MAGU PLANT YN HYDERUS

YMDDYGIAD DROS BEN LLESTRI MEWN PLANT DAN DDEG

Ymddygiad Arferol Ymysg Plant neu Ymddygiad sy'n Broblem?

PLANT YNG NGHYMRU • CHILDREN IN WALES

Plant yng Nghymru yw'r sefydliad plant ymbarél cenedlaethol yng Nghymru, a ddaw â sefydliadau ac unigolion ynghyd i:

- Wneud Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn realaeth yng Nghymru
- Ymladd dros wasanaethau cynaliadwy o ansawdd a chwarae teg i bob plentyn a pherson ifanc
- Sicrhau y rhoddir sylw a thriniaeth arbennig i blant mewn angen
- Rhoi llais i blant a phobl ifanc

Mae Plant yng Nghymru yn gweithio mewn partneriaeth â'r National Children's Bureau yn Lloegr a Children in Scotland, ac mae'n cydweithio'n rhyngwladol â Fforymau Lles Plant ar lefel Ewropeaidd a rhyngwladol.

Mae Plant yng Nghymru wedi gweithio mewn partneriaeth â Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhieni (NFPI).

Elusen annibynnol yw'r NFPI a sefydlwyd i wella gwerth ac ansawdd bywyd teuluol.

Geiriad gwreiddiol gan yr NFPI.

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

National Family & Parenting Institute
Sefydliad Cenedlaethol y Teulu a Rhieni

Noddwyd y daflen hon gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Cyflwyniad

Dymunwn weld ein plant yn ymddwyn yn dda ac:

- I fod yn gwrtais tuag at eraill
- I wybod sut i ymddwyn mewn gwahanol sefyllfaoedd
- I fedru canolbwyntio a thalu sylw
- I rannu ac aros eu tro
- I wybod sut i ennill… a sut i golli

Ond mae plant yn aml yn ymddwyn mewn ffyrdd gwahanol iawn, a gallwn deimlo'n ddig, yn rhwystredig ac yn chwithig. Pan fyddant yn parhau i ymddwyn mewn modd sy'n creu anhawster i ni, mae hyn yn medru ennyn gofid ac amheuaeth. A yw ymddygiad fy mhlentyn dros ben llestri – ydy hi'n arferol i blant ymddwyn fel hyn? A ydy hyn yn rhy bell? Oes gan fy mhlentyn broblemau ymddygiad?

Mae'r daflen hon yn ymgeisio i ddangos rhai o'r gwahaniaethau rhwng ymddygiad arferol plant a phan fo problemau mwy difrifol.

Gallai rhieni plant anabl wynebu sialensiau a phwysau ychwanegol na ellir ymdrin â hwynt yn y llyfryn yma. Fodd bynnag mae manylion yn yr adran Cysylltiadau am sefydliadau a allai fod o help.

Cynnwys

Tyfu fyny gyda 'Ifan Bifan' neu 'Rwdlan y wrach fach ddrygionus' 2

Delio â Phwysau 3

Pryd mae ymddygiad gwael yn dod yn broblem? 4

Beth all rhieni ei wneud? Rheoli ymddygiad gwael 'arferol' 6

Bwyta'n Iach 8

Cael cefnogaeth i chi eich hunan 10

Problemau mwy difrifol - y camau nesaf 11

Tyfu fyny gyda 'Ifan Bifan' neu 'Rwdlan y wrach fach ddrygionus'

Mae pob plentyn yn camymddwyn weithiau. Maent yn:

- Strancio
- Gweiddi a sgrechian
- Taro brodyr a chwiorydd, rhieni a ffrindiau
- Anufudd
- Torri pethau, yn gollwng pethau, yn gwasgu pethau
- Gwrthod gwrando a chanolbwyntio

Mae hyn yn ymddygiad arferol. Mae plant yn darganfod beth sy'n digwydd pan fyddant yn strancio, yn taro plentyn arall neu'n defnyddio geiriau anfoesgar.

Mae plant yn fentrus. Mae'n rhan o dyfu i fyny. Maent yn fentrus yn gorfforol, ac yn fentrus eu hymddygiad. Maent yn asesu pa mor bell y medrant fynd cyn i'w rhieni eu gwahardd; maent yn dysgu'r hyn y gallant a'r hyn na allant ei wneud. Mae bod yn fentrus yn eu helpu i ddeall beth sydd yn dderbyniol.

