



Trefn Foreol

Gall paratoi ac allan o'r tŷ yn y bore fod yn straen mawr i deuluoedd. Yn aml, gall yr holl newidiadau fod yn anodd iawn i blentyn nirowahanol, a gall rhieni sy'n rhuthro er mwyn sicrhau bod y teulu wedi golchi, gwisgo, cael bwyd ac ar amser i'r ysgol neu'r gwaith achosi mwy o bryder i bawb.

Mae llawer o blant yn ymdopi'n well gyda mwy o strwythur a threfn reolaidd. Wrth gynllunio ymlaen llaw a gweithredu rhai ymagweddau ymddygiadol, bydd y plentyn (a chi fel rhiant o ganlyniad i hynny) yn cael boreau â llai o straen.

Gall y canlynol helpu:

- Paratowch bopeth y gallwch y noson gynt. Rhowch gynllunwyr y bore allan, paratowch becynnau bwyd, Paci'wch fagiau ysgol a chael dillad ysgol yn barod.
- Gwnewch restr o waith y bore a rhowch nhw mewn cynllun trefnus. Gwnewch nhw yn yr un drefn a'u ticio wrth i chi eu cwblhau.
- Dihunwch eich plentyn 10 munud yn gynt nag arfer a'u gadael i ddiuno'n llawn cyn gofyn iddynt wneud unrhyw beth.
- Defnyddiwch lais tawel, gall gweiddi neu ddefnyddio tŷn uwch achosi pryder i blentyn nirowahanol, gall hyn arwain at ymddygiad heriol fel gwrthod neu strancio.
- Defnyddiwch gynlluniwr lluniau ar gyfer eich plentyn, i'w helpu i gwblhau'r drefn foreol.
- Cyfrwch i lawr, paratowch y plentyn am weithgaredd fel brwsio dannedd trwy roi rhybudd o 5, 3 ac 1 munud.
- Peidiwch cymryd rhan mewn dadleuon, dywedwch beth rydych yn ei ddisgwyl a pheidiwch ymateb i 'pam?' '5 munud arall?' ac ati.
- Byddwch yn glir ac yn gryno, dywedwch yr hyn yr ydych yn ei olygu. Rhai plant yn cael anhawster gydag iaith drosiadol a chyfathrebu nad yw'n llafar. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn defnyddio'r rhain i roi cyfarwyddiadau i'ch plentyn.
- Rhannwch 'weithgareddau wedi eu grwpio' yn rhai llai os oes angen. Bydd llawer o blant yn cael anhawster yn dadansoddi neu drefnu'r is-dasgau sy'n gysylltiedig â 'gwisgo dillad' neu 'dacluso dy ystafell', felly rhannwch nhw yn dasgau bach gan ddefnyddio cardiau llun neu restrau.
- Edrychwch am yr elfennau cadarnhaol a gwobrwych nhw.
- Defnyddiwch siart wobrwyo i annog ymddygiad mwy priodol.
- Peidiwch swnian, peidiwch dwrdio, peidiwch colli eich tymer – anadlwch yn ddwfn a chanolbwyntiwch ar yr elfennau cadarnhaol.
- Yn olaf, peidiwch â rhoi'r bai ar bobl eraill. Peidiwch defnyddio bygythiadau fel 'Byddaf yn ffonio dy athrawes', 'Ni fydd Santa'n dod am nad wyt yn ymddwyn yn dda', ni fyddant yn helpu'r ymddygiad a gallant greu dryswch mawr i blentyn.