Parents & Carers Top Tips
Cygnor Rhieni a Gofalwyr

YMDDYGIADAU GOFIDUS

Pum Awgrym Defnyddiol gan rieni i'ch helpu chi i ddeall a rheoli ymddygiadau gofidus eich plentyn.

Darllenwch yr Arwyddion

Byddwch yn wyliadwrus bob amser am arwyddion o ofid yn eich plentyn. Mae hyn yn golygu y gallwch o bosibl ymyrryd yn gynnar a gobeithio osgoi pwl o golli rheolaeth neu gau i lawr yn emosiynol.

Peidiwch â Phoeni am Bobl Eraill

Wrth ymdrin â phyliau o golli rheolaeth yn gyhoeddus, ceisiwch beidio â chanolbwyntio ar beth mae pobl eraill yn ei feddwl neu yn ei ddweud. Chi sy'n adnabod eich plentyn orau, a chi sy'n gwybod beth sydd orau iddynt.

Rhowch le iddynt

Rhowch amser a lle i'ch plentyn i dawelu ar ôl y pwl o golli rheolaeth er mwyn rhoi'r cyfle iddynt i reoli eu hunain. Does dim pwynt ceisio rhesymu gyda nhw yn y fan a'r lle - ni fyddant yn gallu eich clywed. Ni fyddant yn gallu meddwl yn rhesymegol, felly sicrhewch eu bod yn gyfan gwbl dawel cyn y byddwch yn dechrau ymgysylltu â nhw eto.

Ceisiwch Aros yn Ddigynnwrf

Pan fo eich plentyn yn ofidus, ceisiwch aros mor dawel â phosibl pan rydych yn ymdrin â nhw - os ydych yn mynd i'r afael â hyn yn llawn cynnwrf bydd fwy na thebyg yn dwysáu'r sefyllfa.

Dewiswch Eich Brwydrau

Gofynnwch i chi eich hun pwy gaiff ei herio gan yr ymddygiad. Os nad yw'n achosi niwed i neb, a oes angen atal hyn?

www.NiwrowahaniaethCymru.org