



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

ANAWSTERAU PROSESU SYNHWYRAIDD A THASGAU BOB DYDD



**Strategaethau ar gyfer bywyd bob dydd i blant a
phobl ifanc sydd ag Anawsterau Prosesu
Synhwyrdd**

ANAWSTERAU PROSESU SYNHWYRAIDD A THASGAU BOB DYDD

Mae'r rhan fwyaf o blant sydd ag anawsterau prosesu Synhwyrdd, (SPD), yn enwedig y rhai sy'n or-sensitif i wybodaeth o'r synnwyr cyffwrdd, yn ei chael yn anodd ymdopi â gweithgareddau bob dydd. Isod ceir rhai strategaethau a all helpu i wneud y gweithgaredd yn llai o straen i'r rhiant a'r plentyn.

Tudalennau:

Tudalen 2 a 3: Gwisgo dillad

Tudalen 4: Gwisgo sanau ac esgidiau

Tudalennau 5 a 6: Brwsio gwallt

Tudalennau 7 a 8: Golchi gwallt

Tudalennau 9 a 10: Torri gwallt

Tudalen 11: Torri ewinedd

Tudalen 12: Ymdopi yn y gawod

Tudalen 13: Glanhau dannedd

Tudalennau 14 a 15: Bwytywyr misi

Tudalennau 16 a 17: Cael noson dda o gwsg

Tudalennau 18 a 19: Ymdopi ag amgylcheddau allanol

Tudalennau 20 a 21: Mynd at y deintydd

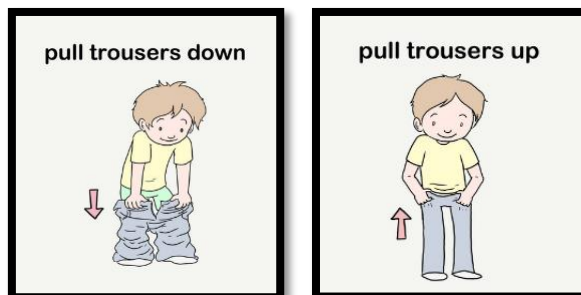
Tudalen 22: Defnyddio Toiledau Cyhoeddus

Tudalennau 23 a 24: Symud i'r Ysgol Gynradd

Tudalennau 25, 26 a 27: Ymdopi yn y dosbarth

Tudalen 28: Symud i'r Ysgol Uwchradd

GWISGO DILLAD



- ✓ Prynwch ddillad mewn defnydd mwy meddal, fel cotwm neu *fleece*
- ✓ Osgowch bolyester neu ddeunyddiau artiffisial eraill yn enwedig nesaf at y croen.
- ✓ Gall gwisgo fest, crys-T, tronsiau llaes meddal/clyd/cyfarwydd, o dan eu dillad fod o help.
- ✓ Gall lapio fest yn y trowsus neu'r sgert leihau'r posibilrwydd fod y band gwasg nesaf at y croen yn peri gofid
- ✓ Golchwch ddillad newydd unwaith neu ddwy cyn i'ch plentyn eu gwisgo. Defnyddiwch stwff golchi dillad sy'n gyfarwydd. Osgowch sychu'r dillad ar y lein ac os oes modd, sychwch nhw mewn peiriant sychu fel bod y dillad yn dal yn feddal.
- ✓ Tynnwch unrhyw dagiau, labeli, o'r dillad, gwnewch yn siŵr fod y rhain wedi'u tynnu'n iawn ac nad oes ymylon amrwd neu graflyd ar ôl
- ✓ Defnyddiwch ddillad isaf neu sanau a theits heb sêm, os nad yw hyn yn bosibl, yna trowch y dilledyn tu chwith allan fel bod y sêm ar y tu allan.
- ✓ Byddwch yn wyliadwrus am bethau eraill all achosi poen ar ddillad, h.y. caeadau Velcro nesaf at y croen, dillad gyda throsluniau, cefn coslyd ar logos, secwins, bandiau gwasg tynn ayb.
- ✓ Ceisiwch gynhesu dillad y plentyn ar reiddiadur.
- ✓ Dysgwch gyfaddawdu â'r plentyn h.y. os gwnaiff o/hi wisgo crys i fynd am ginio yna gall newid i'w ddillad/ei dillad cyffyrddus ar ôl cyrraedd adref.

- ✓ Os oes modd, parwch rywbeth newydd neu ffurfiol gydag eitem gyffyrddus a chyfarwydd.
- ✓ Gadewch i'ch plentyn gael rhywfaint o reolaeth dros ei dewis dillad.
- ✓ Eglurwch wrth yr ysgol yr anawsterau o ran goddef gweadau ac eitemau o'r wisg ysgol.
- ✓ Mae dillad i blant sy'n synhwyraidd-sensitif yn cynnwys sanau a dillad isaf heb sêm ar gael o [wefan Sensory Smart](#). Mae Marks and Spencer hefyd yn gwerthu dillad ar gyfer plant sy'n synhwyraidd-sensitif.
- ✓ Pan fyddwch chi'n siopa am esgidiau a dillad gyda'ch plentyn, ystyriwch a yw'r siopau'n cynnig "Awr Awtistiaeth". Bydd hon yn adeg ddistawach i siopa ac yn llai o straen i'ch plentyn.

GWISGO SANAU AC ESGIDIAU



- ✓ Pryd bynnag y bo modd, rhowch dyliniad pwysedd dwfn i ddad-sensiteiddio traed y plentyn cyn trio esgidiau newydd.
- ✓ Defnyddiwch sanau heb sêm neu trowch y sanau tu chwith allan.
- ✓ Gwnewch yn siŵr fod y sanau'n ffitio'n iawn ac nad ydynt yn rhy dynn neu'n rhy llac o amgylch y goes.
- ✓ Chwiliwch am esgidiau sy'n feddal eu gwriad ac osgowch semau caled neu anorffenedig, llefydd i fyclau neu gareiau tynn. Gall esgidiau digarrai, esgidiau canfas, trênyrs o ddeunydd meddal a *crocks* fod yn fwy cyffyrddus.
- ✓ Ceisiwch roi mewnwadnau meddal mewn esgidiau i'w gwneud yn fwy cysurus, gwnewch yn siŵr fod y rhain wedi'u gosod yn iawn i osgoi plygion.
- ✓ Rhowch gynnig ar esgidiau sy'n cau â Velcro, gan ei bod yn haws addasu pa mor dynn yw'r esgid ac mae'n rhoi mwy o reolaeth i'r plentyn.
- ✓ Ceisiwch brynu esgidiau ddigon o flaen llaw ac anogwch eich plentyn i'w gwisgo am gyfnodau byr o gwmpas y tŷ, fel ei fod yn cyfarwyddo'n raddol cyn eu defnyddio'n aml.
- ✓ Os oes modd, prynwch yr un gwneuthuriad o esgidiau neu sanau, gan y byddant yn gyfarwydd ac yn cael eu hystyried yn ddiogel.

