Botymau

Mae botymau'n heriol i lawer o blant a gall gymryd ychydig o amser i'r sgil honn ddatblygu; mae angen digon o ymarfer yn ogystal â llawer o amynedd! Er mwyn cau botymau mae angen i blant gael gafael pinsiwr cryf (pinsiad) yn ogystal â'r gallu i ddefnyddio eu dwy law gyda'i gilydd. Isod mae rhai awgrymiadau a gweithgareddau gwych i helpu'ch plentyn i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i allu defnyddio botymau’n hyderus!

Gweithgareddau i helpu gyda botymau

1. **Postio darnau arian** - mae hon yn weithgaredd wych ar gyfer helpu plant i ddatblygu eu 'gafael pinsiwr' yn ogystal â datblygu'r sgil o anelu’r botwm tuag at y twll. Mae troi a phostio'r botwm ychydig yn heriol i rai plant. Ymarferwch ddefnyddio'r ddwy law, ac er mwyn rhoi her ychwanegol rhowch y botwm yng nghanol llaw eich plentyn a'u hannog i ddefnyddio eu bawd i wthio'r botwm i fyny at flaenau eu bys cyn ei bostio. Parhewch i droi'r blwch arian/blwch postio fel bod yn rhaid i'ch plentyn feddwl i ba gyfeiriad i droi'r darn arian.

2. **Pysgota am deganau bach** – gosod tegan bach mewn cwpan blastig, gosod ychydig o ddefnydd gyda hollt yn y top dros ben y cwpan a’i ddiogelu gyda band plastig. Anogwch eich plentyn i bysgota am y gwrthrych trwy ddefnyddio eu bysedd pinsio i bysgota am y gwrthrych, ei binsio a’i dynnu’n ôl drwy’r twll.

3. **Edafu** - mae'r dasg hon yn debyg iawn i drin botymau, postiwch yr edefyn drwy'r twll a'i dynnu drwy'r ochr arall. Ceisiwch ddefnyddio careiau i edafu, yn rhy anodd? Defnyddio rhywbeth mwy cadarn (ee glanhawyr pibellau), yn rhy hawdd? Ceisiwch edafu gyda mwgwd dros y llygaid.

4. **Gwnewch lindysyn botymau** – torrwch siapiau cylch allan o ewyn crefft a thorrwch dwll botwm yn y canol i gyd-fynd â maint eich botwm. Gosodwch fotwm ar ddarn o elastig ac ymarferwch bostio'r botwm drwyddo, gan ddal a thynnu drwy'r ochr arall. Unwaith y byddwch wedi cysylltu'r cylchoedd i gyd, a allwch chi eu tynnu i gyd yn ôl eto?

Ymarfer y sgil

shutterstock.com • 1424044589

1. Ymarferwch y sgil pan nad ydych ar frys i wisgo mewn amgylchedd heb unrhyw beth sy'n tynnu sylw'r plentyn.

2. Ymarferwch gyda'r dilledyn ar eich glin neu ar y bwrdd o'ch blaen, trowch y dilledyn oddi wrthych (gyda thwll y gwddf agosaf at eich canol) gan y byddwch wedyn yn defnyddio'r dwylo cywir.

3. Mae botymau mwy yn haws i'w rheoli, rhowch gynnig ar y rhain yn gyntaf cyn symud i fotymau llai.

4. Defnyddiwch iaith glir, syml a chyson bob tro y byddwch yn ymarfer, ee pinsio'r botwm, postio'r botwm, dal a phinsio'r botwm, tynnu'r botwm drwodd.

5. Atgoffwch eich plentyn i ddal i binsio'r botwm.

6. Wrth gau botymau crys, gweithiwch o'r gwaelod i fyny, bydd hyn yn sicrhau na fyddwch chi'n methu'r twll, mae'r botymau hyn hefyd yn haws i'w gweld.

7. Ymarferwch o flaen drych – mae hyn yn help mawr gyda botymau coler.

8. Os yw'r dasg yn anodd i'ch plentyn, helpwch nhw i gychwyn yna gadewch iddyn nhw orffen, bydd hyn yn helpu i feithrin eu hyder.

9. Defnyddiwch ganllaw cam wrth gam gweledol

Botymau coler a chyffiau

- Dangoswch gyfeiriad y twll i'ch plentyn gyfeiriad y twll wrth ymarfer coleri a chyffiau. Mae twll y botwm yn llorweddol, sy'n aml yn achosi dryswch.

twll botwm coler ▭   twll botwm y ▯ frest

Cael trafferth gyda Botymau?

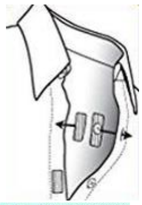
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Rhowch gynnig ar yr addasiadau hyn…

1. **Edau elastig**
   Gwnïwch eich botymau ar edau elastig, bydd hyn yn eich galluogi i gael gafael ar y botwm yn haws gyda gafael pinsiwr taclus a thrin y botwm er mwyn ei roi trwy'r twll.

2. **Estynwyr coler**
   Mae'r rhain yn rhoi ychydig mwy o le i drin y botwm, mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol os yw'ch coler yn eithaf tynn.

3. **Velcro**
   Rhowch Velcro ar y tu mewn i'r man ble mae'r crys yn cau a gwnïwch y botwm yn barhaol i'r tu allan.



4. **Botymau magnetig**
   Mae'r rhain yn debyg i'r ffyrdd o gau a welwch ar fagiau, gwnïwch y botymau magnetig hyn y tu mewn i'r man ble mae'r crys yn cau a byddant yn cau'n haws.

5. **Bachau botwm**
   Mae *Good Grips Button Hook* yn ei gwneud hi'n hawdd gafael ar fotymau o wahanol feintiau a naill ai eu tynnu i'w lle neu eu dadwneud. Hyd handlen yw 110mm.

   Mae'r Button Hook Zipper Combo hwn yn cyflawni 2 swyddogaeth ddefnyddiol. Mae ganddo fachyn ar un pen i helpu gyda sipiau a dolen i helpu gyda botymau.

6. **M&S Easy Dressing range**
   Crys Llawes Hir Hawdd ei Gau - mae panel cudd o felcro® meddal wedi'i osod yn lle'r 4 botwm cyntaf, dylai hyn wneud gwisgo'n gyflymach gyda llai o amser yn cael ei dreulio yn ffidlan gyda botymau bach. Mae'r holl labeli mewnol hefyd wedi'u tynnu er mwyn eu gwneud yn fwy cyfforddus. Fersiwn llewys byr hefyd ar gael.