



SENSORY PROCESSING - TOUCH



Tactile (Touch)

Our skin is our largest most sensitive organ; it has different receptors that give more detail about what the skin is feeling. Through touch we gain information about where and how our bodies are positioned. We get information about objects and our environment and to develop refined fine motor skills.

Some children experience touch differently, one of the most common sensory difficulties is being **overly sensitive** to touch however a child may also be **under sensitive** to touch. These children may show the following behaviours in pre-school:

Overly sensitive to touch	Under sensitive to touch
Withdraws from cuddles. Easily ticklish. Does not tolerate loose clothes. Appears to overreact when hurt in playground. May walk on tiptoes on certain surfaces. Avoids messy play. Finds nappy changing distressing.	Does not notice when they are messy or have food around mouth. Doesn't show distress when hurt. Needs to be wrapped up tight. Wraps self in blankets in home corner. Craves rough and tumble play.

Things that might help -

Avoids holding hands with adult or other children. Use a no-pressure approach and allow child to watch from a distance when their peers are taking part in hand holding games. See if the child will tolerate you holding on to their sleeve or arm. Expose the child up to a variety of different tactile experiences e.g. wiggly toys, water play etc.

Finds a 'light touch' uncomfortable. Tell the child when you are going to touch them. Always touch firmly. Assure the child that you will touch firmly and that you will not move your hands. Use deep pressure massage techniques, use story or song massage.

Holds people tightly. Provide deep pressure at other times. Use a tight blanket for a hug. Divert child to pressure toys for example squeeze balls.

Strips off clothes or finds some clothes uncomfortable. Try to detect what the issue is....are the tags rubbing? If so remove them. Stick to familiar, acceptable clothing gradually introduce new garments for short periods.

Finds nappy change distressing. Ensure mat is not cool and place a towel underneath the child when changing them. Determine if the child requires a firm or light touch and use single quick movements. Use distraction like something positive, a familiar song or toy.

Doesn't show distress when hurt. Exposing the child to different variations of touch e.g. light and firm will help the child to learn to identify these different sensations.

Avoids messy play. Encourage less 'messy' activities initially. Use tools for the child to use – spoons, scoops, cups etc. Grade the play from dry/brittle (dry pasta, dry rice,) – soft/malleable (playdough, cloud foam) – wet/sticky (paint, gloop). Incorporate familiar toys into messy play. Hide animals in dry Weetabix/porridge, use a car in the paint tray.

Runs sand through fingers continuously. Experiment with different texture – foam, wet sand, water. This may be a visual need so therefore encouraging the child to watch it fall in other ways may help. For example through a sieve, in a mill etc.

PROESU SYNHWYRAIDD-CYFFWRDD



Cyffyrddol (Cyffwrdd)

Ein croen yw ein horgan fwyaf sensitif a mwyaf o ran maint. Mae ganddo wahanol dderbynyddion sy'n rhoi rhagor o fanylion am yr hyn y mae'r croen yn ei deimlo. Drwy gyffwrdd rydym yn cael gwybodaeth am ble a sut mae ein cyrff wedi'u lleoli. Rydym yn cael gwybodaeth am wrthrychau a'n hamgylchedd ac i ddatblygu sgiliau echddygol manwl.

Mae rhai plant yn cael gwahanol brofiad wrth gyffwrdd, ac un o'r anawsterau synhwyrdd mwyaf cyffredin yw bod yn **orsensitif** i gyffyrddiad. Gall plentyn hefyd fod yn **dansensitif** i gyffyrddiad fodd bynnag. Gallai'r plant hyn ddangos yr ymddygiadau canlynol yn y cyfnod cyn-ysgol:

Bod yn orsensitif i gyffyrddiad	Bod yn dansensitif i gyffyrddiad
<p>Tynnu'n ôl o fwythau. Yn goglais yn hawdd. Ddim yn goddef dillad llac. Yn ymddangos fel pe bai'n gorymateb pan gaiff ei frifo yn y man chwarae. Cerdded ar flaenau'r traed ar rai arwynebau. Yn osgoi chwarae anniben. Newid clwt yn peri anghysur mawr.</p>	<p>Ddim yn sylwi pan fyddan nhw'n flêr neu â bwyd o gwmpas y geg. Ddim yn dangos pryder pan fo wedi brifo. Angen ei lapio'n dynn. Yn lapio blancedi amdano'i hun yn y gornel. Awydd mawr chwarae'n arw.</p>

Pethau a allai helpu -

Yn osgoi dal dwylo gydag oedolyn neu blant eraill. Defnyddiwch dull dim-pwysau a gadael i blentyn wyllo o bellter pan fydd eu cyfoedion yn cymryd rhan mewn gemau dal llaw. Ceisiwch weld a fydd y plentyn yn eich goddef yn dal gafael ar ei lawes neu ei fraich. Amlygwch y plentyn i amrywiaeth o wahanol brofiadau cyffyrddol e.e. teganau siglo, chwarae â dŵr ac ati.

Yn cael 'cyffyrddiad ysgafn' yn anghyffyrddus. Dywedwch wrth y plentyn pryd rydych chi'n mynd i gyffwrdd ag e. Cyffyrddwch yn gadarn bob amser. Sicrhewch y plentyn y byddwch yn cyffwrdd yn gadarn ac na fyddwch yn symud eich dwylo. Defnyddio technegau tyllino dwfn, adroddwch stori neu canwch gân wrth dylino.

Yn gafael yn dynn mewn pobl. Rhowch bwysau dwfn ar adegau eraill. Defnyddiwch flanced dynn ar gyfer cwtsh. Dargyfeiriwch y plentyn at deganau pwysedd, er enghraifft peli gwasgu.

Yn diosg ei ddillad neu'n cael rhai darnau dillad yn anghyffyrddus. Ceisiwch ganfod beth yw'r broblem ... ydy'r tagiau'n rhwbio? Os ydyn nhw, tynnwch nhw o'r dilledyn. Cadwch at ddillad cyfarwydd, derbyniol. Cyflwynwch ddillad newydd yn raddol ac am gyfnodau byr.

Newid clwt yn peri anghysur mawr. Sicrhewch nad yw mat yn oer a rhowch dywel o dan y plentyn wrth ei newid. Penderfynwch os oes angen cyffyrddiad cadarn neu ysgafn ar y plentyn a defnyddiwch symudiadau cyflym unigol. Dargyfeiriwch sylw'r plentyn at rywbeth cadarnhaol, cân neu degan cyfarwydd.

Ddim yn dangos pryder pan fo wedi brifo. Bydd amlygu'r plentyn i wahanol fathau o gyffyrddiad e.e. ysgafn a chadarn yn helpu'r plentyn i ddyngu adnabod y gwahanol deimladau.

Yn osgoi chwarae anniben. Anogwch weithgareddau llai 'anniben' i ddechrau. Defnyddiwch offer i'r plentyn eu defnyddio – llwyau, sgŵp, cwpanau ac ati. Graddiwch y chwarae o sych/brau (pasta sych, reis sych,) – meddal/hydrin (toes chwarae, ewyn cwmwl) – gwlyb/gludiog (paent, glŵp). Ymgorfforwch deganau cyfarwydd i'r chwarae anniben. Cuddiwch anifeiliaid mewn Weetabix/uwd sych, defnyddiwch gar yn yr hambwrdd paent.

Yn rhedeg tywod drwy'r bysedd yn barhaus. Arbrofwch gyda gweadau gwahanol – ewyn, tywod gwlyb, dŵr. Gall hyn fod yn angen gweledol felly gall annog y plentyn i'w wyllo mewn ffyrdd eraill helpu. Er enghraifft drwy gogor, mewn melin ac ati.