Arwyddion o anhawster prosesu synhwyraidd - gweledol (golwg)

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 weledol a sut mae hyn yn edrych.

<u>System synhwyraidd weledol</u>
Mae ein llygaid yn derbyn gwybodaeth o'r pethau o'n cwmpas ac yna'n cyfathrebu hyn â'n hymennydd er mwyn gwneud synnwyr ohoni. Nid yw ein system synhwyraidd weledol yn ymwneud â pha mor dda y gall ein llygaid weld, ond mae'n ymwneud â'r hyn y mae ein hymennydd yn ei wneud gyda'r wybodaeth y mae'n ei derbyn.
Mae'n bwysig bod asesiadau llygaid trylwyr yn cael eu cynnal cyn cymryd yn ganiataol bod yr anhawster yn ymwneud â phrosesu synhwyraidd.

<u>Prosesu gwybodaeth synhwyraidd weledol</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
• Casáu goleuadau llachar • Mae'n well ganddynt wisgo het neu sbectol haul • Mae'n well ganddynt y tywyllwch • Eu sylw'n cael ei dynnu gan wybodaeth weledol • Cael trafferth cerdded ar draws arwynebau sy'n newid	• Yn hoffi goleuadau llachar, adlewyrchiadau a goleuadau sy'n troelli • Mae'n cymryd llawer o ysgogiad gweledol i ymateb • Cael trafferth dod o hyd i eitemau unigol o fewn amgylcheddau 'prysur'

Strategaethau i gefnogi:

Gor-ymatebol	tan-ymatebol
• Ystyriwch yr amgylchedd - a fyddai gweithle ar-wahân yn helpu i leihau'r gwrthdyniadau? • A ellir addasu unrhyw beth arall yn yr amgylchedd i leihau'r gwrthdyniadau gweledol? • Parth tawel • Den dywyll • Arbrofi gyda gwahanol ffynonellau golau – a yw golau naturiol yn well (osgoi goleuadau fflwroleuol) • Capiau / hetiau gyda brig pan fyddant y tu allan • Sbectol gyda tint, neu sbectol haul lle bo modd	• Cyfle rheolaidd i gael ysgogiad gweledol • teganau sy'n goleuo • Tiwbiau swigod, ffibr opteg • Poteli wedi'u llenwi â dŵr a gliter, ysgwydwch nhw! • Taflenni gwaith disglair, gan ddefnyddio lliwiau cyferbyniol • Lle gwaith wedi'i oleuo'n dda