



BLOG: SYLW CADARNAHOL

Yn aml iawn byddaf yn siarad â rhieni sy'n dweud wrthyf fod eu plentyn

"Ddim yn gwrando"

"Mae bob amser yn ymddangos ei fod yn gwneud rhywbeth y mae'n gwybod na ddylai fod yn ei wneud",

Neu gallant ddweud rhywbeth tebyg i:

"Cyngynted ag y dywedais wrtho am roi'r gorau i wneud rhywbeth, mae'n symud ymlaen i wneud rhywbeth arall na ddylai fod yn ei wneud".

"Os gofynnaf iddi wneud rhywbeth mae hi fel arfer yn ymateb gyda" Na "beth bynnag rydw i'n gofyn iddi ei wneud".

"Rwyf wedi rhoi cynnig ar bopeth, y cam drwg, tynnu ei theganau oddi arni, peidio â gadael iddi gael losin ond ymddengys nad oes dim yn gweithio".

Ydy hyn yn swnio'n gyfarwydd?

Mae llawer o'r rhieni hyn mewn cyflwr effro iawn, lle maen nhw'n aros i'r pethau nesaf ddigwydd y bydd angen iddyn nhw ddweud wrth eu plentyn amdany'n nhw.

Yr hyn y mae'n rhaid i ni ei gofio BOB AMSER yw mai'r ymddygiad rydyn ni'n ei gael fwyaf yw'r un rydyn ni'n rhoi sylw mwyaf iddo.

Mae plant wrth eu bodd â sylw, a phan maen nhw'n fach iawn, yn aml nid oes ots ganddyn nhw a ydyw'n sylw cadarnhaol neu'n sylw negyddol - mae'n sylw.

Felly, os yw'ch plentyn yn gwybod, trwy ddringo ar y bwrdd, y byddwch chi'n troi eich sylw ato a bydd yn ganolbwynt iddo, mae dringo ar y bwrdd yn beth da.

Enghraifft:

1. Plentyn yn meddwl "Rydw i eisiau sylw Mam"
2. Plentyn yn dringo ar y bwrdd ac yn cropian ar ei draws
3. Mae mam yn stopio golchi'r llestri / gwirio ei ffôn / plygu'r dillad ac yn mynd drosodd i'w phlentyn, "peidiwch â dringo ar y bwrdd, rwyf ti'n gwybod na ddylet ti wneud hynny" yn codi'r plentyn oddi ar y bwrdd a'i roi ar y llawr
4. Mae mam yn mynd yn ôl i olchi'r llestri / gwirio ei ffôn / plygu'r dillad.
5. Mae'r plentyn yn meddwl, "Hmm na weithiodd, beth alla i ei wneud nawr i ddod â'i sylw ataf?"
6. Plentyn yn mynd drosodd ac yn pinsio brawd bach, brawd bach yn crio
7. Mae mam yn stopio golchi'r llestri / gwirio ei ffôn / plygu'r dillad ac yn mynd drosodd i'w phlentyn, "Paid â phinsio dy brawd bach, mae hynny'n ddrwg iawn, nawr cer i eistedd ar y gris drwg.
8. Mae mam yn consolio'r brawd bach, yna'n mynd yn ôl i'r llestri / ffôn / dillad
9. Daw'r plentyn oddi ar y gris drwg ac mae'n dod o hyd i rywbeth arall i'w wneud i gael sylw Mam

Allwch chi weld ble rydw i'n mynd gyda hyn?

Gallwn droi'r ymddygiad hwn o gwmpas cyn iddo ddechrau hyd yn oed trwy roi rhywfaint o sylw cadarnhaol i'n plentyn dim ond am fod y fersiwn orau ohonyn nhw eu hunain neu am wneud rhywbeth yn dda.

