

### 3. Rhianta Pobl Ifanc – beth sy'n digwydd gyda rhieni?

Helo eto bawb.

'Da ni wedi siarad am y pedwar sylfaen a lle i fynd i gael cefnogaeth.

Yn y clip yma mi fyddi'n siarad am be' sy'n mynd ymlaen o safbwynt rheini.

'Da ni wedi siarad am empathi. Mae'n gallu bod yn eitha' anodd dangos empathi a peidio bod yn flin os 'da chi'n teimlo bod eich plant fwy neu lai wedi troi eu cefn arnoch chi.

Mae'n gallu teimlo fel 'tasa'n plant ni ddim ein hangen ni 'na oherwydd bod ganddyn nhw eu ffrindiau, eu grŵp cyfoedion a'r cyfryngau cymdeithasol sydd i gyd i'w gweld yn llawer pwysicach iddyn nhw na ni.

Ond mae pob ymchwil wedi dangos bod rhieni'n bwysig iawn i ddatblygiad plant yn eu harddegau.

Mae llawer o ymchwil wedi'i wneud i arddulliau rhianta. Pa arddull rhianta ydi'r un gorau?

Mae ymchwil yn dweud mai dull rhianta awdurdodol ydi'r un gorau.

Be' dwi'n ei olygu pan dwi'n deud 'awdurdodol', fel 'dwi wedi'i ddweud o'r blaen, ydi bod yn garedig, yn deg, yn gadarn ac yn gyson.

Dangos cynhesrwydd, bod â strwythur a ffiniau clir, ond hefyd rhoi ychydig o annibyniaeth i'ch plentyn.

'Da ni'n anelu at ddull rhianta cadarnhaol yn hytrach na dulliau eraill sy'n gallu bod yn rhy awdurdodol - "Gwna' fo fel hyn achos mod i'n deud".

Ag oce, hwyrach bod y math yma o rianta wedi gweithio i ryw raddau i fy rhieni i yn y gorffennol, ond doedd o ddim yn grêt i'n iechyd emosiynol i.

Felly mae'n bosib y bydd y dull awdurdodol yn arwain at ganlyniadau i chi, efo'ch plant yn aros i mewn ac yn gwneud y pethau iawn, ond mae angen edrych ar bethau o'u safbwynt nhw hefyd a datblygu eu hiechyd emosiynol. Felly dydi bod yn rhy awdurdodol ddim yn ffordd dda iawn o wneud pethau.

Rhywbeth arall mae rhieni weithiau'n ei ddefnyddio ydi 'difaterwch'. Bydd rhai pobl ifanc yn gwrthod gwranddo o gwbl ar eu rhieni, yn rhegi ac yn gweiddi arnyn nhw neu hyd yn oed yn eu taro.

Mae nhw'n gwylltio ac yn gwneud beth bynnag maen nhw isio. Felly mae'r rhieni'n rhoi'r ffidil yn y to ac yn dweud 'gna be' tasio'.

Ond dydi hyn ddim yn ddefnyddiol iawn chwaith.

Yn olaf, mae na ddull o rianta lle mae'r plant yn cael eu difetha ac yn cael llawer o gariad ond does na ddim strwythur na ffiniau.

Da chi bron yn ffrind i'ch plentyn, sydd ddim yn ddefnyddiol achos mae ganddyn nhw lot o ffrindiau. Mi fydd plant yn eu harddegau isio i chi fod yn gyfeillgar ond mae ganddyn nhw ffrindiau'n barod.

Felly be' da ni'n anelu ati ydi eich arddull awdurdodol chi - caredig, teg, cadarn a chyson.

Ac i wneud hyn mae'n rhaid cael cyfathrebu effeithiol.

Weithiau nid be' da ni'n ddeud ydi'r broblem, ond be' maen nhw'n deimlo. Meddylwch am be' 'da chi'n ddeud a'r effaith mae hynny'n ei gael ar y ffordd maen nhw'n teimlo.

Peth arall am gyfathrebu ydi pwysigrwydd gwrando. Weithiau'r peth gorau ydi jyst gwrando.

Yn anffodus mae'n bosibl y byddant yn dewis hanner awr wedi deg yn y nos i siarad efo chi achos eu bod nhw'n llawn bywyd bryd hynny. Ond mae'n bwysig gwneud amser i wrando arnyn nhw.

Cofiwch bod cyfathrebu'n broses ddwy ffordd. Hwyrach y byddan nhw isio siarad efo chi pan 'da chi ar eich ffôn. Rhowch eich ffôn i llawr a gwrandwch arnyn nhw.

Mae cyfathrebu'n fwy na dim ond siarad, mae'n 'na iaith gorfforol hefyd. Hwyrach y byddaf yn dweud 'ydw, dwi yma i ti' ond os dwi ar fy ffôn alla'i ddim gwrando ar yr un pryd.

Felly os dwi wedi dweud hyn unwaith, dwi wedi'i ddweud o ganwaith: mae gwrando yn wirioneddol bwysig.

Ac yn olaf, cofiwch – cyfathrebu nid gwrthdaro.

Felly yn y fideo nesaf mi fyddaf yn siarad am be' sy'n mynd ymlaen efo'r bobl ifanc ac yn yr un ar ôl hynny mi fyddaf yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu chi i ymateb

Diolch yn fawr iawn,