Partïon ac Amser Chwarae

Cynnwys plentyn sydd â cholled golwg mewn gweithgareddau cymdeithasol.

RNIB Cymru

Golwg gwahanol

Partïon ac Amser Chwarae

Oes gennych chi blentyn sydd â cholled golwg? Ydych chi'n chwilio am syniadau newydd? Oes gan eich plentyn ffrind sydd â cholled golwg y mae am ei wahodd draw i chwarae?

Mae chwarae a chymdeithasu'n rhan bwysig o ddatblygiad pob plentyn. Mae creu a chynnal cyfeillgarwch yn rhan ganolog o hyn ac yn galluogi plentyn i ffurfio agweddau pwysig a pharhaol at fywyd a dysgu o oedran ifanc.

Wrth chwarae â ffrindiau, mae plant yn dysgu sgiliau empathi, trafod a gwrando. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp, gall plentyn ddysgu sut i fod yn garedig, hyderus a pharchus o eraill, cydweithio, rhannu syniadau a datrys anghydfod. Mae sgiliau pwysig eraill – fel dysgu sut i gyfathrebu meddyliau a theimladau'n effeithiol – hefyd yn cael eu datblygu pan fo plant yn cael cyfle i chwarae â'i gilydd.

"Ar gyfer pen-blwydd fy mab eleni, gofynnais i'w ffrindiau anfon neges e-bost ataf i fod yn rhan o lyfr pen-blwydd yn y parti. Fe wnes i eu hargraffu gyda boglynnwr braille ac wedyn, wrth gyrraedd, rhoddodd pob un o'i ffrindiau a'i deulu dudalen iddo gyda'u neges arno."

Gall gwylio eich plentyn yn canfod ei ffordd drwy gyfeillgarwch fod yn un o'r agweddau mwyaf gwerth chweil – ac anodd! – ar fod yn rhiant. Mae pob un ohonom eisiau i'n plant fedru gwneud a chadw ffrindiau ac un ffordd o'u cefnogi yn hyn o beth yw creu cyfleoedd iddynt gymdeithasu y tu allan i'r ysgol.

Os ydych chi'n barod i gynnal parti i'ch plentyn neu'n chwilio am gyngor ar gynnwys plentyn sydd â cholled golwg mewn gweithgaredd cymdeithasol fel parti pen-blwydd neu gyfle arall i chwarae, gobeithiwn y cewch yr ysbrydoliaeth sydd ei angen arnoch i helpu pob un o'ch gwesteion i fwynhau diwrnod llawn hwyl!

"Rwy'n cofio'r partïon fyddai Mam yn eu trefnu i mi. Fy ffefryn oedd yr un yn y pwll nofio lleol. Gwahoddodd Mam rai o'm ffrindiau ac fe gawson ni lond gwlad o hwyl yn tasgu dŵr o gwmpas gyda'n gilydd."

Partïon ac amser chwarae gartref

Os ydych chi am wahodd criw o blant i chwarae yn eich cartref, byddwch angen cynllun! Dyma rai syniadau am gemau a gweithgareddau i ddiddanu pawb.

Crefftau

Mae plant yn dysgu drwy chwarae ond maent yn dysgu orau drwy'r math o chwarae sy'n gadael iddynt archwilio ac arbrofi. Mae chwarae blêr/anniben yn gadael i blant ddarganfod sut olwg, arogl a theimlad sydd i wahanol wrthrychau a deunyddiau. Hefyd, mae'n symud y pwyslais o orfod bod yn 'dda' am wneud rhywbeth. Does dim da na drwg gyda chelf a chrefftau blêr/anniben; mae'n golygu rhoi cynnig ar rywbeth a gadael i'r dychymyg redeg yn wyllt.

Dyma rai pwyntiau i'w hystyried wrth gynnwys plentyn sydd â cholled golwg mewn gweithgareddau chwarae blêr/anniben:

- Dewiswch **liwiau** eich deunyddiau'n ofalus a cheisiwch sicrhau **cyferbyniad** er mwyn i blentyn sydd â cholled golwg fedru gweld eitemau unigol. Er enghraifft, dewiswch fotymau lliw llachar a'u gosod ar gefndir du. Osgowch liwiau pastel ar gefndir golau wrth ddewis paent a deunyddiau celf eraill.
- Cyflwynwch elfennau sy'n apelio at wahanol **synhwyrau** fel clychau, reis neu basta fel gwrthrychau sain neu gyffyrddol. Os nad yw plentyn yn gallu gwahaniaethu rhwng lliwiau, ychwanegwch wrthrychau gyda gwead gwahanol i'w helpu i'w hadnabod a'u rhannu. Fe allai deunyddiau persawrus ychwanegu dimensiwn pellach i blentyn ei archwilio.
- Mae defnyddio deunyddiau y mae'n bosib eu **bwyta** yn ychwanegu elfen synhwyraidd bellach at y chwarae ac yn ei gwneud yn fwy diogel i blant sy'n methu gwrthsefyll y demtasiwn o roi pethau yn eu ceg. Defnyddiwch basta sych neu rawnfwyd yn lle gleiniau neu fotymau mewn gludweithiau a lliw bwyd, past siocled neu jam gyda gweithgareddau paentio – fe fydd yn creu blerwch/annibendod, ond mae hynny'n ychwanegu at yr hwyl!
- Cofiwch nad yw annibendod yn golygu bod yn wlyb. Efallai mai dechrau dod yn gyfarwydd gyda deunyddiau gwlyb a gludiog mae rhai plant ac fe allai fod yn well ganddynt ddeunyddiau ag ymdeimlad sych yn gyntaf.
- Os ydych yn trefnu gweithgarwch sy'n golygu cyswllt uniongyrchol gyda gwahanol ddeunyddiau, cofiwch holi am alergeddau.

Hwyl blêr/anniben

Mae addasu gweithgareddau crefft ar gyfer plant sydd â cholled golwg yn aml yn eithaf hawdd ac nid oes angen adnoddau arbenigol bob amser. Gydag ychydig o ddychymyg, mae dewisiadau amgen syml ym mhobman. Dyma ambell syniad i'ch rhoi ar ben ffordd:

Gweithgareddau llinynnau spaghetti

Gyda phlant iau, gall yr hwyl o chwarae gyda spaghetti enfys fod yn ddigon ynddo'i hun. Fel her ychwanegol, efallai y gallech eu hannog i wneud gludwaith neu lun a chynnig pasta mewn gwahanol siapiau iddynt.

- Coginiwch sawl pecyn o spaghetti yn unol â'r cyfarwyddiadau a'u rhoi mewn powlen fawr.
- Ychwanegwch ychydig ddiferion o olew coginio (dim ond digon i roi haen denau dros yr holl spaghetti). Bydd hyn yn ei rwystro rhag ffurfio clystyrau.
- Rhannwch y spaghetti i gynwysyddion ar wahân ac ychwanegwch ddiferyn neu ddau o liw bwyd gwahanol i bob un. Cymysgwch yn dda
- Gadewch i'r spaghetti sychu (dylai awr fod yn ddigon).
- Gosodwch ar gynfas fawr wen neu liain bwrdd plastig a gadewch i'r hwyl ddechrau!

Gwneud gemwaith a gludwaith

Nid i'r merched yn unig! Mae paru a didoli gleiniau'n weithgaredd gwych i hybu sgiliau rhifedd pob plentyn yn ogystal â datblygu sgiliau echddygol manwl. Mae edafu gleiniau mewn lliwiau llachar yn meithrin creadigrwydd ac yn weithgaredd hawdd a hwyliog y mae'r rhan fwyaf o blant yn ei fwynhau.

Os nad yw gwneud mwclis yn apelio, beth am wneud gludwaith? Mae panelau cynfas bach yn sylfaen gwych ar gyfer llunio darn o gelfwaith parhaol. Maent yn gymharol rad ac mae'r ymylon pendant yn darparu man penodol iawn i blentyn sydd â cholled golwg weithio ynddo.

Modelu toes

Mae toes cartref yn ddeunydd amgen rhad a syml yn lle deunyddiau a brynir. Naill ai paratowch y toes ymlaen llaw neu gallwch ei wneud gyda'ch gilydd fel rhan o'r gweithgaredd.

Mae Lorraine Muldoon, Hwylusydd Arbenigol (Cynhwysiant) yn Eureka! Amgueddfa Genedlaethol Plant, yn argymell y rysáit yma:

Toes chwarae dim coginio

Yn gyntaf, cyfunwch y cynhwysion sych yma:

- 2 gwpanaid o flawd plaen
- ½ cwpanaid o halen
- 1 llwy fwrdd o bowdr tartar.

Wedyn ychwanegwch:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- Lliw bwyd
- Ychydig ddiferion o glyserin (dewisol ond fe wnaiff i'r toes ymestyn a rhoi sglein iddo)

Yn raddol, ychwanegwch 1-1½ cwpanaid o ddŵr berw nes bod y toes yn dod at ei gilydd (bydd faint yn dibynnu ar ba mor 'wlyb' yw'r cynhwysion eraill, hynny yw, y lliw bwyd a'r glyserin)

Gwnewch eich toes yn 'synhwyraidd' drwy ychwanegu persawr neu rywbeth i roi gweadedd iddo:

- rhowch olew babi neu gnau coco yn lle'r olew llysiau
- ychwanegwch berlysiau neu sbeisys fel sinamon, nytmeg neu bupur Jamaica
- ychwanegwch rin naturiol fel almwn, fanila neu fintys poeth
- defnyddiwch lond llwy fwrdd o bowdr cwstard neu goco yn lle blawd
- defnyddiwch olewau hanfodol os oes unrhyw arogl rydych yn hoff iawn ohono (gallant fod yn gryf iawn felly byddwch yn ofalus)
- ychwanegwch geirch, reis, halen gronynnog neu gorbys i roi gweadedd
- defnyddiwch rolbren patrymog ochr yn ochr â'ch rholbrennau a'ch torwyr arferol.

Gemau parti

Gan ddibynnu ar faint o olwg sydd gan blentyn – ac yn allweddol, sut bydd yn ei ddefnyddio – dylai fedru ymuno â'r rhan fwyaf o'r un gweithgareddau â'i ffrindiau sy'n gallu gweld. Mae gemau fel chwarae newid cadeiriau sy'n ddibynnol iawn ar weld a'r gallu i symud yn gelfydd rhwng pobl yn llawer iawn mwy heriol i blentyn heb fawr ddim golwg ond mae rhai rhieni'n dweud eu bod yn goresgyn hyn drwy ofyn i bawb wisgo mwgwd.

Cyn cychwyn ar unrhyw gêm, esboniwch y rheolau'n drwyadl a beth fydd yn digwydd ym mhob cam. Gwnewch yn siŵr fod y plentyn sydd â cholled golwg yn gwybod pwy sydd yno, a phryd mae'r gweithgaredd yn cychwyn a phryd mae'n gorffen.

"Rydym yn cynnal partïon gyda chymysgedd o blant sy'n gweld a phlant sydd â cholled golwg ac mae hynny wastad yn hwyl i bawb. Mae chwarae newid cadeiriau neu piñata gyda mwgwd yn agoriad llygad i'r plant eraill."

Pinio'r gynffon ar yr asyn

Un o'r hoff gemau mewn partïon ac enghraifft wych o gêm pan nad yw golwg o fantais. Yn ddelfrydol, bydd pob un sy'n chwarae – yn cynnwys plant sydd â cholled golwg – yn gwisgo'r mwgwd fel bod pawb yn cael yr un profiad, ond cofiwch esbonio'r hyn sy'n digwydd er mwyn i'r plentyn fod yn barod am deimlad y deunydd ar ei wyneb.

Pasio'r parsel

Gweithgaredd gwych arall i blant sydd â cholled golwg am ei fod yn dibynnu ar sain a gwybodaeth gyffyrddol. Mae pasio'r parsel hefyd yn gyfle am gefnogaeth rhwng cyfoedion gan fod plant fel arfer yn fodlon iawn helpu eu ffrindiau i ddadlapio'r parsel!

