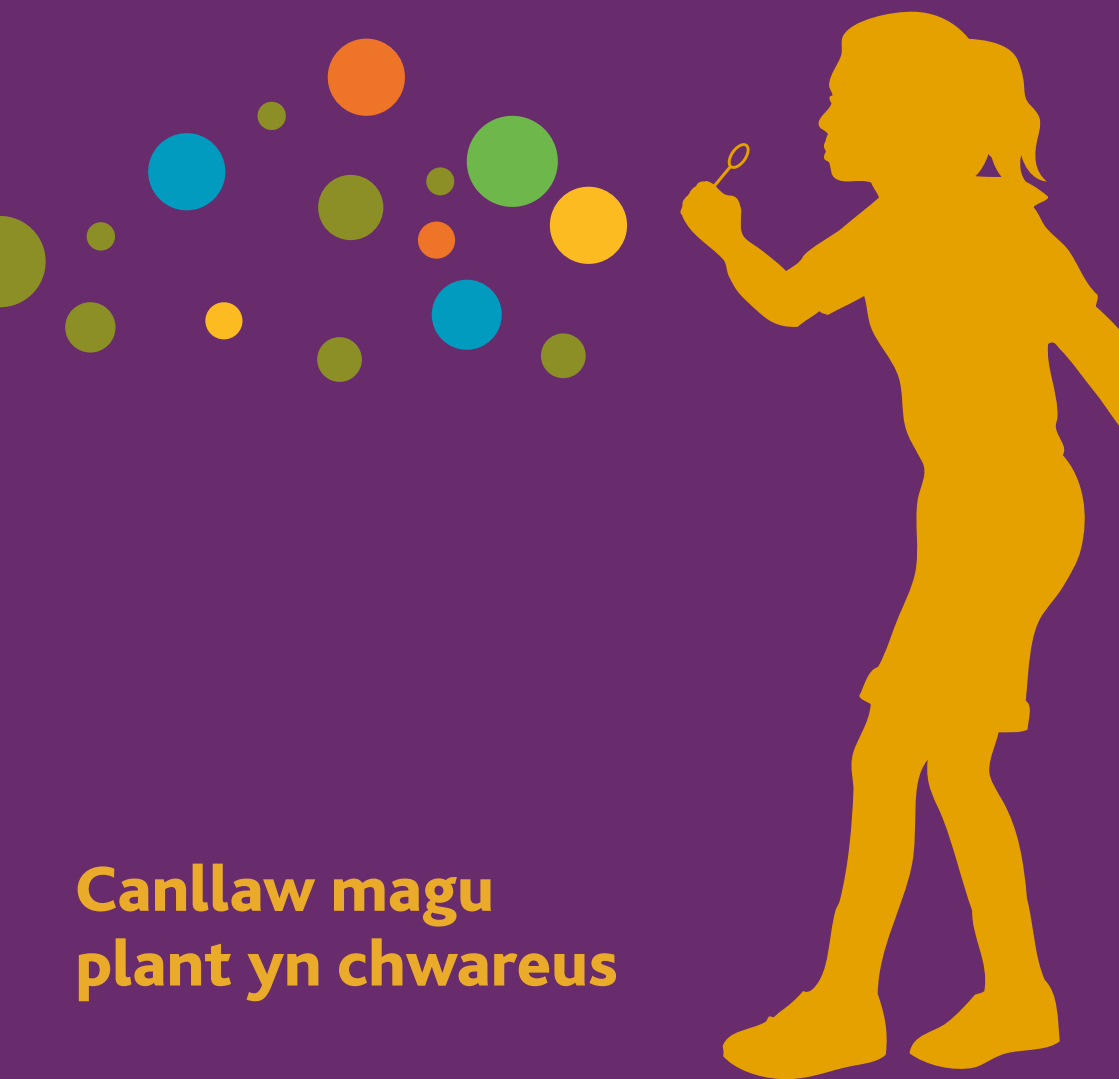


Plentyndod Chwareus

www.plentyndodchwareus.cymru



**Canllaw magu
plant yn chwareus**

Canllaw magu plant yn chwareus

Chwarae yw un o anghenion pwysigaf dy blentyn. Mae chwarae'n hwyl, ac mae wedi bod yn rhan o sut y bydd plant yn dysgu a thyfu erioed. Mae gallu chwarae bob dydd yn rhan o blentyndod hapus ac iach.

Bydd plant yn cael y mwyaf allan o'u chwarae pan fyddan nhw'n cael dewis yr hyn y maen nhw am ei chwarae, sut y maen nhw'n chwarae a gyda phwy y maen nhw'n chwarae. Mae'r math yma o chwarae'n sicrhau llu o fuddiannau corfforol, cymdeithasol, dysg a lles i blant – ac mae'n lleihau straen ar rieni a theuluoedd hefyd.

Mae Chwarae Cymru wedi creu'r canllaw defnyddiol hwn er mwyn dy helpu i wneud yn siŵr bod dy blentyn yn cael digon o gyfleoedd da i chwarae. Mae'n cynnwys awgrymiadau, syniadau ac argymhellion defnyddiol am chwarae ar gyfer pob plentyn – beth bynnag fo'u hoedran.