Mae rhieni'n datblygu eu dulliau eu hunain o ofalu am eu plant. Nid oes un dull syml; mae'n cymryd amser i blant ddysgu sut i ymddwyn, ac i rieni ddarganfod y dulliau gorau o gael y gorau allan o'u plant.

Beth sy'n peri i blant ymddwyn mewn ffyrdd herfeiddiol?

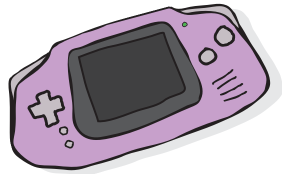
Yn aml mae yna reswm dros ymddygiad plentyn; nid yw plant fel arfer yn camymddwyn er mwyn creu gofid i'w rhieni yn unig.

Dyma rai o'r rhesymau posibl:

- Maent yn ceisio darganfod beth sy'n dderbyniol a beth sy'n annerbyniol
- Medrent fod yn bryderus am yr ysgol
- Medrent fod yn genfigennus o frawd neu chwaer
- Maent yn awyddus i'w rhieni i edrych neu wrando arnynt

Gall patrymau ymddygiad fynd yn rhwym mewn cylch. Mae'r rhan fwyaf o blant ar ryw amser yn camymddwyn i ddenu sylw eu rhieni. Os yw rhiant yn ofidus neu ddim yn talu llawer o sylw pan fydd plant yn dda ac yn dawel, bydd rhai plant yn penderfynu bod creu sŵn ac ymddwyn yn wael yn ffordd dda o ddenu sylw'u rhiant hyd yn oed os bydd hynny'n golygu y byddant yn gweiddi neu ddweud y drefn.

Delio â Phwysau



Gall ceisio delio ag ymddygiad eich plentyn fod fel cadw caead ar sosban. Po fwyaf yn y byd yr ydych yn ceisio cadw'r caead i lawr, mwya'n y byd mae'n ymddangos fel petai'n mynd i ffrwydro.

Mae angen i rieni a phlant leihau'r pwysedd, ond gall hynny fod yn llawer caletach nag erioed yng nghymdeithas heddiw.

Pam?

Mae plant yn llawer llai tebygol o gael caniatâd i chwarae allan, neu i grwydro drwy'r strydoedd a'r parciau. Maent yn fwy tebygol o gael eu cadw dan do i wylio'r teledu a chwarae gemau ar y cyfrifiadur. Ond maent yn dal i fod yn egniol, ac arnynt angen ffordd o ryddhau eu hegni. Os ydynt yn cael eu cadw yn y ty, yna gall yr egni cronedig gael ei fynegi trwy ymddygiad ymosodol, stranciau ac ymddygiad anodd.

Gall cyfleoedd i chwarae'n ddiogel tu allan neu i gymryd rhan mewn gemau neu chwaraeon roi cyfle i blant ddefnyddio peth o'u hegni. Os yn bosibl gadewch i'r plant fynd allan i chwarae. Pan nad yw hyn yn ymarferol, gallech edrych am ganolfannau hamdden lleol sy'n darparu gwahanol chwaraeon a chlybiau.

Pryd mae ymddygiad gwael yn dod yn broblem?

Nid oes ateb syml. Mae'r rhan fwyaf o'r hyn sy'n cael ei ystyried gan bobl fel ymddygiad gwael yn aros yn hynny - ymddygiad gwael. Mae llawer o blant yn tyfu allan o'u camymddwyn wrth iddynt dyfu fyny. Maent yn dysgu trafod, rhannu, rheoli eu tymer, gwneud pethau sy'n plesio eu rhieni ac athrawon. Gall plant fynd trwy gyfnodau o ymddygiad anodd wrth iddynt dyfu - ond nid yw hynny'n eu gwneud yn blant anodd. Gall problemau ymddygiad fod yn amlwg weithiau yn gynnar ym mywyd plentyn, ond weithiau gall rhywbeth ddigwydd yn eu bywydau sy'n arwain at ddwysáu'r ymddygiad yma. Gall ymateb emosiynol plant i'r mathau hyn o sefyllfaoedd achosi ymddygiad allan o reolaeth:

- Os yw rhieni yn cael amser caled, ac os oes gwrthdaro yn y cartref
- Os oes gan y plentyn rai problemau dysgu
- Os oes rhywbeth difrifol wedi digwydd yn y teulu, er enghraifft, farwolaeth neu ysgariad
- Os yw'r plentyn yn cymryd rhai meddyginiaethau (mae hyn yn fwy anarferol a dylid siarad â'r meddyg)

