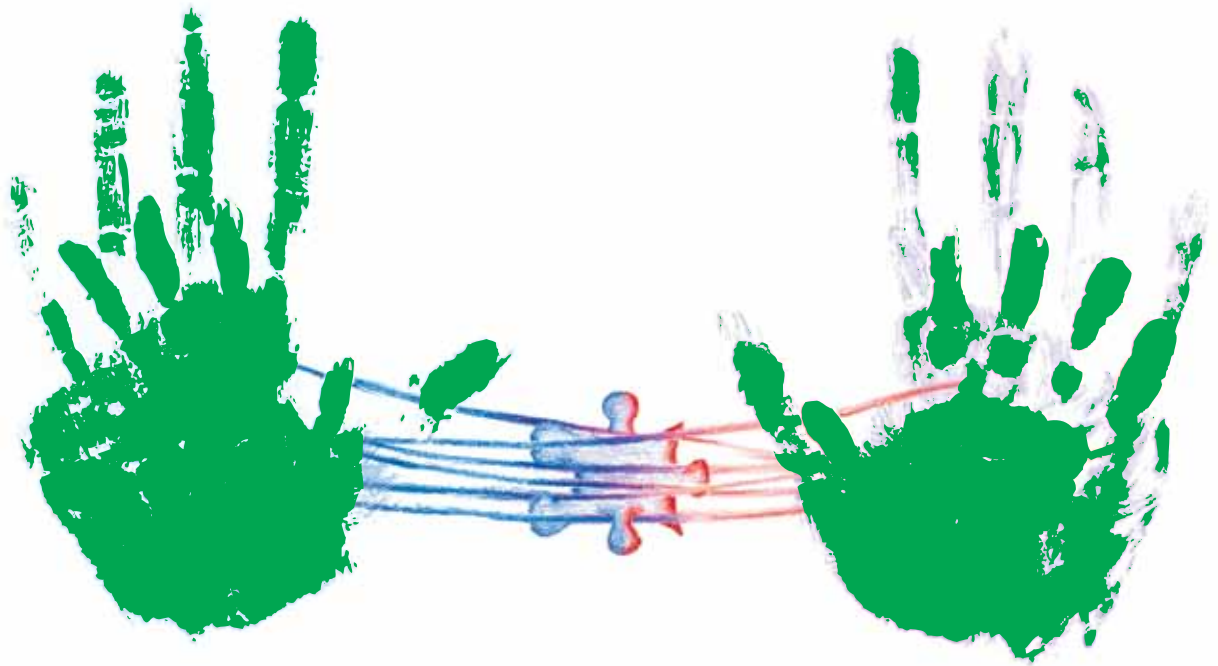



Awtistiaeth: Canllaw i Rien i a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis





Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis

Gwaith celf y clawr trwy rodd caredig Carrie Francis

Rhagair

Mae'n bleser gen i gyflwyno llawlyfr *Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis* i chi. Gobeithio y bydd yn cynnig cymorth a chefnogaeth arwyddocaol i lawer o deuluoedd pobl sydd wedi derbyn diagnosis o Anhwyllder Sbectrwm Awstistiaeth.

Rydyn ni'n derbyn negeseuon cyson gan deuluoedd sy'n pwysleisio'r angen am wybodaeth ar dderbyn, ac yn dilyn, diagnosis. Fe gytunon ni'n lleol y dylai hon fod yn un o'n blaenoriaethau allweddol. Mae teuluoedd wedi dweud wrthon ni fod derbyn diagnosis wedi codi llu o gwestiynau ac angen am wybodaeth nad oedd bob amser ar gael yn rhwydd. Fe fynegon nhw angen am rywbeth i gyfeirio ato ar ffurf adnodd cyflawn, hawdd cael gafael ynddo. Byddai'n ateb eu cwestiynau, darparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth iddyn nhw, a hefyd eu cyfeirio at adnoddau pellach os oedd galw amdanyn nhw.

Mae llawlyfr *Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis* yn cynnig ffordd o ganolbwyntio ar gefnogi'n teuluoedd o fewn eu cymuned leol mor gynnar yn y broses ag sy'n bosibl. Rhaid i ni ddal i fod yn uchelgeisiol wrth gyflawni'r hyn rydyn ni ei eisiau i'n teuluoedd. Rydym am roi'r wybodaeth a'r sgiliau iddyn nhw sy'n angenrheidiol iddyn nhw wrth gynorthwyo eu plant a'u pobl ifanc. Bydd hyn yn eu galluogi i gyflawni'r canlyniadau gorau posibl wrth gyrraedd pob carreg filltir yn eu bywyd.

Cafodd y canllaw hwn ei ddatblygu gyda mewnbwn gan staff mewn amrywiaeth o asiantaethau a disgyblaethau, ac yn bwysicach fyth, gyda theuluoedd pobl sydd ag ASA. Mae'r teuluoedd yma wedi cefnogi datblygiad y pecyn yn frwdfrydig iawn. Maen nhw wedi ffurfio rhan hanfodol o bob cam, gan ddefnyddio'u profiadau i gyfoethogi cynnwys *Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis*. O ganlyniad, bydd teuluoedd eraill yn medru derbyn y wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw ar yr adeg o dderbyn diagnosis a'r cyfnod sy'n dilyn. Rydyn ni'n hynod ddiolchgar am eu cyfraniad gwerthfawr, a hybodd hyn ni i barhau i ganolbwyntio ar ddatblygu adnodd sy'n wirioneddol ddiwallu anghenion y teuluoedd y bwriadwyd ef ar eu cyfer.



Alison Williams
Prif Weithredwr
Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Neges gan rai o'n rhieni

"Mae'n rhoi nerth i rieni a chynhalwyr pan fo'u lleisiau'n cael eu clywed a'u profiad yn cael ei werthfawrogi ym maes ASA. O'r herwydd, fe groesawon ni'r cyfle i weithio gyda phobl broffesiynol wrth greu Awtistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis. Rydyn ni'n falch o fod wedi bod yn rhan o'r broses. Ein gobaith ni yw y bydd yr hyn rydyn ni wedi ei rannu am ein teithiau personol ni yn eich helpu ar eich taith chi. Gobeithio bydd hwn yn adnodd defnyddiol i chi pryd bynnag y bydd angen gwybodaeth arnoch chi. Mi fuodd cyfnodau pan fuasem ni i gyd wedi dymuno cael gafael mewn rhywbeth tebyg i hwn."

Cynrychiolwyr Rhieni
Grŵp Llywio ASA Rhondda Cynon Taf

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb oedd yn rhan o ddatblygu ac adolygu'r ddogfen hon.

Hoffem yn arbennig gydnabod y cyfraniad gwerthfawr a wnaethpwyd gan y teuluoedd a ddaeth i weithdai neu a anfonodd sylwadau trwy e-bost - diolch!

Diolchiadau arbennig i'r rhieni canlynol:

Caerdydd a'r Fro _____ Mark Flagg (Rhiant)
Anne Jackson (Rhiant)
Lynda Morgan (Rhiant)
Carole a Paul Murphy (Rhieni)
Corrina Raessi (Rhiant)
Karen Sullivan (Rhiant)
Michelle Thomas (Rhiant)

Caerffili _____ Anne Fowler (Rhiant)

Merthyr Tudful _____ Kerry Baker Thomas (Rhiant)
Michelle Galleozzie (Rhiant)

Sir Fynwy _____ Mandy a Clinton Davis (Rhieni)

Casnewydd _____ Amanda ac Alexandra Callaghan (Rhiant a Sibling)
Hilary Leadbetter (Rhiant)

Rhondda Cynon Taf _____ Carrie a Tricia Francis (Unigolyn ag ASA a Rhiant)
Adam a Christine Jenkins (Unigolyn ag ASA a Rhiant)
Joshua a Sarah Morgan (Unigolyn ag ASA a Rhiant)
Elise Stewart (Rhiant)
Christine Trevett (Rhiant)

Torfaen _____ Samantha Hughes (Rhiant)
Pam Preece (Rhiant)
Sarah Robinson (Rhiant)
Julie Williams (Rhiant)
Nicola Lear (Modryb)

Hoffem ddiolch hefyd i:

- Grŵp Llywio ASA Rhondda Cynon Taf a gymrodd yr awenau i gydlynu, cyfathrebu a datblygu'r llawlyfr hwn;
- grwpiau llywio ASA ac Arweinwyr ASA Awdurdod Lleol pob ardal oedd yn ymwneud â'r prosiect rhanbarthol hwn;
- Anna Parton am hwyluso'r gweithdai i rieni;
- Llywodraeth Cymru am ddarparu'r ariannu a rhoddodd gyfle i ni symud y fenter hon yn ei blaen;
- Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ac Autism Cymru am eu cefnogaeth wrth ddatblygu'r pecyn;
- y Gwasanaeth Cefnogi Cynnar am ganiatáu i ni ddefnyddio rhannau o'u llyfryn.

Awduron

Ysgrifennwyd y llawlyfr gan:

Darrell Clarke

Pennaeth Ail-ddylunio Gwasanaeth Plant a Phobl Ifanc, Bwrdd Iechyd Cwm Taf, ac Arweinydd ASA a Chadeirydd Grŵp Llywio ASA RhCT

Heather Smith

Swyddog Prosiect Iechyd Emosiynol a Meddyliol, Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Caroline Poole

Swyddog Datblygu Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Johanna Manikiza

Cydlynnydd Strategol Cenedlaethol ASA, Asiantaeth Gwella Gwasanaethau Cymdeithasol

Anna Parton

Dietegydd Arbenigol a Rhiant



Cynnwys

Rhagair	2
Neges gan rieni	3
Cydnabyddiaethau	4
Cyflwyniad	8
Beth yw Anhwylder Sbectrw m Awtistig (ASA)?	9
Dod i delerau â diagnosis	11
Nodweddion ASA	19
Dealltwriaeth Gymdeithasol ac Ymddygiad Cymdeithasol	20
Cyfathrebu Cymdeithasol	21
Anhyblygedd Meddwl ac Anawsterau gyda Dychymyg Cymdeithasol	22
Pryder	27
Ymddygiad Ailadroddus / 'Stimming'	30
Diddordebau Arbennig / Anhwylder Obsesiynol Gyriadol	33
Trafferthion Synhwyrdd	37
ASA ac anhwylderau eraill	41
Cyfathrebu	43
Bod yn gefn i'ch plentyn gydag ymddygiad gwahanol	49
Cyngor ar faterion cyffredin	61
Diet	65
Cwsg	66
Arferion toiled	68
Chwarae	70
Ymwybyddiaeth Gorfforol (Ymddygiad a Ffiniau)	73
Beth am y Teulu, Ffrindiau a'r plentyn ei hun?	77
Siblings	78
Teulu estynedig a Ffrindiau	81
Pryd dylen ni ddweud wrth ein plentyn bod ganddyn nhw ASA?	83
Gwasanaethau a Chefnogaeth	87
Therapiau / Ymyriadau	88
Addysg	99
Budd-daliadau	103
Cysylltiadau Defnyddiol	107
Cyfeiriadau	118
Geirfa	120

Cyflwyniad

Os ydych chi wedi clywed yn ddiweddar fod anhwylder sbectrwm awtistig (ASA) ar eich plentyn, mae'r llawlyfr hwn i chi. Cafodd ei ddatblygu gyda help rhieni plant sydd ag awtistiaeth er mwyn:

- eich helpu chi i ddeall beth yw awtistiaeth
- rhoi amlinelliad i chi o beth gallwch chi a phobl eraill ei wneud i helpu'ch plentyn
- dweud wrthoch chi am y cymorth sydd ar gael
- ateb y cwestiynau sydd gan lawer o rieni yn y cyfnod hwn.

Efallai na fyddwch chi am ei ddarllen i gyd ar yr un pryd - efallai y bydd hi'n fwy defnyddiol i chi gyfeirio at wahanol adrannau dros gyfnod.

Trwy'r llawlyfr hwn, mae'r termau awtistiaeth, anhwylder sbectrwm awtistiaeth a'r talfyriad ASA yn cael eu defnyddio i gyfeirio at amrywiaeth o anhwylderau datblygiad a thermau, sy'n cynnwys awtistiaeth Kanner, cyflyrau'r sbectrwm awtistiaeth (CSA) a syndrom Asperger. Mewn manau, byddwn ni'n cyfeirio'n benodol at syndrom Asperger.

Mae bod yn rhiant / cynhalydd yn gallu bod yn werth chweil ac yn achos llawer o straen fel ei gilydd. Mae dod i ben â llanw a thrai bywyd teuluol a'r byd o'n cwmpas yn ddigon anodd, ond mae gwneud hyn fel rhiant plentyn ag Awtistiaeth yn teimlo bron yn amhosibl ar adegau.

Gobeithio bydd y ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i chi, ac y gall eich cyfeirio at sut a ble y gallwch chi gael gfael mewn gwybodaeth a help pellach.

Mae wedi cael ei ysgrifennu gydag ac i rieni / cynhalwyr. Roedden ni'n awyddus i'r llawlyfr hwn gydnabod eich bod chi'n berson pwysig ym mywyd eich plentyn. Yn aml iawn, chi sy'n treulio mwy o amser na neb arall gyda'ch plentyn, ac felly gobeithio bydd y wybodaeth sydd yn y llawlyfr o gymorth i chi. Ynndo, rydyn ni wedi gosod adrannau gyda chyingor ac arweiniad i'ch helpu chi i helpu'ch plentyn i gyflawni eu llawn botensial. Efallai bydd eich bywyd yn teimlo, neu yn, wahanol yn dilyn diagnosis eich plentyn, ond dydy 'gwahanol' ddim o anghenraid yn golygu 'gwael' neu 'anghywir' - efallai mai 'gwahanol' ydy e, yn syml iawn.

Gyda phob dymuniad da...

Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Anhwylder mewn datblygiad ydy Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA). Mae'n effeithio ar y ffordd mae person yn cyfathrebu gyda, ac yn cysylltu â, phobl eraill a'r byd o'u cwmpas. Mae'r ffyrdd mae'n effeithio ar bobl yn amrywio o unigolyn i unigolyn, ac yn amodol ar oedran a gweithrediad deallusol.

Mae plant ag ASA yn cael eu heffeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyma pam caiff ei alw'n 'sbectrwm awtistiaeth'. Gall awtistiaeth effeithio ar blant o unrhyw allu deallusol, o'r sawl sydd ag anawsterau dysgu difrifol, i'r sawl sydd â gallu cyfartalog neu arbennig. Felly dydy bod ag ASA ddim yn golygu bod gennych chi anawsterau dysgu. Bydd gan blant sy'n cael eu heffeithio'n fwyaf difrifol ar naill ben y sbectrwm anawsterau dysgu hefyd, a bydd angen cefnogaeth sylweddol arnyn nhw. Ar ben arall y sbectrwm, mae rhai pobl sydd â syndrom Asperger neu 'awtistiaeth gweithredu'n uchel' yn ddeallusol alluog iawn. Gallan nhw fod yn llwyddiannus iawn yn eu maes dethol. Fodd bynnag, maen nhw'n dal i brofi anawsterau cymdeithasol a chyfathrebu sylweddol.

'Mae fel petai ymennydd eich plentyn wedi cael ei wifro mewn ffordd wahanol i'r arfer. Dyw hynny ddim yn newid, ond mae'r ffyrdd mae'n ei ddangos ei hun, a'r graddau mae'n ei ddangos ei hun, yn newid.'
— Cefnogi Cynnar

'Nid rhywbeth wnaethoch chi yw e. Dydy plentyn ddim yn dod yn awtistig. Mae e ynddyn nhw'n barod. Dydyn nhw ddim yn dysgu bod yn awtistig.' — Cefnogi Cynnar

Beth ydy arwyddion a nodweddion anhwylderau sbectrwm awtistig?

Mae gan blant sydd ag ASA anawsterau difrifol wrth gysylltu â phobl eraill mewn modd ystyrlon. Mae'n gyffredin iawn i blant ag ASA brofi trafferthion synhwyraidd difrifol. Mae hyn, o'i gyfuno â thriawd y namau, yn golygu bod plant ag awtistiaeth yn profi'r byd yn wahanol iawn. Mae'r 'triawd o namau', neu'r 'tri nam', yn cyfeirio at faterion sy'n ymwneud â:

- rhyngweithio cymdeithasol - anhawster deall 'rheolau' cymdeithasol, er enghraifft, ymddangos yn ddifater at bobl eraill neu beidio deall sut i aros eu tro
- cyfathrebu cymdeithasol - anhawster gyda chyfathrebu ar lafar neu iaith y corff, er enghraifft, peidio deall yn iawn ystyr ystumiau cyffredin, edrychiad neu dôn y llais

- anhyblygedd meddwl ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol - anhawster mewn datblygiad chwarae rhyngpersonol a dychymyg, e.e. bod ag ystod gyfyngedig o weithgareddau dychmygus, a gaiff o bosib eu copïo a'u dilyn yn anhyblyg ac yn ailadroddus.

Mae'n arferol i bob plentyn sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth brofi anawsterau ym mhob un o'r tri maes hyn. Fodd bynnag, mae'r ffordd maen nhw'n eu dangos eu hun yn amrywio'n fawr iawn. Gall hyn wneud plant awtistig yn hynod bryderus. Yn y llawlyfr hwn, ein bwriad yw eich helpu i ddeall nodweddion anhwylderau'r sbectrwm awtistig mewn mwy o fanylder.



Dod i delerau â diagnosis o awtistiaeth neu gyflwr perthynol

Yn gyntaf, mae dau beth pwysig iawn i'w cofio:

1. Nid eich bai chi yw e

Dydy'r ffaith fod gan eich plentyn ASA yn ddim byd i'w wneud â'r ffordd rydych chi wedi gofalu amdany'n nhw. Mae achosion awtistiaeth yn dal yn anhysbys, ond mi rydyn ni'n gwybod i sicrwydd nad ydy awtistiaeth yn cael ei achosi gan arferion rhieni. Mae rhieni plant ifanc sydd ag ASA yn union yr un fath â rhieni eraill. Mae awtistiaeth yn effeithio ar blant o bob cefndir ac ym mhob gwlad a diwylliant.

2. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Yn ôl Cynllun Gweithredu Strategol ar Awtistiaeth (2008) Llywodraeth Cymru, mae gan 60 unigolyn ym mhob 10,000 ASA yng Nghymru. Mae llawer o rieni'n mynd trwy'r un profiadau â chi, ac mae nifer sydd wedi teithio'n bellach ar eu siwrnai. Mae ymchwil diweddar yn awgrymu bod un ym mhob 100 o blant yn cael eu heffeithio gan awtistiaeth.

Mae'r ffordd y bydd diagnosis wedi cael ei wneud yn amrywio o un person i'r nesaf. I rai, mae'n broses eithaf didrafferth, ond i bobl eraill, gall gymryd misoedd neu flynyddoedd, hyd yn oed.

I rai rhieni, mae derbyn diagnosis yn sioc, am nad oedden nhw wedi sylweddoli bod ASA ar eu plentyn. I eraill, gall ennyn teimlad o ryddhad yn dilyn cyfnod hir o wybod bod rhywbeth yn wahanol am eu plentyn.

"[Roedd derbyn diagnosis] yn golygu y gallwn i ddechrau byw a chael y gorau allan o fywyd i fy mab."

— [Rhiant]

"... o'r diwedd roedd gennym ni'r darn o'r pos a fuodd ar goll. Roedd hyn yn help, achos nawr roedd ffordd i ni gyfiawnhau ei ymddygiad nodweddiadol awtistig, a dysgu sut i ddelio gyda, a datrys, sefyllfaoedd oedd yn codi." — [Sibling]

Does dim o'r fath beth â'r ffordd gywir neu anghywir i deimlo wrth dderbyn diagnosis o ASA. Mae rhieni'n teimlo amrywiaeth o emosiynau, a gall y rhain newid yn aml o ddydd i ddydd. Mae'n ddigon normal i brofi teimladau fel:

Tristwch
Dicter
Rhyddhad
Gwadiad

Euogrwydd
Rhwystrredigaeth
Ofn
Galar

Mae rhai teuluoedd yn mynd trwy broses sy'n dechrau gyda sioc ac anallu i wneud unrhyw beth, ac yna'n symud trwy ddicter at ryw fath o dderbyn. Bydd gwahanol aelodau o'r teulu'n cymryd gwahanol amser i'w gilydd i fynd trwy'r broses hon. Ond mae rhieni plant sydd ag awtistiaeth yn pwysleisio ei bod yn help go iawn pan rydych chi'n cyrraedd pwynt lle gallwch chi i gyd ddechrau derbyn y sefyllfa.

O fewn y teulu, bydd aelodau eraill yn gorfod dod i delerau â'r diagnosis, a gall hyn gymryd amser. Eto, bydd hyn yn amrywio wrth i rai gymryd yn hirach na'i gilydd i wneud. Gall anawsterau godi pan nad ydy pobl yn teimlo'r un emosiynau, neu ddim yn eu teimlo ar yr un pryd. Mae'n bwysig i sylweddoli y bydd unigolion yn teimlo'n wahanol i'w gilydd, ac i geisio deall hyn. Yn aml, bydd siarad am broblem yn helpu aelodau'r teulu i ddeall ei gilydd, ond mae'n syniad da i ohirio siarad amdani nes bod pawb yn barod i wneud.

"... mae fy mam wedi bod yn weithgar ac wedi ffurfio grŵp cefnogaeth i rieni plant sydd ag awtistiaeth. O ganlyniad i hyn, dwi'n ddigon ffodus i fod wedi cael nifer o gyfleoedd i fynd i gyfarfodydd grŵp a seminarau amrywiol sydd wedi cynnig llawer o help, cyngor a gwybodaeth am y ffordd mae pobl ag awtistiaeth yn meddwl, ymddwyn a gweithredu." — [Sibling]

"Ceisiwch ddod o hyd i grŵp cefnogi rhieni er mwyn derbyn cefnogaeth a pheidio teimlo mor unig." — [Rhiant]

Mae byw gyda phlentyn ag ASA yn gallu achosi tipyn o straen o fewn teulu oherwydd ymddygiad ac anghenion y plentyn. Fwy na thebyg y bydd hyn wedi bod yn wir ers amser hir cyn i'r diagnosis gael ei wneud. Gall hyn achosi tensiwn i unigolion a hefyd tensiwn o fewn perthynas pobl â'i gilydd o fewn y teulu. O bosibl y bydd anghytuno ynghylch y ffordd i reoli ymddygiad neu'r ffordd i symud ymlaen.

Fodd bynnag, mae'n bwysig i gofio mai'r un ydy'ch plentyn ag oedden nhw cyn derbyn y diagnosis; dydyn nhw ddim wedi newid. Yr unig newid ydy, nawr bod gennych chi ddiagnosis y byddwch chi'n gallu deall eich plentyn a'i anghenion yn well.

"Rydw i'n fenyw lwcus iawn i gael y fraint o gael fy mab. Wyddwn i ddim faint o bethau da allai fod mewn un person. Daeth awtistiaeth o hyd iddo fe; mae e wedi 'ngwneud i'n berson gwell." — [Rhiant]

Ni chyfieithwyd y deunydd isod er mwyn cadw llais yr awdur gwreiddiol.

"Autism in our house stands for Always Unique, Thoughtful, Intelligent, Smart Mam's boy."— [Rhiant]

- A** Always
- U** Unique
- T** Thoughtful
- I** Intelligent
- S** Smart
- M** Mam's Boy



Cyngor yn dilyn diagnosis:

- ◆ Pan fyddwch chi'n barod i wneud, ystyriwch gysylltu / ymuno â grŵp cynorthwyo
- ◆ Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynndyn nhw ac yn teimlo'n gartrefol yn eu cwmni am y ffordd rydych chi'n teimlo
- ◆ Peidiwch ag anghofio bod y teulu estynedig yn teimlo'r effaith hefyd ac efallai byddan nhw angen help / cefnogaeth
- ◆ Cofiwch eich bod yn berson pwysig iawn ym mywyd eich plentyn a bod gennych chi anghenion hefyd!
- ◆ Nodwch unrhyw gwestiynau sydd gyda chi ar bapur er mwyn mynd â nhw i apwyntiadau yn y dyfodol - mae tudalen nodiadau i chi ei defnyddio ar ddiwedd yr adran hon
- ◆ Dysgwch am awtistiaeth - mae manylion am lyfrau, DVDau a gwefannau rydyn ni'n eu hargymell yn y llawlyfr hwn
- ◆ A chofiwch - dydych chi ddim ar eich pen eich hunan

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- Yr Awdurdod Lleol - cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth Teuluoedd a Swyddogion Cefnogaeth Rhieni am fanylion grwpiau cefnogaeth yn eich ardal. Gofynnwch hefyd am fanylion unrhyw gynlluniau cymorth i rieni maen nhw'n eu cynnig
- www.ASDinfoWales.co.uk yr e-adnodd ar gyfer ASA yng Nghymru
- Efallai bydd gan eich Ymwelydd Iechyd gyngor da a strategaethau y gallwch chi eu defnyddio
- Pecynnau Codi Ymwybyddiaeth gan Lywodraeth Cymru
- Gwefan <http://wales.gov.uk/topics/health/nhswales/majorhealth/autism/?skip=1&lang=cy>
- Llinell cefnogaeth rhieni Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) 0845 070 4004
- Bydd NAS hefyd yn gallu dweud wrthoch chi os oes cynllun EarlyBird neu EarlyBird Plus yn cael eu cynnal yn eich ardal chi www.autism.org.uk
- Llinell gymorth cymorth i rieni Contact a Family 0808 808 3555 neu trwy e-bost helpline@cafamily.org.uk Gwefan www.cafamily.org.uk
- Llinell gymorth cymorth i rieni Cerebra 0800 328 1159 neu trwy e-bost info@cerebra.org.uk Gwefan www.cerebra.org.uk
- Mae Cefnogaeth Gynnar Cymru'n cynnig hyfforddiant yn rhad ac am ddim i rieni ac mae ganddyn nhw lyfryn defnyddiol am ddim ar anhwylder sbectrwm awtistiaeth. Ffoniwch 029 2034 2434 a gofyn i siarad â'r gweinyddydd Cefnogaeth Gynnar. gwefan www.earlysupportwales.org.uk

Croeso i'r Iseldiroedd

Gan Emily Perl Kingsley

Ni chyfieithwyd y deunydd hwn er mwyn cadw llais yr awdur/on gwreiddiol.

I am often asked to describe the experience of raising a child with a disability — to try to help people who have not shared that unique experience to understand it, to imagine how it would feel. It's like this...

When you're going to have a baby, it's like planning a fabulous vacation trip — to Italy. You buy a bunch of guidebooks and make your wonderful plans. The Coliseum, the Michelangelo David, the gondolas in Venice. You may learn some handy phrases in Italian. It's all very exciting.

After months of eager anticipation, the day finally arrives. You pack your bags and off you go. Several hours later, the plane lands. The stewardess comes in and says, "welcome to Holland".

"Holland?!" you say, "What do you mean, Holland?" I signed up for Italy! I'm supposed to be in Italy. All my life I've dreamed of going to Italy.

But there's been a change in the flight plan. They've landed in Holland and there you must stay.

The important thing is that they haven't taken you to some horrible, disgusting, filthy place, full of pestilence, famine and disease. It's just a different place.

So you must go out and buy a new guidebook. And you must learn a whole new language. And you will meet a whole new group of people you would never have met.

It's just a different place. It's slower paced than Italy, less flashy than Italy. But after you've been there for a while and you catch your breath, you look around, and you begin to notice that Holland has windmills, Holland has tulips, Holland even has Rembrandts.

But everyone you know is busy coming and going from Italy, and they're all bragging about what a wonderful time they had there. And for the rest of your life you will say, "Yes, that's where I was supposed to go. That's what I had planned."

The pain of that will never, ever go away, because the loss of that dream is a very significant loss.

But if you spend young life mourning the fact that you didn't get to Italy, you may never be free to enjoy the very special, the very lovely things about Holland.

Dathlu'r Iseldiroedd - Dwi gartref!

Gan Cathy Anthony

Ni chyfieithwyd y deunydd hwn er mwyn cadw llais yr awdur/on gwreiddiol.

I have been in Holland for over a decade now. It has become home. I have had time to catch my breath, to settle and adjust, to accept something different than I'd planned.

I reflect back on those years of past when I had first landed in Holland. I remember clearly my shock, my fear, my anger — the pain and uncertainty. In those first few years, I tried to get back to Italy as planned, but Holland was where I was to stay. Today, I can say how far I have come on this unexpected journey. I have learned so much more. But, this too has been a journey of time.

I worked hard. I bought new guidebooks. I learned a new language and I slowly found my way around this new land. I have met others whose plans had changed like mine, and who could share my experience. We supported one another and some have become very special friends.

Some of these fellow travellers had been in Holland longer than I and were seasoned guides, assisting me along the way. Many have encouraged me. Many have taught me to open my eyes to the wonder and gifts to behold in this new land. I have discovered a community of caring. Holland wasn't so bad.

I think that Holland is used to wayward travellers like me and grew to become a land of hospitality, reaching out to welcome, to assist and to support newcomers like me in this new land. Over the years, I've wondered what life would have been like if I'd landed in Italy as planned. Would life have been easier? Would it have been as rewarding? Would I have learned some of the important lessons I hold today?

Sure, this journey has been more challenging and at times I would (and still do) stomp my feet and cry out in frustration and protest. And, yes, Holland is slower paced than Italy and less flashy than Italy, but this too has been an unexpected gift. I have learned to slow down in ways too and look closer at things, with a new appreciation for the remarkable beauty of Holland with its' tulips, windmills and Rembrandts.

I have come to love Holland and call it Home.

I have become a world traveller and discovered that it doesn't matter where you land. What's more important is what you make of your journey and how you see and enjoy the very special, the very lovely, things that are Holland, or any land, has to offer.

Yes, over a decade ago I landed in a place I hadn't planned. Yet I am thankful, for this destination has been richer than I could have imagined!



Nodiadau





Nodweddion

ASD

Nodweddion ASA

Bydd yr adran hon yn ceisio egluro nodweddion awtistiaeth mewn mwy o fanylder:

- Dealltwriaeth gymdeithasol ac ymddygiad cymdeithasol
- Cyfathrebu cymdeithasol
- Anhyblygedd meddwl
- Pryder
- Ymddygiad ailadroddus / 'Stimming'
- Diddordebau Arbennig / Anhwylder Obsesiynol Gyriadol (OCD)
- Trafferthion synhwyraidd

Fel gwnaethon ni sôn gynnau yn y pecyn, mae plant sydd ag ASA yn cael eu heffeithio i raddau gwahanol iawn, a dyna pam rydyn ni'n galw 'sbectrwm' arno. Mae'n bwysig cofio bod sbectrwm awtistiaeth yn eang, ac felly gall unigolion sydd ag ASA arddangos dim ond rai, neu bob un, o'r nodweddion sy'n cael eu disgrifio yn yr adrannau isod.

Dealltwriaeth gymdeithasol ac ymddygiad cymdeithasol

Pan fyddan nhw'n cael eu geni, mae'r mwyafrif o fabanod i'w gweld yn barod i ryngweithio'n yn gymdeithasol a datblygu sgiliau cyfathrebu. Mae plant ifanc fel petaent yn gwybod yn reddfod ei bod hi'n bwysig troi at bobl am gysur, i rannu pethau pleserus ac i ddysgu ganddyn nhw. Mae plant sydd ag ASA yn cael hyn yn anodd iawn. Efallai bydd ganddyn nhw lai o ddiddordeb mewn pobl. Maen nhw'n ei chael hi'n anodd gweld pethau o safbwynt rhywun arall. Maen nhw i'w gweld yn gaeth yn eu byd bach eu hunain. Bydd rhai'n hoffi bod yn gymdeithasol, a chyffwrdd, ond dydyn nhw ddim fel petaent yn deall sut i wneud hyn. All plentyn ifanc sydd ag ASA ddim â gwneud synnwyr o bobl, a gall eu cael yn frawychus o anwadal. Gall un neu fwy o'r datganiadau isod fod yn wir am blant ag ASA. Maen nhw'n:

- meithrin gwell cyswllt â phethau na phobl
- dangos mwy o ddiddordeb mewn gweithgareddau unigol
- dim ond yn gadael i bobl gyfarwydd iawn ddod yn agos atyn nhw
- cysylltu'n well ag oedolion na'u cyfoedion
- dim ond fod yn agored i gyswllt gyda phobl maen nhw'n eu hadnabod yn dda iawn
- peidio bod eisiau cael eu cysuro os ydyn nhw wedi cynhyrfu
- cael eu gweld i ddefnyddio pobl at bwrpas penodol, er enghraifft, trwy ddal llaw rhywun i gydio mewn rhywbeth sydd y tu hwnt i'w gafael
- dangos dealltwriaeth ddiffygiol o reolau a chonfensiynau cymdeithasol

Cyfathrebu cymdeithasol (llafar ac iaith y corff)

Efallai na fydd plant sydd ag ASA yn awyddus i gyfathrebu. O bosib na fyddan nhw'n barod i ddysgu pethau mae plant eraill yn eu dysgu'n reddfod. O'r herwydd, dydyn nhw ddim yn cael cyfle i ddod i arfer ag iaith yn yr un ffordd. Maen nhw'n ei chael hi'n anodd gwneud synnwyr o'r pethau o'u cwmpas. Efallai nad ydy geiriau'n golygu fawr ddim iddyn nhw ac nad ydyn nhw'n medru cysylltu'r hyn maen nhw'n ei weld â'r hyn sy'n cael ei ddweud wrthyn nhw.

