Crynodeb o Weminar Prosesu ac Integreiddio Synhwyraidd ar gyfer Niwrowahaniaeth Cymru
gan Nathalie Shek

1. Cyflwyniad

Roedd y gweminar hwn, dan arweiniad therapydd galwedigaethol profiadol gyda dros 20 mlynedd o ymarfer, yn canolbwyntio ar brosesu ac integreiddio synhwyraidd, yn arbennig yng nghyd-destun unigolion niwrowahanol. Nod y sesiwn oedd darparu dealltwriaeth sylfaenol o systemau synhwyraidd a chynnig strategaethau ymarferol i gefnogi unigolion sydd â heriau prosesu synhwyraidd.

2. Pwyntiau allweddol

2.1. Deall Prosesu Synhwyraidd

- Prosesu synhwyraidd yw sut mae'r ymennydd yn derbyn, yn dehongli ac yn ymateb i fewnbwn synhwyraidd o'r amgylchedd.
- Mae'n sail i holl ddatblygiad a gweithredu dynol, sy'n dechrau yn y groth.
- Mae wyth system synhwyraidd:
    - Y pump traddodiadol: golwg, clyw, arogl, blas a chyffyrddiad.
    - Tair system ychwanegol:
        - Cynteddol (cydbwysedd a chyfeiriadu gofodol)
        - Propriodderbyniaeth (ymwybyddiaeth o'r corff trwy gyhyrau a chymalau)

Helping Kids Shine Limited (13960927)
44 Maes Y Cadno, Coity, Bridgend, CF35 6DF
www.helpingkidsshine.co.uk
office@helpingkidsshine.co.uk
01656530332

Hawlfraint © Helping Kids Shine Limited

    - Mewndderbyniad (arwyddion corff mewnol megis bod yn llwglyd a sychedig a chyflyrau emosiynol)

2.2. Integreiddio a Rheoleiddio Synhwyraidd

- Mae integreiddio synhwyraidd yn caniatáu i unigolion ymateb yn briodol i gyfraniad synhwyraidd.
- Rheoleiddio yw'r gallu i reoli cyflyrau emosiynol a seicolegol.
- Mae cyd-reoleiddio (cefnogaeth gan eraill) yn digwydd cyn ac yn cefnogi datblygiad hunan-reoleiddio.
- Mae'r model Ffenestr Oddefgarwch yn disgrifio'r parth cynnwrf gorau posib ble mae unigolyn yn gallu bod yn weithredol, prosesu gwybodaeth, ac ymdopi gyda straen mewn ffordd briodol.

2.3. Gwahaniaethau Prosesu Synhwyraidd

Nid oes ffordd "gywir" neu "anghywir" o brosesu mewnbwn synhwyraidd, ond mae gwahaniaethau prosesu synhwyraidd yn adnabod bod systemau synhwyraidd pobl yn gweithio'n wahanol. Gall y gwahaniaethau hyn effeithio ar fywyd dyddiol, cysur, dysgu, cyfranogiad neu ryngweithio cymdeithasol.

Gall unigolion:

- Or-ymateb (osgoi gweithgareddau synhwyraidd)
- Dangos diffyg ymateb (goddefol neu encilio)
- Fod yn geiswyr synhwyraidd (dyheu am fewnbwn dwys)
- neu gymysgedd o bob un o'r uchod)

2.4. Straen a Gorlwytho Synhwyraidd

- Gall gorlwytho synhwyraidd sbarduno'r ymateb ymladd, ffoi neu rewi.
- Gall straen cronig heb ddatrysiad arwain at flinder llwyr.
- Mae ymatebion ymddygiadol yn aml yn cuddio heriau synhwyraidd sylfaenol.

2.5. Strategaethau ac Ymyrraeth

- Mae dulliau o'r gwaelod i fyny (yn seiliedig ar synhwyrau, y corff yn gyntaf) yn fwy effeithiol na strategaethau o'r top i lawr (gwybyddol) mewn

achosion o golli rheolaeth gan fod dulliau o'r gwaelod i fyny yn targedu'r system nerfol yn uniongyrchol.
- Pan fo rhywun yn colli rheolaeth (mewn cyflwr ymladd/ffoi/rhewi), nid yw eu hymennydd meddwl (llabed blaen) yn hollol weithredol. Gall strategaethau megis pwysau dwys, symudiad, anadlu neu fewnbwn synhwyraidd pwyllog helpu i ddod â'r corff yn ôl i'r ffenestr oddefgarwch.
- Defnyddio gweithgareddau amlsynhwyraidd (e.e., siglo, pwysau dwys, mewnbwn echddygol llafar) gefnogi rheoleiddio.
- Mae propriodderbyniaeth yn arf arbennig o bwerus i bwyllo'r system nerfol.
- Lleoedd tawel ac ymyrraeth synhwyraidd wedi eu teilwra ar gyfer yr unigolyn hwnnw yn y cartref ac yn yr amgylchedd ysgol.

2.6. Dyfyniadau Nodedig

- "Cyn unrhyw beth arall, rydym yn greaduriaid synhwyraidd"
- "Nid yw rheoleiddio yn golygu tawelwch - mae'n golygu cysylltiad"
- "Nid oes un dull yn addas i bawb. Mae gwahaniaethau synhwyraidd yn unigryw i bob unigolyn"

3. Gwersi y Gellir eu Gweithredu

- Byddwch yn dditectif synhwyraidd: Arsylwi a deall y pwrpas tu ôl i ymddygiad
- Blaenoriaethu cyd-reoleiddio: Datblygu ymddiriedaeth ac ymlyniad gyda phlant i gefnogi eu datblygiad emosiynol
- Defnyddio ysgolion ac offer synhwyraidd: Gall cymorthyddion gweledol megis ysgolion synhwyraidd helpu plant i adnabod a chyfathrebu eu cyflyrau
- Cynnwys strategaethau synhwyraidd trwy gydol y diwrnod: Yn arbennig cyn ac o bosib ar ôl digwyddiadau sy'n llethu, ond gofynnwch am gyngor gan eich Therapydd Galwedigaethol
- Teilwra ymyraethau: Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un plentyn yn gweithio i un arall - mae profi a methu yn allweddol gyda chefnogaeth gan eich Therapydd Galwedigaethol
- Mae'r rhai sy'n rhoi gofal angen cefnogi eu hunain yn gyntaf: Defnyddiwch y gyfatebiaeth "masg ocsigen" - gofalwch amdanoch chi eich hun i roi gwell cefnogaeth i eraill.

4. Camau Nesaf / Sylwadau i Gloi

Bu i'r gwemniar ddod i ben trwy bwysleisio pwysigrwydd cefnogaeth unigol ac wedi'i theilwra ac amgylcheddau cynhwysol sy'n parchu gwahaniaethau synhwyraidd ac yn cefnogi gwahaniaethau niwro. Bu i'r siaradwr annog dysgu a cydweithio parhaus ymysg rhai sy'n rhoi gofal, addysgwyr, a gweithwyr proffesiynol i feithrin amgylchedd ble gall unigolion niwrowahanol ffynnu.