

Aros Gartref. Aros yn Bositif.



10 awgrym



**i helpu rhieni a gofalwyr babanod
a phlant ifanc yn y cartref
(addas o enedigaeth i 4)**

DIOLCH am ofalu am bawb drwy aros gartref. Trwy ddilyn y cyngor i aros gartref yn ystod argyfwng COVID-19 rydych chi'n helpu i leihau'r risg i'ch teulu ac ar yr un pryd rydych yn helpu i ddiogelu'r GIG ac i achub bywydau.

Dyma ddeg awgrym ichi ar gyfer ysgogi datblygiad eich plentyn yn y cyfnod hwn:

1. Gweithgareddau syml, rheolaidd

Bydd y rhain yn eich helpu chi a'ch plentyn i deimlo'n fwy diogel. Bydd gweithgareddau cyson yn helpu i roi trefn ar eich dydd o fore gwyn tan nos. Bydd angen i chi gynllunio o flaen llaw ar gyfer y diwrnod a'r wythnos nesaf, ond cadwch bopeth yn syml ac yn ymarferol – amser codi, amser prydau bwyd, amser bath, amser ymarfer ac amser gwely.

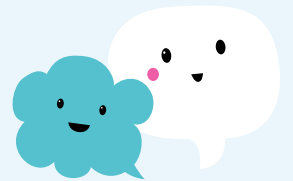


2. Siaradwch am beth rydych chi'n mynd i'w wneud

Siaradwch â'ch plentyn am beth rydych chi'n mynd i'w wneud yn ystod y dydd, ac eglurwch bethau iddo. Helpwch eich plentyn i ddysgu cynnal sgwrs drwy siarad yn ei dro. Meddyliwch beth mae'n ei wybod yn barod, ac adeiladwch ar hynny o fewn patrwm y dydd. Byddwch fel sylwebydd chwaraeon, yn siarad am beth sy'n digwydd drwy'r amser ac yn cadw eich iaith yn syml. Tynnwch neu dangoswch luniau, neu afael mewn offer/teclynnau i ddangos beth rydych chi'n mynd i'w wneud os oes angen help ar eich plentyn i ddeall. Os oes gennych chi rai, defnyddiwch luniau o ffrindiau a /neu aelodau o'ch teulu i siarad am bobl sy'n bwysig i chi ond nad ydynt yn byw yn eich tŷ chi.

3. Mwynhewch eich amser gyda'ch gilydd

Mae'n bwysig eich bod yn cael hwyl, rydyn ni'n dysgu'n well pan fyddwn ni'n joio beth rydyn ni'n ei wneud. Os nad ydych chi neu'ch plentyn yn mwynhau rhywbeth, rhowch y gorau i'w wneud a gwnewch ryw beth arall. Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod chi a'ch plentyn yn cael hwyl wrth wneud rhywbeth gyda'ch gilydd bob dydd – gwnewch fwy nag un peth 'dych chi'n ei fwynhau os gallwch chi!



4. Dewiswch pryd yn union i ddefnyddio dyfeisiau

Defnyddiwch y teledu a/neu ddyfeisiau eraill, ond dewiswch pryd rydych chi'n mynd i wyllo a beth rydych chi'n mynd i'w wneud. Mae gan Cyw raglenni hwyliog ar S4/C ac ar wefan Cyw. Mae 11 o gemau ar gael yn Gymraeg ar Cbeebies. Defnyddiwch eich ffôn/dyfeisiau eraill i ffilmio beth rydych wedi'i wneud – cicio pêl, dysgu cân neu air newydd. Diffoddwch y teledu pan nad ydych yn ei wyllo fel nad oes ffrwd ddi-baid o wybodaeth – bydd plant yn ymwybodol o'ch ymateb i'r newyddion, boed yn dda neu'n ddrwg.

5. Defnyddiwch bethau sydd ar gael yn eich cartref neu'n agos iddo

Does dim rhaid ichi brynu nwyddau ychwanegol. Cerddwch yn eich gardd neu'n agos i'ch cartref, a thynnwch sylw'ch plentyn at flodau, adar a choed, adeiladau, a gwrthrychau cyffredin; enwch nhw. Chwaraewch gemau cerdded, rhedeg a chwilio. Beth am gael helpa drysor yn eich tŷ/gardd? Dysgwch gân neu rigwm newydd i'ch plentyn. Chwaraewch gemau dal pêl, neu rollo pêl yn ôl ac ymlaen. Defnyddiwch ddrychau yn yr ystafell ymolchi i annog eich plentyn i ddynwared beth rydych yn ei wneud ac i gymryd ei dro – tynnu ystumiau gwirion. Mae plant yn hoffi gwneud yr un gweithgareddau cyfarwydd dro ar ôl tro. Chi yw athro cyntaf eich plentyn, a'i athro gydol oes – gallwch roi cymaint o help iddo ddysgu a thyfu. Mae'ch plentyn hefyd yn gallu eich addysgu chi – talwch sylw i'r ffordd mae'n dysgu orau.

6. Gadewch i'ch plentyn ymuno â'r gwaith tŷ a gwaith o gwmpas y ty, ac i helpu gystal ag y gall

Glanhau, coginio, trwsio. Os nad yw'n gallu helpu, gadewch i'ch plentyn wyllo ac esboniwrch iddo beth rydych chi'n ei wneud a sut rydych chi'n mynd ati. Os oes gennych chi blant hŷn, efallai y bydden nhw'n gallu helpu drwy ddiddanu neu siarad â'u brawd neu chwaer fach.



7. Neilltuwch fan clyd a thawel i'ch plentyn gael heddwch

Fel nyth. Gwnewch nyth i chi'ch hun hefyd – rhowch eich ffôn o'r golwg mewn drôr ac edrych arno ar adegau penodol yn unig (a hynny'n anaml). Cyfaddefwch i chi'ch hun pan ydych chi'n poeni am rywbeth, gofynnwch am gyngor/help os oes ei angen arnoch a gadewch i'ch plentyn ofyn am help hefyd. Gwnewch ymarferion anadlu'n ddwfn a rhai sy'n eich helpu i ymlacio.

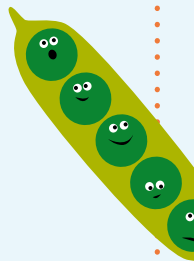


8. Gadewch i'ch plentyn siarad am COVID 19 ac i holi cwestiynau amdano

Os yw eich plentyn yn deall ychydig am COVID 19, rhowch y ffeithiau iddo'n syml iawn. Dangoswch iddo sut i olchi'i ddwylo ac ymarfer hynny gyda'ch gilydd. Dewiswch gân mae'ch plentyn yn ei hoffi a'i chanu wrth olchi ei ddwylo neu defnyddiwch amserydd i fesur 20 eiliad. Gallwch hefyd addysgu sgiliau glanweithdra eraill iddo, a sut i ofalu am ei hun, fel gwisgo, dadwisgo, glanhau dannedd a defnyddio'r tŷ bach, os ydych chi'ch dau'n barod am hynny. Gwnewch y cwbl yn gymaint o hwyl â phosibl.

9. Cadwch mewn cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau

Gallai hyn ddigwydd bob diwrnod neu ambell waith yr wythnos. Dewiswch amser rheolaidd a dull o gyfathrebu (FaceTime/Skype/WhatsApp). Os ydych chi'n defnyddio ffôn, pwyntiwch at luniau'r person sydd ar ben arall yr alwad, os yw hynny'n bosibl. Penderfynwch pa mor hir y bydd y galwadau. Dechreuwch drwy ddweud "Sut mae/Shw'mae" a gorffennwch drwy ddweud "Hwyl/Hwyl fawr". Soniwch wrth eich teulu am rywbeth mae eich plentyn wedi'i wneud yn dda neu wedi'i ddysgu, neu dangoswch iddyn nhw. Penderfynwch o flaen llaw beth y byddwch chi'n ei wneud/ ei rannu, neu a fyddwch yn canu neu'n dawnsio. Os oes arnoch angen sgwrs hirach i chi'ch hunan, fel oedolyn, ffoniwch yn ôl pan fydd eich plentyn wedi mynd i gysgu, os nad ydych chi wedi blino gormod wrth gwrs!



10. Dathlwch eich llwyddiannau

Ar ddiwedd pob dydd, meddyliwch am un peth arbennig o bositif rydych chi a'ch plentyn wedi llwyddo i'w wneud ac wedi'i fwynhau y diwrnod hwnnw. Dywedwch wrth eich plentyn, siaradwch amdano a'i gofnodi mewn rhyw ffordd a'i ddathlu.



Yn olaf, gwnewch gynlluniau ar gyfer beth yr hoffech chi a'ch plentyn ei wneud wedi i'r cyfyngiadau gorffen!

Am fwy o wybodaeth am fagu plant, ewch at:

- 🌐 llyw.cymru/magu-plant
- 📱 [parentsinwales](https://www.facebook.com/parentsinwales)
- 📧 [parenting.wales](https://www.instagram.com/parenting.wales)

Cadwch mewn cysylltiad gyda'ch ymwelydd iechyd. Maen nhw yna i helpu chi a'ch teulu. Gwylwch Eleri yn esbonio sut gallant nhw helpu: <https://bit.ly/2ykfSsh>

FFYNHONNELL:

Anne Marie McKigney, Ymgynghorydd Seicolegydd Plant, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Dr Heather Payne, Ymgynghorydd Paediatregydd, Uwch Swyddog Meddygol ar gyfer Mamolaeth ac Iechyd Plant, Llywodraeth Cymru.
Ebrill 2020

