



Datblygu Sgiliau Cyllyll a ffyrç

Gall datblygu sgiliau cyllyll a ffyrç gymryd amser i lawer o blant. Mae'n sgil gymhleth sy'n gofyn i chi ddefnyddio'ch dwy law gyda'u gilydd ond gyda'r ddwy law yn gwneud rhywbeth gwahanol! Mae gan gyllell, fforç a llwy swydd wahanol i'w gwneud hefyd ac felly mae'n rhaid eu defnyddio mewn ffyrdd ychydig yn wahanol; nid yw'n syndod y gall plant deimlo bod hon yn sgil anodd i'w meistroli. Isod mae cynghor gwych i helpu'ch plentyn i lwyddo.

Paratoi

- Lleihau unrhyw beth sy'n tynnu eu sylw wrth y bwrdd, diffoddwch y teledu.
- Sicrhewch fod y gadair a'r bwrdd ar uchder da ar gyfer eich plentyn. Sicrhewch fod eu penelinoedd yn gallu gorffwys yn gyfforddus, gan eu galluogi i symud rhan isaf y fraich yn rhwydd ar draws y bwrdd a gwnewch yn siŵr bod eu traed yn cael eu cynnal (rhowch gynnig ar flwch neu stepen). Gall plant ddefnyddio eu dwylo yn llawer mwy effeithiol pan fyddant yn eistedd wedi'u cefnogi'n dda fel hyn.
- Defnyddiwch fat gwrthlithro o dan eu powlen/plât (ee Dycem) i'w atal rhag llithro.
- Ceisiwch ddefnyddio cyllyll a ffyrç maint plentyn neu gyllyll a ffyrç gyda charnau trwchus - bydd hyn yn cynorthwyo eich plentyn gyda'u gafael (e.e. Caring Cutlery, Kura Care Cutlery, Nanna's Manners Cutlery).
- Ymarferwch ddefnyddio cyllyll a ffyrç y tu allan i amser bwyd, ceisiwch wneud bwyd gyda playdough, gallech ddefnyddio bananas neu hyd yn oed far o siocled meddal (ee Milky Way).

Ymarfer y sgil

- Mae angen i blant weld y sgil hon yn cael ei defnyddio. Dangoswch iddyn nhw sut i'w gwneud a cheisiwch fwyta'ch cinio/swper wrth y bwrdd gyda'ch plentyn; defnyddiwch eich cyllyll a ffyrç eich hun y ffordd yr ydych chi am i'ch plentyn ddefnyddio eu rhai nhw.
- Anogwch eich plentyn i ddal eu cyllyll a'u ffyrç gyda bysedd wedi pwyntio, ceisiwch eu hatgoffa i gadw eu bysedd syth ar ben y cyllyll a'r ffyrç.
- Anogwch eich plentyn i ymarfer defnyddio'r fforç i drywanu eu bwyd, atgoffwch nhw i gadw'r fforç yn yr un llaw bob tro.
- Ymarferwch ddefnyddio'r gyllell i wthio'r bwyd oddi ar y fforç.
- Anogwch eich plentyn i ddod â'r bwyd y maent am ei dorri'n agosach atynt – i flaen y plât.
- I ymarfer torri, anogwch eich plentyn i ddefnyddio eu fforç i drywanu a sefydlogi'r bwyd a defnyddio eu clylell fel pe baent yn llifio gan roi rhywfaint o bwysau ar i lawr. Llifiwch o leiaf 5 gwaith.
- Cofiwch gadw ochrau gwastad y cyllyll a ffyrç wrth ymyl ei gilydd wrth dorri, rhaid i'r gyllell fod o flaen y fforç.
- Bydd yn helpu os yw'ch plentyn yn cadw eu ddwy benelin yn sownd yn eu corff.
- Peidiwch ag anghofio annog eich plentyn wrth eu hatgoffa mewn modd gadarnhaol a'u canmol ee "Da iawn, cofia gadw dy fysedd ar ben dy gyllell a fforç".



Beth i'w wneud os yw'ch plentyn yn mynd yn rhwystredig?

- Treuliwch 5-10 munud ar ddechrau'r pryd yn torri'r bwyd gyda'ch gilydd.
- Ceisiwch dorri eu bwyd gyda'ch dwylo dros eu dwylo - sefwch y tu ôl iddynt, bydd yn haws.
- Os yw'n ymddangos bod y dasg hon yn eu llethu, lleihewch faint y mae angen iddynt ei dorri i fyny trwy helpu'ch plentyn ond gadewch rywbeth (rydych chi'n gwybod y maent yn llwyddo i'w dorri) i'w

dorri. Trwy wneud hyn ar y diwedd byddant yn cael mwy o deimlad o foddhad. Gallwch gynyddu faint y mae angen iddynt ei dorri'n raddol dros amser.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Os oes gennych blentyn iau sy'n bwydo gyda bys a bawd, efallai y bydd eich plentyn yn dychwelyd i ddefnyddio eu dwylo. Anogwch nhw yn ysgafn i ddefnyddio eu cyllyll a'u ffyrnc trwy awgrymu eu bod yn dangos eu sgiliau gwych i'w brawd neu chwaer.