

Cyngor i Rieni



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

Parenting.
Give it time.
gov.wales/giveittime

Cefnogi eich plentyn 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 for yn anodd i chi fel riant, gall achosi iddyn nhw boeni.

Wel, ni allwch wneud ffrindiau drostyn nhw, ond fe allwch chi helpu eich plentyn 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 helpu.



Helpwch eich plentyn 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, a gall arwain at ddadlau. Gallwch helpu eich plentyn adref drwy chwarae rôl gyda theganau a dangos sut i rannu a chwarae gyda theganau e.e., *"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 sgrïpt** – Gallwch greu 'sgrïpt' gyda nhw, un sy'n annog rhannu a bod yn neis gyda ffrindiau e.e., *"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 e.e., *"ti'n credu bod doli'n drist bod tedi wedi gweiddi arni, a ddylai tedi ddweud sori?"*
- **Gwrandewch arny'n nhw'n chwarae** – Drwy wrando arnynt yn chwarae gemau rôl ar ei pen ei hun, gallwch ddeall sut maen nhw'n meddwl y dylai pobl chwarae a gallwch efallai ei helpu i wneud rhai pethau ychydig yn wahanol.
- **Byddwch yn fodel rôl da** – Pan fyddwch gydag oedolion, cofiwch siarad a gwrandeo fel model rôl e.e., *"beth wnaethoch chi heddiw"*, *"braf iawn, gwnaethon ni hyn a hyn heddiw."* Mae hyn yn ffordd hawdd ac effeithiol o arddangos ymddygiad i'ch plentyn ei gofio.

- **Darllenwch lyfrau am gyfeillgarwch a ffrindiau gyda'ch plentyn** – 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** – Rhwch wyneb-yn-wyneb bob dydd i siarad am ei dydd a'i teimladau. Gall amser gwely fod yn amser da i wneud hyn.

Sut gallwch chi helpu eich plentyn i wneud ffrindiau:

Unwaith y bydd eich plentyn wedi dechrau yn y feithrinfa neu'r ysgol, gallwch hefyd ei 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 blentyn ddod i chwarae yn eich tŷ chi helpu, gan y bydd eich plentyn yn gallu ymlacio. Byddant yna'n teimlo'n fwy cyffyrddus gyda'r ffrindiau hynny yn y feithrinfa neu'r ysgol 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'ch 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 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 eu chwarae gyda'i gilydd. Gallwch hefyd geisio ei hannog i chwarae gyda phlant eraill yn ei 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 ei bod yn cael ei gadael allan yn aml, neu hyd yn oed yn cael ei 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 eich plentyn bob dydd ac efallai y gallan nhw esbonio pam fod gwrthdaro a cheisio helpu. Hefyd, bydd ganddyn nhw bolisi ymddygiad ar waith a gallant eich cynghori am hynny.

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 wrthyth beth sy'n digwydd yn dy ardal.

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

