyda phlant eraill drwy eistedd wrth eu hymyl a chymryd rhan mewn chwarae paralel. Yn y dechrau, nid ydynt yn cychwyn rhyngweithiadau gyda phlant eraill neu'n sylwi eu bod hyd yn oed yno. Efallai na fyddant yn siarad gyda hwy neu'n cynnig syniad neu'n rhyngweithio gyda hwy mewn unrhyw ffordd. Gall rhieni helpu i hyrwyddo chwarae gyda chyfoedion drwy annog eu plant i ddefnyddio sgiliau cymdeithasol neu i sylwi ar weithgareddau neu natur eu ffrindiau. Bydd darparu plant gyda'r geiriau gwirioneddol ar gyfer rhyngweithiadau, neu fodelu ymddygiad cymdeithasol yn bwysig gan ei fod yn bosib nad yw'r plant gyda'r sgiliau hyn yn eu stôr hyd yn hyn.

<b>Sgiliau cymdeithasol/ yfeillgar</b>	<b>Esiamplau</b>
<p><b>Hyfforddwyr Rhiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyn am beth maen nhw eisiau</li> <li>• Gofyn am help</li> <li>• Gofyn ffrind ddisgwyl</li> </ul>	<p>"Fedri di ofyn i dy ffrind beth wyt ti eisiau gan ddweud, 'alla i gymryd y creon, plis?'"</p> <p>"Fedri di ofyn i dy ffrind am help gan ddweud, 'fedri di fy helpu i?'"</p> <p>"Fedri di ddweud wrth dy ffrind nad wyt yn barod i rannu, bellach."</p> <p>Os yw eich plentyn yn ymateb i'ch anogaeth gan ailadrodd yr hyn a ddywedasoch, canmolwch y gofyn cwrtais neu helpu cyfeillgar.</p>
<p><b>Anogaeth Rhiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sylwi plentyn arall</li> <li>• Cychwyn rhyngweithiad gyda phlentyn arall</li> <li>• Canmoli plentyn arall</li> </ul> <p><b>Canmoliaeth rhiant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymddygiad-i-teimladau</li> <li>• Chwarae gyda'ch gilydd</li> </ul>	<p>"Waw, edrych ar y t r mae dy ffrind ar ganol adeiladu."</p> <p>"Rydych chi'ch 2 yn defnyddio'r marcwyr gwyrdd."</p> <p>"Mae dy ffrind yn chwilio am ddarnau gwyrdd bychan. Fedri di ddarganfod rhai iddo fo?"</p> <p>"Nid oes gan dy ffrind unrhyw geir ac mae gen ti 8 car. Mae ef/hi'n edrych yn anhapus. Fedri di rannu un o dy geir gyda dy ffrind?"</p> <p>"Waw! Fedri di ddweud wrth dy ffrind fod ei dwr yn cwl."</p> <p>Os yw eich plentyn yn ailadrodd hyn, gallwch ei ganmol am roi canmoliaeth gyfeillgar.</p> <p>Os nad yw eich plentyn yn ymateb, ceisiwch barhau i ddefnyddio sylwi a disgrifio.</p> <p>"Wnes di rannu gyda dy ffrind, mae hynny mor gyfeillgar ac yn ei gwneud hi deimlo'n hapus."</p> <p>"Wnes di helpu dy ffrind ddarganfod sut i wneud hynny, mae'n edrych yn falch am gael dy help."</p> <p>"Mae dy ffrind yn mwynhau chwarae Lego gyda thi. Ti'n edrych fel dy fod di'n cael hwyl gyda dy ffrind. Rydych chi'ch 2 yn gyfeillgar gyda'ch gilydd."</p>
<p><b>Modelau Pyped:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhannu neu helpu</li> </ul>	<p>"Waw! Wyt ti'n gweld y t r mae dy ffrind wedi adeiladu?"</p> <p>"Gall unrhyw un ohonoch fy helpu i ffeindio bloc coch i wneud y lori 'ma?"</p> <p>"Wyt ti eisiau help i adeiladu'r t 'na?"</p> <p>"Wyt ti'n meddwl y gallwn ofyn i Arwel os bydd yn rhannu ei drên?"</p>



## **Hyfforddiant Cymdeithasol Rhiant- Plentyn: Datblygaeth Plentyn Lefel 3**

**Plant sydd yn cychwyn chwarae:** Bydd plant iau yn symud o chwarae paralel i chwarae lle maent yn cychwyn rhyngweithiad â'i gilydd. Meant yn cael eu cymell i ddiddori mewn plant eraill ac i wneud ffrindiau. Yn dibynnu ar eu natur, byrbwylltra, rychwant sylw a'u sgiliau cymdeithasol, gall rhyngweithiadau fod yn gydweithredol neu ar gyfnodau eraill gall wrthdaro. Gall rhieni helpu i hyrwyddo sgiliau cymdeithasol yn ystod chwarae cyfoedion trwy annog a hyfforddi i ddefnyddio'r sgiliau neu drwy ganmol a rhoi sylw i sgiliau cymdeithasol.

<b>Sgiliau hyfforddiant-rhiant</b>	<b>Esiamlau</b>
<p><b>Sgiliau cymdeithasol/cyfeillgar wch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyn mewn llais clên (cwrtais, tawel)</li> <li>• Helpu ffrind</li> <li>• Rhannu neu amnewid</li> <li>• Gofyn i ymuno a chwarae</li> <li>• Rhoi canmoliaeth</li> <li>• Cytuno gyda neu roi awgrym</li> </ul>	<p>"Wnes di ofyn i dy ffrind mor gwrtais am beth oeddet eisiau, a rhoddod ef/hi i ti, rydych i weld yn ffrindiau da."</p> <p>"Wnes di helpu dy ffrind ddarganfod beth oedd ef/hi yn chwilio amdano. Rydych chi'ch 2 yn gweithio gyda'ch gilydd ac yn helpu'ch gilydd fel tîm"</p> <p>"Da iawn ti. Wnes di rannu dy flociau gyda dy ffrind, felly mi wnaeth ef/hi roi i'w gar i ti."</p> <p>"Wnes di ofyn yn glen i chwarae ac roedden i weld yn hapus i adael ti ymuno."</p> <p>"Wnes di ganmol ef/hi, da iawn ti."</p> <p>"Wnes di dderbyn awgrym dy ffrind. Da iawn am fod yn gydweithredol."</p>
<p><b>Sgiliau hunanreleiddio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwrando ar gyfoedion</li> <li>• Disgwyl yn amyneddgar</li> <li>• Cymryd tro</li> <li>• Peidio â chynhyrfu</li> <li>• Datrys problemau</li> </ul>	<p>"Waw wnes di wrando ar gais dy ffrind a'i ddilyn. Da iawn ti."</p> <p>"Wnes di ddisgwyl a gofyn yn gyntaf os fedri di ddefnyddio hwnnw. Mae hynny'n dangos dy fod di'n amyneddgar ac yn fodlon disgwyl."</p> <p>"Rydych chi'n cymryd tro. Dyna mae ffrindiau da yn gwneud."</p> <p>"Roeddet ti wedi dy siomi pan nad oeddet yn cael chwarae gyda nhw, ond wnes di gadw'n dawel a gofyn i rywun arall chwarae. Mae hynny'n ddewr iawn."</p> <p>"Nid oedd un o'r 2 ohonoch yn si r sut i wneud o ffitio at ei gilydd, ond gwnaethoch weithio gyda'ch gilydd a'i ddatrys – mae'r 2 ohonoch yn dda am ddatrys problemau."</p>
<p><b>Cydymdeimlad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymddygiad-i-deimladau</li> <li>• Ymddiheuro/maddau</li> </ul>	<p>"Wnes di rannu gyda dy ffrind, da iawn ti am fod mor glen a gwneud ef/hi deimlo'n hapus."</p> <p>"Wnes di weld fod ef/hi yn rhwystredig a wnes di helpu ef/hi ei roi o at ei gilydd. Roedd meddwl am deimladau dy ffrind yn feddylgar."</p> <p>"Roedd y 2 ohonoch chi yn rhwystredig gyda hwnnw ond gwnaethoch chi gadw'n dawel a pharhau i drïo ac yn y diwedd, wnaethoch chi ei ddatrys. Da iawn am weithio fel tîm."</p> <p>"Roeddet ti yn ofn gofyn iddi hi chwarae gyda thi, ond roeddet ti'n ddewr a gofynaset ac roedd hi i weld yn falch iawn dy fod wedi gofyn iddi hi." "Damwain oedd e'. Ti'n meddwl medri di ddweud dy fod di'n sori?" Neu, "Mae dy ffrind i weld yn wirioneddol sori am wneud hyn. Fedri di faddau iddo/iddi?"</p>





***Nodiadau Oergell a Thafleuni Canmoliaeth  
ac Anogaeth Effeithiol***



Ffyrdd Effeithiol i Ganmol ac Annog Eich Plentyn

“Cael y Gorau Allan o’ch Plentyn”

## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **PARHAU I CHWARAE** efo’ch plentyn bob dydd am o leiaf 10 munud.
- **YMARFERWCH** gynyddu eich canmoliaeth yn ystod amser chwarae.
- **DEWISWCH UN YMDDYGIAD** yr hoffech weld eich plentyn yn arddangos yn amlach, ac yn systematig ei ganmol bob tro y bydd yn digwydd yn ystod yr wythnos ganlynol, er enghraifft: chwarae yn dawel, dilyn cyfarwyddiadau, codi teganau, ac yn rhannu gydag eraill.
- **DYBLU NIFER Y GANMOLIAETH** rydych yn rhoi ac arsylwi pa efaith gaiff hyn ar eich plentyn.
- **CADWCH GOFNOD** o’r canlyniadau ar y daflen “Taflen Gofnodi: Canmoliaeth”.
- **RHESTRWCH** ymddygiadau yr hoffech weld mwy ohonynt ar y daflen Cofnod Ymddygiad.
- **FFONIWCH FFRIND** o’r gr p.



### *I Ddarllen:*

- Taflenni a Phennod 3, Rhoi Gwobrau Materol, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*
- **COFIWCH** ganmol rhywun sydd yn bwysig i chi!

## NODIADAU OERGELL CANMOL EICH PLENTYN



- Daliwch eich plentyn yn bod yn dda – peidiwch ag oedi'r ganmoliaeth nes bod yr ymddygiad yn berffaith.
- Peidiwch â phoeni y byddwch yn difetha'ch plentyn gyda chanmoliaeth.
- Rhowch fwy o ganmoliaeth i blant anodd.
- Modelwch hunanganmoliaeth.
- Rhowch ganmoliaeth benodol wedi'i labelu.
- Gwnewch ganmoliaeth yn ddibynnol ar ymddygiad.
- Canmolwch gyda gwên, cyswllt llygaid a brwdfrydedd.
- Rhowch ganmoliaeth bositif a sylw i'r ymddygiad y dymunwch ei hybu.
- Canmolwch yn syth.
- Rhowch anwes, cwtsh a chusan ynghyd â chanmoliaeth.
- Defnyddiwch ganmoliaeth yn gyson.
- Canmolwch o flaen pobl eraill.
- Mynegwch eich ffydd yn eich plentyn.

## Taflen Canmoliaeth

### ESIAMPLAU O FFYRDD I GANMOL A RHOI

#### CANMOLIAETH AC ANOGAETH

"Ti'n gwneud gwaith da o..."  
"Ti wedi gwella mewn..."  
"'dw i'n hoffi pan ti yn..."  
"Da iawn ti am..."  
"Syniad da am..."  
"Edrych sut mae  
"Ti'n gwneud yn dda iawn."  
"Edrych pa mor dda gwnaeth ef/hi wneud..."  
"Dyna ti ffordd berffaith..."  
"Waw, gwaith ardderchog ti wedi'i wneud ar..."  
"Dyna ti, dyma'r ffordd berffaith i..."  
"'dw i mor hapus ti..."  
"Mae o wir yn fy mhlesio i pan fyddi di'n..."  
"Ti'n Hogan fawr am..."  
"Hogyn da am..."  
"Diolch am..."  
"Wel am waith hyfryd wnes di wneud ar..."  
"Hei, ti wir y siarp; ti..."  
"Grêt, mae'n wir yn edrych fel..."  
"Ti'n gwneud yn union be wnaeth Mam ofyn i ti wneud."  
"Waw, ti'n gwarchod Dad yn ardderchog."  
"Waw! Roedd hynny mor... braf."  
"Dyna braf iawn ar gyfer..."  
"Mae Mam yn falch iawn ohonot am..."  
"Hardd! Hyfryd! Grêt! Bendigedig! Gwych!"  
"Wel am feddylgar ohonot i..."

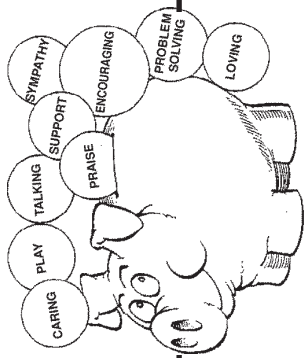
#### **Rhywfaint o wobrwon corfforol**

Anwes ar y fraich neu ysgwydd  
Cwtsh  
Rhwbio'r pen  
Gwasgu'r fraich neu'r canol



## **ESIAMPLAU O YMDDYGIADAU I'W CANMOL A'U HANNOG**

- Rhannu
- Siarad yn gwrtais
- Cydymffurfio gyda gofynion
- Bwyta'n dda ar amseroedd bwyta
- Mynd i'r gwely ar ôl y gofyn cyntaf
- Chwarae'n dawel
- Datrys problem
- Troi'r teledu i lawr (sain)
- Gorffen tasgau cartref
- Cyrraedd adref o'r ysgol ar amser
- Codi'n brydlon yn y bore
- Mynd drwy'r nos heb wlychu'r gwely
- Tacluso'r gwely
- Codi dillad
- Cadw teganau
- Cerdded yn araf
- Gwneud gwaith cartref
- Gwisgo
- Bod yn feddylgar
- Bod yn amyneddgar
- Bod yn glen tuag at blentyn neu oedolyn arall



Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: CANMOLIAETH

Dyddiad	Amser	Nifer o Ganmoliaeth ac Esiam-plau o Ddatganiadau Canmol	Mathau o Ymddygiadau Plentyn Sy'n Cael ei Ganmol	Ymateb y Plentyn

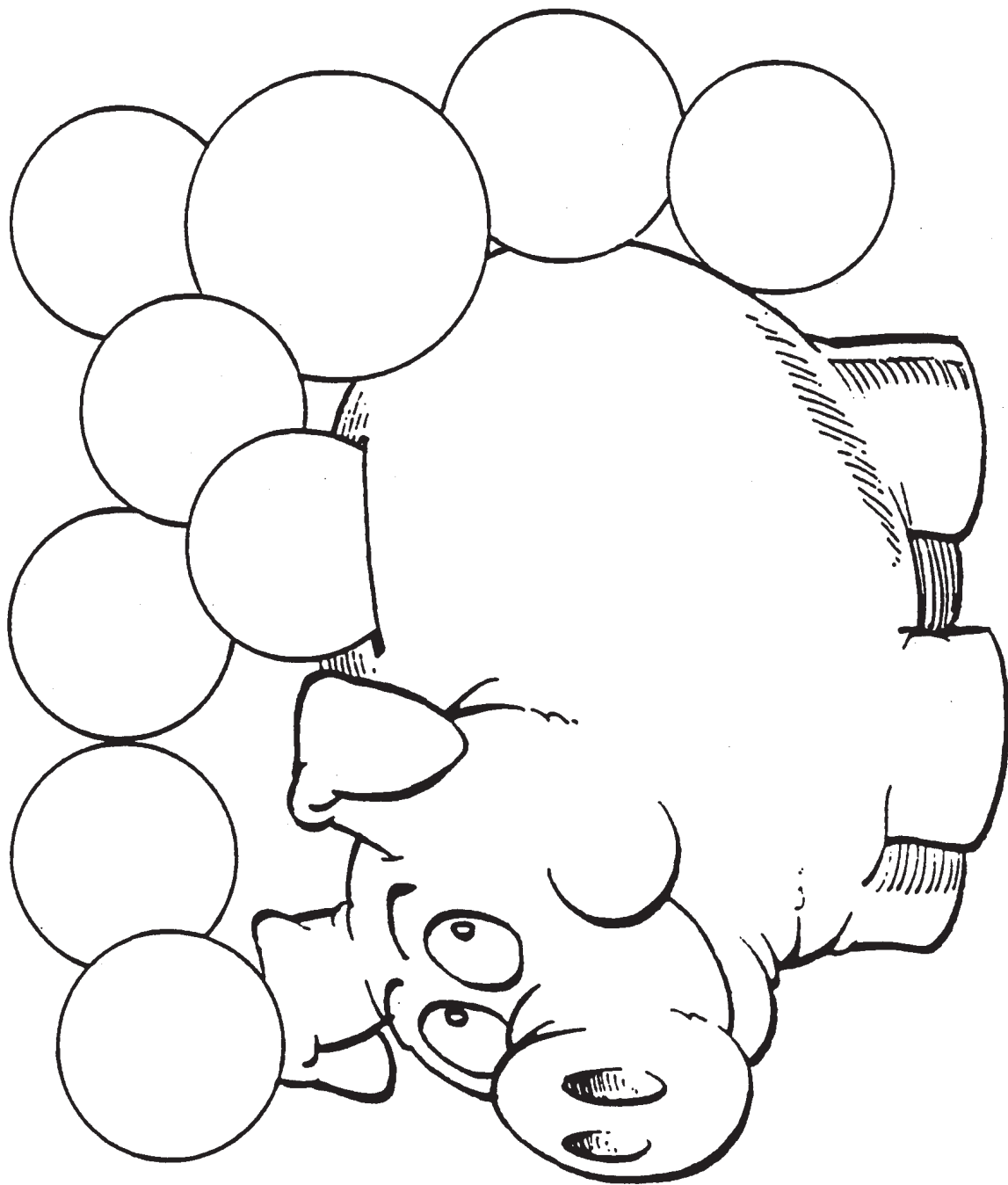




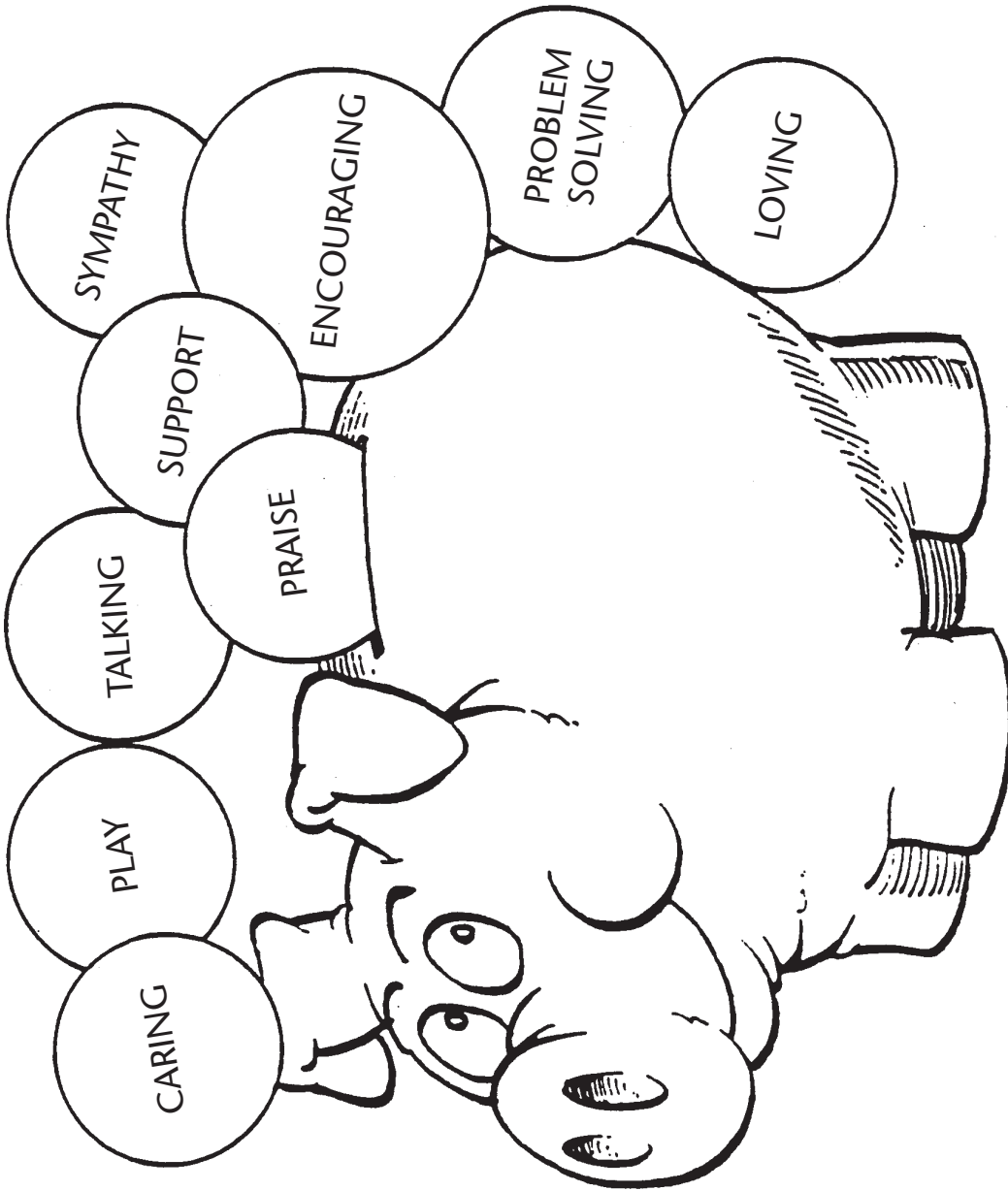
**Taflen**  
**COFNOD YMDDYGIAD**

Ymddygiadau hoffwn weld mwy ohonynt:

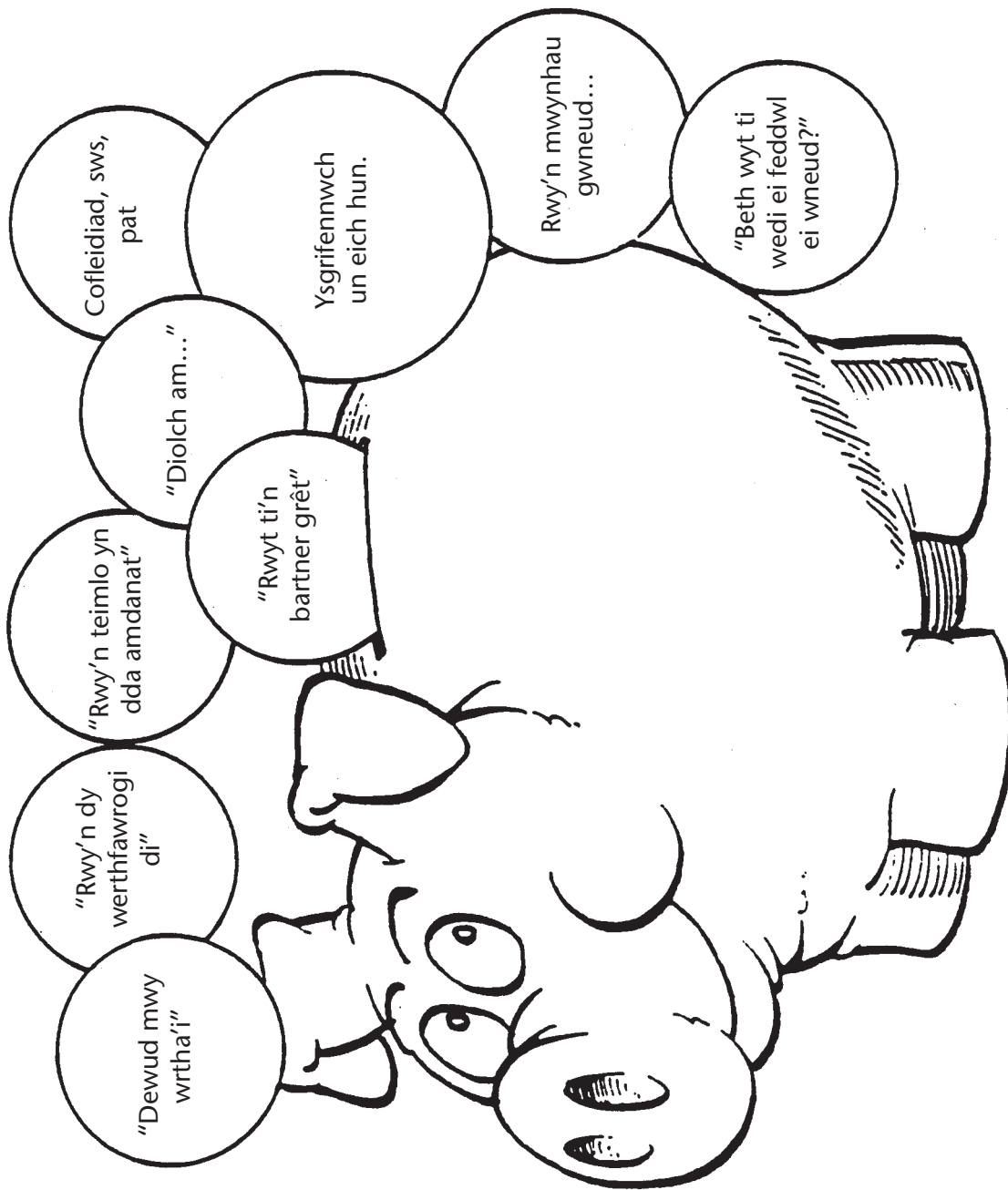
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



*Ysgrifennwch Ddatganiadau Cannol Personol Eich Hun*



***Cofiwch Ychwanegu At Eich Cyfrif Banc Efo'ch Plentyn***



# ***Cofiwch Ychwanegu At Eich Cyfrif Banc Gydag Aelodau Eraill Yn Y Teulu***



## Taflu Syniadau/Brainstorm

Ceisiwch daflu syniadau y gallwch ddefnyddio i annog hunanganmoliaeth eich hun fel rhiant. Ysgrifennwch y rhain yn eich llyfryn nodiadau.