Mae plant ifanc sydd ag ASA yn cael trafferth gwneud synnwyr nid yn unig o eiriau, ond hefyd dehongli edrychiad ac ystumiau ar wynebau. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw ddysgu pethau mae disgwyl iddyn nhw wneud, a deall pan fo rhywun yn hapus neu'n anhapus, a beth yw ystyr hynny.

Gall plentyn ifanc sydd ag ASA wneud fel isod:

- datblygu lleferydd sy'n araf, yn doredig neu allan o drefn - neu
- beidio datblygu lleferydd o gwbl
- defnyddio geiriau allan o gyd-destun a heb geisio cyfathrebu
- dangos ychydig iawn o awydd i gyfathrebu'n gymdeithasol
- peidio ymateb pan fydd rhywun yn siarad â nhw
- datblygu mynegiant cyn dealltwriaeth
- siarad at, nid siarad â phobl
- atseinio geiriau mae pobl eraill yn eu dweud - ar y pryd neu'n nes ymlaen (weithiau, gelwir hyn yn ecolalia)
- defnyddio geiriau ac yna eu 'colli' (peidio â'u defnyddio eto)
- peidio gwneud cyswllt llygaid fel rhan naturiol o gyfathrebu
- peidio sylweddoli'r angen i gyfathrebu gwybodaeth
- cael trafferth deall cysyniadau haniaethol a theimladau
- byth neu braidd byth yn defnyddio ystumiau
- datblygu arfer o bwyntio, ond fel arwydd o angen yn hytrach nag i rannu profiad.

Mae cysyniadau nam corfforol neu feddyliol yn weddol hawdd i bobl eu deall, ond mae'r syniad o nam cymdeithasol yn llawer mwy anodd ei ddeall (a'i egluro). — Cefnogi Cynnar

Anhyblygedd meddwl ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol

Mae dychymyg yn ein helpu i ddeall y byd a rhagweld a gweld safbwynt pobl eraill. Mae plant sydd ag ASA yn methu gwneud hyn i raddau helaeth. Pan fod chwarae cogio'n ymddangos mewn plant sydd heb ASA, mae'n dangos bod y dychymyg yn dechrau datblygu. Mewn plant sydd ag ASA, mae'r broses yn digwydd yn araf iawn, mewn ffyrdd anghyffredin, neu ddim o gwbl.

Mae problemau gyda'r dychymyg yn amlygu eu hunain mewn ffyrdd gwahanol iawn. Fydd rhai plant byth yn dangos diddordeb mewn beth yw tegan a beth mae'n ei olygu. Efallai byddan nhw'n canolbwyntio ar nodweddion y tegan, fel olwynion y car, neu'r bocsy daeth y tegan ynddo. Bydd plant eraill yn gwthio'r car i mewn ac allan o garej, ond heb ddatblygu'r stori'n un mwy cymhleth. Mae rhai plant i'w gweld i fod yn actio straeon neu'n chwarae rhan cymeriadau penodol, ond yn aml, bydd y stori'n dynwared fideo neu lyfr. Dydy hyn ddim yn golygu nad oes gan blant sydd ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth unrhyw dychymyg. Mae'n golygu bod ganddyn nhw lai o allu yn y maes hwn, ac maen nhw'n tueddu i fynegi llai o ddiddordeb mewn rhannu eu syniadau dychmygus gyda phlant eraill.

Mae rhai plant sydd ag ASA yn dysgu siarad yn rhwydd, ond yn ei chael hi'n anodd deall nad ydy cyfathrebu'n llythrennol. Gall idiomaau fel 'Dwi'n torri 'mol eisiau mynd allan' neu 'On i bron â marw o chwerthin' fod yn frawychus iddyn nhw. Efallai byddan nhw'n cael anhawster wrth geisio deall nad ydy ymadrodd neu stori'n llythrennol wir.

Gall problemau gyda'r dychymyg wneud i'r byd deimlo'n lle ansicr iawn, felly mae plant sydd ag ASA yn cael eu cysuro wrth sefydlu arferion a phatrymau y gallan nhw eu rheoli. Mae ymddygiad ailadroddus ac arferion diwro'n nodweddion cyffredin o ASA. Gall yr isod fod yn wir am blentyn sydd ag ASA:

- methu gwneud synnwyr o ddilyniannau a digwyddiadau
- cynhyrfu os yw trefn gyfarwydd yn newid
- ceisio gorfodi eu harferion ar bobl eraill
- yn aml yn gwneud symudiadau corfforol ystrydebol (er enghraifft, bydd rhai plant yn chwifio eu dwylo, a rhai'n siglo'n ôl ac ymlaen)
- yn aml yn gwrthwynebu profiadau newydd, er enghraifft, blasu bwydydd newydd neu wisgo dillad newydd
- methu gwyrho o'r un ffordd o wneud pethau
- medru goddef sefyllfa ac yna gor-ymateb i rywbeth bychan
- ei chael hi'n anodd rhagweld beth mae pobl eraill yn mynd i'w wneud, a methu deall pam fod pobl yn gwneud yr hyn maen nhw'n ei wneud - allan nhw ddim ag edrych ar y peth o bersectif rhywun arall na deall eu barn
- datblygu chwarae symbolaidd yn araf iawn - os o gwbl (chwarae symbolaidd ydy chwarae sy'n cynnwys cogio a defnyddio'r dychymyg)
- talu sylw arbennig i fanylion anarferol a chael trafferth gweld y peth mewn cyd-destun
- datblygu ymddygiad eithafol i osgoi rhai pethau/profiadau.

Mae'r diagramau isod yn dangos rhai o'r ffurfiau yr amlygir awtistiaeth

(Addaswyd o *Autism is...*, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, yn seiliedig ar ddarluniau a ddefnyddiwyd gan yr Athro J. Rendle-Short, Awstralia, a'r National Society for Autistic Children, UDA)



Dangos difaterwch



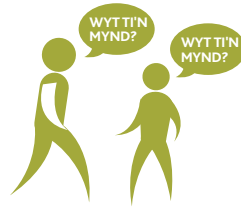
Ymuno dim ond os oes oedolyn yn mynnu ac yn helpu



Dynodi angen trwy ddal llaw oedolyn



Rhyngweithio unffordd



Ecolalia – copïo geiriau fel parot



Chwerthin anaddas



Ddim yn chwarae gyda phlant eraill



Siarad yn ddi-baid am un pwnc yn unig



Mae amrywiaeth yn wrthun



Ymddygiad rhyfedd



Dim cyswllt llygaid



Diffyg chwarae creadigol, cogio



Yn trin neu'n troi eitemau



Gall rhai plant wneud rhai pethau'n dda iawn, yn gyflym iawn, ond nid tasgau sy'n cynnwys dealltwriaeth gymdeithasol

Ein Siwrnai

Gan Josh (JJ) and Carole Murphy

Dechreuodd Josh a fi
Ar siwrnai hir sbel 'nôl,
Dywedodd lawer o bobl gu
'Ni'n gwybod, dewch ar ein hôl'.

Yn gyntaf, roedd 'na ddisgwyl mawr
I atebion a chymorth i ddod,
Arhoson ni am fap i'w sgwennu lawr
Ond oedd dim o'r fath beth yn bod.

Felly mae Josh a fi'n anturia ein dau,
Yn cynllunio fesul cam,
Ni'n mynd ar goll, dilyn llwybrau cau
Ond mae 'gwybod' yn dod fesul llam.

'Smo ni'n gwybod i sicrwydd ble ni'n mynd,
Ond mae hwnna'n ein siwtio ni.
Ni 'di joio anturia fel dau ffrind
A rhannu chwerthin yn ffri.





Nodiadau

Pryder

Un o'r pethau mae nifer o rieni'n ei grybwyll ydy pa mor bryderus yw eu plentyn.

Mae lefelau uchel o bryder yn nodweddiadol mewn plant sydd ag ASA. Y teimlad hwn o bryder allai fod wrth wraidd rhai mathau o ymddygiad a welwch chi yn eich plentyn.

Efallai fod eich plentyn yn teimlo pryder am rywbeth ond yn methu dweud wrthoch chi. Y gwir amdani yw eu bod yn mynegi'r pryder hwn trwy eu hymddygiad. Gall y mathau o ymddygiad gynnwys:

- Stranciau ac ymddygiad ymosodol
- Cilio i'w hunain a gwrthod rhyngweithio gyda phobl eraill
- Teimlo poen
- Cynhyrfu'n fawr

Y rheswm rydyn ni'n trafod pryder yn y fan hon yn y llawlyfr ydy nad yw pryder bob amser yn cael ei grybwyll pan fydd eich plentyn yn derbyn diagnosis. Ond mae bod yn ymwybodol y gall eich plentyn fod yn bryderus ynghylch rhywbeth yn hanfodol er mwyn eu helpu.

Mae pryder ac awtistiaeth yn mynd law yn llaw, ac mae'n fwy cyffredin mewn plant sydd ag awtistiaeth, am eu bod yn cael trafferth gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas a deall rheolau cymdeithasol. Mae achosion pryder yn niferus, sy'n ei gwneud hi'n anodd iawn i rieni wybod beth i'w wneud neu sut i ymateb.

Rydyn ni i gyd yn teimlo pryder; mae'n rhan o'n bywyd bob dydd ac rydyn ni i gyd yn ymateb i sefyllfaoedd o straen mewn ffordd sy'n bersonol i ni. Mae symptomau pryder yn debyg iawn i ymatebion i straen. Meddylwch am achlysur pan oeddech chi'n teimlo'n bryderus. Efallai eich bod wedi teimlo ofn, panic, curiad calon cynyddol, chwysu, cyfog, peidio gwybod ble i droi na beth i'w wneud nesaf, colli hyder a.y.b. Mae'r rhain yn deimladau annymunol a all effeithio ar ein hwyliau, ein lefelau egni a'n hymddygiad. Felly dychmygwch sut deimlad ydy bod yn bryderus bob dydd o'ch bywyd a heb ddeall pam.

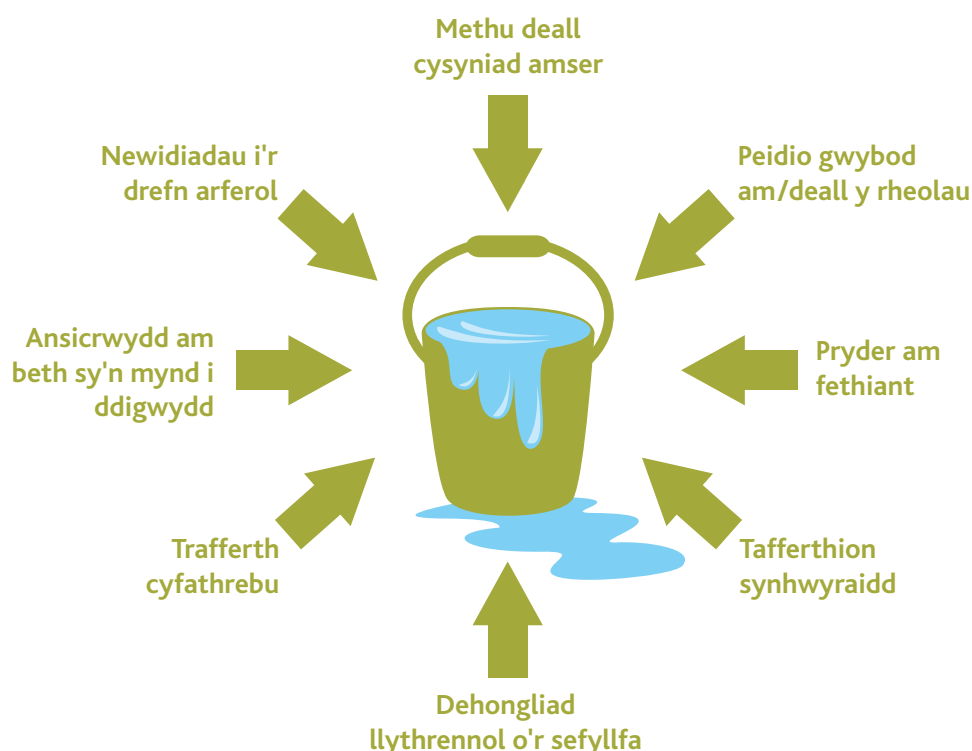
Mae plant sydd ag ASA yn teimlo pryder am amryw o resymau, gan gynnwys:

- cwrdd â phobl ddieithr
- cael cynnig gormod o ddewis
- methu dweud beth sydd ei angen arnyn nhw
- newidiadau i drefn sefydlog
- gweithgareddau neu lefydd newydd
- profi teimladau amhleserus, e.e. ci'n cyfarth, goleuadau'n fflachio, lle swnllyd yn llawn pobl, arogl rhy gryf
- newid o un gweithgaredd i un arall - hyd yn oed newid bach
- trawma - cofio digwyddiadau annymunol, e.e. cael torri gwallt, gweld deintydd neu feddyg, sy'n gwneud iddyn nhw bryderu pan fo'n rhaid ei wneud eto.

'Mae realiti i rywun ag awtistiaeth yn groniad drslyd, rhyngweithiol o bobl, llefydd, seiniau a golygfeydd. Does dim ffiniau clir, trefn nac ystyr i'w gweld yn unrhyw beth. Mae rhan fawr o 'mywyd i'n cael ei dreulio'n ceisio gweithio allan beth yw'r patrwm y tu ôl i bopeth. Mae trefn, amserau, ffyrdd o deithio a defodau sefydlog i gyd yn help i roi trefn ar fywyd sy'n annoddefol o anhrefnus.' (Joliffe, 1992, t16)

Weithiau, gall plentyn sydd ag ASA fod yn bryderus am fwy nag un peth ar yr un pryd, gan achosi gorlwytho, all wedyn arwain at ymddygiad pryderus eithafol (chwalfa lwyr).

Isod fe welwch gymhariaeth â bwced yn gorlifo. Pan fydd lefelau pryder yn mynd yn rhy uchel, gall arwain at bryder eithafol ac ymddygiad anaddas.



Am yr holl resymau hyn a rhai eraill, does rhyfedd bod plant sydd ag ASA yn teimlo pryder. Eu cwest mewn bywyd fydd trefn a sefydlogrwydd. Bydd rhai plant yn awyddus i reoli sefyllfaoedd neu gymryd rhan mewn gweithgareddau dim ond ar eu telerau nhw eu hunain. Efallai bod hyn oherwydd bod rheoli'r drefn yn gostwng lefel eu pryder.

Cyngor ar reoli pryder eich plentyn:

- ◆ Ystyriwch lefelau pryder bob tro wrth benderfynu sut i reoli ymddygiad eich plentyn neu wrth gyflwyno newid neu weithgaredd newydd.
- ◆ Dangoswch empathi - cofiwch sut rydych chi'n teimlo pan fyddwch chi'n bryderus.
- ◆ Byddwch yn ymwybodol o'r awtistiaeth - byddwch yn amyneddgar ac yn oddefgar.
- ◆ Cadwch dôn eich llais yn niwtral ac yn dawel - gall eich pryder, eich dicter neu'ch rhwystredigaeth chi gynyddu pryder plentyn.
- ◆ Cadwch ddyddiadur o ymddygiad eich plentyn, ac efallai byddwch chi'n medru dod i adnabod yr hyn sy'n sbarduno eu pryder.
- ◆ Sefydlwch drefn, a glynwch ati. Os oes angen i chi newid y drefn, rhowch gymaint o rybudd ag sy'n bosibl i'ch plentyn. Esboniwch sut bydd pethau'n wahanol i'r hen drefn.
- ◆ Gall newidiadau bychain fod yn feini tramgwydd mawr i blentyn ag ASA, e.e. gallai cael bath ac yna brwsio dannedd yn syth achosi pryder. Gadewch amser rhwng gweithgareddau pryd bynnag gallwch chi.
- ◆ Rhowch un darn o gyfarwyddyd ar y tro.
- ◆ Rhowch amser i'ch plentyn brosesu gwybodaeth.
- ◆ Gall 'teganau potsian' fel peli straen, clai a.y.b. helpu i ostwng lefel pryder plentyn.
- ◆ Os ydy'ch plentyn wedi cynhyrfu, yn ofidus neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol, ystyriwch a oes rheswm synhwyraidd am hyn. Efallai mai ofni rhywbeth a allai ddigwydd sy'n eu gwneud yn bryderus.
- ◆ Neilltuwch 'le diogel' y gall eich plentyn fynd iddo pan fyddan nhw'n teimlo'n bryderus, er enghraifft, eu hystafell wely. Rhowch fframwaith 'amser o'r neilltu' i'ch plentyn pan fo pethau'n mynd yn ormod. Gall defnyddio cerdyn 'amser o'r neilltu' neu 'gorffwys' fod yn ddefnyddiol, neu hyd yn oed gardiau lliw i ddangos sut maen nhw'n teimlo, e.e. coch am 'amser o'r neilltu nawr' a gwyrdd am 'iawn am y tro'. Fel arall, gallech chi drefnu cod ar lafar neu ystum gyda'r llaw. Os ydy'ch plentyn yn hŷn, gallech chi geisio dysgu graddfa pryder gan ddefnyddio rhifau, e.e. 1=tawel, 2=hapus, 3=teimlo'n bryderus, 4=pryderus iawn, 5=yymddygiad pryder eithafol.
- ◆ Os ydy dull eich plentyn o dawelu ei hunan yn anodd i chi, neu'n eich blino, byddwch yn oddefgar. Dyma sut mae'ch plentyn yn gostegu emosiynau annymunol sy'n eu cynhyrfu nhw.
- ◆ Helpwch eich plentyn i ddeall rheolau cymdeithasol. Gall straeon cymdeithasol neu strwythurau gweledol fod o gymorth.
- ◆ Dysgwch gymaint ag y gallwch chi am awtistiaeth.

Ymddygiad Ailadroddus / 'Stimming'

Mae'r term 'ymddygiad ailadroddus' yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiad anghyffredin neu ryfedd a welir yn aml mewn plant sydd ag awtistiaeth.

Rydyn ni'n cyfeirio at ymddygiad ailadroddus weithiau fel ymddygiad hunan-gynhyrfus neu 'stimming' yn Saesneg. Gall yr ymddygiad hwn ymwneud ag unrhyw un neu bob un o'r synhwyrâu i raddau gwahanol ym mhob unigolyn. Mae sawl esiampl isod:

- Gweledol — syllu ar oleuadau, smicio llygaid, syllu ar fysedd, rhoi gwrthrychau mewn rhes unionsyth
- Clywedol — taro bysedd, clicio bysedd, rhochian, hymian
- Arogl — arogl pethau, arogl pobl
- Blas — llyfu pethau, rhoi pethau yn y geg
- Cyffryddol — crafu, clapio, teimlo pethau, cnoi ewinedd, troi'r gwallt, cerdded ar flaenau'r traed
- Festibwlar (cydbwysedd) — siglo, troi, neidio, camu
- Propriodderbyniaeth (ymwybyddiaeth corfforol) — rhincian dannedd, camu, neidio

Mae rhai mathau o ymddygiad ailadroddus yn amlwg iawn, tra bod rhai eraill yn fwy cynnil ac yn fwy anodd ei hadnabod, fel smicio neu rollo'r llygaid, taro bysedd a throi'r gwallt yn araf.

Rydyn ni i gyd yn ymddwyn fel hyn weithiau, yn enwedig pan fyddwn ni o dan straen. Fodd bynnag, gallai'ch plentyn chi ymddwyn fel hyn mewn ffordd mor eithafol nes ei fod yn amharu ar ddysgu neu weithgareddau bywyd bob dydd.

Pam Ymddygiad Ailadroddus?

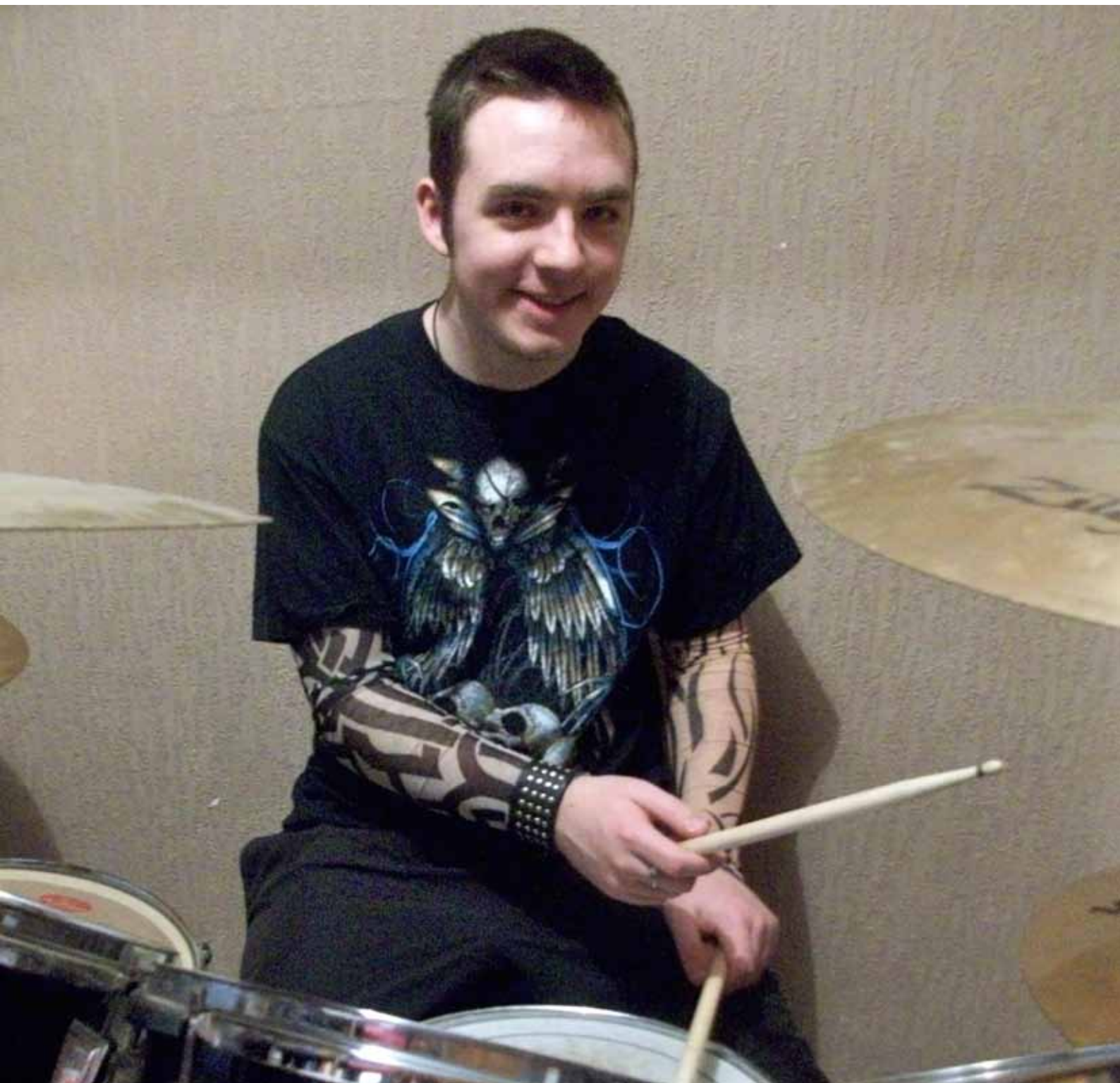
Dydy hi ddim yn hollol glir pan fod ymddygiad ailadroddus yn mynd law yn llaw ag awtistiaeth, ond mae'n wir fod plant sydd ag ASA yn teimlo llawer iawn o helynt yn eu byd. Mae ymddygiad ailadroddus yn fodd i ddod â threfn i gyd sydd ym mhob ffordd arall yn anhrefnus ac yn codi ofn. Dyma rai o'r rhesymau mae plant yn meithrin ymddygiad ailadroddus:

- Hunan-reoleiddiad, sy'n helpu'r plentyn i dawelu a goresgyn sefyllfaoedd o straen neu ofid
- Dangos cyffro
- Rhoi ffordd o ddianc i'r plentyn pan eu bod wedi gor-gyffroi
- Gwneud y plentyn yn hapus. Mae rhai plant yn cael pleser o'r ymddygiad, hyd yn oed os ydyn nhw'n gwneud niwed iddyn nhw eu hunan
- Ennyn ymateb gan bobl eraill, sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad
- Ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd

Mae rhai plant yn dysgu monitro'u hymddygiad er mwyn ei gyfyngu i amgylchedd 'diogel' (yn y cartref yn hytrach nag yn yr ysgol neu yn y gymuned).

Pa bynnag ymddygiad ailadroddus mae'ch plentyn chi'n ei feithrin, mae angen i chi ddeall bod hwn yn rhywbeth mae angen iddyn nhw ei wneud er mwyn canfod heddwch yn eu byd awtistig.

"Mae fy mab yn taro'n ailadroddus ar bob arwyneb. Er mwyn sianelu hyn, fe brynon ni ddrymiau iddo. Os ydy e'n mynd yn grac, neu'n flin neu'n rhwystredig, mae e'n mynd i chwarae'r drymiau, sy'n ei dawelu. Mae e'n ddrymiwr Gradd 6 erbyn hyn, sy'n rhywbeth mae e'n falch iawn ohono." — [Rhiant]



Cyngor ar reoli ymddygiad ailadroddus/'stimming' eich plentyn:

- ♥ Byddwch yn amyneddgar ac yn oddefgar — byddwch yn ymwybodol o'r awtistiaeth
- ♥ Os ydy'r ymddygiad yn achosi niwed i'ch plentyn, neu'n debygol o wneud, gofynnwch i gael eich dargyfeirio i Therapydd Galwedigaethol a allai helpu lleddfu neu newid y mathau yma o ymddygiad
- ♥ Byddwch yn dditectif — arsylwch eich plentyn a cheisio deall beth sy'n achosi'r ymddygiad, beth sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw, beth sydd ar fin digwydd, oedd unrhyw beth yn wahanol i'r arfer, ydych chi'n gwisgo persawr newydd a.y.b.
- ♥ Cadwch ddyddiadur ymddygiad
- ♥ Peidiwch â cheryddu'ch plentyn am eu hymddygiad — anwybyddwch yr ymddygiad gwael ond rhwch lawer o glod am ymddygiad da
- ♥ Darllenwch yr adran yn y llawlyfr hwn am gynorthwyo'ch plentyn gyda gwahanol ffyrdd o ymddwyn
- ♥ Cofiwch fod bob amser rheswm am yr ymddygiad. Yn ogystal â'r awtistiaeth, byddwch yn wyliadwyrus am unrhyw broblemau synhwyrdd neu feddygol eraill posibl
- ♥ Dysgwch am awtistiaeth — mae manylion am lyfrau, DVDau a gwefannau rydyn ni'n eu hargymell yn y llawlyfr hwn.

Diddordebau Arbennig / Anhwylder Obsesiynol Gyriadol (OCD)

"Dydy hi ddim yn anghyffredin i bobl sydd ag awtistiaeth i ddatblygu obsesiwn gyda digwyddiadau yn y gorffennol, anifeiliaid, llefydd neu bobl! Gall hyn fod yn ddiddorol iawn, achos efallai byddan nhw'n teimlo'n hapus i rannu gwybodaeth a ffeithiau gyda chi, a fydd yn cynnig cyfle i chi gysylltu â nhw mewn ffordd sy'n gysurus iddyn nhw."
— [Sibling]

Mae gan bob plentyn ei hoff bethau - gemau, ffilmiau, teganau - ond gallwch chi dynnu sylw'r rhan fwyaf o blant at weithgaredd arall heb ormod o ffwdan. Hefyd, mae'r rhan fwyaf o blant yn hoffi rhyngweithio gyda phobl eraill er mwyn cael y mwynhad mwyaf posibl o'u gweithgareddau.

Fodd bynnag, mae rhai plant sydd ag ASA yn datblygu diddordeb mewn ffordd a all edrych fel obsesiwn. Fel arfer, rydyn ni'n cyfeirio at y rhain fel 'diddordebau arbennig', ac i blentyn sydd ag ASA, gall hwn fod y peth pwysicaf yn eu bywyd. Mae plant sydd ag ASA fel arfer yn datblygu diddordebau unigol, lle gallan nhw gilio i'w byd bach eu hunain am oriau ar y tro, pan fyddai plant eraill eisiau siarad yn ddi-baid am eu diddordeb. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd iddyn nhw feithrin cyfeillgarwch.

Mae'r diddordebau yma'n wahanol i ymddygiad ailadroddus ond gall rhai o'r rhesymau am y diddordeb arbennig fod yn debyg, fel:

- Lleihau pryder
- Ennyn teimlad o dawelwch
- Gwneud y plentyn yn hapus
- Ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd arall

I rai pobl, gall diddordebau plant sydd ag ASA ymddangos yn hollol ddibwrpas ac yn ddiflas tost, ond bydd y plentyn yn profi rhywbeth cwbl unigryw iddyn nhw. Mae gallu rhai plant i ganolbwytio ar fanylyn yn golygu eu bod yn profi rhywbeth sydd y tu hwnt i'ch dychymyg chi'n llwyr.

"...mae'n bwysig i ddefnyddio'r diddordeb fel rhywbeth sy'n gyffredin i chi ei rannu, ac ennyn cyfathrebu..."
— [Rhiant]

Gall diddordebau arbennig fod yn unrhyw beth o'r rhyfeddol i'r rhyfedd. Dyma rai esiamplau cyffredin o ddiddordebau arbennig mewn plant ag ASA:

- Rhoi teganau fel trenau a cheir mewn rhes
- Darlunio
- Cyfrif
- Gwyllo pethau'n troi
- Dinosoriaid
- Cymeriadau cartŵn
- Tomos y Tanc
- Mathau o geir

Fel gydag ymddygiad ailadroddus, gall plant ddefnyddio'u diddordeb arbennig os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus. Ond mewn gwirionedd, mae ganddyn nhw ysgogiad gref i wneud y pethau hyn am fod eu diddordeb ynddyn nhw mor gwbl real, fel mae eu mwynhad a'u boddhad ynddyn nhw.

Fel arfer, bydd gan blant sydd ag ASA un diddordeb ar y tro, ond maen nhw'n newid yn aml wrth i'r plentyn ddatblygu a phrofi mwy o bethau.



Gall diddordebau arbennig amharu ar ddysgu neu weithgareddau bywyd bob dydd, ond gallan nhw hefyd gael eu defnyddio i ysgogi a chysylltu â'ch plentyn. Mae rhai o'r bobl awtistig enwocaf wedi datblygu gyrfa'n seiliedig ar eu diddordeb arbennig.

"Er bod fymab yn cael trafferth fawr gweithio mewn grŵp a chymryd ei dro, buodd ei ddiddordeb mewn cerddoriaeth yn fodd iddo orchfygu hyn. Buon ni'n ei annog e i ymuno â gweithdai a sesiynau cerddoriaeth grŵp, sydd wedi bod o help iddo gyda'i sgiliau cymdeithasol a gwaith tîm, gyda phobl sy'n rhannu ei ddiddordeb. Mae e nawr yn aelod cyflawn o grŵp roc, ac yn mwynhau perfformio mewn cyngherddau ar hyd a lled yr ardal." — [Rhiant]

Cyngor i reoli Diddordebau Arbennig eich plentyn:

- ◆ Byddwch yn amyneddgar ac yn oddefgar — byddwch yn ymwybodol o'r awtistiaeth
- ◆ Dangoswch empathi at eich plentyn; dangoswch eich bod yn sylweddoli pa mor bwysig mae eu diddordeb iddyn nhw
- ◆ Peidiwch â phryfocio'ch plentyn (na'u beirniadu) am eu diddordeb
- ◆ Os ydy'r diddordeb yn amharu ar ddysgu neu weithgareddau bob dydd, ceisiwch gynnig amserau penodol iddyn nhw dreulio ar eu diddordeb arbennig. Unwaith byddwch chi wedi cytuno ar hyn, peidiwch â newid y drefn eto heb roi rhybudd ymlaen llaw i'r plentyn
- ◆ Chwiliwch am ffyrdd o ehangu ffiniau diddordeb arbennig eich plentyn
- ◆ Dysgwch fwy am yr hyn maen nhw'n ei wneud a siaradwch â'ch plentyn am eu diddordeb. Gallai hyn eich helpu i gysylltu mwy â'ch plentyn
- ◆ Os ydych chi'n mynd i ffwrdd, ceisiwch fynd ag unrhyw offer sy'n ymwneud â'u diddordeb nhw gyda chi er mwyn bod rhywbeth cysurion wrth law os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus, neu i arbed iddyn nhw ddiffasu
- ◆ Cofiwch, er y gallai'r diddordeb arbennig ymddangos yn ddibwrpas neu'n wirion i chi, i'ch plentyn, gall e fod y peth mwyaf gwerthfawr yn y byd
- ◆ Dysgwch am awtistiaeth - mae manylion am lyfrau, DVDau a gwefannau rydyn ni'n eu hargymell yn y llawlyfr hwn



Nodiadau

Trafferthion synhwyrdd mewn Awtistiaeth

Y saith synwyr ydy: golwg, clyw, cyffyrddiad, arogl, blas, cydbwysedd (festibiular) ac ymwybyddiaeth gorfforol (propriodderbyniaeth). Mewn unigolion sydd ag awtistiaeth, mae'r ymennydd weithiau'n prosesu gwybodaeth synhwyrdd yn wahanol i bobl sydd heb ASA. Mae pawb yn wahanol, felly bydd unigolion yn profi pethau'n wahanol ac yn ymateb mewn ffordd wahanol.

