

# WELI DI FI?

Cefnogi plant ac oedolion ag awtistiaeth i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau ffitrwydd

## BYDDWCH YN GLIR



Byddwch yn glir ac yn gwyno



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 yn enwedig o fewn gweithgareddau tîm

## BYDDWCH YN DDIBYNADWY



Cynigiwch nifer cyfyngedig o ddewisiadau yn hytrach na dewisiadau rhydd



Esboniwch y broses i gadw lle mewn gweithgaredd a thalu yn glir



Gofynnwch gwestiynau penodol (e.e. "hoffech chi roi cynnig ar seiclo mewn grŵp?" yn hytrach na "pa weithgaredd hoffech chi gymryd rhan ynddo?")

## BYDDWCH YN YMWBODOL YN SYNHWYRAIDD



Rhoddwch gyngor i'r unigolyn am amseroedd tawelach pan fo llai o bobl yn y ganolfan



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