



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL
CONWY A SIR DDINBYCH

GWEITHGAREDDAU/STRATEGAETHAU I HELPU LLEIHOU SENSITIFRWYDD GWELEDOL



Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau a strategaethau y gellir eu defnyddio i gynorthwyo'r plentyn i leihau sensitifrwydd gweledol a'i gynorthwyo i fod yn bresennol mewn amgylchiadau gwahanol.

- ✚ Mae'n helpu i chi wybod y gall plentyn brofi gorlwytho gweledol wrth gael ei gyflwyno i amgylchiadau sy'n llachar neu sydd â goleuadau anwadal h.y goleuadau sy'n fflachio, goleuadau strôb ayb.
- ✚ Fe all helpu pe byddech yn paratoi'r plentyn am y profiad hwn drwy gyflwyno ef/hi'n raddol i'r amgylchedd a rhoi amser iddo ddod i arfer â'r golau. Po fwyaf cyfarwydd a diogel yw'r plentyn yn yr amgylchedd, y gorau y bydd yn gallu ymdopi.
- ✚ Rhwch gynnig ar ddefnyddio goleuadau meddal fel lampau neu defnyddiwch switshis pylu i leddfu'r golau. Byddwch yn ymwybodol y gall rhai plant ei chael hi'n anodd goddef golau LED a all allyrru golau mwy disglair.
- ✚ Ceisiwch osgoi waliau patrymog lliw llachar a phrysus a cheisiwch gadw'r amgylchedd yn dachus.
- ✚ Yn aml, gall gwisgo sbectol haul (os byddant yn eu goddef), fisor haul neu gap pig, helpu i ymdopi ag amgylchedd arbennig o lachar. Er mwyn cynyddu goddefgarwch, gallai fod o gymorth os ydych chi'n tyliu pen y plentyn yn ddwfn ac o amgylch y clustiau cyn iddo ef / hi wisgo'r sbectol / cap.
- ✚ Ceisiwch osgoi rhoi'r plentyn i eistedd ger ffenestri neu'n uniongyrchol o dan olau llachar
- ✚ Rhoi cyfleoedd i'r plentyn ddianc o ardaloedd y mae ef / hi'n ei gael yn rhy lachar a thrallodus ond yn raddol adeiladu ei oddefgarwch trwy ei annog i dreulio mwy a mwy o amser yn yr amgylchedd cyn ei symud.
- ✚ Lle bynnag y bo modd, rhwch le tywyll diogel i'r plentyn fynd i ffwrdd o oleuadau llachar, gellid darparu hyn trwy ddefnyddio blwch mawr gyda blanced dros y fynedfa, pabell, ystafell gyda goleuadau darostyngedig, lle yn yr ystafell ddosbarth sydd wedi'i gau i ffwrdd i gau'r goleuadau llachar, lle o dan y bwrdd.
- ✚ Rhoi cyfleoedd i'r plentyn ddatblygu / dylunio ei fannau neu strategaethau diogel ei hunain i'w helpu i ymdopi â sensitifrwydd gweledol.
- ✚ Byddwch yn ymwybodol y gall plentyn â sensitifrwydd gweledol hefyd fod yn sensitif i sain a / neu gyffwrdd ac felly ei chael hi'n anodd ymdopi mewn amgylcheddau sy'n llachar, yn uchel ac sydd â llawer o bobl yn symud o gwmpas, e.e. ysgolion uwchradd, archfarchnadoedd, sinemâu, theatrau, pyllau nofio ac ati. Gallant geisio gadael yr ardaloedd hyn os na allant ymdopi yn enwedig os ydynt yn dod yn bryderus neu'n colli eu synnwyr o gyfeiriad.