



# Cydbwysu Amser Sgrin

## gan dîm Y Teulu Cyfan – Sir y Fflint

Rydym ni'n dîm sydd wedi'i leoli yn Sir y Fflint, sy'n helpu rhieni gyda llawer o wahanol heriau, gan gynnwys materion ymddygiadol a phethau ymarferol hefyd. Rydym ni wrth ein boddau yn gweld sut y gall gwneud newidiadau bach arwain at ganlyniadau mawr. Mae'n wych gweld rhieni yn magu hyder ac yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rheolaeth o sefyllfaoedd efallai y byddent wedi teimlo eu bod yn rhy anodd yn y gorffennol.



Mae technoleg yn rhan o'n bywydau ni i gyd ac mae'n helpu i wneud ein bywydau ychydig yn haws y rhan fwyaf o'r amser.

Mae'r oes wedi newid ac rydym ni i gyd yn treulio mwy o amser gartref ac mae gennym ni ddull dysgu mwy cyfunol yn ein hysgolion.

Mae sgriniau a dyfeisiau yn dod yn rhan gynyddol o'n bywydau ni a bywydau ein plant. Bydd ein tîm yn rhannu gwybodaeth a tips defnyddiol a chalonogol a fydd yn helpu rhieni a'u plant i gydbwysu eu hamser sgrin gartref.



## Manteision amser sgrin

Mae'n bwysig dweud bod amser sgrin yn rhan o'n cymdeithas, ac nid yw hynny'n mynd i newid. Mae'r sgrin ar gael ym mhobman y dyddiau hyn o'i gymharu ag 20 mlynedd yn ôl. Ac mae hynny'n iawn. Nid ydym yn pardduo technoleg yn y fan yma.

Mae digon o bethau da i'w dweud am amser sgrin; mae'n gallu bod yn addysgol, yn llawn gwybodaeth, yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu sy'n byw ymhell i ffwrdd. Y peth allweddol yw ei reoli.

Dim ond os byddwch chi, neu'ch plentyn yn dod yn ddibynnol arno, y mae'n dod yn broblem. Dylai fod yn rhywbeth y mae pawb yn ei fwynhau, nid rhywbeth y mae ei angen ar bawb. Mae hynny'n wir am rieni yn ogystal â phlant.

## Sut y gall amser sgrin effeithio ar blant

Gall gormod o amser sgrin effeithio ar ymddygiad, cwsg a gallu plant i ganolbwyntio.

Er enghraifft, y mwyaf o amser y maen nhw'n ei dreulio ar eu iPad, ffôn neu gyfrifiadur, y lleiaf o amser y maen nhw'n ei dreulio yn rhedeg o gwmpas yn yr awyr agored, yn defnyddio eu hegri neu'n siarad â ffrindiau a theulu. Pa un a ydych chi'n blentyn neu yn oedolyn, os ydych chi o flaen sgrin drwy'r amser, nid ydych yn llosgi egni; nid ydych chi'n cael awyr iach ac mae'n debyg eich bod yn colli gwneud pethau eraill y byddech yn eu mwynhau.

Gall gormod o ddefnydd o sgriniau electronig achosi cyfraddau amrantu is, sy'n gallu arwain at straen llygaid a phroblemau golwg yn y dyfodol. Hefyd, gall poenau o fod yn yr un sefyllfa am ormod o amser, a'r 'golau' o'r sgriniau effeithio ar batrymau cwsg.

... ac fel y gwyddom, os yw'r plant yn treulio gormod o amser yn edrych ar y sgrin, mae'n golygu nad ydyn nhw'n cyfathrebu â chi a gweddill y teulu, sydd mor bwysig.



## Beth yw gormod o ran amser sgrin?

Gan fod sgriniau mwy neu lai ym mhobman, gall fod yn anodd rheoli amser sgrin.

