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

Strategaethau Synhwyraidd ar gyfer Torri Gwallt

Gall torri gwallt fod yn anodd iawn i blant sydd ag anawsterau synhwyraidd, nid yn unig oherwydd y gall croen y pen fod yn ardal sensitif iawn i'w gyffwrdd ond mae'n bosib bod llawer o heriau synhwyraidd eraill yn codi hefyd, e.e. arogl cynhyrchion gwallt, sŵn y siswrn a'r clipwyr, teimlad y gwallt wedi'i dorri ar y croen ac ati. Yn ogystal â hyn, caiff y gwallt ei dorri y tu ôl iddynt, sy'n ei gwneud hi'n anoddach i'ch plentyn ddeall beth sy'n digwydd gan nad ydynt yn gallu gweld beth sy'n digwydd! Isod mae ambell i strategaeth benodol a allai helpu i wneud y dasg hon ychydig yn haws i'ch plentyn ei goddef.

Paratoi ar gyfer y Torri gwallt

SCAN ME

- Paratowch eich plentyn ar gyfer ymweld â'r siop trin gwallt, trwy ddarllen stori gymdeithasol iddynt, bydd hyn yn eu helpu i ddeall beth fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n mynd yno. Mae rhai enghreifftiau gwych ar-lein, ee sganiwch y cod QR hwn i weld fideo YouTube neu rhowch gynnig ar www.twinkl.co.uk i gael stori bapur.
- Os ydych chi'n mynd i'r salon am y tro cyntaf, ewch yno yn gyntaf am ymweliad a gofynnwch a allwch chi gwrdd â'ch triniwr gwallt.
- Chwiliwch am driniwr gwallt sy'n arbenigo mewn torri gwallt plant sydd ag anawsterau synhwyraidd, mae gan rai salonau sesiynau cyfeillgar i ASD, sydd fel arfer yn llawer tawelach ac mae'r staff wedi'u hyfforddi i fod yn fwy hyblyg o ran eu hymagwedd (gweler y rhestr isod a chwiliwch am salonau gyda sticer Autism Barbers Assemble yn eu ffenestr).
- Os yw mynd i salon yn ormod o ofid, rhowch gynnig ar driniwr gwallt symudol a fydd yn torri gwallt eich plentyn yn eich cartref eich hun, lle bydd eich plentyn yn fwy cyfforddus.
- Rhowch wybod i driniwr gwallt eich plentyn os yw'r plentyn yn teimlo'n bryderus neu'n cael anawsterau synhwyraidd, helpwch y triniwr gwallt i ddeall pa strategaethau fydd yn helpu'ch plentyn.
- Gofynnwch i'ch triniwr gwallt a allant ddangos yr offer y maent yn mynd i'w ddefnyddio i'ch plentyn ymlaen llaw fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl.
- Anogwch eich plentyn i wisgo dillad y gellir eu tynnu'n rhwydd yn syth ar ôl torri gwallt (ee sip i fyny'r top neu grys), gall gweddillion bach y gwallt sy'n dod i ffwrdd yn ystod torri gwallt deimlo'n anghyfforddus iawn. Cofiwch fynd â thop glân gyda chi hefyd!

Pan fydd gwallt y plentyn yn cael ei dorri

- Dewch â'ch clogyn trin gwallt eich hun gyda chi os oes angen, gall hwn fod yn dywel cyfarwydd o'r cartref wedi'i gau gyda phin diogelwch neu beg.
- Rhowch ychydig o bwysau cadarn ar groen y pen, y gwddf a'r ysgwyddau cyn i'r gwallt gael ei dorri, gall hyn leihau'r ymateb sensitifrwydd ar y croen.
- Os na all eich plentyn oddef rhoi eu pen yn ôl i gael ei olchi, gofynnwch i'r triniwr gwallt a allant bwyso ymlaen dros y basn neu defnyddio chwistrell ddŵr yn lle golchi'r gwallt.
- Os yw gwallt eich plentyn yn cael ei olchi fe allech chi fynd â'ch siampŵ eich hun sydd heb arogl neu heb swigod.
- Rhowch gynnig ar frwsh siampŵ sy'n dirgrynu i dylino a thawelu'r synhwyrau cyn torri.
- Os nad oes ots gan eich triniwr gwallt, gadewch i'ch plentyn eistedd ar eich glin tra byddant yn cael torri eu gwallt.

