



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Angen Cymorth gyda Sychu Pen ôl?

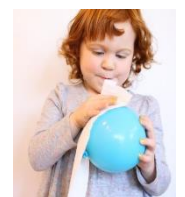
Nawr bod eich plentyn yn gallu rheoli eu pledren a'u coluddyn, ac yn gallu mynd i'r toiled eu hunain ar yr amser iawn; y rhan o'r broses y mae angen iddynt ei dysgu nesaf, yw sut i lanhau eu hunain yn annibynnol. I lawer o blant gall hyn fod ychydig yn anodd ac mae'n sgil y mae angen iddynt fod wedi'i thorri i lawr er mwyn eu helpu i ddysgu'n llwyddiannus. Er ei bod yn ymddangos yn dasg syml, mewn gwirionedd mae'n cynnwys nifer o gamau. Efallai y bydd angen ymarfer pob un ohonynt, ee Ymestyn tu ôl, troi eu llaw, gwybod ble a sut i sychu.

Syniadau am weithgareddau

Mae'r syniadau canlynol yn weithgareddau syml y gellir eu chwarae gartref, a gall pob un ohonynt helpu gyda'r sgil o ddysgu sut i sychu eu pen ôl!



1. Chwaraewch gemau sy'n cynnwys trosglwyddo gwrthrychau (ee tegan meddal, bag ffa, pêl) i rywun sydd naill ai'n sefyll neu'n eistedd, o'u blaen neu y tu ôl iddynt. Ychydig fel pasio'r parcel, ond gyda phawb yn eistedd mewn llinell. Ceisiwch ymarfer troi i'r ddwy ochr ac annog eich plentyn i edrych dros eu hysgwydd, bydd hyn yn eu helpu i droi.
2. Cuddiwch sgarff neu hances boced ym mhoced gefn neu fand gwasg trowsus/sgert eich plentyn. Gofynnwch iddyn nhw geisio gael gafael arno gyda'r naill law neu'r llall. Ymarferwch ei roi yn ôl i mewn eto, yn rhannol yn gyntaf ac yna'n llwyr. Os oes angen, defnyddiwch ddrych hyd llawn i helpu.
3. Gallwch hefyd geisio cuddio pegiau dillad ar gefn dillad eich plentyn, mae gwaelod eu siwmpwr neu gefn eu trowsus yn lle da i guddio. Anogwch nhw i edrych trwy ofyn iddyn nhw ddod o hyd i begiau o liwiau gwahanol.
4. Chwaraewch gêm "teimlo a darganfod" - Dewch o hyd i 4 neu 5 o wrthrychau bach yn y tŷ (gall hyn fod yn unrhyw beth, e.e. domino, bobble gwallt, tegan bach, nyten a bollt, peg bach, ac ati) Gadewch i'ch plentyn gael golwg a theimlo'r gwrthrychau cyn eu gosod i gyd mewn hosan hir. Cuddiwch yr hosan y tu ôl i gefn eich plentyn ac yna anogwch nhw i ymestyn y tu ôl, ac i mewn i'r hosan a dod o hyd i wrthrych o'ch dewis chi. Pan fyddant wedi dod o hyd i'r gwrthrych, gofynnwch iddynt ei dynnu allan o'r hosan. Os nad ydyn nhw'n dod o hyd iddo, daliwch ati nes byddan nhw'n gwneud hynny! Er mwyn rhoi mwy o her, edrychwch i weld a all eich plentyn osod yr hosan ar gefn ei ddillad.
5. Ymarferwch sychu yn y bath neu gawod gan ddefnyddio ewyn eillio a lliain wyneb. Ceisiwch chwistrellu'r ewyn mewn manau gwahanol, ee breichiau, cefnau coesau, cefn
6. Chwaraewch "gêm sychu" – Ymarferwch sychu eli eillio neu saws siocled oddi ar blât, powlen wedi ei throï i fyny neu falŵn. Anogwch eich plentyn i gyfrif y dalennau o bapur toiled a sgŵp gyda'u bysedd. Ar ôl iddynt sychu, gofynnwch iddynt wirio'r hances bapur i weld a yw'n lân a'u helpu i benderfynu beth i'w wneud nesaf.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Er mwyn rhoi her ychwanegol gallwch geisio cuddio rhesins yn yr ewyn neu'r saws ac annog eich plentyn i godi'r rhain wrth iddynt sychu. Fel arall, gallwch ddal y balw'n y tu ôl i'ch plentyn a'u hannog i ymestyn y tu ôl a sychu'r balw'n. Cofiwch gyda merched bach i ymarfer sychu o'r blaen i'r cefn.