

Llanast a Llaid

Canllawiau ar chwarae yn yr awyr agored
i blant sydd â cholled golwg

R N I B

Cymru

Golwg
gwahanol



Canllawiau ar chwarae yn yr awyr agored i blant sydd â cholled golwg

Mae chwarae yn yr awyr agored yn bwysig i bob plentyn, yn enwedig yn achos plant sydd â cholled golwg, gan ei fod yn gallu darparu profiadau go iawn a chadarnhaol iddynt ddysgu ohonynt am y byd o'u cwmpas. Mae chwilota y tu allan yn helpu plant i ddatblygu sgiliau symudedd a byw'n annibynnol; gall ddarparu cyd-destunau go iawn iddynt ar gyfer wynebu heriau a chymryd risg, ac yn bwysicaf oll, mae'n gyfle perffaith i gael hwyl gyda ffrindiau a pharhau'n egniol.

Mae'r canllawiau hyn yn cynnig cyngor ar annog plentyn sydd â cholled golwg i fwynhau 'llanast a llaid' a sut i'w gefnogi, yn enwedig yn ystod ei flynyddoedd cynnar, mewn ffordd ddiogel a hygyrch. Tra bo'r holl weithgareddau wedi'u hawgrymu gan rieni a phobl broffesiynol sydd â phrofiad uniongyrchol o weithio â phlant sydd â cholled golwg, mae'n bwysig cofio bod pob plentyn yn unigolyn ac, o'r herwydd, efallai bod angen addasu rhai ohonynt i weddu i wahanol anghenion a dewisiadau.

Os ydych am gael cyngor proffesiynol ar anghenion penodol eich plentyn chi, gallwch gysylltu â'ch Awdurdod Lleol i holi am gefnogaeth Arbenigydd Hwyluso Cymwysedig ('Qualified Habilitation Specialist'). Am fanylion am y cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi i blant sydd â cholled golwg, ewch i www.rnib.org.uk/information-everyday-living-education-and-learning-young-childrens-education/special-educational



Mae Arbenigwyr Hwyluso yn dysgu sgiliau symudedd a byw'n annibynnol i blant a phobl ifanc sydd â cholled golwg. Mae hyn yn golygu eu dysgu sut i symud o gwmpas yn ddiogel ac yn annibynnol (trwy ddefnyddio cymorth symudedd fel ffon hir os oes angen); dysgu llwybrau yn ogystal â sgiliau byw fel gwisgo, paratoi bwyd, hunan-drefnu – yr holl bethau mae pobl ifanc angen eu dysgu i fyw'n annibynnol pan fyddant yn tyfu i fyny! Mae Arbenigwyr Hwyluso yn defnyddio addysgu yn yr awyr agored i helpu plant i ddatblygu sgiliau symudedd trwy eu dysgu i wneud y canlynol:

- Deall gofod, maint a phellter
- Defnyddio sgiliau gwranddo'n rhagweithiol i leoli'r hyn sydd o'u cwmpas
- Dysgu cydbwysedd a sut i ymdopi ag arwynebau anwastad, gan feithrin hyder yn eu galluoedd corfforol eu hunain
- Datblygu ymwybyddiaeth o'u hamgylchedd a'r hyder i deithio'n annibynnol.

“Wedi i Arbenigwr Hwyluso Cymwysedig weithio gyda meithrinfa fy merch, roeddwn i a'r feithrinfa'n fwy hyderus ei bod yn ddiogel ac yn cael ei chynnwys yn llawn yn y sesiynau Ysgolion Coedwig. Bellach mae gan fy merch hyder yn ei sgiliau awyr agored ac mae'n gallu eu dangos i mi a'r teulu.”



Llanast a Llaid yn y Cartref a'r Ardd

Gall hyd yn oed y darn lleiaf o ofod awyr agored ddarparu cyfleoedd gwych i ysgogi plant yn feddyliol ac yn gorfforol.

Amgylchedd diogel

1. Cerddwch o gwmpas y gofod, gan adael i'ch plentyn ymgysgu â'r lle y bydd ynddo. Yn gyntaf, ewch o amgylch terfynau'r ardd er mwyn iddo fedru gwerthfawrogi ei maint. Gallwch archwilio gofod trwy weld pa mor hir mae'n ei gymryd i redeg/cerdded/sboncio/neidio i ben yr ardd. Trafodwch faint neu bellter mewn perthynas â rhywbeth sy'n gyfarwydd i'r plentyn, e.e. mae'r ardd mor hir â phedwar car wedi eu parcio mewn llinell, neu mae'r gwely blodau yma yr un maint â gwely Mam a Dad.
2. Gwnewch yn siŵr fod yr ardd yn ddiogel; edrychwch am fylchau y gallai plentyn grwydro drwyddynt yn y ffens neu'r gwrych.
3. Cymerwch ofal gyda grisiau serth neu lefydd y gellid syrthio ohonynt, a rhowch glawr dros unrhyw byllau dŵr. I ddechrau, fe allech fod eisiau rhoi rhwystr o flaen pob gris ond, ymhén amser, helpwch eich plentyn i'w llywio'n ddiogel ac yn annibynnol. Fe allech ddefnyddio paent melyn neu rywbeth y gellir ei deimlo i ddangos i'ch plentyn lle mae'r grisiau'n cychwyn. Cymerwch sylw o bethau miniog a phigog e.e. ffyn planhigion. (Fe fydd gan eich canolfan arddio leol bethau pwrpasol i roi arnynt – a elwir hefyd yn warchodwyr llygaid – ond beth am annog eich plentyn i wneud ei rai ei hun)

4. Lluniwch dirnodau cyfarwydd fel bod gan eich plentyn bwynt cyfeirio ar gyfer eu lleoliad ar unrhyw bryd. Un syniad, os yw'n bosib yn eich gardd, yw creu drysfa ar ben neu ochr wal – arwyneb sydd wedi ei godi er mwyn i'ch plentyn ei ddilyn gyda'i fysedd neu linell lachar wedi ei phaentio i'w dilyn. Dewis arall yw defnyddio ysgogiad gweledol, cyffyrddol neu sain fel baneri, clychau gwynt, troellwyr neu ddalwyr haul sydd i gyd yn hawdd i'w canfod mewn siopau ac y gellir eu gwneud gartref.

