

*Taflenni ar gyfer gweithgareddau*

*Sesiwn 1*

*“Cryfhau Sgiliau Cymdeithasol ac Academaidd Plant”*  
*Sesiwn #1*

*Gweithgareddau cartref yr wythnos*



***I WNEUD:***

- **CHWARAE EFO’R PLANT YN ARWAIN** am o leiaf 10 munud yn ystod y diwrnod. Ymarferwch hyfforddiant academaidd, dyfalbarhad a chymdeithasol. Defnyddiwch y rhestr wirio hyfforddiant cymdeithasol ac academaidd i gael syniadau am beth i’w ddweud yn ystod eich rhyngweithio chwarae.
- **CADW COFNOD** o’ch cyfnodau chwarae yn ystod yr wythnos ar y daflen amseroedd chwarae. Ceisiwch benderfynu ar drefn arferol i’r amseroedd chwarae.



***I DDARLLEN:***

- Taflenni a Pennod 1, *Sut i chwarae efo’ch plentyn, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol*

## *NODIADAU OERGELL*

### **OFFER CHWARAE AR GYFER ADEILADU SGILIAU CYMDEITHASOL A HUNAN-DDARGANFYDDIAD PLANT PAN FYDD RHIENI YN CHWARAE EFO'R PLANT YN ARWAIN**

- Anogwch chwilfrydedd eich plentyn i archwilio gwrthrychau a gweithgareddau newydd
- Dilynwch arweiniad eich plentyn
- Ewch ar gyflymder eich plentyn – rhowch amser i'ch plentyn
- Byddwch yn gynulleidfa sylwgar a gwerthfawrogol
- Peidiwch â chystadlu efo'ch plentyn
- Peidiwch â chanolbwyntio ar y ffordd cywir i chwarae nag ar unrhyw reolau penodol i'r gêm
- Modelwch gydweithrediad gan wneud yr hyn mae'ch plentyn yn gofyn ohonoch
- Arsylwch ac ymatebwch i benderfyniadau'r plentyn; peidiwch â gofyn cwestiynau
- Canmolwch ac anogwch syniadau a chreadigedd eich plentyn; peidiwch beirniadu
- Ymunwch gyda'ch plentyn mewn chwarae rôl a chwarae rhith a ffantasi
- Rhowch ddewisiadau i'r plentyn pan yn bosib
- Gadewch i'ch plentyn newid ei feddwl; canolbwyntiwch ar y broses yn hytrach na chanolbwyntio ar y cynnyrch
- Rheolwch eich awydd i roi gormod o help; peidiwch â rhoi gormod o efnogaeth a chymryd drosodd archwilio eich plentyn - anogwch y plant i ddatrys problemau
- Gwobrwywch chwarae tawel gyda'ch sylw
- Chwerthin a cael hwyl



**Chwarae efo'r  
plant yn arwain**

# Hwyluso dysgu academaidd plant: Rhieni fel hyfforddwyr academaidd



Bydd "sylwi a disgrifio" yn ffordd effeithiol o gryfhau sgiliau cymdeithasol, llythrennedd emosiynol a sgiliau academaidd plant. Dyma restr o syniadau academaidd ac ymddygiadau gallwch sylwi a'u disgrifio pan ydych yn chwarae efo'ch plentyn. Defnyddiwch y rhestr yma i ymarfer y syniad o sylwi a disgrifio syniadau academaidd.

Pethau, camau gweithredu	Esiamplau
<p>_____ lliwiau</p> <p>_____ cyftri</p> <p>_____ siapiau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ti efo'r car coch a'r lori felyn."</li> <li>• "Mae 'na un, dau, tri deinasor mewn rhes."</li> <li>• "Mae'r Lego sgwâr yn sownd i'r Lego cylch yn awr."</li> </ul>
<p>_____ meintiau (hir, tal, byr, yn llai, yn fwy, ac ati..)</p> <p>_____ safbwyntiau (fyny, lawr, wrth ymyl, tu ôl, ac ati..)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Mae'r trê'n yn hirach na'r trac."</li> <li>• "Ti'n rhoi'r bolten bychan ar y cylch cywir."</li> <li>• "Mae'r bloc las nesaf i'r sgwâr melyn, a mae'r triongl piws ar ben y hirsgwar coch."</li> </ul>
<p>_____ gweithio'n galed</p> <p>_____ canolbwyntio, ffocysu</p> <p>_____ peidio â chynhyrfu, amyneddgar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ti'n meddwl yn galed am lle fydd y darn yno'n mynd."</li> <li>• "Ti'n amyneddgar ac yn trio tro ar ôl tro ffyrdd wahanol i wneud y ddarn yna ffitio at ei gilydd."</li> </ul>
<p>_____ dilyn cyfarwyddiadau rhieni</p> <p>_____ datrys problemau</p> <p>_____ trio eto</p> <p>_____ darllen</p> <p>_____ sgiliau meddwl</p> <p>_____ gwrando</p> <p>_____ gweithio'n galed/trio gorau glas</p> <p>_____ annibyniaeth</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wnes di ddilyn cyfarwyddiadau yn union fel wnes i ofyn i ti . Wnes di wrando'n dda."</li> <li>• "Ti'n meddwl yn galed am sut i ddatrys y broblem ac i gael ateb am sut i greu llong."</li> <li>• "Wnes di ddatrys hynny i gyd ar ben dy hun."</li> </ul>

# Hwyluso dysgu cymdeithasol plant: Rhieni fel "hyfforddwyr sgiliau cymdeithasol"



Bydd disgrifio ac annog ymddygiad cyfeillgar yn ffordd effeithiol o gryfhau sgiliau cymdeithasol plant. Sgiliau cymdeithasol yw'r camau gyntaf i wneud ffrindiau tymor-hir. Isod mae rhestr o sgiliau cymdeithasol y gallwch roi sylwadau arnynt wrth chwarae efo'ch plentyn, neu pan fydd y plentyn yn chwarae efo ffrind. Defnyddiwch y rhestr wirio isod i ymarfer eich hyfforddiant sgiliau cymdeithasol.

Sgiliau cymdeithasol/ cyfeillgarwch	Esiamlau
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ helpu</li> <li>_____ rhannu</li> <li>_____ gwaith tîm</li> <li>_____ defnyddio llais swynol (tawel, cwrtais)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Da iawn ti. Ti'n rhannu dy flociau efo dy ffrind ac yn disgwyl dy dro."</li> <li>• "Rydych chi'ch 2 yn gweithio efo'ch gilydd ac yn helpu'ch gilydd fel tîm."</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ gwrando ar beth mae ffrind yn dweud</li> <li>_____ cymryd tro</li> <li>_____ gofyn</li> <li>_____ cyfnewid</li> <li>_____ disgwyl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wnes di wrando ar cais dy ffrind a dilyn ei awgrym. Da iawn ti."</li> <li>• "Wnes di ddisgwyl a gofyn yn gyntaf os fedri di ddefnyddio hwnnw. Gwnaeth dy ffrind wrando arnat ti a rhannu efo ti."</li> <li>• "Rydych chi'n cymryd tro. Dyma fydd ffrindiau da yn ei wneud i'w gilydd."</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ cytuno gydag awgrym ffrind</li> <li>_____ awgrymu</li> <li>_____ canmol</li> <li>_____ defnyddio cyffwrdd ysgafn</li> <li>_____ gofyn caniatâd i ddefnyddio rhywbeth mae ffrind yn berchen</li> <li>_____ datrys problemau</li> <li>_____ cydweithio</li> <li>_____ bod yn haelionus</li> <li>_____ yn cynnwys eraill</li> <li>_____ ymddiheuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Wnes di awgrymu rhywbeth i dy ffrind a gwnaeth ef/hi wrando. Da iawn chi."</li> <li>• "Ti'n helpu dy ffrind adeiladu ei dŵr."</li> <li>• "Ti'n cydweithio wrth rannu."</li> <li>• "Gwnaeth y 2 ohonoch chi ddatrys y broblem o sut i roi'r blociau at ei gilydd. Roedd o'n ddatrysiad grêt."</li> </ul>

## Anogaeth

- "Edrych beth mae dy ffrind wedi'i wneud. Ti'n meddwl fedri di ei ganmol?" (canmol y plentyn os yn trio canmol i'w ffrind).
- "Damwain oedd hynny. Ti'n meddwl fedri di ddweud sori wrth dy ffrind?"

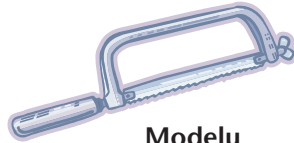
## Modelu ymddygiad cyfeillgar

- Gall rhieni foddelu disgwyl, cymryd tro, helpu, a canmoliaeth, sydd yn dysgu plant y sgiliau cymdeithasol yma.

## NODIADAU



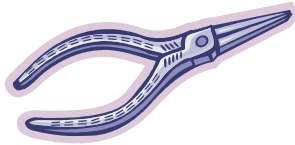
Chwarae efo'r plant yn arwain



Modelu



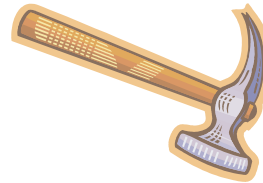
Egwyddor Hwyl



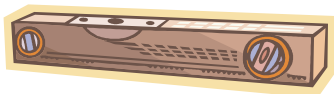
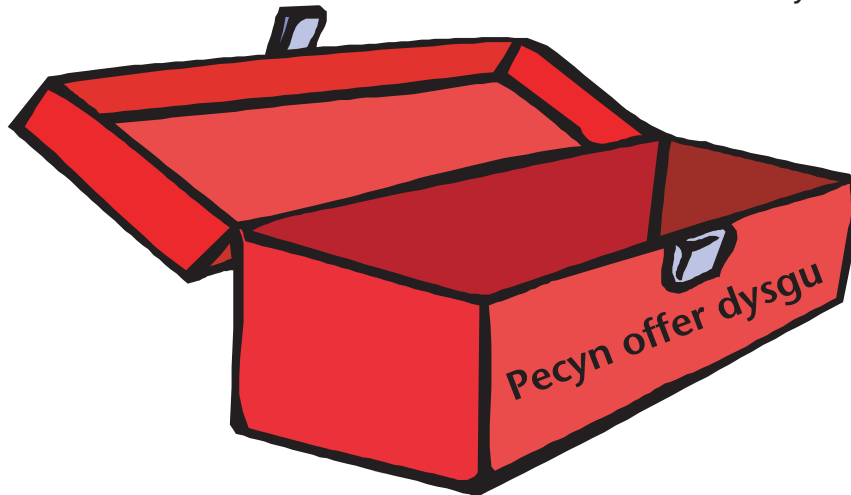
Rheol Sylw



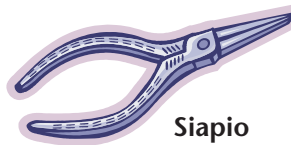
Hyfforddiant emosiynol



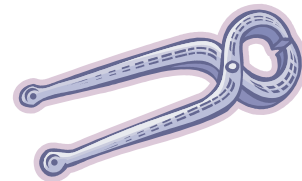
Hyfforddiant cymdeithasol



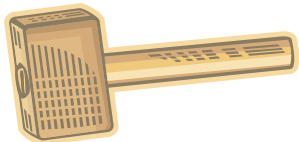
Canmol wedi'i labelu



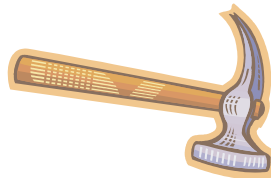
Siapio



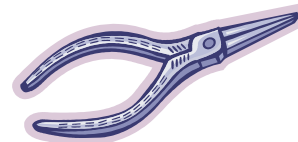
Sgaffyldu



Rhowch ddewisiadau



Rheol parch

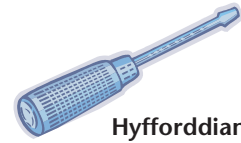


Amyneddgar

***NODIADAU OERGELL***  
**OFFER HYFFORDDIANT ACADEMAIDD A DYFALBARHAD I**  
**ADEILADU SGILIAU PARODRWYDD YSGOL PLANT**

*Offer Hyfforddiant Iaith ac Academaidd*

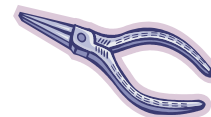
- Defnyddiwch sylwi a disgrifio yn hytrach na gofyn cwestiynau
- Disgrifiwch weithredau a rhannau'r corff i'ch plant
- Gwrandewch ar eich plentyn a dynwaredwch, neu adlewyrchwch ei eiriau
- Sylwch beth yw diddordeb eich plentyn a siaradwch amdano
- Disgrifiwch y gwrthrychau, siapiau, rhifau, llythrennau a'r lliwiau o'r teganau a'r pethau eraill mae'ch plentyn yn chwarae gyda hwy
- Siaradwch am safbwyntiau pethau (e. e. tu fewn, o dan, wrth ymyl, nesaf i)
- Anogwch eich plentyn i gyfathrebu drwy fodelu ac awgrymu geiriau iddo/iddi ailadrodd
- Defnyddiwch eiriau newydd a mwy cymhleth i ehangu geirfa eich plentyn hyd yn oed os rydych yn gwybod ni fydd ef/hi yn deall ar y cychwyn
- Canwch odlau a dysgwch y plentyn y symudiadau corfforol sy'n cyd-fynd â'r geiriau
- Disgrifiwch weithredau eich hun i'ch plentyn (e. e. "dw i'n plygu 3 crys a 2 bâr o sanau coch yn awr.")
- Siaradwch am ddigwyddiadau syml y dydd
- Defnyddiwch gemau rhith megis ffonau tegan neu phypedau llaw i annog rhyngweithio ieithyddol ac i greu straeon



Hyfforddiant  
Academaidd

*Offer Hyfforddiant Dyfalbarhad*

- Sylwch a disgrifiwch pan fydd y plentyn yn gweithio'n galed, yn canolbwyntio, yn cadw'n dawel, ac yn bod yn amyneddgar pan ar ganol gweithgaredd
- Disgrifiwch dyfalbarhad eich plentyn pan fydd ef/hi yn gwneud gweithgaredd rhwystredig drwy drïo eto, ffocysu ac yn meddwl am ffyrdd eraill i'w wneud
- Gwrandewch yn astud a thriwch ddeall beth mae'ch plentyn yn dweud wrthyhych am ei feddyliau, syniadau a'i ddarganfyddiadau
- Sylwch a chanmolwch eich plentyn pan fydd ef/hi yn gwrando ar oedolyn neu chyfoedion
- Anogwch eich plentyn i ddarganfod, archwilio, profi a darparwch gefnogaeth pan fydd camgymeriadau yn cael eu gwneud
- Rheolwch eich awydd i roi gormod o help; anogwch y plant i ddatrys problemau



Byddwch Yn  
Amyneddgar

***NODIADAU OERGELL***  
**OFFER HYFFORDDIANT CYMDEITHASOL I ADEILADU**  
**CYMHWYSEDD CYMDEITHASOL PLANT**

*Un-ar-Un Rhiant-Plentyn*

- Wrth chwarae, modelwch sgiliau cymdeithasol i'ch plentyn megis cynnig rhannu, disgwyl, canmol, cymryd tro, gofyn am help
- Anogwch eich plentyn i ofyn am help, cymryd ei dro, rhannu rhywbeth, neu i ganmol rhywun arall a chanmolwch eich plentyn os fydd hyn yn digwydd. Os nad yw eich plentyn yn ymateb i'ch anogaeth, peidiwch a'i barhau
- Canmolwch eich plentyn bob tro fydd ef/hi yn cynnig i rannu neu eich helpu chi
- Cymerwch ran mewn chwarae rhith a ffantasiol gyda'ch plentyn gan ddefnyddio dol neu byped i fodelu sgiliau megis gofyn i chwarae, cynnig i helpu, cymryd tro, canmol, ac ymdawelu gydag anadl ddwfn a disgwyl
- Modelwch ac anogwch eich plentyn gan awgrymu'r geiriau addas i'w ddefnyddio
- Ceisiwch roi digon o gymorth fel bod plant yn llwyddiannus, ond ddim gormod o gymorth fel eich bod chi'n cymryd drosodd

