Awtistiaeth:
Canllaw i Ysgolion Uwchradd Prif Ffrwd

Learning with Autism

Dysgu gydag Awtistiaeth

www.ASDinfoWales.co.uk

Awtistiaeth:
Canllaw i Ysgolion Uwchradd Prif Ffrwd

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd at ddogfen hon, ac a fu'n rhan o'i datblygu a'i hadolygu, yn enwedig:

Michelle Fitton
Gaby Worgan
Jacquelyn Elias

Cynrychiolwyr rhieni a fu'n cymryd rhan trwy'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd ar draws sawl Awdurdod Lleol yn ystod 2015.

Awduron

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan:

Johanna Manikiza

Swyddog Arwain Datblygu ASA Cenedlaethol, 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

ASDinfoCymru. Awtistiaeth: Canllaw i Ysgolion Cynradd Prif Ffrwd

ASDinfoCymru a phartneriaid: Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn Dilyn Diagnosis

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (Medi 2011) Autism: recognition, referral and diagnosis of young people and young people on the autism spectrum. London: Fish Books
http://www.nice.org.uk/guidance/cg128

Yr Archifau Cenedlaethol (2010) Deddf Cydraddoldeb 2010
http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents

ISBN: 978-1-78286-036-5

Cynnwys

Cydnabyddiaethau 1

Cynnwys 2

Rhagair 4

Pennod 1 – Cyflwyniad 5

Dysgu gydag Awtistiaeth – Trosolwg o'r Cynllun 6

Cyflwyniad 6

I staff dysgu a chefnogi dysgu 6

Llywodraethwyr ac aelodau eraill o staff 6

I ddisgyblion 7

Cyflwyniad i Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth 8

Pennod 2 – Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth 9

Adnabod Arwyddion o ASA yn y sawl sydd heb dderbyn diagnosis 10

Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)? 13

Beth yw nodweddion craidd Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth? 13

Rhyngweithio Cymdeithaso 13

Cyfathrebu Cymdeithasol 15

Cyfathrebu ar Lafar 15

Cyfathrebu Dieiriau 17

Dychymyg Cymdethasol, Anhyblygrwydd Meddyliol a Threfn Gyfarwydd 18

Trefn Gyfarwydd ac Ymdopi â Newid 18

Darparu Strwythur Ychwanegol 20

Gweithgareddau Dychmygu a Chreadigol, Empathi a Dirnad Gweithredoedd Pobl eraill 20

Materion Synhwyraidd mewn Awtistiaeth 21

Ymddygiad Ailadroddus 23

Diddordebau Arbennig 24

Awtistiaeth ac Anhwylderau eraill 26

Pennod 3 – Addasu Arferion Dydd i Ddydd 27

Dull sy'n Canolbwyntio ar Bobl Ifanc 28

Symud i'r Ysgol Uwchradd 28

Ymsefydlu yn yr Ysgol Uwchradd 29

Cynefin yr Ysgol 30
Diwrnod Ysgol 30
Gweithgareddau i'r Ysgol Gyfan 30
Sgiliau Cymdeithasol a Pherthnasoedd 31
Bwlio 33
Addysg Rhyw a Pherthynas 34
Symud rhwng y Cartref a'r Ysgol 34
Cydweithio â Rhieni a Chynhalwyr 34
Pontio 35
Cynllun Gweithio gydag Awtistiaeth ac adnoddau pellach 35

Pennod 4 – Cyngor Penodol ar Bynciau Unigol 36
Cymraeg 37
Saesneg 43
Mathemateg 48
Cymraeg Ail Iaith 53
Gwyddoniaeth 59
Addysg Gorfforol 64
Ieithoedd Modern 68
Cerddoriaeth 74
Celf a Dylunio 79
Dylunio a Thechnoleg 84
Daearyddiaeth 89
Hanes 94
TGCh (Technoleg Gwybodaeth a Chyfrifiaduron) 99
Addysg Grefyddol 104

Pennod 5 – Gweithio gydag Ymddygiad Heriol 109

Gwybodaeth bellach 115

Rhagair

Rwy'n falch o gyflwyno rhagair i Awtistiaeth: Canllaw i Ysgolion Uwchradd Prif Ffrwd. Yn dilyn llwyddiant y cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth i Ysgolion Cynradd, rwy'n gobeithio y bydd y canllaw hwn a'r adnoddau sy'n cyd-fynd ag ef yn cynnig llwyddiant tebyg wrth gyflwyno gwybodaeth a chyngor ymarferol i staff mewn ysgolion uwchradd.

Dim ond pan fod pawb yn cydweithio y gellir meithrin cynefin dysgu cyfeillgar i awtistiaeth, a nod y cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth yw cyflawni hyn trwy gynnig cyngor cyson ac adnoddau ategol y gellir eu defnyddio ar draws y ddarpariaeth addysgol.

Mae'r cynlluniau hyn wedi cael eu datblygu gyda chefnogaeth a chyngor ystod o weithwyr proffesiynol, rhieni a chynhalwyr. Rydym yn ddiolchgar iawn am ymroddiad parhaus pawb, ac rydym yn gobeithio y bydd ein hadnoddau yn parhau i wella bywydau pobl ifanc ag ASA a'u teuluoedd.

Y Cynghorydd Ali Thomas OBE

Pennod 1

Cyflwyniad

Pennod 1
Cyflwyniad

Dysgu gydag Awtistiaeth – Trosolwg o'r Cynllun

Cyfres o gynlluniau â'r nod o gynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth ledled lleoliadau addysgol prif ffrwd yw Dysgu gydag Awtistiaeth. Caiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a chafodd ei ddatblygu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Mae Dysgu gydag Awtistiaeth – Rhaglen Ysgolion Uwchradd ar gael ar-lein yma:

www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Yn achos rhai lleoliadau, gallai fod yn fuddiol i ddefnyddio'r cynllun ar y cyd â'n cynllun i ysgolion cynradd, y gellir ei gyrchu yma:

www.ASDinfoWales.co.uk/primary-school

Mae Dysgu gydag Awtistiaeth – Rhaglen Ysgolion Uwchradd yn estyn gwahoddiad i ddod yn 'Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth', ac yn ogystal â'r canllaw hwn, mae pecyn o adnoddau ar gael i hwyluso'r broses:

Cyflwyniad

- Ffilm ragarweiniol sy'n cyflwyno cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth ac yn amlygu buddion gwneud addasiadau i ddisgyblion ag ASA, yn cynnwys gostegu ymddygiad heriol a chynyddu lefelau cyrhaeddiad.
- Adnodd hunanasesiad sy'n seiliedig ar fframwaith arolygiad Estyn mewn ysgolion, i helpu ysgolion i amlygu eu darpariad a'u hymarferion cyfredol a chynllunio a monitro gwelliannau.

I staff dysgu a chefnogi dysgu

- Ffilm hyfforddiant sy'n dangos rhai o'r heriau mae pobl ifanc ag ASA yn eu hwynebu yn ystod diwrnod ysgol cyffredin. Y nod yw cynyddu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am y camau y gallwn eu gweithredu i wella eu profiad a lefel eu hymgysylltiad.
- Holiadur ar-lein sy'n arwain at dderbyn Tystysgrif Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i athrawon.

Llywodraethwyr ac aelodau eraill o staff

Cânt eu hannog i gymryd rhan mewn cynllun cenedlaethol i gynyddu ymwybyddiaeth o Awtistiaeth, gan gynnwys:

- Cyflwyniad e-ddysgu am faterion sy'n ymwneud ag awtistiaeth
- Holiadur ar-lein sy'n arwain at dderbyn Tystysgrif Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth.

I ddisgyblion

- 'Sgilti', gwers i ddisgyblion Cyfnod Allweddol 3 a 4, sy'n seiliedig ar ffilm i godi ymwybyddiaeth, ac sy'n hyrwyddo dealltwriaeth a derbyniad o awtistiaeth.

Pan fo pawb wedi ymrwymo i'r cynllun, mae'r ysgol gyfan yn derbyn tystysgrif sy'n datgan ei bod wedi cwblhau cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth.

Yn ogystal, mae adnoddau ychwanegol ar gael i helpu i gefnogi pobl ifanc ag ASA yn yr ysgol, gan gynnwys:

- Adnodd **Creu Proffil Personol ar-lein** sydd ar gael i staff dysgu, rhieni, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol. Pan mae pawb yn cydweithio, gall hwn fod yn adnodd effeithiol iawn wrth sicrhau cysondeb a pharhad i ofal person ifanc ag ASA.
- **Ap Cynllunio ASA** wedi ei ddatblygu i helpu trefnu gweithgareddau. Gall athrawon, rhieni a chynhalwyr lwytho gwybodaeth iddo, gan ddarparu'r strwythur eglur sydd ei angen ar bobl ifanc ag ASA ar gyfer y diwrnod ysgol, mewn fformat hygyrch.

Mae angen i bawb fod yn gefnogol o'r bwriad i greu Ysgol sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth, ac mae cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth yn cynnwys pob adran o fewn yr ysgol. Wrth i unigolion ddod i ddeall mwy am ASA, mae eu gweithredoedd yn dylanwadu ar y bobl o'u cwmpas, a gall y cysyniad gael ei wireddu.

Mae cynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn medru trawsnewid bywydau: bywydau pobl ifanc ag ASA a bywydau'r sawl sydd o'u cwmpas. Mae'r broses yn meithrin dealltwriaeth, goddefgarwch a pharch, er mwyn i ni i gyd gyrraedd ein llawn botensial gyda'n gilydd.

Cyflwyniad i Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth

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

Mae gan bobl ifanc ag ASA amrywiaeth o gryfderau, anawsterau ac weithiau, trafferthion ymddygiad. Fel arfer, mae trafferthion ymddygiadol y bobl ifanc hyn yn 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 person ifanc ag ASA yn 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 person ifanc yn fwy tebygol o wella, a bydd llai o risg y bydd angen ei wahardd.

Mae'n hysbys hefyd fod dulliau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi pobl ifanc ag ASA o fudd i'r disgyblion eraill yn y dosbarth.

Mae gan bob person ifanc 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 bobl ifanc, a gall patrwm eu hymddygiad fod yn gyfyngedig. Mae'n bwysig cofio bod y ffordd yr effeithir ar berson ifanc yn amrywio, ac nad yw cryfderau neu wendidau mewn un maes yn golygu o anghenraid bod cryfderau neu wendidau cyfatebol mewn maes penodol arall.

Er enghraifft, bydd defnydd iaith nifer o bobl ifanc 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 person ifanc yn deall geirfa ar y lefel honno, nac yn deall yr eirfa mae'n ei defnyddio.

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

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

Oherwydd yr anawsterau mae pobl ifanc ag awtistiaeth yn eu profi, mae llawer ohonynt yn cael trafferth dod i ben â'r cwricwlwm, a bydd gofyn i chi amrywio arddulliau 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 pobl ifanc sydd â'r cyflwr hwn.

Pennod 2

Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

Pennod 2

Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

Adnabod Arwyddion o ASA yn y sawl sydd heb dderbyn diagnosis

Gellir rhoi diagnosis o Anhwylder 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 buddiiol.

Mae canllawiau **NICE CG128, Autism in under 19s: recognition, referral and diagnosis [https://www.nice.org.uk/guidance/cg128/chapter/1-Guidance#recognising-children-and-young-people-with-possible-autism]** yn cynghori gweithwyr proffesiynol i ddefnyddio'u crebwyll wrth benderfynu a ddylid argymell 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

Mae'r canllawiau hyn hefyd yn argymell y dylid talu sylw arbennig at lefel pryder y rhieni am y person ifanc.

Mae arwyddion cyffredin ASA wedi'u hamlygu yn y lluniau canlynol a gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am atgyfeirio person ifanc ar: **www.ASDinfoWales.co.uk/recognise-ASD-child**

Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

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

Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol

Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

Diwedd y glasoed ac oedolion

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

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

"ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd ecoleferydd"

Sôn yn ormodol am ei ddiddordebau

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

Dim ond hyn a hyn o allu i ddefnyddio iaith

Annerch pobl yn hytrach na siarad â nhw

Heb gynnig cysur i bobl eraill

Heb chwilio am gysur pan fo poen neu ofn arno

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

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

Gall fod yn rhy ffurfiol neu'n rhy gyfeillgar

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

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

Heb sylwi ar deimladau pobl eraill

Mae'n anodd meithrin a chynnal perthynas â phobl

Heb 'rannu' diddordeb neu fwynhad gyda phobl eraill

Heb allu gwneud rhywbeth yn ôl ei dro

Mynegi sylwadau heb fod yn ymwybodol o arferion na statws cymdeithasol

Heb ymgysylltu â'i gyfoedion yn ddigymell

Mae'n anodd cynnal swydd neu astudiaeth

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

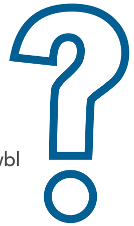
Heb rannu gweithgareddau dychmygol gyda phobl eraill, tuedd i ddilyn thema dychymyg rhywun arall yn ddigwestiwn neu fynnu i bawb gadw at ei themâu a'i reolau ei hun

Llai o ddychymyg neu ddim o gwbl

Llai o greadigrwydd, byd/rolau dychmygol cyfyngedig neu ailadroddol

Diddordeb mewn deunydd ffeithiol, nid mewn straeon na ffilmiau

Mae'n anodd meddwl am y dyfodol

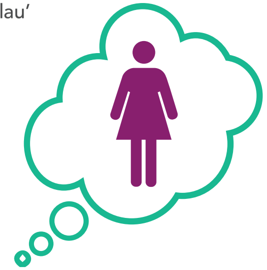


Mae'n anodd datrys problemau

Mae'n anodd darogan bwriadau pobl eraill. All e ddim dychmygu beth fydd cymeriad yn ei wneud mewn stori neu ffilm

Heb allu rhagweld effeithiau'r hyn mae'n ei wneud ar bobl eraill

Mae'n anodd 'darllen rhwng y llinellau'



Heb allu addasu ei ymddygiad yn ôl disgwyl neu adwaith tebygol pobl eraill

Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

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

Heb edrych ym myw eich llygad

Heb bwyntio at bethau i dynnu sylw atyn nhw neu ennyn diddordeb ynddyn nhw

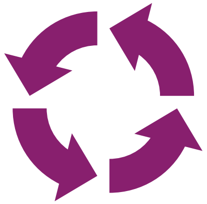
Cydlynu'n wael o ran amneidiau, arwyddion ei wyneb, iaith ei gorff, bod yn agos atoch ac edrych ym myw eich llygad wrth sgwrsio

Llais od, undonog

Dim gwên gymdeithasol

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

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

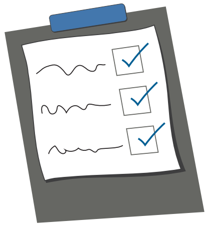


Symud rhannau o'r corff dro ar ôl tro megis chwifio ei ddwylo, siglo ei gorff wrth sefyll neu fflicio ei fysedd

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 arnyn nhw

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

Glynu'n gadarn at reolau 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

www.ASDinfoWales.co.uk

WALES AUTISM RESEARCH CENTRE
CANOLFAN YMCHWIL AWTISTIAETH CYMRU

Allison, C., Auyeung, B., & Baron-Cohen, S. (2012). Toward brief "red flags" for autism screening: the short autism spectrum quotient and the short quantitative checklist in 1,000 cases and 3,000 controls. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 51(2), 202-212.
Barbaro, J., & Dissanayake, 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.
Carrington, S., Leekam, S., Kent, R., Maljaars, J., Gould, J., Wing, L., ... & Noens, I. (2015). Signposting for diagnosis of autism spectrum disorder using the Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders (DISCO). Research in Autism Spectrum Disorders, 9, 45-52.

Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Anhwylder mewn datblygiad yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA), ac mae'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 yn effeithio ar bobl ifanc mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam rydyn ni'n cyfeirio at y 'sbectrwm' awtistig. Gall ASA effeithio ar bobl ifanc o bob gallu deallusol, o'r rhai sydd ag anableddau dysgu difrifol i rai sydd â deallusrwydd cyfartalog neu uchel. Felly dyw'r ffaith fod ASA gan berson ifanc ddim o anghenraid yn golygu bod ganddo anawsterau dysgu.

Ar naill ben y sbectrwm, mae gan bobl ifanc 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 â 'ASA 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 pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth wrth geisio ymgysylltu â phobl eraill mewn ffordd ystyrlon. Mae profi trafferthion synhwyraidd dwys yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA. O gyfuno hyn â'r triawd o amhariadau, mae hyn yn golygu bod pobl ifanc 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 bobl ifanc 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 yn meddu ar bob un neu ddim ond rhai o'r nodweddion a nodir. Ein nod drwy'r canllaw hwn yw eich helpu chi i ddeall nodweddion Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth, a'r effaith mae mynd i'r ysgol yn ei gael ar berson ifanc ag ASA, a chynnig manylion 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'n bobl ifanc, maent yn datblygu sgiliau ymgysylltu â phobl, gan geisio ennyn canmoliaeth, a rhannu pleser a diddordebau. Mae pobl ifanc ag ASA yn 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 fan cychwyn defnyddiol i ddechrau arni) i osod sail i'ch perthynas â'r person ifanc.**

Yn yr ysgol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn 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 ffafrio siarad ag oedolion yn hytrach na'i gyd-ddisgyblion. **Peidiwch â gorfodi'r person ifanc i gyfathrebu â chi. Byddwch yn ymwybodol o hyn, a byddwch yn amyneddgar. Mwyaf cyfarwydd y bydd y person ifanc â chi, mwyaf tebygol y bydd yn cyfathrebu â chi yn y pen draw.**

Weithiau, mae pobl ifanc ag ASA yn hoffi bod yn gymdeithasol, ond maent yn cael trafferth gwneud hyn mewn ffordd addas, neu maent yn 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 cyfathrebu'n wallus, fel bod yn orffurfiol neu'n or-anffurfiol, neu byddant yn gwneud sylw personol heb sylweddoli eu bod yn pechu rhywun. Efallai fyddant 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 person ifanc yn cael trafferth deall a dilyn rheolau cymdeithasol, fel aros eu tro, peidio â thorri ar draws neu aros mewn rhes.

