



Diogelwch yn y Dŵr a Risg o Foddi i Blant Awtistig a Niwrowahanol

Cyflwyniad

Gall dŵr fod yn ffordd o gael hwyl, o ymlacio a symbyliad synhwyrdd i lawer o blant. Fodd bynnag, i blant awtistig a niwrowahanol, mae hefyd yn golygu risgiau unigryw. Mae ymchwil yn dangos bod y plant hyn mewn llawer mwy o berygl o foddi o'i gymharu â'u cyfoedion niwronodweddiadol. Mae'r daflen wybodaeth hon yn amlinellu'r rhesymau y tu ôl i'r perygl cynyddol hwn, yn cynnig arweiniad ymarferol a dolenni cyswllt at adnoddau o'r DU i helpu rhieni a gofalwyr i gadw eu plant yn ddiogel.

Pam bod Plant Niwrowahanol mewn Mwy o Berygl?

1. Rhedeg i Ffwrdd a Chrwydro

Mae plant awtistig yn tueddu i redeg i ffwrdd - gan adael lle diogel heb rybudd. Mae astudiaethau'n dangos bod bron i hanner plant awtistig yn ceisio crwydro o amgylcheddau diogel, ac yn aml iawn maent yn cael eu denu at ddŵr oherwydd ei apêl synhwyrdd.[1].

2. Ymddygiad sy'n Chwilio am Brofiadau Synhwyrdd

Mae dŵr yn rhoi profiadau synhwyrdd cyfoethog - oerni, symudiad, sŵn - sy'n gallu bod yn arbennig o ddeniadol i blant â gwahaniaethau o ran prosesu synhwyrdd. Gall yr atyniad hwn eu harwain at ddŵr heb oruchwyliaeth.

3. Rhwystrau Cyfathrebu

Efallai mai ychydig o gyfathrebu geiriol fydd gan rai plant niwrowahanol neu bydd yn anodd iddynt fynegi gofid. Gall hyn achosi oedi i ymdrechion i'w hachub os byddant mewn perygl neu'n methu galw am help.

4. Diffyg Ymwybyddiaeth o Berygl

Efallai na fydd plant awtistig yn gweld peryglon dŵr dwfn, cerrynt neu arwynebau llithrig. Mae'n bosibl eu bod hefyd yn cael trafferth dilyn cyfarwyddiadau diogelwch mewn amgylcheddau anghyfarwydd neu rai sy'n gorsymbylu.

5. Cyflyrau sy'n Cyd-ddigwydd

Gall cyflyrau fel ADHD, dyspracsia neu anableddau dysgu amharu ymhellach ar gyd-symud, sylw ac amser ymateb yn y dŵr, gan gynyddu'r perygl o gael damwain[2].



Ystadegau ac Ymchwil y DU

Tynnodd adroddiad yn 2024 gan Gymdeithas Frenhinol Achub Bywydau y DU (RLSS UK) sylw at gynnydd mawr yn nifer y plant oedd wedi boddi yn Lloegr, yn enwedig ymhlith plant o grwpiau diamddiffyn, yn cynnwys rhai ag anableddau [3]. Er nad oes llawer o ystadegau penodol yn y DU ar blant awtistig a boddi, mae astudiaethau rhyngwladol yn dangos yn gyson mai boddi yw prif achos marwolaeth plant awtistig dan 14 oed.

Mae elusen Family Action, ar y cyd â gwasanaeth cefnogi Awtistiaeth ac ADHD Norfolk a Waveney wedi datblygu arweiniad penodol ar ddiogelwch yn y dŵr i blant ag awtistiaeth[1]. Mae'r arweiniad hwn yn cynnig cyngor ymarferol yn benodol i anghenion plant niwrowahanol a'u teuluoedd.

Mesurau Diogelwch Ymarferol

1. Goruchwyliaeth

- Dylid cynnal "goruchwyliaeth cyffwrdd" bob amser - arhoswch hyd braich i'ch plentyn yn agos at ddŵr.
- Neilltuwch unigolyn penodol i wyllo'r dŵr yn ystod ymweliadau grŵp i osgoi diffyg canolbwytio.

2. Diogelwch yn y Cartref

- Gosodwch ffens o amgylch pyllau, larymau ar ddrysau a chloeon ar ffenestri os ydych yn byw yn agos at ddŵr.
- Defnyddiwch ddyfeisiau olrhain GPS neu larymau sy'n cael eu gwisgo i blant sy'n dueddol o grwydro.

3. Gwersi Nofio

- Cofrestrwch eich plentyn ar wersi nofio addasol gyda hyfforddwyr sydd wedi cael eu hyfforddi i weithio gyda phlant niwrowahanol.
- Chwiliwch am raglenni sy'n defnyddio cymorth gweledol, straeon cymdeithasol ac amgylcheddau sy'n cefnogi'r synhwyrâu.

4. Offer Dysgu Cymdeithasol a Gweledol

- Defnyddiwch amserlenni gweledol i baratoi eich plentyn ar gyfer nofio neu chwarae yn y dŵr.
- Lluniwch straeon cymdeithasol sy'n egluro rheolau diogelwch dŵr mewn ffordd glir, sy'n tawelu meddyliau (gweler yr enghraifft yn gynharach yn y sgwrs hon).



5. Parodrwydd am Argyfwng

- Dysgwch CPR sylfaenol a chymorth cyntaf.
- Dysgwch eich plentyn i adnabod achubwyr bywydau ac oedolion diogel.
- Ymarfer ymarferion diogelwch mewn ffordd dawl, gefnogol.

Teaching Water Safety to Your Child

Use Simple, Repetitive Language

- “Water is fun, but I stay with an adult.”
- “I wear my floaties when I swim.”

Reinforce with Visuals

- Picture cards showing safe and unsafe behaviors.
- Step-by-step diagrams of pool rules.

Practice in Safe, Controlled Settings

- Start with dry runs near water.
- Gradually introduce water play in shallow, calm environments.

Casgliad

Mae diogelwch yn y dŵr yn fater hanfodol i deuluoedd plant awtistig a niwrowahanol. Drwy ddeall y risgiau unigryw a rhoi strategaethau rhagweithiol ar waith, gall rhieni a gofalwyr helpu eu plant fwynhau'r dŵr yn ddiogel.

Gyda'r gefnogaeth, yr addysg a pharatoi'n gywir, mae modd atal boddi.



Adnoddau a Chefnogaeth yn y DU

Family Action – Water Safety for Children with Autism

- Canllaw y mae modd ei lawrlwytho gydag awgrymiadau i rieni a gofalwyr.
- Yn cynnwys cyngor ar ddillad nofio cyfeillgar i'r synhwyrâu, cymorth gweledol ac amlygiad graddol.
- [Agor y canllawiau](#)

Swim England – SEND and Swimming Lessons

- Canllaw penodol i rieni a gofalwyr plant ag Anghenion Addysg Arbennig ac Anableddau.
- Yn cynnig sicrwydd ac awgrymiadau ar gyfer cael gafael ar wersi nofio cynhwysol.
- Yn annog gweithio gyda hyfforddwyr sydd wedi'u hyfforddi mewn nofio addasol.
- [Agor y canllaw nofio SEND \[3\]](#)

Cymdeithas Frenhinol Achub Bywydau'r DU - Adnoddau i Rieni

- Adnoddau am ddim y mae modd eu hargraffu er mwyn addysgu diogelwch dŵr yn y cartref, ar wyliau ac mewn pyllau cyhoeddus.
- Yn cynnwys arweiniad ar gyfer:
 - Babanod a phlant cyn ysgol
 - Diogelwch ar y traeth ac yn y pwl
 - Dod o hyd i glybiau achub bywyd lleol
- [Archwilio adnoddau RLSS UK \[2\]](#)

Neurodiversity Sheffield – Family Action

- Yn cynnig ystod eang o adnoddau i deuluoedd plant niwrowahanol yn cynnwys diogelwch, rheoli emosiynau a chyfathrebu.
- [Archwilio'r adnoddau](#)

Cyfeiriadau

[Neurodiversity Sheffield resources - Family Action](#)

[Autism Space - Leicestershire Partnership NHS Trust](#)

[New report shows sharp increase in child drownings in England, with ...](#)

[Water safety for children with autism - Family Action](#)

[Parents Resources - Royal Life Saving Society UK \(RLSS UK \).](#)

[SEND and swimming lessons: a guide for parents and carers - Swim England](#)