WELI DI FI?

Cefnogi plant ac oedolion ag awtistiaeth i siopa yng nghanol y dref

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

BYDDWCH YN DDIBYNADWY

Cynigiwch nifer cyfyngedig o ddewisiadau yn hytrach na dewisiadau rhydd

Esboniwch y broses i ddychwelyd nwyddau yn glir

Gofynnwch gwestiynau penodol (e.e. "ydych chi eisiau help i ddod o hyd i rywbeth?", yn hytrach na 'allaf i eich helpu chi?")

BYDDWCH YN YMWYBODOL YN SYNHWYRAIDD

Gall aros mewn ciw fod yn arbennig o anodd felly cynigiwch ddewis arall

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

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