



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



CCH
Community
ChildHealth

Cefnogi plant gydag Anableddau Dysgu/Anhwylderau yn y Sbectrwm Awtistig Ymdopi gydag Ynysu yn sgil COVID-19

Bydd yr wythnosau nesaf (ac o bosib y misoedd nesaf) yn amser arbennig o anodd i blant a theuluoedd tra bo'r ysgolion wedi cau a'n bod yn cael ein cyngori i hunan-ynysu neu bellhau ein hunain yn gymdeithasol oddi wrth ein ffrindiau a'n teulu. Bydd ein strwythur a'n trefn arferol wedi diflannu. Bwriad y pecyn gwybodaeth hwn yw cefnogi rhieni plant gydag Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig neu Anabledd Dysgu yn ystod y cyfnod anodd hwn a gobeithio y bydd yn gwneud pethau ychydig yn haws.

Cafodd y Llyfryn hwn ei lunio gan gydweithwyr ym maes Seicoleg Teulu Cymunedol, y Tîm Niwroddatblygiadol a Therapi Galwedigaethol Plant (20 Mawrth 2020)

Cynnwys:

- A. Strwythur a Threfn
- B. Darparu Gwybodaeth Hawdd i'w Ddarllen ar COVID-19
- C. Gofalu amdanoch eich Hun
- D. Cyngor gan Therapi Galwedigaethol ar Reoli
- E. Y Drefn o ran Cysgu
- F. Gweithgareddau y Tu Mewn
- G. Ymarfer Corff yn y Cartref
- H. Rheoli Ymddygiad



A. Pam fod Strwythur a Threfn Arferol yn Bwysig

Pan fo eich byd yn ddi-drefn iawn ac yn ddryslyd, mae yna lawer o ansicrwydd sy'n arwain at orbryder. Mae angen byd cadarn, llythrennol a rhagweladwy ar blant gydag Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig neu Anableddau Dysgu. Fe all rhywbeth gael ystyr penodol mewn un sefyllfa a golygu rhywbeth hollol wahanol mewn sefyllfa arall. Am y rheswm hwn mae gan nifer o blant angen cryf i reoli'r holl weithgareddau a rhyngweithio o'u cwmpas. I helpu i ymdopi gyda'r ansicrwydd hwn a'r gorbryder, mae angen i ni leihau'r ansicrwydd yn eu bywydau. Fe all y strategaethau canlynol helpu i wneud hynny:

1. Darparu gwybodaeth gywir sy'n hawdd ei deall ynglŷn â COVID-19

Evch i Adran B i gael rhagor o wybodaeth

2. Crëwch strwythur o fewn y drefn ddyddiol

Po fwyaf o strwythur sydd yn y drefn ddyddiol ac y gellir ei ragweld, yna'r lleiaf o ansicrwydd sydd yna i'r plentyn.

COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJs in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog (right if it's raining)
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guides, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magazines, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	Wipe up all kitchen table and chairs Wipe up all other surfaces, light bulbs, and other items Wipe down bathroom, make bed, vacuum
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK board games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Walk, Wash the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid shows etc
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

Defnyddio Larymau

Gosodwch wahanol larymau drwy gydol y diwrnod.

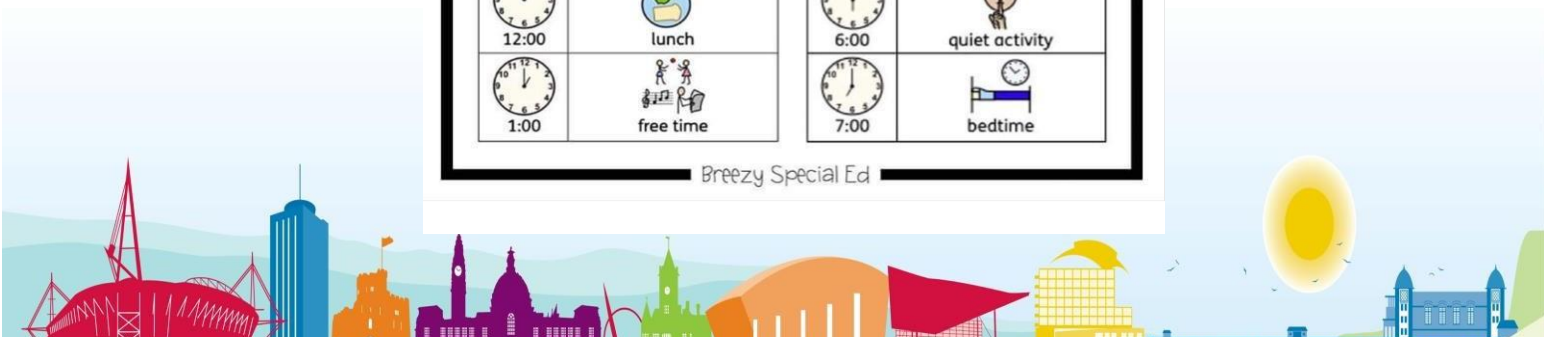
Cadwch yr un rhai bob dydd i greu trefn ddyddiol.

Gallwch ddefnyddio gwahanol ganeuon i nodi cyfnodau gwahanol yn y diwrnod. E.e. dechreuwch y drefn foreol gyda chân fore dda.



Home Learning Schedule

	breakfast		learning time
	exercise		life skills
	shower / hygiene		tech time
	learning time		dinner
	lunch		quiet activity
	free time		bedtime



3. Defnyddio Amserlen Weledol.

Os yn bosibl darparwch amserlenni gweledol (lluniau neu ysgrifenedig) fel y gall plant *weld* beth sy'n dod nesaf a beth maent yn ei wneud. Mae hyn yn darparu trefn y mae modd ei ragweld i'w diwrnod. Mae'r amserlenni gweledol hyn yn darparu llwybr manwl hyfryd i'w ddilyn. Maent yn eu galluogi i wybod beth i'w ddisgwyl a phryd i'w ddisgwyl.

Gall hyn ynddo'i hun leihau gorbryder yn sylweddol.

Amserlenni gweledol

Mae amserlen weledol yn defnyddio lluniau a symbolau i ddangos pa weithgareddau fydd yn digwydd ac ym mha drefn. Rydym i gyd yn tueddu i ffynnu os oes trefn arferol ac mae plant ag anghenion ychwanegol yn arbennig yn ymateb yn gadarnhaol i strwythur. Mae strwythur yn eu galluogi i drefnu a rhagweld digwyddiadau a fydd yn digwydd drwy gydol y diwrnod/yr wythnos.

Fe all hyn fod o gymorth i leihau lefelau gorbryder ymhlith plant sydd ag awtistiaeth a/neu anabledau dysgu. Wrth deimlo'n bryderus fe all fod yn anodd i brosesu a dal unrhyw wybodaeth ar lafar felly gall cyflwyno pethau mewn ffordd weledol syml hefyd fod o gymorth i leddfu'r gorbryder hwn.

Gellir defnyddio amserlenni gweledol i fapio gweithgareddau diwrnod neu hyd yn oed wythnos gyfan ar gyfer plentyn, neu gellir eu defnyddio i ddangos proses gweithgaredd unigol fel brwsio dannedd neu baratoi i fynd i'r gwely. Gellir defnyddio PECS (system gyfathrebu cyfnewid lluniau) i greu eich amserlen weledol (mae'n bosibl y bydd eich plentyn wedi arfer defnyddio'r rhain yn yr ysgol). Mae'r rhain i'w cael i lawrlwytho o safleoedd amrywiol ar-lein fel

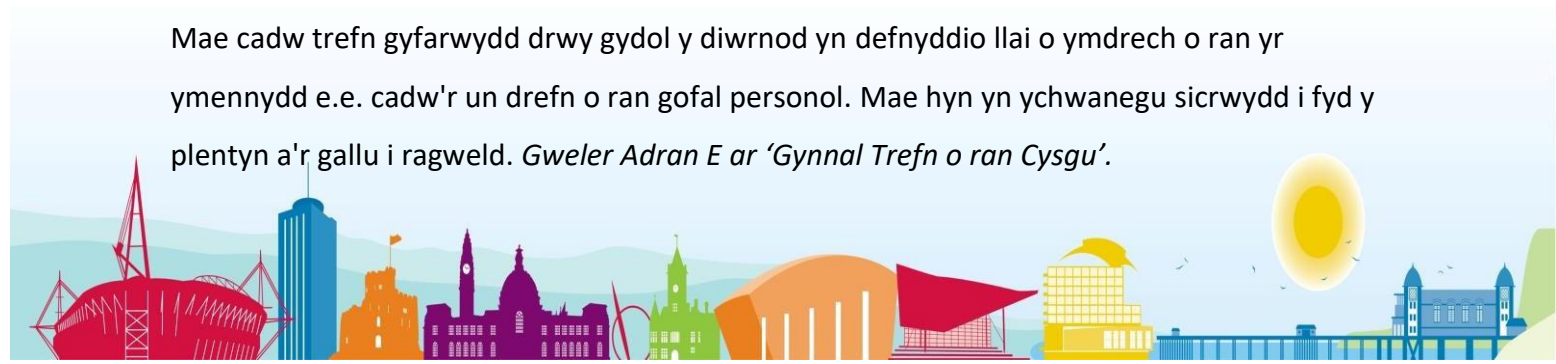
<http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/>. Ond fe allwch hefyd ddefnyddio eich

lluniau eich hunain o leoedd yr ydych yn ymweld â nhw'n rheolaidd gyda'ch plentyn. Fe all amserlenni gweledol fod yn hynod ddefnyddiol ar gyfer penwythnosau neu wyliau ysgol pan mae llai o drefn o bosibl nag y gall y plentyn fod wedi arfer ei gael yn yr ysgol. Fe all fod yn ddefnyddiol i gael y lluniau ar felcro neu wedi eu glynu gyda blu-tac fel bod eich plentyn yn gallu eu tynnu o'r amserlen unwaith mae'r gweithgaredd wedi'i gwblhau.



