Y Bont

Rhifyn Arbennig. Haf 2020
ISSN 1464-4282

Clybiau Plant Cymru
KIDS' CLUBS
www.clybiauplantcymru.org

Rhifyn Arbennig

Gwaith Chwarae wedi Covid-19

Cwmni Cyfyngedig drwy Warrant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260
Yn gweithio mewn partneriaeth â:
Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Clybiau Plant Cymru

KIDS' CLUBS

Cyflwyniad..............................2&3

Dŵr....................................4&5

Aer...6

Daear......................................7

Tân...8

Hunaniaeth..............................9

Y Synhwyrau..........................10

Rhannau Rhudd......................11

Arferion Da......................12 & 13

Ffocysau..........................14&15

Cefnogi Plant...................16 - 18

Ymwadiad:
Gwneir pob ymdrech gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs i sicrhau bod cynnwys ein newyddlen yn gywir Dylech nodi nad yw Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs yn cymeradwyo unrhyw un o'r gwasanaethau, clybiau, gweithgareddau nac erthyglau, ac ni fydd yn gyfrifol am unrhyw weithred ar ran unrhyw berson neu grŵp o bobl sy'n darllen y newyddlen. Er gwybodaeth yn unig y dosberthir y newyddlen; heb gyfrifoldeb na rhwymedigaeth gyfreithiol.

Cwmni cyfyngedig drwy warant 4296436
Elusen Gofrestredig 1093260

Swyddfa Gofrestredig:
Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs,
Tŷ'r Bont, Ffordd yr Orsaf, Llanisien,
Caerdydd. CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000
Ffacs: 029 2074 1047
E-bost: info@clybiauplantcymru.org
Y We: www.clybiauplantcymru.org

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gwaith Chwarae wedi Covid-19

Mae'r rhyfyn arbennig hwn o Y Bont wedi ei datblygu i'ch cefnogi chi, fel gweithiwr chwarae, i feddwl am eich 'pac offer gweithiwr chwarae' y byddwch, wrth symud ymlaen, ei angen er mwyn sicrhau y gallwch chi a'ch lleoliad gynnig amrywiaeth o gyfleoedd chwarae cyfoethogol a hyblyg i blant a phobl ifanc, a fydd yn eu hymgysylltu â gwahanol fathau o chwarae ac yn atgyfnerthu eu datblygiad a'u llesiant. Pwrpas y ddogfen hon yw eich cefnogi drwy'r broses hon o gyflwyno plant a phobl ifanc yn ôl i'r amgylchedd chwarae gan ystyried y canllawiau newydd ar ymbellhau cymdeithasol a rheoli heintiau.

Gwnewch bopeth y gallwch i sicrhau bod yr amgylchedd a'r drefn yn gefnogol i bellhau cymdeithasol, ond cofiwch nad yw pellhau cymdeithasol caeth bob tro'n rhesymol wrth ofalu am blant. Lle bydd angen cyswllt neu weithio agosach, gallwch gyfyngu ar y risg o ledaenu coronafeirws drwy roi gweithdrefnau iechyd a hylendid cynhwysfawr yn eu lle, rhai y dylech eu hamlinellu yn eich Polisi Ailagor a'ch Asesiadau Risg.

Egwyddor Gwaith Chwarae 1: Mae pob plentyn a pherson ifanc angen chwarae. Mae'r awydd i chwarae'n un greddfol. Mae chwarae'n anghenraid biolegol, seicolegol a chymdeithasol, ac mae'n hanfodol i ddatblygiad iach a lles unigolyn a chymunedau.

Mae'r arweiniad hwn wedi ei ddatblygu gan ddefnyddio'r Cwricwlwm Gwaith Chwarae er mwyn dangos sut y gall lleoliadau ddal i ddarparu amgylchedd chwarae sy'n gyfoethogol ac o ansawdd i blant, un sy'n cefnogi eu datblygiad a'u llesiant cyffredinol, un sy'n darparu amrywiaeth o gyfleoedd chwarae yn ogystal â'r cyfle i arddangos eu profiadau o Covid-19 drwy chwarae. Gobeithio y bydd y syniadau a'r awgrymiadau hyn yn ffyrdd o danio'ch syniadau a'ch awgrymiadau eich hunain.

Pethau i'w hystyried:

- **Dydy'r ffaith na ellir ei lanhau'n hawdd ddim yn golygu na ellir ei ddefnyddio. Bydd cylchu adnoddau, defnyddiau a rhannau rhydd yn allweddol. Os na ellir glanhau pethau'n hawdd, rhowch nhw i gadw am 72 awr i osgoi unrhyw ledaeniad o haint.**

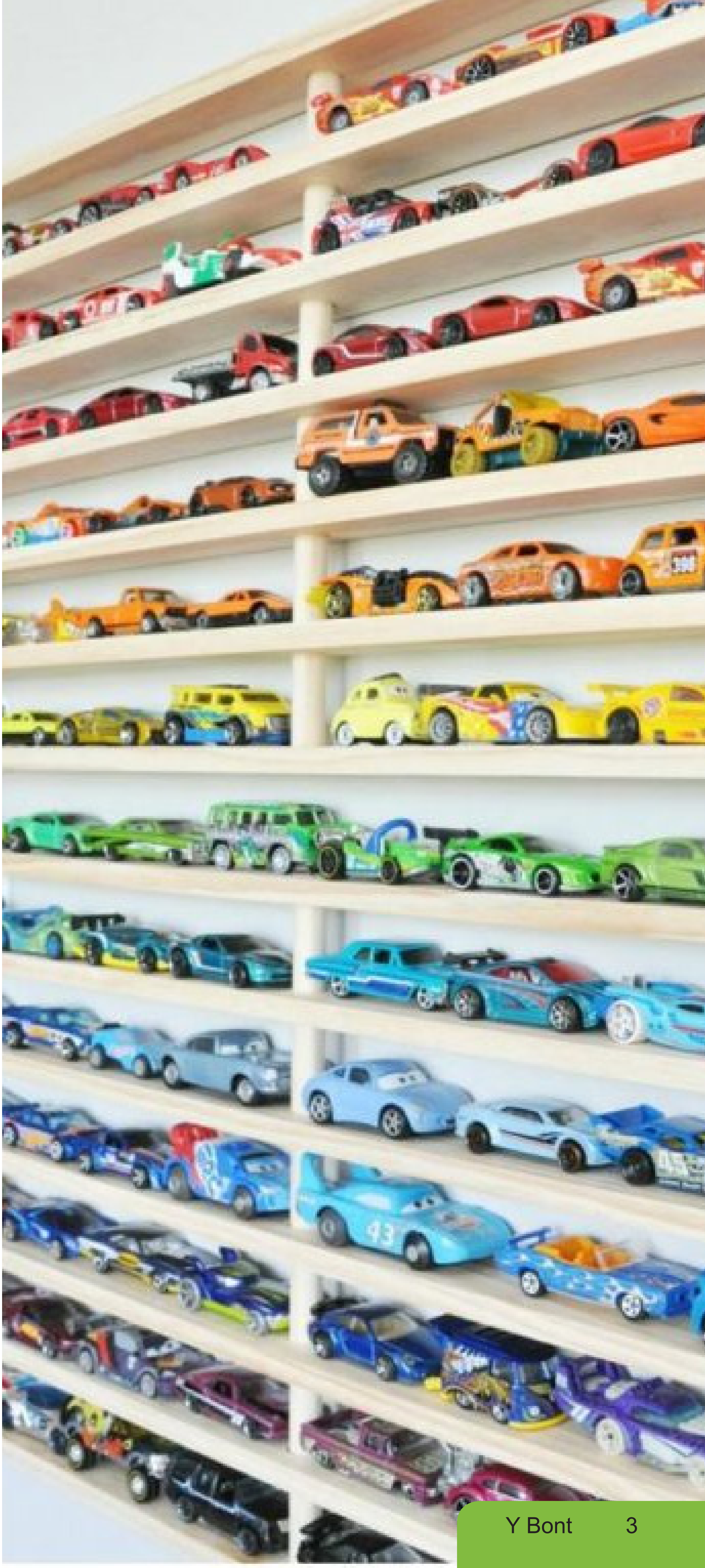
- **Gorsafoedd glanhau. Unwaith y bydd plentyn wedi gorffen â darn o gyfarpar, megis torwyr playdough, fe'u cymerir i ardal ddynodedig yn y lleoliad a fydd yn cael ei ddefnyddio fel gorsaf lanhau, lle y gall aelod o'r staff eu glanhau mewn toddiant Milton parod,**

neu hylifau chwistrell neu glytiau priodol. Cynhwyswch hefyd jêl wrthfacteria y gall y plant ei ddefnyddio'n rhydd.

