

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Strancio

Strancio (plant 1-4 oed)

Mae strancio'n gyffredin iawn ymhlith plant bach a phlant ifanc. Mae'n digwydd pan fydd plant yn rhwystredig ac o dan straen. Mae'n gallu digwydd hefyd pan fydd plant wedi blino ac eisiau bwyd neu os ydyn nhw'n teimlo'n genfigennus, yn ofnus neu'n anhapus.

Mae'r rhan fwyaf o blant ifanc rhwng un a phedair oed yn strancio. Mae hyn yn rhan naturiol o dyfu i fyny. Dydyn nhw ddim yn golygu bod eich plentyn yn ddrwg. Peidiwch â digalonni – mae strancio yn arferol ymhlith plant bach ac yn digwydd yn llai aml unwaith y byddant yn bedair oed.



Beth i'w wneud pan fydd eich plentyn yn cael stranc

- **Gofalwch ei fod yn ddiogel.** Allwch chi ddim ag atal stranc ond gofalwch fod eich plentyn yn ddiogel. Arhoswch gerllaw ac, os bydd angen, symudwch y plentyn i rywle diogel, tawel a digynnwrf.
- **Peidiwch â gwylltio.** Ceisiwch beidio â mynd yn flin. Efallai y bydd cyfrif i ddeg ac anadlu'n ddwfn yn helpu. Os ydych chi mewn siop, codwch eich plentyn ac ewch ag ef allan i'r car neu i rywle tawel tan y bydd wedi tawelu.
- **Anwybyddwch y stranc.** Os byddwch chi'n rhoi sylw i'ch plentyn, efallai y byddwch chi'n achosi i'r stranc bara'n hirach. Peidiwch â cheisio siarad ag ef, rhesymu ag ef, gweiddi arno na'i daro.
- **Ar ôl iddo dawelu, cofiwch ei gysuro a'i ganmol am dawelu.**
- **Peidiwch ag ildio i unrhyw ofynion** a wnaeth cyn i'r stranc ddechrau.
- **Ceisiwch feddwl pryd mae'r strancio yn digwydd.** Beth sy'n ysgogi'r ymddygiad hwn? Ceisiwch osgoi gweithgareddau sy'n creu straen neu leoedd lle mae eich plentyn yn tueddu i strancio.

Ffyrdd o osgoi strancio

- **Ydy'ch plentyn yn poeni am rywbeth?** Ceisiwch dawelu meddwl eich plentyn trwy ei gofleidio a dangos llawer o gariad tuag ato.
- **Cynlluniwch ymlaen llaw.** Ewch â byrbrydau a theganau bach gyda chi pan fyddwch chi'n mynd i rywle.
- **Rhowch ddewisiadau syml i'ch plentyn.** Mae plant bach eisiau bod yn annibynnol. Efallai yr ânt yn grac ac yn ddagreuol am nad ydynt byth yn cael dewis neu reoli rhywbeth. Gallwch roi dewisiadau syml iddynt fel "Wyt ti eisiau chwarae gyda dy flociau neu dynnu llun?" neu "Hoffet ti afal neu fanana?"
- **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** fel y gall eich plentyn ddefnyddio ei egni. Ewch i'r parc, chwaraewch yn yr ardd neu rhowch gerddoriaeth ymlaen er mwyn i chi gael dawnsio.
- **Ceisiwch osgoi cosbau llym, fel taro.** Bydd hyn ond yn gwneud y strancio'n waeth.
- **Os ydych chi'n poeni, siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd.** Mae eich Ymwelydd Iechyd yno i'ch cefnogi a gall gynnig cyngor a chymorth.

Peidiwch â phoeni beth mae pobl eraill yn ei feddwl!

Pan fydd eich plentyn yn strancio mewn man cyhoeddus, mae'n gallu bod yn anodd delio â'r sefyllfa. Peidiwch â gwylltio ac anghofiwch am bawb – bydd y rhan fwyaf o bobl yn llawn cydymdeimlad â chi gan eu bod nhw hefyd wedi bod drwy'r un profiad!

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 wrthy'ch 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 strancio ac ar dechnegau rhianta da, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**