4. Cadwch eich Arferion Dyddiol yr un Fath.

Mae cadw trefn gyfarwydd drwy gydol y diwrnod yn defnyddio llai o ymdrech o ran yr ymennydd e.e. cadw'r un drefn o ran gofal personol. Mae hyn yn ychwanegu sicrwydd i fyd y plentyn a'r gallu i ragweld. *Gweler Adran E ar 'Gynnal Trefn o ran Cysgu'.*



Cyngor ar Olchi Dwylo

Hand Washing Tips for People
With Sensory Difficulties
<https://www.sensoryintegration.org.uk/News/8821506>

NHS hand washing song
<https://www.youtube.com/watch?v=S9VjelWLnEg>

Workbook for children about
hand washing
<https://www.schuelke.com/gb-en/news-media/LD-Hand-Hygiene-Course-handout.pdf>

Baby shark Hand washing Song
<https://www.youtube.com/watch?v=72cNRdyan8>

5. Newid rhwng Tasgau

Yn aml mae plant gydag Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig yn ei chael yn anodd i newid gweithgaredd eu hymennydd rhwng gwahanol dasgau. Maent yn gwneud yn llawer gwell os ydynt yn cael rhybuddion neu rywbeth i'w hatgoffa pan fo un gweithgaredd yn gorffen ac un arall yn dechrau, yn enwedig os yw'r gweithgaredd cyfredol yn hoff weithgaredd. Er mwyn lleddfu anawsterau trawsnewid ceisiwch:

- ★ sicrhau fod y plentyn bob amser yn gwybod beth fydd yn dod nesaf (e.e. gwyllo'r teledu ac yna mynd i'r bath) - gweler y blwch ar *Ddefnyddio Cardiau Nawr a Nesaf*
 - ★ dweud wrth y plentyn fod pum munud, tri munud a munud cyn y bydd y gweithgaredd yn dod i ben ac y byddant yn symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf. Defnyddiwch offer amseru os yw hynny o gymorth.
 - ★ Defnyddio goleuadau traffig – gweler y blwch ar ddefnyddio *Goleuadau Traffig*
- Drwy wneud hyn mae eu hymennydd yn cael ei baratoi ar gyfer beth sydd i ddod nesaf, ac mae'r dulliau atgoffa yn gymorth i bontio. Mae hyn yn hynod o ddefnyddiol ar gyfer cyfyngu ar yr amser a gaiff ei dreulio ar gyfrifiaduron – mae rhai apiau ar gael sy'n eich galluogi i reoli hyn o'ch ffôn e.e. *Screentime*.



Defnyddio Cardiau Nawr a Nesaf (sydd weithiau'n cael eu galw yn Yn Gyntaf ac Wedyn)

Maent yn dangos i'r plentyn beth i'w wneud a beth fydd yr atgyfnerthwr neu'r gweithgaredd y maent yn ei ffafrio pan fyddant wedi gorffen.

Pryd i'w defnyddio:

Defnyddiwch hwn fel cymorth gweledol ar gyfer trawsnewidiadau.

Defnyddiwch nhw i ddangos gwobr neu weithgaredd a all ysgogi'r plentyn i ymwneud â gweithgaredd nad ydynt yn ei ffafrio gymaint.

Defnyddiwch nhw gyda phlant sy'n gofyn am atgyfnerthwyr neu weithgareddau maent yn eu ffafrio yn aml.



Sut i'w defnyddio:

Dangoswch y cerdyn yn gyntaf/wedyn i'r plentyn, pwyntiwch at y ddau symbol a dywedwch "Yn gyntaf (Gweithgaredd 1), yna (Gweithgaredd 2)". Os yw'r plentyn yn gwrthwynebu neu'n dod oddi ar dasg, dangoswch y cerdyn iddynt eto ac ailadrodd y frawddeg hon. Ar ôl i'r gweithgaredd cyntaf gael ei gwblhau, dangoswch y cerdyn yn gyntaf/wedyn i'r plentyn eto a dweud "(Gweithgaredd 1) wedi gorffen!" tra'n pwyntio at y llun cyntaf ar y cerdyn. Yna pwyntiwch at yr ail weithgaredd a dweud "Nawr, (Gweithgaredd 2)."

Dechreuwch Weithgaredd 2 ar unwaith.

Awgrymiadau:

Dim ond pan fo Gweithgaredd 2 un ai yn un o atgyfnerthwyr y plentyn neu yn weithgaredd mae'r plentyn yn ei ffafrio yn fwy y bydd yr arf hwn yn effeithiol. Mae'n bwysig fod Gweithgaredd 2 yn cael ei ddechrau yn union ar ôl i Weithgaredd 1 orffen, neu ni fydd y plentyn yn deall mai gorffen Gweithgaredd 1 sydd wedi eu galluogi i wneud Gweithgaredd 2. Ni ddylai'r gweithgaredd "Nawr" symud i'r gweithgaredd "Nesaf" wrth i'r gweithgaredd nad yw'n cael ei ffafrio gymaint gael ei gwblhau. Mae'n arf sy'n ysgogi ar gyfer creu momentwm o ran ymddygiad drwy weithgareddau nad ydynt yn cael eu ffafrio gymaint.

The Traffic Light System

Instructions

The green symbol should be used to indicate an activity is about to start. Try to establish eye contact with the child or encourage them to touch the card. Hold up the card and say "_____ starting"

This is the most important of the three as it gives a warning "_____ nearly finished"

This indicates that an activity has finished. Hold up the card and encourage the child to touch it saying "_____ finished"

ONCE YOU HAVE SHOWN THE RED SYMBOL YOU MUST FOLLOW THIS THROUGH.

There must be consistency if the system is to work.

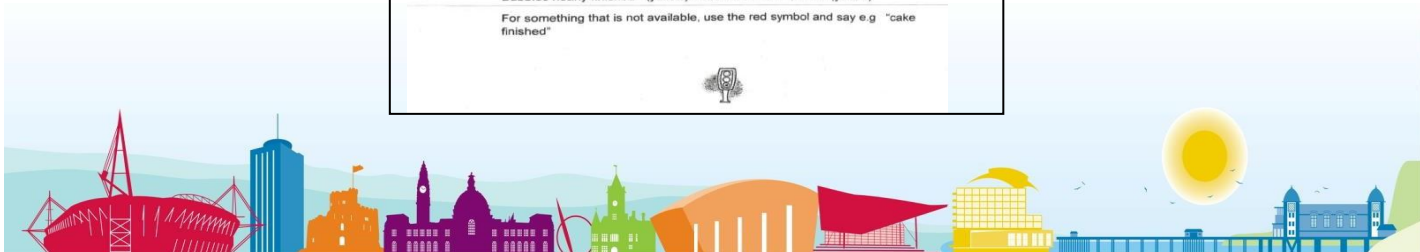
Remember: Keep your language short "_____ starting"
"_____ nearly finished"
"_____ finished"

The yellow symbol can also be used to mean "Wait"

Use Traffic lights throughout the day in all settings

E.g. Time for dinner (green) / Video starting (green) / Dinner finished (red) / Bubbles nearly finished (yellow) / "You want DVD", "wait" (yellow)

For something that is not available, use the red symbol and say e.g. "cake finished"



6. Mwy o adnoddau

https://l.ead.me/bbTE3n?fbclid=IwAR0v2tMb8KiDBSRH1jvW4B4xNnR7HEGadMt4hE5wNPc55Mhc_IgzzPaelxE

B. Darparu Gwybodaeth Hawdd i'w Ddarllen ar COVID-19

Mae yna lawer ar y rhyngwyd ar hyn o bryd am y Coronafeirws. Cadwch at dudalennau'r llywodraeth, y Gwasanaeth Iechyd ac elusennau adnabyddus er mwyn cael gwybodaeth ddilys a chyfredol. <https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/health/coronavirus>

Mae'r ddolen isod yn Stori Gymdeithasol wych sy'n egluro'r coronafeirws i blant.

<https://littlepuddins.ie/coronavirus-social-story/>

C.

Gofalu Amdanoch eich Hun mewn Cyfnod o Ansicrwydd **RHAID SICRHAU EICH BOD YN GOFALU AMDANOCH EICH HUN**

SUT RYDYM YN YMATEB I STRAEN

Pan wynebiri ni gan fygythiad rydym yn dod o dan straen ac mae ein corff yn profi ton o adrenalin! Mae hyn yn wych gan ei fod yn rhoi'r egni i ni sydd ei angen i ymateb i gynyddu ein siawns o oroesi. Fel arfer gellir categorioeddio ein hymateb i'r canlynol:

(Mae'r enghreifftiau o sut y gallwn ymateb yn cael ei roi os defnyddiwn yr enghraifft o deigr llwglyd yn sefyll o'n blaenau)

YMLADD – ewch ati i daro'r teigr, neu ddefnyddio arf i gadw'r teigr i ffwrdd

FFOI – rhedwch, yn gyflym iawn oddi wrth y teigr!

RHEWI – sefwch yn llonydd neu guddio gan obeithio na all y teigr eich gweld



Mae'r dulliau hyn o ymateb yn golygu fod rhaid i'n hymennydd ganolbwyntio ar anfon negeseuon pwysig i'n calonnau a'n cyhyrau, a bydd yn gwneud ymdrech ychwanegol i ddefro canolbwynt yr emosiynau (a elwir yn amygdala) yn ein hymennydd i roi gwybod i ni yn barhaus fod yna berygl. Mae hyn yn golygu fod ein gallu i wneud pethau fel defnyddio ein cof, meddwl yn rhesymegol, cynllunio ymlaen llaw, ystyried sut y gall pobl eraill fod yn teimlo neu beth maent yn ei feddwl i gyd yn cael eu cyfaddawdu! Mae'n siŵr eich bod wedi sylwi nad ydych yn ymateb yn ôl yr arfer pan rydych o dan straen!

