

Fideo Disgyblu Cadarnhaol i Rieni (5)

Mae arnaf eisiau trafod Disgyblu Cadarnhaol gyda chi. Rwyf wedi crybwyll gwreiddiau'r gair 'disgyblu' o'r blaen; mae'n deillio o'r gair 'disciple', sy'n golygu arwain, ac mae'n rhaid i ni arwain ein plant. Y term allweddol yn fan hyn yw disgyblu cadarnhaol.

Mae plant wrth eu boddau â strwythur! Pam fod plant wrth eu boddau â strwythur? Pam ein bod ni gyd wrth ein boddau â strwythur? 'Faswn i'n dweud fod pob un ohonom yn trafod strwythur yn ein bywydau, ond pam? Oherwydd mae'n gwneud i ni deimlo'n ddiogel ac yn gyffyrddus. Mae pawb yn hoffi teimlo'n ddiogel ac yn gyffyrddus. Felly, mae'n hollbwysig ein bod yn sefydlu strwythur yn ein cartrefi, yn arbennig yn ystod y cyfnod ansicr hwn.

Ceisiwch gynnwys eich plant gymaint â phosibl yn y broses o sefydlu strwythur, er mwyn rhoi cyfle iddynt gyfrannu a chytuno iddo. Mae plant yn dda iawn am feddwl am syniadau gwych. Enghraifft o strwythur fyddai –, a gallwch arwain y plant i feddwl am hyn. "Faint o'r gloch ydych chi'n meddwl y dylem ni godi? Iawn, mi gawn ni frecwast am 8 o'r gloch. Mi wnawn ni drefnu amser i wneud gwaith ysgol, rhwng 9am ac 11am o bosibl? Yna, bydd gennym amser rhydd rhwng 11am ac 1am." Efallai y byddant yn dymuno cael amser iddyn nhw eu hunain yn ystod y cyfnod hwn. Mi gawn ni ginio am 1 o'r gloch. Efallai y gallwch fynd i gael ychydig o ymarfer corff ar ôl cinio, mae'r Llywodraeth yn annog pawb i neilltuo amser ar gyfer hynny. Ac ar ôl i chi ddod yn ôl, bydd cyfle i dreulio amser gwerthfawr gyda'ch gilydd fel teulu. Rwyf wedi sôn am chwarae plentyndod a sylwadau disgrifiadol o'r blaen, efallai y gallwch ddefnyddio'r dulliau hyn gyda nhw? Beth am drefnu amser swper am 6 o'r gloch, ac amser gwely am 8 o'r gloch?

Mae cwsg yn bwysig iawn. Mae patrwm cysgu hefyd yn bwysig iawn i blant – dylid cadw at y patrwm hwn. Mae rhai pobl yn dweud, "Gallwn aros i fyny drwy'r nos nawr". Na, mae arnom ni angen patrwm a strwythur yn ystod y dydd; ac mae arnom ni hefyd angen patrwm a threfn ar gyfer mynd i'r gwely a chysgu.

Mae'r enghraifft o strwythur yr wyf i wedi'i ddefnyddio yn eithaf cyffredinol. Mae bob plentyn yn unigryw. Mae bob rhiant yn unigryw. Felly ceisiwch gynnwys pethau rydych chi'n hoffi eu gwneud yn y patrwm hefyd.

Ond cofiwch, chi yw'r rhiant a chi sy'n eu harwain nhw. Ie; chi sy'n rheoli. Nid wyf yn golygu hynny mewn ffordd negyddol ac awdurdodaidd, mae'n bwysig eich bod yn glên, yn deg, yn bendant ac yn gyson. Gallwch ganiatáu i blant feddwl am strwythur, a gallwch chi gyd feddwl am strwythur gyda'ch gilydd, a gosod rheolau teulu a chytuno iddynt. Rydym ni'n glên yn y tŷ hwn, ac yn gwneud beth mae mam a dad yn ei ddweud, gan mai mam a dad sy'n rheoli, am eich bod yn glên, yn deg, yn bendant ac yn gyson. Felly, mi wnaf adael hynny gyda chi – strwythur, strwythur, strwythur, a chofiwch gynnwys eich plant a dilyn y canllawiau CTPC: Clên, Teg, Pendant, Cyson. Rwyf wedi dweud sawl gwaith, ac rwy'n dweud eto:

- Byddwch yn glên
- Byddwch yn ddiolchgar

- Cadwch at strwythur er mwyn helpu pawb i deimlo'n saff a diogel

Mae'n gyfnod ansicr iawn, ac rwy'n dweud hyn yn aml: "Môr tymhestlog yw'r athro gorau". Felly er fod popeth yn eithaf ansefydlog i ni gyd ar hyn o bryd, bydd y profiad hwn yn wers werthfawr i bob un ohonom. Bydd y profiad hwn yn ein helpu i wynebu a goroesi unrhyw gyfnodau ansefydlog yn y dyfodol.

Diolch yn fawr iawn.