Defnyddio Cynllunwyr Lluniau

Gall plant niwrowahanol ei chael hi'n anodd rhagweld strwythur y dydd cynllunio gweithgareddau ac ymdopi â newidiadau annisgwyl. Gall yr anawsterau hyn yn aml achosi pryder, a thrallod o ganlyniad. Efallai na fydd y plentyn yn gweld nad yw hyn yn broblem y mae pobl eraill yn dod ar ei thraws, ac felly nid yw’n debygol o roi achos y trallod mewn geiriau.

Gall cynllunwyr lluniau helpu plentyn i ragweld y diwrnod i ddod, a all leihau ei bryder. Gall hefyd eu helpu i ddatblygu annibyniaeth o amgylch gweithgaredd (fel paratoi ar gyfer gwely) neu baratoi ar gyfer newidiadau i'w trefn arferol. Gellir lawrlwytho detholiad o gardiau llun am ddim yn:

www.NiwrowahaniaethCymru.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/cardiau-lluniau-plant/

Wrth ddefnyddio cynllunwyr lluniau, ceisiwch:

- Sicrhau bod cynllunwyr yn cael eu defnyddio mewn ffordd gyson, mae defnyddio’r un lluniau gartref ac yn yr ysgol yn ddefnyddiol.
- Gosodwch y cynlluniwr allan yr un ffordd bob tro, y ffordd fwyaf cyffredin o wneud hyn yw o’r pen i’r gwaelod, ond gallwch hefyd ddewis o’r chwith i’r dde.
- Os oes angen llawer o gymorth ar blentyn i gynllunio’n fanwl, cynlluniwch adrannau o’r diwrnod bob tro os oes angen – gallai hyn fod yn drefn foreol neu’n drefn amser gwely.
- Os oes angen llai o gymorth ar blentyn yn cynllunio’n fanwl – cynlluniwch gyfnodau hwy ymlaen llaw.
- Rhowch y cynlluniwr ble gall y plentyn ei gyrraedd, a’u hannog i dynnu gweithgareddau ar ôl iddynt gael eu cwblhau.
- Sicrhewch fod y gweithgareddau’n cael eu tynnu ar ôl iddynt gael eu cwblhau (naill ai gan y plentyn neu gan rywun a all helpu). Mae’n bwysig mai’r cerdyn cyntaf ar y cynlluniwr yw’r gweithgaredd presennol, er mwyn i’r plentyn ddeall beth sy’n digwydd nawr a beth sydd nesaf.
- Gwnewch y cynllunwyr yn gludadwy, gall defnyddio clipfwrdd, llechen neu ffôn deallus helpu’r plentyn i ddeall tra’n symud o gwmpas.
- Defnyddiwch gynllunwyr ar gyfer problemau cysgu. Gall trefn barhaus helpu rhywun â phroblemau cysgu. I rai plant gall gweld bod dihuno yn y bore yn dod ar ôl cysgu leihau pryder.