****

 **‘Noson Dda o Gwsg’**

**Plant**

Gall pawb gael trafferth cysgu am amrywiaeth o resymau, ac mae anawsterau yn digwydd yn fwy aml i blant awtistig a rhai sydd â chyflyrau niwroddatblygiadol. **Gweler y 10 awgrym canlynol a allai eich helpu chi fel rhiant/gofalwr i helpu eich plentyn gael noson dda o gwsg:**

|  |
| --- |
| 1. **Strwythur Dyddiol – Faint o gloch mae eich plentyn yn deffro yn y bore ac yn mynd i’r gwely gyda’r nos?**

Ceisiwch sefydlu strwythur clir i’r diwrnod: deffrwch eich plentyn yr un amser, cadw amser gwely yr un fath bob nos. Bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddeall bod strwythur i bob diwrnod, a bod bob diwrnod yn dilyn patrwm a threfn debyg. Ystyriwch ddefnyddio stori gymdeithasol ‘Paratoi ar gyfer y gwely a chwsg’. Peidiwch â phoeni os oes rhaid i’ch plentyn godi yn gynt neu fynd i’r gwely yn hwyrach, er enghraifft, oherwydd eich bod yn cael diwrnod allan neu'n mynd i briodas deuluol. Gallwch egluro o flaen llaw a’u paratoi ar gyfer y newid. Sicrhewch fod eich plentyn yn deall na fydd hyn yn digwydd trwy'r amser. Eto, beth am ystyried defnyddio stori gymdeithasol i egluro pam fod hyn yn digwydd a pryd fyddwch yn dychwelyd i'r drefn arferol. 1. **Bwyd a Diod – Beth mae eich plentyn yn ei fwyta a’i yfed yn ystod y dydd?**

Sicrhewch fod eich plentyn yn cael diet cytbwys trwy gydol y dydd, gyda’r pryd ysgafnaf yn agosaf at amser gwely – gall diod llefrith helpu yn gynnar gyda’r nos ond nid yn syth cyn gwely. Os yw eich plentyn yn cael diod fel *coke* fel gwobr, ceisiwch gyfyngu hyn i yn gynharach yn y dydd, yn ddelfrydol yn y bore.1. **Rhythm y Diwrnod ' A yw eich plentyn yn symud o gwmpas yn ystod y dydd?**

Bydd cael eich plentyn i symud o gwmpas a gwneud ymarfer corff yn ystod y dydd yn eu helpu i deimlo'n flinedig gyda'r nos. Gallai hyn gynnwys, amser yn yr ardd, cerdded yn y parc, reidio beic neu neidio ar drampolîn. Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd gadael y tŷ, ceisiwch eu hannog i gerdded i fyny a lawr y grisiau, neu ddawnsio a symud i’w hoff gerddoriaeth. Yn syth cyn amser gwely, bydd ymarferion ymlaciol yn eu helpu i dawelu. Nid yw’n amser da i redeg o gwmpas neu bethau cyffrous.1. **Ymlacio - Beth mae eich plentyn yn hoffi ei wneud i ymlacio?**

Mae’n ddefnyddiol iawn i ymlacio i’ch helpu i fynd i gysgu. Byddwch yn gwybod beth sy’n helpu eich plentyn i ymlacio. Gall fod yn fath cynnes, darllen stori neu wrando ar gerddoriaeth ymlaciol. Os yw eich plentyn wedi cael diwrnod prysur neu anodd, efallai bydd yn cymryd mwy o amser iddynt ymlacio. Gofynnwch i’ch plentyn sut fath o ddiwrnod maent wedi ei gael, o bosib gan ddefnyddio graddfa o 1-10. Gallai hyn eich helpu i gael syniad o ba mor hir fydd yn ei gymryd iddynt ymlacio. Edrychwch ar y wefan hon i gael syniadau i helpu eich plentyn ymlacio: <http://www.moodcafe.co.uk/media/26930/Relaxleaflet.pdf>.1. **Ditectif Ystafell Wely – a yw ystafell wely eich plentyn yn lle hawdd i ddisgyn i gysgu ynddi ac aros mewn cwsg?**

Edrychwch ar ystafell wely eich plentyn. A yw’r llawr yn wichlyd, a yw'r fatres yn gyffyrddus, a oes golau yn dod i mewn o dan y drws, a oes goleuadau ar ddyfeisiau yn weladwy, a yw'r duvet yn rhy drwm neu ysgafn? Mae bleinds tywyll yn wych ar gyfer atal golau allanol. I blant hŷn, mae mwgwd llygaid yn ffordd dda o atal pob olau. Ystyriwch faint o ‘stwff’ sydd yn ystafell eich plentyn, cliriwch! Tacluswch deganau a llyfrau ar ddiwedd y dydd, efallai eu rhoi mewn bocs o dan y gwely. Beth yw tymheredd yr ystafell wely (ar gyfer y rhan fwyaf o bobl 16c-18c sydd orau). A oes unrhyw arogleuon cryf sydd efallai yn eich cadw eich plentyn yn effro? Yn bwysicaf, dylai ystafell wely eich plentyn fod yn lle i ymlacio.1. **A yw gor-bryder yn effeithio ar gwsg eich plentyn?**

