



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU I HELPU GYDA MODYLU SYNHWYRAIDD AR GYFER PLANT HŶN



Mae modyl synhwyrdd yn cyfeirio at allu'r ymennydd i ymateb yn briodol i'r amgylchedd synhwyrdd ac i aros ar y lefel briodol o fod yn effro ac yn wyladwrs.

Mae'n ein helpu i fod yn effro ac i reoli ymddygiad. Bydd plant/pobl ifanc sydd ag anawsterau prosesu'n aml yn cael anhawster i beidio â chynhyrfu, neu i aros yn effro. Maent yn tueddu i gael anhawster wrth ganolbwyntio a thalu sylw ac weithiau, gall ymddangos eu bod wedi mynd i'w cragen, neu fel arall eu bod yn "ddi-stop" yn gyson.

Efallai y bydd gweithgareddau sy'n rhoi ymateb synhwyrdd i'r cyhyrau dwfn yn helpu i'w gwneud yn fwy effro ac yn gwella sgiliau talu sylw a chanolbwyntio. Yn yr ystafell ddosbarth, rhwch y canlynol ar brawf:

- ✚ Er mwyn sicrhau bod yr unigolyn ifanc mor effro â phosibl ar gyfer gweithgareddau sy'n gofyn am dalu sylw a chanolbwyntio, dylid ei annog i gymryd rhan mewn gweithgareddau pwysau dwfn cyn y wers, h.y. ymarferion codi oddi ar y llawr neu gwrthio yn erbyn y wal neu i fynd i sesiynau ymarfer corff yn y Gampfa
- ✚ Cyn bo angen i'r plentyn eistedd am gyfnodau hir (os yw'n briodol i'w oedran), anogwch y plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau fel rhedeg, neidio, dawnsio, martsio
- ✚ I sicrhau bod yr unigolyn ifanc mor effro â phosibl, dylid darparu cyfleoedd iddo gael egwylliau rheolaidd i symud trwy gydol y dydd. Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gofyn am wrthio/tynnu a chario eitemau trymion yn helpu weithiau i'w wneud yn fwy effro ac i wella ei allu i ganolbwyntio
- ✚ Yn yr ystafell ddosbarth (os caniateir hynny), rhwch gynnig ar gwm cnoi neu ddŵr yfed o botel chwaraeon gan y gallai hyn helpu i wella ei allu i fod yn effro, i dalu sylw ac i ganolbwyntio
- ✚ Rhwch y traed i lawr yn wastad ar y llawr a gwrthwch eich traed yn galed yn erbyn y llawr.
- ✚ Os yw'n briodol, rhwch y dwylo o dan sedd y gadair a thynnwch i fyny
- ✚ Os caniateir hynny, efallai y bydd ffidlan gyda phwti therapiwtig/blu tac a chyfarpar arall hefyd yn cynorthwyo gyda thalu sylw a chanolbwyntio ac efallai y bydd yn helpu i wneud yr unigolyn yn fwy effro.



Os yw'n briodol, rhowch gynnig ar glustog 'Move n sit' (sicrhewch nad yw'r glustog yn gorgyffwrdd â sedd y gadair a bod modd i'r plentyn roi eu traed yn wastad ar y llaw neu ar stepen.

Nifer o weithgareddau awgrymedig yw'r uchod sydd wedi'u hanelu at wneud yr unigolyn ifanc yn fwy effro er mwyn cynorthwyo canolbwyntio. Rwy'n siŵr y byddwch yn meddwl am lawer iawn mwy o syniadau i ddatblygu'r synnwyr hwn.