BRWSIO GWALLT



- ✓ Os oes modd, gwnewch yn siŵr fod eich plentyn wedi tawelu cyn ceisio brwsio gwallt. Tylinwch y croen pen cyn brwsio gwallt gan y gall hyn helpu i leihau sensitifrwydd.
- ✓ Os yw plant yn gallu gweld eu hunain yn y drych pan mae eu gwallt yn cael ei frwsio, gall roi mwy o deimlad o reolaeth iddyn nhw a'i gwneud yn haws goddef y brwsio.
- ✓ Ymarferwch frwsio gwallt neu “wneud gwalltiau’ch gilydd” ar adegau eraill.
- ✓ Rhowch y plentyn i eistedd mewn cadair gyffyrddus neu fag ffa (p’un bynnag sydd fwyaf cysurus iddyn nhw) wrth frwsio gwallt.
- ✓ Gall cael plentyn i eistedd ar lin oedolyn eu helpu i deimlo’n fwy sâff wrth gael eu gwallt wedi’i frwsio
- ✓ Defnyddiwch gyflyrrydd di-glymau wrth olchi’r gwallt.
- ✓ Ceisiwch ddefnyddio brws meddal a fydd yn haws ei oddef ac na fydd yn plycio ar y gwallt.
- ✓ Os yw’r gwallt yn hir, yna daliwch ef fel nad ydych yn tynnu ar y croen pen. Brwsiwch o’r gwaelod i fyny er mwyn lleihau unrhyw rwygo.
- ✓ Ceisiwch beidio â chymryd gormod o amser ac efallai osgowch geisio perffeithrwydd. Stopiwch y gweithgaredd os yw’ch plentyn yn mynd yn flin iawn.

- ✓ Os yw'n briodol, anogwch eich plentyn i frwsio'i wallt ei hun gan y bydd ganddo fwy o reolaeth ac mae hyn yn debygol o achosi llai o straen.

Cofiwch fod rhai plant yn cael trafferth goddef pethau sy'n clymu gwallt,
e.e. pelenni a bandiau gwallt

GOLCHI GWALLT



- ✓ Os oes modd, tylinwch y croen pen cyn golchi gwallt gan y gall hyn helpu i leihau sensitifrwydd.
- ✓ Anogwch y plentyn i gymryd rhan mewn chwarae rôl h.y. golchi gwallt eu doliau neu eich gwallt chi cyn cael eu gwallt wedi'i olchi.
- ✓ Defnyddiwch amddiffynnwr feisor neu glwt ymolchi i stopio'r dŵr rhag mynd ar wyneb y plentyn. Gellir prynu feisor addas sy'n ffitio plentyn neu oedolyn o [wefan little pumpkin](#). Yr enw ar hyn yw *Lil rinse baby hair wash visor*.
- ✓ Gwnewch yn siŵr fod gan eich plentyn liain llaw trwchus gerllaw bob amser fel y gall sychu ei wyneb.
- ✓ Os yw'n gallu eu goddef, defnyddiwch blygiau clustiau i stopio'r dŵr rhag mynd i glustiau'r plentyn.
- ✓ Defnyddiwch jwg o ddŵr yn hytrach na phen y gawod i wlychu a rinsio gwallt y plentyn gan fod plentyn â sensitifrwydd i gyffyrddiad yn ei chael yn anodd goddef effaith ysgointio cawod ar eu pen neu eu hwyneb. Gall rhai plant sy'n amddiffyn rhag cyffyrddiad fod yn sensitif i dymheredd y dŵr a gallan nhw feddwl fod y dŵr yn rhy boeth neu'n rhy oer.
- ✓ Dywedwch wrth eich plentyn faint o jygiau dŵr y bydd angen i chi eu defnyddio gan y gall hyn roi syniad iddynt am faint bydd y gweithgaredd yn para. Gall cyfrif nifer y jygiau fod yn help iddyn nhw ymdopi'n well â'r gweithgaredd.
- ✓ Os oes modd, rhowch jwg neu fwg plastig i'ch plentyn i helpu, mae hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo bod ganddynt rywfaint o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd.

- ✓ Os yw lefel goddefiad y plentyn yn isel iawn, efallai y bydd angen i chi ddechrau drwy olchi pennau'r gwallt ac yna adeiladu at olchi'r croen pen, sef y rhan fwyaf sensitif.
- ✓ Defnyddio siampŵ nad oes angen ei rinsio, ar gael o **www.southpaw enterprises** neu rai siopau mawr a siampŵ dau mewn un er mwyn torri i lawr ar amser y golchi gwallt.

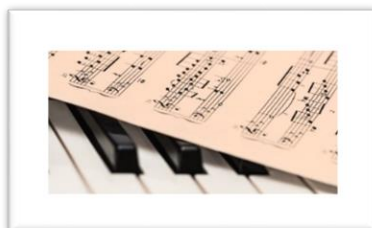


- ✓ Defnyddiwch siampŵ dim dagrau os gallwch gan y bydd hyn yn caniatáu i'ch plentyn gadw'i lygad ar agor yn ystod y golchi gwallt. Yn aml mae plant sy'n sensitif i gyffyrddiad yn cael anawsterau prosesu gwybodaeth o'r synhwyrâu propriodderbyniaeth a festibwlar, sy'n dweud wrthynt ble mae safle eu pen a'u corff mewn gofod. Gall bod â'u llygaid ar gau fod yn ddychrynlyd i'r plant hyn.
- ✓ Os oes modd, osgowch wthio pen eich plentyn am yn ôl gan y gall hyn wneud iddynt deimlo hyd yn oed yn fwy ansicr a phryderus yn enwedig os ydynt hefyd yn cael trafferth prosesu gwybodaeth drwy'r system synhwyrdd festibwlar.
- ✓ Gall canu cân i'ch plentyn wrth olchi ei wallt weithio e.e. "dyma sut dwi'n golchi gwallt" helpu'r broses. Gall chwarae cerddoriaeth ysgafn sy'n ymdawelu, fel Mozart, fod o gymorth hefyd.
- ✓ Gall defnyddio llun neu restr ysgrifenedig hefyd helpu'r plant ag ASD gan y gallant fod o gymorth iddynt ddeall beth sy'n digwydd. Gall defnyddio taflen wedi'i lamineiddio gyda sribedi Velcro helpu gan y gall y plentyn eu tynnu wrth i bob cam ddod i ben ac mae hyn yn arwydd corfforol o faint bydd y broses yn cymryd.