*Hyfforddiant Cymdeithasu â Chyfoedion*

- Anogwch eich plentyn o dro i dro i sylwi beth mae plentyn arall yn ei wneud neu i'w helpu ef/hi rhywsut
- Helpwch eich plentyn i ddeall pan rannodd ef/hi, teimlodd y person arall yn hapus fel fod ef/hi'n gweld y cysylltiad rhwng ei ymddygiad a theimladau eraill
- Anogwch drefnu cyfnodion chwarae efo ffrindiau
- Canmolwch ac anogwch syniadau a chreadigedd eich plentyn; peidiwch beirniadu
- Defnyddiwch sylwi a disgrifio yn hytrach na gofyn cwestiynau
- Anogwch, hyfforddwch a chanmolwch ymddygiad cyfeillgar plant pan fyddwch yn eu sylwi (e. e. rhannu, helpu, cymryd tro, bod yn gwrtais)



**Hyfforddiant  
Cymdeithasol**



## Hyfforddi plant i chwarae'n gydweithredol efo cyfoedion

Ymunwch gyda'r plant a'u ffrindiau pan fyddant yn chwarae a'u "hyfforddi" mewn sgiliau chwarae da drwy sylwi a disgrifio eu hymdrechion gydweithredol. Er enghraifft:

**Gwneud awgrymiadau:** "Waw, roedd hynna'n awgrym defnyddiol i dy ffrind."

**Mynegi teimladau positif:** "Dyna ti ffordd gyfeillgar i ddangos sut ti'n teimlo."

**Disgwyl:** "Da iawn! Wnes di ddisgwyl dy dro a'i adael o fynd gyntaf, er dy fod di eisiau mynd gyntaf."

**Gofyn am caniatâd:** "Da iawn am ofyn iddo os oedd ef/hi eisiau gwneud hynny gyntaf."

**Canmoliaeth:** "Da iawn am ganmol. Gallaf weld fod ef/hi'n teimlo'n dda am hyn."

**Cymryd tro:** "Wnes di adael iddo/iddi gymryd tro. Da iawn ti."

**Rhannu:** "Rydych chi'ch 2 yn gwneud o efo'ch gilydd. Gallaf weld eich bod chi'n chwaraewyr tîm."

**Cytuno:** "Wnes di cytuno gyda'i awgrym – da iawn ti am fod mor glen."

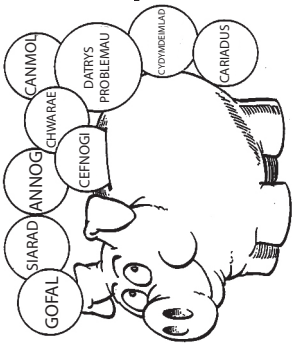
**Defnyddio cyffwrdd ysgafn:** "Wnes di gyffwrdd ef/hi yn ysgafn cynt. Da iawn ti."

**Gofyn am help:** "Waw! Wnes di ofyn iddo/iddi dy helpu di – dyna mae ffrindiau da yn wneud i'w gilydd."

**Gofalgar:** "Gallaf weld dy fod di'n gofalu am ei syniadau ef/hi a'i safbwynt ef/ hi. Ti'n berson feddylgar."

**Datrys problemau:** "Gwnaeth y 2 ohonoch ddatrys y broblem mewn ffordd dawl. Mae'n edrych fel ei fod o'n teimlo'n dda i'r 2 ohonoch chi."

**Bod yn gwrtais:** "Roeddat ti'n gwrtais yn sut gofynaist iddo/iddi ddisgwyl – da iawn ti am fod mor glên."



Gweithgareddau Cartref

## TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD CHWARAE EFO'R PLANT YN ARWAIN



Cofnodwch yr amser rydych wedi'i dreulio efo'ch plentyn, beth wnaethoch ac unrhyw ymatebion chi neu'r plentyn

Dyddiad	Amser wedi'i dreulio	Gweithgaredd	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant

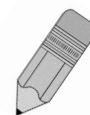
**RHESTR WIRIO I WERTHUSO  
YMDDYGIAD CHWARAE EICH PLENTYN**



**Pan rydych yn arsylwi ymddygiad chwarae eich plentyn, pa mor aml fydd ef/hi yn:**

	Bron trwy'r adeg	Weithiau	Bron byth
1. Datrys problemau gyda chyfoedion?	_____	_____	_____
2. Ymddangos creadigaeth?	_____	_____	_____
3. Cydweithredu yn hytrach na chystadlu gyda chyfoedion?	_____	_____	_____
4. Cymryd risgiau a threialu syniadau newydd?	_____	_____	_____
5. Teimlo'n gyfforddus yn gwneud camgymeriadau?	_____	_____	_____
6. Ymddangos menter yn hytrach nag actio yn oddefol?	_____	_____	_____
7. Arddangos diddordeb mewn chwarae gydag eraill?	_____	_____	_____
8. Ymddangos emosiynau positif?	_____	_____	_____
9. Ymddangos hunan-hyder yn hytrach nag ofn?	_____	_____	_____
10. Cymryd rhan mewn chwarae ffantasiol neu chreadigol?	_____	_____	_____
11. Awgrymu a siarad am syniadau gyda chyfoedion?	_____	_____	_____

**RHESTR WIRIO I WERTHUSO CYSYLLTIAD  
CHWARAE Y RHIANT A'R PLENTYN**



**A. Pan rydych yn chwarae efo'ch plentyn a'i ffrindiau, pa mor aml ydych yn annog nhw i:**

	<b>Bron trwy'r adeg</b>	<b>Weithiau</b>	<b>Bron byth</b>
1. Geisio datrys problemau?	_____	_____	_____
2. Chwarae'n gydweithredol?	_____	_____	_____
3. Fod yn greadigol?	_____	_____	_____
4. Fynegi teimladau a syniadau?	_____	_____	_____
5. Gymryd rhan mewn chwarae smal?	_____	_____	_____
6. Gymryd rhan mewn gweithgareddau hogiau a genethod?	_____	_____	_____

**B. Pan rydych yn chwarae gyda plant, pa mor aml ydych yn:**

1. Cyfeirio neu'n strwythyo'r weithgaredd?	_____	_____	_____
2. Creu rheolau i'r gêm?	_____	_____	_____
3. Beirniadu a chywiro camgymeriadau'r plant?	_____	_____	_____
4. Gorfodi'r plant i orffen y prosiect?	_____	_____	_____
5. Caniatáu i gymryd rhan yn unig o fewn weithgareddau sy'n addas i un rhyw?	_____	_____	_____
6. Deimlo'n anghyfforddus efo teimladau ofnus neu diymadferth plant? (e. e. ofn, diymadferthwch, dicter)	_____	_____	_____
7. Cystadlu gyda'r plant?	_____	_____	_____

**RHESTR WIRIO I WERTHUSO CYSYLLTIAD CHWARAE Y RHIANT A'R  
PLENTYN, Tudalen 2**

	<b>Bron trwy'r adeg</b>	<b>Weithiau</b>	<b>Bron byth</b>
8. Ymgolli yn eich chwarae eich hun, ac yn anwybyddu chwarae'r plant?	_____	_____	_____
9. Gofyn lot o gwestiynau?	_____	_____	_____
10. Osgoi mynegi eich emosiynau?	_____	_____	_____
11. Rhoi gormod o gymorth?	_____	_____	_____
12. Gwahardd chwarae smalio?	_____	_____	_____
13. Galw am perffeithrwydd?	_____	_____	_____
14. Pwysleisio ar gynnyrch tefynol o chwarae yn hytrach nag ymdrech?	_____	_____	_____
15. Anwybyddu mynegiadau'r plant o'u teimladau?	_____	_____	_____

- C. Beth sydd yn amharu efo'ch gallu i chwarae efo'ch plentyn?  
Pa mor aml rydych yn chwarae efo'ch plentyn ar ben eich hun?  
Ydych chi'n teimlo fod yr amser chwarae yn werthfawr?**

**Bydd gwerthuso eich ymatebion i'r eitemau ar y rhestr yma yn tynnu eich sylw at amryw o ffyrdd y gallech wella eich amser chwarae efo'ch plentyn. Er enghraifft, os wnaethoch dicio "Bron byth" i ychydig o'r eitemau yn Rhan A, dylech wneud ymdrech bwriadol i anog y plentyn i ymddwyn fel hyn yn y dyfodol. Os wnaethoch dicio "bron trwy'r adeg" neu "weithiau" ar ychydig o'r eitemau yn Rhan B, ddylech geisio cael gwared o'r ymddygiadau yma. Gall eich ymatebion olygu eich bod chi angen trefnu mwy o amser chwarae gyda'ch plentyn, neu fod angen newid ychydig o'r amgylchiadau neu ymagweddu sydd yn amharu gyda'ch gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae.**



*Taflenni ar gyfer gweithgareddau*  
*Sesiwn 2*

## *“Cryfhau Sgiliau Rheoleiddio Emosiwn Plant”*

### *Sesiwn #2*

## *Gweithgareddau cartref yr wythnos*



### ***I WNEUD:***

- **CHWARAE EFO’R PLANT YN ARWAIN** am o leiaf 10 munud yn ystod y diwrnod. Ymarferwch hyfforddiant emosiwnol, academiaidd a chymdeithasol. Defnyddiwch y rhestr wirio hyfforddiant emosiwnol i gael syniadau am beth i’w ddweud yn ystod eich rhyngweithio chwarae.
- **CADW COFNOD** o’ch cyfnodau chwarae a’ch datganiadau canmol yn ystod yr wythnos ar y daflen gofnodi Canmoliaeth a’r daflen gofnodi Amseroedd Chwarae. Ceisiwch benderfynu ar drefn arferol i’r amseroedd chwarae.



### ***I DDARLLEN:***

- Tafleini a Pennod 2, *Sylw positif, Annog a Chanmol*, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*