Enghraifft:

1. Mae'r plentyn yn eistedd ar y llawr yn chwarae gyda'i geir tegan
2. Mae mam yn troi o'r sinc, "Rwy'ti'n edrych fel dy fod yn mwynhau yno, Jamie, beth wyt ti'n ei chwarae?"
3. Mae'r plentyn yn ymateb "yn chwarae gyda fy nghar, / maen nhw'n cael ras / maen nhw'n mynd i crasho ac ati.
4. Mae mam yn dangos diddordeb yn y ceir. "Rwy'n hoff iawn o'r car coch". "Pa un yw dy hoff un di?" "Allet ti wneud iddyn nhw fynd yn gyflym iawn?"
5. Dywed Mam, "gad imi orffen y llestri hyn a byddaf yn dod i chwarae gyda ti os hoffet ti?"
6. Mae Mam yn gorffen seigiau ac yn ymuno â'r plentyn ar y llawr - does dim rhaid i hyn fod yn hir, dim ond rhyngweithio byr fydd yn hynod fuddiol o ran datblygiad eich plentyn a'i ymddygiad.
7. Mae'r plentyn yn mwynhau sylw Mam, mae'n gadarnhaol ac yn ystyrlon i Mam a'i phlentyn.

Pan fydd plentyn yn cael sylw cadarnhaol fel hyn, mae'n llai tebygol o deimlo'r angen i chwilio am ffyrdd anaddas eraill i gael eich sylw.

Fe allwn ni roi sylw cadarnhaol i'n plant lawer gwaith yn ystod y dydd, dim ond trwy eu dal yn dda, neu fel y dywedodd un Mam wrthyf y diwrnod o'r blaen "felly mae'n rhaid i mi ei ddal pan nad yw'n gwneud rhywbeth drwg"

Os ydych chi'n cerdded i mewn i'r ystafell fyw a bod eich plentyn yn eistedd yn braf yn gwyllo'r teledu neu'n chwarae ceir ar y llawr, dywedwch wrtho pa mor hapus y mae'n gwneud ichi ei weld yn gwneud hynny

"Edrycha arnat ti'n eistedd yno'n braf, rydw i wrth fy modd pan allet ti eistedd fel yna, mae'n fy ngwneud i'n hapus iawn"

"Edrycha arnat ti mor dyner â dy brawd bach, rwy'ti mor dda gydag ef. Bydd yn rhaid i mi gofio dweud wrth Dad, Mamgu, Anti Catrin pa mor lwcus mae e i gael brawd mawr mor wych."

Pan oedd fy mhlant yn fach, codais y ffôn a "galw" fy ngŵr sawl gwaith y dydd dim ond i ddweud wrtho pa mor falch oeddwn i gyda'r ffordd roedd y plant yn ymddwyn. *

Mae pob plentyn wrth ei fodd yn clywed pethau cadarnhaol yn cael eu dweud amdanynt.

Mae'r mathau hyn o sylwadau yn atgyfnerthu'r ffaith eich bod chi'n mwynhau ymddygiad da eich plentyn.

Yr allwedd yw rhoi canmoliaeth a sylw am ymddygiad cadarnhaol pa mor syml bynnag y gallai fod, yn hytrach na dim ond rhoi sylw am ymddygiad digroeso.

Mae'n hawdd iawn syrthio i batrwm o ddim ond gwneud sylwadau ar "y pethau drwg" a cholli golwg ar yr hyn y mae eich plentyn yn ei wneud yn dda.

Gobeithio y bydd hyn yn eich atgoffa i gadw llygad am bethau cadarnhaol a rhoi'r sylw a'r clod y maen nhw'n ei haeddu iddyn nhw. Bydd hyn, yn ei dro, yn eich helpu i fwynhau cwmni eich gilydd yn fwy a fydd o fudd i'r ddau ohonoch.

* Doeddwn i ddim wir yn ei alw, wnes i esgus!

P.S. Rydw i wedi defnyddio Mam yn fy enghreifftiau, dim ond oherwydd fy mod i'n Mam, mae hyn yn gweithio cystal i Dad, Mamgu a Dadcus Rhoddwyr Gofal eraill ac ati.