Gall amser sgrin fod yn werthfawr, er enghraifft fel teclyn sy'n hwyl neu'n addysgol neu fel ffordd o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau neu deulu. Dim ond os nad oes unrhyw gyfyngiad ar amser sgrin y plentyn y mae'n dod yn broblem, neu os yw'r rhiant yn defnyddio amser sgrin fel ffordd o 'reoli' ymddygiad y plentyn. Pan fydd plentyn yn strancio, mae'n demtasiwn i adael iddo gael ei ffordd os mai'r hyn y mae ei eisiau yw defnyddio ei sgrin!



O ran gwybod 'beth yw gormod', rwy'n meddwl fel rhiant, eich bod chi'n gwybod yn reddfod os ydych chi'n dechrau dibynnu braidd yn ormod ar amser sgrin.

Nid plant yn unig sy'n gallu mynd yn rhy ddibynnol ar amser sgrin. Os oes gennych chi fywyd prysur, dyma'r ffordd rwyddaf a chyflymaf o gadw eich plentyn yn dawel yn aml er mwyn i chi allu bwrw ymlaen â'r hyn y mae angen i chi ei wneud. Efallai eich bod wedi cael diwrnod llawn straen a'ch bod yn teimlo 'na allwch chi ymdrin' â strancio nawr. Felly, rydych chi'n gadael iddo gael ei ffordd, ac yn caniatáu iddo gael ei sgrin. Dyma'r 'trapiau amser sgrin' y mae angen i chi feddwl amdanynt.

Ni ddylai technoleg fod yn ateb tymor byr nac yn ateb dros dro i sefyllfa anodd.

## Arwyddion o ormod o amser sgrin:

Os ydych chi'n poeni bod eich plentyn yn mynd yn rhy ddibynnol ar amser sgrin, mae rhai arwyddion y gallwch chi gadw golwg amdanynt:

1. Ydy'r plentyn wedi stopio gwneud pethau yr oedd yn arfer eu mwynhau?
2. A fyddai eich plentyn yn dewis amser sgrin yn hytrach nag unrhyw weithgaredd llawn hwyl arall?
3. A yw'n anodd cael ei sylw pan ei fod ar ei sgrin, ydy'ch plentyn yn eich anwybyddu chi?
4. A yw eich plentyn yn ymddwyn yn wahanol i'r arfer os byddwch chi'n mynd â'r sgrin oddi arno?

Os oes unrhyw un o'r arwyddion hyn yn canu cloch, mae'n bryd lleihau a chydbwysu'r amser sgrin.



## Lleihau amser sgrin

Os ydych chi'n credu bod angen i chi weithio tuag at leihau amser sgrin eich plentyn, dylech osgoi defnyddio geiriau negyddol. Rydych chi eisiau i'ch plentyn deimlo ei fod yn rhywbeth da, oherwydd yn y bôn, mae llai o amser sgrin yn golygu eich bod yn rhoi mwy o'ch amser chi i'ch plentyn. Drwy ddefnyddio geiriau fel 'cyfyngu' sgrin rydych chi'n ei wneud yn rhywbeth negyddol.

Nid yw'n ymwneud â chymryd rhywbeth i ffwrdd, mae'n ymwneud â rhoi rhywbeth gwell yn ei le, a fydd yn y pen draw yn well i chi a'ch plentyn. Siaradwch â'ch plentyn. Darganfyddwch beth mae'n ei hoffi a gofynnwch am awgrymiadau ar rai pethau llawn hwyl y gallwch chi eu gwneud gyda'ch gilydd!

Os yw eich plentyn yn strancio pan fyddwch yn dechrau lleihau ei amser sgrin – mae strancio yn normal a bydd hynny'n digwydd. Y peth pwysig yw peidio ag ildio. Ceisiwch nid yn unig mynd â'r sgrin oddi arno, ond eglurwch pam yr ydych chi'n gwneud hyn a pham ei fod yn rhywbeth da. Os ydych chi'n dweud wrth eich plentyn 'lawn, rwy'n mynd â dy iPad oddi arnat oherwydd dy fod yn defnyddio gormod arno' efallai na fydd yn deall ac efallai'n gwthio'n ôl. Ond, os ydych chi'n dweud wrtho eich bod yn mynd i wneud rhywbeth gwell yn lle hynny, cewch ymateb llawer gwell.