### *Hunan-Ganmoliaeth Positif*

*Gallaf gadw'n dawel... mae o ond yn fy mhrofi i*

*Rydw i'n trio'n galed fel rhiant...*



### ***Nod:***

Byddaf yn ymrwymo i roi'r gorau i fy hunan-feirniadaeth ac yn edrych ar rhywbeth da a wnes i bob dydd fel rhiant.

# Taflu Syniadau/Brainstorm

Ceisiwch daflu syniadau i feddwl am eiriau rydych yn eu defnyddio i ganmol eich plentyn i gynyddu ymddygiadau hoffech weld. Ysgrifennwch nhw isod.



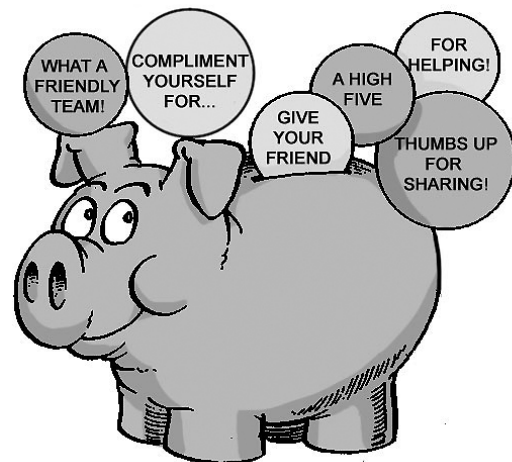
## Ymddygiadau hoffwn weld mwy

## Datganiadau canmol sydd wedi'i

labelu 'dw i'n hoffi pan ti yn...

Da iawn ti! am...

Waw! Ardderchog. Diolch am osod y bwrdd yn daclus.

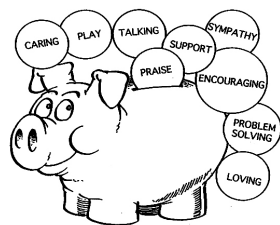


**Cofiwch Adeiladu Eich Cyfrif Banc**

### **Nod:**

Byddaf yn ymrwymo i gynyddu nifer y ganmoliaeth rwyf yn rhoi i fy mhlentyn i \_\_\_\_

gwaith yr awr. Bydd yr ymddygiadau fyddaf yn eu canmol yn cynnwys: (e. e. rhannu)



Remember to Build Up Your Bank Account

# Taflen COFNOD YMDDYGIAD

*Canmoli Ymddygiadau Positif Cyferbyn*

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn lleihau: (e. e. gweiddi)**

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld mwy ohono: (e. e. llais cwrtais)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.



## **ENGHREIFFTIAU O YMDDYGIADAU ATHRO/ATHRAWES I GANMOL**

- Bod yn glen tuag at fy mhlentyn
- Bod yn glen i mi, yn enwedig os wyf wedi cael diwrnod gwael
- Helpu mi gael fy mhlentyn i fewn neu allan o'r dosbarth pan rydw i'n rhedeg yn hwyr
- Gyrru nodyn/galw adref i ddweud fod fy mhlentyn wedi cael ddiwrnod da
- Helpu fy mhlentyn i ddysgu pethau newydd
- Helpu fy mhlentyn cael ymlaen efo'r plant eraill
- Fy awgrymu sut i helpu fy mhlentyn ddysgu
- Gwneud y dosbarth yn rhywle neis i fod
- Yn rhoi lluniau fy mhlentyn fyny ar y wal gyda balchder
- Helpu fy mhlentyn i deimlo'n dda am ei hun
- Dysgu fy mhlentyn sgiliau cymdeithasol
- Sefydlu rhaglen cymhelliant ar gyfer fy mhlentyn
- Ffonio adref i adael i mi wybod am gynnydd fy mhlentyn
- Fy ngwahodd i gymryd rhan yn y dosbarth
- Fy nghadw'n gyfoes am y cwricwlwm





***Nodiadau Oergell a Thafleuni  
Ysgogi Trwy Gymhellion***



## Ysgogi plant drwy gymhellion

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- **PARHAU I CHWARAE** gyda'ch plentyn bob dydd am o leiaf 10 munud, a CHYNYDDU'R NIFER O GANMOLIAETH rydych yn rhoi i'ch plentyn.
- **RHOWCH GYNNIG** ar roi sticer ddigymell neu wobr arbennig ar gyfer ymddygiad cymdeithasol rydych eisiau annog.
- O'ch rhestr o ymddygiadau hoffwch weld mwy o (y daflen Cofnod Ymddygiad) DEWISWCH UN YMDDYGIAD I WEITHIO AR GYDA SIART STICER NEU SYSTEM WOBRWYO.
- **EGLURWCH** y system sticer i'ch plentyn am yr ymddygiad hoffech ei hannog; GOSODWCH y siart at ei gilydd a DEWCH â'r siart i'r cyfarfod nesaf.
- **FFONIWCH FFRIND** o'r gr p i rannu eich syniadau am gymhellion.



#### *I Ddarllen:*

- Tafleddi ac adolygwch Pennod 3, Rhoi gwobrau materol, cymell a dathlu, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

## Ysgogi Plant Drwy Gymhellion

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- **PARHAU I CHWARAE** gyda'ch plentyn bob dydd am o leiaf 10 munud, a CHYNYDDU'R NIFER O GANMOLIAETH rydych yn rhoi i'ch plentyn.
- **PARHAU I WEITHIO** ar eich system sticer.
- Os yw eich plentyn yn cael problemau yn yr ysgol, sefydlwch raglen sy'n cynnwys nodiadau gan athrawon ar gyfer darparu gwobrau materol am "ymddygiad da". (Siaradwch gydag athrawon eich plentyn am ddanfôn y rhain gartref)
- **Rhannwch** gyda'r athrawon pa weithgareddau sy'n ysgogi eich plentyn. (Canmolwch eu hymdrechion i weithio gyda'ch plentyn)



#### *I Ddarllen:*

Tafleini a Rhan 3, Problem 1, Rheoli "amser sgrin" eich plentyn, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

## NODIADAU OERGELL GWOBRAU MATEROL



- Diffiniwch ymddygiad priodol eich plentyn yn glir.
- Gwnewch y camau'n fach.
- Ymestynnwch y sialens yn raddol.
- Peidiwch â gwneud y rhaglenni'n rhy gymhleth - dewiswch un neu ddau ymddygiad i ddechrau.
- Canolbwyntiwch ar ymddygiadau positif.
- Dewiswch wobrau heb fod yn ddud.
- Rhowch wobrau dyddiol.
- Cynhwyswch eich plant wrth ddewis gwobrau.
- Sicrhewch yr ymddygiad priodol yn gyntaf – wedyn gwobrwyo.
- Gwobrwywch llwyddiannau bob dydd.
- Yn raddol, newidiwch wobrau am ganmoliaeth a sylw positif.
- Byddwch yn glir a phenodol gyda'r gwobrau.
- Darparwch fwydlen amrywiol.
- Dangoswch i'ch plant eich bod yn disgwyl llwyddiant.
- Peidiwch â chymysgu gwobrwyo gyda disgyblu.
- Cadwch olwg cyson ar y rhaglen wobrwyo.
- Cyd-drefnwch y rhaglen gydag athro/athrawes eich plentyn.

## ***Nodiadau oergell Hyfforddiant tŷ bach***

Bydd rhai plant wedi dysgu erbyn tair oed, ond peidiwch â phoeni os nad yw eich plentyn wedi dysgu erbyn tair oed; bydd llawer o blant ddim yn barod nes eu bod yn bedair oed. Os yw eich plentyn yn dangos arwyddion o barodrwydd gallwch ddechrau hyfforddiant tŷ bach mor gynnar â 2½ oed - ond peidiwch â rhuthro. Gwnewch yr hyfforddi pan fydd gennych ddigon o amser ac amynedd a phan nad oes gennych ormod o bwysau teuluol eraill.

### ***Arwyddion parodrwydd y plentyn***

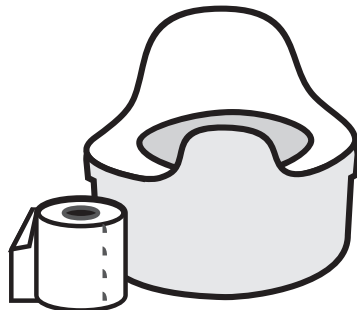
- Gallu cadw'n sych am dair awr neu fwy
- Sylwi ar yr arwyddion fod angen defnyddio'r toiled
- Gallu tynnu'i drowsus fyny ac i lawr ar ben ei hun
- Yn diddori neu'n cymell i ddysgu sut i fynd i'r toiled
- Yn dynwared eraill drwy fynd i'r ystafell ymolchi
- Yn gallu dilyn cyfarwyddiadau syml



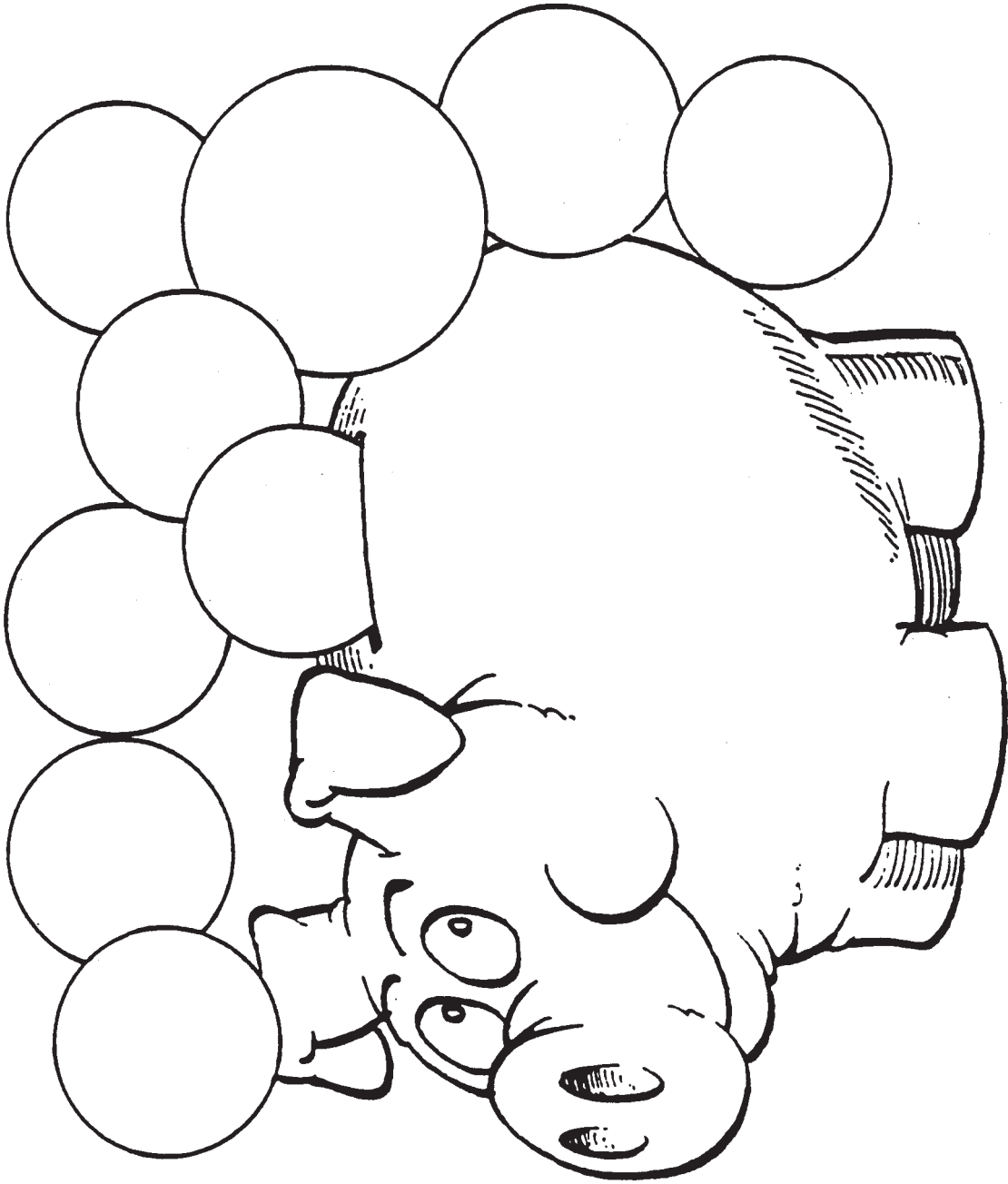
## ***Nodiadau oergell***

### ***Cychwyn hyfforddiant tŷ bach***

- Gwisgwch eich plentyn mewn dillad sy'n hawdd i'w ddadwneud fel trowsusau gwasg- elastig
- Defnyddiwch gadair poti maint plentyn neu addasydd sedd arbennig gyda stôl
- Crëwch drefn ar gyfer eistedd ar y poti – dechreuwch drwy eistedd eich plentyn (gan wisgo dillad yn llawn) unwaith y dydd, pryd bynnag mae ef/hi yn fwy tebygol o gael symudiad coluddyn
- Symudwch ymlaen i eistedd eich plentyn ar y poti yn ben ôl noeth. Peidiwch ag atal neu orfodi eich plentyn i eistedd yno
- Gadewch i'ch plentyn wyllo chi neu frodyr/chwiorydd h n yn mynd i'r ystafell 'molchi
- Dangoswch i'ch plentyn sut i ddefnyddio'r papur toiled, fflysio'r toiled ac i olchi dwylo
- Canmolwch eich plentyn bob tro fyddai ef/hi yn defnyddio'r sedd poti, neu bob tro rydych yn gwirio ei fod ef/hi gyda throwsus sych
- Sefydlwch amserlen ar gyfer mynd i'r ystafell 'molchi
- Sicrhewch fod eich plentyn yn gwybod ei fod yn iawn i ofyn am gymorth i fynd i'r poti ar unrhyw adeg
- Dysgwch eich plentyn sut i lanhau a golchi dwylo ar ôl defnyddio'r poti
- Disgwyliwch rwystrau; peidiwch â gwneud peth mawr allan o gamgymeriadau fel gwely gwlyb neu ddamweiniau eraill – peidiwch â chynhyrfu a byddwch yn bositif, "mae'n iawn, tro nesaf fe fetiai y byddi di'n defnyddio'r poti."
- Unwaith y bydd hyfforddiant wedi ei sefydlu, ystyriwch ddefnyddio drowsus hyfforddiant gan fod hyn yn rhoi cyfle i blant bach ddadwisgo ar eu pen eu hunain; cyflwynwch nhw'n raddol am ychydig o oriau ar y tro
- Parhewch i ddefnyddio clytiau yn ystod y nos; er bod eich plentyn yn sych yn ystod y dydd, gall gymryd misoedd neu flynyddoedd cyn bod plant yn sych gyda'r nos







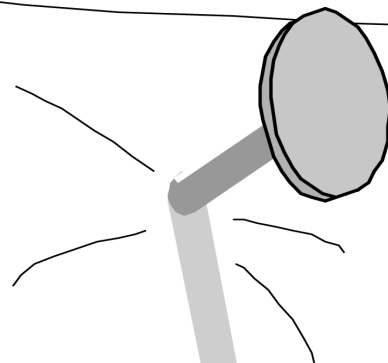
*Ysgrifennwch eich hoff gymhellion digost/cost isel*



***Cofiwch ychwanegu at eich cyfrif banc gyda chan-  
moliaeth, cariad a chefnogaeth***

***Esiamplau O Ymddygiadau I Wobrwyo Gyda Sêr A Sticeri:***

- Gwisgo ef/hi ei hun cyn i'r amserydd ganu
- Bwyta'n gwrtais gyda llwy
- Mynd drwy'r nos heb wlychu'r gwely
- Tacluso'r gwely yn y bore
- Ddim yn pryfocio brodyr neu chwirydd am hanner awr
- Mynd i'r gwely pan ofynnwyd
- Cydymffurfio â chais rhiant
- Rhannu gyda brawd/chwaer
- Gwneud gwaith cartref
- Darllen llyfr yn dawel
- Diffodd y teledu
- Gwyllo ond 1 awr o deledu
- Helpu i osod y bwrdd
- Peidio â chynhyrfu pan yn rhwystredig
- Rhoi dillad budr yn y fasged
- Defnyddio geiriau cyfeillgar
- Defnyddio'r toiled
- Golchi dwylo cyn cinio
- Brwsio dannedd
- Aros wrth ochr y drol siopa
- Defnyddio geiriau i ddatgan anghenion
- Cysgu yn ei wely ei hun drwy'r nos

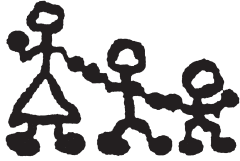


**YMARFERWCH  
CANMOL EICH HUN AC ERAILL**

- Danfon nodyn i athro/athrawes eich plentyn yn dweud beth rydych yn hoffi am ystafell ddosbarth eich plentyn a'i brofiadau dysgu.

AC/NEU

- Canmolwch riant arall neu aelod o'r teulu.
- Canmolwch eich hun.



## Taflen Diwrnodau Gofal

### ***Cryfhau Cymorth Rhwng Partneriaid***

Gall anghydfod priodasol wneud hi'n anodd iawn i rieni fod yn effeithiol yn rheoli ymddygiadau eu plant. Mae'r ymarfer canlynol wedi'i gynllunio i gryfhau eich perthynas.

Nodwch 10-20 o ymddygiadau "gofalgar" gall eich priod ei wneud y byddwch yn eu mwynhau. Gofynnwch i'ch priod wneud hyn hefyd. Rhestrwch yr ymddygiadau yma ar ddarn o bapur a'u postio. Bob dydd ddylech chi a'ch priod geisio dewis un neu ddwy eitem o'r rhestr a'u gwneud i'ch gilydd. Dylai'r ymddygiadau gofalgar yma fod yn (a) bositif, (b) benodol, (c) fychain, ac (ch) rhywbeth nad yw'n destun gwrthdaro diweddar.

Esiamplau: Gofyn sut dreuliais y dydd a gwranddo. Cynnig nôl yr hufen neu'r siwgr i mi.  
Gwranddo ar "gerddoriaeth hamddenol" pan fyddaf yn gosod y cloc radio i fynd i gysgu.  
Gafael yn fy llaw pan fyddwn yn mynd am dro.  
Tyfino (massage) fy nghefn.  
Trefnu cael gwarchodwr a mynd allan.  
Gadael i mi weithio'n hwyr un noson heb drafferth. Cael cinio distaw heb y plant.  
Cynnig gwyllo'r plant tra byddaf yn gwneud cinio, darllen y papur newydd, ac ati..  
Gadael i mi gysgu'n hwyr un bore dros y penwythnos.

Trwy wneud yr ymarfer hwn, byddwch yn cael cofnod o ymdrechion eich gilydd ac yn dod yn fwy sylwgar o sut mae'r person arall yn ceisio plesio. Rydym wedi sylwi bod rhieni yn aml yn eithaf parod i blesio eu partner os ydynt yn deall yn union yr hyn y mae eu partner eisiau ac yn gwybod y bydd eu hymdrechion yn cael eu cydnabod.

### ***Cefnogaeth I Rieni Sengl***

Os nad oes gennych bartner, mae'n bwysig i drefnu rhyw "ddiwrnodau gofalgar" i'ch hun. Gallwch wneud hyn drwy ddatblygu rhestr o bethau pleserus hoffwch wneud i'ch hun. Bob wythnos dewiswch rai o'r eitemau o'ch rhestr i roi i'ch hun.

Esiamplau: Cael cinio gyda ffrind.  
Mynd i wyllo ffilm.  
Trefnu i gael rhwbiad-cefn.  
Cael gwers chwarae piano.  
Cerdded i'r parc.  
Cael bath swigod.

Mae hefyd yn bwysig i rieni sengl sefydlu system gefnogi. Gall hyn gael ei wneud drwy gyfarfod yn rheolaidd gyda rhieni eraill, ffrindiau agos, neu aelodau'r teulu. Gall sefydliadau fel Rhieni Heb Bartneriaid, grwpiau eglwys, grwpiau hamdden, a grwpiau gwleidyddol fod yn ffynonellau cefnogaeth ac anogaeth.

# Taflu syniadau/Brainstorm

Ysgrifennwch isod ychydig o wobrwyon digost neu annisgwyl i ddefnyddio gyda'ch plentyn.



## ***Gwobrau materol di-gost neu annisgwyl i ddefnyddio gyda fy mhentyn***

*Chwarae pêl droed*

*Caniatáu i ffrind ddod drosodd i chwarae*

*Plentyn yn cael penderfynu beth sydd i bwddin*

*Rhiant yn cael amser ychwanegol i ddarllen gyda'r plentyn*

*Plentyn yn cael hanner awr ychwanegol o amser teledu*

### ***Nod:***

Byddaf yn ymrwmo i wobrwyo yn annisgwyl am yr ymddygiadau canlynol: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Taflu syniadau/Brainstorm

**Gwobrwyo eich hun!**



Meddyliwch am wobrwyo eich hun. Ydych erioed wedi defnyddio system gymhelliant i wobrwyo eich hun am gyflawni'r tasgau anodd neu nodau, fel cwblhau prosiect anodd, neu'n gweithio'n galed fel rhiant? Meddyliwch am ffyrdd y gallwch wobrwyo eich hun am eich gwaith caled fel rhiant.

## ***Cymhellion dda i mi***

*Mynd am dro i'r parc*

*Tê/coffi gyda ffrind*

*Baddon swigod*

*Prynu llyfr da i fi fy hun*

### ***Nod:***

Byddaf yn ymrwmo i wneud rhywbeth positif i fi fy hun yr wythnos hon. Bydd hyn yn cynnwys: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Siart Sticer



Dydd:	Sul	Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn





***Taflenni a Nodiadau Oergell  
Sefydlu Trefn a Rheolau***





## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **DEFNYDDIO'R** Daflen Rheolau Cartref I Sefydlu Ychydig O'r Rheolau Pwysig Yn Eich Cartref. Esboniwch Y Rhain I'ch Plant.
- **SEFYDLWCH DREFN REOLAIDD.** Ysgrifennwch Eich Trefn Fore Neu'r Prynawn. (Dewch Â'r Cynllun I'r Sesiwn Nesaf.)
- **SEFYDLWCH** Dasg Gartref I'ch Plentyn. (Gweler Y Daflen).
- **FFONIWCH FFRIND** O'r Gr p I Draffod Un Ai Eich Trefn Amser Gwely Neu Eich Trefn Fore.



### *I Ddarllen:*

Taflenni ac adolygu Pennod 4, Gosod Terfynau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***



## ***Rheolau'r Cartref***

### ***Ychydig o Esiamplau:***

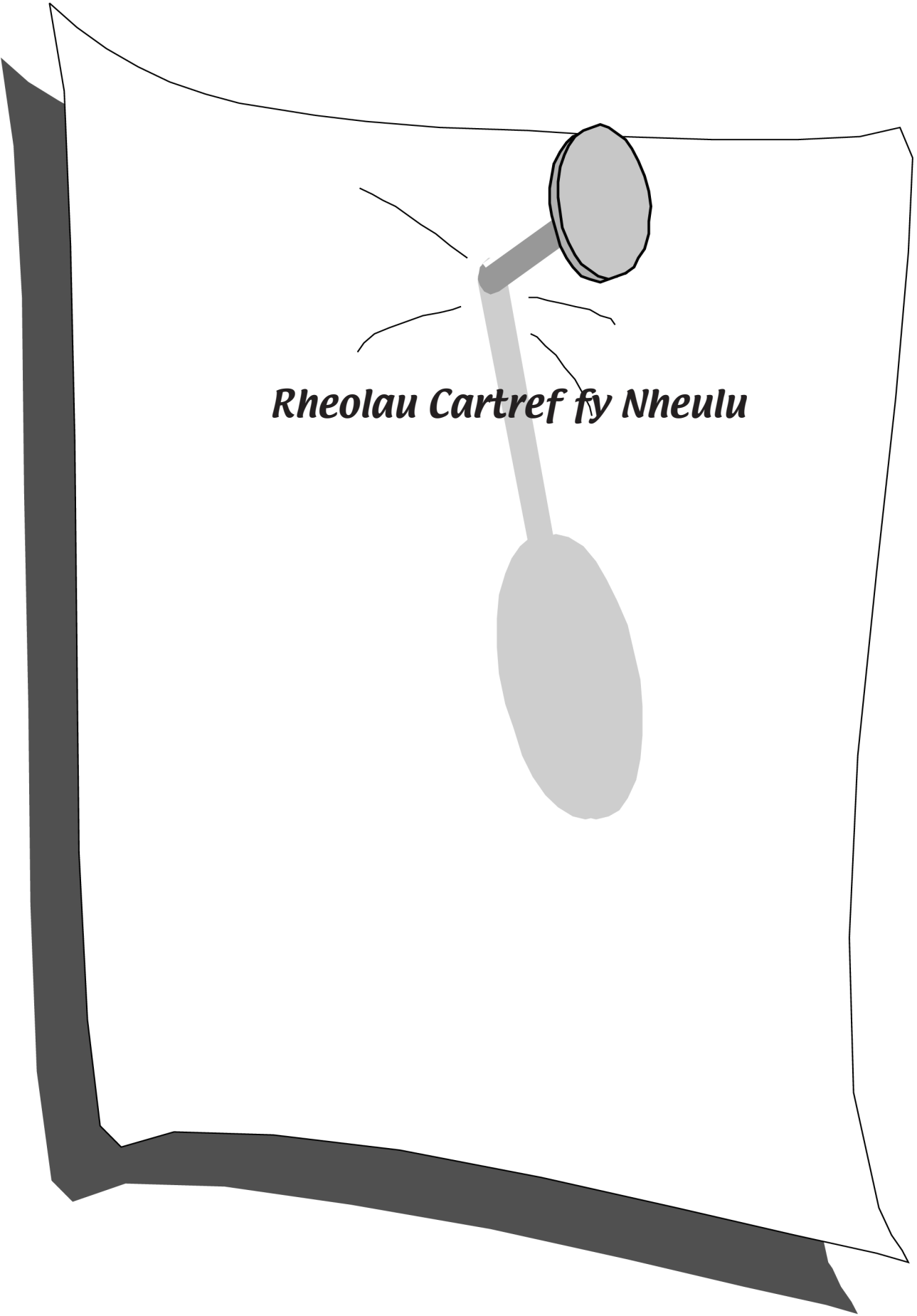
1. Mae amser gwely am 8:00 y.h. ar y dot.
2. Ni chaniateir unrhyw fath o daro.
3. Mae'n rhaid gwisgo gwregys drwy'r amser yn y car.
4. Mae'n rhaid gwisgo helmed drwy'r adeg wrth reidio beic.
5. Un awr o wyllo'r teledu neu ar y cyfrifiadur y diwrnod.

### ***Eich Rhestr chi o'ch Rheolau Cartref:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

***Mae pob cartref angen ychydig o 'rheolau cartref'.***

***Os ydi'r rhestr yn rhy hir, bydd y rheolau'n cael eu hanghofio.***



*Rheolau Cartref fy Nheulu*



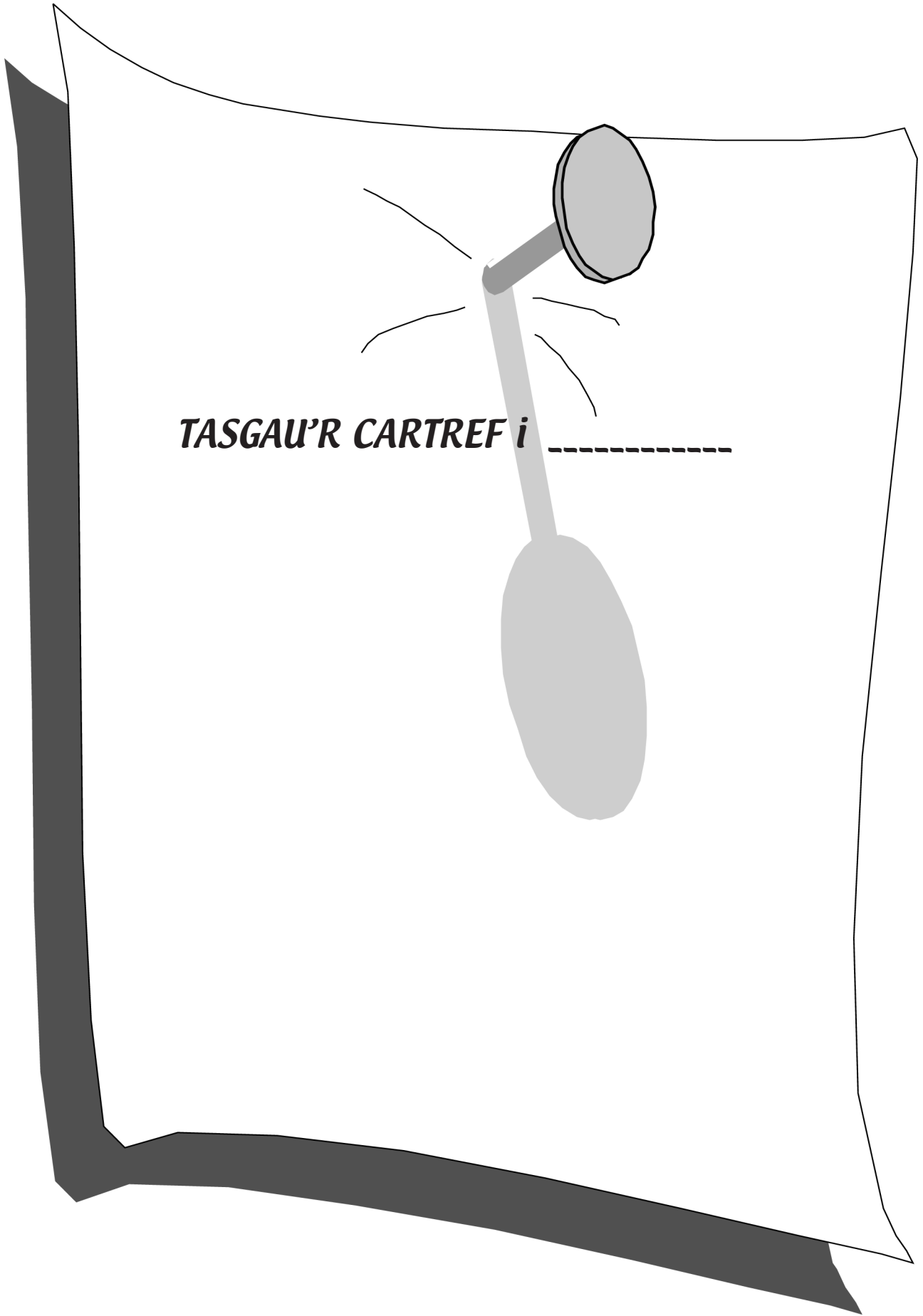
**TASGAU'R CARTREF i**

***Ychydig o Esiamplau:***

1. Bwydo'r ci
2. Gosod y bwrdd
3. Gwagio'r peiriant golchi llestri

***Eich Rhestr Chi o'ch Tasgau Cartrefol:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



*TASGAU'R CARTREF i* -----



## Trefn ar ôl Ysgol

Rhoi'r gôt yn daclus. 

Newid o ddillad ysgol i ddillad adref. 

Snac!!! 

Gwirio bag llyfrau. 

Cwblhau gwaith cartref. \_\_\_\_\_

**Siart Trefn**

## Trefn ar ôl Ysgol

Rhoi'r gôt yn daclus. 

Newid o ddillad ysgol i ddillad adref. 

Snac!!! 

Gwirio bag llyfrau. 

Cwblhau gwaith cartref. \_\_\_\_\_

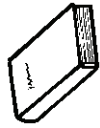
**Siart Trefn**

## Glanhau fy Ystafell Wely

Rhoi dillad budr yn y fased golchi.



Rhoi llyfrau ar y silff.



Cadw gemau yn y cwp-wrdd.



Gwneud y gwely'n dachus.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

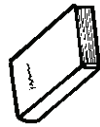
**Siart Trefn**

## Glanhau fy Ystafell Wely

Rhoi dillad budr yn y fased golchi.



Rhoi llyfrau ar y silff.



Cadw gemau yn y cwp-wrdd.



Gwneud y gwely'n dachus.







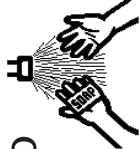

\_\_\_\_\_

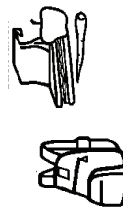
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Siart Trefn**





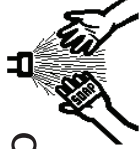

## Trefn y Bore

- Gwisgo. 
- Gwneud y gwely'n dach-lus. 
- Bwyta brechwast. 
- Brwsio dannedd 
- Ymolchi'r wyneb a dwylo 
- Cael bag ysgol a chinio. 



Siart Trefn



## Trefn y Bore

- Gwisgo. 
- Gwneud y gwely'n dach-lus. 
- Bwyta brechwast. 
- Brwsio dannedd 
- Ymolchi'r wyneb a dwylo 
- Cael bag ysgol a chinio. 



Siart Trefn

## Trefn Amser Gwely

- Cadw teganau. 
- Gwisgo dillad nos. 




- Ymolchi'r wyneb a dwylo. 



- Mae amser gwely am \_\_\_\_\_ y.h.

Siart Trefn

## Trefn Amser Gwely

- Cadw teganau. 
- Gwisgo dillad nos. 

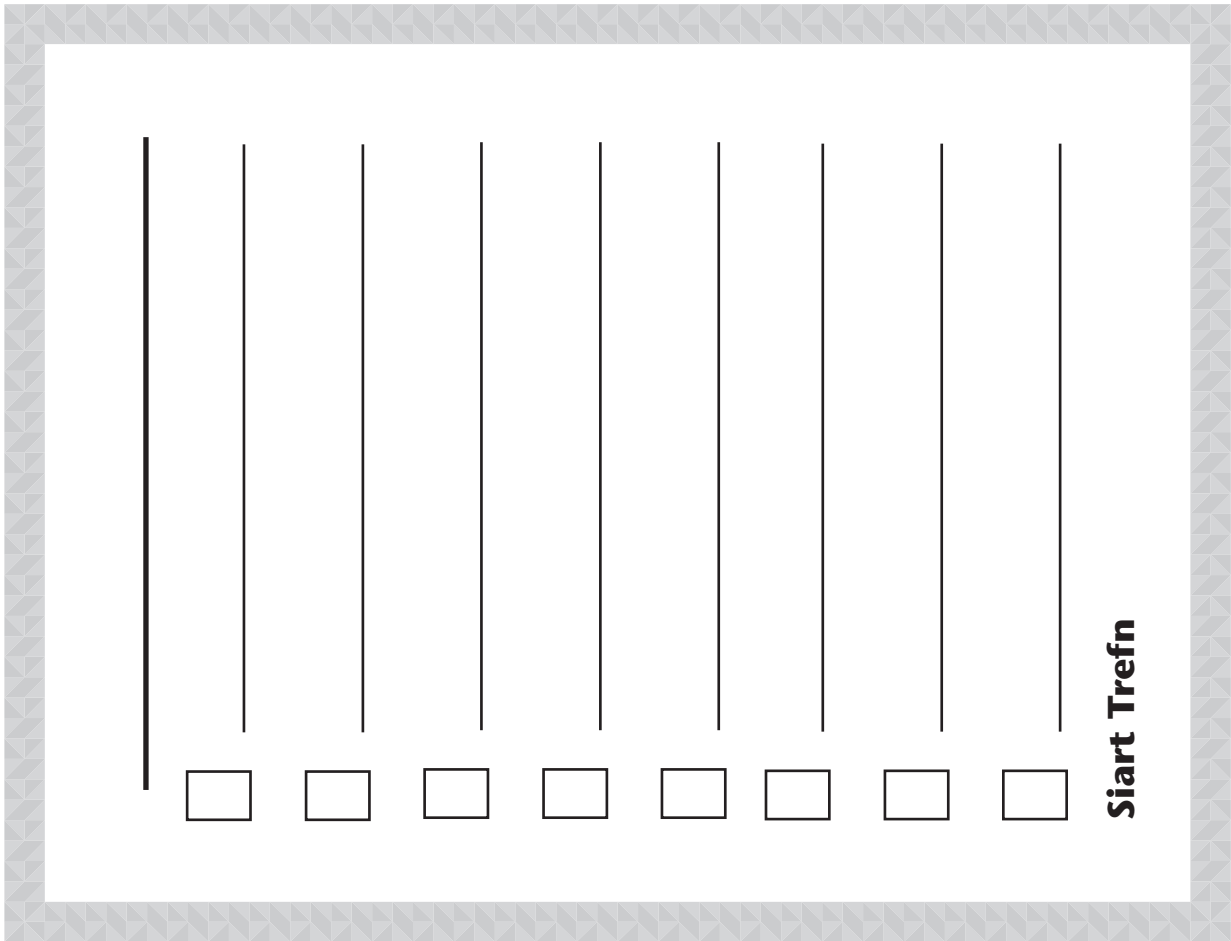
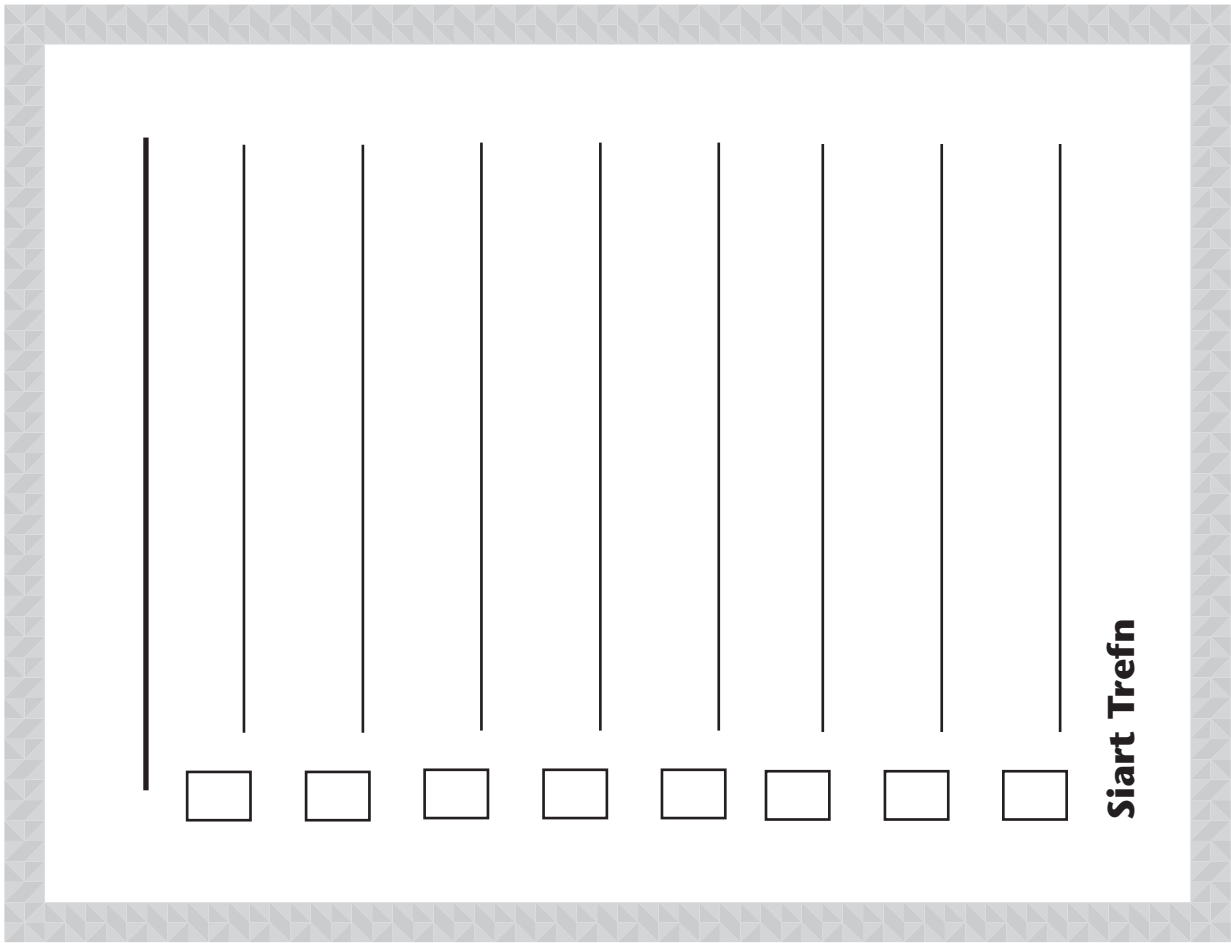


- Ymolchi'r wyneb a dwylo. 



- Mae amser gwely am \_\_\_\_\_ y.h.

Siart Trefn



## NODIADAU OERGELL

### Ymdrin â Gwahanu ac Aduniadau

Bydd rhan fwyaf o blant wedi meistroli pryder gwahanu erbyn tair oed; er bydd cyfnodau dros dro o bryder gwahanu yn normal. Byddai plant yn amrywio rhwng eisiau bod yn annibynnol ac angen diogelwch eu rhieni. Byddwch yn darganfod fod helpu eich plentyn ddelio gyda gwahanu yn arwain tuag at agwedd fwy diogel a hyderus, yn enwedig os mae'r plentyn yn swil. Ond peidiwch â phoeni, mae blynyddoedd i ddod nes byddai annibyniaeth yn cael ei chyflawni yn llawn.



- Gadewch i'ch plentyn wybod eich bod yn gadael mewn ffordd arferol a threfnus – arbedwch sleifio i ffwrdd i osgoi unrhyw strancio neu i ddweud celwydd am ble rydych yn mynd – canlyniad hyn fydd cynnydd yn lefel ansicrwydd eich plentyn.
- Dywedwch rywbeth positif am eich disgwyliadau am amser y plentyn i ffwrdd oddi wrthyh pan yn ei ffarwelio – gan gynnwys cwtsh. Rhaid atgoffa eich plentyn mewn ffordd bositif ei fod am gael amser da a byddai'n ddiogel yn ei hamser i ffwrdd oddi wrthyh.
- Anogwch annibyniaeth eich plentyn.
- Wrth adael eich plentyn yn yr ysgol, gadewch iddo/iddi wybod pryd y byddwch yn ei weld ef/hi eto, pryd y byddai'n cael ei bigo fyny a chan bwy.
- Os ydych yn gadael ef/hi adref ac rydych yn mynd allan am y prynhawn, gadewch iddo/iddi wybod pwy fyddai'n gwyllo ar ei ôl ef/hi a phryd byddwch yn dychwelyd. Er enghraifft, "Mae Nain yn dod i chwarae gyda ti heno tra 'dw i'n mynd allan am fwyd. Fyddai'n ôl ar ôl i ti fynd i gysgu, ond mi ddoi i roi sws a chwts nos da i ti."
- Ceisiwch adael trwy osgoi rhoi gormod o sylw i brotestiadau arferol y plentyn.
- Pan fyddwch yn dychwelyd, ceisiwch gyfarch eich plentyn gyda chariad a llawenydd – gadewch ef/hi wybod eich bod chi'n hapus i'w weld ef/hi.
- Ceisiwch roi amser i'r plentyn drawsnewid oddi wrth ei brofiad chwarae ar y pryd tuag at adael gyda chi.
- Bydd rhai plant yn hoffi cael pethau trosiannol sydd yn eu hatgoffa nhw o'u rhieni. Gall y rhain fod yn ddarn arbennig o emwaith sy'n perthyn i Mam neu Dad, llun, neu unrhyw beth arall sydd yn cael ei ystyried yn arbennig.

# ***EIN HARFERION TEULU***



***Ysgrifennwch drefn y bore, neu eich trefn chi am  
adael eich plentyn yn y feithrinfa.***

# ***EIN HARFERION TEULU***



***Ysgrifennwch drefn amser gwely neu drefn  
ar ôl yr ysgol yma.***





***Nodiadau Oergell a Thafleuni  
Gosod Terfynau Effeithiol***



Gosod terfynau effeithiol

“Pwysigrwydd o fod yn glir, rhagweladwy a phositif.”

## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **LLEIHAU** nifer o orchmynion y gallwch roi i'r rhai sydd bwysicaf.
- Pan yn angenrheidiol, ceisiwch roi **GORCHMYNION POSITIF A PHENODOL**. Osgowch ddefnyddio gorchmynion cwestiwn, gorchmynion “tyrd i...”, gorchmynion negyddol, gorchmynion amwys a gorchmynion gadwyn.
- Ceisiwch **FONITRO** a chadw cofnod o ba mor aml rydych yn rhoi gorchmynion yn y cartref, a sut fath o orchmynion, mewn cyfnod o hanner awr ar y daflen “Taflen Gofnodi: Gorchmynion” - hefyd, ceisiwch gofnodi ymateb eich plentyn i'r gorchmynion yma.
- Ceisiwch roi **CANMOLIAETH** i'ch plentyn bob tro fyddai'n cydymffurfio gyda chyfarwyddiadau.
- **FFONIWCH FFRIND** o'r gr p i siarad am sut rydych yn cyfyngu ar wyllo'r teledu.



### *I Ddarllen:*

Taflenni ac adolygu Pennod 4, Gosod Terfynau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i Barhau i Chwarae!***

## Gosod Terfynau Effeithiol

“Pwysigrwydd o Fod yn Glir, Rhagweladwy a Phositif.”

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- **LLEIHAU** nifer o orchmynion y gallwch roi i'r rhai sydd bwysicaf.
- Pan yn angenrheidiol, ceisiwch roi **GORCHMYNION POSITIF A PHENODOL**.
- Ceisiwch roi **CANMOLIAETH** i'ch plentyn bob tro fyddai'n cydymffurfio gyda chyfarwyddiadau.



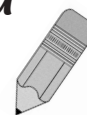
#### *I Ddarllen:*

Taflenni ac adolygu Pennod 4, Gosod Terfynau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***

## Taflu Syniadau/Brainstorm - Manteision o Osod Terfynau

1. Beth yw'r manteision posibl i'ch plant chi drwy osod terfynau clir yn y cartref?
2. Beth sydd yn cael yn y ffordd o osod terfynau?



Ysgrifennwch y manteision posibl o osod terfynau clir ac eich anawsterau wrth eu gosod. Ceisiwch weld a allwch chi ddod o hyd i unrhyw ffordd o ddatrys yr anawsterau er mwyn i chi allu gosod terfynau clir.

Manteision posibl o osod terfynau	Anawsterau wrth wneud hyn
<p><b>Nod:</b></p> <p>Byddaf yn ymrwymo i leihau nifer y gorchmynion neu geisiadau i'r rhai sydd bwysicaf. Yn hytrach, byddaf y canolbwyntio ar roi dewisiadau pan fo hynny'n bosibl, trwy ddefnyddio ymyriadau â gorchmynion "pryd-hynny".</p>	



# Taflu Syniadau/Brainstorm - Ailysgrifennu Gorchmynion



Ail-ysgrifennwch y gorchmynion aneffeithiol canlynol i orchmynion positif, clir a pharchus.



<b>Gorchmynion aneffeithiol</b>	<b>Ail-ysgrifennu</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cau dy geg</li><li>• Rhoi'r gorau iddi weiddi</li><li>• Stopia rhedeg</li><li>• Gwylia'i</li><li>• Pam na awn ni i'r gwely?</li><li>• Tyrd, nawn ni dacluso'r 'stafell fyw</li><li>• Rhoi'r gorau iddi</li><li>• Pam fod dy gôt yn fanna?</li><li>• Pam fod dy 'sgidiau yn yr ystafell fyw?</li><li>• Paid â gwthio salad i dy geg fel mochyn/hwch</li><li>• Pam fod dy feic dal yn y dreif?</li><li>• Ti'n llanast i gyd</li><li>• Rhoi'r gorau iddi i bigo ar dy chwaer/frawd</li><li>• Ti byth yn barod</li><li>• Mae dy ddillad di'n llanast</li><li>• Mae'r 'stafell 'ma'n lanast</li><li>• Paid â swnian</li><li>• Ti'n amhosib</li><li>• Dyna ddigon o dy dindroi</li><li>• Brysia 'n awr</li><li>• Bu'n dawel</li><li>• Pam wyt ti'n reidio ar y lôn ar ôl i ti cael dy rybuddio i beidio?</li><li>• Nai dy daro di os wyt ti'n gwneud hynny eto</li></ul>	

## NODIADAU OERGELL GOSOD TERFYNAU



- Peidiwch â rhoi gorchmynion diangen.
- Rhowch un gorchmyn ar y tro.
- Byddwch yn realistig yn eich disgwyliadau, a defnyddiwch orchmynion addas i oedran y plant.
- Defnyddiwch orchmynion sy'n nodi'n glir yr ymddygiad a ddymunwch.
- Defnyddiwch orchmynion "gwna".
- Gwnewch y gorchmynion yn bositif a chwrtais.
- Peidiwch â defnyddio gorchmynion "stopia".
- Rhowch ddigon o gyfle i'r plant gydymffurfio.
- Helpwch drwy rybuddio ac atgoffa plant ymlaen llaw.
- Peidiwch â bygwth plant; defnyddiwch orchmynion "pan – wedyn".
- Rhowch ddewis i'r plant os yw hynny'n bosib.
- Gwnewch y gorchmynion yn fyr ac i'r pwynt.
- Cefnogwch orchmynion eich partner.
- Canmolwch gydymffurfiad neu byddwch yn barod i roi canlyniad addas os na chydymffurfiwyd.
- Sicrhewch gydbwysedd rhwng rheolaeth y plentyn a'r rhieni.
- Ceisiwch ddatrys problemau gyda'ch plentyn.



### ***Gorchmynion Clir - Dechreuwch Gyda Plîs...***

"Cerdda'n araf."

"Dos i dy wely plîs."

"Cadwa dy ddwylo i dy hun."

"Siarada'n dawel."

"Cadwa'r paent ar y papur."

"Chwaraea'n dawel."

"Golcha dy ddwylo."

"Tyrd adref."

"Dos i osod y bwrdd."

"Lliwia fo'n ddu."

"Dos i wneud dy wely'n daclus."

"Cadwa'r dillad plîs."

### ***Gorchmynion Aneglur, Amwys a Negyddol***

"Tyrd i ni gael cadw'r teganau."

"Oni fyddai'n neis mynd i dy wely yn awr?"

"Pam yr ei di i dy wely yn awr?"

"Tyrd a'r bara i mi, nei di?"

"Paid â gweiddi."  
"ofalus!"

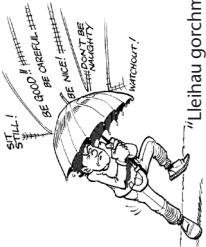
"Bydda'n neis, bydda'n dda, bydda'n

"Cau dy geg."

"Gwylia hi."

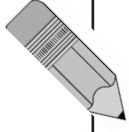
"Stopia redeg."

"Ti ddim i wneud hynny eto."



"Lleihau gorchmynion i'r rhai pwysicaf."

Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: GORCHMYNION

Dyddiad	Amser	Gorchmynion	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant
Esiimpl	5-5:30 y.h.	"Cadwa'r teganau"	"Plentyn yn cadw'r teganau."	"Dio!ch am gadw'r teganau."
Diwrnod Taf				
Diwrnod 2il				
		Esiimpl o orchymyn "Pan-Wedyn"		

1. Faint o sesiynau chwarae rydych wedi eu cael yn ystod yr wythnos yma? \_\_\_\_\_

2. Pa ymddygiadau positif yr ydych chi'n gweithio arno i geisio ei ganmol? \_\_\_\_\_



***Nodiadau Oergell a Thafleuni  
Dilyn Drwy â Gorchmynion***



# Dilyn Drwy â Gosod Terfynau

## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **RHOWCH** orchymyn ond os ydych yn barod i ddilyn drwyddo.
- **ANWYBYDDWCH** ymatebion anaddas i orchmynion.
- **OSGOWCH DDADLAU** efo'r plentyn am reolau a gorchmynion.
- **DEFNYDDIWCH** ymyrraeth neu wriad ar ôl dweud wrth eich plentyn ni all ef/hi wneud rhywbeth.
- Ceisiwch **GANMOL** eich plentyn pan fyddai'n cydymffurfio gyda gorchmynion.
- Gwnewch restr o ymddygiadau byddwch yn hoffi eu gweld yn lleihau ar y daflen Cofnod Ymddygiad.
- **FFONIWCH FFRIND** o'r grŵp i drafod syniadau am osod terfynau.



### *I Ddarllen:*

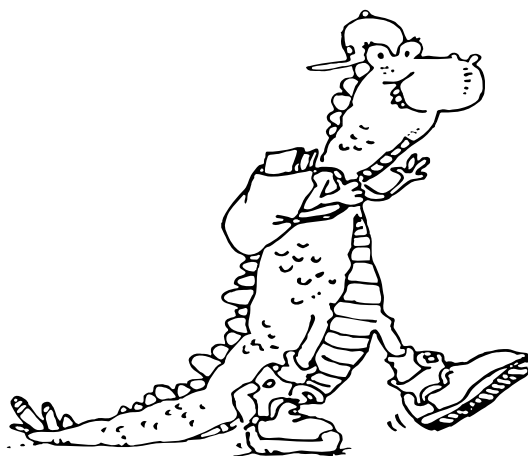
Taflenni a Phennod 5, Anwybyddu, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***



## **NODIADAU OERGELL PAN MAE'N RHAID I CHI DDWEUD "NA" I'CH PLENTYN**

- Gosodwch y terfyn yn glir ac yn fras
- Anwybyddwch brotestiadau ac unrhyw strancio sydd yn ganlyniad i'r terfyn a gafwyd ei osod
- Pan fydd y plentyn wedi ymdawelu, arallgyfeiriwch ef/hi gyda rhywbeth sydd o'i ddiddordeb
- Cael gwared rhywbeth (eitem bwyd neu degan) na chaniateir fel nad yw'n demtasiwn (tynnu plwg y cyfrifiadur)
- Dweud ie wrth y plentyn pan yn bosib
- Ceisiwch arallgyfeirio'r plentyn tuag at rywbeth fyddai ef/hi yn CAEL gwneud fel opsiwn arall i beth NAD yw'n cael gwneud
- Cynigwch nifer cyfyngedig o ddewisiadau pan yn bosib
- Ymatebwch gyda hiwmor neu gân
- Trowch dasgau i mewn i gemau, er enghraifft, "hedfan" i'r ystafell wely
- Peidiwch â rhoi llawer o sylw i brotestiadau eich plentyn ac arbedwch ddweud "na" yn aml – anwybyddwch, arallgyfeiriwch neu newidiwch y pwnc fel nad yw'n cael ei atgyfnerthu gyda sylw
- Ceisiwch fonitro'r nifer o "na" rydych yn ei ddarparu a gweld os ydyn nhw'n angenrheidiol





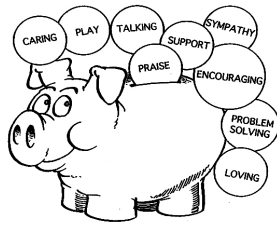


## Taflu Syniadau - Nod ar Gyfer Ddisgyblaeth



Meddylwch am beth rydych eisiau ei gyflawni efo'ch disgyblaeth a beth rydych eisiau ei osgoi.

<b>Beth ydych eisiau ei gyflawni</b>	<b>Beth ydych eisiau ei osgoi</b>



## Taflen COFNOD YMDDYGIAD

*Canmol Ymddygiadau "Positif Cyferbyn"*

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
lleihau:  
(e. e. gweiddi)**

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
cynyddu:  
(e. e. llais cwrtais)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

*Senario #1*

***Trap Dicter:  
Pwy Sy'n Cael Ei Atgyfnerthu Ac  
Am Ba Ymddygiad?***

Gofyn rhiant:  
"Diffodd y teledu'n awr,  
mae'n amser gwely."

(Disgwyl 5 eiliad)

Rhiant (blin):  
"Paid byth a siarad efo  
fi fel'na eto!"

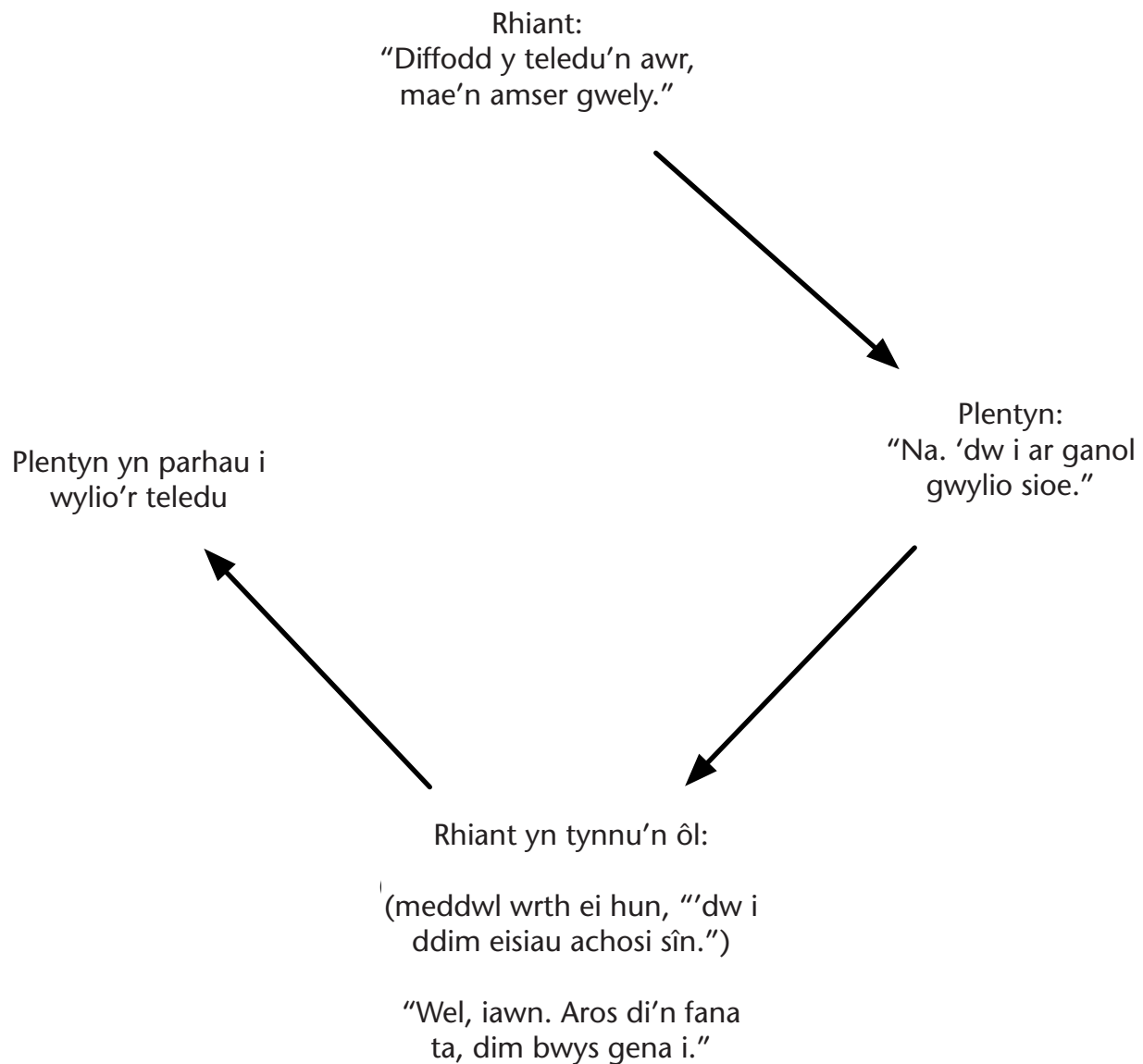
Plentyn:  
"Na. 'dw i ar ganol  
gwylio sioe."

Plentyn:  
"Ti'n boen yn dîn."  
(diffodd y teledu yn  
bwdlyd)

Bygwth rhiant:  
"Os nad wyt ti'n mynd i  
dy wely y funud yma, ma  
na i y daro di."

## Senario #2

# Trap Anwybyddu: Pwy Sy'n Cael Ei Atgyfnerthu Ac Am Ba Ymddygiad?



### *Senario #3*

## ***Trap Cyfiawnhad: Pwy Sy'n Cael Ei Atgyfnerthu Ac Am Ba Ymddygiad?***

Gofyn rhiant:  
"Diffodd y teledu'n awr,  
mae'n amser gwely."

Rhiant:  
"Mi fyddi di wedi blino, neidi'm  
codi'n y bore pa 'na i alw arnat ti.  
Mi nei di fethu dy frechwast a fyddi  
di ddim yn canolbwyntio yn yr  
ysgol."

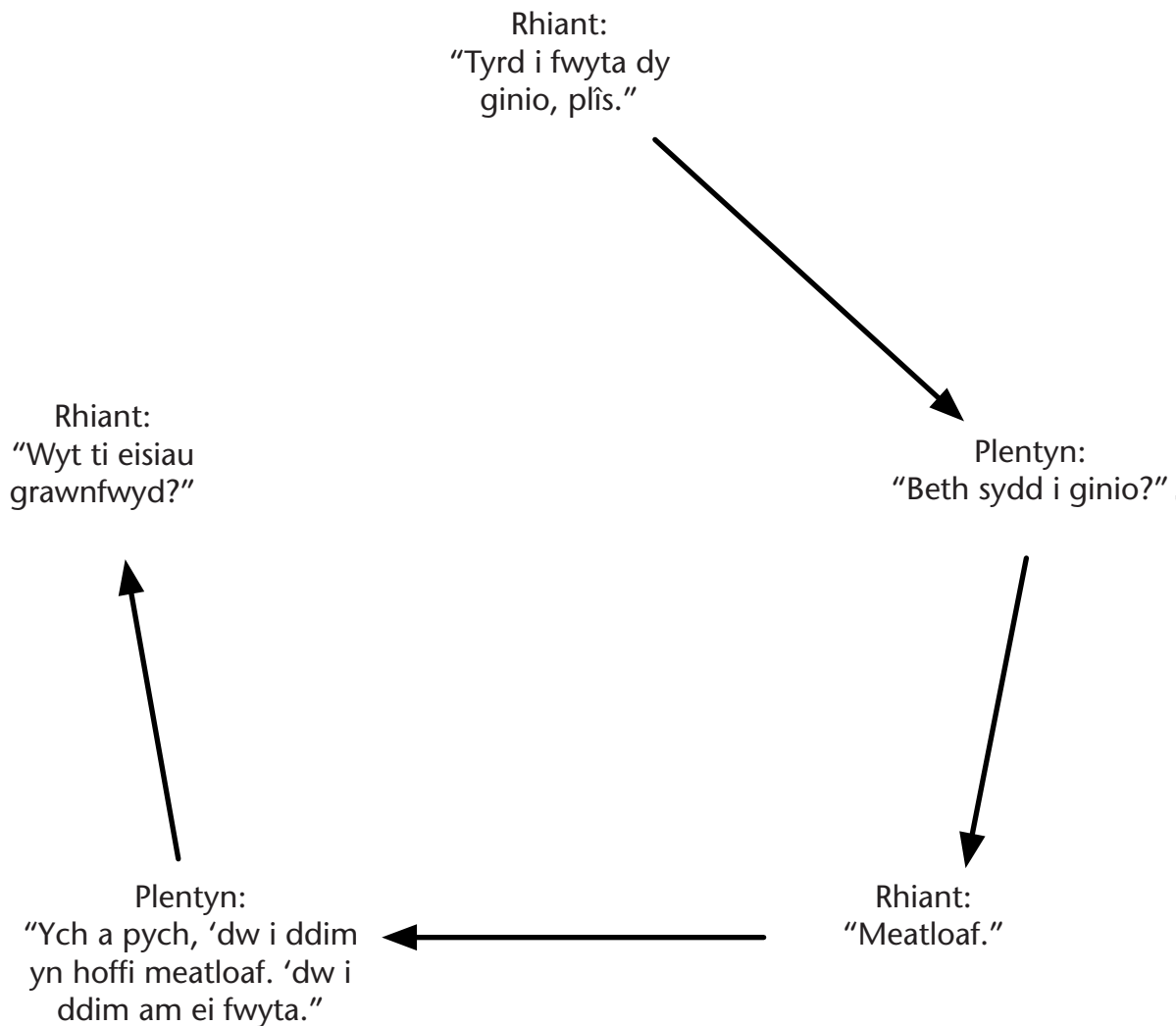
Plentyn:  
"Na. 'dw i ar ganol  
gwyllo sioe."

Plentyn:  
"Na, fyddai'n neffro'n  
iawn yn y bore."

Rhiant yn esbonio:  
"Tyrd yn awr, os nad wyt ti'n  
mynd i dy wely, fyddi di wedi  
blino'n y bore. Mi fyddi di'n cael  
trafferth codi'n y bore a mi fyddi  
di'n flin."

*Senario #4*

***Trap ildio:  
Pwy Sy'n Cael Ei Atgyfnerthu  
Ac Am Ba Ymddygiad?***





***Nodiadau Oergell a Thafleuni  
Anwybyddu Camymddwyn***





## Anwybyddu Camymddwyn

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- Ysgrifennwch restr o ymddygiadau rydych eisiau gweld mwy a llai ohonynt ar y **DAFLEN COFNOD YMDDYGIAD**.
- **DEWISWCH** un ymddygiad negyddol o'r rhestr ymddygiadau yr ydych eisiau gweld yn lleihau (er enghraifft, swnian neu regi), a cheisiwch anwybyddu'r ymddygiad pan mae'n digwydd yn ystod yr wythnos.
- **AR GYFER YR YMDDYGIAD NEGYDDOL** sydd wedi ei restru yng ngham #2 uchod, meddyliwch am yr ymddygiad positif cyferbyn. Er enghraifft, gall yr ymddygiad cyferbyn 'gweiddi' fod yn 'siarad yn gwrtais'. Yna, ceisiwch ganmol yr ymddygiad positif yma bob tro mae'n digwydd yn yr wythnos.
- **AR Y DAFLEN GOFNODI:** Canmoliaeth ac Anwybyddiaeth, ysgrifennwch yr ymddygiad sydd wedi ei anwybyddu, yr ymddygiad sydd wedi ei ganmol, ac ymateb y plentyn.
- **DARLLENWCH** a chwblhewch y taflenni ar hunanreolaeth, hunan-siarad a datganiadau ymdopi positif.
- **DEFNYDDIWCH** y daflen Hunan-Siarad mewn Sefyllfaoedd Problemus i gofnodi eich meddyliau gofidus, ac ysgrifennwch ychydig o feddyliau eraill sy'n eich ymdawelu. Dewch â'r daflen yma i'r cyfarfod nesaf.



#### *I Ddarllen:*

Pennod 11, *Rheoli Meddyliau Gofidus*, a Phennod 6, Amser Allan i Ymdawelu, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***



## Taflu Syniadau/Brainstorm - Gwahanol Ffyrdd i Beidio â Chynhyrfu



Pan fyddwch yn dechrau anwybyddu camymddwyn, bydd yr ymddygiad yn gwaethygu cyn gwella. Mae'n hynod o bwysig i baratoi i frwydro drwy'r cyfnod negyddol hwn. Os ydych yn ildio i'r ymddygiad cyferbyn, bydd yr ymddygiad yma'n cael ei atgyfnerthu a bydd y plentyn yn dysgu fod protestio'n uchel yn arwain at ef/hi yn cael ei ffordd ei hun.

Mae'n hynod o bwysig eich bod chi'n peidio â chynhyrfu wrth anwybyddu'r plentyn. Ceisiwch feddwl ymlaen a meddwl am ffyrdd i beidio â chynhyrfu drwy ddefnyddio'r dull taflu syniadau/brainstorm wrth anwybyddu camymddwyn.

### *Ffyrdd i beidio â chynhyrfu pan yn anwybyddu*

*anadlu'n ddwfn*

*technegau ymlacio*

*meddyliau positif*

*cerdded i ffwrdd*

*rhoi cerddoriaeth ymlaen*

*Cofiwch, bydd pob plentyn ifanc yn dadlau ac yn protestio i gael ffordd ei hun. Nid yw hyn yn bersonol ond yn adlewyrchiad o'u hymdrechion i fod yn annibynnol ac i arbrofi gyda'r rheolau.*

**Nod:** Byddaf yn ymrwymo i'r canlynol: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

pan fydd fy plentyn yn protestio.

