

Cyflwyniad i Awtistiaeth ar gyfer Darparwyr Tai



Awtistiaeth

Amcangyfrifir fod 1 ym mhob 100 o bobl yn y DU yn byw gydag Awtistiaeth

Cyflwr sy'n parhau am oes yw Awtistiaeth ac mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir

Mae awtistiaeth yn effeithio ar fwy o ddynion na merched

Mae nifer o bobl ag awtistiaeth heb ddiagnosis, ac efallai nad ydynt yn sylweddoli fod y cyflwr arnynt



Yn yr adnodd e-ddysgu hwn, rydym yn defnyddio'r gair awtistiaeth i gwmpasu'r sbectrwm o anhwylderau gan gynnwys:

Anhwylder y
Sbectrwm
Awtistig (ASA)

Syndrom
Asperger

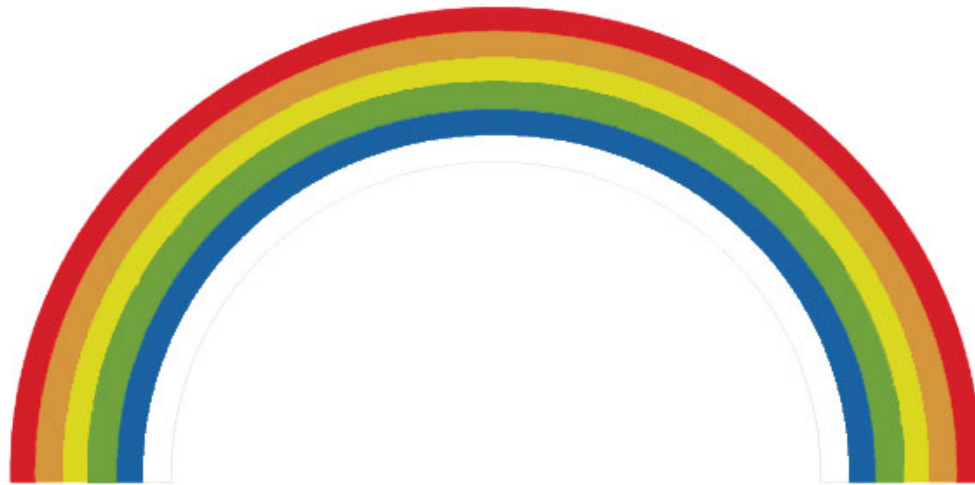
Cyflyrau'r
Sbectrwm
Awtistig (CSA)

Awtistiaeth
mewn
Plentyndod

Anhwylder
Datblygu
Treiddiol



Rydym yn cyfeirio at 'Sbectrwm' Awtistig oherwydd mae'r ffordd y gall y cyflwr effeithio ar unigolion yn amrywio



Ar un pen y sbectrwm, gall pobl ag awtistiaeth gael anabledd dysgu ychwanegol a byddant wedi'u heffeithio'n fwy difrifol

Ar y pen arall, gall unigolion fod â deallusrwydd arferol neu uwch na'r cyfartaledd a gallant weithredu ar lefel uchel



AMLWG o Awtistiaeth



Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol



Meddwl creadigol a dychymyg yn wan



Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau



Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro, ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau



Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol





Mae unigolion ag awtistiaeth yn cael anawsterau gyda rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu geiriol. Mae'r ffordd y caiff unigolyn ei effeithio yn amrywiol. Gall y namau hyn gynnwys anawsterau gyda:

Deall elfennau cymdeithasol
dymunol

Rhannu

Cymryd tro

Mwynhau sgwrs

Dangos pryder tuag at eraill

Defnyddio a deall iaith





Amharu ar Gymdeithasu a Chyfathrebu Geiriol

Gall siarad ar y ffon fod yn anodd

Gall llythyrau aneglur neu heb eu strwythuro gael eu methu neu camddeall

Efallai na fyddant yn deall rheolau cymdeithasol ac mae'n bosibl y bydd angen cymorth ychwanegol neu gyngor arnynt gyda bod mewn ciw, cymryd tro a gweithgareddau tîm.

Gall gwneud a cynnal ffrindiau fod yn anodd, ac arwain at ynysu cymdeithasol

Gall pobl ag awtistiaeth ddehongli iaith yn llythrennol ac efallai y byddant felly yn camddeall idiomaau (“torchï llewys”, “y cyntaf i'r felin gaiff falu”) a throsiadau (“roedd fy mhen yn troi”)

Efallai na fydd pobl ag awtistiaeth yn mwynhau sgwrsio yn yr un ffordd, a bod yn well ganddynt faterion ffeithiol felly yn hytrach na mwynhau rhyngweithio gyda phobl eraill.





