



## Arwyddion prosesu synhwyrdd o anhawster - festibwlar (symudiad)

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 y gallai edrych a theimlo os oes gennym wahaniaeth yn ein system synhwyrdd festibwlar.

### System synhwyrdd festibwlar

Mae'r system festibwlar yn rhoi gwybodaeth i ni am gydbwysedd a symudiad. Pan rydyn ni'n symud ein pen mae'r hylif yn rhan fewnol ein clust yn symud, hwn sy'n anfon gwybodaeth i'n hymennydd am sut rydyn ni'n symud. Gallwn ddweud os ydym yn symud yn gyflym, i fyny, i lawr, yn troi!

Po gyflymaf y byddwn yn symud, y mwyaf o fewnbwn festibwlar y byddwn yn ei dderbyn.

### Prosesu gwybodaeth synhwyrdd festibwlar



Byddwch yn cofio inni ddefnyddio 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 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 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   | Tan-ymatebol    |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ddim yn hoffi uchder</li><li>• Yn mynd yn benysgafn yn hawdd</li><li>• Ddim yn hoffi lleoedd prysur</li><li>• Ddim yn hoffi bod â'u traed oddi ar y llawr</li><li>• Yn osgoi siglenni, beiciau a meysydd chwarae</li><li>• Efallai y byddant yn mynd yn sâl gyda symudiad mewn ceir, ar siglenni neu ar reidiau maes chwarae</li><li>• Anhawster cadw eu balans</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Anhawster eistedd yn llonydd</li><li>• Yn aflonydd trwy'r amser</li><li>• Yn rhedeg yn hytrach na cherdded</li><li>• Hoffi neidio a/neu droelli</li><li>• Yn symud eu hunain fel eu bod wyneb i waered</li></ul> |

## Strategaethau i'w cefnogi

| Gor-ymatebol   | Tan-ymatebol    |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Eu cyflwyno yn raddol i symudiad</li><li>• Byddwch yn ymwybodol o safle'r pen a'r her a allai ddod yn sgil hyn</li><li>• Sicrhau bod eu traed ar y llawr, neu ar arwyneb cadarn</li><li>• Gwneud yn siŵr bod ganddynt esgidiau cyfforddus, sefydlog - gwnewch yn siŵr nad ydynt yn rhy llac.</li><li>• Gall ioga fod yn ffordd ddiogel o fwynhau symudiad</li><li>• Gall rheiliau llaw gefnogi wrth symud i fyny neu i lawr grisiau neu stepiau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cyfleoedd rheolaidd i symud</li><li>• Rhywbeth sy'n troelli (yn ofalus)</li><li>• Siglenni</li><li>• Neidiwr gofod (<i>space hopper</i>)</li><li>• Pad bownsio/trampolîn</li><li>• Pêl gampfa/pêl cnau daear</li><li>• Cerrig camu</li><li>• Eistedd ar glustog symud ac eistedd, neu osod un ar y llawr o dan eich traed</li><li>• Fidget troed o dan y ddesg</li><li>• Theraband o amgylch coesau cadair er mwyn gallu bownsio'r traed arno.</li><li>• Efallai y bydd angen i chi gynnwys gweithgareddau priodderbyniol i osgoi gorysgogi, cyfeiriwch at ein taflen wybodaeth 'Prosesu synhwyrdd - priodderbyniaeth'</li></ul> |

Mae'n bwysig monitro arwyddion mewnbwn festibwlar. Os yw'r plentyn neu'r person ifanc yn cael pendro am gyfnod hir, yn teimlo'n sâl neu'n mynd yn welw ar ôl gwneud gweithgaredd, yna stopiwch wneud y weithgaredd hon a lleihau faint o symudiadau a ddefnyddir yn y dyfodol.

