

Pecyn Lles Rhif Pump

Chwarae yn Seiliedig ar Berthynas

Yn y pecyn yma rydyn ni wedi llunio rhai gweithgareddau, gemau ac wedi cynnwys dolenni defnyddiol i'ch helpu chi i gefnogi'ch plentyn wrth chwarae, ymlacio a rheoli emosiynau yn ystod y cyfnod pan mae ysgolion ar gau.

Beth yw Chwarae yn Seiliedig ar Berthynas?

Yn hytrach na chanolbwyntio ar yr elfen addysgol, mae Chwarae yn seiliedig ar berthynas yn canolbwyntio ar wella perthynas. Efallai bydd y gemau a'r gweithgareddau yma'n ddefnyddiol tra bod ysgolion ar gau gan eu bod nhw'n ceisio cysuro'ch plentyn a gwneud iddo deimlo'n ddiogel ac yn dawel ei feddwl. Mae hunanbarch plant hefyd yn gwella ac maen nhw'n

magu hyder. Mae Chwarae yn Seiliedig ar Berthynas yn ffordd dda o gefnogi lles meddyliol a chorfforol plentyn. Dyma ddull chwareus a rhyngweithiol sy'n canolbwyntio ar fod gyda'n gilydd.

Mae chwarae hefyd o bosib yn gwella lles emosïynol oedolion ac mae modd ei ddefnyddio fel modd o ymlacio.

Cliciwch yma i ddysgu rhagor am y manteision sy'n gysylltiedig â Chwarae. Hefyd, mae modd i chi **glicio yma** i gael mynediad i 35 o weithgareddau dan do y mae modd i chi'u chwarae gyda'ch plant.

Gêm Un: Hoci Pêl Cotwm

Eisteddwch naill ochr y bwrdd a marcio gôl ar bob pen. Neu mae modd gorwedd ar eich boliau ar y llawr hefyd. Chwythwch beli cotwm yn ôl ac ymlaen, gan ddefnyddio gwelltyn, i geisio cael y bêl gotwm heibio amddiffyniad eich partner. Mae modd ei

gwneud hi'n anoddach trwy bennu sawl gwaith mae hawl chwythu'r bêl yn ei blaen, neu fod y ddau ohonoch chi'n trio chwythu'r bêl ar yr un pryd. (Os does dim peli cotwm neu wellt gyda chi, mae modd defnyddio eitemau eraill, fel; pêl ping pong, papur wedi'i rollo i greu tiwb). **Dyma fideo sy'n dangos i chi sut i chwarae.**

Gêm Dau: Cadw'r balwân yn yr Awyr!

Cadwch falwân yn yr awyr gan ddefnyddio rhannau penodol o'r corff, er enghraifft; y pen yn unig, dim dwylo, yr ysgwyddau ac ati. Os dewiswch draed, mae pawb yn gorwedd ar y llawr ac yn cadw'r balwân yn yr awyr trwy ei gicio'n ysgafn. **Cliciwch yma i weld sut i chwarae.**

Gêm Tri: Ysgydwad Llaw Arbennig

Gyda'ch gilydd, ewch ati i greu ffordd arbennig o ysgwyd llaw. Yn eich tro, ychwanegwch

ystumiau newydd, e.e. pawen lawen, dal dwylo, symud bysedd, ac ati. Mae modd i chi ddatblygu hyn dros nifer o ddyddiau, gan ychwanegu ato neu gynnwys pobl eraill yn eich tŷ. Beth am osod heriau, pa mor gyflym y gallwch chi ei wneud? Oes modd i chi ei wneud gyda'ch llygaid wedi'u cau?

Gêm Pedwar: Her Cadw Wyneb Syth

Mae'n rhaid i'r plentyn gadw wyneb syth wrth i chi geisio gwneud iddo chwerthin naill trwy wneud wynebau doniol, gwneud symudiadau neu gyffwrdd/gogleisio. Mae modd i blant geisio gwneud i'r oedolion chwerthin hefyd. Mae modd gwneud hyn trwy ddangos fideos doniol hefyd ('heriau ceisiwch beidio â chwerthin'). [Am ragor o wybodaeth, cliciwch yma.](#)

Gêm Pump: Gweithgareddau Cydbwysu

Mae'r plentyn neu'r oedolyn yn gorwedd ar ei gefn ar y llawr gyda'i draed i fyny yn yr awyr. Rhowch un glustog ar draed y person a'i helpu i gydbwysu'r glustog. Ychwanegwch ragor o glustogau fesul un cyhyd â bod modd eu cydbwysu. Mae modd hefyd gydbwysu llyfrau, clustogau neu hetiau ar eich pen a cherdded ar draws yr ystafell. **Cliciwch yma i weld rhagor**

Gêm Chwech: Pwy Ydw i?

Mae pob chwaraewr yn ysgrifennu enw person ar bapur gludiog, fel arfer bydd hyn yn rhywun enwog neu mae modd hefyd dewis cymeriad ffuglennol o lyfr neu ffilm. Mae chwaraewyr yn cyfnewid papur gludiog ac yn eu rhoi nhw ar eu talcennau. Mae chwaraewyr yn gofyn cwestiynau fesul un nes bod modd iddyn nhw ddyfalu pwy yw'r

person. Ceisiwch ddewis rhywun y bydd eich chwaraewr yn ei adnabod gan ei fod yn helpu'r gêm i symud yn ei blaen. Mae modd gwneud y gêm yn haws neu'n anoddach trwy ofyn cwestiynau agored er enghraifft 'oes gen i wallt hir neu fyr?' neu osod terfyn ar nifer y cwestiynau y mae modd eu gofyn cyn dyfalu. **Cliciwch yma** i weld enghraifft.

Gêm Saith: Zip Zap Boing

Gofynnwch i bawb sefyll mewn cylch yn dal dwylo. Ymestynnwch eich dwylo allan o'ch blaen. Pasiwch 'zip' o amgylch y cylch trwy bwyntio ar rywun sy'n sefyll ar eich ochr dde neu chwith a gweiddi 'zip'. Pasiwch 'Zap' trwy bwyntio ar y person gyferbyn â chi a gweiddi 'zap'. Mae modd i chi daflu'ch 'zip' yn ôl trwy daflu'ch breichiau allan, wynebu'r person wnaeth eich 'zapio' chi a gweiddi 'boing'. Os ydych chi'n dweud y gair anghywir neu'n ei ddweud yn rhy araf rydych chi allan o'r gêm. **Cliciwch yma** i weld sut i chwarae.

Heriau Lles

Efallai bydd yr heriau canlynol yn helpu i gefnogi eich lles seicolegol chi a'ch teulu ar yr adeg yma. Rhowch gynnig arnyn nhw ...

1. Cael sgwrs dda gyda ffrind
2. Gwneud logo/bathodyn i gynrychioli'ch prif gryfderau
3. Darllen llyfr gyda rhywun sy'n agos atoch chi
4. Darlunio'ch dyfodol delfrydol

Cytuno â'ch rhiant/cynhaliwr ar fwyd newydd rydych chi am roi cynnig arno.