# Taflu Syniadau/Brainstorm - Ymddygiadau i'w Hanwybyddu



Mae ymddygiadau megis swtan, pwdu, gweiddi, rhegi a dadlau yn enghreifftiau o ymddygiadau gellir eu hanwybyddu. Mae'r ymddygiadau yma yn gallu eich blino, ond nid ydynt i'w gweld yn achosi niwed i rywun, a bydd yr ymddygiadau'n diflannu os byddent yn cael eu hanwybyddu'n systematig. Fodd bynnag, ni ddylai'r dechneg anwybyddu gael ei ddefnyddio i arwain tuag at unrhyw niwed corfforol, difrod i eiddo, neu unrhyw aflonyddwch annioddefol i unrhyw weithgareddau parhaus.

Yn aml, bydd rhieni'n cael trafferth rheoli eu hemosiynau wrth geisio delio gyda chamymd-dwyn, ac yn ei gweld yn anodd peidio beirniadu'r plentyn. Mae'r cynnwys emosiynol yma'n g wneud hi'n anodd anwybyddu dadlau'r plentyn a hyd yn oed canmol cydymffurfiaeth y plentyn pan fydd ef/hi o'r diwedd yn cydymffurfio. Fodd bynnag, mae anwybyddu'n un o'r strategaethau mwyaf effeithiol y gallwch ei ddefnyddio.

## Ymddygiadau Rydw i am eu Hanwybyddu

*e. e. swnian*

*strancio*

**Nod:** Byddaf yn ymrwymo i anwybyddu yr ymddygiad canlynol \_\_\_\_\_  
, ac yn canmol \_\_\_\_\_ ;  
yr ymddygiad positif sy'n gyferbyn i'r ymddygiad rydw i'n ei anwybyddu.

## Defnyddio Anwybyddu Dewisol

Weithiau, bydd plant yn arddangos ymddygiadau positif a negyddol yn ystod un gweithgaredd. Er enghraifft, gall plentyn ddilyn cyfarwyddiadau (ymddygiad positif) wrth rowlio'i llygaid neu'n swian (agwedd negyddol). Mae anwybyddu dewisol yn dechreg sy'n gofyn i riant roi canmoliaeth i'r rhan positif o'r ymddygiad wrth anwybyddu'r rhan negyddol. Er enghraifft, gall riant ganmol y plentyn am ddilyn cyfarwyddiadau wrth beidio talu sylw i'r swian neu'r agwedd negyddol. Fel hyn, gall y plentyn ddysgu fod ef/hi am gael sylw cadarnhaol am rhai ymddygiadau, ond ddim am gael sylw am ymddygiadau eraill (e. e. dadlau).



### Taflu syniadau/Brainstorm

Meddyliwch am rai sefyllfaoedd gall y math yma o anwybyddu dewisol fod yn effeithiol.



### Pryd Fydd Anwybyddu Dewisiol yn Effeithiol?

*e. e. pan mae'r plentyn yn dilyn cyfarwyddiadau, ond yn arddangos 'agwedd' ar yr un amser, byddaf yn canmol ei gydymffurfio ac yr anwybyddu'r 'agwedd'.*

**Nod:** Byddaf yn ymrwymo i ganmol yr ymddygiadau canlynol: \_\_\_\_\_

ac yn anwybyddu'r ymddygiadau canlynol: \_\_\_\_\_

## Taflen DYSGU HUNANREOLAETH

Mae sawl aelod o'r teulu yn credu pan fyddant mewn sefyllfa o dan bwysau, ni fyddan nhw'n gallu cynnal eu hunanreolaeth. Bydd eraill yn adrodd eu bod yn dioddef o iselder cronig, pryder, neu'n gwylltio'n arw - byddai'r digwyddiadau lleiaf yn ddigon i ddylanwadu arnynt. Fodd bynnag, pan fydd rhieni'n caniatáu eu hunain i ddod o dan gymaint o bwysau, bydd hyn yn arwain at orymateb, a gall y canlyniadau fod yn anffodus. Gall rhieni wneud neu ddweud rhywbeth gallant ddifaru. Ar ôl iddynt dawelu, gallant deimlo'n euog a gallant geisio osgoi datrys y sin gyda'r plentyn oherwydd eu bod yn ofni i'r digwyddiad gael ei ail-chwarae. Mae'n frawychus ac yn bryderus i blentyn weld ei riant yn colli rheolaeth o'i hun. Hefyd, gall y plentyn ddysgu i gopïo'r ymddygiadau ymosodol yma mewn sefyllfaoedd eraill. Mae'r gorymateb ac osgoi yn ei wneud yn anoddach i ddelio efo'r plentyn yn gyson. Yr agwedd gorau yw darganfod y canol - arbedwch gael eich cynhyrfu gymaint fel nad yw'n arwain at anhawster ymateb, neu gorymateb i'r sefyllfa.

### Meddyliau Gofidus

"Mae'r plentyn 'na'n fonstyr. Mae hyn yn mynd yn hurt. Ni fyddai ef/hi byth yn newid."

"dw i wedi cael digon ar fod yn wallgof. Mae'n rhaid i bethau newid neu fydd yna le!"

"Mae o'n union fel ei dad."

"dw i ddim yn gallu delio efo fo pan mae o'n flin."

### Meddyliau Ymdawel

"Mae'r plentyn 'ma'n rhoi prawf i mi i weld os gall ef/hi gael ffordd ei hun. Fy nhasg i yw peidio â chynhyrfu a'i helpu ef/hi ddysgu ffyrdd gwell ar sut i ymddwyn."

"dw i angen siarad efo Daniel am yr holl ddilad sydd o gwmpas. Os gallen ni drafod hyn yn ymdawel, dylem ddod i gasgliad."

"dw i'n gallu ymdrin â hyn. 'dw i'n gallu rheoli fy hun. Mae ef/hi newydd ddysgu ffyrdd effeithiol i ennill rheolaeth. Bydd yn rhaid i mi ei ddysgu ef/hi ffyrdd addas i ymddywyn."

## RHEOLAETH MEDDWL

Mae ymchwil wedi arddangos fod perthynas rhwng sut yr ydym yn meddwl a sut yr ydym yn ymddwyn. Er enghraifft, os ydych yn gweld eich plentyn mewn termau gelyniaethus ("Mae ef/hi'n camymddwyn am ei fod ef/hi'n fy nghasáu i - mae'n cael hwyl yn fy nghynhyrfu i"), mae'n debygol eich bod am wylltio. Ar y llaw arall, os yw eich meddwl yn pwysleisio eich gallu i ymdopi ("byddai rhaid i mi ei helpu dysgu sut i reoli ei hun"), bydd hyn yn helpu i ysgogi ymatebion rhesymol ac effeithiol. Un o'r camau gyntaf tuag at wella'r ffordd rydych yn meddwl am eich plentyn yw gadael i feddyliau ymdawel gymryd lle meddyliau gofidus a meddyliau hunan-ddatganiadau negyddol.

# Taflen

## Rhoi'r Cyfan At Ei Gilydd

1. Dewch i adnabod a labelwch eich emosiynau pan fyddant yn digwydd am y tro cyntaf. Ceisiwch dalu sylw at sut mae'ch corff yn teimlo (er enghraifft, tyndra, aflonyddwch, dicter, cur yn y pen).
2. Penderfynwch pa ddigwyddiadau sy'n eich gwneud chi'n rhwystredig.
3. Dewiswch y ffordd fwyaf effeithiol sy'n eich galluogi chi i reoli eich hun, a gwnewch hyn.

### **Meddyliau Sydd Ddim yn Adeiladol**

"Nid yw John byth yn helpu. Yr oll 'dw i'n ei gael yw gwaith, gwaith, gwaith. 'dw i'n paratoi'r bwyd, cymryd gofal o'r t, y plant, popeth! Fyswn i'n hoffi taflu hwn arno!"

"Ar ôl gweithio 10 awr, 'dw i wedi blino ac yn rhwystredig. Pan fyddaf yn cyrraedd adref, yr holl 'dw i'n ei gael yw trafferth. Mae'r plant yn torri ar draws ac yn gweiddi, ac bydd Joan yn fy meirniadu! Mae pethau'n mynd dros ben llestri! Beth mae hi'n ei wneud trwy'r dydd? 'dw i'n teimlo fel sgrechian neu cerdded o 'ma!"

### **Meddyliau Adeiladol**

"Well i mi ymdawelu cyn i mi wneud rhywbeth fyddai'n ei ddyfaru. Help 'dw i angen. Efallai os ydw i'n gofyn i John yn neisneis, gwneith o fy helpu i. Dyna'r peth gorau i wneud yn awr. Efallai wedyn ga i fynd i ymlacio yn y bath."

"Ara' deg yn awr. Cymra dy wynt. Beth 'dw i o ddifrif angen yw ychydig o funudau o lonydd i ymlacio a darllen y papur newydd. Efallai os na i ofyn wrth Joan yn neisneis i chwarae efo'r plant tra fyddai'n darllen, gallaf chwarae efo'r plant wedyn a rhoi toriad iddi. Mae'n rhaid iddi gael amser gorffwyso, hefyd. Dyna'r peth gorau i'w wneud yn awr. 'dw i'n gallu teimlo fy hun yn dechrau ymlacio yn barod."

"'dw i'n gallu delio efo hyn. 'dw i'n gallu rheoli fy hun. Mae ef/hi'n gwthio'r ffiniau. Fy nhasg i yn y sefyllfa yma yw ymdawelu ac helpu ef/hi ddysgu ffyrdd gwell"

# Taflen

## ***Hunan-Siarad Mewn Sefyllfaoedd Problemaidd***

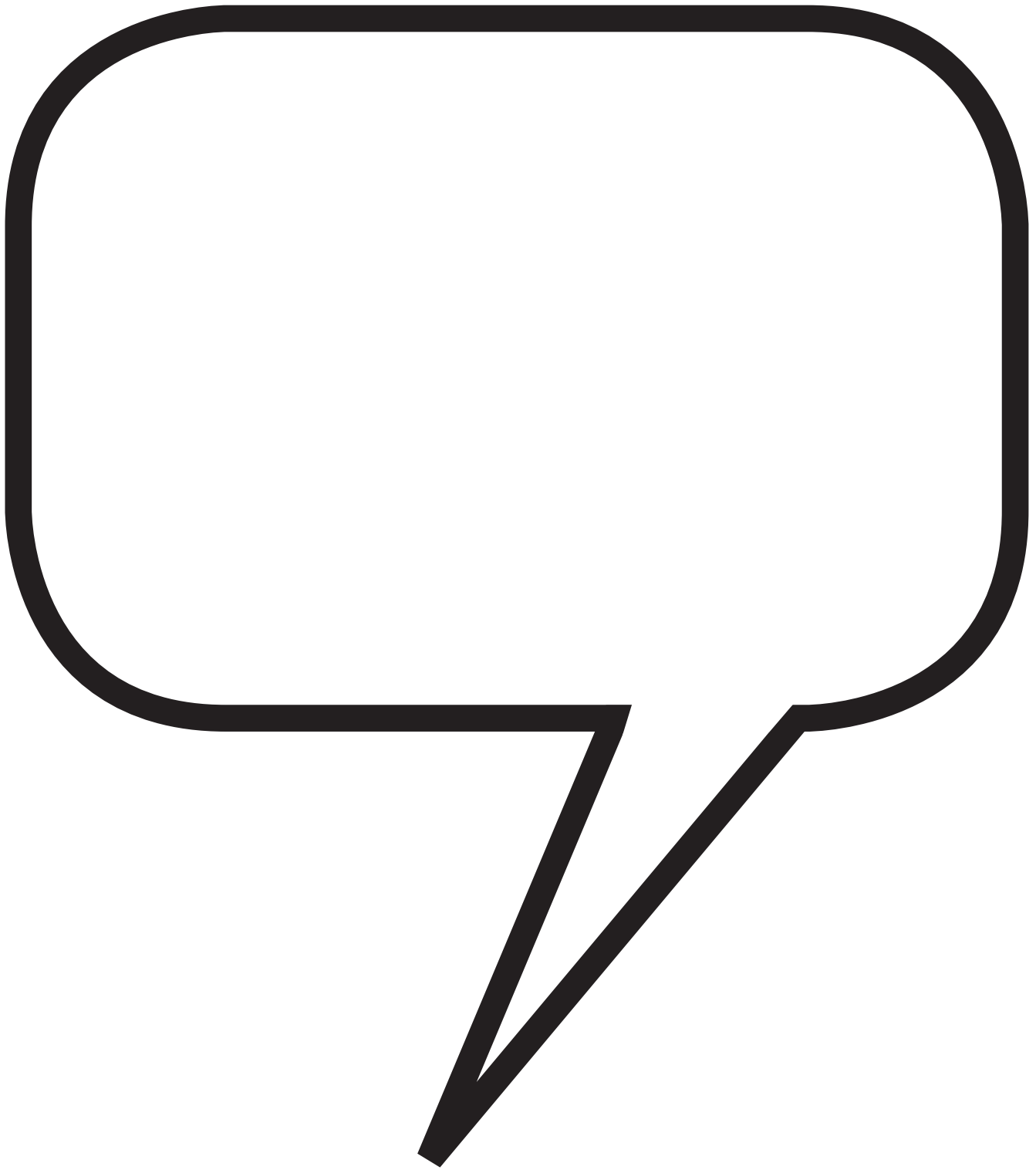
Ceisiwch adnabod y sefyllfa broblemaidd a'r meddyliau gofidus sydd gennych ar y pryd. Ysgrifennwch ychydig o feddyliau eraill y gallwch eu defnyddio i ailddiffinio'r sefyllfa. Y tro nesaf rydych yn teimlo eich bod chi'n defnyddio'r dechneg hunan-siarad mewn ffordd negyddol, ceisiwch roi amser i'ch hun i feddwl mewn ffordd bositif a cheisiwch ystyried unrhyw feddyliau eraill sydd ar gael i'ch helpu chi ddelio efo'r sefyllfa.

Sefyllfa Broblemaidd: \_\_\_\_\_

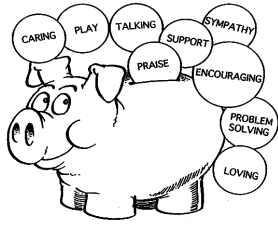
***Meddyliau Gofidus***

***Meddyliau Ymdawel***





*Ysgrifennwch eich datganiadau ymdopi positif a cheisiwch  
eu hymarfer yn ystod yr wythnos*



## Taflen COFNOD YMDDYGIAD

*Canmoli Ymddygiadau "Positif Cyferbyn"*

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
lleihau:  
(e. e. gweiddi)**

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
cynyddu:  
(e. e. llais cwrtais)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

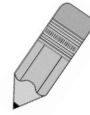
9.

9.

10.

# Taflen

## Taflen Gofnodi: Anwybyddu a Chanmoliaeth



---

**BYmddygiad a Gafodd ei Anwybyddu**

**Ymateb y Plentyn**

---

e. e. Gweiddi

**Dydd Llun** .....

**Dydd Mawrth** .....

**Dydd Mercher** .....

**Dydd Iau** .....

**Dydd Gwener** .....

**Dydd Sadwrn** .....

**Dydd Sul** .....

---

**Ymddygiad a Gafodd ei Ganmol**

**Ymateb y Plentyn**

---

e.e. Siarad yn gwrtais

**Dydd Llun** .....

**Dydd Mawrth** .....

**Dydd Mercher** .....

**Dydd Iau** .....

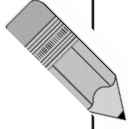
**Dydd Gwener** .....

**Dydd Sadwrn** .....

**Dydd Sul** .....



## Gweithgareddau Cartref



"Lleihau gorchmynion i'r rhai pwysicaf."

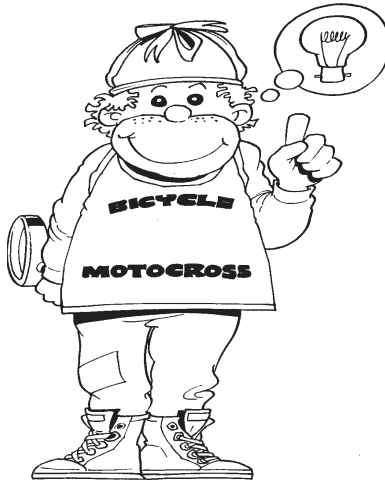
### TAFLEN GOFNODI: GORCHMYNION

Dyddiad	Amser	Gorchmynion	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant
Esiampl	5-5:30 y.h.	"Cadw'r teganau"	"Plentyn yn cadw'r teganau."	"Diolch am gadw'r teganau."
Diwrnod 1af				
Diwrnod 2il				
		Esiampl o orchymyn "Pryd-Hynny"		

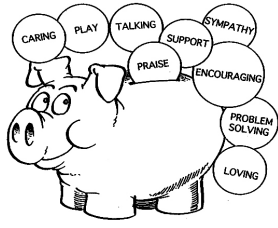
1. Faint o sesiynau chwarae ydych wedi eu cael yn ystod yr wythnos yma? \_\_\_\_\_

2. Pa ymddygiadau positif ydych chi'n gweithio arnynt i geisio eu canmol? \_\_\_\_\_

## NODIADAU OERGELL ANWYBYDDU



- Osgowch gyswllt llygaid a thrafodaeth wrth anwybyddu.
- Symudwch i ffwrdd oddi wrth eich plentyn ond arhoswch yn yr ystafell.
- Byddwch yn gynnil yn eich ffordd o anwybyddu.
- Byddwch yn barod i gael eich profi.
- Byddwch yn gyson.
- Dychwelwch eich sylw pan fydd y camymddwyn yn stopio.
- Cyfunwch ddulliau arallgyfeirio a thynnu sylw at rywbeth arall gyda'r dechneg o anwybyddu.
- Dewiswch ymddygiadau penodol gan eich plentyn i'w hanwybyddu, gan wneud yn si r eu bod yn rhai y gellwch eu hanwybyddu.
- Cyfyngwch ar y nifer o ymddygiadau i'w hanwybyddu'n systematig.
- Rhowch sylw i ymddygiadau positif eich plentyn.



## Taflen COFNOD YMDDYGIAD

*Canmoli ymddygiadau "positif cyferbyn"*

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
lleihau:  
(e. e. gweiddi)**

**Ymddygiad rydw i eisiau gweld yn  
cynyddu:  
(e. e. llais cwrtais)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.



***Taflenni a Nodiadau Oergell  
Amser Allan i Ymdawelu***







## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **DEWISWCH GAMYMDDWYN PENODOL** i geisio ei ddatrys wrth DDEFNYDDIO'R dechneg Amser Allan; er enghraifft, cwffio neu daro. Ysgrifennwch y canlyniadau ar y daflen "Taflen Gofnodi: Gorchmynion ac Amser Allan".
- **DEWISWCH** ymddygiad positif (yr ymddygiad cyferbyn i'r ymddygiad sydd wedi arwain at Amser Allan) i roi sylw ar y defnydd o ganmoliaeth, atgyfnerthiad a sylwadau.
- **DISGRIFIWCH** sefyllfa lle mae'r plentyn yn parhau i gamymddwyn a cheisiwch ddadansoddi pam fod hyn yn mynd ymlaen. Dewch â hwn i'r sesiwn nesaf.
- **DARLENWCH** y taflenni ar ddiwrnodau gofalu, colli rheolaeth a phroblemau newydd.
- **YMARFERWCH** ddefnyddio'r dechneg hunan-siarad positif a meddyliau ymdopi.



### *I Ddarllen:*

Adolygwch Pennod 12, Amser Allan oddi wrth Bwysau a Dicter, a Phennod 7, Canlyniadau Naturiol a Rhesymegol yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***



## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **CANMOLWCH** eich plentyn am gydymffurfio â gorchmynion (neu sefydlu rhaglen atgyfnerthu ar gyfer cydymffurfio).
- **YMARFERWCH** ddefnyddio hunan-siarad positif a hunan-siarad ymdopi.
- Ar y daflen “Taflen Gofnodi: Gorchmynion ac Amser Allan”, ysgrifennwch enghraifft o sefyllfa pan fyddwch yn defnyddio Amser Allan.
- **ADOLYGWCH** y rhestr o ymddygiadau hoffech weld llai o (e. e. swnian) ac **YMARFERWCH ANWYBYDDU** bob tro y bydd yn digwydd yn ystod yr wythnos. Yn hytrach, **YMARFERWCH GANMOL** yr ymddygiadau “positif cyferbyn”.
- **FFONIWCH FFRIND** o’r gr p i rannu eich strategaethau ymdawelu.



### *I Ddarllen:*

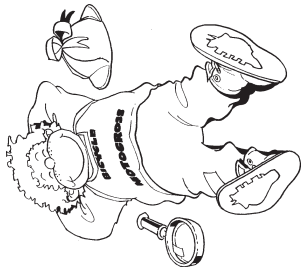
Taflenni a Phennod 7, Canlyniadau Naturiol a Rhesymegol, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***

## **NODIADAU OERGELL AMSER ALLAN**

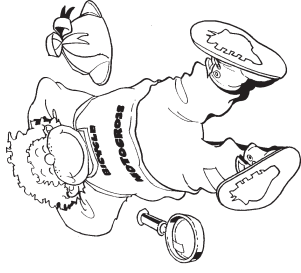


- Byddwch yn gwrtais.
- Byddwch yn barod i gael eich profi.
- Gwyliwch a rheolwch eich dicter personol er mwyn osgoi ffrwydro'n sydyn; rhowch rybuddion. Rhowch Amser Allan am 5 munud, gyda 2 funud i ymdawelu ar y diwedd.
- Dewiswch yn ofalus y math o ymddygiad fydd yn arwain at Amser Allan.
- Defnyddiwch Amser Allan yn gyson ar gyfer yr ymddygiadau a ddewiswyd.
- Peidiwch â bygwth Amser Allan oni bai eich bod yn fodlon ei ddilyn drwodd.
- Anwybyddwch y plentyn yn ystod ei Amser Allan.
- Defnyddiwch ymdriniaeth ddi-drais megis colli breintiau fel dull o gefnogi Amser Allan.
- Dilynwch drwodd a chwblhau'r Amser Allan.
- Daliwch y plant yn gyfrifol am glirio llanast a all ddeillio o Amser Allan.
- Defnyddiwch Amser Allan lle bynnag yr ydych.
- Cefnogwch ddefnydd eich partner o Amser Allan.
- Peidiwch â dibynnu'n gyfan gwbl ar Amser Allan, cyfunwch gyda dulliau eraill o ddisgyblu megis anwybyddu, rhoi canlyniadau rhesymegol a datrys problemau.
- Disgwyliwch gael eich profi drosodd a throsodd.
- Meddyliwch ymlaen llaw pa freintiau y gellid eu colli wrth ystyried y plant h n sy'n gwrthod mynd neu'n gwrthod amser yn Amser Allan.
- Cynyddwch eich cyfrif banc gyda chanmoliaeth, cariad a chefnogaeth.
- Defnyddiwch Amser Allan eich hun i ymlacio ac adeiladu stôr o egni.