Dyma rai o'r arwyddion sy'n dangos y gall problemau ymddygiad fod yn datblygu:

- Gwrthod yn gyson wneud yr hyn a ofynnir iddynt, neu anwybyddu rheolau yn y cartref ac efallai yn yr ysgol. Bod yn herfeiddiol

- Methu dysgu o brofiad, ond ailadrodd yr un ymddygiad, beth bynnag mae'r rhieni yn ei wneud
- Mwy na chamymddwyn cyffredin sy'n dechrau amharu ar addysg
- Ymddygiad na ellir ei ragweld, a all newid rhwng eithafon, weithiau'n arwain at sefyllfa lle nad oes gan y plentyn lawer o ffrindiau, a hyn yn peri teimlad o unigrwydd yn yr ysgol a gartref
- Ymddygiad ymosodol ac ymladd
- Dweud celwydd neu ddwyn heb fod yn edifar

Mae hefyd yn bwysig i ystyried:

- A yw wedi bod yn digwydd dros gyfnod hir
- A yw eich plentyn yn ymddwyn mewn modd eithafol
- Pa bryd mae'r ymddygiad afreolus yn digwydd – ar adegau amhriodol

Gall delio â'r math hwn o ymddygiad ddydd ar ôl dydd roi pwysau enfawr ar deulu a ffrindiau. Mae rhieni wedi nodi eu bod wedi blino'n llwyr ac wedi cyrraedd pen eu tennyn yn ceisio ymdopi â'u plant.

"Mae tasgau cyffredin y dydd, fel codi, ymolchi a gwisgo, neu fynd i'r gwely yn ymddangos fel mynyddoedd i'w dringo."

Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)

Mae pobl yn aml yn dweud bod eu plant yn orfywiog, ond mae plant ag ADHD yn dangos ymddygiad eithafol fel bod yn aflonydd a siarad yn ddi-baid neu'n methu aros eu tro mewn gemau, neu mewn ciw. Nid yw'r ffaith bod plentyn yn camymddwyn neu'n ymosodol o reidrwydd yn golygu fod ganddynt ADHD. Ni ddylid ystyried bod gan ADHD ar blentyn oni bai iddo/iddi gael asesiad gan seiciatrydd plant a phobl ifanc. Petai'r diagnosis yn dangos ADHD, gallai'r driniaeth gynnwys nifer o wahanol opsiynau: therapi, meddyginiaeth, newid diet ac osgoi ychwanegion.

Am ragor o wybodaeth gweler:
www.addiss.co.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth am ADHD
020 8906 9068

Awtistiaeth a Syndrom Asperger

Anabledd datblygu yw awtistiaeth sy'n effeithio ar sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu. Mae plant ag awtistiaeth yn cael anhawster i wneud synnwyr o'r byd yn y ffordd y gwnaiff y rhan fwyaf o bobl. Gallai'r plant hefyd gael anhawster dysgu. Ffurf o awtistiaeth yw'r Syndrom Asperger sy'n digwydd ar ben mwyaf abl y sbectrwm. Gall eich meddyg gyfeirio eich plentyn ar gyfer diagnosis ac asesiad. Mae amrediad eang o safbwyntiau ar gael sy'n nodi'r ffyrdd gorau o drin pobl ag awtistiaeth. Mae'r rhain yn cynnwys rhaglenni ymddygiad a diet sy'n cynnwys gwaharddiadau. Mae'n bwysig i drafod unrhyw gynlluniau triniaeth â'ch meddyg neu arbenigydd.

Am ragor o wybodaeth gweler:
www.nas.org.uk
Llinell Gymorth Awtistiaeth
0845 0704004

Dispracsia

Nam yn nhrefniadaeth symudiadau yw Dispracsia sydd weithiau'n cael ei alw'n Syndrom Plentyn Afrosgo. Gall plant hefyd gael problemau ieithyddol, ac anhawster gyda chanfyddiadau neu syniadau. Efallai na fydd yn medru hopian, neidio, dal neu gicio pêl cystal â phlant eraill neu fydd yn ei chael hi'n anodd i gerdded i fyny neu i lawr y grisiau, gwisgo'i hunan neu dal pensel yn effeithiol ac yn syrthio'n aml. Am help neu wybodaeth siaradwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu'ch Meddyg Teulu neu cysylltwch â'r:
Sefydliad Dispracsia 01462 454986
www.dyspraxiafoundation.org.uk

Beth all rhieni ei wneud?
Rheoli ymddygiad gwael 'arferol'

Gall rhieni wneud llawer i helpu ymddygiad eu plant trwy fagu plant yn gadarnhaol. Mewn gwirionedd, gall rhieni wneud y gwahaniaeth rhwng ymddygiad sy'n mynd dros ben llestri, ac ymddygiad sy'n helpu plant i reoli eu bywyd bob dydd yn well.