Sut i greu troellwyr cryno ddisg

Byddwch angen:

- hen gryno ddisgiau neu dvds
- glud PVA
- gemau neu dlysau crefft, secwinau, botymau ac ati.
- cortyn neu linydd gardd
- clychau crefft

Y cwbl sydd angen ei wneud yw gludo gwahanol emau a thlysau crefft lliwgar ar wyneb eich cryno ddisg neu dvd.

Pan fyddant yn sych, rhowch linydd drwy ganol pob cryno ddisg/dvd a'i glymu bob pen. Ychwanegwch glychau os ydych am effaith clychau gwynt.

Crogwch eich troellwyr yn unigol o amgylch yr ardd neu clymwch ddau frigyn mewn siâp 'X' a chrogwch nhw ohono.

Gair i gall: Os addurnwch un ochr yn unig o'r cryno ddisg/dvd, bydd yn troelli mwy fyth!



Splash a stomp

Mae gwahanol heriau a gwahanol gyfleoedd chwarae'n perthyn i bob tymor o'r flwyddyn ac mae'n bwysig fod plant yn deall o'r dechrau'n deg sut all gwahanol dywydd effeithio ar eu gallu i symud o gwmpas. Mae bod yn ddiogel yn yr haul yn bwysig; os ydych yn mynd i'r haul yn yr haf, gwnewch yn siŵr fod gan bawb het gyda chantel a sbectol haul (gyda Marc CE), yn ogystal â digon o eli haul. Mae'r GIG yn argymhell bod label yr eli a brynwch yn dangos ei fod yn cynnwys:

- ffactor (SPF) 15 o leiaf i warchod rhag UVB
- pedair seren i warchod rhag UVA

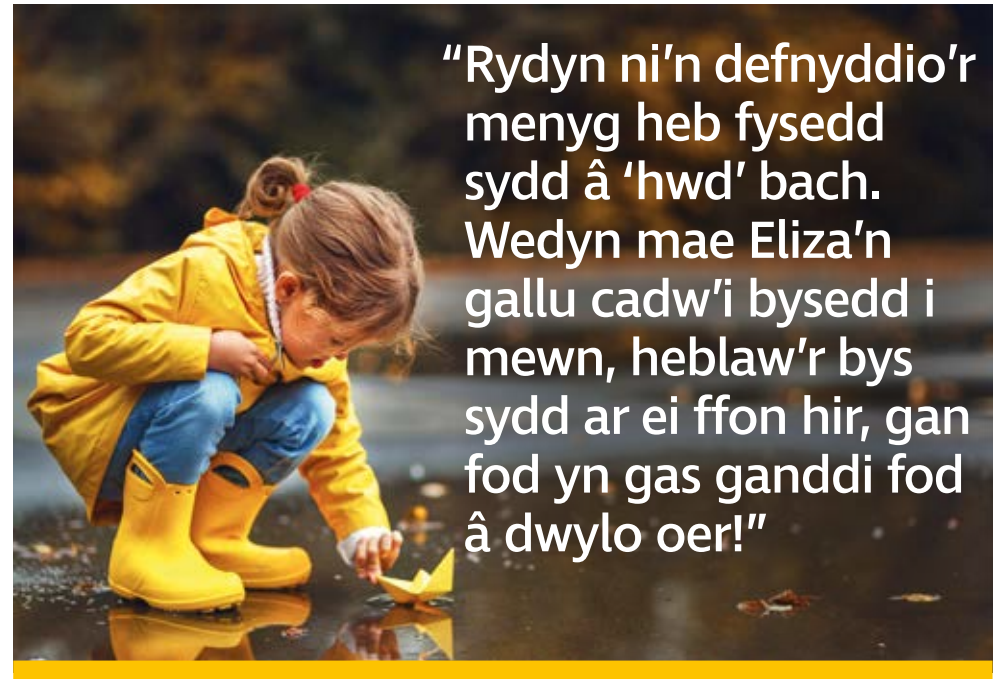
Am fwy o wybodaeth ar fod yn ddiogel yn yr haul, ewch i www.nhs.uk/live-well/healthy-body/sunscreen-and-sun-safety/#children-and-sun-protection

Mae cael plant i fynd allan i'r haul mewn tywydd cynnes yn weddol hawdd ond mae hi'r un mor bwysig eu hannog i chwarae yn yr awyr agored pan fydd y dyddiau'n byrhau ac yn oeri! Wrth wisgo ar gyfer tywydd oer, cofiwch y canlynol:

- I blant iau, mae'r tywydd yn gyfle i ymarfer gwisgo cotiau, menyg a hetiau: rhowch gynnig ar ddefnyddio estynnydd sipiau, labeli ar gotiau i ddangos y cefn, esgidiau sy'n cau gyda felcro. Mae esgidiau Wellington yn galluogi plentyn i sblasio a stompio yn ystod pob tymor ond gall y traed ynddynt deimlo'n oer iawn mewn eira ac maent weithiau'n fwy anodd cerdded ynddynt nag esgidiau.

- Pan fydd hi'n oer neu'n wlyb, gwnewch yn siŵr nad yw eich plentyn yn gwisgo het sy'n dod dros ei glustiau, nac yn codi ei hwd. Gall hwd nid yn unig bylu seiniau amgylcheddol a sŵn traffig, ond gall hefyd effeithio ar olwg ymylol.
- Mae menyg yn wych am gadw dwylo'n gynnes, ond os yw eich plentyn yn defnyddio ffon hir, gallwch gael menyg heb fysedd iddynt neu bydd yr adborth cyffyrddol o'i ffon yn llawer llai.

