

Wyneb yn Wyneb

Pan fyddwch chi'n eistedd wyneb yn wyneb, gallwch chi ddeall mynegiadau ac ystumiau eich un bach yn well. Mae hyn yn cryfhau eich cysylltiad ac yn ei helpu i deimlo'n ddiogel.

Gall bod ar yr un lefel gorfforol â chi helpu plant i deimlo'n fwy diogel, mewn mwy o reolaeth ac yn fwy cysylltiedig â chi. Mae'n cyfleu iddyn nhw eich bod chi yno iddyn nhw ac yn rhoi sylw gwirioneddol i beth maen nhw'n ei wneud neu'n ei ddweud.

Beth ddylwn i ei wneud?

- Byddwch ar lefel y plentyn/wyneb yn wyneb.
- Rhowch sylw i beth mae'n ei wneud a chwiliwch am gyfleoedd i ryngweithio.
- Gwnewch gyswllt llygad rheolaidd â'ch plentyn.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gallu gweld eich wyneb – rhan enfawr o efelychu llefervdd vw gallu aweld beth mae pobl eraill

Sut?

Dechreuwch trwy fynd ar yr un lefel yn ystod...

Amser bath, amser stori, amser cinio ac yn ystod chwarae.

Rhoi hynny ar waith

- Os yw eich plentyn yn eistedd ar y llawr – ewch i lawr i'r llawr a chwarae gyda nhw.
- Pan fyddwch chi'n chwarae, cofiwch gynnwys seibiannau bach, lle rydych chi'n stopio beth rydych chi'n ei wneud a disgwyl am ychydig eiliadau. Mae hwn yn gyfle da i'r plentyn roi cyswllt llygad i chi neu edrych tuag atoch chi – i ddangos ei fod eisiau i chi barhau.
- Dewch ar lefel eich plentyn yn ystod amseroedd prydau bwyd. Defnyddiwch ystumiau ar gyfer bwyta ac yfed i'w helpu i baru geiriau â gweithredoedd.
- **Rhowch gynnig ar chwythu swigod, chwarae pigo, chwythu balŵn a chanu caneuon.** Mae'r holl weithgareddau hyn yn annog cyswllt llygad ac yn caniatáu rhyngweithiad wyneb yn wyneb.



Am syniadau pellach edrychwch ar y fideos isod.



Symud ymlaen...

Pan fyddwch chi'n teimlo eich bod yn hyderus gyda'r strategaeth hon, nesaf, **ceisiwch ddilyn arweiniad eich plentyn.** Gadewch i'ch plentyn arwain y gweithgaredd a chwarae ar ei gyflymder ei hun.