 **PROFIADAU SYNHWYRAIDD**

[](https://www.google.co.uk/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.tslearningcenter.com%2Fassets%2Fuploads%2Fblog_photo%2Fb1535567323sensoryPlay.JPG&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.tslearningcenter.com%2Fblog%2Fsensory-exploration-is-the-name-of-the-game-&tbnid=nA3WVziMvBfPwM&vet=12ahUKEwiRisWhrePpAhUC-4UKHY0pCEcQMygEegUIARCgAg..i&docid=Ter00yauza1TOM&w=900&h=600&q=sensory%20play%20image&hl=en-GB&safe=vss&ved=2ahUKEwiRisWhrePpAhUC-4UKHY0pCEcQMygEegUIARCgAg)

Mae plant yn archwilio'r byd drwy gyffwrdd. Mae angen llawer o gyfleoedd a phrofiadau chwarae arnynt i allu datblygu eu systemau synhwyraidd. Dyna pam mae hi’n bwysig i blant gael cymaint o wahanol fathau o chwarae ag y bo modd.

Chwarae Synhwyraidd/Anniben yw unrhyw weithgaredd sy'n ysgogi synhwyrau eich plentyn: cyffyrddiad, arogl, blas, symudiad, cydbwysedd, golwg a chlyw. Mae’n ddull gwerthfawr o ennyn diddordeb plant mewn gweithgareddau a fydd yn gwellau eu synhwyrau a chyfoethogi eu dysgu. Mae'n greadigol, ac yn galluogi plant i archwilio eu dychymyg a mynegi teimladau. Mae'n helpu i ddatblygu sylw a chanolbwyntio, rheoli symud a chydsymud, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r byd, eu hannibyniaeth, eu hiaith a’u sgiliau cymdeithasol. Mae hefyd yn annog gwneud dewisiadau a phenderfyniadau.

Fodd bynnag, nid yw pob plentyn yn hoffi pob gwead ac mae hyn yn gwbl normal, mae'n bwysig rhoi digon o gyfleoedd i'ch plentyn brofi gwahanol deimladau cyffwrdd.

*Peidiwch byth â gorfodi eich plentyn i gyffwrdd â rhywbeth sy'n ei aflonyddu.*

Gwnewch beth bydd y plentyn yn ei oddef yn unig. Mae goddefgarwch yn cynyddu’n raddol. Mae'n hanfodol mynd ati i wneud gweithgareddau mewn modd sensitif, gan ddechrau gyda gweadau llai heriol (h.y. gwead sy'n gadarn ac yn sych) ac adeiladu tuag at weadau mwy heriol (h.y. gwlyb a llipa). Caniatewch i'ch plentyn reoli lefel y cyswllt a rhoi'r gorau iddi pan fo angen.

**Syniadau ar gyfer gweithgareddau –**

*Bag/Blwch Cyffwrdd* - Rhowch wahanol wrthrychau mewn bag fel anifeiliaid plastig, briciau adeiladu, peli gweadog, peli gwlân cotwm, sbwng ac ati. Anogwch eich plentyn i ddewis gwrthrych o'r bag a'i archwilio.

** Chwarae *Tywod/Pridd* - Llenwch hambwrdd mawr â haen o dywod a thynnwch siapiau troellog yn y tywod gyda’ch bys. Fel arall, llenwch yr hambwrdd gyda thywod/pridd a chuddio hoff degan eich plentyn ynddo iddo balu gyda ffyn, rhawiau, llwyau i ddod o hyd iddo.

*[](https://www.google.co.uk/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fchildhood101.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F04%2Fbaby-games-starting-out-with-water-play.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fchildhood101.com%2Fbaby-play-ideas-water-play%2F&tbnid=RwA2tVSdD14rdM&vet=12ahUKEwjCupjKrOPpAhVIHBoKHTxvAWUQMyg3egUIARClAQ..i&docid=Wg17ZwOPe-FYBM&w=590&h=394&q=water%20play%20ideas&hl=en-GB&safe=vss&ved=2ahUKEwjCupjKrOPpAhVIHBoKHTxvAWUQMyg3egUIARClAQ)* *Chwarae Gardd -* Chwaraewch yn yr ardd yn gwneud pastai mwd, yn plannu bylbiau neu’n casglu dail a brigau, cymerwch fasged neu fag bach â chi yn yr ardd neu’r parc ac ewch ati i weld beth gallwch ei ddarganfod.

*Chwarae Dŵr* - Llenwch diwb plastig mawr gyda dŵr a chymerwch boteli, cwpanau, biceri, sbyngau a theganau a’u gosod allan ar y gwair. Mae arllwys a mesur yn wych ar gyfer datblygu’r system gyffyrddol.

*Celf a Chrefft -* Gwnewch weithgareddau celf a chrefft gyda’ch plentyn gan ddefnyddio paent, glud, papur, cardfwrdd, ffoil tun, ffelt, rhuban, ewyn ac ati.

**Awgrymiadau gwych ar gyfer profiadau chwarae synhwyraidd/anniben -**

* Sicrhewch fod digon o amser, mae angen gofod ac amser i archwilio.
* Paratowch yn dda, diogelwch arwynebau a’ch dillad gyda hen gynfasau a hen ddillad neu ffedogau, wrth geisio sicrhau bod y plentyn yn rhydd i symud.
* Soniwch am chwarae'r plentyn gan ddefnyddio llawer o eiriau disgrifio cyfoethog – meddal, gwlyb, caled, oer ac ati.
* MWYNHEWCH! Os yw'r plentyn yn eich gweld yn mwynhau eich hun yna mae'n debygol y bydd yntau hefyd.