

Hyfforddiant Potyn/Toiled

Gwybodaeth i rieni plant anabl

- Y mae pob plentyn yn dysgu defnyddio'r toiled ar wahanol gyfnod yn ei fywyd. Y mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau dangos diddordeb mewn symud ymlaen i botyn neu doiled pan maent oddeutu dwy flwydd oed.
- Efallai na fydd plant sydd â phroblem gorfforol neu anabledd dysgu yn barod i ddechrau tan y byddant yn hŷn. Hefyd, fe all weithiau gymryd amser hwy iddynt ddysgu defnyddio'r potyn neu doiled.
- Y mae'n bwysig siarad â meddyg i edrych am broblemau corfforol os yw plentyn yn cael anhawster dysgu defnyddio'r toiled.
- Efallai na fydd rhai plant, yn enwedig y sawl sydd â namau difrifol a lluosog, byth yn gallu defnyddio'r toiled ar eu pennau'u hunain, ond y mae arnynt er hynny angen cael rhaglen doiledu a fydd yn sicrhau'u bod yn cael eu trin gyda pharch.
Gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd neu nyrs cymuned am gyngor.
- Y mae pob plentyn yn wahanol, ac fe all y ffordd y maent yn dysgu defnyddio'r toiled fod yn gysylltiedig â'r cyflwr penodol sydd arnynt. Y mae'n syniad da cysylltu â'r grwpiau cymorth perthnasol i gael cyngor gan bobl sydd â mwy o brofiad.

Pa bryd y dylech ddechrau hyfforddi'ch plentyn i ddefnyddio'r toiled?

Edrychwch am arwyddion bod eich plentyn yn barod i ddefnyddio'r potyn. Fe allai'r arwyddion hyn gynnwys ymwybyddiaeth o:

- Pasio dŵr neu gael gwagiad o'r coluddyn.
- Dangos anesmwythyd pan fo clwt yn wlyb neu wedi'i faeddu.
- Deffro o gwsg yn ystod dydd gyda chlwt sych.
- Dangos diddordeb mewn potyn neu'r toiled.

Beth sy'n digwydd os nad yw'ch plentyn yn dangos yr arwyddion hyn?

Os yw cyflwr eich plentyn yn golygu nad yw ef/hi yn dangos unrhyw un o'r arwyddion hyn, fe ddylech ei drafod gydag un o'r bobl sy'n gofalu am eich plentyn. Fe allai'r rhain fod yn ymwelydd iechyd, nyrs cymuned, therapydd

galwedigaethol, pediatregydd neu, os ydynt mewn meithrinfa neu leoliad ysgol, yr athro, cynorthwy-ydd addysgu neu nyrs ysgol. Fe fydd arnoch angen cefnogaeth oddi wrth y bobl sy'n ymdrin â'ch plentyn yn ddyddiol, ac y mae'n bwysig bod rhieni a gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd ynglŷn â gwahanol ffyrdd o roi sylw i'r broblem

Cyn dechrau

- Dewiswch amser pan allwch chi dreulio llawer o amser gyda'ch plentyn, pan fo'ch plentyn yn ymddangos yn ddedwydd, ac nad oes yna wrthdynciadau mawr neu ddigwyddiadau ingol, fel dechrau yn y feithrinfa, symud tŷ, symud o grud i wely.
- Sicrhewch fod yr amser yr ydych yn ei ddewis yn cyd-fynd â chithau hefyd - efallai ar adeg pan fod yna rywun arall i'ch cynorthwyo os yw hyn yn bosibl.
- Fe allai gymryd rhywfaint o amser i'r plentyn ddysgu, ac felly sicrhewch y gall y rhaglen hyfforddiant toiled gael ei chynnal yn y manau eraill y mae'ch plentyn yn ymweld â hwynt, megis y cylch chwarae, meithrinfa, neu ysgol. Fe fydd arnoch angen bod yn sicr y bydd unrhyw weithwyr un i un yn cytuno i gadw at y trefnau arferol sydd wedi'u rhoi yn eu lle.
- Y mae'n syniad da dechrau yn yr haf fel y gallwch chi wisgo'ch plentyn mewn dilladau y gellir eu tynnu ymaith a'u rhoi amdanynt yn gyflym, ac os yw hi'n ddigon cynnes, fe all eich plentyn fynd allan heb wisgo trowsus bach neu glytiau.
- Edrychwch ar yr amseroedd y mae'ch plentyn yn fwyaf tebygol o ddefnyddio'r toiled, e.e., ar ôl prydau bwyd, pan fo ef neu hi'n deffro o gwsg.
- Cynlluniwch drefn arferol y gallwch lynu wrthi, tan y bydd wedi sefydlu'i hun (e.e., estynnwch y potyn hanner awr ar ôl pryd bwyd).
- Sicrhewch fod y potyn neu'r toiled yn gyfforddus ar gyfer y plentyn ac y gall y plentyn eistedd arno heb ofn o gwbl syrthio oddi arno. Fe ddylai'r plentyn allu gosod ei draed/ei thraed yn wastad ar y llawr neu stepan troed.
- Os yw'ch plentyn yn cael anhawster eistedd, fe ddylai therapydd galwedigaethol allu cynorthwyo gyda chyfarpar ac archwilio a oes angen addasu'r toiled fel ei fod yn fwy cyfforddus ar gyfer y plentyn.