Bag teimlo/cymharu

Gweithgaredd syml sydd, gydag ychydig o ddychymyg, yn llawn hwyl i blant iau. Defnyddiwch fag defnydd neu focs a rhoi gwahanol eitemau ynddo bob tro, er enghraifft, oren, gwlân cotwm, carrai esgid neu frwsh gwallt. Gofynnwch i'r plant roi llaw yn y bag neu'r bocs a thrwy deimlo'n unig, dyfalu beth sydd ynddo.

Gellir amrywio'r gêm drwy roi bag i bob plentyn yn cynnwys detholiad o eitemau bach (mae pethau cyffredin fel peg, sgriw, bollt neu fotymau'n gweithio'n dda ond gellir eu hamrywio'n unol â thema benodol o'ch dewis chi). Rhowch y plant i eistedd o amgylch bwrdd neu mewn cylch ar y llawr a gofynnwch iddynt gael hyd i eitemau tebyg o fagiau plant eraill. Dyma gêm deimlo canfod a pharu ddelfrydol a fydd wrth fodd plant bach yn arbennig.

Symud y parti i'r tu allan

Os ydych chi'n cynnal parti pen-blwydd neu wedi gwahodd ffrind draw, gall awyr iach a man agored ychwanegu'n arw at yr hwyl. Mae chwarae tu allan yn bwysig i blant o bob oed ac mae gardd nid yn unig yn hybu gwahanol fathau o chwarae, ond hefyd mae'n ei gwneud yn haws tacluso ar ôl i bawb fynd adref!

Gemau gardd:

Creu celf

Gosodwch ddarn mawr o bapur ar waelod pwll padlo gwag, ychwanegwch rywfaint o baent a phêl tenis ac wedyn gweld sut fath o arlunwaith all y plant ei greu drwy ogwyddo'r pwll yn ôl a blaen. Ceisiwch ychwanegu elfen gyffyrddol fel tywod at eich paent.

Neu, os ydych chi wir am wneud y paentio'n ymarferol iawn, taenwch hen gynfas wen wrth ymyl y pwll gyda'r paent, gwnewch i'r plant roi eu dwylo a'u traed ynddo, a sefwch yn ôl wrth iddynt greu eu campwaith (mae hen ddillad yn syniad da iawn ar gyfer hyn!).

Creu cerddoriaeth

Casglwch gymaint ag y gallwch chi o hen sosbenni, padelli, tuniau pobi ac amrywiol drugareddau eraill, rhowch nhw ar draws y llawr neu eu hongian o ffens, a gwnewch 'wal gerddoriaeth' yn eich gardd. Rhowch lwy bren yr un i'r plant a gadewch iddynt greu cerddoriaeth.

Chwalwr swigod

Os yw'n well gennych chi beidio â rhoi paent yn eich pwll padlo, beth am ei lenwi gydag ewyn neu swigod? Ychwanegwch amrywiaeth o deganau a throwch eich gardd yn lle golchi ceir enfawr. Bydd rhedeg ar ôl y swigod a'u byrstio'n diddanu'r plant am hydoedd tan i'r swigod ddod i ben.

Am fwy o wybodaeth am fanteision chwarae yn yr awyr agored a syniadau ar gyfer gemau i'w chwarae, lawrlwythwch ein canllaw Llanast a Llaid: **rnib.org.uk/messy**

Themâu

Gan ddibynnu ar oedran a'r hyn sydd orau gan eich plentyn, efallai yr hoffech ystyried gosod thema i'ch parti. Mae dewisiadau di-ben-draw ac o chwilio'n sydyn ar y we, cewch ddigonedd o ysbrydoliaeth os oes ei angen arnoch. Os yw eich plentyn yn cymryd rhan mewn math o chwaraeon neu os oes ganddo hobi penodol, gall ei ddefnyddio'n thema i'r parti fod yn llawer o hwyl yn ogystal ag yn ffordd gadarnhaol o rannu ei frwdfrydedd a dangos ei allu i blant a rhieni eraill. Siaradwch â'ch plentyn am ei ddiddordebau a diddordebau ei ffrindiau i weld a yw'n bosib i chi gynllunio parti fydd yn hwyl i bawb.

Parti thema Harry Potter

- Crëwch ffon hud gyffyrddol eich hun gyda brigau, rhubanau ac addurniadau eraill.
- Piniwch y graith ar Harry. Gwnewch y graith yn gyffyrddol drwy ddefnyddio gwahanol ddeunyddiau a chofiwch ei thorri'n igam-ogam er mwyn i'r plant deimlo ei siâp.
- Yn wobrau, gallwch gynnig teganau meddal tylluan, llyffantod sbonc, setiau hud bach, arian siocled (Gringott).
- Gwneud diodydd hud synhwyraidd.
- Bocs props ar gyfer gwisgo i fyny/ffotograffau
- 'Butterbeer' (sawl rysáit ar gael ar-lein)

Hela'r Snichyn Aur

Amrywiad ar yr helfa wyau Pasg glywadwy! Gallwch ddefnyddio wyau neu beli plastig gwag (i'w paentio'n aur neu eu lapio mewn ffoil aur) a'u llenwi â phethau da. Cuddiwch nhw o amgylch y tŷ neu'r ardd. Gellir gosod dyfais sy'n gwneud sŵn yn un o'r peli i helpu'r plentyn sydd â cholled golwg i ddod o hyd i'r Snichyn. Mae'n debyg ei bod yn syniad da gadael i'r plant gymryd tro gyda'r gêm yma, yn hytrach na chael pawb yn chwarae ar unwaith: pan ddaw'n dro'r plentyn sydd â cholled golwg, gall leoli ei Snichyn trwy ddilyn sŵn y bipiwr.

Ffordd arall o chwarae'r gêm yma yw clymu pob Snichyn i falŵn liwgar gyda rhuban a'u gosod mewn gwahanol lefydd o gwmpas y tŷ a'r ardd. Symudwch unrhyw wrthrychau y mae'n bosib baglu drostynt, rhowch fwgwd dros lygaid pob un o'r plant a gadewch iddynt ddod o hyd i'r Snichyn trwy ganfod balŵn a chasglu'r trysor ar ben y llinyn.

