



## Gwasanaeth ABC / ABC Service



### Syniadau er mwyn helpu eich plentyn i fynd allan o'r tŷ

Cynllunio o flaen llaw eich bod yn mynd allan er mwyn gwneud pethau yn haws.

Dweud wrth eich plentyn beth fydd yn digwydd & dangos llun/symbol i gefnogi beth ydych yn ei ddweud e.e os ydych yn mynd i'r parc yna dangos llun parc.

- Cyn gadael rhwch rhybudd ran amser a dweud e.e. "5 munud a wedyn parc"
- Ychydig wedyn dweud "2 funud a wedyn parc"

(rydym yn deall na fydd eich plentyn yn deall y syniad o amser ar y cychwyn ond wrth ddweud y math yma o beth bob tro fe ddaw eich plentyn i ddeall ar ei lefel ei hun).

Dewis mynd allan i rhywle tawel ar y cychwyn a peidio bod yno am hir

Gadael i'ch plentyn fynd â'i hoff degan/gwrthrych hefo fo.

Os yw'r haul yn llachar annog eich plentyn i wisgo sbectol haul neu het haul

Os yw'r tywydd yn wlyb, gwyntog ayyb rhwch gôt law ac esgidiau glaw iddynt wisgo

Os yw sŵn traffig neu unrhyw sŵn uchel yn ypsetio eich plentyn annog clust ffonau neu rhywbeth tebyg.

Defnyddiwch pethau fel 'reins' os ydych yn teimlo nad yw eich plentyn yn fodlon gafael llaw.

Siarad hefo eich plentyn a cysuro os ydych yn gweld ei fod yn mynd yn rhwystredig.

Gwneud y profiad o fynd allan yn un dawel ac hamddenol a peidio rhuthro

Cario llun lle'r ydych yn mynd hefo chi er mwyn parhau i'w atgoffa o lle'r ydych yn mynd.

Os ydych yn mynd i'r siop yna byddwn yn argymhell nad ydych yno am hir, dim ond picio i mewn yn sydyn ac yn ôl allan.

Os ydych yn mynd i tŷ aelod o'r teulu/ffrind, rhoi rhywbeth i'ch plentyn gario yno e.e 'chew buddy', blanced ayyb.

Unwaith yr ydych wedi cyrraedd yno canmol eich plentyn am wneud yn dda.

Os yw eich plentyn yn anesmwytho ac eisiau mynd adref trîwch ddweud rhywbeth fel.

- Aros
- 5 munud wedyn adref
- 2 funud a wedyn adref
- Mynd adra rŵan  
(mae posib dangos llun adref neu dangos goriad car/tŷ unwaith ydych yn barod mynd adref).

Gobeithio bod rhywbeth yma all eich helpu.

