



Arwyddion prosesu synhwyaidd o anhawster - Propriodderbyniaeth (lle'r corff)

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 propriodderbyniaeth a sut mae hyn yn edrych.

Propriodderbyniaeth (lle'r corff)

Proprioception yw ein synnwyr o ymwybyddiaeth o'r corff ac ystum mewn gofod. Mae gweithgareddau sy'n darparu gwybodaeth i gyhyrau, cymalau, tendonau a gewynnau yn bropriodderbyniol. Po fwyaf yw ymwrthedd y gweithgareddau hyn, y mwyaf o fewnbwn propriodderbyniol a dderbynnir. Mae'r wybodaeth hon yn galluogi'r ymennydd i wybod ble mae pob rhan o'r corff a sut mae'n symud. Mae'n digwydd ar lefel isymwybodol yn yr ymennydd.

Prosesu gwybodaeth synhwyaidd propriodderbyniaeth



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 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 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 pam mae eraill yn rhy agos• Ddim yn hoffi torfeydd prysur neu giwiau prysur• Yn creu ffiniau ei hun hy yn hoffi bod ar ddechrau neu ddiwedd ciw.	<ul style="list-style-type: none">• Yn sefyll yn rhu agos at eraill• Yn taro ac yn baglu dros bobl neu wrthrychau yn aml• Yn gwyllo eu traed wrth ddefnyddio grisiau• Yn camfarnu grym eu symudiadau

Strategaethau i gefnogi:

Tan Ymatebol



- Neidio, curo dwylo a/neu stampio traed hy neidiau seren, caneuon gyda symudiadau.
- Mynd ag anifeiliaid am dro, loga, cyrsiau antur
- Cario gwrthrychau trwm (bag cefn gyda phwysau ynddo, pentwr o lyfrau)
- Gwthio gwrthrychau hy symud blychau o un pen ystafell i'r llall, gwthio i fyny yn erbyn wal, gwthio i fyny ar gadair.
- Defnyddio pêl therapi/campfa:
 - Defnyddiwch fel sedd a bownsio i guriad
 - Mae'r plentyn yn gorwedd ar y llawr ar ei stumog a'r bêl yn cael ei rholio dros ei goesau a'i gefn gyda'r pwysau y maent yn ei hoffi
 - Plentyn yn rholio dros bêl ar eu bol, pwysau'n mynd trwy'r breichiau
- Rholio - gall y plentyn gael ei rholio i fyny mewn mat tenau neu dywel trwchus. Gellir rhoi pwysau dwfn (gall oedolyn bwysu'n gadarn ar y plentyn drwy'r mat/blanced)
- Gwnewch 'frechdan' allan o'ch plentyn rhwng y clustogau sofffa. Ychwanegwch bwysau yn ysgafn wrth i chi esgus rhoi picls, letys, caws arnynt
- Gofynnwch i'r plentyn helpu gyda gweithgareddau 'gwaith trwm' o gwmpas y cartref h.y. cario'r siopa i mewn, cario'r fasedg olchi dillad, siopa, tynnu bagiau o laswellt/dail ar ôl torri'r lawnt, mynd â'r biniau sbwriel, hwfro, sgubo, mopio, dystio, golchi car ac ati.
- Rhowch fewnbwn priodderbyniaeth ychwanegol i'r plentyn pan fyddant yn dysgu sgil newydd. Er enghraifft, gall gwisgo pwysau ysgafn ar yr arddwrn pan fydd plentyn yn ceisio taflu pêl roi ychydig o adborth ychwanegol am leoliad eu braich.
- Rhowch bwysau ysgafn ond cadarn os yw'ch plentyn yn mwynhau hyn. Ceisiwch rwbio breichiau a choesau i'w ddeffro, gan roi pwysau ysgafn ar yr ysgwyddau a'r pen i'w tawelu, neu dylino eu dwylo cyn i'r plentyn roi cynnig ar dasg motor fanwl wahanol.