Os wyt ti'n hoffi'r syniadau yn y canllaw hwn, cei hyd i ragor ar ein gwefan Plentyndod Chwareus:

www.plentyndodchwareus.cymru



www.plentyndodchwareus.cymru



Plentyndod Chwareus



Mae Plentyndod Chwareus yn ymgyrch gan Chwarae Cymru – www.chwaraecymru.org.uk

Elusen cofrestredig, rhif 1068926
Cwmni cyfyngedig drwy warant,
rhif 3507258. Cofrestrwyd yng Nghymru

Cynnwys

- 4 Buddiannau chwarae
- 6 Pam fod chwarae'n bwysig i dy blentyn di
- 7 Sut mae chwarae'n helpu dy blentyn i ddatblygu
- 8 Paratoi dy blentyn i chwarae'r tu allan yn ddiogel ac yn hyderus
- 9 Syniadau chwarae – pethau i'w gwneud
- 10 Pethau i chwarae
- 12 Anturiaethau chwarae bob dydd
- 14 Chwarae'r tu allan – beth bynnag fo'r tywydd
- 15 Sut i ddelio gyda chwarae blêr
- 16 Amser sgrîn
- 17 Sut i gefnogi chwarae dy blentyn yn ei ardegau
- 18 Pethau y mae rhieni'n poeni yn eu cylch
- 20 Tudalen lliwio



Buddiannau chwarae

Mae gan chwarae bob math o fuddiannau ar gyfer plant - yn gorfforol, meddyliol, emosiynol a chymdeithasol.

Mae chwarae'n helpu plant i...



HERIO EU HUNAIN



CADW'N HEINI



GWNEUD SYNNWYR O
BETHAU ANODD

Mae chwarae'n helpu plant i ddatblygu...



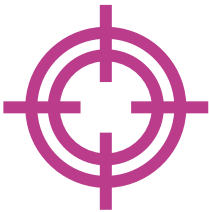
BALANS



YMENNYDD MWY



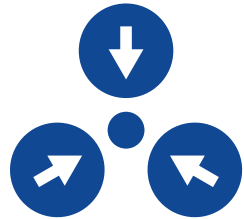
SGILIAU CYFATHREBU



DAWN CANOLBWYNTIO



HYDER



CYDSYMUDIAD



CREADIGEDD



DYCHYMYG



HUNAN-BARCH

Ond yn bennaf oll, mae chwarae'n hwyl!

Pam fod CHWARAE'N BWYSIG i dy BLENTYN di

Mae chwarae'n hawl i bob plentyn

Mae pwysigrwydd chwarae plant yn cael ei gydnabod dros y byd i gyd. Mae *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn* – sy'n rhestru hawliau pob plentyn a phlentyn yn ei ardegau – yn dweud (yn Erthygl 31) bod gan bob plentyn hawl i chwarae.

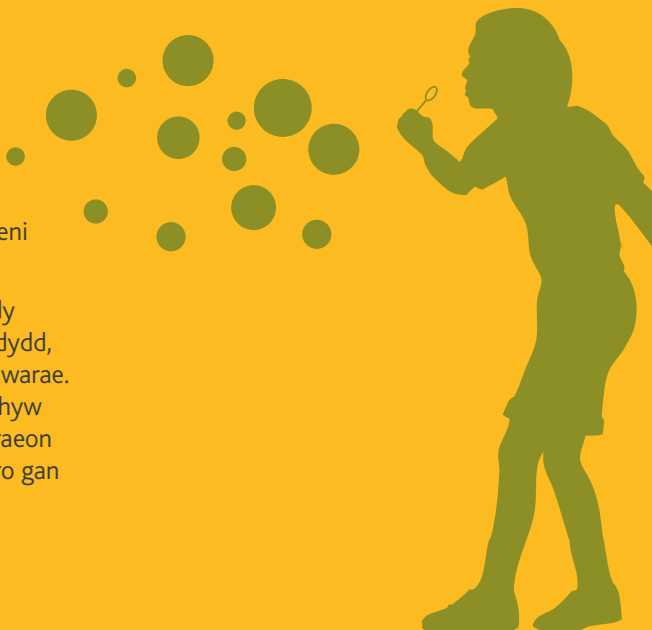
Mae'r confensiwn yma'n berthnasol i bob plentyn a phlentyn yn ei ardegau, pwyl bynnag ydyn nhw, ble bynnag maent yn byw a beth bynnag maent yn ei gredu. Felly, fel rhieni a gofalwyr, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod ein plant yn cael lle, amser a chwmni eraill i chwarae. Mae chwarae'n hawl i dy blentyn ble bynnag y maen nhw – gartref, mewn gofal plant ac yn yr ysgol.

Sut y galli gefnogi chwarae dy blentyn

Galli helpu i wneud yn siŵr bod chwarae'n rhan o fywyd bob dydd dy blentyn. I gael y gorau o'i chwarae, bydd plant angen i'w rhieni ddarparu:

- **Lle:** Ceisia roi lle i dy blentyn chwarae – rhywle ble y gallant greu llanast, symud pethau o gwmpas a newid sut y byddant yn defnyddio pethau.
- **Caniatâd:** Un o'r ffyrdd gorau i ganiatáu i chwarae ddigwydd yw i ddim ond gwylio a gwranddo – mae plant yn arbenigwyr ar chwarae. Dangos bod gennyt ddiddordeb heb gymryd trosodd. Bydd croeso iti ymuno yn yr hwyl os bydd dy blentyn yn dy wahodd, neu os bydd yn gofyn iti am help.
- **Stwff:** Rho eitemau bob dydd, syml i dy blentyn a phethau eraill y gallant eu defnyddio fel y mynnant, er enghraifft bocsys cardbord, tiwbiau tywelion papur, bagiau papur a ffabrig.