## Cyfyngu ar eich amser sgrin eich hun

Os ydych chi'n meddwl bod angen i chi weithio tuag at leihau amser sgrin eich plentyn, efallai fod angen i chi wneud yn siŵr nad ydych chi'n treulio gormod o amser ar eich sgrin eich hun ychwaith. Allwch chi ddim cyfyngu ar eu hamser sgrin nhw a chithau'n sgrolio drwy Facebook ar yr un pryd – mae angen gosod yr un rheolau i bawb. Gwnewch rhoi amser sgrin o'r neilltu yn rhywbeth yr ydych chi i gyd yn ei wneud. Bydd plant yn dilyn eich esiampl ac yn sylwi ar eich ymddygiad chithau hefyd.

# Tips defnyddiol ar gyfer rheoli amser sgrin

Nid yw gosod terfynau ar amser sgrin mewn byd sydd ag obsesiwn â thechnoleg yn hawdd. Dyma rai o'n tips gorau ar sut i gyfyngu ar amser sgrin, gyda chyn lleied o straen â phosibl:

## 1. Byddwch yn esiampl.

Ceisiwch leihau arferion fel bod â'r teledu ymlaen yn y cefndir a lleihau'r amser yr ydych yn ei dreulio ar eich dyfeisiau eich hun, yn enwedig pan fydd eich plant o gwmpas.



## 2. Gallech greu parthau di-dechnoleg yn eich tŷ.

Dylai fod manau yn eich cartref lle mae sgriniau wedi'u 'gwahardd', beth bynnag yw eich oedran. Efallai y gellid neilltuo ystafelloedd gwely neu'r ystafell fwyta ar gyfer prydau bwyd a chysgu/chwarae yn unig!

## 3. Dylech osgoi sgriniau am awr cyn mynd i'r gwely.

Mae Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant yn cynghori y dylai plant osgoi sgriniau am awr cyn mynd i'r gwely i helpu gyda chwsg.

## 4. Gwnewch ef yn wobwr.

Siaradwch â'ch plentyn a gyda'ch gilydd, dewch o hyd i bethau gwahanol yr ydych chi'n eu mwynhau gyda'ch gilydd fel teulu. Trefnwch amser ar gyfer amser sgrin a'i wneud yn wobwr. Er enghraifft, dywedwch wrth eich plentyn ei fod yn gallu ennill 'pwyntiau' amser sgrin drwy eich helpu chi gyda gwaith tŷ, neu drwy wneud yn siŵr ei fod yn paratoi ei bethau ar gyfer yr ysgol y noson gynt. Gall amser sgrin fod yn wobwr am gwblhau ei drefn foreol 5 munud yn gynnar.



## 5. Treuliwch amser gwerthfawr gyda'ch gilydd.

Ewch am dro yn y parc, ewch â'r ci allan am dro, casglwch ddail, rhowch rywbeth iddyn nhw y gallan nhw fod yn gyfrifol amdano fel darn o'r ardd y gallan nhw fod yn 'berchen arno'. Os oes angen i chi aros i mewn, gallwch chwarae mewn modd anniben a stomplyd pan eich bod i gyd yn ymlacio. Meddyliwch am yr hyn y byddech yn mwynhau ei wneud. A all eich plentyn ymuno ac a allwch chi ddatblygu neu ddarganfod diddordebau y gallwch chi eu rhannu?

## 6. Cytunwch ar amser sgrin â'r canlyniadau.

Siaradwch am ba mor hir y caniateir amser sgrin a chytuno arno – gan gynnwys y canlyniad os na ddilynrir hyn. Er enghraifft, os bydd eich plentyn yn gwrthod rhoi'r gorau iddi ar ôl yr amser y cytunwyd arno, yna gallai'r canlyniad olygu gwahardd amser sgrin am weddill y dydd/wythnos.

## A chofiwch eich bod yn gwneud y gorau y gallwch chi.

Am fwy o wybodaeth a chyngor ar amser sgrin ewch llyw.cymru/rhowchamseriddo

@parentsinwales @parenting.wales



Magu plant.  
Rhowch amser iddo.

Parenting.  
Give it time.