Meddwl am eich plant a'u deall

Efallai ei bod yn rhy amlwg i'w ddweud, ond mae pob plentyn yn unigryw. Gall dod i adnabod eich plentyn, a gwybod beth sy'n eu gwneud yn flin neu'n

gynhyrfus eich helpu i atal sefyllfaoedd dig neu anodd cyn iddynt ddigwydd.

Siarad a gwrando ar eich plentyn

Dwedwch wrthynt eich bod yn eu caru, a dangoswch hynny trwy wenu, eu cofleidio a'u cusanu. Dwedwch wrthynt pan yr ydych yn flin neu'n anhapus â'u hymddygiad ac eglurwch iddynt pam. Mae angen iddynt sylweddoli mai'r ymddygiad sy'n peri gofid i chi, nid y plentyn. Anogwch eich plentyn i siarad â chi - helpwch nhw i ddod o hyd i'r geiriau i ddisgrifio sut y maent yn teimlo, hyd yn oed os yw'n anodd. Os yr ydynt yn flin, er enghraifft, yn dilyn genedigaeth baban newydd, rhowch gyfle iddynt ddweud wrthych heb orfod poeni y byddwch yn beirniadu eu teimladau. Gall plant ag anawsterau cyfathrebu gael trafferth wrth geisio siarad am eu teimladau a gall hyn greu rhwystredigaethau.

Gwneud rheolau – gwneud y peth iawn, mwy neu lai

Byddwch yn gyson. Pan fyddwch yn dweud na, dangoswch eich bod yn meddwl hynny. Gall fod yn anodd cadw at hyn, ond os oes gennych rai rheolau clir, gall eich helpu chi a'ch plant. Mae angen i'r ddau riant gytuno ar y rheolau. Bydd o help i'r plentyn os yw'r rhieni'n glynu wrth yr un rheolau hyd yn oed os ydynt wedi gwahanu. Mae'r un peth yn wir am lys-rieni neu ofalydd arall sy'n gofalu am y plentyn gryn dipyn o'r amser.

Mewn gwirionedd mae'r rhan fwyaf o rieni'n cerdded y llinell rhwng bod yn 'rhy llym', ac yn 'rhy feddal' bob dydd. Gallai sefyllfaoedd penodol godi a fydd yn anodd i chi eu rheoli - yn yr archfarchnad? Adeg mynd i'r gwely? Neu pan fyddant yn gwrthod eistedd yn llonydd i wrando?

Mae sefydlu arferion cyson a gwobrwyo cynnydd un cam ar y tro yn helpu yn y sefyllfaoedd yma. Er enghraifft, os yw mynd i'r archfarchnad yn brofiad sy'n creu stres, cychwynnwch gydag ymweliadau byr i brynu nifer bychan o bethau, gydag

addewid o wobr ar y diwedd am ymddygiad dymunol. Gallai hyn fod yn addewid i chwarae gêm ar ôl mynd adref neu i dynnu'r paent allan. Adeg mynd i'r gwely mae'n haws setlo plentyn os yw gweithgareddau wedi arafu wrth i amser gwely nesáu, megis cael bath, neu ddweud stori cyn mynd i gysgu. Os ydych yn rhoi cynnig ar drefn newydd peidiwch disgwyl canlyniadau dros nos. Rhowch ryw fis o amser ac wedyn aseswch y sefyllfa i weld a ydych yn gwneud cynnydd. Hefyd, cyflwynwch un newid ar y tro, a gwnewch yn sicr fod hwnnw'n gweithio cyn symud ymlaen i'r her nesaf!

