

Technegau tynnu sylw i leihau pryder plentyn wrth gael brechlyn

Gall cael brechlyn fod yn frawychus i blant. Efallai eu bod yn bryderus neu'n ofni nodwyddau. Mae tynnu sylw yn ddull sy'n helpu plentyn i ymdopi yn ystod gweithgaredd mewnwthiol fel brechu. Mae'r adnodd hwn yn cynnig rhai technegau tynnu sylw y gallwch eu defnyddio i dynnu sylw'r plentyn oddi ar y brechlyn.

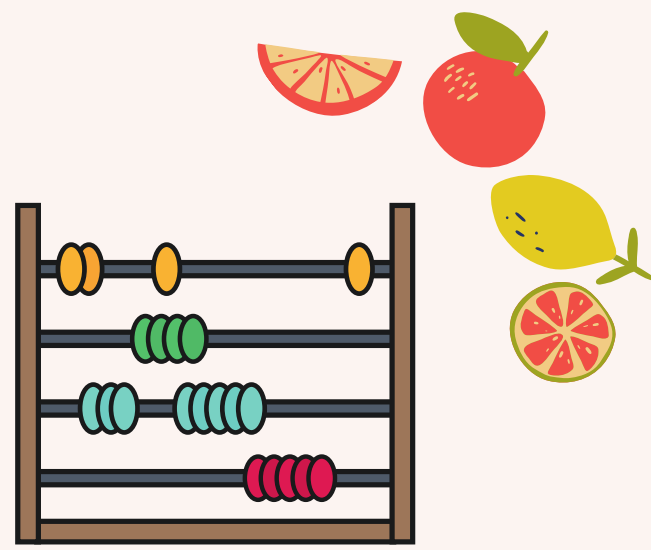
Delweddau i'ch arwain

Gofynnwch iddo gyfleu ei hoff le neu atgof hapus. Gofynnwch iddo sôn wrthy ch chi amdano ac enw'r holl bethau y gall eu gweld.



Gemau cyfrif

Gofynnwch iddo gyfrif i 100 mewn lluosrifau o 5, cyfrif faint o bethau coch mae'n gallu eu gweld, neu enwi 5 ffrwyth gwahanol.



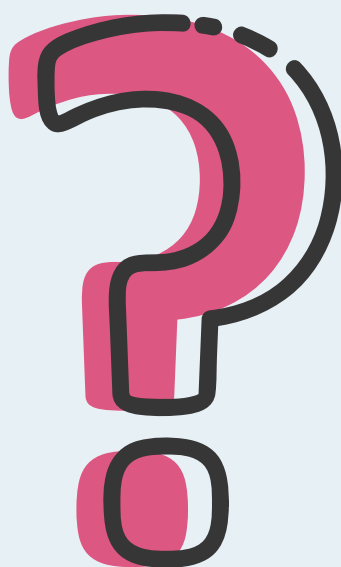
Siaradwch ag ef am ei ddiwrnod

Beth gafodd i frecwast? Beth wnaeth cyn dod i gael ei frechu? Beth fydd yn ei wneud wedyn?



Holwch gwestiynau iddo

Ceisiwch ofyn iddo beth yw ei hoff wers yn yr ysgol, pa chwaraeon mae'n eu mwynhau, beth yw ei hoff fwyd, neu os oes ganddo unrhyw anifeiliaid anwes.



Technegau anadlu

Anogwch ef i anadlu'n ddwfn a chanolbwyntio ar ei anadlu.

Gall ddychmygu ei fod yn chwythu balw'n neu'n cadw pluen yn yr awyr gan ddefnyddio ei anadl.



Teganau, llyfrau a gemau

Tra bydd yn aros efallai yr hoffai ddarllen llyfr neu chwarae gyda gêm (os oes rhai ar gael i chi).

Efallai ei fod wedi dod â'i hoff degan gydag ef i chwarae.



Ceisiwch wneud iddo chwerthin

Dywedwch jôc. Dyma rai y gallech roi cynnig arnynt:

*Beth yw hoff ddiod llyffantod?
Crawc-a-cola.*

Beth sy'n woblo yn yr awyr? Jeli-copter.

Beth sy'n ddu, gwyn, gyda thrwyn sy'n sgleinio'n goch? Mŵ-dolff

Beth ydy enw dyn llefrith gwaethaf yr Eidal? Mario Torriboteli.



Gofynnwch i'r oedolyn sydd gydag ef helpu

Os oes rhiant neu ofalwr yn dod gydag ef, gall helpu i dawelu a thynnu sylw'r plentyn yn ystod y brechlyn a'i ddiddanu tra byddant yn aros mewn ciw neu yn yr ardaloedd arsylwi.