"Roedden ni'n mynd i mewn i'r parti drwy wal o ddeunydd wedi'i baentio. Roeddwn i wedi gwneud het ddidoli ac roedd gan bob bag parti lyffant siocled ynddo."

Bwyd a diod

Waeth beth yw'r achlysur, rhaid bwydo eich gwesteion, felly unwaith y byddwch wedi meddwl am unrhyw anghenion dietegol neu alergeddau, efallai yr hoffech ystyried rhai o'r canlynol wrth ddarparu arlwy ar gyfer plentyn sydd â cholled golwg:

- Gall dod o hyd i fwyd a bwydo eu hunain fod yn her i nifer o blant. Os ydych yn gosod y bwrdd, gall lliain bwrdd plaen fod yn well nag un patrymog am fod hwnnw'n gallu ei gwneud hi'n anodd gwahaniaethu rhwng platiau, cwpanau, ac eitemau eraill.
- Opsiwn arall i helpu plant â golwg gwan amser prydau bwyd yw rhannu bocsys byrbrydau unigol. Wrth gael eu bwyd parti i gyd mewn un cynhwysydd cyfleus, mae'n lleihau'r angen am i blentyn ddod o hyd i bethau o gwmpas y bwrdd ac mae'n rhywbeth y bydd nifer o blant yn ei hoffi. Hefyd, beth am adael i'r plant addurno eu cynhwysydd eu hunain yn barod i'w lenwi?
- Wrth gynnig diodydd, mae bocsys sudd neu gwpanau gyda chlawr yn dda. I helpu plentyn i gael gafael ar ei ddiod, esboniwch ei leoliad mewn perthynas â'i blât neu ei focs bwyd. Rhaid disgwyl peth llanast mewn parti felly ceisiwch beidio â phoeni gormod os bydd ambell ddamwain.
- Mae'n bosib nad yw ambell blentyn yn hoffi teimlad rhai bwydydd felly mae'n bwysig ystyried hyn wrth drefnu danteithion. Os nad yw eich plentyn yn hoff o deisen ludiog neu eisin, un peth y gallech ystyried ei gynnig yw bisgedi wedi eu haddurno gyda Smarties neu M&Ms. Os yw eich plentyn yn darllen braille, beth am ddefnyddio'r rhain i wneud llythrennau fel bod pob plentyn yn cael bisged bersonol gyda blaenlythyren eu henw arni mewn braille?

Bagiau Parti

Pan ddaw hwyl y parti i ben, un peth sy'n gwneud mynd adref yn dderbyniol yw cael bag parti llawn i fynd drwyddo ar y siwrne adref! Ceisiwch ddewis pethau lliwgar, swnllyd, gyda theimlad braf iddynt. Dyma rai syniadau hwyliog i chi eu hystyried:

- Yn lle'r pensiliau, y beiros a'r papur arferol, beth am gynnig fersiwn bersawrus o'r eitemau poblogaidd hyn? Mae rhai gwneuthurwyr bellach yn gwerthu amrywiaeth fawr o eitemau persawrus, gan gynnwys cylch allwedd, llyfrau nodiadau, blwch pensiliau, a mwy.
- Osgowch fodelau neu deganau plastig sydd â chyfarwyddiadau mewn print mân, ond mae unrhyw beth gyda nodweddion cyffyrddol yn wych: teganau y gellir eu gwasgu a'u mowldio (yn enwedig rhai ag arogl arnynt), ac mae llysnafedd a chiwbiau 'fidget' yn dal i fod yn boblogaidd a deniadol i'r rhan fwyaf o blant.
- Mae teganau sain neu gerddorol yn ddelfrydol: llenwch y bag gyda chwibanau, cyrn parti ac unrhyw beth sy'n gwneud sŵn.

"Roedd Mam wastad yn gwneud ei gorau gyda bagiau parti, yn eu llenwi gyda llond gwlad o stwff fel pinnau ffelt ac eli gwefus persawrus."

Partïon a chwarae y tu allan i'r cartref

Sinema

Mae'r rhan fwyaf o blant yn edrych ymlaen at ymweld â sinema, a chyn belled ag y gallwch chi benderfynu ar rywbeth sydd at ddant pawb, gall cyd-wylio ffilm fod yn gychwyn delfrydol i barti neu gyfle chwarae.

Disgrifiad clywedol

Sylwebaeth ychwanegol yw disgrifiad clywedol sy'n esbonio'r hyn sy'n digwydd ar y sgrin. Mae'n disgrifio ystumiau corfforol, mynegiant wyneb a symudiadau, i egluro'r ffilm drwy sain. Bellach, mae nifer fawr o sinemâu, yn enwedig y rhai â changhennau niferus, yn darparu'r gwasanaeth yma.

Holwch pan fyddwch yn archebu tocynnau os oes perfformiadau gyda disgrifiadau clywedol ar gael, fel bod y plentyn sydd â cholled golwg, os yw'n dymuno, yn gallu mwynhau mwy o'r ffilm na'r ddeialog yn unig. Fel rheol, daw'r disgrifiadau clywedol drwy glustffonau sydd ar gael gan y sinema am ddim, ond mae'n werth holi ymlaen llaw; yn gyntaf, a yw'r plentyn am ei ddefnyddio ac, yn ail, a fydd yr offer ar gael pan fyddwch yn mynd. Yn aml, nid yw plentyn eisiau teimlo'n wahanol felly os oes digon o setiau clustffonau ar gael, beth am annog pawb yn y grŵp i'w defnyddio?

