

# Cyngor i Rieni Plant Bach



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.  
[llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)

Parenting.  
Give it time.  
[gov.wales/giveittime](http://gov.wales/giveittime)

## Cefnogi'ch plentyn os yw un rhiant yn gweithio neu'n byw i ffwrdd

Efallai na fyddwch gyda'ch gilydd fel rhieni o hyd: efallai bod un ohonoch yn byw i ffwrdd, neu'n gweithio i ffwrdd am gyfnodau, ond rydych yn parhau i fod yn rhieni i'ch plentyn. Beth bynnag yw eich sefyllfa, mae'n bwysig ichi weithio gyda'ch gilydd i benderfynu sut i fagu eich plentyn.



## Pryderon rhieni sydd adref gyda'r plant:

- **Gwneud penderfyniadau** – Bod yr unig un i benderfynu ar rwtîn y plant, a rheoli eu hymddygiad.
- **Teimlo'n unig** – Gall fod yn unig bod yn rhiant sengl a magu plant a gwneud penderfyniadau heb gymorth.
- **Pryderu am bartner yn dychwelyd** – Gall pobl boeni na fydd partner yn ffitio i'r rwtîn ar ôl cyrraedd nôl, gall hyn arwain at ddryswch a gwrthdaro.
- **Teimladau negyddol** – Teimlo'n anhapus eu bod yn cael eu gadael ar ôl i reoli'r teulu ar eu pennau eu hunain; gall hyn arwain at deimlo'n grac gyda'r partner arall.
- **Sefyllfaoedd brys** – Poeni a fydd y partner yn gallu cyrraedd adref mewn achos brys.

## Pryderon rhieni sydd oddi cartref:

- **Methu pethau pwysig** – Gall pobl fod yn drist iawn gan eu bod yn methu pethau pwysig ee. digwyddiadau ym mywydau eu plant, fel penblwyddi, dramâu ysgol, neu fabolgampau.
- **Methu ffitio i mewn** – Poeni na fyddant yn ffitio i rŵtin y teulu ar ôl dychwelyd adref.
- **Ddim yn teimlo bod y teulu eu hangen** – Teimlo nad yw'r teulu eu hangen, gan fod y plant yn tyfu lan hebddynt.
- **Teimlo'n flinedig** – Teimlo wedi ymlâdd ar ôl bod i ffwrdd, ond eto eisiau bod yn frwdfrydig am fod adref.
- **Teimladau negyddol** – Teimlo'n genfigennus o'r partner sy'n gallu aros gartref.
- **Sefyllfaoedd brys** – Poeni am allu cyrraedd adref at y teulu mewn achos brys.