Unwaith yr ydych wedi dechrau

- Byddwch yn amyneddgar – peidiwch â disgwyl canlyniadau yn y fan.
- Glynwch wrth y drefn arferol a gynlluniwyd gymaint ag y gallwch.
- Peidiwch â dangos unrhyw arwyddion o gonsyrn – fe fydd hynny'n gwneud i'r plentyn deimlo'n bryderus.
- Os yw'ch plentyn yn gyndyn o eistedd yn llonydd, fe allech ganu caneuon neu ddarllen llyfr gydag ef/hi, dim ond am ychydig funudau i gael eich plentyn i arfer ag eistedd ar y potyn. Peidiwch byth â gadael eich plentyn ar y potyn am fwy na phum munud.
- Os yw'r plentyn yn hŷn ac yn rhy fawr ar gyfer potyn ac yn dal ddim yn dangos diddordeb mewn defnyddio'r toiled, yna sicrhewch ei fod yn mynd i fangre'r toiled yn rheolaidd. Fe all fod arnoch angen rhoi hoff lyfr, llun neu degan wrth ymyl y toiled neu chwarae hoff ddarn cerddoriaeth i annog y plentyn i ddod i'r ystafell.
- Canmolwch eich plentyn yn gyntaf am ddangos diddordeb yn y potyn neu'r toiled, yna am ddefnyddio'r potyn – fe ddylai pob cam bach gael ei wobrwyo gyda chanmoliaeth.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn eich gweld chi'n golchi'ch dwylo ar ôl ei sychu ef fel ei fod yn dod yn rhan o'r broses o ddefnyddio'r toiled.
- Gadewch i'ch plentyn ddod i arfer â'r drefn arferol o olchi'i ddwylo/ei dwylo ar ôl bod ar y potyn neu yn y toiled.

Gwagio'r coluddyn

- Rhowch y plentyn i eistedd ar y toiled neu'r potyn pan ydych yn credu ei fod ef/hi'n debygol o wagio'i goluddyn, ac anogwch y plentyn i wthio i lawr yn ysgafn. I annog hyn, ceisiwch â gwneud i'r plentyn chwerthin neu i chwythu i mewn i degan neu chwiban - os bydd y plentyn yn eistedd yn syth, fe fydd hynny hefyd yn cynorthwyo i annog y coluddyn i wagio.
- Os nad oes dim yn digwydd, peidiwch â dweud dim a cheisiwch eto ychydig yn ddiweddarach.
- Os yw'n dderbyniol i'ch teulu, ewch â'ch plentyn i mewn i'r toiled pan ydych chi neu aelodau'ch teulu yn mynd, i ddangos i'r plentyn yr hyn a ddisgwylir. Fe all gymryd llawer hwy na gyda phlant eraill, ac felly byddwch yn amyneddgar.

