



# Sut i ddelio gyda risg a diogelwch pan fydd dy blentyn yn chwarae

Mae ambell i gnoc a chlais yn rhan normal o chwarae. Pan fydd dy blentyn yn rhoi tro ar bethau newydd, yn datblygu sgiliau newydd ac yn cael hwyl yn chwarae, mae'n naturiol i ddamweiniau ddigwydd weithiau.

Mae'n naturiol hefyd dy fod am gadw dy blentyn mor ddiogel â phosibl. Felly, mae'n bwysig taro cydbwysedd rhwng y teimlad yma a'r ffaith y bydd buddiannau llawn chwarae, weithiau yn cynnwys rhywfaint o risg.

## Pa fath o risgiau sy'n rhan o chwarae?

Pan fydd pobl yn siarad am risg mewn chwarae, maent fel arfer yn golygu'r siawns y gallai damweiniau neu niwed ddigwydd. Fel arfer mae'r rhain yn risgiau bob dydd fel taro ar draws rhywbeth a chwympo, neu gael fflewyn, trychiad a chrafiad. Weithiau, gallant fod yn fwy difrifol fel torri asgwrn, yn enwedig wrth i blant chwarae'n fwy annibynnol a phan maent yn fwy egnïol ac anturus.

## Pam fod risg yn rhan o chwarae?

Mae plant yn datblygu eu cyrff a'u hymennydd trwy'r amser. Bydd hyn yn dechrau yn syth wedi eu geni ac yn parhau trwy gydol eu plentyndod a thrwy eu glasoed.

- Mae chwarae'n ffordd bwysig i blant ddysgu sut i wneud pethau nad ydyn nhw wedi eu gwneud erioed o'r blaen.



Er enghraifft:

- Cropian
- Cerdded
- Rhedeg
- Mynd ar gefn beic
- Dysgu bod dŵr yn wlyb, tân yn boeth, ac y gall y ddaear fod yn arw.

Mae risg a theimlad o antur yn rhan fawr o pam fod chwarae'n hwyl.

## Pam mae hi'n dda i dy blentyn gymryd rhywfaint o risg wrth chwarae?

Bydd llawer o fuddiannau'n digwydd yn gwbl naturiol pan fydd dy blentyn yn cymryd rhywfaint o risg wrth chwarae. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Datblygu sgiliau newydd
- Teimlo – er enghraifft, hwyl, cyffro a hyder





- Archwilio'r byd o'u hamgylch
- Profi beth y gallant ei wneud
- Ymdopi gydag ansicrwydd – er enghraifft, peidio bod yn siŵr sut bydd pethau'n troi allan
- Darganfod ei bod hi'n iawn i wneud camgymeriadau
- Creu cyfeillgarwch
- Tyfu'n ymwybodol o ddiogelwch pobl eraill yn ogystal â'u diogelwch eu hunain.



## Enghraifft o risg mewn chwarae: dysgu sut i fynd ar gefn beic

### Y risgiau

- Cael anaf wrth gwmpo oddi ar y beic
- Mynd ar draws beiciau eraill
- Edrych yn wirion wrth woblo.

### Y buddiannau

- Datblygu'r sgiliau i fynd ar gefn beic yn hyderus
- Dod i arfer teimlo gwahanol emosiynau ar yr un pryd – er enghraifft, ofn a chyffro
- Dysgu i fynd yn gyflym, neidio a gwneud triciau

- Dysgu sgiliau'r ffordd
- Ennill annibyniaeth, ymarfer corff ac antur.

## Pethau y gall dy blentyn eu gwneud i osgoi niwed mwy difrifol:

- Ymarfer
- Gwisgo helmed
- Dysgu am ddiogelwch ffyrdd.



## Canfod y cydbwysedd cywir i ti a dy blentyn

Mae'r risgiau a'r buddiannau sy'n rhan o ddysgu sut i fynd ar gefn beic yn gyffredin i lawer o enghreifftiau eraill o risg mewn chwarae. Mae'r pethau fydd yn dy helpu i ganfod y cydbwysedd cywir ar dy gyfer di a dy blentyn yn cynnwys:

- Meddwl yn realistig am y risgiau
- Ystyried y buddiannau i gyd
- Gweithio allan y pethau y galli eu gwneud er mwyn helpu i atal niwed mwy difrifol (os oes angen).

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