- **Mae defnyddio'r man y tu allan i'r adeilad yn hanfodol, a chynghorir yn gryf gwneud hyn yn rhan o'r arweiniad a argymhellir i gefnogi'n effeithiol ymbellhau cymdeithasol, hefyd lleihau'r risg o drosglwyddo a chefnogi iechyd a llesiant. Bydd dillad addas yn hanfodol, gan, fel y dywedir, does dim y fath beth â thywydd anaddas, dim ond dillad anaddas.**

- **Bydd angen i chi gael y plant mewn "swigod" sef nifer penodedig o blant a fydd yn aros yn yr un grŵp. Dylai pob swigen fod â'i deganau/defnyddiau/adnoddau ei hun, y gellir eu rhannu rhwng y plant yn y swigen. Yn ddelfrydol bydd angen i'r swigod adlewyrchu'r swigod sy'n cael eu cadw yn yr ysgol, ond deellir hefyd na fyddai hyn efallai'n bosibl.**

Gan ddefnyddio'r Cwricwlwm Gwaith Chwarae, rhoddir isod syniadau am weithgareddau ac arweiniad ar gefnogi chwarae'r plant tra byddwch yn ystyried ymbellhau cymdeithasol a rheoli heintiau.



Dŵr

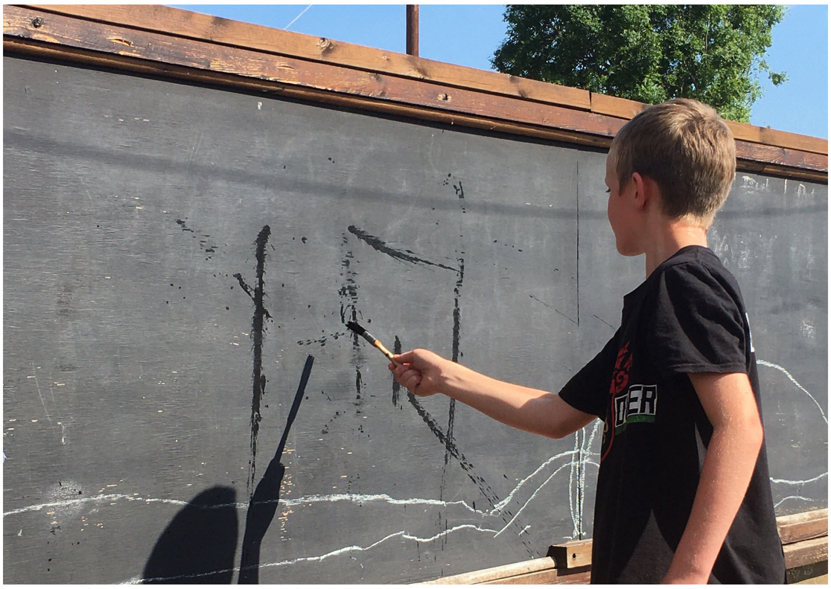
Er nad argymhellir chwarae â dŵr ar hyn o bryd, dyma rai gweithgareddau y gellir parhau i'w gwneud yn ddiogel mewn lleoliadau i osgoi lledaeniad posibl unrhyw haint.

Golchi 'babanod neu debyg â sebon Bydd defnyddio'r ddysgl ddŵr a sebon gwrthfacteria i lanhau'r doliau yn cwmpasu'r agwedd hylendid yn ogystal ag yn dal i adael i'r plant chwarae yn y dŵr. Gallech gylchdroi'r adnodd; ei gael mewn un grŵp swigen un diwrnod, ei olchi ar ddiwedd y dydd a'i roi i grŵp swigen arall y diwrnod wedyn.

Rasio ciwbiau rhew. Llenwch ddysglau ciwbiau rhew â dŵr ac ychwanegwch wahanol liw bwyd i bob bloc. Crëwch oleddf, yn ddibynnol ar ba mor gynnes yw; efallai na fydd yn rhaid fod mor uchel â hynny. Byddai cardfwrdd sy'n gorwedd ar feinciau, llyfrau neu focsys yn ffyrdd syml a chyflym o wneud goleddf. Gadewch i'r plant ddewis eu bloc lliw eu hunain, gosodwch y bloc ar dop yr oleddf a gweld pwy fydd yn cyrraedd y gwaelod gyntaf. Gallai hyn hefyd fod yn ddewis arall yn lle paentio, gan ddefnyddio'r ciwbiau rhew lliw fel paent.

Tyrau blociau iâ. Gallant chwarae'n rhydd â'r blociau, gan adeiladu tyrau naill yn unigol neu gyda'i gilydd. Gellid gwneud hyn wrth fwrdd, a'r plant yn eistedd gyferbyn â'i gilydd i ganiatáu ymbellhau cymdeithasol. Gellid ei droi'n gystadleuaeth. Bydd gan bob plentyn yr un nifer o flociau a byddant yn gallu gweld pwy sy'n gallu adeiladu'r tŵr talaf cyn iddo syrthio neu adeiladu tŵr gyflymaf cyn i'r iâ doddi.

Brwydrau dŵr. A bod y tywydd yn caniatáu, gall y plant ddefnyddio gynnau neu fomiau dŵr, neu ofyn i'r rhieni roi potel jêl cawod wag a.y.b. Mae hwn yn weithgaredd arall y gellir ei wneud gan ganiatáu ymbellhau cymdeithasol. Ystyriwch sut y byddwch yn newid y plant wedi'r gweithgaredd. Gallai'r plant hŷn newid eu hunain ond os bydd angen help ar y plant iau, cofiwch ddefnyddio'r cyfarpar diogelu personol (PPE) priodol ac yn golchi'ch dwylo wedyn; neu, os yw'n ddigon cynnes, gadewch nhw i sychu.



Paentio dŵr. Does ond eisiau i chi roi cwpanaid o ddŵr a brwsh bob un i'r plant, a'u gadael i fynd ati.

Rasys cychod papur. Dowch o hyd i dempled cwch origami syml ar-lein y gall y plant a'r bobl ifanc ei gopïo. Yna gan ddefnyddio pwdel, pwll, neu afon leol os oes yna un, gallwch weld pa un a fydd yn arnofio hiraf neu'n mynd bellaf. Mae'n bosib y bydd angen welis.

Paentio fflic. Gan ddefnyddio dewis o baentiau a darn mawr o bapur ar y llawr y tu allan, neu ar wal allanol, gadewch i'r plant fflicio paent at y wal. Gallech naill ai ddarparu brwshys paent y gellir eu defnyddio yn y 'swigod' -un i bob plentyn, neu gallech eu glanhau rhwng y troeon y'u defnyddir.

Wal ddŵr. Os oes gennych ddigon o le, yna ffordd arall o gadw dŵr fel elfen ar gyfer chwarae yn y lleoliad fyddai i gyflwyno wal ddŵr, un sefydlog neu un annibynnol. Gan ddefnyddio wal, paled neu rwydwaith wifren ar ffrâm bren (gellir yna ddefnyddio hwn o'r ddwy ochr), a chydag amrywiaeth o bibau, pibau draen, twndisau, nwdls, hen hosau dŵr, poteli plastig, bwcedi a phowlenni golchi llestri, gellir creu lle sy'n hwyliog ac yn wahoddol i blant chwarae ynddo. Gellir yna ei lanhau'n hawdd a thynnu clwtyn drosto yn barod ar gyfer y 'swigen' nesaf o blant. Efallai y byddai'n werth gofyn i blymwyr lleol gan y byddai sawl un yn barod iawn i roi darnau o blymio neu o bibau draen.

Clybiau Plant Cymru
KIDS' CLUBS

Aer

Mae nifer o gemau y gellir eu chwarae gan ddefnyddio adnoddau syml sydd naill ai'n hawdd eu glanhau, yn hawdd eu hailgylchu neu'n hawdd eu storio.

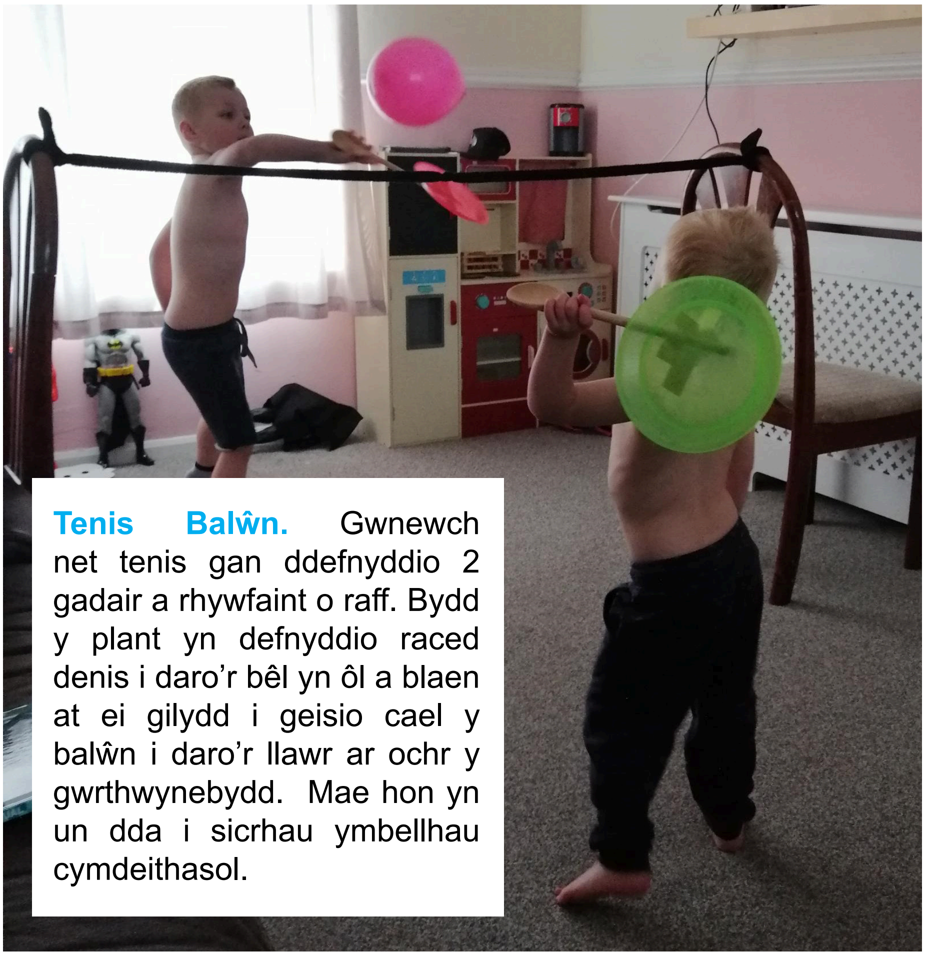
Pêl-foli balŵn. Gallwch wneud hyn mewn timau yn eu swigod unigol. Gallwch naill ai wneud siâp cwrt â sialc, neu ddefnyddio tâp trydanol neu dâp trwchus; gallwch hyd yn oed ddefnyddio bocsys cardfwrdd i adeiladu net bychan (cofiwch, os ydych yn defnyddio bocsys, y dylech naill ai ailgylchu ar ddiwedd y sesiwn neu eu storio am 72 awr).

