



Managing sensory input

Rheoli mewnbwn synhwyrdd

The ideas and inspiration below features the practice and work of members of the project team.

For more information to help you explore and reflect further see our section on creating effective spaces.

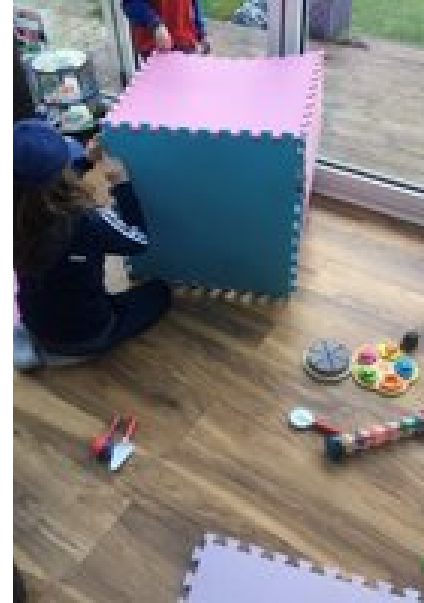
De-clutter!

Dim annibendod!

In a home setting context especially, keeping on top of potential 'clutter' and visual busyness goes hand in hand and requires effective storage solutions. It's always a challenge. Not only do you need easy access to materials for different children, but you want to have your home back at the end of the day or at least the weekend.

Mewn cyd-destun lleoliad cartref yn arbennig, mae cadw ar ben 'annibendod' a phrysurdeb gweledol posib yn mynd llaw yn law ac yn gofyn am atebion storio effeithiol. Mae bob amser yn her. Nid yn unig mae angen mynediad hawdd at ddeunyddiau ar gyfer gwahanol blant, ond rydych chi am gael eich cartref yn ôl ar ddiwedd y dydd neu o leiaf y penwythnos.

Quiet spaces inside Mannau tawel y tu mewn



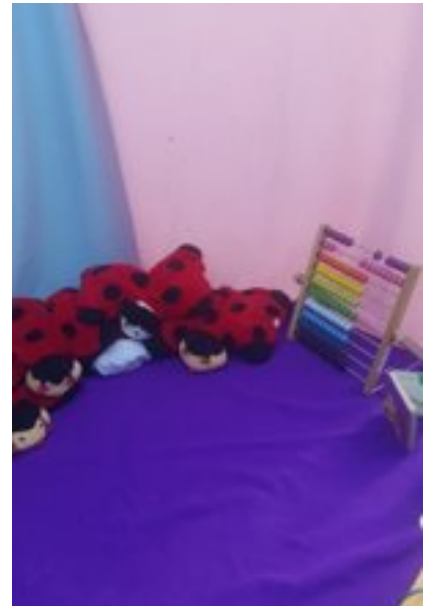
Claire Chapman had noticed that noise levels in her setting were really high when the older children were there. She decided to create a quiet, cosy space where children could retreat to. She introduced a pop-up tent in one corner, away from distracting movement flow. Initially there were arguments about who could go in and some children climbed all over it. But, after a few days of exploring the structure, children started accessing it in different ways. One boy would curl up in there, having some time out. Two girls use it as a reading space and made a 'Cosy Tent' door sign. The noise levels dropped. Claire was delighted and said 'this small change has already made a difference.'

After a while Claire felt that smaller spaces were needed and used floor tiles to create tiny nooks, which children are using regularly. She is planning to add more textures and cushions to the larger tent. One parent told Claire how much her daughter liked the tent so she could rehearse her school presentation in private.

Roedd Claire Chapman wedi sylwi bod lefelau sŵn yn ei lleoliad yn wirioneddol uchel pan oedd y plant hŷn yno. Penderfynodd greu lle tawel, clyd lle gallai plant gilio. Cyflwynodd babell naid mewn un cornel, i ffwrdd llif symudiad sy'n tynnu'r sylw. I ddechrau roedd dadleuon ynghylch pwy allai fynd i mewn a dringodd rhai plant drosto. Ond, ar ôl ychydig ddyddiau o archwilio'r strwythur, dechreuodd plant gael mynediad iddo mewn gwahanol ffyrdd. Byddai un bachgen yn ymbelennu yno, i gael peth amser allan. Mae dwy ferch yn ei ddefnyddio fel man darllen ac wedi gwneud arwydd drws 'Cozy Tent'. Gostyngodd y lefelau sŵn. Roedd Claire wrth ei bodd a dywedodd 'mae'r newid bach hwn wedi gwneud gwahaniaeth yn barod.'

Ar ôl ychydig roedd Claire yn teimlo bod angen lleoedd llai a defnyddiodd teils llawr i greu cilfachau bach, y mae'r plant yn eu defnyddio'n rheolaidd. Mae hi'n bwriadu ychwanegu mwy o weadau a chlustogau i'r babell fwy. Dywedodd un rhiant wrth Claire gymaint yr oedd ei merch yn hoffi'r babell fel y gallai ymarfer ei chyflwyniad ysgol yn breifat.

