

Cyngor i Rieni Plant Bach


Magu Plant.
Rhowch amser iddo.

Siopa

(plant 1-5 oed)

Mae mynd i siopa yn gallu bod yn brofiad cyffrous i blant, ac yn gyfle iddyn nhw ddatblygu eu sgiliau siarad trwy bwyntio at bethau newydd a diddorol. Weithiau, fodd bynnag, mae plant ifanc yn gallu mynd yn rhwystredig, sy'n gallu gwneud pethau'n anodd i chi.



Dyma rai syniadau ar sut i wneud siopa'n llai o straen:

Cynlluniwch ymlaen llaw

- Ceisiwch beidio â mynd i siopa os yw hi bron yn amser bwyd neu'n amser cysgu neu os ydych chi ar frys.
- Osgowch fynd i siopa ar adegau prysur fel y bydd hi'n llai tebygol y bydd rhaid i chi aros mewn ciw.
- Ewch â diod a byrbryd iach gyda chi, ynghyd â llyfr neu degan bach i ddifyrru'r babi neu'r plentyn bach.
- Gadewch i'ch plentyn helpu i baratoi rhestr siopa. Gall dynnu lluniau, dorri lluniau allan o gatalog neu wneud marciau ar y papur gyda chreons.
- Neu gallwch roi ei restr ei hun iddo sy'n dangos y pethau rydych chi am eu prynu. Er enghraifft, gallech chi dynnu llun 3 afal a 2 fanana ar ei restr.

Yn y siop

- Pwyntiwch at bethau rydych chi'n eu gweld yn y siop – siaradwch am liwiau, meintiau a siapiau a beth mae eich plentyn yn ei brofi, er enghraifft os yw'n oer wrth y rhewgelloedd.
- Gadewch iddo ddal ei restr siopa ac edrych am yr eitemau hynny.

- Gadewch i'ch plentyn roi pethau yn y troli; rhowch bethau iddo i'w rhoi ar y cownter neu yn eich bag siopa.
- Chwaraewch gemau fel 'Mi wela i gyda'm llygad fach i' neu canwch gân fel "Mae olwynion y bws yn mynd rownd a rownd."
- Canmolwch eich plentyn am ddod o hyd i bethau ar y rhestr siopa neu am fod yn amyneddgar tra'ch bod chi'n siopa.
- Ceisiwch gadw teithiau siopa yn fyr. Mae'n gallu bod yn anodd i blant fod yn amyneddgar am gyfnodau hir.
- Rhowch rywbeth iddyn nhw edrych ymlaen ato ar ôl i chi orffen siopa fel mynd am dro i'r parc.

Os byddwch chi o dan straen

- Peidiwch ag ildio os bydd eich plentyn yn mynnu cael teganau a losin. Pan fyddwch chi'n dweud 'na', peidiwch â newid eich meddwl. Os byddwch chi'n dweud 'na' ac yna'n ildio, efallai y bydd eich plentyn yn cael y neges bod poeni a chwyno yn gallu gweithio. Yn hytrach, ceisiwch dynnu sylw'ch plentyn.
- Peidiwch â gwylltio os bydd pethau'n mynd yn anodd. Efallai y bydd cyfrif i ddeg ac anadlu'n ddfwn yn helpu.
- Meddyliwch beth achosodd y broblem. Efallai y gallwch chi osgoi'r sefyllfa honno y tro nesaf.

Peidiwch â phoeni beth mae pobl eraill yn ei feddwl!

Mae'n gallu bod yn anodd os bydd eich plentyn yn cael stranc pan fyddwch chi'n siopa. Peidiwch â phoeni os bydd pobl yn syllu. Peidiwch â gwylltio ac anghofiwch amdany'n nhw – bydd y rhan fwyaf o bobl yn cydymdeimlo oherwydd fe fyddan nhw wedi bod yn yr union un sefyllfa!



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