Mae'n bwysig i chi ddeall bod yr anawsterau hyn yn nodwedd o'r sbectrwm awtistiaeth yn hytrach nag yn fwriadol.

Mae'n hawdd i bobl ifanc 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. cyhuddo rhywun o ddwyn 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 person ifanc fod yn isel oherwydd ei fod yn 'gwneud cam gwag' mor aml. Gall hyn effeithio ar ei gyfeillgarwch â'i gyfoedion – mae llawer o bobl ifanc ag ASA yn dymuno cael ffrindiau ond yn ei chael hi'n anodd sefydlu a chynnal cyfeillgarwch.

Os nad yw person ifanc yn deall pwrpas rhyngweithio cymdeithasol (ynghyd â materion eraill), o bosib y bydd yn osgoi digwyddiadau cymdeithasol fel partïon pen-blwydd ac aros dros nos yng nghartrefi eu cyfoedion.

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

Cyfathrebu Cymdeithasol

Mae pob person ifanc ag ASA yn 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 drwy fynd i'w gragen neu ymddwyn yn ymosodol yn y dosbarth.

Cyfathrebu ar Lafar

Mae gan lawer o bobl ifanc sydd ag ASA lefel weithredu uchel well ddefnydd o iaith fynegiannol (yr hyn maent yn ei ddweud) nac o iaith dderbyngar (yr hyn maent yn ei ddeall). Pan fod lefel iaith y person ifanc yn safonol neu'n uwch na'r cyfartaledd, 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 bobl ifanc 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 yn hanfodo**l 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 chymorth lluniau neu restrau.

Yn aml, mae pobl ag ASA yn deall iaith mewn ffordd lythrennol 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

Trosiannau:

Mae hi'n dipyn o haden
Mae Dad yn graig
Rwyt 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
Rwyt ti fel y gog

O'u dehongli'n llythrennol, mae'r ymadroddion yma'n ddryslyd iawn. **Dylech chi osgoi defnyddio iaith ffigurol wrth siarad â pherson ifanc ag ASA**. Os yw'r person ifanc yn defnyddio ambell idiom, dyw hynny ddim yn golygu ei fod yn deall yr ymadroddion rydych chi'n eu defnyddio, yn enwedig os nad yw e'n gyfarwydd â nhw.

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 wneud', 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 pherson ifanc ag ASA**, neu fel arall, gallech chi achosi dryswch a phryder iddo.

Yn aml, rydyn ni'n defnyddio cyfatebiaeth i egluro pethau wrth bobl ifanc mewn termau syml. Er enghraifft, os ydych chi'n ceisio egluro sut i gynllunio gyrfa, gallech chi ei egluro ar ffurf map, a dweud bod mwy nag un ffordd o gyrraedd pen y daith. Mae'n anodd i bobl ifanc ag ASA gysylltu'r eglurhad hwn â'r mater roeddech yn ceisio'i egluro yn wreiddiol. Ceisiwch **ddefnyddio ffeithiau yn hytrach na chyfatebiaethau i eglur**o.

Yn benodol oherwydd bod pobl ifanc ag ASA yn 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 bobl ifanc ag ASA ddim yn cynnig mwy o wybodaeth na'r ateb amlwg i gwestiwn. Er enghraifft, tasech chi'n gofyn 'Alli di ddod i'r ysgol yn gynnar bore fory?', efallai mai 'Gallaf' fydd yr ateb, ond fyddan nhw ddim yn cynnig gwybodaeth atodol, fel 'Ond dim ond os nad yw fy mam yn gweithio'.

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 'Iawn, diolch', ond os holwch chi 'Oes gen ti gur pen?', efallai mai 'Oes' fydd yr ateb, am ei fod yn gwestiwn penodol.

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

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

Wrth drosglwyddo gwybodaeth i rywun ag ASA, neu wrth ei ddysgu, **mae'n help i ddefnyddio lluniau neu ffotograffau, neu lunio rhestrau o 'bethau i'w gwneud'** i atgyfnerthu'r neges a helpu'r person ifanc i gofio'r hyn rydych chi'n gofyn iddo'i wneud.

Gwnewch yn siŵr bod y person ifanc wedi deall yr hyn rydych chi wedi'i ddweud drwy ofyn iddo ei egluro wrthoch chi.

Cyfathrebu Dieiriau

Waeth beth yw eu lefel gyfathrebu ar lafar, mae pobl ifanc ag ASA yn 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, achos mae'n bosib na fydd person ifanc ag ASA yn deall y ffyrdd cynnil hyn o gyfathrebu.

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA, ond nid pob un, arferion 'anarferol' yn ymwneud â chyswllt llygaid. Gwelir hyn pan maent 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 rywbeth.

Rydyn ni'n dueddol o gymryd yn ganiataol fod diffyg cyswllt llygaid yn awgrymu nad yw rhywun yn gwrando nac yn talu sylw. I bobl ifanc ag ASA, y gwrthwyneb sy'n wir yn aml. Efallai eu bod yn ei chael hi'n haws canolbwyntio 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 pobl ifanc 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 mawr. **Dechreuwch sgwrs drwy ddefnyddio'u henw, a gwnewch 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 bobl ifanc ag ASA ddehongli bwriad cyfathrebu os yw goslef neu gywair y llais yn newid, ac yn wir, weithiau bydd goslef, acen neu draw anghyffredin yn eu llais nhw. Mae amrywiadau mewn cywair a thraw yn achosi dryswch a phryder i rai pobl ifanc. Pan fyddwch chi'n rhyngweithio â pherson ifanc ag ASA, **defnyddiwch oslef hamddenol, gyson. Peidiwch â gweiddi**. Fydd hyn ddim yn helpu'r person ifanc ag ASA i ddysgu - yn hytrach, fwy na thebyg y bydd yn ei ddysgu bod gweiddi'n dderbyniol.

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 goslef y llais a mynegiant yr wyneb i benderfynu a yw'r siaradwr o ddifrif neu beidio. Ni fydd pobl ifanc ag ASA yn 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 berson ifanc ag ASA. Os ydych chi'n defnyddio coegni neu hiwmor astrus gyda disgyblion eraill, rhowch wybod i'r person ifanc ag ASA.

Weithiau, fydd person ifanc ag ASA ddim yn ategu ei gyfathrebu llafar ag iaith y corff,

mynegiant yr wyneb na newidiadau yn nhraw ei lais. Hyd yn os bydd yn gwneud, o bosib na fydd hyn yn adlewyrchu sut mae'n teimlo mewn gwirionedd nac yn cyfleu'r ystyr mae am ei gyfleu, felly g**ofalwch beidio â chamgymryd ystyr yn seiliedig ar fynegiant dieiriau yn unig**.

Os oes problemau synhwyraidd gan berson ifanc, 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 ragweld ymateb a deall safbwynt pobl eraill. Mae gallu pobl ifanc ag ASA i wneud hyn yn gyfyngedig. Efallai fydd pobl ifanc ag ASA hefyd n cael trafferth â gweithgareddau sy'n defnyddio'r dychymyg, megis chwarae rôl.

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

Gall hyn effeithio ar bobl ifanc 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 hierarchaeth gymdeithasol
- dangos ychydig iawn o empathi, os o gwbl
- cael trafferth â chwarae drwy'r dychymyg a chreadigrwydd
- ei chael hi'n anodd gwneud 'dewis rhydd'
- craffu ar y manylion a methu gweld y darlun yn ei gyfanrwydd.

O fewn amgylchfyd yr ysgol, mae'n hanfodol i'r staff fod yn ymwybodol o bwysigrwydd y materion isod yn achos pobl ifanc 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**
- **sefydlu strwythur ychwanegol i'w helpu â gweithgareddau cymdeithasol ac addysgiadol**
- **byddant yn cael trafferth chwarae 'dychmygu' a gweithgareddau creadigol**
- **gallant ei chael hi'n anodd teimlo empathi, a rhagweld ymddygiad pobl eraill**

Trefn Gyfarwydd ac Ymdopi â Newid

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

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 pobl ifanc ag ASA yn eu cael â rhagweld digwyddiadau, mae'n hanfodol fod y person ifanc yn ymwybydol o weithgareddau'r dydd o'r dechrau'n deg.

Bydd angen cymhorthion gweledol i helpu llawer o bobl ifanc. Gall taflenni cynllunio helpu i leddfu pryder a sicrhau bod y person ifanc yn deall trefn y gweithgareddau, ac osgoi dryswch a gofid.

Mae pobl ifanc mewn ysgolion prif ffrwd yn gweithio'n well gyda thaflenni cynllunio ysgrifenedig fel arfer. Mae apiau ar gael i bobl ifanc sy'n mwynhau defnyddio technoleg ar gyfer iPad, dyfeisiau tabled a ffonau symudol. Mae ap cynllunio ASA penodol ar gael yn rhad ac am ddim at y diben hwn. Ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplanner** am wybodaeth bellach.

Gall newidiadau i drefn y diwrnod ysgol achosi pryder mawr i bobl ifanc ag ASA. Yn aml, mae hyn oherwydd eu bod yn teimlo'n fwy cartrefol o fod yn medru rhagweld trefn, ond weithiau, gwraidd y pryder yw nad yw'r person ifanc yn medru deall y bydd elfennau allweddol yn dal i ddigwydd. Er enghraifft: os oes gwasanaeth arbennig yn cael ei drefnu yn ystod y wers olaf yn hytrach na'r hyn sydd yn yr amserlen, efallai na fydd y person ifanc yn medru rhagweld bod amser mynd adre'n dilyn y gwasanaeth nawr, yn hytrach na'r wers olaf. Gallai'r person ifanc boeni wedyn na fydd yn mynd adre, neu fod gwers ychwanegol yn cael ei chynnal.

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

- Gwasanaethau arbennig / cyngherddau
- Athrawon cyflenwi
- Tymor ysgol – newid i wyliau'r ysgol
- Symud i ysgol / dosbarth newydd
- Gwibdeithiau'r ysgol
- Amser chwarae dan do oherwydd y tywydd
- Digwyddiadau arbennig fel ffair yr ysgol

Unwaith eto, bydd o fudd os gallwch chi helpu'r person ifanc i baratoi at y newidiadau sydd ar y gweill drwy baratoi cynllun gweledol y gall gyfeirio ato'n rheolaidd. Bydd medru gweld beth sy'n mynd i ddigwydd yn glir yn helpu i leddfu gofidiau a dryswch person ifanc ag ASA.

Ffordd arall o helpu person ifanc ag ASA i baratoi ar gyfer newidiadau yw defnyddio calendar cyfri'n ôl i'r newid dros gyfnod o wythnos i baratoi at newid megis dechrau gwyliau'r ysgol.

Nid newidiadau i drefn diwrnod / wythnos yn unig sy'n gallu achosi pryder i bobl ifanc 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 disgyblion 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 orau o osgoi peri gofid i berson ifanc mewn cyfnod o newidiadau yw ei helpu i baratoi at y newid ymlaen llaw, ac egluro wrtho beth i'w ddisgwyl.

Mae trefn sefydlog diwrnod ysgol yn fuddiol i lawer o bobl ofanc, ac mae rhieni / cynhalwyr yn dweud weithiau fod ymddygiad trafferthus yn digwydd gartref ym amlach na mae e yn yr ysgol.

Darparu Strwythur Ychwanegol

Bydd rhai pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhannu tasg gyfan yn adrannau llai, yn enwedig pan ddefnyddir termau 'tasg grŵp'. Er enghraifft, efallai nad yw person ifanc yn medru dadansoddi'r gorchymyn 'Tacluswch' yn is-dasgau megis 'rho sbwriel yn y bin, rho'r offer yn y cwpwrdd, rho'r cadeirua'n ôl yn eu lle' ac ati. Yn yr achos hwn, **rhannwch y dasg yn gamau lllai a'u cyfathrebu i'r person ifanc drwy gyfrwng rhestrau neu daflenni cynllunio** i'w helpu i ddeall yr hyn y mae disgwyl iddo'i wneud. Mae'r un dull yn berthnasol i dasgau addysgol.

Bydd angen **darparu strwythur ychwanegol ar gyfer gweithgareddau addysgiadol llai ffurfiol** i bobl ifanc ag ASA hefyd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn achos gweithgareddau ymchwil, gwaith grŵp, amser rhydd, gemau tîm ac ysgrifennu creadigol.

Oherwydd y trafferthion mae pobl ifanc ag ASA yn eu profi yng nghyd-destun cynllunio a rhagweld, yn ogystal â'u ffafriaeth at drefn sefydlog, bydd angen strwythur ychwanegol arnynt ar gyfer nifer o weithgareddau.

Os ydych chi'n gofyn i berson ifanc ddewis gweithgaredd neu opsiwn, efallai fydd yn ei chael hi'n anodd gwneud dewis rhydd. **Gallwch ddarparu strwythur ychwanegol drwy roi dau neu dri dewis yn unig i'r person ifanc er mwyn hwyluso'r broses**.

Gweithgareddau Dychmygu a Chreadigol, Empathi a Dirnad Gweithredoedd Pobl eraill

Oherwydd yr amhariadau sydd gan bobl ifanc ag ASA, mae gweithgareddau sy'n seiliedig ar y dychymyg cymdeithasol, neu sy'n gofyn bod y person ifanc yn 'esgus' gwneud rhywbeth, yn medru bod yn anodd iawn, ac weithiau'n amhosibl, i berson ifanc ag ASA.

Mi allai gweithgareddau sy'n ymwneud â chwarae rôl neu ddefnyddio cynrychioliad symbolaidd (modelau neu ddarluniau i raddfa) fod yn anodd hefyd. Nid yw hyn yn golygu nad oes gan bobl ifanc ag ASA ddychymyg o gwbl; yn hytrach, fel arfer, bydd ganddynt lai o allu yn y maes hwn.

Dewiswch weithgareddau sydd â rheolau neu strwythur pendant, a pheidiwch â dibynnu ar 'esgus', er mwyn helpu'r person i fanc i ymgysylltu a dysgu.

Efallai fydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth creu golygfeydd dychmygol neu ddilyn cyfeiriad yn ystod trafodaethau damcaniaethol. Yng nghyd-destun eu gwaith ysgol, efallai na fyddan nhw'n medru deall sut mae cymeriad mewn llyfr yn teimlo, na darogan beth fydd y cymeriad yn ei wneud nesaf. Dyma pam bod marciau darllen pobl ifanc ag ASA yn uwch na'u marciau dealltwriaeth weithiau. **Bydd angen llawer iawn o gefnogaeth ar bobl ifanc ag ASA yn y meysydd hyn, ond cofiwch gadw'ch disgwyliadau'n realistig.**

Mae ysgrifennu mewn cymeriad, neu o safbwynt rhywun arall, yn gallu bod yn arbennig o anodd, sy'n rhoi pobl ifanc ag ASA dan anfantais mewn profion ac arholiadau.

Yn ogystal, gall anawsterau wrth geisio meddwl yn greadigol effeithio ar allu'r person ifanc i ddatblygu cyfeillgarwch ac ymgysylltu â'i gyfoedion.

Mae pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth dirnad sut mae pobl eraill yn teimlo, neu sut byddant yn ymateb i sefyllfa. **Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, a dylid cymryd hyn i ystyriaeth bob amser**.

O bosib na fydd person ifanc ag ASA yn 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 bobl ifanc 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 berson ifanc sy'n wirioneddol ddim yn deall y cysyniad o ystyried teimladau pobl eraill. O gofio hyn, **dylech chi osgoi gweithgareddau datrys problemau sy'n golygu holi person ifanc ag ASA sut mae e'n meddwl bydd ei weithredoedd wedi effeithio ar deimladau pobl eraill**, achos gall hyn achosi pryder a phoen meddwl mawr.

Gallai'r diffyg empathi hwn, yr analluu i 'ddarllen rhwng y llinellau', a deall gwahaniaethau cymdeithasol, olygu nad yw'r person ifanc yn medru parchu hierarchaeth gymdeithasol, a gallai ddadlau gydag athro fel petai'n un o'i gyfoedion. Gallai'r person ifanc ymddangos 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 tramgwyddo neb yw bwriad y camgymeriadau cymdeithasol hyn**. Gall hyn achosi problemau gyda ffrindiau a chyfoedion hefyd. Gall pobl ifanc ag ASA ddysgu addasu'r ymddygiad hwn, ond bydd angen help arnynt i wneud hyn. **Defnyddiwch reolau pendant i helpu yn y maes hwn, yn hytrach na chynnal trafodaethau dyrys ynghylch teimladau pobl eraill**.

Materion Synhwyraidd mewn Awtistiaeth

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

Weithiau, gall y canfyddiadau synhwyraidd hyn achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch i unigolyn, a gall hyn arwain at ymddygiad 'heriol' wrth iddo geisio gwthio gwraidd y broblem o'r neilltu.