Am fwy o syniadau ac awgrymiadau am fynd allan yn ystod y Gaeaf, ewch i www.rnib.org.uk/insight-online/mobility-training-winter-children-vision-impairment



“Rydyn ni'n defnyddio'r menyg heb fysedd sydd â 'hwd' bach. Wedyn mae Eliza'n gallu cadw'i bysedd i mewn, heblaw'r bys sydd ar ei ffon hir, gan fod yn gas ganddi fod â dwylo oer!”

Chwarae o amgylch eich cartref ac ynddo

Garddio

Plannwch amrywiaeth o ffrwythau a llysiau er mwyn deall o ble mae bwyd yn dod ac i ddysgu am y broses dyfu. Rhwch set o offer garddio personol i'ch plentyn a'i helpu i balu a phlannu. Mae creu eich gardd synhwyraidd eich hun yn ffordd wych o annog plant i ddefnyddio ac archwilio'r awyr agored ac nid oes angen fawr o le – mae gwely uchel neu flwch ffenestr yn fan cychwyn delfrydol. Defnyddiwch amser garddio fel cyfle i ddatblygu sgiliau rhifedd e.e. trwy gyfrif a didoli hadau (sydd hefyd yn dda iawn ar gyfer gwahaniaethu cyffyrddol cyn dechrau dysgu Braille) neu archwilio'r pellter rhwng planhigion. Datblygwch eirfa trwy drafod uchder, maint a lled.



Gerddi synhwyraidd: syniadau plannu i'ch rhoi chi ar ben ffordd

Edrych: Helpwch blant i ddefnyddio hynny o olwg sydd ganddynt drwy blannu i greu lliw, siâp a symudiad. Mae planhigion megis zinnia, marigold, proceri poeth, blodau haul a'r gynffon las oll yn ychwanegu lliwiau cyffrous – yn ogystal â denu gwenyn a gloynnod byw! – i'r ardd.

Teimlo: Mae clust yr oen, helygen ddeilgron a pheisgwelwll cynffon gwiwer oll yn darparu adborth synhwyraidd gwerth chweil. Siaradwch am sut iddynt gael eu henwau, a chael hwyl yn bathu enwau newydd iddynt sy'n gweddu i'w nodweddion.

Gwranddo: Cymerwch ennyd i wrando yn yr ardd: mae bambw, swllt dyn tlawd, peithwellt i gyd yn enghreifftiau da o blanhigion sy'n creu sisial a synau i ymlacio iddynt.

Arogl/Blasu: Mae gan berlysiâu (megis mint, lafant a balm lemwn) oll arogl neilltuol a gellir hefyd eu defnyddio wrth goginio.

“Tydw i ddim yn arddwr gwych ond gydag Eliza, fe wnaethom blannu pys ac mae hi wedi bod wrth ei bodd yn dod o hyd i'r codennau llawn gydol yr haf, eu hel a'u bwyta'n syth o'r crwyn.”



Mynd am bicnic

Gall hyd yn oed plant ifanc iawn ddechrau dysgu sgiliau byw'n annibynnol drwy helpu i baratoi bwyd picnic syml – ac os mai nhw sydd wedi tyfu rhywfaint ohono eu hunain, gorau oll! Siaradwch am bwysau, mesuriadau a nifer. Sawl brechdan sydd ei hangen? A oes gennym ddigon o blatiau i bawb? Pa afal yw'r mwyaf – a sut allwch chi ddweud? Gall bwyta yn yr awyr agored fod yn hwyl ac mae'n gyfle i ymarfer sgiliau bwyta gyda chylllell a fforc heb orfod poeni'n ormodol am staeniau nac i ble mae'r bwyd yn mynd!

Bod yn greadigol

Casglwch ddail, cerrig, brigau a deunyddiau naturiol eraill a'u defnyddio mewn gweithgareddau crefft fel gwneud collage. Gallech lunio llwybr synhwyraidd tu allan gan ddefnyddio hambyrddau plastig gyda gwahanol ddeunyddiau awyr agored ynddynt – mae tywod, dail, dŵr, cerrig a phridd i gyd yn gweithio'n dda. Ewch ati i greu stori i gyd-fynd â hyn e.e. hela arth. Mae'r holl weithgareddau hyn yn hybu chwarae dychmygus a hefyd yn helpu'ch plentyn i ddatblygu ei ymwybyddiaeth gyffyrddol.



Llanast gyda llaid!

Gall rhai plant fod yn sensitif i wahanol fathau o wead felly bydd cyflwyno rhai gweithgareddau a syniadau sy'n defnyddio dulliau llaw dan law (sef eich dwylo chi'n cyflawni'r gweithgaredd gyda dwylo'r plentyn yn gorwedd arnynt) yn eu galluogi i ddatblygu eu sgiliau echddygol mwy manwl, a chael tipyn o hwyl fel y mynnant!

Llaid!

Chwiliwch am ddarn o ddaear glir yn eich gardd. Edrychwch yn ofalus i wneud yn siŵr nad oes unrhyw elfennau niweidiol ynddo (baw anifeiliaid, gwydr wedi torri, ac ati). Defnyddiwch ddarn mawr o gardfwrdd neu bren fel sedd i'ch plentyn wrth iddo weithio. Gyda'ch gilydd, hidlwch y pridd er mwyn cael gwared ar gerrig, brigau, dail, ac eitemau eraill (a'u gosod o'r naill du yn barod i'w defnyddio yn y man). Yn raddol, ychwanegwch ddŵr a gofynnwch i'r plentyn archwilio'r llaid gyda'i ddwylo a'i fysedd. Sut mae'n teimlo? Sut mae'n edrych? Yn swnio? Yn arogl?



Rhowch gynnig ar:

Paentio gyda'r llaid – ychwanegwch ddŵr ato nes ei fod yn teimlo fel paent. Anogwch eich plentyn i ddefnyddio dwylo a bysedd i wneud marciau ar y papur (Gair i gall: mae papur brown, e.e. bagiau llysiau, yn well am oroesi'r driniaeth yma na phapur paentio arferol!).

Cacennau llaid – defnyddiwch laid tewach. Rhowch offer cegin amrywiol (mae llwyau metel, tuniau pobi ac ati, yn haws eu glanhau wedyn) o fewn cyrraedd i'ch plentyn. Llenwch y cynwysyddion gyda llaid a'u haddurno â cherrig, dail, brigau ac ati.

Cegin Laid – mae cael man penodol a threfnus i weithio ynddo'n helpu plentyn sydd â cholled golwg i deimlo rheolaeth ar y gofod. Mae llawer o siopau yn gwerthu ceginau pwrpasol ond mae hen fwrdd a phadelli ac offer cegin ail-law yn gweithio llawn cystal.



Tywod a Dŵr

Mae gan byllau tywod, byrddau dŵr, a phyllau padlo i gyd botensial ar gyfer chwarae hwyliog ac maent yn gyfle i ddatblygu sgiliau rhifedd cynnar os ydych yn defnyddio amser chwarae i gyflwyno cysyniadau fel cynhwysedd, er enghraifft. Faint all pob bwced ei ddal? Pa mor gyflym allwch chi lenwi'r cynhwysydd? Pam fod dŵr yn tasgu allan wrth i chi ddefnyddio jwg mwy? Gallwch annog chwarae dychmygus a meithrin sgiliau mordwyo trwy gladdu 'trysor' mewn pwll tywod neu trwy guddio eitemau o amgylch yr ardd (mae gwisgo fel môr-leidr yn ddewis!). Gall bwrdd tywod neu ddŵr ddarparu gofod penodol i'ch plentyn fedru lleoli ei hun a'i deganau hefyd. Trwy ddysgu mordwyo ymylon ardal, bydd eich plentyn yn gallu ymarfer sgiliau tracio a chyffyrddol.



Chwarae â dŵr yn yr ardd

- Llenwch fwcledi â dŵr a chymell plant i 'baentio' y ffens, sied, waliau allanol y tŷ gan ddefnyddio amrywiaeth o frwshys a sbyngau glân.
- Casglwch ynghyd amrywiaeth o deganau plastig a sefydlwch le golchi ceir. Bydd ychwanegu elfen gyffyrddol wahanol megis ewyn yn gwneud hyn yn fwy o hwyl byth.
- Ar ddyddiau cynnes, gall sblasio o gwmpas mewn pwll padlo fod yn ffordd wych i oeri. Taflwch amrywiol deganau i mewn a mwynhewch wylio eich plentyn yn chwarae a dysgu. **Peidiwch byth â gadael eich plentyn gyda dŵr heb oruchwyliaeth.**

Natur a bywyd gwyllt

Mae pyllau a nodweddion dŵr mawr yn ffordd wych o ddenu bywyd gwyllt i'ch gardd. Un ffordd syml – a diogel – o ddenu adar a chreaduriaid bach eraill yw llenwi soser fawr neu hambwrdd gyda dŵr, ychwanegu ychydig o gerrig mân iddynt sefyll arnynt a'i osod mewn llecyn distaw o'ch gardd y gallwch ei weld. Siaradwch gyda'ch plentyn am sut a pham mae gwahanol anifeiliaid yn dod at y dŵr; disgrifiwch eu harferion a'u hymddygiad a dywedwch wrthynt am wrando ar y synau gwahanol a wneir ganddynt.

Mae gwestai trychfilod yn darparu cuddfannau diogel i amrywiaeth o bryfetach ond gallant hefyd ddenu llyffantod a draenogod i'r ardd. Gallant fod yn eithaf rhad i'w prynu ond maent yn hawdd iawn i'w gwneud ac mae'r rhan fwyaf o'r deunyddiau fydd eu hangen arnoch i'w cael o gwmpas y cartref a'r ardd. Mae gan sefydliadau fel yr RSPB gyfarwyddiadau y gellir eu lawrlwytho o'u gwefannau ar sut i ddenu bywyd gwyllt i'ch gardd. Am fanylion pellach, ewch i www.rspb.org.uk/cy/about-the-rspb/at-home-and-abroad/cymru/.



Oeddech chi'n gwybod...?

Bydd llawer o gyfleusterau hamdden ac atyniadau ymwelwyr yn cynnig mynediad am ddim i rieni a gofalwyr os ydyn nhw'n dod gyda phlentyn sy'n cael cefnogaeth ganddyn nhw. Os bydd eich plentyn yn datblygu diddordeb go iawn ym myd natur ac yn awyddus i archwilio hyn ymhellach, mae rhestr yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol o'r 50 peth i'w gwneud cyn byddwch chi'n 11³/₄ oed yn cynnwys syniadau gwych: www.nationaltrust.org.uk/50-things-to-do



Gemau ac ymarfer gyda pêl

Mae pob plentyn yn mwynhau taflu, dal a chicio pêl, ac i blant sydd â cholled golwg, mae peli'n amrywio o ran maint, lliw, sain a gwead. Dewiswch bêl yn unol ag oedran ac anghenion eich plentyn ond ceisiwch hefyd sicrhau amrywiaeth er mwyn cynnig gwahanol fathau o brofiadau. Mae rhaffau sgipio yn wych er mwyn meithrin cydsymudiad ac i ddatblygu cryfder yn ogystal ag ymwybyddiaeth y plentyn o'i gorff a sut mae'n symud. Mae defnyddio rhaff a charabiner yn ffordd dda a diogel o annog plant i redeg mewn llinell syth, i lawr yr ardd ac yn ôl. Mae trampolinau'n ffordd wych o losgi egni ac o gyflymu curiad y galon.

Mae pob plentyn yn cael codwm ond os yw'r rhieni'n cadw'n gadarnhaol ac yn peidio â chynhyrfu, gall wneud gwahaniaeth mawr i'r ffordd mae plentyn yn ymateb. Mae dysgu sut i syrthio'n ddiogel yn sgil mae modd ei feithrin, er enghraifft, trwy benlinio ar arwyneb meddal ac ymarfer syrthio. Gwnewch hyn yn gêm er mwyn i'ch plentyn beidio ag ofni syrthio. Defnyddiwch ymadrodd hwyliog fel 'dwylo mawr' er mwyn i'ch plentyn ddeall bod angen iddo roi ei ddwylo o'i flaen, bron fel pe bai am ddal pêl lân môr, a gwneud bwa diogelwch.