- **Amser:** Ceisia wneud yn siŵr bod dy blentyn yn cael 'amser rhydd' bob dydd, fel eu bod yn cael mwy o gyfle i chwarae. ('Amser rhydd' yw pan nad oes unrhyw weithgareddau – fel ymarfer chwaraeon a gwersi cerdd – wedi eu strwythuro gan oedolion).



Sut mae CHWARAE'N HELPU dy blentyn i DDATBLYGU

Mae chwarae'n gwneud cyfraniad hanfodol i ddatblygiad dy blentyn – yn gorfforol, yn feddyliol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol.

Chwarae a gweithgarwch corfforol

Pan maen nhw'n chwarae, mae plant yn debyg o fod yn gorfforol egniol – gan redeg, neidio, dawnsio, dringo, tyllu, codi, gwthio a thynnu.

Chwarae a dysgu

Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn datrys problemau, yn dysgu geiriau newydd ac yn archwilio sut y mae pethau'n gweithio.

Chwarae a chymdeithasu

Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn gwneud ffrindiau, yn dadlau a dod yn ffrindiau eto, ac yn dysgu rhannu.

Chwarae a chreadigedd

Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn profi pethau, yn creu pethau, yn defnyddio eu dychymyg, ac yn mynegi eu hunain.

Chwarae a theimladau

Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn mynegi eu hunain. Yn aml, fe fyddan nhw'n teimlo'n hapus, ac fe fyddan nhw'n dod i delerau â gwahanol brofiadau. Mae hyn yn helpu plant i deimlo dan lai o straen.



Paratoi dy blentyn i chwarae'r tu allan yn DDIOGEL ac yn HYDERUS



Paratoi dy blentyn i fod yn ddiogel ar y ffyrdd

Galli baratoi dy blentyn i gerdded a beicio'n annibynnol trwy egluro a dangos iddyn nhw, o oedran ifanc, sut y gallan nhw gadw'u hunain yn ddiogel ar ac o amgylch ffyrdd.

Helpu dy blentyn i ddod i adnabod eich cymdogaeth

Galli gerdded a beicio gyda dy blentyn yn dy ardal leol. Dylet eu helpu i ddynodi llwybrau diogel i gyrraedd manau chwarae a llefydd eraill y byddant angen mynd iddyn nhw.

Creu cytundeb gyda dy blentyn

Unwaith bod dy blentyn yn ddigon hyderus i deithio o amgylch a chwarae allan hebot ti, galli gytuno gyda nhw ble maen nhw'n mynd i chwarae ac am ba hyd y byddan nhw allan. Mae'n ddefnyddiol os yw dy blentyn yn gallu dweud yr amser, os yw'n adnabod y gymdogaeth, ac os yw'n gallu cofio eich cyfeiriad a'ch rhif ffôn hefyd.

Cadw dy bryderon mewn persbectif

Ceisia fod yn realistig am dy ofnau ynghylch diogelwch dy blentyn. I'r mwyafrif o bobl yn y mwyafrif o ardaloedd, mae buddiannau chwarae'r tu allan yn llawer mwy na'r risgiau.

Mabwysiadu agwedd gymunedol tuag at chwarae

Ceisia ddod i adnabod y bobl leol – cymdogaion a theuluoedd eraill – a chytuno i gadw llygad ar y plant yn dy gymdogaeth. Bydd y plant yn fwy diogel os bydd mwy ohonyn nhw'n chwarae'r tu allan.

SYNIADAU CHWARAE – pethau i'w gwneud

Bydd dy blentyn yn chwarae'n annibynnol ond weithiau byddant yn croesawu dy help i roi cychwyn ar bethau, dod o hyd i bethau i chwarae gyda nhw neu feddwl am syniadau ar gyfer gemau.

Dod o hyd i stwff i chwarae gydag o

Yn aml, bydd rhoi pethau bob dydd i dy blentyn eu defnyddio fel y mynnant yn fan cychwyn ar gyfer llawer o chwarae dychmygol a chreadigol.

Gallai'r rhain fod yn bethau fel:

- Eitemau tŷ cyffredin, fel bocsys cardbord, hen bapurau newydd, hen gynfasau, pegiau a sosbannau
- Pethau naturiol fel cerrig crynion, brigau a phyllau dŵr.

Meddwl am gemau i'w chwarae

Galli gael syniadau chwarae trwy feddwl am yr hyn fyddet ti'n eu chwarae'n blentyn. Gallai holi ffrindiau a pherthnasau hŷn fod yn ddefnyddiol hefyd.

Dyma rai syniadau i roi cychwyn i ti, a dy blentyn:

- Llenwi bocs gyda hen ddillad i dy blentyn wisgo i fyny
- Casglu sialc er mwyn i dy blentyn allu tynnu lluniau ar y palmant
- Tynnu llun patrwm ar gyfer gêm neidio, fel sgots (hopscotch)
- Adeiladu cuddfan
- Creu teisennau mwd
- Gosod siglen ar goeden
- Mynd am dro yn y tywyllwch
- Trefnu gemau grŵp fel rownders a thic gyda chymdogion neu ffrindiau
- Cael rhaff ar gyfer sgipio.

Weithiau, efallai yr hoffai dy blentyn i ti ymuno. Y peth pwysicaf y galli ei wneud yw gwneud yn siŵr bod chwarae'n rhan o'u bywyd bob dydd.



PETHAU I CHWARAE

'Mae'n well ganddyn nhw chwarae gyda'r bocsy oedd am y tegan, na gyda'r tegan ei hun!'

Mae'n siŵr bod pob un ohonom wedi clywed neu ddweud hyn.

