



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU I HELPŲ I LEIHŲ SENSITIFRWYDD CYFFYRDDOL I BLANT IAU



Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau/strategaethau sydd â'r nod o leihau sensitifrwydd cyffyrddol i blant iau.

Cynigiwch gyfleoedd i'r plentyn archwilio ystod eang o wrthrychau cyffyrddol o raddau gwahanol o amrywio o rai solet a sych i rai gludiog ac anhyblyg. Dylid cyflwyno'r gwrthrychau hyn yn raddol ac fel rhan o gêm lle bynnag bo'n bosibl fel rhan o gêm i symbylu'r plentyn i chwarae ac i archwilio'r gwrthrych. Mae'r canlynol yn dangos nifer o syniadau y gellir eu defnyddio:

- ✚ Cuddio ei hoff deganau mewn sylweddau gwahanol h.y. reis/pys melyn, pyllau peli, toes chwarae, pwti therapi, ewyn eillio, jeli, ffa, ac ati a glŵp blawd corn (trwy gymysgu blawd corn a dŵr). Gellir ei liwio trwy ychwanegu lliwur bwyd i adlewyrchu amgylcheddau gwahanol (h.y. glas ar gyfer y môr, gwyrdd ar gyfer cors ac ati). Gall y gemau gynnwys gorchuddio'r teganau neu eu trochi yn un o'r sylweddau uchod a gofyn iddo ddod o hyd iddynt, eu hachub ac ati. Mae'n bwysig dechrau gyda sylweddau sy'n llai bygythiol h.y. reis, pys melyn, ewyn pacio ac i gyflwyno ansoddau eraill yn raddol h.y. ewyn eillio, glŵp ac ati.
- ✚ Gwneud peli eira o ewyn eillio a phapurau newydd. Trochi darnau o bapur newydd ac mewn ewyn eillio, eu rholio i bêt a'u taflu at darged.
- ✚ Taflu teganau cyffyrddol meddal sy'n ludiog at wal ac annog y plentyn i'w tynnu oddi ar y wal cyn eu taflu eto.
- ✚ Cuddio peli o ansoddau gwahanol mewn pyllau peli neu yn y pwll nofio arferol ac annog y plentyn i ddod o hyd iddynt ac i'w postio.
- ✚ Darparu bocs o deganau o ansoddau gwahanol y gall y plentyn ffidlan â nhw trwy gydol y dydd, caiff syniadau'n ymwneud â beth i'w gynnwys eu darparu yn y rhestr offer.
- ✚ Anogwch y plentyn i archwilio deunyddiau cyffyrddol gwahanol h.y. melfed, shiffon, ffwr ac ati, gellir prynu'r rhain fel sbarion mewn siopau gwahanol. Gellir annog y plentyn hefyd i gerdded ar y rhain ac ar arwynebau cyffyrddol eraill.
- ✚ 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 prosesau Propiodderbyngar a Festibwlaidd.

- ✚ Anogwch y plentyn i ddod o hyd i eitemau cyffyrddol gwahanol mewn powlenaid o ddŵr, h.y. glŵp enfys a sylweddau gludiog eraill.
- ✚ Anogwch y plentyn i baentio gyda'i fysedd a'i ddwylo gan ddefnyddio paentiau o ansoddau gwahanol (h.y. eu gwneud yn dewach, ychwanegu blawd corn ac ati i'w gwneud yn fwy gludiog). Gellid ei annog hefyd (os yw'n gallu goddef hynny) i roi paent ar ei draed ac i gerdded dros bapur.
- ✚ Anogwch y plentyn i ddefnyddio ansoddau gwahanol i lunio siapiau neu llythrennau gan ddefnyddio ei fysedd h.y. tywod, eli eillio, glŵp blawd corn, menyn cnau daear, ac ati. Bydd hyn hefyd yn rhoi adborth cinaesthetig er mwyn helpu gyda datblygiad ffurfio llythrennau.
- ✚ Mae chwarae gyda thywod yn weithgaredd ardderchog i leihau sensitifrwydd cyffyrddol. Unwaith eto, anogwch y plentyn i lunio siapiau a llythrennau gwahanol yn y tywod ac i gladdu eitemau ac i ddod o hyd iddynt, llusgo tryciau a cheir ar draws y tywod, ac ati.
- ✚ Gwnewch focs cyffyrddol trwy dorri twll yn nhop bocs esgidiau a rhowch eitemau o ansoddau gwahanol y tu mewn iddo. Anogwch y plentyn i roi ei law trwy'r twll ac i archwilio ac adnabod eitemau gwahanol cyn eu tynnu o'r bocs. Gellir defnyddio eitemau dyblyg neu luniau o eitemau hefyd lle bydd gofyn i'r plentyn ddod o hyd i eitem debyg yn y bocs heb edrych.
- ✚ 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 ac ati 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 ar sanau eu poeni hefyd a gall helpu o'u troi o chwith.
- ✚ 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 ansawdd meddalach helpu hefyd.
- ✚ Gall gwisgo fest feddal/gyfarwydd neu ryw fath o ddillad isaf o dan y dillad helpu'r plentyn i oddef dillad newydd neu anghyfarwydd/coslyd. Gellir ei dwcio i'r trôns i osgoi labeli neu fandiau gwasg ar y trowsusau neu sgertiau.

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 ac mae'n rhaid gwneud hynny ar gyflymdra sy'n addas i'r plentyn.