"... yn gynnar yn y broses, adnabyddodd y Therapydd Galwedigaethol broblemau propriodderbyniaeth, ond doedden ni ddim yn meddwl mai ASA oedd yn eu hachosi. Bellach, gallwn ni weld eu bod y rhan o'r triawd o namau." — [Rhiant]

Weithiau mae'r canfyddiadau synhwyrdd gwahanol yma'n medru achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch ac arwain at ymddygiad 'heriol' wrth i'r unigolyn geisio peidio meddwl am beth bynnag sy'n achosi'r broblem.

Mewn rhai achosion, efallai na fydd y synhwyrddau'n gweithio'n dda iawn, ac mae'r ymennydd yn derbyn gormod o wybodaeth (gorsensitif), neu dydyn nhw ddim yn gweithio'n ddigon da a dydy'r ymennydd ddim yn derbyn digon o wybodaeth (hyposensitif). Pan fod y synhwyrddau'n orsensitif, efallai y gwelwch chi fod unigolyn sydd ag ASA yn siglo, chwifio, troi, taro'u clustiau a.y.b. fel ffordd o geisio arbed y gorlwytho na allan nhw mo'i oddef, ac i'w helpu i dawelu neu leddfu'r boen. Pan fo'r synhwyrddau'n hyposensitif, gall unigolion chwilio am neu greu synau, taro pethau a.y.b., fel ffordd o ennyn mwy o synwyrddau a gwneud i'r synhwyrddau weithio'n well.

Pethau i fod yn wylidwrus ohonyn nhw:

Gorsensitif

Ddim yn hoffi'r tywyllwch na goleuadau llachar
Edrych ar ronynnau bychain iawn, codi'r darnau lleiaf o lwch
Gorchuddio'r clustiau
Casáu cael torri eu gwallt
Gwrthwynebu cyffyrddiad
Osgoi pobl
Osgoi rhai arogleuon
Pellhau wrth bobl
Awchu am fwydydd penodol
Defnyddio blaen y tafod i flasau
Rhoi'r corff mewn ystumiau rhyfedd
Troi'r corff cyfan i edrych ar rywbeth
Anhawster cerdded ar arwynebedd anwastad
Mynd yn bryderus neu'n ofidus pan fo'r traed y gadael y llawr

Hyposensitif

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

O 'Sensory Issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, East Sussex County Council

Dyma rai esiamplau o drafferthion synhwyrdd y gallai eich plentyn eu profi:

- Mae'r ymennydd yn ceisio prosesu popeth ar yr un pryd heb gael gwared ar bethau dibwys fel sŵn cefndir (papur wal), pobl yn symud o gwmpas, teimlad dillad ar eu croen a.y.b., sy'n arwain at orlwytho synhwyrdd.
- Weithiau mae plentyn yn methu gwahanu gwybodaeth flaendir a chefnidir a chaiff popeth ei weld yn 'gyfan'. Er enghraifft, wrth edrych ar ystafell, byddan nhw'n gweld popeth ar yr un pryd, felly os oes rhywbeth bach yn newid, byddan nhw'n sylwi. Bydd hyn yn gwneud i'r ystafell edrych yn 'anghywir' a gall achosi ofn, straen a rhwystredigaeth.
- Pan fo gormod o wybodaeth i'w phrosesu ar yr un pryd, gall fod yn anodd i blant sydd ag awtistiaeth rannu'r llun yn unedau ystyrlon. Er enghraifft, wrth siarad â rhywun, rydyn ni'n gweld eu hwyneb cyfan, ond bydd rhai pobl sydd ag awtistiaeth yn gweld llygaid, trwyn, ceg a.y.b. fel pethau unigol sydd angen eu prosesu fesul un. Mae'n fwy cymhleth i brosesu gwybodaeth fel hyn, ac o ganlyniad, gallai'r plentyn ganolbwyntio ar un peth yn unig, neu beidio meddu ar ddigon o gof i brosesu popeth.
- Weithiau mae angen amser i brosesu gwybodaeth, yn enwedig os oes pethau eraill sy'n mynd â'r sylw (e.e. sŵn cefndir, dillad sy'n crafu a.y.b.), os oes llawer o wybodaeth i'w phrosesu neu os ydy'r cyd-destun yn newid (e.e. dysgu gwneud paned o de yn y gegin ond methu trosglwyddo'r sgil hwnnw i gegin arall).
- Mewn rhai achosion, mae synhwyrddau'n cael eu llurgunio, sy'n golygu bod popeth mae plentyn awtistig yn ei weld, clywed, aroglu, blasu neu deimlo'n wahanol i brofiad pawb arall.

"Pan oedd fy mab yn hŷn, fe eglurodd wrtha i: 'Pan on i'n fabi, dwi'n cofio rhywbeth rhyfedd yn cael ei wthio i 'ngheg, a oedd yn fy nghythraddo. Roedd ganddo flas rhyfedd ac ansawdd rhyfeddach fyth. Hefyd, pan on i'n ei sugno, roedd yn gwneud y sŵn gwichian mwyaf ofnadwy.' Nawr dwi'n sylweddoli pam roedd fy mab yn mynd mor flin pan roedd teth rwber potel neu ddymi'n cael ei roi yn ei geg!!" — [Rhiant]

- Ar adegau, gall un o'r synhwyrddau ymddangos fel petai wedi cilio, er mwyn i'r plentyn ymdopi â gorlwytho synhwyrdd. Er enghraifft, pan fo synau'n mynd yn annioddefol, mae'r plentyn i'w weld yn fyddar. Mae hyn yn galluogi iddyn nhw ymdopi â'r sefyllfa, a gadael i'w synhwyrddau eraill weithio'n fwy effeithlon.
- Oherwydd yr anawsterau a amlinellir uchod, bydd rhai plant eisiau defnyddio rhai synhwyrddau i gydbwyso rhai eraill weithiau. Er enghraifft, byddan nhw'n aroglu, llyfu neu gyffwrdd pethau, edrych ar eu traed wrth gerdded, a.y.b.

Mae'n bwysig cofio, pan fo pobl wedi blino, yn sâl neu dan straen, bod hyn yn effeithio ar eu lefelau goddefgarwch. Mae hyn hefyd yn wir am allu plentyn sydd ag ASA i oddef ysgogiadau synhwyrdd. Felly, ceisiwch ddysgu pa drafferthion synhwyrdd sy'n effeithio ar eich plentyn chi a'r ffyrdd maen nhw'n ymdopi â nhw er mwyn i chi eu deall a'u helpu. Isod mae rhestr o bethau allai fod yn ddefnyddiol a phethau a allai herio eich plentyn. Trwy arsylwi, gallech chi weld os oes awgrym ar y rhestr, neu rhywbeth tebyg, sy'n berthnasol i'ch plentyn chi.

"All fy mab dim ond wisgo math arbennig o hosanau, am ei fod yn mynd yn ofidus iawn am y sêm ar draws bysedd y traed. Roedd hefyd rhaid i ni dorri labeli allan o ddillad am eu bod nhw'n ysgogi trafferth synhwyrdd." — [Rhiant]

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

O 'Sensory issues in Autism' gan Autism and Practice Group, East Sussex County Council

Cyngor yn ymwneud â Thrafferthion Synhwyraidd:

- ◆ Gwyliwch eich plentyn a cheisio dysgu pa faterion synhwyraidd sy'n eu poeni - mwyaf i gyd gallwch chi ei ddysgu a'i ddeall, hawsaf i gyd fydd hi i gynorthwyo'ch plentyn
- ◆ Os ydy'ch plentyn yn ofidus, neu dan drallod neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol, ceisiwch ddeall a ydy hyn yn cael ei achosi gan faterion synhwyraidd. Weithiau, ofn yr hyn allai ddigwydd sydd wrth wraidd y straen
- ◆ Byddwch yn ymwybodol mai dim ond un synnwyr ar y tro gall eich plentyn ei ddenfyddio. Er enghraifft, pan fyddan nhw'n edrych ar rywbeth, efallai na fyddan nhw'n eich clywed chi
- ◆ Pan fyddwch chi wedi neilltuo materion sy'n ysgogi trafferthion synhwyraidd, ceisiwch eu hosgoi lle bynnag mae'n bosibl
- ◆ Dilynwch drefn, lle bynnag mae'n bosibl, i geisio osgoi gorlwytho synhwyraidd a sefyllfaoedd o straen
- ◆ Dewch o hyd i amser / gofod tawel pan all eich plentyn ymlacio ac adennill eu hunanfeddiant



Nodiadau

ASA ac Anhwylderau Eraill

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

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

- Dyspraccia
- Dyslecsia
- Iselder
- Pryder
- Epilepsi
- Anhwylder Obsesiwn Gyriadol (OCD)
- Anhwylder Diffyg Sylw Gorfywiogrwydd (ADHD)
- Syndrom Tourette

Mae'n bwysig deall y gall fod gan unigolion sydd ag ASA gyflyrau iechyd meddyliol a chorfforol eraill hefyd.





Nodiadau

Cyfathrebu

The background of the page is an abstract, textured composition. It features a dominant warm orange color that transitions into deep reds and maroon tones, particularly on the right side. The texture is reminiscent of thick, layered paint or a marbled paper, with visible brushstrokes and irregular, vein-like patterns. The overall effect is vibrant and dynamic.

Cyfathrebu

Bydd unigolion sydd ag ASA yn cael anawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol a rhyngweithio cymdeithasol fel ei gilydd. Gall hyn achosi problemau wrth roi gwybodaeth i'ch plentyn a derbyn gwybodaeth ganddyn nhw. Mae bod yn ymwybodol o'r anawsterau hyn ac addasu'ch dulliau cyfathrebu yn ffordd dda o sicrhau bod eich plentyn yn deall yr hyn rydych chi'n ei ofyn iddyn nhw ac yn medru ateb mor gywir â posibl.

Mae cwestiynau ac esboniadau hirfaith yn medru achosi dryswch i rywun sydd ag ASA, felly cadwch nhw'n fyr.

Yn aml iawn, mae ddealltwriaeth pobl sydd ag ASA o iaith yn llythrennol iawn. Gall idiomau, trosiadau a chymariaethau fod yn ddryslyd iawn a fyddan nhw ddim yn eu deall. Dyma rai esiamplau o ddywediadau bob dydd a all greu dryswch i unigolion sydd ag ASA:

Idiomau:

Ti'n gwthio dy big i mewn
Ti'n werth dy halen
Hel dy draed
Paid â gwneud môr a mynydd o'r peth
Mae'n berwi 'ma

Trosiadau:

Mae hi'n dipyn o haden
Mae Dad yn graig
Ti'n angel
Mae Wil yn fwystfil
Roedd fy mhen i'n 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

Os darllenwch chi'r yr ymadroddion yma'n llythrennol, maen nhw'n ddigon rhyfedd. Dyw eu hystyr ddim yr un fath â'r geiriau unigol sy'n eu creu. Ceisiwch osgoi eu defnyddio. Weithiau, bydd yr unigolyn yn defnyddio trosiadau, ond dydy hyn ddim yn golygu eu bod yn eu deall, yn enwedig os nad ydyn nhw'n rhai cyfarwydd.

Mae gan bobl sydd ag ASA ddulliau anarferol o wneud cyswllt llygaid, ac mae rhai ohonyn nhw'n dweud nad ydyn nhw'n hoffi cynnal cyswllt llygaid. Dydy osgoi cyswllt llygaid ddim o anghenraid yn golygu nad yw'ch plentyn yn talu sylw i chi.

Oherwydd bod pobl sydd ag ASA'n cael trafferth dehongli arwyddion cymdeithasol fel cyswllt llygaid ac iaith y corff, efallai na fyddan nhw'n sylweddoli eich bod chi'n siarad â nhw. Dechreuwch trwy ddweud eu henw a gwneud yn siŵr eu bod yn edrych arnoch cyn dechrau siarad.

Os oes trafferthion synhwyrdd gan eich plentyn, gall hi fod yn anodd iddyn nhw ganolbwyntio ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud os yw'r ardal o'u cwmpas yn brysur. Ceisiwch leihau sŵn, arogleuon a goleuadau llachar cyn siarad â nhw.

"Gwnes i ddarganfod y gallen ni gael sgysiau hirach a mwy ystyrllon dros gwpanaid o siocled poeth dan olau kannwyll neu mewn golau isel, a hefyd trwy siarad 'trwy' bypedau maneg yn ei theatr bypedau." — [Rhiant]

"Mae synau uchel, gan gynnwys gweiddi, yn gwneud i fy mab gilio i mewn i'w hun a dwi ddim yn gallu ei gyrraedd. Mae'n well gan fy mab i rywun ddangos rhywbeth iddo yn hytrach na dweud wrtho, pan fo hynny'n bosibl." — [Rhiant]

Rydyn ni'n defnyddio cyfatebiaeth i geisio esbonio pethau wrth blant yn reit aml. Er enghraifft, os ydyn ni'n esbonio pam fod angen i blentyn fwyta'u cinio, gallen ni ddweud ei fod fel rhoi tanwydd yn y car ac y bydd y car yn torri i lawr heb ddigon o danwydd. Mae'n anodd i blentyn sydd ag ASA ddeall y math yma o esboniad. Ceisiwch ddefnyddio ffeithiau i egluro pethau yn lle cyfatebiaethau.

Bydd angen mwy o amser ar rywun sydd ag ASA i brosesu a deall yr hyn rydych chi'n ei ddweud. Mae'n help i gymryd seibiant cyson a gadael iddyn nhw feddwl, sy'n rhoi mwy o amser iddyn nhw ymateb.

Ceisiwch beidio â dibynnu ar dôn eich llais, yr olwg ar eich wyneb neu gyswllt llygaid i drosglwyddo neges. Efallai na fydd yr unigolyn sydd ag ASA yn medru deall y ffyrdd cynnil hyn o gyfathrebu. Mae bod yn sarrug yn fwy dryslyd fyth, am fod rhywun yn gorfod darllen tôn llais, yr olwg ar yr wyneb a chyswllt llygaid a'u gwrthgyferbynnu â'r geiriau. Bydd unigolion sydd ag ASA yn aml iawn yn methu gwneud hyn, ac yn cymryd bod y geiriau'n gywir. Felly os yw gwallt eich plentyn yn edrych yn anniben, dywedwch hynny, yn hytrach na dweud ei fod yn edrych yn hyfryd a thynnu wyneb doniol.

"Pan oedd ein mab ni'n 17, tua chwe mis wedi ei ddiagnosis Asperger, roedd e'n dechrau rhoi trefn ar beth oedd e'n ei olygu i'w brofiadau yn y gorffennol. Dywedodd e wrtha i ei fod e'n teimlo 'mod i'n grac gydag e llawer o'r amser. Oni bai 'mod i'n chwerthin, gwenu neu'n amlwg yn hapus, roedd e'n meddwl 'mod i'n wirioneddol flin. Gwnaeth hyn i fi deimlo'n drist, ond dechreuais i wneud dau beth: rhoi negeseuon cliriach gyda fy wyneb, gan gynnwys gwenu mwy; ac os oedden ni'n cael sgwrs am rywbeth pwysig neu anodd, cytunon ni i ddweud wrth ein gilydd 'dyma sut dwi'n teimlo nawr...' gan gynnwys, os oedd angen, dweud "Dwi'n ofidus ac yn teimlo'n grac..." — [Rhiant]

Yn yr un modd, efallai na fydd plentyn sydd ag ASA yn gallu adlewyrchu eu hiaith lafar yn iaith eu corff, yr olwg ar eu hwyneb neu dôn y llais. Os ydyn nhw'n defnyddio'r dulliau hyn o gyfathrebu, mae'n bosibl nad ydyn nhw'n adlewyrchu'n fanwl gywir sut mae'r person yn teimlo, felly peidiwch â chymryd yr ystyr yn ganiataol.

Gall gofyn cwestiynau cyffredinol ennyn atebion camarweiniol. Er enghraifft, gallai gofyn: "Sut wyt ti'n teimlo?" ennyn ymateb awtomatig fel "Da iawn, diolch". Ond mae gofyn "Oes gen ti boen yn dy stumog?" yn gliriach am mai cwestiwn penodol yw e.

"Pan ddaliwyd e'n cnoi gwm yng nghoridor yr ysgol, dywedwyd wrth fy mab: 'Poera'r gwm yna allan, grwt'. Pan boerodd e'r gwm ar lawr y coridor, roedd [yr athro] yn meddwl ei fod yn bod yn haerllug."
— [Rhiant]

Yn aml iawn, bydd pobl sydd ag ASA dim ond yn cynnig y wybodaeth y gofynnir amdani. Os gofynnwch chi: "Alli di estyn y llaeth o'r oergell?", fe ateban nhw "Gallaf", ond heb gynnig gwybodaeth ychwanegol fel: "Ond dim trwy sefyll ar focs ar flaenau 'nhraed".

Wrth ddysgu, neu roi gwybodaeth i rywun sydd ag ASA, mae'n help i ddefnyddio lluniau neu ffotograffau. Gwnewch yn siŵr fod y plentyn wedi deall yr hyn rydych chi wedi ei ddweud wrthyn nhw trwy ofyn iddyn nhw ei egluro wrthoch chi.


Cyngor ar gynorthwyo cyfathrebu:

- ◆ Sicrhewch fod eu sylw arnoch chi; dywedwch eu henw cyn dechrau siarad
- ◆ Gostyngwch bethau allai dynnu eu sylw fel sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur
- ◆ Siaradwch mewn llais clir, digynnwrf
- ◆ Cadwch bethau'n gryno ac yn syml
- ◆ Rhowch amser i'ch plentyn brosesu'r wybodaeth a gwnewch yn siŵr eu bod wedi deall
- ◆ Ceisiwch osgoi defnyddio idiomau, trosiadau a chymariaethau - gwnewch yn siŵr eubod yn eich deall
- ◆ Peidiwch â dibynnu ar iaith y corff, ystumiau a thôn y llais
- ◆ Gofynnwch cwestiynau penodol
- ◆ Defnyddiwch luniau i helpu i egluro pethau
- ◆ Gwiriwch bob tro fod y plentyn wedi eich deall



Nodiadau



An abstract painting featuring a central vertical stroke of bright yellow paint. The background is composed of various shades of blue, from deep navy to lighter, almost white, tones, with visible brushstrokes and textures. The yellow stroke is thick and expressive, with some darker, possibly black or dark blue, paint visible at its base. The overall composition is vertical and textured.

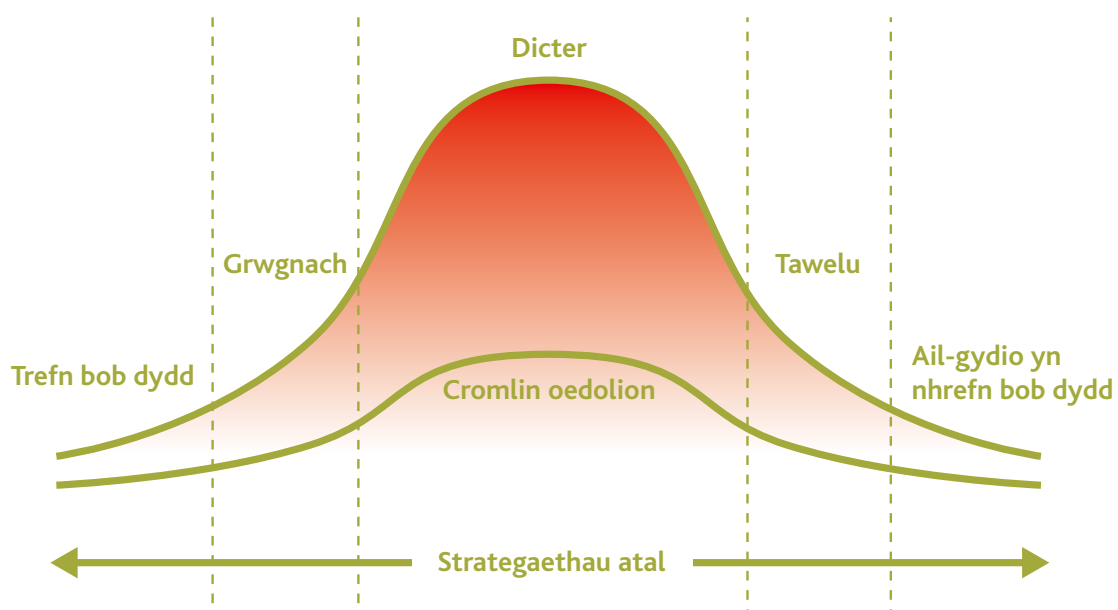
**Bod yn gefn i'ch
plentyn gydag
ymddygiad
gwahanol**

Bod yn gefn i'ch plentyn gydag ymddygiad gwahanol

Mae pawb yn arddangos 'anawsterau ymddygiad' ar ryw adeg am ei bod yn ffordd o gyfathrebu'r hyn maen nhw'n ei feddwl neu ei deimlo. Bydd y sawl sydd ag awtistiaeth fel petaent yn arddangos ymddygiad heriol yn amlach na phlant eraill, ond mae hyn am eu bod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol.

Dydyn nhw ddim bob amser yn deall rheolau cymdeithasol. Efallai eu bod hefyd yn ei chael hi'n anodd mynegi eu hunan, neu'n straffaglu i ddod i ben â newid mewn trefn, neu ddeall sut mae pobl eraill yn teimlo. Gall hyn oll arwain at sefyllfaoedd o straen sylweddol iddyn nhw. Os oes unrhyw drafferthion synhwyraidd yn eu poeni ar ben hyn, gallan nhw gael eu llethu wrth geisio ymdopi. Yr unig ffordd iddyn nhw ddelio ag e, a rhoi gwybod i chi eu bod yn brwydro, ydy trwy ymddygiad anaddas neu 'heriol' (sy'n cael ei ddisgrifio fel stranciau, dicter a chwalfa lwyr).

Gall stranciau, dicter a chwalfa ddod i'r amlwg mewn gwahanol ffyrdd i bob unigolyn, ond fel arfer maen nhw'n digwydd mewn tri cham, sef grwgnach, dicter ac adferiad (diagram isod). Y grwgnach ydy man cychwyn yr ymddygiad, sydd hefyd yn cael ei alw'n sbardun neu'n rhagflaenydd. Hwn ydy'r cam pwysicaf achos dyma'r adeg pan fydd y plentyn yn cronni tensiwn i symud at gam dicter, a dyma pryd gallech chi gael cyfle i leddfu'r sefyllfa. Mae pob plentyn yn wahanol, ond efallai byddwch chi'n sylwi ar fathau o ymddygiad 'grwgnach' fel aflonyddu, gwneud svnau, taro'r traed, tvnnu vstumiau/wvnebau a.v.b.



Wedi ei addasu o waith Curtis a Dunn 2000

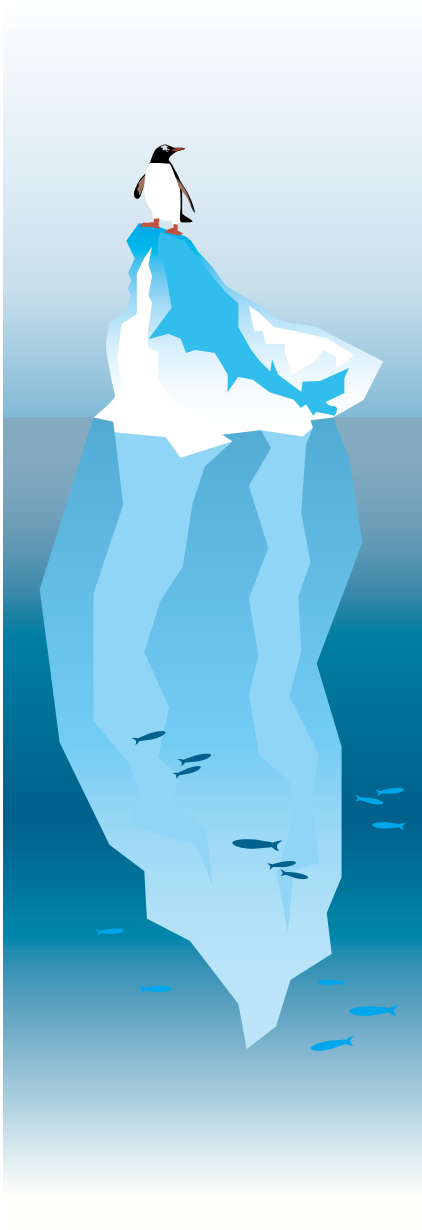
Ar y dechrau, gall y mathau yma o ymddygiad fod i'w gweld yn ddigon dibwys, ac efallai na fyddwch chi'n eu cysylltu â'r chwalfa sy'n dilyn. Ond mewn amser, byddwch chi'n dod i adnabod ymddygiad grwgnach eich plentyn. Yn nes ymlaen yn yr adran hon, byddwn ni'n dangos siart 'achos, ymddygiad, swyddogaeth' a sut i'w ddefnyddio i adnabod y sbardunau, y mathau o ymddygiad grwgnach a'r hyn sy'n eu hachosi. Yn ei dro, bydd hyn yn help i chi adnabod y ffordd orau o ymyrryd yn ystod y cam grwgnach a datblygu strategaethau i arbed eich plentyn rhag cyrraedd cam y dicter.

Cam y dicter ydy'r ymddygiad gwael a'r chwalfa. Eto, bydd yn unigryw i'ch plentyn chi, ond gall gynnwys ymddygiad allblyg (e.e. sgrechian, bwrw, cnoi, dinistrio eiddo a.y.b.) neu ymddygiad mewnblyg (e.e. cilio'n llwyr). Os ydy'ch plentyn yn cyrraedd y cam hwn, y peth pwysicaf i'w wneud ydy ceisio aros yn ddigynnwrf a sicrhau diogelwch y plentyn a'r sawl sydd o'u cwmpas.

Cam yr adferiad sy'n digwydd pan fod y dicter wedi dod i ben. Efallai bydd y plentyn wedi blino, yn gysglyd neu'n ymddiheuro, tra bydd eraill yn ceisio gwadu'r ymddygiad neu hyd yn oed yn methu cofio beth ddigwyddodd.

Pan fo'ch plentyn yn camymddwyn, mae'n bwysig i chi feddwl am yr hyn sy'n achosi'r ymddygiad a beth maen nhw'n ceisio'i gyfathrebu. Mae'r mynydd iâ'n ffordd ddefnyddiol o helpu pobl i ddadansoddi a deall beth sy'n achosi math penodol o ymddygiad mewn plentyn sydd ag ASA. Pan welwch chi fynydd iâ, dim ond rhan fechan ohono rydych chi'n ei weld - 'copa'r mynydd iâ'. Mae'r rhan fwyaf o'r mynydd iâ'n anweledig am ei bod yn gorwedd o dan wyneb y dŵr. Mae diagram y mynydd iâ'n eich helpu i feddwl am nodweddion ASA a sut gallan nhw effeithio ar eich plentyn mewn sefyllfa benodol (mae diagram gwag i chi ei defnyddio ar ddiwedd yr adran).





Yr hyn gallwn ni ei weld:

Yr Ymddygiad penodol:

Gweiddi a sgrechian mewn archfarchnad

Yr hyn na allwn ni ei weld:

Y rhesymau posibl / anawsterau sylfaenol:

Rhyngweithio

Ddim yn deall sut i ymddwyn - pam fod pobl yn sefyll mewn rhes? Pam fod pobl yn crwydro ar hyd y lle'n edrych ar bethau? Pam fod rhaid i fi aros? Wwww, llwythi o losin blasus - pam na alla i gael rhai?

Cyfathrebu

Ddim yn gwybod sut i fynegi beth maen nhw ei eisiau.

Ceisio cyfathrebu eu bod yn rhwystredig am na allan nhw fwyta'r losin / maen nhw wedi cael llond bol / maen nhw'n oer a.y.b.

Hyblygrwydd meddwl

Mae hon yn siop wahanol i'r un rydyn ni'n mynd iddi fel arfer - mae popeth yn wahanol.

Wn i ddim beth i'w ddisgwyl

Synhwyrdd

Llawer o oleuadau llachar, swnllyd iawn, synau annisgwyl, arogl afiach pysgod, rhai mannau oer tu hwnt (adran y rhewgelloedd).

Hefyd, meddylwch am **swyddogaeth** yr ymddygiad — beth maen nhw'n ei ennill o'r ymddygiad?

Dwi'n sgrechian a gweiddi → mae Mam / Dad yn rhoi'r losin i fi neu'n mynd â fi allan o'r siop.

I geisio canfod yr hyn sy'n achosi neu sbarduno'r ymddygiad, gall fod yn ddefnyddiol i edrych ar achos, ymddygiad a swyddogaeth (pwrpas) yr ymddygiad.

Achos — dyma sy'n sbarduno'r ymddygiad. Gall hyn fod yn glir, fel rhywun yn dweud 'na' i gais gan y plentyn. Ond yn achos unigolion sydd ag ASA, gall fod yn fwy anodd i'w adnabod achos gall fod yr achos yn ymwneud â trafferthion synhwyrdd fel synau uchel, neu synau penodol neu fod ynghlwm wrth eu hangen am drefn sefydlog.

Ymddygiad — mae'n bwysig i beidio dod i gasgliad byrbwyll am ymddygiad, gan fod llawer o unigolion sydd ag ASA yn cael trafferth mynegi eu teimladau mewn ffordd addas. Er enghraifft, gallai pryder gael ei weld fel gofid, ond gallai hefyd ddangos ei hun trwy ymddygiad ailadroddus neu ymosodol.

Swyddogaeth — dyma bwrpas yr ymddygiad. Gallai hwn fod i gael rhywbeth roedden nhw ei eisiau, i osgoi rhywbeth neu fel modd o gyfathrebu teimladau wrth bobl eraill.

Y ffordd orau i edrych ar hyn ydy monitro a chofnodi mathau o ymddygiad dros gyfnod o wythnos neu ddwy. Pob tro mae ymddygiad annymunol yn digwydd, nodwch e ar siart fel yr un isod (mae siart wag i chi ei defnyddio / copïo ar ddiwedd yr adran hon).



Dyddiad ac amser	Beth ddigwyddodd cynt?	Beth ddigwyddodd yn ystod y pwl?	Beth ddigwyddodd wedyn?
Efallai bydd patrwm yn dod i'r amlwg e.e. os yw'r ymddygiad yn digwydd am 11:00 bob bore, efallai bod eisiau bwyd ar y plentyn	Ble mae'r person? Pwy sy 'na? Beth mae'r person yn ei wneud? Beth mae'r oedolion yn ei wneud?	Sut yn union mae'r ymddygiad yn cael ei fynegi? Sut mae'n dechrau? Sut mae'n gwaethygu?	Beth ddigwyddodd yn syth ar ôl y pwl? Beth wnaeth y person? Beth wnaeth yr oedolyn? Sut oedd y person yn teimlo? Beth wnaeth pobl eraill?
Esiampl			
Prynhawn dydd Gwener (3.30pm) ar ôl ysgol	<p>Ble: Yn ale lysiau'r archfarchnad</p> <p>Pwy: John (person ifanc sydd ag ASA), mam a chwaer ddwyflwydd oed, archfarchnad brysur - llawer o blant am fod ysgol wedi gorffen</p> <p>Beth mae pobl yn ei wneud? John - cerdded yn ei flaen, Mam yn edrych ar datws gyda'r chwaer fach yn y troli</p>	<p>Mae John yn dechrau edrych o'i gwmpas Mae John yn dechrau cyfrif tatws (eu cyffwrdd) Mae Mam yn dweud wrth John am beidio cyffwrdd â'r tatws Mae Mam yn gweiddi ar John i ddod 'nôl ac yna'n mynd ar ei ôl Mae John yn cyrraedd ale'r cylchgronau ac yn cydio yn ei hoff un Mae Mam yn mynd â'r cylchgrawn oddi wrtho, dweud na all ei gael a mynd ag e'n ôl i ale'r llyisiau Mae John yn dechrau sgrechian ac yn gorwedd ar y llawr Mae Mam yn rhoi'r cylchgrawn iddo neu mae Mam yn mynd ag e adref</p>	<p>Mae John yn dechrau teimlo'n bryderus neu wedi diflasu Mae cyfrif tatws yn ei helpu i dawelu / ei gadw'n brysur Mae Mam yn poeni y bydd pobl eraill yn gwyllo ac yn beirniadu John am gyffwrdd y tatws Mae John yn teimlo'n bryderus / wedi diflasu eto ac yn chwilio am ffordd arall i'w ddiddanu ei hun Mae Mam yn poeni y bydd hi'n colli John yn y dorf Mae John wedi dod o hyd i rywbeth i wneud iddo deimlo'n well Mae Mam yn teimlo'n flin Mae John yn ofidus am nad yw e wedi cael yr hyn roedd e ei eisiau Mae gan John rywbeth i'w helpu i reoli ei bryder / diflastod Mae pryder John wedi cael ei leddfu am ei fod yn cael mynd adref, ond mae Mam yn bryderus ac yn ofidus</p>

Yn yr esiampl uchod, gallwn ni weld nad ydy John yn hoffi siopa yn yr archfarchnad. Efallai ei fod yn meddwl ei fod yn ddiflas, neu efallai ei fod yn bryderus oherwydd yr amgylchedd prysur. Y rheswm am ymddygiad gwreiddiol John o gyfrif tatws oedd naill ai am ei fod wedi diflasu neu ei fod yn bryderus. Tasai Mam yn gwybod hynny, gallai hi fod wedi arbed yr ymddygiad rhag gwaethygu trwy roi pum taten yn y bag, a byddai'r rhain wedi ei gadw'n ddiddig, trwy ei helpu i leddfu ei bryder neu ei ddiflastod. Ond oherwydd nad oedd ei fam yn fodlon iddo barhau, roedd yn rhaid i John ddod o hyd i ffordd arall i leddfu ei bryder neu ei ddiflastod. Yn y diwedd, cafodd John yr hyn roedd e ei eisiau: naill ai cael mynd adref yn gynt neu dderbyn ei hoff gomic.

