



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU I HELPU I LEIHAU SENSITIFRWYDD CYFFYRDDOL I BLANT HŶN



Mae'r unigolyn sy'n sensitif i gyffyrddiad yn ymateb yn rhy ddwys i wybodaeth o'r system synhwyraidd hon. Bydd yn cynhyrfu'n ormodol i lefelau synhwyriad normal o'r system gyffyrddol a gall fod yn hawdd gwrthdynnu ei sylw gan ei fod yn talu sylw'n gyson i ysgogiadau hyd yn oed os nad ydynt yn berthnasol iddyn nhw na'u sefyllfa. Maen nhw'n cael anhawster i dalu sylw ac i gyflawni tasgau o ddydd i ddydd. Gall pobl ifanc sy'n orymatebol i wybodaeth o'r system gyffyrddol brofi cyffyrddiad meddal fel anghysur neu hyd yn oed boen. Mae'r sensitifrwydd yma yn debygol o gynyddu os yw'n ofidus neu mewn cyflwr mwy cynhyrfus. Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau sy'n gallu helpu i leihau sensitifrwydd cyffyrddol.

- ✚ Anogwch y plentyn i ymolchi gan ddefnyddio sebon ansoddedig ac i ddefnyddio sgwrwyr bath o ansoddau gwahanol. Gall defnyddio sebon a sgwrwyr o ansoddau gwahanol helpu o ran gwella cyffyrddiad.
- ✚ Cynigiwch gyfleoedd i'r plentyn gymryd rhan mewn gweithgareddau pwysedd dwfn, rhedeg, bownsio, dringo, trampolinio, ymlusgo, defnyddio offer cae chwarae, marchogaeth, nofio ac ati. Bydd hyn hefyd yn helpu i ddatblygu ymateb Propiodderbyngar a Festibwlaidd.
- ✚ Anogwch y plentyn i ddefnyddio ansoddau gwahanol i lunio siapiau neu lythrennau gan ddefnyddio ei fysedd h.y. tywod, eli eillio, glŵp blawd corn, menyn cnau daear, ac ati. Bydd hyn hefyd yn rhoi ymateb cinaesthetig er mwyn helpu gyda datblygiad ffurfio llythrennau.
- ✚ Mae coginio'n weithgaredd ardderchog i leihau sensitifrwydd cyffyrddol. Anogwch y plentyn i ddefnyddio ei ddwylo i gymysgu toes, crwst ac ati. Gall addurno bisgedi a chacennau gyda siwgr eisin (os caniateir hynny) fod yn symbyliad ardderchog i gael y dwylo'n ludiog.
- ✚ Mae'n bwysig i oedolion sy'n gofalu am blant sydd â sensitifrwydd cyffyrddol ac sy'n gweithio gyda nhw i fod yn ymwybodol y gall cyffyrddiad gwahanol, yn enwedig, cyffyrddiad ysgafn annisgwyl, arwain at ymateb negyddol, yn aml. Dylid mynd at y plentyn o'r tu blaen (lle bynnag bo'n bosibl) fel bod modd iddo weld eich bod yn dod.
- ✚ Yn aml, gall labeli ar ddillad boeni'r plentyn sydd â sensitifrwydd cyffyrddol ac mae'n helpu os oes modd tynnu'r labeli cyn eu gwisgo. Gall semau sanau ei boeni hefyd, felly gallwch droi sanau tu chwith neu gall gwisgo sanau heb semau helpu.
- ✚ Gall dillad newydd fod yn goslyd i blant sydd â'r anawsterau hyn a bydd yn helpu, yn aml, i'w golchi cyn eu gwisgo. Gall dewis dillad o ansoddau meddalach e.e. cotwm meddal a defnyddiau o fath gwlanog ac ati helpu hefyd.



Gall gwisgo hen fest feddal neu fath arall o ddillad isaf helpu'r unigolyn ifanc i oddef dillad newydd neu anghyfarwydd, gellir ei dwcio i'w drôns er mwyn atal labeli a bandiau gwasg ar drowsusau rhag ei boeni.

D.S. Mae'n bwysig cofio bob amser nad yw plant sy'n amddiffynnol o ran cyffyrddiad yn ei brosesu yn yr un ffordd ag y byddwn ni'n ei wneud a gallant orymateb neu gofidio'n aml i'r hyn y byddem ni'n ei ystyried i fod yn gyffyrddiad normal.

Mae hefyd yn bwysig iawn cyflwyno ansoddau, sylweddau gwahanol ac ati'n raddol ac i'w gwaredu'n syth os bydd y plentyn yn dechrau gofidio. Mae'n rhaid cynyddu goddefgarwch yn raddol ar gyflymdra sy'n addas i'r plentyn.