

# Tips defnyddiol - Trefn reolaidd

## gan dîm Y Teulu Cyfan – Sir y Fflint

Rydym ni'n dîm sydd wedi'i leoli yn Sir y Fflint, sy'n helpu rhieni gyda llawer o wahanol heriau, gan gynnwys materion ymddygiadol a phethau ymarferol hefyd. Rydym ni wrth ein boddau yn gweld sut y gall gwneud newidiadau bach arwain at ganlyniadau mawr. Mae'n wych gweld rhieni yn magu hyder ac yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rheolaeth o sefyllfaoedd efallai y byddent wedi teimlo eu bod yn rhy anodd yn y gorffennol.

Nid oes unrhyw beth yn gywir nac yn anghywir o ran trefn reolaidd. Mae pob teulu yn unigryw, felly mae angen darganfod beth sy'n gweithio i chi. Dyma ein tips defnyddiol ar gyfer gwneud trefn reolaidd yn hwyl ac yn effeithiol:

### 1. Gwnewch y drefn reolaidd yn hwyl.

Er enghraifft, gallech chi adael i'ch plentyn ddewis ei gloc larwm ei hun, fel ei fod yn codi'n brydlon. Gallech greu rhestrau gwirio gyda'ch gilydd - efallai y gallech chi fod â rhestr wirio bob un - a gwneud ticio pob 'tasg' fel bod wedi ei gwneud, yn rhan o'r gêm. Mae amserydd berwi wy yn wych, a hefyd ceisio gwneud popeth cyn i un o'ch hoff ganeuon ddod i ben.

### 2. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn y teulu yn cymryd rhan (hyd yn oed yr ieuengaf).

Os byddwch yn gwneud hyn, yn hytrach na'ch bod ddim ond yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud, rydych chi'n eu gwneud nhw'n rhan ohono. Efallai y gallech chi ofyn am eu barn; er enghraifft, 'Mae heddiw'n mynd i fod yn ddiwrnod prysur iawn! Sut ydym ni'n mynd i ddod i ben â gwneud popeth y bore yma?' Hefyd, cydnabyddwch y gwahaniaethau rhwng diwrnodau gwaith a'r penwythnosau (caniatáu tretiau ac ati).

### 3. Defnyddiwch ganmoliaeth ac anogaeth pan fydd trefn reolaidd yn gweithio'n dda.

Bydd plant wedyn yn fwy tebygol o ymateb i ganmoliaeth. Efallai fod rhan o'ch trefn foreol yn cynnwys gwobr fach os byddan nhw'n gwneud popeth – deg munud gyda'u tegau, neu amser sgrin er enghraifft. Os nad ydyn nhw'n gwneud popeth, yna y canlyniad yw nad ydyn nhw'n cael gwneud y pethau hynny.

### 4. Mae'n cymryd amser i arfer â threfn reolaidd.

Os nad yw eich plentyn yn glynu wrth y drefn reolaidd ac yn cwyno oherwydd ei fod wedi anghofio rhywbeth neu nad yw wedi cael gwneud rhywbeth, peidiwch â chael eich tentio i gamu i mewn ac 'unioni' pethau. Gadewch iddo weld a deall beth sy'n digwydd pan nad yw'n glynu wrth y drefn reolaidd. Peidiwch â'i gosbi na cholli eich tymer, gadewch iddo fe ddarganfod drosto'i hunan.

### 5. Byddwch yn gyson.

Bydd eich plentyn yn gwtio'n ôl, ac efallai y bydd yn cymryd amser i ddod i arfer â rhywbeth newydd, yn enwedig os nad yw eisiau ei wneud.

### 6. Os ydych chi'n teimlo nad yw rhywbeth yn gweithio, peidiwch â phoeni, meddylwch eto.

Dewch o hyd i'r hyn sy'n gweithio i chi, a'r hyn sy'n gweithio i'ch plentyn. Nid yw'r un drefn yn addas i bawb, felly bydd angen i chi ddod o hyd i drefn reolaidd sy'n gweithio i bob un ohonoch chi.

### 7. Byddwch yn garedig wrthyh chi eich hun.

Bydd y drefn reolaidd yn newid gan ddibynnu ar yr hyn sy'n digwydd ar y pryd. Os ydych chi'n cael pethau'n iawn ar dri diwrnod allan o bump, rydych chi'n gwneud yn dda! Mae'n cymryd amser i sefydlu trefn reolaidd, felly bydd angen i chi fod yn hyblyg, a pheidio â rhoi amser caled i chi eich hun os nad yw pethau'n mynd yn ôl y disgwyl weithiau.

#### A chofiwch eich bod yn gwneud y gorau y gallwch chi.

Am fwy o wybodaeth a chyngor ar drefn reolaidd gweler y daflen wybodaeth lawn gan Y Teulu Cyfan ac ewch i: [llyw.cymru/rhowchamseriddo](http://llyw.cymru/rhowchamseriddo)

 @parentsinwales  @parenting.wales



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.

Parenting.  
Give it time.