



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

### Cefnogi Sgiliau Rhoi Sylw, Canolbwyntio a Threfnu

Gall gymryd llawer o amser i ymarfer datblygu sgiliau rhoi sylw, canolbwyntio a threfnu. I rai plant gall gwrando, canolbwyntio a dysgu sut i drefnu eu hunain fod yn anodd. Dyma rai syniadau i roi cynnig arnynt gartref i gefnogi'ch plentyn i ddatblygu'r sgiliau hyn:

#### Gwnewch amserlen gartref a chadwch at y drefn



- Gosodwch amseroedd penodol ar gyfer y pethau sy'n digwydd bob dydd e.e. codi, chwarae, gwneud gwaith cartref, gwneud tasgau, gwyllo'r teledu, chwarae gemau fideo a mynd i'r gwely.
- Siaradwch am yr amserlen fel teulu a rhowch amser i'ch plentyn/unigolyn ifanc i ofyn unrhyw gwestiynau.
- Rhowch y drefn i fyny mewn rhywle amlwg yn eich cartref fel bod pawb yn gallu ei weld.
- Gallwch wneud hyn drwy ei ysgrifennu ar fwrdd du/gwyn neu ar ddarn o bapur a'i roi i fyny. Gallwch hefyd wneud hyn yn weledol gan ddefnyddio lluniau neu symbolau (gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth am amserlenni gweledol <https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/neurodevelopmental/documents/visual-timetable/> )
- Ceisiwch gadw at y drefn cymaint ag y gallwch gan fod natur ragweladwy yn gallu bod yn ddefnyddiol iawn i bobl ifanc.

#### Sefydlwch drefn ar gyfer gwneud gwaith cartref

- Datblygwch system ar gyfer cwblhau gwaith cartref.
- Dewiswch rywle rheolaidd lle na fydd rhywbeth fel pobl eraill, teledu, gemau fideo ac ati yn tarfu arnoch.
- Torrwch y tasgau gwaith cartref i lawr yn ddarnau llai a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o egwylliau. Er enghraifft os yw eich plentyn/unigolyn ifanc yn cael byrbryd ar ôl bod yn yr ysgol, chwaraewch neu ymlaciwch am 15 munud cyn dechrau'r amser gwneud gwaith cartref.



- Gwnewch yn siŵr eich bod yn stopio'n rheolaidd ar gyfer "egwyliau i symud" sy'n caniatáu eich plentyn i godi, symud a gwneud rhywbeth y mae'n ei fwynhau cyn setlo unwaith eto i gwblhau'r dasg.
- Gallwch ddefnyddio amserydd gweledol i'w helpu i wybod pa mor hir sydd ganddo ar ôl e.e. 20 munud o waith, 5 munud o egwyl.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi llawer o anogaeth i'ch plentyn/unigolyn ifanc.



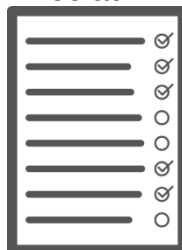
## Paratowch o flaen llaw am y diwrnod

- Gall y boreau fod yn amser prysur iawn i bawb!
- Helpwch eich plentyn/unigolyn ifanc i fod yn drefnus drwy ei helpu i gael ei bethau'n barod y noson cynt e.e. rhwch ei ddillad allan yn barod ar gyfer y diwrnod nesaf, Paciwc'h ei fag ysgol ac ati.
- Bydd yr arfer hwn yn parhau i'w helpu i fod yn drefnus wrth iddo dyfu.



## Gosodwch reolau ar gyfer y cartref

- Mae gosod rheolau ar gyfer y cartref, sy'n egluro'r hyn a ddisgwylir yn y cartref, yn ffordd o wneud yn siŵr fod pawb yn "deall ei gilydd".
- Ceisiwch gynnwys eich plentyn/unigolyn ifanc i gytuno â'r rheolau, bydd hyn yn ei helpu i gymryd perchnogaeth drostynt.
- Gwnewch yn siŵr bod y safonau ymddygiad ar gyfer y teulu yn glir, syml ac yn syth i'r pwynt.
- Cymerwch amser i egluro'r rheolau i'r teulu ac egluro beth fydd yn digwydd pan fyddwch yn dilyn y rheolau a phan fyddwch yn torri'r rheolau.