Cadw'r bêl yn yr aer. Mae eisiau i'r plant geisio cadw'r falŵn yn yr awyr yr holl adeg. Gellir gwneud hyn fel gêm grŵp ac mae'n caniatáu ymbellhau cymdeithasol. Taflwch y balŵns i ffwrdd ar ddiwedd y gemau a defnyddiwch rai newydd i'r gemau sydd i ddod.

Awyrennau papur. Dyma rai sy'n siŵr o weithio, ras awyrennau papur neu heriau awyrennau papur. Unwaith eto, sut gall plant addasu awyrennau; a ydyn nhw'n gwybod sut maen nhw'n gweithio drwy 'lusgo a gwthio'? Unwaith eto, gallwch gael hyd i ambell i dempled syml o'r rhyngrwyd.

Barcutiaid. Mae'r rhain yn golygu darparu adnoddau amrywiol megis gwahanol fagiau plastig, sgiwerau, tâp, papur a llinyn; rhowch her i'r plant wneud barcud. Bydd hyn orau yn cael ei wneud yn eu 'swigod' felly mae'n rhaid cael digon i bob grŵp unigol o blant.

Swigod. Gwnewch hylif syml y gellir ei rannu mewn cwpanau unigol i bob plentyn. Rhowch i bob plentyn stribed o wifren ardd neu debyg fel y gallant wneud eu ffon swigod unigryw eu hunain. Neu gellir glanhau'r ffyn swigod rhwng y troeon y'u defnyddir.



Tenis Balŵn. Gwnewch net tenis gan ddefnyddio 2 gadair a rhywfaint o raff. Bydd y plant yn defnyddio raced denis i daro'r bêl yn ôl a blaen at ei gilydd i geisio cael y balŵn i daro'r llawr ar ochr y gwrthwynebydd. Mae hon yn un dda i sicrhau ymbellhau cymdeithasol.

Daear

Nid yw bod yn lanwaith yn golygu gorfod aros yn lân a di-faw. Mae bod y tu allan ac yn fawlyd yn rhan naturiol o blentyndod ac yn gymorth i ddatblygiad cymdeithasegol, seicolegol a biolegol.

Celf Natur. Defnyddiwch adnoddau naturiol y gallwch ddod o hyd iddynt yn yr awyr agored: glaswellt, conau pîn, brigau, dail a.y.b. a gwnewch lun gyda'r pethau y dowch o hyd iddynt. Gallwch hyd yn oed wneud rhai fframiau coed.

Rhwbiadau. Gan ddefnyddio creonau a phapur, beth allwch chi ddod o hyd iddynt yn yr awyr agored i wneud rhwbiadau ohonynt? Os rhowch chi rwbiadau i mewn i bocedi plastig (polypockets), y gallwch eu glanhau â chlwtyn, gallech hefyd roi her i'r plant i baru'r rhwbiadau â'i gilydd.

Boggarts Coed. Defnyddiwch belen o glai, a chael y plant i'w daflu mor galed ag y medrant at foncyff coeden fel ei fod yn glynu; yn awr, gan ddefnyddio rhannau rhydd naturiol gallant wneud wyneb i'r boggart neu 'ysbryd y coed'. A allan nhw feddwl am stori i gyd-fynd â'r boggart? Ydyn nhw'n dda neu'n ddrwg, yn hapus neu'n drist? Sut wnaethon nhw ddod yn rhan o'r goeden?

Garddio. Os oes gennych y lle i blannu planhigion sil ffenest, neu hyd yn oed rhandir, mae garddio, a phlant yn gallu gweld pethau'n tyfu, yn brofiad gwych ac yn help iddynt ddeall o ble y mae bwyd yn dod. Gan naill ai ddefnyddio offer ar gyfer pob 'swigen' neu fod y plant yn gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu glanhau rhwng pob tro y'u defnyddir, mae hwn yn weithgaredd da arall y mae'n dal yn bosibl ei wneud gyda phlant a phobl ifanc.

Helfa Sborion / Helfa Natur Rhowch i'r plant restr o eitemau y gallant ddod o hyd iddynt yn yr awyr agored; heriwch nhw i ddod o hyd mor gyflym ag y gallant. Gallech hyd yn oed wneud dalenni laminedig y gellir eu glanhau a'u hailddefnyddio, neu ei wneud yn fwy anodd a darparu lluniau pellter-agos o'r pethau sydd angen iddynt gael hyd iddynt.

Tynnu llun â sialc. Er nad ydyn nhw'n hawdd eu glanhau, mae sialciau'n adnodd sy'n ddigon rhad fel y gallwch ei ddarparu ar gyfer pob grŵp unigol o blant 'swigen'. Yn ogystal â lluniadau sialc, gallech hefyd gael planti wneud her sialc corfforol, llinellau igam-ogam i gydbwyso, camu, hercio neu neidio iddynt .... pa bethau a all y plant a'r bobl ifanc feddwl amdanynt?

Hel Bygiau. Rhowch dwb plastig i'r plant; pa fygiau a allant ddod o hyd iddynt yn yr awyr agored? Unwaith y byddwch wedi gorffen, rhowch y bygiau yn ôl a dychwelwch y cynhwyswyr i'r orsaf lanhau yn barod am eu glanhau â chlwtyn gwlyb.

Tân

Mae rhoi i blant fynediad at dân, gyda chymorth oedolion, yn gymorth i gynyddu gwybodaeth a phrofiadau plant o dân tra byddant yn annog diogelwch. Paratoi sy'n allweddol, mae gwneud yn siŵr fod gennych fwced dân neu fwced o ddŵr yn barod ar gyfer tanau mwy yn hanfodol, ac mae bod â rheolau clir ar byllau tân gyda'r plant a'r bobl ifanc yn annog cyfrifoldeb a pharch tuag at yr elfen ryfeddol hon.

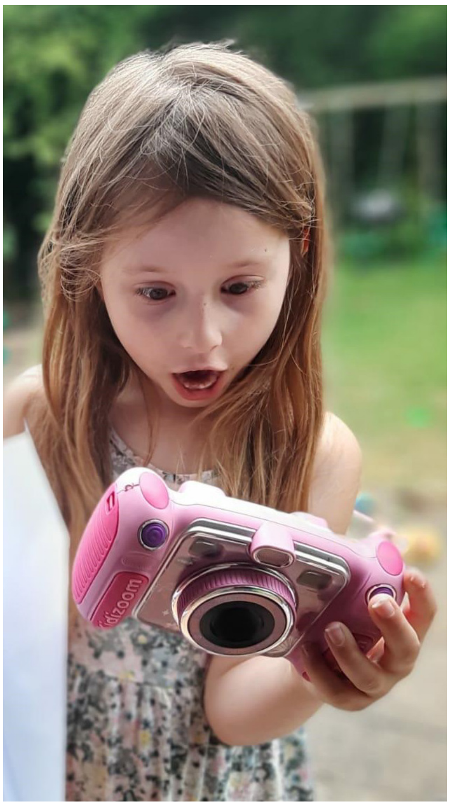
Canhwyllau tawdd. Rhowch i'r plant fowlen o ddŵr yr un a channwyll. Goleuwch y gannwyll (os ydych chi'n meddwl y gall y plant ei oleuo eu hunain, gadewch nhw i wneud hyn gydag arolygiaeth a chefnogaeth). Gadewch i'r plant wneud patrymau yn y dŵr drwy adael i'r cwyr tawdd ddiferu i'r dŵr. Gall y plant hefyd gymryd y cwyr, wedi iddo oeri, o'r dŵr, ei drin a'i drafod a chwarae â'i wneuthuriad. Glanhewch y canhwyllau â chlwtyn rhwng pob tro y cânt eu defnyddio.

