Awtistiaeth: Canllaw i Sefydliadau Addysg Bellach

Learning with Autism
Dysgu gydag Awtistiaeth

www.ASDinfoWales.co.uk

Awtistiaeth: Canllaw i Sefydliadau Addysg Bellach

Tachwedd 2019

1
Beth yw Awtistiaeth?

2
Pontio

3
Creu Coleg sy’n Gyfeillgar i Awtistiaeth

4
Cefnogi’r Myfyriwr yn yr Amgylchedd Dysgu

1

Beth yw Awtistiaeth?

Beth yw Awtistiaeth?

Taflen cyngor i staff

Mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASD) yn gyflwr niwro-ddatblygiadol sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac ymwneud â phobl eraill a'r byd o'i gwmpas. Yn ôl yr amcangyfrifon presennol mae gan 1 o bob 100 o bobl awtistiaeth.

Nid yw achos awtistiaeth yn hysbys eto. Dim ond ers y 1980au y mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth wedi dod yn gyflwr cydnabyddedig o fewn llawlyfrau asesu diagnostig ac ar y cychwyn roedd yr asesiadau diagnostig yn canolbwyntio ar blant, yn arbennig y rhai oedd yn dangos arwyddion awtistiaeth 'clasurol'.

Wrth i fwy o ymchwil gael ei wneud i awtistiaeth mae wedi dod yn amlwg bod llawer o bobl, yn blant ac oedolion, sy'n awtistig ond nad yw hyn wedi'i gydnabod gan nad ydynt yn ymwybodol o'u cyflwr neu oherwydd eu bod wedi cael diagnosis anghywir, yn dweud eu bod yn dioddef o gyflyrau fel pryder, problemau iechyd meddwl ayb.

Dywed llawer o bobl eu 'bod yn gwybod bod ganddynt anawsterau ond na wyddent pam'. Mae nifer sylweddol o oedolion bellach yn cael diagnosis o awtistiaeth.

Gall pobl awtistig gael eu heffeithio gan eu cyflwr mewn amryw o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam ei fod yn cael ei alw'n 'sbectrwm awtistiaeth'. Fodd bynnag, dywed ymchwil wrthym yn gynyddol fod pobl yn gallu bod ag ystod o wahanol anghenion a galluoedd sy'n golygu bod ganddynt 'broffil anwastad', er enghraifft, efallai bod ganddynt allu deallusol uchel ond heb sgiliau rhyngweithio cymdeithasol a chynllunio.

Gall awtistiaeth effeithio ar bobl ag unrhyw lefel o allu deallusol ond nid yw'n anabledd ddysgu, er y gall rhai pobl awtistig fod ag anabledd ddysgu sy'n cyd-ddigwydd. Neu efallai fod ganddynt gyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd fel ADHD, iselder neu bryder. Gall cryfderau gwybyddol rhai unigolion olygu eu bod yn gallu canolbwyntio ar dasgau heb golli eu gallu i ganolbwyntio.

Dull sy’n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Mae unigolyn awtistig yn haeddu’r un hawliau i ddysgu, ymgysylltu a chyflawni eu potensial ag unrhyw un arall, a gyda'r potensial i chwarae rhan weithgar yn y gymuned coleg.

Mae’r ffordd y mae unigolyn awtistig yn dangos arwyddion a’r anawsterau y mae'n eu profi’n amrywio o’r naill un i’r llall. Fodd bynnag, bydd angen gwneud rhai addasiadau ar gyfer pob un unigolyn awtistig er mwyn gwneud y mwyaf o’u potensial i ddysgu a lleihau trallod.

O brofiad, mae’r ystod o anawsterau y mae myfyrwyr awtistig yn eu profi’n golygu y bydd angen mwy o strwythur, addasu’r dull cyfathrebu a chynyddu dealltwriaeth ar draws yr holl weithgareddau coleg.

Mae pob person yn unigolyn ac felly, mae'n hanfodol bod eu Cynlluniau Dysgu Unigol (CDU) yn nodi’n gywir beth yw cryfderau ac anghenion unigryw’r unigolyn.

Mae nifer o’r awgrymiadau sydd yn y llawlyfr yma’n rhai digost neu’n isel eu cost ac mae dyletswydd ar golegau i wneud yr addasiadau rhesymol yma yn unol â gofynion **y Ddeddf Cydraddoldeb**, a’r cwricwlwm.

Beth yw Arwyddion a Nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?

I gael diagnosis cadarnhaol o awtistiaeth mae angen i bobl gael broblemau sylweddol yn y meysydd canlynol:

Rhyngweithio cymdeithasol

Cael trafferth deall rheolau cymdeithasol, ymddygiad cymdeithasol a pherthnasoedd, er enghraifft, cael trafferth cymryd tro yn ystod sgwrs, methu ag addasu ymddygiad ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd.

Cyfathrebu cymdeithasol

Cael trafferth i gyfathrebu gyda geiriau a heb eiriau, er enghraifft, methu â deall ystyr mynegiant ar yr wyneb neu oslef llais, dehongli iaith yn llythrennol.

Meddwl yn haearnaidd ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol

Maent yn hoffi patrwm cyson a chadw at yr un drefn, ac maent yn cael trafferth rhagweld canlyniad sefyllfaoedd a chynllunio ymlaen llaw.

Mae'n arferol i bob unigolyn sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth fod â rhai anawsterau ym mhob un o’r meysydd yma. Fodd bynnag, mae’r ffordd y maent yn amlygu eu hunain yn amrywio’n fawr iawn. Er enghraifft, mae rhai pobl yn pellhau o eraill, eraill yn oddefol ac efallai bydd rhai eisiau rhyngweithio ond nad oes ganddynt y ‘normau’ cymdeithasol disgwyliedig.

Hefyd mae gan nifer o bobl awtistig ddiddordebau arbennig ac ymddygiad ailadroddus sy’n aml yn golygu eu bod wedi ymgolli ynddo.

Materion synhwyraidd

Mae ymchwil wedi dangos yn gynyddol fod 90% o bobl awtistig yn cael problem i brosesu gwybodaeth synhwyraidd fel nodwedd o’u cyflwr.

Mae nifer o’r cynghorion yn y pecyn yma’n awgrymu sut i leihau problemau synhwyraidd penodol yn yr amgylchedd coleg (lle’n bosib).

I bobl awtistig mae’r ymennydd yn ceisio prosesu popeth yr un pryd heb ddidoli pethau nad ydynt yn bwysig fel sŵn yn y cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas a theimlad dillad ar eu croen. Mae hyn yn arwain at orlwytho synhwyraidd.

Os bydd hyn yn digwydd efallai bydd yr unigolyn naill ai’n profi ‘pwl o dymer enbyd a’r emosiynau yn mynd yn drech’ (meltdown) neu hyd yn oed yn ‘cau lawr’ (shutdown) sydd y tu hwnt i reolaeth unigolyn awtistig gan ei fod yn ymateb anrheoledig. Ymateb trwy ymladd, ffoi neu rewi. Gall 'pwl o dymer enbyd' neu 'cau lawr' ddeillio o'r sefyllfa yma.

Pwl enbyd o dymer

"Yn llythrennol, mae'n teimlo fel bod fy mhen yn ffrwydro. Mae adeiladu i fyny at hyn yn mynd yn drech na fi, ond mae'r 'meltdown' ei hunan yn union fel … fel nad yw eich ymennydd yn bodoli bellach. Wrth gwrs, dydy hyn ddim yn digwydd mewn gwirionedd, ond rwyf yn colli rheolaeth o'm cyhyrau a'r gallu i siarad, ni allaf oslefu fy llais nac anfon unrhyw signalau mewn gwirionedd o'm hymennydd i'm corff i dawelu a pheidio â chynhyrfu. Mae'n teimlo fel bod fy ymennydd …. fel peth munud olaf, yn anfon llu o signalau egni i weddill fy nghorff, ond does dim cyfarwyddiadau ar sut y dylid defnyddio'r egni yna, felly mae'n mynd i bob man ac mae y tu hwnt i'm rheolaeth."

Shayna G

Ymbellhau a Chau i Lawr

Mae rhai pobl awtistig yn disgrifio fel y maent weithiau yn mynd i gyflwr o ymbellhau a chau i lawr wedi pwl enbyd o dymer – rhyw fath o ffurf adferiad. Mae'n bwysig deall na fydd y person awtistig yn gallu cyfathrebu, symud, na rhyngweithio gyda chi na'r amgylchedd.

Efallai y byddant yn teimlo'n eithriadol o fregus yn y cyflwr yma ac yn hypersensitif i gyffyrddiad. Ceisiwch ostwng mewnbwn synhwyraidd gan gadw unrhyw gyfathrebu mor fyr ag sy'n bosibl.

"Mae ymbellhau a chau i lawr (Shutdowns) yn anodd i mi, rwyf yn mynd yn eithriadol o hypersensitif i fewnbwn synhwyraidd, i bobl yn fy amgylchedd, rwyf hyd yn oed yn colli fy ngallu geiriol. Mae'n anodd i'm hanwyliaid hefyd, oherwydd maen nhw eisiau fy nghysuro, ond dydy unrhyw ofyniad cymdeithasol, megis lleferydd, ddim yn cael ei groesawu, a gall cyffyrddiad corfforol, megis cwtsh neu gyffyrddiad ysgafn fod yn eithriadol o boenus.

Os yw unigolyn Awtistig dan bwysau ac yn ofidus yn gyson a'r emosiynau yn eu llethu am gyfnod hir o amser, gallant fynd i gyfnod estynedig o gau i lawr weithiau a'r enw am hyn yw 'burnout' Awtistig. Gall hyn ostwng gallu unigolyn awtistig i weithredu yn ddramatig am wythnosau, misoedd a hyd yn oed blynyddoedd."

Emma D

Am wybodaeth bellach, ewch i : www.ASDinfoWales.co.uk/work-based-learning
lle cewch adnoddau sy'n berthnasol i'r pwnc yma.

2

Pontio

Pontio

Mynd i'r coleg:

Gall pontio o goleg i ysgol neu dim ond dechrau yn y coleg fod yn amser cyffrous ond pryderus i fyfyrwyr. Gall fod yn gyfnod arbennig o ansicr i fyfyrwyr awtistig, sydd yn aml yn cael anhawster mawr ymdopi â newid. Ond mae yna bethau y gallwch eu gwneud i wneud y newid yma mor esmwyth a chadarnhaol â phosibl.

Helpu'r myfyriwr i benderfynu ar goleg a chwrs

- darparwch gyfleoedd i gyfarfod person cyswllt allweddol o'r coleg mewn lleoliad cyfarwydd cytunedig, megis ysgol. Yn ddelfrydol bydd y "person cyswllt allweddol" yma yn gysylltiad cyson i'r myfyriwr drwy gydol y broses pontio.
- Sicrhewch bod gwybodaeth ar y wefan yn hawdd i'w darllen ac yn cynnwys gwybodaeth ffeithiol, gan gynnwys gwybodaeth weledol pan fo hynny'n bosibl.
- Rhowch amser i fyfyrwyr brosesu gwybodaeth drwy ddarparu cyfle i ofyn cwestiynau ar ôl digwyddiadau pontio, ac nid yn ystod y digwyddiadau yn unig. Rhowch gyfleoedd ar gyfer cyfathrebu nad yw'n gyfathrebu ar lafar.
- Cynigiwch ymweliadau trosglwyddo ychwanegol i'r coleg, gan ddechrau ar adegau tawelach o'r dydd/wythnos/tymor, ac adeiladu ar hynny er mwyn cynnwys safleoedd ac adegau prysurach.
- Cynigiwch gymorth ychwanegol ar gyfer mynychu cyfweliadau cyrsiau, diwrnodau/ nosweithiau agored a dyddiad cadw mewn cysylltiad.
- darparwch Ganllawiau Pontio er mwyn amlinellu'n glir y gwasanaethau cymorth sydd ar gael i fyfyrwyr awtistig.
- Darparwch gyfleoedd i ymgyfarwyddo â'r safle, gan ganiatáu i fyfyrwyr gynllunio sut y byddant yn symud o gwmpas y coleg. Darparwch fapiau clir er mwyn hwyluso'r broses yma.

Darparu cymorth

- Rhowch gymorth i'r darpar fyfyriwr gynhyrchu/datblygu 'Proffil Un Dudalen' fydd yn cael ei ddefnyddio i helpu i ddatblygu pecyn cymorth personol.
- Sicrhewch bod cyfarfodydd cynllunio cymorth yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ystyried beth sydd yn bwysig i'r myfyriwr.
- Sicrhewch bod yr holl wybodaeth feddygol/cynlluniau seiliedig ar addysg/Cynlluniau Dysgu a Sgiliau blaenorol yn cael eu defnyddio'n briodol er mwyn bodloni anghenion pob myfyriwr unigol.
- Sicrhewch bod rhieni/gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y broses bontio fel sy'n briodol, tra'n cefnogi'r myfyriwr i gael profiad annibynnol o'r coleg, er mwyn lleihau gorbryder ynghylch gwahanu oddi wrth rieni/ gwarchodwr
- Lluniwch gynllun ymlaen llaw ar gyfer rheoli amser heb ei strwythuro yn ystod amser egwyl a chinio, a gall hynny gynnwys defnyddio mannau tawel dynodedig.
- Ceisiwch ddarparu amserlenni cyrsiau a gwybodaeth arall am brosesau ymlaen llaw pryd bynnag fo hynny'n bosibl.
- Rhowch gyfleoedd i fyfyrwyr gyfarfod â myfyrwyr eraill (yn cynnwys rhai yn eu hail flwyddyn) er mwyn helpu i hwyluso rhyngweithio cymdeithasol. Gallai hynny gynnwys myfyrwyr eraill â diagnosis ASD os yn briodol.
- Sicrhewch bod myfyrwyr yn gwybod sut mae cael mynediad at wasanaethau cymorth llesiant ychwanegol a chwnsela os bydd angen.
- Rhannwch gynlluniau cymorth personol â staff addysgu, staff cynorthwyol ac arbenigol a staff cymorth bugeiliol fel sy'n briodol, gydag arweiniad ar sut mae rhoi'r cymorth gorau i'r myfyriwr allu cyflawni deilliannau penodol.
- Cynigiwch hyfforddiant teithio/cyfleoedd ar gyfer cynllunio teithiau. Defnyddiwch straeon cymdeithasol er mwyn ategu'r broses yma os yn briodol.