**Gweithgareddau cartref yr wythnos**

**I WNEUD:**



**DARLEN NEU GWRANDO AR CD:**



## *NODIADAU OERGELL*

### **OFFER AR GYFER ADEILADU SGILIAU HUNAN-RE-OLEIDDIO EMOSIWN PLANT**

- Ceisiwch ddeall beth mae'ch plentyn yn teimlo ac eisiau.
- Disgrifiwch deimladau'r plentyn (osgowch ofyn iddynt sut mae nhw'n teimlo oherwydd mae'n annhebygol fod ef/hi yn gwybod y geiriau i ddweud wrthyh).
- Labelwch deimladau positif y plentyn yn fwy aml na'i deimladau negyddol.
- Pan yn enwi teimladau negyddol megis rhwystredigaeth neu dicter, canmolwch y strategaeth ymdopi mae'ch plentyn yn ei ddefnyddio: "Ti'n edrych yn rwystredig, ond ti'n cadw'n dawel ac yn trio eto."
- Canmolwch eich plentyn am ei sgiliau hunan-reoleiddio megis cadw'n dawel, trio eto pan yn rwystredig, disgwyl am ei dro, a defnyddio geiriau.
- Cefnogwch eich plentyn pan fydd ef/hi yn rwystredig, ond sylweddolwch pan fydd ef/hi yn rhy ofidus i wrando ac angen amser i ymdawelu.
- Anogwch mynegiant emosiynol eich plentyn (e. e. chwilfrydig, llawn cyffro, ymdawel, rhwystredig, dewr).
- Modelwch a rhowch i'ch plentyn y geiriau i'w ddefnyddio i fynegi ei anghenion (e. e. "gofyna am y lori").
- Helpwch eich plentyn i ddysgu sut i hunan-reoleiddio megis defnyddio ddol neu flanced arbennig, anadlu'n ddwfn, dweud wrth ei hun ei fod ef/hi yn gallu ymdawelu, disgwyl, datrys broblemau.
- Rhowch gwtsh ac anwes i'ch plentyn pan fydd ef/hi wedi brifo neu'n ofnus. Ceisiwch gadw'n dawel eich hun i ddarparu tawelwch meddwl ychwanegol.



**Hyfforddiant  
Emosiynol**

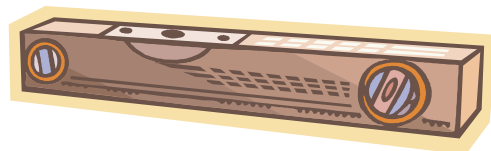
## *NODIADAU OERGELL*

### **OFFER CANMOL**

- Daliwch eich plentyn yn bod yn dda – peidiwch ag oedi'r ganmoliaeth nes bod yr ymddygiad yn berffaith.
- Peidiwch a phoeni y byddwch yn difetha'ch plentyn gyda chanmoliaeth. Rhowch fwy o ganmoliaeth i blant anodd.
- Modelwch hunanganmoliaeth.
- Rhowch ganmoliaeth benodol wedi'i labelu i ymddygiadau hoffwch weld fwy ohono.
- Gwnewch ganmoliaeth yn ddibynnol ar ymddygiad.
- Canmolwch gyda gwên, cyswllt llygaid a brwdfrydedd.
- Osgowch gyfuno canmoliaeth gyda chywiriad.
- Canmolwch yn syth.
- Rhowch anwes, cwtsh a chusan ynghyd â chanmoliaeth.
- Defnyddiwch ganmoliaeth yn gyson i adeiladu ymddygiad newydd.
- Canmolwch o flaen pobl eraill.



Hunanganmoliaeth

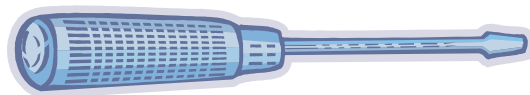


Canmol wedi'i labelu

## *NODIADAU OERGELL*

### **OFFER I ANNOG YMDRECHION DYSGU PLANT**

- Gwnewch weithgaredd chwarae efo'ch plentyn bob dydd
- Canmolwch ac anogwch syniadau eich plentyn
- Byddwch yn frwdfrydig am brosiectau ysgol eich plentyn
- Cydweithiwch gydag athro/athrawes eich plentyn ac ewch i weithgareddau'r ysgol
- Cychwynwch gyda gweithgareddau hawdd a chynyddwch lefel herio fel mae'ch plentyn i'w weld yn barod
- Byddwch yn realistig am eich disgwyliadau – dilynwch arweinyddiaeth eich plentyn o ran beth mae'ch plentyn yn barod am yn ddatblygiadol
- Canolbwyntiwch ar gryfderau eich plentyn a nid ei wendidau
- Rhannwch rywbeth oedd yn anodd i chi ei ddysgu
- Darluniwch ddelwedd bositif am allu eich plentyn yn y dyfodol
- Gwirfoddolwch yn nosbarth eich plentyn



Hyfforddiant  
Academaidd



Egwyddor Hwyl

# Hwyluso dysgu emosiwn plant: Rhieni fel "hyfforddwyr emosiwn"



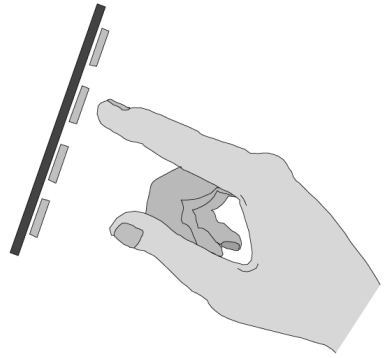
Bydd disgrifio teimladau plant yn ffordd effeithiol o gryfhau sgiliau llythrennedd emosiwn eich plentyn. Unwaith fydd plant wedi cael gafael ar iaith emosiwn, byddant yn gallu rheoli eu hemosiynau yn well oherwydd byddent yn gallu dweud wrthy ch sut maent yn teimlo. Isod mae'r rhestr o emosiynau y gallwch roi sylwadau arnynt wrth chwarae efo'ch plentyn. Defnyddiwch y rhestr wirio isod i ymarfer disgrifio emosiynau eich plentyn.

