

# Gwnewch bethau'n bositif



## Awgrymiadau yn hytrach na tharo plant

Ar 21 Mawrth 2022 newidiodd y gyfraith yng Nghymru, mae hi bellach yn anghyfreithlon i gosbi plant yn gorfforol.

Gwyddwn nad yw'n hawdd ymdopi â'r gofynion o fod yn rhiant. Nid yw bywyd teuluol bob amser yn hawdd.

Dyma ychydig o bethau i roi cynnig arni os ydych chi ar ben eich tennyn!

- Sicrhewch fod eich plentyn mewn lle diogel.
- Cymerwch anadl a chofiwch mai chi yw'r oedolyn.
- Cymerwch anadl ddofn a newidiwch eich ffocws. Cyfrwch i 50, adroddwch yr wyddor neu ganu'n uchel.
- Crëwch ymyrraeth i dawelu'r sefyllfa neu cerddwch i ffwrdd o'r ffræ.
- Ymestyn - mae ymarfer corff yn wych ar gyfer rhyddhau straen.
- Gwnewch banded ac ymlaciwch.
- Canmolwch eich hunan am beidio â tharo.
- Cofiwch y pethau arbennig am eich plentyn a siaradwch amdanynt wedyn.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am help. Ffoniwch ffrind neu berthynas

## Cofiwch: mae plant yn gweld - mae plant yn gwneud!

Mae eich plant yn dysgu trwy wyllo a gwranddo arnoch chi, gallent hefyd synhwyro eich hwyliau. Mae'r hyn mae plant yn dysgu gennych chi yn aros gyda nhw am oes, gan effeithio ar y ffordd maent yn delio â phobl eraill fel oedolion... Os ydych yn eu taro, byddent yn credu bod taro'n ffordd o gael eu ffordd eu hun.



## Pam nad yw taro'n syniad da

- Mae taro plant yn golygu mai trais yw'r ffordd o gael ffordd eu hunain.
- Mae taro plant yn golygu nad ydynt yn dysgu sut i reoli gwrthdaro.
- Os ydych chi'n taro plant, byddent yn debygol o'ch ofni chi pan maent yn ifanc, ac yn flin pan fyddent yn hŷn.
- Gall daro ddod yn arferiad. Pan nad yw'n gweithio mae mwyafrif o bobl yn taro'n galetach.
- Mae oedolion yn gryfach na phlant. Gall daro mewn gwylltineb achosi niwed difrifol.

## Helpu plant i ymddwyn heb orfod taro

- Cydnabod y broblem - yw eich plentyn wedi blino, yn llwglyd, yn oer neu'n poeni? Datrysych y broblem ac yna bydd ymddygiad yn debygol o wella.
- Cadwch eich disgwyliadau a rheolau'n syml ac yn briodol i'r oedran.
- Os yw eich plentyn mewn 'stad' does dim pwynt rhesymu na tharo. Rhowch amser a gofod i bawb.
- Pan fydd eich plentyn wedi tawelu, dywedwch wrthyn nhw'n glir ac yn gadarn eu bod wedi ymddwyn yn anghywir ac eglurwch y canlyniadau (er enghraifft: os ydynt yn taflu tegan, gall dorri neu niweidio rhywun).

## Canolbwyntiwch ar y pethau cadarnhaol!

Dywedwch beth allan nhw wneud yn hytrach beth nad allent wneud.

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn gwybod beth ddylent wneud, nid beth na ddylent wneud yn unig.

Pan fydd plant yn 'dda' rydym yn tueddu i'w hanwybyddu, os ydynt yn 'ddrwg' maent yn cael sylw.

Pan maent yn gwneud rhywbeth da, dywedwch wrthyn nhw.



## Mae ymddygiad yn fater i'r teulu oll

- Siaradwch gyda'ch partner a theulu estynedig am y ffordd rydych eisiau magu eich plant.
- Peidiwch â thanseilio eich gilydd.
- Dylech ymddwyn mewn ffordd yr hoffech i'ch plentyn ymddwyn.
- Gwrandwch ar eich plant a pharchwch eu safbwyntiau. Rydym yn eu haddysgu i wneud hyn fel oedolion.
- Nodwch reolau'r teulu gyda'ch gilydd.
- Gosodwch gyfyngiadau rhesymol ar gyfer ymddygiad - yn dibynnu ar oedran a cham eich plentyn.
- Rhannwch y gofal rhwng oedolion yn y teulu a chefnogwch eich gilydd i gael egwyl rheolaidd.



