



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Arwyddion o anhawster prosesu synhwyaidd - Arogl (arogli)

Byddwch wedi clywed am ein 8 system synhwyaidd: clyw, golwg, blas, arogl, cyffwrdd, festibwlar, priodderbyniaeth 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 ystyrllon effeithiol. Nawr gallwn ystyried sut deimlad yw bod â gwahaniaeth yn ein system synhwyaidd arogl a sut mae hyn yn edrych.

Mae'r system arogl yn gyfrifol am arogl.

Mae'r derbynyddion synhwyaidd yn ein trwyn yn casglu gwybodaeth am yr arogleuon o'n cwmpas. Maent yn trosglwyddo'r wybodaeth honno ar hyd sianel o nerfau i'r ymennydd. Weithiau caiff pŵer arogl ei ddiystyru. Mae cysylltiad cryf rhyngddo ag emosiwn a chof ac felly gall sbarduno adweithiau annisgwyl.

Prosesu gwybodaeth synhwyaidd arogleuol


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	Tan-ymatebol 
<ul style="list-style-type: none">• Ddim yn hoffi arogleuon cryf• Yn sylwi ar arogleuon na fyddai eraill yn sylwi arnynt efallai• Gor-ymateb i arogleuon newydd• Yn bryderus am rai arogleuon• Yn dal trwyn mewn ymateb i arogleuon penodol• Yn cyfogi wrth arogleuo rhai bwydydd	<ul style="list-style-type: none">• Tan-ymateb i arogleuon cryf, da neu ddrwg• Yn chwilio am arogleuon cryf• Yn arogl eitemau anarferol fel papur neu ddeunyddiau penodol• Nid ydynt yn sylwi ar arogleuon "perylus", er enghraifft, cemegau, nwy, ac ati.



Strategaethau i gefnogi:

Gor-Ymatebol 	Tan Ymatebol 
<ul style="list-style-type: none">• Parchwch sensitifrwydd arogl eich plentyn• Defnyddiwch lanhawyr, glanedyddion golchi dillad, sebonau dwylo, ac ati sydd ag arogl ysgafn neu heb arogl,.• Ceisiwch ddarparu profiadau arogl eraill fel cynnig blwch arogl neu orsaf o arogluon gwahanol.• Hances/ hances bapur/ pêl gotwm gyda'u hoff arogl arnynt . Gall y plentyn wedyn arogl hyn pan fyddant yn wynebu arogluon annymunol. Gall hyn helpu i guddio arogluon nad ydynt yn eu hoffi.• Ceisiwch osgoi cymysgu arogluon	<ul style="list-style-type: none">• Defnyddiwch play-doh persawrus, marceri, sticeri, ac ati i gynyddu ymwybyddiaeth• Coginiwch a phobwch gyda'i gilydd. Defnyddiwch gynhwysion persawrus fel bod eich plentyn yn profi amrywiaeth o aroglau• Dysgwch sgiliau amgen i'r plentyn er mwyn sicrhau nad ydynt yn rhoi bwydydd a sylweddau niweidiol yn eu ceg h.y. dyddiadau dod i ben, gwiriadau gweledol a labeli perygl