TORRI GWALLT



- ✓ Pryd bynnag y bo modd, ceisiwch gael torri gwallt eich plentyn mewn amgylchedd y mae ef/hi yn ei ystyried yn gyfarwydd a diogel. Os nad yw'r person trin gwallt yn gallu dod i'r tŷ, defnyddiwch salon dawel neu trefnwch i fynd i'r salon ar adeg dawel h.y. ar agor yn hwyr ayb.
- ✓ Os yw'n gallu ei oddef, tylinwch y croen pen yn ddwfn cyn mynd i'r lle gwallt i leihau sensitifrwydd.
- ✓ Os yw'n briodol, gall y plentyn fynd â darn o offer /tegan sy'n helpu i'w dawelu e.e. tegan/clustog sy'n dirgrynu, clustog â phwysau i roi ar eu glin, hoff degan ffidlo, lpad ayb.
- ✓ Pryd bynnag y bo modd, mynnwch fod rhywun sy'n gyfarwydd i'ch plentyn yn torri ei wallt a rhywun sydd wedi creu perthynas gyda'ch plentyn h.y. aelod o'r teulu neu ffrind agos.
- ✓ Os oes modd, ceisiwch gael eich plentyn i gyfarwyddo â'r amgylchedd o flaen llaw pan fyddwch chi'n mynd, neu ei frawd neu chwaer, cyn iddo gael torri ei wallt.
- ✓ Os oes modd, defnyddiwch yr un person trin gwallt a soniwch am anawsterau'r plentyn â thorri gwallt gyda'r triniwr gwallt cyn mynd i'r salon.
- ✓ Os oes gan eich plentyn sensitifrwydd clywedol, anogwch y triniwr gwallt i ddefnyddio llais isel tawel a chysurlon wrth siarad â nhw.
- ✓ Chwarae cerddoriaeth lonyddol fel Mozart neu ddarnau clasurol/tawel eraill yn hytrach na chanu pop uwch neu gerddoriaeth sy'n cyffroi.



- ✓ Gall fod yn haws goddef torrwr gwallt trydan gan fod hynny'n golygu nad oes raid i'r person trin gwallt gyffwrdd â'u gwallt wrth dorri. Ond cofiwch y gall y sŵn fod yn anodd i'r plentyn â sensitifrwydd clywedol.
- ✓ Cyn yr ymweliad, trafodwch y broses gyda'ch plentyn, gan roi syniadau am y drefn, amser ayb. Os yw'n addas, paratowch drefn mewn lluniau i'ch plentyn neu defnyddiwch straeon cymdeithasol.
- ✓ Os oes modd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud gweithgaredd mae'n hoffi/rhoi gwobr ar ôl ymweliad eich plentyn â'r lle trin gwallt. Gadewch i'ch plentyn wybod am hyn cyn yr ymweliad neu ysgrifennwch hyn ar y rhestr.
- ✓ Rhowch gyfle i'r plentyn frwsio darnau o wallt i ffwrdd yn ystod y toriad gan y gallant gosi i wyneb, gwddf ayb. Rhowch frwsh neu gadach addas iddynt i helpu gyda hyn.
- ✓ Byddwch yn wylidwrus o glogynnau sy'n cau gyda Velcro gan y gallant grafu gwddf y plentyn; mae botymau neu fachau yn well. Gall fod yn well dod â'ch clogyn/lïain neu flanced eich hun sy'n gyfarwydd i'ch plentyn.
- ✓ Dewch â thop ychwanegol iddo wisgo wedyn gan y gall y gwallt strae ei gosi. Sylwch y gall darnau o wallt aros yn y dillad ar ôl eu golchi sawl gwaith.
- ✓ Gall dal eich plentyn ar eich glin os yw'n fodlon neu ei lapio'n dynn mewn lïain neu flanced ei helpu i aros yn ddigyffro wrth gael torri ei wallt.
- ✓ Os yw goddefiad eich plentyn at dorri gwallt yn isel iawn, mae'n bosibl y bydd angen i chi ei dorri dros ychydig ddyddiau neu hyd yn oed wythnosau. Gall ei gadw'n llonydd am doriad cyfan fod yn ormod o straen i chi a'ch plentyn
- ✓ Rhowch gyfnod o amser i'ch plentyn ar gyfer y gweithgaredd.

TORRI EWINEDD



- ✓ Os oes modd, tylinwch ddwylo'ch plentyn cyn torri'r ewinedd gan y gall hyn helpu i leihau sensitifrwydd. Gall gwthio canol pob ewin i lawr yn esmwyth cyn torri'r ewin leihau sensitifrwydd hefyd.
- ✓ Sicrhewch fod eich plentyn yn eistedd mewn cadair gyffyrddus sy'n ei gynnal.
- ✓ Os yw'n gallu goddef hynny, gall eistedd ar lin oedolyn helpu'ch plentyn i deimlo'n fwy cyffyrddus wrth gael torri ei ewinedd.
- ✓ Torrwch yr ewinedd ar ôl bath neu gawod pan maen nhw'n fwy meddal.
- ✓ Wrth dorri'r ewinedd, gwnech yn siŵr eich bod yn gadael ymyl gwyn yn hytrach na'u torri reit at y croen gan y gall ewinedd byr fod yn boenus iawn i blant sy'n sensitif i'r system gyffwrdd.
- ✓ Rhowch degan, tegan ffidlo neu lolipop (os yw'n dderbyniol) i'ch plentyn i dynnu ei sylw o'r hyn sy'n digwydd.
- ✓ Gall cael cerddoriaeth hamddenol neu hoff raglen deledu/ DVD eich plentyn ymlaen wrth dorri eu ewinedd helpu i dynnu sylw.
- ✓ Ceisiwch beidio ag ymestyn y gweithgaredd, ac efallai torrwch un ewin/llaw/troed ar y tro. Stopiwch y gweithgaredd os yw'ch plentyn mewn trallod mawr.
- ✓ Gwnewch hyn yn rhan o'r drefn arferol, h.y .torrwch ewin neu ddau bob dydd.
- ✓ Gall clipers ewinedd fod yn haws ond gallant edrych yn frawychus. Ystyriwch brynu rhai sy'n arbennig ar gyfer plant, e.e. mewn siapiau anifeiliaid.

- ✓ Os na all eich plentyn oddef clipers, ceisiwch ddefnyddio siswrn ewinedd babi sydd â phen cylch neu ceisiwch ddefnyddio ffeil ewinedd.
- ✓ Os yw'ch plentyn wir ddim yn gallu goddef hyn, gallech dorri eu hewinedd pan maent yn cysgu.

