

# ESTABLISHING A ROUTINE

## Ideas to try at home



Create consistency within your day. Try and fit activities in around the same time so that your child is aware of what happens when.

Using strategies such as NOW - NEXT or NOW - NEXT - LATER. Allow your child to choose the 'NEXT'.

8:00	brechwast
9:00	brwsio darnedd / ymoldchi
10:00	ymorfer corff
11:00	amser dysgu
12:00	cirio
13:00	amser rhydd

Use an alarm or timer to signal a transition to another activity or when an activity ends.



Prepare your child for any changes to the daily routine in order to avoid confusion and anxiety.

Use visual supports to aid understanding and to develop organisation skills such as timetables and checklists.

# SEFYDLU STRWYTHUR

Syniadau ar gyfer y cartref



Ceisio sefydlu patrwm o weithgareddau dyddiol. Ffitio gweithgareddau o gwmpas yr un amser pob diwrnod fel bod eich plentyn yn gwybod beth sy'n digwydd bob dydd.

Defnyddio strategaethau fel RŴAN - WEDYN neu RŴAN - NESAF - OLAF. Gadael i'ch plentyn ddewis y 'wedyn'.

Defnyddio larwm neu amserydd er mwyn rhoi arwydd i ddiwedd gweithgaredd neu wrth symud i weithgaredd newydd.



8:00		brecwast
9:00		brwsio dannedd / ymatalchi
10:00		ymarfer cartf
11:00		amser dysgu
12:00		cwio
13:00		amser rhydd

Paratoi eich plentyn am unrhyw newidiadau i'r strwythur dyddiol er mwyn lleihau dryswch a phryder.

Defnyddio adnoddau gweledol fel amserlen, rhestr wirio neu gerdyn help i ddatblygu dealltwriaeth, gallu i drefnu'r diwrnod a lleihau pryder a rhwystredigaeth.