Gwobrwyo a sylwch ar ymddygiad da

Weithiau mae'n hawdd anwybyddu'ch plentyn pan fydd yn chwarae'n dawel neu'n ymddwyn yn dda, a chymryd sylw ohonynt yn unig pan fyddant yn camymddwyn. Mae plant wrth eu bodd yn cael sylw gan eu rhieni, ac os oes rhaid iddynt ymddwyn yn wael i'w gael, dyna a wnânt. Canmolwch hwy pan fyddant yn ymddwyn yn dda, yn hytrach na chanolbwyntio arnynt pan fyddant yn camymddwyn. Er enghraifft, gallai fod yn "Sian rwyt ti'n torri dy fwyd yn dda iawn," yn hytrach na, "Sian paid taflu dy fwyd ar y llawr."

Anwybyddu ymddygiad gwael

Er ei fod yn beth anodd ei wneud, gall anwybyddu trafferthion bach helpu i newid ymddygiad plentyn. Os yr ydych yn canmol y pethau y maent yn eu gwneud yn dda, ac yn anwybyddu ymddygiad blin sy'n ymgais i ddenu sylw, bydd eich plentyn yn dysgu nad yw ymddygiad 'gwael' mwyach yn denu'r sylw a ddymunir.

Hunan hyder

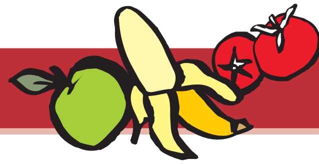
Bydd adeiladu hyder eich plentyn yn ei helpu i roi cynnig ar bethau newydd, gwneud ffrindiau ac ymdopi â'r cynnwrf a'r problemau a ddaw i'w rhan wrth iddynt dyfu fyny:

- Darganfod: Rhowch gyfle i'ch plentyn wynebu profiadau newydd a sialensiau gyda'ch cefnogaeth.
- Cariad: Dwedwch wrth eich plant eich bod yn eu caru a dangoswch hynny iddynt trwy wenu, eu cofleidio a'u cusanu.
- Annibyniaeth: Peidiwch ceisio datrys pob problem dros eich plentyn – gall datrys problem dros ei hunan gynyddu ei hyder.
- Canmoliaeth: Ceisiwch wneud arferiad o ganmol eich plentyn bum gwaith yn fwy aml na'u beirniadu.

Peidiwch disgwyl gormod

Plant yw plant. Byddant yn anniben, yn swnllyd ac ar adegau, yn anufudd. Bydd plentyn dwy oed yn ymddwyn mewn ffordd wahanol i blentyn saith neu ddeg oed. Rhowch y rhyddid iddynt wneud camgymeriadau a mentro.

Bwyta’n Iach



Mae plant yn tyfu’n gyflym ac maent yn egniol iawn. Mae anghenion ynni a maeth plant yn uchel mewn cymhariaeth â maint eu cyrff. Felly mae arnynt angen diet iach a chytbwys sy’n gyfoethog mewn ffrwythau, llysiau a bwydydd sy’n cynnwys startsh. Cofiwch gynnwys y mathau hyn o fwyd:

Calsiwm - Mae llaeth, caws, iogwrt, ffa soia a chnau, tofu a llysiau gwyrdd yn gyfoethog mewn calsiwm.

Haearn a phrotein - Mae cig, yn arbennig gig coch ac iau/afu a physgod, corbys (ffa a ffacbys) yn gyfoethog mewn haearn. Mae melynwy, ffrwythau sych fel bricyll a grawnfwyd brecwast hefyd yn ffynonellau haearn da.

Fitamin D - Mae margarîn, wyau, pysgod olewog fel mecryll, eog a sardinau yn ffynonellau fitamin D da.

Fitamin A - Mae llaeth, margarîn, menyn, llysiau gwyrdd, moron a bricyll yn ffynonellau da o fitamin A, sy’n bwysig ar gyfer gweld yn dda a chadw’r croen yn iach.

Fitamin C Mae ffrwythau sitraidd (fel orennau a lemonau) tomatos a thatws yn ffynonellau fitamin C da, sy’n hanfodol ar gyfer bod yn iach.

Diodydd

Cadwch ddiodydd fel sudd ffrwythau a diod ffrwythau ar gyfer prydau bwyd a cheisiwch annog eich plentyn i yfed dŵr neu laeth rhwng prydau. Gall carton o laeth hanner-sgim fod yn ddewis cyfleus.

Bwydydd y dylid cyfyngu arnynt

Mae bwyta bwyd melys a gludiog yn aml rhwng prydau yn pydru’r dannedd. Mae snaciau fel teisennau, bisgedi, creision, siocled a melysion yn aml yn uchel mewn siwgr a braster dirlawn, ac yn isel mewn rhai fitaminau a mineralau.

