



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Arwyddion o anhawster prosesu synhwyrdd - Clywedol (clyw)

Byddwch wedi clywed am ein 8 system synhwyrdd: clyw, golwg, blas, arogl, cyffwrdd, festibwlar, priodderbyniaeth ac interodderbyniaeth. Byddwch hefyd wedi clywed am sut rydym yn prosesu ein gwybodaeth synhwyrdd; rydym yn derbyn ac yn trefnu teimlad o'r amgylchedd, yna rydym yn prosesu'r wybodaeth honno ac yn gwneud ymateb ystyrlon effeithiol. Nawr gallwn ystyried sut deimlad yw bod â gwahaniaeth yn ein system synhwyrdd glywedol a sut mae hyn yn edrych.

System Synhwyrdd Glywedol

Mae'r system synhwyrdd Glywedol yn ymwneud â'r ymdeimlad o sain (pethau yr ydym yn eu clywed). Mae'n cyfeirio at y wybodaeth rydyn ni'n ei derbyn trwy'r clustiau. Ond mae hefyd yn ein helpu i hidlo ysgogiadau synhwyrdd diangen o ran y synau nad oes angen i ni roi sylw iddynt.

Gall sensitifrwydd i synau gynnwys problemau clyw ac hefyd heintiau clust felly mae'n bwysig bod y rhain yn cael eu harchwilio cyn tybio bod y problemau oherwydd anawsterau prosesu.

Prosesu gwybodaeth synhwyrdd glywedol

Byddwch yn cofio ein bod wedi defnyddio cwpanau i ddisgrifio sut rydym yn cofrestru gwybodaeth synhwyrdd.



Pan fydd gennym gwpan fach nid yw'n cymryd llawer o wybodaeth cyn i ni sylwi arno – mae eich cwpan bach yn llenwi'n gyflym iawn! Rydym yn galw hyn yn or-ymatebol.

Pan fydd gennym gwpan mawr mae'n cymryd llawer mwy o wybodaeth er mwyn i ni sylwi - mae'n cymryd mwy i llenwi ein cwpan. Rydym yn galw hyn o dan-ymatebol.



Cofiwch nad yw hyn bob amser yn broblem, ac y gall ein gallu i gofrestru, prosesu ac integreiddio ein gwybodaeth synhwyrdd deimlo'n anodd weithiau - pan fyddwn wedi blino, yn sâl neu wedi'n llethu gall deimlo bod ein cwpan yn llenwi'n gyflym.



Arwyddion sy'n Awgrymu Anhawster

Gor-ymatebol 	dan-ymatebol 
<ul style="list-style-type: none">• Ddim yn hoffi synau uchel• Yn hawdd ei ddychryn• Yn bryderus cyn synau• Yn gorchuddio clustiau• Siarad yn uchel er mwyn boddi synau uchel	<ul style="list-style-type: none">• Yn hoffi synau uchel iawn• Yn mwynhau gwneud synau uchel• Nid ydynt yn sylwi ar synau annisgwyl.• Mae'n ymddangos eu bod yn tawelu gyda synau

Strategaethau i Gefnogi:

Gor-ymatebol 	tan-ymatebol 
<ul style="list-style-type: none">• Rhowch dawelwch meddwl i'r plentyn o ran o beth yw tarddiad y sŵn.• Crëwch le tawel:• Os yw sŵn wedi'i gynllunio - rhowch rybudd ar lafar neu'n weledol cyn y sŵn uchel (megis larwm tân ysgol neu cyn hwfro), mae hyn yn caniatáu i'r plentyn symud i ffwrdd neu orchuddio ei glustiau• Gwisgo clustffonau neu amddiffynwyr clust• Gwrando ar gerddoriaeth a ffefrir• Defnyddio sŵn rhythmig neu sŵn gwyn/tawel• Sicrhewch eich plentyn eich bod yn deall bod hyn yn anodd• Cael cynllun ar gyfer cyfnodau rhu swnllyd – i ble y gallwch chi symud, oes gennych eitemau sy'n eich cysuro, ydych chi'n ddiogel?• Sugno ar botel ddŵr chwaraeon neu fwyta bwydydd crengsiog• Gwm cnoi neu fewnbwn priodderbyniol cryf arall i leihau sensitifrwydd• Defnyddio teganau ffidget fel modd o dynnu sylw a thawelu• Ystyriwch wisgo isdillad tynn fel Lycra, gall hyn roi pwysau cyffwrdd dwfn i dawelu.• Mae trefn yn helpu i gadw plentyn yn rheoledig ac yn dawel• Mae ffiniau ymddygiad clir hefyd yn ddefnyddiol i gadw'r plentyn yn teimlo'n ddiogel	<ul style="list-style-type: none">• Rhowch gyfleoedd addas i brofi a gwneud synau uchel• Trafodwch / byddwch yn ymwybodol o synau a sŵn nad yw'r plentyn yn eu codi.• Darparwch gyfleoedd addas i gael cerddoriaeth sy'n tawelu• Dysgwch trwy ganeuon• Tôn eich llais – amrywiwch eich tôn/traw, er mwyn darparu mwy o ddiddordeb



Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant a Phobl Ifanc
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan