



Atodiadau



Y Prif Awgrymiadau :

## i Ymgysylltu Ag Unigolion

- Esboniwch beth sy'n mynd i ddigwydd, pryd a pham. Nodwch yn glir yr hyn a ddisgwylir ac esbonio unrhyw ganlyniadau.
- Bydd yn rhagweladwy. Ceisiwch ddefnyddio'r un ystafell, dilyn yr un drefn arferol a chadw apwyntiadau at yr amser.
- Ewch ati i ostwng y symbyliadau synhwyraidd yn yr amgylchedd, dewiswch ardal dawel, a throi'r goleuadau i lawr.
- Dywedwch yr hyn yr ydych yn ei feddwl, peidiwch â defnyddio idiomau neu drosiadau. Peidiwch â dibynnu ar dôn y llais, mynegiant yr wyneb nac iaith y corff i bwysleisio pwynt.
- Defnyddiwch enw'r unigolyn bob tro i'w g/chyfarch ar ddechrau pob brawddeg yn enwedig os oes pobl eraill yn bresennol.
- Ceisiwch gadw'r cyfarwyddiadau yn fyr ac yn benodol. Ceisiwch osgoi defnyddio talfyriadau a thermau megis 'yn rheolaidd' neu 'yn aml' gan y gall y rhain fod yn ddryslyd.
- Peidiwch ag ailadrodd ceisiadau neu gwestiynau. Caniatewch amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a dilyn hyn i wirio eu bod yn deall.
- Cynigiwch ddull sydd wedi'i strwythuro i bob tasg, torri tasgau mawr yn ddarnau llai. Defnyddiwch gynllunwyr gweledol, dyddiaduron a rhestrau lle bo hynny'n bosibl.
- Gall nifer o bobl awtistig osgoi cyswllt llygad, peidiwch â thybio fod hyn yn golygu nad ydynt yn gwrandao. Gall eistedd wrth ymyl yr unigolyn, yn hytrach na gyferbyn â hwy helpu.
- Ceisiwch fod yn amyneddgar gan ddangos dealltwriaeth, gall nifer o unigolion awtistig brofi lefelau uchel o bryder.

## Pa sialensiau y gall pobl Awtistig eu hwynebu? Sut allaf i helpu?

Gallai'r pethau hyn fy herio ...	Gallai'r pethau hyn fy helpu ...
Cyswllt llygad uniongyrchol	Edrych at ochr fy wyneb neu dros fy ysgwydd pan fyddwch chi'n rhyngweithio â fi
Cyfathrebu uniongyrchol	Cyfeirio'r hyn rydych chi'n ei ddweud at y wal sydd gerllaw yn hytrach nag ataf fi yn uniongyrchol
Mwy nag un person yn siarad â fi, sgysiau pobl eraill	Un person ar y tro'n siarad â fi
Persawr neu arogleuon eraill	Arogleuon niwtral
Dillad patrymog	Dillad plaen
Dillad llachar	Dillad lliwiau pŵl
Goleuadau stribed	Uwchleuyddion
Golau llachar neu wyn, heulwen gref	Bylbiau golau coch neu wyrdd
Tegellau, injans, synau traffig, ffonau	Amgylchedd tawel
Y tŷ bach yn gorlifo, dŵr yn llifo, ffaniau	Gofal personol tawel
Pobl wahanol yn ymateb i fi mewn ffyrdd gwahanol	Cysondeb
Cael fy nrysu gan lawer o wybodaeth	Un peth ar y tro
Diffyg sefydlogrwydd ac anhrefn	Gwybod beth sy'n digwydd nesaf

O 'Sensory issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, Cyngor Sir East Sussex

## Cydnabyddiaethau

Fe hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi cymryd rhan wrth adolygu a datblygu'r canllaw hwn gan gydnabod y cyfraniad gwerthfawr a wnaed gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Tai a oedd yn cynnwys cynrychiolaeth gan y sefydliadau canlynol:

- AutSide
- Cyngor Bwrdeistref Pen-y-bont ar Ogwr
- Cyngor Sir Ceredigion
- Sefydliad Tai Siartredig Cymru
- Tai Cymunedol Cymru (CHC)
- Cyngor Sir Powys – Atebion Tai
- Cymorth Cymru
- Prosiect Rhwydweithiau Tai
- Anabledd Dysgu Cymru
- Mi-space
- Cyngor Sir Fynwy
- Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru
- Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
- Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Powys
- Rhentu Doeth Cymru
- Cymdeithas Landlordiaid Preswyl
- Shelter Cymru
- Cyngor Abertawe
- Tai Pawb
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
- TPAS
- Llywodraeth Cymru
- Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Western Bay

Roedd y Grŵp Ysgrifennu Tai yn cynnwys cynrychiolaeth o'r canlynol:

- AutSide
- Cymorth Cymru
- Prosiect Rhwydweithiau Tai
- Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
- Shelter Cymru
- Cyngor Abertawe
- Llywodraeth Cymru

## Darllen Pellach & Cyfeiriadau

**ASDinfoWales –**

<https://bit.ly/30bevV3>

**Awtistiaeth: Canllaw i'r sawl sy'n cefnogi oedolion yn dilyn diagnosis o awtistiaeth:**

<https://bit.ly/2xxK2Ek>

**Deddf Tai 2014 –**

<https://bit.ly/2xtRcJM>

**Cod Cyfarwyddyd i awdurdodau lleol ar ddyrannu llety a digartrefedd –**

<https://bit.ly/2LFZsit>

**Shelter Cymru – Accessing and sustaining social tenancies exploring barriers to homelessness prevention**

*(Dr Jacqueline Aneen Campbell, Adam Golton, Rebecca Jackson & Richard Evans)*

<https://bit.ly/2kAaxUu>

**Shelter Cymru – Piecing together a solution: Homelessness amongst people with autism in Wales**

*(Dr Jacqueline Aneen Campbell, Uwch Swyddog Ymchwil, Shelter Cymru a Beverley Winn, Prifysgol Caerdydd) -*

<https://bit.ly/2JbfBur>

**Autism Network – Housing with support: the options for autistic adults**

*(Clarissa Manuel-Jones) -*

<https://bit.ly/2xsc5Fn>

**Autism - The prevalence of autistic traits in a homeless population**

*(Alasdair Churchard, Morag Ryder, Andrew Greenhill and William Mandy) -*

<https://bit.ly/2KWOnKj>

## Geirfa

**Clywedol (clywed)** : tapio bysedd, clecian bysedd, griddfan, hymian

**Blasu (blas)** : llyfu gwrthrychau, gosod gwrthrychau yn y geg

**ALI** : Awdurdod Lleol

**Niwrnodweddiadol** : *Rhywun heb ddiagnosis o gyflwr niwroddatblygiadol.*

**Arogleuol (arogl)** : arogl gwrthrychau, arogl pobl

**CTP** : Cynllun Tai Personol - *Pan fo person yn ddigartref neu dan fygythiad o ddigartrefedd ac yn gymwys, dylai awdurdod lleol lunio 'Cynllun Tai Personol' (CTP) yn seiliedig ar asesiad o angen yr unigolyn.*

**PIE** : Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg - *Mae amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg yn mynd law yn llaw gyda dulliau a hysbysir gan drawma. Mae'n cyfeirio at yr angen i sicrhau fod amgylcheddau a sefydlir yn ddigynnwrf, yn ymlaciol ac yn groesawus, i sicrhau fod pobl yn gallu ymgysylltu. Mae diffyg rhwystrau ffisegol, lefelau priodol o breifatrwydd, ac elfennau tebyg, yn cael eu hargymell.*

**PIP** : Taliad Annibyniaeth Personol - *Mae PIP yn fudd-dal sy'n helpu gyda chostau ychwanegol i bobl rhwng 16 a 64 oed sydd â chyflwr iechyd neu anabledd hir dymor. Yn raddol mae'n disodli'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA).*

**Propriodderbynnol (safle'r corff)** : griddfan dannedd, camu, neidio, taro yn erbyn gwrthrychau

**SRhP** : Sector Rhentu Preifat - *Dosbarthiad o ddeiliadaeth tai yn y Deyrnas Unedig yw'r Sector Rhent Preifat (SRhP) fel y disgrifir gan yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol*

**Cyffyrddol (cyffyrddiad)** : crafu, clapio, teimlo gwrthrychau, chwarae gyda llinynnau, troelli gwallt, cerdded ar flaen bysedd y traed

**TIA** : Dulliau a hysbysir gan Drawma - *Mae dulliau a hysbysir gan drawma yn mynd law yn llaw gydag amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg. Mae'n cyfeirio at ffordd o weithio sy'n ystyried cefndir unigol a thrawma posibl yn eu gorffennol, ac yn golygu y dylai ymarferwyr weithio mewn ffordd ymatebol, hyblyg a rhagweithiol yn hytrach na dilyn prosesau llym.*

**CC** : Credydau Cynhwysol - *Credydau Cynhwysol - Mae Credyd Cynhwysol yn daliad i helpu gyda'ch costau byw. Efallai y gallwch ei gael os ydych ar incwm isel neu allan o waith.*

**Cynteddol (symud)** : siglo, troelli, neidio, camu

**Gweledol (edrych)**: *syllu ar oleuadau, blincio, syllu ar fysedd, syllu ar gorneli'r nenfwd*

**WHQS** : Safon Ansawdd Tai Cymru - *Datblygwyd y Safon gan Lywodraeth Cymru i ddarparu safon darged cyffredin ar gyfer cyflwr yr holl dai yng Nghymru.*

## NODIADAU