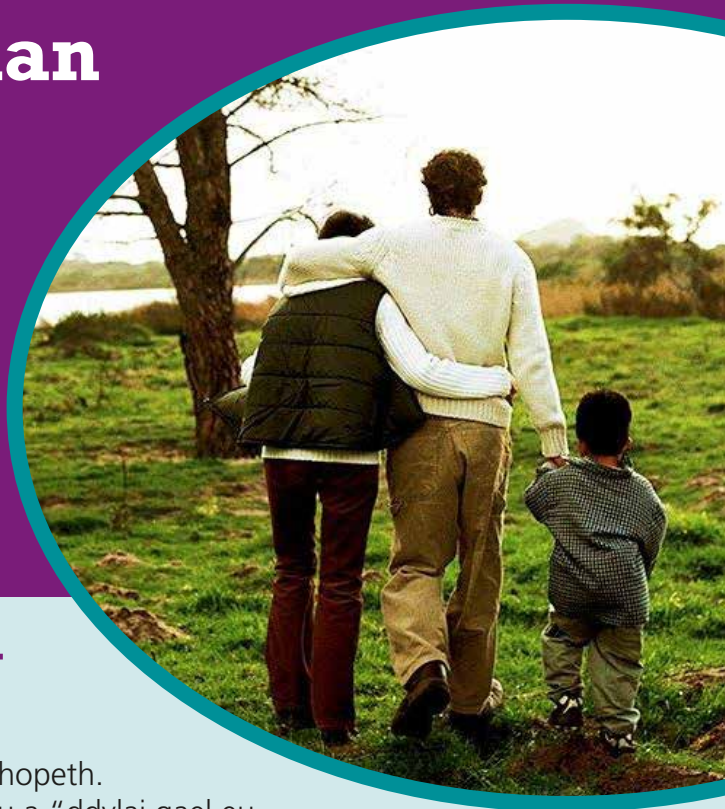


Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Sicrhewch eich bod chi'n gofalu am eich hunan ac yn rheoli straen

Mae bod yn rhiant yn un o'r rolau mwyaf arbennig y cewch chi – yr anoddaf hefyd o bosib. Yn sicr, nid yw'n hawdd bob amser, a weithiau gall fod yn heriol. Dyna pam mae'n bwysig gofalu am eich hunan yn ogystal â'ch plant. Gall pethau deimlo'n anoddach os byddwch chi'n flinedig, dan bwysau neu'n anhapus.



Ceisiwch neilltuo amser i'ch hunan

Efallai y byddai cael seibiant yn eich helpu i ymdopi â phopeth. Peidiwch â threulio amser yn teimlo'n euog am y tasgau a "ddylai gael eu gwneud" pan fydd eich plentyn yn cysgu. Defnyddiwch rywfaint o'r amser hwnnw i ymlacio a gwneud rhywbeth yr ydych chi'n mwynhau ei wneud.

Ceisiwch fwyta'n dda

Gall hynny fod yn anodd i rieni prysur, ond mae gan **Newid am Oes** (<http://change4lifewales.org.uk/?skip=1&lang=cy>) nifer o syniadau am ryseitiai hawdd a chyflym a chyngor ar sut i fod yn heini ac yn iach.

Ceisiwch gyfarfod â rhieni eraill a'u plant

Bydd eich plentyn yn cael hwyl, yn mwynhau cwmni plentyn arall, a byddwch chi'n mwynhau cael sgwrs ag oedolyn. Bydd eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn gallu rhoi gwybod ichi am yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal. Ffoniwch 0300 123 7777.

Dicter

Bydd pob rhiant yn cyrraedd pen ei dennyn weithiau. Efallai oherwydd problemau personol, meddygol neu ariannol. Bydd dysgu sut i reoli'ch dicter o fudd i'ch iechyd a'ch perthynas â'ch plentyn.