Bwyd ffoil. Gadewch i bob plentyn greu ei fwyd/bwyd ffoil ei hun. Chwistrellwch olew ar ddalen o ffoil (gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio olew chwistrell monoannirlawn neu amlannirlawn megis olew olewydd i wneud yn sicr eich bod yn hyrwyddo bwyta iach). Gosodwch sawl afal wedi eu torri ar y tu mewn ac ychwanegwch geirch. Plygwch hwn ynghau a'i rostio am 20-30 munud.

Coginio golau bach (tealight). Y ffordd hawsaf i gyflwyno tân i leoliad yw drwy ddechrau â goleuadau bach. Bydd hyn yn eich galluogi i weld sut y bydd y plant yn ymateb, i drafod tân ac unrhyw reolau a ddylai fod yn eu lle. Hefyd, maent yn ffordd syml o dostio malws ar ffyn. Does ond angen eu dal uwchben y fflam, ac os hoffech, defnyddiwch fisgedi siocled i chwalu'r malw a gwneud 'smwy', rhag ofn i rywun ofyn "oes mwy?"!

Hunaniaeth

Mae plentyndod yn amser i ddarganfod pwy ydych a sut yr ydych yn unigryw neu'n debyg i rai eraill o'ch cwmpas. Mae darparu amrywiaeth o ddillad gwisgo-i-fyny, yn cynnwys dillad bob dydd ac ategolion o bob math a maint yn gymorth gwirioneddol i blant ddeall eu hunain a phwy ydynt.



Dillad gwisgo-i-fyny.
Rhannwch yn eu plith y dillad gwisgo-i-fyny gan adael 72 awr rhwng rhannu'r 'swigod'. Eto bydd cylchdroi a chynllunio yn allweddol; y mae hefyd yn bwysig sicrhau bod dillad gwisgo-i-fyny yn cael eu golchi'n rheolaidd yn rhan o drefn y Clwb. Gallwch ddal i fod â dillad gwisgo-i-fyny ar gyfer y plant, ond bydd angen eu golchi bob tro wedi eu defnyddio. Gallwch ddarparu basged olch â chlawr iddi, lle gall y plant osod y dillad wedi eu defnyddio.

Drychau. Mae darparu drychau fel adnodd yn rhoi cyfle i blant allu gweld eu hunain, gwneud wynebau, ymchwilio i'w teimladau a gweld eu hunain. A allant dynnu llun o'u hunain? A allant dynnu llun gwahanol emosiynau? Wedi gorffen, gofynnwch i'r plant eu rhoi yn yr orsaf lanhau ddynodedig i'w glanhau â chlwtyn.

Camerâu. Mae plant wrth eu bodd yn defnyddio technoleg yn rhan o'u chwarae, ac mae camerâu yn wych am gael plant i gymryd lluniau o'u hunain ac o eraill. A allan nhw ychwanegu capsiynau doniol at y lluniau? A all y plant gael gymryd eu llun mewn ffyrdd doniol neu wneud ffrâm lonydd o olygfa lle mae'n rhaid iddyn nhw ddyfalu beth sy'n digwydd. A allan nhw ddefnyddio ffigurau Lego neu bethau a tebyg i animeiddio? Dylech naill ai lanhau cyfarpar â chlwtyn wedi eu defnyddio neu gadw'r cyfarpar sydd i'w ddefnyddio rhwng un 'swigen' ag un arall a'i storio am 72 awr yn barod i'r swigen nesaf eu defnyddio.

Y Synhwyrau

Dylai chwarae fod yn ysgogol a dylai felly ysgogi'r synhwyrau. Bydd cynnwys amrediad o adnoddau o wneuthuriad gwahanol i'w gilydd, gwahanol arogleuon, lliwiau a seiniau, yn annog y plant i chwilota ac arbrofi yn y lleoliad chwarae.

Playdough Unigol Mae Playdough yn adnodd synhwyraidd gwych, gallwch ychwanegu arogl hyfryd drwy ddefnyddio olew naturiol, gwahanol liwia neu ddarnau o lafant neu debyg i newid y gwead. Os ydych yn dwlu ar siocled, yna mae playdough coco yn ffefryn. Ond mae'n wybyddus y gall y defnydd yma gadw germau o'i fewn; y reddf gyntaf fyddai cael ei wared yn gyfangwbl, ond gellir parhau i ddefnyddio playdough mewn bagiau unigol. Gall aelod o'r staff wneud rhywfaint arbennig ohono ac yna'i rannu i fagiau unigol a rhoi enwau'r plant arnynt. Gall y plant addurno eu bagiau eu hunain neu'r labeli enw wrth baratoi. Yn y swigod gall y plant greu'r cymysgedd playdough eu hunain, ac os gellir dod â meicrodon i'r stafell chwarae gellir ei goginio, a'r plant yno, yn rhan o'r broses. Wedi chwarae bob tro bydd y plant yn rhoi eu playdough eu hunain yn ôl i'r bag unigol ac yn cymryd y torwyr a'r cyfarpar i'r orsaf lanhau lle gallant eu hychwanegu at y toddiant Milton a fydd wedi ei wneud yn barod.

Rysáit Toes

2 gwpanaid o flawd plaen
2 lwy bwrdd o olew llysiau (mae olew babi/olew chneuen coco yn gweithio hefyd)
1/2 cwpanaid o halen
2 lwy bwrdd o hufen tartar
1 i 1.5 cwpanaid o ddŵr berwedig (wedi ei hychwanegu'n raddol tan ei fod yn teimlo'n iawn)
Lliw bwyd (dewisol)

Dull:

- Cymysgwch y blawd, halen, hufen tartar ac olew mewn powlen gymysgu fawr
- Ychwanegwch ddwr a lliw bwyd
- Cymysgwch yn gyson tan ei bod yn troi'r toes yn ludiog
- Gadewch i oeri, wedyn cymerwch ef allan o'r bowlen a'i ddylino'n galed am ychydig funudau tan fod y teimlad gludiog yn mynd
- Os yw'n parhau i deimlo ychydig yn ludiog, ychwanegwch flawd, ychydig ar y tro, tan ei fod yn teimlo'n iawn

Cerdd. Chwaraewch gerddoriaeth o wahanol fathau sy'n adlewyrchu'r amrywiaeth o fewn cerddoriaeth yn ei holl ffurfiau. Gallwch ei gael yn chwarae'n ddistaw yn y cefndir neu yn uchel a chael canu-ar-y-cyd nerth eich ysgyfaint, ac weithiau, dim cerddoriaeth o gwbl. Beth am gêm 'ar ôl yr arweinydd' cerfluniau cerdd neu 'symud i'r gân'?

Caneuon ailadrodd. Gall caneuon grŵp lle byddwch yn gwneud yr un fath â'r arweinydd fod yn llawer o hwyl, ac mae plant yn eu mwynhau'n fawr iawn. "Erioed wedi gweld pengwin yn dod i de? Dyma fi, y pengwin, yn sefyll yn stond ac yn rhoi saliwt. Coes chwith, coes dde, aden fflat y chwith a'r dde, ac allan â'r pen-ôl."

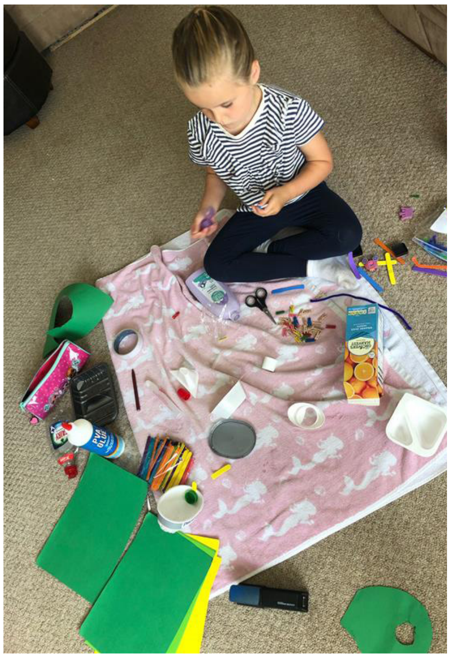
Jariau synhwyraidd Gwnewch yn siŵr fod gan y jariau neu'r potiau y byddwch yn eu defnyddio gaeadau sy'n hynod ddiogel. Llenwch y botel at ei hanner â dŵr a bwydliw. Yna ychwanegwch lewych neu secwinau, gleiniau dŵr, gleiniau plastig, Lego neu unrhyw beth a fydd yn ffitio i mewn i'r botel a 'nofio'. Llenwch weddill y botel â glyserin (o ddewis) neu gallwch roi cynnig ar olew babanod. Mae eich jariau synhwyraidd yn awr yn barod.

Bagiau sip-clo. Llenwch fagiau sip-clo plastig â defnyddiau y gellwch eu hailffurfio, megis glŵp neu ffôm siafio, a rhai paentiau lliw, dail, llewych, llythrennau plastig a.y.b. a gadewch i'r plant chwarae gyda'r defnyddiau yn y bag. Ar y diwedd gellir rhoi'r bagiau yn yr orsaf lanhau yn barod i roi clwtyn drostynt yn barod i'r person nesaf eu defnyddio.

Rhannau rhydd

Mae darparu amrywiaeth ac adnoddau 'heb ddefnydd penodedig' yn hanfodol i blant allu defnyddio eu dychymyg. Mae nifer o rannau rhydd y gellir dal i'w defnyddio mewn lleoliadau, rhai y gellir naill ai eu glanhau'n hawdd, eu storio am 72 awr rhwng eu defnyddio neu eu hailgylchu wedi eu defnyddio. Rhoddir rhai awgrymiadau isod am rannau rhydd y gellir eu cynnig mewn lleoliad chwarae.

- Capiau potel
- Gwellt papur
- Tiwbiau cardfwrdd
- Glanhawyr pib
- Gemwaith Gyffredin
- Papurau newyddion
- Poteli gwag
- Riliau ac olwynion o edau wedi'u hailgylchu
- Cwpanau a chaeadau plastig
- Bocsys cardfwrdd
- Peli
- Tâp
- Corciau
- Edau
- Gweddillion darn o ddefnydd
- Pegiau
- Cregyn
- Racedi
- Cylchoedd llenni
- Offer cegin
- Clipiau papur
- Ffyn lolipop
- Gwlân
- Ffelt



A allwch chi herio'r plant i wneud cwch neu awyren nid-o-bapur o'r rhannau rhydd? Beth am wisgo i fyny mewn papur newydd neu ddim ond gadael y plant i fynd ati fel y mynnant.

Clybiau Plant Cymru
KIDS' CLUBS

Arferion Da

Offer - er enghraifft, styffylau, sisyrnau, ebill tyllu, cyllyll, morthwylion, llifiau a.y.b. Yn ddelfrydol, a lle bo'n bosibl, ceisiwch gael offer 'swigen' y gellir eu defnyddio gan grŵp o blant. Lle nad yw hyn yn bosibl, anogwch y plant i ddefnyddio'r gorsafoedd glanhau pan fyddant wedi gorffen defnyddio'r offer. Os yw'r plant yn defnyddio offer sy'n gofyn am ychydig yn fwy o oruchwyliaeth gan oedolion, pethau megis llifiau, hoelion a morthwylion, yna dylai aelod o'r staff fod yn gyfrifol am lanhau'r rhain â chlwtyn rhwng defnyddwyr a'u storio'n briodol yn hytrach na'u gadael i fynd i orsaf lanhau.

Dewisiadau - "Egwyddor Gwaith Chwarae 2: Mae chwarae yn broses **a ddewisir yn rhydd, a gyfarwyddir yn bersonol ac a gymhellir yn gynhenid.** Hynny yw, y plant a'r bobl ifanc fydd yn penderfynu a rheoli cynnwys a bwriad eu chwarae, trwy ddilyn eu greddfau, eu syniadau a'u diddordebau eu hunain, yn eu ffordd eu hunain ac am eu rhesymau eu hunain." Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae, 2005.

Mae ar blant angen dewis drostynt eu hunain a chael dweud eu dweud yn yr hyn y byddant yn ei wneud, a sut y byddant yn ei wneud, a hyd yn oed yn fwy yn awr gan eu bod wedi eu hatal rhag mynd i'r ysgol a gweld ffrindiau ers cymaint o amser. Mae arnynt angen amgylchedd chwarae sy'n rhoi cyfleoedd iddyn nhw ddewis yr hyn y maen nhw eisiau ei chwarae, sut a gyda phwy. Gwahoddwch nhw i fod yn rhan o drafod rheolau newydd, ac anogwch nhw i gofio ymbellhau cymdeithasol; gwnewch yn siŵr eu bod â rhan yn y penderfyniadau a wneir, dyna'i gyd; bydd hyn yn help iddyn nhw deimlo bod ganddynt reolaeth o sefyllfa a'u bod yn rhan o'r lleoliad chwarae. Cofiwch, gwaith plant yw CHWARAE. NHW yw'r bos!

Risg - "Egwyddor Gwaith Chwarae 8: Bydd gweithwyr chwarae'n dewis arddull ymyrryd sy'n galluogi plant a phobl ifanc i ymestyn eu chwarae. **Dylai ymyrraeth gweithwyr chwarae bob amser daro cydbwysedd rhwng y risg â'r budd datblygiadol a lles plant."** Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae,2005.

Yn awr, yn fwy nag erioed, bydd risg yn rhywbeth i'w hyrwyddo, oherwydd ag adnoddau mor gyfyngedig o ganlyniad i reoli'r haint, bydd caniatáu'r plentyn i fod y tu allan yn cymryd risgiau yn rhoi cymaint o gyfleoedd iddynt. Efallai y byddai rhai plant wedi bod yn amharod i gymryd risgiau cyn hyn gan fod ganddynt gysur y gweithgareddau "saffach" y tu mewn. Hefyd, mae'n debygol iawn y gallai'r cyfnod clo hwn fod wedi ychwanegu at ofnau mewn plant; maent wedi bod mewn swigen amddiffynnol am gymaint o amser fel y gallai datblygu eu hyder drwy iddyn nhw'r cyfle i arbrofi â risg fod o gymorth gyda phryder o'r fath.

Cysyniadau - Un o'r cysyniadau mawr y gellid disgwyl i blant a phobl ifanc eu harddangos wrth chwarae fydd Covid-19. Gemau'n cynnwys doctoriaid, pobl â haint, a'r heddlu; bydd y rhain yn hanfodol i roi'r cyfle i blant edrych i mewn i'r teimladau, yr emosiynau a'r gofidiau y maen nhw eu hunain wedi bod yn eu teimlo. Paratowch, fel tîm, at orfod, o bosibl, ymdrin ag unrhyw chwarae neu sgyrsiau ynghylch marwolaeth, salwch a haint. Byddwch yn ymwybodol fod chwarae'n rhoi i blant ffordd o brosesu'r hyn sydd wedi digwydd, felly mae'n bwysig ein bod yn helpu plant i arddangos eu teimladau wrth chwarae, ac i gael sgyrsiau onest ond cysurlon â nhw.

Tirwedd amrywiol - wedi bod yn gyfyngedig i fan penodol yn ystod y cyfnod clo, bydd cael amgylchedd gwahanol i fynd iddo a chwarae ynddo naill ai'n achos pryder a gofid neu lawenydd a hapusrwydd. Lle bo'n bosibl, dylai amgylcheddau gynnig gwahanol lefelau o uchder, roi'r cyfle i blant chwarae ar eu pennau eu hunain neu gyda'i gilydd, yn ogystal â chwarae gemau neu chwarae ag adnoddau gwahanol. Po fwy amrywiol y dirwedd, y mwyaf o heriau a gaiff y plentyn. A allwch chi

ddarparu adnoddau lle gallant adeiladu pontydd? Teiars ac estyll. Eto, ystyriwch gylchdroi unrhyw beth y byddwch yn ei ddarparu, neu gwnewch yn siŵr y gellir ei lanhau â chlwtyn.

Adeiladu - dylai plant fod yn gallu cyrchu gwahanol ddefnyddiau i adeiladu â nhw, ac yn cael cyfleoedd i greu a newid yr amgylchedd, gan feistroli'r defnyddiau a ddarperir, a'u defnyddio mewn ffyrdd amrywiol. Gellir darparu sborion i'w modelu, Lego, blociau adeiladu, bocsys cardfwrdd, defnyddiau, rhaffau, y oll hyn a.y.b., a'u glanhau neu eu cylchdroi gan ddefnyddio'r rheol 72-awr. Gall bocsys cardfwrdd o bob math o feintiau roi sawl cyfle i blant chwarae. Gall plant wneud cerbydau. Os oes gwagle digon mawr, h.y. neuadd, gall un 'grŵp swigen' rasio "grŵp swigen" arall i ganiatáu plant mewn swigod ar wahân i ddal i fod yn gallu cymdeithasu ag eraill nad ydynt yn eu grŵp nhw.

Newid - dylai plant fod yn gallu newid yr amgylchedd, a dylai'r amgylchedd fod yn cynnig yr hyblygrwydd yma i blant. P'un a yw hyn yn golygu cymryd cyfarpar y tu allan i chwarae neu symud celfi neu balu twll y tu allan, dylid helpu plant i wneud newidiadau i'r amgylchedd chwarae. A allwch chi eu cynnwys yn y broses o leoli'r cyfarpar i gyd-fynd ag ymbellhau cymdeithasol?

Ffocysau

Eitemau yw'r rhain, pethau neu 'stwff' y mae plant yn eu hystyried yn wahanol, newydd neu ddiddorol. Mae darparu gemau neu adnoddau sy'n ddiddorol yn bwysig er mwyn dal diddordeb plentyn; gan gylchdroi cyfarpar ac adnoddau neu gynnig gemau newydd i'w chwarae, roi gwahanol ffocws i'r plant, a all danio'u diddordeb mewn chwarae gwahanol neu newydd. Bydd chwarae corfforol a chwarae awyr-agored yn hanfodol er mwyn annog a chefnogi ffyrdd iach o fyw ac i hyrwyddo iechyd meddyliol cadarnhaol a llesiant gyda'r plant. Rhestrir isod rai gemau a allai fod gennych yn barod yn eich 'pac offer gweithiwr chwarae', i'w gynnig i blant a phobl ifanc.