Teimladau/Llythrennedd emosiwnol	Esiamplau
<p>_____ hapus</p> <p>_____ rhwystredig</p> <p>_____ ymdawel</p> <p>_____ falch</p> <p>_____ cyffrous</p> <p>_____ trist</p> <p>_____ o gymorth</p> <p>_____ poeni</p> <p>_____ hyderus</p> <p>_____ amyneddgar</p> <p>_____ gael hwyl</p> <p>_____ cenfigenus</p> <p>_____ maddeugar</p> <p>_____ gofalgar</p> <p>_____ chwilfrydig</p> <p>_____ blin</p> <p>_____ gwallgof</p> <p>_____ diddordeb</p> <p>_____ cwilydd</p>	<p>• "Mae hynny'n rhwystredig, ti'n cadw'n dawel ac yn trio'i wneud o eto."</p> <p>• "Ti'n edrych yn falch o'r llun 'na."</p> <p>• "Ti'n weld yn hyderus wrth ddarllen y stori yna."</p> <p>• "Mae gen ti lawer o ymynedd. Er fod o wedi disgyn i lawr ddwywaith, wnes di ddal ati i weld sut oedd gallu ei wneud o'n uwch. Mae'n rhaid dy fod yn falch gyda dy hun am fod mor amyneddgar."</p> <p>• "Ti'n weld yn cael hwyl gyda dy ffrind, mae o'n gweld ei fod o'n mwynhau gwneud hyn gyda ti."</p> <p>• "Ti'n chwilfrydig? Ti'n trio pob ffordd ti'n meddwl amdano."</p> <p>• "Ti'n faddeugar i dy ffrind am dy fod y'n gwybod mai camgymeriad oedd o."</p>

## Modelu siarad am deimladau a rhannu teimladau

- "dw i'n falch drosot am ddatrys y broblem 'na."
- "dw i'n cael lot o hwyl yn chwarae efo ti."
- "Roeddwn i'n nerfus ei fod o am ddisgyn i lawr, ond roeddat ti yn ofalus ac yn amyneddgar, a gwnaeth dy gynllun weithio allan."

# ***Ffonio ffrind***

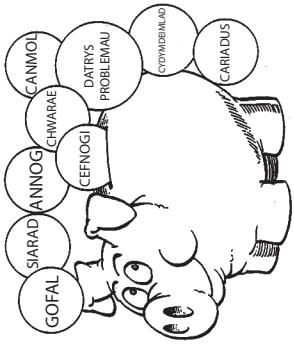


***Yn ystod y Cwrs Rhieni, gofynnir i chi ffonio rhywun arall yn eich grŵp chi, gorau oll person gwahanol pob tro. Pwrpas y galwadau yma yw i rannu syniadau a “chynghorion poeth” am y gweithgareddau cartref, megis trafod sut aeth un o’ch amseroedd chwarae neu rhannu syniadau am ddarllen llyfrau.***

***Nid oes angen i’r galwadau yma bara mwy na 5 munud, a gall cael eu trefnu i siwtio chi a’ch ffrind.***

***Nid yn unig gall rhieni sy’n rhannu ddarparu cynnil o ddatrysiadau creadigol, ond gallent hefyd fod yn gefnogol o’i gilydd.***





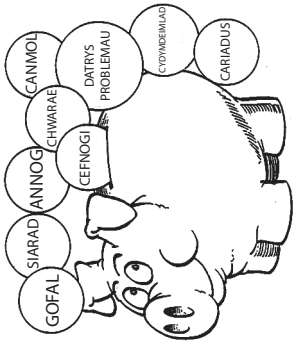
Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD CHWARAE

Cofnodwch yr amser rydych wedi'i dreulio efo'ch plentyn, beth wnaethoch ac ymatebion chi neu'r plentyn

Dyddiad	Amser wedi'i dreulio	Gweithgaredd	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant



Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: CANMOLIAETH

Dyddiad	Amser	Nifer o ganmoliaeth ac esiamplau o ddatganiadau canmol	Mathau o ymddygiadau plentyn sydd yn cael ei ganmol	Ymateb y plentyn



***Taflenni ar gyfer gweithgareddau***  
***Sesiwn 3***



*“Annog sgiliau darllen eich plentyn”*

*Sesiwn #3*

## *Gweithgareddau cartref yr wythnos*



### ***I WNEUD::***

- DARLLEN am o leiaf 10 munud y dydd gyda llyfr wnaeth eich plentyn ddewis. Gall y llyfr fod yn un heb eiriau. Siaradwch am y lluniau a defnyddiwch y pedwar cam i hyrwyddo sgiliau darllen eich plentyn. Dilynwch arweinyddiaeth eich plentyn am beth mae ef/hi eisiau ddarllen ei hun neu beth mae ef/hi eisiau i chi ddarllen iddo/iddi. Canmolwch ei ymdrechion.
- GOFYNNWCH wrth athro/athrawes eich plentyn pa lyfrau fydd ef/hi yn eu hoffi yn y dosbarth.
- COFNODWCH eich amseroedd darllen yn ystod yr wythnos ar y dafalen gofnodi. Ceisiwch osod trefn arferol i'r amseroedd darllen.