A crawl-in semi-private space Mannau tawel y tu allan



Tracey Touhig created a quiet, textured space outside. She said, 'My view initially was that the children had lots to do within the garden, but they had no quiet space available. One area was underused as it is my area for pegging washing on the line. Transforming it into a quiet space would create another separate area for the children to explore. I am planning to do my washing during the weekend so that the space can be used each weekday and the whirley line could have material pegged onto it and create the space.'

As my garden is a patio, I thought I'd use blankets and cushions to soften the area.

I have collected a few blankets, pegs and cushions from my resources. I situated the opening of the quiet place towards the fence, hoping that the children will walk around and enter in. After erecting the quiet space, two children in particular came investigating, one even settling her head on a cushion lying down. I was elated to say the least. Some children entered in and out to have a look. Just by seeing their reactions and using the space it seems a success.'

Creodd Tracey Touhig le tawel, gweadog y tu allan. Dywedodd, 'Fy marn i i ddechrau oedd bod gan y plant lawer i'w wneud yn yr ardd, ond nid oedd ganddynt le tawel ar gael. Ni ddefnyddiwyd un ardal gan mai dyma fy ardal i ar gyfer pegio dillad ar y lein. Byddai ei drawsnewid yn ofod tawel yn creu ardal arall ar wahân i'r plant ei harchwilio. Rwy'n bwriadu golchi dillad yn ystod y penwythnos fel y gellir defnyddio'r lle bob dydd o'r wythnos ac y gallai'r llinell fod â deunydd wedi'i begio arno a chreu'r lle.

Gan fod fy ngardd yn batio, roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n defnyddio blancedi a chlustogau i feddalu'r ardal.

Rwyf wedi casglu ychydig o flancedi, pegiau a chlustogau o fy adnoddau. Gwnes i leoli agoriad y lle tawel tuag at y ffens, gan obeithio y bydd y plant yn cerdded o gwmpas ac yn mynd i mewn. Ar ôl codi'r lle tawel, daeth dau blentyn yn arbennig i ymchwilio, un hyd yn oed yn setlo ei phen ar glustog yn gorwedd i lawr. Roeddwn yn falch o ddweud y lleiaf. Aeth rhai plant i mewn ac allan i gael golwg. Drwy weld eu hymatebion a defnyddio'r lle mae'n ymddangos yn llwyddiant.'

Colour Lliw



Amanda Calloway introduced a suitcase with the youngest children in mind. The colours were neutral, creating a calm feel. The textures added sensory interest. One of the children loves the sense of containment that the space offers and often withdraws into it to watch the others play. Amanda says, 'I guess she also feels a sense of safety when she is sat in there observing what is going on.'

Cyflwynodd Amanda Calloway siwtces gyda'r plant ieuengaf mewn golwg. Roedd y lliwiau'n niwtral, gan greu naws ddigynnwrf. Ychwanegodd y gweadau ddi-ddordeb synhwyraidd. Mae un o'r plant wrth ei fodd â'r ymdeimlad o gyfyngiant y mae'r lle yn ei gynnig ac yn aml yn tynnu'n ôl iddo i wyllo'r lleill yn chwarae. Dywedodd Amanda, 'Rwy'n dyfalu ei bod hi hefyd yn teimlo ymdeimlad o ddiogelwch pan fo hi'n eistedd i mewn yno yn arsylwi beth sy'n digwydd.'

Colour

Golau y tu allan



Making as much use of outside community spaces can be wonderful, especially when they look like this! All the benefits of natural light, experiencing the weather first-hand and just taking time to watch, talk and wonder. We are sometimes so busy managing what's next and the routines of the day we can miss out on important things like this. Relaxing into our role and being present, looking for example at the clouds and appreciating the small things around us, are just as important as creating amazing spaces.

Amanda said, 'This morning, one of my little ones noticed the speed of the clouds so we decided to move to the fields behind my house to get a better look. Great language skills and imagination were used describing what we could see in the sky. I love the spontaneity that childminding allows me.'

Gall gwneud cymaint o ddefnydd o fannau cymunedol y tu allan fod yn fendigedig, yn enwedig pan maen nhw'n edrych fel hyn! Holl fuddion golau naturiol, profi'r tywydd yn uniongyrchol a chymryd amser i wyllo, siarad a rhyfeddu. Rydyn ni weithiau mor brysur yn rheoli beth sydd nesaf ac arferion y dydd y gallwn ni golli allan ar bethau pwysig fel hyn. Mae ymlacio i'n rôl a bod yn bresennol, edrych er enghraifft ar y cymylau a gwerthfawrogi'r pethau bach o'n cwmpas yr un mor bwysig â chreu lleoedd anhygoel.