Goleuo

Hyd yn oed os oes gan y plentyn olwg cymharol dda ar gyfer gweithgareddau o ddydd i ddydd, efallai bod y diffyg golau mewn sinemâu yn golygu y bydd angen ychydig o help ychwanegol. Ystyriwch sut mae'r plentyn

yn defnyddio'r golwg sydd ganddo wrth ddewis seddau – efallai y bydd yn gweld yn well ar un ochr i'r sinema na'r llall, er enghraifft, ond arhoswch yn agos at allanfa rhag i chi orfod cerdded yn rhy bell yn y tywyllwch i gael hyd i'ch seddau (nac yn rhy bell o'r toiled rhag ofn y bydd angen mynd yn ystod y perfformiad). Gwnewch yn siŵr fod cyn lleied o rwystrau â phosib i'w goresgyn, fel grisiau neu bobl eraill yn y rhes. Dylech eu hannog hefyd i ddefnyddio unrhyw gymhorthion symudedd sydd ganddynt, fel ffon, i grwydro'r sinema. Mae hi wastad yn dda cael ffrind wrth law i'w cefnogi neu eu harwain ac mae plant yn aml yn barod iawn i gyflawni'r rôl yma i'w ffrindiau.

Gormod o sŵn.

Mae trip i'r sinema yn siŵr o olygu nifer o brofiadau synhwyraidd i blant; effaith y sgrîn fawr, y gwahanol arogleuon a blasau o'r llefydd bwyd, heb sôn am y sain amgylchynol sy'n aml yn fyddarol! Mae amgylchedd y sinema'n ormod i rai plant ac mae'n werth cofio, i blentyn sydd â cholled golwg, fod y gorlwytho yma ar y synhwyrau yn rhywbeth y mae angen help i'w reoli. Gall clustffonau i leihau sain wneud i rai plant gydag anghenion ychwanegol deimlo'n fwy cyfforddus. Mae hefyd yn werth holi a oes gan sinema rai perfformiadau mwy hamddenol pan na fydd y goleuadau'n cael eu diffodd a phan fydd y sain yn is.

Gostyngiad i riant/gofalwr.

Holwch wrth archebu tocynnau, ond mae rhai sinemâu'n cynnig tocynnau rhatach i rieni neu ofalwyr sy'n gwmni i unigolyn ag anghenion arbennig. Am fwy o wybodaeth, ewch i: **ceacard.co.uk**

Bowlio

Mae bowlio'n weithgaredd bywiog, llawn hwyl sy'n gweddu i amrywiaeth eang o alluoedd ac oedrannau. Mae'n gamp sy'n cynnwys addasiadau parod ar ffurf rampiau (y gall plentyn eu defnyddio i'w helpu i rowlio'r bêl), a bymperi (rhwystrau sy'n codi a disgyn i stopio'r bêl rhag disgyn i'r ffos o boptu'r lôn). Ar ôl i chi ddysgu sut i ddefnyddio'r system sgorio, mae'n gêm y gall pawb gymryd rhan ynddi. Mae bowlio'n weithgaredd da i roi cynnig arno gyda phlentyn sydd â cholled golwg: bydd hyd yn oed unigolyn sydd â golwg cyfyngedig iawn yn mwynhau clywed sŵn braf ei bêl yn taro'r pinnau – yn enwedig os bydd y pinnau'n cwympo hefyd! Efallai bod ambell addasiad yr hoffech ei wneud i sicrhau bod y plentyn sydd â cholled golwg yn medru cymryd rhan lawn yn ddiogel.

Goleuo

Mae canolfannau bowlio'n llefydd heb fawr o olau yn aml, gyda'r rhai sydd yno'n disgleirio ar ddiwedd y lonydd. Gall hyn ei gwneud yn anodd i blentyn sydd â cholled golwg symud o gwmpas yn iawn. Siaradwch â staff y ganolfan fowlio i holi a oes modd iddynt beidio â diffodd y golau ar eich lôn tra byddwch yn chwarae.

Grisiau, newid lefel a rhwystrau

Mae gemau arcêd, byrddau pŵl a gwrthrychau diddanu eraill i'w cael yn y rhan fwyaf o ganolfannau bowlio. Gall plant eu defnyddio wrth ddisgwyl eu tro, sy'n golygu eu bod yn gallu bod yn fan prysur llawn rhwystrau. Yn aml, bydd sawl lefel yn y lloriau wrth fowlio, yn cynnwys gris i gyrraedd y lôn. Er bod cymhorthion symudedd o help mawr i blant symud o gwmpas ar eu pen eu hunain, efallai y bydd ffon yn fwy o rwystr nag o help yn fan hyn os yw'r plentyn yn defnyddio'r un llaw i fowlio! Pan fyddwch yn cyrraedd, helpwch y plant sydd â cholled golwg i ddeall ble mae popeth. Cerddwch drwy'r gwahanol ardaloedd gyda nhw, er mwyn iddynt arfer gyda'r gwahanol lefelau ac arwynebedd. Yn aml, bydd arwyneb y lonydd yn llithrig felly gwnewch yn siŵr eu bod yn ddigon hyderus i wneud eu ffordd o gwmpas yn ddiogel.

Dal bysedd

Mae peiriant dychwelyd y peli'n gallu creu anhawster i unrhyw blentyn ac mae gair sydyn i rybuddio'r chwaraewyr rhag rhoi eu bysedd i mewn neu geisio casglu pêl nes iddi fod yn llonydd yn arbed pawb rhag cleisio eu bysedd. Dywedwch wrth blentyn sydd â cholled golwg am wrando am sŵn dwndwr y bêl ar ei ffordd yn ôl, a'r sŵn mae'n ei wneud wrth daro'r pwynt stopio.

Sŵn

Fel pob man cyhoeddus arall, bydd canolfan fowlio'n llawn sŵn a gall hyn fod yn anodd i blentyn sydd â cholled golwg. Cymerwch amser i sicrhau bod y plentyn yn gyfforddus, yn deall rheolau'r gêm ac yn gwybod pryd mae ei dro i chwarae. Mae bowlio'n weithgaredd hyfryd o gymdeithasol ac yn wych ar gyfer cyfeillio – cofiwch annog pob un o'r chwaraewyr i gefnogi ei gilydd a gwnewch yn siŵr fod ymdrechion pawb yn cael eu dathlu.