Tywod Byw. Rhannwch y plant yn ddau dîm. Byddwch â llinell ddechrau a llinell orffen ar ddau ben i'r stafell a phellter da rhyngddynt. Dewiswch un plentyn o'r naill dîm a'r llall i sefyll ar y llinell orffen a gweddill y plant i ffurfio llinell, un y tu ôl i'r llall gan wynebu'r llinell orffen. Gosodwch ddarparu o bapur ar amrywiol bellterau a phwyntiau ar y ddaear. Mae'r ddaear yn gors a'r papur yn dywod byw. Mae'r plentyn cyntaf yn y llinell yn gosod mwgwd dros ei lygaid a rhaid i'r arweinydd ar y llinell orffen ei gyfarwyddo drwy'r gors i'r pwynt gorffen. Os ydynt yn dod ardraws tywod byw rhaid iddynt fynd yn ôl a bydd y plentyn nesaf yn cymryd ei dro. Pan fydd plentyn yn cyrraedd y llinell orffen, y nhw fydd y person nesaf i gyfarwyddo. Y tîm buddugol yw'r un sy'n cael eu holl chwaraewyr i'r llinell orffen gyntaf.

Cylchynnau Lliw. Mae hwn yn un da os oes gennych le mawr. Taenwch gylchynau o wahanol liwiau o gwmpas y lle. Gofynnwch i'r plant redeg o gwmpas yr ystafell, i gerdded o gwmpas, hercian o gwmpas, cerdded yn araf neu gerdded fel robot (neu unrhyw orchmynion eraill y gallwch chi a'r plant feddwl amdanynt!). Wedi tipyn gweiddwch enw lliw (bydd galw'r lliwiau yn Gymraeg yn gymorth i roi'r Gymraeg ar waith yn y lleoliad). Mae'r plant i redeg at gylchyn. Yr olaf i ddod o hyd i gylchyn fydd 'allan'. Wedi i bob plentyn fod 'allan' tynnwch un cylchyn oddi yno. I wneud ymbellhau cymdeithasol lyn "hwyl" gwnewch hi'n rheol mai dim 1 plentyn a all fod yn y cylchyn ar unrhyw un adeg. Bydd hyn yn golygu y bydd yn rhaid iddyn nhw fod yn gyflym i gael y lliwiau!

Goleuadau Traffig
Dechreuwch drwy ddim ond dynodi lliwiau goleuadau traffig i weithredoedd; gallai coch fod yn 'stop', oren yn 'eisteddwch' a gwyrdd, 'rhedwch'. Dechreuwch drwy weiddi 'gwyrdd' fel bod y plant yn rhedeg o gwmpas. Yn awr ac yn y man gweiddwch liw fel bod yn rhaid i'r plant newid y weithred. Gall fod yn ddigon doniol i weiddi gwyrdd ac oren yn gyflym ar ôl ei gilydd, cyn gynted ag y bydd y plant wedi eistedd bydd yn rhaid iddyn nhw godi eto a rhedeg. Pan fyddant yn gyffyrddus â'r cyfarwyddiadau hyn, ychwanegwch wahanol liwiau e.e. gall porffor for yn neidiau seren, du yn gorwedd, a glas yn chwyrlïo. Gofynnwch i'r plant am eu syniadau eu hunain ar ba liwiau a chamau y gallwch eu defnyddio.

Sblat Bang. Mewn lle digon mawr gellir gwneud hyn drwy osod y plant 2 fetr ar wahân. Gallech baratoi'r ardal drwy osod 'x' â thâp y mae angen i'r plant sefyll arno. Trefnwch y plant fel eu bod mewn cylch a dewiswch rywun i sefyll yn y canol. Bydd y person yn y canol yn taflu pastai ddychmygol at unrhyw un o'u dewis yn y cylch ac yn dweud "sblat!" Rhaid i'r person hwnnw ddowcio, a'r ddau berson naill ochr iddynt daflu pastai ddychmygol at ei gilydd a gweiddi "Bang"! Os nad yw'r person cyntaf yn dowcio, maen nhw allan o'r gêm. Os ydyn nhw'n dowcio mewn pryd, mae'r person olaf i daflu eu pastai un o'r ddwy ochr allan. Daliwch i fynd hyd nes mai dim ond dau sydd ar ôl. Bydd yn rhaid i'r rhain gynnal. Bydd angen i'r rhain gystadlu'n 'ddeuol'. Rhowch nhw i sefyll gefn yn gefn. Bobl tro mae'r gweithiwr chwarae'n dweud "Sblat!" maen nhw'n cymryd cam oddi wrth ei gilydd. Pan fydd y gweithiwr chwarae'n gweiddi "Bang" maen nhw'n troi'n gyflym ac yn taflu pastai ddychmygol at ei gilydd. Y cyntaf i daflu'r bastai yw'r enillydd. Amrywiad ar hyn fyddai bod yn ddosbarth 'Defence against the Dark Arts' HarryPotter, ac yn hytrach na thaflu pasteiod gallant fwrw hud dychmygol at ei gilydd. Gallant ddefnyddio ffyn fel ffyn hud, a gallwch ddewis ddau air hud o

Harry Potter y bydd angen iddynt eu dweud yn hytrach na “sblat” a “bang”.

Sgwosh Pêl-droed. Gan ddefnyddio pêl-droed a wal neu ffens addas i’w chicio atynt, mae grwpiau o 2-5 o blant yn cymryd eu tro i gicio’r bêl-droed yn erbyn y wal. Rhaid i bob chwaraewr ei chicio o’r lle y mae’n stopio ar ôl cael ei gicio gan y ciciwr blaenorol. Mae ganddynt bob un ohonynt gymaint o fywydau ag sydd o lythrennau yn y gair SGWOSH; os ydynt yn methu’r wal neu’r ffens pan fyddant yn cicio’r bêl ar eu tro nhw, maen nhw’n ennill llythyren. Y person sydd â’r nifer lleiaf o lythrennau ar ddiwedd y gêm sy’n ennill. Dyma ffordd hwyliog ac amgen i ganiatáu pêl-droed sy’n gyfaddas ag ymbellhau cymdeithasol yn y lleoliad.

Rasys sachau. Gallwch ddefnyddio’r ‘bagiau oes’ cryf o’r archfarchnad (nid y rhai plastig). Yn eu swigod gallant rasio yn erbyn ei gilydd. Unwaith eto, os oes gennych neuadd fawr, a bod modd i chi gadw ar wahân â dau fetr rhyngoch, gall dau ‘swigen’ rasio yn erbyn ei gilydd gan ganiatáu i grwpiau gymdeithasu gan gadw at ymbellhau cymdeithasol.

Pethau Amgen Mae’r oll yma ynglŷn â darparu pethau nad oes

gan blant a phobl ifanc fynediad atynt gartref, ac un o’r prif bethau amgen a fydd gan y plant fydd ei gilydd. A nifer ohonynt wedi treulio wythnosau lawer â dim ond nhw eu hunain, brodyr/chwiorydd neu rieni i chwarae â nhw, bydd ganddynt yn awr blant eraill i chwarae â nhw. Bydd bod ag amrywiaeth o gemau grŵp sy’n annog ymbellhau cymdeithasol ar gael yn bwysig, ond hefyd wagle lle gallant eistedd a sgwrsio gyda’i gilydd. Yn ogystal â gemau corfforol y mae llawer hefyd o gemau y gallwch eu chwarae ar eich eistedd; awgrymir rhai isod.

Gêm y Wyddor. Dewiswch bwnc megis anifeiliaid, ac mae angen i chi fynd o A i Z yn enwi anifail gan ddefnyddio pob llythyren o’r wyddor: afanc, broga, cwningen, dolffin …

Prawf Sillafu Gwirion Gofynnwch i bob plentyn greu gair dychmygol, er enghraifft, “ghoodieludie”. Yna maen nhw’n ei chymryd yn eu troi darllen allan eu gair ac mae’n rhaid i bawb geisio dyfalu sut y byddai’n cael ei sillafu.

Beth fyddai’n digwydd petai...? Gofynnwch i’r plant orffen y cwestiwn ac yna’i ateb. Er enghraifft ….. beth fyddai’n digwydd os gallech ddim ond siarad mewn odl? Neu beth fyddai’n digwydd pe na allem ddefnyddio ceir mwyach? Gallant ei wneud yn wirion neu’n ddifrifol.

Nics Nain. Bydd un plentyn wedi ei enwebu i fod ‘ymlaen’. Ni chaniateir i’r plentyn yma chwerthin, a gall ateb unrhyw gwestiwn drwy ateb, “nics nain”. Er enghraifft, os byddent yn cael y cwestiwn, “Beth oedd Mr Jones yn gwisgo heddiw?”, byddai’n rhain iddynt, heb chwerthin, ateb, “nics nain”. Cymerwch dro, bob un, i ofyn cwestiwn; os ydynt yn chwerthin, neu’n dweud rhywbeth arall, bydd person arall yn cymryd tro.

