

# Ffyrdd o Siarad â Phlant am Ddigwyddiadau yn Wcráin

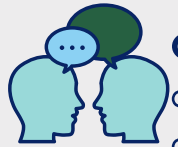
Heb os, mae plant yn clywed y sylw ar y cyfryngau am y digwyddiadau yn Wcráin. Mae'r defnydd o eiriau fel goresgyniad, ymosodiad, bomio a rhyfel, heb os, yn cael eu clywed a'u hamsugno gan ein plant. I rai, gall hyn fod yn frawychus iawn. Gall y ffaith ei fod yn digwydd ar ben profiadau'r ddwy flynedd ddiwethaf ychwanegu pryder ac ofn pellach, gan waethygu trallod. Fel rhieni/gofalwyr neu athrawon, efallai y byddwch chi'n teimlo'n ansicr ynghylch y ffordd orau o dawelu meddwl heb godi pryder ymhellach. Mae'n bosibl y byddwn, yn anfwriadol, yn cyfleu ein pryderon a'n hofnau ein hunain ynghylch y digwyddiadau drwy beidio â sylwi ar sut rydym yn teimlo cyn siarad â nhw, neu drwy anwybyddu'r pwnc yn llwyr.



**Sadiwch eich hun** cyn dechrau siarad â'ch plentyn. Bydd eich plentyn yn cymryd ei giwiau oddi wrthyich chi, os byddwch yn ymddangos yn bryderus, efallai y bydd ei ofn yn gwaethygu. **Byddwch yn ddigyffro, yn bwyllog ac yn ffeithiol.**

**Darganfyddwch** beth mae'ch plentyn yn ei ddeall yn barod a'r hyn y gallai fod wedi'i glywed.

"Mae'n debyg dy fod wedi clywed llawer am Wcráin ar y newyddion, neu gan oedolion yn siarad am y sefyllfa; tybed beth wyt ti'n feddwl am y peth neu a oes gen ti unrhyw gwestiynau?"



**Gwrandewch, Dilyswch a Chydymdeimlwch** ag ofnau a phryderon eich plentyn. Byddwch yn dosturiol gan ddeall a derbyn eu teimladau cyn symud i dawelu eu meddwl. Mae rhyfel yn frawychus a daw hyn ar ben eu profiadau o'r pandemig a allai fod wedi dwysáu eu hymdeimlad nad yw'r byd yn ddiogel.

**Rhowch gyd-destun a ffrwynwch y sefyllfa:** Dangoswch ble mae'r gwrthdaro yn digwydd fel bod plentyn yn cael ymdeimlad o bellter a deall bod y risg y bydd yn cael ei ddal yn y gwrthdaro yn isel.

Defnyddiwch ffynonellau priodol o wybodaeth – BBC Newsround, Time for Kids, News for Kids, The Day, er mwyn dod o hyd i wybodaeth gywir sy'n briodol i'w hoedran



**TGweithredwch:** Byddwch yn ymwybodol o'r hyn y mae eich plentyn yn ei glywed naill ai drwy fwletinau newyddion neu drwy oedolion yn trafod y sefyllfa. Dewch o hyd i ffyrdd o rymuso'ch plentyn i wneud rhywbeth ystyrlon – efallai trwy gyfrannu at barseli gofal i'w hanfon at y rhai sydd wedi'u dadleoli gan y gwrthdaro. Darganfyddwch beth sy'n digwydd yn lleol o ran darparu cefnogaeth; gall chwilio am bobl sy'n helpu gydbwyso safbwynt y plentyn.