Mewn rhai achosion, mae'r synhwyrau'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 (hyposenstifrwydd). Pan fod y synhwyrau'n cael eu gorlwytho, o bosib bydd yr unigolyn ag ASA'n siglo, yn troelli, yn chwifio'u dwylo, yn

taro'u clustiau ac ati, fel modd o geisio rhwystro'r gorlwythiad annioddefol a'u helpu i dawelu neu i leddfu'r boen. Mewn achosion pan fydd y synhwyrau'n 'hyposensitif', gall unigolion wneud sŵn neu chwilio am sŵn, taro pethau ac ati, fel ffordd o gynyddu lefel weithredu'r synhwyrau.

Byddwch ar eich gwyliadwraeth am y nodweddion isod:

Gorsensitif

Drwgleicio'r tywyllwch a goleuadau 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
Dianc rhag rhai arogleuon
Ymbellhau wrth bobl
Awchu am fwydydd penodol
Defnyddio blaen y tafod i flasu
Gwneud ystumiau rhyfedd â'r corff
Troi'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, rhythmig
Hoffi dirgryniadau
Hoffi pwysedd, dillad tyn
Mwynhau chwarae corfforol cryf
Arogli 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
Troi, rhedeg mewn cylchoedd
Gwrthdaro â phethau a phobl

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

Enghreifftiau o faterion synhwyraidd y gallai person ifanc eu profi:

Bydd rhai pobl ifanc ag ASA yn ymateb mewn ffordd eithafol i ysgogiadau synhwyraidd. 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 synhwyraidd fydd yn peri gofid i berson ifanc. Yn y rhan fwyaf o achosion, dyw hi ddim mor hawdd, a bydd y person ifanc yn cynhyrfu oherwydd rhywbeth nad ydych chi wedi sylwi arno, fel golau sy'n fflachio, sŵn rheiddiadur neu dymheredd yr ystafell.

Os yw person ifanc wedi cynhyrfu, dylech chi asesu ysgogiadau synhwyraidd yn yr amgylchgfyd a delio â'r materion allai fod wrth wraidd y broblem bob amser.

Mae'n bosib y bydd person ifanc ag anawsterau synhwyraidd yn profi gorlwythiad synhwyraidd 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 ac ati oddi wrth ei gilydd. Oherwydd hyn, gall fod yn anodd i'r person ifanc ganolbwyntio ar yr hyn mae rhywun yn ei ddweud mewn ardal brysur. Pan fod gormod o wybodaeth i'w phrosesu yr un pryd, gall fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA rannu'r darlun cyfan yn ddarnau llai, ystyrlon. Er enghraifft, wrth siarad â rhywun, rydyn ni'n gweld wyneb cyfan, ond gall person ifanc ag ASA weld llygaid, trwyn, ceg ac ati. 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 person ifanc dim ond yn medru canolbwyntio ar un nodwedd, neu ni fydd ei gof yn medru prosesu pob peth.

Mae'n arfer da i leihau ysgogiadau synhwyraidd yn amgylchedd yr ysgol er mwyn gostwng pryder a chynyddu gallu'r person ifanc i ganolbwyntio.

Mae hyn yn cynnwys adolygu ac addasu arddangosfeydd, storfeydd, goleuadau, lliwiau waliau, trefniadau seddi yn yr ystafell ddosbarth, ynghyd ag ardaloedd cymunedol yr ysgol megis coridorau neu neuadd yr ysgol.

Rhoddwch ystyriaeth i gynnig amddiffynwyr clustiau os yw sŵn yn broblem, gan ganiatáu i'r person ifanc wynebu'r wal neu fod mewn ardal llai prysur o'r dosbarth. Ewch ati i droi goleuadau i lawr os yn bosibl, a sicrhau nad yw goleuadau yn crynu. Os yw sŵn a newidiadau yn symudiadau'r dosbarth yn broblem, caniatewch iddynt symud ar adeg tawelach.

Gadewch i'r person ifanc adael yr ystafell os yw popeth yn mynd yn ormod iddo. Bydd hyn yn ei gwneud yn llai tebygol y bydd person ifanc yn meithrin 'ymddygiad heriol' er mwyn medru gadael y dosbarth.

Mae'n bwysig cofio bod lefelau goddefgarwch pawb yn cael eu heffeithio pan maent wedi blino, yn sâl neu o dan straen. Mae hyn hefyd yn wir am allu person ifanc ag ASA i oddef ysgogiadau synhwyraidd.

Ymddygiad Ailadroddus

Defnyddir y term ymddygiad ailadroddus i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiad anghyffredin neu ryfedd yr olwg a welir yn aml mewn pobl ifanc 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 synhwyrau 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 – arogli 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 rolio'r llygaid, tapio'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 person ifanc 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 hollol glir pam bod ymddygiad ailadroddus mor gysylltiedig ag ASA, ond mae'n wir fod byd pobl ifanc ag ASA yn llawn dryswch, ac mae ymddygiad ailadroddus yn fodd o gyflwyno cyfran o ragweladwyedd i fyd brawychus sy'n anodd iddynt ei ddehongli fel arall.

Gwelir rhai o'r rhesymau dros ymddygiad ailadroddus mewn rhai pobl ifanc isod:

- Hunanreolaeth yw e, sy'n help i'r person ifanc dawelu a goroesi sefyllfaoedd llawn straen neu ofidus
- Mynegi cyffro
- Cynnig ffordd i berson ifanc ddianc rhag straen pan mae'n gorweithio neu ar bigau'r drain
- Ennyn teimlad o hapusrwydd. Mae rhai pobl ifanc yn profi pleser o'r ymddygiad, hyd yn oed os ydyn nhw'n eu niweidio'u hunain
- Ennyn ymateb gan bobl eraill, sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad
- Mae'n ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd.

Mae rhai pobl ifanc yn dysgu monitro'u hymddygiad er mwyn ei ddefnyddio mewn cynefin '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 person ifanc, mae angen i chi ddeall bod hwn yn rhywbeth mae angen iddo ei wneud i leddfu ei bryder. **Peidiwch â dwrdio'r person ifanc am ymddygiad ailadroddus. Yn hytrach, nodwch beth allai fod wrth wraidd y pryder neu'r gofid, a cheisiwch ddileu'r achos**. Gallai fod yn fuddiol i ddweud wrth y person ifanc sut mae pobl eraill yn canfod yr ymddygiad hwn.

Os yw ymddygiad ailadroddus yn achosi problemau, neu'n debygol o achosi niwed, **gofynnwch am gyngor gan therapydd galwedigaethol**.

Diddordebau Arbennig

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

Mae rhai pobl ifanc ag ASA, fodd bynnag, yn meithrin diddordebau mewn ffordd anarferol, gorfanwl. Fel arfer, gelwir 'diddordebau arbennig' ar y rhain, ac i berson ifanc ag ASA, digon posib mai dyma'r peth pwysicaf yn ei fywyd. Mae pobl ifanc ag ASA yn meithrin diddordebau nad sy'n ymwneud â neb arall gan amlaf, lle gallan nhw gilio i'w byd bach eu hunain am oriau ar y tro, tra bo rhai pobl ifanc yn dymuno siarad yn ddiddiwedd am eu diddordeb, sydd yn ei dro yn ein gwneud hi'n anodd iddyn nhw ddatblygu cyfeillgarwch.

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
- Ennyn pleser
- Ffordd o osgoi gwneud tasg neu weithgaredd arall

Gall rhai o ddiddordebau pobl ifanc ag ASA ymddangos yn ddibwrpas neu'n ddiflas i bobl eraill, ond bydd y person ifanc yn profi rhywbeth sy'n gwbl unigryw iddo. Yn achos rhai pobl ifanc, 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 y gallech eu gweld ymhlith pobl ifanc:

- Darlunio
- Cyfrif
- Casglu
- Diddordebau ffeithiol, fel digwyddiadau hanesyddol
- Gemau electronig
- Mathau o geir neu drenau
- Pobl enwog

Fel yn achos ymddygiad ailadroddus, mi all pobl ifanc 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 eu profi'n real.

Fel arfer, un diddordeb arbennig ar y tro fydd gan bobl ifanc ag ASA, ond byddan nhw'n newid wrth i'r unigolyn 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 person ifanc. Peidiwch â thynnu coes y person ifanc am y diddordeb, na'i feirniadu. Gallai dysgu rhagor am y pwnc a siarad â'r person ifanc amdano fod o help i chi wella'ch cysylltiad ag e neu hi.

Gall diddordebau arbennig amharu ar addysg neu fywyd bob dydd, ond gellir eu defnyddio hefyd i sbarduno'r person ifanc ag ASA, ac annog cyswllt rhyngoch. Os yw'r diddordeb yn amharu ar ei addysg neu weithgareddau eraill, ceisiwch gynnig amser penodol iddo pan all ymwneud â'i ddiddordeb arbennig. Gallech chi hefyd chwilio am ffordd o ehangu maes y diddordeb, neu ei ddefnyddio fel dyfais i gymell y person ifanc, 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 bobl ifanc yn datblygu sgiliau ehangach wrth ddatblygu'r diddordeb. Gellir defnyddio'r rhain i annog dysgu, a chynyddu hunan-barch y person ifanc.

Ymhlith y sgiliau all ddatblygu o ddilyn diddordeb arbennig mae:

- Catalogio
- Sgiliau ymchwil
- Defnydd y rhyngrwyd
- Talu sylw i fanylion
- Sgiliau artistig
- Adnabod nodweddion tebyg
- Gwella'r gallu i ganolbwyntio

Awtistiaeth ac Anhwylderau eraill

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

Weithiau, bydd gan unigolion ag ASA anhwylder arall hefyd. Mae rhai cyflyrau sydd fel petaent yn effeithio ar unigolion ag ASA yn 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 o 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 cydnabod nad yw ASA yn eithrio unigolion rhag dioddef o gyflyrau iechyd meddwl a chorfforol eraill hefyd.

Pennod 3

Addasu Arferion Dydd i Ddydd

Pennod 3
Addasu Arferion Dydd i Ddydd

Dull sy'n Canolbwyntio ar Bobl Ifanc

Mae gan berson ifanc ag ASA yr un hawliau i dyfu, dysgu, ymgysylltu a chyrraedd ei lawn botensial ag unrhyw berson ifanc arall. Bydd gan bob person ifanc ei gyfuniad unigryw o gryfderau ac anawsterau, ac mae gan bob un botensial i chwarae rhan weithgar o fewn cymuned yr ysgol. Mae ymddygiad person ifanc ag ASA, a'r anawsterau mae'n eu profi, yn amrywio o un person ifanc i'r nesaf. Fodd bynnag, mi fydd angen gwneud addasiadau ar gyfer pob person ifanc ag ASA, er mwyn gwneud y mwyaf o'i botensial i ddysgu a lleddfu ei ofidiau. Oherwydd ystod eang yr anawsterau mae disgyblion ag ASA yn eu profi, rhaid ychwanegu strwythur cadarnach, defnyddio dulliau cyfathrebu amgen a hwyluso cynnydd mewn dealltwriaeth ledled holl weithgareddau'r ysgol.

Mae'n hanfodol cydnabod bod pob person ifanc yn unigolyn, a bod arferion dysgu a chynefin 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 a'r cwricwlwm.

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

Symud i'r Ysgol Uwchradd

Gall symud o un ysgol i ysgol arall fod yn brofiad cyffrous a brawychus i unrhyw ddisgybl. Mae pob newid – lleoliad newydd, cynllun yr ysgol a chynnydd 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 er mwyn cefnogi pobl ifanc ag ASA, a'u 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 disgybl, ond hefyd ar agwedd disgyblion eraill at y disgybl hwnnw. Yn wir, gall trafferthion ymddygiad yn nes ymlaen gael eu cysylltu'n uniongyrchol ag effaith trosglwyddiad gwael, gan

gynnwys camu'n ôl o'r cynefin newydd. Dyma rai o'r rhesymau pam y gallai'r trosglwyddiad fod yn her i ddisgybl ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth:

- Cynllun yr ysgol – ffeindio'ch ffordd o gwmpas, ymdopi â'r cynefin, delio â thorfeydd mawr, swnllyd.
- Bod yn anweledig – yn yr ysgol gynradd, mae'r rhan fwyaf o blant yn tyfu i fyny 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, ble i aros amdano, amserlen y bws, beth sy'n digwydd os yw'r bws yn hwyr.
- Dilyn amserlen – dyma un o'r elfennau mwyaf cymhleth o fywyd ysgol y mae angen cyfarwyddo â hi. Yn yr ysgol gynradd, mae'r person ifanc yn cael ei ddysgu gan yr un athro yn yr un ystafell ddosbarth. Efallai ei fod yn ddibynnol ar y cymorth unigol mae'n ei dderbyn i'w 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 fynd, beth i'w wneud, 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.opportunities to develop social interaction.

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

Ymsefydlu yn yr Ysgol Uwchradd

Mae llawer o bobl ifanc ag ASA yn profi trafferthion wrth ymdopi â phobl a llefydd sy'n newydd iddynt. Pan maent yn dechrau yn yr ysgol uwchradd, mae'n bwysig eu cefnogi wrth iddynt ddod i ddeall yr ysgol a chyfarwyddo â'r bobl a'r gweithdrefnau oddi mewn iddi.

- Estynnwch wahoddiad i'r person ifanc ymweld â'r ysgol a'i gyflwyno i aelodau'r staff nifer o weithiau cyn iddo ddechrau dod i'r ysgol.
- Cynigiwch wybodaeth ysgrifenedig mewn iaith sy'n gyfeillgar i ASA, a chynnwys manylion beth i'w wisgo, amserau dechrau a diwedd gweithgareddau o fewn diwrnod ysgol, a disgwyliadau o ran ymddygiad.
- Trafodwch unrhyw addasiadau i arferion a allai fod yn fuddiol i'r person ifanc. Byddai'n ddefnyddiol derbyn gwybodaeth o'r fath gan staff yr ysgol gynradd a'r rhieni hefyd.
- Gwnewch yn siŵr bod y person ifanc yn gwybod gyda phwy y dylai drafod unrhyw bryderon. Byddwch yn eglur am y math o bryder a phwy yw'r person cyswllt, ynghyd â sut a phryd i siarad â nhw.
- Darparwch wybodaeth am amser egwyl, dewisiadau yn ystod yr awr ginio a rheolau 'anffurfiol' am fwyta / yfed yn yr ysgol.
- Dewiswch ddisgybl i fod yn 'gyfaill' i'r unigolyn yn ystod y cyfnod cyflwyno.
- Hysbyswch y person ifanc o fannau yn yr ysgol lle ceir ysgogiadau eithriadol megis llawer o sŵn a goleuadau llachar, a chynnig cyngor ar sut i osgoi'r rhain (fel osgoi'r ffreutur yn ystod y cyfnodau prysuraf).

Cynefin yr Ysgol

Dylid ystyried effeithiau posibl y cynefin drwy'r ysgol gyfan. Gall y dderbynfa, yr ystafell gotiau a choridorau prysur beri aflonyddwch i berson ifanc ag ASA gynted yr aiff i mewn i'r ysgol. **Dylai ysgolion geisio gostwng lefelau ysgogiadau synhwyraidd yn yr ardaloedd hyn drwy ddefnyddio arddangosfeydd niwtral, heb fod yn rhy niferus, ar y waliau, a chadw'r mannau cyhoeddus yn lân ac yn daclus**. Mae symudiadau disgyblion eraill ar adegau prysur hefyd yn gallu peri gofid, a gellir lleddfu'r effaith hon drwy **ganiatáu i ddisgybl ag ASA ddefnyddio mynedfa arall, neu i gerdded drwy'r ysgol cyn neu ar ôl y disgyblion eraill ar ddechrau a diwedd y diwrnod ysgol, ac yn achos newidiadau i wersi. Dylid rhoi cyfarwyddyd i staff yr ysgol siarad mewn llais digyffro, cyson** wrth siarad â disgyblion mewn ardaloedd cymunedol, ac i osgoi gweiddi.

O addasu'r drefn yn y coridorau er mwyn diwallu anghenion pobl fanc ag ASA, byddant yn teimlo'n llai pryderus ac yn medru canolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help 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 yn hytrach nag ar hap.

Mae llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth â goleuadau fflwroleuol, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. **Gostegwch lefel y goleuadau a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib**. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau dffygiol yn cael eu trwsio cyn gynted â phosib.

Yn achos disgyblion sy'n medru cyfathrebu eu hanghenion yn eglurach, **gall 'pàs amser rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn er mwyn caniatáu iddynt adael gweithgareddau i'r ysgol gyfan**.

Diwrnod Ysgol

Mae angen cefnogaeth ar bobl ifanc ag ASA i ddirnad a deall strwythur y diwrnod ysgol. Mae hyn yn bwysicach fyth pan fod newidiadau i'r diwrnod arferol, megis cyfnodau estynedig gyda thiwtor, gwibdeithiau neu wasanaeth arbennig. Y ffordd fwyaf defnyddiol o ddarparu'r strwythur ychwanegol hwn yw defnyddio amserlenni. Mi fydd gan y person ifanc amserlen graidd ar gyfer ei wersi, ond mae'n bwysig gwirio hon a'i haddasu, yn ddyddiol os oes angen, er mwyn cynnwys unrhyw newidiadau i'r drefn arferol.

Mae ap ffôn symudol penodol i ASA ar gael i hwyluso gweithgareddau cynllunio, trefnu ac amserlennu. Mae'r ap wedi ei strwythuro i wneud hyn, a gall gael ei deilwra i anghenion penodol unigolion. Am wybodaeth bellach ac i lawrlwytho cyfarwyddiadau, ewch i: **www.ASDinfoWales.co.uk/ASDplanner**

Mi fydd llawer o bobl ifanc ag ASA hefyd yn cael anhawster ymdopi â newidiadau sy'n ymwneud â phobl. Os oes athrawes gyflenwi'n dod i mewn, dylid hysbysu'r disgybl ymlaen llaw a nodi hyn yn ei amserlen. Gall gweld ymwelwyr a phobl ddieithr beri gofid hefyd, a dylid osgoi hyn pan mae'n ymarferol, neu o leiaf rhybuddio'r disgybl o flaen llaw.

Gweithgareddau i'r Ysgol Gyfan

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael anhawster â chyfnodau penodol yn ystod y diwrnod ysgol. Mae cerdded i mewn i neuadd brysur, a chyffro amser cinio ac amser egwyl yn peri pryder mawr

iddynt. **Bydd angen i chi fod yn hyblyg ac addasu trefniadau er mwyn lleihau'r straen hwnnw**.

Mae amser gwasanaeth yn medru bod yn anodd i bobl ifanc ag ASA. Gall nifer fawr o bobl ifanc ac oedolion gwahanol, methiant i ddeall disgwyliadau ac arwyddion cymdeithasol a gorlwythiad synhwyraidd beri aflonyddwch iddynt yn sydyn iawn. **Ni ddylid disgwyl i'r person ifanc gymryd rhan yn yr un modd â'i gyfoedion, ac ni ddylid ei gosbi am gael anhawster ymdopi**. Os yw sŵn yn achosi problem, **rhowch amddiffynwyr clustiau iddo**. Os yw rhai gweithgareddau'n arbennig o anodd (fel canu), **dylid annog y person ifanc i fynychu'r rhannau o'r gwasanaeth nad sy'n achosi problem. Gadewch iddo fynd i mewn i'r neuadd cyn neu ar ôl y disgyblion eraill** fel nad yw e yng nghanol y bwrlwm. **Gellid gadael iddo eistedd wrth y drws**, fel y gall adael os aiff pethau'n drech nag e.

Am resymau tebyg, gall amser cinio achosi gofid. **Dylai'r person ifanc gael caniatâd i fwyta'i ginio cyn i'r disgyblion eraill gyrraedd neu ar ôl iddynt adael, pan fydd yn dawelach. Gellid gwneud trefniadau eraill, megis rhoi caniatâd i'r person ifanc fwyta'i ginio mewn man tawel**. Os oes problemau synhwyraidd ganddo ynghylch bwyd, bydd angen gwneud trefniadau dietegol penodol gyda'r staff arlwyo.

Gellir helpu pobl ifanc ag ASA i fynd ar wibdeithiau ysgol drwy gynllunio ymlaen llaw. **Gall defnyddio taflen gynllunio i gyfri'n ôl, darparu lluniau ac egluro beth fydd yn digwydd fod o help**. Mae'n ddefnyddiol os gallwch ystyried anghenion person ifanc ag ASA cyn dechrau cynllunio gwibdaith, a dewis gweithgaredd sy'n fwy addas iddo, os yw'n ymarferol.

Mae gweithgareddau tymhorol i'r ysgol gyfan, yn enwedig adeg y Nadolig, yn medru bod yn gyfnod gofidus i berson ifanc ag ASA. Gall newidiadau i'r drefn arferol achosi dryswch a phryder iddo.

Dylid annog y person ifanc ag ASA i gymryd rhan mewn dathliadau ysgol megis cyngherddau a chyflwyniadau, ond ni ddylid ei orfodi i wneud. Os yw person ifanc yn mynegi dymuniad i gymryd rhan mewn dathliadau o'r fath, ond yn poeni na fydd yn medru ymdopi, gellid rhoi rhan fach iddo fel nad oes rhaid iddo fynd i'r ymarferion ar eu hyd. Os yw pobl ifanc yn dymuno bod yn rhan o'r digwyddiad ond ddim yn dymuno perfformio, gellid cynnig dewis arall iddynt, fel gweithio yng nghefn y llwyfan neu gynllunio'r tocynnau, er mwyn iddynt ddal i deimlo eu bod yn rhan o'r gweithgaredd.

Sgiliau Cymdeithasol a Pherthnasoedd

Mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n dysgu sut i gyfathrebu ag eraill, a dechrau a chynnal perthynas wrth i ni dyfu i fyny. Bydd rhai gweithredoedd yn cael eu dysgu gan bobl eraill, megis bwyta gyda chyllell a fforc, a bydd eraill yn datblygu'n reddfol, er enghraifft, parchu'r bwlch corfforol rhyngom ni a phobl rydyn ni'n siarad â nhw. Mae nifer o nodweddion ein hymddygiad yn deillio o'r ffordd rydyn ni'n disgwyl i bobl gyfathrebu â ni; er enghraifft, rydyn ni'n dweud pethau clên wrth bobl am ein bod yn ei hoffi pan maen nhw'n dweud pethau clên wrthon ni.

Nid yw pobl ifanc ag ASA yn datblygu'r sgiliau hyn yn yr un modd, a byddant yn cael trafferth gyson â deall rheolau cymdeithasol a chynildeb rhyngweithio cymdeithasol. Bydd hyn yn arbennig o gymhleth yn ystod cyfnod yr arddegau, gan mai dyma pryd mae pobl ifanc yn dysgu ymddwyn yn wahanol yng nghwmni eu cyfoedion ac oedolion.

Mae amhariadau mewn dychymyg cymdeithasol yn golygu y gall rhywun ag ASA gael trafferth dirnad sut mae pobl eraill yn meddwl neu'n teimlo; er enghraifft, dweud bod rhywun dros bwysau heb sylweddoli y gallai hyn dramgwyddo'r unigolyn dan sylw.

Gall fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA ddehongli patrwm cyfathrebu cymdeithasol, a byddant yn

gwneud cam gwag, er enghraifft, peidio sylweddoli os yw rhywun wedi digio neu wedi diflasu. Byddai'r rhan fwyaf o bobl yn cymryd bod rhywun wedi diflasu os yw'n dylyfu gên ac edrych ar ei oriawr yn gyson. Efallai na fydd unigolyn ag ASA yn sylwi ar hyn, ac yn parhau i siarad am yr un pwnc, ac oherwydd hyn, bydd y person arall yn ei osgoi wedi hynny.

Fel yn achos amhariadau eraill, mae lefelau sgiliau cymdeithasol yn amrywio rhwng unigolion, ond mae amhariadau'n cael effaith ddifrifol ar y gallu i ffurfio a chynnal cyfeillgarwch.

Gall hon fod yn broblem sylweddol i bobl ifanc yn yr ysgol uwchradd, a byddant yn cael trafferth datblygu a chynnal perthynas â ffrindiau, deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt ac ymuno â sgwrs eu cyfoedion.

Gall trafferth ym maes cyfeillgarwch esgor ar unigedd cymdeithasol cynyddol. Gall gwibdeithiau a gweithgareddau grŵp fod yn brofiadau annifyr, a gall hyn gynyddu lefelau pryder ac ennyn amharodrwydd i fynd i'r ysgol.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n haws sgwrsio am ffeithiau a maes eu diddordeb arbennig yn hytrach nag at ddiben cymdeithasol yn unig. Oherwydd hyn, gall clybiau a gweithgareddau'r tu hwnt i oriau'r ysgol fod yn ffordd fuddiol iddynt ddysgu ymwneud â phobl eraill. Gall hyfforddiant mewn sgiliau cymdeithasol fod o werth hefyd. Mae ystod o gynlluniau ar gael a allai helpu'r person ifanc i ddod i ddeall arferion cymdeithasol a chydnabod bod gan bobl eraill farn wahanol i'w barn hwy. Gallai 'cyfeillio' person ifanc â disgybl arall fod yn fuddiol hefyd, yn enwedig os yw aelod arall y pâr yn deall materion sy'n ymwneud ag ASA.

Mae cynyddu dealltwriaeth o ASA ymhlith cyfoedion y person ifanc yn medru bod o help iddyn nhw gyfathrebu'n fwy effeithlon â'r unigolyn, yn ogystal â meithrin eu gwerthfawrogiad o nodweddion cadarnhaol pobl sydd â'r cyflwr.

Mae rhai pobl ifanc ag ASA yn teimlo pwysau mawr wrth geisio addasu eu dulliau cyfathrebu er mwyn cydymffurfio â disgwyliadau cymdeithasol, ac mae'n broses flinedig. Os daw hyn i'r amlwg, gallai fod yn llesol i ddarparu gofod tawel i'r person ifanc yn ystod amser egwyl, megis yn y llyfrgell neu ystafell ddosbarth wag.

Bwlio

Oherwydd amhariadau mewn rhyngweithio cymdeithasol, mae pobl ASA yn medru bod yn agored i gael eu bwlio.

Gall y cyfryw amhariadau mewn cyfathrebu llafar olygu bod y person ifanc ag ASA yn cael trafferth canfod a yw rhywun yn bod yn gyfeillgar, yn goeglyd, yn gwneud hwyl am ei ben neu'n ceisio'i ypsetio. O ganlyniad, gallai gamddehongli bwriad ei gyd-ddisgybl a pheidio sylweddoli ei fod yn cael ei fwlio.

Mae bwriad yn beth anodd ei ddirnad hefyd oherwydd amhariadau ar ddefnyddio a deall iaith y corff neu fynegiant yr wyneb, ac ni fydd y person ifanc yn gweld arwyddion gelyniaeth.

Mae'n gyffredin i bobl ifanc ag ASA ddilyn rheolau i'r llythyren, ac oherwydd hyn, gallai eu cyfoedion feddwl eu bod yn 'ffefryn' gan yr athrawon. Bydd hyn yn anodd iawn i'r person ifanc ei ddirnad, achos ni fydd yn deall pam nad yw ei gyfoedion yn gwneud yr un fath, n pham maent yn ei fwlio am wneud hynny.

Oherwydd na fydd rhai o gyfoedion person ifanc ag ASA yn deall ei ymddygiad, yn enwedig yn achos diddordeb arbennig anghyfarwydd, gall y person ifanc fod yn gocyn hitio ar gyfer bwlio. Dro arall, bydd y ffaith fod yn well gan berson ifanc ag ASA fod ar ei ben ei hun am ei fod yn cael trafferth cymdeithasu mewn grwpiau mawr yn ei wneud yn darged amlwg i fwli.

Yn aml, mae pobl ifanc ag ASA yn treulio cyfnodau maith ar-lein, lle mae llai o bwysau i ddilyn rheolau cymdeithasol a chydymffurfio â nhw, a gallant gymdeithasu'n haws o lawer yno. Bydd adnabod arwyddion bwlio ar-lein yn anodd i berson ifanc ag ASA, sy'n golygu y gallai fod yn agored i seiber-fwlio.

Er y gall pobl ifanc ag ASA fod yn agored i niwed, mae'n bosib gosod mesurau yn eu lle i leihau'r tebygolrwydd o fwlio:

- Gall meithrin ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gynyddol o ASA ledled yr ysgol fod o fudd fel mesur ataliol i fwlio. Drwy gynyddu dealltwriaeth o ASA, ac addasu arferion pan fo'n bosibl, gellir gostwng lefelau pryder a lleddfu anawsterau pobl ifanc ag ASA ym meysydd cyfathrebu a rhyngweithio.
- Gall darparu cyfarwyddiadau clir i bobl ifanc ag ASA ar y lle i fynd iddo a'r person iawn i siarad ag e os ydyn nhw'n teimlo'n anghysurus helpu i leddfu pryder ac osgoi bwlio.
- Bydd cynnig man ar wahân i'r disgyblion eraill y gall pobl ifanc ag ASA fynd iddi yn ystod amser egwyl ac amser cinio yn fodd o'u helpu i osgoi sefyllfaoedd heriol.
- Cyn i berson ifanc sy'n cael ei fwlio hysbysu rhywun o hyn, mae gofyn iddo fod yn medru adnabod yr ymddygiad perthnasol. Rhowch restr o nodweddion ymddygiad y gellid eu cysylltu â bwlio i'r person ifanc. Bydd adnabod bwlio cyn iddo fynd yn rhy bell yn ei wneud yn llai agored i niwed gan ei gyfoedion, ac yn ei alluogi i drafod materion sy'n ei boeni a gofyn am help cyn i bethau waethygu.
- Gall anawsterau cyfathrebu ei gwneud hi'n anodd i berson ifanc ag ASA drafod materion sy'n ymwneud â bwlio. Bydd sefydlu polisi drws agored i rieni neu gynhalwyr siarad ag aelodau'r staff am eu pryderon, ar ran y person ifanc neu ar y cyd ag e, yn ysgafnhau'r baich arno o ran cyfathrebu a rhyngweithio'n briodol, a boddhau disgwyliadau cymdeithasol. Gallai cydlynu â rhieni a chynhalwyr hwyluso'r broses o gyfathrebu a chael ei ddeall yn iawn.
- Cadwch feddwl agored. Peidiwch â diystyru hysbysiadau o fwlio oherwydd nad yw'r person ifanc yn cofio'n glir, nac oherwydd diffyg tystiolaeth.
- Os yw person ifanc yn cael ei fwlio, cyfeiriwch at bolisi'r ysgol am gefnogaeth bellach.

Addysg Rhyw a Pherthynas

Dylid ystyried anghenion dysgwyr ag ASA o fewn polisi ARhP yr ysgol. Dylai ysgolion ystyried y materion isod:

- Defnydd iaith – osgoi defnyddio iaith amwys wrth ddysgu.
- Gosod rheolau eglur – datgan pryd ac ymhle mae'n briodol i gyffwrdd â phobl eraill a chael eich cyffwrdd ganddynt hwy.
- Osgoi trafod teimladau'n ormodol – mae hwn yn faes dryslyd i unigolion yn aml, ac yn achosi pryder yn sgil hynny.
- Sicrhau addasrwydd at oedran – a bydd angen diweddaru hyn wrth i'r person ifanc dyfu'n hŷn (e.e. mae'n dderbyniol i gofleidio plentyn 12 oed pan rydych chithau'r un oed, ond ddim pan rydych chi'n 18 oed).
- Yr anawsterau mae pobl ifanc ag ASA yn eu profi wrth addasu gwybodaeth i wahanol sefyllfaoedd - ystyriwch a yw astudiaethau achos, DVDs a theatr ieuenctid yn gyfryngau dysgu priodol ar eu cyfer.
- Cofio bod amhariadau mewn dychymyg cymdeithasol gan bobl ifanc ag ASA - byddant yn cael trafferth â chwarae rôl a thrafodaethau ynghylch sefyllfaoedd haniaethol.
- Dysgu sgiliau cymdeithasol mwy cyffredinol gan fod pobl ifanc ag ASA yn gymdeithasol ansicr yn aml iawn.

Symud rhwng y Cartref a'r Ysgol

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

Mae pobl ifanc ag ASA yn ymdopi mewn ffyrdd gwahanol gartref ac yn yr ysgol. Mae strwythur y diwrnod ysgol yn helpu rhai ohonynt i ymdopi'n well na maen nhw gartref, lle mae'r strwythur yn llai sefydlog. Dro arall, mae medru canolbwyntio ar eu diddordeb arbennig a dod o hyd i lefydd tawel yn golygu bod rhai pobl ifanc yn ymdopi'n well gartref.

Weithiau, mae gwaith cartref yn drysu pobl ifanc, gan fod y gwahaniaeth rhwng y cartref a'r ysgol yn llai eglur. Gallai fod o help i gynnig **amser yn yr ysgol i'r person ifanc gwblhau'r gwaith**. Byddwch yn hyblyg ac ystyried anawsterau'r disgybl wrth ddelio â'r mater, a chydnabod y bydd rhai rhieni'n cael trafferthion â hyn hefyd.

Cydweithio â Rhieni a Chynhalwyr

Mae cydweithio â rhieni a chynhalwyr yn elfen hanfodol o gynllun sy'n canolbwyntio ar y person ifanc. Mae cysondeb o fudd mawr i bobl ifanc ag ASA, ac mae defnyddio'r un dulliau gartref ac yn yr ysgol yn llesol iawn.

Gall trafferthion yn yr ysgol gael eu trosglwyddo i'r cartref ac fel arall, felly **mae'n hanfodol sicrhau bod cyfathrebu agored** rhwng y ddau le. **Gall rhannu dyddiadur rhwng y cartref a'r ysgol fod yn ffordd ddefnyddiol o sicrhau bod gwybodaeth berthnasol yn cael ei throsglwyddo bob dydd**.

Mae rhieni a chynhalwyr pobl ifanc ag ASA yn byw â lefelau straen uwch na'r arfer. Mae gofalu am berson ifanc ag ASA yn gallu cyfyngu ar weithgareddau, effeithio ar gwsg a lleihau hunan-barch yr oedolion. Nid yw llawer o rieni a chynhalwyr yn derbyn hyfforddiant am ASA. Ceir canllaw i rieni ac oedolion ar y wefan
http://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 person ifanc i'w weld yn ymdopi'n well yn yr ysgol na mae e 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 person ifanc yn unig sy'n cael eu nodi mewn adroddiadau, nosweithiau rhieni a dyddiaduron ysgol.

Mae meithrin perthynas agored â rhieni a chynhalwyr yn fuddiol er mwyn ennyn eu ffydd ac i feithrin cyswllt rhyngoch. Mae cynnig adborth agored yn gam da wrth sefydlu'r broses hon.

Pontio

Gall symud i fyd addysg bellach ac addysg uwch fod yn brofiad cyffrous a brawychus i unrhyw ddisgybl. Mae lleoliad newydd, pobl ddieithr ac ansicrwydd ynghylch beth i'w ddisgwyl i gyd yn heriol iddynt. Weithiau, bydd person ifanc yn methu addasu i'r lleoliad os nad yw'r broses bontio'n cael ei rheoli'n effeithlon. **Mae'n hanfodol sefydlu cynllun pontio effeithiol ac amserol i gefnogi pobl ifanc ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth a'u helpu i gyrraedd eu potensial a chyflawni amcanion unigol. Dylid gwneud hyn mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill er mwyn cynnig cefnogaeth iddynt pan fyddant yn oedolion.**

Gall paratoi i ddechrau yn y gweithle beri anawsterau dybryd i berson ifanc ag ASA, am y gallai gael trafferth deall iaith a gweithdrefnau chwilio am waith a chwilio am swydd, ynghyd â meithrin y sgiliau angenrheidiol i aros ym maes cyflogaeth.

Cynllun Gweithio gydag Awtistiaeth ac adnoddau pellach

Nod ein cynllun Gweithio gydag Awtistiaeth yw cefnogi pobl ifanc wrth iddynt chwilio am swydd a llwyddo i gael eu penodi. Fel rhan o'r cynllun, mae ffilm wybodaeth a chynllun tystysgrifo ar gael i weithwyr proffesiynol yn y maes,

- **Geiriadur sgiliau ac adnodd creu rhestr sgiliau personol**
  Adnodd y gellir ei ddefnyddio i chwilio ystyr iaith ffigurol gyffredin a ddefnyddir mewn hysbysebion a disgrifiadau swyddi.
- **Adnodd chwilio am waith**
  I helpu unigolion ag ASA i ddeall ac ymgysylltu â'r broses o chwilio am waith. Mae'r adnodd hwn yn darparu strwythur wrth chwilio ac ymgeisio am swyddi. Ar ôl ychwanegu gwybodaeth a dewisiadau mae'r person ifanc yn eu ffafrio, mae cyfle i lawrlwytho rhestrau o feini prawf hanfodol a dewisol am swyddi, sgiliau a phrofiad. Gellir defnyddio'r rhain i helpu â'r broses o chwilio ac ymgeisio am swyddi. Mae'r adnodd hwn yn rhyngweithio â'r adnodd llunio CV, sy'n golygu y bydd gwybodaeth a gaiff ei llwytho'n cael ei hychwanegu at CV y person ifanc. O fewn yr adnodd hwn hefyd, mi gewch wybodaeth sy'n ddefnyddiol at bob elfen o chwilio am swydd.
- **Adnodd llunio CV yn benodol i bobl ag ASA**
  Adnodd sy'n rhyngweithio â'r adnodd chwilio am waith. Gellir ychwanegu gwybodaeth ato, yn uniongyrchol neu drwy'r adnoddau eraill. Ar ôl llwytho'r wybodaeth berthnasol, bydd yr adnodd yn llunio CV mewn fformat Word, a gellir arbed ac argraffu hwn.
- **Ap ffôn Gweithio gydag Awtistiaeth**
  Ap sy'n croesgyfeirio dewisiadau swydd mae person ifanc yn eu ffafrio a'r disgrifiadau swyddi sydd wedi eu rhestru, er mwyn adnabod addasrwydd at swyddi. Yn ogystal, mae'n helpu drwy osod nodyn atgoffa er mwyn paratoi at gyfweliad.

Gallwch weld y cynllun a'r adnoddau yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/working-with-autism

Pennod 4

Cyngor Penodol ar Byncniau Unigol

Pennod 4

Cyngor Penodol ar Bynciau Unigol

Cymraeg

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i

ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau. Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol.

Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid.

Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud

yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes yn y canllaw hwn, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Mewn gwersi Cymraeg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- cydweddu eu siarad â chyd-destunau gwahanol mewn llafaredd
- ennyn diddordeb eu gwrandäwr a bod yn ymwybodol o'u hanghenion llafaredd
- ymateb mewn ffordd briodol i'r hyn mae eraill yn ei ddweud mewn llafaredd
- llunio'r ymatebion priodol i wahanol fathau o destun wrth ddarllen
- cyfathrebu cymariaethau rhwng darnau o destun wrth ddarllen
- cyfathrebu ystyr wrth wahanol gynulleidfaoedd wrth ddarllen
- addasu ac amrywio goslef y llais mewn llafaredd
- cyfuno ystumiau, mynegiant yr wyneb, iaith y corff a chyswllt llygaid mewn tasgau llafaredd.

Oherwydd anawsterau â deall iaith a'i defnyddio, bydd llawer o bobl ifanc yn cael trafferth â phersonoli, cymarebau a throsiannau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd, ynghyd â rhestr ddisgwyliadau, yn medru helpu person ifanc i ymgorffori'r rhain yn ei waith.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir sy'n ymwneud ag addasu gwaith at wahanol gynulleidfaoedd. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen. Mae'n bosib na fydd addasiadau yn iaith y corff, mynegiant yr wyneb a goslef y llais yn datblygu'n reddfol, felly gallai darparu strwythur ychwanegol penodol ar sut i addasu'r rhain fod o help â thasgau llafaredd. Gallai awgrymu bod person ifanc yn edrych ar ran arall o wyneb aelodau'r gynulleidfa ei helpu i gelu trafferthion â chyswllt llygaid.

Bydd ymarferion cyson ar y cyd â rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu person ifanc i ymateb yn briodol i anghenion gwahanol gynulleidfaoedd, i fireinio sgiliau cymharu gwahanol destunau ac i ymgysylltu'n well â gwrandäwr neu ddarllenydd.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Mewn gwersi Cymraeg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- gwahaniaethu rhwng haenau'r testun wrth ddarllen
- darogan bwriad cymeriadau wrth ddarllen
- dewis geirfa ddychmygus wrth ysgrifennu
- cyflawni tasgau ysgrifennu creadigol
- datblygu cymeriadau a lleoliadau wrth ysgrifennu
- deall neu ddangos empathi â chymeriadau a thestunau ffuglen.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i berson ifanc er mwyn iddo gwblhau gweithgareddau megis darllen a deall ac ysgrifennu creadigol neu empathig.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Yn achos gweithgareddau darllen a deall, ceisiwch helpu'r person ifanc i greu rhestr o bwyntiau allweddol a welir yn y testun, a seilio'i atebion ar y rhain.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth 'darllen rhwng y llinellau', felly o bosib na fydd lefel eu dealltwriaeth o'r testun yn cyfateb i lefel disgyblion eraill.

Ceisiwch ddarparu gwybodaeth ychwanegol megis disgrifiadau o'r cymeriadau fel man cychwyn. Gallwch ostwng faint y wybodaeth a ddarperir wrth i'r person ifanc ddatblygu ei sgiliau.

Bydd angen egluro iaith ffigurol er mwyn i'r person ifanc ddeall y testun yn iawn.

Bydd anawsterau â rhyngweithio a dychymyg cymdeithasol yn golygu bod pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ysgrifennu yn y person cyntaf 'mewn cymeriad'. O bosib y byddant yn cael

trafferth hefyd ag ysgrifennu creadigol, yn enwedig pan fod gofyn defnyddio'r dychymyg.

Os oes gofyn i berson ifanc ysgrifennu'r testun drwy ddychmygu bod yn rhywun arall (megis milwr yn y Rhyfel Byd Cyntaf), gellid darparu rhestr o ffeithiau allwedol iddo, a'i annog i ysgrifennu'r rhain yn y person cyntaf. Maes o law, gellid ei helpu i newid o'r person cyntaf mewn sesiwn arall, er mwyn hwyluso cynnydd yn ei waith.

Gellir atgyfnerthu sgiliau ysgrifennu creadigol drwy strwythuro ychwanegol hefyd. Gan ddefnyddio stori gyfarwydd yn sail i'r gwaith, gellid annog y person ifanc i'w hailysgrifennu fesul tipyn, gan newid cymeriadau, sefyllfaoedd a chanlyniadau wrth iddo wneud cynnydd.

Os yw dychymgu cymeriadau a'u gweithredoedd yn achosi trafferth, gellid 'actio' stori ac yna helpu'r person ifanc i adrodd y stori yn ysgrifenedig yn ei eiriau ei hun.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd.

Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.
Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Saesneg

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau. Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol.

Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes yn y canllaw hwn, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Mewn gwersi Saesneg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- cydweddu eu siarad â chyd-destunau gwahanol mewn llafaredd
- ennyn diddordeb eu gwrandäwr a bod yn ymwybodol o'u hanghenion llafaredd
- ymateb mewn ffordd briodol i'r hyn mae eraill yn ei ddweud mewn llafaredd
- llunio'r ymatebion priodol i wahanol fathau o destun wrth ddarllen
- cyfathrebu cymariaethau rhwng darnau o destun wrth ddarllen
- cyfathrebu ystyr wrth wahanol gynulleidfaoedd wrth ddarllen
- addasu ac amrywio goslef y llais mewn llafaredd
- cyfuno ystumiau, mynegiant yr wyneb, iaith y corff a chyswllt llygaid mewn tasgau llafaredd.

Oherwydd anawsterau â deall iaith a'i defnyddio, bydd llawer o bobl ifanc yn cael trafferth â phersonoli, cymarebau a throsiannau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd, ynghyd â rhestr ddisgwyliadau, yn medru helpu person ifanc i ymgorffori'r rhain yn ei waith.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir sy'n ymwneud ag addasu gwaith at wahanol gynulleidfaoedd. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen. Mae'n bosib na fydd addasiadau yn iaith y corff, mynegiant yr wyneb a goslef y llais yn datblygu'n reddfol, felly gallai darparu strwythur ychwanegol penodol ar sut i addasu'r rhain fod o help â thasgau llafaredd. Gallai awgrymu bod person ifanc yn edrych ar ran arall o wyneb aelodau'r gynulleidfa ei helpu i gelu trafferthion â chyswllt llygaid.

Bydd ymarferion cyson ar y cyd â rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu person ifanc i ymateb yn briodol i anghenion gwahanol gynulleidfaoedd, i fireinio sgiliau cymharu gwahanol destunau ac i ymgysylltu'n well â gwrandäwr neu ddarllenydd.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Mewn gwersi Saesneg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- gwahaniaethu rhwng haenau'r testun wrth ddarllen

- darogan bwriad cymeriadau wrth ddarllen
- dewis geirfa ddychmygus wrth ysgrifennu
- cyflawni tasgau ysgrifennu creadigol
- datblygu cymeriadau a lleoliadau wrth ysgrifennu
- deall neu ddangos empathi â chymeriadau a thestunau ffuglen.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i berson ifanc er mwyn iddo gwblhau gweithgareddau megis darllen a deall ac ysgrifennu creadigol neu empathig.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Yn achos gweithgareddau darllen a deall, ceisiwch helpu'r person ifanc i greu rhestr o bwyntiau allweddol a welir yn y testun, a seilio'i atebion ar y rhain.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth 'darllen rhwng y llinellau', felly o bosib na fydd lefel eu dealltwriaeth o'r testun yn cyfateb i lefel disgyblion eraill.

Ceisiwch ddarparu gwybodaeth ychwanegol megis disgrifiadau o'r cymeriadau fel man cychwyn. Gallwch ostwng faint y wybodaeth a ddarperir wrth i'r person ifanc ddatblygu ei sgiliau.

Bydd angen egluro iaith ffigurol er mwyn i'r person ifanc ddeall y testun yn iawn.

Bydd anawsterau â rhyngweithio a dychymyg cymdeithasol yn golygu bod pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ysgrifennu yn y person cyntaf 'mewn cymeriad'. O bosib y byddant yn cael trafferth hefyd ag ysgrifennu creadigol, yn enwedig pan fod gofyn defnyddio'r dychymyg.

Os oes gofyn i berson ifanc ysgrifennu'r testun drwy ddychmygu bod yn rhywun arall (megis milwr yn y Rhyfel Byd Cyntaf), gellid darparu rhestr o ffeithiau allwedol iddo, a'i annog i ysgrifennu'r rhain yn y person cyntaf. Maes o law, gellid ei helpu i newid o'r person cyntaf mewn sesiwn arall, er mwyn hwyluso cynnydd yn ei waith.

Gellir atgyfnerthu sgiliau ysgrifennu creadigol drwy strwythuro ychwanegol hefyd. Gan ddefnyddio stori gyfarwydd yn sail i'r gwaith, gellid annog y person ifanc i'w hailysgrifennu fesul tipyn, gan newid cymeriadau, sefyllfaoedd a chanlyniadau wrth iddo wneud cynnydd.

Os yw dychymgu cymeriadau a'u gweithredoedd yn achosi trafferth, gellid 'actio' stori ac yna helpu'r person ifanc i adrodd y stori yn ysgrifenedig yn ei eiriau ei hun.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Mathemateg

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a rhyngweithio â nhw. Yn achos mathemateg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- siarad am ei waith a'i egluro
- cyfiawnhau ei osodiadau cyffredinol, dadleuon neu atebion wrth

Oherwydd y materion sydd ynghlwm â dealltwriaeth o iaith a'i defnydd, bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth mynegi eu gwaith ar lafar i bobl eraill. Bydd cyfuniad o ymarfer cyson a rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu'r person ifanc i ddeall dulliau priodol o drafod ei waith ag eraill.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos mathemateg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- datblygu eu strategaethau eu hunain i ddatrys problemau
- chwilio am ateb drwy ddatblygu eu syniadau eu hunain
- gwirio a yw eu hatebion yn gwneud synnwyr o fewn cyd-destun y broblem
- ymgysylltu â phroblemau rhifedd
- defnyddio dulliau profi-a-gwella sy'n ymwneud ag amcangyfrif a threfnu
- pwyso a mesur llwybr eu hymholiadau eu hunain
- blaenoriaethu a threfnu'r camau angenrheidiol i gwblhau tasg.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i'r person ifanc er mwyn iddo fedru cwblhau gweithgareddau sy'n gofyn iddo ddyfeisio syniadau creadigol a damcaniaethu.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol, gan gynnwys cydweithio â'r disgybl i ddatblygu rhestr o ddewisiadau iddo, neu ddarparu rhestrau neu siartiau llif i'w dywys i'r cyfeiriad priodol.

Mae nifer o bobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n anodd cynllunio ymlaen llaw a rhoi trefn ar weithgareddau. Gall darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau strwythuredig neu dempledi fod o help iddynt reoli'r gweithgaredd yn haws. Bydd rhai unigolion ag ASA yn cael trafferth trosi problemau rhifedd i dermau mathemategol. Gallai rhoi cyngor iddynt parthed adnabod termau allweddol a'u hystyr, ynghyd ag ymarferion cyson, fod o help i ddatblygu'r sgìl hon.

Yn aml, mae pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd 'darogan', a gall hyn effeithio ar eu gallu i wirio a yw canlyniadau'n ddichonadwy o fewn cyd-destun y broblem.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a

hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Cymraeg Ail Iaith

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i:
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos Cymraeg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- addasu goslef y llais ac amrywio geirfa a phatrymau iaith wrth siarad
- siarad am brofiadau
- dechrau sgwrs a'i chynnal
- gofyn cwestiynau perthnasol a chynnig sylwadau priodol mewn ymateb i eraill
- ystyried barn pobl eraill
- addasu arddull at wahanol gynulleidfaoedd a dibenion
- cyfuno ystumiau, mynegiant yr wyneb, iaith y corff a chyswllt llygaid mewn tasgau llafaredd.

Oherwydd anawsterau â deall iaith a'i defnyddio, bydd llawer o bobl ifanc yn cael trafferth â phersonoli, cymarebau a throsiannau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd, ynghyd ag eglurhad ohonynt, yn helpu person ifanc i ymgorffori'r rhain yn ei waith.

Bydd llawer o unigolion ag ASA yn cael trafferth cynnal sgyrsiau hirfaith yn eu mamiaith, yn enwedig wrth roi atebion estynedig a gofyn cwestiynau priodol. Oherwydd hyn, gallai fod o fudd i ymarfer yn eu hiaith gyntaf cyn ymarfer yn Gymraeg.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir sy'n ymwneud ag addasu gwaith ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen. Mae'n bosib na fydd addasiadau yn iaith y corff, mynegiant yr wyneb a goslef y llais yn datblygu'n reddfol, felly gallai darparu strwythur ychwanegol penodol ar sut i addasu'r rhain fod o help â thasgau llafaredd. Gallai awgrymu bod person ifanc yn edrych ar ran arall o wyneb aelodau'r gynulleidfa eu helpu i gelu trafferthion â chyswllt llygaid.

Bydd ymarferion cyson ar y cyd â rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu person ifanc i ymateb yn briodol i anghenion gwahanol gynulleidfaoedd, i fireinio sgiliau cymharu gwahanol destunau ac i ymgysylltu'n well â gwrandäwr neu ddarllenydd.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos Cymraeg ail iaith, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- gwahaniaethu rhwng haenau ystyron y testun wrth ddarllen
- dirnad bwriad cymeriadau wrth ddarllen
- dewis geirfa ddychmygus wrth ysgrifennu
- cyflawni tasgau ysgrifennu creadigol
- datblygu cymeriadau a lleoliadau wrth ysgrifennu
- deall neu ddangos empathi â chymeriadau a thestunau ffuglen.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i'r person ifanc er mwyn iddo fedru cwblhau gweithgareddau megis darllen a deall ac ysgrifennu creadigol neu empathig.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Yn achos gweithgareddau darllen a deall, ceisiwch helpu'r person ifanc i greu rhestr o bwyntiau allweddol a welir yn y testun, a seilio'i atebion ar y rhain.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth 'darllen rhwng y llinellau', felly o bosib na fydd lefel eu dealltwriaeth o'r testun yn cyfateb i lefel disgyblion eraill.

Ceisiwch ddarparu gwybodaeth ychwanegol megis disgrifiadau o'r cymeriadau fel man cychwyn. Gallwch ostwng faint y wybodaeth a ddarperir wrth i'r person ifanc ddatblygu ei sgiliau.

Bydd angen egluro beth yw iaith ffigurol er mwyn i'r person ifanc ddeall y testun yn iawn.

Bydd anawsterau â rhyngweithio a dychymyg cymdeithasol yn peri trafferth i bobl ifanc ag awtistiaeth wrth ysgrifennu yn y person cyntaf 'mewn cymeriad'. O bosib y byddant yn cael trafferth hefyd ag ysgrifennu creadigol, yn enwedig pan fod gofyn defnyddio'r dychymyg.

Os oes gofyn i berson ifanc ysgrifennu'r testun drwy ddychmygu bod yn rhywun arall (megis rhywun yn ysgrifennu cerdyn post o'i wyliau), gellid darparu rhestr o ffeithiau allwedol iddo, a'i annog i ysgrifennu'r rhain yn y person cyntaf. Maes o law, gellid ei helpu i newid o'r person cyntaf, er mwyn hwyluso cynnydd yn ei waith.

Gellir atgyfnerthu sgiliau ysgrifennu creadigol drwy strwythuro ychwanegol hefyd. Gan ddefnyddio stori gyfarwydd yn sail i'r gwaith, gellid annog y person ifanc i'w hailysgrifennu fesul tipyn, gan newid cymeriadau, sefyllfaoedd a chanlyniadau wrth iddo wneud cynnydd.

Os yw dychymgu cymeriadau a'u gweithredoedd yn achosi trafferth, gellid 'actio' stori ac yna helpu'r person ifanc i adrodd y stori yn ysgrifenedig yn ei eiriau ei hun.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.
Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.
Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Gwyddoniaeth

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn,

bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos gwyddoniaeth, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- gwrando ar syniadau gwyddonol ac ymateb yn briodol iddynt
- trefnu a chyfathrebu eu canfyddiadau mewn amrywiaeth o ffyrdd sy'n addas at y pwrpas a'r gynulleidfa
- trafod y camau sydd angen eu cyflawni i gynnal eu harchwiliadau a'r hyn sy'n angenrheidiol i lwyddo.

Oherwydd anawsterau â deall iaith a'i defnyddio, bydd llawer o bobl ifanc yn cael trafferth â phersonoli, cymarebau a throsiannau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd, ynghyd ag eglurhad ohonynt, yn helpu person ifanc i ymgorffori'r rhain yn ei waith.

Bydd cyfuniad o ymarfer cyson a rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu'r person ifanc i ddeall dulliau priodol o drafod ei waith ag eraill.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos gwyddoniaeth, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- awgrymu ymhle y gellir dod o hyd i dystiolaeth, gwybodaeth a syniadau
- cynllunio'r dull i'w ddefnyddio ar gyfer eu hymchwiliadau
- pwyso a mesur sut y gellid gwella'r dulliau
- cysylltu dysgu â sefyllfaoedd anghyfarwydd
- cynllunio eu hymchwiliadau'n systematig
- darogan
- gwireddu syniadau haniaethol.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i'r person ifanc er mwyn iddo fedru cwblhau gweithgareddau sy'n gofyn iddo ddyfeisio syniadau creadigol a damcaniaethu.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol, gan gynnwys cydweithio â'r disgybl i ddatblygu rhestr o ddewisiadau iddo, neu ddarparu rhestrau neu siartiau llif i'w dywys i'r cyfeiriad priodol.

Mae nifer o bobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n anodd cynllunio ymlaen llaw a rhoi trefn ar weithgareddau. Gall darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau strwythuredig neu dempledi fod o help iddynt reoli'r gweithgaredd yn haws.

Bydd rhai unigolion ag ASA yn cael trafferth trosi syniadau haniaethol i dermau real. Gallai rhoi cyngor iddynt parthed adnabod termau allweddol a'u hystyr, ynghyd ag ymarferion ychwanegol, fod o help i ddatblygu'r sgìl hon.

Yn aml, mae pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd 'darogan', a gall hyn effeithio ar eu gallu i wirio a yw canlyniadau'n ddichonadwy o fewn cyd-destun y broblem.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn

grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Addysg Gorfforol

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Effaith ASA

Mae'n bosib y bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymdopi â'r rheolau cymdeithasol a'r sgiliau cynllunio sydd eu hangen i baratoi at wersi Addysg Gorfforol (AG). Efallai na fyddant yn deall sut i ymddwyn mewn ystafell newid. Gallant straffaglu i newid eu dillad, naill ai oherwydd trafferthion cydsymud neu anawsterau cynllunio a gweithredu'r broses hon. Bydd angen rheolau clir ar bobl ifanc ar ymddygiad addas er mwyn osgoi trafferthion â'u cyfoedion, ac efallai fydd angen amser a chefnogaeth ychwanegol arnynt i newid i'w dillad AG ac yn ôl.

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos AG, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- cydweithio â phartner
- gwella'r hyn maent yn ei wneud drwy wylio pobl eraill
- gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn estyn a gwella perfformiad
- cyfathrebu syniadau a theimladau gwahanol mewn ymateb i ysgogiadau amrywiol, ac ailadrodd patrymau cymudiad syml mewn gweithgareddau creadigol
- deall pwrpas gemau tîm
- dangos y sgiliau darogan sydd eu hangen i addasu gweithredoedd o fewn tîm

- dyfarnu eu perfformiad ei hunain a phobl eraill
- cydweithredu ag eraill a chydymffurfio ag arferion chwarae teg, cydraddoldeb ac ymddygiad priodol
- cyfathrebu syniadau a gwybodaeth yn eglur, ac ymateb yn briodol i gyfraniadau pobl eraill
- gweithredu sgiliau mewn sefyllfaoedd newydd
- amrywio eu cyflwyniadau ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd a dibenion.

Mi fydd cyfran helaeth o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth â rhyngweithio cymdeithasol. Maent yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi nhw ynghyd â'u barn. Mae'n bosib y byddant yn cael trafferth deall a derbyn bod gan bobl eraill safbwynt a barn gwahanol iddyn nhw, ac i ystyried y rhain.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhyngweithio â phobl eraill a'u deall nhw. Oherwydd hyn, gallant ei chael hi'n anodd 'dyfalu' sut deimladau sydd gan bobl eraill ac uniaethu â nhw. Mae hyn yn wir am ddeall a chyflawni disgwyliadau cynulleidfa. Bydd cynnig dewisiadau ac awgrymiadau o help. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi ynghyd â'u barn. O ganlyniad, efallai fydd yn anodd iddyn nhw drafod pethau maent yn eu hoffi a'u drwgleicio, neu o leiaf egluro pam. Am yr un rheswm, gallant ei chael hi'n anodd gwerthuso gwaith pobl eraill a dysgu o'r profiad. Bydd angen cymorth ac awgrymiadau i ddatrys hyn.

Oherwydd anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol, gallai aros eu tro, gweithio mewn grŵp a chydweithio â phartner fod yn anodd.

Yn ogystal â chael trafferth deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant yn ei chael hi'n anodd dirnad ei phwrpas a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt o fewn y grŵp. Mi allai rheolau cymdeithasol megis aros eu tro, sgwrs ddwy ffordd a seibio fod yn anodd iddynt eu deall. Gellid darparu cymorth a hyfforddiant ychwanegol am y 'rheolau cymdeithasol' er mwyn helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i gynllunio dawns a'i pherfformio', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Fydd llawer o bobl ifanc ddim yn deall pwrpas gemau tîm, ac yn aml, nid ydynt yn meddu ar y sgiliau darogan sydd eu hangen i addasu eu gweithredoedd o fewn y tîm. Cynigiwch weithgareddau unigol amgen neu gemau tîm lle mae rôl gan bob unigolyn, e.e. rownders.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Profion, Profion Ymarferol ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Ieithoedd Modern

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol.

Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid.

Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu

gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos ieithoedd modern, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- ateb cwestiynau yn y modd priodol
- cymryd rhan mewn sgwrs, yn enwedig wrth roi atebion estynedig
- addasu arddull y cyflwyniad i ddiwallu anghenion y gynulleidfa
- defnyddio iaith o ymdopi â sefyllfa annisgwyl
- addasu goslef y llais
- trafod syniadau
- defnyddio iaith astrus.

Oherwydd anawsterau â deall iaith a'i defnyddio, bydd llawer o bobl ifanc yn cael trafferth â phersonoli, cymarebau a throsiannau. Bydd darparu rhestr o ymadroddion craidd, ynghyd ag eglurhad (iaith gyntaf) ohonynt, yn helpu person ifanc i ymgorffori'r rhain yn ei waith.

Bydd llawer o unigolion ag ASA yn cael trafferth cynnal sgyrsiau hirfaith yn eu mamiaith, yn enwedig wrth roi atebion estynedig a gofyn cwestiynau priodol. Oherwydd hyn, gallai fod o fudd i ymarfer yn eu hiaith gyntaf cyn ymarfer mewn ieithoedd eraill.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir sy'n ymwneud ag addasu gwaith at wahanol gynulleidfaoedd. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen. Mae'n bosib na fydd addasiadau yn iaith y corff, mynegiant yr wyneb a goslef y llais yn datblygu'n reddfol, felly gallai darparu strwythur ychwanegol penodol ar sut i addasu'r rhain fod o help â thasgau llafaredd. Gallai awgrymu bod person ifanc yn edrych ar ran arall o wyneb aelodau'r gynulleidfa ei helpu i gelu trafferthion â chyswllt llygaid.

Bydd ymarferion cyson ar y cyd â rheolau strwythuredig ychwanegol yn helpu person ifanc i ymateb yn briodol i anghenion gwahanol gynulleidfaoedd, i fireinio sgiliau cymharu gwahanol destunau ac i ymgysylltu'n well â gwrandäwr neu ddarllenydd.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos ieithoedd modern, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- defnyddio cyd-destun i ddeall ystyr geiriau anghyfarwydd
- brasddarllen neu graffu i ddod o hyd i wybodaeth
- defnyddio'r hyn maent yn ei ddarllen i gyfoethogi eu hiaith gynhyrchiol hwy
- creu testunau sy'n ymgorffori cyd-destun dychmygus.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol i berson ifanc er mwyn iddo gwblhau gweithgareddau megis darllen a deall, ac ysgrifennu creadigol neu empathig.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Yn achos gweithgareddau darllen a deall, ceisiwch helpu'r person ifanc i greu rhestr o bwyntiau allweddol a welir yn y testun, a seilio'i atebion ar y rhain.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth defnyddio cyd-destun i 'ddyfalu' ystyr geiriau anghyfarwydd. Bydd angen cymorth ac ymarfer i'w helpu i feithrin y sgìl hon.

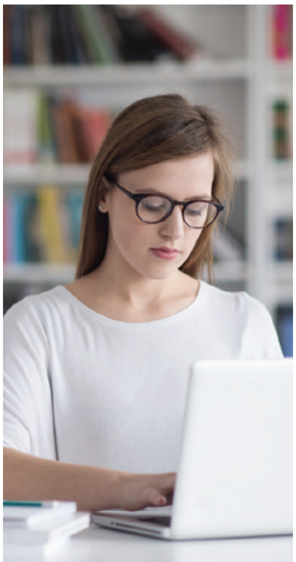
Gellir atgyfnerthu sgiliau ysgrifennu creadigol drwy strwythuro ychwanegol hefyd. Gan ddefnyddio stori gyfarwydd yn sail i'r gwaith, gellid annog y person ifanc i'w hailysgrifennu fesul tipyn, gan newid cymeriadau, sefyllfaoedd a chanlyniadau wrth iddo wneud cynnydd.

Mi allai fod problem pan fydd y person ifanc yn brasddarllen neu'n craffu ar destun am wybodaeth os nad yw'r rheolau'n eglur yn y lle cyntaf. Eglurwch wrth y person ifanc beth yw brasddarllen a chraffu, ac ymarfer drwy chwilio am eiriau er mwyn iddo ddeall nad oes angen iddo ddarllen y testun yn ei gyfanrwydd.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.



Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Cerddoriaeth

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.
Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol.

Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos cerddoriaeth, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- ymateb yn agored i bobl eraill
- cydweithio â phobl eraill i gyfansoddi darnau
- bod yn aelod o grŵp
- uniaethu â pherfformwyr eraill.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhyngweithio â phobl eraill a'u deall nhw. Oherwydd hyn, gallant ei chael hi'n anodd 'dyfalu' sut deimladau sydd gan bobl eraill ac uniaethu â nhw. Bydd cynnig dewisiadau ac awgrymiadau o help. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi ynghyd â'u barn. O ganlyniad, efallai fydd yn anodd iddyn nhw drafod pethau maent yn eu hoffi a'u drwgleicio, neu o leiaf egluro pam. Bydd angen cymorth ac awgrymiadau i ddatrys hyn.

Oherwydd anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol, gall aros eu tro, gweithio mewn grŵp a chydweithio â phartner fod yn anodd iddynt.

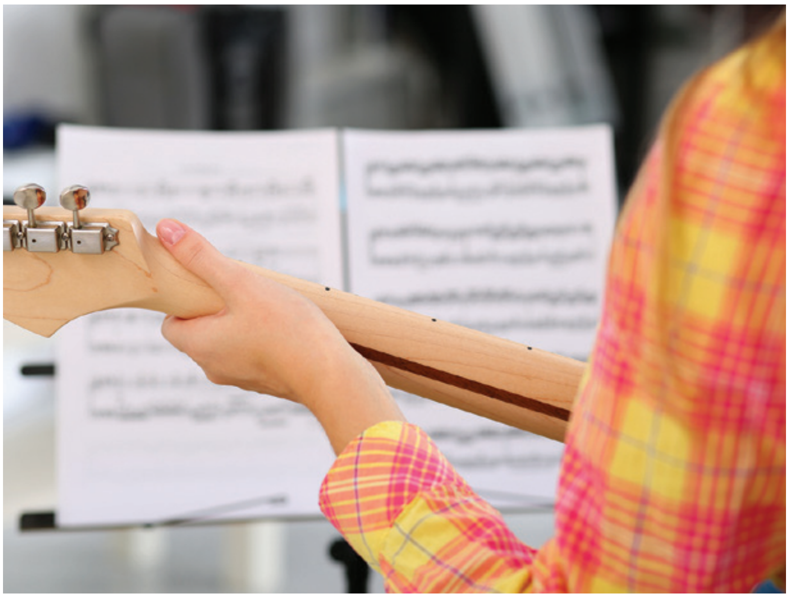
Yn ogystal â chael trafferth deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant yn ei chael hi'n anodd dirnad ei phwrpas a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt o fewn y grŵp. Mi allai rheolau cymdeithasol megis aros eu tro, sgwrs ddwy ffordd a seibio fod yn anodd iddynt eu deall. Gellid darparu cymorth a hyfforddiant ychwanegol am y 'rheolau cymdeithasol' er mwyn helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp, bydd angen darparu strwythur ychwanegol. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grwpiau i gyfansoddi a pherfformio darn byr o gerddoriaeth', gellid darparu strwythur ychwanegol drwy lunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, gan bennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Materion Synhwyraidd

Weithiau, bydd ymateb anghyffredin pobl ifanc ag ASA i faterion synhwyraidd yn effeithio ar ei ddehongliad a'i ddefnydd o iaith synhwyraidd sylfaenol cerddoriaeth. Nodwch y gall sŵn uchel beri gofid iddynt.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Celf a Dylunio

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu

targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos celf a dylunio, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- mynegi'r hyn maent yn ei deimlo a'i feddwl am eu gwaith eu hunain a gwaith pobl eraill
- damcaniaethu a mynegi sut gall syniadau a theimladau gael eu dadansoddi mewn gwahanol ffyrdd.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhyngweithio â phobl eraill a'u deall nhw. Oherwydd hyn, gallant ei chael hi'n anodd 'dyfalu' sut deimladau sydd gan bobl eraill Bydd cynnig dewisiadau ac awgrymiadau o help. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol, eu mynegi a'u defnyddio i lunio'u barn eu hunain hefyd. O ganlyniad, efallai fydd yn anodd iddyn nhw drafod pethau maent yn eu hoffi a'u drwgleicio, neu o leiaf egluro pam. Bydd angen cymorth ac awgrymiadau i ddatrys hyn.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos celf a dylunio, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- cofnodi eu syniadau a'u teimladau drwy arlunio dychmygus
- arbrofi'n ddychmygus, dechrau dangos ymwybyddiaeth o waith artistiaid, crefftwyr a dylunwyr ac ymateb iddo.

Gall dewis rhydd a dyfeisio syniadau creadigol fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA, a gallwch eu cynorthwyo drwy gynnig nifer gyfyngedig o ddewisiadau neu enghreifftiau iddynt.

Oherwydd materion sy'n ymwneud â dychymyg cymdeithasol, mae pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth gweithio mewn sefyllfaoedd damcaniaethol megis dirnad sut byddai pobl eraill yn teimlo neu'r neges roeddent am ei throsglwyddo. Gallai darparu cymorth ychwanegol, ciwiau gweledol ar ffurf rhestrau a siartiau llif ac enghreifftiau fod o help.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Materion Synhwyraidd

Yn aml, bydd ymateb anghyffredin pobl ifanc ag ASA i faterion synhwyraidd yn effeithio ar eu dehongliad a'u defnydd o iaith weledol, gyffyrddol, synhwyraidd, sylfaenol celf, crefft a dylunio.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

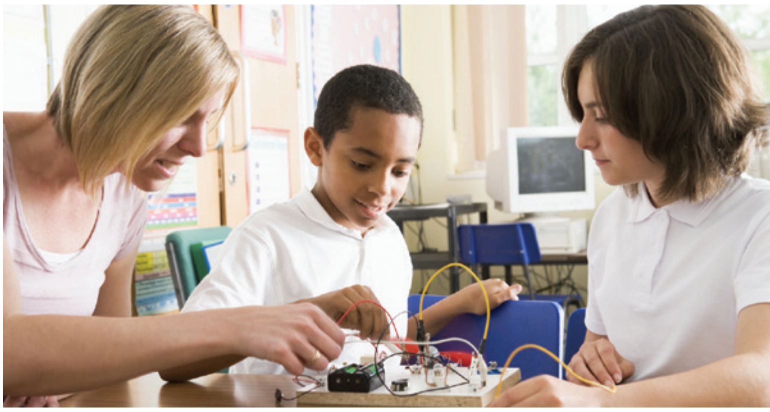
Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Dylunio a Thechnoleg

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.



O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn,

bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos dylunio a thechnoleg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- trafod yr hyn maent yn eu hoffi a ddim yn ei hoffi
- cydnabod bod barn a ffafriaeth gan ddefnyddwyr, deall rheolau iechyd a diogelwch a dirnad cynaliadwyedd
- deall iaith ffigurol
- dilyn cyfarwyddiadau llafar
- ystyried anghenion defnyddwyr wrth wneud penderfyniadau am eu cynnyrch.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhyngweithio â phobl eraill a'u deall nhw. Oherwydd hyn, gallant ei chael hi'n anodd 'dyfalu' beth yw anghenion y defnyddiwr a gwneud dewisiadau sy'n cydymffurfio â'r anghenion rheini. Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir ynglŷn ag addasu gwaith i wahanol ddefnyddwyr. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu'r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen.

Bydd ymarfer yn gyson yn helpu'r person ifanc i ymateb i anghenion gwahanol ddefnyddwyr mewn modd priodol, ac ymgysylltu'n well â chynulleidfa.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol, eu mynegi a'u defnyddio i lunio'u barn eu hunain hefyd. O ganlyniad, efallai fydd yn anodd iddyn nhw drafod pethau maent yn eu hoffi a'u drwgleicio, neu o leiaf egluro pam. Bydd angen cymorth ac awgrymiadau i ddatrys hyn.

Gall fod yn anodd iddynt ddilyn cyfarwyddiadau llafar manwl hefyd. Sicrhewch fod y rhain ar gael ar fformat weledol. Yn ogystal, sicrhewch fod iaith ffigurol o fewn cyfarwyddiadau a ryseitiau'n cael ei hegluro.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos dylunio a thechnoleg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- awgrymu syniadau am wneud pethau
- dyfeisio nifer o syniadau dychmygus ar gyfer cynnyrch
- cynllunio eu dyluniad a'u gweithdrefn
- amlygu elfennau o greadigrwydd.

Gall dewis rhydd a dyfeisio syniadau creadigol fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA, a gallwch eu cynorthwyo drwy gynnig nifer gyfyngedig o ddewsiadau neu enghreifftiau iddynt.

Oherwydd materion sy'n ymwneud â dychymyg cymdeithasol, mae pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth gweithio mewn sefyllfaoedd damcaniaethol megis dirnad anghenion a llunio datrysiadau posibl. Ceisiwch ddarparu cymorth ychwanegol megis ciwiau gweledol ar ffurf rhestrau a siartiau llif, a dangos enghreifftiau y gall y person ifanc eu dilyn.

Mae nifer o bobl ifanc ag ASA hefyd yn ei chael hi'n anodd cynllunio ymlaen llaw a rhoi trefn ar weithgareddau. Bydd eraill yn canolbwyntio'n ormodol ar y manylion manaf ac yn colli golwg ar y 'darlun ehangach'. Ceisiwch ddefnyddio templedi a dangos enghreifftiau i'r person ifanc i'w helpu i ddatblygu ei sgiliau cynllunio.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Daearyddiaeth

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn,

bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis ‘paratoi achos gogyfer â’ ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis ‘defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol’.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai’n elwa o’u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i’r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae’r sylwadau’n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i’w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i’w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos daearyddiaeth, bydd hyn yn effeithio ar allu’r person ifanc i wneud yr isod:

- mynegi eu barn
- cydnabod bod gan wahanol bobl gwahanol farn
- ystyried safbwynt a barn pobl eraill
- awgrymu cwestiynau perthnasol.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol a’u mynegi ynghyd â’u barn. Efallai fydd yn anodd iddyn nhw ddeall bod safbwyntiau a barn pobl eraill yn wahanol i’w rhai nhw, a bod angen iddynt ystyried y rhain.

Gall helpu’r person ifanc i ddeall bod pobl yn hoffi pethau gwahanol, a bod gan bawb brofiadau gwahanol, fod yn fan cychwyn da ar gyfer datblygu’r cysyniad fod gan bawb safbwynt a barn wahanol. Mae’r maes hwn yn destun trafod mewn nifer o gynlluniau hyfforddiant sgiliau cymdeithasol i bobl ag ASA a allai fod yn fuddiol i’r person ifanc.

Efallai fydd y person ifanc yn cael trafferth wrth bennu 'addasrwydd' cwestiynau, a bydd angen cefnogaeth a strwythur ychwanegol arno. Gallai defnyddio arddulliau templed fod yn fuddiol. Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos daearyddiaeth, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- trefnu gwybodaeth
- dilyn cyfarwyddiadau
- darlunio mapiau
- awgrymu sut gall gweithredoedd pobl wella neu niweidio'r amgylchedd
- datblygu trefniadau
- dewis eu dull eu hunain ar gyfer archwiliadau.

Mae pobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n anodd dilyn cyfarwyddiadau llafar manwl, hirfaith. Bydd yn help iddynt weld y cyfarwyddiadau ar ffurf ysgrifenedig, eglur. Mae'n bosib y byddant yn cael trafferth rhoi trefn ar gamau a gweithgareddau, ac unwaith eto, bydd angen i chi ddarparu strwythur ychwanegol ac adnoddau i'w helpu. Gall problemau â diffyg dychymyg creadigol beri anawsterau wrth ddarlunio map, a bydd angen darparu cymorth ychwanegol a thempledi.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth defnyddio cyd-destun i 'ddyfalu' ystyr geiriau anghyfarwydd. Fwy na thebyg y bydd angen cymorth ac ymarfer i'w helpu i feithrin y sgìl hon. Bydd angen egluro iaith ffigurol er mwyn i'r person ifanc ddeall y testun yn iawn.

Bydd nifer o bobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n anodd 'dyfalu' canlyniadau a gweithio o fewn senario damcaniaethol. Bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i ddyfeisio syniadau creadigol am yr effaith mae'r ddynol ryw yn ei chael ar yr amgylchedd. Sicrhewch fod gan yr unigolyn wybodaeth gynhwysfawr o'r maes ac amrywiaeth o enghreifftiau i ddewis rhyngddynt. Gallai fod yn fuddiol i'r unigolyn asesu effaith ei weithredoedd ei hun, ac yna datblygu hyn er mwyn ystyried effaith pobl eraill.

Gall dewis rhydd a dyfeisio syniadau creadigol fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA, a gallwch eu cynorthwyo drwy gynnig nifer gyfyngedig o ddewsiadau neu enghreifftiau iddynt.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon

ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Hanes

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos hanes, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- bod yn ymwybodol o'r gwahaniaeth rhwng y presennol a'r gorffennol
- dod i gasgliad profedig a phwyso a mesur y casgliad
- llunio naratif, disgrifiadau ac esboniadau strwythuredig o safon.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol. Maent yn ei chael hi'n anodd deall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi ynghyd â'u barn. Efallai fyddant yn cael trafferth deall a derbyn bod safbwyntiau a barn pobl eraill yn wahanol i'w rhai nhw, a bod angen iddynt ystyried y rhain.

Bydd rhai pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd deall a phrosesu sefyllfaoedd damcaniaethol a digwyddiadau sydd y tu hwnt i'w profiadau. O bosib y byddant yn cael trafferth gwahaniaethu

rhwng digwyddiadau cyfredol sydd y tu hwnt i'w profiad a digwyddiadau hanesyddol. Bydd defnyddio ciwiau gweledol megis llinell amser gronolegol yn help mawr yn y maes hwn. Yn ogystal, gallai fod yn anodd iddynt osod trefn gronolegol a threfn gyffredinol ar eu gwaith. Gall templedi strwythur a siartiau llif fod yn fuddiol yn y maes hwn.

Mae llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael ffuglen yn anodd, ond mae diddordeb mawr gan rai ohonynt mewn ffeithiau, a bydd y disgyblion rheini wrth eu bodd â hanes.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos hanes, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- cydnabod bod rheswm pam y bu i bobl weithredu fel y gwnaethant yn y gorffennol
- cydnabod bod ffyrdd gwahanol o bortreadu'r gorffennol
- dethol a chyfuno gwybodaeth o ffynonellau hanesyddol i gefnogi ymholiad hanesyddol.

Gall problemau â diffyg dychymyg creadigol beri anawsterau wrth ddarlunio map, a bydd angen darparu cymorth ychwanegol a thempledi.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Bydd llawer o unigolion ag ASA yn cael trafferth defnyddio cyd-destun i 'ddyfalu' ystyr geiriau anghyfarwydd. Fwy na thebyg y bydd angen cymorth ac ymarfer i'w helpu i feithrin y sgìl hon. Bydd angen egluro iaith ffigurol er mwyn i'r person ifanc ddeall y testun yn iawn.

Bydd nifer o bobl ifanc ag ASA yn ei chael hi'n anodd 'dyfalu' canlyniadau a gweithio o fewn senario damcaniaethol. Bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i ddyfeisio syniadau creadigol ynghylch pam bu pobl yn gweithredu mewn ffyrdd penodol. Sicrhewch fod gan yr unigolyn wybodaeth gynhwysfawr o'r maes ac amrywiaeth o enghreifftiau i ddewis rhyngddynt. Gallai fod yn fuddiol i'r unigolyn asesu effaith ei weithredoedd ei hun, ac yna datblygu hyn er mwyn medru ystyried effaith gweithredoedd pobl eraill.

Gall dewis rhydd a dyfeisio syniadau creadigol fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA, a gallwch eu cynorthwyo drwy gynnig nifer gyfyngedig o ddewsiadau neu enghreifftiau iddynt.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn.

Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

TGCh

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i:
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn,

bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis ‘paratoi achos gogyfer â’ ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis ‘defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol’.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai’n elwa o’u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i’r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae’r sylwadau’n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i’w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i’w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos TGCh, bydd hyn yn effeithio ar allu’r person ifanc i wneud yr isod:

- llunio barn am faterion sy’n codi o ddefnydd TGCh
- trafod materion sy’n codi am TGCh
- adnabod anghenion eu cynulleidfa darged
- gwneud dewisiadau i ddiwallu anghenion diben neu gynulleidfa benodol.

Bydd pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth rhyngweithio â phobl eraill a’u deall nhw. Oherwydd hyn, gallant ei chael hi’n anodd ‘dyfalu’ beth yw anghenion cynulleidfa gwneud y dewisiadau priodol i gyd-fynd â’r anghenion rheini. Bydd angen darparu strwythur ychwanegol a rheolau clir sy’n ymwneud ag addasu gwaith at wahanol gynulleidfaoedd iddynt. Byddwch yn eglur, a pheidiwch â dibynnu ar allu’r person ifanc i ddyfalu beth sydd ei angen.

Bydd ymarfer yn gyson yn helpu’r person ifanc i ymateb i anghenion gwahanol ddefnyddwyr mewn modd priodol, a dysgu sut i gymharu testunau ac i ymgysylltu’n well â chynulleidfa.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau wrth ddeall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi, yn ogystal â seilio'u safbwyntiau eu hunain ar y teimladau rheini.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Anawsterau â Chreadigrwydd a'r Dychymyg

Fel y trafodwyd eisoes, mae amhariadau pobl ifanc ag ASA mewn dychymyg cymdeithasol yn effeithio ar eu gallu i ddyfeisio syniadau creadigol. Yn achos Saesneg, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- creu, mireinio a datblygu eu syniadau eu hunain
- cynllunio at wahanol ddibenion a chynulleidfaoedd
- darogan canlyniadau.

Mae nifer o ddulliau a allai fod yn ddefnyddiol.

Gall dewis rhydd a dyfeisio syniadau creadigol fod yn anodd i bobl ifanc ag ASA, a gallwch eu cynorthwyo drwy gynnig nifer gyfyngedig o ddewsiadau neu enghreifftiau iddynt.

Oherwydd materion sy'n ymwneud â dychymyg cymdeithasol, mae pobl ifanc ag ASA yn cael trafferth gweithio mewn sefyllfaoedd damcaniaethol megis darogan canlyniadau a llunio datrysiadau posibl. Ceisiwch ddarparu cymorth ychwanegol megis ciwiau gweledol ar ffurf rhestrau a siartiau llif, a dangos enghreifftiau y gall y person ifanc eu dilyn.

Mae nifer o bobl ifanc ag ASA hefyd yn ei chael hi'n anodd cynllunio ymlaen llaw a rhoi trefn ar weithgareddau. Bydd eraill yn canolbwyntio'n ormodol ar y manylion manaf ac yn colli golwg ar y 'darlun ehangach'. Defnyddiwch dempledi a dangos enghreifftiau i'r person ifanc i'w helpu i ddatblygu ei sgiliau cynllunio.

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, nid yw dychymyg cymdeithasol yn sgìl y gellir ei dysgu.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn. Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i **www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school**

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Addysg Grefyddol

Cynefin yr Ystafell Ddosbarth

Gall yr ystafell ddosbarth fod yn destun dryswch neu ofid i ddisgyblion ag ASA. Mae goleuadau llachar, sŵn cyfarpar electronig, arddangosfeydd cynhyrfiol neu symudiadau nifer fawr o bobl o'i gwmpas yn elfennau anodd i berson ifanc ag ASA ymdopi â nhw.

O addasu'r ystafell ddosbarth, neu gymryd anghenion person ifanc ag ASA i ystyriaeth, bydd y person ifanc yn teimlo'n llai pryderus. Bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas yn y dosbarth a chanolbwyntio'n well.

Bydd datblygu cynefin sy'n niwtral o ran y synhwyrau'n help mawr. Peidiwch â gorwneud yr arddangosfeydd yn yr ystafell ddosbarth, ac os oes rhaid eu cael, dewiswch liwiau niwtral neu bastel yn hytrach na rhai llachar. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus, a'u rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol yn hytrach nag ar hap. Ceisiwch osgoi gosod arddangosfeydd ger y bwrdd gwyn, achos gall hyn dynnu sylw person ifanc ag ASA oddi ar ei waith.

Gall goleuadau fflwroleuol achosi trafferthion i bobl ifanc ag ASA, yn enwedig os ydynt yn fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y golau yn gyffredinol a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau diffygiol 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 offer neu synau eraill rydych chi prin yn sylwi arnynt fydd y rhain. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd mewn sefyllfa o'r fath, am eu bod yn gostegu lefel sŵn y cefndir ac mae'r disgybl yn dal i fedru clywed yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

Wrth gwrs, gall symudiadau, sŵn neu bresenoldeb disgyblion eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu'ch disgybl ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu lefel ei bryder. Ar adegau pan mae disgybl yn gweithio'n unigol, gall fod o fudd mawr i osod desg yn erbyn y wal iddo. O wneud hyn, bydd y disgyblion eraill yn llai tebygol o darfu arno, a bydd yn medru canolbwyntio'n well ar y dasg dan sylw.

Efallai fydd angen i rai pobl ifanc gael seibiant cyson o'r dosbarth er mwyn ymdopi ag ysgogiadau synhwyraidd. O roi caniatâd i ddisgybl gael hoe mewn ardal dawel pan fod angen, byddwch chi'n ei helpu lleddfu ei bryder a'i straen, a bydd yn ymdopi'n well â chyfnodau yn y dosbarth. Mae pobl ifanc 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 person ifanc adael gyda chaniatâd, bydd e'n dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio na thrwy gamymddwyn. Gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y disgybl i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hon yn ffordd addas o gael hoe o'r dosbarth yn hytrach na throi at ymddygiad heriol.

Gosod Tasgau

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd, megis ysgrifennu nodiadau a gwrando, neu wrando ar gyfarwyddyd a chyflawni gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'r dosbarth yn cael eu gosod er mwyn ystyried anghenion y bobl ifanc ag ASA.

Hyd yn oed wrth gyflawni un dasg yn unig, mae'n bosib y bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o ddisgyblion ag ASA, yn enwedig os yw'r tasgau'n hir neu'n astrus. Gellid darparu cefnogaeth oedolyn i'w helpu, neu 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 elfennau llai o faint. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol y gellir ychwanegu atynt dros gyfnod. Darparwch giwiau gweledol i atgyfnerthu gosod y tasgau.

Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol. Gall pobl ifanc ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau drostynt eu hunain, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod o fudd.

Am enghreifftiau o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Amcanion Dysgu

Mae diffyg cymhelliad yn gyffredin ymhlith pobl ifanc ag ASA os nad yw'n eglur iddynt beth yw diben neu bwrpas y gweithgaredd. Sicrhewch eich bod yn egluro wrth y person ifanc beth yw nod y gweithgaredd, yn enwedig os yw'n rhan o raglen waith ehangach.

Ar ben hyn, mae disgyblion ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhagweld pwynt terfyn gweithgaredd a deall yr hyn a ddisgwylir ganddynt, oni bai bod rhywun yn egluro hyn fanwl wrthynt. Pad nad yw pwynt terfyn neu ddisgwyliadau'n cael eu datgan yn glir, gall y person ifanc ddrysu neu fynd yn bryderus, ac efallai fydd yn gwrthod gwneud darn o waith, neu'n ymddwyn mewn modd sy'n dangos pryder neu ofid. Byddwch yn realistig, a seilio disgwyliadau ar yn hyn y gwyddoch y gall y person ifanc ei gyflawni. Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo gorfodaeth i gwblhau'r gwaith gosod ar unwaith, felly mae gosod gormod o waith yn medru achosi cynifer o anawsterau â gosod rhy ychydig.

Yn yr un modd, os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd person ifanc ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad neu waith ysgol. Mae bod yn benagored yn golygu y gall y person ifanc wneud camgymeriad, a theimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosod meini prawf gwrthrychol, mesuradwy.

Gwerthuso ac Adborth

Gall hunanwerthuso fod yn anodd iawn i bobl ifanc ag ASA oherwydd yr anawsterau maent yn eu profi o ran dychymyg cymdeithasol a chreadigrwydd. Gall gwerthuso darn o waith drosto'i hun ymddangos yn dasg ofer i berson ifanc ag ASA (petai'n gwybod beth allai fod wedi'i wneud yn well, buasai wedi'i wneud yn y lle cyntaf). Mae'n fuddiol i gynnig strwythur ychwanegol i berson ifanc ar ffurf rhestr wirio i'w helpu gyda'r broses. Gellid datblygu'r dull hwn gyda'r unigolyn neu gyda'r dosbarth cyfan. Os ydych chi'n defnyddio disgrifwyr lefel y cwricwlwm at y perwyl hwn, bydd angen eu haddasu, gan ddileu iaith ffigurol megis 'paratoi achos gogyfer â' ac ychwanegu targedau mesuradwy, yn hytrach na dibynnu ar ymadroddion megis 'defnyddiwch iaith amrywiol a phriodol'.

Gall anhyblygrwydd meddwl ac anawsterau â dychymyg wneud gwerthuso cyfoedion yn broses anodd hefyd. Unwaith eto, gallai darparu strwythur ychwanegol ar ffurf rhestrau gwirio fod yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA, er mwyn eu helpu i archwilio meysydd fyddai'n elwa o'u mireinio. Ar ôl gwneud hyn, gellid cynnig help ychwanegol gan athrawon drwy awgrymu elfennau eraill y gallent eu hystyried.

Mae angen i adborth athrawon i bobl ifanc ag ASA fod yn benodol i'r amcan dysgu. Dylai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau gael eu strwythuro fel bod y person ifanc yn deall y gwahaniaeth rhwng cryfderau, anawsterau ac amcanion, a hynny o fewn y pynciau penodol mae'r sylwadau'n cyfeirio atynt. Cofiwch nad yw datganiadau cyffredinol yn ddefnyddiol i bobl ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Anawsterau â Chyfathrebu Cymdeithasol (Llafar a Dieiriau) a Rhyngweithio Cymdeithasol

Fel y trafodwyd eisoes, mae gan bobl ifanc ag ASA amhariadau i'w gallu i gyfathrebu, ar lafar ac yn ddieiriau, ac i'w gallu i ddeall pobl eraill a chyfathrebu â nhw. Yn achos addysg grefyddol, bydd hyn yn effeithio ar allu'r person ifanc i wneud yr isod:

- trafod eu teimladau, eu profiadau, y byd o'u cwmpas ac agweddau ar grefydd
- gofyn cwestiynau am eu teimladau, eu profiadau, y byd o'u cwmpas ac agweddau ar grefydd
- cydnabod y gall eu teimladau, gweithredoedd a sabwyntiau fod yn debyg neu'n wahanol i rai pobl eraill
- egluro sut gall gwahanol ageddau ar grefydd effeithio ar fywydau unigolion, cymunedau a chymdeithasau.

Mae pobl ifanc ag ASA yn profi anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol. Maent yn ei chael hi'n anodd deall a dehongli eu teimladau personol a'u mynegi ynghyd â'u barn. Efallai fyddant yn cael trafferth deall a derbyn bod safbwyntiau a barn pobl eraill yn wahanol i'w rhai nhw, a bod angen iddynt ystyried y rhain. Bydd yn ddefnyddiol sicrhau bod hyn yn cael ei ddysgu

mewn ffordd strwythuredig, ar y cyd ag amrywiaeth o enghreifftiau. Nid yw gofyn i'r person ifanc ddarogan na dyfalu sut mae pobl eraill yn teimlo yn ddull dysgu defnyddiol.

Bydd rhai pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd deall a phrosesu sefyllfaoedd damcaniaethol a digwyddiadau sydd y tu hwnt i'w profiadau. O bosib y byddant yn cael trafferth gwahaniaethu rhwng digwyddiadau cyfredol sydd y tu hwnt i'w profiad a digwyddiadau hanesyddol. Bydd defnyddio ciwiau gweledol megis llinell amser gronolegol yn help mawr yn y maes hwn.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Mae'n bwysig bod yn realistig. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac er y gellir darparu cymorth, bydd anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol yn parhau.

Diddordebau Cyfyng, Ymddygiad Ailadroddus a Drwgleicio Newid

Mae gan lawer o bobl ifanc ag ASA 'ddiddordebau arbennig'. Mae'n bosib y bydd yn well ganddynt ysgrifennu am y rhain nag am bynciau eraill, neu byddant yn ffafrio troi at y diddordeb os ydynt yn cael trafferth dyfeisio syniadau creadigol. Os digwydd hyn, bydd angen i athrawon ddarparu strwythur ychwanegol a syniadau. Efallai fydd gwrthwynebiad gan y disgybl i newid pwnc neu dechnegau dysgu newydd hefyd. Fel yn achos cynorthwyo â newidiadau eraill, paratowch y disgybl ymlaen llaw, a thawelu ei feddwl os yw'n poeni.

Gwaith Grŵp

Gall gwaith a gweithgareddau grŵp fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc ag ASA. Yn ogystal â'i chael hi'n anodd deall y dasg yn ei chyfanrwydd, efallai fyddant 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 ddwy ffordd beri dryswch iddynt hefyd. Gellir darparu cefnogaeth a hyfforddiant ychwanegol am 'reolau cymdeithasol' i helpu'r person ifanc i ddysgu'r sgiliau hyn. Bydd angen darparu strwythur ychwanegol er mwyn cynorthwyo'r disgybl ag ASA â thasg o fewn gweithgaredd grŵp. Er enghraifft, yn hytrach na rhoi cyfarwyddyd megis 'gweithiwch mewn grŵp i lunio cyflwyniad sy'n crynhoi pennod 3', gellid llunio rhestr o dasgau y gall pob disgybl eu cyflawni o fewn y grŵp, a phennu un ohonynt i'r person ifanc ag ASA.

Am enghreifftiau o ffyrdd o ddarparu strwythur ychwanegol, ewch i
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Nid yw systemau (na chanlyniadau) gwobrwyo grŵp neu ddosbarth cyfan yn addas i berson ifanc ag ASA. Gallant beri dryswch, ac yn aml, mi fydd diffyg cymhelliad cymdeithasol gan y person ifanc i weithio yn y modd hwn. Defnyddiwch gynlluniau unigol i hyrwyddo a rheoli ymddygiad.

Profion ac Arholiadau

Gall profion achosi llawer o bryder i bobl ifanc ag ASA am sawl rheswm.

Gall dosbarthu fersiynau hawdd i'w darllen neu brint mawr fod o help i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae'r testun yn fwy o faint, a'r cynnwys wedi'i addasu i'w wneud yn fwy hygyrch.

Oherwydd bod profion ac arholiadau'n tarfu ar drefn arferol yr ysgol gall y newidiadau hyn achosi problemau. Gellir defnyddio taflenni cynllunio i helpu'r person ifanc i baratoi at hyn.

Mae llawer o bobl ifanc yn ofni y byddant yn methu mewn profion am nad yw'n eglur iddynt beth yn union a ddisgwylir ganddynt, neu beth fydd canlyniad peidio gwneud yn dda. Os eglurwch chi bwrpas y profion a goblygiadau'r canlyniadau wrth y person ifanc, bydd yn pryderu llai yn eu cylch.

Bydd llawer o bobl ifanc ag ASA yn teimlo bod yn rhaid cwblhau'r dasg, felly gallai methu gorffen o fewn y terfyn amser fod yn broblem. Helpwch y person ifanc drwy amcangyfrif faint o amser y dylai ei dreulio ar bob adran o'r prawf, a thrafod hyn gydag e ymlaen llaw.

Mae gorfod ysgrifennu o safbwynt rhywun arall, dehongli teimladau cymeriadau neu gyflawni gweithgaredd darllen a deall yn anodd. Drwy ymarfer â chwestiynau tebyg ymlaen llaw, efallai fydd y person ifanc yn medru datblygu ei sgiliau wrth roi cynnig arni. Mae'n bwysig bod yn realistig, fodd bynnag. Mae hwn yn amhariad craidd ar y sbectrwm awtistiaeth, ac yn anffodus, bydd yn rhoi pobl ifanc ag ASA o dan anfantais mewn llawer o brofion.

Pennod 5

Gweithio gydag Ymddygiad Heriol

Pennod 5
Gweithio 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 fel petai’n digwydd yn amlach yn achos pobl ifanc ag ASA na phobl ifanc eraill, ond mae hyn oherwydd eu bod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol.

Mae unigolion ag ASA yn profi lefelau uchel o bryder. Mae amhariadau sy’n gysylltiedig â sbectrwm awtistiaeth yn medru gwneud i’r byd deimlo fel lle ansicr, arswydus iawn. Ar ben hynny, nid yw pobl ifanc ag ASA yn meddu ar y ffactorau ‘amddiffynnol’ sy’n helpu pobl eraill, megis cyfeillgarwch, cylch cymdeithasol ac amcanion ar gyfer y dyfodol.

Gall pryder fod yn flinderus iawn i bobl ifanc ag ASA. Mae’r teimladau corfforol a’r meddyliau pryderus yn medru eu hatal rhag cymdeithasu â phobl eraill, a gall hyn osod sail ar gyfer cylched o bryder.

Mae’r ysgol yn destun pryder mawr i lawer o bobl ifanc ag ASA. Mae’r prysurdeb parhaus, y diffyg cysondeb, y disgwyliadau cymdeithasol i‘r newidiadau mynych yn cynyddu lefelau pryder, a phan aiff y cyfan yn ormod, gall y pwysau achosi pwl o ymddygiad heriol.

Ymhlith y mathau o ymddygiad heriol sy’n gysylltiedig â phryder mae osgoad ac ymosodedd.

Mae’n nodwedd o’r cyflwr nad yw pobl ifanc ag ASA bob amser yn medru cyfathrebu eu pryderon, ac maent yn arddangos ymddygiad na fyddech chi fel arfer yn ei gysylltu â theimlo pryder neu ofid.

Gall y rhain gynnwys:

- 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

Rydyn ni i gyd yn profi pryder. Mae'n rhan o'n bywyd bob dydd, ac rydyn ni i gyd yn ymateb iddo mewn ffordd sy'n unigryw i ni, er bod symptomau pryder yn rhai cyffredin yn aml iawn. Meddyliwch am sefyllfa pan roeddech chi'n teimlo'n bryderus. Gallech chi fod wedi teimlo ofn, panig, cynnydd yng nghyfradd curiad eich calon, chwysu, eisiau chwydu, heb wybod lle i droi na beth i'w wneud, colli hyder ac ati. Mae'r teimladau yma'n rhai annifyr, ac maent yn gallu effeithio ar ein hwyliau, lefel ein hegni 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 yn cyfarth, goleuadau'n fflachio, llefydd prysur 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 hyn eto.

Weithiau, bydd pobl ifanc ag ASA yn bryderus am fwy nag un peth ar y tro.

Cyn ceisio mynd 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 eich ymyriad gynyddu lefel y pryder, ac o bosib, wneud yr ymddygiad yn waeth.

Ar ôl gwneud hyn, efallai fydd angen i chi ystyried a oes pwrpas i'r ymddygiad hefyd, ac a oes rhywbeth penodol 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 ddefnyddio 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 ei 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 ac ati.

Ymddygiad

Yn yr adran hon, bydd angen i chi gofnodi manylion yr ymddygiad, heb feirniadu na rhagdybio. Disgrifiwch yr ymddygiad yn hytrach na dod i gasgliad ar unwaith, am fod nifer o unigolion ag ASA yn 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 person ifanc yn teimlo, drwy ddangos yr hyn mae'n ceisio ei gyflawni. Gall canlyniadau atgyfnerthu'r ymddygiad. Hyd yn oed os yw'n tynnu sylw negyddol, sylw yw e o hyd …

Gwelir enghraifft o siart gofnodi isod.

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 pobl ifanc ag ASA.

Cyfathrebu – ydy'r person ifanc wedi deall? Ydy'r person ifanc wedi camddeall?

Trefn – oes newid wedi bod i'r drefn arferol? Ydy'r person ifanc wedi cael cefnogaeth i gyfarwyddo â'r newid?

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

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

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

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

Enghraifft:
Yr ymddygiad penodol:

Gwrthod cymryd rhan mewn tasg lafaredd o wneud cyflwyniad i'r dosbarth.

Y rhesymau posibl / yr anawsterau gwaelodol

Cyfathrebu
Dwi ddim yn deall beth maen nhw'n ei ddisgwyl gen i. Does neb wedi egluro'r dasg yn ddigon clir.

Trefn
Yr athrawes sy'n siarad fel arfer, nid y ni. Dwi ddim yn ei hoffi pan mae pethau'n **newid**.

Rhyngweithio

Dwi ddim yn deall sut i gyfarch grŵp. Rydych chi wedi gofyn i mi ystyried anghenion y gynulleidfa. Dydw i ddim yn deall beth yw'r rhain, ac rwy'n poeni y bydda i'n edrych fel ffŵl.

Materion synhwyraidd

Rydw i'n anghysurus pan mae pawb yn edrych arna i a dwi'n eu gweld yn anesmwytho o 'mlaen i. Rydych chi wedi gofyn i mi ddefnyddio PowerPoint ac mae sŵn yr offer yn tarfu arna i.

Dychymyg

Rydych chi wedi gofyn i mi gymryd arnaf fy mod yn gymeriad mewn llyfr. Dydw i dim yn deall sut i wneud hyn. Wn i ddim beth rydych chi'n disgwyl i mi ei ddweud.

Priodoli'r ymddygiad yn oddrychol

Drwy ddefnyddio'ch siartiau cofnodi yn y modd hwn, byddwch yn medru adnabod patrymau a fydd yn eich helpu i archwilio'r sbardunau ac elfennau atgyfnerthu.

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

Os yw ymddygiad y person ifanc yn briodol, hyd yn oed os yw'n annymunol (er enghraifft, gwrthod ymgymryd â'r dasg), yn hytrach na cheisio newid yr ymddygiad, ceisiwch ddarparu strategaethau ataliol. Yn yr achos hwn, gallai cefnogaeth i ddeall a chwblhau'r dasg fod wedi atal yr ymddygiad rhag digwydd. Os mai materion synhwyraidd sydd wrth wraidd yr ymddygiad annymunol, bydd newid yr amgylchfyd yn ffordd o wneud cynnydd hefyd. Pan fod sbardun sy'n ymwneud ag ASA y person ifanc yn ei amlygu ei hun, dylech chi ddarparu cefnogaeth ychwanegol bob amser, 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 fydd 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 trît i berson ifanc yn wobr am ymddygiad cadarnhaol, bydd 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 person ifanc hwnnw yn debygol o ailadrodd yr ymddygiad er mwyn cael y wobr.

Weithiau, y 'wobr' am ymddygiad yw'r sylw rydych chi'n ei roi iddo. Mae hyn yn cynnwys sylw negyddol, fel gweiddi ar berson ifanc, 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 person ifanc 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 rhoi gwobr iddo neu beidio, a sut i wneud hynny. Wrth reoli ymddygiad unigolyn 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 o gwbl yn achos ymddygiad annymunol, a dod o hyd i ffyrdd i wobrwyo ymddygiad rydych chi'n dymuno ei 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 ei gael.

Defnyddiwch eich siartiau cofnodi i neilltuo'r ymddygiad annymunol a sicrhau ei fod hyn yn eglur i chi cyn dechrau. Gwelir sawl math o ymddygiad yr un pryd weithiau, a rhaid i chi fynd i'r afael â nhw fesul un. Er enghraifft, os yw person ifanc yn ymddwyn yn ymosodol er mwyn eich pryfocio i'w hel allan 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 person ifanc i ddysgu ffyrdd newydd o ymddwyn, mae'n hanfodol fod eich ymateb yn glir ac yn gyson bob tro, a sicrhewch fod pobl eraill yn dilyn yr un patrwm hefyd.

Pan fod problemau ymddygiad astrus gan berson ifanc, gall fod yn anodd cynllunio eich dull o weithredu 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 person ifanc.

Gwybodaeth bellach

www.ASDinfoWales.co.uk yw'r wefan genedlaethol a lywyddir gan Dîm Datblygu Cenedlaethol ASA o fewn Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Caiff ei hariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth ac adnoddau i unigolion ag ASA a'r sawl sy'n eu cefnogi, yn cynnwys rhieni, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol.