Arwyddion o anhawster prosesu synhwyraidd - cyffyrddol (cyffwrdd)

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

<u>System synhwyraidd gyffyrddol.</u>
Mae ein synnwyr o gyffwrdd yn cael effaith enfawr ar sut rydym yn teimlo. Trwy gyffwrdd mae ein cyrff yn gwneud synnwyr o wybodaeth a deimlwn trwy ein croen. Mae'n ein helpu i ddweud y gwahaniaeth rhwng gwahanol weadau, meintiau, a siapiau gwrthrychau. Os yw person yn ymateb yn gyson i gyffyrddiad gall fod yn anodd canolbwyntio ar dasg neu weithgaredd.

<u>Prosesu gwybodaeth synhwyraidd gyffyrddol</u>
Byddwch yn cofio inni ddefnyddio cwpanau i ddisgrifio sut rydym yn cofrestru gwybodaeth synhwyraidd.
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 synhwyraidd 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
• Yn tynnu oddi wrth weithgareddau sy'n cynnwys cyffwrdd a/neu wead • Ddim yn hoffi labeli neu semau ar ddillad • Ddim yn hoff iawn o dorri gwallt, brwsio dannedd • Ymatebion cryf i weadau blêr neu wlyb • Yn aml yn gollwng gwrthrychau • Dewis yr hyn y maent yn ei fwyta gan osgoi gweadau penodol • Ddim yn hoffi amgylcheddau gorlawn neu brysur • Cerdded ar flaenau eu traed	• Efallai nad yw'n ymddangos eu bod yn ymateb i boen neu newidiadau mewn tymheredd • Yn caru cwtsh • Rhoi pethau yn eu ceg neu'n eu cnoi • Yn hoffi chwarae blêr • Maent yn sefyll yn rhy agos at eraill o bosib • Yn cyffwrdd â gwrthrychau neu bobl yn aml • Mae'n well ganddynt wisgo dillad tynn • Efallai eu bod yn llawdrwm

Strategaethau i gefnogi:

Gor-ymatebol	Tan-ymatebol
• Ceisiwch osgoi profiadau cyffyrddol annisgwyl neu anrhagweladwy • Ceisiwch gael lle iddynt ar eu pen eu hunain ar lawr neu eisteddwch ar ddiwedd rhes • Sanau heb semau neu gwisgo sanau tu chwith allan • Torrwch labeli i ffwrdd • Cynnwys plant yn eu dewis o ddefnydd dillad • Brwsio neu dylino cyn y profiad • Cwtsh arth fawr neu bwysau drwy'r ysgwyddau cyn y profiad • Defnyddio eitemau gyda phwysau ynddynt • Gall mewnbwn llafar dawelu yn ystod profiad cyffyrddol - cnoi, sugno, chwythu, gwasgu gên • Gall gwybod am ba mor hir y bydd y profiad yn para fod o fudd – bod yna ddechrau a diwedd. Ystyriwch ddefnyddio amseryddion gweledol, cyfrif i 3 neu gân gyfarwydd i helpu'r plentyn i wybod pryd y bydd y weithgaredd yn dod i ben. • Ystyriwch gyflwyno'r profiad cyffyrddol anffafriol yn raddol ac mewn modd strwythuredig; ✓ Paratoi'n effeithiol ✓ Cyfri neu ganu ✓ Canmoliaeth yn syth wedyn ✓ System wobrwyo	• Ystod ac amrywiaeth o fewnbwn cyffyrddol ar gael • Rhowch fewnbwn bob amser cyn gweithgaredd • Teganau fidget (gyda rheolau clir!) • Chwarae Anniben • Dirgryniad • Gorchuddion pensiliau gweadog • Eisteddwch ar wyneb gweadog neu glustog siglo