



Blwch Prysus Motor Manwl

Mae llawer o blant yn cael anawsterau wrth ddefnyddio eu dwylo ar gyfer tasgau dehurwydd llaw medrus. Gallant ymddangos yn drwsogl ac ymddangos nad oes ganddynt gydlyniant ac yn aml maent yn rhwystredig oherwydd eu diffyg medrusrwydd. Gall effeithio ar eu gallu i chwarae gyda phwrpas gyda theganau a gweithgareddau sy'n briodol i'w oedran ac yn aml gall atal datblygiad eu sgiliau pensiliau. Mae tasgau fel torri allan gyda siswrn, bwyta'n fedrus gyda chyllell a fforc, defnyddio miniwyr pensiliau a phren mesur a gallu adeiladu gyda Duplo a Lego yn aml yn rhy anodd ac mae'r plentyn yn eu hosgoi. Mae plant sy'n defnyddio'u dwylo'n wael yn tueddu i ollwng pethau a tharo pethau drosodd. Gall hyn achosi aflonyddwch yn yr ystafell ddosbarth ac mae hyn yn cael effaith ar hunan-barch a hyder y plentyn a'r ffordd y maent yn rhyngweithio â'i gyfoedion.

Bydd ymarfer dyddiol (ychydig ac yn aml) ac amlygiad (ymarfer) detholiad o dasgau motor manwl yn helpu plant i ddatblygu'r dehurwydd sydd ei angen arnynt ar gyfer tasgau gweithredol fel trin botymau a defnyddio cyllell a fforc. Gall rhoi blwch o dasgau motor manwl at ei gilydd y gellir ei gyflwyno i'r plentyn/plant fel tasg cynhesu i fyny neu pan fydd gan y plentyn rywfaint o amser chwarae rhydd fod yn ddefnyddiol iawn.

Defnyddiwch ddetholiad o gynwysyddion diddorol i roi'r eitemau ynddynt fel bocsys cinio, cynwysyddion Tupperware, pyrsgiau, a waledi wedi'u sipio, jariau sy'n cau wrth sgriwio. Mae agor y cynwysyddion yn dasg motor manwl ynnddi'i hun ac yn rhywbeth y mae plant sy'n cael anawsterau motor manwl yn aml yn cael trafferth â hi.

Yn y blychau rhwch ddetholiad o dasgau sy'n targedu gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio i:

- Wella cryfder yn nwylo'r plentyn
- Cynyddu ymwybyddiaeth a sensitifrwydd cyffyrddol
- Gwella eu dehurwydd a'u cydsymudedd cyffredinol
- Gwella eu gallu i ganolbwyntio a talu sylw
- Rhoi mwynhad a hyder i'r plentyn yn ei allu i fod yn greadigol

Mae'r canlynol yn awgrymiadau o weithgareddau y gallech eu cynnwys yn y blychau. Amrywiwch y tasgau ond gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi digon o gyfle i'r plentyn ymarfer y sgil a dod yn hyfedr cyn newid neu symud ymlaen.

Wrth i'r plentyn ddod yn fwy hyfedr yn y dasg fe allech chi eu amseru a gweld a allant guro'r amser y mae'n ei gymryd iddynt gwblhau'r dasg. Mae plant yn sylwi bod eu dehurwydd yn aml yn dirywio'n gyflym felly mae ymarfer y sgil yn gyflym o fudd iddynt.

Gweithgareddau a Awgrymir

Dehurwydd a chydsymudedd

- Gweithgareddau edafu - edafu pob math o bethau, botymau, gleiniau, hwla-hoops, macaroni, polo mints, gwelltyn wedi'i dorri'n ddarnau.
- Gemau criau – dylech amrywio maint y criau a ddefnyddir.



- Peintio bysedd – gallech arbrofi gan ddefnyddio bysedd, migwrn, ochrau'r dwylo, sodlau cledrau ac ati.
- Gemau bysedd – rholiwch ddis a gofynnwch i'r plentyn ynysu'r un nifer o fysedd.
- Nyttiau a Bolltau
- Chwaraewch gemau lle mae'n rhaid i chi godi gwrthrychau gan ddefnyddio gwahanol fysedd, bawd a mynegfys, bawd a bys bach, mynegfys a bysedd canol.
- Rhowch bentwr o ddarnau arian chwarae ar y bwrdd. Faint ohonynt y gall y plentyn eu codi gan ddefnyddio un llaw yn unig heb ollwng y rhai sydd eisoes yn eu llaw. Heriwch hwy hefyd i weld a allant gasglu mwy nag y gallwch chi.
- Ar gyfer y plentyn hŷn, rhowch beg yng nghledr eu llaw a gofynnwch iddynt ei symud i flaenau eu bysedd, gan ddefnyddio un llaw yn unig, er mwyn ei osod ar y bwrdd peg. Gwnewch hyn mor aml ag y bydd y plentyn yn caniatáu.
- Rhowch ddarn o ddefnydd ar y bwrdd, gan ddefnyddio un llaw yn unig ar y tro. Ceisiwch ymarfer casglu'r defnydd i gledr y llaw gan ddefnyddio'r bysedd a'r bawd i gyd.
- Lego neu Duplo gan annog y plentyn i roi'r darn at ei gilydd a'i dynnu oddi wrth ei gilydd
- Posau jig-saw (cydgloi). Efallai y bydd angen i chi eistedd gyda'r plentyn a'u helpu i roi'r llun at ei gilydd. Bydd angen mwy o sgiliau canfyddiadol ar gyfer posau sydd â darnau llai, felly helpwch i roi'r llun at ei gilydd os yw eich ffocws ar ochr gwaith llaw y dasg.
- Bydd sgrïwdreifers, setiau meccano a deunyddiau adeiladu uwch yn helpu i ddatblygu eu dehurwydd a'u hyder. Yr hyn sy'n bwysig yw bod yno gydag hwy wrth iddynt roi cynnig ar hyn fel y gallwch eu helpu i oresgyn eu anawsterau a dysgu rhywbeth newydd am yr hyn y maent yn gallu ei wneud.