Pan fydd dy blentyn yn dewis chwarae gyda bocsy yn hytrach na gyda thegan, mae hynny oherwydd eu bod yn gweld ei botensial ar gyfer chwarae. Mae plant yn gweld potensial mewn pob math o bethau. Maen nhw'n gweld y gellir ei ddefnyddio mewn mwy nag un ffordd.

Pa fath o bethau sy'n dda ar gyfer chwarae?

Yn aml, pethau fel bocsys, cortyn, brigau, papur, clustogau a defnydd fydd y pethau chwarae gorau. Trwy eu defnyddio ar eu pen eu hunain neu gyda'i gilydd, fe allan nhw fod yn unrhyw beth y mae dy blentyn eisiau. Ac maen nhw'n ddelfrydol achos, fel arfer, maen nhw'n bethau sydd i'w cael o gwmpas y tŷ, neu'n hawdd dod o hyd iddyn nhw.

Mae pethau fel tywod, dŵr, cregyn, defnydd, bwcedi, bocsys, rhaffau, teiars a phren yn hawdd dod o hyd iddyn nhw y tu allan a dydyn nhw ddim yn ddrud.

'Rhannau rhydd'

Rydyn ni'n galw'r mathau yma o bethau bob dydd yn 'rannau rhydd'. Mae'r plant yn gallu eu symud o gwmpas, eu cario, eu rhoio, eu codi, eu pentyrru ar ben ei gilydd, neu eu rhoi at ei gilydd i greu profiadau a strwythurau diddorol, gwreiddiol.

Mae rhannau rhydd yn wych ar gyfer chwarae plant gan eu bod nhw'n:

- cynyddu chwarae'r dychymyg a chwarae creadigol
- eu helpu i chwarae'n gydweithredol ac i gymdeithasu mwy
- eu hannog i fod yn fwy corfforol egnïol
- eu helpu i ddatblygu eu sgiliau cyfathrebu a thrafod.



Pa bethau ddylet ti eu rhoi i dy blentyn?

Bydd ychydig o deganau dethol a llawer o rannau rhydd yn gwella gofod chwarae dy blentyn ac yn caniatáu iddynt reoli eu chwarae eu hunain. Mae teganau y gellir eu defnyddio drosodd a throsodd mewn gwahanol sefyllfaoedd yn ddelfrydol – pethau fel blociau adeiladu, pethau celf a chreffft, a theganau meddal.

Rhai syniadau ar gyfer sut y gall dy blentyn ddefnyddio rhannau rhydd

Defnydd

Gall hen lenni, cynfasau gwely a chlustogau gael eu troi'n guddfannau, cerrig sarn mewn afon neu'n glogyn dewin.

Bocsiau cardbord

Mawr, bach, un neu lawer, gellir eu troi'n dŷ, yn gastell neu'n gar.

Tiwbiau cardbord

Gall tiwbiau hir (o ganol papur lapio) fod yn hudlath, yn gleddyf, yn ffyn curo drwm neu'n drymped.

Gwahanol 'sbwriel'

Gellir defnyddio pecynnau bwyd ar gyfer esgus bod mewn siop neu gegin. Bydd cortyn a thâp yn helpu plant i greu a newid pethau.



ANTURIAETHAU CHWARAE

bob dydd

Annog dy blentyn i chwarae'r tu allan

Mae pob plentyn yn elwa o gael cyfle i chwarae'r tu allan. 'Does dim rhaid iti wario arian ar weithgareddau costus na theithio milltiroedd i faes chwarae penodol – gall pawb ddarparu cyfleoedd rhad yn eu cymunedau eu hunain.

Gwneud y daith yn hwyl

Os ydych chi'n mynd allan yn lleol, gadewch y car adref a chwarae wrth gerdded. Ewch ag esgidiau rholio, sgwteri neu sglefrfyrdau gyda chi. Meddylwch am gemau y gallwch eu

chwarae ar y ffordd. Mae dy blentyn yn fwy tebygol o chwarae pan mae gyda'i ffrindiau, felly, beth am wahodd ffrindiau i ddod gyda chi hefyd?

Gwneud y gorau o'r hyn sydd ar gael

Bydd plant yn chwarae'n naturiol ble bynnag y maen nhw – fyddan nhw ddim angen maes chwarae bob tro. Mae cymuned pawb yn wahanol ond mae'n siŵr bod manau ble y gellir chwarae yn dy ardal. Os ydych chi'n byw ar lan y môr, gallwch adeiladu cestyll tywod ar y traeth. Os ydych chi'n byw ger parc, ewch â phicnic neu dringwch goeden. Os oes gennych ardd, adeiladwch guddfan yno.

Ewch allan, boed law neu hindda

Bydd dy blentyn eisiau chwarae beth bynnag fo'r tywydd, felly paid ag osgoi mynd allan oherwydd ei bod hi'n bwrw glaw. Byddwch yn barod: gwisgwch welintons a chotiau glaw, ewch ag ambaréls, a bod yn barod i neidio mewn pyllau dŵr!

Pryna deganau 'egniol'

Mae teganau traddodiadol fel cylchau hwla, rhaffau sgipio a '*space hoppers*' yn dal i fod yn boblogaidd gyda phlant. Maen nhw'n ddelfrydol ar gyfer chwarae yn yr ardd, neu'r tu allan ar y plamant yn agos i'ch cartref.



Cofia annog anturiaethau

Mae plant angen cael anturiaethau y tu allan, hyd yn oed os yw hynny'n golygu cael ambell i glais a briw. Cofia adael i dy blentyn fwynhau heriau corfforol fel dringo coed. Bydd plant yn dysgu trwy gymryd risg, felly paid â bod yn orwarchodol os mai'r gwaethaf all ddigwydd yw cnoc neu grafiad.