Dyma rai ffyrdd y gallwch addasu'r ffordd yr ydych yn cyfathrebu i helpu unigolion ag awtistiaeth

Siaradwch yn araf ac yn glir

Peidiwch â defnyddio idiomau na throsiadau

Caniatewch amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth

Cadwch gyfarwyddiadau'n fyr

Ceisiwch osgoi dibynnu ar ystumiau, mynegiant y wyneb neu dôn y llais

Sicrhewch fod llythyrau'n glir, yn gryno ac yn strwythuredig





Amharu ar Gymdeithasu a Chyfathrebu Geiriol

Dyma rai ffyrdd y gallwch addasu'r ffordd yr ydych yn cyfathrebu i helpu unigolion ag awtistiaeth:

Esboniwch y "rheolau" yn hytrach na thybio eu bod wedi eu deall

Ceisiwch gychwyn ffyrdd o ryngweithio'n gymdeithasol. Os yw'r unigolyn angen help, efallai na fydd ef/hi yn teimlo'n ddigon hyderus i ofyn

Ceisiwch gadw at y ffeithiau a chadw clebran cymdeithasol hyd at leiafswm

Defnyddiwch gyfarwyddiadau ychwanegol neu gynllun clir i helpu gyda talu biliau neu cysylltu gyda eraill

Ceisiwch gynnig strwythur ychwanegol o fewn gweithgareddau sy'n cynnwys cymryd tro neu weithgareddau tîm





Ymarferiad enghreifftiol 1

Mae John, oedolyn awtistig, angen adrodd am broblem i'w ddarparwr tai. Mae'n ffonio'r rhif a ddarperir iddo ac mae'n clywed rhestr wedi ei recordio. Mae John yn mynd i banig ac yn hongian y ffon i fyny, ac mae nawr yn poeni sut i adael iddynt wybod am y broblem.

Beth allai'r broblem fod? Sut allwch chi helpu John?





Amharu ar Gymdeithasu a Chyfathrebu Geiriol

Mae John bob amser yn ffeindio bod siarad ar y ffôn yn achosi pryder iddo, mae'n poeni nad yw'n gwybod pwy mae'n siarad gyda ac mae'n ansicr sut i wybod pan mae ei dro i siarad. Rhwystr ychwanegol yw'r rhestr wedi ei recordio, nid yw'n deall yr opsiynau ac mae'n poeni y bydd yn dewis yr un anghywir.

Byddai'r darparwr tai wedi gallu darparu cyfeiriad e-bost yn lle , neu rhif l gysylltu trwy destun (text). Byddant hefyd wedi gallu rhoi rhestr ysgrifenedig o'r opsiynau wedi ei recordio iddo er mwyn iddo fedru ddewis yr opsiwn cywir.





Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Mae pobl ag awtistiaeth yn profi llai o ddychymyg, syniadau a chreadigrwydd. Unwaith eto, mae'r modd y caiff rhywun ei effeithio yn amrywio o unigolyn i'r llall. Gall hyn effeithio ar sawl agwedd ar fywyd dyddiol a gall gynnwys anawsterau gyda:

darogan adweithiau a digwyddiadau

datrys problemau

ymdeimlo â phobl eraill

gweithgareddau creadigol

cynllunio

ymdopi â newidiadau





Meddwyl creadigol a dychymyg yn wan

Sut mae hyn yn effeithio ar fywyd bob dydd:

Wrth ddatrys problemau, rydym yn dibynnu ar ein dychymyg cymdeithasol i ddarogan canlyniadau posibl. Mae hyn yn anodd i rywun ag awtistiaeth.

Mae gwneud dewisiadau rhydd neu greu syniadau creadigol yn anodd yn aml.

Mae rhai pobl ag awtistiaeth yn cael anawsterau gyda dychymyg creadigol. Mae dychymyg creadigol da gan eraill, a dim ond y dychymyg cymdeithasol a effeithir.

Gall cynllunio fod yn anodd heb ddychymyg cymdeithasol da. Mae pobl ag awtistiaeth yn aml yn dibynnu ar galendrau neu gynllunwyr i'w helpu gyda hyn.

Gall ymdopi gyda newidiadau fod yn anodd. Mae'n well gan bobl ag awtistiaeth drefn pendant yn hytrach na sefyllfaoedd na ellir eu rhagweld.





Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Dyma rai ffyrdd y gallwch helpu unigolion sydd ag anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol

Ceisiwch gyfyngu ar nifer y dewisiadau a roddir iddynt wrth gynnig opsiynau

Defnyddiwch gwestiynau penodol a chyfyngu ar y defnydd o gwestiynau penagored

Ceisiwch dorri cyfarwyddiadau i lawr yn gamau llai

Cefnogwch yr unigolyn wrth ddatrys problemau

Cynigiwch ddigon o ddewisiadau yn hytrach na dibynnu ar yr unigolyn i greu syniad

Sicrhewch fod gohebiaeth yn amlinellu'r tasgau sydd i'w cwblhau - peidiwch â chymryd yn ganiataol bod y person yn gwybod





Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Ymarferiad enghreifftiol 2

Mae Sam, oedolyn awtistig, yn cael problem gyda'i gymdogion ac mae wedi gofyn i gael ei symud. Mae aelod o staff yn cyfarfod gyda Sam i ddeall beth yw'r broblem a phenderfynu a ddylai gael ei symud. Mae hyn yn cynnwys gofyn llawer o gwestiynau agored fel "Pam wyt yn teimlo fod dy gymdog yn annifyr gyda ti?" ac yn rhoi nifer o opsiynau a barn ynglŷn â symud. Mae Sam yn mynd yn bryderus pan mae'n methu ateb ac mae'n gofyn i'r aelod staff i adael ei gartref.