Gemau pêl yn yr ardd

Mae Chwaraeon Deillion Prydain eisiau annog plant dall ac â golwg rhannol i fod yn egniol a chymryd rhan mewn chwaraeon. Dyma un syniad syml sy'n cael ei argymhell ganddynt:

Ceilys

Esboniwch nod y gêm a sut mae'r ceilys wedi eu gosod cyn dechrau. Er mwyn gwneud y gêm yn gynhwysol i blant sydd â fawr neu ddim golwg, sefwch tu ôl i'r ceilys a chlapio deirgwaith i ddangos y ffordd.

Gellir gwneud ceilys da drwy lenwi poteli plastig gyda chlychau, pasta sych neu reis ac maent yn gwneud sŵn sy'n galluogi plentyn i ddeall a yw wedi taro'r targed ai peidio

Am fwy o syniadau am weithgareddau a phecyn i ddatblygu sgiliau sylfaenol, cysylltwch â Chwaraeon Deillion Prydain:

www.britishblindsport.org.uk/firststeps



Ymlacio

Mae annog plant i ymarfer a symud yn bwysig ond mae'n dda hefyd rhoi amser i fod yn llonydd a mwynhau'r ardd fel lle i ymlacio ynddo. Gorweddwch ar flanced a gwrando ar synau'r ardd. Siaradwch am y byd o amgylch y plentyn ac ystyriwch y gwahanol fathau o wybodaeth mae'n ei derbyn drwy ei synhwyrau: gwres yr haul, gwynt yn ei wallt, teimlo glaswellt rhwng bodiau'r traed. Meddyliwch am sut mae'r tymhorau neu wahanol gyfnodau'r diwrnod yn newid yr amgylchedd yn yr awyr agored – er enghraifft, pan mae'r dail yn disgyn yn yr hydref, pa arogleuon sydd i'w clywed, sut mae'r tymheredd yn newid, ac yn y blaen.

I ffwrdd o'r cartref

Parciau a meysydd chwarae

Gall ymweliad â'r parc neu faes chwarae lleol fod yn gyfle gwyh i blant ddatblygu eu hyder, mireinio eu sgiliau cymdeithasol a dod yn fwy annibynnol y tu allan i'r cartref neu'r ysgol. Mae parciau'n amgylchedd cyfoethog lle gall eich plentyn brofi gwahanol ffyrdd o symud: siglo, llithro, dringo, troi, cydbwyso. Cyn mynd am y tro cyntaf, beth am ddarllen 'Off to the Park', llyfr cyffyrddol gan Child's Play? www.childs-play.com

Yn wahanol i'r cartref neu'r dosbarth, mewn gwirionedd ni allwch addasu amgylchedd ffisegol parc neu faes chwarae cyhoeddus, ond dyma rai pethau pwysig y dylech eu cadw mewn cof:

- Pan fyddwch yn cyrraedd, treuliwch dipyn o amser yn sicrhau fod eich plentyn yn dod yn gyfarwydd â maint, siâp a lleoliad unrhyw offer neu weithgareddau sydd yno.
- Os ydych mewn maes chwarae gyda siglenni, gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn deall sut i gadw pellter diogel o draed a choesau plant eraill ar y siglenni. Defnyddiwch gliwiau sain fel sŵn y siglen wrth symud.

- Edrychwch am ymylon, arwynebau anwastad, gwahaniaethau yn lefel y ddaear ac yn y blaen. Mae'r gallu i sylwi ar newidiadau i'w amgylchedd a'u harwyddocâd yn mynd i fod yn gaffaeliad i'ch plentyn wrth ddysgu teithio'n annibynnol, er enghraifft, sylwi ar y gwahaniaeth dan draed rhwng pafin a graean, neu'r gwahaniaeth rhwng ardal sy'n teimlo'n 'agored' ac un sy'n teimlo'n 'gaeedig' (e.e. mewn buarth neu o dan ganopi).
- I gloi, cofiwch ystyried y rhwystrau ger ac uwchlaw pen eich plentyn yn ogystal â'r rhai dan draed.



Cyfarfod â Phobl Newydd

Chwarae yn y parc yw'r amser perffaith i blant rhyngweithio â'u cyfoedion ond mae mynd hwnt ac yma gyda theuluoedd eraill yn gyfle ac yn her. Mae tua 70% o blant sydd â cholled golwg yn derbyn addysg prif ffrwd felly mae'n bwysig eu bod yn dysgu rhyngweithio'n ddiogel ac yn hyderus gyda'u cyfoedion sy'n gweld. Efallai y byddwch am roi amser i drafod sut byddwch chi a'ch teulu'n trafod golwg eich plentyn wrth gyfarfod pobl am y tro cyntaf. Dywed rhai teuluoedd wrthym fod ymarfer brawddegau y maent wedi eu paratoi ymlaen llaw yn ddefnyddiol wrth wynebu cwestiynau plant eraill neu rieni. Os hoffech fwy o gyngor ar sut i siarad gyda'r plentyn am ei golled golwg, mae'r RNIB wedi cyhoeddi canllaw o'r enw 'Tough Talks' sydd ar gael yn www.rnib.org.uk/toughtalks

Mae plant ifanc yn dysgu sgiliau cymdeithasol trwy chwarae â ffrindiau ac yn aml mae plentyn sy'n gallu gwneud a chadw ffrindiau yn ei chael hi'n haws addasu i amgylchiadau newydd. Trwy gael cyfle i rhyngweithio gyda phlant sy'n gweld mewn parc neu faes chwarae, bydd eich plentyn nid yn unig yn dysgu gwersi gwerthfawr am chwarae a rhyngweithio cymdeithasol, ond hefyd bydd plant eraill yn dysgu derbyn colled golwg eich plentyn.