YMDOPI Â CHAWOD



- ✓ Lle bo modd, meddyliwch a fyddai'n well gan eich plentyn/person ifanc gael bath. Mae plant/pobl ifanc sy'n sensitif i gyffyrddiad yn ei chael yn anodd goddef effaith ysgeintio cawod ar eu pen, wyneb neu groen. Gallant hefyd fod yn sensitif i dymheredd y dŵr a gall ei bod yn well ganddynt ddŵr oerach neu sy'n well o ran cyffyrddiad.
- ✓ Os oes modd, gwnewch weithgareddau i'w llonyddu cyn cael cawod er mwyn helpu i leihau lefelau pryder a sensitifrwydd, h.y. gall gwrando ar gerddoriaeth ysgafn e.e. Mozart neu ddefnyddio technegau anadlu dwfn fod yn help i lonyddu.
- ✓ Os oes modd, newidiwch bwysedd pen y gawod i lefel sy'n haws ei oddef. Mae ysgeintiad trwm ac arafach yn haws na chawod nodwydd sydyn. Bydd defnyddio cawod llaw yn rhoi mwy o reolaeth i'r person ifanc hefyd a lleihau lefelau pryder a sensitifrwydd.
- ✓ Gwnewch yn siŵr bod lliain llaw trwchus wrth ymyl bob amser fel eu bod yn gallu sychu eu hwyneb.
- ✓ Os ydynt yn gallu, defnyddiwch blygiau clustiau i stopio'r dŵr rhag mynd i mewn i'r clustiau. Byddwch yn gadarn wrth olchi. Rhowch gynnig ar ddefnyddio maneg olchi/cadach, lwffa neu frwsh cefn gan y gall fod yn haws i'r croen.
- ✓ Anogwch y plentyn i ymolchi gyda sebonau gweddol a golchwyr gweddol rhai felly yn y bath. Gall defnyddio'r rhain helpu i leihau sensitifrwydd i gyffyrddiad.

I wella goddefiad, defnyddiwch amserydd i gael cawod, h.y. 5 munud ac yna cynyddu'r amser yn raddol.

GLANHAU DANNEDD



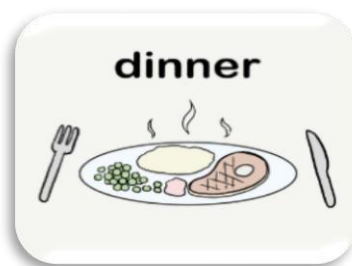
Gall plant/pobl ifanc sy'n sensitif i wybodaeth o system y geg ei chael yn anodd goddef glanhau eu dannedd.

I wella goddefiad rhowch gynnig ar bast dannedd di-flas a di-ewyn fel Ora Nurse sydd ar gael o [wefan Ora Nurse](#). Mae'n bosibl y gall eich deintydd lleol neu'ch deintydd cymuned roi rhywbeth tebyg i chi hefyd.

- ✓ Rhowch gynnig ar ddefnyddio brwsh dannedd trydan neu fatri, gan y bydd dirgryniad y brwsh yn helpu i ddad-sensiteiddio.
- ✓ Gall plant/pobl ifanc sy'n sensitif i'r system gyffwrdd gael y teimlad o flew yn y geg yn anghyffyrddus. Arbrofwch gyda brwshys blew meddal a chanolig yn cynnwys rhai wedi'u gwneud o silicon.
- ✓ Ceisiwch dipio'r brwsh dannedd mewn dŵr cynnes.
- ✓ Ceisiwch ddefnyddio brwsh dannedd dwy neu dair ochr, sy'n helpu i leihau'r amser sydd ei angen i lanhau dannedd,
- ✓ Anogwch eich plentyn i sefyll o flaen drych wrth frwsio'u dannedd. Ceisiwch eu gwneud yn annibynnol drwy roi cyfarwyddiadau llafar neu defnyddiwch ap brwsio dannedd. Bydd hyn yn rhoi mwy o reolaeth iddynt a gall leddfu eu trallod.
- ✓ Ceisiwch ddefnyddio amserydd fel bod y plentyn yn gwybod am faint bydd y gweithgaredd yn para. Gallech ddechrau gydag ychydig eiliadau ac yna cynyddu'n raddol i funudau.



BWYTAWYR MISI



- ✓ Gadewch i'ch bwytywyr misi archwilio a chwarae gyda'u bwyd. Bydd hyn yn eu galluogi i brofi gwadau gwahanol drwy'r system gyffwrdd, a fydd yn help yn y pen draw. Os yw'ch plentyn yn sensitif yn y geg, gall deimlo'n fwy "diogel" yn archwilio gwadau gyda'i ddwylo i ddechrau, yn hytrach na'i geg. Mae'n llawer llai bygythiol a bydd yn arwain at ymateb gwell yn gyffredinol.
- ✓ Rhowch sylw i weadau (*textures*); yn aml dim ond un neu ddau wead neu dymheredd bwyd y mae bwytywyr misi ag amddiffynoldeb ceg yn gallu eu goddef. Ceisiwch gyflwyno bwydydd newydd yn raddol fel eu bod yn cynnwys yn y diwedd fwyd a diod poeth, oer a niwtral, a gwad bwyd wedi'i stwnshio, llyfn, talpiog, caled, meddal, crensiog, "llithrig", gludiog, a chymysg.

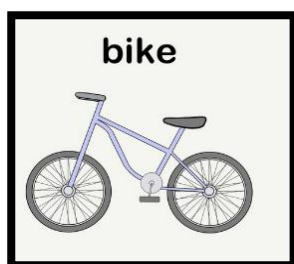


- ✓ Wedi i chi ddod o hyd i fwyd sy'n arbennig o lwyddiannus, ceisiwch gyflwyno bywyd tebyg.
- ✓ Ceisiwch dynnu sylw'ch plentyn pan mae'n bwyta gyda phethau fel sgwrs, hoff stori, cerddi, lluniau, caneuon, cerddoriaeth ymlaciol, tegan i'w ddal neu ei wasgu, neu unrhyw beth.. rhowch gynnig i weld beth sy'n gweithio.
- ✓ Dechreuwch system wobrwyo. Defnyddiwch eitemau addas neu ddulliau sy'n gweithio i wobrwyo'ch plentyn am drïo bwyd newydd. Dewch o hyd i system sy'n gweithio i chi a'ch plentyn a fydd yn ei annog i roi cynnig ar fwydydd, blasau a gwadau newydd. Wedi dod o hyd i fwyd, ceisiwch ei gael i fwyta mwy ohono ac yn raddol ychwanegwch ef at ei amrywiaeth arferol.
- ✓ Rhowch gymaint o reolaeth ag y bo modd i'ch plentyn. Er enghraifft rhowch ddewis o ddau fwyd newydd i'w trio. Dywedwch wrtho am gymryd dim ond un gegaid i weld a yw'n ei hoffi. Rhowch ganmoliaeth am drïo, hyd yn oed os nad yw'n ei gadw yn ei geg.

