



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Helpu Plentyn sy'n Sensitif i Synau Uchel

Mae sensitifrwydd i synau uchel yn broblem gyffredin i lawer o blant

I nifer o blant ifanc mae synau swnllyd, sydyn yn anghyfforddus neu'n peri gofid. Wrth i blant ddatblygu, maent yn fwy tebygol o ddangos eu cas synau'n gorfforol, drwy orchuddio eu clustiau neu grio. Gallant ddisgrifio'r sain fel rhywbeth poenus yn hytrach nag anghyfforddus. Y synau a gofnodir amlaf nad yw plant yn eu hoffi yw synau annisgwyl y tu hwnt i'w rheolaeth.

Nid yw'n anghyffredin i blentyn sydd â materion synhwyraidd ychwanegol neu anghenion cymhleth brofi sensitifrwydd cadarn. Efallai y bydd Therapi Galwedigaethol, eich pediatregydd neu'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn gallu rhoi cymorth mwy penodol.

Synau cyffredin nad yw plant yn eu hoffi

- Hwfers
- Sychwyr dwylo
- Seinyddion
- Clychau
- Tân gwyllt
- Gwaith ffordd/sŵn traffig
- Ystafelloedd gorlawn/swnllyd

- Mae'r rhan fwyaf o blant yn gweld bod eu sensitifrwydd i sain yn gwella dros amser.
- Er mwyn helpu gyda hyn, mae'n bwysig bod rhieni, gofalwyr ac athrawon yn gyson yn y ffordd y maent yn ymateb i sensitifrwydd y plentyn i synau gofidus.
- Anogir rhieni i gadw golwg ar ba synau penodol sy'n cythruddo eu plentyn fwyaf a rhannu'r rhestr gydag unrhyw roddwyr gofal.
- Lle bynnag y bo'n bosibl, rhowch rybudd ychydig cyn synau rhagweladwy (e.e. driliau tân, clychau ysgol neu cyn defnyddio'r prosesydd bwyd).
- Osgoi distawrwydd.
- Nid ydym yn argymhell defnyddio plygiau clust na diffynyddion clust ac eithrio mewn amgylchiadau eithafol neu dymor byr. Mae dod i gysylltiad â synau arferol y gallir eu goddef yn bwysig er mwyn i'r glust a'r ymennydd ddatblygu sensitifrwydd arferol.
- Gall plant sydd â chlust ludiog fod yn fwy sensitif i synau pan fydd y glust ludiog yn clirio. Mae'n cymryd amser i addasu i glywed yr holl synau eto.

Awdioleg Gymunedol Plant

Ffôn: 01495 353050

E: Community.Audiology.ABB@wales.nhs.uk

Awgrymiadau i helpu eich plentyn

1. Cysuro

Os nad yw'r sensitifrwydd sŵn yn effeithio'n sylweddol ar fywyd teuluol neu gynnydd yn yr ysgol, efallai y gallwch dawelu meddwl eich plentyn nad yw'r sŵn yn niweidiol nac yn fygythiol.

Er, mae'n bwysig cydnabod bod eich plentyn yn cael rhai synau'n anghyfforddus, efallai na fyddai'n ddefnyddiol canolbwyntio arno.

2. Cymryd rheolaeth

Ceisiwch egluro ffynhonnell y sain i'ch plentyn. Gall ei ymateb i'r sŵn fod yn llai os gall ei reoli.

Os yw sŵn yr hwfer yn peri gofid i'ch plentyn, anogwch ef i'w droi ymlaen ac i ffwrdd.

Os yw eich plentyn wedi'i gynhyrfu gan synau clapio dwylo, anogwch ef i glapio wrth chwarae gemau gartref.

Mae hiwmor yn ffordd wych o dynnu'r ofn o wrthrych. Os yw eich plentyn yn ofni'r

sychwr gwallt neu'r peiriant golchi, gallech ei wisgo i fyny gyda sbectol fawr a glynu clustiau

doniol arno a rhoi llais gwirion iddo. Mae'n anodd iawn bod ofn rhywbeth rydych chi'n chwerthin arno!

3. Ymlacio ac Anadlu

Gall technegau anadlu helpu i leddfu pryder a rhoi rhywbeth arall i'ch plentyn ganolbwyntio arno yn hytrach na'r sain sy'n peri gofid.

Mae llawer o apiau y gallwch eu lawrlwytho i'ch ffôn clyfar neu lechen. Un ffordd hawdd iawn yw defnyddio llaw eich plentyn a'i annog i anadlu i mewn ac allan wrth iddo olrhain ei ffordd i fyny ac i lawr ei fysedd. Mae llawer o awgrymiadau ar gyfer technegau ymlacio i blant ar gael ar-lein.

4. Dadsensiteiddio ymddygiadol

Gellir defnyddio'r dull hwn pan fydd ymateb eich plentyn i synau gofidus yn peri iddo osgoi achlysuron pwysig.

Gall dadsensiteiddio ymddygiadol helpu i chwalu'r cysylltiad rhwng y sŵn a'r ofn.

Gall y teulu wneud hynny, heb fod angen cymorth proffesiynol. Mae'n golygu bod eich plentyn yn gwrando dro ar ôl tro ar y sŵn gofidus o dan amodau rheoledig,

Gallech recordio'r sain ar eich ffôn symudol neu chwilio amdano ar y cyfrifiadur, yna chwarae'r sain yn isel.

Dros y dyddiau neu'r wythnosau nesaf, cynyddwch lefel y sŵn yn raddol nes eich bod yn chwarae'r sain ar lefel sydd fel arfer yn achosi gofid. Erbyn hynny, dylai'ch plentyn fod wedi dod i'r arfer â'r sŵn.

Nid oes angen triniaeth feddygol ar gyfer sensitifrwydd sŵn. Fel arfer, wrth i blant dyfu ac aeddfedu, felly hefyd eu goddefgarwch o ran sŵn uchel.

Awdioleg Gymunedol Plant

Ffôn: 01495 353050

E: Community.Audiology.ABB@wales.nhs.uk