Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd

Cynllun 'Cymorth Cartref'

CANOLBWYNTIO A GWRANDO

Helpu eich plentyn i ganolbwyntio

Ydi sylw eich plentyn yn cael ei dynnu yn hawdd gan sŵn neu symudiad yn yr ystafell?

Ydi ef/hi'n gwibio o gêm i gêm?

Ydi ef/hi'n mynd yn aflonydd pan fyddwch chi'n darllen stori iddo/iddi neu'n ceisio chwarae ag ef/hi?

Mae gallu gwrando a chanolbwyntio yn helpu plant i ddysgu beth sy'n digwydd o'u cwmpas ac mae'n helpu i ddatblygu eu sgiliau iaith a lleferydd.

Dilynwch y camau syml yma i helpu i wella sgiliau canolbwyntio a gwrando eich plentyn.

Afasic CYMRU
voice for life
llais ar gyfer bywyd

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Sion sicr cyn i chi gychwyn

- Diffoddwch unrhyw seiniau cefndir e.e. teledu, radio, peiriant golchi ac ati.
- Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw wrthdyniadau eraill - rhowch deganau eraill i'r neilltu a cheisiwch gadw plant eraill yn brysur.
- Dewiswch amser pan na fydd eich plentyn wedi blino, yn newynog neu'n flin.
- Cadwch bob gêm yn fyr ac yn hwyl.
- Siaradwch â llais cynhyrfiol a diddorol.

Gwrando cynnar

Canwch ganeuon e.e. bys a bawd yn symud

Postiwch siapiau i mewn i ddidolwyr siapiau

Rholiwch geir i lawr trac rholio i ffwrdd

Copïwch seiniau – defnyddiwch lwy i guro hen dwb ac edrychwch a ydi ef/hi yn gallu eich copïo

Chwythwch swigod a'u gwylio yn hofran i fyny ac i lawr a chael eich plentyn i'w popio.

Adeiladwch dyrau â briciau a'u curo i lawr – "CLEC"

Edrychwch ar lyfrau syml gyda'ch gilydd, siaradwch am y lluniau, hyd yn oed am dudalen neu ddwy yn unig – canmolwch ef/hi am edrych

Gwrando a chanolbwyntio am gyfnod hwy

Cynyddwch yn raddol yr amser rydych chi'n disgwyl i'ch plentyn ganolbwyntio amdano a cheisiwch ei gael/chael i eistedd ger bwrdd ar gyfer rhai gemau a'i (h)annog i beidio â chrwydro i ffwrdd.

Cuddiwch gloc sy'n tician neu degan cerddorol yn y tŷ a helpwch eich plentyn i ddod o hyd iddo.

Chwarae i gerddoriaeth – dawnsiwch/rhedwch/cerddwch i'r gerddoriaeth a syrthio i'r llawr pan fydd ef/hi yn ei chlywed yn stopio.

Byrddau pos – ffitiwch ddarnau pos i mewn a chanmolwch ef/hi am orffen, gweld a ydi ef/hi yn gallu gwneud hyn eto. (Rhowch gynnig ar hyn ger y bwrdd).

Cyfatebwch synau gan ddefnyddio lluniau a seiniau – gwnewch synau gwahanol anifeiliaid/cerbydau ac anogwch eich plentyn i ddod o hyd i'r llun sy'n cyfateb – yna postiwch y llun i mewn i hen baced grawnfwyd neu focs.

Cofiwch – Canmolwch eich plentyn am chwarae hyd yn oed am gyfnod byr yn unig; dywedwch wrtho/wrthi ei fod/bod wedi 'edrych yn dda' a 'gwrando yn dda'. Dilynwch eu diddordebau â theganau. Felly bydd ef/hi'n fwy tebygol o aros a chwarae.

Os ydych yn poeni am leferydd eich plentyn neu am gael mwy o wybodaeth, ffoniwch eich Gwasanaethau Therapi Lleferydd ac Iaith lleol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-Bont ar Ogwr
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan	Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd, Torfaen a De Powys
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Wrecsam a Sir y Fflint 01978 727071 Conwy a Sir Ddinbych 01745 443178 Gogledd-orllewin Cymru 01286 662760	Ynys Môn, Gwynedd, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, a Wrecsam, yn ogystal â rhannau o'r canolbarth, Swydd Gaer a Sir Amwythig
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	Preswylwyr Caerdydd a'r Fro
Bwrdd Iechyd Cwm Taf	Cwm Cynon, Merthyr Tudful, Cymoedd y Rhondda ac ardal Taf Elái
Bwrdd Iechyd Hywel Dda	Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
Bwrdd Addysgu Iechyd Powys	Aberhonddu, Y Drenewydd, Sir Fynwy a Threfyclo, Sir Frycheiniog a gweddill Maesyfed

Afasic Cymru yw'r unig elusen yng Nghymru sy'n cynrychioli plant a phobl ifanc ag Anghenion Lleferydd, Iaith a Chyfathrebu (SLCN), a rhoddir pwyslais arbennig ar bobl ifanc â Nam Penodol ar Iaith (SLI) www.afasiccymru.org.uk.

Mae Afasic Cymru'n cydnabod Amy Hewer, Therapydd Iaith a Lleferydd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Dechrau'n Deg Wrecsam am weithio mewn partneriaeth i gynhyrchu'r wybodaeth hon.

Ariennir cynhyrchiad y daflen hon gan
Sefydliad Waterloo a Llywodraeth Cymru

thewaterloofoundation

Llywodraeth Cymru
Welsh Government