Llefydd eraill ar gyfer chwarae/cael parti

Mae sawl lle gwahanol i chi fynd â phlant, boed hynny i chwarae neu i gael parti. Mae defnyddio lleoliad yr ydych yn talu amdano'n golygu llai o bwysau ar y rhieni i ddarparu'r arlwy (a chlirio wedyn!) ond gallant fod yn ddigon costus ac, o bosib, yn anaddas ar gyfer anghenion plentyn sydd â cholled golwg.

Mae canolfannau chwarae meddal yn llefydd golau a lliwgar fel arfer ac, o ystyried natur yr amgylchedd, wedi eu haddasu ar gyfer lliniaru effaith syrthio neu faglu. Ond maent yn cynnwys nifer o rwystrau a allai fod yn heriol i rai plant ac maent yn siŵr o fod yn swnllyd – eto, rhywbeth i'w ystyried i blentyn sydd â cholled golwg.

Os ydych yn bwriadu trefnu parti neu sesiwn chwarae meddal, holwch y ganolfan ar y cychwyn a yw hi'n iawn i oedolion fynd ar yr offer neu a ydynt yn cynnig sesiynau i blant gydag anghenion ychwanegol. Mae'n werth ymweld â chanolfan cyn llogi, i drafod unrhyw anghenion cymorth penodol sydd gan blentyn ac i weld a yw'r cyfleusterau'n addas i'ch grŵp chi.

Mae mwy a mwy o lefydd yn cynnig pecynnau parti bellach felly, os oes gan eich plentyn ddiddordeb penodol, mae'n werth ymchwilio a yw hi'n bosib cyfuno hyn gyda'r parti mewn rhyw ffordd. Boed yn wneud pizzas, yn barti pêl-droed neu'n drip i'r amgueddfa leol, bydd ychydig o gwestiynau'n eich helpu chi i gadarnhau a yw'r plentyn sydd â cholled golwg yn mynd i fedru chwarae rhan lawn yn yr hwyl.

Cael yr wybodaeth gywir

Dyma rai pwyntiau i gychwyn:

- Oes gan y ganolfan/staff brofiad blaenorol o weithio gyda phlant sydd â cholled golwg? Oes unrhyw un ohonynt wedi cael hyfforddiant ymwybyddiaeth weledol? (Gall RNIB helpu sefydliadau sydd am gyflawni hyn.)
- Pa gymorth staff fydd ar gael ar y diwrnod? Beth fydd eu rôl benodol?
- Ydy hi'n bosib i rieni/gofalwyr gymryd rhan yn y sesiwn os oes angen eu cymorth ar y plentyn (ac a fydd cost ychwanegol am hyn)?
- Oes modd i chi ymweld â'r ganolfan ymlaen llaw i edrych o gwmpas a thrafod eich gofynion gyda rhywun?
- Siaradwch â nhw am golled golwg eich plentyn ac eglurwch eich anghenion. Fel rheol, mae canolfannau'n barod iawn i wneud addasiadau rhesymol er mwyn galluogi grwpiau gwahanol i ddod yno ac mae'n ofynnol arnynt i wneud hynny o dan y Ddeddf Cydraddoldeb. Dylai canolfan fod yn barod i groesawu eich cyngor ar sut i sicrhau bod eich plentyn yn cael y profiad gorau posib yno.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, nid oes hawl gan ddarparwr gwasanaethau i wahaniaethu yn erbyn rhywun oherwydd ei anabledd nac oherwydd unrhyw "nodwedd warchodedig" arall. Ar gyfer pobl anabl, mae'r Ddeddf Cydraddoldeb hefyd yn dweud ei bod hi'n bosib y bydd rhaid i ddarparwyr gwasanaethau wneud "addasiadau rhesymol".

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch lwytho dogfen gan RNIB sy'n rhoi cyflwyniad i Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i lawr oddi ar **rnib.org.uk/campaigning/campaign-resources**

Dechrau o'r dechrau: pan fydd eich plentyn sy'n gallu gweld eisiau gwahodd ffrind sydd â cholled golwg i chwarae

Os oes gan eich plentyn ffrind neu gyd-ddisgybl sydd â cholled golwg y mae am ei wahodd i barti neu i chwarae, dyma rai awgrymiadau syml i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn yr hwyl.

"Doedd rhai o rieni fy ffrindiau i ddim yn deall faint o olwg oedd gen i felly doedd rhai o'r gweithgareddau parti ddim yn wych i mi. Roeddwn i'n blentyn hyderus oedd yn mwynhau'r ochr gymdeithasol felly roeddwn i'n mynd amdani beth bynnag."

Gofyn y cwestiynau cywir

Mae pob plentyn yn wahanol. Fe allai dysgu tipyn am eich gwesteion eu helpu nhw – a chi – i deimlo'n hyderus bod eu hanghenion yn cael eu diwallu pan fyddant yn dod i chwarae. Un cam cyntaf da iawn yw siarad gyda'ch plentyn eich hun; bydd ei brofiadau o chwarae a rhyngweithio gyda'i ffrind yn rhoi syniad i chi o'r hyn mae'n ei hoffi, ddim yn ei hoffi, beth all ei wneud ar ei ben ei hun a phryd fydd angen ychydig o gymorth.

Mae staff yr ysgol hefyd yn ffynhonnell wybodaeth ardderchog ond cofiwch barchu eu hangen i sicrhau cyfrinachedd ac mae'n bosib na fyddant yn fodlon siarad gyda chi heb ganiatâd rhiant neu ofalwr y plentyn. Mae'n syniad da canolbwyntio ar y gweithgareddau yn hytrach na'r plentyn wrth holi. A yw'n gallu mynd ar drampolîn? A fydd angen rhywun i'w arwain yn y sinema? Sut gallaf addasu'r gweithgareddau er mwyn iddo allu cymryd rhan yn gyfartal gyda'i ffrindiau?

Wrth gwrs, rhaid i unrhyw sgwrs gyda rhiant arall am anabledd ei blentyn gael ei thrin yn sensitif ond mae'n debyg y gwelwch chi fod y rhan fwyaf o rieni plant sydd â cholled golwg yn hapus iawn i ateb cwestiynau am olwg eu plant a sut maent yn ei ddefnyddio. Cofiwch mai plentyn yn fwy na dim yw plentyn sydd â cholled golwg, ac y bydd ei rieni'n awyddus i sicrhau ei fod yn cael yr un cyfleoedd i chwarae a chymdeithasu â'i ffrindiau sy'n gweld.

