



# DEFNYDDIO'R TOILED

**Dyma Bum Awgrym Defnyddiol gan rieni i helpu eich plentyn Niwrowahanol gyda defnyddio'r toiled**

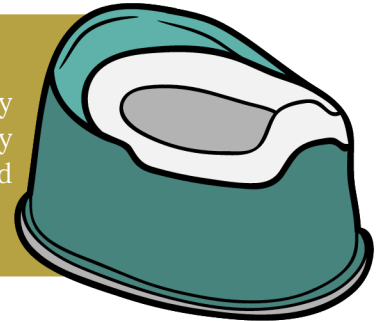


## Creu gofod croesawgar

Gwnewch yr ystafell ymolchi yn lle cefnogol i'ch plentyn fynd - "rydym ni'n defnyddio goleuadau bach i wneud i'r lle edrych yn well, a gan fod gan fy mab fwy o sensitifrwydd i arogleuon, rydym yn chwistrellu arogleuon ysgafn o amgylch yr ystafell ymolchi cyn iddo ddefnyddio'r toiled"

## Osgoi'r poti?

Gall newid fod yn her fawr, yn arbennig i blant awtistig, felly gallwch ystyried fynd yn syth o glytiau i'w hannog i eistedd ar y toiled gyda sedd hyfforddi a step. Yna, ni fydd angen i chi fynd drwy'r her o newid arall yn y dyfodol, wrth symud o'r poti i'r toiled.



## Byddwch yn amyneddgar

Gall gymryd llawer hirach i blant niwrowahanol ddefnyddio'r toiled, felly mae angen iddyn nhw (a chi) fod yn llawer mwy amyneddgar. Defnyddiwch deganau neu gallwch ddarllen llyfr er mwyn annog y plant i eistedd ar y toiled am gyfnodau hirach os oes angen.

## Adeiladu arferion

Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd gwybod pryd i fynd, yna ceisiwch adeiladu arferion. Er enghraifft, yn yr ysgol yn ystod bob amser egwyl, ewch i'r toiled os ydynt yn teimlo fel mynd ai peidio, fel bod gan y plentyn mwy o strwythur trwy gydol y dydd.



## Archwiliwch Faterion Synhwyaidd

Archwiliwch a oes unrhyw beth yn rhwystro eich plentyn rhag defnyddio'r toiled. Gall enghreifftiau o broblemau synhwyaidd gynnwys sŵn y fflysh yn rhy uchel, neu sensitifrwydd i arogleuon penodol. Os ydych cyn defnyddio toiledau cyhoeddus, mae'n bwysig cofio bod sychwyr dwylo swnllyd yn gallu bod yn ddychrynlyd iawn i blant.