Felly os ydych o dan straen fe all gofalu am rywun arall sydd hefyd o dan straen fod yn anodd iawn. Mewn achosion o'r fath fe fyddai'n ddefnyddiol i geisio tawelu eich hun neu geisio cael gwared ar eich canfyddiad o fygythiad fel y gallwch dawelu eraill; *h.y. Gofalwch amdanoch eich hun yn gyntaf, ac yna fe fydd gennych chi'r adnoddau i gefnogi eraill yn well!*

Fe all fod yn hynod o anodd i dawelu eich hun pan rydych yn ansicr ynglŷn ag a yw rhywbeth yn fygythiad ai peidio, neu pan na ellir cael gwared ar y bygythiad neu pan nad oes gennym reolaeth drosto! Yn ystod yr amseroedd hyn o ansicrwydd fe all ein canfyddiad o fygythiad posibl gael ei gryfhau ac ni fydd o gymorth wrth geisio rheoli ein bywyd arferol a bywydau eraill. Felly beth allwn ni ei wneud i dawelu ein hymennydd ychydig?!

PARATOWCH I HUNAN-OFALU!

Mae hunan-ofalu yn allweddol i dawelu ein hunain fel bod gennym yr adnoddau (yn nhermau'r ymennydd!) i ofalu am a chefnogi eraill. Fe fyddem yn argymhell ceisio gosod strwythur, trefn arferol a chysondeb i'ch bywyd yn ogystal â'r rhai rydych yn gofalu amdanynt! Er mwyn i hunan-ofalu fod yn effeithiol mae angen iddo fod yn gynaliadwy ac ymarferol ar gyfer eich ffordd o fyw! Awgrymiadau ar gyfer hunan-ofalu:

YMWYBYDDIAETH OFALGAR

Tri phrif egwyddor ymwybyddiaeth ofalgar yw:

- Bod yn y presennol h.y. canolbwyntio ar nawr, ac nid ar y dyfodol na'r gorffennol!
- Sylwi a chynyddu ein hymwybyddiaeth o beth sy'n mynd ymlaen
- Peidio â rhoi unrhyw farn ar ein profiad, h.y. peidio labelu'r hyn rydym yn sylwi arnynt fel pethau da neu ddrwg, cywir neu anghywir, maent fel y maent!

Mae yna lawer o apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar y gallwch eu defnyddio; rydym wedi amgáu taflen. Nid yw ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar yn gorfod cymryd llawer o amser, fe allwch wneud hyn yn unrhyw le ar unrhyw adeg am ba bynnag hyd (hyd yn oed 30 eiliad!)



ANADLU

Rydym yn ei glywed drwy'r amser! Ond mae'n wir y gall arafu eich anadlu fod o gymorth mawr i'ch lleoli ac arafu pethau. Ceisiwch ddychmygu chwythu balŵn yn eich stumog ac yna ei ryddhau yn raddol.

BYDDWCH YN FFRIND GORAU I CHI EICH HUN

Pe bai eich ffrind gorau yn dod atoch yn ddigalon ac yn teimlo fod pethau'n anodd beth fyddech chi'n ei ddweud? Ysgrifennwch hyn i lawr... gosodwch hwn mewn lle yr ydych yn ei weld yn rheolaidd. Dyma sut y byddwch yn siarad gyda chi eich hun pan rydych yn teimlo fod pethau'n anodd. Peidiwch â bod yn galed arnoch chi eich hun, byddwch yn garedig, rydych yn gwneud eich gorau ar adeg anodd. Da iawn chi!

GWNEUD RHYWBETH GWERTH CHWEIL I CHI EICH HUN!

Meddyliwch am weithgaredd yr ydych yn ei fwynhau. Fe all fod yn UNRHYW BETH! Beth rydych yn ei werthfawrogi ynglŷn â'r gweithgaredd? Er enghraifft, os ydych yn mwynhau mynd allan am goffi gyda'ch ffrindiau, fe allech werthfawrogi cael cysylltiad gydag eraill. Er na fyddwch efallai yn gallu mynd am goffi gyda ffrind, fe allech fod yn greadigol ynglŷn â sut y gallwch barhau i fyw eich bywyd yn unol â'r gwerth hwn mewn ffordd wahanol. Er enghraifft, cysylltwch â'ch ffrind drwy Skype ac eisteddwch ac yfed coffi gyda'ch gilydd mewn ardal ddynodedig o'r tŷ. Ceisiwch nodi beth rydych yn ei **werthfawrogi** ynglŷn â'r gweithgareddau rydych yn mwynhau eu gwneud yn eich bywyd a meddyliwch am sut y gallwch barhau i fyw eich bywyd yn unol â'r rhain!



World Health Organization

Coping with stress during the 2019-nCov outbreak

- It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.
- If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.
- Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions. If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.
- Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.
- Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.
- Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.



D. Therapi Galwedigaethol Gweithgareddau Synhwyraidd sy'n Rheoli

1. Cerdded

Mae hwn yn weithgaredd sy'n rheoli'n dda gan ei fod yn darparu mewnbynnau synhwyraidd rhytmig y mae modd eu rhagweld. Ceisiwch gerdded ar yr un cyflymdra ac anelwch i gerdded am dros 30 munud. Bydd cerdded i fyny bryniau a/neu wisgo bag ar y cefn yn cynnwys poteli o ddŵr yn cynyddu'r gwrthiant a fydd yn darparu mewnbynnau propriodderbynnol sy'n rheoli cryfach.

2. Parciau lleol a champfeydd awyr agored

Mae hongian o fariau mwnci yn darparu mewnbynnau propriodderbynnol sy'n rheoli cryfach sy'n cael yr effaith o dawelu yn gyflym. Os na all eich plentyn hongian yn annibynnol, rhwch gymorth iddynt i afael ar y bariau gan y byddant yn parhau i dderbyn ychydig o fewnbwn propriodderbynnol.

Mae siglenni yn rheoli gan eu bod yn darparu mewnbynnau festibwlar a phropriodderbynnol unionlin rhytmig ac y mae modd eu rhagweld. Ewch ati i annog eich plentyn i siglo cymaint â phosibl gan y bydd hyn yn cynyddu'r mewnbynnau propriodderbynnol sy'n tawelu gan helpu i leihau effaith ysgogol y mewnbynnau festibwlar.

Defnyddiwch drogylchoedd yn ofalus gan fod y rhain yn darparu mewnbynnau festibwlar cylchdroadol sy'n gryf a allai achosi gôr ysgogiad yn gyflym. Trowch y trogylch 10 gwaith ac yna ei stopio a gofyn i'ch plentyn edrych arnoch a chyfrif i ddeg ac ailadrodd. Mae hyn hefyd yn berthnasol i unrhyw offer arall sy'n troi mewn parc chwarae.

Fe all plant hŷn ddefnyddio rhaglen campfa awyr agored.

I blant hŷn a'r rhai sydd yn eu harddegau mae campfeydd awyr agored yn darparu mewnbynnau propriodderbynnol sy'n rheoli cryfach. Edrychwch ar y rhaglen sydd wedi ei hatodi am syniadau ar sut i ddefnyddio'r offer.

3. Trampolîn

Mae'r rhain wedi profi'n fewnbwn festibwlar cryf a all achosi gôr ysgogiad cyflym. Fe allwch gynyddu'r mewnbynnau propriodderbynnol sy'n rheoli drwy sefyll / eistedd ar erchwyn y trampolîn gan gynyddu faint o ymdrech mae eich plentyn yn ei ddefnyddio i neidio. Fe ddylai hyn leihau effeithiau ysgogol y mewnbynnau festibwlar.

Fe ddylech hefyd leihau'r posibilrwydd o orysgogiad drwy reoli faint o neidio a wneir drwy gyfrif y neidiau i 20 ac yna dweud stop. Gofynnwch i'ch plentyn aros yn llonydd fel milwr ac edrych arnoch tra rydych yn cyfrif i 10 ac ailadroddwch hynny.

4. Adeiladu Den

Defnyddiwch flancedi, carthenni, tarpolin ayb i adeiladu gan fod y rhain yn creu amgylchedd sy'n rheoli ac yn gostwng faint o fewnbwn synhwyraidd mae'n rhaid i'ch plentyn ei brosesu. Fe allech gael picnic yn y den gyda bwydydd crensiog a chreisionllyd sy'n rheoli. Neu chwarae gemau sy'n rheoli fel lliwio neu connect 4.

5. Gêm y Cŵn Poeth

Gweler y rhaglen sydd wedi ei hatodi.

6. Cyrsiau Rhwystrau

Mae'r rhain yn darparu profiadau synhwyraidd sy'n rheoli gwych. Ewch ati i annog eich plentyn i gludo gwrthrychau i wneud y cwrs rhwystr. Ceisiwch gynnwys pethau a fydd yn galluogi eich plentyn i grobian a gosod y corff mewn safleoedd gwahanol.

7. Cosmic Kids Yoga

Mae yna lawer o glipiau You Tube sy'n addas i blant ac yn llawn hwyl sy'n cynnwys symudiadau ioga syml sy'n rheoli ac fe allech chi a'ch plentyn wneud y rhain gyda'ch gilydd. Er mwyn arafu clipiau YouTube:

1. Agorwch y fideo yn You Tube.
2. Cliciwch y tri dot yn y gornel ar y dde neu'r botwm 'settings' ar y gwaelod ar yr ochr dde.
3. Dewiswch 'autoplay speed' i 0.5x neu lai.