- ✓ Rhowch bethau i'r bwytywyr misi i fynd gyda'r bwyd, beth bynnag mae'n ei gymryd i'w cael i fwyta h.y., sôs coch, mwstard, mayonnaise, dresin salad, saws sbageti, saws barbeciw, halen, pupur, cawliau hufennog, grefi ayb. Yn y pen draw gallwch leihau'r pethau hyn, defnyddio llai bob tro, wrth iddyn nhw ddechrau cyfarwyddo â'r bwyd.
- ✓ Rhowch lawer o ganmoliaeth ac atgyfnerthiad cadarnhaol! Beth bynnag y maen nhw'n eu gyflawni – chwarae â'r bwyd, ei ogleuo, ei lyfu, blasu, cnoi a'i boeri allan, neu'n wir ei lyncu, yna rhowch ganmoliaeth am yr hyn a wnaethon nhw.
- ✓ Anogwch eich plentyn i roi cynnig ar fwydydd newydd mewn cyd-destunau gwahanol h.y. chwarae gemau blasu, bwydo Mam a Dad ayb.
- ✓ Gall fod yn well gan fwytywyr misi gael eu bwyd ar wahân ar y plât neu mewn cynwysyddion ar wahân.

Gall y sawl sydd ag anawsterau synhwyrdd fod yn sensitif i arogleuon neu i sŵn pobl eraill yn bwyta. Gall eu gosod ar ben y bwrdd, ger drws yr ystafell fwyta neu greu cyfleoedd i fwyta ar eu pen eu hunain, helpu.

CAEL NOSON DDA O GWSG



- ✓ Os oes modd, rhowch gyfle i'ch plentyn gymryd rhan mewn gweithgareddau pwysedd dwfn drwy'r dydd/prynhawn, yn enwedig os ydynt wedi bod yn eistedd yn llonydd yn yr ysgol drwy'r dydd. Gall hyn eu helpu i ymdawelu a blino cyn amser gwely. Enghreifftiau o weithgareddau addas yw bownsio ar drampolîn, nofio, seiclo, chwarae meddal, tynnu/gwthio/cario gwrthrych trwm ayb.
- ✓ Rhowch rybudd i'ch plentyn h.y. "hanner awr cyn amser gwely" neu "galli di chware'r gêm yna am 5 munud arall". Defnyddiwch amseryddion gweledol os oes angen.
- ✓ Sefydlwch drefn amser gwely a glynwch at hon mor agos â phosibl.
- ✓ Gall bath cynnes fod yn ymlaciol cyn gwely. Gall defnyddio sgwrwyr gweadog a/neu glytiau gweadog helpu i dawelu, fel y gall lapio'r plentyn yn glyd mewn lliain yn dilyn y bath.
- ✓ Gall tylino, rhwbio'r cefn a/neu'r pen a phwysedd dwfn i'r breichiau a'r coesau (os yw'n gallu goddef hyn) cyn amser gwely fod o gymorth hefyd. Neu, gofynnwch i'ch plentyn orwedd ar ei fol ar y llawr. Rholiwch bêl ymarfer dros eu corff a rhoi pwysau ar y bêl. Os yw'ch plentyn yn gorwedd ar ei gefn, rholiwch y bêl dros ei goesau a'u breichiau sydd ar led. (Osgowch rolïo'r bel dros y stumog)



- ✓ Darllenwch stori mewn llais mor ddiglyffro â phosibl.
- ✓ Rhowch byjamas cyffyrddus i'ch plentyn, mae'n bosibl y bydd angen i chi arbrofi gyda gwahanol rai. Gall rhai plant sydd ag anawsterau priodderbyniol deimlo'n

saffach yn gwisgo dillad tynnach yn y nos h.y. legins, leotards neu byjamas elastig. Gall rhai plant ag amddiffynoldeb cyffwrdd ymateb yn negyddol i rai deunyddiau ac eto, mae'n fater o roi cynnig ar ddeunyddiau gwahanol. Hefyd, gall ymylon les, labeli ayb. fod yn boenus i blentyn sydd â'r anawsterau hyn.



- ✓ Golchwch byjamas newydd cyn eu gwisgo.
- ✓ Cynheswch y pyjamas ar reiddiadur cyn i'ch plentyn eu gwisgo.
- ✓ Os yw'n gallu goddef hynny, anogwch eich plentyn i wrando ar gerddoriaeth gefndir dawel wrth setlo am y nos, gall Mozart fod yn lliniarol iawn.
- ✓ Mae rhai plant yn hoffi gwrando ar synau ailadroddus mwy swnllyd i'w helpu i setlo e.e. yr hŵfer, sychwr gwallt, ffan ayb. Mae tapiau o "fiwsig gwyn" ar gael i'w prynu.
- ✓ Gall defnyddio blanced drom neu sach gysgu ar y gwely, gobennydd corff neu obenyddion ar hyd cefn eich plentyn, ei helpu i deimlo'n fwy diogel yn y gwely ac i setlo i gysgu.
- ✓ Gall gosod eu gwely yn erbyn wal yn hytrach nag ynghanol ystafell hefyd helpu'r plentyn ag anawsterau priodderbyniaeth i deimlo'n fwy diogel. Weithiau mae'n help os ydynt yn gallu gwasgu eu traed neu eu corff yn erbyn y wal neu eu pen yn erbyn y pen gwely.
- ✓ Gall defnyddio cynfasau meddal cyffyrddus fel rhai *flannelette* helpu'r plentyn i gysgu'n well; eto mae cynfasau cotwm ffres fod yn rhy graflyd i rai plant. Golchwch y cynfasau mewn powdwr golchi a meddalydd cyfarwydd heb oglau. Rhowch gynnig ar gynfasau wedi'u ffitio, maent yn llai tebygol o rychu a gallant fod yn fwy cyffyrddus.
- ✓ Gwnewch yn siŵr fod y golau cywir i'ch plentyn yn y llofft h.y. gall llenni blacowt helpu i ostwng goleuni i'r plentyn sy'n weledol sensitif a gall defnyddio golau nos fod o gymorth os yw'r plentyn yn casáu'r tywyllwch.
- ✓ Torrwch i lawr ar bethau sy'n tynnu sylw yn y llofft neu ar waliau.

YMDOPI AG AMGYLCHEDDAU ALLANOL



Gall llawer o bobl sydd ag anawsterau synhwyrdd ei chael yn anodd ymdopi â'r synau, arogleuon, goleadau, tyrafoedd ayb. maent yn gorfod delio â nhw wrth fynd i rai amgylcheddau e.e. yr archfarchnad, pyllau nofio, sinemâu, bwytai, theatrau, McDonald's ayb.

Weithiau gall yr hyn sy'n bleser i ni fod yn hunllef i'r bobl hyn yn enwedig os nad ydynt yn barod amdayn nhw. Gall yr awgrymiadau canlynol fod o gymorth i wneud y tripiâu hyn yn haws iddynt ymdopi â nhw.