Plant sy'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu

- Sicrhewch y gall eich plentyn gyfathrebu wrthy ch chi pan fydd arno ef/hi angen defnyddio'r toiled.
- Fe fydd rhai plant sy'n gallu siarad yn gallu defnyddio geiriau, efallai na fydd eraill yn gallu gofyn am ddefnyddio'r toiled ac fe all fod arnynt angen defnyddio system arall, megis system iaith arwyddion fel makaton neu'r system ddarluniadol, PECS. Fe all plant eraill fedru defnyddio ffotograff neu wrthy ch, megis rhodyn o bapur toiled, i ddangos bod arnynt angen mynd i'r toiled.
- Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod ble y mae'r toiled neu'r potyn, ac y gall fynd i mewn ac allan o'r ystafell honno'n hawdd.
- Gwnewch y peth yn hwyl – canfyddwch degan arbennig y mae'ch plentyn ond yn ei ddefnyddio pan yn y toiled – fe wna hyn ei gynorthwyo ef/hi i gysylltu mynd i'r toiled gyda hwyl ac nid straen.
- Os oes angen glanhau'ch plentyn, sicrhewch fod pobl sy'n gweithio gydag ef/hi yn gwybod y dylid gwneud hyn mewn mangre ystafell ymolchi breifat mewn ffordd sy'n briodol yn ôl oedran. (Nid yw'n dderbyniol i berson ifanc sy'n gorfforol abl i gael ei 'newid' tra ei fod yn gorwedd.)

Os yw'ch plentyn yn cymryd amser maith i ddysgu defnyddio'r toiled

- Ceisiwch â chael dilladau sy'n hawdd i'w gwisgo, i'w newid ac i'w golchi.
- Fe all eitemau megis clytiau maint mawr, gorchuddion matres gwrth-ddŵr, a gorchuddion ar gyfer duvets a chlustogau fod ar gael oddi wrth y gwasanaeth ymataliaeth, pan fydd eich plentyn yn dair blwydd oed - gofynnwch i'ch ymwelydd iechyd. Os nad ydynt ar gael, fe allwch eu cael hwynt oddi wrth fferyllwyr mwy o faint.
- Y mae Cronfa'r Teulu yn rhoi grantiau i deuluoedd sydd ar incwm isel ar gyfer peiriannau golchi, peiriannau sychu dillad neu tuag at gostau dillad gwely a dilladau.
- I blant sy'n hŷn, yn aml y rhieni neu'r gofalwyr sy'n byw gyda hwynt sy'n deall eu hanghenion ac fe wnânt ddyfeisio'u strategaethau'u hunain. Peidiwch ag anobeithio. Ceisiwch â siarad gyda rhieni eraill am gefnogaeth, cyngor a mân-gynghorion.

Rhwbio Ysgarthion

Y mae rhai plant sydd ag anawsterau dysgu yn rhwbio'u hysgarthion ar ôl bod yn y toiled. Fe ellir cael amrywiol resymau am hyn. Fe allai hyn fod oherwydd nad yw'r plentyn wedi deall y broses o sychu gyda phapur yn iawn. Y mae eraill yn mwynhau teimlo ansawdd yr ysgarthion, ac fe all rhoi gweithgaredd arall iddynt, megis chwarae toes, ddatrys y sefyllfa. Fe fydd rhai'n ei ddefnyddio fel ffordd o gael sylw, neu oherwydd eu bod wedi dysgu eu bod yn cael eu gwobrwyo am ymddygiad o'r fath drwy gael baddon cynnes, hyfryd. Fe all plant hefyd ymddwyn yn y modd hwn oherwydd eu bod wedi'u cynhyrfu a'u cyffroi'n eithriadol.

Os yw'ch plentyn yn rhwbio ysgarthion:

- Ceisiwch â bod yn ddigyffro.
- Osgowch roi llawer o sylw iddynt o ganlyniad i'w hymddygiad.
- Atgyfnerthwch ymddygiad da drwy roi llawer o ganmoliaeth iddynt pan fônt yn ymgymryd â gweithgareddau eraill yn dda.
- Ceisiwch â gweld a oes yna batrwm i'w hymddygiad, gan y gallai'ch cynorthwyo chi i ddeall pam eu bod yn ei wneud.
- Ymfynnwch gyngor oddi wrth weithiwr proffesiynol, megis nyrs, therapydd galwedigaethol neu seicolegydd, yn glŷn ag ymdrin â hyn.

