Chwarae Cymru Play Wales

Awgrymiadau anhygoel – chwarae a risg

Sut y gall oedolion gefnogi angen plant am chwarae'n llawn risg

Mae plant angen ac eisiau creu her ac ansicrwydd fel rhan o'u chwarae. Ydych chi'n cofio neidio oddi ar risiau uwch ac uwch fyth? Gafael yn nwylo ffrind a throi a throi nes ichi gwympo ar lawr? Dringo coed? Cerdded ar hyd wal uchel? Chwarae ymladd?

Mae'r chwarae yma'n helpu plant i fod yn wydn yn emosiynol yn ogystal ag yn gorfforol, i ymateb mewn modd hyblyg i sefyllfaoedd anodd a newidiol. Felly, yn hytrach na golygu bod plant mewn perygl o gael eu niweidio, mae'r math yma o chwarae'n cynyddu eu hyder ac yn datblygu gallu eu hymennydd i ymdopi â'r hyn y bydd bywyd yn ei daflu atynt. Bydd gan y gwytnwch a'r hyblygrwydd yma fuddiannau am oes – mewn gwirionedd, gall eu cadw'n fwy diogel yn y tymor hir.

Gallwn gefnogi plant trwy:

1. **Cofio bod damweiniau'n digwydd** – mae'n amhosibl sicrhau bod ein plant yn gwbl ddiogel – ac weithiau gall damweiniau ddysgu plant, mewn modd ymarferol, i ofalu am eu hunain.

2. **Galluogi a chefnogi plant i lunio eu barn eu hunain** os ydynt yn abl i wneud rhywbeth, neu os ydynt yn ddiogel. Ymddiried yn eu barn, oni bai y gallai'r canlyniadau beryglu eu bywydau.

3. **Meddwl cyn dweud na** – bydd plant yn chwilio am bethau sigledig a heriol i'w gwneud oherwydd eu bod angen gwneud hynny. Dylem ddefnyddio ein barn a phwyso a mesur a yw'n hanfodol inni ddweud 'na', neu a ydym yn dweud 'na' o ran arfer.

4. **Magu agwedd synnwyr cyffredin** – gallwn niweidio plant trwy fod yn orofalus neu trwy wneud iddynt ofni sefyllfaoedd neu bobl penodol. Mae angen iddynt wybod sut i gadw eu hunain yn ddiogel ond mae angen iddynt hefyd feddu ar yr hyder i dorri eu cwys eu hunain mewn bywyd.

5 **Gwestiynu a mynd i'r afael â'r diwylliant 'gwahardd concyrs'** – ydi e'n angenrheidiol mewn gwirionedd?

6 **Gofyn i'n hunain a yw'r budd i'r plant o chwarae heriol, all fod yn ddychrynllyd ar brydiau (iddyn nhw a ninnau!), yn fwy na'r perygl o niwed.**

7 **Cofio y gall plant fod mewn mwy o berygl yn eu cartref eu hunain** – dengys ystadegau damweiniau eu bod yn fwy tebygol o gael eu hanafu yn y cartref na'r tu allan ar y maes chwarae neu yn y coed.

Chwarae Cymru
Play Wales

www.chwarae.cymru

Elusen cofrestredig, rhif 1068926

© Chwarae Cymru

Mawrth 2016