8. Gweithgareddau Gwaith Trwm

Mae unrhyw weithgareddau sy'n ymwneud â thynnu, gwthio, cludo gwrthrychau trwm yn darparu mewbynnau priodderbynnol sy'n rheoli. Ymhlith rhai syniadau mae: gweithgareddau garddio - palu a gwthio berfa, tynnu rhaff, beicio, helpu gyda gwaith tŷ, y gân 'row row your boat', bariau tynnu wrth y drws, gwthio o'r wal

Ymhlith y gwefannau am ragor o wybodaeth yn ymwneud â strategaethau a gweithgareddau priodderbynnol sy'n rheoli mae:

<https://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/heavy-work-activities>

<https://lemonlimeadventures.com/100-sensory-activities/>

<https://www.andnextcomesl.com/2015/06/heavy-work-activities-for-kids.html>

Therapi Galwedigaethol: Rholiau Cŵn Poeth

Rhaglen Rholiau Cŵn Poeth: Mae pwysau cyffwrdd dwfn y gweithgaredd hwn yn ymlaciol ac yn tawelu.

Beth fydd ei angen arnoch:

- Mat ewyn neu fat campfa hyblyg
- Pêl glan môr fawr neu bêl therapi
- Eitemau yn y cartref o wead amrywiol fel gwlanen ymolchi, sbwng, sgwriwr sosbenni, brwsh llysiâu, brwsh braster neu frwsh paent mawr, tylinwr troed pren a darnau o ddeunyddiau

Paratoi:

- Gosodwch y mat ar y llawr neu'r gwely

Beth allwch chi ei wneud:

- Gyda phwysau cyson a chadarn rowliwch a phwyswch y bêl i fyny ac i lawr dros gorff y plentyn
- Dywedwch "Dwi'n gwneud yn siŵr fod y ci poeth yma wedi ei bacio'n dda."



- Sicrhewch fod y plentyn yn gorwedd gyda'i fol i lawr ar y mat, wrth un pen. Fe ddylai pen y plentyn fod oddi ar y mat.

- Plygwch wrth eich plentyn a rowliwch nhw yn ysgafn ac yn dynn yn y mat tuag at yr ochr arall. Rhowch un llaw ar eu hysgwydd a'r llaw arall ar eu clun, siglwch nhw yn ôl ac ymlaen i gael symudiad

Manteision y gweithgaredd:

- Mae pwysau'r cyffyrddiad dwfn o'r mat a'r deunyddiau gwriadog yn darparu mewnbwn i system corffsynhwyrol (cyffyrddol/propriodderbynnol) eich plentyn
- Mae gweithred gylchol y rowlio yn trefnu'r system festibwlar

Therapi Galwedigaethol: Gweithgareddau Ysgogol Llfar

Addasiadau i weithgareddau dyddiol

- Wrth yfed anogwch y defnydd o welltyn neu botel ddŵr lle mae'r agoriad yn ei gwneud yn ofynnol i sugno.
- *Ar gyfer deffro mewnbynnau synhwyrdd:* yn ystod amseroedd byrbrydau/prydau ceisiwch gynnwys eitemau bwyd sy'n grensiog (fel grawnfwydydd sych, ffyn bara, afalau a moron amrwd), oer (hufen iâ, ffrwythau wedi eu rhewi a dŵr oer) a sur (lemwn, leim a grawnffrwyth).
- *Ar gyfer mewnbynnau synhwyrdd sy'n tawelu:* yn ystod amseroedd byrbrydau/prydau ceisiwch gynnwys eitemau bwyd lle mae angen cnoi mwy (fel baguettes, ffrwythau sych a bariau granola) ac eitemau sydd â blas melys.

Gweithgareddau Ysgogol Llfar

20 Eiliad

Defnyddio rhesins a gwelltyn i weld faint y gallwch eu sugno a'u symud o fewn ugain eiliad.

Pêl-droed Bwrdd (i'w chwarae mewn parau)

Ar gyfer hyn bydd angen gwelltyn arnoch a phêl ping pong neu bêl ewyn. Gosodwch rwystrau ar y bwrdd i ffurfio ystlysau i sicrhau fod y peli yn parhau i hedfan. Yna drwy chwythu drwy'r gwellt yn unig, gallwch weld pwy all yrru'r bêl oddi ar ben y gwrthwynebydd o'r bwrdd.

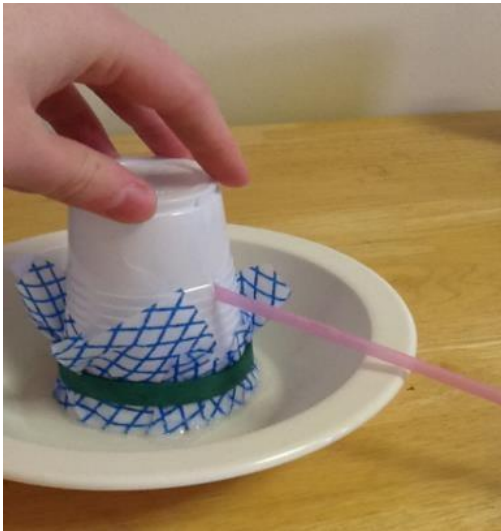


Ar gyfer y cae pêl-droed hwn fe ddefnyddiom ddau ddarn o ffelt gwrydd wedi ei lynu at ei gilydd gyda tâp masgio i ffurfio llinell hanner ffordd. Wedyn fe ddefnyddiom y tâp masgio i ffurfio'r goliau.



Chwythu swigod

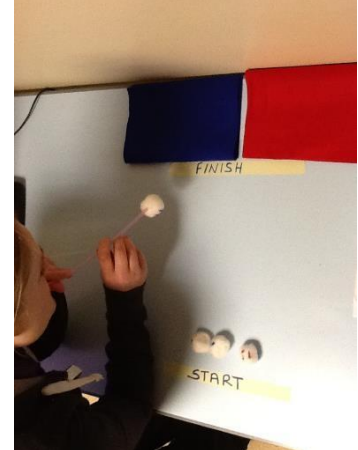
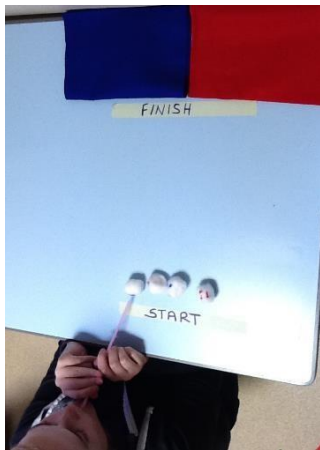
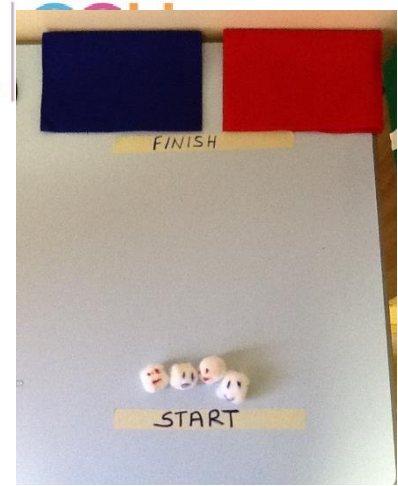
Ar gyfer hyn, fe fydd angen cwpan blastig arnoch, hylif golchi llestri, lastig, lliain, dysgl fechan, rhywbeth miniog i wneud twll bach yn y cwpan a gwelltyn.



- Gwnewch dwll bach yn ochr y cwpan fel bod lle i'r gwelltyn fynd trwyddo.
- Gorchuddiwch dop y cwpan gyda'r lliain a defnyddiwch ddolen lastig i'w gadw yn ei le.
- Llenwch ddysgl/powlen fas gyda hylif golchi llestri ac ychydig o ddŵr; rwbwch dop y lliain i'r gymysgedd.
- Chwythwch i lawr y gwelltyn i weld swigod yn ymddangos allan o'r cwpan.

Bugeiliaid

Ar gyfer hyn fe fydd angen llawr agored helaeth arnoch neu ofod ar fwrdd, tâp masgio, peli gwlan cotwm ar gyfer y 'defaid', gwellt, pinnau o wahanol liwiau (yn dibynnu ar y nifer o chwaraewyr) a chynwysyddion/deunydd i



- Rhowch sribed o dâp masgio ar bob pen o'r gofod i farcio llinell gychwyn a therfyn.
- Cymrwch lond llaw o ddefaid gwllân cotwm a'u gosod ar y llawr wrth y llinell gychwyn. Fe all y 'defaid' gael eu marcio gyda phinnau o liwiau gwahanol i sicrhau fod modd eu hadnabod.
- Gosodwch ddau gynhwysydd neu 'gorlannau defaid' wrth y llinell derfyn (yn dibynnu ar y nifer o chwaraewyr). Yma fe ddefnyddiwyd dau ddarn o ffelt o liw gwahanol gennym.
- Cymrwch welltyn a gan eistedd wrth y llinell gychwyn, chwythwch drwy'r gwelltyn i anfon y defaid tuag at y corlannau.
- Unwaith rydych wrth y llinell derfyn, sugnwch drwy'r gwelltyn i'w gollwng yn y gorlan â'r lliw cywir.

Neidr swigod

Ar gyfer hwn fe fydd angen potel blastig arnoch, siswrn, hylif golchi llestri, cadach golchi llestri a lastig.

- ☐ Torrwch y gwaelod oddi ar y botel ddŵr.
- ☐ Gorchuddiwch hwn gyda'r cadach golchi llestri a'i gadw yn ei le gyda'r lastig.
- Chwythwch dop y botel i wneud swigod.
Nawr gallwch weld pa mor hir y gallwch wneud eich neidr cyn iddi ddisgyn.

- ☐ Llenwch ddysgl bas gyda dŵr a hylif golchi llestri. Gollyngwch y pen sydd wedi ei orchuddio â'r cadach yn y gymysgedd.





Addasiadau

Ychwanegwch ddiferion lliwio bwyd i ben y botel sydd wedi ei gorchuddio â'r cadach i wneud nadroedd swigod lliwgar.