Lleihau Gorbryder y Myfyriwr

Cyn dechrau'r cwrs

- Trefnwch ymweliad cyn i'r tymor ddechrau er mwyn gallu mynd o gwmpas y safle/ campws a dangos llefydd allweddol megis y dderbynfa, ffreutur, toiledau, ystafell ymlacio. Rhowch fap o'r coleg i'r myfyriwr fel y gall ganfod ei ffordd o gwmpas yn hawdd ar y diwrnod cyntaf. Gall hynny helpu gydag ymdopi â'r amgylchedd, delio â thyrfaoedd mawr a swnllyd, ceisio canfod ystafelloedd. Neu gallent greu eu mapiau eu hunain gyda'ch help chi.
- Gallai'r myfyriwr ddefnyddio ffilm fideo neu dynnu lluniau o fannau allweddol a chreu ei fap ei hun.
- Cyflwynwch staff allweddol cyn i'r tymor ddechrau.
- Dangoswch i'r myfyriwr ble mae gweithgareddau allweddol yn digwydd.
- Darparwch leoliad encil/diogel ar gyfer sefyllfaoedd sydd yn achosi straen.
- Dylai labelu clir gael ei ddefnyddio o gwmpas y coleg.
- Eglurwch yn union beth yw'r gweithdrefnau ar gyfer amser egwyl a chinio a sut mae ymdopi â chyfarfod â phobl eraill.
- Teithio i'r coleg ar y bws - caniatáu amser i fynd at y bws, ble mae disgwyl am y bws, amseroedd y bws, beth sydd yn digwydd os bydd y bws yn hwyr.

Pontio o'r coleg

Gall pontio o'r coleg hefyd fod yn amser cyffrous ond pryderus i fyfyrwyr. Gall fod yn gyfnod arbennig o ansicr i fyfyrwyr awtistig, sydd yn aml yn cael anhawster mawr ymdopi â newid. Ond mae yna bethau y gallwch eu gwneud i wneud y newid yma mor esmwyth a chadarnhaol â phosibl.

- Mae paratoi a chynllunio'n gynnar yn hanfodol ar gyfer symud yn llwyddiannus i sefydliad arall.
- Mae gwybodaeth gyfredol a hygyrch yn hanfodol er mwyn i'r myfyriwr allu gwneud dewis gwybodus.
- Mae Gweithwyr Pontio y Coleg yn allweddol o ran cefnogi'r myfyriwr i wneud y dewis cywir.
- Helpu'r myfyriwr ddewis cyrchfan a ffafrir, a gallai hynny fod yn brifysgol, cyflogaeth neu hyfforddiant pellach (yn cynnwys prentisiaethau).

Prifysgol

Os bydd myfyriwr yn dymuno mynd i brifysgol, bydd angen y wybodaeth ganlynol arnynt:

- ynglŷn â'r broses ymgeisio
- ynglŷn â'r brifysgol a'r cyrsiau sydd ar gael

parhad . . .

parhad . . .

- pa gymwysterau fydd eu hangen i gael mynediad i'r cwrs a ddewiswyd
- sut mae trefnu ymweliadau a phwy bydd yn rhoi cymorth iddynt mewn perthynas â hynny
- sut mae cyrraedd y brifysgol a chael llety
- cysylltiadau â'r gwasanaeth cymorth myfyrwyr
- sut mae cynllunio ar gyfer amser na strwythurwyd
- proffil un dudalen gyfredol
- beth i'w wneud os na fyddant yn cael y graddau ar gyfer y brifysgol sydd yn ddewis cyntaf iddynt
- beth i'w wneud os bydd pethau yn dechrau mynd o'i le ar ôl cyrraedd y brifysgol

Cyflogaeth

Os bydd myfyriwr yn dymuno canfod cyflogaeth, efallai y byddant angen cymorth gyda:

- gwybodaeth am wasanaethau cyngor ar gyflogaeth e.e. gyrfaoedd
- help gyda ffug gyfweliadau, llenwi ffurflenni cais ayb.
- cyswllt â Gwasanaethau Cyflogaeth â Chymorth os yn briodol
- pa yrfaoedd sydd yn realistig gyda dyheadau a chymwysterau presennol y myfyriwr? A oes ganddynt y cymwysterau angenrheidiol? A fydd angen mwy o gymwysterau? A ydynt yn annhebygol o gyrraedd y lefel cymwysterau angenrheidiol?
- mae yna ystod lawn o adnoddau ar gael yn www.ASDinfoWales.co.uk/working-with-autism all helpu gyda dewis gyrfaoedd, paratoi a chynllunio ar gyfer cyflogaeth.

Hyfforddiant, yn cynnwys hyfforddeiaeth a phrentisiaeth

Efallai bydd rhai myfyrwyr yn dymuno ymgymryd â mwy o hyfforddiant, ac efallai byddant angen cymorth gyda:

- gwybodaeth am wasanaethau cyngor ar hyfforddiant e.e. gyrfaoedd, ymgynghorwyr dysgu yn y gweithle
- help gyda ffug gyfweliadau, llenwi ffurflenni cais ayb.
- cyswllt â Gwasanaethau Cyflogaeth â Chymorth os yn briodol
- pa yrfaoedd sydd yn realistig gyda dyheadau a chymwysterau presennol y myfyriwr? A oes ganddynt y cymwysterau angenrheidiol? A fydd angen mwy o gymwysterau? A ydynt yn annhebygol o gyrraedd y lefel cymwysterau angenrheidiol?
- mae yna ystod lawn o adnoddau ar gael yn www.ASDinfoWales.co.uk/working-with-autism yn cynnwys rhai mewn perthynas â dysgu yn y gweithle

3

Creu Coleg sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Creu Coleg sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Dod yn gyfarwydd â'r adeilad a'r diwrnod

- Mae dechrau mewn lle newydd yn gallu bod yn her wirioneddol i unrhyw un. Fodd bynnag, i bobl awtistig gall fod yn arbennig o anodd. Dyma bethau y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eu profiad o goleg mor gadarnhaol â phosibl a'u bod yn gallu cyflawni eu potensial llawn.

Anawsterau synhwyraidd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyraidd yn wahanol - gallant fod yn ordeimladol neu ddangos diffyg teimlad. Os ydynt yn dangos diffyg teimlad efallai bod angen mwy o fewnbwn synhwyraidd arnynt, neu efallai na fyddant yn teimlo poen. Os yw unigolion awtistig yn ordeimladol, efallai nad ydynt yn gallu ymdopi â gormod o fewnbwn synhwyraidd. Gall hyn achosi pryder cynyddol ac amharu ar eu gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbwn synhwyraidd gynnwys sŵn, pethau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwneuthuriad a phobl.

