

WELI DI FI?

Cefnogi plant ac oedolion ag awtistiaeth i fynd i gaffes a bwytai

BYDDWCH YN GLIR



Byddwch yn glir ac yn gryno



Peidiwch â defnyddio iaith ffigurol – gall idiomau a throsiadau fod yn ddryslyd



Peidiwch â dibynnu ar ystumiau, cyswllt llygad nac iaith y corff i gyfathrebu neu gyfeirio rhywun

BYDDWCH YN AGORED



Ceisiwch ddechrau ymwneud yn gymdeithasol â'r unigolyn. Os oes angen help ar yr unigolyn, efallai na fyddant yn teimlo'n ddigon hyderus i ofyn



Ceisiwch beidio â defnyddio gormod o glebran cymdeithasol a chadw at sgwrsio pwrpasol



Rhoddwch gefnogaeth gyda rheolau a chonfensiynau cymdeithasol megis dod o hyd i fwrdd

BYDDWCH YN DDIBYNADWY



Cynigiwch nifer cyfyngedig o ddewisiadau yn hytrach na dewisiadau rhydd



Esboniwch y broses i archebu a thalu am fwyd yn glir



Gofynnwch gwestiynau penodol (e.e. "ydych chi eisiau diod?" yn hytrach na "beth allaf i ei gael i chi?")

BYDDWCH YN YMWBODOL YN SYNHWYRAIDD



Cynigiwch fwrdd mewn ardal dawelach



Derbyniwch yr unigolyn yn defnyddio offer synhwyrdd megis sbectolau tywyll neu amddiffynwyr clustiau



Byddwch yn ymwybodol fod arogleuon cryf, goleuadau llachar a synau uchel yn gallu achosi pryder