SENSORY PROCESSING – TASTE & SMELL

Sensory processing refers to how we use the information provided by all of the senses within our body and from our environments. Smell travels directly to the centre in our brain that controls our emotions, memory and learning. Smell is closely linked to our sense of taste, think about how bland food tastes when we have a cold for example.

Children can react differently to what is expected to different tastes and smells. This may be because they are processing the sensory information differently. In other words, the experience they may be having is somewhat different, to the point that it could be uncomfortable and/or upsetting. There are two different kinds of difficulties that may occur if a child is unable to process the information they receive correctly, the first being an **over sensitivity** to smells and tastes and the second an **under sensitivity** to taste and smell. The later of the two is less common

Overly sensitive children may -	Under sensitive children may -
Becomes anxious at smell of cooking Gags on certain foods or smells Comment on peoples aroma Particularly favours certain types of food	Sniffs people Smells own faeces Smells toys before playing Chews mouths everything Particularly favours strong flavoured food

Things that might help –

Avoids certain food smells or gags on smell of someone else's food close by. Avoid using strong smelling deodorants, pot-pourri or room fresheners. Encourage the child to smell food related activities e.g. snack time, highlight the smell of the blackcurrant juice and another child's special biscuits. Make it a positive think "mmm this biscuit smells sweet!"

Sniffs people. Encourage the child to sniff adult's wrists often this helps to identify the person better due to fragrances worn. It is also more appropriate to sniff here!

Smells toys before playing. Show them other ways of identifying the toys e.g. by texture. Although this is not a bad way of identifying a toy as long as it isn't small and could be inhaled!

Smells own faeces. Replace desire to smell own faeces with other highly fragrance materials e.g. whilst changing nappy allow him/her to hold a ball of strong smelling play-dough or fragrance washable toy

Eats non-food items (glue etc.). When the child attempts to bite into a non-food item intervene and replace with a small food item. If the child simply wants to bite on a toy but not swallow they should be directed to a special box of chewable toys (teethers, rings). Do not stop the child gaining this oral input as they may be using it to self-regulate. If you feel the object used by the child is inappropriate, feel to find another object that is similar in texture that is suitable.

Overfills his/her mouth. This may be a sign a sign of where a child simply cannot sense his mouth has food in it until it's packed full. SALT may be able to advise on this.

Dribbles excessively. This could be a sign of oral dyspraxia so it is best to liaise with SALT. **Chews/mouths everything.** The child could simply still be at the exploratory stage of their play development and like very young children explore object through their mouths. Begin to teach the child to explore the toy through touching with their hands rather than their mouths.

Eats specific food only (dry, sloppy etc.). Gentle taste tests, where the child can be offered very small pieces of certain foods in between their favourites. Experimental play with various food materials e.g. wet spaghetti play, dry crunched up crisps etc.

PROSESU SYNHWYRAIDD – BLAS AC AROGL

Mae prosesu synhwyraidd yn cyfeirio at sut rydym yn defnyddio'r wybodaeth a ddarperir gan bob un o'r synhwyrau o fewn ein corff ac o'n hamgylcheddau. Mae arogl yn teithio'n uniongyrchol i'r man yn ein hymennydd sy'n rheoli ein hemosiynau, cof a dysgu. Mae cysylltiad agos rhwng arogl a'n hymdeimlad o flas. Meddyliwch mor ddiflas mae bwyd pan fydd annwyd arnoch er enghraifft. Gall plant ymateb yn wahanol i'r hyn a ddisgwylir i wahanol flasau ac arogleuon. Gall hyn fod oherwydd eu bod yn prosesu'r wybodaeth synhwyraidd yn wahanol. Mewn geiriau eraill, mae'r profiad y gallant fod yn ei gael ychydig yn wahanol, i'r pwynt y gallai fod yn anghyfforddus a/neu'n ofidus. Mae dau fath gwahanol o anhawster yn gallu codi os nad yw plentyn yn gallu prosesu'r wybodaeth mae'n ei derbyn yn gywir, sef, yn gyntaf, **gor sensitifrwydd** i arogleuon a blasau ac yn ail **tansensitifrwydd** i arogleuon a blas. Yr ail o'r ddau sydd lleiaf cyffredin

