

**HELPU PLANT I DEIMLO’N DDIOGEL**

**Teimlo’n Ddiogel o fewn yr Amgylchedd**

Er mwyn i blant ddatblygu'n ddysgwyr hyderus, mae angen iddynt deimlo'n ddiogel. Mae plant yn teimlo'n ddiogel pan fydd pethau o'u cwmpas yn gyson. Byddant yn datblygu synnwyr o berthyn wrth iddynt ddod yn gyfarwydd â threfn a disgwyliadau yn ystod eu cyfnod mewn lleoliad. Bydd plant sy'n teimlo'n ddiogel mewn lleoliad yn teimlo'n fwy hyderus i archwilio eu hamgylchedd a byddant yn dechrau meithrin cydberthnasau newydd ag aelodau eraill o staff a'u cyfoedion.

**Perthnasoedd Diogel ac Ymddiriedus**

Gall perthnasoedd diogel ac ymddiriedus helpu i hyrwyddo pob agwedd ar ddatblygiad plentyn. Bydd plentyn mewn amgylchedd diogel a gofalgar yn datblygu lles emosiynol iach, ac yn ei dro bydd hyn yn cael effaith gadarnhaol ar agweddau eraill ar ei ddatblygiad.

Mae’n cymryd amser i ddatblygu perthnasoedd cyfeillgar, ymddiriedus a diogel a chânt eu meithrin trwy gyfarfod a rhyngweithio â phobl. Mae plant yn dibynnu ar eu gofalwyr i fodloni eu hanghenion, ac mae angen i blant deimlo'n ddiogel a chael ymatebion cadarnhaol er mwyn meithrin ymddiriedaeth a ffurfio'r perthnasoedd hyn. Gall y perthnasoedd gofalgar hyn fod yn sylfaen i blentyn ddatblygu ei ymdeimlad ei hun o hunaniaeth a hunan-barch. Drwy berthnasoedd cadarnhaol a chyfeillgar gall y plant fynegi eu hunain a gallant hefyd ddysgu sut i reoli a rheoleiddio eu teimladau eu hunain.

**Cyngor Da**

* Mae ymdeimlad o les yn seiliedig ar ddiogelwch corfforol. Dylai'r plentyn bob amser deimlo'n ddiogel o fewn yr amgylchedd.
* Mae plant yn ofni'r anhysbys; felly bydd cynnwys trefn yn niwrnod y plentyn yn ei helpu i deimlo'n fwy diogel ac yn gartrefol yn y lleoliad a fydd yn lleihau lefelau ei bryder. Gellir tawelu meddwl y plentyn o ran y drefn hon yn weledol neu ar lafar.
* Bydd cyflwyno ffiniau a disgwyliadau o fewn y lleoliad yn rhoi dull gweithredu cyson eglur. Mae sefydlu rheolau a disgwyliadau yn helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb dros eu bywydau, gan roi ymdeimlad o ddiogelwch iddynt.