Tips defnyddiol

ar ddefnyddio siartiau gwobrwyo

Gellir defnyddio siartiau gwobrwyo i annog a chanmol ymddygiad cadarnhaol plentyn ac mae'n ffordd o ddechrau ei helpu i ddilyn cyfarwyddiadau syml. Bydd yn casglu sticeri neu docynnau bob tro y bydd yn ymddwyn yn gadarnhaol ac yna'n cyfnewid y sticeri neu'r tocynnau am wobr yn nes ymlaen.

- **Dewis yr ymddygiad y mae angen ei newid neu ei annog.**

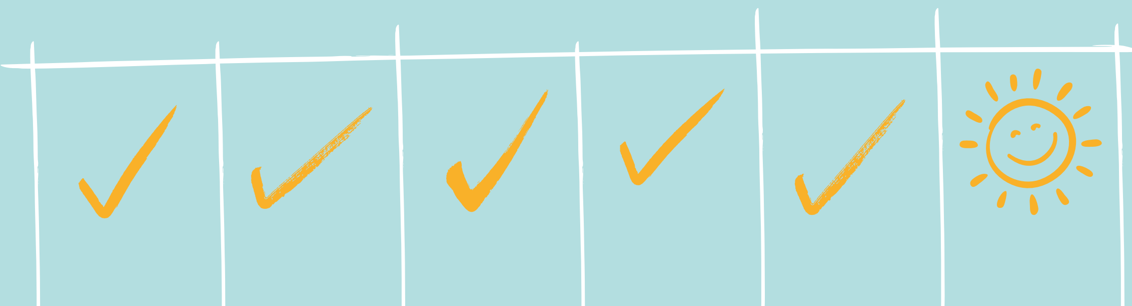
  Mae'n well canolbwyntio ar un ymddygiad ar y tro, er enghraifft tacluso teganau bob dydd cyn mynd i'r gwely.

- **Gall y plentyn gymryd rhan.**

  Beth am greu'r siart gyda dy blentyn gan ddefnyddio paent a phapur lliwgar a gadael iddo benderfynu beth ddylai ei wobr fod? Beth am roi lluniau o'r gwobrau ar y siart i'w helpu i gofio? Neu beth am ddefnyddio pos fel siart a rhoi un darn ar y tro i'r plentyn ei greu. Mae yna hefyd lawer o siartiau gwobrwyo i'w lawrlwytho am ddim ar-lein neu o'n gwefan Magu plant. Rhowch amser iddo.

- **Meddwl beth fydd y gwobrau a gwneud yn siŵr eu bod yn hawdd eu cyflawni.**

  Er enghraifft, os yw'n cyflawni 8 sticer erbyn diwedd yr wythnos, gall gael ffrind draw am de neu fynd i'w hoff barc. Mae'n well peidio â defnyddio danteithion melys fel gwobr a meddwl yn lle hynny am weithgareddau am ddim ac sy'n hwyl y mae dy blentyn yn hoffi eu gwneud, fel neidio mewn pyllau neu chwythu swigod.



- **Egluro yn union beth y mae eisiau i'r plentyn ei wneud yn glir ac yn syml.**
  Er enghraifft, mae "Coda'r holl geir bach a'u rhoi yn y fasged" yn gliriach na "Taclusa dy deganau".

- **Rhoi'r siart lle gall y plentyn ei weld.**
  Efallai y byddai'n well gan blant hŷn ei bod yn eu hystafell wely.

- **Rhoi sticer ar unwaith i'r plentyn ar ôl i'r ymddygiad da ddigwydd.**
  Rho ganmoliaeth benodol i dy blentyn fel ei fod yn gwybod pam ei fod yn cael y sticer neu'r tocyn. Er enghraifft, "Roeddwn i'n hoffi'r ffordd y gwnes ti rannu dy deganau gyda Tom y bore yma. Dyma sticer ar gyfer dy siart".

- **Ceisio bod yn gadarnhaol ac yn rhesymol.**
  Canmol dy blentyn am ei ymddygiad da waeth pa mor fawr neu fach. Cofia, does dim angen aros i'r plentyn wneud rhywbeth yn berffaith, penderfyna beth sy'n bosibl. Paid â bygwth tynnu sticeri a paid â thynnu sticeri am ymddygiad trafferthus oherwydd byddai angen ymdrin â chanlyniadau ar gyfer hyn ar wahân.

- **Gwobrau bach, aml.**
  Does dim angen i'r rhain fod yn anrhegion drud. Os oes gormod o amser rhwng y sticer a'r wobr, efallai y bydd y plentyn yn colli diddordeb neu gymhelliant. Os nad yw'r siart yn gweithio, paid â phoeni, rho gynnig ar rywbeth arall.

Magu plant.
Rhowch amser iddo.

Parenting.
Give it time.

Am fwy o wybodaeth a chyngor ar fagu plant ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

@parentsinwales
@parenting.wales