Mae’n amser pryderus i ni gyd, efallai fod eich plentyn y poeni. Ceisiwch ganfod beth sy’n eu poeni a datblygu strategau a all leihau eu gor-bryder. Gall ysgrifennu, darlunio neu recordio helpu. Mae'n ddefnyddiol diweddu’r diwrnod ar nodyn cadarnhaol. Meddyliwch am rywbeth da ddigwyddodd y diwrnod hwnnw.  **7. Iechyd Cyffredinol – A oes gan eich plentyn unrhyw gyflyrau iechyd?** **A yw eich plentyn yn iach?** Bydd iechyd corfforol ac emosiynol eich plentyn yn effeithio ar eu cwsg. Os oes gennych bryderon, efallai y bydd angen i chi ofyn am gyngor meddygol (meddyg teulu), neu gyngor arbenigol.1. **Defnydd doeth o dechnoleg.**

**Defnyddiwch dechnoleg i helpu eich plentyn i fynd i gysgu yn hytrach na’u cadw yn effro.**Ceisiwch annog eich plentyn i ddiffodd sgriniau awr cyn mynd i'r gwely. Efallai y bydd angen i chi fynd a dyfeisiau o ystafell wely eich plentyn. Weithiau efallai na fydd hyn yn bosib (mae gwrando ar gerddoriaeth, myfyrdod, ASMR angen sgrin). Defnyddiwch switshis amseru a newid i osodiadau nos ar unrhyw ddyfeisiau yn yr ystafell. Gallwch hefyd dracio cwsg ar Fitbit neu ap ffôn. Mae hyn yn ffordd dda o ddarganfod faint o gwsg mae eich plentyn yn ei gael.**9. Dyddiadur - Pryd mae eich plentyn ddeffro a beth sy’n eu cadw yn effro?**Gall Dyddiadur Cwsg fod yn ffordd ddefnyddiol i gofnodi patrwm cwsg eich plentyn a’ch helpu i feddwl am rai o’r pethau sy’n cadw eich plentyn yn effro. Ysgrifennwch yr amser mae eich plentyn yn deffro ac yn cysgu, a pa fath o ddiwrnod o gawsant - a oeddent yn brysur, beth wnaethant ei fwyta? A ydynt yn poeni am unrhyw beth? A ydynt wedi cyffroi ynglŷn â rhywbeth? A oes diwrnod arbennig sy’n fwy anodd iddynt? Beth yw’r rheswm dros hyn? **10. Gwobr Ddyddiol - Trefnwch un peth neis i chi a’ch plentyn bob dydd.**Yn awr yn fwy nag erioed, rhaid i ni fod yn glên gyda ni’n hunan. Gall gwobr ddyddiol gynnwys bath ymlaciol, darllen llyfr, neu fwyta bar o siocled. Mae oedolion a phlant angen gwobrau a rhywbeth i edrych ymlaen ato. |

|  |
| --- |
| **Adnoddau a Dolenni Gwefan**Mae llawer o adnoddau a fideos ar gael a all helpu eich plentyn i fynd i gysgu, gweler isod:Cariad<https://www.youtube.com/watch?v=gwXm-THeAfU>Storïau Cymdeithasol[www.carolgraysocialstories.com/social-stories](http://www.carolgraysocialstories.com/social-stories/)Myfyrdod Ymwybyddiaeth Ofalgar cyn Cysgu[https://www.wlga.cymru/wlga-welcomes-first-minister-cautious-approach-to-lockdown-restrictions](https://www.youtube.com/watch?v=DFEnruF-dts&feature=youtu.be)Dyddiadur Cwsg<https://www.nhs.uk/Livewell/insomnia/Documents/sleepdiary.pdf><https://www.tiredout.org.uk/sleepdiary/the-childrens-sleep-charity> Gwefannau defnyddiol <https://www.autism.org.uk/about/health/sleep.aspx>[http://www.webmd.com/brain/autism/helping-your-child-with-autism-get-a-go](http://www.webmd.com/brain/autism/helping-your-child-with-autism-get-a-good-nights-sleep)Os ydych angen mwy o gefnogaeth, cysylltwch â’ch nyrs ysgol, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. |

**Anne Marie McKigney**

 **Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol Plant a Phobl Ifanc ABUHB**