



PROPRIOCEPTION



What is proprioception?

Proprioception is often referred to as the 7th sense. In the simplest term, proprioception is our body's ability to know where it is at any given time (otherwise known as body awareness). It also detects force and pressure.

Receptors run all through our muscles and joints and proprioception is stimulated by pressure to those receptors all throughout our body. Anytime we squeeze through a tight space, hug someone, or jump up and down we are getting proprioceptive input. Some children may be proprioceptive seekers and will seek out more input and others, less commonly may be under responsive and the sensory input isn't registering.

Signs for Proprioceptive Seekers Often trying to get more input as if they can't get enough.	Proprioceptive Low Registration Signs Under responsive, means that the sensory input isn't registering.
<ul style="list-style-type: none">• Chew on everything• Hide in tight spots• Love heavy blankets• Play rough• Crash into things on purpose• Always try to jump on the couch or bed• Be described as very physical or "wild"• Over-step personal boundaries• Hold onto writing utensils tightly• Craves deep pressure touch	<ul style="list-style-type: none">• Clumsy• Generally low energy• May not want to get out of bed in the morning• Bumps into walls and objects, seeming not to notice them• Very high pain threshold

Suggested Strategies

- Give the child the input they are searching for (where safe and possible to do so). This will help calm and regulate the child.
- Jumping activities – use trampets or sing songs with hopping and jumping in the actions.
- Allow them to run up and down or use rocking back and fore or side to side, this provides linear movements that the child is seeking.
- Try giving bear hugs, firm deep pressure hugs especially when the child leans into you pushing their body against yours.
- If sitting on your lap and the child is leaning into you push back a little for them to feel where they are. You can also gently put pressure through their shoulders pressing down as they are sitting. This will allow the child to know where they are in the space.
- Weight bearing activities e.g. crawling, push-ups
- Encourage Resistance activities e.g. pushing/pulling games
- Heavy lifting e.g. carrying books or giving a little back pack with books in for them to carry on their back.
- Oral motor activities e.g. chewing, blowing activities such as bubbles or using a musical instruments, feathers etc.
- Take turns hugging, have the child hug first, then return the hug. Determine who gives the best hugs.



PROPRIODDERBYNIAETH



Beth yw propriodderbyniaeth?

Cyfeirir yn aml at bropriodderbyniaeth fel y 7^{fed} synnwyr. Yn syml, propriodderbyniaeth yw gallu ein corff i wybod ble y mae ar unrhyw adeg benodol (a elwir fel arall yn ymwybyddiaeth o'r corff). Mae hefyd yn canfod grym a phwysedd.

Ceir derbynyddion ar hyd ein holl gyhyrau a chymalau ac ysgogir propriodderbyniaeth gan bwysedd ar y derbynyddion hynny trwy'n corff i gyd. Rydym yn creu mewnbwn propriodderbynnol bob tro rydym yn gwasgu drwy ofod tynn, cofleidio rhywun, neu neidio i fyny ac i lawr. Mae'n bosibl y bydd rhai plant yn geiswyr propriodderbyniaeth a fydd yn chwilio am fwy o fewnbwn nac eraill neu, yn llai cyffredin, mae'n bosibl na fyddant yn ymateb ac nad yw'r mewnbwn synhwyraidd yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd.

Arwyddion bod plentyn yn Geisiwr Propriodderbyniaeth	Arwyddion o Ymwybyddiaeth Isel o Bropriodderbyniaeth
<p>Yn aml mae'n ceisio cael mwy o fewnbwn fel pe na all gael digon.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cnoi popeth• Cuddio mewn manau tynn• Yn hoff o flancedi trwm• Chwarae'n gas• Cwmpo i mewn i bethau yn bwrpasol• Bob amser yn ceisio neidio ar y sofffa neu'r gwely• Cael ei ddisgrifio fel corfforol iawn neu "wyllt"• Torri ar ffiniau personol• Gafael ar offer ysgrifennu'n dynn• Crefu cyffyrddiad pwysedd dwfn	<p>Ni fydd yn ymateb sy'n golygu nad yw'r mewnbwn synhwyraidd yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd.</p> <ul style="list-style-type: none">• Yn drwsgl• Ag egni isel yn gyffredinol• Efallai na fydd am adael y gwely yn y bore• Taro waliau a gwrthrychau fel nad yw wedi sylwi arnynt• Trothwy poen uchel iawn

Strategaethau a Awgrymir

- Rhowch y mewnbwn y mae'r plentyn yn chwilio amdano (lle mae'n ddiogel ac yn bosibl gwneud hynny). Bydd hyn yn helpu i dawelu a rheoleiddio'r plentyn.
- Gweithgareddau neidio – defnyddiwch drympedi neu ganu caneuon gyda hopian a neidio yn y gweithredoedd.
- Gadewch iddo redeg i fyny ac i lawr neu ddefnyddio siglo yn ôl a blaen neu ochr i ochr, mae hyn yn cynnig y symudiadau llinellol y mae'r plentyn yn eu ceisio.
- Cofleidiwch yn dynn gyda phwysedd dwfn a chadarn, yn enwedig pan fydd y plentyn yn pwysu yn eich erbyn gan wthio ei gorff yn erbyn eich corff chi.
- Os yw'r plentyn yn eistedd ar eich glin a'i fod yn pwysu yn eich erbyn, gwthiwch yn ôl ychydig iddo deimlo eich bod yno. Gallwch hefyd bwysu'n ysgafn ar ei ysgwyddau gan bwysu i lawr wrth iddo eistedd. Bydd hyn yn galluogi'r plentyn i wybod ble y mae yn y gofod.
- Gweithgareddau sy'n defnyddio pwysau'r corff e.e. cropian
- Anogwch weithgareddau gwrthiant e.e. gemau gwthio/tynnu
- Codi trwm e.e. cario llyfrau neu rhowch fag bach gyda llyfrau ynddo iddo i'w gario ar ei gefn.
- Gweithgareddau echddygol y geg e.e. cnoi, gweithgareddau chwythu fel swigod neu ddefnyddio offerynnau cerdd, plu ayyb.
- Cymryd troeon yn cofleidio, cael y plentyn i gofleidio yn gyntaf, ac yna ei gofleidio'n ôl. Penderfynwch pwy sy'n cofleidio orau.