

Cyngor i Rieni Plant Bach



Magu plant.
Rhowch amser iddo.
llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi plant i ddysgu sut mae rhannu

Mae rhannu'n beth pwysig iawn i blant ei ddysgu. Byddan nhw'n deall y syniad o rannu pan yn 3-4 oed, ond ni fyddan nhw o reidrwydd yn barod i wneud hynny bob amser! Weithiau, byddan nhw'n dal i roi eu hunain yn gyntaf a chael chwant i wneud rhywbeth na ddylent. Gallwch eu helpu i ddatblygu'r sgiliau y bydd eu hangen arnynt i rannu a gwneud ffrindiau gan ddilyn y cyngor canlynol.



Pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu:

- **Cofiwch osod esiampl** – Pan fyddwch chi gydag oedolion eraill, gallwch osod esiampl drwy rannu ee. 'hoffech chi fisgïen?' neu 'cymrwch chi'r llaeth gynta' a gymra' i beth wedyn'. Mae hyn yn ffordd hawdd iawn o osod esiampl er mwyn i'ch plant eich copïo, ac mae'n effeithiol.
- **Cofiwch roi clod** – Cofiwch roi clod i blant pan fyddan nhw'n rhannu ee. 'Dw i'n browd ohonoch chi am rannu'r blociau a chwarae gyda'ch gilydd'. Mae plant yn ymateb yn dda i glod ac yn debygol o ailadrodd yr ymddygiad da.
- **Byddwch yn amyneddgar** – Cofiwch: fydd y rhan fwyaf o blant ddim yn deall yn iawn sut i rannu, a hynny'n gyson, tan eu bod yn 5 neu'n 6 oed, a hyd yn oed wedyn efallai y bydd angen eu hatgoffa o bryd i'w gilydd.
- **Peidiwch ag ymyrryd ar unwaith** – Os sylwch chi ar ryw fath o wrthdaro, rhowch gyfle i'ch plentyn ddatrys pethau ei hun gyntaf. Efallai y bydd yn penderfynu symud ymlaen i chwarae gyda thegan arall yn lle. Mae angen bod yn amyneddgar a rhoi amser i blant ddysgu sut i ddatrys problemau.
- **Helpwch nhw i gyfathrebu** – Yn amlach na pheidio, bydd plant yn stancio gan nad ydynt yn deall eu hemosiynau, a chan nad oes ganddynt y geiriau i esbonio sut maent yn teimlo. Helpwch nhw i fynegi eu teimladau, er enghraifft; 'ti'n swnio'n grac' neu 'ti'n edrych braidd yn siomedig'. Bydd hyn hefyd yn dangos iddynt eich bod chi'n deall eu teimladau.

Pethau y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd i ymarfer:

Dyma rai pethau y gallwch wneud gyda'ch gilydd, tra'ch bod yn treulio amser gyda'ch gilydd ac yn chwarae gyda'ch gilydd, i'w dysgu nhw am eu hemosiynau a'u teimladau a'u paratoi nhw ar gyfer cyfeillgarwch.

- **Chwarae rôl i helpu gyda rhannu** – Gall rhannu fod yn anodd i blant: mae'n rhywbeth y mae'n rhaid ei ddysgu a'i ymarfer! Yn aml, gall achosi gwrthdaro pan fydd plant yn chwarae – gall arwain at ddadlau. Gallwch eu helpu adref drwy chwarae rôl gyda theganau a dangos iddynt sut i rannu a chwarae gyda theganau ee. 'wyt ti'n credu bod tedi'n drist fod doli wedi cymryd y tegan oddi wrtho?' neu 'a allai doli ofyn i tedi i gael chwarae gyda'r tegan nesa?'
- **Chwarae gemau i'w helpu i gymryd eu tro** – Beth am chwarae gemau megis snap neu gemau bwrdd, er mwyn dangos iddynt sut mae aros i gymryd eu tro. Dyma ffordd gyflym a chyfleus i helpu plant i ddeall bod aros am eu tro yn rhan o chwarae a chael hwyl.
- **Paratoi i chwarae** – Mae'n syniad da paratoi... Cuddiwch hoff degan y plentyn yn rhywle diogel. Yna gofynnwch i'ch plentyn roi allan y teganau y mae'n meddwl yr hoffai ei ffrind chwarae gyda nhw ee. 'wyt ti'n meddwl fyddai Jac yn hoffi chwarae gyda'r pysl?' gan esbonio bod y teganau yna i bawb gael eu mwynhau.
- **Mynd i grwpiau** – Gall mynd â'ch plentyn i grwpiau cymdeithasu neu weithgareddau megis grwpiau rhieni a babanod neu'r parc helpu'ch plentyn i ddysgu i rannu gyda phlant eraill mewn sefyllfa 'go iawn'. Mae hefyd yn ei helpu i ddelio â gwrthdaro ac i weld plant eraill yn rhannu,

Sut i gael help a chymorth ychwanegol

Gweithiwr allweddol a chynorthwydd cymorth dysgu yn yr ysgol/lleoliad gofal plant – (cysylltwch â'r ysgol/lleoliad)

Ymwelydd Iechyd Lleol – www.wales.nhs.uk/cym

Cyngor ar ymdopi â strancio – giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/tantrums?skip=1&lang=cy

Cyngor os yw'ch plentyn yn cnoi – giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/biting?skip=1&lang=cy

Llinell Gymorth Teuluoedd yn Gyntaf – gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/families-first/contact-local-families-first-team/?skip=1&lang=cy

Gwefan Dewis am wybodaeth ar les – www.dewis.cymru

Y Gwasanaeth Cyngor i Deuluoedd – gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/parenting-support-guidance/help/familyinformationservices/?lang=cy

Am gyngor defnyddiol ar reoli ymddygiad heriol fel strancio ac am ystod o dechnegau magu plant cadarnhaol, ewch i:

www.llyw.cymru/rhowchamseriddo