Cofia rannu dy atgofion

Meddylia am y mathau o gemau bywiog yr oeddet ti'n arfer eu chwarae pan oeddet ti'n blentyn – 'tic', rownderi neu lam llyffant. Dwed wrth dy blentyn am y gemau yr oeddet ti'n arfer eu chwarae ac yna eu chwarae gyda'ch gilydd. Efallai yr hoffai taid a nain ymuno yn yr hwyl hefyd, gan rannu'r gemau yr oedden nhw'n arfer eu chwarae pan oedden nhw'n ifanc.

Arwain trwy esiampl

Paid â bod ofn ymuno yn yr hwyl a chwarae'r tu allan gyda dy blentyn. Fyddwn ni fyth yn rhy hen i chwarae, ac mae chwarae gemau egniol yn ffordd hwyliog o wneud ymarfer corff yn rhan o dy amserlen ddyddiol.

Creu ymdeimlad cymunedol

Ymuna gyda rhieni a chymdogion eraill i ddarparu gofod diogel i blant chwarae'r tu allan. Gallai hyn gynnwys lonydd rhwng cartrefi, lle cyn gwyrdd ar ben eich stryd neu eich parc lleol. Gall y plant ddod â'u sgwteri, pêl-droed, rhaffau sgipio, sialc ... a gall yr oedolion ddod â phaned!

Gwneud dy gartref yn fan gwych i chwarae

Mae dy gartref yn lle gwych i chwarae, yn enwedig pan fo'r tywydd yn stormus neu pan mae'n rhy dywyll i fod allan. Os yw dy blentyn yn cael rhyddid i chwarae – gyda ffrindiau, teganau neu ddim ond dameidiach cyffredin – bydd yn gwneud defnydd creadigol o ofod bychan, fel cornel ystafell hyd yn oed.

Mae llawer o syniadau hwyliog sydd ddim yn galw am lawer o le – er enghraifft, chwarae cuddio neu adeiladu cuddfan gyda chlustogau a blancedi. Beth bynnag yw eu hoed, bydd dy blentyn angen lle i chwarae'r tu mewn. Mae chwarae gwyllt yn rhan bwysig o sut y bydd plant yn chwarae, felly ceisia wneud hyn yn bosibl adref.



Chwarae'r tu allan – BETH BYNNAG FO'R TYWYDD

Yn aml iawn, ni oedolion fydd fwyaf amharod i fynd allan mewn tywydd garw ac nid y plant.

Gall sbasio mewn pyllau dŵr fod yn lot fawr o hwyl. 'Does dim rheswm i blant ac oedolion iach adael i ychydig o dywydd gwael eu stopio rhag chwarae yn yr awyr agored. Dyma rywfaint o bethau ymarferol y galli eu gwneud i'w gwneud hi'n haws i dy blentyn chwarae yn yr awyr agored yn y glaw.

Gwisgo ar gyfer y tywydd

Gwna'n siŵr bod dy blentyn yn gwisgo hen ddillad a welintyns pan fyddan nhw'n chwarae'r tu allan. Rwy't ti'n llai tebygol o boeni am dy blentyn yn chwarae gyda dŵr a mwd os byddan nhw – a thithau hefyd – yn gwisgo dillad nad oes ots amdany'n nhw.

Cadw pethau'n hwyl

Meddylia sut y galli ddefnyddio'r glaw i ychwanegu at yr hwyl – llithrennau dŵr, gemau balwnau dŵr, helpa mwydod. Unwaith dy fod yn teimlo'n gyfforddus bod allan mewn tywydd gwlyb, galli ddechrau meddwl am fwd – cacennau mwd, llithrennau mwd a phaentio gyda mwd.

Bod yn barod i fynd i mewn

Pan fyddi'n teimlo'n bositif – ac yn gyffrous, hyd yn oed – am fynd allan, mae'n debyg iawn y bydd dy blentyn hefyd. Mae plant yn poeni llai am amodau tywydd heriol

nac oedolion, yn enwedig pan allan nhw chwarae gyda dŵr neu fwd.

Ond os bydd dy blentyn yn dechrau cwyno eu bod yn oer neu'n wlyb unwaith eich bod y tu allan, cofia ddechrau trwy ofyn cwestiwn neu ddau. Beth sy'n teimlo'n oer? Ai'r dillad yw'r broblem? (Os ie, newid y dillad.) Ydi dy blentyn yn poeni am gael mwd ar ei ddillad?

Rho dro ar weithgaredd gwahanol i weld os wnaiff hynny wahaniaeth. Beth am archwilio'r gymdogaeth gyda'ch gilydd? Neidio mewn pyllau dŵr? Ceisio dal dafnau glaw? Creu cacennau mwd?

Os bydd dim yn gweithio, bydd yn barod i fynd yn ôl i'r tŷ. Mae chwarae'r tu allan i fod yn hwyl, felly 'does dim pwrpas aros y tu allan os nad ydi dy blentyn yn mwynhau. Mae pob mathau o ffyrdd y gallai dy blentyn chwarae gartref.



Sut i ddelio gyda CHWARAE BLÊR

Gall chwarae, ar bob oed, fod yn flêr a budr, waeth os ydi dy blentyn y tu allan yn y mwd neu'n bod yn greadigol yn y tŷ.

Buddiannau chwarae blêr

Mae bod yn flêr yn rhan naturiol o blentyndod. Mae'n dangos bod dy blentyn yn greadigol a gyda diddordeb dysgu am y byd o'i gwmpas.