“Ers pan oedd hi'n ifanc iawn, roedd ffrindiau Martha'n deall nad oedd hi'n medru gweld mewn golau llachar ac efallai ei bod angen braich i gydio ynddi. Hyd yn oed yn 13 oed, gallaf weld ei ffrindiau'n gwneud hynny heb feddwl wrth iddynt gamu i mewn i heulwen lachar.”

Mwynhau'r parc

Ar ôl iddo fagu hyder yn y lleoliad, gallwch gymell eich plentyn i ddefnyddio cyfleusterau'r parc. Efallai y bydd angen help llaw gyda rhai cyfleusterau – ac ni fydd yr holl weithgareddau'n addas nac yn bleserus – ond mae cyflwyno elfen o risg yn bwysig er mwyn meithrin hyder pob plentyn. Ar y gwahanol fathau o offer, defnyddiwch eiriau cyfeiriadol fel 'i fyny' ac 'i lawr', 'o gwmpas', 'ar ben', 'tu ôl', 'yn ôl' ac 'ymlaen' wrth i'ch plentyn symud o gwmpas – bydd hyn o help iddo gael ymdeimlad o'r ffordd mae ei gorff yn llenwi gofod a'i leoliad mewn perthynas â'r hyn sydd o'i gwmpas. Bydd cyfle i ymweld â'r parc yn rheolaidd yn galluogi eich plentyn i feithrin hyder a datblygu amrywiaeth o sgiliau.

Cofiwch ymarfer sgiliau gwranddo bob tro pan fyddwch allan – mae cymaint o synau ar y ffordd i'r parc! Allwch chi glywed unrhyw anifeiliaid neu bryfed? Hyd yn oed os na allwch chi eu clywed, sut sŵn ydych chi'n meddwl y byddent yn ei wneud? Pa sŵn mae eich traed yn ei wneud wrth i chi gerdded trwy laswellt neu ar draws y llwybr? Allwch chi glywed sŵn traffig gerllaw? Allwch chi glywed plant yn chwarae?

Dyma'r math o gemau sy'n helpu plant i ddefnyddio eu sgiliau clywed yn weithredol i adnabod a lleoli'r hyn sydd o'u cwmpas – sydd i gyd yn ddefnyddiol iawn ar gyfer symudedd; er enghraifft, mae dysgu cadw sŵn traffig i'r chwith ohonoch chi wrth ddilyn llwybr yn golygu eich bod wedi gwro fymryn os ydych chi'n sylweddoli bod y sain yn dechrau'r dod o'r tu cefn i chi.

Y parc yw'r lle perffaith i chi helpu eich plentyn i feithrin hyder yn ei alluoedd corfforol ei hun. Chwiliwch am fan agored, edrychwch o'ch cwmpas am unrhyw beryglon, a gadewch iddo redeg mor bell a chyflym ag y gall! Mae dringo a neidio, chwarae ar sgwter, treic neu feic ac arfer syrthio'n ddiogel yn lleihau ofn wrth roi cynnig ar bethau newydd.

Edrychwch pa weithgareddau eraill sydd ar gael yn eich parc lleol: mae nifer cynyddol o barciau a manau gwyrdd yn cynnwys offer campfa di-dâl fel bariau, grisiau stepio, beiciau statig a bariau paralel. Edrychwch am gyfyngiadau oedran a gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn deall sut i ddefnyddio'r offer yn ddiogel (mae hefyd yn werth edrych eich hun i wneud yn siŵr fod popeth yn gweithio'n iawn cyn i chi adael i'ch plentyn ei ddefnyddio!). Fe allai cyfleusterau eraill gynnwys llogi beiciau tandem neu weithgareddau dŵr, sydd i gyd yn medru cael eu haddasu ar gyfer plentyn sydd â cholled golwg ac a fydd yn meithrin ei awydd am antur!



Crwydro ymhellach

I'r traeth

Mae trip i'r traeth yn gyfle i blentyn sydd â cholled golwg brofi amrywiaeth o olygfeydd, synau, arogleuon a gwadau. Er bod hwn yn gallu bod yn brofiad gwerthfawr, i rai plant gall olygu llawer iawn o wybodaeth synhwyrdd i gyd ar unwaith. Mae Child's Play wedi cyhoeddi llyfr cyffyrddol o'r enw 'Off to the Beach' y gallech gael golwg arno gyda'ch plentyn i'w baratoi ar gyfer ei brofiad cyntaf.

www.childs-play.com

Byddwch yn barod

- Rhowch esgidiau am draed eich plentyn nes bydd yn barod am y teimlad o dywod dan draed.
- Yn ogystal â dewis yr SPF cywir, ystyriwch gryfder arogl unrhyw eli neu hufen haul a ddewiswch
- Mae dwylo gludiog yn anorfod ar ôl chwarae ar y traeth, felly mae'n syniad da bod â rhyw fath o weips wrth law i'w sychu.
- Dewiswch fan distaw a chysgodol i ddechrau, ymhell o unrhyw dorffeydd neu weithgareddau swmlyd

Mae'n hanfodol bwysig bod pob plentyn yn ddiogel rhag effeithiau'r haul, felly gwnewch yn siŵr fod gennych chi eli haul, sbectol haul, het â chantel, a digonedd o ddŵr yfed/golchi dwylo.



Chwarae yn y tywod

Allwch chi ddim mynd i'r traeth heb wneud cestyll tywod, ond dyma rai syniadau eraill ar gyfer diddanu plant:

- Defnyddiwch wahanol deganau i'w tynnu drwy'r tywod er mwyn archwilio'r siapiau a'r patrymau a wneir ganddynt
- Claddwch draed neu ddwylo a thrafodwch sut deimlad yw hyn; a yw'n drymach/oerach/lleithach na'r tywod ar wyneb y traeth? Beth yw'r rheswm am hyn yn eu barn nhw?
- Ysgeintiwch dywod ar ddwylo neu deganau, palwch dywod sych a thywod gwlyb i ystyried y gwahaniaethau (o ran pwysau, teimlad, sain, ansawdd)
- Casglwch gregyn môr, gwymon sych a gwrthrychau naturiol eraill ac ystyried eu gwahanol siapiau, meintiau a phatrymau. Os oes gennych chi le, ewch â nhw adref a'u hychwanegu at fasged o drysorau neu greffttau.





