



GWEITHGAREDDAU I HELPU DATBLYGU PROPRIODDERBYNIAETH AR GYFER PLANT HŶN



Propriodderbyniaeth yw ymwybyddiaeth o safle eich corff mewn gofod. Mae derbynyddion bach yn y cyhyrau, y cymalau a'r gewynnau yn anfon negeseuon i'r ymennydd i ddweud a yw'r cyhyrau yn ymestyn neu'n crebachu, neu a yw'r cymalau wedi plygu neu'n syth. Mae propriodderbyniaeth yn rhoi gwybod i ni lle mae rhan arbennig o'r corff heb yr angen am arwyddion gweledol. Bydd yr unigolyn ifanc sydd â lefel is o bropriodderbyniaeth yn cael trafferth dehongli'r negeseuon am union leoliad ei ben a'i freichiau a'i goesau a gall ei chael hi'n anodd cynllunio ei symudiadau. Yn aml, gall ymddangos ei fod yn drwsogl neu'n chwithig.

- ✚ **Neidio ar drampolîn:** Mae hwn yn weithgaredd ardderchog ar gyfer datblygu synhwyrau Propriodderbyniaeth a Festibwlaidd. Fodd bynnag, os bydd y plentyn yn gorgynhyrfu neu'n teimlo'n gyfoglyd ar ôl y gweithgaredd hwn, mae angen cyfyngu ar hyd yr amser y bydd y plentyn yn gwneud y gweithgaredd hwnnw.
- ✚ **Gweithgareddau/diddordebau:** Anogwch yr unigolyn ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau a diddordebau sy'n helpu i ddatblygu propriodderbyniaeth h.y. marchogaeth, nofio, rhedeg, neidio, dawnsio, ioga, defnyddio peiriant rhwyfo neu offer campfa arall sy'n briodol i'w oedran ac ati.
- ✚ Anogwch yr unigolyn ifanc i wneud ymarferion gwrthwasgu ar y llawr neu yn erbyn y wal neu fynd i sesiynau ymarfer corff yn y Gampfa, rhedeg milltir yr ysgol.
- ✚ Mae dringo yn weithgaredd ardderchog i ddatblygu propriodderbyniaeth gan y bydd yr unigolyn ifanc yn cario ei bwysau ei hun. Mae tynnu ar raff, defnyddio wal ddringo, dringo rhwydi a barrau mwnci hefyd yn weithgareddau ardderchog.
- ✚ Cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cynnwys tynnu, gwthio neu gario gwrthrychau trymion h.y. gorwedd ar y bwrdd sgwter a thynnu ei hun ar hyd y llawr gyda'i freichiau, gornest dynnu, gwthio berfa drom, gwthio troli siopa, cario siopa neu ei roi i gadw, gwisgo pac trwm ac ati.
- ✚ Annog yr unigolyn ifanc i daflu a dal pêl neu eitemau eraill h.y. pêl therapi fawr, balwŷns dŵr, sachau ffa ac ati. Gellir taflu sachau ffa i mewn i fwced, balwŷns dŵr i mewn i bwll trochi ac ati.
- ✚ Bownsio ar bêl therapi, bydd yn rhaid gwneud hyn dan oruchwyliaeth ofalus iawn i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel. Dylai'r unigolyn ifanc gael ei annog i fabwysiadu llawer o

safleoedd gwahanol ar y bêl, h.y. gorwedd wyneb i lawr (gorwedd gyda'r stumog dros y bêl), ar ei gefn (plygu am yn ôl), eistedd ac ati.

- ✚ Darparwch arwyneb y gellir eistedd arno sy'n caniatáu symudiadau ac ymateb h.y. clustogau 'move 'n' sit' neu 'disk 'n' sit', pêl therapi, cadeiriau, sachau ffa ac ati. Bydd hyn yn caniatáu ymateb Propriodderbyngar wrth eistedd a bydd, gobeithio, yn lleihau sawl gwaith y bydd angen i'r plentyn godi o'i gadair.
- ✚ Gall clymu theraband neu gord bungee o amgylch coesau'r gadair helpu i ddarparu ymateb Propriodderbyniaeth drwy ganiatáu i unigolyn ifanc symud ei goesau yn erbyn y band pan fydd yn eistedd.
- ✚ Gall lapio'r plentyn ifanc yn dynn mewn blancedi, cwrlid neu dywel hefyd helpu i ddatblygu Propriodderbyniaeth a gall weithredu fel strategaeth i gysuro'r plentyn os bydd yn gofidio.
- ✚ Cynigiwch dylino pwysedd dwfn, neu rhowch gynnig ar rollo pêl ymarfer corff neu declyn tylino'r dwylo sy'n dirgrynu/rholio dros y corff pan fydd yr unigolyn ifanc yn gorwedd.
- ✚ Rhowch gynnig ar wisgo hwdi gwasgu, fest wasgu, arfwisg neu hosan ar gyfer y corff cyfan. (Mae'r rhain ar gael gan adwerthwyr offer synhwyaidd a dylid eu defnyddio yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr)
- ✚ Dylai pobl ifanc sydd ag anawsterau propriodderbyniaeth gael egwyl reolaidd i symud lle bo hynny'n bosibl, trwy gydol y dydd. Gall mynediad at rai o'r gweithgareddau uchod cyn i'r diwrnod ysgol ddechrau neu cyn i'r plentyn eistedd am gyfnod hir ei helpu i reoli ei hun ac i eistedd a chanolbwyntio yn y dosbarth, cwblhau gwaith cartref ac ati. Dylai gweithgareddau synhwyaidd-symudol fel y rhai a restrir uchod gael eu cynnwys mewn sesiynau chwarae ac Ymarfer Corff

Mae'r uchod i gyd yn awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau y gellir eu defnyddio i ddatblygu propriodderbyniaeth. Rwy'n siŵr y byddwch yn meddwl am lawer iawn mwy o syniadau i ddatblygu'r synnwyr hwn.