Plentyndod Chwareus

Sut i ddelio gyda chwarae poitshlyd

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

Buddiannau chwarae poitshlyd

Mae bod yn boitshlyd 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 ermau 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 imiwnedd 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 poitshlyd

- Cadw 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:

Pryna fat i'w roi ar riniog y drws a dangos i dy blentyn sut i'w ddefnyddio.

- 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 fyny.
- Derbyn y ffaith y bydd llanast yn cael ei greu a phethau’n cael eu colli ar lawr o dro i dro.
- Cadw gyflenwad o hen grysau-T oedolion i dy blentyn eu gwisgo ar gyfer paentio a gweithgareddau poitshlyd eraill.

Am fwy o syniadau, cer i’n gwefan:
www.plentyndodchwareus.cymru