

Hunanofal Techneg Cadwyno'n ôl

Wrth ddysgu sgil newydd rydym yn aml yn dechrau yn y dechrau. Gall hyn fod yn heriol i blant weithiau gan eu bod yn mynd yn rhwystredig. Gallwch roi ymdeimlad o gyflawniad i'ch plentyn trwy ddefnyddio'r dechneg cadwyno'n ôl. Mae cadwyno'n ôl yn arbennig o ddefnyddiol wrth ddysgu sgiliau hunanofal fel gwisgo. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol wrth addysgu plant iau. Mae hefyd yn ddefnyddiol pan fydd rhywun yn cael anhawster dysgu sgiliau newydd.



Felly, beth yw cadwyno'n ôl? Rydych chi'n dechrau trwy rannu'r dasg i lawr yn gamau bach. Rydych chi'n dysgu'r cam olaf i'ch plentyn yn gyntaf, gan weithio yn ôl o'r nod. Rydych chi'n cwblhau'r holl gamau ac eithrio'r un olaf. Rydych chi'n cael eich plentyn i ymarfer y cam olaf. Bydd eich plentyn yn mwynhau'r llwyddiant sy'n deillio o gwblhau tasg. Unwaith y gall eich plentyn wneud y cam olaf, rydych chi'n cwblhau'r holl gamau ac eithrio'r ddau gam olaf. Rydych chi'n dysgu'r cam olaf ond un i'ch plentyn ac yna maen nhw'n cwblhau'r cam olaf eu hunain. Hyd yn oed mwy o lwyddiant! Daliwch ati nes eich bod chi'n dysgu'r cam cyntaf a bod eich plentyn yn cwblhau'r holl gamau eraill.

Mae hon yn ffordd arbennig o ddefnyddio'r ddysgu plentyn i wisgo neu ddadwisgo. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol ar gyfer dysgu tasgau eraill sydd â llawer o gamau.

Dyma'r rhestr o gamau i chi eu defnyddio pan fyddwch chi eisio rhoi cynnig ar y dechneg cadwyno yn ôl:

1. Rhannwch y dasg yn gamau. Gall gwneud y dasg ac ysgrifennu pob cam yn ei dro helpu. Isod mae ambell i enghraifft o'r camau ar gyfer rhai tasgau cyffredin.
2. Nawr cwblhewch holl gamau'r dasg ar gyfer eich plentyn/person ifanc **ac eithrio'r un olaf**.
3. Mae angen i chi ddysgu'r cam olaf i'ch plentyn/person ifanc. Gallwch helpu eich plentyn/person ifanc drwy ddangos iddyn nhw, dweud wrthyn nhw neu wneud y weithred gyda nhw. Gweler yr adran Galwedigaeth ar y dudalen Awgrymiadau a Chyngor Cyffredinol i gael rhagor o wybodaeth www.nhs.uk/childrens-services/life-skills/general-hints-and-tips.
4. Ymarferwch, ymarferwch, ymarferwch y cam hwn nes bod eich plentyn/person ifanc yn gallu ei wneud heb eich cymorth chi.
5. Nawr gwnewch yr holl gamau **ac eithrio'r ddau olaf**.
6. Dysgwch y cam olaf ond un iddyn nhw a gadewch iddyn nhw gwblhau'r cam olaf.
7. Unwaith y byddan nhw'n gallu gwneud y cam olaf ond un, ewch ymlaen i ddysgu'r trydydd cam olaf iddynt. Fel y tro diwethaf, cwblhewch yr holl gamau ac eithrio'r un olaf. Rydych chi'n dysgu'r trydydd cam olaf iddyn nhw ac yn gadael iddyn nhw wneud y ddau gam olaf eu hunain.
8. Daliwch ati fel hyn nes eu bod nhw'n gallu gwneud yr holl gamau.

Enghraifft o wisgo crys-t gan ddefnyddio'r dull cadwyno yn ôl

Yn gyntaf mae angen i chi rannu'r dasg yn gamau. Dyma'r camau ar gyfer gwisgo crys-t .

Camau ar gyfer Gwisgo Crys -T



- Rhoi'r crys-t gyda'r ochr flaen i lawr ar y gwely/llawr/bwrdd gyda'r ymyl isaf agosaf at eich plentyn.
- Codi cefn y crys-t a'i roi dros y pen.
- Gwthio un fraich drwy'r llawes.
- Gwthio y fraich arall drwy'r llawes.
- Tynnu'r crys-t i lawr.

Nawr dilynwch y broses hon ar gyfer cadwyno'n ôl .