Ar ddiwedd y cyfnod monitro, edrychwch trwy'r siart a cheisio dod o hyd i batrwm cyffredin. Bydd yr adrannau 'Beth ddigwyddodd cynt?' yn rhoi arweiniad i chi am yr achos neu'r sbardun. Bydd adran "Beth ddigwyddodd wedyn?" yn rhoi arweiniad ar bwrpas yr ymddygiad.

Mae bob amser yn well ceisio rheoli ymddygiad rhywun trwy ei osgoi, ac osgoi pwynt y sbardun, ac mae hyn yn arbennig o wir pan fod gan y person ASA.

Pan fydd gennych chi'r wybodaeth berthnasol, ac rydych chi'n medru adnabod patrwm ymddygiad clir, gallwch chi ddechrau gweithio arno. Mae dwy ffordd y gallwch chi geisio mynd i'r afael â'r ymddygiad, naill ai trwy:

- Newid yr amgylchedd neu
- Weithio ar yr ymddygiad yn uniongyrchol

Os ydy ymddygiad y plentyn yn addas, er yn annymunol (er enghraifft, mynd yn bryderus ynghylch newid mewn trefn sefydlog), ni ddylech chi geisio newid yr ymddygiad, ond newid yr amgylchedd. Os mai trafferthion synhwyrdd sydd wrth wraidd yr ymddygiad annymunol, bydd newid yr amgylchedd hefyd yn fodd i chi symud ymlaen.

"Roedd gwneud yn siŵr nad oedd fy mab yn llwglyd yn ddigon i atal ei ymddygiad heriol. Ffrind sylwodd ar hyn a dweud wrtha i. Roedd hynny sawl blwyddyn yn ôl. Llwyddais i beidio teimlo'n euog - wyddwn i ddim, dyna i gyd, ac mae cael prydau rheolaidd wedi datrys y broblem." — [Rhiant]

Fodd bynnag, os ydy'r ymddygiad yn anaddas ac yn annymunol, efallai bydd angen i chi ddechrau gweithio ar newid yr ymddygiad.

Newid yr Amgylchedd

Yr ymddygiad yn cael ei sbarduno gan ysgogiadau synhwyrdd fel sŵn neu newid mewn tymheredd	Lleihau ysgogiadau, creu gofod tawel ac osgoi archfarchnadoedd ar adegau prysur a.y.b.
Mae'r ymddygiad yn digwydd pan fo pobl eraill o gwmpas	Dywedwch wrth y bobl allweddol sut i gyfathrebu â'r unigolyn sydd ag ASA, gan nodi unrhyw sensitifrwydd penodol sydd ganddyn nhw
Mae'r ymateb i'r ymddygiad yn amrywio o un person i'r nesaf	Gwnewch gynllun eglur o'r ffordd i ymateb i'r ymddygiad a sicrhau bod y bobl allweddol i gyd yn dilyn yr un cynllun
Mae'r amgylchedd yn ddi-drefn, ac mae llawer o newidiadau annisgwyl	Ceisiwch ddatblygu trefn sy'n gyson ac yn sefydlog

Gweithio'n Uniongyrchol ar Ymddygiad

Os ydych chi eisiau newid math o ymddygiad, ceisiwch ddefnyddio'r ddwy egwyddor hyn:

- Os ydych chi'n gwobrwyo math o ymddygiad, fe welwch chi fwy ohono
- Os ydych chi'n anwybyddu math o ymddygiad, fe welwch chi lai ohono

Wrth geisio gostwng lefel ymddygiad annymunol, mae'n bwysig i chi ddysgu ffordd newydd o ymddwyn i'r plentyn ar yr un pryd. Bydd hyn yn arbed mathau negyddol o ymddwyn rhag datblygu. I wneud hyn, bydd angen i chi ddileu pob elfen o wobwr sy'n ymwneud â'r ymddygiad annymunol, a chwilio am ffyrdd i wobwrwyo'r ymddygiad rydych chi am ei weld.

Er enghraifft, anwybyddwch yr unigolyn os ydyn nhw'n torri ar draws eich sgwrs i ofyn am rywbeth, ond atebwch ar unwaith os ydyn nhw'n dweud 'esgusodwch fi'. Yn y sefyllfa hon, bydd yr unigolyn yn dysgu mai'r ffordd orau o gael yr ymateb maen nhw ei eisiau ydy trwy ddweud 'esgusodwch fi' yn gyntaf.

Er mwyn hybu'r ffordd o ddysgu ymddygiad newydd, mae'n bwysig bod eich ymateb yn eglur ac yn gyson; rhaid i chi ymateb yn yr un ffordd bob tro.

Weithiau, y 'wobr' am fath o ymddygiad ydy'ch ymateb chi iddo. Rydyn ni'n ymateb i fath o ymddygiad mewn sawl ffordd, fel canmol, rhoi gwobrau fel sticeri / arian, gweiddi neu ofyn am esboniad a.y.b. Weithiau, dydyn ni ddim yn sylweddoli ein bod yn gwobrwyo math o ymddygiad oherwydd ein bod yn gweiddi neu'n ymddwyn mewn ffordd negyddol i geisio'i atal.

I unigolyn sydd ag ASA, gall y darlun fod yn fwy astrus fyth. Er enghraifft, os oes well gan yr unigolyn dreulio amser ar eu pen eu hun, gallai defnyddio 'amser coll' fel cosb fod yn effeithiol. Mae'n bwysig felly ystyried yr unigolyn wrth benderfynu sut i roi neu ddiddymu gwobrwyon am fath o ymddygiad. Wrth reoli ymddygiad unigolyn sydd ag ASA, mae'n bwysig i chi addasu'ch dulliau cyfathrebu, a thrafodwyd hyn mewn adran gynharach.

"[Peidiwch â] gwthio'ch hun na'ch plentyn - un dydd ar y tro." — [Rhiant]

"... y cyngor gorau dwi wedi ei dderbyn ydy i fod yn amyneddgar, a cheisio gweld pethau o'u safbwynt nhw." — [Sibling]

Cyngor ar gefnogi'ch plentyn gyda gwahanol fathau o ymddygiad:

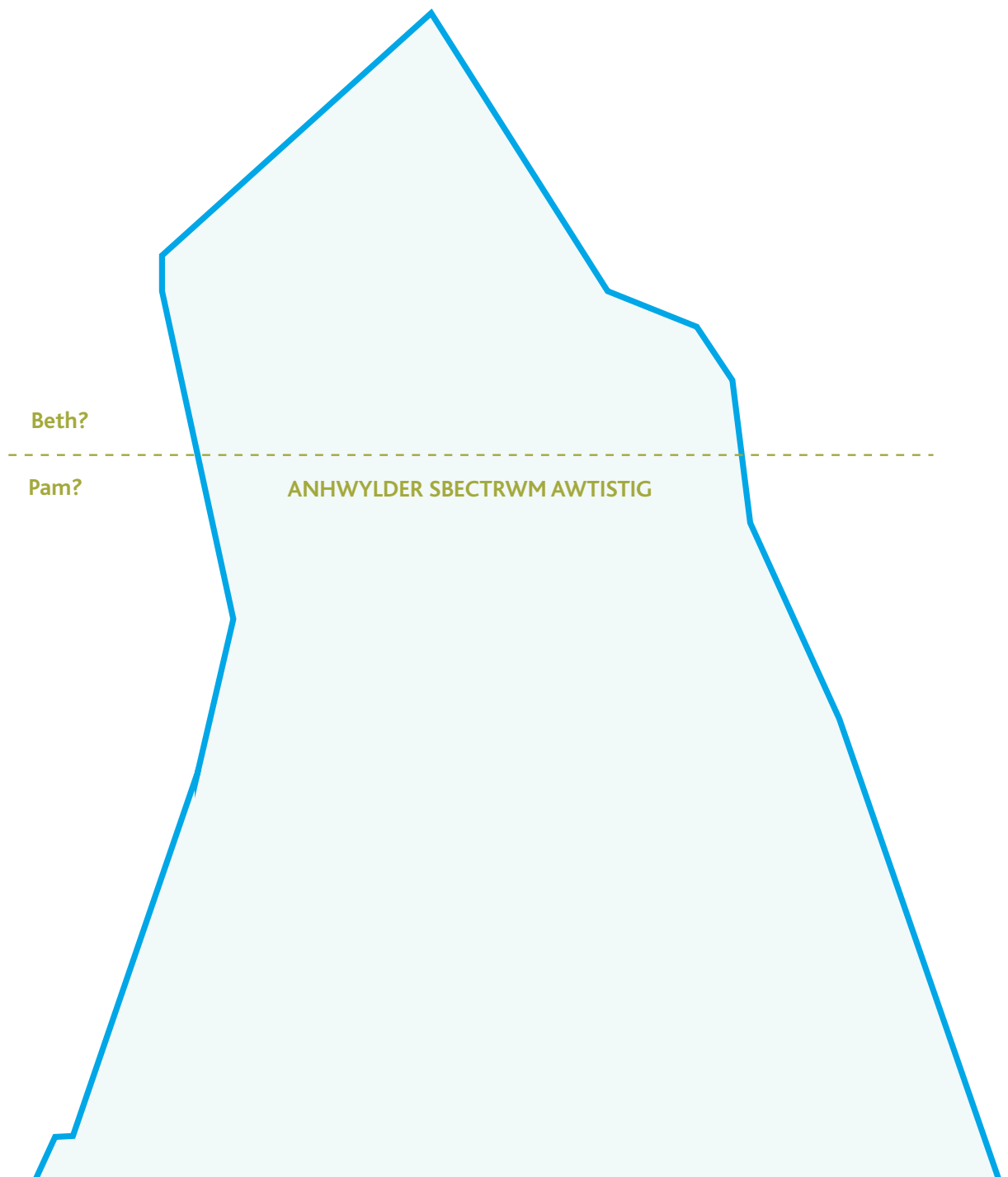
- ◆ Byddwch yn bositif a chanmol ymddygiad da. Gwnewch yn siŵr eich bod yn canmol yn syth ac yn eglur fel bod eich plentyn yn gwybod pam rydych chi'n canmol
- ◆ Peidiwch â cheisio newid gormod o bethau'n rhy sydyn. Deliwch ag un neu ddau o bethau ar y tro ac efallai dewis rhywbeth sy'n haws i'w newid yn gyntaf
- ◆ Ceisiwch wella'r ffordd rydych chi'n cyfathrebu gyda'ch plentyn (gweler adran Cyfathrebu)
- ◆ Helpwch eich plentyn i ddeall a newid eu hymddygiad, er enghraifft, trwy straeon cymdeithasol, ac eglurwch wrthyn nhw am deimladau a barn pobl eraill
- ◆ Defnyddiwch galendrau a gwybodaeth weledol amrywiol i helpu'ch plentyn i ddeall cysyniad amser
- ◆ Cynlluniwch weithgareddau a newidiadau i'r drefn arferol ymlaen llaw (gweler adran Rheoli Pryder)
- ◆ Dysgwch beth sy'n helpu'ch plentyn i ymlacio er mwyn i chi eu helpu i dawelu

Dyddiad ac amser	Beth ddigwyddodd cynt?	Beth ddigwyddodd yn ystod y pwl?	Beth ddigwyddodd wedyn?
	Ble mae'r person? Pwy sy 'na? Beth mae'r person yn ei wneud? Beth mae'r oedolion yn ei wneud?	Sut yn union mae'r ymddygiad yn cael ei fynegi? Sut mae'n dechrau? Sut mae'n gwaethygu?	Beth ddigwyddodd yn syth ar ôl y pwl? Beth wnaeth y person ifanc? Beth wnaeth yr oedolyn? Sut oedd y person ifanc yn teimlo? Beth wnaeth pobl eraill?

Taflen waith trosiad y mynydd iâ

Nodwch ymddygiad eich plentyn yng 'nghopa'r mynydd iâ.

Yn rhan waelod y mynydd iâ, nodwch beth ddigwyddodd cyn y pwl, rhowch amlinelliad o faterion synhwyrdd eich plentyn, ac yna beth ddigwyddodd wedyn. Dylai hyn fod o help i chi ddadansoddi pam gwnaeth eich plentyn ymddwyn yn y ffordd y gwnaethon nhw.





The background is a rich, textured landscape painting. It features a variety of green tones, from deep forest greens to bright, almost neon greens. A prominent feature is a thick, vertical yellow brushstroke in the lower right foreground. The overall style is expressive and painterly, with visible brushwork and a sense of movement. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Cyngor ar Faterion Cyffredin

Cyngor ar Faterion Cyffredin

Mae llawer o rieni'n dweud bod angen help arnyn nhw gyda:

- Diet
- Cwsg
- Arferion toiled
- Chwarae
- Ymwybyddiaeth o'r corff

Yn yr adran hon, byddwn ni'n bwrw golwg dros y rhain a rhoi cyngor i chi a allai fod o help.

Diet

Mae'r bwydydd mae plant sydd ag ASA yn eu bwyta'n destun pryder i rai rhieni. Yn yr adran hon byddwn ni'n trafod dau fater cyffredin mewn diet:

- Bwyta ffwdanus eithafol
- Defnydd diet i drin ASA

Bwyta ffwdanus eithafol

Mae'n gallu bod yn flinderus tu hwnt fel rhiant / cynhaliwr i weld eich plentyn yn gwrthod bwyta na mentro blasu bwyd newydd. Dydy hi ddim yn anghyffredin i blant ag ASA fod yn fwytawyr ffwdanus 'eithafol', h.y. dewis bwyta dim ond bwydydd, lliwiau neu ansawdd penodol. Mae hon yn broblem hynod anodd i'w datrys, ac yn aml bydd angen gofyn am gyngor arbenigol. Rydyn ni yn gwybod, os ydy unigolyn yn bryderus, mai un o'r pethau cyntaf sy'n digwydd yw bod y stumog yn mynd yn glymau (greddf ymladd neu ffoi). Os ydy'ch plentyn yn fwytäwr ffwdanus eithafol, un awgrym ydy mai'r nod yw creu sefyllfa dawel, hapus, er mwyn iddyn nhw fod yn fwy parod i flasau bwydydd newydd. Ni ddylech chi eu gorfodi i fwyta.



Dydyn ni ddim yn deall yn iawn pam bod plant **ASA** yn fwytawyr ffwdanus eithafol:

- Ydy e'n ymwneud â'r trafferthion synhwyrdd sydd ganddyn nhw?
- Ydyn nhw'n defnyddio bwyd fel rhan o'u hymddygiad ailadroddus?
- Oes ffactor arall yma nad ydyn ni'n ei ddeall?
- **Trafferthion synhwyrdd** Mae gan blant ag ASA faterion synhwyrdd dyrys i ymdopi â nhw, felly o bosibl nad ydy bwyd yn arogl, blasu na theimlo'r un fath iddyn nhw ag y mae e i ni. Gall y materion yma gwmpasu pryder atgof, e.e. cofio digwyddiad neu berson ar adeg pan oedd bwyd penodol yn cael ei fwyta, ac mae'r atgof mor bwerus nes ei fod yn amharu ar fwyta'r bwyd hwnnw. Weithiau mae plant ag ASA yn bwyta pethau nad sy'n fwyd, e.e. papur, fflwcs. Yr enw am hyn yw PICA. Os ydy'ch plentyn yn gwneud hyn, siaradwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol, a allai eich dargyfeirio i gymorth mwy arbenigol.

"Bob tro y gofynnwch chi i fi flasau afal, dwi'n cofio pan roedd bola tost gyda fi, a bwytais i afal, wedyn cyfogi. Pan fod y ffrwyth yn fy ngheg, mae'r atgof mor gryf nes y galla i flasau, teimlo ac arogl atgof y cyfogi, a dwi'n methu blasu'r afal... Dyna pam nad ydw i'n fodlon ei flasau." — [Unigolyn sydd ag ASA]

- **Beth am yr amgylchedd?** Ai'r amgylchedd sy'n eu harbed rhag bwyta? Mae'n bosibl bod goleuadau llachar, plant swnllyd neu eistedd gyferbyn â phobl sy'n bwyta'n anniben ymhlith y rhesymau maen nhw'n ei chael hi'n anodd bwyta. Efallai na fydd y ffyrdd arferol o ddelio gyda bwyta ffwdanus yn gweithio, nac yn berthnasol, i'r plant yma. Os ydy'ch chi'n credu bod eich plentyn yn fwytawr ffwdanus eithafol, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd am help a chynghor. Mae'n bosibl y byddan nhw'n medru eich dargyfeirio i ddietydd lleol (neu MDT - tîm aml-ddisgyblaeth - os oes un ar gael). Gallan nhw asesu diet eich plentyn, gwneud yn siŵr ei fod yn gytbwys o ran maeth a rhoi cynghor ymarferol a chefnogaeth i chi.

"Dwi angen bwyta ar fy mhen fy hun, achos alla i ddim ag anwybyddu'r ffordd mae plant eraill yn bwyta. Maen nhw'n agor eu cegau wrth fwyta, mae'r bwyd yn syrthio allan, maen nhw'n pigo'u trwyn ac mae'n fy arbed i rhag bwyta." — [Unigolyn sydd ag ASA]

- **Oes rhywbeth arall yn mynd ymlaen?** Weithiau bydd plant yn gwrthod bwyta oherwydd problem feddygol arall sy'n gwneud bwyta'n anodd - ceg dost, dannedd sy'n gwynegu, rhwymedd a.y.b. Siaradwch â'ch meddyg am hyn. Efallai byddan nhw'n gallu'ch dargyfeirio i'r gweithiwr iechyd proffesiynol perthnasol. Ydy'ch plentyn yn bwyta diet cyfyng am fod eu hawydd cryf am batrwm cyfarwydd yn rhoi teimlad o ddiogelwch a thawelwch meddwl iddyn nhw?

Cyngor ar reoli diet::

- ◆ Monitwrwch eich plentyn am gyfnod. Cadwch ddyddiadur bwyd i weld faint o wahanol fwydydd mae'ch plentyn yn eu bwyta. Efallai byddwch chi'n gweld eu bod yn bwyta mwy o amrywiaeth nag oeddech chi'n ei feddwl
- ◆ Byddwch yn 'dditectif' a cheisio dyfalu pam eu bod yn bwyta mewn ffordd arbennig. Os ydyn nhw'n rhugl, gofynnwch iddyn nhw pam maen nhw'n methu bwyta. Os ydyn nhw'n ysgrifennu, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu neu dynnu llun o'r hyn sy'n eu poeni
- ◆ Gall mat bwyd sy'n dynodi eu 'hardal nhw' i fwyta ynnddi fod o help
- ◆ Os ydy'ch plentyn yn ei chael hi'n anodd bwyta gyda phobl eraill, gwnewch yn siŵr nad ydyn nhw'n eistedd yn union gyferbyn â rhywun arall
- ◆ Os ydy bwyta yn yr ysgol yn anodd, gofynnwch sut awyrgylch sydd yn yr ysgol neu ymweld â'r ysgol ar adeg bwyd
- ◆ Ceisiwch wneud amserau prydau'n sefydlog. Gweinwch dri phryd bwyd y dydd, a byrbrydau wedi eu cynllunio, gan roi'r cyfan mewn trefn benodol
- ◆ Gall amserlen weledol / nodyn atgoffa fod o help (lluniau a/neu eiriau)
- ◆ Cardiau / llyfrau dewis - gall y bwydydd mae'ch plentyn yn eu bwyta fod yn y blaen, a rhai yr hoffen nhw eu blasu yn y cefn. Y bwriad ydy dod â'r llun 'Heddiw fe flasa i...' i'r blaen.
- ◆ Ceisiwch ysgrifennu stori gymdeithasol - gweler yr Eirfa. Gall y rhain gael eu defnyddio i helpu'ch plentyn i flasu bwydydd newydd, neu i egluro pam bod bwyta diet amrywiol yn bwysig (bydd eich gweithiwr proffesiynol ASA yn medru helpu yma)
- ◆ Dewch â'ch bwytäwr ffwdanus i gyswllt â bwyd bob cyfle gewch chi. Anogwch nhw i drin bwyd, chwarae gyda bwyd a helpu yn y gegin fel bo ymwneud â bwyd a bwyta'n ddi-straen ac yn hwyl
- ◆ Defnyddiwch ddiddordebau'ch plentyn fel ysgogiad, e.e. gwnewch 'drên' bwyd, rhowch y pys mewn rhes unffurf, neu wahodd eu hoff gymeriad i 'ddod i gael te'
- ◆ Ceisiwch sicrhau bod bwyta a dod i gyswllt â bwyd yn bleser nid yn fwrn!
- ◆ Cofiwch fod angen dyfalbarhau. Bydd yn rhaid i'ch plentyn ddod i gyswllt â bwyd newydd yn rheolaidd (15 gwaith neu fwy!) cyn iddyn nhw ei dderbyn fel bwyd newydd a'i flasu
- ◆ Os oes PICA gan eich plentyn, edrychwch ar beth yn union maen nhw'n ei fwyta. Allwch chi gynnig rhywbeth mwy 'diogel' neu fwy derbyniol i roi'r un teimlad iddyn nhw?
- ◆ Gofynnwch am help os ydy'ch chi'n teimlo bod ei angen arnoch

Diet fel triniaeth i ASA

Ar hyn o bryd, mae diffyg tystiolaeth glir, gyson i argymhell unrhyw fath o ddiet therapiwtig i blant ag ASA. Mae rhai rhieni'n tystiolaethu'n bendant iawn bod eu plentyn wedi gwella'n sylweddol ar ôl dilyn diet arbennig. Mae arbenigwyr yn ceisio canfod ar hyn o bryd pa rai o'r dietau therapiwtig yma all fod yn ddefnyddiol ac yn ddiogel, ac a oes tystiolaeth bendant eu bod yn helpu (ac mae cannoedd ohonyn nhw!).

Os ydych chi'n penderfynu profi diet arbennig, mae mwy o wybodaeth ar gael trwy Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth. Mae argymhelliad cryf i dderbyn cyngor diduedd am wneud hyn cyn dilyn y trywydd hwn. Mae llawer o'r dietau'n ddrud, gall ambell un fod yn niweidiol, ac i blant sy'n dibynnu ar drefn sefydlog, mae newid dramatig yn eu harferion bwytâ'n medru achosi gofid mawr. Mae hyn yn arbennig o wir os ydy'ch plentyn yn fwytâwr ffwdanus eithafol. Dyma ddau o'r dietau mwyaf poblogaidd:

- **Diet di-lwten, di-gasein (diet GFCF)**

Mae'r diet hwn yn golygu dileu'r holl lwten (protîn a geir yn bennaf mewn yd, barlys, rhawn a cheirch) o ddiet yr unigolyn. Golyga hyn osgoi bara cyffredin, pasta, cracers, grawnfwydydd brechwast a.y.b. Mae hefyd yn dileu casein (protîn llaeth) felly does dim llaeth buwch, caws cyffredin, iogwrt a.y.b. yn niet y plentyn. Mae'n seiliedig ar y theori fod gan unigolion ag ASA goluddyn sy'n 'gollwng', ac mae hyn yn effeithio ar eu gweithredu meddyliol a'u hymddygiad.

- **Olewau pysgod ac ategolion sy'n cynnwys llawer o Omega 3**

Math o fraster yw Omega 3 a geir mewn llawer o fwydydd (gan gynnwys pysgod bras - samwn, penfras, mecryll, pennog a.y.b.), sy'n allweddol i weithredu meddyliol. Mae cymryd ategolyn sy'n ddwys mewn Omega 3 wedi cael adborth da o ran talu sylw a chanolbwyntio'n well mewn unigolion sydd ag ASA. Dydy hi ddim yn eglur faint o Omega 3 dylai plentyn ei gymryd, ond mae annog eich plentyn i fwytâ mwy o bysgod bras yn beth da i'w wneud p'run bynnag.

Mae nifer fawr iawn o ymyriadau dietegol ar gyfer ASA o gwmpas. Os ydych chi'n awyddus i brofi un gyda'ch plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu, a allai eich dargyfeirio at ddietegydd lleol. Bydd y dietegydd yn medru trafod manteision ac anfanteision y diet gyda chi a bod yn gefn i chi yn ystod 'cyfnod prawf' y diet. Yn bwysicaf oll, byddan nhw'n gallu sicrhau bod diet eich plentyn yn faethlon gytbwys fel nad ydyn nhw'n brin o faetholion hanfodol, a allai effeithio ar iechyd cyffredinol a thyfiant eich plentyn. Er enghraifft, fe allai diet heb gasein ostwng lefelau calsiwm plentyn ac effeithio ar dyfiant a thrwch esgyrn.

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

Llyfrau

How to Get Your Kid to Eat But not too Much gan Ellyn Satter
Can't Eat Won't Eat gan Brenda Legg

Gwefannau

www.autism.org.uk
www.wales.change4life.com
www.thegraycenter.org

Cwsg

Bydd llawer o blant ASA yn cael anhawster gyda chwsg rhyw bryd neu ei gilydd. Pan fo plentyn yn cael trafferth cysgu, mae'n golygu bod y cartref cyfan yn cael trafferth cysgu, sy'n creu teulu, blinedig, blin. Efallai bydd plentyn yn cael trafferth mynd i gysgu, neu bydd yn deffro'n achlysurol trwy gydol y nos. Gall y plentyn gysgu yn ystod y dydd i gydbwyso hyn, neu efallai na fydd angen cymaint o gwsg arnyn nhw ag y sydd ar weddill y teulu.

Mae llawer o blant yn arddangos problemau ymddygiadol yn ystod y dydd dim ond oherwydd blinder a diffyg cwsg yn ystod y nos.

Yn aml, gall problemau cwsg gael eu datrys gydag ymyriadau ymddygiadol; weithiau, gall newid bach wneud gwahaniaeth mawr. Mae'n hawdd i 'ildio' i ymddygiad gwael yn ystod y nos er mwyn setlo'r plentyn ac i weddill y teulu gael rhywfaint o gwsg.

Mae'n well gan unigolion sydd ag ASA gael trefn sefydlog yn eu bywyd. Mae amserau a threfn amrywiol i amser gwely'n gallu achosi pryder a fydd yn ei dro'n tarfu ar gwsg yr unigolyn. Mae bwrlwm yn y cartref hefyd yn achosi problemau cwsg, yn enwedig os oes trafferthion synhwyraidd gan y plentyn.

Bydd plant sydd angen tawelydd fel dymi, teledu neu goflaid gan riant yn fwy tebygol o ddeffro yng nghanol y nos. Wrth symud i gwsg ysgafn, fyddan nhw ddim yn setlo heb y tawelydd hwnnw.

Mae llawer o blant yn cyffroi gyda'r nos am eu bod wedi gorflino. Os nad yw plentyn yn mynd i'r gwely'n ddigon cynnar, byddan nhw'n cael mwy o drafferth tawelu a chysgu.

Isod mae cyngor ar reoli anawsterau cwsg i chi arbrofi gyda nhw. Fodd bynnag, os yw'r drafferth yn parhau, gall fod yn syniad da i gael barn broffesiynol i eithrio unrhyw reswm arall a chynnig strategaethau gwahanol i'r rhai yn y rhestr hon.

Cyngor ar reoli anawsterau cwsg:

- ◆ Sefydlwch drefn gyda'r nos a glynwch ati. Ceisiwch ddechrau tawelu'r plentyn o leiaf awr cyn amser gwely. Bydd bath, straeon a diod llaeth yn helpu'ch plentyn i ymlacio cyn mynd i'r gwely. Ceisiwch osgoi gweithgareddau sy'n cyffroi fel teledu bywiog, gemau cyfrifiadur a chwarae corfforol.
- ◆ Gwnewch yr ystafell wely'n lle mor ddigyffro ag sy'n bosibl. Diffoddwch y teledu, diffodd neu droi'r golau'n isel a gostegu sŵn cymaint ag sy'n bosibl.
- ◆ Anogwch eich plentyn i setlo ar eu pen eu hunan yn eu gwely eu hunan. Os ydych chi'n cofleidio'r plentyn nes eu bod yn mynd i gysgu, newidiwch hyn yn raddol bach. Pob nos, tynnwch yn ôl ychydig bach yn gynt; eisteddwch wrth ymyl y gwely, yn bellach o'r gwely, yn y drws, ar y landin a.y.b. nes bod eich plentyn yn medru setlo eu hunan.
- ◆ Ewch trwy'r camau yma eto os ydy'ch plentyn yn deffro yng nghanol y nos
- ◆ Sefydlwch reolau cadarn ac esboniwch nhw wrth y plentyn, e.e. 'rhaid i ti gysgu yn dy wely di', 'dim teledu ymlaen yn y stafell wely ar ôl 7 o'r gloch'
- ◆ Peidiwch â gadael i'ch plentyn gysgu yn eich gwely chi am ei bod hi'n haws - bydd hyn dim ond yn creu mwy o broblemau yn y tymor hir.
- ◆ Anogwch eich plentyn i aros yn eu gwely eu hunan trwy ddefnyddio siart gwobrwyo
- ◆ Os yw'r problemau'n parhau, siaradwch â'ch meddyg teulu, ymwelydd iechyd, gweithiwr cymdeithasol a.y.b. i gael mwy o help



Arferion toiled

Gall y broses o ddysgu mynd i'r toiled fod yn dasg anodd p'un ai ydy'ch plentyn ag awtistiaeth neu beidio, ond gall y broses bara'n hirach i blant sydd ag ASA.

Mae nifer o ffynonellau gwybodaeth da ar ddysgu mynd i'r toiled, gan gynnwys Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) neu Addysg ac Adnoddau i Wella Ymataliad (continence) Plentynodod (ERIC). Rhestrir y manylion cyswllt isod. Mae hefyd cyngor isod ar ddysgu mynd i'r toiled i chi ei ystyried.

Mae rhai plant sydd ag ASA yn fwy tebygol o fod yn rhwym neu gael dolur rhydd ac mae rhai'n elwa o ddiet arbennig. Efallai byddan nhw'n cael y ddau ar wahanol adegau, neu ar yr un pryd (os ydy'r coluddyn yn rhwym, dim ond hylif fydd yn cael ei basio). Os yw'r anawsterau'n parhau, neu os ydych chi'n poeni o gwbl, cysylltwch â'ch meddyg teulu, neu weithiwr iechyd proffesiynol arall sy'n ymwneud â gofal eich plentyn, am gyngor. Os oes angen, dylid ystyried rhesymau eraill posibl am yr anhawster.

Cyngor ar ddysgu mynd i'r toiled:

- ◆ Gwnewch yn siŵr fod pawb sy'n ymwneud â'ch plentyn yn ymwybodol o'r drefn rydych chi am ei dilyn fel bo pawb yn gyson wrth helpu'r plentyn
- ◆ Defnyddiwch hoffter eich plentyn o drefn sefydlog i gynorthwyo yn y broses o ddysgu
- ◆ Byddwch yn ymwybodol efallai nad yw'ch plentyn yn hoffi newidiadau, felly ystyriwch hepgor dysgu gyda'r poti, am y bydd hyn yn golygu newid eto o'r poti i'r toiled
- ◆ Nodwch arferion toiled eich plentyn, a dysgu pryd maen nhw'n pipi neu'n carthu, er mwyn i chi gael syniad o'r adegau y byddwch chi'n debygol o orfod mynd â nhw i'r toiled
- ◆ Rhowch gyfres o luniau ar bwys y toiled i helpu'ch plentyn i ddeall beth sydd angen ei wneud
- ◆ Gall symud y perfedd godi ofn ar rai plant, felly gallai fod o help i egluro'r system draul wrthyn nhw
- ◆ Bydd yn well gan rai plant deimlad cewyn llawn a fyddan nhw ddim yn awyddus i newid hyn
- ◆ Ystyriwch awyrgylch y toiled / ystafell ymolchi a sut bydd hyn yn effeithio ar faterion synhwyraidd eich plentyn
- ◆ Mae rhai plant yn hoffi'r teimlad o chwarae gyda charthion, felly mae angen meddwl am rywbeth arall, mwy derbyniol, all dynnu eu sylw
- ◆ Ystyriwch pa ddewisiadau eraill sydd ar gael os nad ydy'ch plentyn yn hoffi ansawdd y papur toiled, e.e. tywelion bach gwlyb
- ◆ Ceisiwch osgoi termau plentynnaidd am faterion toiled, er mwyn bod yn gyson wrth i'r plentyn dyfu i fyny, ac i osgoi newid arall
- ◆ Dilynwch yr un drefn doiled tu allan i'r cartref ac wrth ymweld â rhywle newydd ag yr ydych chi gartref
- ◆ Os yw'r anawsterau'n parhau, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall sy'n ymwneud â gofal eich plentyn am gyngor ac, os oes angen, ystyried rhesymau meddygol eraill posibl a allai fod yn creu'r broblem

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- **ERIC (Addysg ac Adnoddau i Wella Ymataliad Plentynod/ Education and Resources for Improving Childhood Continence)**
E-bost sales@webshop.org.uk
Gwefan www.ericshop.org.uk neu www.enuresis.org.uk
Llinell gymorth **0845 370 8008** (Llun - Gwen, 10am- 4pm)
- **Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (National Autistic Society)**
Gwefan www.autism.org.uk

Chwarae

Yn aml iawn, fydd plant sydd ag ASA ddim yn datblygu chwarae yn yr un ffordd â phlant sy'r un oedran â nhw a gall chwarae fod yn anodd iddyn nhw.

Mae nifer o fanteision i ddysgu ac annog plentyn i chwarae. Mae'n helpu plentyn i ddatblygu iaith a deall sefyllfaoedd cymdeithasol trwy chwarae rôl, ac mae'n hybu rhyngweithio. Gall ysgogi chwilfrydedd, a datblygu gwell ddealltwriaeth o'r ffordd mae plant eraill yn chwarae.

Mae gwobrwyo plentyn yn ystod ac ar ôl sesiwn chwarae'n gymhelliad da i gymryd rhan y tro nesaf. Gall hyn fod yn syml iawn, fel gwenu, dweud 'hwrê' neu ddweud 'diolch am chwarae gyda fi, fe ges i lawer o hwyl'.

Gall fod o ddefnydd i gynnwys aelodau eraill y teulu yn y chwarae, fel bo'r plentyn yn cael cyfle i ryngweithio gyda phobl eraill. Ond weithiau, sesiwn unigol yw'r cam cyntaf gorau.

- **Creu gofod cyfeillgar i bobl**

Mae plant sydd ag ASA yn ei chael hi'n anodd bod gyda phobl eraill a rhyngweithio gyda nhw. Oherwydd hyn, mae chwarae mewn lle ble mae pethau eraill yn tynnu eu sylw'n gwneud chwarae'n fwy anodd. Mae ffonau'n canu, teledu'n bloeddio a sŵn gemau electronig yn ei gwneud hi'n fwy heriol i gysylltu â'n plant.

Gofalwch chwarae gyda'ch plentyn dim ond pan fyddwch chi'n wirioneddol eisiau gwneud. Mae pum munud o 'Dwi eisiau chwarae' yn well nag awr o 'Mae'n rhaid i fi chwarae', a rhywsut, mae'n plant ni'n gwybod os mai gwneud er mwyn gwneud ydyn ni. Os ydych chi wedi blino, neu'n bryderus neu o dan straen, peidiwch â chwarae. Gwnewch e ar adeg pan fyddwch chi'n medru canolbwytio'n well a theimlo'n bositif. Hwyl ddylai chwarae fod, nid ymdrech.

- **Ddylwn i ymuno yn y gweithgaredd maen nhw wedi ei ddewis?**

Mae plant sydd ag ASA yn aml yn chwarae mewn ffordd sy'n ymddangos yn rhyfedd i ni. Un math o chwarae ydy ymuno yn y gweithgaredd maen nhw wedi ei ddewis, neu fod yn rhan o'r hyn maen nhw'n hoffi ei wneud.

Pan fo'ch plentyn yn dechrau ar ymddygiad ailadroddus, gallech chi ddilyn eu hesiampl. Mae'n ffordd o ddweud 'Dwi eisiau bod gyda ti gymaint nes 'mod i eisiau gwneud beth rwyt ti'n ei wneud mwy na'r hyn dwi eisiau ei wneud'.

Wedi ymuno â'ch plentyn, gallwch chi wedyn ehangu eu dulliau chwarae'n araf deg, gyda'r bwriad o droi chwarae unigol yn chwarae dwy ffordd.

Noder: Byddwch yn ymwybodol efallai na fydd eich plentyn eisiau chwarae gyda chi i ddechrau, a gallai ddangos yn ddiarnheuaeth eu bod eisiau chwarae ar eu pen eu hunan. Mae hynny'n berffaith iawn. Mae chwarae'n anodd i'n plant ni ac efallai bydd yn rhaid i chi ddal ati am gyfnod cyn i chi gael adborth ac i'ch plentyn sylweddoli bod hyn yn hwyl!

Cyngor ar chwarae:

- ◆ Mae holi plant yn ystod cyfnod o chwarae'n medru achosi straen. Ceisiwch sylwebu neu ddweud rhywbeth am y plentyn, y chwarae neu hyd yn oed sut rydych chi'n teimlo. Er enghraifft, 'dyna dŵr da rwyt ti'n ei godi, dwi am wneud un hefyd'
- ◆ Diffoddwch eich ffôn / y teledu a.y.b. pan fyddwch chi'n chwarae i ganolbwyntio ar fod gyda'ch gilydd
- ◆ Gwnewch hi'n amhosibl i'ch anwybyddu trwy fynd lawr i'r un lefel corfforol â'ch plentyn
- ◆ Ceisiwch ymuno yn y gweithgaredd maen nhw wedi ei ddewis. Gwnewch ymdrech go iawn i wneud yr hyn maen nhw'n ei wneud. Canolbwyntiwch ar eu gweithgaredd nhw. Os ydy'ch meddwl yn crwydro neu rydych chi'n colli amynedd, stopiwch a rhoi cynnig arall arni'n nes ymlaen
- ◆ Cofiwch fod chwarae'n anodd i'n plant ni, felly rhowch air o ganmoliaeth reolaidd iddyn nhw am eu hymdrechion
- ◆ Dylai chwarae fod yn egniol ac yn hwyliog; os ydy e'n teimlo fel gormod o ymdrech, rhowch y gorau iddo a dechrau eto ar ddiwrnod arall
- ◆ Dechreuwch gyda'r hyn mae'ch plentyn yn hoffi ei wneud yna rhowch ben rhyddid i'ch dychymyg. Allwch chi roi gwedd newydd ar yr hyn maen nhw'n hoffi ei wneud?
- ◆ Chwaraewch gyda theganau sy'n gofyn am ddychymyg. Yn aml, pethau syml sydd orau, e.e. bocsys, papur, plu, swigod, blociau, wigiau, sticeri, offerynnau cerdd, trampolinau bychain, sgarffiau a.y.b.
- ◆ Peidiwch â gorlwytho gofod chwarae eich plentyn â theganau. Mae cael ychydig o deganau ar silff uchel (i annog gofyn amdanyn nhw) yn well na dwsinau sy'n hawdd eu cyrraedd





Ymwybyddiaeth gorfforol (Ymddygiad a Ffiniau)

Gall meddwl am siarad â'ch plentyn am ymwybyddiaeth o'r corff, materion rhywiol a pherthnasau fod yn hynod anodd. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod plant a phobl ifanc, gan gynnwys y sawl sydd ag awtistiaeth, yn cael eu dysgu mewn ffordd eglur, bwylllog ac mewn ffordd sy'n ddealladwy iddyn nhw.

Gall pobl sydd ag ASA ei chael hi'n anodd deall iaith y corff, ystumiau'r wyneb a thôn y llais. Maen nhw hefyd yn cael trafferth asesu sefyllfaoedd cymdeithasol ac weithiau dydyn nhw ddim yn gwybod bod eu hymddygiad yn anaddas. Gall hyn arwain at ddryswch, camddealltwriaeth a chynnwrf. Efallai eu bod hefyd yn ansicr neu'n poeni am y newidiadau sy'n digwydd i'w corff a'u hemosiynau.

Mae nifer o ffynonellau gwybodaeth da yn y maes hwn, ac mae rhestr o'r rhain isod. Rydyn ni hefyd wedi cynnig cyngor allai fod o werth i chi.

Gallai fod yn ddefnyddiol i chi gyfeirio'n ôl ar adrannau blaenorol y llawlyfr hwn ar gyfathrebu ac ymddygiad hefyd.

"Gall hi fod yn anodd i bobl awtistig fynegi eu hunain hefyd, yn enwedig yn emosïynol. Dydy [fy mrawd] ddim yn hoffi bod yn gorfforol agos at bobl. Oherwydd hynny, mae e dim ond yn cynnig anwyldeb (cofleidio) pan ei fod yn teimlo'n gysurus wrth wneud. Fodd bynnag, dyw hyn ddim yn rheol i blant awtistig - efallai bydd eich sibling yn dangos gormod o gyswllt corfforol. Bryd hynny, mae angen dweud wrthyn nhw am y ffiniau addas." — [Sibling]

Cyngor ar gynorthwyo'ch plentyn wrth ymdopi ag ymwybyddiaeth o'r corff:

- ◆ Mae angen annog ymddygiad addas ymhell cyn i'r glasoed ddechrau. Ond os yw'ch plentyn chi'n ymddwyn yn 'anaddas', gofawch ganfod pwrpas yr ymddygiad; efallai bydd yn wahanol i'r hyn rydych chi'n ei amau yw e!
- ◆ Tynnwch sylw at ymddygiad anaddas pan fo'n digwydd, ond eglurwch pam ei fod yn anaddas a sut y gellid bod wedi delio gyda'r mater / sefyllfa
- ◆ Byddwch yn ddigynnwrf, yn eglur ac yn gyson - mae aildrodd negeseuon yn cynorthwyo dysgu
- ◆ Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn wedi deall - gofynnwch iddyn nhw ddweud wrthoch chi yn eu geiriau eu hunan
- ◆ Cysylltwch ag ysgol eich plentyn i ofyn beth fydd yn cael ei drafod yn ystod gwersi addysg rhyw ac iechyd a.y.b., i wneud yn siŵr eich bod chi'n fodlon ar yr hyn mae'ch plentyn yn ei ddysgu a cheisio sicrhau eich bod yn gweithio gyda'ch gilydd
- ◆ Mae gan rhai Nyrsys Iechyd Cymunedol arbenigedd mewn cynorthwyo rhieni a phlant gyda materion rhywiol - gallwch chi gysylltu â nhw trwy'ch meddyg teulu
- ◆ Arolygwch y ffilmiau a'r rhaglenni teledu maen nhw'n eu gwyllo - efallai bydd angen i chi sefydlu i ba raddau maen nhw'n deall unrhyw gynnwys sy'n ymwneud â rhyw

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- **Gwefannau**

Mae gwefan y Family Planning Association yn cynnwys gwybodaeth am iechyd rhywiol, rhyw a pherthnasau

www.fpa.org.uk

Mae adran ar wefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ar addysg rhyw i blant a phobl ifanc sy'n byw gydag ASA

www.autism.org.uk/living-with-autism/communicating-and-interacting/sex-education

Mae gwybodaeth ar wefan Livewell y Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol am iechyd rhywiol, rhyw a pherthnasau

www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sex-and-young-people-hub.aspx

Mae gwefan y BBC yn cynnwys adran ddefnyddiol ar y corff a gwybodaeth am y glasoed a allai fod yn ddefnyddiol

www.bbc.co.uk/science/humanbody/body

- **Llyfrau**

Mae llyfrau gan y Family Planning Association (er nad ydyn nhw'n benodol i blant sydd ag awtistiaeth ond i blant ag anawsterau dysgu). Ceir gwybodaeth am y rhain ar eu gwefan.

- **Maen nhw'n cynnwys:**

Talking Together About Growing Up _____ Lorna Scott a Lesley Kerr-Edwards

Talking Together About Sex and Relationships _____ Lorna Scott a Lesley Kerr-Edwards

Talking Together About Contraception _____ Lorna Scott a Lesley Kerr-Edwards

Making Sense of Sex: A Forthright Guide to

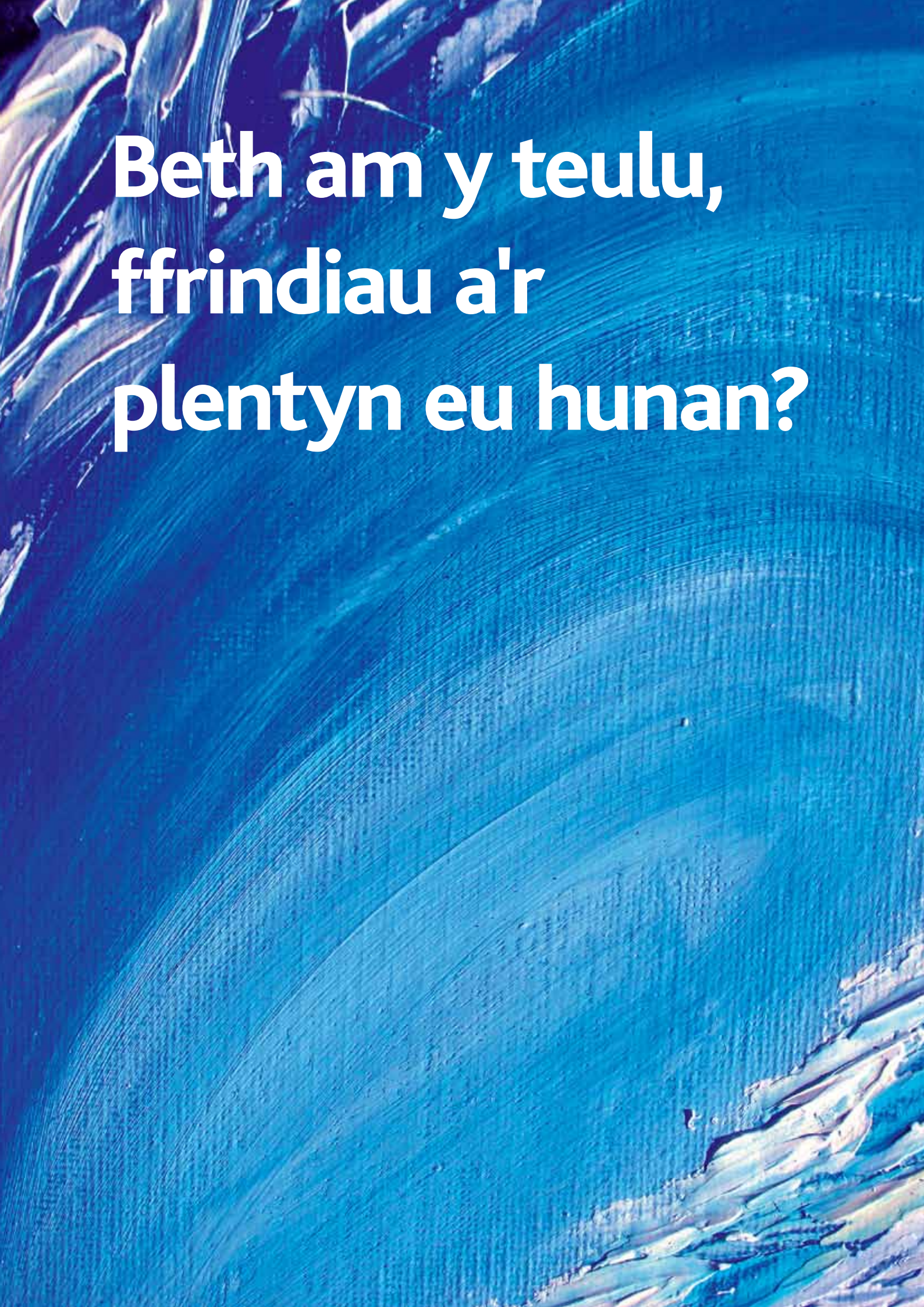
Puberty, Sex and Relationships for People

with Asperger Syndrome _____ Sarah Attwood



Nodiadau



An aerial photograph of a coastline. The water is a deep, vibrant blue, with visible ripples and a slight curve. The shoreline is rocky and uneven, with some areas appearing lighter, possibly due to sand or different rock types. The overall scene is serene and natural.

**Beth am y teulu,
ffrindiau a'r
plentyn eu hunan?**

Beth am y teulu, ffrindiau a'r plentyn eu hunan?

Unwaith byddwch chi wedi dod i delerau â diagnosis eich plentyn, bydd angen i chi ystyried sut i ddweud wrth eich plant eraill, aelodau'r teulu, eich ffrindiau a'r plentyn sydd ag ASA eu hunan. Yn yr adran hon, rydyn ni'n darparu gwybodaeth a chyngor am:

- Siblings
- Teulu estynedig a ffrindiau
- Sut mae dweud wrth ein plentyn bod ganddyn nhw ASA?

Siblings

"Pan fo plentyn yn derbyn diagnosis, mae'n hawdd deall pam bod y consyrn a'r cyngor yn cael eu cyfeirio at y rhieni. Ond mae pobl yn tueddu i anghofio am y siblings a'r effaith mae'n ei gael arnyn nhw. Er bod nifer o anawsterau'n codi, mae'n bosibl cloriannu'r rhain gyda'r cyfnodau da a'r atgofion sy'n dod i'ch rhan hefyd." — [Sibling]

Bydd plant eraill yn cael trafferth yn aml iawn hefyd. Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd deall ymddygiad y brawd neu'r chwaer sydd ag ASA. Mae'n bosibl y byddan nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwrthod os nad yw'r sibling eisiau chwarae gyda nhw, neu ddim yn ymateb i'w cynigion cymdeithasol yn y ffordd maen nhw'n ei disgwyl.

Ar adegau, bydd y plant eraill yn teimlo nad ydych chi'n talu cymaint o sylw iddyn nhw, neu hyd yn oed nad ydych chi'n eu caru nhw gymaint. Mae plant, yn enwedig y rhai iau, yn cael hyn yn anodd ei egluro wrth eu rhieni. Gallan nhw ddangos eu teimladau trwy eu hymddygiad, sy'n wahanol i'w ffordd arferol o ymddwyn, neu mewn ffordd nad ydy'r rhieni na'r teulu'n ei hoffi. Weithiau bydd y plant eraill yn dechrau ymddwyn mewn ffordd wahanol fel modd o ddal sylw eu rhieni.

Bydd darparu gwybodaeth am awtistiaeth i siblings yn dibynnu ar eu hoed a lefel eu dealltwriaeth. Mae gwahanol ddulliau o ddarparu gwybodaeth, ac mae hyn hefyd yn dibynnu ar anghenion y plentyn dan sylw. Er enghraifft, mae'n well gan rai ddarllen llyfr; mae'n well gan eraill wylid DVD, ac mae'n well gan rai drafod wyneb yn wyneb gyda chi neu rywun arall. Gallai fod o ddefnydd i roi darlun cyffredinol iddyn nhw, ac yna ateb cwestiynau wrth iddyn nhw godi, gan roi gwybodaeth blaen a phenodol iddyn nhw.

"Ar wahân i'r pethau negyddol a allai gael eu gweld yn rhan o fyw gyda sibling awtistig, mae cyfnodau da hefyd, yn union fel byw gydag unrhyw berson arall." — [Sibling]



Cyngor ar gynorthwyo siblings:

- ◆ Trafodwch eu hemosiynau gyda nhw. Dywedwch wrthyn nhw ei fod yn iawn i deimlo'n flin, yn drist a.y.b. ac efallai y bydd angen cymorth arnyn nhw hefyd i ddelio gyda hyn
- ◆ Rhowch gyfle iddyn nhw drafod eu teimladau gyda rhywun maen nhw'n agos atyn nhw neu'n gysurus yn eu cwmni. Weithiau mae'n well gan bobl ifanc drafod gyda rhywun arall am nad ydyn nhw am eich poeni chi
- ◆ Byddwch yn siŵr o ddweud wrth eich plentyn/plant eich bod yn eu caru nhw llawn gymaint er eich bod yn gorfod treulio mwy o amser yn helpu eu brawd neu chwaer
- ◆ Anogwch nhw i ryngweithio gyda'u sibling
- ◆ Helpwch nhw i ddeall ymddygiad ac anawsterau eu sibling, ond eglurwch hefyd beth yw eu cryfderau a'r pethau maen nhw'n eu gwneud yn dda
- ◆ Cydnabyddwch eu rôl nhw yn y teulu. Maen nhw'n rhan bwysig o'r teulu, ac er nad nhw ydy cynhalwyr eu sibling, efallai byddan nhw eisiau bod yn rhan o'r broses o'ch helpu chi i ofalu am eu sibling
- ◆ Rhowch gyfle i'ch plentyn/plant gael gofod penodol iddyn nhw. Efallai bydd siblings hŷn yn gwerthfawrogi llonydd i wneud eu gwaith cartref, cyfle i wahodd ffrindiau draw a.y.b. heb amhariadau
- ◆ Rhowch le diogel iddyn nhw gadw pethau sy'n werthfawr iddyn nhw, yn enwedig os yw eu siblings yn dueddol o dorri pethau
- ◆ Neilltuwch amser wyneb yn wyneb i'ch plentyn /plant. Gall cyn lleied â 10 munud y dydd wneud gwahaniaeth. Eglurwch mai amser iddyn nhw ydy hwn, nid mater o hepgor eu sibling ag ASA
- ◆ Cynlluniwch gyda'ch gilydd pa weithgareddau teulu y gallwch chi eu gwneud, a pha rai y gallwch eu gwneud gyda nhw yn unig
- ◆ Cofiwch ganmol ymddygiad positif eich plentyn/plant eraill. Sylwch ar bethau y gallwch chi eu canmol, fel eistedd yn dawel, rhannu pethau, gwisgo heb help. Bydd hyn yn talu sylw iddyn nhw ac yn arbed iddyn nhw chwilio am sylw mewn ffyrdd eraill
- ◆ Eglurwch wrth siblings efallai na fydd pobl eraill yn deall beth ydy ASA nac yn gwybod pam bod eu brawd/chwaer yn ymateb iddyn nhw mewn ffordd wahanol

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- www.autism.org.uk/16720
- www.sibs.org.uk
- Yn yr adran **Cysylltiadau Defnyddiol** mae manylion eich Awdurdod Lleol, a all eich cyfeirio at grwpiau cymorth a.y.b. yn eich ardal

Teulu estynedig a ffrindiau

Efallai bydd aelodau o'ch teulu neu ffrindiau wedi sylwi bod eich plentyn yn ymddwyn yn wahanol i blant eraill weithiau. Mae'n bwysig i'r teulu a phobl eraill ddeall beth yw anhwylder awtistig er mwyn eich cynorthwyo chi a'ch plentyn mewn ffordd addas.

I ddechrau, efallai byddwch chi'n dewis dweud dim ond wrth y sawl sy'n agosaf atoch chi, ond penderfyniad personol i chi a'ch amgylchiadau penodol ydy hwn. Rhowch wybodaeth gyffredinol iddyn nhw, ac egluro sut mae'n effeithio'n benodol ar eich plentyn chi a'u hymddygiad. Dywedwch wrthyn nhw ym mha ffordd gallan nhw eich cynorthwyo chi a'ch plentyn orau.

Bydd gwahanol bobl yn ymateb i'r newyddion mewn gwahanol ffyrdd. Pan fo'r diagnosis yn cael ei wadu, yn enwedig gan aelodau o'r teulu estynedig nad sy'n adnabod y plentyn cystal, mae'n syniad da i ddarparu rhywfaint o wybodaeth am ASA. O bosibl, byddan nhw'n gwneud sylwadau di-dda, er bod eu cymhelliad yn ddidwyll, ond bydd rhoi'r wybodaeth gefndir addas iddyn nhw o fudd. Mae darllen am arwyddion / mathau o ymddygiad nodweddiadol yn medru cynyddu dealltwriaeth pobl, am nad ydyn nhw'n sylweddoli'n iawn beth yw ASA.

"Doedd neb yn fy nghredu i. Roeddwn i'n gwybod yn reddfoll o oedran ifanc iawn ei fod e'n wahanol, ond doedd dim dweud wrth y teulu. Hyd yn oed ar ôl y diagnosis, cymerodd hi sawl blwyddyn i un neu ddau dderbyn y peth. Gadawais i lyfrau a phamffledi am awtistiaeth ar hyd y tŷ a dwi'n gwybod bod rhai pobl wedi eu darllen nhw o'r golwg. Gwnaeth pawb ei 'deall hi' yn y pen draw, ac fe ddechreuodd pawb gyd-dynnu." — [Rhiant]

Efallai bydd teulu a ffrindiau'n ansicr am ASA neu agweddau penodol o ymddygiad eich plentyn. Anogwch nhw i siarad â chi os ydyn nhw eisiau gwybod mwy neu os oes rhywbeth nad ydyn nhw'n ei ddeall.

Derbyniwch help a chymorth gan deulu a ffrindiau pan fyddan nhw'n cynnig. Weithiau, mae pobl yn gyndyn o gynnig am nad ydyn nhw'n siŵr sut gallan nhw helpu, felly meddyliwch am bethau ymarferol y gallan nhw eu gwneud.

Cyngor ar ymdopi â'r teulu estynedig a ffrindiau:

- ◆ Eglurwch wrthyn nhw am ddiagnosis eich plentyn a rhowch wybodaeth iddyn nhw am awtistiaeth
- ◆ Anogwch nhw i ofyn os oes rhywbeth nad ydyn nhw'n ei ddeall neu maen nhw eisiau gwybod mwy amdano
- ◆ Eglurwch sut mae ASA yn effeithio ar eich plentyn ac ymddygiad eich plentyn
- ◆ Dywedwch wrthyn nhw beth yw'r ffordd orau i greu cyswllt â'ch plentyn, h.y. dweud beth maen nhw'n ei hoffi a ddim yn ei hoffi a'r ffordd orau i gyfathrebu â nhw
- ◆ Cydnabyddwch ei bod hi'n bosibl y byddan nhw'n cael trafferth i dderbyn y diagnosis ac y gall fod angen cymorth arnyn nhw
- ◆ Os oes rhywun yn gwneud sylwadau di-dda, neu'n anfodlon derbyn y diagnosis, ceisiwch beidio â gadael iddo'ch cynhyrfu
- ◆ Os yw teulu/ffrindiau'n cynnig helpu, derbyniwch! Os nad ydyn nhw'n cynnig, efallai nad ydyn nhw'n siŵr sut y gallan nhw helpu, hyd yn oed dim ond trwy sgwrsio a gwrando

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- Yn yr adran Cysylltiadau Defnyddiol mae manylion eich Awdurdod Lleol, a all eich cyfeirio at grwpiau cymorth a.y.b. yn eich ardal



Pryd dylen ni ddweud wrth ein plentyn bod ganddyn nhw ASA?

Does dim rheolau pendant ynglŷn â phryd i ddweud wrth eich plentyn, a bydd yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Mae'r diagnosis yn cadarnhau bod lefel eu dealltwriaeth o iaith, neu eu gallu i'w phrosesu, yn wahanol i blant eraill sy'n un oedran â nhw. Felly bydd yr adeg neu'r oedran iawn i ddweud wrthyn nhw'n dibynnu ar eu gallu unigol, eu hanghenion a'u cryfder emosiynol, a bydd angen i chi ystyried yr holl ffactorau hyn. Ond chi yw eu rhiant, a chi sy'n eu hadnabod nhw orau.

"[Dywedais i wrth fy mab] pan ofynnodd e am fynd allan ar ei ben ei hun a pam on i wastad gydag e; roedd e'n 11 oed. Dwi'n ffyddiog y byddwch chi'n gwybod pryd fydd yr adeg iawn, a does dim oedran delfrydol. Gwnewch yr hyn sydd orau i'ch teulu chi bob amser." — [Rhiant]

Mae rhai rhieni'n penderfynu dweud wrth eu plentyn pan fo nhw'n ifanc er mwyn iddyn nhw ddod i ddeall yn raddol eu bod yn wahanol. Mae rhai'n aros nes eu bod yn hŷn er mwyn iddyn nhw ddeall yn well. Os bydd plant yn dod i ddeall beth yw eu cyflwr ac yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, mae 'na awgrym bod y tebygolrwydd y bydd problemau'n godi'n lleihau. Fodd bynnag, byddwch yn ymwybodol y bydd rhai plant eisiau gofyn cwestiynau, ond heb wybod sut i'w mynegi nhw.

Wrth siarad â'ch plentyn am eu diagnosis, ceisiwch fod mor bositif ag sy'n bosibl. Defnyddiwch eiriau a gwybodaeth sy'n addas i'w hoedran a lefel eu dealltwriaeth. Gallai fod yn syniad da i roi ychydig bach o wybodaeth i ddechrau, ac ychwanegu at hyn dros gyfnod. Efallai y bydd angen amser ar eich plentyn i brosesu'r wybodaeth, a byddan nhw'n teimlo emosiynau cymysg am eu diagnosis. Mae'n bwysig eu bod yn gwybod y gallan nhw siarad â chi am y ffordd maen nhw'n teimlo, neu i ofyn unrhyw gwestiwn sydd ganddyn nhw.

"[Mae fy mab] yn dal i wadu bod syndrom Asperger ganddo - fwy na thebyg am mai 10 oed oedd e pan gafodd e'r diagnosis (mae e'n 15 nawr). Dwi wedi bod yn gwyllo rhaglenni am ASA a syndrom Asperger gydag e, ac mae e'n raddol dod i arfer â'r syniad." — [Rhiant]

Mae amrywiaeth o lyfrau a DVDau ar gael a allai fod o ddefnydd i chi. Gallech chi hefyd siarad â'ch meddyg teulu/ymwelydd iechyd/gweithiwr proffesiynol arall, neu yn wir, rhieni eraill, i'ch helpu gyda hyn.

"Dyw hi ddim fel petawn i wedi cael fy ngeni heb goesau, ac yna'u colli mewn damwain. Ces i 'ngeni â syndrom Asperger a dwi ddim wedi nabod unrhyw fywyd arall... Falle 'mod i'n un o'r bobl normal a gennyh chi i gyd mae'r broblem!" — [Unigolyn â syndrom Asperger]

Cyngor ar siarad â'ch plentyn am eu diagnosis:

- ◆ Defnyddiwch eiriau a gwybodaeth sy'n addas i'w lefel ddealltwriaeth nhw
- ◆ Ceisiwch fod mor bositif â phosibl
- ◆ Rhowch amser iddyn nhw brosesu'r wybodaeth ac anogwch nhw i ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw
- ◆ Byddwch yn gysurllon
- ◆ Rhowch y wybodaeth iddyn nhw yn y ffordd fwyaf addas - llyfrau, gwefannau, DVDau a.y.b.
- ◆ Os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd siarad wyneb yn wyneb, mae bocs cwestiynau, e-bost neu ddyddiadur yn ffordd dda iddyn nhw gyfathrebu
- ◆ Gofynnwch am gymorth gan bobl broffesiynol a rhieni eraill

Ble arall allwch chi gael gwybodaeth?

- **4 - 9 oed**
- Doherty, K., McNally, O. and Sherrard, E. (2000) *I have Autism. What's that?* Down Lisburn Trust
- Larson, EM (2006) *I am Utterly Unique: celebrating the strengths of children with Asperger's syndrome and high functioning autism* Autism Asperger's Publishing Company
- Eye Television (2006) *A Different Life: Rosie's Story* (DVD)
- **8 - 12 oed**
- Elder, J. (2006) *Different Like Me: My Book of Autism Heroes London*: Jessica Kingsley Publishers
- Autism Helpline (1999) *What is Asperger's Syndrome and How Will it Affect Me?*
- Vermeulen, P. (2000) *I am Special: Introducing Children and Young People to their Autistic Spectrum* London: Jessica Kingsley Publishers
- Doherty, K., McNally, P. and Sherrard, E. (2000) *I have Autism. What's that?* Down Lisburn Trust
- Gerland, G. (2000) *finding out about Asperger's Syndrome, High-Functioning Autism and PDD* London: Jessica Kingsley Publishers
- Jackson, L. (2002) *Freaks, Geeks and Asperger's Syndrome* London: Jessica Kingsley Publishers
- **12 + oed**
- National Autistic Society (2008) *Being Me* London: The National Autistic Society (CD-ROM and DVD set)
- Autism Helpline (1999) *What is Asperger's Syndrome and How Will it Affect Me?*





Nodiadau



Gwasanaethau a Chefnogaeth

Gwasanaethau a Chefnogaeth

Yn yr adran hon rydyn ni'n trafod therapïau ac ymyriadau a all fod ar gael i blant a theuluoedd ag awtistiaeth, gwybodaeth am addysg a'r system addysg a hawlio budd-daliadau.

Therapïau / Ymyriadau

Mae awtistiaeth yn gyflwr gydol oes ac nid ydyn ni'n gwybod eto beth sy'n ei achosi. Er ei bod hi'n bwysig cydnabod nad oes bai ar neb am awtistiaeth, ac nad oes gwellhad ganddo eto, rydyn ni'n gwybod bod rhai dulliau a all helpu.

O siarad â gweithwyr iechyd proffesiynol a rhieni eraill, neu trwy chwilio ar y rhyngrwyd, fe ddewch chi ar draws nifer o gynlluniau, therapïau ac ymyriadau.

Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod rhywbeth sy'n gweithio'n effeithiol i un unigolyn ddim o bosibl yn addas i un arall. Mae'n syniad da i drafod y rhain, a / neu rai eraill rydych chi'n gwybod amdany'n nhw, gyda'r bobl broffesiynol sy'n ymwneud â gofal eich plentyn. Fel hyn, gallwch chi ddarganfod pa therapïau / ymyriadau sydd ar gael yn lleol ac a ydyn nhw'n meddwl y gallan nhw fod o fudd. Byddwch yn ymwybodol ei bod hi'n bosibl nad ydy'r ymyriadau a restrir i gyd ar gael yn lleol, ac efallai bydd yn rhaid i chi dalu i gael mynediad iddyn nhw.

Archwilio ymchwil a chanfyddiadau sy'n bodoli eisoes, a dod o hyd i deuluoedd sydd wedi cael profiad da gyda'r rhain, yw'r ffordd orau i werthuso budd dull penodol. Siaradwch â theuluoedd eraill sydd wedi profi'r dull, achos hyd yn oed os yw dull wedi arwain at ganlyniadau ysgubol, efallai na fydd yn addas i'ch plentyn chi, os nad oes gennych chi amser ac adnoddau i fuddsoddi ynddo i'r un graddau. Efallai bod gan y teuluoedd sydd wedi ei brofi ddigonedd o arian, cefnogaeth sylweddol gan deulu estynedig a ffrindiau, a'u bod yn byw mewn ardal ble mae'r gwasanaethau i'w cael yn rhwydd. Os nad yw'r pethau yma'n berthnasol i chi, mae'n bosibl na fydd y dull yn gweithio i chi chwaith. Peidiwch â digalonni - mae digon y gallwch chi ei wneud i helpu'ch plentyn, hyd yn oed os nad ydych chi'n bwriadu ail-forgeisi'ch cartref i dalu am therapïau!

Rydyn ni wedi amlinellu'r therapïau / ymyriadau mwyaf cyffredin isod.

PECS

Nod y 'Picture Exchange Communication System (PECS)' ydy gwella dysgu geiriau a chyfathrebu cyffredinol trwy gyswllt llun a gair, h.y. defnyddir lluniau yn hytrach na geiriau i helpu plant i gyfathrebu. Mae'n seiliedig ar egwyddor ymddygiad atgyfnerthu, pan fod ymddwyn mewn ffordd benodol (cyfathrebu trwy PECS) yn arwain at y plentyn yn cael beth mae ei eisiau, sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad dymunol sy'n berthnasol i'r llun hwnnw.

Am wybodaeth bellach:

Pyramid Educational Consultants UK Limited

Ff 01273 609555

G www.pecs.org.uk

Mae adnoddau PECS ar gael o:

G www.do2learn.com

G www.pecs.com

G www.childrenwithspecialneeds.com (cliciwch ar 'downloads')

Cynlluniau Early Bird ac Early Bird Plus Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS)

Amcanion Cynllun Early Bird NAS ydy:

- Cynorthwyo rhieni yn y cyfnod rhwng diagnosis a chael lle mewn ysgol.
- Rhoi grym i rieni a'u helpu nhw i hwyluso cyfathrebu cymdeithasol eu plentyn ac ymddygiad addas o fewn cynefin y plentyn.
- Helpu rhieni i sefydlu ymarfer da wrth drafod eu plentyn o oedran ifanc er mwyn achub y blaen ar ddatblygiad ymddygiad anaddas.

Mae Early Bird Plus i rieni sydd wedi derbyn diagnosis hwyrach o Anhwyllder Sbectrwm Awtistig ac sydd yn 4-8 oed mewn darpariaeth Blynyddoedd Cynnar neu Gyfnod Allweddol Un. Mae Early Bird Plus yn defnyddio fframwaith sefydledig Early Bird o ddysgu am awtistiaeth cyn ystyried sut i ddatblygu cyfathrebu neu reoli ymddygiad.

I gysylltu â'r Gwasanaeth Early Bird i weld a oes tîm trwyddedig yn eich dalgylch chi:

Early Bird Centre, Barnsley Road, Dodworth, South Yorkshire, S75 3JT

Ff 01226 779218

Ffacs 01226 771014

E earlybird@nas.org.uk

Cynllun Help!

Cyfres o seminarau undydd i gynorthwyo'r teulu trwy roi gwybodaeth a chynghor i deuluoedd plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan awtistiaeth. Mae NAS yn cyfleu seminarau i rieni a seminarau proffesiynol.

Mae NAS yn cyfleu seminarau Help! ledled y wlad ac yn cynorthwyo teuluoedd gyda'r isod:

- Dod i ddeall awtistiaeth
- Cynyddu ymwybyddiaeth o anghenion synhwyrdd plant sydd ag awtistiaeth
- Trafod profiadau derbyn diagnosis
- Canfod sut gall awtistiaeth effeithio ar deuluoedd
- Archwilio syniadau ymarferol ar ddatblygu strategaethau cyfathrebu
- Edrych yn fanwl ar fathau o gefnogaeth gall teuluoedd eu hawlio a sut i gael mynediad iddyn nhw
- Trafod pam bod plant sydd ag awtistiaeth yn cael trafferth gyda dicter
- Amlinellu dull osgoi cyffro i arwain teuluoedd trwy sefyllfaoedd o straen
- Edrych yn fanwl ar gylched dicter a strategaethau allai fod o fudd
- Archwilio strategaethau rheoli emosiynau
- Ystyried systemau synhwyrdd a pha mor effeithiol gallan nhw fod
- Edrych ar sut y gellir prosesu gwybodaeth synhwyrdd mewn ffordd wahanol
- Trafod sut gall pobl sydd ag awtistiaeth brofi gwahanol synhwyrddau

Gall teuluoedd rhagnodi dau le ar un seminar Help! am £30, sy'n cynnwys pecyn adnoddau cynhwysfawr o wybodaeth, cynghor a chanllawiau cynorthwyo.

Ewch i wefan NAS am wybodaeth bellach:

<http://www.autism.org.uk/our-services/residential-community-and-social-support/parent-and-family-training-and-support/help-seminars.aspx>

SPELL (talfyriad Saesneg)

Fel arfer, cwrs i bobl broffesiynol yw hwn, er y gall rhieni ei fynychu, ac maen nhw'n gwneud yn achlysurol.

Nodweddion fframwaith SPELL ydy Strwythur, Positif, (dulliau a disgwyliadau), Empathi, Cyffro isel a Dolenni ('Low arousal and Links' yn Saesneg). Datblygwyd y fframwaith hwn gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) i ddeall ac ymateb i anghenion plant ac oedolion ar y sbectrwm awtistig. Mae hefyd yn ddefnyddiol wrth ganfod materion gwaelodol; wrth leihau effeithiau anableddu'r cyflwr a darparu pwynt sylfaen i gyfathrebu. Hwn hefyd ydy sail holl hyfforddiant staff sy'n benodol i awtistiaeth a chanllaw moesegol ar gyfer ymyriadau.

Mae fframwaith SPELL yn cydnabod anghenion unigol ac unigryw pob plentyn ac oedolyn ac yn pwysleisio y dylid trefnu cynlluniau ac ymyriadau ar sail hyn. Mae'n hysbys fod nifer o themâu wedi eu cyd-blethu o fudd i blant ac oedolion ar y sbectrwm awtistig. Trwy weithio i gynyddu cryfderau a lleihau effaith anableddol y cyflwr, gellir gwneud cynnydd mewn tyfiant personol a datblygiad, hyrwyddo cyfleoedd a byw bywyd mor gyflawn ag sy'n bosibl.

TEACCH (talfyriad Saesneg)

TEACCH ydy Triniaeth ac Addysg Plant Awtistig ag Anabledd Cyfathrebu.

Amcanion tymor hir dull TEACCH ydy datblygu sgiliau a chyflawni anghenion dynol sylfaenol fel ei gilydd. Datblygwyd 'Dysgu Strwythuredig' i gyflawni'r amcanion hyn.

Mae elfennau allweddol Dysgu Strwythuredig yn cynnwys:

- Datblygu cynllun penodol i'r unigolyn a'r teulu hwnnw i bob cleient neu fyfyrwr yn hytrach na defnyddio maes llafur cyffredinol.
- Strwythuro'r amgylchedd corfforol.
- Defnyddio offer gweledol i wneud trefn bob dydd yn sefydlog ac yn ddealladwy.

Cynhelir cyrsiau TEACCH yn benodol i rieni o bryd i'w gilydd yng Nghymru.

Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (Cognitive Behavioural Therapy [CBT])

Seilir CBT ar y cysyniad bod y ffordd rydyn ni'n teimlo, meddwl ac ymddwyn i gyd yn effeithio ar ei gilydd.

Mae CBT yn defnyddio dulliau o helpu pobl i fod yn fwy ymwybodol o'r ffordd maen nhw'n rhesymu, er mwyn newid y ffordd maen nhw'n meddwl a thrwy hynny, yn ymddwyn.

Bydd CBT yn debygol o weithio dim ond i'r unigolion rheiny sydd â'r gallu a'r hoffter o fonitro a rheoli eu hymddygiad eu hunain. Oherwydd hyn, mae'n fwy tebygol o weithio i unigolion gweithredu'n uchel sydd ag awtistiaeth neu syndrom Asperger ac sydd dros 8 mlwydd oed.

Mae amrywiaeth eang o therapïau eraill y gallech ddod ar eu traws. Eto, buasem ni'n awgrymu eich bod yn eu trafod gyda'r bobl broffesiynol sy'n ymwneud â gofal eich plentyn a gyda rhieni / teuluoedd sydd wedi profi'r therapïau yma. Gallan nhw roi adborth i chi i'ch helpu chi i benderfynu os ydyn nhw'n addas i chi a'ch plentyn.

Ymyriad Dwys Ymddygiadol Cynnar (Early Intensive Behavioural Intervention)

Ymyriad hynod strwythuredig a dwys. Ei bwrpas ydy dysgu ystod o sgiliau i blentyn gan ddim o therapyddion.

Mae'r therapyddion yn datgymalu'r sgiliau'n dasgau bychain a ystyrir yn bosibl eu cyflawni ac sy'n cael eu dysgu mewn ffordd strwythuredig iawn.

Mae ymddygiad dymunol, fel defnydd iaith a chymdeithasu, yn cael ei atgyfnerthu mewn ffordd bositif ac yn golygu llawer iawn o ganmoliaeth. Nid yw ymddygiad negyddol, fel hunan-niweidio neu agwedd ymosodol at bobl eraill, yn cael ei gefnogi. Er enghraifft, bydd plentyn sy'n gwneud niwed i'w hun i dynnu sylw yn cael ei rwystro rhag gwneud, ac efallai byddai'r therapyddion yn peidio siarad â'r plentyn nes iddyn nhw ymddwyn mewn ffordd fwy dymunol.

Therapi Cerdd

Mae therapi cerdd yn defnyddio perfformio cerddoriaeth fyw a thechnegau cyfansoddi i annog plant, pobl ifanc ac oedolion sydd ag anhwylderau sbectrwm awtistig i fod yn rhan o weithgareddau cerddorol byrffyr a chreadigol.

Mae'r therapydd a'r cleient yn defnyddio amrywiaeth o offerynnau taro, neu'r llais, i ddatblygu gweithgareddau aml-gyfrannog a rhyngweithiol.

Does dim angen sgiliau cerddorol ar yr unigolyn sydd ag awtistiaeth i elwa o therapi cerdd, ond mae angen lefelau sgiliau cerddorol a therapi uchel ar y therapydd.

Mae pobl sy'n eiriol dros therapi cerdd yn credu y gall gael ei ddefnyddio i ddatblygu rhyngweithio cymdeithasol, sylw ar y cyd a gallu cyfathrebu, ac ar yr un pryd gyflawni anghenion emosiynol a gwella ansawdd bywyd.

Grwpiau Cymdeithasol

Mae grwpiau cymdeithasol yn cynnig cyfle i unigolion ag awtistiaeth gwrdd â'i gilydd a gwella'u sgiliau cymdeithasol mewn amgylchedd diogel, cynorthwyol.

Fel arfer bydd pobl broffesiynol neu wirfoddolwyr yn llywio'r grwpiau, ac mae hyblygrwydd yn y gweithgareddau hamdden maen nhw'n eu darparu. Er enghraifft, gall rai ganolbwyntio ar un gweithgaredd, fel drama, tra bo eraill yn cynnig ystod ehangach o weithgareddau.

Mae grwpiau cymdeithasol yn wahanol i grwpiau sgiliau cymdeithasol. Mae hyn am eu bod yn canolbwyntio'n llai ar gyflawni sgiliau, ac yn fwy ar gynnig cyfleoedd i bobl gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden prif ffrwd.

Grwpiau Sgiliau Cymdeithasol

Mae grwpiau sgiliau cymdeithasol yn rhoi cyfle i unigolion ag awtistiaeth ymarfer a gwella'u sgiliau cymdeithasol mewn amgylchedd diogel, cynorthwyol.

Mae rhai grwpiau'n cynnwys pobl sydd ag awtistiaeth a hebdo, er mai dim ond pobl sydd ag awtistiaeth sydd mewn rhai grwpiau. Fel arfer, pobl broffesiynol sy'n llywio'r grwpiau.

Mae grwpiau sgiliau cymdeithasol yn wahanol i grwpiau cymdeithasol am eu bod yn canolbwyntio'n fwy ar gyflawni sgiliau, ac o'r herwydd maen nhw'n fwy ffurfiol o ran strwythur.

Datblygiadol, Unigolyn-wahaniaethol, Yn seiliedig ar berthynas (DIR) / Amser llawr

Mae pwyslais y dull hwn, a ddatblygwyd gan Greenspan a Weider (1999), ar ddilyn a dynwared symudiadau'r plentyn. Mae'n defnyddio technegau synhwyraidd-symudol fel osgilio'r plentyn neu gynyddu pwysau corfforol os ydy hyn yn cynyddu'r sylw maen nhw'n ei roi i'r oedolyn. Mae oedolion hefyd yn cyflwyno gweithgareddau datrys problemau i'r plentyn, ac yn rhwystro'n chwareus unrhyw ymddygiad ailadroddus, a cheisio ennyn cyfathrebu trwy beidio ag ymateb i weithredoedd sy'n arbed cyfathrebu.

Ymyriad Datblygu Perthynas (RDI)

Mae RDI yn hyfforddi rhieni i feithrin sgiliau cyfathrebu cymdeithasol eu plant sydd ag awtistiaeth. Mae'r rhieni'n cael eu hyfforddi i dargedu gwendidau yn sgiliau rhyngpersonol, rhyngweithiol eu plant (fel sylw ar y cyd, cyfeiriad yr edrychiad a defnydd mynegiant yr wyneb) trwy weithgareddau ysgogol a hwyliog. Hyfforddir rhieni i ddefnyddio anogair neu 'wahoddiadau' yn hytrach na dulliau uniongyrchol o ryngweithio. Y syniad ydy, unwaith y bydd plant sydd ag awtistiaeth wedi darganfod gwerth perthynas trwy brofiadau positif niferus, y byddan nhw'n cael eu hysgogi i ddysgu'r sgiliau llafar ac iaith y corff sy'n angenrheidiol i gynnal y berthynas hon.

Straeon Cymdeithasol

Disgrifiad o sefyllfa gymdeithasol sydd wedi cael ei hysgrifennu yn y person cyntaf (o bersbectif y plentyn) mewn arddull a fformat penodol ydy Stori Gymdeithasol. Mae'r stori'n cynnwys digon o fanylion i'r plentyn adnabod y sefyllfa pan fydd yn codi go iawn, ac yn dangos esiamplau o'r mathau addas o ymateb. Gall elfennau eraill gynnwys manylion am sut buasai'r plentyn yn teimlo yn y sefyllfa honno a sut gallai eu hymateb effeithio ar bobl eraill. Y syniad ydy bod y plentyn yn ymarfer y stori ymlaen llaw gydag oedolyn. Pan fydd sefyllfa gymharus yn codi, gall y plentyn ddefnyddio'r stori i'w helpu i arwain eu hymddygiad.

Gwelir esiampl o Stori Gymdeithasol ar ddiwedd adran yr Eirfa.

Am wybodaeth bellach am Straeon Cymdeithasol, ewch at y gwefannau isod:

G www.autism.org.uk/16261

G www.thegraycenter.org/Social_Stories.htm

Dadansoddiad Ymddygiadol Cymhwysol (ABA)

Mae ABA yn golygu dysgu sgiliau ieithyddol, gwybyddol, cymdeithasol a hunangymorth, yna datgymalu'r sgiliau yma'n dasgau bychain sy'n cael eu dysgu mewn dull hynod strwythuredig a hierarchaidd. Mae pwyslais ar wobrwyo, neu atgyfnerthu, ymddygiad dymunol ac anwybyddu, arallgyfeirio neu beidio ag annog yn gyffredinol ymddygiad annymunol.

Bydd cynnydd rhywun mewn cynllun ABA yn dibynnu ar amryw ffactorau, gan gynnwys eu hanghenion a'u galluoedd penodol a'r modd y gweithredir y cynllun.

Lovaas

Dull therapi ymddygiadol cynnar dwys i blant sydd ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig eraill ydy Lovaas. Caiff ei alw hefyd yn:

- Dadansoddiad Ymddygiadol Cymhwysol (dull Lovaas)
- Ymyriad Dwys Ymddygiadol Cynnar
- Ymyriad Ymddygiadol yn y Cartref
- Rhaglen Prifysgol Califfornia Los Angeles (UCLA) gan Dr Lovaas
- Model Dadansoddiad Ymddygiadol Cymhwysol UCLA (ABA) (a ddatblygwyd yn y 'Lovaas Institute for Early Intervention')

Sail cyfaddasu ymddygiad ydy y gall canlyniadau plaserus hybu ymddygiad da, a gall canlyniadau annymunol, fel cosb, leihau lefel ymddygiad annerbyniol.

Therapi unigol wyneb yn wyneb yw e, am chwech i wyth awr y diwrnod, pump i saith diwrnod yr wythnos am ddwy flynedd neu fwy. Mae sesiynau dysgu fel arfer yn para am ddwy neu dair awr gydag egwylliau. Fel rhan o'r sesiwn, mae sgiliau'n cael eu datgymalu'n dasgau bychain cyraeddadwy sy'n cael eu dysgu mewn dull hynod strwythuredig ochr yn ochr â gwobrau cymdeithasol fel clod ac atgyfnerthu. Ymhlith esiamplau o'r atgyfnerthu mae darnau bach o fwyd, cael chwarae gyda hoff degan, gwobrau cymdeithasol fel canmoliaeth ar lafar, cofleidiau a choglais. Yn raddol, bydd atgyfnerthiad y bwyd a'r ysgogiadau allanol eraill yn cael eu disodli gan ddulliau atgyfnerthu mwy cymdeithasol a pherthnasol i fywyd bob dydd. Bydd ymddygiad ymosodol neu hunan-gynhyrfus yn cael eu disodli neu eu lleihau, os yn bosibl, trwy eu hanwybyddu neu trwy gyflwyno mathau o ymddygiad mwy cymdeithasol dderbyniol.

Therapi Adlamu

Mae'r therapi hwn yn defnyddio trampolinau i ddarparu ymarfer corff a hamdden therapiwtig i bobl sydd ag ystod eang o anghenion arbennig. Mae'r sawl sy'n cymryd rhan yn amrywio o bobl sydd ag anabledau o'r lleiaf i'r mwyaf difrifol, ac anghenion dysgu lluosog, gan gynnwys amhariad synhwyraidd dwbl ac anhwylder sbectrwm awtistig.

Defnyddir Therapi Adlamu i ysgogi symudiad y corff, hybu cydbwysedd, hwyluso cynnydd neu ostyngiad mewn tŷn cyhyrau, gwella ffitrwydd a'r gallu i ymarfer, a gwella sgiliau cyfathrebu.

Therapi Drama

Mae therapi drama'n cynnig cyfle i blant sydd ag awtistiaeth i wella'u sgiliau dynwared trwy ddysgu, ymarfer a pherffeithio 'llinellau' mewn lleoliad hwyliog, cynorthwyol. Mae'n caniatáu i gyfranogwyr weithio ar ymateb cymdeithasol byrfyfyr, darllen ac iaith y corff a datblygu sgiliau llafar.

Therapi Cyffyrddiad / Tylino'r Corff

Mae tylino'r corff yn golygu techneg o roi pwysau neu densiwn, symudiad neu ddirgryniad ar y croen, y cyhyrau a meinwe meddal arall yn y corff at bwrpas therapiwtig. Mae nifer o wahanol ddulliau ac arferion tylino'r corff.

Gall therapi tylino'r corff neu 'gyffyrddiad' fod o fudd corfforol ac emosiynol i blant sydd ag ASA. Gallai hefyd wellau'u sgiliau iaith a chymdeithasol neu helpu gyda phryder a thrafferth cysgu.

Os oes diddordeb gyda chi yn y therapi, ni ddylai fod risg posibl i blant sydd ag awtistiaeth. Fodd bynnag, does dim ystod eang o dystiolaeth am effeithlonrwydd y therapi hwn, ac mae angen ymgymryd ag ymchwil pellach.

Cŵn Cynorthwyo Awtistiaeth (gan Dogs for the Disabled)

Gall ci cynorthwyo awtistiaeth wedi ei hyfforddi gan fudiad Dogs for the Disabled roi annibyniaeth i rieni a phlant a chreu cynefin mwy diogel i'r plentyn trwy wneud iddyn nhw deimlo'n fwy sicr. Mae ci cynorthwyo awtistiaeth wedi derbyn hyfforddiant trwyadl a chymdeithasol i gyflawni anghenion y plentyn a'u teulu. Gall helpu newid ymddygiad trwy gyflwyno trefn sefydlog, lleihau ymddygiad cilio, torri ar draws ymddygiad ailadroddus a helpu plentyn sydd ag awtistiaeth i ymdopi ag amgylchiadau dieithr. Yn ogystal, mae'n bosibl hyfforddi'r ci i ddarparu cymorth therapiwtig i blentyn.

Gellir ystyried ceisiadau am y gwasanaeth hwn dim ond i blant o dair blwydd oed hyd at eu degfed pen-blwydd. Mae'r ystod oedran wedi ei diffinio gan natur yr harnais a ddefnyddir wrth weithio, a lles y plentyn a'r ci yn sgil hynny. Mae meini prawf penodol i gael mynediad i'r gwasanaeth hwn.

Gweithdai a Chymorth Awtistiaeth i Rieni (PAWS)

Rhan o waith mudiad Dogs for the Disabled. Mae profiad wedi dangos bod cysylltiad arbennig yn medru bodoli rhwng ci a phlentyn, ac mewn rhai achosion, gall y ci gael effaith tawelu pan fod plentyn ag awtistiaeth yn flin, yn bryderus neu wedi cynhyrfu. Gall y ci hefyd dynnu sylw plentyn oddi wrth fathau o ymddygiad aflonyddgar neu beryglus a rhoi cyfle i riant / cynhaliwr gamu i mewn i reoli'r sefyllfa.

Mae tri gweithdy sy'n arwain rhieni trwy gyfres o weithgareddau wedi eu dyfeisio at bwrpas y cwrs. Cynhelir un gweithdy bob mis am dri mis. Maen nhw hefyd yn cynnig cyngor ar gynllunio tasgau i weithio arnyn nhw gyda'r ci a gallan nhw roi gwybod i chi am hyfforddwy'r cŵn yn eich dalgylch.

Cynllun 'Hanen'

Cynllun hyfforddiant i'r teulu sy'n helpu rhieni i hwyluso datblygiad ieithyddol a rhyngweithio cymdeithasol eu plentyn. Mae therapyddion lleferydd ac iaith sydd wedi eu hyfforddi yn null Hanen yn defnyddio sesiynau grŵp, ymgynghoriadau unigol a gwerthuso i helpu rhieni i ddsygu strategaethau a fydd yn annog datblygiad iaith.

Cynllun 'Son-Rise'

Cynllun yn y cartref i blant sydd ag anhwylderau sbectrwm awtistig ac anabledau datblygiadol eraill. Mae'r cynllun yn rhoi pwyslais ar gyswllt llygaid, derbyn plentyn heb eu barnu, a chysylltu â'r plentyn mewn ffordd wirfoddol. Mae'n damcaniaethu y bydd plant sy'n cael eu trin yn penderfynu bod yn an-awtistig.

Fodd bynnag, does dim ymchwil annibynnol wedi ei gyhoeddi sydd wedi profi effeithlonrwydd y cynllun hwn. Canfu ymchwil gyda thelueoedd yn 2003 fod bod ynghlwm wrth y cynllun wedi arwain at fwy o anafanteision na manteision i'r teuluoedd rheiny dros gyfnod. Yn 2006, canfu ymchwil pellach nad ydy'r cynllun yn cael ei weithredu fel mae'r llenyddiaeth yn ei ddisgrifio, sy'n golygu ei bod hi'n anodd gwerthuso cyfraddau ei lwyddiant neu ei fethiant.

Am wybodaeth bellach am therapïau ac ymyriadau, ewch i wefan:

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Mae'r wefan hon yn cynnig y wybodaeth ddiweddaraf am therapïau ac ymyriadau sydd ar gael:

G www.autism.org.uk/approaches



Nodiadau

Addysg

Pa ddarpariaeth addysgiadol sydd ar gael ac ym mha oedran?

Mae dealltwriaeth o natur ac effaith ASA yn dal i esblygu. Mae asesu darpariaeth a gynigir i blant ifanc yn fwy cymhleth fyth. Mae hyn oherwydd ei bod hi'n bosibl y bydd yr heriau mae plentyn yn eu hwynebu dim ond yn dod i'r amlwg yn raddol wrth gymharu eu datblygiad â'u cyfoedion. Weithiau, mae diagnosis yn anodd neu'n amwys.

I blant sydd ag ASA, gall addysg olygu dysgu rhai pethau mae plant eraill yn eu datblygu'n reddfod. Er enghraifft, efallai bydd angen dysgu penodol i helpu plant i oddef neu ryngweithio gyda phlant eraill, neu i ddeall rheolau a threfn sefyllfaoedd mae plant eraill yn eu cymryd yn ganiataol.

Yn aml iawn, addysg plant sydd ag ASA ydy prif bryder rhieni yn dilyn diagnosis. Mae cymorth i blant sydd ag ASA yn cael ei drefnu gan awdurdodau lleol fel rhan o'u darpariaeth ar gyfer plant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig. Mae cymorth ychwanegol yn y blynyddoedd meithrin yn cael ei gynnig i raddau amrywiol, gan ddibynnu ar ba mor ddirifol ydy angen y plentyn am gymorth ac ar agwedd pob awdurdod lleol yn unigol.

Gall fod yn broses hirwyntog a llafurus i geisio sefydlu pa amgylchedd neu ysgol sydd orau i'ch plentyn yn y blynyddoedd cynnar. Yn dilyn cyhoeddi Cynllun Gweithredu Strategol ar Awtistiaeth Llywodraeth Cymru, mae awdurdodau lleol yng Nghymru wedi sefydlu pwyllgorau llywio - grwpiau sy'n cynllunio dros awtistiaeth. Fel arfer, mae'r grwpiau hyn yn cynnwys cynrychiolaeth gan rieni, aelodau o'r sector wirfoddol, a phobl broffesiynol o feysydd iechyd, addysg a gwasanaethau cymdeithasol. Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru gynrychiolydd arweiniol ar gyfer awtistiaeth.

Beth ddylech chi chwilio amdano?

Gall fod o help i ofyn i chi'ch hun:

- Pa fath o addysg sydd wirioneddol angen ar fy mhlentyn?
- Pa ddarpariaeth addysg sydd ar gael yn fy nalgylch ac ym mha oedran?
- Pa hawliau cyfreithiol sydd gan fy mhlentyn o ran lefel addysg a chymorth ychwanegol?

Pa addysg sydd ei angen ar eich plentyn?

Er bod pob plentyn sydd ag ASA yn unigryw, a bod sbectrwm awtistiaeth yn eang iawn, mae rhai nodweddion sy'n gyffredin i bob darpariaeth addysgiadol awtistiaeth safonol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- cyswllt â phobl broffesiynol sy'n deall ASA
- parodrwydd a gallu i gyflwyno gwybodaeth mewn ffordd sy'n ystyried anawsterau cyfathrebu'r plentyn
- parodrwydd a gallu i addasu trefn 'arferol' i blentyn sydd ag ASA yng nghyd-destun eu hanghenion unigol.

Cymorth yn y blynyddoedd cynnar

Yn ogystal â'r gofal plant sy'n cael ei ddarparu gan aelodau'r teulu, mae'r rhan fwyaf o blant a'u teuluoedd yn derbyn cymorth a chefnogaeth gan bobl broffesiynol yn ystod y blynyddoedd cynnar. Fodd bynnag, mae lefelau a mathau cymorth o'r fath yn amrywio'n eang ar draws yr awdurdodau lleol. Mae rhai plant yn mynd i'r ysgol feithrin bob dydd ac yn derbyn cymorth unigol wyneb yn wyneb yno; dro arall, caiff plant gynnig un awr o fewnbwn bob yn ail wythnos.

Mae rhai teuluoedd yn atodi darpariaeth eu hawdurdod addysg trwy dalu am wasanaethau ychwanegol eu hunain, e.e. mewn ysgolion meithrin preifat neu gynlluniau penodol i awtistiaeth yn y cartref. Mae rhai rhieni'n derbyn cyfraniad ariannol gan yr awdurdod lleol i'w helpu i wneud hyn, ond mae rhai'n cyfrannu dim.

Ymhlith y mathau o gymorth ymyriad cynnar sy'n cael eu darparu gan awdurdodau lleol fel arfer ar gyfer plant ag ASA, mae:

- Gwasanaeth cymorth anghenion addysgiadol arbennig meithrin sy'n ymweld â'r cartref, sy'n cael ei asesu gan eich awdurdod lleol fel arfer.
- Grwpiau meithrin, gan gynnwys rhai Mudiad Ysgolion Meithrin (sydd, mewn partneriaeth ag Autism Cymru, yn hyfforddi staff mewn dulliau cyfeillgar i awtistiaeth) a'r Gymdeithas Feithrin Grŵp Chwarae ('Pre-school Playgroup Association'), lle gellir cynnig cymorth ychwanegol i'ch plentyn.
- Dosbarthiadau meithrin sy'n gysylltiedig ag ysgol brif ffrwd neu ysgol arbennig ac sydd wedi eu hariannu'n benodol i gynorthwyo plant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig.
- Gwasanaethau ymgynghorol o wahanol fathau a ddarperir gan yr awdurdod lleol gyda fewnbwn gan therapyddion lleferydd ac iaith, seicolegwyr addysgiadol ac athrawon.
- Canolfannau Plant Cyfunol, sy'n darparu gofal plant, addysg gynnar a chymorth i'r teulu mewn un man. Mae gan rai adnoddau ychwanegol i blant ag anghenion arbennig neu anabledau.

Mae'n bwysig i egluro yn union pa fath o gymorth sy'n cael ei gynnig i chi a'ch teulu pan fyddwch chi'n siarad â phobl broffesiynol am y dewisiadau sydd ar gael, achos mae gwasanaethau ymyriad cynnar yn amrywio'n fawr yn eu dull a'u dwyster.

O'r enedigaeth hyd at 3 blwydd oed

I'r plant ieuengaf oll, rhieni a gofalwyr sydd â'r rôl bwysicaf wrth benderfynu ac ariannu'r ddarpariaeth sy'n addas i'w plentyn nhw. Fodd bynnag, mae rhai awdurdodau lleol yn ariannu neu ddarparu gwasanaethau fel y rhai uchod i blant ifanc iawn sydd ag ASA.

Cwestiynau i'w holi am wasanaethau i blant ifanc iawn

- Faint o sylw unigol wyneb yn wyneb gan oedolyn bydd fy mhentyn yn ei gael?

- Oes gan yr oedolyn/oedolion y sgiliau perthnasol i gynyddu awydd a gallu fy mhlentyn i ryngweithio a chyfathrebu?
- Sut bydd amser fy mhlentyn yn cael ei drefnu?

Gall teuluoedd lle bo o leiaf un rhiant yn gweithio 16 awr yr wythnos neu fwy fod yn gymwys i dderbyn y Credyd Treth Gwaith. Mae adran gofal plant Credyd Treth Gwaith yn galluogi teuluoedd i hawlio cyfraniad o hyd at 80 y cant o gostau gofal plant cymwys.

3 i 5 mlwydd oed

Mae gan bob plentyn yng Nghymru hawl i dderbyn lle mewn addysg gynnar yn rhad ac am ddim, rhan amser o 1 Medi, 1 Ionawr neu 1 Ebrill yn dilyn eu pen-blwydd yn dair oed.

Mae addysg blynyddoedd cynnar yn cael ei darparu mewn amryw o leoliadau, gan gynnwys grwpiau meithrin, Canolfannau Plant, gofalwyr plant cofrestredig, dosbarthiadau meithrin a derbyn mewn ysgolion cynradd, ysgolion meithrin a meithrinfeydd preifat.

Cwestiynau i'w holi am leoliadau addysg blynyddoedd cynnar

- Ydy'r gweithgareddau wedi eu teilwra i anghenion penodol fy mhlentyn?
- Sut bydd y lleoliad yn darparu strwythur a chysondeb?
- Faint o sylw unigol wyneb yn wyneb bydd fy mhlentyn yn ei gael?
- Oes gan yr oedolyn/oedolion y sgiliau perthnasol i ddiwallu anghenion cyfathrebu, cymdeithasol, ymddygiadol a synhwyraidd fy mhlentyn?

Chwilio am yr ysgol sy'n iawn i chi

Yng Nghymru, mae gofyn i blant fynd i'r ysgol ar ddechrau'r tymor sy'n dilyn eu pumed pen-blwydd, naill ai ar 31 Awst, 31 Rhagfyr neu 31 Mawrth. Fodd bynnag, mewn rhai ardaloedd, bydd plant yn dechrau cyn hynny yn sgil trefniadau mynediad lleol.

Does dim ateb syml i'r cwestiwn: "Beth yw'r math 'iawn' o addysg?" am fod ASA mor gymhleth ac unigryw i'r unigolyn. Y math 'iawn' o ddarpariaeth ydy'r un sy'n diwallu anghenion unigryw eich plentyn.

Trafodwch gyda rhieni eraill, grwpiau cynorthwyol a lleoliadau blynyddoedd cynnar rydych chi'n ymweld â nhw. Mae'n bwysig i chi ddod yn gyfarwydd â'r dewisiadau sydd ar gael a chael darlun o'r hyfforddiant, yr arbenigedd, yr amgylchedd a'r ethos sydd ar gael i ddiwallu anghenion eich plentyn.

'Gwnes i ddarganfod mai'r ffordd orau o gael fy mhlentyn i mewn i'r ysgol on i ei heisiau oedd trwy siarad â rhieni eraill oedd wedi bod trwy'r un profiad.' — [Rhiant]

Mae hawl cyfreithiol gan eich plentyn i fynychu'r ysgol brif ffrwd leol. Fodd bynnag, gan fod gan wahanol blant sydd ag awtistiaeth wahanol anghenion i'w gilydd, mae'n syniad da i ddechrau edrych ar yr ystod o ysgolion sydd ar gael yn eich ardal mor fuan â phosibl. Gall gymryd tipyn o amser i ddod o hyd i'r lle rydych chi'n teimlo sy'n diwallu anghenion eich plentyn orau.

Ymhlith y dewisiadau mae:

- canolfannau asesu
- adnoddau penodol i awtistiaeth o fewn ysgol brif ffrwd
- ysgol brif ffrwd lle darperir cymorth penodol i awtistiaeth, wedi ei deilwra i'r unigolyn
- ysgol arbennig gyda phrofiad ac arbenigedd mewn awtistiaeth
- addysg yn y cartref
- cyfuniad o'r uchod wedi ei deilwra i anghenion y plentyn

'Cytunwyd o'r dechrau gan yr athrawon, yr arbenigwyr a fi, dim ond ei fod yn derbyn cymorth cyson, da, mai ysgol brif ffrwd gydag uned arbenigol fyddai orau [i fy mab].' — [Cefnogi Cynnar]

'Dechreuodd e mewn lle llawn amser yn yr uned arbennig, ac ymhen tair blynedd, pan oedd e'n barod ac yn dymuno ymuno â phlant y brif ffrwd, cafodd ei roi mewn dosbarth cyffredinol yn y boreau gyda digon o gymorth.' — [Cefnogi Cynnar]

I weld beth sydd ar gael yn lleol, gallwch chi gysylltu â'ch awdurdod lleol a SNAP Cymru. Gallwch chi hefyd chwilio am ysgolion a gwasanaethau addysgiadol eraill ar wefan www.awares.org neu wefan PARIS, www.info.autism.org.uk, yn eich ardal.

Cwestiynau i'w holi am ysgolion

- Ydy'r maes llafur yn cael ei addasu i ddiwallu anghenion penodol fy mhlentyn?
- Fyddan nhw'n medru darparu amgylchedd addas i 'mhlentyn - er enghraifft, strwythur, cysondeb, dulliau cyfathrebu penodol?
- Fydd fy mhlentyn yn derbyn lefel ddigonol o'r cymorth wyneb yn wyneb sydd ei angen arnyn nhw gan oedolyn cymwys?
- Pa mor fodlon ydy'r ysgol i weithio gyda rhieni a thrafod pethau gyda ni?
- Sut bydd yr ysgol yn helpu fy mhlentyn i gymryd rhan yn y gweithgareddau i'r ysgol gyfan byddan nhw'n elwa ohonyn nhw, ond yn eu hamddiffyn rhag gweithgareddau eraill nad sy'n diwallu eu hanghenion?

Mae rhai rhieni'n dewis addysgu eu plentyn yn y cartref, gan gynnal ymyriadau penodol i awtistiaeth yn y cartref. Os oes diddordeb gyda chi yn y dewis hwn, rhaid i chi roi gwybod i'ch awdurdod lleol unwaith mae'ch plentyn yn bum mlwydd oed.

Dysgu mwy - Gwasanaethau Partneriaeth Rhieni

Mae gwasanaethau partneriaeth rhieni (fel SNAP Cymru) yn cynnig cymorth a chynghor i blant sydd ag anghenion dysgu ychwanegol a'u teuluoedd. Mae llawer o wasanaethau penodol i awtistiaeth wedi cael eu sefydlu gyda'u cymorth nhw. Dylen nhw fod yn medru darparu gwybodaeth gywir a diduedd ar y dewisiadau sydd ar gael i rieni. Maen nhw yno i helpu rhieni i wneud penderfyniadau ystyrlon am addysg eu plant.

Pan fo rhieni'n dymuno cael cefnogwr annibynnol i rieni, dylai'r gwasanaeth ddarparu un. Bydd eich awdurdod lleol, darparwr addysg eich plentyn neu fudiad 'Contact a Family' yn medru rhoi manylion cyswllt y gwasanaeth partneriaeth rhieni lleol i chi, yn ogystal ag enwau mudiadau gwirfoddol lleol a grwpiau rhieni a allai fod yn medru helpu.

I gael gwybodaeth bellach am SNAP Cymru neu'r Gwasanaethau Partneriaeth Rhieni, cysylltwch â Contact a Family ar [029 2039 6624](tel:02920396624).

System Anghenion Addysgiadol Arbennig (SEN)

Diffinnir plant ag anghenion addysgiadol arbennig (SEN) fel plant sydd ag anawsterau neu anabledd dysgu sy'n ei gwneud hi'n fwy anodd iddyn nhw ddysgu na mwyafrif plant sy'r un oedran â nhw.

Efallai bydd angen help ychwanegol arnyn nhw, neu help sy'n wahanol i'r hyn sydd ei angen ar blant eraill. I blant ag ASA, gall profi trafferthion dysgu yn yr ysgol neu gyda gwaith ysgol ddod yn gysylltiedig â thrafferthion eraill. Gall hyn fod wrth wneud ffrindiau neu gysylltu ag oedolion, gydag ymddygiad, rhoi trefn arnyn nhw eu hunan neu'r anawsterau corfforol neu synhwyraidd sy'n effeithio ar eu bywyd yn yr ysgol.

Mae gan bob ysgol brif ffrwd a lleoliad blynyddoedd cynnar aelod o staff o'r enw SENCO (Cydllynydd Anghenion Addysgiadol Arbennig), sydd yn ei le i sicrhau bod darpariaeth addas yn cael ei chynnig i blant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig.

'Roedd SENCO gwych yn ein hysgol feithrin brif ffrwd, a amlinellodd y dewisiadau wrthon ni a chefnogi pob penderfyniad a wnaethon ni.' — [Cefnogi Cynnar]

Mae pob lleoliad addysg gynnar ac ysgolion da'n rhoi pwyslais mawr ar ganfod anghenion addysgiadol arbennig mor fuan â phosibl er mwyn helpu plant cyn gynted â phosibl. Unwaith y daw hi'n amlwg fod SEN gan eich plentyn, dylai eu hathrawon fabwysiadu dull graddol o ddarparu gwahanol lefelau o gymorth addysgiadol ychwanegol ac ymyriadau.

Mae'r dull graddol hwn yn cydnabod bod plant yn dysgu mewn ffyrdd gwahanol, a bod gwahanol lefelau o SEN ganddyn nhw. Felly, yn gynyddol, gall yr ysgol alw ar arbenigwyr penodol i helpu'r ysgol gydag unrhyw anawsterau a allai fod gan blentyn.

Dyma'r lefelau o gymorth ychwanegol sydd ar gael:

- 'Early Years Action' neu 'School Action' - cefnogaeth a chynghor ychwanegol sy'n cael eu darparu i'r plentyn gan yr ysgol neu leoliad blynyddoedd cynnar
- 'Early Years Action Plus' neu 'School Action Plus' - cefnogaeth a chynghor ychwanegol sy'n cael eu darparu i'r plentyn gan yr ysgol, ond gyda chymorth pobl broffesiynol eraill o'r tu allan
- Mantolen Anghenion Addysgiadol Arbennig - os oes angen adnoddau ychwanegol i gynorthwyo'ch plentyn na ellir mo'u darparu gan 'Early Years Action' nac 'Early Years Action Plus', bydd y plentyn yn cael ei asesu er mwyn manylu ar eu hanghenion mewn dogfen gyfreithiol a elwir yn fantolen anghenion addysgiadol arbennig. Mae rhai teuluoedd plant sydd ag ASA yn canfod bod angen iddyn nhw wneud cais am asesiad a sicrhau eu bod yn derbyn mantolen er mwyn i'r awdurdod lleol ariannu'r ddarpariaeth arbennig neu ymyriad maen nhw'n credu sydd eu hangen ar eu plentyn. Gellir creu mantolen mewn unrhyw oedran, ond mae'n anghyffredin mewn plant sy'n iau na thair blwydd oed. Gall rhieni ddechrau'r broses eu hunain trwy wneud cais am asesiad a gallan nhw wneud hyn pryd bynnag maen nhw'n teimlo'i fod yn addas, e.e. ar sail ymddygiad eu plentyn yn y cylch meithrin neu'r ysgol feithrin. Yng Nghymru, mae'r broses Asesiadau Statudol yn cael ei hadolygu ar hyn o bryd mewn ymgais i ddarparu gwell wasanaeth.

Mae'n rhaid i ysgol neu leoliad blynyddoedd cynnar ddweud wrthoch chi pan fyddan nhw'n dechrau rhoi help ychwanegol neu wahanol i'ch plentyn yn 'Early Years Action' neu 'Early Years Action Plus'. Mae'r dulliau o helpu sy'n ymwneud ag anghenion addysgiadol arbennig yn cynnwys: dysgu rhai pethau penodol mewn ffordd wahanol; help gan oedolyn ychwanegol; treulio amser yn gweithio mewn grwpiau bychain neu newid y gofod dysgu mae'ch plentyn yn ei ddefnyddio. Yn ogystal â'r cwestiynau yn yr adrannau blaenorol, efallai bydd y cwestiynau isod yn ddefnyddiol i chi wrth feddwl am ddarpariaeth addysgiadol neu ymweld â lleoliadau:

- Ydy'r uwch-aelod staff (e.e. y Pennaeth neu Reolydd y Grŵp Chwarae) yn deall ASA?
- Ydy'r SENCO ac aelodau eraill y staff yn deall ASA?
- Oes hyfforddiant ar gael am ASA?
- Oes gan y sefydliad ddealltwriaeth o system 'Circles of Friends' neu system gymorth gymdeithasol arall a allai helpu eich plentyn?
- Ydy'r sefydliad yn dysgu sgiliau a dealltwriaeth o gymdeithasu fel rhan o'r maes llafur?
- Oes rhai aelodau staff yn defnyddio dulliau cyfathrebu amgen a allai helpu eich plentyn? e.e. PECS, sy'n defnyddio system o luniau a darluniau.
- Os nad ydy'ch plentyn chi'n gallu ymdopi ag amser heb ei strwythuro, pa gymorth bydd ar gael ar amser egwyl ac amser cinio?
- Oes disgwyliadau eglur a rheolau ymddygiad i blant yn y sefydliad? Ar yr un pryd, oes hyblygrwydd i ddelio gyda phlant sy'n cael trafferth cydymffurfio?
- Oes ardaloedd penodol ar gael i blant sydd ag ASA eu defnyddio fel rhywle i gael amser tawel neu fel gofod dysgu arbennig?

Hawl i ba lefel o addysg sydd gan fy mhleintyn?

Mae gan blant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig yr un hawl ag unrhyw blentyn arall i dderbyn darpariaeth addysgiadol sy'n diwallu eu hanghenion. Mae'n anghyfreithlon i sefydliadau addysgiadol wahaniaethu yn erbyn plant sydd ag anabledd, ac mae'n orfodaeth arnyn nhw i wneud addasiadau rhesymol i ystyried anableddau plant.

Os ydych chi'n dod ar draws problemau wrth gael gafael ar y cymorth rydych chi'n teimlo sydd ei angen ar eich plentyn, cysylltwch â Gwasanaeth Geiriol dros Addysg NAS, gwasanaeth cyngor addysgiadol penodol i awtistiaeth ar **0845 070 4002**. Byddan nhw'n gallu dweud mwy wrthoch chi am yr hyn mae gan eich plentyn hawl iddo, ac am fudiadau eraill sy'n darparu cyngor am addysg i rieni plant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig efallai yr hoffech chi wybod amdany'n nhw.

Gallwch chi hefyd gysylltu â'r 'Advisory Centre for Education'. Mae eu llinell gymorth cyffredinol ar agor o 2-5pm dydd Llun i ddydd Gwener ar **0808 800 5793**, neu Autism Cymru ar **01978 853841**. Mae manylion cyswllt cynhwysfawr yng nghefn y llawlyfr hwn.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â:

Contact a Family Ff **02920 396624**

Gwasanaeth Geiriol dros Addysg NAS Ff **0845 070 4002**

Advisory Centre for Education Ff **0808 8005793**

Autism Cymru Ff **01978 853841**

Budd-daliadau

Efallai byddwch chi'n medru hawlio budd-daliadau penodol a / neu wneud cais am gyfraddau is gyda rhai cyflenwyr gwasanaethau.

Am wybodaeth gyfredol am y budd-daliadau a allai fod yn ddyledus i chi a gwybodaeth am y system fudd-daliadau, rydyn ni'n argymhell i chi fynd i wefan DirectGov neu ffonio / ymweld â'r 'Citizen's Advice Bureau (CAB)' - gweler manylion cyswllt isod. Fel arall, dylai'ch Cyngor lleol fod yn medru rhoi manylion cyswllt gwasanaethau gwybodaeth lleol i chi. Mae eu manylion cyswllt nhw yng nghefn y llawlyfr hwn.

Efallai bydd gan rai cyflenwyr adnoddau (nwy, trydan, a.y.b.) gyfraddau arbennig a/neu arbediadau i deuluoedd sy'n hawlio budd-daliadau, felly mae'n werth cysylltu â'ch cyflenwr presennol i holi am y rhain.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â:

DirectGov

Llinell ymholiadau budd-daliadau

Ff 0800 882 200

G www.direct.gov.uk/cy

E BEL-Customer-Services@dwp.gsi.gov.uk

Citizen's Advice Bureau

Ff 0844 477 2020

G www.adviceguide.org.uk

Turn2us

Ff 0808 802 2000 (Rhadffôn 8am - 8pm)

G www.turn2us.org.uk/benefits_search.aspx

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS)

Ff 0808 800 4104 (Llun - Gwen, 10am-4pm) Bydd y Llinell Gymorth yn nodi manylion eich cais a threfnu apwyntiad ffôn i chi gyda Chydlynnydd Hawliau NAS, a fydd yn eich ffonio ar yr adeg a benodwyd i drafod eich ymholiad yn fanwl.

G www.autism.org.uk/our-services/advice-and-information-services/welfare-rights-service.aspx

E welfarerights@nas.org.uk

Buasai o fudd tasech chi'n gallu cadarnhau enw'r budd-dal rydych chi'n holi amdano a darparu cynifer o fanylion â phosibl parthed eich ymholiad

Disability Alliance

G www.disabilityalliance.org

Cerebra

Mae Cerebra'n darparu llawlyfr ar Lwfans Byw gydag Anabledd:

G www.cerebra.org.uk/parent_support/DLA_guide.htm

Cysylltiadau Defnyddiol

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ff 0300 060 4400 neu 0845 010 4400

G www.wales.gov.uk/?lang=cy

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Tŷ Llywodraeth Leol

Drake Walk

Caerdydd

CF10 4LG

Ff 02920 468600

G www.wlga.gov.uk/cymraeg

Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Pencadlys

Mamhilad House

Block A

Mamhilad Park Estate

Pont-y-pŵl

Torfaen

NP4 0YP

Ff 01873 732732

G www.aneurinbevanhb.wales.nhs.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

Swyddfa'r Fwrdeistref

Y Ganolfan Ddinesig

Glynebwy

NP23 6XB

Ff 01495 311556

G www.blaenau-gwent.gov.uk/cym

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Gwasanaeth Gwybodaeth i'r Teulu

Dyffryn House

Dyffryn Business Park

Ystrad Mynach

Hengoed

CF82 7RJ

Ff 01443 815588 / 01495 226622

G www.caerphilly.gov.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Pencadlys

Ysbyty'r Eglwys Newydd

Park Road

Yr Eglwys Newydd

Caerdydd

CF14 7XB

Ff 02920 747747

G www.Caerdyddandvaleuhb.wales.nhs.uk

Cyngor Caerdydd

Neuadd y Sir
Atlantic Wharf
Caerdydd
CF10 4UW
Ff 02920 872000
G www.cardiff.gov.uk

Cwm Taf Health Board

Pencadlys
Ynysmeurig House
Navigation Park
Abercynon
CF45 4SN
Ff 01443 744800
G www.cwmtafwb.wales.nhs.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Y Ganolfan Ddinesig
Castle Street
Merthyr Tudful
CF47 8AN
Ff 01685 725000
G www.merthyr.gov.uk

Cyngor Sir Fynwy

Neuadd y Sir
Cwmbrân
NP44 2XH
Ff 01633 644644
G www.monmouthshire.gov.uk

Cyngor Sir Casnewydd

Y Ganolfan Ddinesig
Casnewydd
NP20 4UR
Ff 01633 656656
G www.newport.gov.uk

Rhondda Cynon Taf**Canolfannau 'One4All':**

Rock Grounds
High Street
Aberdâr
CF44 7AE

Tŷ Sardis
Sardis Road
Pontypridd
CF37 1DU

Tŷ Bronwydd
Bronwydd Avenue
Y Porth
CF39 9DL

Llyfrgell Treorci
Station Road
Treorci
CF42 6NN
Ff 01443 442100
G www.rhondda-cynon-taf.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Y Ganolfan Ddinesig
Pont-y-pŵl
NP4 6YB
Ff 01495 762200
G www.torfaen.gov.uk

Cyngor Bro Morgannwg

Swyddfeydd Dinesig
Holton Road
Y Barri
CF63 4RU
Ff 01446 700111
G www.bromorgannwg.gov.uk

ASD Info Wales

Mae'r wefan hon yn benodol i Gymru ac mae'n cynnwys gwybodaeth a chynghor i deuluoedd a phobl broffesiynol am ASA. Mae adnodd chwilio yma hefyd i chi chwilio am wasanaethau penodol i'ch ardal chi.

G www.asdinfowales.co.uk

Advisory Centre for Education

Ff 0808 800 5793 (Llun - Gwener, 2pm - 5pm)

Ambitious About Autism

Elusen ledled y DU. Sefydliad ymgyrchu yw hi, sy'n gweithio i wella'r gwasanaethau sydd ar gael i blant a phobl ifanc sydd ag awtistiaeth a chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r cyflwr. Maen nhw'n cyfleu gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar bolisi. Maen nhw hefyd yn darparu addysg yn ysgol y Treehouse School.

Ff 0208 815 5444

G www.ambitiousaboutautism.org.uk

E info@ambitiousaboutautism.org.uk

The Pears National Centre for Autism Education
Woodside Avenue
London
N10 3JA

ASD Friendly

I bawb rannu profiadau bywyd bob dydd gyda phlant ASA.

G www.ASDfriendly.org

AspergersUK

I rieni yn y DU sydd â phlant â Syndrom Asperger.

G <http://health.groups.yahoo.com/group/AspergersUK>

Autism Connect

Adnodd ar-lein sy'n cynnig gwybodaeth am awtistiaeth, newyddion a digwyddiadau o bedwar ban byd a mynediad i fforymau trafod a gwefannau eraill am awtistiaeth.

G www.autismconnect.org

Autism Cymru

Elusen genedlaethol sy'n bwriadu dylanwadu ar newid polisi arwyddocaol trwy ymarfer cydweithiol, addysg a hyfforddiant, ymchwil a chodi ymwybyddiaeth.

G www.awares.org

E adam@autismcymru.org

Autism Networks

Corff elusennol wedi ei redeg gan grŵp cydweithredol o rieni, cynhalwyr, pobl broffesiynol a phobl sydd ag awtistiaeth. Un o'u hamcanion yw cysylltu ag unrhyw un sy'n ymwneud ag awtistiaeth.

G www.autismnetworks.org.uk

Autism Sibs

Man cyfarfod ar-lein i frodyr a chwiorydd plant sydd ag awtistiaeth drafod materion sy'n ymwneud â thyfu i fyny gyda phlentyn sydd ag ASA.

G http://groups.yahoo.com/subscribe/autism_sibs

Autism UK

Rhestr weithredol yn y DU sy'n cynnig fforwm i drafodaeth eang ar lawer o faterion sy'n ymwneud ag anhwylderau sbectrwm awtistig.

G <http://lists.autismisanotherworld.com/mailman/listinfo/autism-uk/>

Autistica

Elusen ledled y DU. Mae'n codi arian at ymchwil meddygol a fydd yn gwella diagnosis, datblygu triniaethau newydd a chanfod gwraidd awtistiaeth.

Ff 01491 412311

G www.autistica.org.uk

E info@autistic.org.uk

Autistica

Rotherfield House

7 Fairmile

Henley-on-Thames

RG9 2JR

Autistichat

Man cyfarfod ar-lein i bobl sydd ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig gael sgwrs. Mae'r sianel hefyd yn agored i rieni, teuluoedd a ffrindiau unigolion sydd ag awtistiaeth.

G www.autistichat.net

Carers Wales

Mae 'Carers Wales' yn rhan o 'Carers UK', sef mudiad polisi, ymgyrchu a gwybodaeth. Maen nhw'n rhoi gwybodaeth a chynghor i gynhalwyr am eu hawliau a sut i gael cymorth.

Ff 02920 811575

G www.carerswales.org

E info@carerswales.org

Carers Wales

River House

Ynysbridge Court

Gwaelod y Garth

Caerdydd

CF15 9SS

Careers Wales

Mae Gyrfa Cymru'n rhoi gwybodaeth a chynghor gyrfaoedd yn rhad ac am ddim i bobl ifanc, oedolion, rhieni, cyflogwyr a phobl broffesiynol yng Nghymru. Mae chwe chwmni rhanbarthol gan Gyrfa Cymru ac mae gan bob un ei Brif Weithredwr a bwrdd cyfarwyddwyr.

Mae cwmnïau Gyrfa Cymru'n gweithio mewn partneriaeth gyda'i gilydd a gydag ystod eang o fudiadau eraill ar lefel leol a chenedlaethol. Mae Cymdeithas Gyrfa Cymru wedi cael ei sefydlu i gynnig cymorth cenedlaethol wedi ei ganoli a hwyluso mentrau ar y cyd a chydlynu rhwng partneriaid.

Caerdydd a'r Fro: 0800 100 900

Gwent: 0800 028 9212

Morgannwg Ganol a Phowys: 0800 183 0283

Cymdeithas Gyrfa Cymru: 02920 854880

Cyngor Addysg a Gyrfaoedd:

0800 100 900 — o ffôn daearol

02920 906801 — o ffôn symudol

E lca@careerswales.com

Cerebra

Elusen wedi ei sefydlu i wella bywydau plant sydd ag anhwylderau i'r ymennydd trwy ymchwil, addysg a chymorth uniongyrchol i blant a'u cynhalwyr.

Ff 0800 328 1159

G www.cerebra.org.uk

E info@cerebra.org.uk

Cerebra (Parent Support)

FREEPOST SWC3360

Caerfyrddin

SA31 1ZY

Comisiynydd Plant Cymru

Keith Towler ydy Comisiynydd Plant Cymru. Ei swydd e ydy cynrychioli a bod yn eiriol dros blant a phobl ifanc. Mae e'n awyddus i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael eu diogelu a'u bod yn ymwybodol o'u hawliau ac yn medru cael mynediad iddyn nhw.

Dyma rai o'r pethau mae Keith a'i staff yn eu gwneud dros blant a phobl ifanc Cymru:

- Dweud wrth bawb, gan gynnwys plant a phobl ifanc, am y Comisiynydd ac am hawliau plant
- Cwrdd â phlant a phobl ifanc a gwranddo ar yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud a'r materion sy'n effeithio arnyh nhw
- Siarad â phlant a phobl ifanc am waith y Comisiynydd, beth maen nhw'n meddwl y dylai e ei wneud a sut i fynd ati i'w wneud
- Edrych ar waith cyrff fel cynghorau a byrddau iechyd i weld a ydyn nhw'n ystyried hawliau plant
- Dweud wrth bobl ddylanwadol beth mae plant a phobl ifanc yn meddwl sy'n bwysig a sut i wella pethau
- Rhoi cyngor a gwybodaeth i blant a phobl ifanc sy'n cysylltu â thîm y Comisiynydd.

Ff 0808 801 1000

(rhadffôn i blant a phobl ifanc)

Neu anfonwch neges destun i **80 800** dechrau'r neges gyda **COM**

G www.childcom.org.uk

E post@childcomwales.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru

Oytermouth House

Phoenix Way

Llansamlet

Abertawe

SA7 9FS

Ff 01792 765600

Ff 01792 765601

Comisiynydd Plant Cymru

Penrhos Manor

Oak Drive

Bae Colwyn

Conwy

LL29 7YW

Ff 01492 523333

Ff 01492 523336

Citizen's Advice Bureau (CAB)

Mae CAB yn darparu gwybodaeth am hawliau trigolion, gan gynnwys budd-daliadau, tai, cyflogaeth, dyled a materion defnyddwyr a chyfreithiol.

Ff 0844 477 2020

G www.adviceguide.org.uk

Contact A Family

Mae 'Contact a Family' yn darparu cymorth, cyngor a gwybodaeth i deuluoedd sydd â phlant ag anabledd, waeth beth yw eu cyflwr neu eu hanabledd.

Ff 0808 808 3555 (Llun - Gwen, 9.30am - 5pm)

G www.cafamily.org.uk

E wales.office@cafamily.org.uk

Contact a Family Cymru

33 - 35 Cathedral Road

Caerdydd

CF11 9HB

Crossroads Care

Mae 'Crossroads Care' yn darparu cymorth i gynhalwyr a'r bobl sydd yn eu gofal.

Ff 0845 450 0350

G www.crossroads.org.uk

DirectGov

DirectGov ydy gwasanaeth digidol llywodraeth y DU i bobl yng Nghymru a Lloegr. Mae'n darparu gwybodaeth a chynghor ymarferol am wasanaethau cyhoeddus i gyd yn yr un lle.

Llinell Ymholiadau Budd-daliadau: 0800 882 200

G www.direct.gov.uk

E BEL-Customer-Services@dwp.gsi.gov.uk

Disability Alliance

Elusen gofrestrdig genedlaethol. Mae'n gweithio i liniaru tlodi a gwella safonau byw pobl sydd ag anabledd. Mae'n darparu gwybodaeth am fudd-daliadau, credydau treth a gofal cymdeithasol i bobl sydd ag anabledd, eu teuluoedd, eu cynhalwyr a chynghorwyr proffesiynol. Mae ganddyn nhw amrywiaeth o gyhoeddiadau, gan gynnwys y Llawlyfr Hawliau Anabledd.

G www.disabilityalliance.org

EarlyBird Centre

Mae cynllun 'EarlyBird' i rieni mae eu plentyn wedi derbyn diagnosis o anhwylder sbectrwm awtistig ac nad sydd wedi cyrraedd oedran statudol addysg. Bwriad y cynllun ydy cynorthwyo rhieni yn y cyfnod rhwng diagnosis a chael lle mewn ysgol, gan roi hyder iddyn nhw a'u helpu i hwyluso cyfathrebu cymdeithasol ac ymddygiad addas eu plentyn yn eu cynefin.

Mae 'EarlyBird Plus' i rieni mae eu plentyn wedi derbyn diagnosis hwyrach o anhwylder sbectrwm awtistig, sy'n 4-8 oed ac mewn darpariaeth Blynnyddoedd Cynnar neu Gyfnod Allweddol Un. Mae'r cynllun yn ystyried anghenion cynefin yn yr ysgol a gartref trwy hyfforddi rhieni / cynhalwyr ar y cyd â pherson proffesiynol sy'n gweithio gyda'r plentyn yn rheolaidd. Y nod yw i'r plentyn dderbyn cymorth cyson.

Ff 01226 779218

E earlybird@nas.org.uk

Early Bird Centre
Barnsley Road
Dodworth
South Yorkshire
S75 3JT

Cefnogi Cynnar Cymru

Mae Cefnogi Cynnar Cymru yn cynnig hyfforddiant yn rhad ac am ddim i rieni, ac maen ganddyn nhw lyfryn defnyddiol am ddim ar anhwylder sbectrwm awtistig

Ff 02920 342 434

G www.earlysupportwales.org.uk

Cefnogi Cynnar Cymru
d / o Children in Wales
25 Windsor Place
Caerdydd
CF10 3BZ

Epilepsi Cymru

Elusen sy'n cynorthwyo pobl sydd ag epilepsi yng Nghymru, eu teuluoedd a'u cynhalwyr trwy ddarparu help, cynghor a gwybodaeth.

Ff 0800 228 9016 (Llun - Gwen, 9am - 5pm)

G www.epilepsy-wales.org.uk

E weabradbury@btconnect.com

Epilepsi Cymru
PO Box 4168
Caerdydd
CF14 0WZ

ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence)

Elusen trwy'r DU sy'n delio gyda gwlychu'r gwely, gwlychu yn ystod y dydd, rhwymedd, baeddu a hyfforddi toiled i blant a phobl ifanc. Mae ERIC yn rhoi gwybodaeth, cymorth ac adnoddau i deuluoedd a phobl broffesiynol yn y maes ar broblemau pledren a choluddyn.

Ff 0845 370 8008 (Llun - Gwen, 10am - 4pm)

G www.enuresis.org.uk

G www.ericshop.org.uk

E info@eric.org.uk

ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence)

36 Old School House

Britannia Road

Kingswood

Bristol

BS15 8DB

The Family Fund

Elusen sy'n helpu teuluoedd sydd â phlant ag anabledd difrifol neu blant a phobl ifanc o dan 17 oed sy'n ddifrifol wael i wneud dewisiadau a mwynhau bywyd bob dydd. Maen nhw'n dosbarthu grantiau ar gyfer y pethau sy'n gwneud bywyd yn haws ac yn fwy pleserus, fel peiriant golchi, gwersi gyrru, cyfrifiaduron a gwyliau.

Ff 0845 130 4542

G www.familyfund.org.uk

E info@familyfund.org.uk

The family Fund

Unit 4, Alpha Court

Monks Cross Drive

Huntington

York

YO32 9WN

The Family Planning Association

Elusen sydd â gwybodaeth am iechyd rhywiol, rhyw a pherthynas. Mae wedi cyhoeddi tri llyfr a allai fod o fudd i chi wrth siarad gyda'ch plentyn am y materion rheiny.

W www.fpa.org.uk

Family Rights Group

Elusen yng Nghymru a Lloegr sy'n cynghori rhieni ac aelodau eraill o'r teulu sydd â'u plant yn ymwneud â, neu angen, gwasanaethau gofal cymdeithasol oherwydd anghenion neu bryderon am eu lles.

Mae'n hyrwyddo polisiau ac arferion sy'n helpu plant i gael eu magu'n ddiogel ac yn sefydlog o fewn eu teuluoedd, ac yn ymgychu i sicrhau bod cymorth ar gael i helpu mam-gu neu dad-cu, teulu, ffrindiau a chynhalwyr sy'n magu plant sy'n methu byw gartref.

Ff 0800 731 1696 (Llun - Gwen, 10am - 3.30pm)

G www.frg.org.uk

E advice@frg.org.uk

Family Rights Group

The Print House

18 Ashwin Street

London

E8 3DL

Gwent Association of Voluntary Organisations (GAVO)

Cyngor Cymuned Gwirfoddol sydd wedi ymrwymo i gynyddu effeithiolrwydd y sector wirfoddol a chymunedol ar draws Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy a Chasnewydd. Mae GAVO'n gweithio gydag unigolion a grwpiau cymunedol yn ogystal â'r sectorau cyhoeddus a phreifat.

Ff 01633 241550

G www.gavowales.org.uk

E chris.thomas@gavowales.org.uk

Ty Derwen
Church Road
Casnewydd
NP19 7EJ

Interlink

Cyngor Gwirfoddol Sirol ar gyfer Rhondda Cynon Taf, yn cynorthwyo unigolion a sefydliadau i gydweithio i gael effaith positif ar bobl sy'n byw a gweithio yn Rhondda Cynon Taf.

Ff 01443 846200

G www.interlinkrct.org.uk

6 Melin Corrwg
Caerdydd Road
Upper Boat
Pontypridd
CF37 5BE

Canolfan byd Gwaith/Jobcentre Plus

Gall Canolfan Byd Gwaith eich helpu gyda'r isod:

- Canfod pa fath o waith fyddai'n addas i chi
- Cynlluniau ac adnoddau i'ch helpu chi i ddod o hyd i waith
- Cynlluniau ailhyfforddi
- Cymorth os ydych chi'n berson ag anabledd neu'n rhiant sengl
- Cymorth gyda materion hunangyflogaeth
- Sut i lenwi ffurflen gais a pharatoi am gyfweiliad
- Cynlluniau ariannol/cymorth wrth i chi chwilio am swydd
- Pa swyddi sydd ar gael yng Nghanolfan Byd Gwaith Job Centre Plus

Ewch i'r wefan isod i ddod o hyd i'ch Job Centre Plus lleol.

G www.jobcentreplusadvisor.co.uk/wales

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS)

Elusen trwy'r DU i bobl sydd ag awtistiaeth (gan gynnwys Syndrom Asperger) a'u teuluoedd. Mae'n darparu gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau, ac yn ymgyrchu dros well fyd i bobl sydd ag awtistiaeth.

Bydd NAS hefyd yn gallu dweud wrthoch chi os oes cynllun 'EarlyBird' neu 'EarlyBird Plus' yn eich ardal chi.

Ff 0845 070 4004 (Llun - Gwen, 10am - 4pm)

G www.autism.org.uk

NAS Cymru
6/7 Village Way
Greenmeadow Springs Business Park
Tongwynlais
Caerdydd
CF15 7NE

NAS Advocacy for Education Service

Os ydych chi'n cael unrhyw drafferth wrth gael mynediad i'r cymorth rydych chi'n teimlo sydd ei angen ar eich plentyn, mae NAS yn darparu gwasanaeth penodol cyngor addysg. Gallan nhw hefyd ddweud mwy wrthoch chi am hawliau eich plentyn ac am fudiadau eraill sy'n cynnig cyngor addysg i rieni plant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig a allai fod o fudd i chi.

Ff 0845 070 4002

Parent to Parent Line

Gwasanaeth cymorth newydd, cyfrinachol i rieni oedolyn neu blentyn sydd ag awtistiaeth, wedi ei ddarparu gan rieni gwirfoddol eraill. Gallwch chi ffonio'r rhif rhadffôn unrhyw bryd, a gadael neges a rhif cyswllt. Bydd y rhiant wirfoddolwr sydd ar ddyletswydd nesaf yn casglu'r neges ac yn cysylltu â chi.

Ff 0800 952 0520

Rackety's

Cwmni dillad i blant ac oedolion sydd ag anabledd.

Ff 01538 381430

Ffacs 01538 370156

W www.disabled-clothing.co.uk

E info@rocketys.com

Rackety's Ltd

Unit 16

Town Yard Business Park

Station Street

Leek

Staffordshire

ST13 8BF

Sensory Smart

Dillad addas i blant sy'n cael trafferth synhwyraidd gyda dillad cyffredin.

Ff 01425 674712 (peiriant ateb)

G www.sensorysmart.co.uk

E sensorysmart@googlemail.com

264 Burley Road

Bransgore

Hampshire

BH23 8DR

E-bostiwch i ddechrau os gwelwch yn dda. Mae'r perchennog yn trefnu ei busnes o amgylch anghenion ei mab, sydd ag awtistiaeth!

Sibs

Elusen i bobl sy'n cael eu magu gyda brawd neu chwaer sydd ag anabledd, neu salwch cronig neu gyflwr sy'n peryglu eu bywyd. Mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth i siblings trwy'r DU.

Ff 01535 645453

G www.sibs.org.uk

Sibs

Meadowfield

Oxenhope

West Yorkshire

BD22 9JD

SNAP Cymru

Elusen genedlaethol ydy SNAP Cymru. Ei nod ydy ymestyn addysg pobl yng Nghymru a chefnogi eu cynhwysiad. Mae SNAP yn gweithio gyda theuluoedd, plant a phobl ifanc, eu rhieni / cynhalwyr a phobl broffesiynol sy'n gweithio gyda'r sawl sydd ag anghenion addysgiadol arbennig, a'r sawl a allai fod â rhai. Mae'r rhain yn cynnwys SEN, anabledd a rhwystrau eraill, e.e. gwaharddiad, anfodlonrwydd, tloidi, amddifadedd neu Saesneg neu Gymraeg fel ail iaith.

Mae SNAP yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth am ystod eang o faterion ym meysydd addysg, darpariaeth gofal cymdeithasol ac iechyd a gwahaniaethu, yn ogystal â gwasanaethau geiriol, datrys anghydfod, a hyfforddiant i bobl ifanc, rhieni a phobl broffesiynol.

Ff 02920 384868

G www.snapcymru.org

E headoffice@snapcymru.org

SNAP Cymru Head Office

10 Coopers Yard

Curran Road

Caerdydd

CF10 5NB

Torfaen Voluntary Alliance (TVA)

Y cyngor gwirfoddol i Fwrdeistref Sirol Torfaen. Ei rôl ydy cynorthwyo, hyrwyddo, datblygu a chynrychioli grwpiau gwirfoddol a chymunedol yn y sir.

Swyddfa Pont-y-pŵl

Ff 01495 756646

Ffacs 01495 740097

Portland Buildings

Commercial Street

Pontypŵl

Torfaen

Swyddfa Blaenafon

Ff 01495 793259

Ffacs 01495 792434

Ground Floor Office 5

Church View

Ivor Street

Blaenafon

G www.torfaenvoluntaryalliance.org.uk

Turn2Us

Gwasanaeth elusennol sy'n helpu pobl i gael gafael yn yr arian sydd ar gael iddyn nhw trwy fudd-daliadau lles, grantiau a ffynonellau eraill.

Ff 0808 802 2000 (Rhadffôn 8am - 8pm)

G www.turn2us.org.uk

Canolfan Gwasanaethau Gwirfoddol y Fro (VCVS)

Mae VCVS yn helpu gwella ansawdd bywyd unigolion a chymunedau trwy gefnogi grwpiau gwirfoddol.

Ff 01446 741706

Ffacs 01446 421442

G www.valecvcs.org.uk

E vcvs@valecvcs.org.uk

Barry Community Enterprise Centre

Skomer Road

Y Barri

CF62 9DA

Voluntary Action Cardiff

Cyngor Gwirfoddol y Sir, sy'n cynrychioli a hyrwyddo'r sector wirfoddol yng Nghaerdydd.

Ff 02920 485722

G www.vacaerdydd.org.uk

E enquiries@vacaerdydd.org.uk

Voluntary Action Cardiff

3rd Floor

Shand House

2 Fitzalan Place

Caerdydd

CF24 0BE

Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (GGMT)

Nod Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (GGMT) ydy cefnogi gweithgareddau gwirfoddol a chymunedol ym Mwrdeistref Sirol Merthyr Tudful trwy gynorthwyo prosiectau newydd, dod â grwpiau at ei gilydd mewn fforymau a rhwydweithiau, cynhyrchu cylchlythyron rheolaidd, a darparu hyfforddiant a help ymarferol. Mae GGMT yn cynnig gwybodaeth a chynghor ar ariannu, materion cyfreithiol, marchnata, TG a sut y gall eich grŵp chi weithredu'n effeithlon.

Ff 01685 353900

Ffacs 01685 353909

G www.vamt.net/cymraeg

E enquiries@vamt.net

Canolfan Gweithredu Gwirfoddol

89 - 90 High Street

Pontymorlais

Merthyr Tudful

CF47 8UH

Wales Autism Research Centre (WARC)

Cychwynnwyd WARC mewn cydweithrediad unigryw rhwng Autism Cymru ac Autistica, Ysgol Seicoleg Prifysgol Caerdydd a Llywodraeth Cymru.

Mae WARC yn ymchwilio i ffactorau risg, canfod, diagnosis, datblygiad gwybyddol ac ymyriadau. Mae eu canolfan yn yr Ysgol Seicoleg, ble maen nhw'n rhedeg ymchwil cydweithredol aml-ddisgyblaeth ar draws sawl maes. Maen nhw'n astudio a defnyddio tystiolaeth ymchwil mewn gwasanaethau awtistiaeth ac yn cyfrannu at godi ymwybyddiaeth. Ei nod unigryw, a wnaethpwyd yn bosibl gan y Strategaeth ASA yng Nghymru, ydy integreiddio canfyddiadau ymchwil gwyddonol â pholisi.

G www.psych.cf.ac.uk/warc

E warc@caerdydd.ac.uk

Wales Autism Research Centre (WARC)

School of Psychology

Cardiff University

Tower Building

Park Place

Caerdydd

CF10 3AT

Youth In Mind

Gwefan sy'n eich galluogi i chwilio am lyfrau a gwefannau am wahanol bynciau i bobl ifanc, rhieni ac athrawon.

G www.youthinmind.com

Cyfeiriadau

ASD Monitoring and Support Group (2010) Autism – ASD Parent Information Pack East Sussex County Council

Ar gael gan:

G www.eastsussex.gov.uk/childrenandfamilies/specialneeds/childrenwithadisability/autism/download.htm

The Autism and Practice Group (2007) **Sensory Issues in Autism**
Learning Disability Services, East Sussex County Council

Early Support (2009) **Information for Parents: Autistic Spectrum Disorders (ASDs) and Related Conditions**

Ar gael gan:

G www.earlysupportwales.org.uk/materials/info-for-parents

Ives, M. and Munro, N. (2002) **Caring for a Child with Autism: A Practical Guide for Parents**
London: Jessica Kingsley Publishers



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



www.ASDinfoWales.co.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Cwm Taf
Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Aneurin Bevan
Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TRIEFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR



CARDIFF
CAERDYDD



WLGA • CLIC



VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG



CAERPHILLY
COUNTY BOROUGH COUNCIL
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL
CAERFFILI



TORFAEN
COUNTY
BOROUGH
BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN



monmouthshire
sir fynwy



Newport
CITY COUNCIL
CYNGOR DINAS
Casnewydd



MERTHYR TYDFIL COUNTY BOROUGH COUNCIL
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL MERTHYR TYDFIL



Cyngor Bwrdeisdref Sirol
Blaenau Gwent
County Borough Council

Geirfa

Δ — symbol a ddefnyddir gan staff meddygol i olygu 'diagnosis'

ABA — Dadansoddiad Ymddygiadol Cymhwysol. Dull o ddysgu sy'n pwysleisio atgyfnerthu positif ac wedi ei seilio ar arsylwi a monitro; rhyngweithiol ac yn canolbwyntio ar y plentyn

ADHD — Anhwylder Diffyg Sylw Gorfywiogrwydd. Anhwylder datblygiadol a all achosi ymddygiad gorweithiol (gorfywiogrwydd), ymddygiad byrbwyll ac anhawster canolbwyntio

Anabledd — mae gan rywun anabledd os ganddo fe neu hi nam sy'n achosi effaith tymor hir sylweddol a niweidiol ar ei allu neu ei gallu i gyflawni tasgau cyffredin bob dydd

Anghenion Addysgiadol Arbennig (SEN) — anghenion addysgiadol arbennig

Anhwylder semanteg bragmatig — anhwylder cyfathrebu pan fo pobl yn cael trafferth deall ystyr geiriau ac yn eu defnyddio yn y cyd-destun anghywir. Gall gael ei gysylltu ag awtistiaeth

ASA — anhwylder sbectrwm awtistiaeth; anhwylder datblygiadol wedi ei nodweddu gan anawsterau gyda rhyngweithio cymdeithasol, cyfathrebu cymdeithasol ac anhyblygedd meddwl

Asesiad — y broses o ddiffinio anghenion unigolyn, penderfynu pa help sydd ei angen arnyh nhw, a phennu eu cymhwyster am wasanaethau

Asiantaeth — mudiad sy'n statudol, yn breifat neu'n wirfoddol ac sy'n darparu / prynu gofal cymdeithasol, gofal iechyd neu wasanaethau eraill

Atchweliad (Regression) — mynd am yn ôl. Fel arfer, mae hyn yn cyfeirio at golli sgiliau oedd yn bodoli eisoes, yn enwedig y rhai sy'n gysylltiedig â phlentyndod cynnar

Autism Cymru — elusen wedi ei arwain gan weithwyr yn y maes yng Nghymru, sy'n bwriadu dylanwadu ar newid polisi arwyddocaol trwy weithredu cydweithredol, addysg a hyfforddiant, ymchwil a chynyddu ymwybyddiaeth

Awtistiaeth Kanner — gelwir hefyd yn 'awtistiaeth nodweddiadol'. Anhwylder sbectrwm awtistiaeth wedi ei nodweddu gan anawsterau mewn cyfathrebu cymdeithasol a rhyngweithio ac anhyblygedd meddwl. Mae pobl sydd ag awtistiaeth Kanner hefyd yn profi oedi mewn datblygiad iaith ac anhwylder dysgu

Casein — protîn a geir mewn llaeth a chynnyrch llaeth

CSA — cyflwr sbectrwm awtistiaeth; gweler ASA

Cludiant — gwasanaeth addysgiadol sy'n ymweld â'r cartref i blant oed meithrin gydag anghenion atodol fel anabledd

Cyd-forbidrwydd — term a ddefnyddir gan bobl broffesiynol feddygol / glinigol i ddisgrifio cyflyrau / anhwylderau sy'n atodol i'r diagnosis cychwynnol

Cydlynnydd Anghenion Addysgiadol Arbennig — gweler SENCO

Cyflyrau sbectrwm awtistiaeth — gweler ASA

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) — elusen i bobl sydd ag ASA a'u teuluoedd sy'n darparu gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau ac sy'n ymgyrchu dros well fyd i bobl sydd ag awtistiaeth. Mae gwefan NAS Cymru'n cynnwys popeth o wefan y DU am awtistiaeth ac yn rhoi gwybodaeth am eu gwasanaethau a'u gweithgareddau yng Nghymru

Cynghorwr — mae cynghorwyr yn helpu pobl i archwilio'r teimladau a'r emosiynau sy'n berthnasol i'w profiadau. Mae hyn yn eu galluogi i feddwl am yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw ac ystyried ffyrdd gwahanol o wneud pethau. Dydy cynghorwyr ddim yn cynnig cyngor, ond yn helpu cleientiaid i wneud eu dewisiadau nhw eu hunain o fewn fframwaith cytundeb cynghori cydsyniol. Gall cynghorwyr arbenigo mewn gweithio gyda phobl ifanc neu oedolion. Mae cynghorwyr yn gweithio o fewn canolfannau iechyd, practis meddyg teulu, ysgolion, colegau neu sefydliadau cyflogaeth

Cynghorwr Budd-dal — mae cynghorwyr budd-dal fel arfer yn gweithio'n uniongyrchol gyda'r unigolyn / cynhalydd i baratoi asesiad o sefyllfa'r unigolyn, ateb cwestiynau a rhoi cyngor ar fudd-daliadau'r wladwriaeth a chredydau treth. Mae'n helpu pobl i lenwi ffurflenni i wneud cais am fudd-daliadau a/neu gredydau treth. Gall cynghorwyr budd-dal hefyd weithio o fewn canolfannau cyflogaeth / gyrfaoedd, mudiadau gwirfoddol neu ddarparu cyngor trwy linellau cymorth

Cynghorwr Gyrfaoedd — mae cynghorwr gyrfaoedd yn darparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad i helpu pobl i wneud dewisiadau realistig am addysg, hyfforddiant a gwaith. Mae cynghorwyr gyrfaoedd yn gweithio gydag amrywiaeth o gleientiaid o 14 oed i oedolion. Gall cynghorwyr gyrfaoedd weithio mewn ysgolion, colegau neu ganolfannau cyflogaeth.

Cynorthwy-ydd Dosbarth / Cynorthwy-ydd Dysgu / Cynorthwy-ydd Cymorth Dysgu (LSA) — mae cynorthwywyr dysgu'n darparu cymorth i athrawon a disgyblion mewn ysgolion. Mae eu gwaith yn cael ei lywio a'i fonitro gan athro/athrawes y dosbarth

DSM-IV — Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders version 4 - llawlyfr a ddefnyddir gan staff clinigol i ddsbarthu a dynodi afiechydon ac anhwylderau (disgwylir i fersiwn 5 gael ei chyhoeddi yn 2013)

Diet GFCF — diet di-lwten a di-gasein (gweler Casein a Glwten)

Dietegydd — mae dietegydd yn gweithio gyda phobl sydd ag anghenion dietegol arbennig, yn rhoi cyngor diduedd, gwerthuso a gwella triniaethau. Maen nhw'n gweithio naill ai'n uniongyrchol neu'n cynghori meddygon, nyrsys, pobl broffesiynol ym maes iechyd a grwpiau cymunedol

Dyslecsia — mae dyslecsia'n achosi trafferth wrth ddysgu darllen, ysgrifennu a sillafu. Gall hefyd effeithio ar gof tymor byr, mathemateg, canolbwyntio a sgiliau trefnu personol

Dyspraxia — anhawster mewn cydlynu symudiadau

Ecolalia — ailadrodd geiriau neu gymalau a ddywedir gan rywun arall

Epilepsi — diffinnir ar hyn o bryd fel tuedd i gael cipiad achlysurol (a elwir weithiau'n 'ffit')

Fferyllydd — arbenigwyr iechyd proffesiynol sy'n paratoi a gwerthu meddyginiaethau. Maen nhw'n arbenigwyr ar feddyginiaethau a sut maen nhw'n gweithio, a nhw fydd yn cyfleu'r presgripsiwn a roddir i chi gan feddyg. Gallan nhw hefyd gynnig cyngor ar driniaethau a ellir eu prynu dros y cownter

Ffisiotherapydd — mae ffisiotherapydd yn asesu a thrin cleifion sydd ag anawsterau corfforol o ganlyniad i salwch, anaf, anabled neu heneiddio. Maen nhw'n trin plant ac oedolion mewn ysbytai a lleoliadau cymunedol

Glwten — protîn a geir mewn gwenith

Gwasanaethau Anabledd Dysgu — tîm cymunedol, aml-ddisgyblaeth sy'n cynnwys Seicolegwyr Clinigol, Therapyddion Galwedigaethol, Therapyddion Lleferydd ac Iaith a Nyrsys Clinigol. Gall y tîm gynnig amrywiaeth o ymyriadau therapiwtig i bobl sydd ag anawsterau dysgu ac ASA sy'n profi anawsterau gydag ymddygiad, cyfathrebu, epilepsi ac iechyd meddwl. Canolir y gwasanaeth yn y cartref ac nid mewn clinig, ac i oedolion sydd ag anhawster dysgu, maen gan y tîm fynediad i Seiciatrydd Ymgynghorol yn ogystal â'r aelodau a enwyd uchod

Gwasanaethau Cymdeithasol — mae Adrannau Gwasanaethau Cymdeithasol wedi eu lleoli mewn awdurdodau lleol ac yn darparu gwasanaethau sy'n cynorthwyo, gofalu am, ac amddiffyn unigolion o bob oed. Mae nifer o dimau dan adain y Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n gweithio gydag unigolion sydd ag anghenion amrywiol ac fel arfer, byddan nhw'n gwahanu gwasanaethau plant ac oedolion. Ymhlith y timau mae diogelu plant, mabwysiadu a maethu, plant sydd ag anableddau, amddiffyn oedolion bregus, iechyd meddwl a gwasanaethau anawsterau dysgu

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) — mae CAMHS yn cyfleu asesiadau, triniaeth ac ymyriadau i blant a phobl ifanc sydd ag anawsterau iechyd meddwl. Gallan nhw weithio mewn ysbyty, clinig cymunedol neu ganolfan iechyd. Gellir cynnig cymorth trwy apwyntiadau clinig, ymweliadau â'r cartref neu ofal dydd mewn ysbyty. Mae mynediad i'r gwasanaethau yma'n dibynnu ar ddargyfeiriad gan weithiwr proffesiynol arall fel arfer

Gwasanaethau Iechyd Plant — yn aml, gelwir Gwasanaethau Iechyd Plant yn 'Pediateg', a dyma'r adran sy'n delio gydag afiechydon mewn plant a phobl ifanc (gan gynnwys datblygiad gohiriedig). Gallan nhw weithio mewn ysbytai, canolfannau iechyd neu glinigau cymunedol. Mae mynediad i'r gwasanaethau yma'n dibynnu ar ddargyfeiriad gan weithiwr proffesiynol arall fel arfer

Gwasanaeth Partneriaeth Rhieni — gwasanaeth lleol sy'n cynnig cymorth a chynghor i deuluoedd plant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig

Gwasanaethau Seibiant — gwasanaethau i bobl sydd ag anabledd a'u teulu, i roi hoe a seibiant iddyn nhw

Gweithiwr Cymdeithasol — mae gweithwyr cymdeithasol yn gweithio gydag ystod eang o unigolion, gan gynnwys y sawl sydd yn eithriedig neu sy'n profi argyfwng. Maen nhw'n gweithio gyda phlant ac oedolion. Maen nhw'n cynorthwyo unigolion a'u teuluoedd i helpu eu hunain. Maen nhw wedi eu lleoli o fewn tîm gwasanaethau cymdeithasol neu o fewn tîm neu wasanaeth arall. Mae gweithwyr cymdeithasol yn gweithio mewn amryw o lefydd, gan gynnwys y cartref, ysgolion, ysbytai neu fudiadau sector gyhoeddus amgen a rhai gwirfoddol

Gweithwyr / Cynorthwywyr Cymorth — gall gweithwyr cymorth fod ynghlwm wrth nifer o dimau neu bobl broffesiynol a helpu i weithredu gofal, monitro neu driniaeth unigolion. Mae'r gweithwyr cymorth yn gweithio dan gyfarwyddyd a goruchwyliaeth person proffesiynol cymwys, e.e. nyrs, therapydd lleferydd ac iaith neu therapydd galwedigaethol

Hanen — cynllun hyfforddi i blant sy'n profi oedi mewn datblygu iaith

ICD-10 — International Classification of Diseases version 10 – llawlyfr a ddefnyddir gan staff clinigol i ddsbarthu a dynodi afiechydon ac anhwylderau

IQ — Mesur Deallusrwydd – sgôr profion i fesur lefel deallusrwydd rhywun

Lovaas — ffurf o Ddadansoddiad Ymddygiadol Cynhwysol wedi ei leoli yn y cartref, i blant oed meithrin

Lwfans Byw gydag Anabledd — budd-dal i blant ac oedolion sydd ag anabledd. Mae'n cynnwys elfen am ofal ac am symudedd

Lwfans cynhalwyr — budd-dal sydd ar gael i bobl sy'n gofalu am rywun sydd ag anabledd

Maethegydd — person sy'n arbenigo mewn ffyrdd o roi'r maeth angenrheidiol i'r corff. Mae maethegydd yn deall y berthynas rhwng diet, bwyd ac iechyd gwael a sut maen nhw'n effeithio ar ei gilydd

Makaton — ffurf o iaith arwyddo a ddefnyddir yn aml gyda phobl sydd ag anawsterau dysgu

Mantolen anghenion addysgiadol arbennig — dogfen a ddarperir gan awdurdod lleol sy'n datgan anghenion plentyn a'r help ychwanegol y dylen nhw ei dderbyn

MAT — Tîm Aml-Asiantaeth - tîm o bobl broffesiynol o ystod o wahanol wasanaethau

MDT — Tîm Aml-ddisgyblaeth - tîm o bobl broffesiynol o ystod o wahanol wasanaethau

Mynychder — un o'r prif ddulliau o fesur amllder afiechyd mewn poblogaeth benodol. Hwn yw cyfanswm yr achosion sy'n bresennol ar unrhyw adeg benodol gan gynnwys achosion newydd a hanesyddol

Niwroleg — astudiaeth yr ymennydd, ei afiechydon a'i anhwylderau

Nyrs Gymunedol Anableddau Dysgu — mae'r Nyrs Gymunedol Anableddau Dysgu'n gweithio fel rhan o'r Gwasanaethau Anabledd Dysgu (gweler Timau Cymunedol Iechyd Meddwl a Nyrs Gymunedol Seiciatryddol). Maen nhw'n cynorthwyo unigolion mewn amryw o feysydd, gan gynnwys rheoli ymddygiad heriol

Nyrs Gymunedol Seiciatryddol (CPN) — mae nyrsys iechyd meddwl yn gweithio gyda phlant neu oedolion sydd â gwahanol fathau o broblemau iechyd meddwl. Mae'r gwaith yn golygu helpu pobl i wella wedi salwch, neu ddod i delerau ag e er mwyn gwneud y mwyaf o ansawdd eu bywyd ac weithiau'n darparu ymyriadau therapiwtig. Mae nyrsys iechyd meddwl yn gweithio o fewn tîm i gynllunio a chyflenwi gofal gan ddefnyddio dull aml-ddisgyblaeth wedi ei ganolbwyntio ar y cleient. Mae'r Nyrsys Iechyd Meddwl yn gweithio mewn ysbytai, ysbytai dydd, clinigau ac yn y gymuned

Nyrs yr ysgol — mae nyrs yr ysgol yn gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion i greu cynefin sy'n hybu byw yn iach, yn ogystal ag ymateb i anghenion plant unigol. Mae nyrsys ysgol yn hybu a chynorthwyo lles corfforol, meddyliol ac emosiynol ac maen nhw fel arfer yn gweithio mewn sawl ysgol

PDD — anhwylder datblygiadol treiddiol. Term cyffredinol am anhwylderau sy'n effeithio ar gyfathrebu a sgiliau cymdeithasol ac sy'n cynnwys anhwylderau sbectrwm awtistig

PDD-NOS — anhwylder datblygiadol treiddiol heb fanylu ymhellach. Pan fo gan rywun anhwylder datblygiadol treiddiol ond nid oes digon o wybodaeth i roi diagnosis mwy penodol

PECS — system gyfathrebu o gyfnewid lluniau. Ffordd o ddefnyddio lluniau a symbolau i helpu plant sy'n cael anhawster cyfathrebu ar lafar

Pediatrydd — meddyg sy'n arbenigo mewn diagnosis, gofal a thriniaeth plant a phobl ifanc sy'n sâl neu sydd â datblygiad gohiriedig

Pica — bwyta pethau nad sy'n fwyd fel papur, fflwff a.y.b.

Prif Wasanaethau Gofal Iechyd — y gwasanaethau iechyd a'r bobl broffesiynol y gallwch eu gweld heb orfod cael eich dargyfeirio. Mae'r rhain yn cynnwys eich meddyg teulu, ymwelydd iechyd a nyrs practis. Maen nhw'n delio gydag amrywiaeth o faterion iechyd corfforol a meddwl a gallan nhw eich dargyfeirio chi at wasanaethau eraill am asesiad neu gymorth mwy arbenigol

PSE — Addysg Bersonol, Gymdeithasol – gweler **PSHE**

PSHE — Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd – rhan o faes llafur yr ysgol pan fo plant a phobl ifanc yn dysgu am y meysydd hyn

Rhagolwg — rhagweld canlyniad tebygol salwch, yn enwedig wrth ystyried posibilidau gwellhad **Sector Gyhoeddus, Y** — (neu'r Sector Statudol). Y grŵp o gyrrff sy'n gyfrifol am gaffael neu ddarparu gwasanaethau penodol, fel Awdurdodau Lleol a'r Gwasanaeth Iechyd, sy'n derbyn ariannu gan y Llywodraeth ganolog

Seiciatrydd — meddyg cymwys sy'n gofalu am gleifion sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae seiciatryddion yn gweithio gydag unigolion o bob oed, ac maen nhw fel arfer yn arbenigo mewn gweithio naill ai gyda phlant neu oedolion. Mae seiciatryddion yn gweithio fel rhan o dimau mewn ysbytai, clinigau a lleoliadau cymunedol

Seicolegydd Addysgiadol — mae seicolegydd addysgiadol yn helpu plant neu bobl ifanc sy'n profi problemau o fewn cyd-destun addysgiadol, gyda'r bwriad o wella eu dysgu. Maen nhw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl ifanc fel unigolion neu mewn grwpiau, a hefyd yn cynghori athrawon, rhieni, gweithwyr cymdeithasol a phobl broffesiynol eraill sy'n rhan o fywyd y plentyn

Seicolegydd Clinigol — mae seicolegwyr clinigol yn gweithio gyda phlant neu oedolion sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gorfforol ac anawsterau dysgu. Mae seicolegwyr clinigol yn ceisio lleihau trallod seicolegol a gwella a hybu iechyd seicolegol. Maen nhw'n gweithio'n aml fel rhan o dîm amlddisgyblaeth, gan gynnwys mewn ysbytai, clinigau a thimau cymunedol

SENCO — cydlynnydd anghenion addysgiadol arbennig. Aelod o staff mewn ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar sy'n cydlynu darpariaeth i blant sydd ag anghenion addysgiadol arbennig. Mae hyn y golygu cydlynu gwaith gydag amrywiaeth o asiantaethau a rhieni, a chasglu gwybodaeth am blant sydd ag anghenion arbennig a sicrhau bod cynlluniau addysg unigol (IEP) yn eu lle

'**Son-Rise**' — ymyriad cartref, dwys, penodol i awtistiaeth

'**Stimming**' — ymddygiad ailadroddus a gyfeirir ato fel ymddygiad hunan-gynhyrfus. Mae esiamplau'n cynnwys chwifio dwylo, rholio llygaid, taro bysedd a.y.b. Defnyddir yr ymddygiad hwn am sawl reswm, gan gynnwys hunan-reoli ar adeg o straen, dangos cyffro, osgoi tasg, neu ennyn ymateb gan bobl eraill

Straeon Cymdeithasol — datblygwyd y rhain gan Carol Gray yn America. Straeon byrion ydyn nhw, sy'n cynorthwyo pobl gyda dealltwriaeth gymdeithasol trwy ddysgu sgiliau cymdeithasol a mathau o ymddygiad ar gyfer sefyllfaoedd penodol. Mae esiampl ar ddiwedd yr eirfa

Syndrom Asperger — math o anhwylder sbectrwm awtistig. Fel arfer, mae pobl sydd â Syndrom Asperger yn cael llai o drafferth gydag iaith na phobl sydd ag awtistiaeth, a does ganddyn nhw chwaith mo'r anabledau dysgu sydd gan bobl ag awtistiaeth. Maen nhw'n debygol o fod â deallusrwydd cyfartalog neu uwch na'r cyfartaledd

Syndrom Tourette — cyflwr niwrolegol, a'i brif nodwedd yw gwingiadau (synau a symudiadau anwirfoddol a di-reolaeth)

Taliadau uniongyrchol — ffordd o ddewis a thalu am wasanaethau sy'n cael eu darparu gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a all gael eu haddasu i anghenion eich teulu

TEACCH — dull dysgu penodol i awtistiaeth sy'n helpu plant i ymdopi â, a deall, eu cynefin

Therapi Lleferydd ac Iaith (SALT) — math o therapi i gynorthwyo pobl o bob oed sy'n profi anawsterau lleferydd, iaith a chyfathrebu. Gall y therapyddion hefyd weithio gyda phobl sy'n cael trafferth bwyta a llyncu. Gall therapyddion lleferydd ac iaith weithio'n breifat neu trwy'r Gwasanaeth Iechyd mewn ysbyty, clinig a lleoliadau cymunedol

Therapydd Galwedigaethol — therapi galwedigaethol ydy asesu a thrin cyflyrau corfforol a seiciatryddol gan ddefnyddio gweithgareddau pwrpasol, penodol i arbed anabledd a hybu gweithredu annibynnol ym mhob agwedd o fywyd bob dydd. Gall therapyddion galwedigaethol ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau a strategaethau i helpu unigolyn i gyflawni a chynnal tasgau cyffredin bob dydd. Mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio o fewn ystod eang o wasanaethau, mewn ysbytai, clinigau a thimau cymunedol

Timau Cymunedol Iechyd Meddwl (CMHTs) — mae CMHTs fel arfer yn gweithio mewn clinigau cymunedol neu ganolfannau iechyd. Maen nhw'n cynorthwyo â thrin oedolion sydd ag anawsterau iechyd meddwl. Mae mynediad i'r gwasanaethau yma'n dibynnu ar ddargyfeiriad gan weithiwr proffesiynol arall fel arfer

Triawd o namau — mae'r tri nam sy'n nodweddu awtistiaeth yn cynnwys trafferth gyda: cyfathrebu cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol ac anhyblygedd meddyliol

Ymwelydd Iechyd — mae ymwelwyr iechyd yn gweithio fel rhan o dîm prif ofal iechyd, yn asesu anghenion iechyd unigolion, teuluoedd a'r gymuned ehangach. Eu nod ydy hybu iechyd da ac osgoi salwch trwy gynnig help a chefnogaeth ymarferol. Mae'r ymwelydd iechyd yn gweithio mewn lleoliad cymunedol ac yn ymweld â phobl yn eu cartrefi'n aml. Yn bennaf, mae'r ymwelydd iechyd yn cynorthwyo rhieni newydd a phlant oed meithrin yn ogystal â phobl hŷn, a phobl o unrhyw oed sy'n dioddef salwch cronig neu'r sawl sy'n byw gydag anabledd

Ymyriad — term am unrhyw weithredu, fel triniaeth neu therapi, sy'n cael ei ddefnyddio i wella cyflwr

Esiampl o Stori Gymdeithasol — Mynd i Siopa

"Weithiau dwi'n mynd i siopa gyda Dad i'r archfarchnad. Rydyn ni fel arfer yn mynd yn y car i Sainsbury's. Pan fyddwn ni'n cyrraedd, rydyn ni'n dewis trol. Mae Dad yn rhoi rhestr i fi o'r pethau rydyn ni eu hangen. Rydyn ni'n cerdded ar hyd yr eiliau i ddod o hyd i'r pethau. Weithiau mae Dad yn gadael i fi dynnu eitemau oddi ar y silff a'u rhoi nhw yn y drol. Mae hyn yn helpu. Pan fyddwn ni wedi dod o hyd i'r eitem, dwi'n ei groesi oddi ar y rhestr. Yna rydyn ni'n mynd at y til. Fel arfer mae'n rhaid i ni aros mewn ciw. Pan fo'n tro ni'n cyrraedd, rydyn ni'n tynnu'r eitemau allan o'r drol a'u rhoi nhw ar y cludfelt. Mae'r cynorthwy-ydd yn sganio'r eitemau ac mae Dad yn eu pacio yn y bagiau. Mae Dad yn falch os ydw i'n ceisio ei helpu. Wedi iddo dalu'r cynorthwy-ydd, rydyn ni'n rhoi'r drol yn ei hôl, mynd i mewn i'r car a gyrru adref. Os ydw i'n ceisio aros yn dawel fe gyrhaeddwn ni gartref yn gynt. Bydd Dad yn falch ohonof i os nad ydw i'n cynhyrfu ac yn helpu gyda'r bagiau siopa."

Nodiadau



Nodiadau