- Ceisiwch sicrhau mai dim ond yn ysbeidiol y maent yn bwyta’r rhain neu ddim ond ychydig ar y tro
- Helpwch ac anogwch eich plant i lanhau eu dannedd bob dydd
- Ceisiwch ddewis un diwrnod yr wythnos ar gyfer pethau melys, neu dewiswch y penwythnos fel adeg pan ganiateir i’ch plant fwyta melysion

Osgoi halen

Does dim angen i chi ychwanegu halen at fwyd eich plentyn. Os ydych yn prynu bwydydd sydd wedi eu prosesu, hyd yn oed y rhai wedi eu hanelu at blant, cofiwch edrych ar yr wybodaeth ar y labeli a dewis bwydydd â llai o halen.

Pwysau iach

Os byddwch yn annog eich plant i fwyta diet gytbwys iach heb lawer o fwydydd sy’n cynnwys siwgr a braster, ac yn

annog eich plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol, dylai eu pwysau aros yn iach. Ond os yr ydych yn poeni cysylltwch â'ch meddyg teulu cyn cychwyn unrhyw fath o ddiet.

Prydau ysgol a chinio pecyn

Wrth i'ch plentyn dyfu fyny, byddant yn tueddu i ddilyn yr arferion bwyta yr ydych wedi eu sefydlu gartref. Os yw eich plentyn yn cael cinio ysgol, siaradwch â nhw am yr hyn y maent yn ei fwyta a cheisiwch eu hannog i amrywio eu prydau. Os dewiswch roi cinio pecyn i'ch plentyn gall brechdanau fod yn ddewis da. Dewiswch fara cyflawn, neu defnyddiwch wahanol fathau o fara fel bagel, bara pita neu siapati i'w gwneud yn iachach

- Mae'r bwydydd isaf mewn braster, addas ar gyfer eu rhoi mewn brechdanau'n cynnwys cigoedd coch fel ham neu dwrci, pysgod (e.e. tiwna), caws bwthyn, edam neu mozzarella a banana stwnsh neu hwmws
- Bwydydd eraill y gellid eu defnyddio yw pasta, reis neu salad tatws, tafell o bitsa gwaelod-dwfn ag arno gig coch, pysgod neu lysiau neu briciau bara neu gracers

Dylem i gyd fod yn bwyta o leiaf bum darn o wahanol ffrwythau a llysiau bob dydd. Felly rhowch salad a llysiau (e.e. moron, seleri, ciwcymbr) yng nghinio pecyn eich plant ond peidiwch defnyddio llawer o mayonnaise sy'n uchel mewn braster. Gallwch hefyd ychwanegu ffrwyth ffres neu salad ffrwythau. Mae ffrwythau sych megis rhesin a bricyll yn ychwanegion da i ginio pecyn.

Diet llysieuol

Os yr ydych yn dymuno rhoi diet llysieuol i'ch plant, mae'n bwysig i sicrhau bod eu diet yn un cytbwys. Bydd angen i chi:

- Sicrhau fod rywbeth i gymryd lle cig a physgod fel prif ffynonellau protein. Gallai'r rhain gynnwys corbys, llaeth, caws ac wyau.
- Sicrhau bod eich plentyn sy'n tyfu'n cael digon o haearn. Cofiwch ei bod yn haws i ni amsugno haearn o'n bwyd os caiff ei fwyta gyda bwyd sy'n cynnwys fitamin C.

Gall rhai plant ymateb i rai ychwanegion artiffisial mewn bwydydd a diodydd. Medrai hyn effeithio ar eu hymddygiad ac mae rhai ychwanegion lliw mewn bwydydd arbennig yn cael eu hosgoi gan lawer o rieni ym mwydydd eu plant.

Am fwy o wybodaeth gweler **www.food.gov.uk/healthiereating/** neu cysylltwch â'r sefydliadau amrywiol a restrir ar y dudalen gefn.

Cael cefnogaeth i chi eich hunan

Os byddwch yn sicrhau eich bod yn cael amser i ymlacio, neu fynd allan, yna byddwch mewn gwell cyflwr i ymdopi â phopeth. Trefnwch i gwrdd â rhieni eraill- mae plant yn aml yn teimlo'n hapusach os oes ganddynt ffrind yn gwmni. Peidiwch ofni gofyn am help. Does neb yn cael popeth yn iawn drwy'r amser. Gall helpu i drafod pethau gyda teulu neu ffrindiau, a byddant yn aml yn medru helpu mewn ffyrdd ymarferol hefyd.