"Mae fy meibion i'n 5 oed a hwn oedd eu parti cyntaf nhw. Fe gafodd eu ffrindiau sy'n gweld wahoddiad i gyd. Rydw i'n gobeithio y byddan nhw'n dal eisiau i'w ffrindiau ddod draw i'w pen-blwydd yn 10 oed."

Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â gallu plentyn i weld o dan wahanol amgylchiadau. Mae'n gamgymeriad cyffredin credu bod person sydd wedi'i gofrestru'n ddall yn methu gweld dim byd; mae gan y rhan fwyaf o bobl ddall rywfaint o olwg defnyddiol, hyd yn oed os mai dim ond dweud y gwahaniaeth rhwng golau a chysgod yw hynny. Caiff plant eu dysgu i ddefnyddio unrhyw olwg sydd ganddynt ac i ddefnyddio technoleg a chymhorthion eraill i'w galluogi i fod yn annibynnol.

Yn yr un ffordd ag y mae pob plentyn yn wahanol, felly hefyd parodrwydd pob rhiant i gael sgwrs agored gyda chi am golled golwg eu plentyn. Ceisiwch gael sgwrs bositif a chanolbwyntio ar yr hyn mae'r plentyn yn gallu ei wneud a'r hyn mae'n ei fwynhau. Mae'n iawn defnyddio geiriau sy'n cyfeirio'n benodol at olwg a pheidiwch â phoeni gormod am ddweud y peth anghywir neu geisio canfod ffordd wahanol o holi cwestiynau cyffredin fel "A wnaiff o fwynhau gweld y ffilm yma?"

Awgrymiadau defnyddiol

Gwahoddiadau a chardiau diolch

Os ydych chi'n gwneud eich gwahoddiadau parti neu eich cardiau diolch eich hun, bydd plentyn sydd â cholled golwg wrth ei fodd os gwnewch chi addasu un ohonynt i sicrhau ei fod yn medru ei ddarllen! Siaradwch gyda'r rhiant neu'r gofalwr (efallai y bydd yr ysgol yn fodlon helpu gyda hyn hefyd) i ganfod beth yw hoff fformat darllen y plentyn.

Mae rhai plant yn darllen print bras ac eraill yn gweld testun mewn lliwiau penodol yn well. Os yw plentyn yn darllen braille, mae rhai opsiynau gwahanol ar gael. Yn aml, bydd plentyn sy'n dysgu braille yn cael cefnogaeth cymhorthydd dysgu sy'n gallu darllen ac ysgrifennu yn y fformat hwnnw, ac fe allai fod yn fodlon helpu. Os nad oes help fel hyn ar gael, beth am wneud gwahoddiad cyffyrddol: defnyddiwch baent chwyddo, Wikki Stix, crafwyr cetyn neu rywbeth tebyg i greu llun cyffyrddol i'r plentyn ei archwilio. Gallwch hefyd gynnwys manylion y parti mewn testun safonol i riant y plentyn gael ei rannu.

Weithiau mae'r manylion bach yma'n gwneud gwahaniaeth mawr a gall llunio gwahoddiad parti hygyrch ddangos i blentyn sydd â cholled golwg eich bod wir eisiau iddo deimlo'n rhan o bopeth.

"Fe wnaethon ni gynnal parti pen-blwydd diweddaraf Adam yn y ganolfan hamdden leol. Fe ddaeth criw mawr a chafodd pawb hwyl. Roedd un ffrind wedi archebu teisen ben-blwydd arbennig iddo gyda braille arni hyd yn oed!"

Addasu'r cartref

Yn gynharach, buom yn trafod y pethau i'w hystyried os ydych yn mynd â phlant i'r sinema, i fowlio neu o gwmpas y lle yn gyffredinol. Ond, os ydych chi'n trefnu parti neu gyfle chwarae yn eich cartref, dyma rai ffyrdd hawdd o wneud i blentyn sydd â cholled golwg deimlo'n gysurus ac yn ddiogel pan fyddwch yn gofalu amdano:

Cyn i'r gwesteion gyrraedd

Cofiwch fod plant sydd â cholled golwg yn arfer symud o gwmpas llefydd newydd ac ymdopi â rhwystrau yn gyson. Gyda'r cymorth cywir, amser i ymgyfarwyddo a rhai ystyriaethau iechyd a diogelwch rhwydd, bydd pawb yn gallu cael hwyl.

Cerddwch drwy'r gwahanol rannau o'ch cartref y bydd y plant yn mynd iddynt ac ystyriwch y canlynol:

- **Lleoliad a safle gwrthrychau mawr.** Mae'n debyg y byddwch am symud dodrefn beth bynnag, i greu mwy o le, os ydych yn bwriadu cynnal gemau parti. Felly, bydd clirio llefydd a symud rhwystrau o fantais i bawb. Os oes gennych chi gelfi trwm nad oes modd eu symud, tynnwch sylw'r plant atynt a gadewch iddynt ymgyfarwyddo gyda'u lleoliad.
- **Grisiau, newid yn lefel y llawr a mynediad i wahanol ystafelloedd.** Oes unrhyw fannau penodol lle byddai'n rhaid tywys plentyn gyda golwg gwan efallai, neu roi cymorth iddo symud o'u cwmpas yn rhwydd a diogel? Gall drysau gwydr fod yn beryglus i bob plentyn, felly beth am eu haddurno gyda baneri neu luniau i leihau'r risg y bydd rhywun yn ceisio cerdded drwyddynt?
- **Goleuo.** Gall rhai plant weld yn dda o dan rai amodau ond gallant deimlo'n llai cyfforddus mewn ystafell gyda golau isel neu olau llachar. Holwch y rhieni ymlaen llaw ac addaswch y golau yn eich ystafelloedd yn unol â hynny. Mae golwg rhai plant yn cymryd amser i ddygymod â newidiadau yn lefel y golau, felly peidiwch â rhuthro'r plant rhwng y tŷ a'r tu allan.
- **Teganau ac offer.** Gweler yr adrannau blaenorol am syniadau ar weithgareddau i roi cynnig arnynt ond ceisiwch sicrhau bod unrhyw deganau neu offer y bydd y plant yn eu defnyddio o fewn cyrraedd hwylus ac yn hygyrch i blentyn sydd â cholled golwg. Gall fod yn ddefnyddiol cynllunio lle ymlaen llaw ar gyfer cadw'r rhain cyn ac ar ôl y gweithgareddau, fel nad ydynt yn achosi i unrhyw un faglu pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.
- **Drysau.** Gadewch ddrysau ar agor led y pen neu ar gau, i atal unrhyw un rhag bwrw i mewn i'r ymylon.