Rasys Cwpan (gweithgaredd ar gyfer parau)

Ar gyfer hwn fe fydd angen llinyn arnoch, 2 gwpan blastig, 2 gadair (neu fannau i glymu llinyn ymhob pen), siswrn.

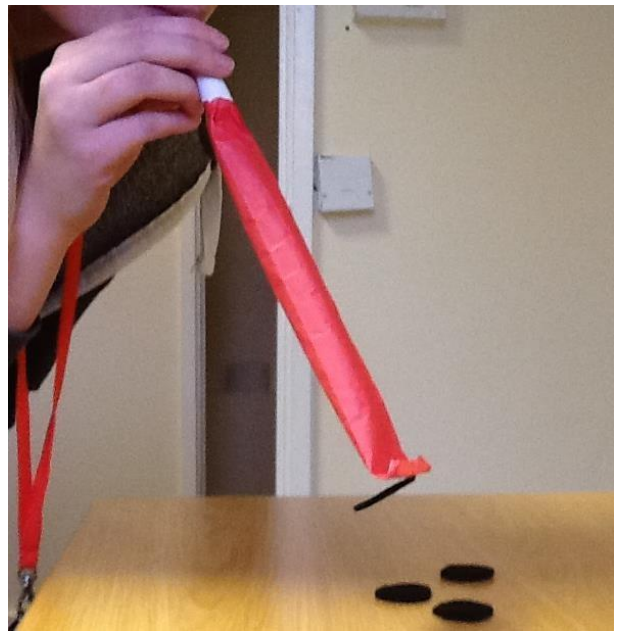
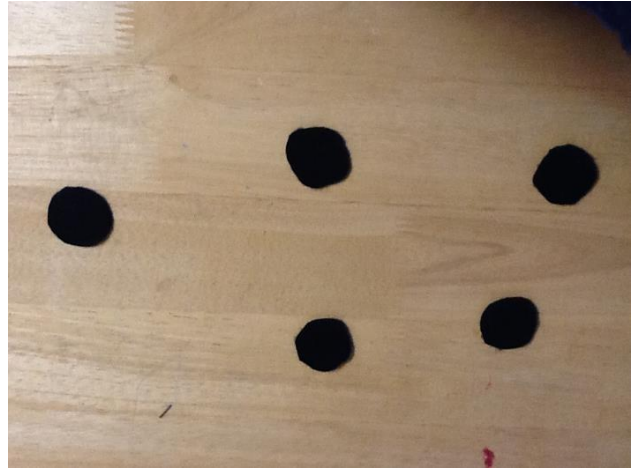
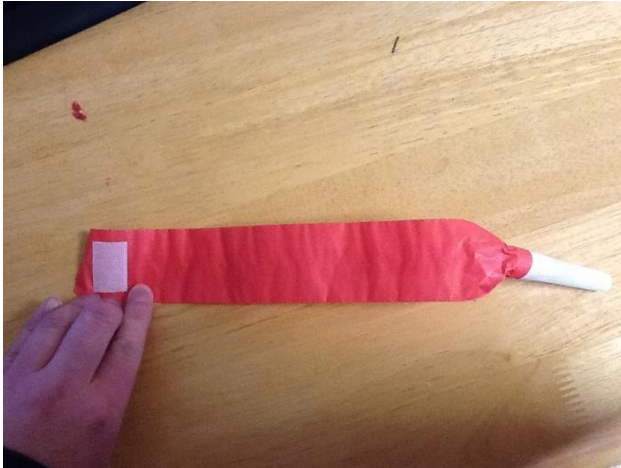
- ☐ Gwnewch dwll bach yng ngwaelod y cwpan.
- ☐ Torrwch 2 ddarn o llinyn (yr un maint) a rhowch bob un trwy gwpan.
- ☐ Clymwch y pen i'r cadeiriau gan sicrhau fod yna fwllch rhwng y ddau llinyn.
- ☐ Symudwch y cwpanau fel eu bod ar y llinell 'gychwyn'.
- ☐ Rasiwch i weld pwy all chwythu eu cwpan i'r llinell derfyn gyflymaf.



Dal Pryfed

Ar gyfer hyn fe fydd angen chwythwr parti arnoch, darnau o ffelt i ffurfio'r 'pryfed', darnau o felcro.

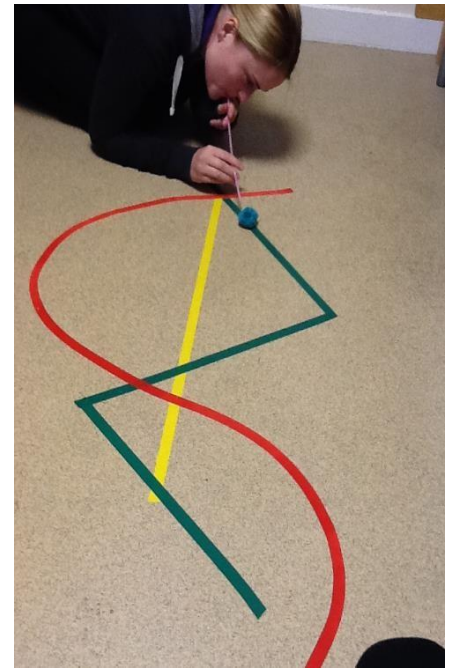
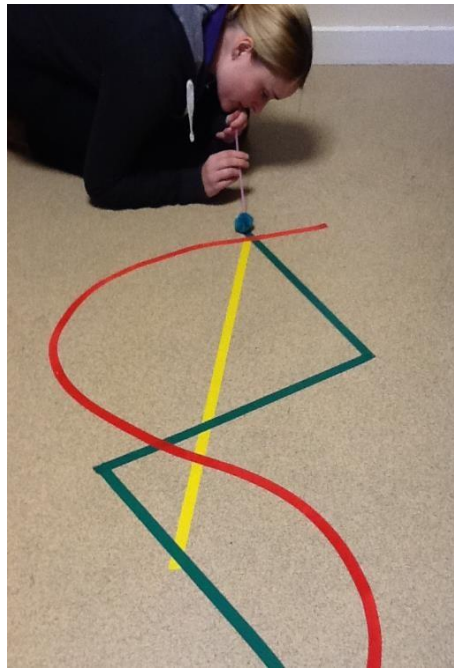
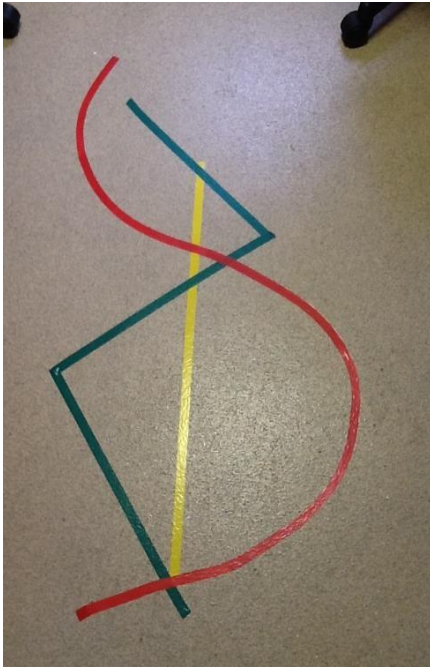
- ☐ Gosodwch ddarn o felcro ym mhen y chwythwr parti.
- ☐ Gosodwch y 'pryfed' ar y bwrdd neu'r llawr.
- ☐ Defnyddiwch y chwythwr parti i godi cynifer o bryfed ag y gallwch.



Linellau Lliw

Ar gyfer y rhain fe fydd angen 3 tâp masgio lliw gwahanol arnoch gyda phompoms o'r un lliw ac ambell welltyn





- ☐ Gosodwch y tâp ar y llawr i ffurfio llinellau o siapiau gwahanol e.e. llinellau sy'n gwyro, pigog a syth.
- ☐ Gosodwch y pompom sy'n cyd-fynd ar gychwyn y llinell.
- ☐ Gan ddefnyddio'r gwelltyn, chwythwch y pompom ar hyd y llinell, gan geisio ei gadw mor agos â phosibl at y llinell.

Pa mor Drwm?

Ar gyfer hyn fe fydd angen gwelltyn arnoch, tâp masgio a gwrthrychau gyda phwysau a strwythurau gwahanol:

Ysgafn	Peli gwllân cotwm, plu, hancesi papur, balw'n.
Silindraidd	Caniau gwag, cwpanau papur, tyweli papur/papur toiled, pegiau pren.
Sffêr	Peli golff, marblis, peli ping pong.
Fflat	Ffyn lolipop, caedau cynwysyddion plastig.
Anwastad	Gleiniau pren, cerrig mân, blociau bach

- ☐ Cliriwch ofod helaeth ar y llawr, gan roi sribedi o dâp masgio i lawr i nodi llinellau cychwyn a gorffen.
- ☐ Cymrwch welltyn, dewiswch wrthrych a gweld a allwch chwythu'r gwrthrych ar draws y llawr, o'r dechrau i'r diwedd.
- ☐ Penderfynwch pa wrthrychau sy'n hawdd i'w symud, ddim yn hawdd a pha rai nad ydynt yn symud o gwbl.

Addasiadau

- ☐ Daliwch wrthrych ysgafn (hances bapur, pluen neu falw'n) a chwythwch oddi tano i'w gadw'n uchel. Pasiwch hwn yn ôl ac ymlaen mewn parau, gan wneud yn siŵr nad yw'n cyffwrdd y llawr.
- ☐ Rasys: pawb yn dewis gwrthrych tebyg a gweld pwy all chwythu eu gwrthrych ar draws y llawr i'r llinell derfyn gyntaf.
- ☐ Adeiladwch gwrs rhwystrau bach gyda blociau, twneli trê'n, tiwbiau cardfwrdd ac eitemau eraill er mwyn chwythu eitemau: drostynt, o'u cwmpas, oddi tanynt a thrwyddynt.