## NODIADAU OERGELL PWYSAU A DICTER

- Byddwch yn ymwybodol o densiwn eich corff; anadlwch ac ymlaciwch neu gwnewch ymarferion.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw hunan-siarad negyddol a'i newid am hunan-gefnogaeth.
- Gofynnwch i'ch hun, a yw'r hyn sy'n gwneud i mi deimlo tyndra yn wirioneddol bwysig? Fydd hyn o bwys mewn wythnos? Neu flwyddyn? Neu pan fyddaf yn 70 oed?
- Darluniwch ddigwyddiad hyfryd yn y gorffennol neu breuddwydiwch am achlysur hwyliog yn y dyfodol.
- Yng nghanol gwrthdaro, anadlwch, ymdawelwch, byddwch yn chwareus neu ewch i ffwrdd am rai munudau.
- Cymrwch egwyl (ewch am fath, darllenwch gylch-grawn).
- Gwnewch restr o bethau sy'n bleserus i chi a chynluniwch i wneud un ohonynt bob wythnos.



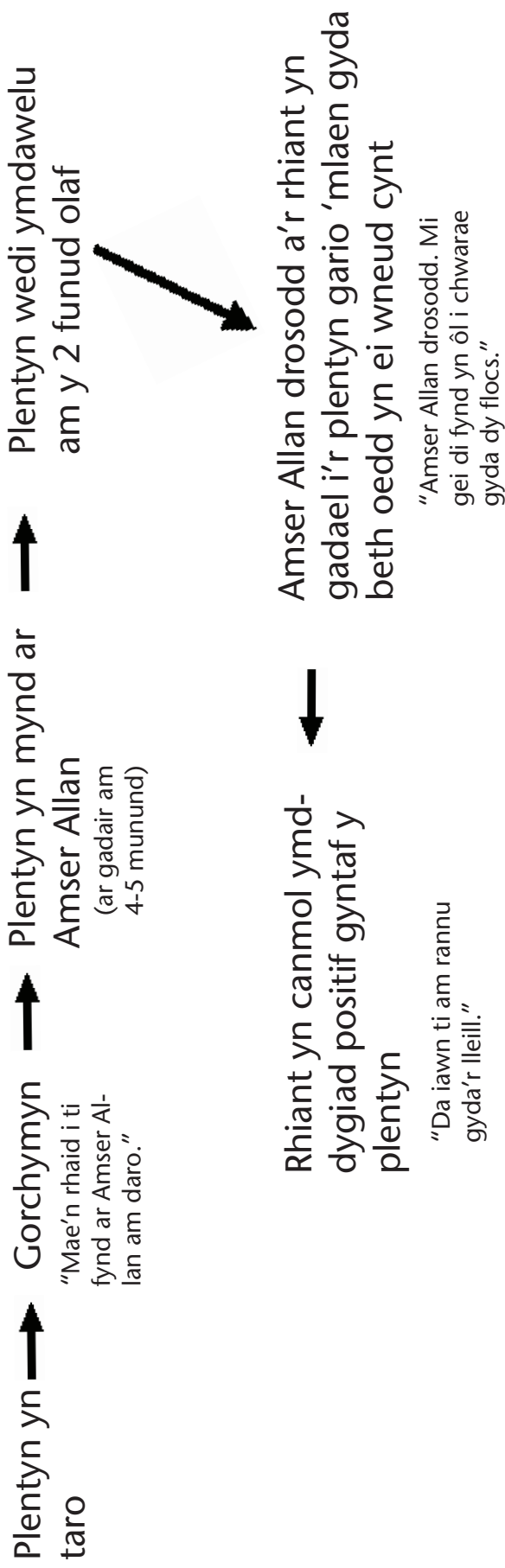
## NODIADAU OERGELL PWYSAU A DICTER

- Byddwch yn ymwybodol o densiwn eich corff; anadlwch ac ymlaciwch neu gwnewch ymarferion.
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw hunan-siarad negyddol a'i newid am hunan-gefnogaeth.
- Gofynnwch i'ch hun, a yw'r hyn sy'n gwneud i mi deimlo tyndra yn wirioneddol bwysig? Fydd hyn o bwys mewn wythnos? Neu flwyddyn? Neu pan fyddaf yn 70 oed?
- Darluniwch ddigwyddiad hyfryd yn y gorffennol neu breuddwydiwch am achlysur hwyliog yn y dyfodol.
- Yng nghanol gwrthdaro, anadlwch, ymdawelwch, byddwch yn chwareus neu ewch i ffwrdd am rai munudau.
- Cymrwch egwyl (ewch am fath, darllenwch gylch-grawn).
- Gwnewch restr o bethau sy'n bleserus i chi a chynluniwch i wneud un ohonynt bob wythnos.

# Amser Allan am Ymddygiad Ymosodol

## Plant rhwng 3-6 mlwydd oed

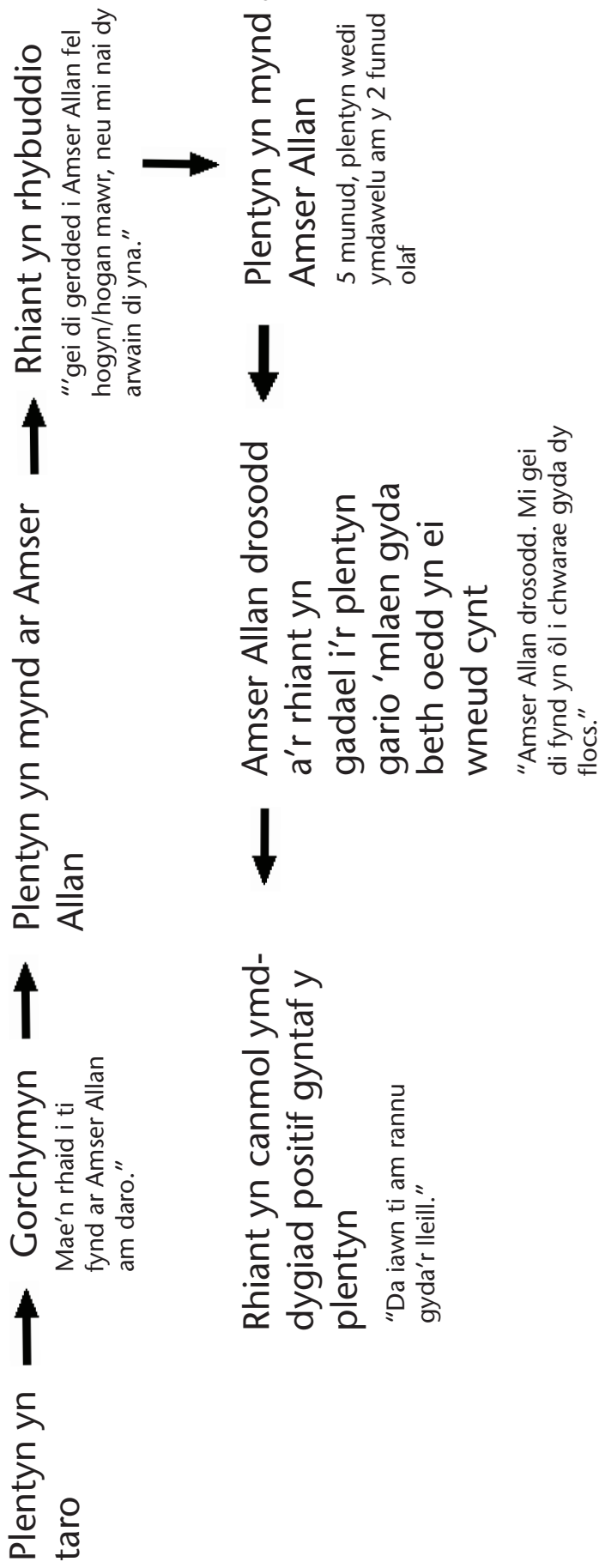
Senario #1: Plentyn ar Amser Allan.  
*Delio Gyda Chamymddwyn Rhan 3: Portreadau/Vignettes*  
9-12



# Plentyn Ifanc yn Gwrthsefyll Amser Allan

## Plant rhwng 3-6 mlwydd oed

Senario #2: Plentyn yn gwrthsefyll Amser Allan.



“Dos ar Amser Allan.”

*Saf, dim syw oddi wrth neb 1 munud am bob bhwyddyn*

# Plentyn yn Gwrthsefyll Amser Allan

Senario #3

Delio Gyda Camymddwyn Rhan 3: Portreadau/Vignettes 17-18

Plentyn yn gadael Amser Allan

Rhiant yn rhybuddio

“Os nad wyt ti’n aros yn y gadair Amser Allan, byddai’n rhaid i ti fynd i’r ystafell.”

Plentyn yn parhau ei Amser Allan

4-5 munud, plentyn wedi ymdawelu am y 2 funud olaf

Plentyn yn gadael Amser Allan

Rhiant yn mynd a’r plentyn i’r ystafell Amser Allan

“Nes di ddim aros ar y gadair. Mae’n rhaid i ti fynd i’r ‘stafell.”

Rhiant yn hysbysu fod Amser Allan drosodd

“Amser Allan drosodd.”

Rhiant yn canmol ymddygiad positif cyntaf y plentyn

“Da iawn ti am rannu gyda’r lleill.”

Plentyn yn aros yn yr ystafell Amser Allan

5 munud, plentyn wedi ymdawelu am y 2 funud olaf

Rhiant yn mynd a’r plentyn i’r ystafell Amser Allan

“Nes di ddim aros ar y gadair. Mae’n rhaid i ti fynd i’r ‘stafell.”

Rhiant yn hysbysu fod Amser Allan drosodd

“Amser Allan drosodd.”

Rhiant yn canmol ymddygiad positif cyntaf y plentyn

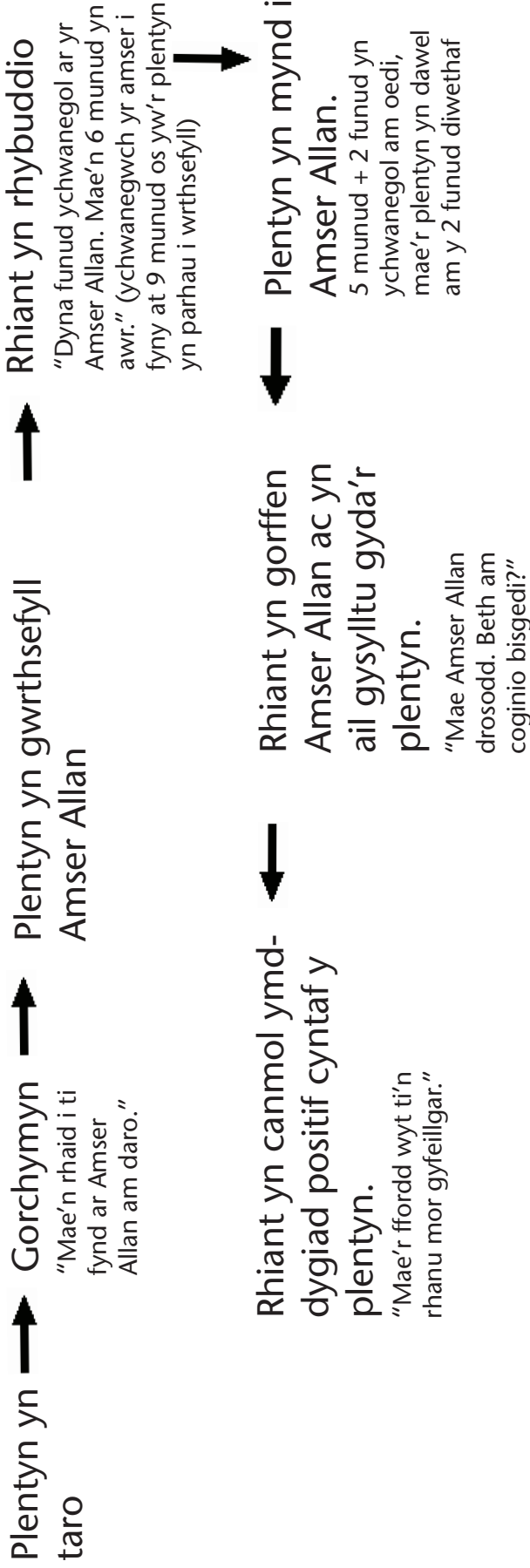
“Da iawn ti am rannu gyda’r lleill.”



# Plentyn Oedran Ysgol yn Gwrthsefyll Amser Allan

## Plant rhwng 6-10 mlwydd oed

Senario #2B: Plentyn yn Gwrthsefyll Amser Allan yn Gychwynnol.  
Delio Gyda Chamymddwyn Rhan 3: Portread/Vignette 20



# Plentyn Oedran Ysgol yn Parhau i Wrthsefyll Amser Allan

## Plant rhwng 6-10 mlwydd oed

Senario #2C: Plentyn yn parhau i wrthsefyll Amser Allan

Plentyn yn taro →

Gorchymyn  
"Mae'n rhaid i ti fynd ar amser allan am daro."

→ Plentyn yn gwrthsefyll Amser Allan

→ Rhiant yn rhybuddio

"Dyna funud ychwanegol ar yr Amser Allan. Mae'n 6 munud yn awr." (ychwanegwch yr amser i fyny at 9 munud os yw'r plentyn yn parhau i wrthsefyll)

→ Rhiant yn esbonio canlyniad

"Mae'n 10 munud yn awr. Os nad wyt ti'n mynd i Amser Allan y funud yma mi fyddi di'n colli dy freintiau teledu heno."

Rhiant yn dygiad positif cyntaf y plentyn →

"Da iawn ti am rannu gyda'r lleill."

← Rhiant yn hysbysu fod Amser Allan

"Amser Allan drosodd. Tyrd i weld beth 'dw i wedi ei baratoi fel pwdin."

← Plentyn yn mynd ar Amser Allan

5 munud + amser ychwanegol i fyny at 10 munud, plentyn wedi ymdawelu am y 2 funud olaf

Noder: Os nad yw'r plentyn yn mynd ar Amser Allan pan mae'r canlyniad wedi gael ei esbonio, ddylai'r rhiant ddilyn drwodd gyda'r canlyniad a gollwng yr Amser Allan.

# Plentyn Oedran Ysgol yn Parhau i Wrthsefyll Amser Allan

## Plant rhwng 6-10 mlwydd oed

Senario #2D: Plentyn yn parhau i wrthsefyll Amser Allan.

Plentyn yn taro



Gorchymyn

"Mae'n rhaid i ti fynd ar amser allan am daro."

Plentyn yn Amser Allan



Rhiant yn rhybuddio

"Dyna funud ychwanegol ar yr Amser Allan." (ychwanegwch yr amser i fyny at 9 munud os yw'r plentyn yn parhau i wrthsefyll)



Rhiant yn esbonio canlyniad

"Mae'n 10 munud yn awr. Os nad wyt ti'n mynd i Amser Allan y funud yma mi fyddi di'n colli dy freintiau teledu heno."



Rhiant yn diilyn drwodd gyda'r canlyniad ac yn anwybyddu unrhyw protestiadau



Rhiant yn ildio ar y dadl

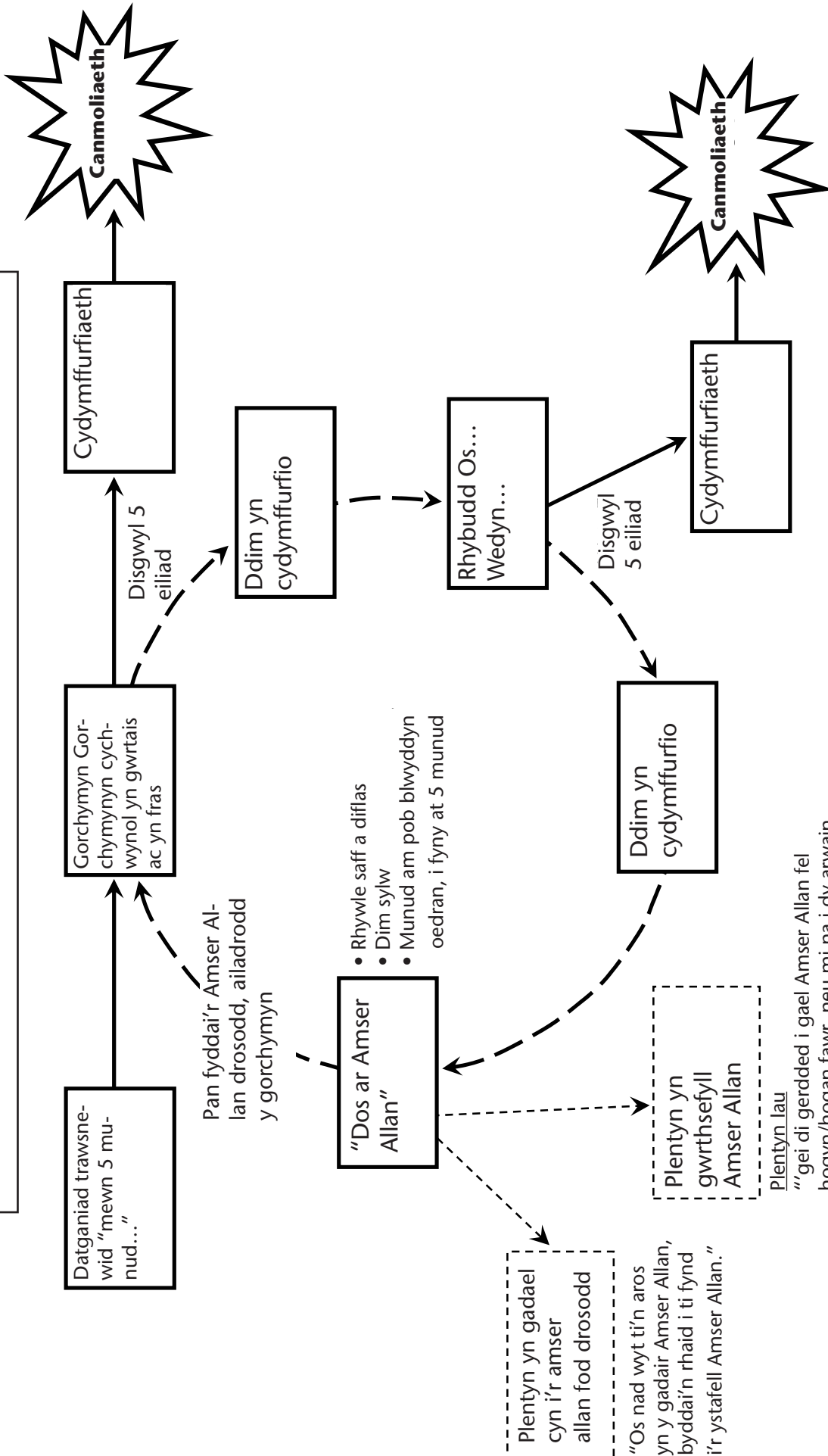
"Ti wedi colli dy freintiau teledu." (gollwng Amser Allan)



Plentyn yn gwrthsefyll Amser Allan

Noder: dylai'r canlyniad gael ei ddilyn drwodd ar yr un diwrnod.

# Defnyddio Amser Allan i Hyfforddiant Cydymffurfiaeth



Datganiad trawsnewid "mewn 5 munud..."

Pan fyddai'r Amser Allan drosodd, ailadrodd y gorchymyn

Gorchymyn Gorchymyn yn gwrtais ac yn fras

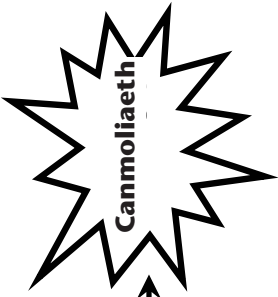
Ddim yn cydymffurfio

Rhybudd Os... Wedyn...

Ddim yn cydymffurfio

Cydymffurfiaeth

Cydymffurfiaeth



"Dos ar Amser Allan"

- Rhywle saff a diflas
- Dim sylw
- Munud am pob blwyddyn oedran, i fyny at 5 munud

Plentyn yn gwrthsefyll Amser Allan

Plentyn lau  
"gei di gerdded i gael Amser Allan fel hogyn/hogan fawr, neu mi na i dy arwain di yna."

Plentyn yn gadael cyn i'r amser allan fod drosodd

"Os nad wyt ti'n aros yn y gadair Amser Allan, byddai'n rhaid i ti fynd i'r ystafell Amser Allan."

Plentyn hyn

- Ychwanegu 1 munud pob tro, i fyny at 9 munud.
- Wrth gyrraedd 9 munud, cymrwch i ffwrdd fraint.

## Taflen

# BETH I'W WNEUD PAN YDYCH YN TEIMLO FEL EICH BOD YN COLLI RHEOLAETH

1. Camwch yn ôl o'r sefyllfa am eiliad a gofynnwch i'ch hun:

- Beth yw fy nod?
- Beth ydych chi'n neud yn awr?
- Ydy'r hyn rydych chi'n ei wneud yn fy helpu i gyrraedd fy nod?
- Beth ydych chi'n angen ei wneud yn wahanol?



2. Ymarferwch y dechneg ymlacio:

- Arafwch gyflymder eich anadl.
- Ceisiwch gyfrif o un i ddeg mewn anadl sengl.
- Ailadroddwch anadlu'n ddwfn ac araf wrth gyfrif nes eich bod chi wedi ymlacio.

3. Ceisiwch gydnabod eich meddyliau gofidus. Aralleiriwch y meddyliau yma i rai sy'n eich ymdawelu. Er enghraifft:

### Meddyliau Gofidus

"Mae'r plentyn 'na'n fonstyr. Mae hyn yn mynd yn hurt. Ni fydd ef/hi byth yn newid."

"dw i wedi cael digon ar fod yn wall-gof. Mae'n rhaid i bethau newid neu fydd'na le!"

### Meddyliau Ymdawel

"Mae'r plentyn 'ma'n rhoi prawf i mi i weld os gall ef/hi gael ei ffordd ei hun. Fy nhasg i yw peidio â chynhyrfu a helpu ef/hi ddysgu ffyrdd gwell ar sut i ymddwyn."

"dw i angen siarad gyda Arwel am yr holl ddiplad sydd o gwmpas. Os gallwn ni drafod hyn yn ymdawel, dylem ddod i gasgliad."

## Taflen

# BETH I'W WNEUD PAN FYDD PROBLEMAU NEWYDD YN CYCHWYN

Mae gweld camymddwyn yn cael ei ailadrodd yn rhywbeth cyffredin, felly ceiswch baratoi amdanynt. Yn aml, bydd ailadrodd yn cael ei annog gan ryw fath o argyfwng neu newid teuluol (salwch, marwolaeth, gwyliau, swydd newydd, straen ariannol). Yn gyffredinol, bydd hyn yn achosi i'r plant i gamymddwyn mwy. Mae'r canlynol yn rhai o'r ffyrdd i adfer y rhaglen a chael eich hun yn ôl ar y trywydd iawn.

1. Sefydlwch amser lle rydych heb gynhyrfu i drafod y broblem gyda phartner, ffrind, neu feddwl amdano yn dawel.
2. Gwnewch yn glir pa ymddygiadau rydych eisiau a pha ymddygiadau nad ydych eisiau.
3. Rhestrwch y problemau mewn trefn o'r lleiaf i'r mwyaf pwysig. Canolbwyntiwch ar ddelio gyda'r broblem bwysicaf.
4. Taflwch cymaint o ddatryson sy'n bosib drwy ddefnyddio'r dull taflu syniadau/Brainstorm:

### Atgyfnerthiadau

(canmol, gwobrau pendant, sesiynau chwarae)

### Disgyblaeth

(anwybyddu, Amser Allan, colli breintiau, tasgau gwaith, canlyniadau rhesymegol, datrys problemau)

### Technegau sy'n helpu rhieni i gynnal eu hunan-reolateth

(hunan-siarad, ymlacio)

5. Monitrowch y cynnydd wythnosol, ac adolygu'r rhaglen pan fo angen.
6. Atgyfnerthu eich ymdrechion.

*Cofiwch:* Mae rhieni yn tueddu i ddefnyddio strategaeth gyda manteision tymor byr (er enghraifft, cael cydymffurfiaeth ar unwaith drwy weiddi, taro neu feirniadu'r plentyn) sydd yn arwain at ganlyniadau tymor hir negyddol (mae'r plentyn yn dysgu i weiddi ac i daro yn hytrach na defnyddio agwedd di-drais i ddatrys problemau). Bydd yn rhaid i rieni ddefnyddio sgiliau megis canmol ac anwybyddu cannoedd o weithiau i newid ymddygiad plant, sydd yn gofyn am lawer o waith. Dros y tymor hir, mae'r agwedd yma yn dysgu plant sut i ymddwyn yn addas, adeiladu sgiliau hanfodol er mwyn cael ymlaen gydag eraill, ac yn meithrin hunan-ddelwedd bositif y plant. Mae hyn yn debyg i lanhau eich dannedd gyda fflos - mae'n rhaid parhau ei wneud i sylwi ar y manteision tymor-hir!

