

Cyngor i Rieni



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi'ch plentyn os yw un rhiant yn gweithio neu'n yw 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 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 drefn reolaidd 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 drefn reolaidd ar gyrraedd yn ôl, 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 pen 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 e.e., digwyddiadau ym mywydau eu plant, fel penblwyddi, dramâu ysgol, neu fabolgampau.
- **Methu ffitio i mewn** – Poeni na fyddant yn ffitio i'r drefn reolaidd 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 eich plentyn drwy wneud y canlynol:

- **Glynu at drefn reolaidd** – Bydd yn anodd i'ch plentyn fod i ffwrdd o riant, felly ceisiwch gadw pethau adref fel y maent wastad wedi bod e.e., yr un drefn reolaidd amser gwely, yr un bobl yn mynd â nhw i'r feithrinfa/ysgol, 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'ch plentyn 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'ch plentyn beth yr hoffent siarad amdano.
- **Rhowch y newyddion diweddaraf i'ch gilydd** – Gwnewch nodyn o wybodaeth am eich plentyn 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 eich plentyn yn gallu gweld pryd fydd y rhiant arall yn dod adref. Gall eich plentyn 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'ch plentyn am ddigwyddiadau pwysig yn ei bywyd.
- **Beth am gadw blwch arbennig o bethau** – Gallwch helpu'ch plentyn gan gadw blwch gyda phethau pwysig i'w dangos i'r rhiant sydd i ffwrdd pan fydd yn dychwelyd e.e., 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'ch plentyn i ddeall ble mae'r rhiant. Gadewch i'ch plentyn greu'r murlun/map gyda chi.
- **Gadewch bethau i atgoffa'ch 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'ch plentyn gael edrych arno i gael ei atgoffa am y rhiant.
- **Rhowch wybod i'r feithrinfa/ysgol** – Cofiwch ddweud wrth yr ysgol y bydd eich partner i ffwrdd ac y gallai hynny arwain at newid yn ymddygiad eich plentyn.
- **Peidiwch â beirniadu'ch gilydd a byddwch yn amyneddgar** – Pan fydd rhiant yn dychwelyd, gall gymryd ychydig o amser i ymgyfarwyddo â'r drefn reolaidd ac addasu i'r ffordd o wneud pethau. Cofiwch ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol, mae'n well i bawb.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr ieuchyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthyf beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