- Rhwch y rheolau i fyny mewn rhywle amlwg yn y cartref fel bod pawb yn gallu eu gweld, unwaith eto gellir gwneud hyn fel rhestr neu drwy ddefnyddio pethau gweledol.
- Mae'n bwysig eich bod yn defnyddio'r rheolau'n gyson.
- Dylai'r canlyniadau a ddaw yn sgil torri'r rheolau fod yn deg, cyflym a chyson.
- Mae'n bwysig bod y plentyn/unigolyn ifanc yn dechrau ar lechen lân ar ôl iddo gwblhau ei ganlyniad o dorri'r rheolau.
- Peidiwch â defnyddio cosb gorfforol gan fod hyn yn gallu gwneud mwy o ddrwg nag o les.

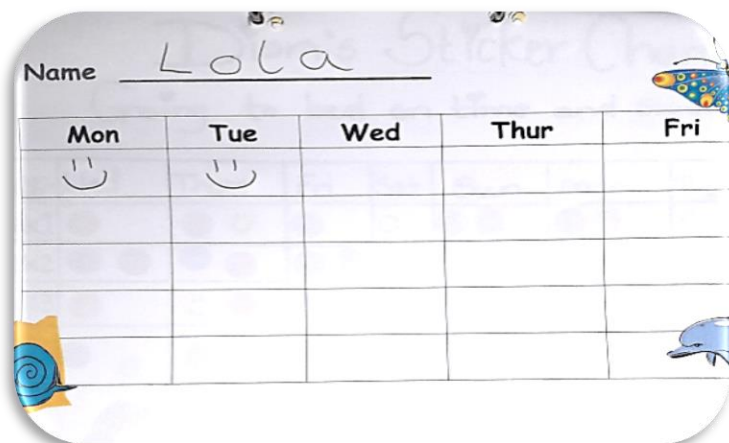
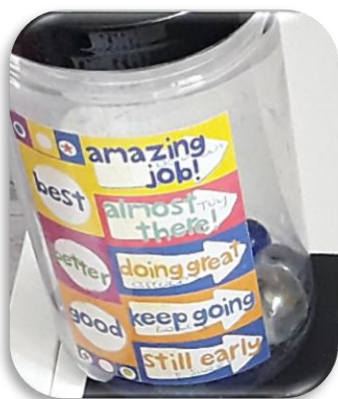
## Byddwch yn gyson

- Mae'n bwysig eich bod yn dilyn yr hyn yr ydych yn ei ddweud bob amser.
- Cofiwch i addo'r hyn yr ydych yn gallu ei ddarparu yn unig a cheisiwch wneud yr hyn yr ydych yn ei ddweud yr ydych am ei wneud bob amser.
- Pan fydd eich plentyn/unigolyn ifanc yn torri'r rheolau, rhybuddiwch ef unwaith yn unig mewn llais digynnwrf, gan ei atgoffa o'r canlyniadau e.e. os wnei di barhau i gicio'r pêl-droed yn y lolfâ byddaf yn cymryd y pêl-droed oddi wrthot ti am weddill y dydd.
- Os nad yw'r rhybudd yn gweithio, dilynwch drwodd â'r rhybudd yn ddigynnwrf.
- Ceisiwch beidio â chael trafodaeth ar lafar am ba mor deg neu annheg ydyw.
- Peidiwch â defnyddio cosb gorfforol gan nad yw'n effeithiol a gall wneud mwy o ddrwg nag o les.

## Byddwch yn bositif!



- Dywedwch wrth eich plentyn/unigolyn ifanc beth ydych chi eisiau iddo ei wneud yn hytrach na chanolbwyntio ar yr hyn nad ydych eisiau iddo ei wneud.
- Er enghraifft yn hytrach na dweud "paid â rhedeg" gallwch ddweud "dangosa i mi pa mor dda rwyd ti'n gallu cerdded".
- Mae plant sy'n cael trafferth rhoi sylw a chanolbwyntio yn aml yn treulio llawer o amser yn cael rhywun yn dweud wrthynt beth maent yn ei wneud yn anghywir.
- Mae angen iddynt gael eu canmol am yr hyn y maent yn gallu ei wneud, dim ots pa mor fach ydyw.



- Cymerwch bob cyfle i **Wobrwyo a Chanmol** eich plentyn/unigolyn ifanc am y pethau da y mae'n ei wneud e.e. cau'r drws yn dawl neu wisgo amdano.