Fyddai’n well gennych...? Gofynnwch i ddewis beth ‘fyddai’n well’ ganddynt, er enghraifft, a fyddai’n well gennych dyfu’n oedolyn neu aros yn blentyn am byth? Ac yna rhaid iddyn nhw ddewis pa un a fyddai’n well ganddynt; gallant ddewis esbonio’r rheswm neu beidio.

Beth ddigwyddodd nesaf? Dewiswch hoff stori neu ffilm, ac mae’n rhaid iddyn nhw feddwl beth a ddigwyddodd nesaf. Yn stori’r tri mochyn bach, mae’r blaidd yn y diwedd yn syrthio i lawr y simdde i mewn i bot o ddŵr berwedig….. beth ddigwyddodd nesaf? Cafodd y tri mochyn bach gawl blaidd a phenderfynu dod yn helwyr bleiddiaid i amddiffyn moch a holl anifeiliaid eraill y wlad. Fe wnaethant benderfynu esgus bod yn neiniau/mam-guod ac yn ferched bach mewn cotiau â chyflau coch i chwarae tric ar fleiddiaid, ac yna byddant yn eu clymu a’u hanfon i fyw ar ynys y bleiddiaid.

Mewn munud. rhoddir pwnc i un plentyn, a munudi siarad amdano. Esboniwch ymlaen llaw y dylent geisio siarad ar gyflymder cyson, nid yn rhy araf ac nid yn rhyw gyflym, byth i ddweud “y…ym” (efallai rhoi tri thro neu maen nhw ‘allan’). Mae’n rhaid iddyn nhw lynu at y pwnc ac ni ddylen nhw ailadrodd geiriau na brawddegau drosodd a throsodd. Er enghraifft, os mai ‘cestyll’ oedd y pwnc, byddai ganddynt un funud i siarad am gestyll; gallent ddweud fod gan Gymru lawer iawn o gestyll, nifer wedi eu dinistrio llawer i flwyddyn yn ôl, a nifer bellach wedi eu hadfer. Mae gan gestyll dyrau bychain a ffosydd o’u cwmpas...

Cefnogi plant â gofidiau a phryderon

Mae'r adran olaf hon wedi ei datblygu gan ystyried plant a phobl ifanc a allai fod yn arddangos ymddygiad gofidus neu heriol, ac awgrymiadau ar sut i gefnogi plant a phobl ifanc drwy'r hyn sy'n debygol o fod yn drawsnewidiad anodd. Rydym yn deall y bydd pob plentyn sy'n mynychu'ch lleoliad yn gwbl unigryw ac mai chi a'ch tîm, gyda chefnogaeth eu rhieni, a fydd yn eu hadnabod orau, ond bydd paratoi a chynllunio yn allweddol ar gyfer cefnogi pob plentyn unigol.

Dechreuwch ystyried yn awr, mewn pryd ar gyfer dychwelyd. Cysylltwch â'r teuluoedd ac ailgysylltu â nhw. Gofynnwch iddyn nhw a oes ganddyn nhw, neu eu plant, unrhyw bryderon am ddechrau yn ôl yn y clwb. A oes ganddyn nhw gwestiynau y maent angen iddynt gael eu hateb? A oes gemau neu adnoddau arbennig y maen nhw wedi bod yn gweld eu heisiau? Ystyriwch esbonio'r system o 'swigod' i rieni, fel y gallant drafod hyn gyda'r plant ymlaen llaw, er mwyn iddynt fod yn barod am y newid hwn. Ni allwch addo y bydd y plant yn yr un 'swigen' â'u ffrind, ond gallwch eu cysuro y byddwch yn gwneud popeth y gallwch i geisio ei wneud yn bosibl. Gall cymryd y cam cyntaf hwn, a dod i gysylltiad, fynd bellter ffordd i sicrhau'r plant eich bod yn meddwl amdanynt, a gall fod o gymorth i chi gynllunio ar gyfer chwarae pan fydd y plant a'r bobl ifanc yn ôl.

I rai plant sy'n ofidus neu'n bryderus, gall tynnu eu sylw oddi ar hyn weithio'n hynod o dda; fe wnaeth ysgolion yn yr Iseldiroedd sefydlu peiriannau 'swigod' i groesawu'r plant yn ôl a gwneud yr amgylchedd yn gyfeillgar a chroesawgar. Beth allwch chi ei wneud i sicrhau bod eich lleoliad chi'n fwy croesawgar ac yn mynd â sylw'r plant a'r bobl ifanc?

Dyma rai dolenni ynghylch iechyd meddwl a llesiant y byddech efallai'n eu cael o gymorth:

Young Minds
https://youngminds.org.uk/
Place2Be
https://www.place2be.org.uk/
Child Mind Institute
https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/
Institute of Education
https://ioelondonblog.wordpress.com/2020/05/11/what-should-teachers-be-prepared-for-when-young-children-return-after-lockdown-lessons-from-china-and-elsewhere/

Isod rhoddir rhai awgrymiadau, ac nid rhestr gyflawn o bell ffordd o'r hyn y gellir ei wneud; ystyriwch eich plant, siaradwch â'r rhieni, siaradwch â'r plant a dowch o hyd i rywbeth sy'n gweithio i bob plentyn unigol a'r lleoliad.

Jariau pryder, waliau pryder / gofid neu angenfilod pryder

Ystyriwch fan neu le i'r plant arddangos neu osod allan eu pryderon. Efallai troi bocs yn anghenfil sy'n llyncu pryderon, un y gall y plant fwydo eu pryderon iddo. Anogwch nhw i roi eu henwau ar eu pryderon, a rhowch yr opsiwn iddyn nhw o ran â phwy yr hoffent siarad amdanynt, os ydynt am wneud. Gall bod ag arddangosiad o'r pryderon hefyd dangos i'r plant nad ydynt ar eu pennau eu hunain yn poeni am bethau, a gallai ddangos rhai pryderon cyffredin. Gall y dull yma atal rhai plant rhag cyfranogi, felly ystyriwch beth a fyddai orau i'ch lleoliad chi.

Trafodaethau grŵp

Gwrandewch ar y plant a'r hyn y maen nhw'n ei ddweud. Defnyddiwch yr adegau pan fydd y plant yn eistedd gyda'i gilydd ac am ymgysylltu. Os yw'n briodol, a phan fydd yn iawn gwneud hynny, gofynnwch gwestiynau iddynt: beth oeddent yn eu hoffi fwyaf am y cyfnod clo? Beth maen nhw'n ei fwynhau yn awr ei fod drosodd?

Rwy'n teimlo'n bryderus/ yn ofidus pan … esboniwch y bydd pawb yn teimlo'n ofidus ac yn bryderus ar adegau ac am wahanol bethau, ac y gall teimlo'n ofidus neu'n bryderus eich gadael yn teimlo'n sâl, am grïo, â gormod o feddyliau, neu gur pen. Gall helpu plant a phobl ifanc i ddeall y pethau y maen nhw'n bryderus neu'n ofidus amdanynt roi man cychwyn i ddeall yr effaith y gall y pryderon neu'r gofidiau hynny eu cael. Gallech ddarparu gweithlen i'r plant ei llenwi.

Meddyliau hapus / meddyliau pryderus. Rhowch i'r plant ddalen A4 wedi ei rhannu'n ddwy. Bydd un ochr yn cynrychioli meddyliau hapus a'r arall yn cynrychioli meddyliau pryderus. Gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu'r math o bethau sy'n eu gwneud yn hapus, a'r pethau y maen nhw'n meddwl amdanynt pan fyddant yn hapus. Ar yr ochr arall gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu i lawr bethau sy'n eu gwneud yn bryderus, a'r pethau sydd yn eu meddwl pan fyddan nhw'n bryderus. Ceisiwch eu cael i feddwl am y teimladau sydd ganddynt pan fyddan nhw'n hapus neu'n bryderus.

Cymerwch eiliad. Pan fydd pethau'n dechrau eu llethu, anogwch y plant i gyfrif yn ôl o 4 gyda'r ymarferiad yma. Gofynnwch iddyn nhw stopio ac edrych o gwmpas a sylwi ar bedwar peth y gallant eu gweld, yna dri pheth y gallant eu clywed, yna dau beth y gallant eu cyffwrdd ac yn olaf un peth y gallant ei arogli. Anogwch nhw i ddweud y pethau hyn allan yn uchel. Weithiau gall canolbwyntio ar yr hyn sydd o'u cwmpas eu helpu i ailffocysu eu meddyliau.

Anadlu print llaw. Mae nifer o wahanol ddulliau y gall plant eu defnyddio i'w helpu i ganolbwyntio a ffocysu ar eu hanadlu. Mae'r dulliau yma'n ddefnyddiol i'w helpu i ymlonyddu ac i deimlo'n llai gofidus neu bryderus. I ymarfer y dull syml hwn, gofynnwch iddyn nhw estyn eu llaw ac yn syml, symud eu bys o'u llaw arall i fyny un ochr o'u byw ac i lawr yr ochr arall, gan anadlu i mewn wrth iddynt fynd i fyny eu bys ac anadlu allan wrth fynd i lawr eu bys. Gwnewch hyn hyd nes eu bod oll wedi mynd o gwmpas eu llaw yn gyfan neu hyd nes y byddant wedi tawelu. Gallech gael pob plentyn unigol i dynnu llinell o gwmpas eu llaw eu hunain a'i haddurno, a gallech lamineiddio'r rhain i'w gosod ar y wal.

Bloeddiadau Brwydr. A all y plant, naill ai ar y cyd, neu yn eu 'swigod' feddwl am floedd brwydr? Rhywbeth y gallant ei weiddi fel grŵp i wneud iddynt deimlo mewn cysylltiad ac a fydd yn help liniaru gofid neu breeder. Gallwch hefyd annog y plant i fod â bloeddiadau brwydr unigol y gallant eu defnyddio pan fyddan nhw wedi'u llethu. Rhai awgrymiadau am floedd brwydr fyddai: Fe wnawn ni hyn!, Beth am Chwarae! Beth am gael hwyl!

Trefn Atgrynhoi. Tra bydd y sesiwn ar y cyfan yn hyblyg i gefnogi chwarae rhydd plant, ffordd hawdd o helpu plant i setlo yn ôl i leoliadau fydd atgrynhoi y pethau sy'n digwydd, a phryd; er enghraifft, cofrestru, byrbryd, mynd adref. Ystyriwch ddefnyddio naill ai darlun neu drefn ysgrifenedig (neu'r ddau) y gellir eu harddangos er mwyn i'r plant gael mynediad hawdd iddynt. I ddechrau, efallai y bydd angen i drefn byrbrydau fod yn fwy hyblyg o ystyried y byddai'r plant wedi bod gartref, yn bwyta prydau a byrbrydau ar wahanol adegau.

Cynllunio ar gyfer pryderon Os oes gan y plant bryderon y maen nhw'n eu rhannu â chi, gallwch eu cefnogi i feddwl am gynllun gweithredu o'r hyn i'w wneud. Gofynnwch iddyn nhw feddwl beth a allant ei wneud yn syth, a'i ysgrifennu i lawr, yna beth allent wneud yn ei gylch yn nes ymlaen y diwrnod hwnnw neu'r diwrnod wedyn, a beth a allant ei wneud ar gyfer y tro nesaf.

Blancedi neu wrthrychau cysur: Wrth ddechrau yn ôl mae'n bosibl y cewch fod rhai plant am ddod â blancedi cysur, neu debyg i mewn, i'w helpu ac i roi diogelwch emosiynol iddynt. Er y bydd yn angenrheidiol lleihau i'r eithaf y swm o bethau y gall y plant ddod i mewn gyda nhw i'r lleoliad, y mae hefyd yn bwysig deall y gallai'r gwrthrychau hyn fod yn hanfodol o ran y plant yma'n setlo yn ôl. Trafodwch hyn gyda'r plant a'r rhieni ac awgrymwch gynllun wrth symud ymlaen. Er enghraifft, yn yr wythnos gyntaf

Parhad ar y dudalen nesaf...

Cefnogi plant â gofidiau a phryderon...parhad

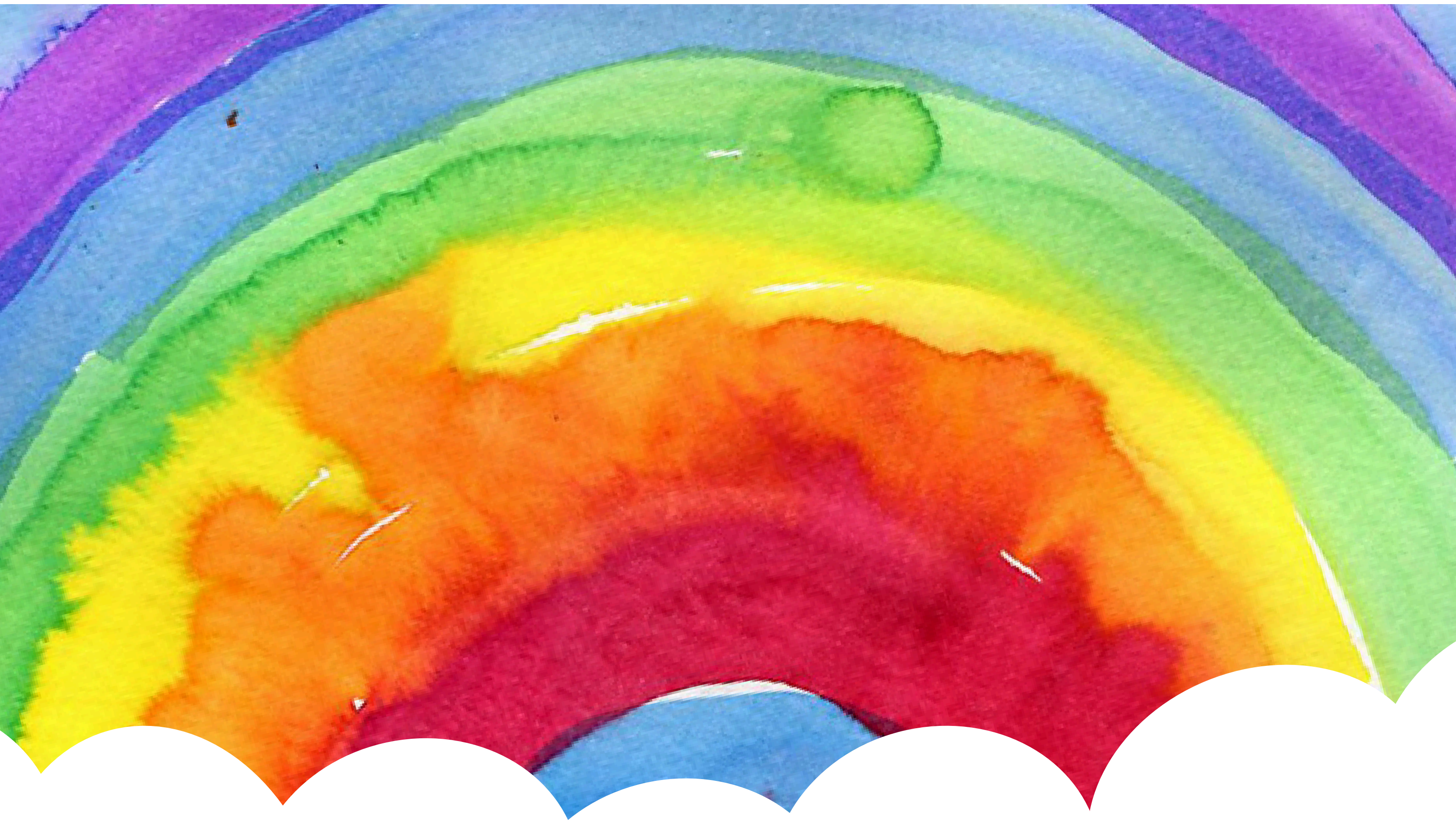
bydd y flanced gyda nhw, yn yr ail wythnos bydd gyda nhw am 15 munud ac yna'n ôl i'w bag, ac ar y drydedd wythnos bydd yn aros yn eu bag.

Anadlu gwasgu'r-trwyn. Gall cymryd anadlau dwfn fod yn help mawr i wneud i chi deimlo'n well ac i ganolbwyntio . Dyma ddull arall y gellir ei ddefnyddio i gael plant i ganolbwyntio ar eu hanadlu a'u helpu i'w llonyddu. Dechreuwch drwy wasgu'r ffroen chwith i lawr ac anadlu'n ddwfn drwy eich trwyn; daliwch eich anadl tra byddwch yn awr yn symud eich bys tuag at y ffroen dde ac yn ei wasgu i lawr; yn awr anadlwch allan drwy eich trwyn. Newidiwch rhwng y ddwy ochr, 5 ar gyfer anadlau mawr neu gymaint ag sydd eu hangen i helpu'r plentyn deimlo'n fwy llonydd.

Anadlu coed. Dyma ddull anadlu arall y gellir ei ddefnyddio. Gofynnwch i'r plant ddychmygu eu bod yn goed; pan fyddant yn anadlu i mewn mae angen iddyn nhw ddychmygu eu bod yn goeden a'u bod yn anadlu i mewn drwy'r boncyff, bod angen llenwi'r holl ganghennau ag aer a chael y dail i symud. Yn awr anadlwch allan ac anfon yr aer i lawr i'r gwreiddiau. Gwnewch hyn 5 gwaith hyd nes eu bod yn teimlo'n fwy llonydd.

Os ydych yn cael bod staff yn ansicr o'r hyn sydd angen iddynt ei wneud, neu o sut i ymateb, yna ystyriwch gynnig hyfforddiant priodol i'r staff ar ofid, arwain ymddygiad neu gefnogi ymddygiad.

Y prif beth i'w gofio yw i fod yno i wrando mewn ffordd weithiol, cysuro a siarad â'r plant a'r bobl ifanc, ac aelodau eich tîm. Cofiwch bwysigrwydd dim ond gwrando a chadarnhau eich bod wedi clywed yr hyn maent wedi ei ddweud. Weithiau gall y weithred o enwi pryder ar lafar, a gwybod bod rhywun wedi eu clywed, a'u bod yn eu sicrhau bod eu teimlad yn ddilys, wneud gwahaniaeth mawr. **Gyda'n gilydd rydym yn gryfach.**



Rydym yma ichi.

www.clybiauplantcymru.org