



# Sut i ddelio gyda chwarae ymladd a chwarae gwyllt



**Yn aml, gelwir chwarae sy'n cynnwys rholio ar lawr, cosi a chyswllt corfforol yn 'chwarae gwyllt.'**

Galli adnabod chwarae ymladd a chwarae gwyllt trwy sŵn chwerthin, gwichian hapus a thrwy'r mynegiant ar wynebau'r plant. Mae ymladd go iawn yn edrych ac yn swnio'n wahanol. Fydd chwarae ymladd a chwarae gwyllt ddim yn cynnwys anafu'n fwriadol.

Efallai y bydd dy blentyn yn cymryd rhan mewn chwarae gwyllt a chwarae ymladd gyda phlant eraill. Neu efallai y byddant yn chwarae fel hyn gyda thi neu gydag oedolion eraill y maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw. Mae chwarae gwyllt yn cynnwys siglo plant gerfydd eu breichiau wrth ichi gerdded neu chwarae tic hefyd.

## **Buddiannau chwarae ymladd a chwarae gwyllt**

- Dyma un o'r ffyrdd y byddwn yn creu cyswllt gyda'n plant.
- Maen nhw'n helpu plant i ddysgu am eu cryfder eu hunain.
- Maen nhw'n helpu plant i ddatblygu ymwybyddiaeth o'u cyrff eu hunain.
- Maen nhw'n caniatáu i blant ddatblygu dealltwriaeth o fynegiant wyneb a theimladau pobl eraill.
- Maen nhw'n un o'r ffyrdd y bydd plant yn creu cysylltiad gyda'i gilydd.
- Maen nhw'n helpu plant i ddysgu i ymddiried mewn pobl eraill.
- Maen nhw'n hwyl, yn fywiog ac yn gyffrous.

## **Pethau allai bryderu rhieni**

Weithiau, gall chwarae ymladd a chwarae gwyllt ein gwneud yn nerfus. Efallai y byddwn yn poeni beth os bydd o'n troi'n ymladd go iawn, beth os caiff rhywun ei frifo, os caiff rhywbeth ei dorri, neu beth fydd pobl eraill yn ei feddwl.

## **Awgrymiadau ar gyfer delio gyda dy bryderon**

Pur anaml y bydd chwarae ymladd a chwarae gwyllt yn troi'n ymladd go iawn. Bydd y plant yn dysgu cymryd cam yn ôl, rhoi'r gorau iddi, neu cyfenwid rôl – er enghraifft y person sy'n cael ei gwrso'n cymryd tro i redeg ar ôl rhywun arall.





Mae'n bosibl y caiff rhywun glais neu grafiad. 'Dyw hyn ddim yn golygu bod problem – fe wnei sylwi weithiau y bydd plant yn chwerthin wrth weiddi 'aw!'. Mae cleisiau a chrafiadau bychain yn rhan o sut y bydd dy blentyn yn dysgu a datblygu wrth iddyn nhw dyfu i fyny.

Os yw dy blentyn yn chwarae ymladd neu'n chwarae gemau gwyllt gartref, cofia eu hatgoffa i feddwl am eu hamgylchiadau. Gofyn iddyn nhw feddwl am bethau allai fod wedi achosi damweiniau o'r blaen – er enghraifft, a ddylen nhw symud y bwrdd bach gyda'r ymylon miniog cyn dechrau reslo?

Gwna bethau'n fwy diogel i dy blentyn ac i'r tŷ – er enghraifft, symud unrhyw beth allai dorri, a rhoi duvet ar lawr i reslo arno.

Gwna'r un fath y tu allan. Chwilia am unrhyw beth peryglus – fel gwydr wedi torri neu bethau y gallai dy blentyn daro eu pen yn eu herbyn.

- Efallai na fydd pobl eraill yn deall bod plant angen y math yma o chwarae. Dyma rai strategaethau y gallet roi tro arnyn nhw os gweli wynebau beirniadol:
- Dal eu llygad, gwena a dweud rhywbeth fel 'Ond ydi hi'n wych bod y plant yn gallu chwarae fel hyn? Maen nhw'n dysgu cymaint.'
- Ceisia eu hanwybyddu – mae dy blentyn angen chwarae.
- Gosod esiampl trwy gadw llygad ar dy blentyn ond peidio ymyrryd oni bai bod rhaid.



**Am fwy o syniadau, cer i'n gwefan:  
[www.plentyndodchwareus.cymru](http://www.plentyndodchwareus.cymru)**