Dyweddodd Amanda, 'Bore 'ma, sylwodd un o fy rhai bach ar gyflymder y cymylau felly fe wnaethon ni benderfynu symud i'r caeau y tu ôl i'm tŷ i gael golwg well. Defnyddiwyd sgiliau iaith a dychymyg gwych yn disgrifio'r hyn y gallem ei weld yn yr awyr. Rwyf wrth fy modd â'r digymhellrwydd y mae gwarchod plant yn ei ganiatáu i fi.'



Over the summer months, Sarah Harper said 'we have been out rain or shine, giving the children open spaces including beaches, water, forests and fields to play in and explore. We got wet, muddy and very tired!'

Dros fisoedd yr haf, dywedodd Sarah Harper 'rydyn ni wedi bod allan boed glaw neu hindda, gan roi lleoedd agored i'r plant gan gynnwys traethau, dŵr, coedwigoedd a chaeau i chwarae ynddynt ac archwilio. Gwnaethon ni wlychu, fynd yn fwdlyd ac yn flinedig iawn!'

Colour

Golau y tu mewn



Amanda has a plain wall in her setting that she uses to project images on to. This is a great way to share your own photos or ones that relate to the children's interests. It also adds light in a different form to the setting.

Mae gan Amanda wal blaen yn ei lleoliad y mae'n ei defnyddio i daflunio delweddau arno. Mae hon yn ffordd wych o rannu'ch lluniau eich hun neu rai sy'n ymwneud â diddordebau'r plant. Mae hefyd yn ychwanegu golau ar ffurf wahanol i'r lleoliad.

Amanda also makes use of smaller lights that children can use themselves, and resources that produce reflections and shadows, rather than relying on bright overhead lights. This includes table lights, light boxes and even CD's. Amanda said 'Of course I risk assess and my small setting means it's easy to manage. The use of light and forming shadows or different coloured light is a firm favourite.'

Mae Amanda hefyd yn defnyddio goleuadau llai y gall plant eu defnyddio eu hunain ac adnoddau sy'n cynhyrchu adlewyrchiadau a chysgodion yn hytrach na dibynnu ar oleuadau uwchben llachar. Mae hyn yn cynnwys goleuadau bwrdd, blychau golau a hyd yn oed CD's. Dywedodd Amanda 'Wrth gwrs rwy'n asesu risg ac mae fy lleoliad bach yn golygu ei bod hi'n hawdd ei reoli. Mae defnyddio golau a ffurfio cysgodion neu olau o wahanol liwiau yn ffefryn cadarn.'



Lighting is an instant way to add mood and atmosphere to a space. There are all sorts of safe lighting options, often which children can control. It often becomes the resource in a space! Here, the existing suitcase space was enhanced with a canopy and a string of lights in a plastic jar. It created a cosy, inviting space. Amanda said, 'I decided it was time for a change with my cosy suitcase this week. I've moved it and added the canopy so it gives even more of a sense of enclosure. I've observed some great moments already in it this morning with them 'closing the door' so I can't see them. They decided it wasn't big enough so we worked together to double the size.'

Mae goleuadau yn ffordd sydyn i ychwanegu awyrgylch at ofod. Mae yna bob math o opsiynau goleuo diogel, y gall plant eu rheoli yn aml. Yn aml mae'n dod yn adnodd mewn gofod! Yma, cafodd y lle siwtces presennol ei wella gyda chanopi a llinyn o oleuadau mewn jar blastig. Creodd le clyd, deniadol. Dywedodd Amanda, 'Penderfynais ei bod yn bryd newid gyda fy siwtces clyd yr wythnos hon. Rydw i wedi ei symud ac ychwanegu'r canopi fel ei fod yn rhoi mwy fyth o ymdeimlad o amgáu. Rwyf wedi arsylwi rhai eiliadau gwych ynddo eisoes y bore yma gyda nhw yn 'cau'r drws' fel na allaf eu gweld. Gwnaethant benderfynu nad oedd yn ddigon mawr felly fe wnaethon ni weithio gyda'n gilydd i ddyblu'r maint.'