Pethau allai bryderu rhieni

Mae'n naturiol iti boeni am germau pan fydd dy blentyn yn codi pethau oddi ar lawr neu'n rhoi pethau yn ei geg. Ond mae'n ddiddorol clywed bod rhai pobl yn credu efallai ein bod wedi mynd yn rhy bell yn ein hymdrechion i warchod ein plant rhag germau. Bellach, mae llawer o arbenigwyr yn credu y gallai systemau imiwneidd plant fod yn gryfach o orfod gwrthsefyll germau.

Gall llanast neu ddillad budron greu mwy o waith i ti. Ond bydd dy blentyn yn cael mwy allan o'i chwarae os byddant yn teimlo nad oes rhaid iddyn nhw boeni am greu llanast neu faeddu.

Y peth pwysig yw canfod y cydbwysedd sy'n gweithio i dy deulu di.

Awgrymiadau ar gyfer delio gyda chwarae blêr

- Cadwa gyflenwad o hen ddillad i dy blentyn eu gwisgo fel na fydd ots os byddan nhw'n baeddu.
- Rho wybod i dy blentyn nad oes ots gen ti os bydd yn gwlychu, baeddu neu fynd yn fwdlyd neu'n fudr wrth chwarae.
- Gofyn i dy blentyn dy helpu i sortio dillad neu deganau blêr.
- Mae pethau y galli ei gwneud i stopio gormod o faw rhag dod i'r tŷ:
 - Dechrau arferiad gyda dy blentyn o dynnu eich esgidiau budron wrth y drws.
 - Golchwch bethau budron y tu allan, os yn bosibl, yn hytrach na dod â nhw i mewn.
 - Gosod lein sychu dillad y tu allan er mwyn hongian dillad, esgidiau a theganau mwdlyd neu wlyb arni i sychu.

Mae pethau y galli eu gwneud hefyd i dy helpu i ymdopi gyda chwarae poitshlyd yn y tŷ:

- Gorchuddia'r llawr neu fwrdd gyda hen lieiniau neu bapurau newydd.
- Siarad gyda dy blentyn a chytunwch, gyda'ch gilydd, ble mae'n iawn i greu llanast yn y tŷ – a ble sydd ddim.
- Cynnwys dy blentyn yn y gwaith clirio.
- Derbyn y ffaith y bydd llanast yn cael ei greu a phethau'n cael eu colli ar lawr o dro i dro.
- Cadwa gyflenwad o hen grysau-T oedolion i dy blentyn eu gwisgo ar gyfer paentio a gweithgareddau blêr eraill.

Amser sgrîn

Mae llawer o rieni'n ei chael yn anodd canfod yr ateb i'r heriau sy'n cael eu hachosi gan amser sgrîn. Fel rhieni gallwn gefnogi ein plant er mwyn eu helpu i ddefnyddio sgriniau mewn ffordd gytbwys sy'n dda iddyn nhw.

'Dyw'r rheolau heb newid

Mae'r agweddau yr ydym yn eu hargymell ar gyfer magu plant all-lein yn berthnasol ar-lein hefyd. Mae angen i rieni chwarae gyda'u plant, er mwyn eu helpu i ddatblygu'r ddawn a'r hyder i chwarae'n annibynnol. Mae plant yn disgwyl i oedolion bennu ffiniau a'u helpu i reoli eu hamser. Mae cyn bwysiced iti adnabod ffrindiau dy blentyn a ble mae nhw'n treulio amser ar-lein yn ogystal ag all-lein.

Mae ar-lein yn 'amgylchedd'

Mae plant yn gwneud yr un pethau ar-lein ac y maent wedi eu gwneud erioed – yr unig wahaniaeth yw bod eu chwarae'n rhithwir. Mae technoleg ddigidol yr un fath ag unrhyw amgylchedd arall – gall gael effaith cadarnhaol a negyddol. Mae dy blentyn angen dy gefnogaeth di i ddysgu am y rhain.

Ymgysylltu â'n plant

Pan fydd rhieni'n ymuno gyda thechnoleg ddigidol, bydd plant yn elwa o'r sgysiau gewch chi a'r amser a dreuliwch gyda'ch gilydd. Bydd chwarae gemau cyfrifiadurol gyda phlant hyn neu wyllo plant iau yn chwarae gyda dyfeisiau a theganau electronig yn dy helpu i ddeall yr hyn y maent yn ei wneud.

Mae siarad yn dda

Mae plant ifanc iawn yn dysgu orau trwy gyfathrebu dwyffordd. Mae datblygiad

ieithyddol yn codi o oedolion yn siarad a chwarae gyda'r plant – nid yw amser llynydd o flaen sgrîn yn eu helpu i ddysgu dy iaith.

Mae chwarae'n bwysig

Bydd plant yn cael amrywiaeth o ymarfer corff a buddiannau iechyd meddwl sylweddol pan fyddan nhw'n chwarae'n fywiog. Rho amrywiaeth o gyfleoedd i dy blentyn chwarae. Gwna'n siŵr bod amserau yn dy gartref ble na fyddwch yn defnyddio technoleg bob dydd, er enghraifft, amser bwyd ac amser gwely.

Darparu dewisiadau

Mae plant sydd ag amrywiaeth o bethau i'w gwneud a mannau i chwarae, fel arfer, yn well am reoli eu defnydd personol o ddyfeisiau a thechnoleg ddigidol.

Meddylia sut yr wyt ti'n defnyddio technoleg

Os byddi'n cyfyngu ar dy ddefnydd personol o'r sgrîn, ac yn modelu defnydd cymedrol o ddyfeisiau o flaen dy blentyn, bydd yn sicr o ddysgu oddi wrthot ti.