E. Cynnal Trefn o ran Cysgu

Mae yna nifer o resymau pam y gall plentyn ei chael yn anodd i gysgu yn arbennig ar hyn o bryd gyda phatrymau arferol i gyd wedi newid. Fe all y rhain gynnwys pethau fel anallu i setlo eu hunain, problemau deffro, problemau'n ymwneud ag ymddygiad neu broblemau synhwyrdd i enwi dim ond rhai. Os ydych yn pryderu am gwsgeid eich plentyn, bydd cadw dyddiadur cwsg yn eich helpu i gael darlun cywir o batrymau cysgu eich plentyn. Fe all hyn fod yn ddefnyddiol i ganfod y rhesymau posibl pam fod eich plentyn yn cael trafferth cysgu.

Rhai rhesymau posibl i gyfrif am gwsgeid anesmwyth:

Ystafell sy'n gôr ysgogi - a yw eich plentyn yn dod allan o'r gwely i chwarae gyda'i deganau. Fe all eitemau sy'n tynnu sylw mewn ystafell plentyn olygu oedi yn y broses o setlo.

Sŵn – a oes yna synau y tu mewn neu'r tu allan i'r cartref a all fod yn amharu ar eich plentyn. Mae rhai plant sydd â phroblemau synhwyrdd yn hynod o sensitif i sŵn ac felly fe all rhywbeth sy'n ymddangos fel sŵn hynod o dawel i ni ymddangos yn eithaf uchel i'r plentyn ac effeithio ar eu gallu i setlo a mynd i gysgu. Fe all cuddio'r synau yn eich cartref gyda rhywbeth fel ap sŵn gwyn helpu os yw sŵn yn broblem ar gyfer eich plentyn.

Golau – a yw'r ystafell yn ddigon tywyll? Caiff melatonin (yr hormon cwsg) ei gynhyrchu pan fo'n dywyll. Fe ellir prynu bleinds sy'n atal goleuni i helpu i gadw'r ystafell yn dywyll amser gwely.

Dillad gwely – a yw eich plentyn yn cicio'r dillad gwely i ffwrdd yn ystod y nos ac yn dod yn oer. Os felly fe allech ystyried siwt gysgu i'ch plentyn neu lapio cwilt dwbl o dan fatras sengl i'w atal rhag dod i ffwrdd yn ystod y nos.

Strategaethau i gefnogi cwsg:

Setlo: Mae nifer o blant sydd ag anghenion ychwanegol yn ei chael yn anodd i setlo eu hunain i gysgu.

- ☐ Os ydych yn aros gyda'ch plentyn hyd nes ei fod yn mynd i gysgu, mae'n bosibl y bydd angen i chi bellhau eich hunain yn raddol i'w galluogi nhw i setlo ar eu pen eu hunain. Er enghraifft os ydych yn gorwedd yn y gwely gyda nhw ar hyn o bryd hyd nes eu bod yn cysgu, ceisiwch eistedd wrth y gwely am rai nosweithiau ac yna yn raddol symudwch eich cadair ymhellach i ffwrdd bob nos hyd nes nad ydynt eich angen mwyach yn yr ystafell.

Unwaith rydych wedi diffodd y golau ac wedi dweud nos da peidiwch â sgwrsio gyda'ch plentyn. Ceisiwch ddefnyddio ymadrodd parhaus fel "Mae'n amser gwely, cer i gysgu" os yw eich plentyn yn ceisio parhau i ryngweithio gyda chi ar ôl hyn. Drwy sgwrsio gyda'ch plentyn ar ôl sefydlu amser gwely maent yn cael eu gwobrwyo am aros yn effro.

Trefn amser gwely: Mae trefn yn bwysig iawn amser gwely. Rydym yn tueddu i ffynnu os oes trefn arferol a bydd plant ag anghenion ychwanegol yn arbennig yn ymateb yn gadarnhaol i strwythur. Unwaith mae trefn wedi ei sefydlu mae'n rhaid iddo gael ei gadw'n gyson drwy gydol yr wythnos hyd yn oed os yw eich plentyn yn aros yn rhywle arall am y noson. Wrth lunio trefn mae'n ddefnyddiol i benderfynu pa amser fydddech chi'n hoffi i'ch plentyn fod yn ei wely a gweithio yn ôl o hyn (er gwaethaf peidio mynd i'r ysgol). Os yw amser bath yn cael ei ymgorffori i'r drefn hon yn ddelfrydol fe ddylai ddigwydd o leiaf hanner awr cyn i'ch plentyn fynd i gysgu fel bod gan dymheredd eu corff amser i ddod i drefn gan y gall bath cynnes godi tymheredd y corff ac arwain at anhawster cysgu. Fe ddylai'r plentyn gael amser tawel hyd at awr cyn amser gwely fel bod y tŷ yn dod yn lle tawel a chysglyd. Fe all yr amser hwn ymgorffori gwneud

gweithgaredd ymlaciol fel darllen llyfr neu dylino traed/dwylo yn ysgafn. Osgowch wylio'r teledu neu ddefnyddio cyfrifiaduron yn y cyfnod hwn gan y gall y golau atal y corff rhag rhyddhau melatonin.

Amserlenni Gweledol: Mae amserlen weledol yn ffordd o ddangos i blentyn beth allant ddisgwyl i ddigwydd yn y cyfnod sy'n arwain at amser gwely drwy ddefnyddio lluniau a symbolau. Fe all fod yn ddefnyddiol i arddangos y drefn y byddwch yn ei defnyddio amser gwely i'w helpu i ddod yn gyfarwydd gyda threfn digwyddiadau.

Egluro cwsg: Fe all rhai plant ei chael yn anodd i ddeall yr angen am gwsg. Gellir defnyddio stori gymdeithasol i egluro hun a'u helpu i setlo, er enghraifft; *'Mae pobl i gyd yn cysgu... Maent yn deffro bob bore. Dwi'n cysgu mewn gwely. Fel arfer bydd Mam a Dad yn dweud, "Amser mynd i'r gwely." Mae hyn yn golygu ei bod yn amser mynd i'r gwely a mynd i gysgu.*

Gwobrwyo eich plentyn: Mae'n bwysig aros yn gadarnhaol gyda'ch plentyn ynglŷn ag amser gwely er mwyn lleihau unrhyw orbryder sy'n gysylltiedig ag amser gwely. Canmolwch eich plentyn amser gwely am yr hyn mae'n ei wneud yn dda a rhowch wobrau cyson hyd nes bod yr ymddygiad wedi ei sefydlu'n gadarn.

Am ragor o wybodaeth:
<https://cerebra.org.uk/get-advice-support/sleep-advice-service/>

Peidiwch ag anghofio eich trefn eich hun o ran cwsg hefyd!



How to get to sleep
@DrRoseStewart

A sleep hygiene guide for anxious times
During times of prolonged worry it's very normal for people to experience sleep disruption. These seven suggestions might help you to get a better night's sleep.

- 1) A good night's sleep starts in the day**
There's a lot you can do during the day to help your nighttime sleep - making your bed in the morning, doing daytime physical exercise, and getting some sunlight can all help. Daytime naps should be limited to 30 minutes maximum. Avoid alcohol, caffeine, nicotine and rich foods in the evenings.
- 2) Protect your sleep space**
Try to make your sleep space as calm and uncluttered as you can. It also helps if your bedroom is dark and cool. Your bed should be used for sleep and sex only, so keep other activities like working from home out of the bedroom wherever possible.
- 3) Switch it off**
Looking at mobile phones and other electronic devices at night disrupts sleep, particularly during times of high anxiety and increased news traffic. Try to stay off your phone for at least one hour before bed, and use functions such as 'do not disturb' to minimise nighttime disruption.
- 4) Get into a bedtime routine**
Try to establish a regular bedtime and a nightly relaxation routine. This could include having a warm bath or shower, doing some gentle stretches, reading a soothing book, or practicing a relaxation or mindfulness exercise. Try to avoid upsetting conversations or news during your relaxation period.
- 5) Write down the worries**
If you're finding that particular worries are keeping you up at night, it can be helpful to make a 'worry time' deal with your mind. Write down your worries in a notebook by the bed and agree that you'll think about them in the morning - things tend to feel a lot less scary in daylight.
- 6) Relax your mind**
Holding on to frustration and tension will not help you sleep. Try practicing deep breathing and mindfulness exercises to help your mind switch off ('Body scan' and 'Leaves on a stream' are great exercises to start with and are widely available online).
- 7) Practice kindness**
During times like these, we all need some extra love and support. Focussing on feelings of love and compassion can help to trigger your body's relaxation processes, so be kind to your mind, and send love to those around you.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



CCH
Community
ChildHealth

F. Syniadau am Weithgareddau y Tu Mewn

Mae llawer o'r syniadau canlynol yn ymwneud â chwarae synhwyaidd. Mae chwarae synhwyaidd yn anelu i gynnwys gweithgareddau sy'n ysgogi synhwyrâu eich plentyn drwy ymwneud ag un neu fwy o'r synhwyrâu: cyffwrdd, arogl, blasu, gweld a chlywed.

Clai Cwmwl: Arllwyswch 4 cwpan o flawd i ganol twb mawr. Crëwch dwll yng nghanol y brawd ac arllwyswch yr ½ cwpan o olew i'r twll a chymysgu'r cyfan gyda'i gilydd. Fe allwch ychwanegu glitter neu ddeunydd lliwio bwyd neu olewon hanfodol.

'Goop': Cymysgwch y 2 gwpan o flawd corn gydag 1 cwpan o ddŵr. Ychwanegwch y deunydd lliwio bwyd fel y dymunwch. Gallwch hefyd wneud dawns 'goop' drwy osod seinydd bas yn ei ymyl a chwarae rhywbeth isel iawn.

