



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Prosesu synhwyaidd - interodderbyniaeth

Byddwch wedi clywed am ein 8 system synhwyaidd: clyw, golwg, blas, arogl, cyffwrdd, festibwlar, propriodderbyniaeth ac interodderbyniaeth. Byddwch hefyd wedi clywed am sut rydym yn prosesu ein gwybodaeth synhwyaidd; 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 synhwyaidd interodderbyniaeth a sut mae hyn yn edrych.

### System synhwyaidd interodderbyniaeth

Mae interodderbyniaeth yn system synhwyaidd fewnol sy'n ein galluogi i 'deimlo' neu synhwyro tu mewn i'n corff. Dyma lle mae cyflwr corfforol ac emosiynol y corff yn cael ei sylwi, ei adnabod a ble yr ymatebir iddo. Mae angen sgiliau interodderbyniaeth ar gyfer ystod o deimladau a swyddogaethau megis teimlo'n llwglyd, teimlo'n llawn, poen, cyfog, cosi, crafu, tymheredd y corff, curiad y galon, tensiwn yn y cyhyrau, gwybod pryd i fynd i'r toiled, bod yn ymwybodol eich bod yn mynd yn ddig neu'n ofidus a gallu rheoli'ch emosiynau'n rhagweithiol. Pan nad yw plant a phobl ifanc wedi datblygu sgiliau interodderbyniaeth eto byddant yn cael trafferth nid yn unig gyda'u hemosiynau eu hunain ond gyda rhyngweithio cymdeithasol a hyd yn oed bod o gwmpas eraill gan eu bod yn cael trafferth ymdopi â hyn.

### Prosesu gwybodaeth synhwyaidd weledol



Byddwch yn cofio inni ddefnyddio cwpanau i ddisgrifio sut rydym yn cofrestru gwybodaeth synhwyaidd.

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 lenwi 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 synhwyaidd 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 	O dan ymatebol 
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rhy sensitif i boen</li><li>• Yn mynd yn bryderus wrth deimlo'r teimlad lleiaf h.y. llwglyd, syched, neu anghenion ystafell ymolchi</li><li>• Gall y newid lleiaf mewn tymheredd neu hyd yn oed glywed curiad eu calon eu hunain dynnu sylw'n fawr</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yn cael trafferth adnabod pan fyddant yn llwglyd, yn llawn neu'n sychedig</li><li>• Methu adnabod pan fyddant wedi blino</li><li>• Anhawster gyda mynd i'r toiled (gwlychu'r gwely a damweiniau)</li><li>• Tan-sensitifrwydd i boen neu gallu delio gyda llawer o boen</li><li>• Anawsterau nodi symptomau salwch</li></ul>

- Yn ei chael hi'n anodd adnabod emosiynau yn eich hunan neu eraill
- Methu adnabod arwyddion o drallod wrth iddynt gronni

### Strategaethau i gefnogi:

Gor-ymatebol 	O dan ymatebol 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• loga - gweithgarwch araf sy'n galluogi rhywun i ganolbwyntio ar wrando ar gorff y plentyn ac mae'n darparu mewnbwn festibwlar a propriodderbyniol i wella sut mae'r corff yn teimlo.</li> <li>• Labelu emosiynau ar lafar wrth i ni eu gweld a hefyd ymateb yn briodol er mwyn annog ymatebion swyddogaethol.</li> <li>• Anogwyr gweledol, ciwiau, neu ddyfeisiadau cyfathrebu sy'n annog plant i adnabod swyddogaethau a theimladau'r corff</li> <li>• Helpwch eich plentyn i gyfleu eu dymuniadau, anghenion, emosiynau a theimladau trwy eu hadnabod yn gyntaf ac yna eu cyfathrebu'n briodol (gallai straeon cymdeithasol fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyn).</li> </ul>	



## Sylwi ar fod yn llwglyd

Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd sylwi eu bod yn llwglyd;

		
Dylid bwyta ar adegau penodol bob dydd	Gosod nodyn atgoffa ar ffôn neu ddyfais dechnegol i'w hatgoffa ei bod yn amser bwyta	Cariwch fyrbrydau iach o gwmpas gyda'r plentyn, mae hyn yn ddefnyddiol os ydynt yn tueddu i fynd yn llwglyd y yn sydyn iawn

## Sylwi eu bod yn llawn

Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd sylwi eu bod yn llawn;

			
Darganfyddwch faint o galoriau y dylai plentyn fod yn eu cael bob dydd yn seiliedig ar eu hoedran, pwysau, rhyw a lefelau gweithgaredd. Gofynnwch i'r ymwelydd iechyd neu'r meddyg teulu os ydych chi'n ansicr	Rhowch brydau bwyd a byrbrydau iddynt yn hytrach na chaniatáu iddynt helpu eu hunain	Ysgrifennwch gynllun pryd/bwyd ar gyfer y diwrnod - cynhwyswch yr amser y bydd y bwyd yn cael ei fwyta	Gosod nodyn atgoffa ar ffôn neu ddyfais dechnegol i'w hatgoffa ei bod yn amser bwyta



## Sylwi eu bod yn teimlo'n boeth neu'n oer

Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd sylwi eu bod yn boeth neu'n oer;

	
<p>Edrychwch ar ragolygon y tywydd wrth ddewis y dillad fydd yn cael eu gwisgo</p>	<p>Os ydych chi'n gwybod bod y plentyn yn sensitif i'r newidiadau mewn tymheredd, ewch ag amrywiaeth o ddillad gyda chi pan fyddwch yn mynd allan</p>



## Sylwi eu bod yn teimlo'n gysglyd neu'n flinedig

Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd cydnabod eu bod yn gysglyd neu'n flinedig;

		
<p>Anogwch y plentyn i fynd i'r gwely ar yr un pryd bob nos. Ystyriwch ddefnyddio larwm neu ddyfais dechnegol i'w hatgoffa o'r amser</p>	<p>Gosodwch larwm sy'n canu ar yr un pryd bob bore</p>	<p>Gosodwch drefn amser gwely reolaidd sy'n rhoi digon o amser i ymennydd y plentyn weindio i lawr, gan gynnwys tynnu dyfeisiau technegol y gall y plentyn fod yn chwarae arnynt/yn eu gwyltio</p>

## Sylwi eu bod angen defnyddio'r toiled

Os yw'r plentyn yn ei chael hi'n anodd sylweddoli bod angen iddynt ddefnyddio'r toiled;

		
<p>Gosodwch amserydd yn rheolaidd trwy gydol y dydd i ofyn a oes angen i'r plentyn fynd i'r toiled</p>	<p>Adeiladwch mynd i'r toiled i mewn i drefn ddyddiol y plentyn e.e. codi o'r gwely a mynd i'r toiled, mynd i'r toiled cyn bwyta cinio ac ati.</p>	<p>Cadwch ddyddiadur yn nodi pryd mae'r plentyn yn dueddol o fynd i'r toiled a defnyddiwch hwn i osod nodyn atgoffa ar ddyfais dechnegol</p>

Ffynhonnell gwybodaeth a argymhellir

[www.kelly-mahler.com](http://www.kelly-mahler.com)