Mae'n iawn i blant yn eu harddegau fod ar-lein

Mae perthnasau ar-lein yn rhan bwysig o ddatblygiad plant yn eu harddegau. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn helpu plant i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theimlo mewn cysylltiad. Gofyn iddyn nhw beth maen nhw'n ei wneud ar-lein – mae hynny'n dderbyniol (beth bynnag fyddan nhw'n ei ddweud!) a bydd yn dy helpu i ddeall mwy am y cynnwys a'r sefyllfa.

Gwneud camgymeriadau

Bydd plant, fel oedolion, yn gwneud camgymeriadau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol. Os byddi'n gefnogol ac ymdrin â'r sefyllfa mewn modd deallus, galli helpu dy blentyn i ddysgu a datrys problemau.

Sut i gefnogi chwarae dy BLENTYN YN EI ARDDEGAU

'Dyw chwarae ddim ar gyfer plant iau'n unig – mae plant yn eu harddegau'n chwarae hefyd. Ond mae'n bosibl y bydd dy blentyn yn ei ardegau'n ei alw'n rhywbeth arall, fel hongian o gwmpas. Mae chwarae, ymlacio, a chymdeithasu i gyd yn cyfrannu at sicrhau bod dy blentyn yn ei ardegau'n teimlo'n iach, yn hapus, ac yn abl i ymdopi gyda chyffro a thrafferthion bywyd.

Pwysigrwydd perthnasau

Mae plant yn eu harddegau eisiau mwy o ryddid ac annibyniaeth, felly bydd dy berthynas gyda nhw'n newid. Ond mae'r berthynas yma'n dal i fod yn bwysig iddyn nhw.

Risg a her

Mae'n naturiol i blant yn eu harddegau chwilio am rywffaint o her a risg, boed trwy weithgarwch corfforol neu brofiadau cymdeithasol. Fe fyddan nhw, yn naturiol, yn profi eu cyraeddiadau personol – a dy rai dithau hefyd, yn fwy na thebyg. Fel rhieni, rydym am eu cadw'n ddiogel ond mae'n bwysig hefyd caniatáu iddyn nhw dyfu'n bobl ifanc abl, annibynnol.

Siarad am gymryd risg

Ceisia gadw'r llinellau cyfathrebu'n agored rhyngot ti a dy blentyn yn ei ardegau. Gallwch drafod y mathau o weithgareddau a phrofiadau y gallent ddod ar eu traws a phenderfynu y lefel y risg posibl sy'n perthyn iddyn nhw, er enghraifft cwrdd â

phobl newydd, aros allan wedi iddi dywyllu neu mynd mewn car gyda rhywun sydd newydd ddsygu gyrru.

Cymal dianc

Mae gan rai teuluoedd 'allweddair' (neu frawddeg) y gall eu plentyn yn eu harddegau ei defnyddio mewn neges testun neu alwad ffôn os ydyn nhw am i'w rhieni ddod i'w nôl. Mae hyn yn rhoi ffordd iddyn nhw ddatrys y sefyllfa heb unrhyw embaras.

Gwneud camgymeriadau

Bydd pawb yn gwneud camgymeriadau. Y peth pwysig yw dysgu oddi wrthyn nhw a chanfod ffyrdd i osgoi eu hail-adrodd. Gofynna gwestiynau i dy blentyn yn ei ardegau, fel: 'Beth ddigwyddodd?' yn hytrach na 'Beth wnest ti?' neu 'Sut ddigwyddodd hyn?' yn hytrach na 'Pwy oedd ar fai?' Bydd hyn yn ei helpu i fyfyrio ar yr hyn ddigwyddodd heb deimlo eu bod yn cael eu beio.

Terfynau a ffiniau

Hyd yn oed os byddan nhw'n dweud nad ydyn nhw eu hangen, mae plant yn eu harddegau'n dal i elwa o wybod y rheolau a'r ffiniau. Cofia eu cynnwys yn y broses o bennu terfynau a bydd yn barod i drafod y rhain.

Annog cymryd risgiau positif

Annog dy blentyn yn ei ardegau i roi tro ar weithgareddau sydd ag elfen o risg a her os roddir cyfle iddyn nhw yn yr ysgol neu mewn clybiau. Bydd pethau fel beicio mynydd, hwylio, heriau awyr agored, a gwersylla yn rhoi ymdeimlad positif o her a chymryd risg i dy blentyn yn ei ardegau.

PETHAU y mae RHIENI'N POENI yn eu cylch

Y pethau gorau am chwarae yw ei fod yn hwyl, gall unrhyw un ymuno yn yr hwyl, a 'does dim rhaid iddo gostio llawer. Ond weithiau bydd rhieni'n poeni am chwarae a gall hyn fod yn rhwystr. Gall eich stopio chi rhag chwarae gyda'ch gilydd fel teulu, neu roi amser, lle a rhyddid i dy blentyn chwarae.

Mae'n naturiol ac yn normal i rieni boeni am eu plant a'r hyn y maen nhw'n ei wneud wrth chwarae. Dyma rai o'r pryderon y byddwn yn eu clywed amlaf – a'n hatebion ninnau.

Ddylai fy mhentyn dreulio llai o amser o flaen sgrîn, yn chwarae ar y cyfrifiadur neu'n gwyllo'r teledu? Sut alla' i dacio hyn?

Mae cyfrifiaduron a sgriniau'n rhan o fywydau ein plant bellach, felly'r hyn sy'n bwysig yw cydbwysedd – amser ar gyfer yr ysgol, amser ar gyfer cyfrifiaduron a dyfeisiau eraill, ac amser ar gyfer chwarae.

