Llywodraeth Cymru
Welsh Government

WLGA • CLILC

www.ASDinfoWales.co.uk

Gweithio gydag Awtistiaeth

Adnodd datblygu ar gyfer pawb sy'n helpu pobl ac arnyn nhw awtistiaeth i ddod o hyd i swydd

‘Anabledd cudd’ yw Awtistiaeth, sy’n golygu nad yw hi’n hawdd adnabod pan fo’r cyflwr ar rywun. Pan fyddwch yn gweld y patrwm canlynol (ar freichled, cerdyn neu ffôn poced), mae’n golygu fod awtistiaeth ar rywun a’u bod eisiau i chi wybod fel y gallwch eu cefnogi.

Mae unigolion ag awtistiaeth yn cael trafferth wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon a ffitrwydd. Gall cymorth gan staff wneud gwahaniaeth go iawn - trwy ddeall awtistiaeth, mae modd newid bywydau er gwell. Mae’r wybodaeth isod wedi’i chyflwyno i’ch helpu deall awtistiaeth a’r ffyrdd y gallwch helpu plant ac oedolion sydd â’r cyflwr i allu defnyddio eich darpariaeth.

www.ASDinfoWales.co.uk

Awtistiaeth

Mae amcangyfrif bod anhwylder sbectrwm awtistaidd gan 1 ym mhob 100 o bobl yn y Deyrnas Gyfunol.

Bydd awtistiaeth yn effeithio ar bobl o bob cefndir, ar hyd eu heinioes.

Mae awtistiaeth yn effeithio ar fwy o ddynion na merched.

Gan fod awtistiaeth heb ei hadnabod mewn llawer o bobl, efallai na fyddan nhw'n sylweddoli bod awtistiaeth gyda nhw.

Mae pobl ac arnyn nhw awtistiaeth yn ei chael yn anodd cael a chadw swydd.

Bydd gan bobl ac arnyn nhw awtistiaeth nam yn y tri maes isod:

- Cyfathrebu cymdeithasol
- Ymadweithio cymdeithasol
- Dychmygu cymdeithasol

www.ASDinfoWales.co.uk

Bydd y namau hynny ac anawsterau cysylltiedig yn effeithio ar bobl ym mhob rhan o'u bywydau – a hynny i raddau amrywiol yn ôl cyflwr yr unigolyn.

Mae gwybodaeth sylfaenol am awtistiaeth ar:
www.ASDinfoWales.co.uk/ASDaware

Yn yr adnodd hwn, rydyn ni wedi canolbwyntio ar y modd y gall namau ac anawsterau o'r fath effeithio ar allu rhywun i gael a chadw swydd.

Hoffai llawer o'r rhai ac arnyn nhw awtistiaeth gael swydd ac mae gyda nhw fedrau, rhinweddau a gwybodaeth fyddai o les i gyflogwyr. Dywedir y gallai llawer o dueddiadau awtistiaeth fod o fantais yn y gweithle, ond diau y bydd angen cymorth ychwanegol ar sawl un ac arno awtistiaeth i ddod o hyd i swydd addas.

Nodweddion llawer o bobl awtistaidd:

- Hoffi gweithredu yn ôl trefn/disgwyl
- Anawsterau ynglŷn â'r synhwyrau
- Diddordebau arbennig
- Tuedd i wneud yr un peth dro ar ôl tro
- Problemau ychwanegol megis ADHD neu ofn

www.ASDinfoWales.co.uk

Rhaid ystyried yr anawsterau y gallai pobl ac arnyn nhw awtistiaeth eu profi yn y meysydd canlynol:

- **Cyfarfodydd ac apwyntiadau**
- **Materion penodol yn y gwaith**
- **Diffinio pethau hanfodol a hoffterau o ran cyflogaeth**
- **Chwilio am swydd**
- **Ymgeisio am swydd**
- **Cyfweliad am swydd**

a chynnig syniadau allai helpu i'w datrys. Trwy fod yn fwy ymwybodol, addasu'ch ffordd o gyfathrebu a chyflwyno strwythur, gallwch chi helpu rhywun ac arno awtistiaeth i gyflawni ei lawn dwf ym myd gwaith.

Mae cyfres o becynnau cymorth i ategu'r adnodd hwn ar: www.ASDinfoWales.co.uk/employment

Cyfarfodydd ac apwyntiadau

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau cyfathrebu cymdeithasol	Mae pobl ac arnyn nhw awtistiaeth yn ei chael yn anodd defnyddio a deall rhannau o gyfathrebu cymdeithasol. Bydd lefel ac amrediad yr anawsterau hynny'n amrywio yn ôl cyflwr yr unigolyn. Mae gwahaniaeth rhwng gallu llawer o bobl ac arnyn nhw awtistiaeth i ddefnyddio dulliau cyfathrebu cymdeithasol a'u gallu i'w deall. Felly, mae'n bwysig osgoi tybio y bydd rhywun yn gallu'ch deall chi yn ôl y medrau mynegi a chyfathrebu mae wedi'u hamlygu. Gall anawsterau cyfathrebu cymdeithasol achosi problemau wrth roi gwybodaeth i rywun ac arno awtistiaeth a derbyn peth gwybodaeth oddi wrtho.	• Osgoi trosiadau, priod-ddulliau a chyffelybiaethau • Rhoi cyfarwyddiadau cryno • Osgoi ymadroddion diangen • Siarad mewn llais tawel a chyson • Defnyddio lluniau a deunydd ysgrifenedig i'ch helpu i gyfathrebu • Gofalu bod y llall wedi deall yr hyn ddywedoch chi • Efallai na fydd hwnnw'n edrych ym myw eich llygad, er nad yw hynny'n golygu nad yw'n gwrando o raid • Peidiwch â gorfodi rhywun ac arno awtistiaeth i edrych ym myw eich llygad • O eistedd wrth ei ochr, yn hytrach na chyferbyn ag e, gallwch chi osgoi problemau o ran edrych ym myw eich llygad • Rhaid galw rhywun wrth ei enw cyn ei annerch, yn arbennig lle mae nifer o bobl yn yr ystafell • Ddylech chi ddim tybio bod yr olwg sydd ar wyneb rhywun ac arno awtistiaeth yn cyfleu ei deimladau • Osgoi mynegi pethau trwy eich wyneb, eich corff a'ch dwylo • Osgoi coegni • Cyfleu'r ystyr mewn iaith eglur yn hytrach na cheisio cyfathrebu heb eiriau

Cyfarfodydd ac apwyntiadau (parhad)…

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau ymadweithio cymdeithasol	Yn aml, bydd siarad mân yn peri problemau i bobl ac arnyn nhw awtistiaeth am y gallen nhw boeni am yr atebion mae disgwyl iddyn nhw eu rhoi neu ddod i'r casgliad eu bod ar brawf, hyd yn oed.	• Cwtogi ar siarad mân. • Esbonio natur y cyfathrebu yn eglur o flaen llaw – cymdeithasol, cefnogol neu ffurfiol. • Dweud beth mae disgwyl i'r unigolyn ei wneud cyn dechrau, ynghyd â goblygiadau methu â chydymffurfio.
Ymdopi â newidiadau	Mae'n anodd i lawer o bobl ac arnyn nhw awtistiaeth ymdopi â newidiadau. Gallen nhw fod yn ofnus wrth gwrdd â phobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod, defnyddio ystafelloedd gwahanol, newid y drefn arferol neu ohirio cyfarfod.	• Trefnu i'r unigolyn gwrdd â gweithiwr mae'n ei adnabod. • Bod yn brydlon. • Rhoi gwybod am unrhyw newidiadau. • Defnyddio'r un ystafell/canolfan. • Cadw at yr un drefn.
Pethau sy'n effeithio ar y synhwyrau	Gall goleuadau disglair, cefndir swnllyd, mannau prysur a sgyrsiau eraill gerllaw aflonyddu ar rywun ac arno awtistiaeth a'i rwystro rhag canolbwyntio.	• Defnyddio ystafell yn hytrach na swyddfa agored ei threfn. • Gostwng y goleuadau. • Trefnu cyfarfod ar gyfer adeg eithaf tawel. • Cynnig ystafell dawel i aros ynddi yn hytrach na man aros prysur.

Materion i'w hystyried yn y gwaith o ran awtistiaeth

Amgylchiadau/gorchwylion a allai achosi problem i bobl ac arnyn nhw awtistiaeth	Amgylchiadau/gorchwylion allai fod o les i bobl ac arnyn nhw awtistiaeth
• Shifftiau amrywiol eu patrymau • Gwisg swyddogol/dillad diogelu • Mannau anhrefnus • Llawer o sŵn, gwyntoedd cryf, goleuadau disglair • Siarad mân • Rheoli blaenoriaethau sy'n cystadlu • Datrys problemau cymhleth • Timau mawr • Llawer o fynd a dod ymhlith y staff	• Gorchwylion wedi'u diffinio • Gweithgareddau i'w gwneud dro ar ôl tro • Trefn gyson ar gyfer rheoli gweithwyr • Manwl gywirdeb • Oriau gwaith penodol • Cyswllt â diddordebau arbennig • Timau bychain • Awyrgylch cefnogol

www.ASDinfoWales.co.uk

Diffinio pethau hanfodol a hoffterau o ran cyflogaeth

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau ymadweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Yn aml, dim ond yr wybodaeth y gofynnoch chi amdani y bydd rhywun ac arno awtistiaeth yn ei rhoi, heb gynnig gwybodaeth ychwanegol am ei anghenion. Gall fod yn anodd ateb cwestiynau pen-agored.	• Gofyn cwestiynau penodol. • Defnyddio rhestrau gwirio a holiaduron heb unrhyw gwestiynau pen-agored. Cynnig gwybodaeth ysgrifenedig y gall yr unigolyn ei defnyddio wedyn. • Bod yn drylwyr gan ofalu eich bod wedi trafod pob agwedd ar y swydd, heb ddisgwyl i'r ymgeisydd godi materion nad ydych chi wedi'u crybwyll.
Anawsterau dychmygu cymdeithasol	Weithiau, bydd rhywun ac arno awtistiaeth yn ei chael yn anodd darogan a fydd yn addas i ryw swydd neu weithle gan fethu â dychmygu pa rinweddau fydd yn briodol. Gall diffyg o ran cynllunio beunyddiol a datrys problemau beri anawsterau wrth ystyried sut y dylai deithio i'r gwaith a pha elfennau o'r swydd y bydd modd eu rheoli.	• Pennu gofynion y swydd fel y bydd modd gweld a allai'r ymgeisydd ymdopi â nhw. • Ystyried trefniadau teithio – gan gynnwys amser teithio – i alluogi'r ymgeisydd i chwilio am waith yn yr ardal briodol. • Defnyddio rhestrau o sectorau gwaith i alluogi'r ymgeisydd i fynegi'r rhai sydd orau ganddo.
Anawsterau gyda synhwyrau a newidiadau	Os oes gan unigolyn anawsterau ynglŷn â'r synhwyrau neu ymdopi â newidiadau, efallai na fydd rhai swyddi'n addas iddo. O bosibl, fydd e ddim yn sôn am yr anawsterau hynny oni bai eich bod yn ei holi amdanyn nhw.	• Gofyn cwestiynau penodol am fannau gweithio na fydden nhw'n gweddu i'r ymgeisydd, oriau gwaith a'i allu i weithio'n hyblyg.
Diddordebau a rhinweddau arbennig	Mae gan sawl un ac arno awtistiaeth amryw rinweddau fydd o les i gyflogwyr yn ogystal â diddordebau arbennig sy'n berthnasol i fedrau a gwybodaeth mewn meysydd penodol.	• Trafod diddordebau arbennig a'r modd y gallen nhw fod yn berthnasol i'r gwaith. • Nodi medrau a gwybodaeth sydd heb eu meithrin, o bosibl, trwy astudio ffurfiol na phrofiad.

Chwilio am swydd

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau ymadweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Mae'n anodd i bobl ac arnyn nhw awtistiaeth ddeall iaith drosiadol, fel arfer. Mae'r rhan fwyaf o hysbysebion am swyddi yn llawn iaith ('bod yn hyblyg', 'gweithio mewn tîm, ac ati) y byddai'n anodd iddyn nhw eu dehongli. Bydd yr anhawster hwnnw yn effeithio ar eu gallu i sôn am eu medrau yn yr iaith drosiadol sydd mewn sawl chwiliadur ar y we, hefyd.	• Esbonio ymadroddion trosiadol mewn iaith eglur. • Gallai rhaglenni cyfieithu priod-ddulliau a throsiadau ar y we fod o gymorth. • Helpu'r ymgeisydd trwy ddisgrifio ei fedrau mewn iaith drosiadol fel y gall ddefnyddio'r disgrifiadau i gymharu ei fedrau a thrin a thrafod chwiliadur.
Anawsterau dychmygu cymdeithasol	Bydd yn anodd i bobl ac arnyn nhw awtistiaeth gymharu eu medrau nhw â'r rhai sydd wedi'u pennu mewn disgrifiad o swydd os oes gyda nhw anawsterau ynglŷn â darogan beth y bydd pobl yn ei fynnu neu'n ei ddisgwyl – ynghyd ag anawsterau cynllunio beunyddiol a datrys problemau. Bydd yn anodd i rywun ac arno awtistiaeth ddefnyddio ei fedrau a'i brofiad mewn sefyllfa newydd, yn aml.	• Annog yr ymgeisydd i roi ei wybodaeth bersonol, ei hoffterau, ei fedrau a'i brofiad ar ffurf rhestr y bydd modd ei defnyddio wedyn. • Defnyddio ffordd drefnus o helpu'r unigolyn i asesu a fydd yn gweddu i swydd. • Defnyddio rhestrau o feini prawf hanfodol swyddi – a'r trefniadau teithio, ynghyd â medrau – wrth nodi swyddi allai fod yn addas. • Helpu'r unigolyn i ystyried sut y gallai ei rinweddau a'i fedrau fod o gymorth mewn amryw sefyllfaoedd.
Gweithio yn ôl trefn/strwythur	Mae llawer o bobl ac arnyn nhw awtistiaeth yn hapusach wrth gyflawni gorchwylion penodol yn ôl trefn ac amserlen eglur. Efallai y bydd yn anodd iddyn nhw feintioli termau megis 'yn rheolaidd', 'yn fynych' neu 'yn aml'. Gallai termau agored o'r fath godi braw ar unigolyn am na fydd yn siŵr beth yn union mae disgwyl iddo ei wneud.	• Os oes rhaid i'r unigolyn chwilio neu ymgeisio am hyn a hyn o swyddi yn ôl amserlen, rhaid esbonio hynny'n eglur. • Helpu'r unigolyn i baratoi cynllun chwilio am swydd i bennu rhai gweithgareddau sydd i'w cynnal ar rai dyddiau ar amserau penodol. • Gofalu bod yr unigolyn wedi deall beth mae disgwyl iddo ei wneud.

Ymgeisio am swydd

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau ymadweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Mae llawer o'r rhai ac arnyn nhw awtistiaeth yn ei chael yn anodd deall iaith drosiadol ac, felly, gall fod yn anodd iddyn nhw lunio cais neu CV yn ôl disgrifiad o swydd, hysbyseb am swydd neu ofynion swydd.	• Esbonio ymadroddion trosiadol. • Annog yr unigolyn i ddefnyddio ymadroddion o'r fath yn ei geisiadau gan y bydd cyflogwyr yn disgwyl eu gweld.
Anawsterau dychmygu cymdeithasol	Mae llawer o'r rhai ac arnyn nhw awtistiaeth yn ei chael yn anodd darogan ymddygiad pobl eraill neu weld pethau trwy safbwynt rhywun arall. Felly, gall fod yn anodd iddyn nhw lunio cais neu CV gan na allan nhw nodi safbwynt y cyflogwr.	• Helpu'r unigolyn i lunio CV sylfaenol y bydd modd ei ddefnyddio'n dempled. • Cynnig cymorth wrth lunio proffil personol gan na fydd enghreifftiau'n gwneud y tro, yn ôl pob tebyg. • Rhannu syniadau am yr hyn yr hoffai cyflogwr ei weld mewn cais neu CV gan ddiffinio rheolau lle bo angen (e.e. peidiwch ag ysgrifennu am berthynas bersonol).
Gweithio yn ôl trefn	Gallai fod yn well gan rai pobl ac arnyn nhw awtistiaeth lunio CV trwy ddull strwythuredig gan ychwanegu cynnwys fesul cam. Pe baech chi'n gwahodd unigolyn i ddewis templed, fe allech chi godi braw arno os oes anawsterau ganddo ynglŷn â dewis pethau.	• Defnyddio rhaglen llunio CV i roi strwythur. • Argymell templed ar gyfer CV.

Cyfweliad am swydd

	Problemau allai godi	Atebion
Anawsterau ymadweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Bydd pobl ac arnyn nhw awtistiaeth o dan wir anfantais mewn cyfweliadau am eu bod yn ei chael yn anodd cyfathrebu ac ymadweithio'n gymdeithasol. Gallai llawer fethu ag ymdopi â siarad mân cyn cyfweliad, siarad yn eu tro neu edrych ym myw eich llygad. Gallen nhw fethu â deall neu gamddeall cwestiynau cymhleth neu iaith drosiadol.	• Ymarfer dulliau cyfweld dro ar ôl tro. • Wrth ymarfer, cynnwys atebion i amryw gwestiynau cymdeithasol megis 'Sut oedd eich taith?'. • Amlinellu'r pethau pwysig y bydd cyflogwr yn ceisio eu dysgu mewn cyfweliad, hyd yn oed os ydych chi o'r farn eu bod yn amlwg. • Cynghori am fedrau cymdeithasol mewn cyfweliad. • Gofalu bod yr ymgeisydd wedi dysgu ymadrodd y gall ei ddefnyddio os nad yw wedi deall cwestiwn.
Anawsterau dychmygu cymdeithasol	Gall fod yn anodd i rywun ac arno awtistiaeth gynllunio'n feunyddiol neu ddatrys problemau. Felly, gallai fod yn anodd iddo baratoi ar gyfer cyfweliad. Gallai fod yn anodd i'r rhai na allan nhw weld pethau o safbwynt pobl eraill gadw at reolau cymdeithasol cyfweliad megis gwisgo yn briodol ac aros am wahoddiad cyn eistedd.	• Helpu'r unigolyn i gynllunio a pharatoi ar gyfer y cyfweliad trwy bennu gorchwylion sydd i'w cyflawni ar ddiwrnodau penodol cyn y cyfweliad. • Gofalu bod amser a dyddiad y cyfweliad wedi'u nodi mewn dyddiadur/cynlluniwr. • Annog yr unigolyn i ymarfer teithio i'r cyfweliad fel y bydd yn gyfarwydd â hyd a nodweddion y daith . • Trafod dillad priodol a phennu pethau y bydd angen mynd â nhw i'r cyfweliad.
Ofn	Bydd cyfweliad am swydd yn codi cryn ofn ar y rhan fwyaf o bobl ac arnyn nhw awtistiaeth. Gall cwrdd â dieithriaid, mynd i rywle newydd a bod yn ansicr o'r hyn a ddisgwylir achosi ofn ar y rhan fwyaf o bobl ond bydd hynny'n waeth fyth gyda'r rhai ac arnyn nhw awtistiaeth.	• Bydd paratoi ac ymarfer yn lleddfu'r ofn. • Rhoi enghreifftiau o ymadroddion i'w defnyddio pe na bai'r cyfweliad yn mynd yn esmwyth. • Osgoi gwthio'r unigolyn yn rhy gyflym – rhaid rhoi digon o amser iddo feithrin hyder o ran cyfweliadau.

Yn olaf…

Bydd cydweithwyr ystyriol a rheolwr cefnogol yn ddigonol i alluogi rhai pobl ac arnyn nhw awtistiaeth i gadw a mwynhau swydd.

Bydd angen cymorth mwy trefnus ar bobl eraill naill ai yn ystod cyfnod yr ymgynefino neu'n barhaus.

Gall eraill ymdopi heb gymorth gan amlaf, ar wahân i adegau anodd.

Diolch am roi o'ch amser i feithrin eich ymwybyddiaeth am awtistiaeth.

Cofiwch roi cynnig ar gynllun y dystysgrif: www.ASDinfoWales.co.uk