Gweithdai magu plant a chyrsiau

Cynhelir cyrsiau magu plant ym mhob rhan o'r wlad. Mae'r cyrsiau fel arfer ar gyfer grwpiau o rieni sy'n cwrdd yn wythnosol am ryw chwech i 12 wythnos i rannu gwybodaeth a phrofiadau, yn ogystal â dysgu sut i wella'u sgiliau magu plant. Mae'r cyrsiau'n cynnwys pynciau fel delio â gwrthdaro a deall ymddygiad plant. Mae'r rhan fwyaf o gyrsiau yn addas i bob rhiant; mae rhai ar gyfer rhieni'n sy'n profi problemau arbennig, er enghraifft, mae yna gyrsiau i rieni sy'n byw gyda phlant â ADHD.

Am wybodaeth am gyrsiau yn eich ardal chi cysylltwch â Plant yng Nghymru ar 029 2034 2434 neu ymwelwch â'r wefan ar www.childreninwales.org.uk. Gallwch hefyd gysylltu â Parentline Plus ar 0808 8002222, 24 awr y dydd os hoffech siarad am eich consýrn ynglyn â magu plant neu ymweld â'u gwefan www.parentlineplus.org.uk. Mae Home-Start UK yn sefydliad sy'n cynnig cymorth a help ymarferol i rieni gyda'u plant, pan fydd o leiaf un plentyn o dan bump oed. Am fwy o wybodaeth ffoniwch 08000 68 63 68.

Deg cam pan fydd pethau'n mynd yn anodd:

- Peidiwch cynhyrfu
- Os yw'n amhosib i chi beidio cynhyrfu, gadewch y plentyn mewn lle diogel ac ewch allan o'r ystafell am rai munudau
- Pan ddewch yn ôl, siaradwch â'ch plentyn am yr hyn sy'n digwydd
- Ceisiwch eu cael i dalu sylw i chi
- Disgrifiwch mor fanwl â phosib yr hyn y dymunwch iddynt wneud
- Gofynnwch mewn dull gadarnhaol nid dull negyddol "Dwi eisiau i ti godi dy deganau a'u rhoi nhw gadw nawr," yn hytrach na "Paid gwneud cymaint o lanast"
- Eglurwch ganlyniadau eu gweithred "Os na wnei di dacluso bydd dim amser i gael stori wedyn"
- Os nad yw eu hymddygiad yn newid, glynwch wrth y canlyniadau
- Yn dilyn yr argyfwng, siaradwch â'ch plentyn am yr hyn sydd wedi digwydd
- Pan fydd y cyfan drosodd, meddyliwch am yr hyn sydd wedi digwydd, beth a achosodd yr ymddygiad, a yw wedi digwydd o'r blaen a beth y medrid ei wneud yn wahanol

Os yw'r ymddygiad yn parhau, a dim byd yr ydych yn ei wneud yn helpu, chwiliwch am help nawr.

Problemau mwy difrifol - y camau nesaf

Ysgol

Gallai fod yn werth siarad ag ysgol eich plentyn i weld a ydynt yn poeni am ymddygiad eich plentyn. Gall rhieni a'r ysgol gydweithio i helpu ymddygiad y plentyn a'u gallu i ddysgu. Mae'r awdurdod lleol yn cyflogi seicolegwyr addysgol, a all helpu eich plentyn.

Ceisiwch gysylltu â'r Ganolfan Ymgynghori ar Addysg (ACE) ar **www.ace-ed.org.uk**, am gyngor a gwybodaeth am faterion ysgol, neu gallwch ymweld â **www.bbc.co.uk/schoolgate** neu **www.learning.wales.gov.uk/parents**

Ymwelydd Iechyd neu Feddyg

Siaradwch â'r ymwelydd iechyd neu'r meddyg os ydych yn poeni fod ymddygiad eich plentyn yn fwy difrifol. Byddant hwy yn medru rhoi cyngor i chi os oes angen help mwy arbenigol. Os byddant yn cytuno bod angen mwy o help, medrant wneud nifer o awgrymiadau. Medrant awgrymu cwnsela neu therapi teuluol i helpu'r holl deulu. Gellir dod o hyd i fanylion am y sefydliadau sy'n cynnig y gwasanaethau hyn yng nghefn y llyfryn yma.