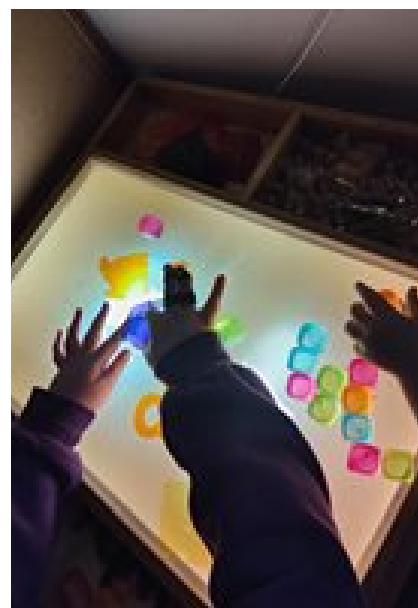
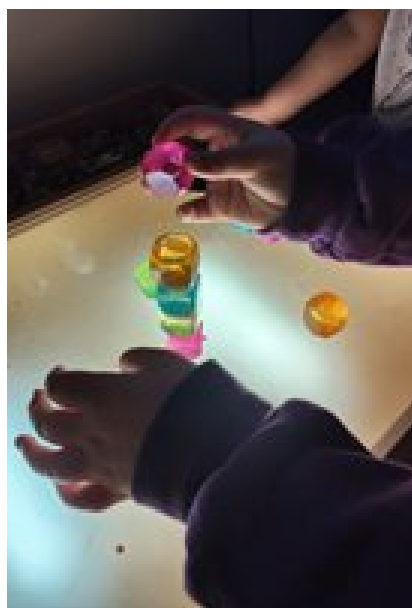


Bethany Shirley has used lights in her setting to add areas of interest and to support sensory play. She used fairy lights and light blocks within an indoor teepee. Bethany said 'The children were a bit unsure to start with around spending time in the teepee. They liked it but would just take toys in there and leave them in there, then move on to something else. Since adding lights as a sensory aspect and putting things like the books near by it to encourage quiet time the area has been used more.'

Mae Bethany Shirley wedi defnyddio goleuadau yn ei lleoliad i ychwanegu meysydd o ddiddordeb ac i gefnogi chwarae synhwyrdd. Defnyddiodd oleuadau tylwyth teg a blociau golau mewn pabell dan do. Dywedodd Bethany 'Roedd y plant ychydig yn ansicr i ddechrau o gwmpas treulio amser yn y babell. Roeddent yn ei hoffi ond byddent yn mynd â theganau i mewn yno a'u gadael i mewn yno, yna symud ymlaen at rywbeth arall. Ers ychwanegu goleuadau fel agwedd synhwyrdd a rhoi pethau megis y llyfrau gerllaw i annog amser tawel mae'r ardal wedi cael ei defnyddio mwy.'

Bethany also used reusable ice cubes and transparent letters on a light box to explore light patterns further.

Defnyddiodd Bethany giwbiau iâ y gellir eu haildefnyddio a llythrennau tryloyw ar flwch golau i archwilio patrymau golau ymhellach.



Reflect!

Myfyriwch!

- Do you have any quieter spaces outside? Think about their location so they are in the naturally quieter parts of your garden. If you don't have a garden, think about accessing quieter community spaces not just the busy, noisy ones.
- Think about how you introduce new spaces to your children. How involved are they? What's your role in modelling play there? Can they add to the space to create a sense of ownership? How might you share with families the way you are evolving your space?
- Tune in to when it's time to change a space. Sometimes just moving the space or adding an extra something to it is enough to re-ignite interest.
- Where could you walk to locally with your children? Use the walk as the main experience. Notice things from the child's perspective, talk together, point things out and enjoy being outside, whatever the weather. The benefits of natural light stimulate brain activity!
- Think about how introducing light sources to the indoors as outlined in some of the examples above. Does this impact on the mood and behaviour of children in certain areas?

- Oes gennych chi unrhyw leoedd tawelach y tu allan? Meddyliwch am eu lleoliad fel eu bod yn rhannau tawelach naturiol eich gardd. Os nad oes gennych ardd, meddyliwch am gael mynediad i fannau cymunedol tawelach nid dim ond y rhai prysur, swnllyd.
- Meddyliwch am sut rydych chi'n cyflwyno lleoedd newydd i'ch plant. Faint maen nhw'n cymryd rhan? Beth yw eich rôl chi wrth fodelu chwarae yno? A allan nhw ychwanegu at y lle i greu ymdeimlad o berchnogaeth? Sut allech chi rannu gyda theuluoedd y ffordd rydych chi'n esblygu'ch lle?
- Tiwniwch i mewn i pan mae'n amser newid gofod. Weithiau mae symud y lle neu ychwanegu rhywbeth ychwanegol ato yn ddigon i ail-danio diddordeb.
- I ble allech chi gerdded yn lleol gyda'ch plant? Defnyddiwch y daith gerdded fel y prif brofiad. Sylwch ar bethau o safbwynt y plentyn, siaradwch gyda'ch gilydd, tynnwch sylw at bethau a mwynhewch fod y tu allan, beth bynnag fo'r tywydd. Mae buddion golau naturiol yn ysgogi gweithgaredd yr ymennydd!
- Meddyliwch am sut mae cyflwyno ffynonellau golau i'r tu mewn fel yr amlinellwyd yn rhai o'r enghreifftiau uchod. A yw hyn yn effeithio ar hwyliau ac ymddygiad plant mewn rhai meysydd?