Cyfathrebu

- Os nad yw myfyriwr awtistig yn edrych arnoch pan ydych yn siarad gydag ef neu hi, nid yw'n golygu nad yw'n gwrando. Gall cyswllt llygad fod yn anghyfforddus (hyd yn oed yn boenus) i rai pobl awtistig. Byddant yn gallu gwrando ar yr hyn yr ydych yn ei ddweud yn llawer haws os nad ydynt yn edrych arnoch yn uniongyrchol. Ceisiwch osgoi dweud wrth fyfyriwr am edrych arnoch pan ydych yn siarad ag ef neu hi. Nid yw hyn yn berthnasol i bob unigolyn awtistig.
- Gwnewch yn siŵr fod iaith gyfarwyddol yn glir a diamwys. Ceisiwch osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau ac esboniadau hir. Ceisiwch symleiddio cyfarwyddiadau a chefnogaeth gyda gwybodaeth weledol neu restri (i rai myfyrwyr gallai e-gyfathrebu fod yn fwy addas).
- Weithiau mae geirfa myfyriwr wedi datblygu mwy na'i ddealltwriaeth o eiriau; gwnewch yn siŵr fod y myfyriwr yn deall beth ydych wedi'i ofyn i'r dosbarth wneud.
- Torrwch y tasgau'n rhannau llai i'w gwneud yn haws eu deall, hyd yn oed rhowch ffrâm ysgrifennu os oes angen.

parhad . . .

parhad . . .

- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol felly efallai bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu'r cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n mynd â'u bryd.

Gweledol

- I fyfyrwyr awtistig sy'n orsensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchedd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliw pastel a chyn lleied â phosibl o arddangosiadau sy'n tynnu sylw. Gallai hyn fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd gyda llawer o diwtoriaid eraill, ond gallai eich campws fabwysiadu hyn fel polisi.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflworoleuol. Dylech gael golau naturiol neu wan heb unrhyw oleuadau sy'n fflachio.
- Ceisiwch ostwng y goleuadau lle y bo'n bosibl, yn arbennig wrth ddangos gwybodaeth ar sgrin i sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

Sain

- Byddwch yn ymwybodol fod myfyrwyr yn gallu bod yn orsensitif i sŵn; gadewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/offer lleihau sŵn yn ôl yr angen.
- Ceisiwch leihau a dileu sŵn yn y cefndir.
- Trefnwch lefydd tawel i weithio, mae unrhyw synau'n gallu ymddangos yn uwch. Weithiau mae myfyrwyr awtistig yn gallu canolbwyntio'n fwy effeithiol wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

Symudiadau Ailadroddus

- Peidiwch â cheisio atal myfyrwyr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio eu dwylo a cherdded nôl a blaen gan eu bod yn dibynnu ar yr ymddygiad yma i hunan-reoleiddio ac osgoi cau lawr neu pwl o dymer enbyd pan maent yn teimlo bod popeth yn drech na nhw.

Lleihau Pryder y Myfyriwr

Unwaith y maent wedi dechrau eu cwrs

- Eglurwch y rheolau'n glir a chadwch y ffiniau'n gyson
- Arhoswch yn bwyllog os yw'r myfyriwr yn gwthio'r ffiniau
- Byddwch yn barod i ailadrodd neu ailwirio dealltwriaeth y myfyriwr o'r tasgau
- Peidiwch â disgwyl i'r myfyriwr ddarllen y mynegiant ar eich wyneb
- Os yw'n addas defnyddiwch straeon cymdeithasol yn ystod amser bugeiliol i egluro ymddygiad priodol
- Byddwch yn ymwybodol y gallai myfyriwr ddefnyddio llawer o egni i geisio ffitio i mewn a gallai flino a chynhyrfu ar adegau penodol o'r dydd e.e. cyn mynd ar fws y coleg/ trafnidiaeth cyhoeddus
- Rhybuddiwch y myfyriwr o unrhyw newidiadau/newid i'r ystafell ymlaen llaw/ newid tiwtor

Rheoli'r Amgylchedd

Sut i ddelio ag amser anstrwythuredig yn y coleg

Mae amser anstrwythuredig yn gallu bod yn straen arbennig i fyfyrwyr awtistig. Mae nifer o bobl awtistig yn cael trafferth creu a chynnal cyfeillgarwch/perthynas/rheolau cymdeithasol ac felly mae egwyl yn gallu bod yn amser anodd. Yn aml maent yn teimlo'n ynysig neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Yn aml mae pobl awtistig yn cael trafferth ymdopi â newid, a dychmygu beth i'w wneud yn ystod amser anstrwythuredig ac maent yn methu a chynllunio eu hamser rhydd – felly yn aml mae cadw at yr un drefn, gweithgaredd strwythuredig neu amser anstrwythuredig yn haws ymdopi ag ef.

Gall hyn achosi i unigolyn awtistig deimlo lefelau uchel o bryder. Gallwch helpu i liniaru peth o'u pryder drwy wneud addasiadau syml. Isod nodir y prif gynghorion ar sut i wneud hyn:

- Gwnewch amserlen o bethau i'w gwneud yn ystod pob amser anstrwythuredig– egwyl ac amser cinio neu gyfnod rhydd yn y dydd. Helpwch i strwythuro amser rhydd yn dibynnu ar ddiddordeb y myfyriwr.
- Trefnwch grwpiau/clybiau strwythuredig - gallai fod yn glwb â diddordeb arbennig. Crëwch gyfleoedd cymdeithasol hygyrch.
- Crëwch brosiect - fel prosiect ffotograffau sy'n cynnwys grŵp bach - rhywbeth y gellir ei wneud yn ystod amseroedd anstrwythuredig ond sy'n rhoi ffocws gwirioneddol.

parhad . . .

parhad . . .

- Dyma syniadau ar gyfer clybiau addas – Warhammer, cardiau, gemau bwrdd, xbox, celf, ffotograffiaeth
- Defnyddiwch straeon cymdeithasol, lle y bo'n briodol, i ddatblygu sgriptiau ymarfer i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol
- Rhowch gyfleoedd i gyfathrebu heb eiriau os oes angen, fel cymryd rhan mewn gemau di-eiriau a hobïau cyffredin, sy'n annog unigolion i gymryd tro.
- Cyfeiriwch nhw at weithgareddau digwyddiadau a chlybiau allanol sy'n rhoi cyfleoedd â chymorth ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol gyda chyfoedion fel grwpiau cymdeithasol wedi'u targedu.
- Defnyddiwch fentoriaid o'r un oed i gynorthwyo myfyrwyr i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac ymarfer rhyngweithio cymdeithasol
- Helpwch i godi ymwybyddiaeth o sut gall pobl 'neurotypical' ddefnyddio iaith a allai fod yn ddryslyd h.y.

  a) Idiomau (e.e. pen yn y gwynt)

  b) Dau ystyr

  c) Bod yn wawdlyd (e.e. dweud 'gwych' ar ôl i chi dywallt sos coch ar y bwrdd)
- Codwch ymwybyddiaeth o sut y gall awtistiaeth effeithio ar ryngweithio cymdeithasol ac annog pobl i dderbyn amrywiaeth ymysg eu cyfoedion.