Darllen ein awgrymiadau ar gyfer amser sgrîn ar dudalen 16

Beth ddigwyddith os caiff fy mhentyn ei anafu wrth chwarae'r tu allan? Dydw i ddim am ymddangos yn anghyfrifol.

Bydd rhieni a gofalwyr yn clywed negeseuon cryfion, sydd weithiau'n croes-ddweud ei gilydd, ynghylch cadw plant yn ddiogel. Ceisia beidio gadael i hyn dy stopio rhag gadael i dy blentyn chwarae'r tu allan. Mae buddiannau chwarae'r tu allan yn llawer mwy nac unrhyw risg.

Ceisia beidio meddwl gormod am yr holl ffyrdd – cymharol annhebygol – y gallai dy blentyn gael ei anafu wrth chwarae'r tu allan. Mae angen inni fod ag agwedd ofalus ond positif. Rwy'ti'n adnabod dy blentyn yn well nag unrhyw un arall, felly cadw lygad arnyn nhw pan maen nhw'n chwarae. Fe weli nad yw'r mwyafrif o blant yn gosod eu hunain mewn perygl o niwed difrifol.

Un rhan o dy swydd fel rhiant yw helpu dy blentyn i ddsygu i wneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch risg a pheryglon posibl. Mae angen i hyn ddigwydd pan maen nhw'n ifanc. Dyma'r ffordd orau o'u paratoi i wneud dewisiadau da, hyderus. Pan ddaw'r amser iddyn nhw chwarae'r tu allan hebot ti, fe allan nhw wneud hyn yn hyderus ac yn ddoeth.

'Does unman yn ein cymdogaeth i fy mhentyn chwarae – ble allan nhw fynd?

Bydd y mwyafrif o blant yn chwarae yn unrhyw le os oes ganddyn nhw'r rhyddid, yr amser, a'r gofod i chwarae, a phlant eraill i chwarae gyda nhw. Dydyn nhw ddim angen maes chwarae swyddogol.

Ond mae gan awdurdodau lleol yng Nghymru gyfrifoldeb i ddarparu cyfleusterau chwarae a darpariaeth chwarae wedi ei staffio yn eu hardaloedd. Galli ddsygu mwy am yr hyn sydd ar gael trwy chwilio ar-lein, er enghraifft chwilia am wefan dy awdurdod lleol i weld pa ddarpariaeth chwarae y maen nhw'n ei gynnig.

Mae cymdogaeth pawb yn wahanol, ond mae'n siŵr bod parc neu faes chwarae lleol neu fan 'chwaraeadwy' yn agos i ble rwyd ti'n byw. Os nad oes ardaloedd chwarae neu barciau, mae mannau agored eraill fel arfer y gellir eu defnyddio ar gyfer chwarae, fel clwt o laswellt.

Ddylen ni wir fynd allan i chwarae pan mae'n glawio?

Yn aml iawn byddwn ni oedolion yn fwy amharod na'r plant pan mae'r tywydd yn wael. Gall sbasio o gwmpas mewn pyllau fod yn llawer o hwyl! Mae nifer o bethau ymarferol y galli eu gwneud i'w gwneud hi'n haws i dy blentyn chwarae yn y glaw.

Darllen ein cyngorion am chwarae allan beth bynnag fo'r tywydd ar dudalen 14

Mae arian yn dynn iawn ac alla' i ddim fforddio prynu teganau neu offer chwarae – beth alla' i ei wneud?

Mae gan y rhan fwyaf ohonom ardal chwarae awyr agored neu gyfleusterau chwarae rhad ac am ddim yn agos i ble rydyn ni'n byw. Ble bynnag mae dy blentyn yn chwarae – y tu mewn neu'r tu allan – fel arfer galli ddod o hyd i bethau o gwmpas y tŷ y gallant eu defnyddio i chwarae.

Darllen ein syniadau am bethau i chwarae ar dudalen 9

Ydi hi wir yn ddiogel i fy mhlentyn chwarae'r tu allan?

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn cofio'r pleser a'r rhyddid y byddem yn ei deimlo pan

oedden ni'n blant ac yn chwarae'r tu allan. Roedd y buddiannau'n aruthrol:

- Fe fydden ni'n cwrdd a mynd ar antur gyda'n ffrindiau
- Fe fydden ni'n dod i adnabod ein cymdogaeth yn dda a theithio o'i hamgylch yn hyderus
- Fe fydden ni'n dod i adnabod y bobl yn ein hardal – a gweithio allan pwy i'w osgoi a phwy i ymddiried ynddyn nhw. Ac roeddent hwythau'n dod i'n hadnabod ac ymddiried ynom ninnau (neu beidio!)
- Roedden ni'n gorfforol heini, hunanddibynnol, yn ddyfeisgar ac yn annibynnol.

Mae cyfrifoldeb gan bob un ohonom i gefnogi a pharatoi ein plant fel y gallan nhw chwarae'r tu allan yn ein cymunedau lleol yn hyderus.

Beth os nad ydwy i'n gallu dioddef y llanast a'r sŵn?

Mae'n normal i blant fod yn swnllyd a chreu llanast wrth chwarae. Mae sŵn yn golygu bod dy blentyn yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio. Os yw'r sŵn wir yn broblem, galli awgrymu gemau tawelach, neu le gwahanol ble y gallan nhw chwarae a chael mwy o ryddid.

Darllen ein syniadau ar gyfer delio â llanast ar dudalen 15