## Gallwch weithio gyda'ch gilydd er budd y plant drwy wneud y canlynol:

- **Glynu at rwtin** – Bydd yn anodd i blant fod i ffwrdd o riant, felly ceisiwch gadw pethau adref fel y maent wastad wedi bod – yr un rwtin amser gwely, yr un rwtin i fynd i'r ysgol / y feithrinfa, yr un tasgau a gweithgareddau.
- **Trefnwch amserau 'cadw mewn cysylltiad'** – Os bydd un rhiant i ffwrdd, byddwch oll yn teimlo'n well o drefnu diwrnod / amser bob wythnos i'r plant gadw mewn cysylltiad yn iawn â'r rhiant sydd i ffwrdd, naill ai ar y ffôn neu dros alwad fideo. Gall y ddau riant drefnu gyda'r plant beth yr hoffent siarad amdano.
- **Rhowch y newyddion diweddaraf i'ch gilydd** – Gwnewch nodyn o wybodaeth am y plant neu aelodau o'r teulu a threfnwch amser bob wythnos i roi'r diweddaraf i'ch partner. Ceisiwch lynu at y drefn hon.
- **Calendr** – Gall cymorth gweledol, megis calendr, fod yn ddefnyddiol, fel bod y plentyn yn gallu gweld pryd fydd y rhiant arall yn dod adref. Gall plant gael trafferth gyda'r cysyniad o amser – felly helpwch nhw drwy adael iddyn nhw groesi'r diwrnodau i ffwrdd bob bore a chyfrif y diwrnodau sydd ar ôl.
- **Rhannu tasgau, gweithgareddau a digwyddiadau** – Rhaid sicrhau bod y ddau riant yn ymwybodol o ddyddiadau yng nghalendr eich plentyn, o bartion a chyngherddau i apwyntiadau gyda'r doctor a'r deintydd. Efallai na fydd y ddau ohonoch yn gallu bod yno, ond rydych chi'ch dau'n rhan o'r teulu. Gallwch chi'ch dau siarad â'r plant am ddigwyddiadau pwysig yn eu bywydau.
- **Beth am gadw blwch arbennig o bethau** – Gallwch helpu'ch plant gan gadw blwch gyda phethau pwysig i'w dangos i'r rhiant sydd i ffwrdd pan fydd yn dychwelyd ee. lluniau, adroddiadau ysgol, tystysgrifau...
- **Bwrdd lluniau** – Os bydd rhiant i ffwrdd am gyfnodau hir gyda gwaith, gallwch greu bwrdd o luniau neu fap i helpu'r plentyn i ddeall ble mae'r rhiant. Gadewch i'r plentyn greu'r murlun/map gyda chi.

- **Gadewch bethau i atgoffa'r plentyn amdanoch chi** – Os bydd rhiant i ffwrdd am gyfnodau hir, gall recordio'i hun yn darllen stori amser gwely neu wneud albwm o luniau i'r plentyn gael edrych arno i gael ei atgoffa am y rhiant.
- **Rhowch wybod i'r ysgol/feithrinfa** – Cofiwch ddweud wrth yr ysgol y bydd eich partner i ffwrdd ac y gallai hynny arwain at newid yn ymddygiad y plentyn.
- **Peidiwch â beirniadu'ch gilydd a byddwch yn amyneddgar** – Pan fydd rhiant yn dychwelyd, gall gymryd ychydig o amser i ymgyfarwyddo â'r rwtin ac addasu i'r ffordd o wneud pethau. Cofiwch ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol – mae'n well i bawb.

## Sut i gael help a chymorth ychwanegol

Ymwelydd Iechyd Lleol neu Feddyg Teulu – [www.wales.nhs.uk/cym](http://www.wales.nhs.uk/cym)

Cyngor ar ymdopi â strancio – [giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/tantrums?skip=1&lang=cy](http://giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/tantrums?skip=1&lang=cy)

Cyngor ar ymdopi os fydd partner yn mynd i'r carchar – [giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/supporting-your-children-when-a-parent-goes-to-prison?lang=cy](http://giveittime.gov.wales/resources/booklets-information-sheets-support-parents/supporting-your-children-when-a-parent-goes-to-prison?lang=cy)

Cyngor ar gymryd amser i chi'ch hun a rheoli straen – [giveittime.gov.wales/parenting-and-encouragement-tips/look-after-yourself-and-managing-stress/?skip=1&lang=cy](http://giveittime.gov.wales/parenting-and-encouragement-tips/look-after-yourself-and-managing-stress/?skip=1&lang=cy)

Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf – [gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/families-first/contact-local-families-first-team/?skip=1&lang=cy](http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/families-first/contact-local-families-first-team/?skip=1&lang=cy)

Gwefan Dewis am wybodaeth ar les – [www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)

Y Gwasanaeth Cyngor i Deuluoedd – [gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/familyinformationservices/?lang=cy](http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/familyinformationservices/?lang=cy)

Am gyngor defnyddiol ar reoli ymddygiad heriol fel strancio ac am ystod o dechnegau magu plant cadarnhaol, ewch i:

**[www.llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://www.llyw.cymru/rhowchamseriddo)**