Nid yw'r rhan o'r ymennydd sy'n helpu eich plentyn i reoli neu dawelu teimladau fel dicter wedi'i datblygu'n dda cyn 3 oed. Mae'n bosib bod cryn dipyn o'r ymddygiad yr ydych chi'n ei ystyried yn anodd yn gwbl normal ar gyfer oedran eich plentyn a'i gam datblygu. Weithiau, rydyn ni'n disgwyl mwy gan blentyn nag y gall ei roi mewn gwirionedd o ystyried ei oedran.

Mae mynd yn grac, gweiddi a rhoi smacen yn gallu troi'n frwydr.

Pan fyddwch chi'n gweiddi ar eich plentyn, mae'n sbarduno rhyddhau cortisol – yr hormon sy'n achosi straen. Mae hynny'n ei gwneud yn anoddach o lawer iddyn nhw wrando a dysgu.

Ceisiwch ddod i ddeall arwyddion eich corff pan fydd y dicter yn corddi tu mewn.

Gallai'r arwyddion gynnwys: gèn wedi'i chlensio; dyrnau ynghau; calon yn curo a theimlo'n boethach.

Os byddwch chi'n teimlo bod eich dicter yn drech na chi, gallai fod o gymorth ichi:

- **Stopio a chyfri i 10, neu ganu hyd yn oed, cyn gwneud dim.** Mae canu a rhifo'n defnyddio rhan arall o'ch ymennydd sy'n wahanol i'r hyn a ddefnyddir ar gyfer dicter. Mae'n helpu i leddfu'r tensiwn fel y gallwch chi 'addasu' eich emosiynau.
- **Ceisiwch anadlu'n ddwfn i leddfu'r tensiwn.** Ceisiwch gymryd mwy o amser i anadlu allan nag y byddwch i anadlu i mewn.
- **Cymerwch hoe.** Gadewch yr ystafell am gyfnod byr, ffoniwch ffrind, gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth. Gofynnwch i ffrind neu i aelod o'r teulu ofalu am eich babi neu'ch plentyn am gyfnod byr, er mwyn ichi gael amser i'ch hunan.
- **Gwnewch ymarfer corff.** Gall ymarfer corff eich helpu i ddelio â dicter sy'n gysylltiedig â straen. Gallech chi roi eich plentyn yn ei gadair wthio a mynd am dro i fwrw'ch llid.
- **Gofynnwch i'ch hunan.** "A oes gwir angen imi fynd yn grac am hyn?" Ai beth mae fy mhlentyn wedi'i wneud sy'n fy ngwneud yn grac, neu a yw e am fy mod i dan straen?"
- **Meddyliwch.** A oes yna rai pethau sy'n eich gwylltio'n fwy na phethau eraill? A oes yna ffyrdd i osgoi'r sefyllfaoedd hynny?
- **Meddyliwch a oes yna rai teimladau sylfaenol sy'n eich gwneud chi'n grac.** Os byddwch chi'n teimlo'n grac er gwaethaf popeth yr ydych chi wedi rhoi cynnig arno, efallai y byddai'n werth cael cyngor. Gallai siarad am bopeth â chwmselydd fod o gymorth, neu gael rhywfaint o gyngor ar sut i reoli'ch dicter.

Fel arall, efallai y bydd y llinellau cymorth hyn o fudd ichi:

Llinell Gymorth C.A.L.L. (<http://www.callhelpline.org.uk/defaultW.asp>) 0800 132 737

(gwasanaeth 24 awr) – **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned** – neu anfonwch y testun 'help' i linell destun 81066.

Y Samariaid (samaritans.org) – ffoniwch 116 123 AM DDIM (gwasanaeth cyfrinachol 24 awr),

E-bostiwrch: jo@samaritans.org

Mae'n iawn ichi ofyn am help

Nid oes unrhyw un yn ei chael hi'n iawn bob amser. Os byddwch chi'n poeni am deimlo dan bwysau, yn isel neu'n ddigalon, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu. O gael cymorth, byddwch chi'n gwneud y peth gorau i'ch plentyn, i'ch teulu ac i chi eich hunan.

I gael rhagor o gyngor buddiol ar ddatblygiad eich plentyn ac ar ddulliau rhianta cadarnhaol, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**