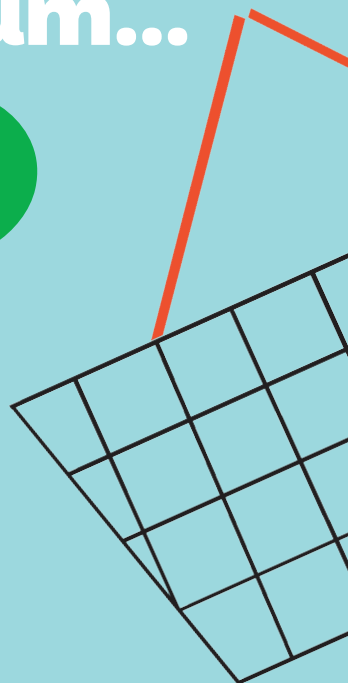




**NSPCC**  
CYMRU | WALES

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

**Take 5**



**Stop. Breathe. React calmly**

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

**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.**

**If you're feeling at the end of your tether, Take 5.**

**Just follow these simple steps: Stop. Breathe. React calmly.**

### **Why do children misbehave?**

All children misbehave at times. It's a normal part of learning rules and exploring boundaries. And sometimes they simply don't know what's good or bad behaviour.

Your child will respond to how you react and this can influence future behaviour. So try to react calmly. Getting angry could lead to emotional and physical harm. And this is never OK.

**We've got advice to help with those challenging parenting moments:**

### **Set clear rules**

Your child's behaviour will improve when they know what the rules are, so they can stick to them. So try to respond in the same way every time. Say what you want your child to do, clearly and in a way they'll understand. Repeat it if necessary. And if your child doesn't do as you wish give them an appropriate consequence – so they'll know not to do it again.

Choose a consequence that fits the situation, for example, if your children are arguing over a toy, take away the toy. Explain why you are taking the toy away. Stick to what you said, and when 5 minutes have passed give them back the toy so

they can show you they can behave in the way you want.

When they misbehave take a deep breath and use a quiet and calm voice. Your child is far more likely to listen to you if you are in control - shouting will only make you angrier and upset your child.

Every child is different and it's important not to compare your child to others. You know your child best and you can help them understand good behaviour by setting rules and creating boundaries.

### **Show affection**

Show affection. Whether it's a cwch, a kiss or a wink; all forms of affection can help children feel cared for, loved and build their confidence. Enjoy being with your child. Spending time together and doing different activities like reading and playing, will help you form a healthy relationship with your child.

And don't forget to praise good behaviour. If you praise the behaviour you want, your child is more likely to repeat this.

### **Look after yourself**

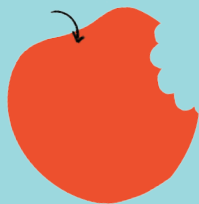
Being a parent can be draining, especially when you're juggling lots of things. Try to find time every week to let yourself unwind or do something that you enjoy. It's much easier to take care of your child, if you take care of yourself too. It's difficult to be a calm and relaxed parent if you're stressed, tired or anxious. So make sure to give yourself some quality time, even if it's only a couple of hours.

### **Remember, you're not alone**

Every parent finds it tough sometimes. Talk to someone you can confide in like a partner, friend, family member a professional like a health visitor or family support worker.

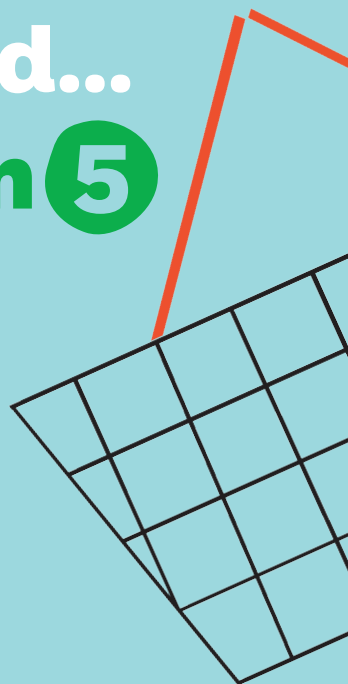
Our helpline advisors hear from people with all sorts of worries, including questions about parenting. If you need support or would like advice, call the NSPCC helpline on 0808 800 5000. You can also find more parenting advice at the Welsh Government's 'Parenting. Give it time.' website.

**For more useful parenting information and advice, visit [nspcc.org.uk](https://www.nspcc.org.uk)**



**NSPCC**  
CYMRU | WALES

**Pan maent yn torri'r  
record byd am y  
stranc hiraf mewn  
archfarchnad...  
Camu'n ôl am 5**



**Stopio. Anadlu. Ymateb yn ddigyffro.**

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

**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 ddiog byth yn iawn.**

**Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cyrraedd pen eich tennyn, mae'n syniad da **Camu'n ôl** am 5.**

**Dilynwch y camau syml hyn: Stopio. Anadlu. Ymateb yn ddiglyffro.**

### **Pam mae plant yn cambihafio?**

Mae pob plentyn yn cambihafio ar adegau. Mae'n rhan naturiol o ddysgu rheolau ac archwilio terfynau. Ac weithiau, dydyn nhw ddim yn gwybod beth sy'n ymddygiad da neu'n ymddygiad drwg.

Bydd eich plentyn yn ymateb i'r ffordd y byddwch chi'n ymateb a gall hyn ddylanwadu ar ymddygiad yn y dyfodol. Felly ceisiwch ymateb yn dawel a diglyffro. Gallai gwylltio arwain at niwed emosiynol a chorfforol. A dydy hynny byth yn iawn.

**Mae gennym gyngor i'ch helpu gyda'r eiliadau heriol hynny wrth fagu plant:**

### **Sefydlu rheolau clir**

Bydd ymddygiad eich plentyn yn gwella pan mae'n gwybod y rheolau, fel y gall lynu wrthynt. Felly, ceisiwch ymateb yn yr un ffordd bob tro. Dywedwch yn glir beth rydych am i'ch plentyn ei wneud, ac mewn ffordd y bydd yn ei deall. Ailadroddwch hynny os oes raid. Ac os na fydd eich plentyn yn gwneud beth rydych am iddo ei wneud, rhowch ganlyniad priodol iddo - er mwyn iddo wybod i beidio â gwneud hynny eto.

Dewiswch ganlyniad sy'n addas i'r sefyllfa, er enghraifft, os ydy'ch plant yn ffraeo dros degan, ewch â'r tegan oddi wrthynt. Esboniwch pam rydych yn symud y tegan. Cadwch at yr hyn rydych wedi'i ddweud. Pan fydd 5 munud wedi mynd heibio, rhowch y tegan yn ôl iddynt er mwyn iddynt allu dangos eu bod yn gallu ymddwyn yn y ffordd iawn.

Pan fyddant yn cambihafio, anadlwch yn ddwfn a defnyddio llais tawel a diglyffro. Mae plentyn yn llawer mwy tebygol o wrando pan fyddwch chi dan reolaeth - bydd gweiddi yn eich gwneud chi yn fwy blin ac yn achosi gofid i'ch plentyn.

Mae pob plentyn yn wahanol ac mae'n bwysig peidio â chymharu eich plentyn chi â phlant eraill. Chi sy'n adnabod eich plentyn orau a gallwch ei helpu i ddeall ymddygiad da drwy osod rheolau a sefydlu ffiniau.

### **Dangos anwyldeb**

Dangoswch anwyldeb. Boed hynny drwy roi sws, cwtsh neu winc; gall anwyldeb yn ei amrywio! fffurfiau helpu plant i deimlo eu bod yn cael gofal ac yn cael eu caru, ac mae'n meithrin eu hyder. Mwynhewch fod yng nghwmni'ch plentyn. Bydd treulio amser gyda'ch gilydd a gwneud gweithgareddau gwahanol fel darllen a chwarae yn eich helpu i gael perthynas iach â'ch plentyn.

A chofiwch ganmol ymddygiad da. Os byddwch yn canmol yr ymddygiad rydych chi am ei gael, mae'ch plentyn yn fwy tebygol o'i ailadrodd.

### **Edrych ar ôl eich hun**

Mae bod yn rhiant yn gallu bod yn flinedig iawn, yn enwedig os ydych chi'n ceisio gwneud llawer o bethau eraill. Ceisiwch gael amser bob wythnos i ymlacio neu i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Mae'n llawer haws gofalu am eich plentyn os ydych chi'n gofalu amdanoch eich hun hefyd. Mae'n anodd bod yn rhiant diglyffro a thawel os ydych chi dan straen, wedi blino neu ar bigau drain. Felly neilltuwch amser i chi eich hun, hyd yn oed os yw hynny ond am ryw awr neu ddwy.

### **Cofiwch, dydych chi ddim ar eich pen eich hun**

Mae pob rhiant yn ei chael hi'n anodd weithiau. Siaradwch â rhywun y gallwch ymddiried ynddo fel partner, ffrind, aelod o'r teulu, gweithiwr proffesiynol fel ymwelydd iechyd neu weithiwr cymorth teulu.

Mae'r cyngorhwy'r ar ein llinell gymorth yn clywed oddi wrth bobl sydd â phob math o bryderon, gan gynnwys cwestiynau am fagu plant. Os oes angen cymorth neu gyngor arnoch chi, ffoniwch llinell gymorth yr NSPCC ar 0808 800 5000. Mae rhagor o gyngor am fagu plant ar gael hefyd yn safle we Llywodraeth Cymru 'Magu Plant. Rhowch amser iddo.'

**Am fwy o wybodaeth a chyngor rhianta defnyddiol, ewch i [nspcc.org.uk](http://nspcc.org.uk)**