Biniau/bagiau synhwyaidd: Yn syml mae hyn yn ymwneud â llenwi cynwysyddion amrywiol gyda ffa sych, ffacbys neu reis a chaniatáu eich plentyn i'w codi, eu cymysgu ac yna eu trosglwyddo rhwng potiau ayb. Fe allwch geisio gwneud traeth neu ynys y trysor allan o reis. Gellir defnyddio'r un cysyniad gan ddefnyddio bagiau rhewi sy'n cau gyda sip. Er enghraifft fe allech geisio eu llenwi gydag ewyn eillio neu jeli ayb.

Hwyl fyrlymus: Drwy ychwanegu finegr neu soda pobi mae'n gwneud i'r powdr greu ffis a swigod. Fe allwch chwarae gyda'r syniad hwn drwy un ai lenwi mygiau/potiau gyda soda pobi ac ychwanegu finegr a deunydd lliwio bwyd iddynt a chreu 'te parti byrlymus' neu drwy lenwi hambwrdd gyda soda pobi a rhoi'r finegr mewn gwn dŵr y gall eich plentyn wedyn ei chwistrellu ar yr hambwrdd a gwyllo'r powdr yn byrlymu wrth i'r finegr ei daro.

Paentio brith: Chwistrellwch haen o ewyn eillio ar hambwrdd a gadael i'ch plentyn ei ledaenu gyda'u dwylo. Diferwch ychydig o'r paent (wedi ei ddyfrio digon i'w arllwys) ar yr ewyn eillio. Caniatewch eich plentyn i droelli'r paent o gwmpas un ai drwy ddefnyddio cefn y brws paent neu eu bysedd i greu effaith brith (gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r gorau i droelli cyn i'r lliwiau gymysgu gyda'i gilydd yn ormodol). Fe allwch argraffu'r effaith brith ar bapur drwy osod dalen o bapur/cerdyn ar yr ewyn.

Codwch y papur yn ofalus oddi ar yr ewyn eillio a'i roi i'r naill ochr. Yna defnyddiwch gerdyn credyd neu sgwâr cardfwrdd i grafu'r ewyn eillio oddi ar y papur. Fe ddylai'r patrwm brith/sydd wedi ei droelli barhau ar y papur. Rhowch y papur naill ochr i sychu.

Paent 3D: Cymysgwch gyfanswm cyfartal yn fras o lud PVA a hylif eillio gwyn gyda'i gilydd. Ychwanegwch ychydig o ddeunydd lliwio bwyd neu baent a chymysgwch hwn i'r gymysgedd. Mae eich paent 3D wedyn yn barod i'w ddefnyddio. Mae'n gweithio'n well i roi ychydig bach o baent yn ysgafn ar y papur neu gerdyn yn hytrach na'i rwbio, gan eich bod eisiau i hwn fod yn eithaf trwchus. Rhowch gynnig ar ddefnyddio'r paent hwn i baentio gyda bysedd. Fe fydd gan y paent wead chwyddedig, 3D pan fydd yn sych a bydd yn teimlo'n feddal i'w gyffwrdd fel ewyn.

Chwarae sbageti Coginiwch gymaint o sbageti ag y dymunwch ei ddefnyddio yna rhannwch hwn i gynnwysyddion unigol – un cynhwysydd ar gyfer pob lliw yr ydych yn ei greu. Ychwanegwch ychydig o ddiferion o ddeunydd lliwio bwyd i bob cynhwysydd a chymysgwch. Ychwanegwch ychydig o olew coginio i'r sbageti lliw i'w atal rhag dod yn rhy ludiog. Mae eich sbageti lliw nawr yn barod. Gadewch i'ch plentyn chwarae gyda hwn!

Paentio gyda halen codi:

Gosodwch ddarn o bapur ar hambwrdd (e.e. hambwrdd pobi) ac

arllwyswch y glud PVA ar y dudalen. Fe allwch ddefnyddio'r glud i dynnu llun neu greu patrymau. Yna arllwyswch halen bwrdd ar y dudalen gan sicrhau ei fod yn gorchuddio pob rhan sy'n cynnwys glud. Unwaith mae'r glud wedi ei orchuddio mewn halen ewch ati i ysgwyd yr hyn sy'n weddill i ffwrdd.

Gan ddefnyddio brwsh paent rhowch baent dyfrlliw ar y rhannau sy'n cynnwys halen. Bydd y lliw yn ymestyn allan ac yn rhedeg ar hyd y llinellau o halen. Ceisiwch annog eich plentyn i wyllo'r broses lle mae'r paent yn ymledu ar draws yr halen.

Chwarae gyda dŵr: Mae dŵr yn rhywbeth sy'n gyfarwydd i blant a gall ddarparu ffurf hawdd, diogel a rhad ac am ddim o chwarae synhwyrdd. Llenwch gynhwysydd mawr gyda dŵr a rhowch ychydig o deganau syml i'ch plentyn fel twmffatiau, potiau neu gynwysyddion o amrywiol faint, marblis, lliain neu sbwng, swigod neu ewyn ayb a gadewch i'ch plentyn arbrofi a chwarae. Fe all hambwrdd/cynhwysydd o ddŵr gael ei ddefnyddio ar gyfer chwarae y tu mewn ac yn yr awyr agored.

Reis wedi'i liwio: Drwy gymysgu reis sych gyda deunydd lliwio bwyd fe allwch greu gronynnau o reis gyda lliw llachar y gall eich plentyn eu defnyddio ar gyfer chwarae synhwyrdd. Cymysgwch tua llond cwpan o reis sych gyda llond llwy de o ddeunydd lliwio bwyd drwy ei osod mewn cynhwysydd sydd â'i dop yn sgriwio a'i ysgwyd hyd nes bod y reis wedi ei orchuddio'n ddigonol ac yna ei roi naill ochr i sychu ar dyweli papur. Unwaith mae'r reis wedi sychu fe all eich plentyn ei ddefnyddio drwy ei drosglwyddo rhwng cynwysyddion neu chwarae gyda'r reis yn eu dwylo.

Ewyn tywod: Drwy gymysgu tywod glân gydag ewyn eillio mewn hambwrdd/cynhwysydd mawr bydd yn creu cymysgedd gwlanog, gwedog sy'n darparu deunydd y gall plant ei ddefnyddio ar gyfer chwarae synhwyrdd. Anogwch eich plentyn i gymysgu'r ddau ddeunydd gyda'i gilydd. Unwaith mae'r tywod a'r ewyn wedi eu cymysgu fe allwch guddio gwrthrychau fel cregyn, neu deganau plastig yn yr ewyn tywod fel y gall eich plentyn geisio dod o hyd iddynt. Hefyd gallwch wneud llun ac ysgrifennu yn yr ewyn tywod drwy ddefnyddio eich bysedd.

Caeadau poteli a swigod: Llenwch dwb/cynhwysydd mawr gyda dŵr a hylif golchi llestri i greu cynhwysydd o swigod. Gallwch wedyn guddio'r caeadau poteli a gofyn i'ch plentyn ddod o hyd iddynt. Beth am weld a ydynt yn gallu gwneud hyn yn ôl lliw (h.y. codwch yr holl gaeadau potel coch). Hefyd fe allai eich plentyn geisio defnyddio offer gwahanol i wneud mwy o swigod fel chwisp.

Chwarae gyda jeli: Wrth wneud y jeli ceisiwch guddio gwrthrychau sy'n debyg o ran lliw i'r jeli yr ydych yn cuddio'r gwrthrychau ynddo. Bydd hyn yn helpu i'w cuddio yn well. Gadewch i'r jeli galedu mewn cynwysyddion/potiau/jygiau amrywiol. Fe all eich plentyn geisio adeiladu pethau gyda'r jeli, gwneud lluniau neu eiriau allan ohono. Eto mae hwn yn weithgaredd gwych i'w wneud gyda'ch plentyn os oes ganddynt dueddiad i roi teganau/deunyddiau yn eu ceg.

Angenfilod o Gerrig: Ar gyfer hyn fe fydd angen llygaid arnoch, paent a glud. Gwnewch gasgliad o gymeriadau o gerrig, rhowch enwau iddynt, fe allwch hyd yn oed roi personoliaethau iddynt!



Mae rhai o'r syniadau a awgrymir yn y daflen hon wedi dod o 'Learning For Kids – List of Sensory Play Activities' <http://www.learning4kids.net/list-of-sensory-play-ideas/>

Mae World Book Online newydd wneud eu casgliad o dros 3,000 o e-lyfrau a llyfrau sain ar gael am ddim i blant gael mynediad iddynt gartref. Mae ganddynt lyfrau sy'n addas i bob oed. Cliciwch ar y ddolen ganlynol: <https://worldbook.kitaboo.com/reader/worldbook/index.html?usertoken=Mjk5MzQ6MTpJUjA5MjAxNjoyOmNsaWVudDE2OTc6MTY5NzoyMjE2Mjg4OjE6MTU4NDM4MDEzMzA2Mjpw1cw==>

Mwy o weithgareddau i'w gwneud gyda'ch plant.....

Heb wybod am ba hyd y gall y mesurau presennol bara, fe all deimlo'n anodd paratoi. Un peth yw dyfeisio rhywbeth yn fyr rybudd ar ddiwrnod o eira – pan fo'r ysgolion ar gau am gyfnodau hirach mae angen cynllunio creadigol ar ran yr ysgolion a rhieni fel ei gilydd. Bob diwrnod mae mwy o ddeunydd yn ymddangos ar y rhyngwrdd sy'n cynnig syniadau am bethau i'w gwneud a bydd ysgol eich plentyn hefyd fwy na thebyg yn anfon syniadau a gweithgareddau i'w gwneud.

<https://www.mother.ly/child/homeschool-resources-for-school-closures?rebellitem=2#rebellitem2>

G. Gweithgarwch corfforol

Mae cynnal gweithgarwch corfforol pan rydych yn gaeth yn y tŷ yn her enfawr i chi a'ch plant. Mae Mr Motivator yn argymhell gosod larwm bob 45 munud i'ch atgoffa i sefyll a symud. Fe all plant gydag Anabledd Dysgu neu Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig ddibynnu ar symudiadau corfforol sy'n rheoli. Hefyd mae'n bosibl fod ganddynt anghenion corfforol sy'n golygu fod angen ymestyn a symud yn rheolaidd (yn yr achos hwn, mae'n bosibl eich bod eisoes wedi cael cyngor ffisiotherapydd ar ymarferion i'w gwneud yn y cartref). Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn bwysig iawn ar gyfer lles emosiynol. Mae'n deffro'r system nerfol, cynyddu canolbwyntio, rhyddhau cemegau straen o'r system nerfol ac yn trefnu'r niwrogemeg yn well. Mae ymarfer corff yn gostwng gorbryder ac yn hybu tymer dda. Po fwyaf yw'r gorbryder yna'r pwysicaf yw'r ymarfer corfforol.

Gweithgareddau i roi cynnig arnynt gyda'ch plentyn

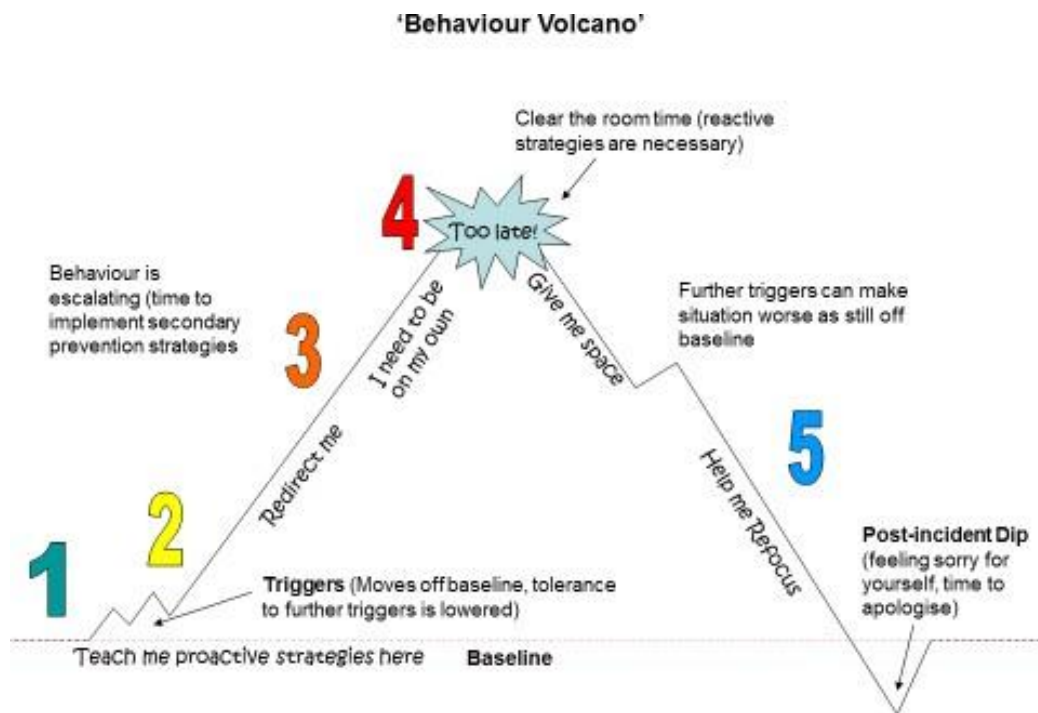
- ★ Neidio seren / jacs sbonc
- ★ Cropian fel arth neu gerdded fel cranc
- ★ Cadw cydbwysedd ar un goes
- ★ Cyffwrdd bysedd eich traed ac ymestyn i'r awyr
- ★ Dal a thaflu pêl
- ★ Ymarferion eistedd wrth y wal
- ★ Glanhau gyda sugnwr llwch a mopio!
- ★ Edrych ar Youtube am raglenni ymarferion yn y cartref wedi eu hanelu at blant.
 - Mae gan Joe Wicks un yma.... <https://www.youtube.com/watch?v=rN0h6EZd6TM>
 - Neu rhwch gynnig ar loga Harry Potter <https://m.youtube.com/watch?v=R-BS87NTV5I&vl=en>



H. Rheoli Achosion o Gynhyrfu yn y Tŷ

Atal Cynradd

Bwriad Atal Cynradd yw i leihau'r nifer o sbardunau y bydd plentyn yn dod ar eu traws. Felly byddant yn fwy tebygol o aros ar y waelodlin a bydd sefyllfaoedd anodd yn llai tebygol o ddigwydd. Mae nifer o'r strategaethau yn y llyfryn hwn yn strategaethau 'Atal Cynradd'. Mae'r strategaethau hyn yn cefnogi cadw'r 'gwaelodlin' yn isel ac yn helpu i **leihau** sbardunau fel y dangosir ar y llosgfynydd isod.

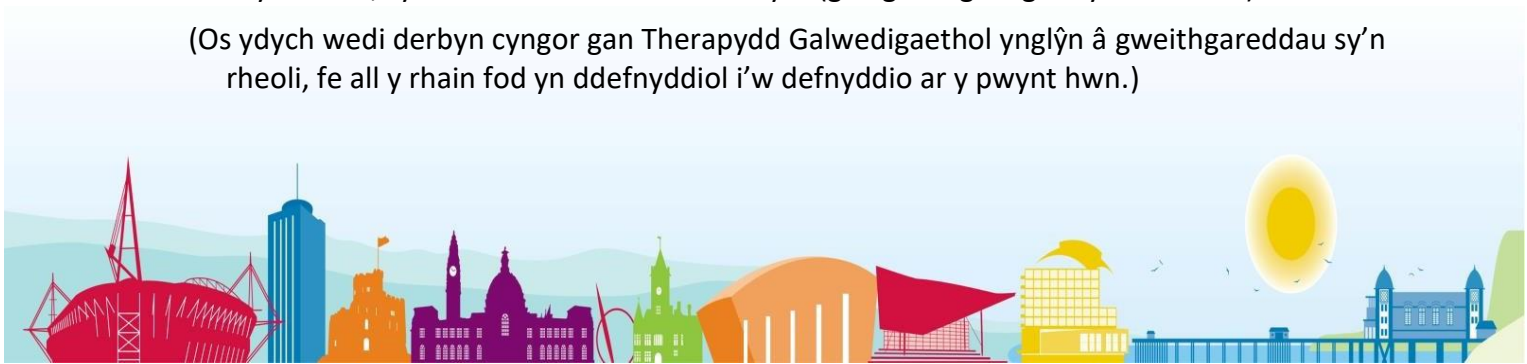


Atal Eilradd

Ond beth sy'n digwydd os yw eich plentyn yn symud i fyny'r llosgfynydd a bron â chynhyrfu....

- I. Os yn bosibl, ailgyfeiriwch nhw i ran dawel a heddychlon o'r tŷ
- II. Os nad yw'n bosibl i ailgyfeirio eich plentyn, ceisiwch ailgyfeirio brodyr a chwiorydd ac anifeiliaid anwes y teulu i ystafell arall.
- III. Osgowch ryngweithio gyda'ch plentyn
 - Ceisiwch beidio â siarad gyda'ch plentyn pan maent wedi cynhyrfu (mae gwybodaeth lafar yn anodd i'w brosesu pan rydych wedi cynhyrfu).
 - Ceisiwch beidio edrych i fyw eu llygaid.
 - Os yn bosibl, symudwch i ffwrdd oddi wrthynt (gan gadw golwg arnynt o bellter)

(Os ydych wedi derbyn cyngor gan Therapydd Galwedigaethol ynglŷn â gweithgareddau sy'n rheoli, fe all y rhain fod yn ddefnyddiol i'w defnyddio ar y pwynt hwn.)



IV. Cadwch yr ardal yn saff

- Symudwch unrhyw beth all dorri i ffwrdd oddi wrth y plentyn
- Os yw eich plentyn yn taro'r wal gyda'i ben fe allwch osod clustog yn erbyn y wal

V. Ar ôl i'r Cynhyrfu Ddod i Ben

- Pan fo eich plentyn wedi tawelu, dywedwch wrthynt (gan ddefnyddio arwyddion gweledol yn ddelfrydol) beth rydych yn ei wneud nesaf ac ewch ati i'w cynnwys mewn gweithgaredd i

Os yw eich plentyn yn anafu eu hunain wrth gynhyrfu yna cysylltwch â Iechyd Plant Cymunedol ar **02920 536 789** i siarad gyda'r gweithiwr iechyd proffesiynol priodol.

sicrhau eu bod yn symud ymlaen.

Fe all eich plentyn gynhyrfu unwaith eto a bydd rhaid i chi wneud hyn i gyd eto. Ond mae'n bwysig i gadw at y rheolau. Os yw eich plentyn yn cael yr hyn maent ei eisiau wrth gynhyrfu, fe fyddant yn cynhyrfu bob tro maent eisiau rhywbeth. Mae'n bwysig dysgu eich plentyn nad yw cynhyrfu yn arwain at gael yr hyn maent ei eisiau.

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â rheoli ymddygiad, ewch i gael cipolwg ar y

tudalennau hyn... [https://www.autism.org.uk/about/behaviour/challenging-](https://www.autism.org.uk/about/behaviour/challenging-behaviour.aspx)

[behaviour.aspx](https://www.autism.org.uk/about/behaviour/challenging-behaviour.aspx)

<https://www.challengingbehaviour.org.uk/understanding-behaviour/understanding-behaviour.html>

<https://cerebra.org.uk/download/factsheet-managing-challenging-behaviour/>

Lluniwyd y wybodaeth hon gan Weithwyr Proffesiynol Iechyd Plant ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Nid yw i gael ei gopïo na'i atgynhyrchu heb ganiatâd gan yr awduron.

Diweddarwyd 20 Mawrth 2020