- ✓ Defnyddio cymhorthion gweledol, straeon cymdeithasol (beth bynnag sy'n gweithio i'r unigolyn) i'w paratoi i ymweld â llefydd a allai beri straen. Mae nifer o straeon addas ar gael ar-lein neu gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth neu gallwch ofyn i'r Therapydd Lleferydd ac laith am straeon addas.
- ✓ Rhowch gymhelliad i'r unigolyn wneud yr ymweliadau hyn e.e. os ydych yn mynd i'r archfarchnad, prynwch un neu ddau beth fydd yn plesio'r unigolyn. Yn yr un modd, hoff ffilm yn y sinema, hoff fwyd mewn bwyty ayb.
- ✓ Os oes modd, dewiswch adegau tawel i fynd i'r llefydd hyn. Erbyn hyn mae gan rai archfarchnadoedd a siopau "Awr Awtistiaeth" pan mae'r gerddoriaeth gefndir yn cael ei diffodd, y goleuadau'n cael eu pylu fel bod yr amgylchedd yn llai o straen i'r rheiny sydd â sensitifrwydd synhwyrdd.
- ✓ Gwnewch yr ymweliadau yn raddol ac adeiladwch ar hyn.
- ✓ Paratowch drefn i'r ymweliad drwy ddefnyddio rhestrau o nwyddau i'w prynu, amser gorffen y ffilm ayb., ac os oes modd, peidiwch â gwyro oddi ar y drefn.
- ✓ Gallwch ddefnyddio amserlenni, amseryddion ayb. hefyd fel bod yr unigolyn yn gwybod beth yw hyd a lled yr ymweliad.

- ✓ Os yw'r unigolyn yn defnyddio amserlen neu PECS i gyfathrebu, gwnewch yn siŵr fod ganddyn nhw fynediad ato pan maent allan yn y gymuned.
- ✓ Ar y dechrau gall fod o help mynd â hoff degan/cysurwr eich plentyn neu eitem saff gyfarwydd arall gyda nhw i helpu gyda'r ymweliad
- ✓ Gall caniatáu i'ch plentyn wisgo het dros ei glustiau (os yw'n gallu goddef hynny), neu fyffiau clustiau neu glustffonau sy'n diddymu sŵn helpu hefyd i gau synau allan.
- ✓ Gall chwarae hoff gerddoriaeth drwy'r clustffonau helpu i dynnu sylw o sefyllfaoedd sy'n llawn straen.
- ✓ Gall gwisgo sbectol haul neu gogls arlliwiedig, neu gap â phig leihau effeithiau sensitifrwydd golau.
- ✓ Paratowch eich plentyn ar gyfer yr ymweliad ddigon o flaen llaw.

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
				

MYND AT Y DEINTYDD



- ✓ Rhowch gymaint o wybodaeth ag y bo modd i'r deintydd cyn yr ymweliad. Mae'n arbennig o bwysig rhestru anghenion cyfathrebu a synhwyrdd y plentyn o ran sŵn, golau, blas, arogl ayb. Hefyd, rhestrwch unrhyw sbardunau penodol i'r plentyn yn enwedig os ydynt yn seiliedig ar ymweliadau blaenorol â'r deintydd.
- ✓ Os oes modd, dywedwch wrth y deintydd am y pethau gorau i'w defnyddio i reoli unrhyw ymddygiad, beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio.
- ✓ Gwnewch yn siŵr fod y deintydd yn ymwybodol y gall plant ag ASD gymryd pethau'n llythrennol iawn ac felly mae'n bwysig dweud yn union beth mae'n feddwl.
- ✓ Os gallwch, ewch i weld y ddeintyddfa heb eich plentyn i ddechrau; gallai hyn helpu i adnabod pethau a all sbarduno problemau. Gall sôn wrth y deintydd am y rhain neu baratoi'ch plentyn ar eu cyfer leihau'r straen sy'n gysylltiedig ag ymweliad cyntaf eich plentyn. Rhowch gyfle iddyn nhw gwrdd â staff y ddeintyddfa, edrych o amgylch yr ystafell, eistedd ar y gadair ayb
- ✓ Mae'n bwysig iawn paratoi'ch plentyn at yr ymweliad. Ceisiwch ddweud wrth mor gynnar â phosibl. Gall hyn fod yn anodd os nad oes ganddo lawer o syniad am amser
- ✓ Defnyddiwch gymhorthion gweledol, straeon cymdeithasol (beth bynnag sy'n gweithio orau gyda'ch plentyn i'w baratoi at yr ymweliad). Mae nifer o straeon cymdeithasol addas ar gael ar-lein neu gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth neu gallech holi Therapydd Lleferydd ac laith eich plentyn am rai addas.
- ✓ Gall chwarae rôl mynd at y deintydd fod o gymorth hefyd.
- ✓ Os oes modd, ceisiwch gael yr apwyntiad ar ddechrau neu ddiwedd y diwrnod. Fel hyn ni fydd raid i'ch plentyn aros, a all gynyddu pryder a gall ganiatáu mwy o amser i'r driniaeth heb orfod rhuthro.

- ✓ Os yw'n briodol, defnyddiwch amserlenni, rhestrau neu ddilyniant o luniau i ddweud wrth y plentyn beth sy'n mynd i ddigwydd.
- ✓ Ewch â hoff degan neu gysurwr y plentyn gyda chi a gall hyn fod yn help i fynd â'i sylw. Os yw'n tawelu wrth ei lapio mewn blanced yna ewch â blanced gyda chi.
- ✓ Ewch â thâp o hoff gerddoriaeth/cerddoriaeth ymdawelu'ch plentyn a gofynnwch am gael ei chwarae ar y system sain neu ewch â chwaraewr gyda chlustffonau. Gall defnyddio clustffonau helpu i guddio synau eraill.
- ✓ Gall caniatáu i'ch plentyn wisgo het dros ei glustiau (os yw'n goddef hynny), neu fyffiau clust hefyd helpu i gau synau allan.
- ✓ Gall gwisgo sbectol haul neu gogls arlliwedig leihau effaith sensitifrwydd golau.

Os oes modd, gofynnwch i'r plentyn gael sefyll i gael y driniaeth, bydd hyn yn osgoi ofn cadair y deintydd yn symud a'r plentyn yn teimlo'n ansicr wrth gael ei ben wedi'i wthio'n ôl. Os nad yw hyn yn bosibl, gofynnwch am gael y plentyn ar eich glin neu eisteddwch wrth eu hymyl a dal eu llaw.

Os yw'r ystafell aros yn llawn neu'n swllyd gofynnwch os gallwch aros eich tro y tu allan. Gall ystafelloedd aros llawn a swllyd beri i'r plentyn ypsetio cyn gweld y deintydd.

Os oes modd rhowch syniad i'ch plentyn faint o amser bydd yn cymryd a defnyddiwch pa ddull bynnag sy'n bosibl i ddangos hyn i'ch plentyn.

Os oes modd, ceisiwch ddilyn ymweliad â'r deintydd â thro/gweithgaredd y mae'ch plentyn yn ei hoffi.