Efallai bydd eich meddyg hefyd yn awgrymu eich bod chi a'ch plentyn yn mynd i weld Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS). Partneriaeth yw CAMHS rhwng y gwasanaethau iechyd a'r gwasanaethau cymdeithasol. Os oes problemau ymddygiad gan blentyn, efallai byddant yn medru rhoi help yn gynnar i atal rhai problemau mwy difrifol rhag datblygu nes ymlaen. Gall y meddyg hefyd eich cyfeirio at faethydd nei ddietegydd neu therapydd galwedigaethol neu therapydd lleferydd petai un o'r rhain yn gallu helpu.

Am fwy o wybodaeth ar iechyd meddwl a phlant ymwelwch â **www.youngminds.org.uk**

Mae llawer o wybodaeth a chyngor ar gael i rieni, ond gall fod yn anodd dod o hyd iddynt. Dyma rai awgrymiadau:

TAFLENNI

Encouraging better behaviour - A practical guide to positive parenting NSPCC, 2002 **0808 800 5000 www.nspcc.org.uk**

The Good, the Bad and the Irritating: A practical approach for parents of children who are attention seeking Dr. N. Mellor, Lucky Duck Publishing, 2000

Attending to difficult behaviour published by the Child Psychotherapy Trust **0207 284 1355**

The Behaviour Directory, listing leaflets, booklets, books etc for parents on children's behaviour and misbehaviour NFPI, 2003 **0207 424 3460**

SEFYDLIADAU DEFNYDDIOL

Gwasanaeth Gwybodaeth ADHD
020 8906 9068 www.addiss.co.uk

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion wedi cynhyrchu taflen ffeithiol dda iawn am ADHD **0207 235 2351 www.rcpsych.ac.uk/info/mhgu/newmhgu5.htm**

Adders (gwefan ADHD y Deyrnas Unedig) **0870 950 3693 www.adders.org**

Dyspraxia Foundation **01462 454968 www.dyspraxiafoundation.org.uk**

Mae Barnardo's Cymru yn rhedeg nifer o brosiectau magu plant **029 2049 3387 www.barnardos.org.uk/wales**

Canolfan gynghori yw SNAP Cymru ar gyfer teuluoedd plant ag anghenion addysgol arbennig **029 2038 8776 www.snapcymru.org**

Mae NCH Cymru yn cefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd **029 2022 2127 www.nch.org.uk**

Mae'r NSPCC yn gweithredu llinell gymorth amddiffyn plant ddwyieithog i blant a rhieni **0808 100 2524** (galwadau am ddim) **www.nspcc.org.uk**

Mae Plant yng Nghymru'n rheoli a chefnogi'r Fforwm Magu Plant sy'n anelu at gefnogi asiantaethau gwirfoddol a statudol i ddatblygu a gwella'r gefnogaeth i rieni yng Nghymru **029 2034 2434 www.childreninwales.org.uk**

Gall y Gymdeithas Brydeinig ar gyfer Cwnsela a Seicotherapi roi gwybodaeth am therapyddion yn eich ardal. Anfonwch amlen hunan-gyfeiriedig at 35-37 Albert Square, Rugby, CV21 2S9 **www.bacp.co.uk**

Home-Start Cymru **029 2049 1181**

Mae Sefydliad y Teulu ym Mhontypridd, yn darparu therapi i unigolion, cyplau a theuluoedd ag amrediad eang o broblemau iechyd meddwl ac ymddygiadol **01443 483820**

Parentline Llinell gymorth sydd ar gael 24 awr y dydd i rieni i siarad am eu gofidiau neu eu problemau **0808 800 2222** (ffôn testun 0800 783 6783) **www.parentlineplus.org.uk**

Gingerbread dod a rhieni unigol ynghyd i gefnogi ei gilydd **0800 018 4318 www.gingerbread.co.uk**

Rhwydwaith Rhieni Anabl Llinell Gymorth **0870 241 0450 www.disabledparentsnetwork.org.uk**

YoungMinds Gwasanaeth Gwybodaeth i Rieni **0800 018 2138 www.youngminds.org.uk**

Cyswllt y Teulu yn helpu teuluoedd sy'n gofalu am blant gydag unrhyw anabledd **029 2049 8001 www.cafamily.org.uk**