Chwarae mewn dŵr

Mae magu hyder o gwmpas dŵr yn sgîl bywyd pwysig iawn i unrhyw blentyn. Gwiriwch wybodaeth ddiogelwch pob traeth a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod amseroedd y llanw, y manau diogel i nofio a pha achubwyr bywyd sydd ar gael.

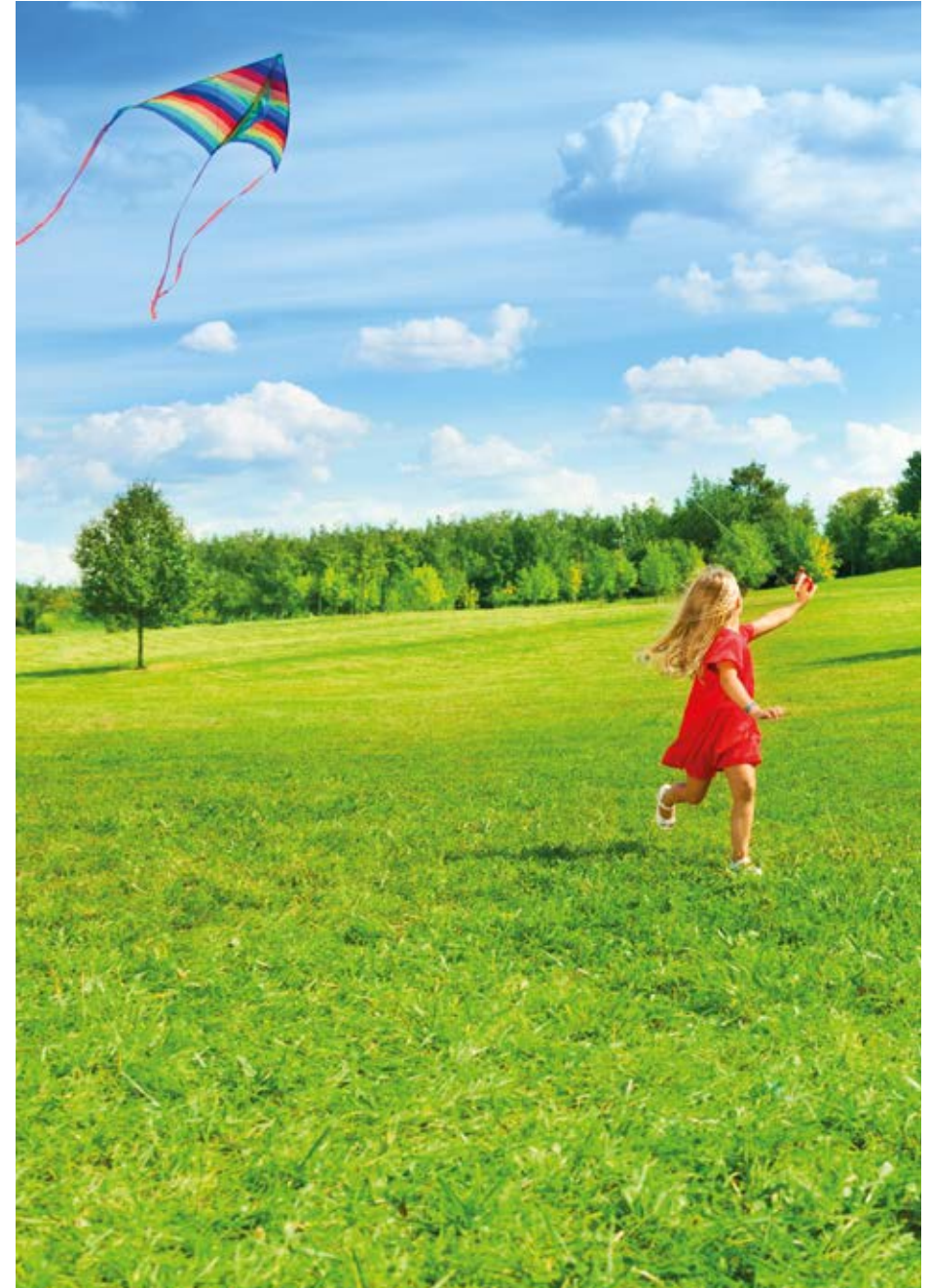
- Archwiliwch ymyl y dŵr, anogwch eich plentyn i eistedd, sefyll neu nofio yn y môr, gan ddibynnu ar ba mor hyderus ydyw.
- Trafodwch gysyniad llanw; a siarad am y teimlad o donnau, pa mor rheolaidd ydyn nhw a sŵn y môr wrth iddo gyrraedd y lan.
- Llenwch fwcedi o wahanol feintiau gyda dŵr, a'i sbydu a'i dywallt ohonynt. Cariwch ddŵr o'r môr at dywod sych; ystyriwch achos ac effaith wrth dywallt dŵr ar dywod sych.
- Ewch â hen len gawod blastig i leinio tu mewn ac ymylon twll rydych wedi ei balu. Llenwch hwn â dŵr i greu pwll padlo bach sydyn!

Peidiwch â gadael eich plentyn yn chwarae gyda dŵr heb oruchwyliaeth am eiliad.

