

Awtistiaeth: Canllaw i Ysgolion Cynradd Prif Ffrwd



www.ASDinfoWales.co.uk



**Awtistiaeth: Canllaw
i Ysgolion Cynradd
Prif Ffrwd**

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi ymwneud â'r ddogfen hon ac sydd wedi cyfrannu ati, yn enwedig i:

Michelle Fitton

Paula Halsall

Chris Condon

Phil Doré

Gaby Worgan

Cynrychiolwyr o rieni fu'n rhan o'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd mewn sawl Awdurdod Lleol yn ystod 2015.

Awduron

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan:

Johanna Manikiza

Arweinydd Datblygu Cenedlaethol ASA, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Hoffem gydnabod y cyfraniadau gwerthfawr a wnaed gan:

Katy Rees, Swyddog Arwain ASA Casnewydd

Cheryl Deneen, Swyddog Arwain ASA Torfaen

Cyfeiriadau

ASDinfoWales a'u partneriaid: *Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis (2012)*

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE, Medi 2011) *Autism: recognition, referral and diagnosis of children and young people on the autism spectrum*. Llundain: Fish Books <http://www.nice.org.uk/guidance/cg128>

The National Archives (2010) *Deddf Cydraddoldeb 2010*
<http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents>

ISBN: 978-1-78286-023-5



Cynnwys

Cydnabyddiaethau.....	1
Rhagair.....	4
Pennod 1 – Cyflwyniad.....	5
Cyflwyniad i Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth	6
Dysgu gydag Awtistiaeth – Arolwg o’r Cynllun.....	7
I Staff Dysgu	7
I Staff Cefnogi Dysgu	7
Llywodraethwyr ac aelodau staff eraill yr ysgol	7
I Ddisgyblion Cyfnod Allweddol.....	7
Pennod 2 – Deall Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth	9
Dod i Adnabod Nodweddion ASA mewn Pobl sydd heb dderbyn Diagnosis	10
Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?.....	13
Beth yw nodweddion craidd anhwylderau sbectrwm awtistiaeth?.....	13
Rhyngweithio Cymdeithasol	13
Cyfathrebu Cymdeithasol	14
Cyfathrebu ar Lafar.....	15
Cyfathrebu Dieiriau.....	16
Dychymyg Cymdeithasol, Anhyblygrwydd Meddyliol a Threfn Gyfarwydd.....	17
Trefn Gyfarwydd ac Ymdopi â Newid	18
Darparu Strwythur Ychwanegol	20
Chwarae Llawn Dychymyg a Gweithgareddau Creadigol	20
Empathi a Rhag-weld Ymddygiad Pobl Eraill	21
Materion Synhwyraidd mewn Awtistiaeth	22
Ymddygiad Ailadroddus.....	23
Diddordebau Arbennig	25
Awtistiaeth ac Anhwylderau Eraill	26
Pennod 3 - Addasu Arferion Bob Dydd.....	27
Dulliau sy’n Canolbwyntio ar y Plentyn	28
Amgylchfyd yr Ysgol	29
Y Diwrnod Ysgol	30
Gweithgareddau i’r Ysgol Gyfan.....	31
Gosod Tasgau a Rheoli Gweithgareddau Anffurfiol.....	32
Amcanion Dysgu, Gwerthuso ac Adborth.....	33
Ysgrifennu Creadigol ac Empathig.....	35
Gwaith Grŵp, Gemau Tîm a Gweithgareddau Grŵp.....	36
Profion ac Arholiadau	36
Symud rhwng y Cartref a’r Ysgol.....	37
Cyd-weithio â Rhieni a Chynhalwyr	37
Symud i’r Ysgol Uwchradd.....	39

Cynnwys (parhad)

Pennod 4 – Gweitho gydag Ymddygiad Heriol.....	40
Deall Achosion Ymddygiad Heriol.....	41
Cam 1 – Cofnodi a Dadansoddi Ymddygiad dros gyfnod o 1–2 wythnos.....	42
Cam 2 – Dadansoddi’r sbardun. Beth allai fod yn wrth wraidd yr ymddygiad?.....	43
Cam 3 – Gweithio’n Uniongyrchol ar Ymddygiad.....	44
Defnyddio Cynlluniau Gwobrwyo.....	45
Gwybodaeth bellach.....	47

Rhagair

Rydw i'n falch i ddarparu rhagair i Awtistiaeth: Canllaw i Ysgolion Cynradd Prif Ffrwd, ac rwy'n gobeithio y bydd yn cynnig gwybodaeth a chyngor ymarferol i staff a disgyblion mewn ysgolion, ynghyd ag adnoddau eraill y cynllun 'Dysgu gydag Awtistiaeth'.

Mae datblygu ysgol i fod yn ymwybodol o awtistiaeth dim ond yn bosibl pan fo pawb yn yr ysgol yn cyd-weithio, a bydd y cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth yn meithrin dealltwriaeth drwy'r ysgol gyfan.

Wrth i unigolion o fewn cymuned yr ysgol ddod i ddeall awtistiaeth yn well, bydd eu gweithredoedd nhw'n dylanwadu ar y bobl o'u cwmpas, a bydd y posibilrwydd o ddod yn Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth yn troi'n realiti.

Mae'r cynllun wedi cael ei ddatblygu â chefnogaeth a chymorth gan ystod eang o weithwyr proffesiynol, rhieni a chynhalwyr. Rydyn ni'n hynod ddiolchgar am eu hymrwymiad, ac yn gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn helpu i wella bywyd plant ag ASA a'u teuluoedd.

Y Cynghorydd Ali Thomas OBE



Cyflwyniad

Cyflwyniad i Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth

Amcangyfrifir bod gan tua un ym mhob 100 o blant Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth – neu ASA – sy'n golygu bod plant ag ASA yn y rhan fwyaf o ysgolion, p'un ai ydynt wedi derbyn diagnosis neu beidio.

Mae gan blant ag ASA amrywiaeth o gryfderau, anawsterau ac weithiau, trafferthion ymddygiad. Fel arfer, mae trafferthion ymddygiadol y plant yma'n gysylltiedig â symptomau craidd diffyg dealltwriaeth o awtistiaeth, a lle nad yw cefnogaeth ac arferion addas yn cael eu mabwysiadu i'w helpu.

Os ydych chi'n medru addasu arferion, bydd plentyn ag ASA'n teimlo'n fwy diogel ac yn llai pryderus, a bydd ganddo well dealltwriaeth o'r hyn rydych chi'n ei ddisgwyl ganddo. Yn ei dro, mae hyn yn golygu y bydd cyrhaeddiad ac ymddygiad y plentyn yn fwy tebygol o wella, a bydd llai o risg y bydd angen ei wahardd.

Mae'n hysbys hefyd bod dulliau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi plant ag ASA o fudd i'r plant eraill yn y dosbarth.

Mae gan bob plentyn ag ASA ddiffyg mewn cyfathrebu cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol a dychymyg cymdeithasol, ac maent yn hoffi cadw at drefn benodol. Bydd trafferthion synhwyraidd gan nifer o'r plant, a gall patrwm eu hymddygiad fod yn gyfyngedig. Mae'n bwysig cofio bod y ffordd yr effeithir ar blentyn yn amrywio, ac nad yw cryfderau neu wendidau mewn un maes o angenrhaid yn golygu bod cryfderau neu wendidau cyfatebol mewn maes penodol arall.

Er enghraifft, bydd defnydd iaith nifer o blant ag ASA 'lefel weithredu uwch' yn dda neu'n uwch na'r cyfartaledd, er nad yw meddu ar eirfa gymhleth yn golygu y bydd y plentyn yn deall geirfa ar y lefel honno, nac yn deall yr eirfa mae'n ei defnyddio.

Ni ddylen ni anghofion nodweddion cadarnhaol niferus plant ag ASA. Maent yn aml yn dangos sgiliau a gwybodaeth sy'n deillio o'u diddordeb arbennig, drwy roi sylw manwl i bethau, o bosibl, ac yn sylwi ar fanylion na welodd neb arall. Gellir defnyddio'r nodweddion yma i'w hannog i ymgysylltu â gwaith ysgol, a galluogi iddynt wneud cyfraniad unigryw i fywyd yr ysgol.

Mae llawer o blant ag ASA (yn enwedig os ydynt yn hŷn pan gânt ddiagnosis) wedi cael profiadau negyddol yn yr ysgol. Bydd y profiadau hyn wedi lleihau eu lefelau hunanhyder a hunan-barch. Mae ailadeiladu hunan-barch yn gam hanfodol wrth ymdrin ag ymddygiad. Yn aml, mae plant ag ASA'n ofni methiant, felly mae ymateb negyddol gan staff o fewn yr ysgol yn gallu cynyddu lefelau pryder a'r ymddygiad negyddol sy'n dilyn.

Oherwydd yr anawsterau mae plant ag awtistiaeth yn eu profi, mae llawer ohonynt yn cael trafferth dod i ben â'r maes llafur, a bydd gofyn amrywio ardduliau a dulliau dysgu.

Mae'r cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth wedi cael ei ddatblygu i gynyddu dealltwriaeth ysgolion o ASA, a dealltwriaeth o sut orau i ddiwallu anghenion plant sydd â'r cyflwr hwn.

Dysgu gydag Awtistiaeth

Arolwg o'r Cynllun

Mae cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth wedi cael ei ddatblygu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o ASA mewn ysgolion, ac mae'n agored i benaethiaid, athrawon, staff cefnogi dysgu, llywodraethwyr ac aelodau staff eraill, ac i holl ddisgyblion Cyfnod Allweddol 2. Gellir mynd i'r rhaglen ar-lein ar y wefan www.ASDinfoWales.co.uk/primary-school.

Mae cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth yn wahoddiad i ddod yn 'Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth', ac yn ogystal â'r canllaw hwn, mae pecyn adnoddau ar gael i hwyluso'r broses:

Cyflwyniad

- ffilm fer i gyflwyno'r cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth, a phwysleisio buddion addasu ar gyfer plant ag ASA, yn cynnwys gostegu ymddygiad heriol a chynyddu cyrhaeddiad
- adnodd hunan-werthuso yn seiliedig ar fframwaith arolygu Estyn i ysgolion, a fydd yn helpu ysgolion i archwilio'u darpariaeth a'u harferion cyfredol, a chynllunio a monitro gwelliant

I Staff Dysgu

- ffilm hyfforddiant sy'n dangos rhai o'r heriau sy'n wynebu plant ag ASA yn ystod diwrnod cyffredin yn yr ysgol, wedi'i chynllunio i ddatblygu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am y camau y gellid eu cymryd i wella profiad a lefel cyrhaeddiad y plant
- holiadur ar-lein sy'n arwain at Dystysgrif Athrawon mewn Ymwybyddiaeth o ASA

I Staff sy'n Cefnogi Dysgu

- ffilm hyfforddiant sy'n edrych ar sut y gall y gefnogaeth a'r arweiniad addas yn yr ysgol helpu plant ag ASA. Mae'n archwilio meysydd ymarferol perthnasol, yn cynnwys materion synhwyraidd, pwysigrwydd trefn sefydlog, cyfathrebu effeithlon, chwarae a chyfeillgarwch
- holiadur ar-lein sy'n arwain at Dystysgrif Staff Cefnogi mewn Ymwybyddiaeth o ASA

Llywodraethwyr ac aelodau eraill staff yr ysgol

argymhellir i bawb gymryd rhan mewn cynllun cenedlaethol i gynyddu ymwybyddiaeth o ASA, wedi'i anelu at oedolion.

Mae'n cynnwys:

- cyflwyniad Power Point ar y materion sydd ynghlwm ag awtistiaeth
- holiadur ar-lein sy'n arwain at Dystysgrif mewn Ymwybyddiaeth o ASA

I Ddisgyblion Cyfnod Allweddol 2

- mae comic antur ar gael, yn ddigidol ac fel copi caled, sy'n dangos enghreifftiau o ymddygiad cadarnhaol i blant eu mabwysiadu
- addewid ar-lein sy'n arwain at Dystysgrif Archarwr Awtistiaeth

Unwait h mae pawb yn cefnogi'r cynllun, mae'r ysgol gyfan yn derbyn tystysgrif sy'n tystio ei bod wedi cwblhau'r cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth.

Mae adnoddau ychwanegol ar gael i helpu i gefnogi plant ag ASA mewn ysgolion, yn cynnwys:

- proffil plentyn ar-lein, sydd ar gael i staff dysgu, rheini, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill. Pan fydd pawb yn cyd-weithio, gall ddod yn adnodd effeithlon, gan sicrhau bod cysondeb a dilyniant yng ngofal plentyn ag ASA
- cardiau lluniau i blant. Adnodd syml, rhyngweithiol lle gallwch chwilio, dewis, lawrlwytho ac argraffu cyfres o gardiau lluniau dwyieithog, i greu siart strwythur gyda phlentyn ag ASA
- ap cynllunio ASA, wedi'i gynllunio i helpu trefnu gweithgareddau a'u rhoi yn eu trefn. Gall athrawon, rhieni a chynhalwyr fewnbynnu'r wybodaeth berthnasol, a rhoi'r strwythur clir sydd ei angen ar blant ag ASA i ymdopi â'r diwrnod ysgol mewn fformat rhwydd

Mae angen i bawb fod yn gefnogol i greu Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth, ac mae cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth yn cynnwys pob adran o'r ysgol. Wrth i unigolion ddod i ddeall mwy am ASA, mae eu hymddygiad yn dylanwadu ar y bobl sydd o'u cwmpas, a bydd yn amcan realistig i allu bod yn Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth.

Mae cynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn medru newid bywydau plant ag ASA a phawb sydd o'u cwmpas. Mae'n annog dealltwriaeth, goddefgarwch a pharch, er mwyn i ni i gyd gyrraedd ein llawn botensial, gyda'n gilydd.





Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

Dod i Adnabod Nodweddion mewn Plant sydd heb dderbyn Diagnosis

Gellir rhoi diagnosis o Anhwyllder Sbectrwm Awtistiaeth o tua dwy flwydd oed ymlaen. Er gwaethaf hyn, nid yw symptomau'n cael eu canfod yn achos llawer o blant oed ysgol gynradd, a fydd nifer ohonynt ddim yn derbyn diagnosis am sawl blwyddyn. Yn achos rhai unigolion, nid yw'r symptomau'n cael eu canfod yn ystod eu plentyndod o gwbl, a dydyn nhw ddim yn derbyn diagnosis nes eu bod yn oedolion, fel arfer ar ôl cyfnod hir o straffaglu i ddod i ben â bywyd bob dydd.

Mae gweithredu'r broses o adnabod y symptomau'n fuan yn golygu bod plant yn gallu derbyn y gefnogaeth fwyaf addas iddynt, ac mae cyfle gwell i hwyluso'r canlyniadau mwyaf buddiol.

Mae canllawiau NICE CG128, *Autism in under 19s: recognition, referral and diagnosis* (www.nice.org.uk/guidance/cg128/chapter/1-Guidance#recognising-children-and-young-people-with-possible-autism; Saesneg yn unig) yn cynghori gweithwyr proffesiynol i ddefnyddio'u crebwyll wrth benderfynu a ddylid argymhell atygfeiriad am asesiad neu beidio. Mae'r canllawiau'n cydnabod na ddylid dibynnu ar raddoli gyda'r 'offer adnabod symptomau' (a elwir weithiau'n 'offer sgrinio', ar gam). Yr argymhelliad yw i ystyried y penderfyniad i atgyfeirio ar sail yr elfennau isod:

- nodweddion neu symptomau
- ystod
- nifer
- difrifoldeb
- hyd
- difrifoldeb
- effaith

Yn ogystal, mae'r canllawiau yma'n argymhell talu sylw arbennig i lefel pryder y rhieni am y plentyn neu'r person ifanc.

Gwelir rhai o nodweddion cyffredin ASA yn y lluniau sy'n dilyn, a cheir gwybodaeth bellach am atgyfeirio plentyn yma: www.asdinfoales.co.uk/recognise-ASD-child (tudalen Saesneg).

Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

A
M

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

L

Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

W

Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro, ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau

G

Gall ymatebion y synhwyrâu fod yn anarferol

Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

Plant a dechrau'r glasoes

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

Dweud rhai geiriau ac ymadroddion dro ar ôl tro ('ecoleferydd')

"ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd"

Heb ddeall cyfarwyddiadau syml am bethau na all eu gweld (dere â'r brws dannedd)

Sôn yn ormodol am ei ddi-ddordebau

Cymryd pethau'n llythrennol, mae'n anodd deall coegni a throsiadau

Dim ond hyn a hyn o allu i ddefnyddio iaith



Heb gynnig cysur i blant eraill



Heb ymateb trwy edrych arnoch ar ôl ichi alw ei enw. Anmerch pobl yn hytrach na siarad â nhw

Heb chwilio am gysur pan fo poen neu ofn arno

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

Mynd at bobl mewn ffordd unoehrog yn ôl ei delerau ei hun

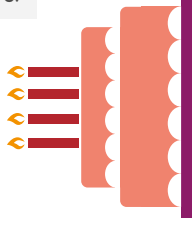
Gall fod yn rhy ffurfiol neu'n rhy gyfeillgar

Heb ymateb i gyfarch na farwello

Gall ei ymateb teimladol i bobl ymddangos yn gwa neu'n amhriodol weithiau

Heb allu gwneud rhywbeth yn ôl ei dro

Heb ymgysylltu â'i gyfoedion yn ddigymell

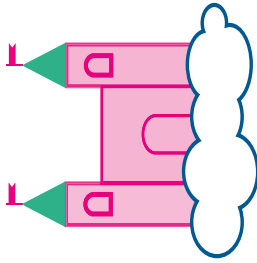


Heb fwynhau achlysuron mae'r rhan fwyaf o blant yn eu hoffi (partion pen-blwydd)

Heb 'rannu' diddordeb neu fwyhad gyda phobl eraill

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

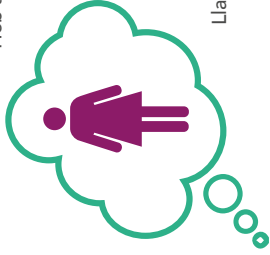
Diffyg dychymyg wrth chwarae (all e ddim dychymygu bod doliau a theganau'n fyw na chwarae rôl gyda nhw).



Chwarae yn ôl yr un sefyllfaoedd neu rolau dychymygl dro ar ôl tro

Canolbwyntio'n gryf ar rolau dychymygl/efelychu rhai plant eraill (heb eu dyfaisio)

Heb allu darogan ymatebion pobl eraill



Chwarae rolau dychymygl ar ei ben ei hun, neu chwarae'n agos at blant (nid gyda nhw)

Llai o gydymdeimlad, neu ddim o gwbl

Chwarae rolau dychymygl gyda phlant eraill heb eu rhannu'n gyfartal – gallai efelychu gêmâu dychymygl plant eraill neu fynnu i'r plant chwarae yn ôl ei themâu neu'i rolau



Dim amneidiau digymell i fynegi teimladau (megis doddi ei fraich am rywun)

Heb 'ddangos' pethau trwy eu dal i fyny neu eu rhoi i rywun

Heb ddilyn bys sy'n pwyntio at rywbeth rydych chi'n edrych arno

Cydlynu'n wael o ran amneidiau, arwyddion ei wyneb, iaith ei gorff, bod yn agos atoch ac edrych yn myw eich llygad wrth sgwrsio



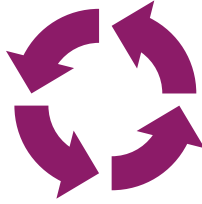
Dim gwên gymdeithasol

Llais od, undonog

Heb edrych ym myw eich llygad

Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro, ynghyd ag ystod gul o ddi-ddordebau

Gwneud yr un pethau dro ar ôl tro gan amharu ar weithgareddau'r dydd weithiau



Symud rhannau o'r corff dro ar ôl tro megis chwifio ei ddwylo, siglo ei gorff wrth sefyll neu fficio ei fysedd

Trefnu pethau yn ôl patrymau neu linellau a mynnu na ddylai neb eu symud

Dewis hyn a hyn o weithgareddau drosto ei hun – yr un rhai bob tro

Heb hoffi newid, a gall hynny arwain at ofn neu ymddygiad ymosodol

Mynnu dilyn ei agenda ei hun

Diddordebau anarferol neu arbenigol y bydd yn canolbwyntio'n fawr arny'n nhw

Hoff o drefn gyfarwydd, hoffi 'popeth yn ei le'

Glynu'n gadarn at rolau neu degwch, gan arwain at ffraeo

Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol



Ymateb yn od ar ôl clywed/gweld/blasu rhywbeth a/neu deimlo poen



WALLES AUTISM
CYMRU
ANGELAU YCHWIR
AWTISTIAETH Y CYMRU

202-212

Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 51(2), 202-212.

1711, 64-86.

Barbaro, J., & Disenayake, C. (2013). Early markers of autism spectrum disorders in infants and toddlers prospectively identified in the Social Attention and Communication Study. *Autism, 17*(1), 64-86.

9, 45-52.

Research in Autism Spectrum Disorders

www.ASDInfoWales.co.uk

Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Anhwylder mewn datblygiad yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA), sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn ymdrin â phobl eraill a'r byd o'u cwmpas. Mae graddoliad yr effaith a gaiff ar bobl yn amrywio o un unigolyn i'r llall, ac yn amrywio dros oedran a gallu deallusol.

Mae ASA'n effeithio ar blant mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam rydyn ni'n cyfeirio at y 'sbectrwm' awtistig. Gall awtistiaeth effeithio ar blant o bob gallu deallusol, o'r rhai sydd ag anabledau dysgu difrifol i rai sydd â deallusrwydd cyfartalog neu uchel. Felly dyw'r ffaith fod ASA gan blentyn ddim yn golygu bod ganddo anawsterau dysgu.

Ar naill ben y sbectrwm, mae gan blant sydd wedi eu heffeithio'n ddifrifol anawsterau dysgu hefyd, ac mae angen llawer o gefnogaeth arnyn nhw. Ar ben arall y sbectrwm, mae rhai pobl ag awtistiaeth 'lefel weithredu uchel' yn hynod ddeallus yn academaidd. Mae llawer ohonynt yn profi llwyddiant yn eu maes arbenigol. Er gwaethaf hyn, maent yn dal i brofi anawsterau sylweddol yn gymdeithasol ac wrth gyfathrebu.

Beth yw nodweddion craidd Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae plant ag ASA'n cael trafferth wrth geisio ymgysylltu â phobl eraill mewn ffordd ystyrlon. Mae profi trafferthion synhwyraidd dwys yn gyffredin ymhlith plant ag ASA. O gyfuno hyn â'r triawd o amhariadau, mae hyn yn golygu bod plant ag awtistiaeth yn cael profiad gwahanol iawn o'r byd. Materion sy'n ymwneud â'r isod yw'r 'triawd o amhariadau' neu'r 'tri amhariad':

- rhyngweithio cymdeithasol
- cyfathrebu cymdeithasol
- anhyblygrwydd meddyliol ac anhawster â dychymyg cymdeithasol

Mae'n gyffredin i blant ag ASA brofi'r isod hefyd:

- ymddygiad ailadroddus/'Stimming'
- diddordebau arbennig
- materion synhwyraidd

Mae'n bwysig cofio pa mor eang yw ystod sbectrwm awtistiaeth, ac oherwydd hynny, bydd unigolion ag ASA'n meddu ar bob un neu ddim ond rhai o'r nodweddion a nodir. Ein nod gyda'r canllaw hwn yw eich helpu chi i ddeall nodweddion Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth ac effaith mynd i'r ysgol ar blentyn ag ASA, a chynnig arweiniad pellach ar strategaethau cefnogi.

Rhyngweithio Cymdeithasol

O'r crud, mae'r rhan fwyaf o fabanod yn dangos dymuniad i ymgysylltu â'r bobl sydd o'u cwmpas. Maen nhw'n mwynhau rhyngweithio ac yn dysgu wrth ymddygiad pobl eraill. Wrth i'r plant yma dyfu, maen nhw'n datblygu sgiliau ymwneud â phobl, gan geisio ennyn canmoliaeth, a rhannu plaser a diddordebau. Mae plant ag ASA'n ei chael hi'n anodd rhyngweithio'n gymdeithasol, ac yn aml, nid oes cymhelliad ganddynt i gymdeithasu. Gall fod llai o ddiddordeb

ganddynt mewn pobl eraill, a gallent gael anhawster deall beth mae pobl eraill yn ei ddisgwyl ganddyn nhw – yn bur aml, maent i'w gweld yn gaeth yn eu byd bach eu hunain. *Ceisiwch ddod o hyd i rywbeth yn gyffredin â nhw (mae diddordebau arbennig yn lle defnyddiol i ddechrau arni) i osod sail i'ch perthynas â'r plentyn.*

Yn yr ysgol, efallai na fydd plentyn ag ASA'n ymateb yn ffafriol pan fod pobl yn siarad ag e, oni bai ei fod yn eu hadnabod yn dda. Efallai bydd yn well ganddo weithgareddau unigol, neu bydd yn well ganddo siarad ag oedolion na'i gyd-ddisgyblion. *Peidiwch â gorfodi'r plentyn i gyfathrebu â chi. Byddwch yn ymwybodol o hyn, a byddwch yn amyneddgar.* Mwyaf cyfarwydd y bydd y plentyn â chi, mwyaf tebygol y bydd yn cyfathrebu â chi yn y pen draw.

Weithiau, mae plant ag ASA'n hoffi bod yn gymdeithasol, ond maent yn cael trafferth gwneud hyn mewn ffordd addas, neu'n dymuno gwneud ar eu telerau eu hunain yn unig. Gallai eu hymddygiad fod yn 'lletchwith' – er nad ydynt yn hoffi cael pobl yn eu gofod personol, gallent darfu ar ofod personol pobl eraill mewn modd anaddas. Efallai bydd eu dulliau o gyfathrebu'n wallus, fel bod yn or-ffurfiol neu'n or-anffurfiol neu'n gwneud sylw personol heb sylweddoli eu bod yn pechu rhywun. Efallai byddant yn cael trafferth dechrau sgwrs, neu aros eu tro i siarad, neu orffen y sgwrs. Weithiau byddant yn siarad 'at' rywun yn hytrach na siarad 'â' nhw. Pan fyddant yn siarad yn ormodol am eu diddordebau arbennig, ni fyddant yn deall pan mae rhywun arall wedi diflasu neu wedi colli diddordeb.

Gall y diffyg hwn mewn ymwybyddiaeth gymdeithasol olygu bod y plentyn yn cael trafferth deall a dilyn rheolau cymdeithasol, fel aros eu tro, peidio â thorri ar draws neu aros mewn rhes.

Peidiwch â chosbi'r plentyn am wneud camgymeriadau cymdeithasol. Yn hytrach, dysgwch ymddygiad mwy addas iddo drwy greu rheolau syml ar gyfer ymddygiad addas, a gwobrwo'r plentyn am lynu atynt.

Mae'n hawdd i blant hŷn gael eu drysu gan y celwydd golau sy'n rhan o'n harferion cymdeithasol. Mae'n anodd iddyn nhw wahaniaethu rhwng pryd mae'n dderbyniol i ddweud celwydd golau (e.e. edmygu steil gwallt rhywun pan fo'r gwrthwyneb yn wir) a phryd nad yw hi (e.e. dweud bod plentyn arall wedi dwyn rhywbeth pan nad ydy e wedi gwneud). Bydd gofyn am lawer o gefnogaeth, atgyfnerthu'r neges ac ymarfer er mwyn gwneud hyn yn iawn.

Mae sawl sgil effaith negyddol i amhariadau mewn rhyngweithio cymdeithasol. Gall hunan-barch y plentyn fod yn isel oherwydd ei fod yn 'gwneud cam gwag' mor aml. Gall hyn effeithio ar ei gyfeillgarwch â'i gyfoedion – mae llawer o blant ag ASA'n dymuno cael ffrindiau ond yn ei chael hi'n anodd sefydlu a chynnal cyfeillgarwch.

Os nad yw plentyn yn deall pwrpas rhyngweithio cymdeithasol (ar ben profi trafferthion eraill), o bosib y bydd yn osgoi digwyddiadau cymdeithasol fel partïon pen-blwydd ac aros yn nhŷ plant eraill.

Ambell waith, bydd oedolion sy ddim yn deall ASA'n camddeall ymddygiad o'r fath, a barnu bod plentyn yn 'anghwrtais' neu'n 'ddrygionus', a chaiff ei gosbi neu ei 'labelu' am rywbeth nad oes ganddo reolaeth lawn drosto.

Cyfathrebu Cymdeithasol

Efallai na fydd plant ag ASA'n awyddus i gyfathrebu. Os nad ydyn nhw'n barod i ddysgu pethau

mae plant eraill yn eu dysgu'n reddfol, fyddan nhw ddim yn cael cyfle i ddeall cywair iaith yn yr un ffordd. Bydd yn anodd iawn iddyn nhw ddeall yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Weithiau, dyw geiriau ddim yn golygu braidd dim iddyn nhw, a byddan nhw'n methu cysylltu'r hyn maen nhw'n ei weld â'r hyn mae rhywun yn ei ddweud wrthyn nhw.

Mae pob plentyn ag ASA'n cael trafferth â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol i ryw raddau, ac mae methu deall neu gamddeall yn medru achosi pryder iddo, sy'n cael ei fynegi fel mynd i'w gragen neu ymddwyn yn ymosodol yn y dosbarth.

Cyfathrebu ar Lafar

Mae gan lawer o blant sy'n gweithredu ar lefel uchel well ddefnydd o iaith fynegiannol (yr hyn maent yn ei ddweud) nac o iaith dderbyngar (yr hyn maent yn ei ddeall). Pan mae lefel iaith yn gyfartalog neu'n uwch, mae'n hawdd cymryd yn ganiataol bod lefel y ddealltwriaeth yn hafal â hyn, ond nid yw hyn yn gywir bob tro.

Hyd yn oed os oes gan blant ag ASA sgiliau llafar lefel uwch, maent yn dal i'w chael hi'n anodd deall a defnyddio dulliau cyfathrebu dieiriau. Gall trafferthion yn y maes hwn achosi problemau wrth drosglwyddo a derbyn gwybodaeth gan ddisgyblion ag ASA. Mae bod yn ymwybodol o'r trafferthion hyn, ac addasu'ch dulliau cyfathrebu chi'n hanfodol wrth ymwneud â disgyblion ag ASA.

Gall cwestiynau ac esboniadau hir beri dryswch i unigolyn ag ASA, felly ceisiwch osgoi eu defnyddio. Rhannwch gyfarwyddiadau hir yn gamau llai a/neu egluro'r cyfarwyddyd â lluniau neu restrau.

Yn aml, mae plant ag ASA'n deall iaith mewn ffordd llythrennol iawn. Gall idiomau, trosiadau a chymariaethau fod yn ddryslyd iddynt, neu achosi camddealltwriaeth.

Idiomau:

Ti'n gwthio dy big i mewn
Ti'n werth y byd
Hel dy draed
Paid â gwneud môr a mynydd ohono
Mae'n berwi 'ma

Trosiadau:

Mae hi'n dipyn o haden
Mae Dad yn graig
Rwy'ti'n angel
Mae Wil yn fwystfil
Roedd fy mhen yn troi

Cymariaethau:

Mae e mor gyfoethog â brenin
Mae'r afal yma mor galed â haearn.
Ti fel talp o iâ
Rwy'ti fel y gog

O'u dehongli'n llythrennol, mae'r ymadroddion yma'n ddryslyd. *Dylech chi osgoi defnyddio iaith ffigurol wrth siarad â plentyn ag ASA. Os yw'r plentyn yn defnyddio ambell idiom, dyw hynny*



ddim yn golygu ei fod yn deall y rhai rydych chi'n eu defnyddio, yn enwedig os ydyn nhw'n anghyfarwydd, felly byddwch yn wylriadwrus.

Weithiau, rydyn ni'n defnyddio ymadroddion sy'n golygu un peth o'u dehongli'n llythrennol, ond sy'n awgrymu ystyr arall. Er enghraifft, dweud 'da iawn ti am wrando' pan rydyn ni'n golygu 'da iawn am stopio pan ofynnais i i ti', neu 'aros eiliad' i olygu 'dof i dy helpu di pan fydda i wedi gorffen tasg arall'. *Gwnewch yn siŵr fod eich ystyr yn glir pan fyddwch chi'n siarad â phlentyn ag ASA, neu fel arall, gallech chi achosi dryswch a phryder iddo.*

Yn aml, rydyn ni'n defnyddio cymhariaeth i egluro pethau wrth blant mewn termau syml. Er enghraifft, os ydyn ni'n ceisio egluro pam bod angen i blentyn fwyta'i ginio, gallen ni gymharu hyn â rhoi tanwydd mewn car, a dweud y bydd y car yn torri i lawr os nad oes digon o danwydd yn y tanc. Mae'n anodd i blentyn ag ASA gysylltu hyn â'r mater roeddech yn ceisio'i egluro'n wreiddiol. *Ceisiwch ddefnyddio ffeithiau i egluro pethau yn hytrach na chymariaethau.*

Yn benodol oherwydd bod plant ag ASA'n cael trafferth deall iaith ffigurol a 'darllen rhwng y llinellau', dylech chi bob amser *DDWEUD BETH RYDYCH CHI'N EI OLYGU A GOLYGU'R HYN RYDYCH CHI'N EI DDWEUD.*

Eto, oherwydd trafferthion â rhyngweithio cymdeithasol, fydd llawer o blant ag ASA ddim yn cynnig mwy o wybodaeth na'r ateb amlwg i gwestiwn. Er enghraifft, tasech chi'n gofyn 'Wyt ti'n gallu estyn y llaeth o'r oergell?', efallai mai 'Ydw' fydd yr ateb, ond fyddan nhw ddim yn cynnig gwybodaeth atodol, fel 'Ond dim ond os ydw i'n sefyll ar ben bocs'.

Am yr un rheswm, gall cwestiynau penagored ennyn ateb camarweiniol, e.e. o holi 'Sut wyt ti'n teimlo?', yr ateb maent wedi'i ddysgu yw 'lawn, diolch', ond os holwch chi 'Oes gen ti boen yn dy fol?', efallai mai 'Oes' fydd yr ateb, am ei fod yn gwestiwn penodol.

Byddwch yn glir ac yn benodol pan fyddwch chi'n holi plentyn ag ASA. Ceisiwch osgoi cwestiynau penagored, a defnyddiwch eirfa benodol yn hytrach nag ymadroddion fel 'yn aml', 'fel arfer' a 'fel rheol'.

Efallai bydd angen rhagor o amser ar blant ag ASA i brosesu a deall yr hyn rydych chi'n ei ddweud. *Gallwch chi helpu drwy gymryd saib cyson i adael iddyn nhw feddwl, a rhoi amser ychwanegol iddynt ystyried eu hymateb.*

Wrth drosglwyddo gwybodaeth i blant ag ASA, neu eu dysgu, mae'n help i ddefnyddio lluniau neu ffotograffau, neu lunio rhestrau o 'bethau i'w gwneud' i atgyfnerthu'r neges a helpu'r plentyn i gofio'r hyn rydych chi'n gofyn iddo'i wneud.

Gwnewch yn siŵr bod y plentyn wedi deall yr hyn rydych chi wedi'i dddweud drwy ofyn iddo'i egluro wrthoch chi.

Cyfathrebu Dieiriau

Waeth beth yw eu lefel gyfathrebu ar lafar, mae plant ag ASA'n cael trafferth defnyddio a deall dulliau dieiriau o gyfathrebu.



Mae dulliau cyfathrebu dieiriau'n cynnwys:

- cyswllt llygaid
- iaith y corff
- goslef y llais
- ystumiau
- mynegiant yr wyneb

Peidiwch â dibynnu ar ddulliau dieiriau i gyfathrebu, pwysleisio neu wrth-ddweud eich pwynt, gan ei bod yn

bosib na fydd plentyn ag ASA'n medru deal y ffyrdd cynnil yma o gyfathrebu.

Mae gan lawer o blant ag ASA, ond nid pob un, arferion 'anarferol' yn ymwneud â chyswllt llygaid. Gwelir hyn pan fod y plentyn yn osgoi cyswllt llygaid, yn gwneud gormod ohono, neu'n gwneud ystumiau mwy cynnil fel peidio â defnyddio cyswllt llygaid wrth ddangos rhywbeth i chi neu ofyn am rhywbeth.

Rydyn ni'n dueddol o gymryd yn ganiataol fod diffyg cyswllt llygaid yn awgrymu nad yw rhywun yn gwrando nac yn talu sylw. I blant ag ASA, y gwrthwyneb sy'n wir yn aml. Efallai eu bod yn ei chael hi'n haws canolbwytio ar wrando arnoch chi drwy beidio ag edrych arnoch chi.

Mae cyswllt llygaid yn beth anodd i bobl ag ASA ymdopi ag e, ac mae rhai'n dweud ei fod yn boenus, hyd yn oed. Ni ddylech chi orfodi disgybl ag ASA i wneud cyswllt llygaid â chi, na'i gosbi am osgoi gwneud. Oherwydd bod plant ag ASA'n cael trafferth dehongli cyfathrebu dieiriau fel cyswllt llygaid ac iaith y corff, efallai na fyddan nhw'n deall eich bod yn siarad â nhw, yn enwedig o fewn grŵp o blant eraill. *Dechreuwch sgwrs drwy ddefnyddio'u henw a gwneud yn siŵr eu bod yn gallu'ch gweld chi cyn i chi ddechrau siarad, er mwyn iddyn nhw wybod eich bod yn siarad â nhw.*

Mae'n anodd i blant ag ASA ddehongli bwriad cyfathrebu os yw goslef neu gywair y llais yn newid, ac yn wir, weithiau bydd goslef, acen neu draw anghyffredin i'w llais nhw. Mae amrywiadau mewn cywair a thraw yn achosi dryswch a phryder i rai plant. Pan fyddwch chi'n rhyngweithio â phlentyn ag ASA, defnyddiwch oslef hamddenol, gyson. *Peidiwch â gweiddi. Fydd hyn ddim yn hepu'r plentyn ag ASA i ddysgu – yn hytrach, fwy na thebyg y bydd yn dysgu'r plentyn i weiddi.*

Yn aml, mae hiwmor astrus a choegni'n cael eu mynegi drwy ddulliau cyfathrebu llafar a dieiriau sy'n gwrthddweud ei gilydd. Caiff ymadrodd llafar ei gymharu â thraw'r llais a mynegiant yr wyneb i benderfynu a yw'r siaradwr o ddifrif neu beidio. Ni fydd plant ag ASA'n medru gwneud hyn bob amser, ac yn cymryd bod y geiriau'n gywir. *Ceisiwch osgoi defnyddio coegni a hiwmor astrus, achos gall hyn beri dryswch i blentyn ag ASA. Os ydych chi'n defnyddio coegni neu hiwmor astrus gyda disgyblion eraill, rhowch wybod i'r plentyn ag ASA.*

Weithiau, fydd plentyn ag ASA ddim yn ategu ei gyfathrebu llafar ag iaith y corff, mynegiant yr wyneb na newidiadau yn nhraw'r llais. Os bydd yn gwneud, o bosib na fydd hyn yn adlewyrchu sut mae'r plentyn yn teimlo neu'r ystyr mae am ei gyfleu, felly gofawch beidio â chamgymryd ystyr yn seiliedig ar fynegiant dieiriau.

Os oes problemau synhwyraidd gan blentyn, gall y pethau o'i gwmpas, fel goleuadau llachar neu sŵn uchel, effeithio ar ei allu i gyfathrebu. *Gostyngwch lefel amhariadau synhwyraidd (gweler yr adran ar faterion synhwyraidd).*

Dychymyg Cymdethasol, Anhyblygrwydd Meddyliol a Threfn Gyfarwydd

Mae'r dychymyg yn ein helpu ni i ddeall y byd o'n cwmpas, ac i rag-weld ymateb a deall safbwynt pobl eraill. Mae gallu plant ag ASA i wneud hyn yn gyfyngedig. Ymhlith plant ag ASA, gall datblygiad chwarae dychmygol ddiwydd yn araf iawn, mewn ffyrdd anghyffredin, neu ddim o gwbl.

Gall problemau â'r dychymyg wneud y byd yn lle ansicr iawn. Mae'n ei gwneud hi'n anodd cynllunio, rhag-weld ymateb pobl eraill, cydymdeimlo a datrys problemau. Yn aml, mae'n gysur i blant ag ASA i sefydlu trefn a phatrymau penodol y gallant eu rheoli, ac mae'n well ganddynt amodau rhagweladwy nac ansicrwydd.

Gall hyn effeithio ar blant ag ASA yn y ffyrdd isod:

- methu gwneud synnwyr o ddigwyddiadau na chyfres o ddigwyddiadau
- ymroi i weithgareddau ailadroddus
- mynd yn ofidus os yw trefn gyfarwydd yn newid
- ceisio gorfodi eraill i ddilyn eu trefn
- ffafrio unffurfiaeth a gwrthwynebu profiadau newydd
- ei chael hi'n anodd gweithio allan beth mae pobl eraill yn mynd i'w wneud, a methu gwneud synnwyr o'r rhesymau am weithredoedd pobl eraill
- cael trafferth deall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill, methu deall hierarchiaeth gymdeithasol
- dangos ychydig o empathi, os o gwbl
- cael trafferth â chwarae drwy'r dychymyg a chreadigrwydd
- ei chael hi'n anodd gwneud 'dewis rhydd'
- yn craffu ar y manylion a methu gweld y darlun yn ei gyfanrwydd.

O fewn amgylchfyd yr ysgol, mae'n hanfodol i'r staff sylweddoli pwysigrwydd yr isod i blant ag ASA:

- *gosod trefn sefydlog sy'n cael ei hegluro wrthynt mewn fformat weledol*
- *osgoi newidiadau gymaint â phosib, a pharatoi ymlaen llaw ar gyfer newidiadau anorfod*
- *cael strwythur ychwanegol i'w helpu â gweithgareddau cymdeithasol ac addysgiadol*
- *weithiau, byddant yn cael trafferth chwarae 'dychmygu' a gweithgareddau creadigol*
- *gallant ei chael hi'n anodd teimlo empathi, a rhag-weld ymddygiad pobl eraill*

Trefn Gyfarwydd ac Ymdopi â Newid

Mae llawer o blant ag ASA'n cael trafferth ymdopi â newidiadau. Mae'n well ganddynt natur ragweladwy trefn ddyddiol, ac maent yn ymdopi'n well â gweithgareddau strwythuredig.

Yn aml, mae plant ag ASA'n gweithio'n well o fewn trefn sefydlog. Drwy sicrhau bod trefn bob dydd yn sefydlog, o fewn gwersi ac yn y ffordd rydych chi'n rhyngweithio â nhw, byddwch chi'n helpu lleddfu eu pryder a'u gofid.

Oherwydd y trafferthion mae plant ag ASA'n eu cael â rhag-weld digwyddiadau, mae'n hanfodol fod gweithgareddau'r dydd wedi'u cynllunio ymlaen llaw a bod y plentyn yn cael gwybod amdanynt.

Bydd angen cymhorthion gweledol i helpu llawer o blant. Gall taflenni cynllunio helpu lleddfu pryder a sicrhau bod y plentyn yn deall trefn y gweithgareddau, ac yn osgoi dryswch a gofid. Bydd angen i daflenni cynllunio gael eu trefnu mewn gwahanol ffyrdd i wahanol blant, yn dibynnu ar eu hoed a'u lefel o weithredu. Bydd angen ffotograffau ar daflenni rhai plant, a bydd eraill yn dod i ben â dyfais graffeg (ceir amrywiaeth o gardiau lluniau i'w defnyddio ar daflenni cynllunio, gartref neu yn yr ysgol, ar wefan www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards).

Wrth i blant dyfu'n hŷn a dysgu darllen, efallai byddant yn ffafrio taflenni cynllunio ysgrifenedig. Mae aps pwrpasol ar gael i blant sy'n mwynhau defnyddio technoleg i'w lawrlwytho i'w dyfeisiau

tabled a'u ffonau symudol. Mae ap cynllunio ASA ar gael yn rhad ac am ddim yma: www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplanner.

Gall newidiadau i drefn y diwrnod ysgol achosi pryder mawr i blentyn ag ASA. Yn aml, mae hyn oherwydd ei fod yn teimlo'n fwy cartrefol o fod yn medru rhag-weld trefn, ond weithiau, gwraidd y pryder yw nad yw'r plentyn yn medru deall y bydd elfennau allweddol yn dal i ddigwydd. Er enghraifft: os yw amser stori'n digwydd cyn amser mynd adre, ac mae amser stori'n cael ei newid am weithgaredd arall, efallai na fydd y plentyn yn medru rhag-weld bod amser mynd adre'n dilyn y gweithgaredd newydd. Gall y plentyn boeni wedyn na fydd yn mynd adre, na deall pam bod gwers ychwanegol yn digwydd.

Ymhlith y newidiadau cyffredin yn yr ysgol a all achosi gofid i blant ag ASA mae:

- cyngerdd y Nadolig/sesiynau ymarfer yn y gwasanaeth
- athrawon cyflenwi
- gwasanaeth ychwanegol
- tymor newydd – newid i wyliau'r ysgol
- symud i ysgol/dosbarth newydd
- gwibdeithiau'r ysgol
- amser chwarae dan do oherwydd y tywydd
- partïon, disgos a ffair yr ysgol

Unwaith eto, bydd o fudd os gallwch chi helpu'r plentyn i baratoi at y newidiadau sydd ar y gweill drwy baratoi cynllun gweledol y gall y plentyn fynd yn ôl ato'n rheolaidd. Bydd medru gweld beth sy'n mynd i ddigwydd yn glir yn helpu lleddfu lefelau gofid a dryswch plentyn ag ASA.

Ffordd arall o helpu plentyn ag ASA i baratoi ar gyfer newidiadau yw cyfri'n ôl i'r newid. Yn ddibynnol ar y plentyn, gallai hyn olygu cyfri'n ôl o bum munud cyn i weithgaredd newid, neu ddefnyddio calendar i gyfri'n ôl dros wythnos i baratoi ar gyfer newid mwy yn y drefn sefydlog, fel gwyliau'r ysgol.

Nid newidiadau i drefn diwrnod/wythnos yn unig sy'n gallu achosi pryder i blant ag ASA. Mae newid i'r hyn sydd o'u cwmpas yn medru achosi trafferthion hefyd. Gall y rhain gynnwys:

- newidiadau i arddangosfa yn yr ystafell ddosbarth
- aildrefnu'r dodrefn
- absenoldeb plant eraill
- disgybl newydd yn ymuno â'r dosbarth
- ymwelwyr â'r ystafell ddosbarth
- newidiadau corfforol i bobl eraill, e.e. torri gwallt, sbectol newydd neu dyfu barf
- diwrnodau dim gwisg ysgol/gwisg ffansi

Unwaith eto, y ffordd fwyaf defnyddiol i osgoi gofid mewn cyfnod o newid yn yr amgylchfyd yw helpu'r plentyn i baratoi ymlaen llaw, ac egluro wrtho pa effaith bydd y newid yn ei gael arno.

Mae trefn sefydlog diwrnod ysgol yn fuddiol i lawer o blant, ac mae rhieni/cynhalwyr yn dweud weithiau fod lefel uwch o ymddygiad trafferthus yn digwydd gartref nag yn yr ysgol.

Darparu Strwythur Ychwanegol

O ystyried y trafferthion mae plant ag ASA'n eu cael yng nghyd-destun cynllunio a rhag-weld, yn ogystal â'u ffafriaeth at drefn sefydlog, bydd angen eu helpu drwy ddarparu strwythur ychwanegol iddyn nhw o fewn gweithgareddau.

Bydd rhai plant ag ASA'n cael trafferth rhannu tasg gyfan yn adrannau llai, yn enwedig pan ddefnyddir termau 'tasg grŵp'. Er enghraifft, efallai nad yw plentyn yn medru dadansoddi 'newidiwch ar gyfer y wers Addysg Gorfforol' i'r camau 'casgla dy wisg AG, diosg dy esgidiau, diosg dy drowsus, gwisga dy siorts' etc. Yn yr achos hwn, rhannwch y dasg yn gamau a'u hegluro i'r plentyn drwy gyfrwng rhestrau neu daflenni cynllunio â lluniau i helpu'r plentyn i ddeall yr hyn y mae disgwyl iddo'i wneud. Mae'r un dull yn berthnasol i dasgau addysgiadol.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol ar gyfer gweithgareddau addysgiadol llai ffurfiol i'r plentyn ag ASA hefyd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn achos gweithgareddau ymchwil fel gwaith pwnc, gwaith grŵp, amser chwarae rhydd, gemau 'dychymygu', gemau tîm ac ysgrifennu creadigol.

Os ydych chi'n gofyn i blentyn ddewis gweithgaredd neu opsiwn, efallai bydd yn ei chael hi'n anodd gwneud dewis rhydd. Gallwch ddarparu strwythur ychwanegol drwy roi dau neu dri dewis yn unig i'r plentyn i hwyluso'r broses.

Chwarae Llawn Dychymyg a Gweithgareddau Creadigol

Mae trafferthion â dychymyg cymdeithasol yn golygu bod gweithgareddau sy'n ymwneud â dychymyg cymdeithasol, neu sy'n gofyn bod y plentyn yn 'chwarae dychmygu' yn medru bod yn anodd tu hwnt, ac weithiau'n amhosib, i blentyn ag ASA.

Y gweithgaredd amlycaf yr effeithir arno yw chwarae. Does gan rai plant ddim diddordeb mewn tegau penodol, na'i bwrpas. Mae rhai plant fel petaent yn actio straeon neu'n portreadu cymeriad, ond yn aml, dynwared ffilm neu lyfr maen nhw'n ei wneud. Bydd y rhan fwyaf o blant ag ASA'n cael trafferth deall a chymryd rhan mewn gemau llawn dychymyg. Gall hyn gynnwys gemau sy'n golygu chwarae rhan o ryw fath, neu chwarae symbolig (defnyddio tegau fel ceir a doliau). Dyw hyn ddim yn golygu nad oes dychymyg gan blant ag ASA, dim ond eu bod



yn dueddol o fod yn llai galluog yn y maes hwn. Mae'r amhariad yn arbennig o arwyddocaol yn ystod y blynyddoedd cynnar, pan fod y pwyslais ar ddysgu drwy chwarae'n anfantais i blant ag ASA. Dewiswch weithgareddau sydd â rheolau a threfn benodol, a pheidiwch â dibynnu ar 'ddychmygu' i helpu'r plentyn i gymryd rhan neu i ddysgu.

Gall trafferthion ag ymwneud â chwarae llawn dychymyg effeithio ar amser chwarae hefyd, ac ar allu'r plentyn i ddatblygu cyfeillgarwch ac ymgysylltu â'i gyfoedion. *Yn ystod amser chwarae, ceisiwch annog y plant eraill i chwarae gemau strwythuredig er mwyn i'r plentyn ag ASA chwarae hefyd, e.e. rasio, chwarae dal.*

Yn yr un modd y gall plant ag ASA ei chael hi'n anodd deall bod tegan yn 'symbol cynrychioladol' o wrthrych, e.e. dol yn cynrychioli baban, gallent hefyd gael trafferth adnabod y cynrychioliadau gweledol sydd ynghlwm wrth nifer fawr o weithgareddau creadigol. Gall hyn effeithio ar bethau fel arlunio, modelu ac adeiladu. Gallai'r plentyn straffaglu i gyflawni'r dasg, a bydd y gwaith gorffenedig yn gyfuniad o rannau bach o'r llun cyfan, neu bydd yn methu ymdopi â phersbectif, e.e. y llygaid wedi'u darlunio y tu allan i'r corff, neu fydd e ddim eisiau cymryd rhan yn y dasg o gwbl. Gall fod o fudd i *rannu'r gweithgaredd yn gamau llai, strwythuredig, e.e. ffurfio siâp pêl ar gyfer pen. Efallai na fydd hyn o help i blant sydd â thrafferthion difrifol yn y maes hwn, gan na fyddan nhw'n gweld arwyddocad y gwrthrych gorffenedig, ac yn yr achos hwn, gallai fod yn fwy buddiol i drefnu gweithgaredd gwahanol iddyn nhw.*

Empathi a Rhag-weld Ymddygiad Pobl eraill

Mae plant ag ASA'n cael trafferth deall sut mae pobl eraill yn teimlo, a rhag-weld sut byddan nhw'n ymateb. Mae hwn yn amhariad craidd ar sbectrwm awtistiaeth, a dylid cofio hyn bob amser.

O bosib na fydd plentyn ag ASA'n sylweddoli bod ei ymddygiad wedi tramgwyddo rhywun arall, a dyw e ddim yn deall y cysyniad y gallai rhywun arall deimlo'n wahanol iddyn nhw. Bydd llawer o blant yn cael trafferth mynegi neu egluro'u teimladau a'u hemosiynau nhw eu hunain. Y gwir amdani yw y gall trafodaethau o'r fath fod yn destun gofid difrifol i blentyn sy'n wirioneddol ddim yn deall cysyniad teimladau pobl eraill. *O gofio hyn, dylech chi osgoi gweithgareddau datrys problemau sy'n golygu holi plentyn ag ASA sut maen nhw'n meddwl mae eu gweithredoedd wedi gwneud i bobl eraill deimlo, achos gall hyn achosi pryder a phoen meddwl mawr.*

Gallai'r diffyg empathi hwn, yr anallu i 'ddarllen rhwng y llinellau' a deall gwahaniaethau cymdeithasol olygu nad yw'r plentyn yn medru parchu hierarchaeth gymdeithasol, a dadlau gydag athro fel petai'n un o'i gyfoedion, er enghraifft. Gallai'r plentyn gael ei ystyried yn 'swta' neu'n 'anghwrtais' o ddweud yr hyn mae'n ei feddwl, heb sylweddoli y gallai rywun weld chwith. *Mae'n bwysig cydnabod nad pechu neb yw bwriad y camgymeriadau cymdeithasol yma. Gall hyn achosi problemau gyda ffrindiau a chyd-ddisgyblion eraill hefyd. Gall plant ag ASA ddysgu addasu'r ymddygiad hwn, ond bydd angen help arnynt i wneud hyn. Defnyddiwch reolau yn hytrach na chynnal trafodaethau dyrys am deimladau pobl eraill i helpu yn y maes hwn.*

Efallai bydd plant ag ASA'n cael trafferth creu golygfeydd dychmygol neu ddilyn pen rheswm mewn trafodaethau damcaniaethol. Yng nghyd-destun eu gwaith ysgol, efallai na fyddan nhw'n medru deall sut mae cymeriad mewn llyfr yn teimlo, neu rag-weld beth fydd yn ei wneud nesaf. Dyma pam fod marciau darllen plant ag ASA'n uwch na'u marciau dealltwriaeth. *Bydd angen llawer iawn o gefnogaeth ar blentyn ag ASA yn y meysydd yma, ond cofiwch gadw'ch disgwyladau'n realistig.*

Mae ysgrifennu fel cymeriad penodol, neu o safbwynt rhywun arall, yn gallu bod yn arbennig o anodd, sy'n rhoi plant ag ASA dan anfantais mewn profion ac arholiadau, ac wrth geisio deall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill.

Materion Synhwyrdd mewn Awtistiaeth

Y saith synnwyr yw: golwg, clyw, cyffyrddiad, arogl, blas, cydbwysedd ac ymwybyddiaeth gorfforol. Mewn unigolion ag awtistiaeth, mae'r ymennydd yn prosesu gwybodaeth synhwyrdd yn wahanol i bobl hebddo weithiau. Mae pawb yn wahanol, felly bydd unigolion yn profi pethau mewn ffordd wahanol ac yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol.

Weithiau, mae'r canfyddiadau synhwyrdd yma'n gallu achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch, sy'n arwain at ymddygiad 'heriol' wrth i'r unigolyn geisio gwthio gwraidd y broblem o'r neilltu.

Mewn rhai achosion, mae'r synhwyrddau'n gweithredu'n rhy effeithiol, ac mae'r ymennydd yn derbyn gormod o wybodaeth (gorsensitifrwydd), neu dyw'r ymennydd ddim yn gweithio'n ddigon da, ac yn derbyn rhy ychydig o wybodaeth (hyposensitifrwydd). Pan fod y synhwyrddau'n cael eu gorlwytho, o bosib bydd yr unigolyn ag ASA'n siglo, yn troelli, yn chwifio'u dwylo, yn taro'u clustiau etc., i geisio rhwystro'r gorlwythiad annioddefol. Mae gwneud y pethau yma'n help i'w tawelu neu i leddfu'r boen. Mewn achosion pan fydd y synhwyrddau'n 'hypo', gall unigolion wneud sŵn neu chwilio am sŵn, taro pethau etc., fel ffordd o gynyddu lefel weithredu'r synhwyrddau.

Byddwch ar eich gwylidwraeth am y nodweddion isod:

Gorsensitif

Drwgleicio'r tywyllwch neu oleuadau llachar
Edrych ar ronynnau bychain iawn, codi'r darnau lleiaf o lwch
Gorchuddio'r clustiau
Casáu cael torri eu gwallt
Gwrthwynebu cael eu cyffwrdd
Osgoi pobl
Osgoi rhai arogleuon
Pellhau wrth bobl
Awchu am fwydydd penodol
Defnyddio blaen y tafod i flasau
Gwneud ystumiau rhyfedd â'r corff
Troï'r corff cyfan i edrych ar rywbeth
Anhawster cerdded ar arwynebedd anwastad
Pryderu neu gynhyrfu pan fo'r traed yn gadael y llawr

Hyposensitif

Symud bysedd neu bethau o flaen y llygaid
Cael eu cyfareddu gan adlewyrchiad neu bethau lliwgar, llachar
Gwneud synau uchel, rhytmig
Hoffi dirgryniadau
Hoffi pwysedd, dillad tyn
Mwynhau chwarae corfforol cryf
Arogl eu hunain, pobl a phethau
Chwilio am arogleuon cryf
Llyfu a rhoi'r geg ar bethau
Bwyta unrhyw beth
Siglo'n ôl ac ymlaen
Diffyg ymwybyddiaeth o leoliad y corff mewn gofod
Troï, rhedeg mewn cylchoedd
Gwrthdaro â phethau a phobl

O Sensory Issues in Autism gan yr Autism and Practice Group, Cyngor Sir Dwyrain Sussex

Enghreifftiau o faterion synhwyrdd y gallai plentyn eu profi:

Bydd rhai plant ag ASA'n ymateb mewn ffordd eithafol i ysgogiadau synhwyrdd. Gallai goleuadau llachar, sŵn uchel neu arogl cryf achosi gofid iddyn nhw. Efallai byddan nhw'n bwyta'n 'ffyslyd', gan fwyta dim ond rhai bwydydd penodol, neu fwyd o liw neu ansawdd penodol.

Mewn rhai achosion, bydd yn hawdd nodi pa ysgogiadau synhwyrdd fydd yn peri gofid i blentyn. Yn y rhan fwyaf o achosion, dyw hi ddim mor hawdd, a bydd y plentyn yn cynhyrfu oherwydd rhywbeth nad ydych chi wedi sylwi arno, fel golau sy'n fflachio, sŵn rheiddiadur neu dymheredd yr ystafell.

Os yw plentyn wedi cynhyrfu, dylech chi asesu ysgogiadau synhwyrdd yn yr amgylchgyd a delio â'r materion allai fod wrth wraidd y broblem bob amser.

Mae'n bosib y bydd plentyn ag anawsterau synhwyrdd yn profi gorlwythiad synhwyrdd wrth i'r ymennydd geisio prosesu pob dim yr un pryd, heb wahanu'r pethau dibwys fel sŵn cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas, teimlad dillad ar eu croen etc. oddi wrth ei gilydd. Oherwydd hyn, gall fod yn anodd i'r plentyn ganolbwyntio ar yr hyn mae rhywun yn ei ddweud mewn ardal brysur. Pan fod gormod o wybodaeth i'w phrosesu'r un pryd, gall fod yn anodd i blant ag ASA rannu'r darlun cyfan yn ddarnau llai, ystyrlon. Er enghraifft, wrth siarad â rhywun, rydyn ni'n gweld wyneb cyfan, ond gall plant ag ASA weld llygaid, trwyn, ceg etc. fel elfennau unigol sydd angen eu prosesu ar wahân. Mae hyn yn ei gwneud hi'n fwy cymhleth i brosesu'r wybodaeth ac yn y diwedd, efallai fydd y plentyn dim ond yn medru canolbwyntio ar un nodwedd, neu fydd ganddo ddim digon o gof i brosesu pob peth.

Mae'n arferiad da i ostwng lefelau ysgogiadau synhwyrdd o fewn adeilad yr ysgol i leihau gofid a gwella gallu'r plentyn i ganolbwyntio. Mae hyn yn golygu adolygu ac addasu arddangosfeydd mewn ystafelloedd dosbarth, storfeydd, goleuo, lliwiau'r waliau a threfn y byrddau neu'r desgiau, yn ogystal â gwirio ardaloedd cymunedol yr ysgol, fel y coridorau a'r neuadd.

Ystyriwch gynnig amddiffynwyr clustiau i'r plentyn os yw sŵn yn achosi problem. Gadewch i'r plentyn wynebu'r wal os yw'n dymuno gwneud, neu eistedd mewn man tawelach yn y dosbarth. Os yw'n ymarferol, gostyngwch lefel y goleuo, a sicrhau nad yw'r bylbiau'n fflachio. Os yw sŵn a symudiadau'n achosi problem yn ystod amser chwarae, cynigiwch fan tawelach y gall fynd iddo.

Gadewch i'r plentyn adael yr ystafell os yw popeth yn mynd yn ormod iddo. Bydd hyn yn osgoi ymddygiad heriol gan y plentyn i sicrhau ei fod yn cael caniatâd i adael y dosbarth.

Mae'n bwysig cofio bod lefelau goddefgarwch pawb yn cael eu heffeithio os ydyn ni wedi blino, yn sâl neu o dan straen. Mae hyn hefyd yn wir am allu plentyn ag ASA i oddef ysgogiadau synhwyrdd.

Ymddygiad Ailadroddus

Defnyddir y term 'ymddygiad ailadroddus' i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiad anghyffredin neu ryfedd yr olwg a welir yn aml mewn plant ag ASA.

Weithiau, gelwir ymddygiad ailadroddus yn ymddygiad hunan-gynhyrfus neu 'stimming' yn Saesneg. Gall yr ymddygiad hwn gynnwys unrhyw un neu bob un o'r synhwyrdd i wahanol raddau mewn gwahanol unigolion.

Rhestrir sawl enghraifft isod:

- gweledol – syllu ar oleuadau, smician, syllu ar y bysedd, rhoi pethau mewn rhes
- clywedol – taro'r bysedd, clicio'r bysedd, rhochian, hymian
- arogl – arogl pethau, snwffian pobl
- blas – llyfu pethau, rhoi pethau yn y geg
- cyffyrddiad – crafu, cymeradwyo, teimlo pethau, cnoi'r ewinedd, troi'r gwallt, cerdded ar flaenau'r traed

- cydbwysedd – siglo'n ôl ac ymlaen, troelli, neidio, llamu
- ymwybyddiaeth gorfforol – rhincian dannedd, llamu, neidio

Mae rhai ffurfiau ar ymddygiad ailadroddus yn amlwg iawn, tra bo rhai eraill yn fwy cynnil ac yn anodd i'w gweld, fel smician neu rolïo'r llygaid, tapïo'r bysedd a throi'r gwallt.

Rydyn ni i gyd yn gwneud ystumiau o'r fath yn achlysurol, yn enwedig pan rydyn ni o dan straen. Fodd bynnag, mae'n bosib y bydd plentyn yn eu gwneud mewn ffordd eithafol, hyd at bwynt pan fyddan nhw'n tarfu ar eu haddysg neu eu gweithgareddau bob dydd.

Dyw hi ddim yn gwbl hysbys pam bod ymddygiad ailadroddus mor gysylltiedig ag ASA, ond mae'n wir fod byd plant ag ASA'n llawn tryblith, ac mae ymddygiad ailadroddus yn fodd o gyflwyno elfen o ragweladwyedd i fyd brawychus sy'n anodd iddynt ei ddehongli.

Gwelir rai o'r rhesymau dros ymddygiad ailadroddus mewn rhai plant isod:

- hunanreolaeth yw e, sy'n help i'r plentyn dawelu a goroesi sefyllfaoedd llawn straen neu ofidus
- mae'n mynegi cyffro
- mae'n cynnig ffordd i blentyn leddfu'r straen pan mae'n gorweithio neu ar bigau'r drain
- mae'n ennyn teimlad o hapusrwydd. Mae rhai plant yn profi pleser o'r ymddygiad, hyd yn oed os ydyn nhw'n eu niweidio'u hunain
- mae'n ennyn ymateb gan bobl eraill, sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad
- mae'n ffordd i osgoi tasg neu weithgaredd.

Mae rhai plant yn dysgu monitro'u hymddygiad er mwyn ei ddefnyddio mewn amgylchfyd 'diogel' (yn y cartref yn hytrach nag yn yr ysgol neu yn y byd tu allan).

Waeth pa fath o ymddygiad ailadroddus y gwelwch chi gan y plentyn, mae angen i chi ddeall bod hwn yn rhywbeth mae angen iddo'i wneud i leddfu ei bryder. Peidiwch â dwrdio'r plentyn am ymddygiad ailadroddus. Yn hytrach, nodwch beth allai fod yn achosi pryder neu



ofid iddo pan fydd yn digwydd, a cheisiwch ddileu'r achos. Os yw ymddygiad ailadroddus yn achosi problemau, neu'n debygol o achosi niwed, gofynnwch am gyngor gan therapydd galwedigaethol.

Diddordebau Arbennig

Mae gan bob plentyn ei hoff bethau, ond mae'n ddigon hawdd dwyn perswâd arnynt i droi at weithgaredd arall heb ormod o ffwdan. Yn ogystal, mae'r rhan fwyaf o blant yn mwynhau rhyngweithio â phobl eraill er mwyn cael y mwynhad mwyaf o'u gweithgareddau.

Mae rhai plant ag ASA, fodd bynnag, yn meithrin diddordebau mewn ffordd anarferol, gorfawl. Fel arfer, gelwir 'diddordebau arbennig' ar y rhain, ac i blentyn ag ASA, digon posib mai dyma'r peth pwysicaf yn ei fywyd. Mae plant ag ASA'n meithrin diddordebau heb ymwneud â neb arall gan mwyaf, lle gallan nhw gilio i'w byd bach eu hunain am oriau ar y tro, neu bydd rhai plant yn dymuno siarad yn ddiidwedd am eu diddordeb, sy'n ein gwneud hi'n anodd iddyn nhw ddatblygu cyfeillgarwch â phlant eraill.

Mae'r diddordebau yma'n wahanol i ymddygiadau ailadroddus, ond gall y rhesymau amdanynt orgyffwrdd, fel:

- lleddfu pryder
- dod o hyd i'r canol llonydd
- creu pleser
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd arall

Gall rhai o ddiddordebau plant ag ASA ymddangos yn ddibwrpas neu'n ddiflas i bobl eraill, ond bydd y plentyn yn profi rhywbeth sy'n gwbl unigryw iddo. Yn achos rhai plant, mae'r gallu i ganolbwyntio ar y manylion yn golygu eu bod yn profi rhywbeth ymhell y tu hwnt i'ch dychymyg chi.

Mae diddordebau arbennig yn amrywio o'r rhyfedd i'r rhyfeddol. Dyma rai enghreifftiau cyffredin:

- gosod teganau mewn rhes, e.e. ceir, trenau
- arlunio
- cyfrif
- casglu
- diddordebau ffeithiol, fel deinosoriaid
- cymeriadau mewn gemau electronig
- mathau o geir neu drenau

Fel yn achos ymddygiad ailadroddus, gall plant droi at eu diddordeb arbennig os byddan nhw'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus, ond y gwir amdani yw bod eu dyhead i ymwneud â'r diddordeb yn ddireolaeth, am fod eu diddordeb yn real, ac mae'r mwynhad a'r boddhad maen nhw'n ei brofi'n real.

Fel arfer, un diddordeb arbennig ar y tro fydd gan blant ag ASA, ond byddan nhw'n newid wrth i blentyn ddatblygu a chael rhagor o brofiadau bywyd.

Efallai fod y diddordeb arbennig i'w weld yn ddibwrpas neu'n wirion i chi, ond efallai mai dyma'r peth mwyaf gwerthfawr yn y byd i'r plentyn. Peidiwch â thynnu coes y plentyn am y diddordeb,

na'i feirniadu. Gallai dysgu rhagor am y pwnc a siarad â'r plentyn amdano fod o help i chi wella'ch cysylltiad â'r plentyn.

Gall diddordebau arbennig amharu ar addysg neu fywyd bob dydd, ond gellir eu defnyddio hefyd i sbarduno'r plentyn ag ASA, ac annog cyswllt rhyngoch. *Os yw'r diddordeb yn amharu ar ei addysg neu weithgareddau eraill, ceisiwch gynnig amser penodol iddo'i dreulio'n ymwneud â'i diddordeb arbennig. Gallech chi hefyd chwilio am ffordd o ehangu maes y diddordeb, neu ei ddefnyddio fel dyfais i gymell y plentyn, drwy gynnwys y pwnc mewn gwaith dosbarth, neu ei ddefnyddio fel rhan o system wobrwyo.*

Byddwch yn amyneddgar ac yn oddefgar. Mae rhai o'r bobl awtistig fwyaf adnabyddus wedi seilio gyrfa hynod lwyddiannus ar eu diddordeb arbennig.

Yn ogystal â'r diddordeb penodol, mae llawer o blant yn datblygu sgiliau ehangach wrth ddatblygu'r diddordeb. Gellir defnyddio'r rhain i annog dysgu, a chynyddu hunan-barch y plentyn.

Ymhlith y sgiliau all ddatblygu o ddilyn diddordeb arbennig mae:

- catalogio
- sgiliau ymchwil
- defnydd y rhyngwrwyd
- talu sylw i fanylion
- sgiliau artistig
- adnabod nodweddion tebyg
- gwella'r gallu i ganolbwyntio

Awtistiaeth ac Anhwylderau eraill

Bydd rhai plant yn profi anawsterau eraill nad sy'n uniongyrchol gysylltiedig â'u ASA, fel dyspracsia, dyslecsia neu anhwylder diffyg sylw gorfywiogrwydd (ADHD). Mae'n bwysig i geisio cael asesiad o unrhyw gyflyrau eraill, gan fod hyn yn effeithio ar y math o gymorth fydd yn gweddu orau i anghenion y plentyn.

Weithiau, bydd gan unigolion ag ASA anhwylder arall hefyd. Mae rhai cyflyrau sydd i'w gweld yn effeithio ar unigolion ag ASA'n amlach na'r cyffredin. Er hynny, mae'n anodd i weithwyr proffesiynol yn y maes wybod i sicrwydd a yw'r symptomau'n rhan o'r ASA neu gyflwr arall. Dyma rai o'r anhwylderau yma:

- dyspracsia
- dyslecsia
- iselder
- pryder
- epilepsi
- anhwylder obsesiwn gyriadol (OCD)
- anhwylder diffyg sylw gorfywiogrwydd (ADHD)
- syndrom tourette

Mae'n bwysig deall y gall fod gan unigolion ag ASA gyflyrau iechyd meddwl ac iechyd corfforol eraill hefyd.



Addasu Arferion Bob Dydd

Dulliau sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn

Mae gan blentyn ag ASA yr un hawliau i dyfu, dysgu, ymgysylltu a chyrraedd ei lawn botensial ag unrhyw blentyn arall. Bydd gan bob plentyn ei gyfuniad unigryw o gryfderau ac anawsterau, a rhan weithgar bosib i'w chwarae yng nghymuned yr ysgol. Mae ymddygiad plentyn a'r anawsterau mae'n eu profi'n amrywio o blentyn i blentyn. Fodd bynnag, bydd angen gwneud addasiadau ar gyfer pob plentyn ag ASA er mwyn gwneud y mwyaf o'i botensial i ddysgu, ac i leddfu ei ofidiau. Oherwydd ystod yr anawsterau mae disgyblion ag ASA'n eu profi, rhaid ychwanegu strwythur cadarnach o fewn arferion dysgu a gweithgareddau'r dosbarth er mwyn hwyluso'r gwaith iddyn nhw.

Fel y trafodwyd eisoes, mae'n hanfodol i chi addasu'ch dull o gyfathrebu er mwyn hwyluso dealltwriaeth a gostwng lefelau pryder a dryswch. Mae'n hanfodol ystyried pob plentyn fel unigolyn, a bod arferion dysgu ac amgylchfyd yr ysgol yn cael eu teilwra i ddiwallu ei anghenion.



Mae nifer o'r awgrymiadau yn y canllaw hwn yn rhad ac am ddim neu'n rhad iawn, ac mae'n ddyletswydd ar ysgolion i weithredu'r addasiadau yma yn unol â gofynion y Ddeddf Cydraddoldeb.

Un peth sy'n allweddol i ddarparu'r canlyniadau gorau i blant ag ASA yw cyd-weithio â phartneriaid sy'n gallu darparu gwybodaeth, arbenigedd a chynghor i helpu ysgolion i gefnogi'r plentyn. Mae'r partneriaid yma'n cynnwys gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector wirfoddol, ynghyd â rhieni, cynhalwyr ac aelodau eraill y teulu.

Amgylchfyd yr Ysgol

Dylid ystyried effaith bosib yr amgylchfyd ar ofidion synhwyraidd drwy'r ysgol gyfan. Gall y dderbynfa, yr ystafell gotiau a choridorau prysur beri aflonyddwch i blentyn ag ASA gynted maen nhw'n mynd i mewn i'r ysgol. Dylai ysgolion geisio gostwng lefelau ysgogiadau synhwyraidd yn yr ardaloedd yma drwy ddefnyddio arddangosfeydd niwtral ar y waliau, a chadw'r manau cyhoeddus yn lân ac yn daclus. Mae torfeydd o ddisgyblion eraill ar adegau prysur hefyd yn gallu achosi gofid, a gellir lleihau'r effaith hon drwy ganiatáu i blentyn ag ASA ddefnyddio mynedfa arall, neu i gerdded drwy'r ysgol cyn neu ar ôl y disgyblion eraill. Dylid rhoi cyfarwyddyd i staff yr ysgol ddefnyddio traw llais digyffro, cyson wrth siarad â disgyblion mewn ardaloedd cymunedol, ac i osgoi gweiddi.

Gall awyrgylch yr ystafell ddosbarth dynnu sylw plentyn ag ASA oddi ar ei waith neu achosi pryder iddo.

Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd lliwgar ar y wal neu symudiadau nifer fawr o blant ger llaw fod yn brofiadau anodd i blentyn ag ASA.

Wrth addasu'r ystafell ddosbarth, ac asesu anghenion plentyn ag ASA'n rheolaidd, byddwch yn helpu'r plentyn i deimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas a chanolbwyntio'n well yn y dosbarth.

Bydd datblygu amgylchfyd sy'n niwtral o ran y synhwyrâu'n helpu mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd ar y waliau, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liw paent niwtral neu bastel yn hytrach na lliwiau llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, gan eu rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol, nid ar hap. Peidiwch â defnyddio gwrthrychau sy'n symud, fel melinau gwynt. Peidiwch â chrogi dim byd o'r nenfwd. Ceisiwch osgoi gosod deunydd atodol ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw plentyn ag ASA oddi ar ei waith.

Mae llawer o blant ag ASA'n cael trafferth â goleuo fflwroleuol, yn enwedig os yw'n fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y goleuadau yn yr ystafell ddosbarth, a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau sy'n fflachio neu'n gwneud sŵn yn cael eu trwsio cyn gynted â phosib.

Mae sŵn cefndir yn gallu tarfu ar ddisgybl ag ASA. Efallai mai sgwrs y disgyblion eraill, sŵn cyfarpar neu leisiau o ddosbarth arall fydd yn achosi problem, er mai prin rydych chi'n ymwybodol ohonynt. *Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd, am eu bod nhw'n gostegu lefel sŵn yn y cefndir, ond mae'r disgybl yn dal i'ch clywed chi'n siarad.*

Wrth gwrs, gall symudiad, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu eu pryder. *Ar adegau pan mae*

disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd i osod desg yn erbyn y wal iddo. Drwy wneud hyn, mae'n llai tebygol y bydd y disgyblion eraill yn tarfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai bydd angen i rai plant gael seibiant cyson o fod yn y dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyaidd. Os ydych chi'n rhoi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu i leddfu ei bryder a'r straen, ac ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae plant nad sy'n cael cynnig y dewis hwn yn ymddwyn yn heriol weithiau (drwy weiddi, er enghraifft), yn benodol er mwyn cael eu hanfon o'r dosbarth (am eu hymddygiad anaddas). Drwy gynnig y cyfle i'r plentyn adael drwy ganiatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd angen arno i dawelu ac ymlacio.

Os yw plentyn yn ei chael hi'n anodd mynegi'r ffaith fod pethau'n mynd yn drech nag e, byddai'n fuddiol tasech chi'n trefnu cyfnodau tawel rheolaidd iddo yn ystod y dydd. I'r plant sy'n medru cyfathrebu'n well, gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y plentyn i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hyn yn ffordd addas o gael saib o'r dosbarth yn hytrach na gorfod troi at ymddygiad heriol.



Gall amser stori ar y carped fod yn anodd i blant ag ASA. Gall y llawr caled a bod mor agos at y plant eraill achosi trafferthion synhwyaidd. Gadewch i'r plentyn ag ASA eistedd ar gadair, hyd braich o weddill y grŵp.

Y Diwrnod Ysgol

Mae angen cefnogaeth ar blant ag ASA i rag-weld a deall strwythur y diwrnod ysgol. Mae hyn yn bwysicach fyth pan fod newidiadau i'r diwrnod arferol, fel gwibdeithiau, ymarfer cyngerdd neu

wasanaeth arbennig. Y ffordd fwyaf defnyddiol o ddarparu'r strwythur ychwanegol yw defnyddio amserlenni lluniau. Dylid gosod yr amserlenni mewn rhes fertigol, fel bod y gweithgaredd nesaf bob amser ar y top. Pan fydd y gweithgaredd hwnnw'n dod i ben, dylid tynnu'r llun oddi ar y daflen gynllunio er mwyn i'r plentyn weld beth sy nesaf a'r hyn sy'n dilyn yn nes ymlaen.

Gall newidiadau, sŵn ac ymwelwyr annisgwyl fod yn annymunol hefyd. Ceisiwch osgoi ymweliadau annisgwyl, a phan fydd pobl yn ymweld, eglurwch wrth y plentyn ymlaen llaw eu bod yn dod, a beth yw pwrpas yr ymweliad.

Am wybodaeth bellach am gynllunio a rheoli newid, gweler yr adran berthnasol ym Mhennod 2.

Mae angen egluro ymlaen llaw wrth blentyn ag ASA os oes athrawon cyflenwi, newidiadau i'r amserlen, gwibdeithiau neu unrhyw weithgaredd arall sy'n amrywio o'r diwrnod arferol yn digwydd.

Mae cardiau lluniau ar gyfer taflenni cynllunio ar gael yma: www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards. Gall plant hŷn, neu blant sy'n mwynhau defnyddio technoleg, lawrlwytho'r amserlen i'w ffôn neu ddyfais dabled, neu ddefnyddio ap cynllunio rhad ac am ddim yn ei lle. Am wybodaeth bellach am ap cynllunio ASDinfoWales, ewch i: www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplanner.

Gweithgareddau i'r Ysgol Gyfan

Bydd plant ag ASA'n cael anhawster â chyfnodau penodol yn ystod y diwrnod ysgol. Mae cerdded i mewn i neuadd orlawn, neu brysurdeb amser cinio ac amser chwarae'n gallu ennyn gofid cryf ynddynt. *Bydd angen i chi fod yn hyblyg ac addasu er mwyn lleihau'r gofid hwnnw.*

Mae amser gwasanaeth yn medru bod yn anodd i blant ag ASA. Gall nifer fawr o blant ac oedolion gwahanol, methiant i ddeall disgwyliaid nac arwyddion cymdeithasol, a gorrwytho synhwyraidd beri gofid iddynt yn sydyn iawn. *Dylid graddoli'r ffordd o fynd i'r afael â'r mater i blant sy'n cael y gwasanaeth yn anodd. Ni ddylid disgwyl i'r plentyn gymryd rhan yn yr un modd â'i gyfoedion, na'i gosbi am ei chael hi'n anodd dod i ben. Os yw sŵn yn achosi problem, defnyddiwch amddiffynwyr clustiau. Os yw rhai rhannau'n arbennig o anodd (fel canu), dylid annog y plentyn i fynychu gweddill y gwasanaeth ar wahân i'r un sy'n achosi problem. Gadewch i'r plentyn fynd i'r neuadd cyn neu ar ôl y plant eraill fel nad yw e yng nghanol y bwrllwm. Gellid gadael iddo fynd â blanced gysur neu debyg i mewn, ac eistedd wrth y drws fel y gall adael os aiff pob dim yn ormod iddo.*

Am resymau tebyg, gall amser cinio achosi gofid. *Dylai'r plentyn fod yn medru bwyta'i ginio cyn i'r disgyblion eraill gyrraedd neu ar ôl iddynt adael pan fydd yn dawelach. Gellid gwneud trefniadau eraill, fel rhoi caniatâd i'r plentyn fwyta'i ginio mewn man tawel. Os oes problemau synhwyraidd gan y plentyn ynghylch bwyd, bydd angen gwneud trefniadau dietegol penodol gyda'r staff arlwy.*

Gellir helpu plant ag ASA i fynd ar wibdeithiau gyda'r ysgol drwy gynllunio ymlaen llaw. *Gall fod o fudd i ddefnyddio taflen gynllunio i gyfri'n ôl, darparu lluniau ac egluro beth fydd yn digwydd. Cyn dechrau cynllunio gwibdaith, ystyriwch anghenion y plentyn ag ASA, a dewis gweithgaredd sy'n fwy addas iddo os yw'n ymarferol. Yn achos paratoi ar gyfer cygherddau'r ysgol, yn enwedig cyn y Nadolig, gall y newidiadau i'r amserlen arferol achosi dryswch a phryder i'r plentyn ag ASA.*

Drwy ddefnyddio amserlenni neu daflenni cynllunio sy'n ymgorffori ymarferion y gyngerdd ynghyd â'r gweithgareddau fydd yn digwydd cynt ac wedyn, gellir cefnogi'r plentyn i ymdopi â'r

newidiadau. Mae'n bwysig fod staff yn ymwybodol o'r mater, fel nad yw sesiynau ymarfer yn cael eu cynnal neu eu haildrefnu ar fyr rybudd. Oherwydd problemau synhwyraidd, gall sŵn ac anrhefn ymarferion lethu plentyn weithiau. Gallai darparu amddiffynwyr clustiau i leihau lefel y sŵn helpu.

Dylid annog y plentyn ag ASA i gymryd rhan, ond nid ei orfodi. Gellid rhoi rôl llai iddo fel nad oes raid iddo fod yno drwy gydol yr ymarfer. Os nad yw plant yn dymuno perfformio o gwbl, gellid cynnig dewis arall iddynt, fel gweithio cefn llwyfan neu gynllunio'r tocynnau, er mwyn iddynt ddal i fedru bod yn rhan o'r gweithgaredd.



Fel y trafodwyd eisoes, gallai fod angen cymorth ychwanegol ar blentyn ag ASA amser chwarae oherwydd ei anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol a chwarae llawn dychmyg. *Drwy annog ei gyfoedion i chwarae gemau lle nad oes elfen o ddychmygu, bydd mwy o gyfleoedd i'r plentyn fod yn rhan o bethau. Gallech chi hefyd sefydlu cynllun 'cyfeillio'. Gallai bod yn un o bâr â phlentyn arall helpu plentyn ag ASA i deimlo o werth, a datblygu ei sgiliau cymdeithasol.*

Bydd egluro rheolau a disgwyliadau cymdeithasol yn glir wrth blentyn ag ASA'n help iddo ddysgu'r sgiliau addas ar gyfer yr iard chwarae. Efallai na fydd plentyn ag ASA'n deall cysyniadau fel aros ei dro, rhannu, pynciau sgwrsio addas neu ofod personol. Byddwch yn amyneddgar ac yn barod i ailadrodd eich eglurhad.

Gosod Tasgau a Rheoli Gweithgareddau Anffurfiol

Bydd llawer o blant ag ASA'n cael traffferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, yn cynnwys: cofnodi a gwrando, dynwared ystumiau a chanu, neu wrando ar gyfarwyddyd a gwneud gweithgaredd arall. *Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn i hyn gael ei ystyried.*

O bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, hyd yn oed wrth gyflawni tasg unigol, yn enwedig os yw'r dasg yn un astrus. Gellid darparu'r gefnogaeth ar ffurf oedolyn i'w helpu, neu drwy ddarparu rhestrau o giwiau gweledol neu gyfarwyddiadau y gall y disgybl gyfeirio'n ôl atyn nhw.

Bydd angen strwythur ychwanegol ar gyfer tasgau cymhleth yn y rhan fwyaf o achosion. Rhannwch y dasg yn ddarnau llai. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol. Gosodwch gyfres o dasgau llai y gellir eu cyflawni dros gyfnod. Gosodwch giwiau gweledol yn eu lle i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Mae methu deall pwrpas gweithgaredd yn gallu achosi pryder neu ddiffyg cymhelliad i blentyn, yn enwedig un ag ASA. Sicrhewch fod y plentyn yn deall pwrpas y gweithgaredd, yn enwedig pan mae'n rhan o raglen waith ehangach. Nid yw ailadrodd tasgau drosodd a thro'n fuddiol i blentyn ag ASA fel arfer.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol, e.e. yn hytrach na dweud 'cicia'r bêl o gwmpas gyda dy bartner', dywedwch 'cicia'r bêl yn ôl ac ymlaen at dy bartner chwe gwaith'.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA'n ei chael hi'n anodd rhag-weld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro'n fanwl wrthyn nhw. Pad nad yw pwynt gorffen neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y plentyn ddrysus neu fynd yn bryderus. O ganlyniad, efallai bydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu bydd yn ymddwyn yn bryderus neu'n ymosodol. Byddwch yn benodol wrth ddatgan yr hyn a ddisgwylir ganddo, gan osod pwynt terfyn clir, mesuradwy. Yn hytrach na defnyddio amser (e.e. 'gwna ragor o ymarferion am 15 munud olaf y wers') neu gynnyrch (e.e. ysgrifenna am dy benwythnos) fel arwydd o gwblhau tasg, rhwch gyfarwyddyd penodol, e.e. 'ateba dri chwestiwn arall' neu 'ysgrifenna 12 brawddeg arall'. Byddwch yn realistig, a a defnyddio amcangyfrif sy'n seiliedig ar yr hyn y gall y plentyn ei gyflawni. *Bydd llawer o blant ag ASA'n teimlo'i bod yn orfodol iddyn nhw gwblhau'r gwaith gosod. Mae gosod gormod, felly, yn medru achosi anawsterau.*

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd plentyn ag ASA'n deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad na gwaith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y plentyn wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolch yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. *Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy fel 'cer â'r deunyddiau rwyd ti wedi'u defnyddio i gadw' yn hytrach na 'taclusa'r bwrdd'.*

Gall cyflwyno gweithgareddau strwythredig pan fod y plant eraill yn cael cynnig amser rhydd fod o help i blentyn ag ASA.

Gall plant ag ASA gael trafferth dewis drostynt eu hunain, fel gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd yn unig fod o fudd.

O fewn y cyfnod sylfaen, gall fod yn anodd i blant ag ASA ymdopi â newidiadau cyson mewn tasgau heb gymorth strwythuredig. Gellir cefnogi a pharatoi'r plant at newidiadau â chardiau lluniau. *Mae darparu strwythur cadarnach neu osod tasgau llai o fewn gweithgaredd fod yn ddefnyddiol. Bydd angen gostwng nifer ac ystod y gweithgareddau er mwyn i'r plentyn fedru ymdopi.*

Amcanion Dysgu, Gwerthuso ac Adborth

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith plant ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw pwynt terfyn neu bwrpas y gweithgaredd. *Oherwydd hyn, mae gosod amcanion dysgu'n hynod ddefnyddiol. Wedi dweud hynny, dylech chi sicrhau bod amcanion dysgu'n benodol ac yn gryno,*

ac yn defnyddio iaith gyfarwydd lle mae hynny'n bosib. Dylai'r amcanion dysgu adlewyrchu'r gweithgareddau amgen sydd wedi cael eu gosod ar gyfer plant ag ASA. Yn ogystal, dylid nodi meini prawf clir sy'n datgan yn eglur yr hyn a ddisgwylir gan y plentyn yn ystod y gweithgaredd. Os nad yw'n glir, mae'n anochel y bydd y plentyn yn gwneud camgymeriad, a gall hyn ostwng lefel ei hunan-barch a chynyddu lefel ei bryder.

Gall hunan-werthuso fod yn anodd iawn i blant ag ASA oherwydd yr anawsterau sydd ganddynt â dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall ymddangos yn dasg ofer i blentyn ag ASA i werthuso darn o waith drosto'i hun (tasai e'n gwybod beth gallai fod wedi'i wneud yn well,



buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). *I helpu'r plentyn â'r broses, mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol iddo ar ffurf rhestr wirio.* Gellid datblygu hyn gyda'r plentyn neu gyda'r dosbarth cyfan.

Gall anhyblygrwydd meddwl wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Weithiau, bydd plant ag ASA'n defnyddio'r un ymadrodd dro ar ôl tro (fel dweud y gellid gwella'r llawysgrifen) i guddio'r drafferth maent yn ei chael. *Unwaith eto, gallai rhestr wirio fod yn ddefnyddiol wrth helpu'r plentyn ag ASA i archwilio adrannau fyddai'n elwa o'u mireinio.* Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill.

Mae angen i adborth gan athrawon i blant ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod yn plentyn yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a'r meysydd gwaith penodol mae'n sylwadau'n cyfeirio atynt. Dyw datganiadau cyffredinol fe' 'gwaith da' neu 'defnyddia amrywiaeth o frawddegau' ddim yn ddefnyddiol i blant ag ASA.

Ysgrifennu Creadigol ac Empathig

Mae disgwyl i blant ddefnyddio dychymyg creadigol a chymdeithasol fel ffordd o ddysgu yn y dosbarth a'r tu hwnt iddo. Yn achos plant iau, efallai bydd y pwyslais ar ddysgu drwy chwarae llawn dychymyg o fewn y cyfnod sylfaen, ac yn achos plant hŷn, defnyddio dychymyg cymdeithasol i rag-weld cymhellion cymeriadau mewn llyfr, neu ddangos empathi at sefyllfa'r cymeriad. Mae disgwyl iddynt fynegi empathi at gymeriadau hanesyddol, ac ystyried sut bydden nhw'n teimlo mewn, neu'n ymateb i, wahanol sefyllfaoedd.

Mae amhariad ar ddychymyg cymdeithasol plant ag ASA. Mae hyn yn golygu na fydd y rhan fwyaf ohonynt yn gallu defnyddio'u dychymyg yn llawn, a dangos empathi at bobl eraill a'u sefyllfa, na chymeriadau dymchmygol / hanesyddol.

Bydd angen cynnig strwythur ychwanegol iddynt er mwyn eu galluogi i gwllhau gweithgareddau fel darllen a deall ac ysgrifennu empathig neu greadigol.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn fuddiol.

Ar gyfer gweithgareddau darllen a deall, gellid helpu'r plentyn i nodi rhestr o bwyntiau allweddol yn y testun ac yna seilio'i atebion ar y rhain. Gan fod plant ag ASA'n cael trafferth darllen rhwng y llinellau', gellid darparu gwybodaeth ychwanegol fel disgrifio teimladau'r cymeriadau fel man cychwyn, a chynyddu'r faint o wybodaeth a ddarperir wrth i'r plentyn ddatblygu ei sgiliau. Bydd angen egluro iaith ffigurol er mwyn i'r plentyn ddeall y testun yn iawn.

Os oes gofyn i blentyn ysgrifennu'r testun drwy ddychmygu bod yn rhywun arall (fel ffoadur, er enghraifft), gellid darparu rhestr o ffeithiau allwedol i'r plentyn, a'i annog i ysgrifennu'r rhain yn y trydydd person. Mewn sesiwn arall, gellid ei helpu i newid i'r person cyntaf, er mwyn hwyluso cynnydd yn ei waith.

Gellir atgyfnerthu sgiliau ysgrifennu creadigol drwy strwythuro ychwanegol hefyd. Drwy ddefnyddio stori gyfarwydd fel sail, gellid annog y plentyn i'w hailysgrifennu fesul tipyn, gan newid cymeriadau, sefyllfaoedd a chanlyniadau wrth iddynt ddatblygu eu sgiliau.

Os yw dychymgu cymeriadau a'u gweithredoedd yn achosi trafferth, gellid perfformio'r stori drwy ddefnyddio teganau fel y cymeriadau, ac yna helpu'r plentyn i adrodd y stori yn ysgrifenedig yn ei eiriau ei hun.

Oherwydd anawsterau â deall a defnyddio iaith, bydd llawer o blant yn cael trafferth â phersonoli, cymariaethau a throsiadau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd ac eglurhad ohonynt yn helpu'r plentyn i blethu'r rhain i'w waith.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn un o nodweddion craidd y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cefnogaeth a chymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgîl y gellir ei ddysgu.

Gwaith Grŵp, Gemau Tim a Gweithgareddau Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn neilltuol o anodd i blant ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai byddant yn cael trafferth deall pwrpas y dasg a'r hyn a ddisgwylir ganddynt o fewn y grŵp. Gall deall rheolau cymdeithasol fel aros eu tro neu gynnal sgwrs ddwyffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth ychwanegol a hyfforddiant am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r plentyn i ddysgu'r sgiliau yma.

Er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â'r dasg mewn gweithgaredd grŵp, bydd angen darparu strwythur ychwanegol. Er enghraifft, yn lle cyfarwyddyd fel 'gweithiwrch mewn grwpiau i ddarganfod ffeithiau am greaduriaid bach', bydd strwythur ychwanegol yn cynnig: 'rhestra enwau pryfed, gwrandda ar awgrymiadau'r plant eraill, ysgrifenna nhw ar ddarn o bapur, a dewiswch ddau yr un i'w hymchwilio ...'

Fydd llawer o blant ddim yn deall pwrpas gemau tîm, ac yn aml, nid ydynt yn meddu ar y sgiliau rhag-weld sydd eu hangen i addasu eu gweithredoedd o fewn y gamp. *Cynigiwch weithgareddau unigol amgen neu gemau tîm sy'n pwysleisio'r unigolyn, e.e. rownders.* Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i blentyn ag ASA. Gallant achosi dryswch, ac o bosib na fydd gan y plentyn y cymhelliad cymdeithasol sydd ei angen ar gyfer meithrin agwedd o'r fath waith. *Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad addas.*

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i blentyn ag ASA am nifer o resymau. Mae fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr yn gallu bod o help i lawer o blant ag ASA. Bydd testun sy'n fwy o faint a chynnwys wedi'i addasu'n gwneud y dogfennau'n haws i'w deall.

Oherwydd eu bod yn digwydd yn anghyson, mae'r newid i'r drefn arferol yn medru achosi problem ynddo'i hun. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r plentyn i ymdopi â hyn.

Mae llawer o blant yn ofni methu profion am nad ydynt yn glir beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd yn digwydd os nad ydynt yn llwyddo. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y plentyn, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o blant ag ASA'n teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen cyn yr amser penodedig fod yn broblem. *Helpwch y plentyn drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran yn y prawf gydag e ymlaen llaw.*

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, ac am deimladau cymeriadau, a gweithgareddau darllen a deall yn anodd i blant ag ASA. Drwy ymarfer cwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai bydd y plentyn yn medru datblygu sgiliau wrth roi cynnig arni. Fodd bynnag,

mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn un o nodweddion craidd y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn anfantais i blant ag ASA mewn llawer o brofion.

Symud rhwng y Cartref a'r Ysgol

Mae llawer o blant ag ASA'n ymdopi mewn ffyrdd gwahanol yn y cartref ac yn yr ysgol. Mae strwythur y diwrnod ysgol yn help i rai plant ymdopi'n well na maen nhw gartref, mewn awyrgylch mwy anffurfiol. I blant eraill, mae medru canolbwyntio ar eu diddordeb arbennig a dod o hyd i lefydd tawel yn golygu bod yn well ganddynt fod gartref.

Mae plant ag ASA'n ei chael hi'n anodd symud rhwng yr ysgol a'r cartref yn aml iawn. Gall hyn ddwysáu ar ddychwelyd o wyliau'r ysgol, neu ar ôl penwythnos, neu ddiwrnod hyfforddiant mewn addysg. *Gallai defnyddio amserlen neu daflen gynllunio gartref ac yn yr ysgol helpu i leddfu pryder.*



Weithiau, mae gwaith cartref yn drysu plentyn, gan fod y gwahaniaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn mynd yn niwlog. *Gallai fod o help i gynnig amser yn yr ysgol i'r plentyn ei gwblhau, neu os yw'n achosi problemau difrifol, peidiwch â rhoi gwaith cartref iddo. Byddwch yn hyblyg ac ystyried anawsterau'r plentyn wrth ddelio â'r mater.*

Cyd-weithio â Rhieni a Chynhalwyr

Gall trafferthion yn yr ysgol gael eu trosglwyddo i'r cartref ac fel arall, felly mae'n hanfodol fod cyfathrebu agored rhwng y ddau le. *Gall dyddiadur cartref / ysgol fod yn ddefnyddiol i rannu gwybodaeth berthnasol o ddydd i ddydd.*



Mae rhieni a chynhalwyr plant ag ASA'n byw â lefelau straen uchel. Mae gofalu am blentyn ag ASA'n gallu cyfyngu ar weithgareddau, effeithio ar gwsg a lleihau hunan-barch yr oedolion. Nid yw llawer o rieni na chynhalwyr yn derbyn hyfforddiant am ASA. Ceir canllaw i rieni ac oedolion ar y wefan www.ASDinfoWales.co.uk/resource/Awtistiaeth-Welsh-download.pdf.

Mae llawer o rieni a chynhalwyr yn ei chael hi'n anodd ymwneud â'r ysgol. Weithiau, maen nhw'n teimlo bod staff yn eu barnu nhw, yn enwedig os yw'r plentyn i'w weld yn ymdopi'n well yn yr ysgol na gartref. Dro arall, bydd rhieni a chynhalwyr yn teimlo nad yw'r ysgol yn bod yn onest â nhw, yn enwedig os mai agweddau cadarnhaol o waith ac ymddygiad y plentyn yn unig sy'n cael eu nodi mewn adroddiadau, nosweithiau rhieni a dyddiaduron ysgol.

Mae datblygu perthynas agored â rhieni a chynhalwyr yn hanfodol i ennyn eu ffydd ac i feithrin cyswllt cryf rhyngoch. Mae cynnig adborth cywir yn gam da i ddechrau'r broses hon.

Symud i'r Ysgol Uwchradd

Gall symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd fod yn brofiad cyffrous a brawychus i unrhyw ddisgybl. Mae pob newid – i amgylchfyd newydd, i gynllun yr ysgol ac i gynnydd yn niferoedd y bobl – yn her ynddo'i hun. Gall hyn achosi poen meddwl wrth i'r disgybl ag ASA geisio ymdopi, a gall hyn effeithio ar gyfraddau presenoldeb.

Mae cynllunio effeithlon ac amserol yn hanfodol i gefnogi plant ag ASA i'w helpu i gyrraedd eu llawn botensial a chyflawni amcanion unigol.

Mae symud i ysgol newydd yn gallu bod yn brofiad brawychus i bob disgybl. Mae hyn yn arbennig o wir pan mae plentyn yn ystyried symud o fyd bach, cefnogol yr ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Heb os, bydd trosglwyddiad gwael yn effeithio nid yn unig ar yrfa ysgol y plentyn, ond ar agwedd disgyblion eraill at y plentyn hwnnw. Yn wir, gall trosglwyddiad gwael gael ei adlewyrchu gan broblemau ymddygiad sy'n cynnwys camu'n ôl o'r amgylchfyd newydd. Dyma rai o'r rhesymau pam y gallai'r trosglwyddiad fod yn her i ddisgybl ag ASA:

- cynllun yr ysgol – ffeindio'ch ffordd o gwmpas, ymdopi â'r amgylchfyd, delio â thorfeydd mawr, swnllyd
- bod yn anweledig – yn yr ysgol gynradd, mae'r rhan fwyaf o blant yn tyfu gyda'i gilydd, ac yn deall ac yn derbyn rhai mathau o ymddygiad, ond nid yw hyn o anghenraid yn wir yn yr ysgol uwchradd
- teithio ar y bws i'r ysgol – caniatáu amser i ddal y bws, lle i aros, amser y bws, beth sy'n digwydd os yw'r bws yn hwyr
- dilyn amserlen – dyma un o'r elfennau mwyaf cymhleth o fywyd ysgol i gyfarwyddo â hi. Yn yr ysgol gynradd, mae'r plentyn yn cael ei ddysgu gan yr un athro yn yr un dosbarth. Efallai bydd angen cymorth unigol arno i helpu â gweithgareddau'r dosbarth
- cyfrifoldebau ychwanegol – trefnu eu cyfarpar a'u llyfrau eu hunain, nodi'r gwaith cartref, cyrraedd gwersi'n brydlon
- trefn amser egwyl ac amser cinio ac ymdopi â nhw – lle i chwarae, beth i'w chwarae, cwrdd â ffrindiau, ymhle mae'r wers nesaf
- problemau cymdeithasol – llawer mwy o ddisgyblion, bod yn y flwyddyn ieuengaf yn yr ysgol, cyfleoedd i ddatblygu rhyngweithio cymdeithasol.

O ystyried yr holl faterion yma, rhaid trin y trosglwyddo fel PROSES yn hytrach na DIGWYDDIAD, ac mae angen dechrau arni pan mae'r disgybl ym mlwyddyn 5, os nad yn gynt. Mae dechrau'r sgwrs am symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd ar ddiwedd blwyddyn 6 yn rhy hwyr. Canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r ffordd orau i sicrhau trosglwyddiad effeithiol, a hynny mewn partneriaeth rhwng y disgybl, y teulu, gweithwyr proffesiynol a'r ddwy ysgol.



Gweitho gydag Ymddygiad Heriol

Deall Achosion Ymddygiad Heriol

Mae pawb yn arddangos ‘ymddygiad heriol’ rhywbryd, am ei fod yn fodd o gyfathrebu'r hyn maent yn ei deimlo neu ei feddwl. Mae hyn yn digwydd yn amlach mewn plant ag ASA na phlant eraill, am eu bod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol.

Dydyn nhw ddim bob amser yn deall rheolau cymdeithasol, maent yn cael trafferth mynegi eu hunain, ac mae'n anodd iddyn nhw ymdopi â newidiadau yn eu trefn sefydlog, a deall sut mae pobl eraill yn teimlo. Gall hyn achosi sefyllfaoedd o straen iddyn nhw. O gyfuno hyn â phroblemau synhwyraidd sy gan blant ag ASA, gall sefyllfa eu llethu, a'r unig ffordd sy ganddynt i ymdopi a rhoi gwybod i chi eu bod dan straen yw drwy ymddygiad anaddas neu heriol, fel gwylltio a strancio.

Mae pryder yn achos cyffredin dros ymddygiad heriol mewn plant ag ASA, ac mae lefel uchel o bryder yn nodwedd cyffredin ymhlith plant ag ASA.

Yn aml, nid yw plant ag ASA'n medru cyfathrebu eu teimladau o bryder, ac maent yn arddangos ymddygiad na fyddwch chi fel arfer yn ei gysylltu â theimlo pryder neu ofid.

Dyma rai enghreifftiau:

- pyliau o wylltio ac ymddygiad ymosodol
- mynd i'w cragen a gwrthod ymwneud â neb arall
- cwyno am boen neu salwch
- arddangos ymddygiad ailadroddus
- brifo'u hunain

Gall nifer o elfennau achosi pryder, yn cynnwys deall iaith, rhag-weld ymateb pobl eraill a materion synhwyraidd. Dyma pam bod pryder yn nodwedd gyffredin ymhlith plant ag ASA.

Mae pryder yn rhan o'n bywyd bob dydd, ac rydyn ni i gyd yn ei brofi i raddau. Rydyn ni i gyd yn ymateb i sefyllfaoedd o straen mewn ffordd unigryw, ond mae symptomau pryder yn rhai cyffredin yn aml iawn. Meddylwch am sefyllfa pan roeddech chi'n teimlo'n bryderus. Gallech chi fod wedi teimlo un neu fwy o'r rhain: ofn, panig, cynnydd yng nghyfradd curiadau'ch calon, chwysu, eisiau chwydu, heb wybod lle i droi na beth i'w wneud, colli hyder etc. Mae'r teimladau yma'n rhai annifyr, ac yn gallu effeithio ar ein hwyliau, lefel ein hegri a'n hymddygiad, felly dychmygwch sut beth fyddai teimlo'n bryderus bob un diwrnod o'ch bywyd ond heb ddeall pam.

Ymhlith sefyllfaoedd cyffredin all achosi pryder mae:

- cwrdd â phobl ddieithr
- cael cynnig gormod o ddewisiadau
- methu cyfathrebu anghenion
- newidiadau i'r drefn arferol
- gweithgareddau neu lefydd newydd

- profi teimladau annifyr, e.e. ci sy'n cyfarth, goleuadau'n fflachio, llefydd gorlawn a swnllyd, arogleuon cryf
- newid o un gweithgaredd i un arall, hyd yn oed newid bach
- trawma – cofio digwyddiad amhleserus, e.e. cael torri gwallt, gweld y meddyg neu'r deintydd, sy'n achosi pryder pan fod angen ymweld â'r bobl yna'r tro nesaf.

Weithiau, bydd plant ag ASA'n bryderus am fwy nag un peth ar y tro.

Cyn mynd ati i fynd i'r afael ag ymddygiad heriol, mae'n hanfodol eich bod yn deall beth sy wrth wraidd y broblem a/neu ffactorau sy'n ei hatgyfnerthu. Fel arall, gallai'ch ymyriad gynyddu lefel y gofid ac o bosib, wneud yr ymddygiad yn waeth.

Ar ôl gwneud hyn, efallai bydd angen i chi ystyried a oes pwrpas i'r ymddygiad hefyd, ac unrhyw beth allai fod yn ei sbarduno.

Cam 1 – Cofnodi a Dadansoddi Ymddygiad dros Gyfnod o 1–2 Wythnos

I wneud hyn, bydd angen i chi gofnodi'r ymddygiad heriol gan ddenfyddio siart, fel isod.

Sbardun (yr hyn ddigwyddodd cynt) — hwn fydd wrth wraidd yr ymddygiad. Weithiau, bydd yn amlwg, fel rhywun yn ateb 'Na' i gais, ond mewn unigolion ag ASA, gall fod yn fwy anodd i'w adnabod achos gallai fod yr achos yn ymwneud â materion synhwyraidd fel sŵn uchel neu sŵn penodol, neu â'r angen am ddiogelwch y drefn sefydlog. Mae'n bwysig, felly, eich bod yn nodi'r holl wybodaeth berthnasol, yn cynnwys yr amser, yr amgylchfyd, yr hyn a ddywedwyd etc.

Ymddygiad — yn yr adran hon, bydd angen i chi nodi manylion yr ymddygiad, heb feirniadu na rhagdybio. Disgrifiwch yr ymddygiad yn hytrach na dod i gasgliad penodol, am fod nifer o unigolion ag ASA'n cael trafferth mynegi eu teimladau mewn ffordd addas. Er enghraifft, gallai pryder gael ei fynegi fel gofid, ond hefyd drwy ymddygiad ailadroddus neu ymosodol.

Canlyniad (yr hyn sy'n digwydd wedyn) — yn aml, bydd canlyniad yr ymddygiad yn rhoi arweiniad i chi ar sut mae'r plentyn yn teimlo, drwy ddangos yr hyn mae'n ceisio'i gyflawni. Gall canlyniadau atgyfnerthu'r ymddygiad. Hyd yn oed os yw'n tynnu sylw negyddol, sylw yw e o hyd...

Dyddiad ac Amser	Sbardun	Y Math o Ymddygiad	Canlyniad

Cam 2 – Dadansoddi'r sbardun. Beth allai fod yn wrth wraidd yr ymddygiad?

Mae'r rhestr isod yn medru bod yn ddefnyddiol wrth wirio'r prif faterion a allai fod yn sbarduno ymddygiad heriol mewn plentyn ag ASA.

Cyfatherbu – ydy'r plentyn wedi deall? Ydy'r plentyn wedi camddeall?

Torefn – oes newid i'r drefn wedi bod? Ydy'r plentyn wedi cael cefnogaeth i gyfarwyddo â'r newid?

Rhyngweithio – oes camddealltwriaeth cymdeithasol wedi bod? Ydy'r plentyn yn deall yr hyn a ddisgwylir ganddo?

Materion synhwyrdd – oes cynnydd / newid wedi bod yn yr ysgogiadau synhwyrdd?

Dychymyg – ai amhariad mewn dychymyg cymdeithasol sydd wedi achosi problem?

Priodoli'r ymddygiad yn oddrychol – ydych chi wedi trin y plentyn fel petai e wedi bod yn 'ddrwg' a heb ei gefnogi?

Enghraifft:

Yr ymddygiad penodol:

Gweiddi yn ystod amser stori.

Y rhesymau posib/anawsterau sydd wrth wraidd yr ymddygiad:

Cyfatherbu

Dwi ddim yn deall y stori. Ydy'r athro'n siarad â fi? Dwi'n teimlo'n bryderus, ond dwi ddim yn deall pam, a dwi ddim yn gallu dweud wrth neb sut dwi'n teimlo.

Trefn

Rydyn ni fel arfer yn gwneud mathemateg ar yr adeg hyn o'r dydd, nid amser stori. Dwi ddim yn hoffi pan mae pethau'n newid.

Rhyngweithio

Dwi ddim yn deall beth rydych chi'n ei ddisgwyl gen i. Pam bod yn rhaid i ni eistedd ar y carped? Pam bod pawb yn dawel – ydyn nhw'n fy anwybyddu i?

Materion synhwyrdd

Pan dwi'n eistedd ar y carped, mae plant eraill yn fy nghyffwrdd i, a dwi ddim yn hoffi hwnna. Mae'r olwg ar wyneb pawb yn wahanol, ac mae pawb yn anesmwytho. Allai i ddim ymdopi â hyn.

Dychymyg

Dwi ddim yn deall y stori, dim ond y geiriau. Alla i ddim dychmygu sut mae'r cymeriadau'n teimlo neu pam maen nhw'n gwneud pethau. Dyw e ddim yn berthnasol i fi, felly dwi wedi cael llond bol.

Am beth rydyn ni'n aros? Ro'n i'n meddwl ei bod yn amser mynd adre. Dwi eisiau mynd adre nawr – stopiwch ddarllen y stori er mwyn i fi allu mynd adre.

Priodoli'r ymddygiad yn oddrychol

Mae'r athrawes yn meddwl 'mod i'n bod yn ddrwg, ac mae hi'n fy nghosbi i yn lle fy helpu i.

Drwy gofnodi mathau o ymddygiad fel hyn, byddwch chi'n cyfarwyddo â phatrymau a fydd yn help i chi archwilio'r sbardunau a'r elfennau atgyfnerthu.

Yn yr enghraifft uchod, mae sbardunau amlwg i'r ymddygiad, sy'n ymwneud â diffyg dealltwriaeth y plentyn.

Os yw ymddygiad y plentyn yn addas er yn annymunol (er enghraifft, mynd yn bryderus ynghylch newid i'r drefn sefydlog), yn hytrach na cheisio newid yr ymddygiad, ceisiwch newid yr amgylchfyd. Os mai materion synhwyrdd sydd wrth wraidd yr ymddygiad annymunol, bydd newid yr amgylchfyd yn ffordd o wneud cynnydd yn ogystal. Pan fod sbardun sy'n ymwneud ag ASA'r plentyn yn amlwg, dylech chi darparu cefnogaeth ychwanegol, a newid yr amgylchfyd i osgoi ailadrodd yr ymddygiad.

Cam 3 – Gweithio'n Uniongyrchol ar Ymddygiad

Os nad yw'r ymddygiad yn addas nac yn ddymunol, efallai bydd gofyn i chi ddechrau gweithio ar newid yr ymddygiad.

Wrth weithredu dull ymddygiadol, cofiwch yr egwyddor:

- os ydych chi'n gwobrwyo ymddygiad, fel welwch chi fwy ohono.

Mae hyn wir am ymddygiad cadarnhaol a negyddol. Er enghraifft, os ydych chi'n rhoi trî i blentyn yn wobwr am ymddygiad cadarnhaol, bydd y plentyn yn fwy tebygol o barhau i ymddwyn yn dda. Ond os yw un o'ch disgyblion yn casáu bod yn yr ysgol, ac rydych chi'n 'gwobrwyo' ymddygiad ymosodol drwy ei anfon adre, bydd y plentyn yn debygol o ailadrodd yr ymddygiad er mwyn cael y wobwr.

Weithiau, y 'wobwr' am ymddygiad yw'r sylw rydych chi'n ei dalu iddo. Mae hyn yn cynnwys sylw negyddol fel gweiddi ar blentyn, datgan eich siom ynddo neu dreulio amser hir yn ceisio datrys problem gydag e.

Yn achos unigolyn ag ASA, gall y darlun fod yn fwy dryslyd fyth. Er enghraifft, os yw'n well gan y plentyn fod ar ei ben ei hun, gallai defnyddio 'amser allan' fel cosb gael ei weld fel gwobr ganddo. Mae'n bwysig, felly, eich bod yn ystyried yr unigolyn wrth benderfynu sut i roi gwobr iddo neu beidio. Wrth reoli ymddygiad plentyn ag ASA, mae'n bwysig addasu'ch dulliau cyfathrebu, fel y trafodwyd eisoes.

Wrth geisio gostwng lefel ymddygiad annymunol, mae'n bwysig eich bod yn dysgu ffordd o ymddwyn yn addas yr un pryd. Bydd hyn yn atal datblygiad ymddygiad negyddol pellach. I wneud hyn, bydd angen i chi beidio â rhoi gwobr yn achos ymddygiad annymunol, a dod o hyd i ffyrdd i wobwrwyo ymddygiad rydych chi'n dymuno'i weld.

Er enghraifft, anwybyddwch yr unigolyn os bydd yn torri ar eich traws i ofyn am rywbeth, ond atebwch ar unwaith os ydy e'n dweud 'Esgusodwch fi'. Fel hyn, bydd yr unigolyn yn dysgu mai dim ond drwy ddweud '#Esgusodwch fi' y bydd yn cael yr ymateb mae'n dymuno'i gael.

Defnyddiwch eich siartiau cofnodi i neilltuo'r ymddygiad annymunol, a gwneud yn siŵr bod hyn yn glir i chi cyn dechrau. Ceir sawl math o ymddygiad yr un pryd, a rhaid i chi sicrhau eich bod yn mynd i'r afael â nhw fesul un. Er enghraifft, os yw plentyn yn ymddwyn yn ymosodol er mwyn

i chi ei hel o'r dosbarth, ai ar yr elfen ymosodol rydych chi eisiau gweithio? Neu ai gadael y dosbarth yw'r brif broblem?

Dadansoddwch eich barn a'ch teimladau ar y mater, a gwneud yn siŵr nad ydynt yn effeithio ar y ffordd rydych chi'n rheoli'r ymddygiad.

Er mwyn helpu'r plentyn i ddysgu mathau newydd o ymddwyn, mae'n hanfodol fod eich ymateb yr un fath ac yn gyson bob tro, a sicrhewch fod pobl eraill yn dilyn yr un cynllun hefyd. Pan fod problemau ymddygiad astrus gan blentyn, gall fod yn anodd cynllunio'ch dull ar eich pen eich hun. Gallai fod yn werth gofyn am gefnogaeth gan eich tîm cynghori lleol, neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'r plentyn.

Defnyddio Cynlluniau Gwobrwyo

Gall cynlluniau gwobrwyo fod yn effeithiol iawn wrth atgyfnerthu ymddygiad cadarnhaol. P'un ai ydych chi'n eu gweithredu fel 'siart sêr', 'system bwyntiau' neu roi arian mewn jar, rhaid i gynlluniau gwobrwyo ddilyn yr un egwyddor. O'u camddefnyddio, fydd cynlluniau gwobrwyo ddim yn cael fawr ddim effaith, ac yn wir, gallent achosi gostyngiad mewn hunan-barch a gwaethygu'r ymddygiad.

Dyma reolau sylfaenol mae'n rhaid eu gweithredu wrth ddefnyddio cynllun gwobrwyo.

- i sicrhau cymhelliad, rhaid i amcanion fod yn glir ac yn gyraeddadwy
- dylai'r gwobrau fod o ddiddordeb i'r plentyn, ac yn rhywbeth allan o'r cyffredin. Er enghraifft, fydd plentyn ddim yn debygol o weithio'n galed i ennill gwobr o fynd i fwyty bwyd cyflym os yw'r teulu'n bwyta yna'n rheolaidd
- cymryd camau bach – mae angen i'r plentyn fedru cyflawni'r nod cyn i chi wneud y dasg yn fwy anodd
- peidiwch â mynd i'r afael â mwy na dwy nodwedd ymddygiad yr un pryd
- yn achos plant ag ASA, efallai na fydd 'atgyfnerthu cymdeithasol' (datgan balchder ynddynt, eu llongyfarch) yn ddefnyddiol
- nid yw system wobrwyo dorfol (y dosbarth cyfan, bordyr a chwirydd) o fudd, a gallant achosi pryder. Defnyddiwch system unigol
- defnyddiwch sbardun gweledol i helpu'r plentyn i ddeall, i gynyddu ei hunan-barch a chadwch gofnod cywir. Gall hyn fod ar ffurf siart sêr, system bwyntiau wedi'u cofnodi mewn dyddlyfr, neu hyd yn oed drwy dorri llun yn ddarnau fel pos, a rhoi darn i'r plentyn bob tro mae'n cyflawni nod
- os byddwch chi'n colli brwdfrydedd, mi fydd y plentyn yn gwneud yr un fath. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyfeirio at y cynllun gwobrwyo'n rheolaidd
- cynlluniwch ymlaen llaw. Mae angen rhoi'r wobwr yn gydamserol â phan gyflawnir y nod
- mae cynlluniau gwobrwyo dim ond yn gweithio yng nghyd-destun ymddygiad rydych chi'n dymuno gweld 'rhagor ohono'. Dylid geirio'r disgwyliadau am yr ymddygiad mewn ffordd bositif, e.e. 'cadw'ch llais yn ddigynnwrf' yn hytrach na 'pheidio â gweiddi'
- rhaid i'r ymddygiad sy'n cael ei wobrwyo fod yn benodol, ac os yn addas, o fewn terfyn amser penodol (e.e. 'fe gei di seren am frwsio dy ddannedd am ddwy funud', neu 'ymddwyn yn ddigynnwrf am un funud', yn hytrach na 'mi gei di seren am fod yn dda heddiw')



- os yw'r plentyn wedi cyflawni'r nod, dylai'r wobwr gael ei rhoi, waeth beth arall sy'n digwydd (e.e. os ydych chi wedi dweud y caiff wobwr am frwsio'i ddannedd, ac mae'r plentyn wedi gwneud hynny, ac yna mae'n eich cicio, mae'n rhaid iddo gael y wobwr beth bynnag)
- ni ddylech chi fyth, byth dynnu gwobr yn ôl unwaith mae wedi cael ei rhoi. I blentyn, does fawr ddim pwrpas gweithio i ennill gwobr os gall hi gael ei chipio'n ôl ar amrantiad. Trwy wneud hyn, byddwch chi'n atgyfnerthu ymddygiad negyddol

Gall cynlluniau gwobrwyo fod yn effeithiol iawn o'u defnyddio yn y modd cywir. Sicrhau eich bod yn ystyried cryfderau ac anawsterau'r plentyn yw'r allwedd i ganlyniad llwyddiannus.

I gadarnhau: mae'n hanfodol eich bod yn gwneud yn siwr nad yw'r ymddygiad yn ymateb addas i'r plentyn hwnnw cyn gweithredu ymyriadau ymddygiad. Bydd y rhan fwyaf o blant ag ASA'n ymateb yn well i ymyriadau i arbed yr ymddygiad cyn iddo ddigwydd.

Gwybodaeth bellach

www.ASDinfoWales.co.uk yw'r wefan genedlaethol sy'n cael ei llywio gan y Tîm Datblygu ASA Cenedlaethol o fewn Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, mewn partneriaeth â lechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth ac adnoddau i unigolion ag ASA a'r bobl sy'n eu cynnal nhw.

