

HELPU FY MABI I DDYSGU TRWY CHWARAE: CAEL HWYL WRTH EISTEDD

Mae'r safle eistedd yn bwysig ar gyfer chwarae a dysgu, ac mae'n hybu profiadau synhwyrdd, cyfathrebu a gweledol newydd. Gall babanod fwynhau safle eistedd a gefnogir o oedran ifanc ac erbyn iddynt gyrraedd 6 mis oed, efallai y byddant yn fwy hyderus yn eistedd gydag ychydig o gefnogaeth neu hyd yn oed yn eistedd ar eu pen eu hunain am gyfnodau byr. Bydd angen i rai babanod gael ychydig mwy o help wrth ddysgu sut i eistedd. Dyma rai syniadau fydd yn eich galluogi i gefnogi datblygiad eich plentyn wrth gael

Syniad

Sut i helpu eich babi i ddysgu sut i eistedd



Dechrau eistedd ar lin rhiant – safle sydd rhwng eistedd a gorwedd.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dal eich babi yn ddiogel.



Mae eistedd gyda chefnogaeth ar y llawr yn cynnig sylfaen cadarn a braf.

- Rhwch eich babi ar y llawr gan gefnogi ei gefn ac o amgylch ei frest
 - Defnyddiwch eich coesau a'ch dwylo i gefnogi eich babi – rhwch gymaint o gefnogaeth ag sydd ei angen.
 - Pan fydd eich babi yn dangos arwyddion ei fod yn mwynhau'r safle hwn a'i fod yn chwarae'n gyfforddus, gallwch ddechrau lleihau'r gefnogaeth drwy ostwng safle eich dwylo. I ddechrau, i lefel y wasg ac yna i lefel y cluniau
- Gwnewch yn siŵr fod y babi yn gyfforddus a'i fod yn gallu symud.



Defnyddio eich coesau i'w gefnogi

- Rhwch eich babi i eistedd ar y llawr rhwng eich coesau. Bydd hyn yn gyfforddus iddo a bydd yn haws iddo symud.
- Rhwch gymaint o gefnogaeth ag sydd ei angen ar eich babi

Gwnewch yn siŵr fod y babi yn eistedd yn gadarn ar ei ben ôl.

Defnyddiwch degan o'i flaen i helpu eich babi i gael hwyl ac eistedd i fyny'n syth.



Defnyddio eich dwylo i helpu

- Defnyddiwch wrthrychau pob dydd sydd gennych yn y cartref fel bath plastig eich babi neu hyd yn oed focs cardfwrdd cadarn ar y llawr – byth ar uchder!
 - Mae'r babi yn ddiogel i chwarae a symud yn rhydd mewn gofod a gefnogir.
- Arhoswch i oruchwyllo eich babi bob amser a byddwch yn barod i helpu.



Cofiwch barhau i chwarae a rhyngweithio â'ch babi – mae'n hoffi clywed eich llais a gweld eich wyneb. Canwch hwiangerddi gyda'ch gilydd fel 'gee ceffyl bach' – mae hon yn ffordd wych o wneud i'ch babi chwerthin yn ogystal â gwrando.

NODYN DIOGELWCH: Rhaid i'ch babi gael ei oruchwyllo bob amser yn ystod y gweithgareddau hyn. Peidiwch byth â gadael eich babi heb ei oruchwyllo.

Drwy chwarae y bydd plentyn yn dysgu. Crëwyd y daflen hon i gynnig syniadau ar gyfer gweithgareddau i ddysgu sut i eistedd drwy chwarae. Mae datblygiad yn amrywio o blentyn i blentyn ac ni fwriedir i'r gweithgareddau hyn gael eu derbyn fel cyngor meddygol neu therapiwtig. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich ymwelydd iechyd a gofynnwch am gael atgyfeiriad at eich gwasanaeth therapi lleol.

© 2021 EiSMART. Diolch o galon i Ruth Bayliss a'r rhieni a'r cydweithwyr a gyfrannodd at y daflen hon.





Cefnogaeth o amgylch y cluniau a rhan isaf y cefn

Mae hwn yn safle eistedd mwy heriol gan fod y gefnogaeth yn is bellach. Bydd yn rhaid i'ch babi ddefnyddio cyhyrau ei fol a'i gefn i gynnal y safle hwn. Mae'r clustog yn sicrhau bod y babi'n teimlo'n ddiogel a'i fod yn cael ei ddiogelu os bydd yn colli cydbwysedd.

Symud ymlaen ... chwarae mewn safle mwy datblygedig



Eistedd ar y llawr gyda thegan o'i flaen

Bydd eich babi yn hoffi chwarae yn y safle hwn a bydd yn teimlo'n ddiogel am eich bod yn ei gyffwrdd. Gallwch addasu uchder eich dwylo. Po uchaf yw eich dwylo, y mwyaf o gefnogaeth rydych yn ei rhoi. Po isaf yw eich dwylo, y mwyaf rydych yn herio cyhyrau eich babi.

Bydd eich babi yn:

- Teimlo'n ddiogel a'i fod yn cael ei gefnogi
- Cryfhau
- Dysgu sut i gydbwysu a chefnogi ei hun
- Mwynhau chwarae ar arwynebau gwahanol

Sgiliau adeiladu



Eistedd ar eich glin gan ddefnyddio bwrdd i gefnogi

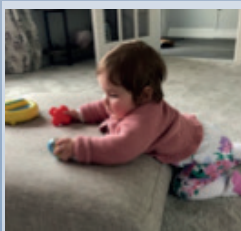
Defnyddio tegana neu lyfrau yn y safle hwn

Gallech hefyd gefnogi eich babi i eistedd ar y llawr gyda bocs cardfwrdd o'i flaen – a'i ddefnyddio fel bwrdd.



Paratoi i symud o fod yn eistedd

- Rhwch eich babi i eistedd ar y llawr gyda thegan ychydig i un ochr ond o fewn cyrraedd iddo ac o fewn ei linell golwg
 - Eisteddwch y tu ôl i'ch babi a gafaewch amdano o amgylch ei wasg i gynnal y safle.
 - Anogwch eich babi i estyn drosodd at ochr y tegan a chefnogi ei hun ar ei freichiau
 - Pan fydd eich babi'n barod gall geisio estyn am y tegan ag un llaw
- Edrychwch sut mae'r babi yn y llun yn dal ei hun i fyny ag un llaw ac yn estyn i chwarae â'r llall



Penlinio ar glustog mawr cadarn i gael cefnogaeth:

Pan fydd eich plentyn yn fwy sefydlog a pharod, bydd penlinio â chefnogaeth yn ei helpu i baratoi i gropian

- Rhwch degan diddorol ar y clustog i'w annog i chwarae a rhyngweithio wrth wthio i fyny drwy ei freichiau

Osgoi eistedd mewn siâp W oherwydd y gall wneud y cyhyrau'n dynnach



Cadwch lygad am giwiau cyfathrebu gan eich babi i roi gwybod i chi ei fod wedi blino, yn llwglyd neu ei fod wedi cael digon a'i fod yn anghyfforddus. Bydd babanod yn cyfathrebu â chi drwy eu ciwiau ymddygiad ac mae newid lliw, gwingo, bod yn bigog neu grïo yn golygu ei bod yn amser cael egwyl!

NODYN DIOGELWCH: Rhaid i'ch babi gael ei oruchwyllo bob amser yn ystod y gweithgareddau hyn. Peidiwch byth â gadael eich babi heb ei oruchwyllo.

Drwy chwarae y bydd plentyn yn dysgu. Crëwyd y daflen hon i gynnig syniadau ar gyfer gweithgareddau i ddysgu sut i eistedd drwy chwarae. Mae datblygiad yn amrywio o blentyn i blentyn ac ni fwriedir i'r gweithgareddau hyn gael eu derbyn fel cyngor meddygol neu therapiwtig. Os oes gennych unrhyw bryderon am eich plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich ymwelydd iechyd a gofynnwch am gael atgyfeiriad at eich gwasanaeth therapi lleol.

© 2021 EiSMART. Diolch o galon i Ruth Bayliss a'r rhieni a'r cydweithwyr a gyfrannodd at y daflen hon.