## Canolbwyntiwch ar yr ymdrech nid ar y canlyniadau

- Rhowch ganmoliaeth, anogwch a gwobrwych eich plentyn am yr ymdrech y mae'n ei roi i'w waith a'i dasgau nid am y canlyniad neu'r radd ar y diwedd yn unig!
- Y peth pwysicaf yw eich bod yn cydnabod bod eich plentyn/unigolyn ifanc yn gwneud ei orau, dim ots beth yw'r canlyniad ar y diwedd.

## Byddwch yn eglur gyda'r hyn yr ydych yn ei ddweud

- Gwnewch yn siŵr bod y plentyn/unigolyn ifanc yn deall yn glir beth ydych yn ei ddweud.

- Yn gyntaf, gwnewch yn siŵr bod gennych sylw'r plentyn/unigolyn ifanc cyn siarad ag ef. Gallwch wneud hyn drwy alw ei enw, cyffwrdd yn ysgafn yn ei ysgwydd neu gwyro lawr i lefel y plentyn/unigolyn ifanc.
- Edrychwch ar ei wyneb a dywedwch wrth eich plentyn/unigolyn ifanc yn union beth hoffech iddo ei wneud mewn llais clir a digynnwrf.
- Efallai byddai'n helpu i ofyn iddo ailadrodd y cyfarwyddiadau yn ôl atoch, fel y gallwch wneud yn siŵr ei fod wedi deall.
- Cadwch eich cyfarwyddiadau yn fyr a syml. Gall fod yn ddefnyddiol i dorri cyfarwyddiadau hir i lawr yn ddarnau llai i'w helpu i gofio a deall yr hyn yr ydych wedi'i ddweud.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn canmol eich plentyn/unigolyn ifanc pan fydd yn cwblhau bob cam.

Wyneb yn wyneb



Galwch ei enw

## Gwnewch ymarfer corff

- Mae bod yn actif yn gorfforol yn helpu'r gallu i roi sylw a chanolbwyntio.
- Mae gweithgareddau sy'n gofyn i'ch plentyn/unigolyn ifanc ganolbwyntio ar symudiadau'r corff, fel gymnasteg neu ddawnsio, yn aml yn gallu bod yn ddefnyddiol.
- Ceisiwch ddatblygu ei allu i roi sylw a chanolbwyntio. Gall chwaraeon tîm fod yn ysgogol iawn gan fod pobl ifanc yn aml eisiau ennill!
- Gall cael 'egwylliau i symud' yn rheolaidd wrth wneud gweithgareddau helpu plant a phobl ifanc i ganolbwyntio.
- Gall hyn gynnwys ychydig o 'amser gwingo' wrth wneud gweithgaredd neu oedi'r gweithgaredd, codi a symud o gwmpas cyn dod yn ôl a chwarae eto.



### **Argymhellion sydyn i roi cynnig arnynt**

- **Peidiwch â gwneud amryw o dasgau ar yr un pryd** – ceisiwch wneud un peth ar y tro, bydd hyn yn eich helpu i ganolbwyntio
- **Torrwch y diwrnod i lawr** – Torrwch y diwrnod i lawr yn ddarnau bach o amser, gall amserlenni gweledol fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyn.
- **Torrwch eich tasgau'n ddarnau llai a chymerwch egwylliau rheolaidd** - Torrwch eich gwaith a'ch tasgau yn ddarnau llai sy'n haws eu rheoli. Bydd cael egwylliau rheolaidd yn eich helpu i ganolbwyntio yn ystod amser gwneud y dasg.
- **Defnyddiwch amserydd** – Gall defnyddio amserydd eich helpu i gadw cofnod o faint o amser sydd gennych ar ôl. Gall gwybod mai dim ond 5 munud sydd gennych ar ôl nes eich egwyl nesaf eich helpu i ganolbwyntio.
- **Defnyddiwch bethau gweledol i'ch atgoffa** – Gwnewch nodyn atgoffa i'ch helpu i gofio ac aros ar y trywydd cywir! Gallwch ysgrifennu rhestr, defnyddio nodiadau gludiog, defnyddio lluniau i roi awgrymiadau neu osod nodyn atgoffa ar eich ffôn.
- **Defnyddiwch eitem i chwarae ag ef** – Mae rhai pobl yn ei gweld yn ddefnyddiol i gael eitem i chwarae ag ef i'w helpu i ganolbwyntio a'i gwneud yn haws iddynt wrando. Mae pob math o eitemau i'w chwarae â nhw ar gael a all fod yn ddefnyddiol i gadw eich dwylo'n brysur fel gall eich meddwl ganolbwyntio.