



# Gwahaniaethau Synhwyrdd

**Rydym wedi dysgu llawer gan bobl ar y sbectrwm awtistig sydd wedi disgrifio eu problemau synhwyrdd penodol a sut mae'r rhain yn gallu effeithio ar eu bywydau a'u profiadau (Williams, 1992 & 1996, Lawson, 2000 a Grandin, 1995). Byddai llawer ohonynt yn dweud mai gwahaniaethau synhwyrdd sy'n effeithio fwyaf ar eu gweithdrefnau dyddiol.**

Byddai pobl niwro-nodweddiadol, na effeithir arnynt gan anhwylderau sbectrwm awtistig (ASA), yn trin y canlynol fel pethau normal neu o leiaf byddai ganddynt rai strategaethau i ymdopi:

- Goleuadau llachar yr archfarchnad
- Ciwio wrth y til
- Cerddoriaeth uchel dros y system uchelseinydd
- Pobl sydd angen mynd heibio
- Plant yn llefain
- Camgymeriad yn y til

**I rai pobl gydag ASA byddai hyn yn arwain at golli eu limpyn oherwydd bod gormodedd o bethau'n digwydd i'w synhwyrddau.**

Yn nhermau prosesu synhwyrdd, mae unigolion sydd ag ASA yn dweud bod cysondeb dirnadol yn gallu bod yn wahanol ar achlysuron gwahanol, ac yn gallu amrywio rhwng:

- Hyposensitifrwydd (teimlad wedi pylu) a all achosi greffu am deimladau dirfawr
- Hypersensitifrwydd (gormodedd o deimladau) a all achosi gorymateb i brofiadau cyffredin neu gyfarwydd
- Neu gall rhywbeth a ellir ei oddef un diwrnod / munud fod yn llethol y nesaf.

Wrth edrych ar saith ardal synhwyrdd, dyma rai o'r problemau cyffredin ar y chwith a rhai o'r ystyriaethau a'r gwiriadau efallai a ddylid eu cynnwys, ar y dde.

### PROFIAD SYNHWYRAIDD:

#### Gweledol / golwg

*Efallai ddim yn edrych i'ch llygaid  
Yn defnyddio'u golwg ar ochr eu llygaid  
Ofn rhai amgylcheddau  
Yn gorymateb i rai oleuadau  
Angen trefn weledol, eglur, methu  
ymdopi â sŵn neu anhrefn  
Hoffterau a chasbethau gweledol cryf*

### GWIRIO:

*Goleuadau llachar yn achosi anesmwythder  
Yn ofni ystafelloedd tywyll  
Yn methu manylion yn y tir blaen*

#### A CHEISIO:

*Haenau Perspex o wahanol liwiau  
Penderfynu a yw'n fwy pwysig i edrych neu i  
wrando, **ddim y ddau gyda'i gilydd**  
Peidiwch â mynnu ar gysylltiad llygaid*

### PROFIAD SYNHWYRAIDD:

#### Clywedol/clywed

*Yn ymddangos nad yw'n talu sylw  
Rhai synau'n achosi gorymateb neu  
ymateb amhriodol  
Methu sgrinio allan sŵn cefndirol  
Yn rhoi dwylo dros y clustiau i leihau  
cynnwrf sŵn  
Llais dynol yn anodd gwranddo arno*

### GWIRIO:

*Eu bod wedi clywed yr hyn a ddywedwyd  
Nad ydynt yn gorfod defnyddio 2 neu fwy o'u  
synhwyrâu ar y tro  
Nad ydynt yn creu eu sŵn eu hunain i orchuddio  
ymyrraethau eraill*

#### A CHEISIO:

*Eu rhybuddio o unrhyw synau sydyn e.e. larymau  
Defnyddio dulliau mwy gweledol o gyfathrebu  
Defnyddio gorchuddion clustiau sy'n dderbyniol  
yn gymdeithasol e.e. clustffonau*

### PROFIAD SYNHWYRAIDD:

#### Cyffyrddol/cyffwrdd

*Yn gorymtaeb neu'n isymateb i rai  
mathau o gyffwrdd  
Rhaid eitemau o ddillad yn  
anghyfforddus i'w gwisgo  
Yn cynnwys pethau sy'n ffasno, labeli,  
semau ar ddillad  
Ddim am gael 'baw' ar y dwylo na'r  
dillad  
Yn gorymateb neu'n isymtaeb i  
dymheredd neu boen*

### GWIRIO:

*Beth yw eu hoff fath o ddillad?  
Pa fathau o gyffwrdd sy'n dderbyniol iddyn nhw?  
Gwahanol ymatebion i poeth/oer/poen*

#### A CHEISIO:

*Côd dillad mwy derbyniol (e.e. dim labeli)  
Adeiladu ar ddealltwriaeth ein bod yn gwisgo  
dillad i weddu i'r tywydd a ddisgwylir  
Di-synhwyreiddio gweithgareddau e.e. cymryd  
rhan mewn coginio i ddod yn oddefgar o dasgau  
'budr'*

**PROFIAD SYNHWYRAIDD:****Blasol/blas**

*Hoffi blasau arbennig yn fawr iawn*

*Ddim yn hoffi rhai bwydydd oherwydd teimlad a lliw*

*Gwrthod gadael i rai mathau o fwydydd i gyffwrdd ei gilydd ar y plât*

*Yn anodd i brofi bwydydd/blas newydd*

**GWIRIO:**

*Oes yn rhaid i bopeth newydd (ddim bwydydd yn unig) gael eu blasu yn gyntaf?*

*Efallai'n blasu hylif amhriodol*

*Yn gwrthod bwyta bwyd 'gwahanol'*

**A CHEISIO:**

*Nodi beth yw eu hoff flas*

*Gweithio gydag eraill i gyflwyno bwyd sy'n dderbynol iddyn nhw*

*Gweithio gydag eraill i ymestyn hoffterau bwyd*

**PROFIAD SYNHWYRAIDD:****Arogleuol/ogleuo**

*Hoffi rhai arogleuon yn fawr iawn*

*Yn adnabod pobl eraill trwy eu persawr/ persawr eillio/diaroglydd /powdwr golchi*

*Rhai arogleuon yn rhy gryf iddynt*

**GWIRIO:**

*Oes yn rhaid aroglu pobl neu bethau newydd yn gyntaf?*

*Efallai ddim yn defnyddio ogleuo i benderfynu beth sy'n ddiogel i'w fwyta neu i'w yfed*

*Yn gwrthod bod mewn amgylcheddau gyda gormod o bersawr*

**A CHEISIO:**

*Nodi hoffterau arogl a'u defnyddio fel ymlaciwr – fel hanfodion olewon neu eitemau'r stafell molchi.*

*Gwneud pobl eraill yn ymwybodol o bwysigrwydd arogl*

*Torri lawr ar bureiddwyr awyr/ pureiddwyr modur neu arogl amgylcheddol arall sydd â phersawr cryf*

## Strategaethau Cyffredinol Defnyddiol

Rhestrwch y ffyrdd mae unigolion sydd ag ASA, yr ydych chi'n eu hadnabod, yn defnyddio eu synhwyrâu i gael gwybodaeth

Rhestrwch sut mae nhw'n treulio eu hamser hamdden ac a yw hyn yn cyflawni gweithredu synhwyrâid iddyn nhw

Sut gallech chi ddefnyddio eu hoffterau synhwyrâid i gyflwyno tasgau a phrofiadau newydd?

### PROFIAD SYNHWYRAIDD:

#### Festibiwlwr/cydbwysedd

*Yn hoffi sbinio, siglo, sboncio*

*Yn crefu am weithgareddau corfforol cryf*

*Yn chwilio am brofiadau sy'n herio canolbwynt disgyrchiant*

*Yn ymddangos fel nad oes ganddynt synnwyr o ddiogelwch personol*

### GWIRIO:

*Dewisiadau o eistedd a sefyll*

*Fedran nhw aros mor llonydd â 'cherflun'?*

*Pa mor fywiog sy'n rhaid iddyn nhw fod mewn cyfnod o amser?*

#### A CHEISIO:

*Gweithgareddau canolbwynt disgyrchiant diogel e.e. dringo muriau, trampolinio, adlamu, cestyll sboncio*

*Defnyddio gwrthrychu â phwysau i annog eistedd yn llonydd*

*Dod o hyd i gadair / ystum eistedd sy'n gyfforddus iddyn nhw*

### PROFIAD SYNHWYRAIDD:

#### Propriodderbyniad a chynefieg / ystum y corff mewn gofod

*Efallai'n sefyll yn rhy agos neu'n rhy bell oddi wrth pobl mewn sgwrs*

*Gwneud dewisiadau mewn amgylcheddau yn anodd – e.e. pa gadair i eistedd arni; ble i sefyll mewn gwagle*

*Gall or-ddefnyddio neu beidio â defnyddio digon o rym – yn tynnu neu'n gwthio'n rhy galed neu ddim yn ddigon caled*

### GWIRIO:

*Grym eu gafael*

*Sut mae nhw'n symud o amgylch pobl a lleoedd – ydyn nhw'n cerdded 'trwy' pobl?*

*Ydy e'n achosi pryder i ddod o hyd i fwrdd i eistedd wrtho?*

#### A CHEISIO:

*Ymarfer pellter derbyniadwy o bobl eraill rydych yn eu hadnabod yn dda iawn / eitha da a'r rhai sy'n ddieithriaid*

*Ymarfer gwahanol gryfderau o wthio / tynnu a gafael Adnabod sut i ddewis lle i eistedd / sefyll*

## Manylion Cyswllt

Maggie Bowen, Dirprwy Brif Weithredwr yn Autism Cymru

[maggie@autismcymru.org](mailto:maggie@autismcymru.org)

Lynn Plimley, Pennaeth Ymchwil a Phartneriaethau yn Autism Cymru

[lynn@autismcymru.org](mailto:lynn@autismcymru.org)

## Cyfeiriadau

Grandin, T (1995) *Thinking in pictures and other reports from my life with autism*. New York: Vintage books

Lawson, W (2000) *A life through glass*. London: Jessica Kingsley

Williams, D (1992) *Nobody, nowhere*. New York: Time books

Williams, D (1996) *Somebody, somewhere*. London: JKP