Cryfder

- Mae rhwygo papur, yn enwedig papur cryfach fel papur siwgr yn dda. Gellir defnyddio'r papur i wneud papur machee. Gellir defnyddio balwŷns o wahanol siapiau i blastro'r paper machee arnynt ac yna eu paentio a'u gwneud yn anifeiliaid neu bethau eraill.
- Ar gyfer gweithgaredd mwy datblygedig gofynnwch i'r plentyn rwygo ar hyd y llinell rydych chi wedi'i gwneud ar y papur. Graddiwch y llinell o syth i grwm.
- Mae defnyddio tyllwr sengl yn helpu'r plentyn i dyllu ar hyd y tu allan i siâp i wneud ei gerdyn criau eu hun. Os ydych chi'n defnyddio papur cryf, gall y plentyn rio criau trwyddo pan fydd wedi gorffen tyllu.
- Anogwch y plentyn i chwarae gyda playdoh – rholio, gwasgu a phwyso. Chwaraewch gêm – gwnewch fwyd ar gyfer swper neu siapiau anifeiliaid neu siapiau llythrennau (beth bynnag sydd o ddiddordeb iddynt) yna casglwch yr holl playdoh a gwasgwch y cyfan yn bêl eto i ddechrau o'r newydd.



- Defnyddiwch playdoh a'i wneud yn bêl ac yna gwnewch ddraenog gan ddefnyddio ffyn coctel. Daliwch y ffyn coctel, fesul un, yn gadarn rhwng eich bawd a'ch mynegfys ac anogwch eich plentyn i dynnu'r ffon oddi wrthyh i'w gosod yn y playdoh.
- Mae gemau a chwaraeir gyda phegiau dillad yn dda ar gyfer datblygu cryfder. Meddyliwch am wahanol ffyrdd o agor a chau'r pegiau – bawd a mynegfys, bawd a bys bach a chwarae gêm lle rydych chi'n esgus hongian dillad wedi'u golchi ar y lein neu glipio pegiau ar gynffon yr anifail (darn o frethyn)
- Mae gwneud collages neis sy'n cynnwys sgrwsio papur i'w ludo ar lun mwy yn weithgaredd bleserus.
- Defnyddiwch gadach gwlyb y mae'n rhaid ei rinsio a'i wasgu i gael yr holl ddŵr allan.

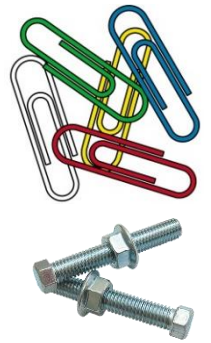


Gweithgareddau i wella sefydlogrwydd cymalau'r bawd

- Gwnewch gylch rhwng eich bawd a'ch mynegfys, gyda dim ond blaenau eich bysedd yn cyffwrdd, ceisiwch atal y cylch hwn rhag cael ei dorri pan; naill ai y byddwch chi neu riant yn ceisio torri'r cylch.
- Fel ar gyfer Rhif 1 gwnewch gylch, ond y tro hwn rhowch ddarn o gerdyn/papur/ pren mesur (rhywbeth tenau) rhwng blaenau eich bysedd. Gwasgwch bysedd yn galed i geisio ei gadw yno tra bod rhywun arall yn ceisio ei dynnu i ffwrdd.
- Gyda chledr eich llaw yn wynebu i fyny, ymestynnwch y bawd ar draws cledr y llaw. Rhowch lyfr tenau ac ati rhwng y bawd a chledr y llaw; ceisiwch gadw hwn yn ei le tra bod rhywun yn ceisio ei dynnu i ffwrdd.
- Gan ddefnyddio playdoh neu glai, rholiwch nhw i siâp selsig yna gyda'ch bawd a'ch mynegfys y naill ochr a'r llall pinsiwch nhw gyda'i gilydd yn galed nes eu bod yn cwrdd, yna gwnewch hyn ar hyd y selsig.
- Gan ddal pensil gan ddefnyddio'r gafael trybedd cywir, gwthiwch y pensil i mewn i'r clai. Sicrhewch eich bod yn cadw'r gafael cywir.
- Defnyddiwch y bawd i wasgu pinnau bawd i mewn i ffwrdd – graddiwch y gweithgaredd yn ôl gwrthiant y bwrdd ee bwrdd gwellt → bwrdd pren.
- Daliwch soser neu blât gyda'ch bawd dros ben y plât, bysedd wedi'u cau'n ddwrn o dan y plât. Rhowch eitemau ar y plât yn araf er mwyn cynyddu'r pwysau.
- Daliwch y pensil neu'r sialc rhwng bawd a mynegfys yn unig. I gadw'r 3ydd/ 4ydd / 5ed bys allan o'r ffordd, defnyddiwch rwber / darn o glai y mae'n rhaid ei ddal gyda'r tri bys hwn yr holl amser y byddwch chi'n ysgrifennu. Os yn bosibl ysgrifennwch ar arwyneb unionsyth neu ar ongl.
- Defnyddiwch y bawd a'r mynegfys i agor a chau pegiau. Gellir graddio'r weithgaredd trwy osod pegiau ar rywbeth tenau (papur) → rhywbeth tewach. Hefyd trwy weithio gydag eitem sefydlog ee ymyl tun bisgedi, i eitem sydd yn yr awyr ee lein ddillad.
- Lapiwch fand elastig o amgylch y bawd a'r mynegfys, agorwch a chaewch y bysedd yn araf. Graddiwch y weithgaredd trwy newid trwch y band elastig neu gynyddu sawl gwaith y caiff ei lapio o gwmpas.

Ymwybyddiaeth a sensitifrwydd cyffyrddol

- Mae gemau teimlad yn ardderchog ee archwilio gwrthrychau gyda gweadau gwahanol fel gwllân cotwm, pêl straen, swigen lapio, llysnafedd, toes chwarae.
- Cuddiwch deganau bach mewn powlen o reis sych/corbys. Y nod yw defnyddio cyffyrddiad yn hytrach na golwg i ddod o hyd iddynt.
- Rhowch wrthrych bach yn llaw'r plentyn a gofynnwch iddynt deimlo ac adnabod gan ddefnyddio un llaw yn unig a heb edrych. (Ceiniog, botwm, pin diogelwch, clip papur, nyten, bolltau, wasieri a sgriwiau, teganau bach fel ceir ac ati.
- Dewiswch ddau wrthrych sy'n debyg o ran siâp ee darn o arian a botwm, bolltau a sgriwiau neu bin diogelwch a chlip papur a rhowch nifer o bob un mewn blwch. Rhaid i'r plentyn ddewis y gwrthrychau y mae'n mynd i'w casglu a chymerir tro i ddod o hyd i'r gwrthrychau yn y blwch. Os ydyn nhw'n dyfalu'n gywir yna maen nhw'n cadw'r gwrthrych, os nad ydyn nhw, yna rhaid iddyn nhw ei roi yn ôl ac aros am dro arall. Defnyddiwch un llaw yn unig i archwilio ac anogwch y plentyn i symud y gwrthrych o gwmpas gyda'i fysedd.



Rhai pwyntiau i'w cofio yw:

Efallai na fydd y plentyn yn gallu chwarae'n bwrpasol neu'n adeiladol ar eu pen eu hunain. Gall treulio pum neu ddeg munud ochr yn ochr â nhw bob dydd a'u helpu os ydynt yn mynd yn sownd neu'n rhwystredig eu helpu i ddechrau defnyddio eu dwylo mewn ffordd fwy adeiladol.

Mae plant â deheurwydd gwael yn aml yn gwneud iawn trwy ddefnyddio dwy law gyda'i gilydd a defnyddio'r llaw gyfan neu trin eitemau yn erbyn eu brest. Ar gyfer y gweithgareddau hynny nad ydynt yn benodol ddwyochrog (dwy law) eu natur efallai y bydd angen i chi ddal llaw arall y plentyn neu ofyn iddynt ei chadw ar eu pen er mwyn eu gorfodi i roi cynnig ar symudiadau llawdrin mwy cain.

Mae gwneud y gweithgareddau yn chwareus ac yn hwyl yn bwysig.

Dylid newid gweithgareddau'n rheolaidd gan fod hyn yn helpu i'w cadw'n llawn cymhelliant.

Rhowch ddewis i'r plentyn o'r hyn yr hoffent ei wneud o blith amrywiaeth o weithgareddau y gwyddoch a fydd o fudd iddynt.

Defnyddiwch eich dychymyg a pheidiwch â dibynnu ar deganau a brynwyd mewn siop nad oes ganddynt werth o ran chwarae yn aml.

Mae gweithgareddau i ddatblygu a gwella sgiliau dwylo yn aml wedi'u gwreiddio orau mewn chwarae dydd i ddydd, gweithgareddau cegin a gardd ac nid cymaint mewn ymarferion.

Dylid annog plant hŷn i ymarfer ystod o dasgau a fydd yn gwella eu deheurwydd. Ychydig ac yn aml sydd orau. Anogwch y plentyn hŷn i amseru eu hunain yn perfformio ystod o dasgau a chymharu eu sgoriau yn ystod yr wythnos er mwyn mesur gwelliant.