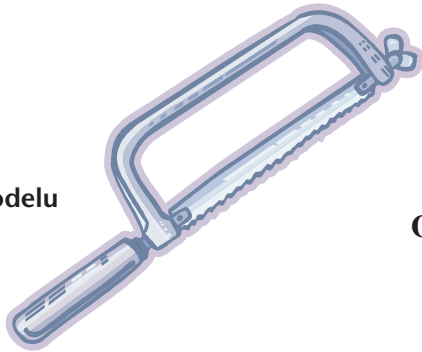


### ***I ddarllen:***

- Taflenni a Rhan 3: Problem 15, Pedwar cam i hyrwyddo sgiliau darllen eich plentyn, yn y llyfr Y Blynyddoedd Rhyfeddol.

***COFIWCH I BARHAU I CHWARAE HEFYD!***

Modelu



## NODIADAU OERGELL

### OFFER DARLLEN RHIENI

- Gofynnwch gwestiynau penagored – cwestiynau sy'n gofyn i blant ragfynegi - "beth sy'n dod nesaf?"
- Osgowch orchmynion a chywiriadau pan fydd plant yn darllen.
- Rhowch gyfle i blant ail-ddweud straeon maent wedi'u cofio.
- Gadewch i blant ail-ddarllen straeon mor aml ag y dymunant.
- Darllenwch i blant yn aml a gadewch iddynt eich gweld yn darllen.
- Hybwch blant i ysgrifennu straeon eu hunain neu i'w hadrodd allan.
- Rhannwch eich cofion positif am ddysgu darllen fel plentyn.
- Dechreuwch ddarllen llyfrau i blant pan fyddant yn blant bach.
- Cynigwch amrywiaeth o lyfrau gwahanol – chwedlau gwerin, cerddi, hysbysol, ffantasiau, chwedlau, a straeon antur.
- Cysylltwch rhai agweddau o gyda profiadau personol.
- Adroddwch straeon am eich profiadau plentynod chi.

## NODIADAU OERGELL

*Pedwar cam i helpu eich plentyn i ddysgu darllen*



**Edrychwch ar y lluniau a defnyddio sylwi a disgrifio i ddisgrifio'r lluniau.**

Cymrwch dro bob yn ail i ryngweithio, a gadewch i'r plentyn fod y storiwr drwy annog ef/hi i siarad am y lluniau.

**Gofyn cwestiynau penagored a rhagweld yr hyn sy'n dod nesaf.**

- "Beth wyt ti'n ei weld ar y dudalen yma?" (arsylwi ac adrodd)
- "Beth sy'n mynd ymlaen yma?" (adrodd straeon)
- "Beth yw'r llun yma?" (hyrwyddo sgiliau academiaidd)
- "Sut mae hi'n teimlo yn awr?" (archwilio teimladau)
- "Beth sy' am ddigwydd nesaf?" (rhagweld)

**Ymateb i atebion eich plentyn gydag anogaeth a chanmoliaeth.**

- "Da iawn ti!"
- "Ti'n meddwl yn galed am hyn."
- "Waw, ti'n gwybod lot am hyn."

**Ymestyn ar yr hyn mae eich plentyn yn ei ddweud.**

- "dw i'n meddwl ei fod o'n teimlo fel'na hefyd, ac efallai ei fod o'n ofn ychydig hefyd."
- "Ie, ceffyl yw e'."
- "Yndi, mae'r bachgen yna'n mynd i'r parc. Wyt ti'n cofio mynd i'r parc?"



## ASEINIAD MAES

A. O fewn y tair wythnos nesaf, plŷs gwnewch o leiaf un o'r gweithgareddau canlynol:

- **Mynd i'r llyfrgell lleol gyda'ch plentyn.** Siaradwch efo'r llyfrgellydd am lyfrau a fydda'n diddori eich plentyn a gofynnwch i'ch plentyn ddewis amrywiaeth o lyfrau.

### A/NEU

- **Chwaraewch efo'ch plentyn yn y dosbarth yn ystod amser dewis.** Siaradwch gydag athro/athrawes eich plentyn i weld sut mae'ch plentyn yn dod ymlaen yn yr ysgol. Cynigwch ddarllen neu wirfoddoli yn y dosbarth (neu fynd ar drip). Ceisiwch fod yn gyfarwyddgydao threfn a chwricwlwm eich plentyn



Gweithgareddau Cartref



## TAFLEN GOFNODI: AMSEROEDD DARLLEN

Cofnodwch yr amser rydych wedi darllen gyda'ch plentyn ac unrhyw ymatebion sydd gennych chi neu'r plentyn

Dyddiad	Amser wedi'i dreulio	Llyfr	Ymateb y plentyn	Ymateb y rhiant

*“Cryfhau Sgiliau Darllen”*

*Sesiwn #4*

*Gweithgareddau cartref yr wythnos*



***I WNEUD:***

- **PARHAWCH I DDARLLEN YN DDYDDIOL**
- **RHANNWCH** atgof positif am ddysgu darllen pan oeddech yn blentyn neu lyfr oeddech chi'n ei hoffi fel plentyn.
- **YSGRIFENNWCH** y straeon mae'ch plentyn yn ddweud (neu adrodd) wrthyhch
- **EWCH I'R LLYFRGELL** efo'ch plentyn a gweld pa lyfrau mae ef/hi yn penderfynu eu darllen
- **COFNODWCH** eich amseroedd darllen yn ystod yr wythnos ar y daflen gofnodi.



***I ddarllen:***

- Taflenni a Pennod 15, *Gweithio gydag athrawon i atal problemau*, yn y llyfr *Y Blynyddoedd Rhyfeddol*.

***COFIWCH I BARHAU I CHWARAE YN DDYDDIOL!***