DEFNYDDIO TOILEDAU CYHOEDDUS



- ✓ Edrychwch ar y toiled yn sydyn (os oes modd) cyn i'ch plentyn ei ddefnyddio i weld a oes pwyntiau sbardun posibl h.y. llawer o bobl, sŵn (toiled yn fflysio, sychwyr llaw ayb.), arogleuon a all fod yn anodd i'ch plentyn.
- ✓ Os oes modd, ceisiwch fynd i mewn pan mae'r toiledau'n dawel.
- ✓ Gadewch i'ch plentyn fynd i mewn ac allan cyn gyflymed â phosibl, os oes angen ac os yw'n briodol, gan egluro'r sefyllfa i'r bobl eraill sydd yno.
- ✓ Ar adeg brysur, cariwch glytiau diheintio i'r dwylo er mwyn lleihau'r amser y mae'ch plentyn angen ei dreulio yn y toiledau.
- ✓ Gall gadael i'ch plentyn wrando ar gerddoriaeth drwy glustffonau helpu i leihau sŵn a gostwng straen.



SYMUD I'R YSGOL GYNRADD O'R CARTREF



- ✓ Defnyddiwch gymhorthion gweledol, straeon cymdeithasol (beth bynnag sy'n gweithio orau gyda'ch plentyn). Mae nifer o straeon cymdeithasol addas ar gael ar-lein neu gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth neu Therapydd Lleferydd ac Iaith eich plentyn.
- ✓ Sicrhewch fod staff yr ysgol i gyd yn ymwybodol o anghenion eich plentyn sy'n gysylltiedig â'i ddiagnosis cyn ei fod yn dechrau'r ysgol a bod ganddynt ddarpariaeth ddigonol yn ei lle i fodloni'r anghenion hynny.
- ✓ Aseswch yr ystafell ddosbarth cyn i'r plentyn ddechrau a nodwch unrhyw bwyntiau sbardun a all achosi problemau. Gall tynnu sylw'r staff at y rhain neu baratoi'ch plentyn ar eu cyfer leihau'r straen sy'n gysylltiedig â'r symud.
- ✓ Pryd bynnag y bo modd, lleihewch neu dilëwch bwyntiau sbardun posibl.
- ✓ Gwnewch yr ymweliadau â'r ysgol cyn i'ch plentyn ddechrau a gwnewch nhw yn ddiddorol ac yn hwyl i'ch plentyn. Mae'n well dechrau'r rhain ar adeg pan mae'r ysgol yn dawel ac yna ei gyflwyno i adegau mwy swnllyd a phrysus.
- ✓ Os yw'ch plentyn yn mynd i gael cefnogaeth 1-1 yn yr ysgol, pryd bynnag y bo modd, cyflwynwch y plentyn i'r person hwn cyn iddo ddechrau'r ysgol.
- ✓ Os yw'ch plentyn yn defnyddio amserlen neu PECS i gyfathrebu, gwnewch yn siŵr fod y rhain yn eu lle cyn iddo ddechrau'r ysgol.
- ✓ Gall fod o gymorth ar y dechrau i adael i'r plentyn fynd â hoff degan neu gysurwr gydag ef i'r ysgol i helpu gyda'r pontio.
- ✓ Gall fod o gymorth caniatáu i'ch plentyn wisgo het dros ei glustiau (os yw'n goddef hyn), myffiau clust neu blygiau clust neu ddefnyddio clustffonau dileu sŵn i helpu i gau synnau allan pan mae'r amgylchedd yn mynd yn rhoi swnllyd.

- ✓ Gall gwisgo sbectol haul neu gogls arlliwedig leihau effeithiau sensitifrwydd golau mewn ystafelloedd dosbarth llachar.

- ✓ Defnyddiwch gymhorthion gweledol, straeon cymdeithasol (beth bynnag sy'n gweithio orau gyda'ch plentyn i'w baratoi at yr ymweliad). Mae nifer o straeon cymdeithasol addas ar gael ar-lein neu gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth neu gallech holi Therapydd Lleferydd ac iaith eich plentyn am rai addas.

- ✓ Monitwch y sefyllfa'n barhaus gan nodi pwyntiau sbardun posibl.

YMDOPI YN Y DOSBARTH



- ✓ Os yw'r plentyn yn defnyddio amserlenni (*schedules*), gwnewch yn siŵr eu bod ar gael i'r plentyn a bod y staff i gyd yn gwybod sut i'w defnyddio
- ✓ Os gallwch, mynnwch symudiadau tawel rhwng gweithgareddau e.e. cario dodrefn yn lle eu llusgo, cerddoriaeth dawel ayb.
- ✓ Monitro'r lefelau sŵn yn yr ystafell ddosbarth.
- ✓ Ceisiwch beidio â rhoi'r plentyn i eistedd wrth ffenestr lle gall pethau dynnu ei sylw.
- ✓ Peidiwch â rhoi'r plentyn i eistedd ger offer a all fod yn swnllyd a thynnu eu sylw. E.e. taflunyddion/ gliniaduron/ goleuadau sy'n grwnan/ clociau sy'n tician.
- ✓ Anogwch y staff i ddefnyddio lleisiau tawel a llonydd wrth siarad â'r plentyn yn enwedig mewn sefyllfaoedd o straen lle y gall y plentyn fod yn bryderus.
- ✓ Os oes modd, darparwch le gweithio neu ardal wedi'i sgrinio yn y dosbarth i leihau amhariadau a bod yn fan diogel. Mae gorsafoddd gweithio addas ar gael gan [wefan Special direct](#) neu gallwch eu gwneud gyda bocs cardfwrdd.
- ✓ Darparwch offer fel eu bod yn gallu eistedd yn llonydd wrth eu desg e.e. blwch/teganau ffidlan, cordyn *bungee* ar goes y gadair ayb. Gellir defnyddio pwysau glin neu ysgwydd, clustogau symud ac eistedd ayb. i helpu'r plentyn sydd ag anawsterau Propriodderbyniaeth i allu eistedd yn hirach. Mae rhai addas ar gael o [wefan Special direct](#)
- ✓ Os gallwch gwnewch ardal ddistaw/llonydd/dywyll yn y dosbarth (os oes modd) lle gall y plentyn fynd i ymdawelu pan mae o dan straen. Gall pabell dros dro neu fan darllen distaw gyda bagiau ffa fod yn ddefnyddiol.

