



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

SIROEDD CONWY A DINBYCH
TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU I HELPU I DDATBLYGU PROPRIODDERBYNIAETH AR GYFER PLANT IAU



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 y plentyn sydd â lefel is o bropriodderbyniaeth yn cael trafferth dehongli'r negeseuon am union leoliad ei ben a'i freichiau a'i goesau. Gall ei chael hi'n anodd cynllunio ei symudiadau ac yn aml, gall ymddangos nad oes ganddo gyd-drefniant da neu ei fod yn drwsgl. Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cynnig propriodderbyniaeth yn rheolaidd trwy gydol y dydd yn helpu

hunanreolaeth ac yn helpu i gysuro'r plentyn.

-  **Defnyddio caeau chwarae antur**, anogwch y plentyn i ddefnyddio'r fframiau dringo, llithren, barrau mwnci, cylchfan ac ati.
-  **Mannau chwarae meddal**; defnyddio manau chwarae meddal gyda llawer o eitemau i annog bownsio, carlamu a neidio, plymio a rholio h.y. matiau meddal, rholio, llithro ac ati. Bydd plant yn aml yn chwilio am weithgareddau yn y sefyllfa hon i ddiwallu eu hanghenion synhwyraidd eu hunain.
-  **Pyllau peli**; anogwch y plentyn i neidio i'r pwll wysg ei draed, neu i rholio i mewn i'r pwll ar ei ochr neu i ymlusgo wysg ei draed. Dylai'r plentyn gael ei annog hefyd i ymgolli yn y pwll ac i eistedd a symud ei ddwylo a'i draed o dan y peli. Gellid darparu peli o ansoddau gwahanol ar ei gyfer hefyd iddo ddod o hyd iddynt yn y pwll er mwyn gwella ei ymwybyddiaeth gyffyrddol.
-  **Neidio ar drampolîn**: Mae hwn yn weithgaredd ardderchog ar gyfer datblygu synhwyrau Propriodderbyniaeth a festibwlaidd. Dylid annog y plentyn i ddefnyddio trampolîn lle bynnag y bo'n bosibl, ond os bydd yn gorgynhyrfu neu'n teimlo'n gyfoglyd, dylid cyfyngu ar yr amser y bydd y plentyn yn gwneud y gweithgaredd hwn.
-  **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, ac ati. Bydd unrhyw weithgaredd lle bo'r plentyn yn gorfod cario ei bwysau ei hun yn helpu i ddatblygu'r synnwyr yma h.y. dringo, tynnu ei hun i fyny ar raffiau ac ati.
-  Chwarae gemau sy'n cynnwys tynnu a gwthio h.y. defnyddio'r bwrdd sgwter, gwthio boccs sy'n cynnwys eitemau neu blentyn arall ar draws y llawr, tynnu rhaff, gwthio troli siopa, cario siopa neu ei roi i gadw ac ati.
-  Anogwch y plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cynnwys ymlusgo, o gwmpas a thros eitemau ac ar ei fol.

- ✚ Gofynnwch i'r plentyn gau ei lygaid ac i deimlo rhannau gwahanol o'i gorff heb ddefnyddio'r golwg. Gofynnwch iddo orwedd ar ei gefn ac i symud rhannau gwahanol o'r corff dan ddilyn cyfarwyddiadau h.y. coda dy goes, rho dy law ar dy ben, rho dy fraich ar draws dy fol ac ati.
- ✚ Anogwch y plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau symud i gyfeiliant cerddoriaeth h.y. stampia dy draed, clapia dy ddwylo, patia dy fol ac ati. Anogwch y plentyn i wneud siapiau a symudiadau anifeiliaid h.y. hopian fel cwningen, neidio fel llyffant, cerdded fel cranc ac ati.
- ✚ Anogwch y plentyn i daflu pêl neu eitemau eraill neu i'w dal h.y. pêl therapi fawr, balŵns dŵr, sachau ffa ac ati. Gellir taflu sachau ffa i fwced, balŵns dŵr i bwl 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, ar ei gefn, 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 adborth 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 hefyd i ddarparu ymateb Propriodderbyngar drwy ganiatáu i unigolyn ifanc symud ei goesau yn erbyn y band pan fydd yn eistedd.
- ✚ Gall lapio'r plentyn yn dynn mewn blancedi, cwrlid neu dyweli hefyd helpu i ddatblygu Propriodderbyniaeth a gall weithredu fel strategaeth i gysuro'r plentyn os bydd yn gofidio.
- ✚ Annog plant i dynnu i fyny oddi ar y llawr neu yn erbyn y wal neu cerdded yn arddull berfa
- ✚ Anogwch y plentyn i orwedd ar y llawr i gwblhau jig-so, edrych ar lyfr, neu baru cardiau ac ati.
- ✚ Mae dringo yn weithgaredd ardderchog i ddatblygu propriodderbyniaeth gan y bydd y plentyn yn cario ei bwysau ei hun. Mae tynnu ar raff, dringo rhwydi a barrau mwnci hefyd yn weithgareddau ardderchog.
- ✚ Dylai plant gael egwyl reolaidd i symud lle bo hynny'n bosibl, drwy gydol y dydd. Bydd gwneud unrhyw un o'r gweithgareddau uchod cyn dechrau'r diwrnod ysgol yn gallu ei helpu i eistedd a chanolbwyntio yn y dosbarth. Dylai gweithgareddau synhwyrdd-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.