 **YMDDYGIAD CNOI**

 **Cyflwyniad**

 Mae plant ifanc yn archwilio'r byd gyda'u ceg ac mae cnoi yn estyniad naturiol o'r broses honno. Mae'r cymhelliad i gnoi yn deillio o'r chwilfrydedd naturiol hwn a gellir ei gysylltu â theimladau o straen, rhwystredigaeth a chyffro.

**Rhesymau dros Gnoi ac Atebion Posibl**

Er mwyn rheoli cnoi yn effeithiol mewn lleoliadau, mae’n rhaid i staff ddarganfod y rheswm pam mae plentyn yn cnoi a diben y cnoi hyn.

**Torri dannedd:** Darparu amrywiaeth o deganau cnoadwy/cylchoedd torri dannedd y gall y plentyn eu cnoi. Cynnig byrbrydau crensiog gan fod ymchwil wedi dangos y gall byrbrydau crensiog leihau achosion o gnoi.

**Chwilfrydedd naturiol:** Cynnig amrywiaeth o weithgareddau sy'n ymwneud â synhwyrau'r plentyn. Unrhyw beth ffisegol megis tywod, dŵr, toes chwarae

**Cyffro:** Os gall pethau’n mynd yn ormod i’r plentyn yn hawdd, gallwch wneud addasiadau rhesymol. Crëwch ardal dawel gyda chlustogau, llyfrau a theganau synhwyraidd tawel eraill fel lle diogel i gymryd seibiant.

**Rhwystredigaeth:** Os oes modd, ceisiwch osgoi sefyllfaoedd a allai beri rhwystredigaeth i'r plentyn ac ymyrryd os byddwch yn teimlo ei fod yn mynd yn rhwystredig. Os yw pethau’n mynd yn ormod i'r plentyn, mae cyfyngu ar ei ddewisiadau i ddim mwy na dau beth yn gallu helpu.

**Mynnu Sylw:** Mae'n bwysig peidio ag ymateb yn rhy uchel neu'n rhy gryf mewn sefyllfaoedd lle mae cnoi wedi digwydd gan y bydd y plentyn wedi cael y sylw mae'n ei geisio. Yn hytrach, rhowch ganmoliaeth a sylw cadarnhaol pan nad yw'r plentyn yn cnoi ond yn chwarae'n braf.

**Rheoli cnoi'n gadarnhaol**

* Anogwch y defnydd o eiriau. Rhowch mewn geiriau yr hyn rydych chi'n tybio y gallai'r plentyn fod yn ei feddwl: '*Wyt ti eisiau tro ar y beic tair olwyn? Galli di ofyn i Hefin, "Alla i gael tro nawr?"’*
* Arsylwch ar y plentyn yn y lleoliad ac ystyriwch sut i reoli sefyllfaoedd lle gallai'r plentyn gnoi. Camwch i mewn i wneud yn siŵr bod y sefyllfa'n cael ei rheoli trwy’r amser.
* Gwnewch yn siŵr fod gan y plentyn sy'n cnoi ddigon o le personol a'i helpu i ddod o hyd i ardal heddychlon i wneud rhywbeth tawel os ydych yn sylwi ar unrhyw ymddygiad a allai arwain at gnoi.

**Pan fydd y plentyn yn cnoi**

Ni waeth pa mor rhagweithiol yr ydych, mae siawns dda y bydd y plentyn yn cnoi pan fydd mewn grŵp. Pan fydd hyn yn digwydd, dilynwch y camau gweithredu a amlinellir isod.

* Peidiwch â chynhyrfu, cadwch lais tawel dan reolaeth, tynnwch y plentyn sy'n cnoi o'r sefyllfa a dwedwch yn ddigynnwrf ond mewn llais cadarn *' Dim cnoi'* ac *'Mae cnoi yn brifo'.*
* Gofalwch am y plentyn sydd wedi cael ei gnoi’n gyntaf, tawelwch y plentyn ac edrychwch ar y cnoad.