



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Y TÎM NIWRO-DDATBLYGOL

GWEITHGAREDDAU/STRATEGAETHAU I HELPŲ I LEIHŲ SENSITIFRWYDD CLYWEDOL (sensitifrwydd i synau)



Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau a strategaethau y gellir eu defnyddio i helpu i leihau sensitifrwydd clywedol ac i helpu'r plentyn i ganolbwyntio mewn amgylcheddau gwahanol. Dylech sylweddoli fod plentyn sy'n gorymateb i'r system glywedol yn cael trafferth hidlo sŵn cefndir allan. Gallant fod yn fwy sensitif i synau hefyd os ydynt yn bryderus neu wedi gor-gyffroi.

- ✚ Mae'n help i fod yn ymwybodol o sensitifrwydd y plentyn wrth eu cyflwyno i amgylcheddau newydd neu anghyfarwydd yn enwedig os ydynt yn uchel h.y. sinema, archfarchnadoedd, meysydd awyr, ysgolion uwchradd ayb. Gall fod yn help paratoi'r plentyn at y profiad hwn drwy ei gyflwyno'n raddol i'r amgylchedd a rhoi amser iddo/iddi gyfarwyddo â'r sŵn. Y mwyaf cyfarwydd a diogel mae'r amgylchedd yn teimlo i'r plentyn, y gorau y gall ymdopi â'i sensitifrwydd clywedol.
- ✚ Gall gwisgo myffiau clust, clustffonau neu het wedi'i thynnu'n dynn dros y clustiau helpu i leddfu sŵn a chynyddu goddefgarwch at amgylcheddau swnllyd. Gall gwisgo clustffonau sy'n dileu sŵn mewn amgylcheddau prysur helpu gyda hidlo synau cefndir allan.
- ✚ Gadewch i'r plentyn gael rhywfaint o reolaeth dros y sŵn neu ddealltwriaeth ohono h.y. dangos iddo sut mae'r hwfer, peiriant golchi, ffan ayb (neu eitem arall mae'n sensitif iddo) yn gweithio, gadael iddo ei gychwyn a'i ddiffodd ac adeiladu goddefgarwch yn raddol.
- ✚ Byddwch yn ymwybodol o dinc a thraw eich llais. Lle bo modd, siaradwch â'r plentyn mewn llais mwyn a chysurlon. Yn arbennig, ceisiwch beidio â chodi'ch llais yn enwedig os yw'r plentyn wedi'i ypsedio'n barod gan y bydd hyn yn ychwanegu at yr anhrefn y tu mewn i'w ben.
- ✚ Os yw'r plentyn mewn trallod mawr, mae'n bosibl nad yw'n gallu prosesu'r hyn rydych yn ei ddweud a gall helpu weithiau i ysgrifennu neu ddangos llun o'r hyn rydych am iddo'i wneud.
- ✚ Rhowch gyfle i'r plentyn ddianc o lefydd sy'n swnllyd ac yn peri pryder ynddo. Gall tynnu plentyn o'r amgylchedd dorri'r patrwm a rhoi amser iddyn nhw ymdawelu cyn dod yn ôl. Os oes modd, ceisiwch gael y plentyn i gyfawryddo'n raddol ag amgylcheddau newydd cyn ei dynnu oddi yno, ond byddwch yn ymwybodol o lefelau trallod a thynnwch nhw oddi yno os oes modd cyn i'r ymddygiad fynd y tu hwnt i reolaeth.
- ✚ Lle bo modd, darparwch le tawel i ffwrdd o'r ystafell ddosbarth neu amgylchedd cartref swnllyd arall i'r plentyn fynd iddo i ymdawelu. Gallai fod yn ardal y tu ôl i lenni/blwch mawr, ystafell ochr, ffau, ayb. Gall defnyddio bagiau ffa neu glustog neu ddwy, golau ysgafn a cherddoriaeth dawel helpu'r plentyn i dawelu. Rhowch rywffaint o amser penodol i'r plentyn yn yr amgylchedd hwn cyn eu hannog i ddychwelyd at y dosbarth neu'r gweithgaredd.
- ✚ Gall chwarae cerddoriaeth esmwythaol fel Mozart helpu i leddfu ac adeiladu goddefgarwch at seiniau a lleddfu os yw rhywun mewn trallod. Gall defnyddio clustffonau gyda

cherddoriaeth gyfarwydd hefyd fod o gymorth i'r plentyn ymdopi ag amgylcheddau swnllyd anghyfarwydd neu bontio rhwng un amgylchedd a'r llall.

-  Gall rhoi cyfarwyddiadau clir a chryno mewn llais mwyn ac esmwyth helpu'r plentyn i gau sŵn cefndir allan a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud. Gall eu cael i edrych arnoch chi neu yn eich cyfeiriad chi wrth siarad a gofyn iddyn nhw ailadrodd yr hyn a ddywedoch eu helpu hefyd i ddilyn eich cais.
-  Ceisiwch osgoi brawddegau rhy gymhleth a phan bo modd, cysylltwch y sgwrs â'r hyn sy'n digwydd yn awr. Mae'n bosibl nad yw'r plentyn yn deall y cysyniad o amser a gall yr hyn sy'n cael ei ddweud ei ddrysu.
-  Ceisiwch beidio â rhoi gormod o gyfarwyddiadau yr un pryd, torrwch y gweithgaredd i lawr i'w wneud yn llai dyrus.
-  Gostyngwch sŵn cefndir pryd bynnag y gallwch h.y. diffoddwch y teledu, radio, ffôn symudol ayb. pan fyddwch yn siarad â phlentyn.
-  Lle bynnag y bo modd, darparwch amgylchedd tawel a llonydd. Chwaraewch gerddoriaeth ddistaw i fynd dros gyfnod arbennig o swnllyd yn y dosbarth h.y. wrth symud desgiau ar gyfer gwersi neu wrth symud o un gweithgaredd i'r llall. Gall hyn helpu pobl i fod yn dawelach a chadw lefelau sŵn i lawr. Gall codi dodrefn yn hytrach na'i llusgo fod o gymorth hefyd fel y gall carped ar lawr y dosbarth.

Gan Jean Pugh
Therapydd Galwedigaethol