



# Tips defnyddiol

## i rieni pobl ifanc yn eu harddegau

Fy enw i yw Rachel Lees-Dewhurst ac rwy'n Weithiwr Cymorth i Deuluoedd i Dîm Teulu, Cyngor Sir Ceredigion. Rwyf i hefyd yn rhiant i efeilliaid yn eu harddegau, ac mae gen i brofiad bywyd go iawn o fagu pobl ifanc yn eu harddegau heddiw.



### 1. Dewis eich brwydrau

Blaenoriaethwch yr ymddygiad/problemau a chanolbwyntio dim ond ar y pwysicaf ar unrhyw adeg. Dylai ymddygiad sy'n anniogel i'r person ifanc neu eraill fod yn flaenoriaeth bob amser. Felly dilynwch enghraifft Elsa (Frozen) a "gadewch iddo fynd".

### 2. Meddwl yn y tymor hir

Rydych chi'n magu plentyn i fod yn oedolyn. Pa sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw i fod yn annibynnol a chyrraedd eu potensial? Bod yn atebol am eu gweithredoedd, gallu rheoli eu hunain (hunanreoleiddio), gallu adfer (cadernid), gwranddo a siarad (cyfathrebu) a deall a pharchu eraill (empathi). Mae'r sgiliau hyn yr un mor bwysig â sgiliau ymarferol, fel trefniadaeth a hunanofal.

### 3. Canmoliaeth gadarnhaol

Mae pobl ifanc yn eu harddegau yn gwneud rhai o'u dewisiadau drwy ailedrych ar gamau cynharach eu datblygiad gyda gwybodaeth newydd, felly gallan nhw ymddwyn yn aeddfed iawn un eiliad ac yn anaeddfed iawn y nesaf. Byddan nhw'n gwneud llawer iawn o gamgymeriadau wrth ddysgu ac ymarfer sgiliau. Felly, canolbwyntiwch ar beth sy'n dda a chanmol hyn, a phan nad yw'n dda maddeuwch eu camgymeriadau a symud ymlaen. Hefyd rhowch ganmoliaeth am fod yn driw i'w hunan.

### 4. Datrys problemau gyda'ch gilydd

Os bydd eich person ifanc yn rhannu ei broblemau â chi, peidiwch â rhuthro i'w datrys, gweithiwch gyda'ch gilydd ac anogwch gyfathrebu da drwy ofyn i'ch person ifanc beth mae'n meddwl yw'r ateb gorau. Gofynnwch am ganiatâd bob amser cyn ymyrryd, os oes angen, a pheidiwch â thorri'r ymddiriedaeth. Cofiwch, ein problem ni yw hi yn aml nid eich person ifanc yn unig.



## 5. Cyfathrebu'n rheolaidd

Dewch o hyd i gyfleoedd i wrando. Byddwch yn barchus o'u barn hyd yn oed os nad ydych yn cytuno. Defnyddiwch ddatganiadau 'Rwy'n' wrth ymdrin â'r mater, 'Rwy'n poeni'n fawr pan nad wyt ti'n cysylltu ar yr amser y gwnaethom ni ei gytuno'; 'Rwy'n mynd yn flin iawn pan rwy'ti'n cadw'r holl gwpanau yn dy ystafell wely'.

## 6. Bod yn glir am eich rheolau

Rhowch gyfarwyddiadau neu negeseuon clir pan fo rheolau nad oes symud arny'n nhw fel 'chei di ddim yfed alcohol nes i ti gyrraedd yr oedran cyfreithiol', fel bod pobl ifanc yn gwybod bod rhai rheolau y mae'n rhaid eu dilyn ac yn clywed y negeseuon sylfaenol 'mae dy les a diogelwch yn bwysig'.

## 7. Chi yw'r esiampl

Rhieni/gofalwyr yw'r bobl fwyaf dylanwadol ym mywyd pobl ifanc yn eu harddegau, felly peidiwch â dweud wrthyn nhw yn unig, dangoswch iddyn nhw drwy esiampl.



## 8. Gweithio gyda'ch gilydd

Bydd angen i chi drafod a chyfaddawdu gyda'ch gilydd. Mae dau ymateb wrth ddefnyddio cyfarwyddiadau, h.y. 'Gwna hyn /paid â gwneud hynny', gellir ufuddhau neu wrthod, a gall hyn greu teimladau o ddieter, goruchafiaeth, diffyg parch a phellter mewn perthnasoedd.

## 9. Ymarfer hunanreolaeth

Trwy reoli ein hymatebion byrbwyll ein hunain rydym yn datblygu gwell barn, amynedd a dyfalbarhad sy'n rhoi cryfder, sefydlogrwydd, dylanwad a statws i ni fel rhiant.

## 10. Nodi a chynnal eich rhwydwaith cymorth eich hun

'Mae'n cymryd pentref i fagu plentyn' a gall teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol dibynadwy helpu i'ch cefnogi chi a'ch person ifanc. Byddan nhw'n cynnig cymorth ymarferol, cyngor neu gymorth emosiynol ar adegau anodd.

## 11. Cadw mewn cysylltiad

Mae rhieni'n aml yn teimlo eu bod ar y cyrion ym mywyd eu plant wrth iddyn nhw fod yn fwy annibynnol yn eu harddegau. Cadwch gysylltiad â nhw drwy ymddiddori yn eu bywydau, cadw llinellau cyfathrebu ar agor, rhannu profiadau, a chofio a hel atgofion am ddigwyddiadau yn y gorffennol sy'n helpu i gynnal eu hymdeimlad o berthyn, ac yn cadw eich presenoldeb yn eu bywydau.



Gofalwch am eich lles corfforol a meddyliol eich hun bob amser gan na fyddwch yn gallu cefnogi anghenion eich plentyn yn ei arddegau os nad ydych yn gofalu amdanoch chi eich hun.

Yr hyn sydd ei angen ar bobl  
ifanc yn eu harddegau yw

# PARCH



**P**obl i fod yn esiampl a dangos  
goddefgarwch, ffydd ac empathi, sy'n rhoi

**A**mser, canmoliaeth, cyfleoedd ac  
arweiniad a llythrennedd emosiynol i

**R**eoleiddio eu hunain a theimlo'n  
ddiogel rhag niwed, a

**C**hynnig cysondeb, cyfaddawd  
a charedigrwydd




Am fwy o wybodaeth a  
chyngor ar fagu plant ewch i:

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



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.

Parenting.  
Give it time.

 @parentsinwales  
 @parenting.wales