

# Gwnewch i ffwrdd â'r bubble-wrap

## 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 gwmpo 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 ein 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 ein plant trwy:

- **Gwestiynu a mynd i'r afael â'r diwylliant 'gwahardd concyrs'** – ydi e'n angenrheidiol mewn gwirionedd?
- **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.
- **Galluogi a chefnogi ein 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.
- **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.
- **Magu agwedd synnwyr cyffredin** – gallwn niweidio ein 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.
- **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.**
- **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.



[www.chwaraecymru.org.uk](http://www.chwaraecymru.org.uk)

Elusen cofrestredig, rhif 1068926  
Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 3507258  
Cofrestrwyd yng Nghymru