Argraffiadau cyntaf

Pan fydd plentyn yn dod i'ch cartref am y tro cyntaf erioed, gallai fod yn ddefnyddiol ei dywys yn sydyn o gwmpas y gwahanol ystafelloedd a'r mannau chwarae. Gadewch iddo archwilio'r ystafelloedd a gwirio lleoliad popeth, gyda chymorth os oes angen. Mae'n werth cael gair ymlaen llaw gyda'r rhieni i holi sut mae eu plentyn yn ymdopi â mynd i'r toiled. Efallai bod rhai plant yn nerfus gydag anifeiliaid, ond bydd gair sydyn gyda'r rhieni ymlaen llaw yn help i chi benderfynu a ydych am gadw eich anifeiliaid anwes o'r neilltu yn ystod y dathliadau.

Os ydych yn symud i ofod gwahanol, fel yr ardd, gadewch rywfaint o amser i'r plentyn ymgyfarwyddo â'r amgylchedd newydd. Efallai mai ychydig iawn o amser sydd ei angen ar rai plant cyn eu bod yn barod i redeg i chwarae gyda ffrindiau, ond mae'n bosib y bydd angen ychydig mwy o amser ar blant eraill. Byddwch yn barod i addasu gweithgareddau chwarae i gyflymder y mae'r plentyn yn gyfforddus ag ef.

Chwarae â ffrindiau

Bydd eich plentyn chi wedi hen arfer chwarae â'i ffrind ac, os ydynt yn mynd i'r un ysgol, gobeithio y bydd ganddo ddealltwriaeth o'r hyn mae colled golwg yn ei olygu a ffyrdd i'w helpu i gymryd rhan yn y chwarae. Dyma rai awgrymiadau syml a hawdd i helpu eich gwestai i deimlo'n rhan o'r gweithgareddau:

- Defnyddiwch enwau. Ar ôl i bawb gyrraedd, rhowch nhw i eistedd mewn cylch a gofynnwch i bawb ddweud ei enw'n uchel er mwyn i'r plentyn sydd â cholled golwg wybod pwy sydd yno a dechrau adnabod lleisiau. Dylai'r oedolion wneud hyn hefyd. Gallwch droi hyn yn gêm drwy ofyn i bawb ddweud eu henw a'i ddilyn gyda ffaith: eu hoff liw, anifail, hobi neu rywbeth tebyg. Os oes thema i'ch parti, beth am greu cysylltiad â'r thema honno? Er enghraifft, "Fy enw i yw Carwyn a fy hoff gymeriad i yn Harry Potter yw Ron Weasley." Bob tro byddwch chi'n siarad â phlentyn unigol, defnyddiwch ei enw yn gyntaf i ddangos yn glir gyda phwy rydych chi'n siarad. Dylech gymell y plant i wneud hyn hefyd.
- Defnyddiwch gynllun cyfeillio hefyd. Mae plant yn mwynhau helpu ac mae cael ffrind y gellir ymddiried ynddo wrth law yn gallu bod yn ddefnyddiol. Ond mae'n bwysig gosod canllawiau clir i hyn, gan fod gormod o sylw a ffwdan yn gallu bod yn ddiflas. Pan mae'n addas i'r gweithgaredd, gallwch hwyluso cydweithio mewn parau neu grwpiau fel bod plentyn sydd â cholled golwg yn gallu gofyn am gymorth os bydd angen.
- Rhowch gyfarwyddiadau clir. Wrth esbonio gemau a gweithgareddau, peidiwch â defnyddio datganiadau amwys fel "draw fan acw". Yn hytrach, defnyddiwch eiriau penodol fel "Carwyn, bydd Amira yn pasio'r parsel i ti o'r chwith" neu "Erin, mae'r pensiliau mewn bocs plastig o dy flaen di".

Rhowch wybod!

Byddem wrth ein bodd yn derbyn gair os oes gennych chi syniadau eraill ar gyfer partïon neu gyfleoedd chwarae, neu hanesion am yr hyn sydd wedi gweithio'n dda. Cysylltwch â **cypf@rnib.org.uk** er mwyn i ninnau fedru rhannu'r hwyl.

Mwy o wybodaeth

Mae RNIB yn darparu amrywiaeth o gynhyrchion, gwasanaethau a chymorth i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Ewch i **rnib.org.uk/children** neu ffoniwch **0303 123 9999**.

Awdur: Karen Hirst, Swyddog Datblygu Arbenigol RNIB (Blynyddoedd Cynnar/Ymyriadau Cynnar)

Gyda diolch i'r rhieni a'r bobl ifanc sydd wedi cyfrannu at y canllaw hwn. Diolch hefyd i Kate Casey, Miriam Evans a phobwyr Holton am y bisgedi braille.

Dolenni Defnyddiol

Os oes arnoch angen mwy o ysbrydoliaeth, ewch i: **pathstoliteracy.org** neu **wonderbaby.org**

Neu chwiliwch am 'Playful explorations for children with visual impairment' ar Facebook.

RNIB

Dilynwch ni ar-lein:

facebook.com/rnibuk

twitter.com/RNIB

youtube.com/user/rnibuk

rnib.org.uk

SE190403

© RNIB elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), Yr Alban (SC039316), Ynys Manaw (1226). Hefyd yn weithredol yng Ngogledd Iwerddon.