Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Datblygu Annibyniaeth o ran Gofal Gwallt

Gall datblygu annibyniaeth mewn unrhyw dasg fod yn heriol i blentyn ac os oes gan eich plentyn anawsterau dysgu, oedi mewn sgiliau motor neu anableddau corfforol gall datblygu annibyniaeth weithiau gymryd ychydig yn hirach. Fodd bynnag, mae rhai strategaethau y gellir eu defnyddio i'w helpu i ddatblygu eu hannibyniaeth yn y dasg hon.

Golchi gwallt

- Cadwch bopeth sydd ei angen ar eich plentyn i olchi eu gwallt mewn basged blastig ar wahân fel ei bod hi'n haws dod o hyd iddynt. Os yw'ch plentyn yn cael trafferth darllen y labeli, ceisiwch godio'r poteli mewn lliw fel y gallant eu hadnabod yn haws.
- Wrth ddysgu sut i wneud y dasg o olchi gwallt, torrwch y dasg i lawr fel eu bod yn dod yn hyderus wrth reoli pob cam cyn symud ymlaen i'r nesaf. Ymarferwch y camau ar wahân cyn eu rhoi i gyd at ei gilydd.
- Defnyddiwch stribed tasgau gweledol i helpu'ch plentyn i gofio'r camau, gallwch wneud hyn trwy dynnu lluniau neu mae digon ar gael ar-lein ar wefannau fel www.twinkl.co.uk. Lamineiddiwch y stribed a'i gadw fel ei fod yn weladwy yn yr ystafell ymolchi.
- Mae tasgau sy'n ymwneud â'u dwylo yn aml yn haws os ydynt yn eistedd yn sefydlog. Anogwch eich plentyn i eistedd yn y bath wrth olchi eu gwallt neu fel arall gallech roi cynnig ar gawod.
- Os ydynt yn ei chael hi'n anodd ymdopi â gwasgu potel siampŵ, rhowch gynnig ar fariau siampŵ neu ddosbarthwr pwmpio.
- Rhowch gynnig ar frwsh siampŵ/cawod i helpu i ledaenu'r siampŵ.
- Defnyddiwch siampŵ a sebon llyfnu 2 mewn 1, gan mai dim ond unwaith y bydd angen rinsio eu gwallt.
- Bydd cael drych wrth law yn helpu'ch plentyn i weld beth sy'n digwydd a 'gwirio' beth maent wedi'i wneud. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol wrth rinsio'r siampŵ o'u gwallt a gall roi sicrwydd iddynt.

Brwsio gwallt

- Ceisiwch gribo gwallt gyda chrib dannedd llydan yn gyntaf, anogwch eich plentyn i gribo trwy glymau ar y diwedd yn gyntaf ac yna symud i fyny'r gwallt, gan gribo i lawr mewn strociau hir, gan wneud yn siŵr eu bod yn tynnu'r crib o'r gwallt bob tro.
- Gall chwistrell dad-glymu neu sebon llyfnu y gellir ei adael i mewn wneud cribo gwallt yn llawer haws.
- Rhowch gynnig ar frwsh neu grib gyda handlenni llydan, bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws gafael ynddo.
- Os yw'ch plentyn yn cael trafferth cyrraedd cefn eu pen, bydd brwsh neu grib â handlen hir yn gwneud hyn yn haws.

Steilio gwallt

- Ceisiwch adael i'r gwallt sychu'n naturiol yn hytrach na defnyddio sychwr gwallt.
- Os yw'ch plentyn eisiau defnyddio sychwr gwallt, rhowch gynnig ar sychwr gwallt llai neu sychwr gwallt teithio gan y bydd hwn yn llawer ysgafnach ac yn haws i'w reoli.
- Mae clymu'ch gwallt yn dasg anodd ac mae angen llawer o ymarfer, rhowch gynnig ar steiliau sy'n cael eu clymu'n is i lawr eich ar eich pen gan ei bod yn haws ymdopi â rhain.

- Ymarfer ar frodyr a chwiorydd neu ddoliau neu geisio defnyddio pen steilio gwallt; bydd hyn yn gwneud dysgu'r sgiliau angenrheidiol yn haws gan y byddant yn gallu gweld beth maent yn ei wneud wrth ymarfer.
- Ceisiwch wylio canllaw 'Sut i' ar YouTube, mae'r fideo ‘How to Tie a Ponytail’ yn dda iawn. Sganiwch y cod QR i wylio'r fideo.

SCAN ME

Adnoddau ar gyfer Gofal Gwallt

Pennau Steilio Gwallt

Mae yna lawer o wahanol bennau steilio gwallt ar gael ar-lein, fel Barbie a Girls World a thywysogesau Disney. Neu, ar gyfer plentyn ychydig yn hŷn mae modelau trin gwallt iawn sy'n debyg o ran pris; mae'r gwallt ar y rhain yn fwy realistig ond mae hefyd yn llawer hirach.

Tangle Teezer brush

Mae dyluniad Tangle Teezer wedi'i anelu at ddad-tangling ysgafn.

Denman D6 Shampoo/Shower Brush

Mae gan y brwsh tylino cylchol hwn binnau plastig meddal iawn ac efallai y bydd rhai plant yn gweld hwn yn brafiach.

Etac Long Handled Beauty Hair Washer

Mae gan hwn siâp gwahanol sy'n ei gwneud hi'n haws ymestyn ymhellach ac mae wedi'i siapio i sicrhau ei fod yn ymestyn dros y pen i gyd ac yn tylino croen y pen cyfan.

Crib gyda Handlen Hir

Mae'r handlenni crwm ergonomig, hir iawn, yn ei gwneud hi'n hawdd steilio gwallt o'r blaen i'r cefn tra’n symud yr ysgwydd a rhan uchaf y fraich cyn lleied â phosibl.

Brws Gwallt gyda Handlen Hir

Mae'r handlenni crwm ergonomig, hir iawn, yn ei gwneud hi'n hawdd steilio gwallt o'r blaen i'r cefn tra’n symud yr ysgwydd a rhan uchaf y fraich cyn lleied â phosibl.

Pympiau Potel Siampŵ Tryloyw

Mae poteli tryloyw yn caniatáu ichi weld yr hylif y tu mewn a gall defnyddio pwmp hawdd fod yn llai o ymdrech na gwasgu.