## Taflen

### CYNNAL GWRTHRYCHEDD

Agwedd arall tuag at gynnal hunanreolaeth yw gofyn i'ch hun yn ystod amser o wrthdaro os yw'r hyn rydych yn ei wneud yn eich helpu chi i gyrraedd eich nod.

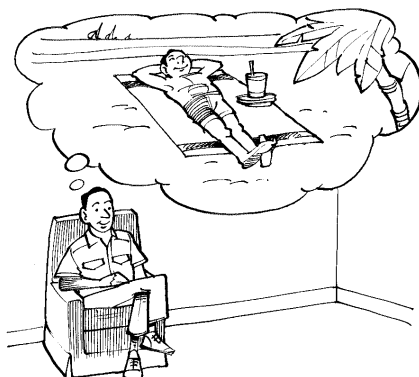
- Beth yw fy nod? (er mwyn i fy mhlentyn wella ei ymddygiad)
- Beth 'ydw i'n ei wneud yn awr? (mynd yn flin)
- Ydy'r hyn rydw i'n ei wneud yn fy helpu i gyrraedd fy nod? (na, rydym ni'n dadlau)
- Os nad yw e yn helpu, beth rydw i angen ei wneud yn wahanol? (ymllacio, cymryd ychydig o amser i feddwl am beth sydd yn mynd ymlaen, a datgan yn glir beth rydw i eisiau)

### TREFNIADAU YMLACIO

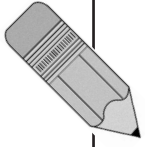
Mae'n rhaid i lawer o bobl ddysgu sut i ymlacio cyn iddynt allu rheoli eu hunan- ddatganiad. Mae'r canlynol yn drefn ymlacio sy'n bosib ei ddysgu heb hyfforddiant helaeth.

1. Eisteddwch yn gyfforddus yn eich cadair a chaewch eich llygaid.
2. Byddwch yn ymwybodol o'ch anadl.
3. Wrth anadlu, ceisiwch ei arafu.
4. Wrth arafu eich anadl, gyda'ch anadl ddofn nesaf, cyfrwch rhwng 1-10 yn araf i fyny at y rhif uchaf posib gyda'r anadl sengl honno.
5. Yn araf, anadlwch allan gan gyfrif o 1-10 nes eich bod wedi rhedeg allan o wynt.
6. Dychmygwch eich hun wedi ymdawelu ac o dan reolaeth.
7. Dywedwch wrth eich hun eich bod yn gwneud gwaith da ac yn gwneud cynnydd.
8. Ailadroddwch yr anadlu araf a dwfn nes eich bod yn teimlo eich bod yn ymlacio.

Cofiwch, bydd amseroedd pan fydd hi'n anodd defnyddio'r technegau hunan- reolaeth. Wrth ymarfer, bydd ymlacio'n mynd yn haws fel mae amser yn mynd heibio.



Gweithgareddau cartref



**TAFLEN GOFNODI: GORCHMYNION AC AMSER ALLAN**

Dyddiad	Amser	Gorchymyn/Rhybudd	Ymateb y plentyn	Gwobr am gydymffurfio	Cadair Amser Allan	Amser yn defnyddio'r ystafell





## Taflu Syniadau/Brainstorm

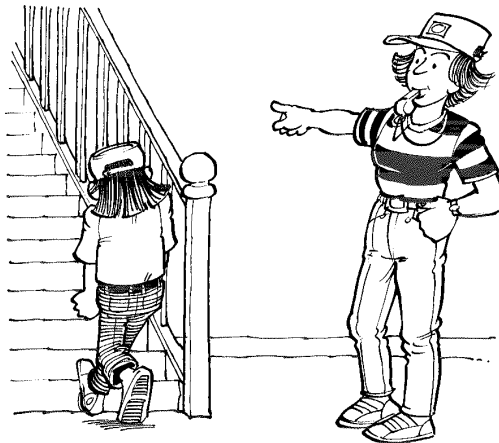
Mae'n bwysig eich bod yn meddwl pa ymddygiadau sydd yn arwain at Amser Allan. Fel hyn, pan fydd y plentyn yn arddangos ymddygiad negyddol, byddwch wedi paratoi i ddilyn drwodd gyda'r Amser Allan. Mae hefyd yn bwysig fod y plant yn ymwybodol pa ymddygiadau fydd yn arwain at Amser Allan.



### *Ymddygiadau Fydd yn Arwain at Amser Allan*

*e. e. taro eraill*

Ceisiwch sicrhau eich bod yn diffinio beth yn union rydych yn ei feddwl gyda 'taro'. Yn aml, bydd arallgyfeirio ac ymyriadau yn llwyddiannus yn gwahanu plant ac yn cael nhw i ganolbwyntio ar rywbeth arall. Fodd bynnag, dylai taro mewn ffordd dreisgar arwain at symud y plentyn at le Amser Allan, lle na fydd ef/hi yn gallu achosi niwed i unrhyw blentyn arall. Cofiwch ymarfer sut i ymdawelu yn ystod Amser Allan drwy anadlu'n ddwfn a dweud wrth eich hun, "'dw i'n gallu gwneud hyn, 'dw i'n gallu ymdawelu.'"



# Tafu Syniadau/Brainstorm - Peidio â Chynhyrfu a Rheoli Dicter

Ail-ysgrifennwch y dywediadau hunan-siarad negyddol canlynol gyda meddyliau positif ymdopi.



<b>Hunan-siarad Negyddol</b>	<b>Meddyliau Positif Ymdopi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 'dw i ddim yn gallu delio gyda hyn ddim mwy, mae'n rhy anodd!</li><li>• 'dw i ddim yn gwybod beth i'w wneud.</li><li>• Neith anwybyddu ddim gweithio.</li><li>• 'dw i'n colli rheolaeth a 'dw i'n mynd i ffrwydro'n fuan!</li><li>• 'dw i am ei daro ef/hi, union fel oni'n cael gan Mam.</li><li>• Mae'n ofnadwy o beth ei adael ef/hi fod yn amharchus gyda fi. Nid yw'n beth dda i edrych yn wan o flaen fy mhlentyn.</li><li>• 'dw i'n methu dioddef cael fy'n amhar-chu.</li><li>• Neith ef/hi byth newid.</li><li>• Ni fedra'i ei adael ef/hi herio fy'n awdurdod.</li><li>• Gwnaeth ef/hi fy mrifo i, felly dylwn i frifo ef/hi'n ôl.</li><li>• 'dw i ddim yn ei hoffi pan mae ef/hi'n bod fel hyn.</li></ul>	

# Taflu Syniadau/Brainstorm - Peidio â Chynhyrfu a Rheoli Dicter



Parhad o'r tudalen blaenorol.



<b>Hunan-siarad negyddol</b>	<b>Meddyliau Positif Ymdopi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Byddai'r cymdogion yn cwyno os nad ydw i'n cael hyn i stopio.</li><li>• Neith ef/hi byth rhoi gorau iddi swian.</li><li>• Byddai ychydig mwy o orfodi ar fy rhan i'n datrys y broblem.</li><li>• Mae'r brat yn gwybod yn iawn faint mae hyn yn fy ngwylltio i, mae'n gwneud hyn yn fwriadol.</li><li>• 'dw i'n riant anaddas – ni ddylwn wedi cael plant yn y cychwyn.</li><li>• Ni allaf adael ef/hi osgoi cael ei gosbi am wneud hyn.</li><li>• Bai ei fam/dad yw hyn i gyd.</li></ul>	

***Nod: byddaf yn ymrwmo i atal a herio hunan-siarad negyddol a gweithio ar ymarfer defnyddio hunan-siarad positif i'm helpu i ymdopi, gan gofio rhoi amser i'n hun i ymdawelu.***

# Taflu Syniadau/Brainstorm

## Manteision ac Anfanteision Amser Allan i Ymdawelu



Meddylwch am fanteision Amser Allan ac ysgrifennwch nhw yn eich llyfryn nodiadau. Rhestrwch yr anfanteision.

### Amser Allan i Ymdawelu

<b>Manteision</b>
<b>Anfanteision</b>

## Ystyriaethau

### Meddwl am Fanteision ac Anfanteision Amser Allan

Edrychwch ar y rhestrau a sylweddolwch pwy sydd yn cael y manteision ac yr anfanteision (rhiant neu'r plentyn). Hefyd, edrychwch os yw'r anfanteision yn effaith tymor hir neu'n effaith tymor byr i chi neu i'ch plentyn.



## **Taflu Syniadau/Brainstorm Ymdopi a Thechnegau Hunan-siarad Ymdawel**



Meddyliwch am ffyrdd i gadw'n ymdawel, pendant ac i gadw eich amynedd wrth ddefnyddio Amser Allan.

Ymarferwch herio hunan-siarad negyddol a'u hamnewid am hunan-siarad positif a datganiadau ymdopi. Ar eich llyfryn nodiadau, ysgrifennwch ychydig o ddywediadau hunan-siarad gall eu defnyddio pan rydych yn teimlo fel eich bod yn dechrau gwylltio.

### ***Hunan-siarad Positif***

*Rydw i'n gallu delio gyda hyn...*

*Rydw i'n gallu rheoli fy nicter...*

*Mi 'na i gymryd Amser Allan byr i'n hun...*



# Taflu Syniadau/Brainstorm - Peidio â Chynhyrfu

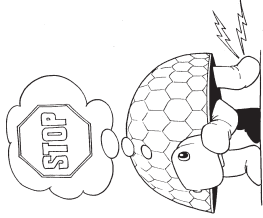


Pa ymatebion emosiynol ydych chi'n cael profiad ohonynt wrth ddefnyddio Amser Allan? Yn aml, bydd rhieni yn cael trafferth rheoli eu dichter wrth ddelio gyda phlentyn sydd yn ymddwyn yn ymosodol neu'n wrthwynebol, ac yn ei gweld hi'n anodd peidio beirniadu'r plentyn. Mae'r cynnwys emosiynol yma yn gallu ei gwneud hi'n anodd anwybyddu dadl y plentyn ac i ganmol cydymffurfiaeth pan fydd y plentyn yn ymddwyn yn addas yn y diwedd. Pa strategaethau gallwch ddefnyddio i gadw'n dawel? Ysgrifennwch y rhain yn eich llyfryn nodiadau.

<b>Fy ymatebion emosiynol wrth ddefnyddio Amser Allan</b>	<b>Strategaethau i beidio â chynhyrfu</b>

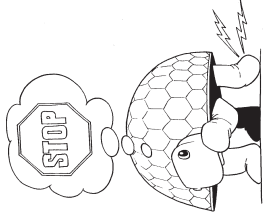


## NODIADAU OERGELL DYSGU PLANT I REOLI EU DICTER



- Sylweddolwch pryd mae'r plentyn yn cychwyn teimlo'n rhwystredig ac yn flin.
- Hybwch eich plentyn i drafod ei deimladau.
- Dywedwch wrth eich plentyn, "dyweda wrth dy hun 'STOP, 'dw i angen ymdawelu a chymryd 3 anadl dwfn."
- Hybwch eich plentyn i ddefnyddio dull hunan-siarad positif trwy ddweud "**dyweda wrtha dy hun, 'dw i'n gallu ymdawelu, 'dw i'n gallu delio gyda hyn',**" neu "**mae pawb yn gwneud camgymeriadau; trwy ymarfer, byddaf yn gallu ei wneud e' yn y diwedd.**"
- Canmolwch hunanreolaeth eich plentyn a'i fynegiadau addas am ei deimladau pan rydych yn eu sylweddoli.
- Modelwch hunanreolaeth a thrafod am deimladau addas.

## NODIADAU OERGELL DYSGU PLANT I REOLI EU DICTER



- Sylweddolwch pryd mae'r plentyn yn cychwyn teimlo'n rhwystredig ac yn flin.
- Hybwch eich plentyn i drafod ei deimladau.
- Dywedwch wrth eich plentyn, "dyweda wrth dy hun 'STOP, 'dw i angen ymdawelu a chymryd 3 anadl dwfn."
- Hybwch eich plentyn i ddefnyddio dull hunan-siarad positif trwy ddweud "**dyweda wrtha dy hun, 'dw i'n gallu ymdawelu, 'dw i'n gallu delio gyda hyn',**" neu "**mae pawb yn gwneud camgymeriadau; trwy ymarfer, byddaf yn gallu ei wneud e' yn y diwedd.**"
- Canmolwch hunanreolaeth eich plentyn a'i fynegiadau addas am ei deimladau pan rydych yn eu sylweddoli.
- Modelwch hunanreolaeth a thrafod am deimladau addas.

## *Teimladau*

Gandryll  
Dirgymus  
Blin

Amddiffynnol  
Euog  
Rhwystredig  
Iselder

Llidiog  
Pryderus  
Poenus

Yn effro/diddori  
Derbyngar/Agored i  
ddydanwad/Hyblyg  
Ymdawel  
Hapus  
Hyderus  
Bodlon  
Cariadus

## *Arwyddion ffisiolegol*

Curiadau calon cyflym  
Cyhyrau'r gwddf yn dynn  
Y frest yn dynn

Dwrn tynn  
Dannedd yn dynn  
Cur yn y pen

Anadlu'n gyflym a bâs  
Chwysu'n arw  
Cyhyrau'n mynd yn dynn

Camu'n ôl a 'mlaen  
Cur yn y pen yn datblygu

## *Ymddygiadau*

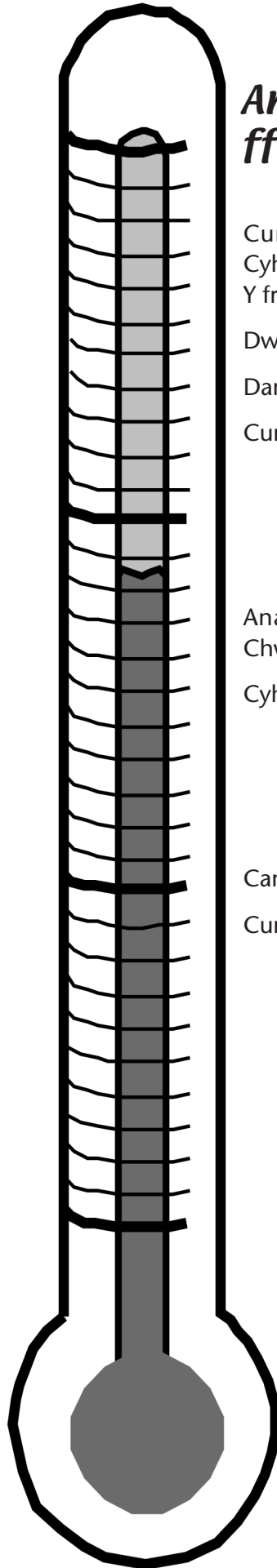
Gweiddi  
Taro

Bygwth  
Tynnu'n ôl  
Oedi/Arafu

Beirniadu

Anhawster gwrando  
Meddwl yn gyfyng  
Llai agored i syniadau  
newydd

Ymdawel  
Braf  
Gallu datrys problemau  
Gallu gwrando





## Teimladau

Gandryll

Dirgymus

Blin

Amddiffynnol

Euog

Rhwystredig

Iselder

Llidiog

Pryderus

Poenus

Yn effro/diddori

Derbyngar/Agored i  
ddylanwad/Hyblyg

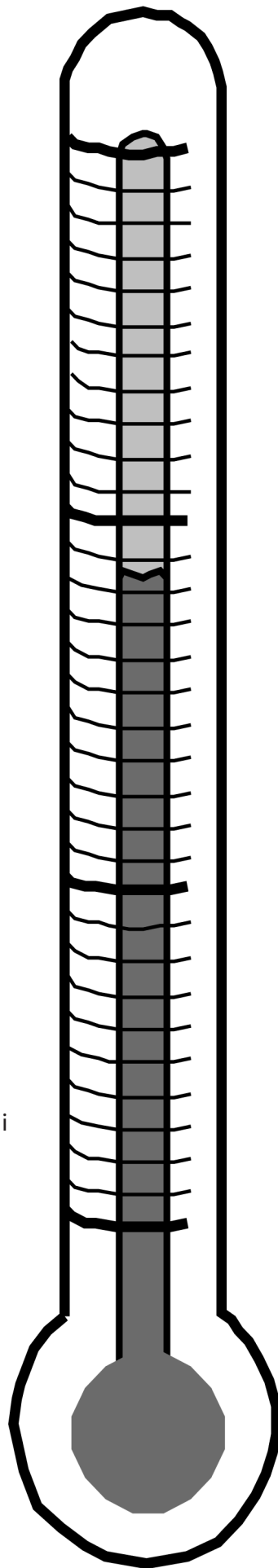
Ymdawel

Hapus

Hyderus

Bodlon

Cariadus



## Hunan-siarad

'dw i mor flin fyswn i'n gallu brifo...

Mae ef/hi'n haeddu fod yn...

Tydi ef/hi'n dda i ddim byd.

Beth wnes i wneud i haeddu...

Tydi hyn ddim fy mai i, ei fai ef/hi yw e'.

Mae ef/hi'n union fel...

Doeddwn i erioed fel hyn.

'dw i'n meddwl neith ef/hi ffeindio'i hun yn y carchar yn y diwedd. 'dw i ddim gyda'r amser i ddelio gyda hyn.

'dw i'n riant gwael. 'dw i'n ddiobaith.

Pam fi? Mae hyn yn gormod o bwysau i mi.

Nid yw'n gweithio i gadw'n dawel.

Tydi hyn yn dda i ddim...

Nid oes unrhyw bwynt gwneud rhywbeth iddo/iddi. Bydd dim byd yn helpu.

Dim ots beth 'dw i'n ei wneud, nid oes dim byd yn newid.

Mae ef/hi'n ei daflu'n ôl yn fy wyneb.

'dw i'n haeddu hyn am be wnes i pan...

Gwnaeth fy rhieni ddweud wrthyf fy mod yn... (beirniad)

Beth sydd am ddigwydd pan fydd ef/hi yn ei harddegau?

'dw i o dan bwysau; 'dw i angen Amser Allan fy hun.

Efallai fod hyn yr ormod i mi ddelio gyda.

Efallai fy mod i ddim yn riant/bartner da.

'dw i ddim yn si r fy mod i'n gallu gwneud hyn.

Pan fydd pethau'n newid, mae'n normal i bethau waethygu cyn gwella.

Galla i wneud wahaniaeth i'n dyfodol.

Mae straen yn normal ymhob perthynas.

Bydd y cyfnod yma ddim yn para am byth. Mi wellith petha.

'dw i'n gallu delio gyda hyn; 'dw i'n gallu rheoli fy nicter.

Fyswn i'n gallu dysgu ef/hi i...

Gallwn ni gyd ddysgu sut i reoli unrhyw wrthdaro.

Gallaf siarad gydag ef/hi am... a meddwl am ffyrdd i'w ddatrys.

Fyddwn ni'n iawn; rydym ni gyd angen treialon dysgu.

Mae pawb yn gwneud camgymeriadau.

Fyswn i'n gallu helpu drwy...

Ei nodweddion positif ef/hi yw...

'dw i'n riant/bartner gofalgaf oherwydd 'dw i'n trio drwy...

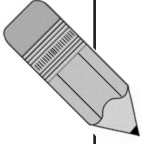
'dw i'n cadw'n dawel rhan fwyaf o'r amser.

'dw i'n mwynhau bod yn ei gwmni ef/hi, yn enwedig pan rydym ni yn...

'dw i'n caru (gwerthfawrogi) ....



Gweithgareddau Cartref



"Reduce your commands to the most important ones."

### TAFLEN GOFNODI: GORCHMYNION AC AMSER ALLAN

Dyddiad	Amser	Gorchymun/Rhybudd	Ymateb y plentyn	Gwobr am gydymffurfio	Cadair Amser Allan	Amser yn defnyddio'r ystafell

## **Nodiadau Oergell**

### **Ymdrin â Strancio**

Mae strancio ar sail ddyddiol yn rhan normal o blentyndod. Maent yn digwydd oherwydd bod gan blant diffyg sgiliau llafar i gyfathrebu eu teimladau neu eu heisiau, a gyda system hunan- reoleiddio emosiynau anaeddfed. Mae hyn, a'r ysfa cryf i fod yn annibynnol yn cyfuno i wneud eich plentyn yn rhwystredig.

- Ceisiwch beidio â chynhyrfu pan fydd y plentyn yn strancio – gan gynnwys cicio, gweiddi, taflu pethau a tharo.
- Arbedwch geisio rhesymu neu dynnu sylw'r plentyn pan fydd ar ganol strancio - y mwyaf o resymu neu weiddi yr ydych yn ei wneud, gwaethygu bydd y strancio.
- Arhoswch yn yr ystafell gyda'r plentyn pan fydd yn ganol strancio, ond anwybyddwch y strancio; ceisiwch wneud rhywbeth arall.
- Disgwylwch i'r strancio suddo a thalwch eich sylw yn syth; canmolwch ymdygiad cyntaf ymdawel y plentyn a throwch eich sylw at weithgaredd arall.
- Dim ots am faint mae'r strancio yn parhau, peidiwch ag ildio neu gyd-drafod - hyd yn oed mewn rhywle cyhoeddus. Byddai'r datrysiaid tymor-byr yma yn arwain at ganlyniadau tymor-hir; ble fyddai'r strancio'n gwaethygu ac yn cael ei ddefnyddio i gael ei ffordd ei hun.
- Ceisiwch beidio â chynhyrfu a chynnal rheolaeth – fydd y plentyn sy'n strancio yn teimlo ei fod gyda diffyg rheolaeth ac angen teimlo fod y rhiant yn cynnal rheolaeth.
- Os fyddai'r strancio'n gwaethygu at y pwynt lle y byddai'n taro pobl eraill neu anifeiliaid anwes, neu'n torri pethau, codwch ef/hi i fyny a'i gario i rywle diogel. Arhoswch gydag ef/hi ond anwybyddwch y strancio.

### **Ceisiwch ddeall y rheswm tu ôl i'r strancio.**

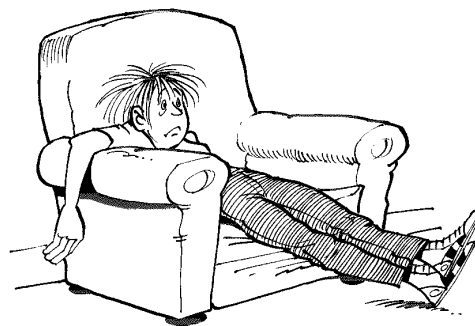
- Ceisiwch ragweld cyfnod o strancio pan fydd yn bosib.

Meddylwch pam a phryd bydd eich plentyn yn strancio – ydy'r cyfnod yn digwydd pan mae'r plentyn yn llwgu? Neu, wedi blino? Neu, yn ymwneud â newid i unrhyw weithgaredd arall? Neu, ddim yn gallu cael rhywbeth mae ef/hi eisiau?

