

Anghenion synhwyrdd

Gall anghenion synhwyrdd pobl awtistig fod yn wahanol i anghenion pobl nad ydynt yn awtistig. Gall hyn gael effaith fawr ar fywyd dydd i ddydd person. Mae dysgu mwy am y system synhwyrdd a sut mae eich synhwyrdd yn effeithio arnoch chi yn bwysig. Gall hyn eich grymuso i roi strategaethau ar waith i'ch helpu o ddydd i ddydd.

Beth yw prosesu synhwyrdd?

Prosesu synhwyrdd yw gallu ein ymennydd i ddehongli, trefnu ac ymateb yn briodol i wybodaeth a dderbynnir gan ein system synhwyrdd.

Mae'r holl wybodaeth a dderbynnir gan y byd o'n cwmpas yn dod o'n wyth synnwyr. Mae gwybodaeth yn cael ei chasglu gan dderbynyddion synhwyrdd ac yn cael ei hanfon i'n ymennydd i'w ddehongli. Ymateb awtomatig yw hwn ac mae'n ein helpu i ddehongli'r amgylchedd o'n cwmpas.



Clywedol
(Clyw)



Archwaethol
(Blas)



Cyffyrddol
(Cyffwrdd)



Gweledol
(Golwg)



Arogleuol
(Arogl)



Propriodderbyniad
(Safle'r Corff)



Cynteddol
(Cydbwysedd)



Mewndderbyniad
(Synhwyrddau Mewnol)

Cwrdd â'ch anghenion synhwyrdd

Mae'n ddefnyddiol dod i adnabod eich anghenion synhwyrdd eich hun a sut mae'r amgylchedd o'ch cwmpas yn effeithio arnynt. Gall diwallu eich anghenion synhwyrdd atal gorlwytho synhwyrdd a chefnogi hunanreoleiddio. Gall hefyd eich helpu i wella o orlwytho synhwyrdd os byddwch yn cyrraedd y pwynt hwnnw.

Mae yna 3 cham i adnabod eich anghenion synhwyrdd:

- Dadansoddi ac adnabod
- Defnyddio strategaethau
- Monitro eu heffeithiolrwydd

Dadansoddi ac adnabod

Gall cadw dyddiadur synhwyrdd eich helpu i ddadansoddi a nodi eich anghenion synhwyrdd eich hun. Gall hyn eich helpu i nodi eich anghenion personol a'ch sbardunau. Ymhen amser gall hyn eich helpu i baratoi ar gyfer gweithgareddau yn rhagweithiol. Gallai hyn fod trwy gynllunio rhai strategaethau synhwyrdd yn ystod y dydd er mwyn osgoi gorlwytho synhwyrdd. Dyma ddolen i wybodaeth am rai strategaethau synhwyrdd a thempled dyddiadur synhwyrdd i chi roi cynnig arno.

Defnyddio Strategaethau

FDylai llenwi'r dyddiadur synhwyrdd am rai wythnosau eich helpu i adnabod eich anghenion synhwyrdd. Yna gallwch chi ddechrau creu diet synhwyrdd i chi'ch hun a meddwl hefyd am strategaethau y gallech fod am eu defnyddio o amgylch rhai digwyddiadau a gweithgareddau. Dyma ddolen i dempled diet synhwyrdd y gallwch ei ddefnyddio.

Monitro eu heffeithiolrwydd

Mae'n bwysig monitro ac addasu eich diet synhwyrdd i wneud yn siŵr ei fod yn gweithio i chi. Gall eich proffil synhwyrdd newid dros amser a chael ei effeithio gan salwch neu unrhyw straen ychwanegol y gallech fod o dan.

“

Mae tegau ysgogi hefyd yn wych ar gyfer sefyllfaoedd o bryder, fel troellwyr fidget, ciwbiau ac mae mwclis enoi yn eithaf cŵl hefyd. Mae ysgogi yn wych ar gyfer rheoleiddio synhwyrdd hefyd, i fi mae caniatáu i mi fy hun ysgogi a thicio'n rhydd, pan nad wyf yn teimlo bod angen i mi guddio, yn ddefnyddiol iawn.