Tro Cyntaf :

1. Rydych chi'n gosod y crys-t i lawr.
2. Rydych chi'n codi'r crys-t ac yn ei roi dros ben eich plentyn.
3. Rydych chi'n estyn y lawes gyntaf allan ac yn rhoi eu braich trwy agoriad y lawes.
4. Rydych chi'n gwneud yr un peth gyda'r fraich arall a'r ail agoriad.
5. Dysgwch eich plentyn i dynnu'r crys-t i lawr.

Ail Dro :

1. Rydych chi'n gosod y crys-t i lawr.
2. Rydych chi'n codi'r crys-t ac yn ei roi dros ben eich plentyn.
3. Rydych chi'n estyn y lawes gyntaf allan ac yn rhoi eu braich trwy agoriad y lawes.
4. Dysgwch eich plentyn i wthio ei ail fraich trwy agoriad y llewys.
5. Mae eich plentyn yn tynnu'r crys-t i lawr.

Trydydd Tro :

1. Rydych chi'n gosod y crys-t i lawr.
2. Rydych chi'n codi'r crys-t ac yn ei roi dros ben eich plentyn.
3. Dysgwch eich plentyn i ddal y lawes gyntaf a rhoi ei fraich trwy agoriad y lawes.
4. Mae eich plentyn yn gwthio ei ail fraich trwy agoriad y lawes ac yn tynnu'r crys-t i lawr.

Pedwerydd Tro :

1. Rydych chi'n gosod y crys-t i lawr.
2. Dysgwch eich plentyn i godi'r crys-t a'i roi dros ei ben.
3. Mae eich plentyn yn gwthio'r ddwy fraich trwy agoriadau'r llewys ac yn tynnu'r crys-t i lawr.

Pumed Tro :

1. Dysgwch eich plentyn i osod y crys-t gyda'r ochr flaen i lawr ar y gwely/llawr/bwrdd gyda'r ymyl isaf agosaf ato.
2. Mae eich plentyn yn codi'r crys-t ac yn ei roi dros ei ben, yn gwthio'r ddwy fraich trwy agoriadau'r llewys ac yn tynnu'r crys-t i lawr.

Gall eich plentyn nawr wisgo ei crys-t ar ei ben ei hun.

Camau ar gyfer ambell i weithgaredd dydd i ddydd

Gwisgo trowsus :



- Eistedd ar y llawr, gwely neu gadair
- Dal y trowsus wrth y band gwasg, y label ar y cefn, y llun (os yn berthnasol) ar y blaen.
- Gostwng y trowsus a chodi un goes i dwll y goes.
- Rhoi'r goes arall yn nhwll yr ail goes.
- Tynnu'r trowsus i fyny at y pengliniau.
- Sefyll i fyny a thynnu'r trowsus i fyny at y canol.

Gwisgo Trowsus :



- Eistedd ar y llawr, gwely neu gadair
- Dal y trowsus wrth y gwregys, chwilio am y label ar y cefn.
- Gostwng y trowsus a chodi un goes i mewn i'r twll.
- Rhoi'r y goes arall yn yr ail dwll.
- Tynnu'r trowsus i fyny at y pengliniau.
- Sefyll i fyny a thynnu'r trowsus i fyny at y canol.

Rhoi sanau ymlaen



- Eistedd ar y llawr gyda'r cefn yn erbyn y wal neu ar gadair.
- bachu'r ddau dau fawd i agoriad yr hosan a dal yr ymyl.
- Gwthio bysedd y traed i mewn i'r hosan.
- Codi'r droed a thynnu yr hosan dros y sawdl.
- Tynnu yr hosan i fyny'r goes.

Rhoi esgidiau ymlaen



- Eistedd ar y llawr gyda'r cefn yn erbyn y wal neu ar gadair.
- Llithro'r esgid dros fysedd y traed.
- Rhoi'r bys mynegai y tu mewn i sawdl yr esgid a thynnu yr esgid weddill y ffordd dros y droed.
- Rhoi'r droed ar y llawr a sefyll i fyny i wthio'r droed i lawr i'r esgid.

Gellir defnyddio'r dull cadwyno yn ôl hwn ar gyfer gweithgareddau eraill hefyd, h.y. defnyddio cyllyll a ffyr.

Defnyddio Llwy



- Dal y llwy mewn un llaw.
- Dal y bowlen/plât yn y llaw arall.
- Sgwpiwch y bwyd.
- Dod â'r llwy at y geg.
- Rhoi y llwy yn y geg.
- Tynnu'r y bwyd o'r llwy gan ddefnyddio'r gwefusau, tafod a dannedd.
- Tynnu'r llwy o'r geg.
- Ailadrodd.



Defnyddio Cyllell a Fforc



- Dal y fforc yn y llaw gymorth a dal y gyllell yn y llaw gryfaf.
- Trywanu'r bwyd gyda'r fforc a gwasgu i lawr.
- Llificio yn ôl ac ymlaen gyda'r gyllell.
- Bwyta'r bwyd wedi'i dorri'n ddarnau.