Gall fod yn help i gadw byrbrydau ar gael, neu, gosod amser hepian cynt, neu baratoi'r plentyn am newid ymlaen llaw - gall hyn roi amser i'r plentyn addasu. Os yw eich plentyn yn mynd i'r afael gyda materion rheolaeth neu annibyniaeth, ceisiwch gynnig dewisiadau pan yn bosib.

Monitwch pa mor aml rydych yn dweud "na" - a yw eich cyfyngiadau'n briodol? Cadwch eich brwydrau at y materion pwysicaf.

Cofiwch - hyd yn oed gyda'ch holl strategaethau ataliadol, bydd plant yn dal i strancio ac angen datblygu sgiliau hunanreoleiddio i ymdawelu.



Timeout hangover

## *Nodiadau Oergell*

### *Dysgu Strategaethau Ymdawelu*

- Pan fo'ch plentyn yn ymdawel, ymarferwch anadlu'n ddwfn a chanmolwch eich plentyn drwy adael ef/hi wybod ei fod yn dda am ymdawelu.
- Sylwch ar amseroedd pan fo'ch plentyn yn cadw'n dawel mewn sefyllfa rwystredig a rhowch ganmoliaeth am gadw'n dawel ac am ddangos amynedd.
- Defnyddiwch hyfforddiant emosiynol a cheisiwch wneud sylwadau pan fydd y plentyn yn hapus, llawn cyffro, chwil-frydig, ymdawel, blin neu'n rhwystredig. Ceisiwch wneud sylwadau ar fwy o deimladau hapus yn hytrach na 'r teimladau negyddol.
- Ceisiwch fodelu cadw'n dawel mewn sefyllfaoedd rhwystredig - cymrwch anadl ddofn - dywedwch "'dw i'n gallu ymdawelu" o flaen y plentyn.

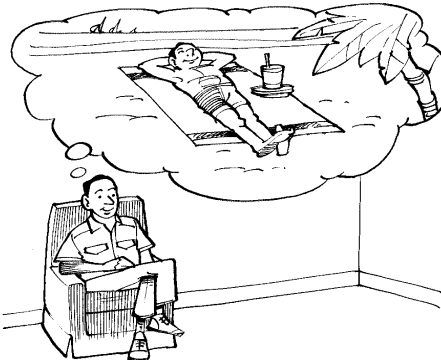




# Taflu Syniadau/Brainstorm - Strategaethau ar Gyfer Lleihau Straen



Meddylwch am ddwy strategaeth i leihau eich straen.

***Taflenni a Nodiadau Oergell  
Canlyniadau Rhesymegol a Naturiol***





## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

- **PARHEWCH** i ddefnyddio amser allan am ymddygiadau ymosodol a gwrthwynebol.
- **DEFNYDDIWCH** yr egwyddor “canlyniadau rhesymegol” am gamymddwyn bydd yn mynd ymlaen ynghanol yr wythnos ac ysgrifennwch y canlyniadau ar y daflen Taflen Gofnodi: Canlyniadau Rhesymegol.
- **DEWISWCH** ymddygiad positif i dynnu sylw ato drwy ddefnyddio canmoliaeth, atgyfnerthiad a sylwadau.
- **DISGRIFIWCH** sefyllfa lle fydd y plentyn yn parhau i gamymddwyn, a cheisiwch ddadansoddi pam fod hyn yn digwydd.
- **CWBLHEWCH** yr aseiniad disgyblaeth “Rhieni yn meddwl fel ditectifs.”



### *I Ddarllen:*

Pennod 8, Dysgu plant i ddatrys problemau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

## Symud ymlaen!

- Meddyliwch am ffyrdd i barhau i gael cefnogaeth am eich ymdrechion rhianta.
- Dewch a’ch syniadau i’r cyfarfod nesaf.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***



## **NODIADAU OERGELL CANLYNIADAU NATURIOL A RHESYMEGOL**



- Gwnewch y canlyniadau'n addas i oedran y plant.
- Byddwch yn si r y gellwch fyw gyda'r canlyniadau.
- Gweithredwch y canlyniadau'n syth.
- Rhowch ddewis o ganlyniadau i'r plentyn ymlaen llaw.
- Gwnewch y canlyniadau'n naturiol ac yn ddi-gosb.
- Cynhwyswch y plant pan fydd hynny'n bosib.
- Byddwch yn gyfeillgar a phositif.
- Defnyddiwch ganlyniadau sy'n fyr ac i bwrpas.
- Cynigwch gyfleoedd ddysgu newydd yn fuan i'r plentyn gael cyfle i lwyddo.

**NODIADAU OERGELL**  
**BYDD DISGYBLAETH BOSITIF YN HELPU FY MHLENTYN**  
**DEIMLO EI FOD YN CAEL DIGON O GARIAD A'I FOD YN DDIOGEL**

- Chwaraewch yn aml a rhowch hyfforddiant cymdeithasol ac emosiynol.
- Ceisiwch labelu ac adlewyrchu teimladau'r plentyn – hyd yn oed rhai negyddol.
- Ceisiwch strwythuro dydd eich plentyn gyda threfn ragweladwy i'r bore, hepiant, prydau bwyd ac amser gwely.
- Gosodwch derfynau clir pan fydd angen er mwyn cadw eich plentyn yn ddiogel.
- Ceisiwch helpu eich plentyn baratoi am newid yn y drefn.
- Ceisiwch gael trefn ragweladwy wrth adael eich plentyn a pan yn ail- uno.
- Ceisiwch roi dewisiadau i'r plentyn pan fo'n bosib.
- Rhannwch eich cariad a chanmoliaeth a dywedwch wrth y plentyn pa mor arbenig yw ef/hi.
- Ceisiwch roi sylw a chanmoliaeth i'r plentyn am ymddygiad positif.
- Arallgyfeiriwch ymddygiad negyddol y plentyn.
- Ceisiwch ganiatáu annibyniaeth pan fo'n bosib.
- Ceisiwch helpu eich plentyn archwilio wrth roi cefnogaeth addas.
- Anwybyddwch strancio, a cheisiwch roi sylw'n ôl i'r plentyn pan fydd y strancio yn gorffen.
- Cymrwch ofal o'ch hun drwy dderbyn cefnogaeth gan eraill a gwneud pethau i'ch hun.

Rhieni yn Meddwl Fel Ditectifs: Gweler Beth Rydych Wedi Dysgu!

## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

Gwnewch restr o ba strategaethau i ddefnyddio gyda'r camymddwyn canlynol. Ychwanegwch ymddygiadau eraill rydych yn dymuno ei reoli.

#### Camymddwyn

1. Taro a gwthio cyfoedion
2. Gwrthod gofynion y rhiant
3. Swnian
4. Strancio
5. Tindroi wrth wisgo
6. Ddim yn bwyta rhai bwydydd mewn prydau
7. Siarad craff/dadlau gyda rhiant
8. Anhawster eistedd wrth y bwrdd bwyd
9. Poenau bol a chur yn y pen
10. Diffyg sylw ac ymddwyn yn fyrbwyl
11. Gadael yr ystafell fyw yn llanast
12. Beirniadu/dadlau gyda brawd neu chwaer

#### Strategaeth Disgyblaeth

Rhieni yn Meddwl Fel Ditectifs: Gweler Beth Rydych Wedi Dysgu!

## GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



### *I Wneud:*

Gwnewch restr o ba strategaethau i ddefnyddio gyda'r camymddwyn canlynol. Ychwanegwch ymddygiadau eraill rydych yn dymuno ei reoli.

#### Camymddwyn

13. Taro anifeiliaid anwes
14. Gwrthod rhannu teganau gyda ffrindiau
15. Gadael y beic, teganau eraill, ac offer chwaraeon eraill tu allan
16. Sgrechian pan ddim yn cael ffordd ei hun
17. Gormod o wyllo'r teledu neu chwarae gemau fideo
18. Cuddio nodiadau oddi wrth yr athro/athrawes
19. Anhawster cymryd eu tro gyda chyfoedion neu frawd neu chwaer
20. Gwrthod mynd i'r gwely pan fydd yn amser gwely
21. Ceisio fod yn bennaeth i'r cyfoedion
22. Araith ddrwg
23. Gwrthod defnyddio'r sedd gar
24. Mynd fewn i wely rhiant yn ystod y nos

#### Strategaeth Disgyblaeth



## Taflen Waith Datrys Problemau Y Blynyddoedd Rhyfeddol: Rheoli Ymddygiad Heriol Plant Meithrin

### Diffiniad y Broblem:

1. Ymddygiad heriol fy mhlentyn : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Beth sydd yn arwain at y camymddwyn? (problem datblygiadol, diffyg cwsg, ddim yn cael beth mae ef/hi eisiau, newid teuluol neu o dan bwysau, goddefiad rhwystredig isel, ac ati.)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Sut ydw i'n arfer ymateb i'r camymddwyn yma? (Ydw i'n talu sylw? Ydw i'n mynd yn flin?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Nod:

4. Beth yw fy nod i? Pa ymddygiad "positif cyferbyn" fyswn i'n hoff o'i weld yn cymryd lle? \_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Datrysiadau:

5. Pa sgiliau/strategaethau gallaf ddefnyddio oddi wrth waelod y pyramid i gefnogi'r ymddygiad positif yma?

Amser arbennig: Pa fath o chwarae byddai gorau i helpu fy mhlentyn ? (Cofiwch, byddai'n well os fyddai'r plentyn yn arwain y chwarae.) (hyfforddiant dyfalbarhad, academaidd, cymdeithasol neu emosiynol) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Canmoliaeth: Pa ymddygiadau gallaf ganmol a sut? (Cofiwch ddylai fod yn ymddygiad "positif cyferbyn" i'r ymddygiadau rydych yn ceisio eu lleihau.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gwobrau a sticeri: Sut gallaf wobrwyo'r ymddwyn da yma? Pa gymhellion fyddai'n ysgogi'r plentyn? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Dewiswch allan o'r rhestr isod pa ymatebion o'r rhan uchaf y pyramid gallaf ddefnyddio i leihau'r ymddygiad yma.

Trefniadau: oes gen i drefn ragweladwy i'r broblem yma? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Arallgyfeirio: Sut gallaf arallgyfeirio neu dynnu sylw fy mhlentyn cyn i'r ymddygiad gynyddu? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Anwybyddu: Pa ran o'r ymddygiad gallaf anwybyddu? \_\_\_\_\_

Beth gallaf ddweud wrth fy hun tra 'dw i'n ceisio ei anwybyddu? \_\_\_\_\_

Canlyniad: Pa ganlyniad naturiol neu resymegol gallaf ddefnyddio i ddysgu fy mhlentyn i newid ei ymddygiad? \_\_\_\_\_

Strategaethau ymdawelu: Pa strategaethau ymdawelu gallaf ddysgu fy mhlentyn? (defnyddio'r dull crwban, anadlu'n ddwfn, hunan-siarad positif "Gallaf wneud hyn, gallaf ymdawelu," defnyddio'r thermomedr ymdawelu) \_\_\_\_\_

### ***Cyflawni fy Nghynllun***

7. I bwy gallaf hysbysu'r cynllun yma? (rhieni, partneriaid, neiniau a theidiau, ac ati..) \_\_\_\_\_

8. Pwy gallaf alw am gefnogaeth? \_\_\_\_\_

9. Sut gallaf gymryd gofal o'n hun tra bydd hyn yn mynd ymlaen? \_\_\_\_\_

### ***Gwerthuso Llwyddiant y Datrysiadau***

10. Sut gallaf wybod os fyddwn yn gwneud cynnydd? Beth fydd yn wahanol? \_\_\_\_\_

11. Sut gallaf ddatlu llwyddiant fy mhlentyn? Gan gynnwys llwyddiant fy hun? \_\_\_\_\_

***Llongyfarchiadau! Rydych wedi creu cynllun i newid ymddygiad eich plentyn! Cofiwch, gall gymryd tair wythnos neu fwy i weld newidiadau, felly peidiwch â rhoi'r gorau!***



***Taflenni a Nodiadau Oergell  
Dysgu Plant i Ddatrys Problemau***





## Dysgu Eich Plentyn i Ddatrys Problemau

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- **DEFNYDDIO PYPEDAU** neu lyfryn megis Wally's Problem Solving Book, ymarfer siarad ac adrodd allan datrysiadau i broblemau cyffredin.
- **MODELWCH** ddatrys broblemau eich hun wrth wynebu problem (e. e. pa raglen deledu i wyllo, anhawster dod o hyd i le i barcio, pa bwdin i ddewis ac ati..)



#### *I Ddarllen:*

Pennod 8, Dysgu plant i ddatrys problemau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

#### **COFIWCH**

Ni fydd un sesiwn datrys problemau yn ddigon i ddysgu eich plentyn yr holl sgiliau yma; bydd angen llawer o amynedd a gall gymryd cannoedd o dreialon. Bydd hyd yn oed cyfnodau pan fydd y plentyn wedi ei gynhyrfu neu wedi gwylltio gymaint, bydd rhaid mynd ar amser allan i ymdawelu cyn bydd unrhyw drafodaeth yn ddefnyddiol. Cofiwch mai'r cam cyntaf yw cael eich plentyn i gynhyrchu datrysiadau.

***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***

## Dysgu Eich Plentyn i Ddatrys Problemau

### GWEITHGAREDDAU CARTREF YR WYTHNOS



#### *I Wneud:*

- **DEWISWCH** sefyllfa broblematig lle fydd eich plentyn yn ofidus am rywbeth a cheisiwch ddefnyddio'r strategaethau datrys problemau sydd wedi eu trafod yn y rhaglen hon. Cofnodwch y canlyniadau ar y daflen Taflen Gofnodi Rhiant.



#### *I Ddarllen:*

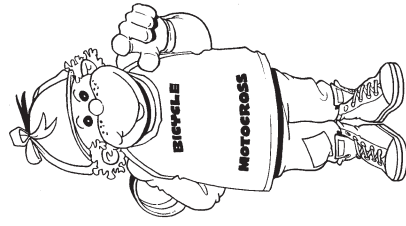
Pennod 8, Dysgu plant i ddatrys problemau, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

#### **REMEMBER**

Ni fydd un sesiwn datrys problemau yn ddigon i ddysgu eich plentyn yr holl sgiliau yma; bydd angen llawer o amynedd a gall gymryd cannoedd o dreialon. Bydd hyd yn oed cyfnodau pan fydd y plentyn wedi ei gynhyrfu neu wedi gwylltio gymaint, bydd rhaid mynd ar amser allan i ymdawelu cyn bydd unrhyw drafodaeth yn ddefnyddiol. Cofiwch mai'r cam cyntaf yw cael eich plentyn i gynhyrchu datrysiadau.

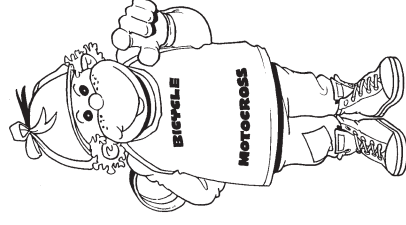
***Rhybudd: Cofiwch i barhau i chwarae!***

## **NODIADAU OERGELL DATRYS PROBLEMAU**



- Trafod teimladau.
- Helpu'r plant i ddiffinio'r broblem yn glir ac adnabod y teimladau sydd ynghlwm.
- Cynnwys plant mewn sesiynau taflu syniadau/Brainstorm i feddwl am ddatrysiadau posib.
- Byddwch yn bositif, yn greadigol ac yn hwyllog.
- Modelwch ddatrys problemau effeithiol eich hun.
- Anogwch blant i feddwl drwy amryw o ganlyniadau i wahanol ddatrysiadau.
- Cofiwch mai'r broses o ddysgu sut i feddwl am wrthdaro sy'n allweddol, yn hytrach na chael atebion cywir.

## **NODIADAU OERGELL DATRYS PROBLEMAU**



- Trafod teimladau.
- Helpu'r plant i ddiffinio'r broblem yn glir ac adnabod y teimladau sydd ynghlwm.
- Cynnwys plant mewn sesiynau taflu syniadau/Brainstorm i feddwl am ddatrysiadau posib.
- Byddwch yn bositif, yn greadigol ac yn hwyllog.
- Modelwch ddatrys problemau effeithiol eich hun.
- Anogwch blant i feddwl drwy amryw o ganlyniadau i wahanol ddatrysiadau.
- Cofiwch mai'r broses o ddysgu sut i feddwl am wrthdaro sy'n allweddol, yn hytrach na chael atebion cywir.

## **TAFLEN**

### **TAFLEN GOFNODI RHIANT: DATRYS PROBLEMAU**

Ysgrifennwch lle rydych yn ceisio datrys problemau gyda'ch plentyn. Hyd orau eich cof, ceisiwch ail-greu'r drafodaeth: beth gafodd ei ddweud a sut yr oeddech yn teimlo. Cofiwch drio datrys y broblem pan fyddwch chi a'ch plentyn yn weddol dawel.

Cam 1: Cydnabod y broblem drwy deimladau (trist, blin, rhwystredig, siomedig, poeni, ofnus)

Cam 2: Diffinio'r broblem

Cam 3: Datgan y nodau

Cam 4: Taflu syniadau/Brainstorm i wahanol ddatrysiadau

Cam 5: Gwerthuso'r datrysiadau a gwnewch ddewis dda

Cam 6: Gwerthuswch lwyddiant y datrysiad

## TAFLEN

### RHESTR WIRIO DATRYS PROBLEMAU

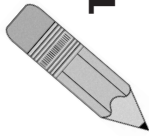
	Yes	No
Cam 1: Cydnabod y broblem drwy deimladau	_____	_____
Cam 2: Diffinio'r broblem	_____	_____
Cam 3: Datgan y nodau	_____	_____
Cam 4: Taflu syniadau/Brainstorm i wahanol ddatrysiadau		
1. Parhau i fod yn agored heb fod yn feirniadol	_____	_____
2. Byddwch yn wyllt, flaengar, ddoniol	_____	_____
3. Cynyddwch faint o syniadau sy'n cael eu taflu	_____	_____
4. Gohirio manylion	_____	_____
Cam 5: Gwerthuso'r datrysiadau a gwnewch ddewis dda		
1. Gwerthuso pob datrysiad	_____	_____
2. Dewis y datrysiad gorau	_____	_____
Cam 6: Gwerthuswch lwyddiant y datrysiad.		
1. Atgyfnerthu cynnydd	_____	_____
2. Mireinio cynllun datrys problemau	_____	_____

Bydd plant meithrin yn bodoli yng nghamau 1, 2, 3, 4. Bydd yn anoddach iddynt werthuso datrysiadau.

## DATRYSON POSIB I BLANT DDEFNYDDIO

Gweiddi arno/arni.*	Disgwyl ychydig.	Chwerthin ar ei ben.
Edrych yn drist neu grio. Anwybyddu a cherdded i ffwrdd. Chwarae'n rhywle arall.		
Cymryd ef.*	Taro ef.*	Dweud wrthi am beidio gwylltio
Gofyn iddo.	Dyweda plis.	Gwneud rhywbeth hwyliog.
Cyfnewid rhywbeth.	Ymddiheura.	Dos i gael help gan yr athro/athrawes.
Trafod dy deimladau.	Erfyn arno ef.	Cynnig rhannu.
Dos i nôl un arall.	Cymryd tro.	Fflipio darn o arian.
Cyfaddef camgymeriad.	Ymdawelu yn gyntaf.	Dweud y gwir.
Rhoi canmoliaeth.	Bod yn sbort dda.	Dweud 'na'.
Rhoi'r gorau iddi fod yn flin.	Bydd yn ddewr.	Maddau.

\* Mae'r rhain yn ddatrysiadau anaddas. Hybwch blant i feddwl am ganlyniadau ac i wneud dewis arall sydd yn arwain at ganlyniad gwell.



## TAFLEN

### TAFLEN GOFNODI RHIAINT: DATRYS PROBLEMAU GYDA'CH PLENTYN

Sefyllfa Problemaidd

Beth yw'r bro blem ?

Beth gall fod yn ddatrysiad?

Beth sy'n ddewis dda?

e. e. 2 plentyn yn dadlau am yr un beic

“dw i'n flin oherwydd fod Manon ddim yn rhannu'r beic.”

Gofyn i reidio'r beic?

Cynnig i gymryd tro.

Ydy hyn yn saff? Yn deg? Yn arwain at deimladau da?

Disgwyl nes ei fod wedi gorffen.

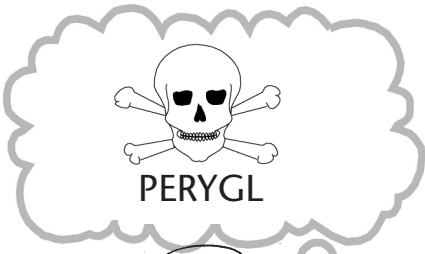
Disgrifiwch broblem wnaethoch geisio'i ddatrys gyda'ch plentyn: beth gafodd ei ddweud a sut yr oeddech yn teimlo.

(1)

(2)



# Gwerthuso datrysiadau



Ydy'r datrysiad yma'n un saff?

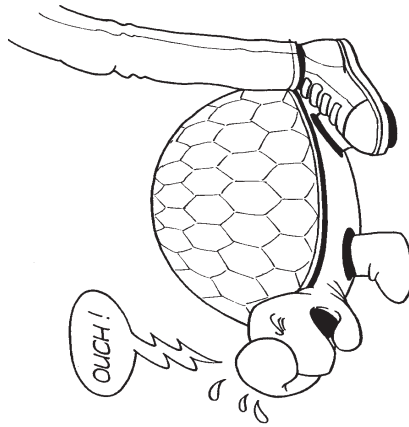
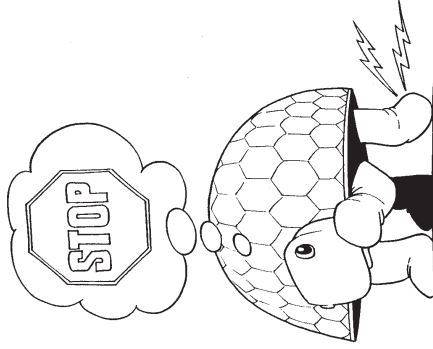


Ydy'r datrysiad yma'n un deg?

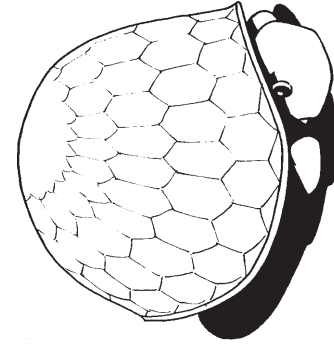
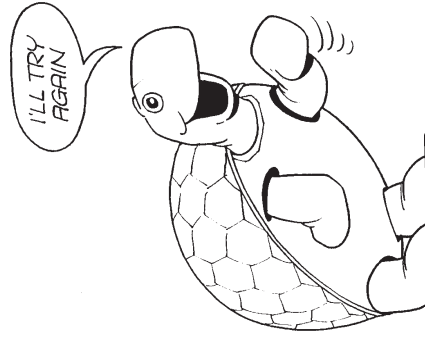


Ydy'r datrysiad yma'n arwain at deimladau da?

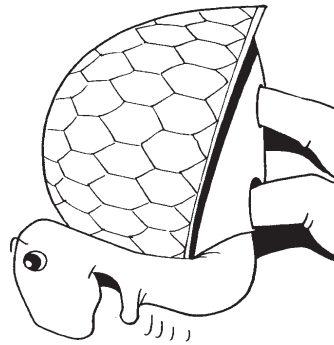
# Camau Rheoleiddio Dicter Tiny



2. Meddwl STOP



4. Cuddio tu fewn i'r gragen



3. Cymryd anadl ddofn