

Defnyddio siartiau gwobrwyo

Gellir defnyddio siartiau gwobrwyo gyda phlant 3 i 8 oed. Bydd eich plentyn yn cael sticer neu daleb bob tro y bydd yn ymddwyn yn dda. Yna, mae'n gallu cyfnewid y sticeri am wobwr yn ddiweddarach. Gallai eich helpu i ganolbwyntio ar ymddygiad positif eich plentyn hefyd.

Cyngor

- ✓ **Dewis yr ymddygiad rydych chi am ei newid neu ei annog.** Mae'n syniad canolbwyntio ar un ymddygiad ar y tro, er enghraifft tacluso eu teganau bob dydd cyn noswyllo.
- ✓ **Gofyn i'ch plentyn eich helpu.** Beth am wneud y siart gyda'ch plentyn gan ddefnyddio paent a phapur lliwgar a gadael iddyn nhw benderfynu beth fydd eu gwobr. Beth am roi lluniau o'r gwobrau ar y siart i'w helpu i gofio? Neu beth am ddefnyddio pos fel siart a rhoi un darn ar y tro i'ch plentyn ei adeiladu. Mae llawer o siartiau gwobrwyo y gallwch eu lawrlwytho o'r rhyngwyd.
- ✓ **Meddwl am wobrau i'w rhoi.** Meddyliwch beth fydd y gwobrau a gofalwch eu bod yn rhywbeth hawdd eu cyflawni. Er enghraifft, os ydyn nhw'n ennill 8 sticer erbyn diwedd yr wythnos, byddan nhw'n cael gofyn i ffrind ddod draw am swper neu fynd i'w hoff barc. Ceisiwch osgoi defnyddio melysion fel gwobrau, meddyliwch am weithgareddau llawn hwyl am ddim y mae'ch plentyn yn hoffi eu gwneud, fel neidio mewn pyllau neu chwythu swigod.
- ✓ **Egluro'n union beth rydych chi am i'ch plentyn ei wneud yn glir ac yn syml.** Er enghraifft, mae 'cofia gasglu'r holl geir chwarae a'u rhoi yn y fasged' yn gliriach na 'Cofia dacluso a chadw dy deganau'.
- ✓ **Gosod y siart yn rhywle y bydd eich plentyn yn gallu ei weld.** Efallai y bydd yn well gan blant hŷn weld y siart yn eu hystafell wely.
- ✓ **Rhoi sticer i'ch plentyn yn syth ar ôl iddyn nhw ymddwyn yn dda.** Rhowch ganmoliaeth benodol i'ch plentyn yn syth fel eu bod yn gwybod pam eu bod yn cael y sticer neu daleb. Er enghraifft, 'Roeddwn i'n hoffi'r ffordd roeddet ti'n rhannu dy deganau gyda Twm heddiw. Dyma sticer i dy siart'.
- ✓ **Cadw'n bositif.** Peidiwch â bygwth tynnu sticeri oddi ar y siart am ymddygiad sy'n achosi problemau. Yn hytrach na hynny, canolbwyntiwch ar roi sylw i ymddygiad da eich plentyn. Byddai siart gwag heb sticeri yn gwneud i'ch plentyn deimlo'n drist. Dydych chi

ddim angen aros i'ch plentyn wneud rhywbeth yn berffaith.

- ✓ **Rhoi gwobrau llai yn gyson.** Does dim angen iddyn nhw fod yn anrhegion drud. Os oes gormod o amser rhwng y sticer a'r wobr, gallai'ch plentyn golli diddordeb a methu canolbwyntio.

Os nad ydy'r siart yn gweithio, peidiwch â'i orfodi, rhowch gynnig ar rywbeth arall!