## Gall fywyd teuluol fod yn hwyl

- Treuliwch amser yn chwarae gemau gyda'ch plant.
- Treuliwch amser tu allan gyda'ch plant, lluniwch helpa drysor drwy edrych am wrthrychau neu dirnodau yn eich ardal leol.
- Paentiwch ar gerrig yr ydych yn dod o hyd iddynt wrth fynd am dro neu gallwch greu lluniau natur gyda dail a brigau, gan ddefnyddio blawd a dŵr fel glud.
- Pobwch gacen gyda'ch plant, a byddwch oll yn mwynhau ei bwyta.
- Coginiwch bryd a bwytwch gyda'ch gilydd fel teulu.
- Gadewch iddyn nhw ddewis beth i'w wneud weithiau. Mae hyn yn eu dysgu i wneud penderfyniadau.

## Hunan-ofal ar gyfer Rhieni

- Rhestrwch bopeth rydych yn ei wneud yn dda fel rhiant.
- Cymerwch amser i'ch hun bob dydd - 15 munud i roi eich traed i fyny.
- Ewch i gwrdd â rhieni eraill yn rheolaidd - ffurfiwch rwydwaith cefnogi.
- Gwnewch y mwyaf o'ch cwsg - mae blinder yn gwneud popeth yn galetach.
- Galwch heibio neu ffoniwch eich canolfan deuluoedd leol i weld beth sy'n digwydd yn eich ardal.



## Pethau i'w cofio

- **Mae'n bwysig cymryd 5 munud, oherwydd os fyddwch yn cynhyrfu gormod, byddwch yn gwneud y sefyllfa'n waeth.**
- **Stopiwch, anadlwch ac ymatebwch yn bwylllog.**
- **Crëwch ymyrraeth er mwyn tawelu'r sefyllfa.**
- **Peidiwch ag anghofio cymryd amser i chi'ch hun.**

## Cysylltiadau Defnyddiol

Mae llawer o gymorth ar gael ar gyfer teuluoedd a syniadau ar gyfer rhieni ar ffyrdd eraill o osod ffiniau ar gyfer plant.

### Eich Tm Canolfan Deulu Lleol

**Gogledd** – Llandudno ☎ [01492 574732](tel:01492574732)

**Canolog** – Bae Colwyn ☎ [01492 576503](tel:01492576503)

**Dwyrain** – Abergele ☎ [01492 577757](tel:01492577757)

**De** – Llanrwst ☎ [01492 574140](tel:01492574140)

**Gorllewin** – Conwy ☎ [01492 574546](tel:01492574546)

✉ E-bost: [canolfannauteuluoedd@conwy.gov.uk](mailto:canolfannauteuluoedd@conwy.gov.uk)

Neu ewch i [conwy.gov.uk/BywydTeuluol](https://conwy.gov.uk/BywydTeuluol) am ffyrdd eraill o gysylltu

### Beth am chwilio:

[conwy.gov.uk/BywydTeuluol](https://conwy.gov.uk/BywydTeuluol) i gael llawer o wybodaeth, awgrymiadau ac argymhellion.

**Magu Plant, Rhowch Amser Iddo** gwefan Llywodraeth Cymru ar gyfer argymhellion a chyngor ymarferol ar gyfer rhieni.

**NSPCC, Ymgyrch Take 5** sut i ymdopi gyda strancio.

**Barnardos** 21 awgrym ymarferol yn hytrach na tharo.

**GIG** ymdopi â phlant yn eu harddegau.

**Rhianta ar-lein Solihull** – 'in our place' ar gyfer mynediad oes a defnyddiwch y cod **NWSOL** os ydych yn byw yng Ngogledd Cymru. Cofrestrwch erbyn 31 Hydref 2023.



Os welwch chi blentyn yn cael eu cosbi'n gorfforol, neu os ydych chi'n bryderus am blentyn, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol ar ☎ [01492 575111](tel:01492575111) neu ffoniwch **999** os yw'r plentyn mewn perygl uniongyrchol.