Teganau a gemau

Mae nifer o deganau traeth, oherwydd eu bod fel arfer yn lliwgar, yn addas iawn i blant sydd â cholled golwg. Dyma rai syniadau am yr hyn sy'n addas i'w bacio ar gyfer diwrnod llawn hwyl ar y traeth:

- Amrywiaeth o fwcledi o wahanol faint, rhawiau a theganau tywod. Ewch â chwch plastig a rhwyd bysgota ar gyfer chwilota mewn pyllau glan môr.
- Pêl draeth liwgar – ystyriwch faint o olwg sydd gan eich plentyn a sut bydd yn ei ddefnyddio; dewiswch liw fydd yn amlwg i'ch plentyn yn erbyn y traeth. Mae pêl sain yn opsiwn hefyd, er mae'n bosib na fydd i'w chlywed yng nghanol sŵn a bwrlwm y traeth.
- Barcud, lliwgar os yn bosib, gyda llawer o rubanau a chlymau. Mae dilyn barcud yn help i ddatblygu sgiliau tracio a sefydled. Os yw'n bosib, gadewch i'ch plentyn ddal y llinyn a theimlo nerth y gwynt wrth i chi ddisgrifio ei effaith ar symudiad y barcud.



Darparwyr gweithgareddau

Wrth i'ch plentyn dyfu a magu hyder, mae'n bosib y bydd am roi cynnig ar weithgareddau awyr agored mwy heriol. Mae'n bosib hefyd y bydd gennych chi amheuan, ond mae'n bwysig gadael i bobl ifanc roi cynnig ar bethau newydd ac weithiau mae hyn yn golygu cymryd risg. Trwy ymddiried mewn plant i brofi eu cryfder cynyddol a'u gallu i wynebu heriau newydd, byddwch yn eu galluogi i fagu hyder a ffydd yn eu penderfyniadau eu hunain.

Mae sawl sefydliad campus yn medru cynnig gweithgareddau awyr agored wedi eu strwythuro ar gyfer plant a phobl ifanc. Dylai unrhyw ddarparwr gweithgareddau gwerth ei halen sicrhau fod pob un o'i staff wedi cael hyfforddiant llawn ac wedi cymhwyso a'u bod wedi eu gwirio a'u cymeradwyo'n llawn i fedru gweithio gyda phlant. Mae sawl un o'r sefydliadau mawr – y Cyngor Astudiaethau Maes, er enghraifft – eisoes â phrofiad o weithio gyda phobl sydd â cholled golwg ond, os nad ydych yn siŵr a all canolfan ymdopi ag anghenion penodol eich plentyn, dyma rai cwestiynau pwysig i'w gofyn:

- Oes gan y ganolfan/staff unrhyw brofiad o weithio gyda phlant sydd â cholled golwg? Pa hyfforddiant mae'r staff a'r hyfforddwyr wedi ei gwblhau a pha mor ddiweddar? (Gall RNIB ddarparu cymorth i sefydliadau sy'n dymuno gwneud hyfforddiant ymwybyddiaeth weledol)
- Oes modd i chi wirio'r ganolfan/lleoliad cyn yr ymweliad? Os oes gennych chi unrhyw bryderon ynghylch materion penodol neu beryglon posib, sut byddant yn gwneud addasiadau rhesymol i fodloni anghenion eich plentyn chi?



O dan delerau Deddf Cydraddoldeb 2010, ni chaiff darparwr gwasanaeth wahaniaethu yn erbyn unigolyn oherwydd ei (h)anabledd neu unrhyw "nodweddion gwarchoddedig". Ar gyfer pobl anabl, dywed y Ddeddf Cydraddoldeb hefyd y gall fod angen i ddarparwyr gwasanaethau wneud "addasiadau rhesymol".

Am fwy o wybodaeth, gallwch lawrlwytho 'An Introduction to the Equality Act 2010' o rnib.org.uk/campaigning/campaign-resources

- Mae'n werth gofyn, ar gyfer rhai gweithgareddau penodol, beth yw'r gymhareb rhwng hyfforddwyr a phlant. Er enghraifft, gyda champau fel dringo neu abseilu, mae'n bosib y bydd angen un hyfforddwr i bob plentyn. Mae cynnydd yn y gymhareb yn un enghraifft o addasiad rhesymol safonol sy'n galluogi plentyn gydag anghenion ychwanegol i gymryd rhan.
- Gall hyd yn oed sefydliadau sydd â phrofiad o weithio gyda phlant sydd â cholled golwg fanteisio o gael eu hatgoffa am un neu ddau o bethau digon syml, fel cyflwyno eu hunain, defnyddio enwau unigolion wrth siarad ac osgoi rhoi cyfarwyddiadau amwys. Gall sgwrs â nhw am anghenion penodol eich plentyn fod o fudd o ran sut gellir ei gefnogi yn y ffordd orau.
- Mae nifer o ddarparwyr gweithgareddau'n awyddus i weithio gyda phobl o bob gallu ac yn croesawu cyfle i siarad â chi am eu cyfleusterau. Mae'r RNIB yn barod i ddarparu cymorth a chefnogaeth i unrhyw sefydliad i'w helpu i addasu gweithgareddau'n ddiogel ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â cholled golwg. Gellir cysylltu â'n Swyddogion Cymorth Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd (CYPF) yn cypf@rnib.org.uk

Trwy ofyn y cwestiynau cywir a chael y sicrwydd sydd ei angen arnoch, cewch weld eich anturiaethwr ifanc yn ffynnu ac yn mwynhau'r holl fanteision sy'n dod o ymdrybaeddu mewn llanast a llaid!



Am fwy o wybodaeth am y gwasanaethau rydym yn eu darparu i blant a phobl ifanc sydd â cholled golwg a'u teuluoedd, ewch i rnib.org.uk/children neu ffoniwch ein Llinell Gymorth ar **0303 123 9999**

Awduron: Karen Hirst (Swyddog Datblygu Arbenigol Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd RNIB – Blynyddoedd Cynnar/Ymyriadau Cynnar)

Kate Kotschy (Arbenigydd Hwyluso Cymwysedig)

Diolch i'r rhieni a'r bobl ifanc a gyfrannodd at y canllawiau hyn.

Dilynwch ni ar-lein:



facebook.com/rnibuk



twitter.com/RNIB



youtube.com/user/rnibuk

rnib.org.uk