

## Gweithgareddau Synhwyrdd - Interodderbyniaeth



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

### **Beth yw gweithgareddau synhwyrdd?**

Trwy ddarparu ystod o weithgareddau ar draws pob un o'r 8 system synhwyrdd byddwch yn cefnogi datblygiad y plentyn. Ceisiwch eu gwneud fel rhan o arferion dydd i dydd trwy eu hymgorffori mewn chwarae.

Mae'r awgrymiadau canlynol yn canolbwyntio'n bennaf ar ddefnyddio'r system interodderbyniaeth.

<p>loga – anogwch y plentyn i sylwi ar symudiadau a theimladau ei gorff. Gellir dod o hyd i fideos yoga plant ar-lein</p>	<p>Ymwybyddiaeth ofalgar – anogwch y plentyn i sylwi ar ei amgylchoedd a sut mae'n teimlo. Gellir dod o hyd i syniadau ymwybyddiaeth ofalgar plant ar-lein</p>	<p>Gêm paru emosiwn - gellir prynu neu argraffu cardiau paru emosiwn ar-lein. Siaradwch am emosiwn y lluniau gyda'r plentyn, cynhwyswch beth allai'r corff ei deimlo hefyd e.e. cynhyrfus – bol yn troi</p>	<p>Gemau cynnes ac oer – anogwch y plentyn i gyffwrdd â gwrthrychau o wahanol dymereddau ac enwi sut deimlad yw e.e. ciwbiau iâ – oerfel, llithrig, gwlyb, llyfn</p>	<p>Enwch yr emosiwn – pan fydd gan y plentyn emosiwn gweladwy, dywedwch ef yn uchel wrthynt e.e. rwy'n gweld dy fod yn edrych yn flin/trist/cyffrous/hapus</p>

### Canllawiau ar gyfer defnyddio gweithgareddau Synhwyrdd

- Dylai gweithgareddau synhwyrdd gael eu goruchwyllo gan oedolyn
- Gwylwch sut mae'r plentyn yn ymateb i'r mewnbwn synhwyrdd. Os ydyn nhw'n ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, fe ddylech roi'r gorau i'r weithgaredd. Cyn i chi roi cynnig arall ar y weithgaredd, gofynnwch i chi'ch hun a allwch chi ei newid mewn ffordd a fyddai'n gwneud i'r plentyn ei mwynhau'n fwy Os ydynt yn parhau i ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, peidiwch â cheisio'r un weithgaredd dro ar o tro.
- Os yw'n ddiogel ac yn bosibl gwneud hynny, caniatewch i'r plentyn fod â rheolaeth dros faint a pha mor hir y mae'n chwarae gyda phob gweithgaredd synhwyrdd. Mae cynnig amrywiaeth o wahanol weithgareddau synhwyrdd trwy gydol pob dydd o gymorth mawr i gefnogi datblygiad.
- Siaradwch â'r plentyn am y weithgaredd yr ydych chi'n ei chyflwyno. Os yw'n briodol, defnyddiwch luniau o'r weithgaredd er mwyn cefnogi eu dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd.
- Dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau sy'n cyd-fynd ag unrhyw weithgareddau neu offer rydych chi'n eu prynu.