Cyngor i Rieni

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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi eich plentyn i ddysgu sut i rannu

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, bydd eich plentyn yn dal i roi ei hun 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:

- **Byddwch yn fodel rôl da** – 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 plentyn eich copïo, ac mae'n effeithiol.
- **Cofiwch roi clod** – Cofiwch roi clod i'ch blentyn pan fyddan nhw'n rhannu ee., *"Dw i'n browd ohonoch chi am rannu'r blociau a chware gyda'ch gilydd"*. Bydd eich plentyn yn ymateb yn dda i glod ac yn debygol o ailadrodd yr ymddygiad cadarnhaol.
- **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'ch plentyn ddysgu sut i ddatrys problemau.
- **Helpwch nhw i gyfathrebu** – Yn amlach na pheidio, bydd eich plentyn yn strancio gan nad ydynt yn deall eu hemosiynau, a chan nad oes ganddynt y geiriau i esbonio sut maent yn teimlo. Helpwch eich plentyn i fynegi ei theimladau, 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.
- **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.

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 ddysgu'ch plentyn am ei 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 ei 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 eich plentyn i ddeall bod aros am ei thro yn rhan o chwarae a chael hwyl.
- **Paratoi i chwarae** – Mae'n syniad da paratoi. Cuddiwch hoff degan eich 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.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd** (**www.ggd.cymru**) lleol yn gallu dweud wrthyt beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

OGL © Hawlfraint y Goron 2024, Llywodraeth Cymru, WG50353, ISBN argraffu 978-1-83625-653-3, ISBN digidol 978-1-83625-652-6
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg