



# Sut i ddelio gyda dringo a balansio



**Bydd bron pob plentyn yn dringo a balansio ar bethau fel rhan o'u chwarae. Mae rhai plant fel pe baen nhw am ddringo ar bopeth o fewn golwg.**

Gall dringo a balansio ddigwydd ym mhobman bron. Gall fod yn rhan hwyliog o fynd am dro gyda dy blentyn, yn enwedig pan maen nhw'n iau. Yn aml, bydd plant iau yn mwynhau balansio ar foncyffion a dringo i ben waliau y gallant gerdded ar eu hyd. Mae coed, meysydd chwarae, canolfannau antur a waliau dringo i gyd yn cynnig gwahanol gyfleoedd ar gyfer dringo.

Bydd ambell blentyn yn chwilio am bob cyfle i ddringo'n eithaf uchel ac mae'n ymddangos eu bod yn mwynhau'r ymdeimlad o risg a her. Neu efallai y byddant yn mwynhau dringo'n uchel ac yna ymlacio, gan edrych i lawr o gangen coeden neu lwyfan uchel.

## **Buddiannau dringo a balansio**

Bydd dy blentyn yn cael budd o ddringo a balansio mewn pob math o ffyrdd:

- Datblygu sgiliau corfforol – fel ystwythder, balans, hyblygrwydd a chryfder
- Dysgu am eu doniau eu hunain
- Herio eu hunain
- Dysgu i fesur risg
- Dysgu am yr amgylchedd.

## **Pethau allai bryderu rhieni**

Pan fydd plant yn cymryd risg maen nhw, fel arfer, yn dda am weithio allan yr hyn y gallan nhw ei reoli. Dydyn nhw ddim am anafu eu hunain. Ond mae'n bosibl y byddi'n dal i feddwl os gallan nhw gwmpo a beth ddylet ti ei wneud.





## Awgrymiadau ar gyfer delio gyda dy bryderon

- Ceisia ymddiried yn synnwyr cyffredin dy blentyn am yr hyn y gallant neu na allant ymdopi ag o.
- Cymer anadl ddofn cyn ymateb.
- Dylet osgoi bloeddio 'Bydd yn ofalus!'
- Bydd yn ymwybodol o bethau na all dy blentyn, efallai, eu barnu drostynt eu hunain. Er enghraifft:
  - Wrth ddringo wal, efallai na allan nhw weld os oes disgynfa fawr yr ochr draw
  - Wrth ddringo coeden, efallai na wnânt sylwi ar ganghennau sy'n marw neu'n pydru ac allai dorri – maen nhw angen canghennau all ddal eu pwysau.
- Os bydd dy blentyn angen help neu'n mynd yn sownd wrth ddringo neu falansio, mae rhai ffyrdd defnyddiol y galli helpu:
  - Annog dy blentyn i chwilio am leoedd diogel ar gyfer eu traed a'u dwylo.
  - Cynghora dy blentyn i gymryd eu hamser a dod i lawr gam ar y tro.
  - Awgryma iddynt ddefnyddio'r un llwybr i ddod i lawr ag y gwnaethant i ddringo i fyny.
  - Cofia eu hatgoffa nad ydi hyn yn gystadleuaeth. 'Does dim angen iddyn nhw fynd yn uwch nac yn gyflymach nag unrhyw un arall – ddylen nhw ond gwneud yr hyn sy'n teimlo'n gyfforddus iddyn nhw.



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