Atodiad 1

Dysgu Cynhwysol a Rhestr Wirio Ar Gyfer Dysgu

Efallai na fydd angen cymorth ychwanegol ar rai myfyrwyr gydag ADY os yw'r amgylchedd dysgu'n gynhwysol.

Gall yr holl fyfyrwyr, nid y rhai ag ADY yn unig, elwa ar y strategaethau yma.

Enw:	
Dyddiad:	
Dosbarth:	

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Cynllunio		
Tiwtoriaid yn cynllunio gweithgareddau a deilliannau gwahaniaethol.		
Tiwtoriaid yn cynllunio rôl a disgwyliadau cymhorthyddion dysgu.		
Defnyddir targedau dysgwyr unigol i ddylanwadu ar strategaethau addysgu		
Mewn gwersi		
Cyfarch pob myfyriwr a setlo'r grŵp yn effeithiol.		
Cyflwyno'r wers gan roi'r darlun mawr a chysylltu â gwersi blaenorol a'r rhai yn y dyfodol.		
Bod cynnwys y wers yn cyd-fynd â'r amcanion a'r asesiadau.		
Dangos ac egluro amcanion y wers. Gwirio bod myfyrwyr yn deall yr amcanion. Cyfeirio at yr amcanion yn ystod y wers ac ar ei diwedd.		
Addysgu sgiliau astudio a'u pwysleisio pan gânt eu defnyddio. Cynorthwyo myfyrwyr wrth ddefnyddio sgiliau astudio, gan ddatblygu i'w defnyddio'n annibynnol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Cynllunio (continued)		
Defnyddio gwaith pâr a grŵp yn effeithiol ar gyfer gweithgareddau a chefnogaeth.		
Siarad yn glir, ail-egluro a rhoi enghreifftiau penodol (o fywyd go iawn)		
Adnoddau gwahaniaethol ar gael yn hwylus.		
Defnyddio scaffaldio i gefnogi'r dysgu		
Myfyrio, crynhoi a chadarnhau'n rheolaidd yn ystod y wers i gynnal cyflymdra'r wers ac asesu'r dysgu.		
Cynllunio cwestiynau sy'n herio pob myfyriwr. Caniatáu amser prosesu cyn ymateb i gwestiynau.		
Egluro'r gweithgareddau'n glir (cam wrth gam) neu eu modelu (dangos enghraifft dda).		
Egluro a rheoli'n glir y newid rhwng gweithgareddau.		
Defnyddio dulliau ar wahân i dasgau ysgrifenedig.		
Defnyddio TG yn effeithiol.		
Cyflwyno ac asesu mewn gwahanol ffyrdd i ymgysylltu â myfyrwyr, a'u cymell.		
Rhodi adborth cadarnhaol sy'n benodol ac adeiladol.		
Amgylchedd		
Trefnu ardaloedd yr ystafell ddosbarth yn dda heb unrhyw annibendod.		
Gosod rheolau a threfn glir ar gyfer yr ystafell ddosbarth.		
Cynllunio trefn eistedd a chynllun yr ystafell ddosbarth ymlaen llaw.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Amgylchedd **(continued)**		
Dangos a defnyddio geirfa allweddol.		
Dylai “blychau adnoddau” fod ar gael ar gyfer rhifyddeg, llythrennedd a phynciau.		
Deunyddiau dysgu		
Darparu copïau electronig o gyflwyniadau a thaflenni (cyn y wers).		
Cyfyngu ar faint o destun sydd ar adnoddau, defnydd o bwyntiau bwled.		
Defnyddio ffont, gofod o fewn llinellau, lliwiau addas.		
Defnyddio arddangosiadau gweledol – delweddau, siartiau, diagramau.		
Cymhorthydd Dysgu/ cymar i gymar		
Helpu, egluro, a symleiddio gwybodaeth.		
Helpu myfyrwyr i ganolbwyntio.		
Annog.		
Cefnogi sgiliau sefydliadol ac astudio.		
Nodiadau :		

**Darparwyd y rhestr wirio yma gan Adran Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), Coleg Cambria*

4

Cefnogi'r Myfyriwr yn yr Amgylchedd Dysgu

Cefnogi'r Myfyriwr yn yr Amgylchedd Dysgu

Gwahaniaethau synhwyraidd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyraidd yn wahanol - gallant fod yn hypo sensitif neu'n hyper sensitif. Os ydynt yn hypo sensitif gallant arddangos ymddygiadau ysgogi synhwyraidd, neu efallai nad ydynt yn teimlo poen. Os bydd person awtistig yn hyper sensitif, gallant gael eu llethu gan ormod o fewnbwn synhwyraidd. Gall hynny achosi mwy o orbryder ac amhariad ar y gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbwn synhwyraidd gynnwys sŵn, elfennau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwead a phobl.

Gweledol

- Yn achos myfyrwyr awtistig sydd yn hypersensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchfyd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliwiau pastel a lleihau arddangosiadau allai darfu. Gallai hynny fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd gyda llawer o athrawon, ond byddai'n ymarfer da i'ch campws fabwysiadu hynny fel polisi.
- Dylech osgoi golau fflwroleuol. Defnyddiwch olau llai llachar neu naturiol a dim golau sydd yn fflachio.
- Trowch y golau i lawr pan fo'n bosibl, yn arbennig pan fyddwch yn arddangos gwybodaeth ar y sgrin er mwyn sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

Sŵn

- Byddwch yn ymwybodol y gall myfyrwyr fod yn orsensitif i sŵn; caniatewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/tawlewyr sŵn fel bo'r angen.
- Tawelwch a dilëwch sŵn cefndirol.
- Darparwch fannau tawel i weithio, gall unrhyw synau deimlo fel eu bod wedi eu helaethu. Ar brydiau gall myfyrwyr awtistig ganolbwyntio'n fwy effeithiol pan fyddant yn gweithio ar eu pennau eu hunain.

Symudiadau Ailadroddus

- Peidiwch ag atal myfyrwyr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio dwylo a cherdded nôl a mlaen, oherwydd maent yn dibynnu ar yr ymddygiadau hynny i hunanreoleiddio ac osgoi 'cau i lawr' neu 'pwl o dymer enbyd' pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu llethu.

Cyfathrebu

Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol wrth gefnogi myfyrwyr awtistig. Mae nifer o'r anawsterau a phroblemau y mae myfyrwyr awtistig yn eu profi yn deillio o gyfathrebu gwael. Gall gorbryder cynyddol leihau'r gallu i gyfathrebu ar lafar.

- Sicrhewch eich bod wedi cael sylw'r myfyriwr, dywedwch eu henw cyn dechrau siarad.
- Defnyddiwch lais clir a digynnwrf.
- Sicrhewch bod cyfarwyddiadau yn bendant ac yn ddiamwys. Dylech osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau ac esboniadau hir.
- Dylech torri cyfarwyddiadau i lawr a chefnogi hynny â gwybodaeth weledol neu restrau.
- Dylech ddadelfennu tasgau er mwyn ei gwneud yn haws eu deall, a gallwch hyd yn oed ddarparu fframwaith ysgrifennu os bydd angen.
- Gofynnwch gwestiynau penodol.
- Peidiwch â gorlwytho'r person â llawer o wybodaeth lafar.
- Defnyddiwch ffeithiau i egluro pethau, dylech osgoi cyfatebiaethau a pheidiwch fyth â bod yn goeglyd.
- Peidiwch â dibynnu ar iaith y corff, ystumiau a thôn llais.
- Weithiau gall geirfa myfyriwr fod yn fwy datblygedig na'i dealltwriaeth o eiriau; gwiriwch bod y myfyriwr yn deall beth ydych wedi ei ofyn iddynt.
- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol, felly efallai y bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu eich cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.

Gofod

- Mae'n ddefnyddiol cael sgwrs gyda'r myfyriwr awtistig ynghylch ble fyddai'n hoffi eistedd e.e. ble gall weld y tiwtor a'r bwrdd yn hawdd heb fod angen troi rownd yn aml.
- Sicrhewch fod gan y myfyriwr ddigon o le o'i gwmpas. Gall agosrwydd corfforol fod yn llethol ac anghyfforddus i rai.
- Pan fyddwch yn siarad â myfyriwr awtistig ceisiwch beidio sefyll yn rhy agos atynt neu wyro dros eu hysgwydd.
- Ceisiwch roi myfyrwyr llaw dde a chwith i eistedd fel nad yw eu breichiau ysgrifennu gyferbyn â'i gilydd ac yn taro ei gilydd wrth iddynt ysgrifennu.
- Ceisiwch gadw eich ystafell ddosbarth yn lân a thaclus. Dylid cadw adnoddau mewn man penodol, wedi ei labelu'n glir.
- Monitrwch arddangosiadau. Gall arddangosiadau gweledol 'prysur' fod yn llethol a tharfu ar fyfyrwyr awtistig.

parhad . . .

parhad . . .

- Caniatewch seibiannau i symud a chyfleoedd i godi ac ymestyn, gall eistedd mewn un lle fod yn anghyfforddus.
- Meddyliwch am strwythur ffisegol yr amgylchedd dysgu er mwyn creu ardal dysgu nad yw'n tarfu mewn unrhyw ffordd.
- Byddwch yn ymwybodol o lefelau gorbryder myfyrwyr. Cytunwch ar fan diogel a thawel y gall y myfyrwyr fynd iddo pan fyddant yn teimlo bod gorbryder yn cynyddu neu os byddant yn cael eu gorlwytho ag ysgogiadau synhwyraidd. Trefnwch ymlaen llaw y gall myfyrwyr adael yr ystafell ddosbarth os byddant yn teimlo gorbryder neu os ydynt yn cael eu llethu.
- Caniatewch i'r myfyrwyr adael y wers bum munud yn gynnar fel y gallant symud i'r lleoliad nesaf cyn i weddill y myfyrwyr ddechrau symud o gwmpas y campws. Efallai y bydd hynny yn achosi llai o bryder iddynt.

Cefnogi'r myfyrwyr gyda'u gwaith

- Os byddwch yn cyfarfod myfyriwr i drafod gwaith, rhowch frîff iddynt ymlaen llaw fel y gallant baratoi ar gyfer y cyfarfod. Eglurwch beth yw eich rôl a beth fydd pwrpas y cyfarfod ymlaen llaw.
- Ceisiwch annog y myfyriwr i eistedd mewn man lle nad oes unrhyw beth gweledol a synhwyraidd i dynnu ei sylw, fel sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur.
- Darparwch fentora rheolaidd a gofynnwch gwestiynau penodol iawn yn hytrach na dibynnu ar y myfyriwr i ddweud wrthych beth sydd yn achosi anhawster iddynt.
- Yn anaml y bydd myfyrwyr awtistig yn cynnig mwy o wybodaeth nag y gofynnwyd amdani, a gall fod yna rywbeth hanfodol sydd heb ei drafod.
- Defnyddiwch e-bost yn hytrach na chyfarfod wyneb yn wyneb os bydd hynny yn gweithio'n well.
- Defnyddiwch amrywiaeth o ddulliau addysgu a defnyddiwch un sydd yn addas.
- Gwnewch wybodaeth yn weledol, defnyddiwch luniau i helpu i egluro pethau.
- Bydd yn fuddiol darparu nodiadau/taflenni wedi eu hargraffu i fyfyrwyr awtistig oherwydd gall cymryd nodiadau fod yn heriol oherwydd anawsterau prosesu clywedol ynghyd â sgiliau echddygol manwl sydd yn gysylltiedig â llawysgrifen. Efallai byddant yn cael trafferth dal i fyny â'r dysgu llafar yn y dosbarth.
- Rhowch gymorth i'r myfyrwyr cyn arholiadau - gan ddarparu manylion am yr ystafell, ei gosodiad.
- Anogwch y myfyrwyr i ddatblygu cymhorthion gweledol er mwyn helpu i ddeall eu hamserlen. Sicrhewch bod y myfyrwyr yn gwybod ar ba ddyddiau i ddod ag offer arbenigol.
- Atgyfnerthwch y dysgu gyda phodlediad, gêm amlsynhwyraidd.

parhad . . .

parhad . . .

- Defnyddiwch amserlenni gweledol, bydd myfyrwyr yn gwybod beth maent yn ei wneud fel na fydd unrhyw beth annisgwyl yn codi.
- Defnyddiwch dasgfyrddau a chyfarwyddiadau gweledol eraill, gall hynny leihau gorbryder ynghylch anghofio beth sydd angen ei wneud.
- Eglurwch y rheolau a'r disgwyliadau. Dywedwch wrth y myfyrwyr pam yn union bod rheolau penodol wedi eu pennu, a beth yw'r manteision o'u dilyn.
- Sicrhewch bod y wybodaeth ysgrifenedig ar y bwrdd wedi ei harddangos yn glir.
- Anogwch y myfyrwyr i gael mynediad at Gymorth Dysgu er mwyn cael help gyda datblygu strategaethau gweledol. Fel arfer mae myfyrwyr awtistig yn ddysgwyr gweledol a gallent ddefnyddio gwybodaeth weledol i'w mantais eu hunain pan fyddant yn gallu rhoi trefn ar wybodaeth a dysgu'n effeithiol.
- Darparwch strwythur i'ch myfyrwyr; ceisiwch osgoi newid trefn yn ddirybudd. Os yn bosibl, rhowch rybudd ymlaen llaw am unrhyw newid strwythur neu drefn.
- Helpwch y myfyrwyr i ddelio ag unrhyw amser sydd heb ei strwythuro (amser cinio/astudio).
- Cofiwch bod myfyrwyr awtistig yn aml yn darged i fwlio, oherwydd yn aml tybir eu bod yn 'wahanol'. Gall hynny effeithio'n ddifrifol iawn ar eu hyder a'u hunanwerth a gall arwain at broblemau iechyd meddwl. Byddwch yn wyliadwrus o sut mae eraill yn trin myfyrwyr awtistig.
- Gall system cyfeillio bod yn llwyddiannus ar brydiau. Yn aml bydd gan fyfyrwyr awtistig ddiddordebau arbennig megis chwarae gemau neu chess. Anogwch y myfyrwyr yma i ymuno â grwpiau gydag unigolion o'r un anian ble gallant ffurfio cyfeillgarwch drwy gyfrwng â diddordeb cyffredin.
- Byddwch yn hyblyg ynglŷn â rheolau, gallai cnoi gwm atal myfyriwr rhag mwmian yn y dosbarth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n eu denu.

Wrth gynhyrchu taflenni gwaith:

- Defnyddiwch ffont clir
- Defnyddiwch maint ffont 12 neu 14
- Defnyddiwch fwlch rhwng llinellau o 1.5 o leiaf
- Defnyddiwch fylchau clir rhwng paragraffau
- Defnyddiwch bwyntiau bwled neu restrau wedi eu rhifo ar gyfer tasgau
- Dylech osgoi colofnau cul

parhad . . .

parhad . . .

- Tynnwch ymaith unrhyw luniau neu amhariadau sydd yn tarfu, dylai unrhyw elfennau gweledol fod yn berthnasol a dylent helpu dealltwriaeth.

Cynllunio amser a llwyth gwaith

- Efallai y bydd myfyrwyr awtistig yn cael anhawster gofyn am help neu ddweud eu bod wedi gorffen tasg.
- Mae anawsterau gyda set o sgiliau meddyliol pwysig sy'n allweddol i ddysgu (executive functioning) yn nodwedd allweddol o awtistiaeth felly gallai myfyrwyr awtistig gael anhawster cynllunio a datrys problemau. O ganlyniad i hynny, efallai y byddant yn cael anhawster gyda threfnu, rheoli amser a chadw at amserlenni.
- Mae cwestiynau cyffredinol yn arbennig o anodd i fyfyrwyr awtistig ymdopi â nhw - gallant ganolbwyntio'n llwyr ar un agwedd o aseiniad neu dasg a methu ag ateb y cwestiwn. Sut allwch chi helpu?

Trefnu eu gwaith

- Darparwch amserlen clir. Gallai hynny fod yn un gweledol/darluniadol os bydd hynny yn fwy addas i anghenion y myfyrwyr.
- Rhowch rybudd ymlaen llaw i'r myfyrwyr am unrhyw newid i amserlen neu leoliad.
- Datblygwch amserlen waith glir sydd yn dangos beth sydd angen ei gwblhau ac erbyn pryd. Gall fod yn fuddiol i fyfyrwyr ddefnyddio cynllunydd, dyddiaduron, amserlen rithwir, ffonau, iPad i gynllunio a rhoi terfynau amser a digwyddiadau mewn dyddiaduron ymlaen llaw. Mae'n fuddiol i staff gynorthwyo myfyrwyr i wneud hynny yn wythnosol.
- Sicrhewch bod dyddiadau cyflwyno yn glir ac wedi eu nodi mewn dyddiadur, rhowch nodiadau atgoffa yn eu ffonau yn rheolaidd.
- Helpwch y myfyrwyr i flaenoriaethu eu llwyth gwaith - mae cynllunio yn anodd iawn iddynt. Lluniwch restrau i'w cyflawni. Defnyddiwch apiau megis evernote/google keep er mwyn llunio rhestrau a nodiadau atgoffa.
- Anogwch y myfyrwyr i drefnu eu gwaith, naill ai gyda phortffolio ar-lein neu bortffolio papur gydag isadrannau lliw.
- Hefyd gall fod yn fuddiol i fyfyrwyr gael ffeil lliw ar gyfer pob pwnc yn eu cartref, ond mynd â ffeil gardfwrdd o'r un lliw i'r coleg er mwyn rhoi papur rhydd ynddi. Gallant roi trefn ar y papur ar ôl mynd adref fel nad yw pethau yn mynd ar goll.
- Hefyd mae'n fuddiol i'r myfyrwyr argraffu ar yr un dudalen liw (e.e. Gwaith cartref bob amser ar bapur gwyrdd fel ei fod yn hawdd i'w ganfod).

parhad . . .

parhad . . .

- Hefyd dylid dysgu myfyrwyr sut mae trefnu eu hamser er mwyn cynllunio a chadw at derfynau amser - dylai hynny fod yn rhan o'u cynllun dysgu unigol / sesiynau sgiliau astudio. Gallai fod yn fuddiol defnyddio amseryddion gweledol ar gyfer hynny.
- Darparwch daflen dicio er mwyn cefnogi gwaith sydd angen ei gwblhau naill ai yn ystod sesiwn neu dymor.
- Helpwch i ddarparu strwythur ar gyfer gwaith sydd angen ei wneud gartref, beth sydd angen iddynt fynd i'r coleg ar gyfer pob dydd/sesiwn.
- Helpwch y myfyrwyr i ddatblygu strwythur clir adref hefyd.
- Gall myfyrwyr ddigalonni os dywedir wrthynt eu bod wedi gwneud camgymeriad - dysgwch hwy sut mae cywiro eu hunain.

Deall y dasg

- Rhannwch dasgau/cwestiynau hir yn rhannau addas - gall defnyddio siart llif fod yn arbennig o ddefnyddiol
- Dysgwch sut mae dadelfennu cwestiwn ysgrifenedig
- Defnyddiwch fframiau ysgrifennu er mwyn helpu i gwblhau tasgau
- Rhowch gyfarwyddiadau ysgrifenedig yn hytrach na rhestr ar lafar
- Rhowch syniad clir ynghylch faint o amser y disgwylir i fyfyriwr ei dreulio'n gwneud tasg/ astudio
- Pennwch derfynau amser clir ar gyfer gwaith ysgrifenedig, helpwch y myfyrwyr i gadw at y pwnc e.e. Yn hytrach na gofyn 'ysgrifennwch bopeth yr ydych yn ei wybod am ddechrau'r rhyfel byd cyntaf' gofynnwch i'r myfyriwr 'roi 10 rheswm pam y dechreuodd y rhyfel' ayb.
- Rhowch gynllun traethawd clir gyda chwestiynau allweddol
- Wrth ofyn am nod neu rywbeth a ffefrir, darparwch opsiynau oherwydd mae myfyrwyr awtistig yn cael anhawster gwneud penderfyniad rhydd
- Cysylltwch y cwestiynau/gwaith â diddordeb arbennig y myfyriwr os yn bosibl
- Rhowch amser ychwanegol ar gyfer tasg gorfforol os yw sgiliau echddygol manwl neu fras yn broblem.
- Caniatewch iddynt ddefnyddio lluniau/diagramau mewn aseiniadau er mwyn dangos dealltwriaeth os yn bosibl.
- Efallai y bydd myfyrwyr yn cael anhawster symud o un testun i'r llall felly caniatewch ddigon o amser i orffen un a chyflwyno testun gwahanol.
- Sicrhewch bod un dasg wedi ei gorffen cyn cyflwyno un newydd
- Eglurwch sut y byddant yn gwybod pan fyddant wedi cwblhau'r dasg
- Defnyddiwch arwyddion gweledol i ddangos bod y dasg yn newid

parhad . . .

parhad . . .

- Gall pobl awtistig hefyd roi’r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau’n cuddio’r ffaith bod ganddynt broblemau trwy droi oddi wrth, neu fethu â chadw at dasgau. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i’r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio’r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy’n eu denu.

Atodiad 2 - Astudiaethau Achos

Astudiaeth achos 1

Mae dysgwr wedi dod yn gynyddol bryderus am ei arholiadau cwrs. Er ei fod yn hapus gyda'r amserlen adolygu a’r gwaith o baratoi’n academaidd ar gyfer yr arholiadau, mae’n poeni am logisteg diwrnod yr arholiad. Mae'n gwybod faint o'r gloch bydd yr arholiad yn dechrau, ond roedd yn poeni y byddai’r bws yn hwyr ac roedd yn ansicr am y broses, ble byddai’r arholiad yn cael ei gynnal, ble byddai’n eistedd ayb.

Adborth

Roedd staff cymorth dysgu yn gallu gweithio gyda'r dysgwr ar ddatblygu cynllun ar gyfer diwrnod yr arholiad. Rhoddwyd sicrwydd iddo na fyddai'r arholiad yn dechrau nes bod yr holl fysus wedi cyrraedd. Gallai hynny olygu y gallai'r arholiad ddechrau yn hwyr ond y byddai’r holl amser penodedig yn cael ei ganiatáu. Ymwelodd y dysgwr â’r neuadd arholiad a dangoswyd iddo ym mhle y byddai’n rhoi ei eiddo a ble byddai'n eistedd. Hefyd roedd y dysgwr wedi paratoi ar gyfer proses yr arholiad, yr amser gorffen a hyd yr arholiad a beth ddylai ei wneud ar ôl cwblhau’r arholiad.

Gwersi a ddysgwyd

Mae angen i staff fod yn ymwybodol bod sefyllfaoedd anghyfarwydd yn gwneud i'r dysgwr fod yn bryderus, mae'n bwysig sicrhau bod y sefyllfa yn teimlo’n gyfarwydd drwy baratoi y dysgwr ar gyfer y digwyddiad, a dangos iddo ble mae angen iddo fynd. Gall cyfathrebu, cynllunio a strategaethau helpu i leihau bygythiad elfennau anrhagweladwy a gorbryder.

Astudiaeth Achos 2

Roedd myfyriwr yn teimlo llawer o straen ynghylch gorffen ei chwrs; yn benodol elfen ymarfer o leoliad gwaith. Roedd y coleg wedi darparu rhai oriau ychwanegol yn wythnosol, ond roedd y dysgwr Lefel 3 wedi cyfrif na fyddai wedi gwneud digon o oriau o dan y ddarpariaeth bresennol.

Roedd yn teimlo na allai ofyn i'w thiwtor am fwy o oriau eto, ac roedd yn teimlo 'rhaid' fod ei thiwtor wedi sylweddoli na fyddai hynny yn ddigonol ac roedd yn pryderu ynghylch pam nad oedd yn 'gweld y broblem'. Roedd yn dechrau poeni bod yna reswm pam nad oeddent wedi siarad â hi am ei horiau.

Roeddwn yn gallu siarad â'i thiwtor a'r cymhorthydd oedd yn gyfrifol am y ganolfan gofal anifeiliaid er mwyn trefnu mwy o oriau. Yna bu iddyn gysylltu â'i gilydd a darparu amserlen weledol oedd yn galluogi i'r oriau gael eu arwyddo i ffwrdd yn wythnosol a'u cyflwyno gan y myfyriwr.

Roedd angen rhoi sicrwydd i'r myfyriwr nad oedd y mater yn rhywbeth personol ac roedd ei hangen i gyflawni meini prawf y cwrs i'r 'llythyr' yn hollol iawn.

Adborth

Erbyn hyn mae'r myfyriwr wedi cwblhau'r cwrs ac nid oedd yn teimlo ei bod angen mwy o gymorth oherwydd bod strategaeth wedi ei sefydlu.

Gwersi a ddysgwyd

Mae angen i staff fod yn ymwybodol o:

- Angen myfyrwyr i gyflawni darn o waith neu brosiect yn unol â'r union feini prawf a osodir.
- Yr angen i gyflawni meini prawf, darn o waith, prosiect cyn dechrau ar y dasg nesaf - efallai y byddant yn gwrthod/methu â dechrau ar y dasg nesaf.

Astudiaeth Achos 3

Roedd Tom yn ganolbwynt llawer o sylw oherwydd mai ef oedd yr unig fachgen yn ei ddosbarth. Ar y cychwyn, roedd Tom wedi mwynhau'r sylw ac yn falch ei fod wedi gwneud cymaint o ffrindiau. Yn anffodus, o fewn ychydig wythnosau dechreuodd gael ei ddal ynghanol ffraeo rhwng ffrindiau ac roedd yn cael trafferth canolbwyntio yn y dosbarth. Roedd Tom yn pryderu llawer oherwydd nad oedd yn deall manylion y pethnasoedd newydd.

Erbyn hanner tymor, roedd Tom yn gwneud esgusion i adael y dosbarth ac ar brydiau nid oedd yn dychwelyd. Byddai'r cymhorthwyydd cymorth dysgu oedd yn gysylltiedig â'r dosbarth yn ei ganfod yn y llyfrgell neu y tu allan.

Roedd gan diwtor bugeiliol Tom berthynas dda gydag ef ac fe drafododd nifer o atebion i'r sefyllfa - ac ysgrifennwyd tri ohonynt ar gardiau. Hefyd nodwyd y manteision a'r anfanteision posibl. Y strategaeth a ddewisodd Tom oedd 'un frawddeg' y gallai ei defnyddio i osgoi tarfu arno yn y dosbarth - 'Sori mae'n rhaid i mi orffen hwn, mae gen i waith heno'.

Hefyd penderfynodd Tom gyda phwy yr oedd eisiau treulio y rhan fwyaf o'i amser gyda ac roedd yn gallu gweld nad oedd yn rhaid iddo fod yn ffrindiau â phawb.

Hefyd cytunwyd, petai angen amser allan arno byddai'n gallu gofyn i'w darlithwyr a allai fynd i weld y darlithydd ADY arbenigol a gweithio yn ei ganolfan ef. Byddai'r darlithydd hwnnw yn e-bostio'r tiwtor i ddweud ei fod wedi cyrraedd.

Adborth

Ers sefydlu'r strategaeth mae Tom wedi gallu osgoi cael ei dynnu i mewn i ffraeo. A dim ond yn achlysurol mae wedi gofyn am gael mynd i weithio yn yr ardal ADY tawel.

Gwersi a ddysgwyd

Mae angen i staff fod yn ymwybodol o:

- Efallai y bydd dysgwyr angen sicrwydd bod ganddynt fynediad i le diogel er mwyn atal/rheoli teimladau o orbryder.
- Gall y dysgwr wedyn fod yn fwy annibynnol o ran rheoli effaith anawsterau cyfathrebu cymdeithasol.