Cysylltiadau defnyddiol

Y mae hon yn daflen sy'n cynnig cyngor cyffredinol i deuluoedd ond fe allech ei chael hi'n fwy buddiol cysylltu â grwpiau cymorth penodol sy'n gysylltiedig â chyflwr eich plentyn. Y mae rhai wedi'u rhestru isod, ac os oes arnoch angen cymorth i ganfod un ar gyfer cyflwr eich plentyn, ffoniwch linell gymorth Cyswllt Teulu.

Llinell Gymorth Cyswllt Teulu

Ffôn: 0808 808 3555

Llun – Gwener: 10.00 y bore – 4.00 y pñawn,

Nos Lun: 5.30 y pñawn – 7.30 yr hwyr

Y mae'n cynnig gwasanaeth dehongli mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd i alwyr sy'n defnyddio ffonau tirwifren yn y Deyrnas Unedig.

E-bost: helpline@cafamily.org.uk

Gwefan: <http://www.cafamily.org.uk>

Cyswllt Teulu, 209-211, City Road, Llundain EC1V 1JN.

Y mae gan **Addysg ac Adnoddau ar gyfer Gwella Ymataliaeth mewn Plentyndod (ERIC)** linell gymorth ar gyfer rhieni, ac y maent yn cynnig cynnyrch a chyhoeddiadau y gallwch eu prynu oddi ar eu gwefan:

Ffôn: 0845 370 8008

Llun-Gwener: 10.00 y bore - 4.00 y pawns

Gwefan: <http://www.eric.org.uk>

ERIC, 34 Old School House, Britannia Road,
Kingswood, Bristol (Bryste) BS15 8DB.

(A fydddech cystal â chynnwys amlen
wedi'i chyfeirio a'i stampio)

Cronfa'r Teulu

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,
Huntington, York (Caerefrog) YO32 9WN.

E-bost: applications@familyfund.org.uk

Gwefan: <http://www.familyfund.org.uk>

Y mae'r **Gymdeithas Awtistig Genedlaethol** yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl sydd ag anhwylderau yn y sbectwm awtistig, ac i'w teuluoedd, gan gynnwys taflen wybodaeth ynglŷn â hyfforddiant toiled.

Ffôn: 0845 070 4004

Llun-Gwener: 10.00 y bore - 4.00 y pawns

Y mae'r mudiad hwn yn cynnig gwasanaeth dehongli mewn mwy na 120 o wahanol ieithoedd i alwyr, sy'n defnyddio ffonau tirwifren yn y Deyrnas Unedig.

Gwefan: <http://www.nas.org.uk>

Y Gymdeithas Awtistig Genedlaethol,
393, City Road, Llundain EC1V 1NG.

Y mae **Scope** yn cefnogi teuluoedd plant sydd â pharlys yr ymennydd ac fe allant ddarparu gwybodaeth ysgrifenedig am hyfforddiant toiled.

Ffôn: 0808 800 33 33

Llun-Gwener: 9.00 y bore – 7.00 yr hwyr,

Dydd Sadwrn: 10.00 y bore – 2.00 y pawns

E-bost: response@scope.org.uk

Gwefan: <http://www.scope.org.uk>

Scope Response, Blwch Post 833
Milton Keynes MK12 5NY.

(A fydddech cystal â chynnwys amlen
wedi'i chyfeirio a'i stampio)

Cysylltu â Ni

Ffoniwch Cyswllt Teulu:

0808 808 3555

Yn agored Dydd Llun – Dydd Gwener, 10.00 y bore – 4.00 y pnewn
a Dydd Llun, 5.30 y pnewn – 7.30 yr hwyr

Ni chodir tâl am eich galwad ffôn.

Yr ydym yn fodlon rhoi gwybodaeth i deulu, cyfeillion neu unrhyw un sy'n
adnabod y teulu'n dda.

Ar-lein:

<http://www.cafamily.org.uk>
<http://www.makingcontact.org>

Y mae'r daflen hon ar gael oddi wrth Cyswllt Teulu, wedi'i chyfieithu i amrywiol
ieithoedd.

Swyddfa Gofrestredig: 209-211, City Road, Llundain EC1V 1JN.

Elusen Gofrestredig Rhif: 284912

Cwmni cyfyngedig trwy warant

Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr, Rhif: 1633333

Rhif Cofrestru TAW: GB 749 3846 82

Cyswllt Teulu, **Ionawr 2007**