Gall plant sy'n orsensitif -	Gall plant sy'n dansensitif -
Fynd yn bryderus ynghylch arogleuon coginio Gagio ar rai bwydydd neu arogleuon Gwneud sylwadau am arogl pobl Ffafrio mathau penodol o fwyd	Ffroeni pobl Arogli eu hysgarthion eu hunain Yn arogli teganau cyn chwarae. Cnoi popeth Ffafrio bwydydd â blas cryf

Pethau a allai helpu –

Yn osgoi rhai arogleuon bwyd neu'n gagio wrth arogli bwyd rhywun arall gerllaw. Dylech osgoi defnyddio diaroglydd sy'n arogli'n gryf, pot-pourri neu chwistrellwyr aer ystafelloedd. Anogwch y plentyn i arogli gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd, e.e. amser byrbryd, tynnu sylw at arogl y sudd cyrens duon a bisgedi arbennig plentyn arall. Gwnewch y teimlad yn un cadarnhaol "mmm mae'r bisgedi hwn yn arogli'n felys!"

Yn ffroeni pobl Anogwch y plentyn i ffroeni arddyrnau oedolion, mae hyn yn aml yn helpu i adnabod y person yn well oherwydd persawrau sy'n aml yn celu arogl pobl Mae hefyd yn fwy priodol i ffroeni arddyrnau!

Yn arogli teganau cyn chwarae. Dangoswch ffyrdd eraill o adnabod y teganau e.e. yn ôl y ffordd maen nhw'n teimlo. Nid yw hyn o anghenraid yn ffordd wael o adnabod tegan ar yr amod nad yw'n fach ac y gallai gael ei fewnanadlu!

Yn arogli eu hysgarthion eu hunain. Defnyddiwch ddeunyddiau sydd ag arogl cryf i gymryd lle'r awydd i arogli eu hysgarthion eu hunain e.e. tra bod cewynnau'n cael eu newid gadewch i'r plentyn ddal pêl toes chwarae ag arogl cryf neu degan ag arogl cryf ac y gellir ei olchi.

Yn bwyta eitemau nad ydynt yn fwyd (glud etc.). Pan fydd y plentyn yn ceisio cnoi eitem nad yw'n fwyd, ymyrrwch a rhowch darn bach o fwyd yn ei le. Os yw'r plentyn am gnoi ar degan ond nid yw'n llyncu, dylid ei gyfeirio at flwch arbennig o deganau sydd wedi eu creu i'w cnoi (cylchoedd cnoi). Peidiwch â stopio'r plentyn rhag datblygu'r mewnbwn cegol hwn oherwydd efallai ei fod yn ei ddefnyddio i hunan-reoli. Os ydych yn teimlo bod y gwrthrych a ddefnyddir gan y plentyn yn amhriodol, chwiliwch am wrthrych arall sy'n debyg o ran gwead ac yn fwy addas.

Yn gorlenwi ei geg/ei cheg. Gall hyn fod yn arwydd nad yw'r plentyn yn gallu synhwyro bod bwyd yn ei geg tan ei fod yn llawn dop. Efallai y gall SALT roi cyngor ar hyn.

Yn dreflu'n ormodol Gallai hyn fod yn arwydd o ddyspracsia cegol, felly dylid gweithio gyda SALT. **Yn cnoi ar bopeth** Gallai'r plentyn fod ar y cam archwilio o ran ei ddatblygiad chwarae ac fel y bydd plant ifanc iawn yn ei wneud yn archwilio gwrthrychau gyda'r geg. Dechreuwch ddysgu'r plentyn i archwilio'r tegan trwy gyffwrdd ag ef â'i ddwylo yn hytrach na'i geg.

Bwyta bwyd penodol yn unig (sych, gwlyb ac ati). Profion blas ysgafn, lle gellir cynnig darnau bach iawn o fwydydd penodol i'r plentyn rhwng ei ffefrynnau. Chwarae arbrofol gyda deunyddiau bwyd amrywiol e.e. chwarae sbageti gwlyb, creision sych ac ati.