

## Geiriau Ffilm Rhianta 3 - Canmol

O'r holl bethau ydw i'n siarad amdany'n nhw, mae'n debyg mai canmol yw fy ffeffryn. Pam mai canmol yw fy hoff beth? Gan mai dyma'r un mwyaf haws i'w wneud. Wel; gallai rhywun ddadlau gyda hynny gan ei fod mor hawdd pam nad ydy pobl yn canmol drwy'r amser? Felly wnai ddod yn ôl at hynny, gwerth canmol. Wnai siarad am werth canmol. Mae canmol yn ffordd wych o ddatblygu positifrwydd. Mae'n dangos ein bod yn ymwybodol ohonynt; rydym yn eu dilysu nhw. Ac mae'n deimlad gwirioneddol dda. Hyd yn oed os ydw i'n gwybod bod rhywun yn chwilio am rywbeth a'u bod yn fy nghanmol i, dwi'n gwybod eu bod yn chwilio am rywbeth ond mae'n dal i roi teimlad da imi. Felly mae canmol yn hud. Fel y dywedais o'r blaen, mae'n wych i ddatblygu perthynas a hefyd yn wych ar gyfer strategaeth rheoli ymddygiad. Felly yr hyn ydyn ni'n rhoi sylw iddo, yw'r hyn yr ydym yn cael mwy ohono; felly canmolwch ymddygiad da a ble bo'n ddiogel, anwybyddwch yr ymddygiad gwael. Beth ydyn ni'n mynd i'w gael? Rydym yn mynd i gael mwy a mwy o ymddygiaid da. Dyna pam dwi'n dweud mai hud yw canmol.

Nawr, wnes i son ynghynt bod yna rwystrau i roi canmoliaeth, yn arbennig mewn cymdeithas Brydeinig dda. Rydych yn gwybod bod rhywun yn mynd i ddweud wrthy'ch, "O, dwi'n caru dy ffrog". "O, rhywbeth rhad wnes i brynu yn y siop". Duw a'n gwaredo y dylwn ddweud "O, diolch yn fawr iawn am ddweud fod gennai ffrog neis." Felly rydym yn wael iawn fel bodau dynol am dderbyn canmoliaeth. Felly os yden ni'n wael am ei dderbyn, rydym yn debyg o fod yn wael am ei roi. Fel y dywedais yn gynharach, er lles perthynas dda ac i gael ymddygiad da, mae canmol mor mor ddefnyddiol. Rydym angen dechrau derbyn canmoliaeth a chanmol ein hunain. Does yna ddim canmoliaeth fel hunan-ganmoliaeth. Felly gallwn roi canmoliaeth.

Weithiau rydym yn meddwl, "O mam bach; mae fy mhlentyn newydd fod yn .... fedrai ddim dod o hyd i unrhyw beth i'w canmol nhw." Felly, oce efallai eu bod yn cael diwrnod gwael. Allwch chi ddim dod o hyd i unrhyw beth i'w canmol nhw. Felly, yn hytrach gallwch eu canmol am fodli. Ar ddiwedd y noson, rydym yn galw hyn yn 'ganmoliaeth grym', 'canmol grym'. Felly ar ddiwedd y noson rydych wedi cael diwrnod ofnadwy. Rydych yn dweud "Diolch i ti am fod yn ferch annwyl imi; diolch iti am fod yn fab annwyl i mi." Oherwydd eu bod mor annwyl. Rydych yn eu caru nhw gymaint ond weithiau gallant ymddwyn yn heriol iawn. "Peidiwch â sôn am y rhyfel" fel bydden nhw'n dweud. Canmolwch nhw am fodoli a chanmolwch nhw am wneud.

### Camau da i roi canmoliaeth:

1. **Rhowch eich sylw i gyd i'ch plentyn.** Nid yw'n dda os yw'r plentyn yn dod i mewn ac yn dangos llun i chi a chi yn dweud "Da". Rydych wedi eu canmol nhw ond mae'n ymwneud â rhoi'r gorau i'r hyn rydych yn ei wneud a dweud "o wel wir! Edrychwch ar y llun; mae o mor dda." Rydych yn rhoi eich sylw i gyd iddynt ac rydych yn rhoi'r gorau i'r hyn rydych yn ei wneud. Felly rhowch eich sylw i gyd iddynt.
2. **Symudwch yn agos at y plentyn.** Edrychwch yn falch a rhannu eich plaser. Maen nhw'n dod adref gyda'r llun hwn, wedi dotio gyda'r llun maen nhw wedi'i wneud. Felly mae'n ymwneud ag "O, dwi mor falch ohonat ti. Mae'n edrych yr un fath â chdi, ti wedi gweithio'n galed iawn ar y llun yna.

Mae hwnne yn wych". Felly, rydych yn edrych yn falch ac yn rhannu eich plaser.

3. **Byddwch yn benodol.** Disgrifiwch beth ydych yn ei hoffi. "Diolch yn fawr iawn iti am fod mor dda". Mae da yn air amwys iawn. Beth mae da yn ei olygu? Diolch yn fawr iawn iti am fyhafio Beth mae hynny'n ei olygu i'r plentyn? Mae'n ymwneud â bod yn benodol. "Diolch yn fawr iawn iti am roi'r teganau yn y bocs teganau. Diolch yn fawr iawn iti am roi'r dillad yn y fasged olchi. Felly rydyn ni'n mynd i gael yr ymddygiad yna eto. Yr hyn rydym yn talu sylw iddo – dyma ydyn ni'n cael mwy ohono. Felly byddwch yn benodol gyda chanmoliaeth; enwch yr hyn rydym yn hoffi ei wneud. Yna rydym yn cael hynny eto.
4. **Beth maen nhw'n feddwl?** Gofynnwch i'r plentyn beth mae ef neu hi'n feddwl. Felly dwi wedi rhoi'r enghraifft o'r plentyn yn dod adref gyda'r llun. "Felly beth wyt ti'n feddwl o'r llun yma?" Yna gwrandewch ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud. Yna dilyswch bopeth maent yn ei ddweud.
5. **Cyswilt llygad** - iaith y corff yw llawer o gyfathrebu Rydym yn gwybod hynny felly edrychwch i'w llygaid. Rydych yn gwybod a byddwch yno gyda nhw.
6. **Golygwch yr hyn rydych yn ei ddweud** – byddwch yn ddidwyll a dangoswch hynny gyda llais tyner. Felly iaith y corff a thôn y llais – maen nhw'n bwysig iawn.
7. **Cyffyrddiad ysgafn** – cyffyrddwch y plentyn yn ysgafn.
8. **Rhowch falchder i'r plentyn.** "Rwyt yn haeddu bod yn falch ohonat dy hun."

Felly dyna ni. Dyna'r camau i ganmol yn effeithiol. Fel bodau dynol rydym yn tueddu i ganolbwyntio ar y negyddol yn hytrach na'r cadarnhaol. Ac mae yna ambell ddamcaniaeth y tu ôl i hynny; pan oedden ni allan yn hela roedd yn rhaid i ni fod yn ymwybodol iawn o'r teigar a'r llew yn mynd i'n lladd ni. Felly, roeddem yn canolbwyntio ar feddyliau negyddol ond bellach rydym wedi symud ymlaen. Gallwn ganolbwyntio ar y cadarnhaol. Mae yna lawer mwy o bethau da yn hytrach na phethau drwg ond rydym yn canolbwyntio ar y pethau drwg. Felly rwyf am orffen ar nodyn cadarnhaol. Chwiliwch am y cadarnhaol a chanmolwch y cadarnhaol. Felly mae canmol yn hudol.