

PAM DWI'N DAL I WNEUD Y PETHAU TI WEDI DWEUD WRTHA I AM BEIDIO ... DRO AR ÔL TRO!



Gwasanaeth Rhieni a Mwy a Gwasanaeth Rhieni yn Gyntaf a Arweinir gan Seicoleg



Beth gallet ti fy ngweld i'n ei wneud

- Rwy't ti wedi dweud "na" wrtha i, neu ddweud wrtha i am beidio gwneud rhywbeth, fel cyffwrdd rhywbeth dwyt ti ddim eisiau i fi wneud.
- Dwi'n deall dy fod yn golygu "na" ac yn stopio ond wedyn fydda i'n edrych i mewn i dy lygaid, neu'n gwenu wrth wneud y peth rwy't ti wedi dweud wrtha i am beidio.
- Byddi di'n dweud rhywbeth fel "mae e'n gwybod yn UNION beth mae e'n ei wneud".

Pam mae hyn yn digwydd?

- Er bod hyn yn rhwystredig i ti, dyw'r ymddygiad 'ma **ddim yn fwriadol**.
- Mae'r rhan o'r ymennydd sy'n ein helpu ni i feddwl pethau trwyddo (e.e. a yw rhywbeth yn dda neu ddrwg) ac i ddeall ein hemosiynau ond yn **dechrau** datblygu pan ry'n ni tua 3 oed.
- Mae edrych ar oedolyn cyn gwneud rhywbeth yn ffordd o ddysgu beth sy'n ddiogel neu beryglus. Ar y cam yma, **dyw e ddim yn benderfyniad bwriadol** i wneud rhywbeth drwg.
- Mae dy blentyn yn ymddwyn fel **gwyddonydd bach**, yn gweithio allan 'beth sy'n digwydd pan dwi'n gwneud hyn?'
- Datblygiad cynnar yr ymennydd yw beth sy'n caniatáu'r newidiadau rhyfeddol mewn datblygiad sy'n digwydd yn ystod plentyndod cynnar. Dyma hefyd sy'n rhoi i blant y gallu anhygoel 'na i **ddyfalbarhau**.
- Pan fydd plentyn yn dysgu cerdded ac yn cwmpo lawr 50+ o weithiau, fydd e byth yn meddwl iddo "efallai bod hwn ddim i mi". Dyma'r un **dyfalbarhau** sy'n cael ei ddangos yn yr ymddygiadau mwy anodd hyn.



Ffyrdd o helpu fi

- **Cofia:** Dwi'n gwneud hyn achos ei fod y n rhywbeth sy'n fy helpu i i ddysgu a datblygu, nid i dy wylltio. Bydd hyn yn dy helpu i deimlo'n fwy amyneddgar gyda fi.
- **Cysyllta â fi cyn dy fod yn fy nghywiro i rho** esboniadau syml i fi a dweud yn uchel beth rwy't ti'n meddwl fy mod i'n ei deimlo e.e., "Dw i'n gwybod dy fod ti wir eisiau cyffwrdd â hwnna ond alla' i ddim gadael i ti wneud. Dydych chi e ddim yn ddiogel." Tria beidio â gweiddi arna' i am yr ymddygiad hwn.
- **Gwneud yn hytrach na pheidio â gwneud:** dweud wrtha i beth i'w wneud yn hytrach na beth i beidio â gwneud ("dala hwnna'n ofalus" yn hytrach na "paid â gollwng hwnna").
- **Allan o'r golwg:** rho'r peth nad wyt ti 'eisiau i fi gyffwrdd ag e allan o'r golwg fel nad ydwi'n cael fy nhemtio ganddo fe.
- **Allgyfeirio:** tria fy annog tuag at rywbeth arall; "Beth am wneud hyn yn lle." Meddyliaid am beth rwy'n trio dysgu, fel gwyddonydd bach, a meddylia a oes ffordd ddiogel i mi wneud yr ymddygiad mae gen i ddi-ddordeb ynddo. E.e. os bydda' i'n dringo ar bethau dw i ddim i fod i, cer â fi i rywle ble dw i'n cael dysgu dringo, fel chwarae meddal neu'r parc.
- **Gofala amdanat ti dy hun :** fel y galli di ofalu amdana' i yn well. Os byddi di'n gweld dy hun yn mynd yn hollol rwystredig gyda fi, cymera ryw faint o amser ymdawelu a chael seibiant oddi wrtha i os gelli di yn ddiogel.



Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg Gwasanaeth Rhianta Caerdydd

Am ragor o wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â Phorth Teuluoedd

Caerdydd: Ffôn 03000 133 133 e-bost CyswlltFAS@Caerdydd.gov.uk

www.cardiffamilies.co.uk