Therapi Iaith a Lleferydd i Blant
Children's Speech & Language Therapy
02921 836585

Annog Archwilio Gweadau

Mae plant yn archwilio'r byd drwy gyffwrdd. Nid pob plentyn sy'n hoffi pob gwead felly mae'n bwysig bod gan eich plentyn ddigon o gyfle i brofi teimladau cyffwrdd gwahanol.

Canllawiau:

- Peidiwch byth â gorfodi eich plentyn i gyffwrdd â rhywbeth sy'n achosi trallod iddo.
- Gwnewch ddim ond yr hyn sy'n cael ei dderbyn/goddef bob tro. Bydd goddefgarwch yn datblygu'n raddol.
- Dechreuwch gyda gweadau sy'n gadarn ac yn sych - mae'r rhain yn llai heriol.
- Caniatewch i'ch plentyn reoli lefel y profiad a rhoi'r gorau iddi pan fo angen.

Syniadau am weithgareddau:

Dechreuwch gyda **Bag Teimlo** - Rhowch ddau neu dri gwrthrych sy'n teimlo'n wahanol yn y bag. Rhowch gynnig ar ddeunyddiau fel sgarff sidan, loofah, sbwng, papur sgleiniog/ffoil wedi'i wasgu at ei gilydd, llinynnau o gleiniau, brics/peli o wead gwahanol ac ati. Anogwch eich plentyn yn gyntaf i edrych yn y bag ac yna dewis gwrthrych. Yna ceisiwch ei gael i'w wneud gyda'i lygaid ar gau. Ar y cam yma, mae'r llyfrau mawr i fabanod gyda lluniau o wead gwahanol i'w teimlo hefyd yn hyfryd i edrych arnynt gyda'ch gilydd.

Chwarae yn y dŵr – Llenwch fowlen blastig a'i gymryd i mewn i'r ardd neu ei roi yn y bath. Casglwch ynghyd amrywiaeth o gwpanau na ellir eu torri, pympiau dŵr, caniau dyfrio bach, chwisgiau a chael hwyl yn mesur a thywallt. Gallwch geisio lliwio'r dŵr/ychwanegu swigod/arogleuon fel y dymunwch os yw'ch plentyn yn hapus i roi cynnig arni.

Chwarae yn y tywod – Os oes gennych chi flwch tywod, ychwanegwch deganau bach fel ceir a lorïau, deinosoriaid a ffigyrau y gellir eu claddu a'u darganfod yn y tywod. Fel arall, mae twb gwag wedi'i lenwi â ffa sych, pasta, reis neu bopcorn yn gwneud hambwrdd da i ddarganfod pethau ynddo.

Playdough – Defnyddiwch naill ai beth cartref neu o'r siop i'w drin, ei wasgu, rholio a siapio. Unwaith eto gallech chi ychwanegu lliw ac arogl i'r toes gyda lliwiau a rhinflasau bwyd.

Chwarae Blêr – Chwaraewch ar gynfas plastig mawr gydag ewyn, jeli, mousse neu lysnafedd. Anogwch eich plentyn i dynnu, procio, gwasgu a phaentio gyda'i fysedd.

Chwarae yn yr Ardd – Chwaraewch yn yr ardd yn casglu dail, brigau, yn plannu bylbiau neu wneud pastai mwd.

Ffyrdd eraill o helpu: Gweler hefyd y taflenni gweithgareddau blasu am y tro cyntaf amgaeedig.

Cardiff and Vale University Health Board is the operational name of Cardiff and Vale University Local Health Board.
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw enw gweithredol Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro.