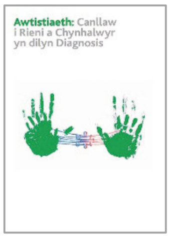
Annwyl Riant / Gynhaliwr,

Ar ôl derbyn diagnosis eich plentyn ar gyfer anhwylderau'r sbectrwm awtistig, efallai yr hoffech chi gael rhagor o gyngor, gwybodaeth ac adnoddau. Llywodraeth Cymru sy'n talu am ein gwefan fel rhan o'i Chynllun Gweithredu Statudol ASA i Gymru. Mae llawer o adnoddau ar y wefan hon sy'n gymorth i chi a'ch plentyn ar hyd y daith trwy blentyndod i fyd oedolyn.

"Tyfu gydag Awtistiaeth" yw'r rhan ar ein gwefan ar gyfer rhieni plant a phobl ifanc yn eu harddegau cynnar (byddwch yn dod o hyd i'r rhan hon o dan y tab 'Rhieni a Chynhalwyr'). Yn y rhan hon, fe fyddwch yn dod o hyd i amrywiaeth o adnoddau i'ch helpu.

Deall Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig



Llyfr yw 'Awtistiaeth: Llawlyfr i Rieni a Chynhalwyr yn Dilyn Diagnosis' sy'n rhoi trosolwg o awtistiaeth, gan gynnig cyngor a rhannu straeon rhieni eraill. Gallwch lawrlwytho'r llawlyfr hwn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/resource/Awtistiaeth-Welsh-download.pdf

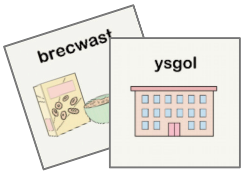
Ar ben hynny, dyma bum ffilm fer sy'n rhoi gorolwg o awtistiaeth ac yn cynnig cyngor am gyfathrebu, cynllunio, ymdopi â newidiadau ac ymweld â phobl iechyd proffesiynol. Gallwch weld y rhain yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/asd-videos-for-parents-carers

Cyfoedion, Brodyr a Chwiorydd

Gall cyfoedion, brodyr a chwiorydd gael anhawster yn deall ymddygiad plentyn sydd ag awtistiaeth. Mae animeiddiad 'Teifi a'i Ffrindiau' yn dangos i blant ifanc sut i fod yn garedig a dangos goddefgarwch tuag at gyfoedion sydd ag anghenion ychwanegol. Gallwch weld hyn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/teifi-and-friends-2

Stori ar ffurf cartŵn byr yw 'Archarwyr Awtistiaeth' sy'n helpu datblygu dealltwriaeth ymysg plant - a gallant arwyddo addewid hyd yn oed gan dderbyn tystysgrif sydd wedi'i phersonoli. Gallwch weld hwn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/autism-superhero

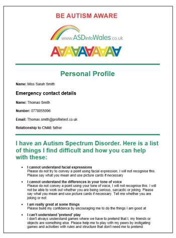
Pecynnau Cymorth Cynllunio



Mae nifer o blant ag awtistiaeth yn cael anhawster wrth gynllunio a pharatoi ar gyfer newidiadau (ac ymdopi gyda'r newidiadau hyn). Yn aml, gall y defnydd o gynllunwyr helpu'r plentyn i baratoi ar gyfer y diwrnod o'i flaen gan leddfu pryderon oherwydd hynny. Gallwch greu cynlluniwr cardiau lluniau trwy ddefnyddio ein pecyn cymorth ar:
www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards

neu dyma ein app Cynlluniwr ASA i blant hŷn ar gyfer ffôn symudol neu dabled:
www.ASDinfoWales.co.uk/asdplanner

Proffil Personol



Mae rhai rhieni yn gweld bod 'proffil personol' ar gyfer eu plentyn yn ddefnyddiol iawn. Mae'n galluogi pawb i weld cryfderau a gwendidau plentyn ac i ddysgu'r ffordd orau o'u cefnogi. Gallwch chi lunio proffil personol i blentyn ar y dudalen hon:
www.ASDinfoWales.co.uk/child-profile

Cyngor ar Faterion Penodol

Mae gennym ni amrywiaeth o daflenni sy'n cynnig cyngor am faterion cysgu, ymddygiad ac ofn/gofid ymhlith pethau eraill. Gallwch ddod o hyd i'r rhain yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets

Cymorth i Ysgolion - Dysgu gydag Awtistiaeth

Cynllun hyfforddi yw ein rhaglen Blynyddoedd Cynnar i helpu staff i ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau i gefnogi plant ag awtistiaeth. Gall lleoliadau gael mynediad am ddim at hyn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/early-years

Os hoffai eich ysgol ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau wrth gefnogi plant ag awtistiaeth, gallant gael mynediad at ein rhaglen hyfforddi i ysgolion cynradd. Gall ysgolion gael mynediad am ddim at hyn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/primary-school

Cynllun hyfforddi yw'r rhaglen i Ysgolion Uwchradd ar gyfer staff er mwyn iddynt ddatblygu eu gwybodaeth a gwahaniaethu eu dysgu i gefnogi pobl ifanc ag awtistiaeth. Mae hyn hefyd yn cynnwys y wers 'Sgilti' ac adnoddau ategol i gefnogi cyfoedion i ddeall awtistiaeth. Gall ysgolion gael mynediad am ddim at hyn yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/secondary-school

Weli Di Fi?

Cynllun codi ymwybyddiaeth i hyrwyddo dealltwriaeth a'r gallu i dderbyn awtistiaeth, ymysg cymunedau yng Nghymru er mwyn gwella mynediad at gyfleusterau a gostwng y stigma y mae nifer o unigolion sydd ag awtistiaeth, a'u rhieni a'u cynhalwyr, yn ei brofi.
Gallwch ddod i wybod mwy am y cynllun a gwylio ein fideo hyrwyddo yma:
www.ASDinfoWales.co.uk/can-you-see-me

Dod I Oed

Fel y bydd eich plentyn yn tyfu, byddwch hefyd yn dod o hyd i amrywiaeth o adnoddau ar gyfer oedolion sydd ag ASA a'r sawl sy'n eu cefnogi. Gallai'r adnoddau hyn fod o gymorth i bobl ifanc yn eu harddegau hwyr hefyd.
www.ASDinfoWales.co.uk/living-with-autism

Cysylltu Â Ni

ASDinfo@WLGA.gov.uk

ASDinfoWales

@ASDinfoWales

www.ASDinfoWales.co.uk