



NSPCC
CYMRU | WALES

When they smash the world record for the longest supermarket temper tantrum...

Take 5

Stop. Breathe. React calmly.

Being a parent can be wonderful and rewarding but also exhausting and challenging. From screaming in the supermarket to a meltdown at mealtime, children's behaviour can be unpredictable and sometimes difficult to manage. If this leaves you feeling frustrated and angry, that's completely natural. But reacting angrily is never OK.

That's why if you're feeling at the end of your tether, it's good to Take 5.

For more information and advice on dealing with challenging parenting moments [search NSPCC Take 5](#)

**MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR**



**Pan mae mwy
o sbagetï ar lawr
nag yn eu bolïau...**

Camu'n ôl am 5



Stopio. Anadlu. Ymateb yn ddigyffro.

Mae bod yn rhiant yn gallu bod yn wych ac yn gallu rhoi boddhad mawr, ond gall hefyd fod yn heriol a blinedig iawn. O sgrechian yn yr archfarchnad neu strancio amser bwyd, mae ymddygiad plant yn gallu bod yn annisgwyl a gall fod yn anodd ei reoli weithiau.

Os bydd hyn yn eich gadael chi'n teimlo'n rhwystredig neu'n flin, mae hynny'n gwbl naturiol. Ond dydy ymateb yn ddig byth yn iawn. Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cyrraedd pen eich tennyn, mae'n syniad da Camu'n ôl am 5.

**Am fwy o wybodaeth a chyngor ar ddelio gyda eiliadau rhianta
heriol **chwiliwch NSPCC Camu'n ôl am 5****

**MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR**