

Chwarae a lles

Chwarae ydi'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant gadw'n iach a hapus. Mae'n gallu cyfrannu at well lles i bawb yn ystod adegau o ansicrwydd, straen a thrawma. Mae chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y maent yn cael cyfle. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.

Mae pandemig byd-eang, pryderon costau byw, argyfyngau hinsawdd, gwrthdaro a rhyfeloedd yn golygu bod llawer o blant yn gorfod ymdopi gydag adfyd newydd neu ar lefel wahanol. Bydd plant yn dal angen ac eisiau chwarae – mae'n helpu plant i reoli eu hemosiynau a gwneud synnwyr o'u sefyllfa.

Yn ystod cyfnodau'n llawn ansicrwydd, straen a thrawma, mae chwarae yn:

- helpu plant i adennill ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd yn ystod profi colled ac unigrwydd
- helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adennill rheolaeth dros eu bywyd
- helpu plant i ennill dealltwriaeth o'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, a'u galluogi i brofi hwyl a mwynhad
- cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigedd eu hunain.

Pan maen nhw'n chwarae, mae plant yn mynegi eu hunain. Yn aml, maen nhw'n teimlo'n hapus yn chwarae, cael hwyl a gollwng stêm. Mae chwarae hefyd



yn ffordd i ddeall teimladau fel rhwystredigaeth, anfodlonrwydd, tristwch a bodlonrwydd.

Hyd yn oed os bydd plant weithiau'n ymddangos yn ofidus, mae chwarae'n ffordd iachus i blant ddod i delerau gyda newyddion ac mae'n rhoi cipolwg i rieni a gofalwyr ar sut y maen nhw'n teimlo.

Er mwyn helpu rhieni i gefnogi chwarae'n ystod adegau o straen, rydym wedi creu rhestr o awgrymiadau anhygoel.

Amser

- Os fydd y plant wedi ymgolli yn eu chwarae, mae'n iawn iti adael llonydd iddyn nhw. Fe ddylet ti wrthsefyll yr ysfa i gychwyn gweithgaredd penodol neu ymyrryd a 'helpu', oni bai bod dy blentyn yn gofyn iti.





- Gall cael amser i wyllo dy blant yn chwarae dy helpu i ddysgu rhywfaint am yr hyn y maen nhw'n hoffi ei wneud a rhoi syniad iti am sut y maen nhw'n teimlo am y sefyllfa y maen nhw ynddi.
- Ceisia beidio poeni os bydd dy blant yn dweud eu bod nhw wedi diflasu, mae hynny'n iawn. Mae llawer o blant wedi arfer gyda'u hamser yn cael ei lenwi ac mae diflastod yn brofiad anarferol. Ond mae'n brofiad naturiol a phwysig y byddwn ni'n ei weld yn aml cyn cyfnod o fod yn greadigol.
- Gwnewch y gorau o'ch amser y tu allan trwy werthfawrogi chwarae. Er y byddan nhw'n mwynhau mynd am dro neu seiclo, bydd dy blant yn cael y mwyafrif o'u gweithgarwch corfforol wrth chwarae a gwneud pethau fel sgwtio, archwilio, neidio a dringo ar waliau.

Lle

- Mae llawer o bethau o gwmpas y tŷ fydd yn annog y dychymyg a chreadigedd. Ceisia adael i dy blant chwarae gyda phethau fel bocsys cardbord, hen gynfasau a sosbannau.
- Gwnewch le i chwarae – gan ddefnyddio eitemau fel bocs cardbord, clustogau neu gynfasau i adeiladu cuddfan fechan – fydd yn gadael i dy blant fod yn dawel a llonydd. Mae hon yn ffordd naturiol i blant ddod i delerau gyda'r hyn sy'n digwydd yn eu bywydau.
- Ceisia ganiatáu ar gyfer chwarae mwy swllyd, a hyd yn oed chwarae dinistriol. Efallai y bydd dy blant am chwarae ymladd gyda'u brodyr a'u chwiorydd, chwalu rhywbeth y maen nhw wedi ei greu, neu daro pethau i greu sŵn. Mae ymddwyn fel hyn yn eu helpu i ryddhau rhwystredigaeth a deall yr hyn sy'n digwydd.

Caniatâd

- Cofia fod plant hŷn yn dal angen lle a gofod i chwarae hefyd. Efallai y byddan nhw'n swllyd neu efallai y byddan nhw'n mwynhau gwneud pethau yr oedden nhw'n arfer eu gwneud pan yn iau. Gall hyn roi teimlad o ddiogelwch iddyn nhw.
- Ceisia adael i dy blant benderfynu sut a beth y maen nhw am ei chwarae. Efallai y bydd gwyllo rhai pethau'n anodd neu'n peri gofid iti, ond mae chwarae ffantasi'n helpu plant i wneud synnwyr o a gweithio trwy faterion anodd a gofidus.
- Ceisia beidio poeni gormod os yw dy blant yn chwarae ar eu pen eu hunain. Wrth chwarae ar eu pen eu hunain, bydd plant yn dechrau adnabod eu hemosiynau, eu teimladau, a'u meddyliau eu hunain, yn ogystal â sut i'w rheoli. Maen nhw hefyd yn dysgu i deimlo'n gyfforddus gyda bod ar eu pen eu hunain a dysgu ffyrdd i reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.
- Trwy chwarae, mae plant yn profi amrywiaeth eang o emosiynau'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder a, thrwy ymarfer, fe allan nhw ddysgu i reoli'r teimladau hyn.
- Ceisia ganolbwyntio ar syniadau chwarae heb reolau neu rai sydd ddim angen sgiliau penodol. Mae'r rhain yn hwyl ar gyfer pob aelod o'r teulu, waeth beth fo'u hoed, ac fe fyddan nhw'n helpu i basio'r amser mewn ffordd chwareus.

Am syniadau, cer i'n gwefan:
www.plentyndodchwareus.cymru