- Os yw'ch plentyn yn defnyddio pad glin gyda phwysau ynddo neu bad ysgwydd, defnyddiwch hwy pan fyddant yn cael torri eu gwallt fel tawelydd synhwyraidd ychwanegol.
- Defnyddiwch ddelweddau gweledol pan fyddant yn cael torri eu gwallt, bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddeall beth sy'n mynd i ddigwydd a deall y bydd y weithgaredd yn dod i ben. Ee, eistedd mewn cadair, clogyn ymlaen, cribo’r gwallt, chwistrellu/gwlychu’r gwallt, siswrn/clipwyr sy’n suo, sychwr gwallt, clogyn i ffwrdd, popeth wedi'i wneud.
- Os yw sŵn y siswrn neu'r clipwyr yn achosi trallod, mae rhai clipwyr tawel ar gael neu fel arall rhwystrwch y sain gyda phlygiau clust silicon neu glustffonau gyda hoff gerddoriaeth eich plentyn.
- Dewch â hoff degan llaw eich plentyn i'r gadair, bydd hyn yn helpu i'w cadw'n brysur neu i dynnu eu sylw.

Adnoddau Defnyddiol

Brwsh Tylino gan Rotekt
Brwsh dirgrynol sy’n lleddfu ac yn rhoi cysur. Mae 26 o gonau silicon di-statig arno ar gyfer cribo a thylino croen y pen.

Bimirth Electric Baby Hair Clippers Kit
Mae gan y clipiwr gwallt babi trydan fodur tawel iawn. Mae'n helpu plant a babanod i deimlo'n gyfforddus. Gellir golchi’r peiriant cyfan ac mae’n hawdd i’w lanhau. Llafn ceramig diogel. Daw'r eilliwr gwallt babi trydan hwn gyda chribau tywys, brwsh glanhau a chlwt i orchuddio’r gwallt. Mae'r ategolion wedi'u trefnu'n dda mewn cas neilon gwydn, sy'n gyfleus i'w storio a'i gario.

Remington HC4250 Hair Clippers
Mae gan y clipiwr toriad cyflym, ben crwm sy'n gallu cyrraedd 57% yn fwy o’r pen ar unwaith, gellir torri gwallt yn hanner yr amser. Mae wedi’i bweru gan lithiwm ac mae’n gallu rhedeg am 40 munud, mae'n gwbl olchadwy ac mae’n dod gyda brwsh glanhau, bag teithio a 9 crib sefydlog. Yn ol adroddiadau, mae’r clipiwr hwn yn dawelach.

Salonau cyfeillgar i ASD

Jim the Trim
Mae sylfaenydd Autism Barbers Assemble, sydd wedi'i leoli yn Abertawe, yn trefnu diwrnodau torri gwallt *pop-up* yn lleol yn arbennig ar gyfer plant ag ASD.
Ymunwch â grŵp Facebook Autism Barbers Assemble am ragor o fanylion
http://www.aba.nearcut.com/
07854 542364

Spirit Hair Team, 3 Commercial Street, Ystrad Mynach, CF82 7DU.
01443 815066
info@spirithairteam.co.uk

Styles and Smiles, 7 Liscum Way, Highlight Park, CF62 8AB
07767 657967
http://stylesandsmiles.wales/

Wicked Hair Studio,1A Cyril Street, Casnewydd, NP19 0DP
07730 106713

Funky Little Chickens, A1 Lakeview Business Park, Lamby Way, Rhymni, Caerdydd, CF3 2EQ
029 2036 0070
https://www.funkylittlechickens.co.uk/index.html

Ben's Barbers, 12 Stryd Fawr, Trecelyn, Casnewydd. NP11 4HG
01495 245146

Kadji Hair Salon, 218 Ffordd yr Eglwys Newydd, Caerdydd, CF14 3ND
029 2062 1498

Capello Barbers (Cathays), 4 Whitchurch Road, Cathays, Caerdydd, Cf14 3LW
029 2034 4601
info@capellobarbers.co.uk

Capello Barbers (Pontcanna), 1 Stryd Pontcanna, Pontcanna, Caerdydd, CF11 9HQ
029 2022 8644

Caerllion Barbers, 11 Stryd Fawr, Caerllion, NP18 1AG
01633 546381

Salon Junior, Flowers with a Twist, 12 Sneyd Street, Pontcanna, CF11 9DL
029 2037 2356

Precision Hair Design Cardiff, 298 Heol y Gogledd, Caerdydd, CF14 3BN
029 2132 2262