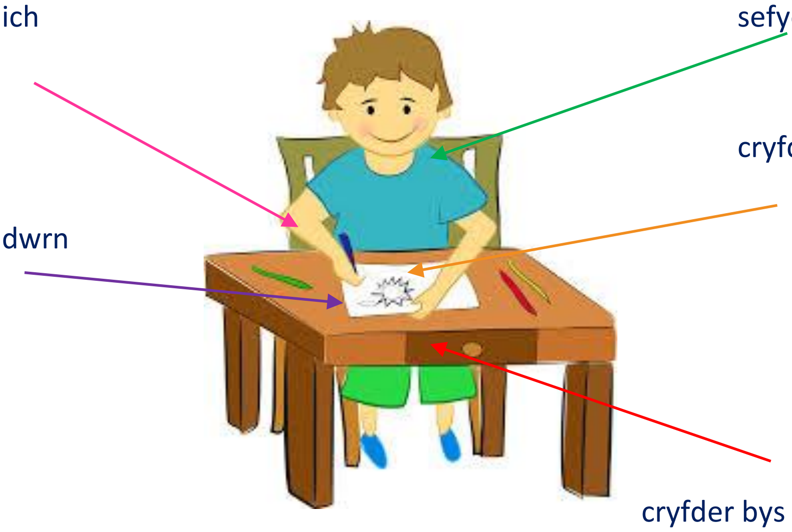
GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Datblygu Gafael Pensil Trybedd

Yn gyffredinol, mae gaf **ael trybedd deinam** ig yn helpu plant i ysgrifennu'n effeithlon. Unwaith y bydd plentyn neu berson ifanc wedi meistroli dal a rheoli'r pensil, gallant dreulio mwy o amser yn canolbwyntio ar yr hyn maen nhw am ei ysgrifennu yn hytrach na sut i fynd ati i'w ysgrifennu. Bydd datblygu'r sgiliau cywir sydd eu hangen ar gyfer defnyddio pensil yn effeithlon hefyd yn helpu i ddatblygu sgiliau motor manwl eraill, gan gynnwys sgiliau teipio.

Gadewch i ni ddechrau trwy ddiffinio pa sgiliau sydd eu hangen ar gyfer defnyddio pensil yn effeithlon.

Yn nodweddiadol, bydd y cyhyrau mwy (gros) yn datblygu cyn y cyhyrau llai, (mân). Ar ben hynny, bydd y cyhyrau sy'n agosach at ganol y corff yn datblygu cyn y cyhyrau sydd ymhellach i ffwrdd o'r craidd. Felly, mae plant yn dechrau datblygu rheolaeth dros eu hystum, sefydlogrwydd yn eu hysgwydd, cryfder braich, sefydlogrwydd yn eu garddwrn, cryfder llaw yna cryfder bys a thrin.



Mae angen pob un o'r galluoedd hyn er mwyn datblygu gafael pensil.

Felly, cyn dysgu plentyn sut i ddal teclyn ysgrifennu, dechreuwch trwy ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen.

- Adeiladu ystum cryf trwy weithgareddau i gryfhau cyhyrau eu bol (craidd) megis gweithgareddau llawr lle maent yn gorwedd ar eu bol ac yn dal eu hunain i fyny gyda’u breichiau i liwio, darllen llyfr, chwarae gyda theganau ac ati.

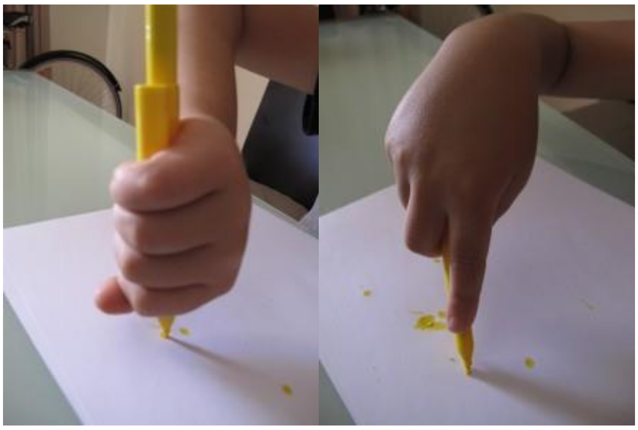
- Chwarae gemau gwthio/tynnu neu hongian o fariau mwnci i ddatblygu cryfder a sefydlogrwydd yn yr ysgwydd a rhan uchaf y fraich fel y gallant ddal eu braich yn gadarn wrth iddynt ysgrifennu.
- Cryfhau eu arddyrnau trwy baentio ar îsl neu ddefnyddio pin rholio fel y gallant sefydlogi eu garddwrn wrth ysgrifennu.
- Defnyddiwch boteli chwistrellu gyda sbardun neu dyllwr i ddatblygu gafael cryf yn y llaw fel bod ganddynt y cryfder i gynnal y bwa yng nghledr y llaw wrth ysgrifennu.
- Defnyddiwch bypedau bysedd neu ganu rhigymau e.e.,Incey wincey spider, Tommy thumb i annog symud y bysedd yn annibynnol fel y gall eu bysedd symud yn ddeinamig ac yn annibynnol mewn gafael trybedd.
- Anogwch y plentyn i ddefnyddio gafael pincer trwy edafu gleiniau bach, defnyddio pegiau neu pinsio playdough. Parhewch i wneud y gweithgareddau hyn tra bod plentyn yn datblygu eu gafael mewn pensil.

Mae plant ifanc fel arfer yn symud y pensil gan symud y fraich gyfan, gall offer ysgrifennu trwchus helpu. Wrth i'w cryfder a'u rheolaeth ddatblygu, bydd y symudiad a ddefnyddir i ysgrifennu yn symud o'r fraich gyfan, i'r arddwrn, ac yn olaf i flaenau y bysedd.

Mae'r isod yn ganllaw i wahanol gamau **datblygiadol o ran gafael mewn pensil.**

1.

1. **Gafael gyda dwrn neu Grip Supinate Palmar**. Mae plant yn aml yn dal eu teclyn ysgrifennu fel dagr, gan sgriblo gan ddefnyddio eu braich gyfan.

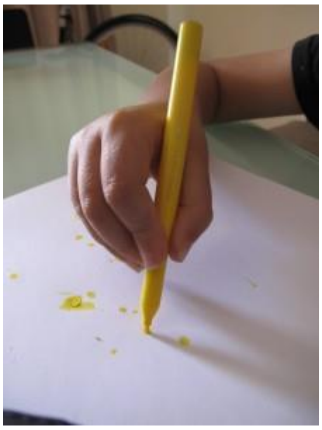

2.

2. Gafael **Digital Pronate**. Mae pob bys yn dal yr offeryn ysgrifennu ond mae'r arddwrn yn cael ei droi fel bod y cledr y llaw yn wynebu i lawr tuag at y

dudalen. Mae plant yn dechrau sefydlogi eu hysgwyddau, fel bod y symudiad bellach yn dod yn bennaf o'r penelin. Yn yr oedran hwn, dylai plant ddechrau gallu copïo llinell lorweddol, fertigol a chylchol.

3.

3. Gafael **quadripod neu afael gyda 4 bys.** Mae 4 bys yn cael eu dal ar yr offeryn ysgrifennu, a dyma ddechrau ffurfio'r bwa rhwng y bawd a'r mynegfys (gofod gwe). Bydd symudiad yn digwydd yn bennaf o'r arddwrn ac mae'r llaw a'r bysedd yn symud fel un uned gyfan. Yn yr oedran hwn, dylai plant allu cwblhau tasgau dot-i-ddot syml, dynwared llinellau zig-ogam a llinellau sy’n croesi, olrhain llinellau dotiog a thynnu lluniau syml o bobl (e.e. pen, corff ffon ac un rhan arall o'r corff fel braich neu goes).


4.

4. Gafael trybedd statig. Gafael gyda 3 bys yw hwn, lle mae'r bawd, y mynegfys a'r bys canol yn gweithio fel un uned. Yn yr oedran hwn, dylai plant allu copïo llinell groeslin, sgwâr, croes groeslin, cylch a thriongl. Mae lluniau o bobl yn dod yn fwy manwl, gan gynnwys y ddwy fraich a choesau a hyd yn oed nodweddion wyneb.

5.

5. Wrth i'r bysedd ddechrau symud yn annibynnol, mae bys y fodrwy a’r bys bach yn cyrlio'n ysgafn tua cledr y llaw, mae'r gofod gwe yn agor ac yn dod yn fwy cylchol, mae'r offeryn ysgrifennu yn cael ei ddal yn nes at y nib a symudir yr offeryn ysgrifennu gyda blaenau’r bysedd (mae'r llaw, yr arddwrn, y penelin a'r ysgwydd yn sefydlogi) mae'r gafael trybedd statig yn datblygu i **Afael Trybedd Dynamig** sydd wedi datblygu’n llawn. Bydd plant yn defnyddio 3 bys yn unig yn gyson i ddal y teclyn ysgrifennu. Dyma'r gafael delfrydol i helpu i symud y pensil yn effeithlon, yn gywir ac ar gyflymder da.

Mae eich plentyn bellach yn barod i ddechrau ymarfer a pherffeithio ei sgiliau ffurfio llythrennau. Bydd y rhan fwyaf o blant yn meistroli'r gafael trybedd erbyn y byddant yn 6 neu 7 oed, felly does dim angen poeni os nad yw'ch plentyn yn dal eu pensil yn iawn pan fyddant yn dechrau'r ysgol.