

Cyngor i Rieni Plant Bach



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi plant i wneud ffrindiau

Gall rhai plant ei chael yn anodd gwneud ffrindiau. Gall eraill ypsetio os ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu gadael allan neu os yw ffrind yn chwarae gyda rhywun arall. Gall hyn fod yn anodd i rieni – gall achosi iddyn nhw boeni!

Wel, ni allwch wneud ffrindiau drostyn nhw, ond fe allwch chi eu helpu i ymarfer sut i fod yn ffrind da. Os byddwch yn gweld eich plentyn yn ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau, neu os yw'n cael ei adael allan o bethau, dyma beth cyngor i'ch helpu.



Helpwch nhw i ddatblygu sgiliau cymdeithasol adref:

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd adref i'w dysgu am eu hemosiynau a'u teimladau a'u paratoi am gyfeillgarwch.

- **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. 'ti'n credu bod tedi'n drist bod doli wedi cymryd y tegan oddi wrtho fe?' neu 'neith doli ofyn yn neis i tedi i gael chwarae gyda'r tegan nesa?'
- **Datblygu sgript** – Gallwch greu 'sgript' gyda nhw, un sy'n annog rhannu a bod yn neis gyda ffrindiau ee. 'pan fyddi di wedi gorffen chwarae gyda'r tegan, ga'i chwarae gyda fe?' a 'allwn ni gyd chwarae gyda'n gilydd fel nad oes neb yn cael ei adael allan?'
- **Chwarae rôl i helpu gyda gwrthdaro** – Gallwch hefyd chwarae rôl i'w helpu i ddeall eu hemosiynau a'u teimladau eu hunain ac emosiynau a theimladau plant eraill ee. 'ti'n credu bod doli'n drist bod tedi wedi gweiddi arni, a ddylai tedi ddweud sori?'
- **Gwrandewch arny'n chwarae** – Weithiau, drwy wrando arnynt yn chwarae gemau rôl ar eu pen eu hunain, gallwch ddeall sut maen nhw'n meddwl y dylai pobl chwarae a gallwch efallai eu helpu i wneud rhai pethau ychydig yn wahanol.
- **Byddwch yn fodel rôl da** – Pan fyddwch gydag oedolion, cofiwch siarad a gwrandeo fel model rôl ee. 'beth wnaethoch chi heddiw?' 'w, braf iawn, gwnaethon ni hyn a hyn heddiw' – mae hyn yn ffordd hawdd ac effeithiol o arddangos ymddygiad i'ch plentyn ei gopïo.

- **Darllenwch lyfrau am gyfeillgarwch a ffrindiau** – Dyma ffordd hawdd ac effeithiol o helpu plant i ddeall cyfeillgarwch a beth i'w wneud os bydd ffrindiau'n dadlau/cweryla.
- **Cofiwch wneud amser i siarad** – Rhowch amser i siarad wyneb yn wyneb bob dydd i ofyn am eu diwrnod a'u teimladau. Gall amser gwely fod yn amser da i wneud hyn.

Sut gallwch eu helpu i wneud ffrindiau:

Unwaith y byddant wedi dechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol, gallwch eu helpu i wneud ffrindiau a chynnal cyfeillgarwch a mynd i'r afael ag unrhyw faterion neu bryderon.

- **Os yw eich plentyn yn swil** – Mae rhai plant yn naturiol swil a gall gwneud ffrindiau fod yn anodd iddynt. Gall trefnu i blant ddod i chwarae yn eich ty chi helpu, gan y bydd eich plant yn gallu ymlacio. Byddant yna'n teimlo'n fwy cyffyrddus gyda'r ffrindiau hynny yn yr ysgol neu'r feithrinfa ac wedyn gallant ddysgu o hynny a gwneud mwy o ffrindiau.
- **Dysgu i ddweud helo** – Os ydych chi yn y parc neu ganolfan chwarae, dylech ddysgu'ch plentyn sut i ddechrau sgwrs. Os bydd eich plentyn yn chwarae wrth ymyl plentyn arall, gallech ddweud helo wrth y plentyn arall a'i fam neu ei dad er mwyn i'r plentyn ddysgu sgil bwysig, sef dechrau sgwrs.
- **Peidiwch ymateb ar unwaith** – Mae gallu datrys gwrthdaro'n rhan bwysig o wneud ffrindiau a chynnal cyfeillgarwch. Mae cweryla yn hollol normal. Ceisiwch sefyll yn ôl a gadael i blant ddatrys pethau ar eu pen eu hunain i ddechrau er mwyn iddynt ddysgu sgil bywyd pwysig.
- **Beth i'w wneud pan fyddwch yn clywed 'wnawn nhw ddim chwarae gyda fi'** – Gall hyn fod yn anodd ei glywed a gall eich ypsetio nad yw rhywun yn chwarae gyda'ch plentyn chi. Ceisiwch awgrymu bod eich plentyn yn mynd at y plant gyda gêm newydd y gallant oll ei chwarae gyda'i gilydd. Gallwch hefyd geisio eu hannog i chwarae gyda phlant eraill yn eu dosbarth i weld pa bethau hwyliog y maent yn eu gwneud. Os byddwch yn sylwi ar batrwm, gallwch gysylltu â'r rhieni a threfnu i'r plant ddod i chwarae.
- **Pryd i boeni** – Mae dadlau a chweryla yn hollol normal, ond os ydych chi'n sylwi bod eich plentyn yn ypsetio'n aml ac yn dawel ac efallai ddim eisiau mynd i'r ysgol, efallai bod hynny'n arwydd eu bod yn cael eu gadael allan yn aml, neu hyd yn oed yn cael eu bwlio. Os nad ydych yn siŵr, ewch i gael gair gyda'r athro neu weithiwr allweddol yn eich meithrinfa. Nhw fydd yn y sefyllfa orau i weld y plant gyda'i gilydd bob dydd ac efallai y gallan nhw esbonio pam fod gwrthdaro a cheisio helpu. Hefyd, bydd ganddyn nhw bolisi ymddygiad ar waith a gallan nhw eich cyngori am hynny.

Sut i gael help a chymorth ychwanegol

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

Mae addysg yn dechrau yn y cartref – gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/parents/education-begins-at-home/?lang=cy

Cyngor ar ymdopi gyda bwlio – www.anti-bullyingalliance.org.uk – Saesneg yn unig

Cyngor ar helpu plant i rannu – giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/?skip=1&lang=cy

Cyngor ar ddelio gyda strancio – giveittime.gov.wales/tricky-moments-and-common-behaviours/tantrums?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