

## Geiriau Ffilm Rhianta 6 - Dewisiadau a Chanlyniadau

Helo bawb! Heddiw, mi hoffwn i sôn am ddewisiadau a chanlyniadau.

Ac wrth i ni sôn am 'ddewisiadau a chanlyniadau' yn rhaglen y 'Blynyddoedd Rhyfeddol' ac yn rhaglen deg wythnos – 'Magwraeth' gan 'Cysylltiadau Teuluol' mae'r gwerthusiadau wastad yn dweud eich bod i gyd, wrth eich boddau hefo'r strategaeth hon.

Rydym ni wir yn gwerthfawrogi eich adborth, pan fydden ni'n gofyn i chi ysgrifennu eich adborth ar ddiwedd pob sesiwn.

Yna'r wythnos ganlynol rydym ni'n trafod sut aeth pethau'n dilyn y strategaeth hon.

Felly, mi welais fod pawb wrth eu boddau efo'r strategaeth 'ganlyniadau'.

Fe welwch, wrth i ni gynnal y rhaglenni yma ein bod ni'n gadael y canlyniadau tan yn nes ymlaen, oherwydd er mwyn i ddewisiadau a chanlyniadau weithio, mae'n bwysig iawn fod gennych chi sylfaen dda, eich bod wedi creu perthynas gadarnhaol gyda'ch plentyn gyda digon o chwarae, o empathi ac o ganmol.

Felly, pam mae dewisiadau a chanlyniadau yn strategaeth dda?

Fel y gwyyddoch chi, i grynhoi, mae 'dewis a chanlyniadau' yn sgil bywyd.

Mae gan bawb ddewis ac mae yna ganlyniadau i'n gweithredoedd.

Felly, os bydda i'n dewis gweithio, fe gaf fy nhalu.

Os ydw i'n dewis peidio â gweithio, ni chaf fy nhalu.

Ar y naill llaw, mae'n fater syml iawn ond ar y llaw arall mae'n gallu bod yn eithaf cymhleth.

Dyna pam fy mod i am sôn ychydig i ddechrau am y seicoleg y tu ôl i'r 'dewisiadau a'r canlyniadau'.

Felly'r peth cyntaf dwi am ei drafod ydy sut mae hyn yn dylanwadu ar ymddygiad?

Mae hwn yn driongl a chysylltiad rhwng pob agwedd.

Rhaid meddwl am hunan-barch, y dewisiadau 'dw i'n eu gwneud, a fy mhŵer personol i.

Felly, 'dw i am sôn 'chydig am y rhain.

Yr hunan-barch i wneud y dewisiadau iawn sy'n ymwneud â'n pŵer personol ac yna'r dewisiadau rydan ni'n eu gwneud.

Os oes gen i hunan-barch da, mi fydda i'n defnyddio fy mhŵer personol yn briodol ac yna'n gwneud dewis.

Mae hunan-barch yn dipyn o beth ynddo'i hun. Sut ydym ni'n magu hunan-barch?

Dyna ble mae'r pethau eraill rydan ni'n sôn amdany'n nhw yn chwarae eu rhan – chwarae, empathi, ffiniau, gwrando, tegwch a chysondeb – bydd y pethau yma i gyd yn meithrin hunan-barch ein plant.

Wedyn mae ganddyn nhw hunan-barch. Wrth i mi sôn am bŵer personol da, dydy hynny ddim yn golygu pŵer a bod yn bwerus, ond yn hytrach, cryfder mewnol. Os oes gennych chi hunan-barch da, mi fydd gennych chi'r cryfder mewnol yna i wneud y dewisiadau.

Mi fyddwn ni'n sôn mwy am hynny yn y rhaglen ac yn gwneud ymarferion i dynnu sylw at hynny.

Rydw i'n rhoi cyflwyniad sydyn i chi ar hynny.

Yn y Rhaglen Fagwraeth rydyn ni'n sôn mwy am feithrin hunan-barch a'ch cael chi i wneud yr ymarferion yma a sut i fagu hunan-barch eich plentyn.

Mae yna ffiniau, gwrando, canmol, tegwch a chysondeb.

Oherwydd mae ein mewnbwn ni fel rhieni'n effeithio'r ffordd rydyn ni'n teimlo a sut rydyn ni'n ymddwyn, ac mae hynny'n arwain at ymddygiad da.

Mae gen i siart bychan yn yma i gysylltu popeth, 'Cylch teimladau ac ymddygiad'.

Mae'r ffordd rydw i'n meddwl yn effeithio ar y ffordd rydw i'n teimlo ac yn y pen draw, y ffordd rydw i'n ymddwyn.

Os ydw i'n meddwl yn hapus, yna mi fydda i'n teimlo'n hapus, ac yna'n ymddwyn yn briodol. Os ydw i'n meddwl yn negyddol, yna mi fydda i'n teimlo'n negyddol, ac efallai'n ymddwyn yn negyddol.

Felly, mae'r ffordd y byddwn ni'n meddwl yn effeithio ar ein teimladau ac yn ei dro, ar sut rydw i'n ymddwyn.

Mae hynny'n wir amdanom ni fel oedolion, yn ogystal â'n plant.

Felly, dyna'r seicoleg y tu ôl i'r strategaeth 'dewisiadau a chanlyniadau'.

Rŵan, mi awn ni drwy'r camau 'dewis a chanlyniadau'.

Cam un, byddwch yn glir ac yn benodol am ddewis ymddygiad cadarnhaol a negyddol a'r canlyniadau cadarnhaol a negyddol.

Er enghraifft, ar gyfer y dewisiadau: "Os fyddi di'n bwyta dy ginio yna byddi di'n cael dy bwddin." Dyna ymddygiad cadarnhaol a chanlyniad cadarnhaol.

"Felly, fe gei di ddewis – fe gei di fwyta dy ginio ac yna fe gei di dy bwddin. Os na fyddi di'n bwyta dy ginio, fyddi di ddim yn cael dy bwddin. Felly, rydw i'n bod yn benodol iawn.

Gwnewch y canlyniadau'n berthnasol i'r ymddygiad.

Felly hefo'r enghraifft yna, "os na fyddi di'n bwyta dy ginio, fyddi di ddim yn cael dy bwddin". Dewiswch ganlyniadau sy'n golygu rhywbeth i'r plentyn.

Peidiwch â defnyddio bygythiadau, ffordd fygythiol neu gynnig terfynol. Felly, nid, "Bwyta dy ginio rŵan." Rydw i'n rhoi dewis iddyn nhw.

Nid rhoi bygythiadau; dydw i ddim yn defnyddio ffordd fygythiol ac yn osgoi dewisiadau terfynol.

Peidiwch â rhoi dewis os nad oes dewis. Felly, does dim pwrpas dweud, "Ac wedyn fe gei di dy bwdin", ond sylweddoli nad oes gennych bwdin o gwbl. Byddwch yn gwbl sicr y gallwch weithredu unrhyw ganlyniadau.

Dewiswch ganlyniadau y gallwch eu cadw a pheidiwch â mynnu ateb ar unwaith – rhowch amser i'r plentyn feddwl.

Felly, dyna ni'r 'dewisiadau a'r canlyniadau' ac fel rydw i wedi dweud yn barod, mae rhieni wrth eu bodd hefo'r strategaeth hon oherwydd mae'n strategaeth wych ond mae digon o waith i'w wneud cyn hyn hefyd.

Gobeithio fod hyn i gyd yn gwneud synnwyr. Cymerwch ofal a chofiwch, yn yr amseroedd swreal yma, byddwch yn garedig, yn ddiolchgar a chadwch at strwythur yn y cartref.

Diolch.