

## 5. Rhianta pobl ifanc – cyngor terfynol

Yn y clip terfynol hwn rwyf am roi adnoddau yn eich blwch.

Mae gennym nawr ddealltwriaeth am beth sy'n mynd ymlaen gyda phlant yn eu harddegau. Mae gennym ddealltwriaeth beth sy'n mynd ymlaen gyda rhieni.

Pan rydym yn cynnal y rhaglenni hyn ac yn dod i'r sesiwn olaf hwn mae rhieni yn dweud "Wel tydw i ddim angen unrhyw adnodd yn fy mlwch." Oherwydd eu dealltwriaeth maent wedi bod yn cyfathrebu'n well, ond nid yw hynny bob amser yn wir.

Felly dyma rai adnoddau i'w cael yn eich blwch. Yr un cyntaf rwy'n edrych arno yw sut i ymateb.

Defnyddio empathi (fel y soniais amdano mewn clip blaenorol), mae hynny'n ymwneud â gwrando ar eu teimladau a'r ymddygiad tybiedig.

"Gallaf weld dy rwystredigaeth; gallaf weld dy fod yn flin. Rydym yn defnyddio dwylo caredig a geiriau caredig yn y tŷ hwn. Efallai ein bod angen amser i dawelu i lawr."

Empathi yw eich "cerdyn âs" a dyma dy un cyntaf, adnodd defnyddiol iawn i ymateb.

Ond rydym yn gwybod nad yw bob amser yn gweithio ac nad ydym yn byw mewn byd delfrydol, ond gall empathi – os gallwn ei gael yn gywir – fod o gymorth mawr.

Yr un nesaf – oeddech chi'n gwybod y gall gwobrwyon weithio'n well na chanlyniadau?

Gwobrwywch yr ymddygiad da a dechrau canolbwyntio ar y cadarnhaol a gweld y da a gwobrwyo hynny. Rydym yn sylwi pan mae pethau'n mynd yn dda.

Rydym yn ddrwg am ganolbwyntio ar y negyddol. Ceisiwch sylwi ar y cadarnhaol a'u gwobrwyo.

Yr hyn rydym yn talu sylw iddo yw'r hyn rydym yn cael mwy ohono. Talwch sylw i'r pethau da; rydym yn cael mwy o bethau da.

Os ydym yn talu sylw i'r pethau gwael rydym yn cael mwy o'r pethau gwael – felly gwobrwyo a sylwi pan mae pethau'n mynd yn dda.

Rydym yn gwybod weithiau nad yw gwobrwyon bob amser yn gweithio.

Mae yna adegau pan mae'n rhaid i ni fod yn deg ac yn gadarn. Mae yna adegau pan fydd yn rhaid i ni ddweud bod yna ganlyniadau am dy gamau oherwydd bod hynny'n sgil bywyd.

Os byddaf yn goryrru ar y ffordd ac yn cael fy nal gan yr heddlu; byddaf yn cael dirwy; byddaf yn cael 3 phwynt ar fy nhrwydded. Mae yna ganlyniadau am ein camau.

Weithiau mae'n rhaid i ni gyflwyno sancsiynau.

Mae'n ymwneud â chael sancsiynau a weithiau mynd â rhywbeth oddi ar unigolyn, a dewis canlyniad sy'n cyfateb i'r "drosedd". Felly mae sancsiynau yn gallu gweithio.

Un o'r sancsiynau mwyaf yw pan nad yw'r rhiant yn cymeradwyo rhywbeth. Yr un arall yw defnyddio datganiad 'Fi'. "Rwy'n teimlo'n rhwystredig a'r hyn fyddwn yn ei hoffi yw cael yr ystafell yn daclus." Felly mae hynny'n ddatganiad 'Fi'.

Anwybyddwch ymddygiad bach annifyr – dewiswch eich brwydron. Rwy'n meddwl fod hynny'n bwysig iawn.

Ceisiwch adael i rai pethau fod.

Rwyf wedi dweud bod yna ddewis a chanlyniad personol ac rwyf wedi siarad am sancsiynau.

Ond i ychwanegu at hynny, weithiau mae plant yn eu harddegau yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw rym gan bod rhywun bob amser yn dweud wrthynt beth i'w wneud. "Dos i'r gwely." "Gwna dy waith cartref." Weithiau maent yn teimlo nad oes ganddynt ddim grym o gwbl.

Drwy roi dewis a chanlyniad rydych yn rhoi'r teimlad fod ganddynt y pŵer. Weithiau pan fyddwch yn rhoi'r dewis iddynt, efallai y byddant yn dewis yr un cywir. Efallai y byddant yn dewis yr un anghywir, ond yna byddant yn profi canlyniad i'w camau a byddant yn dysgu o hynny.

Enghraifft o hynny – os oes gennych blentyn 17 oed a'u bod eisiau mynd allan y noson honno i barti. Mae gennynt ddewis, "gelli ddewis tacluso dy ystafell yna gelli fynd i dy barti, a gwnaf dy yrru i'r parti. Neu gelli ddewis peidio tacluso dy ystafell ac ni fyddi yn mynd i'r parti. Ti'n gwybod beth, mae gennynt ddewis." Yna rydych yn rhoi dau funud iddynt benderfynu ac os byddant yn dewis peidio tacluso eu hystafell yna ni fyddant yn mynd i'r parti.

Gall dewis a chanlyniadau weithio.

Yna mae datrys problemau a thrafod yn ddau sgil bywyd defnyddiol iawn hefyd.

Yn y llyfr hwn mae gennym fformat ar gyfer y dewisiadau a'r canlyniadau, ar gyfer datrys problemau a thrafod. Felly os ydych angen mwy o gymorth gyda hynny gallwch ffonio'r Tîm Cymorth i Deuluoedd a gallwn fynd drwyddynt a rhoi'r fformat i chi ar gyfer datrys problem a thrafod dewisiadau a chanlyniadau.

Mae'r rhain yn adnoddau defnyddiol iawn i'w cael.

Diolch yn fawr iawn,

Rwyf eisiau mynd drwy'r awgrymiadau gwych unwaith eto.

Rydych chi, rhiant plentyn yn ei ardegau yn bwysig. Rwy'n gobeithio'n fawr y byddwch yn gweld hynny nawr. Cofiwch wrando. Cyfathrebu yn hytrach na gwrthdaro. Rhan anoddaf cyfathrebu yw gwrando.

Cael strwythur, dim gormod ond digon hefyd.

Cofiwch bod eich plentyn yn ei ardegau yn unigryw.

Gwerthfawrogi eu cryfderau. Mae yna gymaint o bethau da am blant yn eu harddegau. Chwilio am y cadarnhaol bob amser.

Bod yn agored a gwrando ar eu barn. Nid oes gennyf ddiddordeb mewn chwaraeon ond er lles fy mhentyn yn ei ardegau rwy'n gwrando ar ei farn am chwaraeon, rhaglenni teledu, cerddoriaeth, newyddion a digwyddiadau.

Cadwch rywfaint o bellter emosiynol. Os ydynt yn flin, mae'n ymwneud â nhw mwy na chi.

Rydych yn debyg o fod yn gwneud yn well nag ydych yn ei sylweddoli. Mae'r ffaith eich bod yn gwrando ar hwn yn golygu eich bod yn gwneud gwaith da.

Ond rydym yn gwybod y gall fod yn anodd ac unwaith eto nid ydych ar eich pen eich hun. Mae yna gefnogaeth allan yno. Cofiwch gysylltu â ni os ydych angen siarad.

Cymerwch ofal i gyd ac rydych yn gwneud gwaith gwych.