

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Cnoi

(yn addas i blant 6 mis - 3 oed)

Mae'r rhan fwyaf o blant yn mynd trwy gyfnod lle byddan nhw'n cnoi plentyn arall neu Mam a Dad. Dydyn nhw ddim yn deall y byddan nhw'n gwneud dolur i rywun. Yn ffodus, dim ond cyfnod fydd e fel arfer. Nid yw'n golygu bod eich plentyn yn ymosodol.

Wrth i'ch plentyn ddatblygu, bydd yn dysgu bod cnoi yn gwneud dolur i bobl. Bydd hefyd yn dysgu geiriau a sgiliau a fydd yn ei helpu i fynegi a rheoli ei deimladau cryf.



Efallai bod eich plentyn yn cnoi am ei fod:

- yn archwilio pethau a phobl (mae babis a phlant bach yn defnyddio eu cegau i archwilio);
- yn torri dannedd;
- yn rhwystredig, wedi cyffroi neu'n flin ac nad oes ganddo'r geiriau i fynegi ei hun;
- eisiau eich sylw;
- wedi gorflino;
- yn ymateb i ymddygiad ymosodol plentyn arall;
- yn dynwared eraill;
- yn poeni am newid yn ei fywyd, fel babi newydd neu symud tŷ;
- eisiau gweld sut ymateb y bydd yn ei gael, a ddim yn deall ei fod yn achosi poen.

Awgrymiadau ar gyfer delio â phlentyn sy'n cnoi

- Peidiwch â gwylltio. Peidiwch â tharo'ch plentyn na'i gnoi yn ôl. Bydd hyn yn rhoi dolur i'ch plentyn ac yn cyfleu'r neges anghywir bod yr ymddygiad hwn yn dderbyniol.

Os bydd eich plentyn yn eich cnoi chi:

- Dywedwch rywbeth digynnwrf fel "Dim cnoi. Dydw i ddim yn ei hoffi e – mae'n gwneud dolur".

- Symudwch e ymhellach i ffwrdd oddi wrthych chi.
- Ar ôl ychydig funudau, codwch eich plentyn eto.
- Canmolwch eich plentyn pan mae'n garedig i chi, i blentyn arall neu i oedolyn. Bydd yn dysgu mai dyma'r ymddygiad rydych chi am ei weld.

Os bydd yn cnoi plentyn arall:

- Dywedwch rywbeth fel "Dim cnoi, mae'n gwneud dolur". Gwnewch sylw ar sut mae'r plentyn arall yn teimlo: "Edrych, mae leuan yn crio. Mae'n crio am dy fod ti wedi ei gnoi e".
- Dywedwch wrtho beth rydych chi am ei weld: "Rydyn ni'n defnyddio dwylo'n dyner."
- Rhowch fwy o sylw i'r plentyn a gafodd ei gnoi. Yn aml, pan mae plentyn yn cnoi, mae oedolion yn rhoi llawer o sylw iddo. Sylw negyddol yw hyn fel arfer, ond gall achosi i'r cnoi neu'r taro barhau, yn hytrach na'i atal.
- Symudwch eich plentyn i ffwrdd o'r gêm yr oedd yn ei chwarae am rai munudau.
- Canmolwch eich plentyn pan fyddwch chi'n ei weld yn bod yn garedig i blentyn arall. Bydd yn dysgu mai dyma'r ymddygiad rydych chi am ei weld.

Atal cnoi

- **Gofalwch fod gennych chi lawer o eitemau diogel ar gyfer cnoi**, er enghraifft, cylch torri dannedd neu fyrbrydau crengio (fel cracers, ffyn moron neu ddarnau o afal).
- **Ceisiwch ragweld problemau** a symud eich plentyn cyn iddo gnoi.
- **Gadewch i'ch plentyn wneud rhai dewisiadau syml**, er enghraifft, "top coch neu dop glas?", "afal neu fanana?" Os byddwch chi'n gadael i'ch plentyn wneud rhai dewisiadau, bydd yn teimlo bod ganddo rywfaent o reolaeth. Gall hyn helpu i leihau cnoi.
- **Helpwch eich plentyn i fynegi ei deimladau**. Dywedwch wrtho beth mae'n ei deimlo, er enghraifft pan fydd yn hapus, yn drist, yn grac, yn siomedig neu'n rhwystredig. Bydd yn ei helpu i ddysgu'r gair am y teimlad neu'r emosiwn, fel y gall ddysgu mynegi sut mae'n teimlo y tro nesaf.
- **Neilltuwch amser ar gyfer chwarae egniol bob dydd**. Ewch i'r parc, chwaraewch yn yr ardd neu rhowch gerddoriaeth ymlaen er mwyn i chi gael dawnsio. Bydd hyn yn gwneud eich plentyn yn llai blin a rhwystredig.
- **Ceisiwch osgoi gweithgareddau sy'n achosi straen** neu lefydd lle bydd yna lawer o blant ar ddiwrnodau pan mae'ch plentyn yn flinedig iawn.

Gofalu amdanoch chi'ch hun

Gall cyfarfod â mamau a thadau eraill helpu i'ch atgoffa chi nad ydych chi ar eich pen eich hun. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** yn gallu dweud wrthych chi beth sy'n digwydd yn eich ardal. Gallwch chi eu ffonio nhw ar 0300 123 7777. Mae gwefan **Pwynt Teulu** (pwyntteulu.cymru) hefyd yn cynnwys gwybodaeth am wasanaethau a gweithgareddau yn eich ardal.

I gael mwy o gyngor buddiol ar gnoi ac ar dechnegau rhianta da, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**