- ✓ Peidiwch â rhoi'r plentyn i eistedd o dan olau fflwroleuol neu reit yn yr haul.
- ✓ Os oes modd, rhowch y plentyn ar ddiwedd neu ddechrau rhes o ddesgiau neu ar ben y cylch yn ystod amser cylch er mwyn lleihau pryder y plentyn am gael ei gyffwrdd ar ddamwain neu gael plant eraill yn tyrru o'i amgylch.
- ✓ Os gallwch, tynnwch y plentyn allan yn ystod cyfnodau swnllyd yn y dosbarth. Ceisiwch feddwl am gynllun dianc iddyn nhw e.e. mynd â negeseuon i ddosbarth arall, nôl y byrbrydau ayb.
- ✓ Monitrwch unrhyw beth sy'n torri ar draws y dosbarth yn ystod gwersi a gostyngwch hynny pryd bynnag y bo modd
- ✓ Osgowch sgwrsio diangen rhwng staff
- ✓ Byddwch yn ymwybodol o sbardunau posibl neu'r plentyn yn dechrau cyffroi neu bryderu ormod a newidiwch y sefyllfa.
- ✓ Dylech sylweddoli y gall gwisgo ffedogau i beintio fod yn anodd i'r plentyn sydd ag anghenion synhwyraidd, gall y cyffiau elastig neu'r Velcro o amgylch y gwddf gosi'r croen a gall y plentyn ei chael yn anodd cael y ffedog dros eu pennau. Gadewch i'r plentyn wisgo hen gryd cyfarwydd neu hen ddillad cyffyrddus.
- ✓ Dylech sylweddoli y gall y plentyn gael trafferth newid ar gyfer Addysg Gorfforol; os oes modd gadewch iddo wisgo'r un dillad cyffyrddus.
- ✓ Gall y plentyn ei chael yn anodd ymdopi â'r toiledau h.y. sŵn y sychwr dwylo neu'r toiled yn fflysio, arogl cemegolion, llawer o blant yn defnyddio'r toiledau yr un pryd ayb. Os oes modd, rhowch ddewis gwahanol h.y. defnyddio tyweli papur neu osgoi toiledau gyda sychwyr llaw, caniatáu i'r plentyn ddefnyddio'r toiled ar adegau distawach ar ei ben ei hun, osgoi defnyddio deunyddiau glanhau ag arogleuon cryf iawn ayb. yn ystod y diwrnod ysgol.



- ✓ Trefnwch seibiannau rheolaidd yn ystod y diwrnod ysgol ac os oes modd, caniatewch symud ar ddechrau'r diwrnod, yn enwedig os yw'r plentyn wedi teithio mewn tacsî/car a chyn iddo orfod eistedd am gyfnodau hir.
- ✓ Anogwch gemau symud amser chwarae
- ✓ Wrth fynd mewn rhes ar y buarth, gadewch i'r plentyn ag SPD fynd ar ddechrau neu ddiwedd y rhes er mwyn lleihau ei bryder am gael ei gyffwrdd neu ei wthio.
- ✓ Gall y plentyn ei chael yn anodd mynd i'r gwasanaeth neu ddigwyddiadau eraill yn y neuadd, ynghyd â ffreutur yr ysgol. Gadewch iddo ymuno pan mae pawb wedi setlo. Cyflwynwch nhw'n raddol i'r sefyllfa er mwyn adeiladu goddefiad. Gadewch iddyn nhw eistedd ar ben y rhes ger y drws, bydd hyn yn cyfyngu ar nifer y bobl sy'n eistedd wrth eu hymyl ac yn rhoi cyfle iddyn nhw adael os yw pethau'n mynd yn rhy anodd.
- ✓ Hongianwch gotiau neu rhowch loceri ar ddiwedd y rhes i osgoi rhwystredigaeth neu i atal y plentyn rhag cael ei ddal mewn sgrialfa gyda'r plant eraill.
- ✓ Gadewch i'r plentyn adael y dosbarth yn gynt os yw'r coridorau'n llawn
- ✓ Gwisgo clustffonau/amddiffynwyr clustiau i leddfu sŵn
- ✓ Gwisgo sbectol haul neu feisor i bylu goleuni
- ✓ Rhowch rybudd am synau uchel sydd i ddod h.y. cloch, prawf larwm tân ayb.

SYMUD I'R YSGOL UWCHRADD

- Gwnewch yn siŵr fod yr adran anghenion ychwanegol yn ymwybodol o anghenion y plentyn sy'n gysylltiedig â'u diagnosis cyn iddyn nhw ddechrau yn yr ysgol uwchradd a sicrhewch fod y staff a fydd yn eu dysgu yn ymwybodol o'u hanghenion a bod ganddynt ddarpariaeth a strwythurau addas yn eu lle i fodloni'r rhain.
- Byddwch yn ymwybodol o bwyntiau sbardun newydd posibl e.e. niferoedd mawr o bobl yn y coridorau, campfeydd a neuaddau mawr, llefydd bwyta mawr, swnllyd ag arogleuon cryf, diffyg amser egwyl wedi'i strwythuro, toiledau mawr sy'n arogleuo o gemegolion gyda sychwyr llaw ac ystafelloedd gwyddoniaeth gydag arogl cemegau. Rhowch y strategaethau a awgrymwyd uchod yn eu lle er mwyn helpu'r plentyn i ymdopi â llefydd a all fod yn anodd iddyn nhw.
- Aseswch y gwahanol ddsbarthiadau a'r amgylcheddau eraill cyn i'r plentyn ddechrau a nodwch unrhyw sbardun a allai greu problem. Gall rhybuddio'r staff am y rhain neu baratoi'r plentyn ar eu cyfer leihau'r straen sy'n gysylltiedig ag ymweliad cyntaf y plentyn â'r ysgol.
- Gwnewch gymaint o ymweliadau â'r ysgol ag y gallwch cyn i'ch plentyn ddechrau i'w cyfarwyddo â'r amgylchedd newydd ac i ddangos iddyn nhw ble mae'r gwahanol ystafelloedd dosbarth ayb.
- Rhowch system cyfeillio (*buddy*) yn ei lle os yw hynny'n briodol.
- Gallai ysgolion ystyried gadael i'r person ifanc fynd i mewn ac allan o'r dosbarth ychydig funudau cyn ei gymheiriaid. Byddai hyn yn lleihau faint mae'r person ifanc yn gorfod bod mewn amgylcheddau prysur a thyrfaoedd.



Darllen Defnyddiol:

- ▶ **A. Jean Ayres(2005) Sensory Integration and the Child**
- ▶ **Sharon Heller (2014) Too loud too bright too fast too tight- what to do if you are sensory defensive in an over stimulating world**
- ▶ **Carol Stock Kranowitz (2006) The Out-of-Sync Child**
- ▶ **Angie Voss (2011) Understanding Your Baby's Sensory Signals**
- ▶ **Angie Voss Understanding your Child's Sensory Signals: A practical daily use handbook for parents and teachers**
- ▶ **Angie Voss (2011) Your Essential Guide to Understanding Sensory Processing Disorder**
- ▶ **Sensory Integration Network UK [Sensory intergration website](#)**

Datblygwyd a choladwyd gan:

Jean Pugh a Bernie Fahy

Therapyddion Galwedigaethol