Beth allai'r broblem fod? Sut allwch chi helpu Sam?





Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Mae llai o ddychymyg, syniadau a chreadigrwydd gan unigolion awtistig, megis Sam. Golyga hyn eu bod yn gweld datrys problemau yn anodd gan ein bod yn dibynnu ar ein dychymyg cymdeithasol i ragweld canlyniadau posibl. Gall cynllunio neu feddwl o flaen llaw fod yn anodd hefyd heb ddychymyg cymdeithasol da sy'n esbonio pam nad oedd Sam yn gallu dweud pa fath o le roedd eisiau symud i.

Mae Sam yn cael anawsterau wrth greu syniadau creadigol neu wneud dewisiadau rhydd. I helpu rhywun ag awtistiaeth, dylech gyfyngu ar nifer y dewisiadau a gynhigiwch a chynnig opsiynau yn hytrach na gwneud i'r unigolyn ddatblygu ei syniadau ei hunan. Yn hytrach na gofyn cwestiynau penagored, dylech fod yn benodol gyda'r hyn yr ydych yn ei ofyn yn hytrach na hynny. Peidiwch a disgwyl iddynt ddychmygu beth mae pobl eraill yn meddwl neu teimlo. Er enghraifft, yn hytrach na gofyn "Pam wyt yn teimlo fod dy gymydog yn annifyr gyda ti?", gallwch ofyn "Beth ddywedodd dy gymydog wrth gweiddi ata ti?"





Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Gall hyn gynnwys anawsterau wrth ddefnyddio a deall:

mynegiant y wyneb

iaith y corff

tôn y llais

cyswllt llygad

amneidiau





Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Er mwyn deall pan mae rhywun yn bod yn ddychanol/gwawdlyd, rydym yn dadansoddi nifer o awgrymiadau heb eiriau. Mae hyn yn golygu y gall rhai pobl ag awtistiaeth gael trafferth wrth adnabod a gwerthfawrogi coegni.

Efallai y bydd y sawl ag awtistiaeth yn ei gweld hi'n anodd dehongli ystyr eich ystumiau, er enghraifft, pwyntio i nodi gwrthrych neu gyfeiriad.

Mae nifer o unigolion ag awtistiaeth yn ei gweld hi'n anodd canolbwyntio ar roi cyswllt llygad a gwrando ar yr un pryd.

Efallai y bydd osgoi rhoi cyswllt llygad yn cael ei ddehongli fel anghwrteisi yn yr unigolyn, nid dyma'r achos.

Rydym yn aml yn dibynnu ar dôn y llais, ynghyd â geiriau i gyfleu pwynt. Efallai na fydd pobl ag awtistiaeth yn gallu defnyddio na deall ystyr hyn yn rhwydd.

Efallai na fydd rhywun ag awtistiaeth yn gallu defnyddio ystumiau neu mai ychydig iawn o ddefnydd o ystumiau sydd ganddynt.





Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Dyma rai ffyrdd y gallwch helpu unigolion sydd ag anawsterau gyda amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Peidiwch â dibynnu ar ystumiau
nac iaith y corff i gyfleu neu
bwysleisio pwynt

Ceisiwch ddeall nad yw llawer o
unigolion ag awtistiaeth yn hoffi
cyswllt llygad, dydyn nhw ddim yn
bod yn anghwrtais

Peidiwch â defnyddio ystumiau
megis pwyntio er mwyn cyfeirio
rhywun

Ceisiwch gadw tôn eich llais yn
wastad





Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Ymarferiad enghreifftiol 3

Mae Rachel, oedolyn awtistig, wedi cael clo newydd i'w drws wedi ei osod. Mae'r ffitiwr yn esbonio sut mae rhaid codi dolen y drws a throi'r allwedd ddwywaith i gloi a datgloi'r drws trwy ddefnyddio ystum. Ar ôl iddo adael ni all Rachel gloi'r drws.

Beth allai'r broblem fod? Beth ellid fod wedi'i wneud yn wahanol i gefnogi Rachel?





Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

Mae Rachel yn ei gweld hi'n anodd defnyddio a deall ystyr ystumiau. Ni ddylech ddibynnu ar ystumiau i gyfleu pwynt ac yn lle dylech ddweud yn union yr hyn yr ydych yn ei olygu.

Gallai'r ffitiwr fod wedi dangos y broses yn hytrach na defnyddio ystum i'w esbonio.





Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro,
ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau

Mae ystod gul o ddiddordebau, trefnau arferol ac ymddygiad ailadroddus gan unigolion ag awtistiaeth. Mae'r ffordd y caiff yr unigolyn ei effeithio yn amrywio. Gall hyn gynnwys:

Mynnu ar ymddygiad
ailadroddus neu ddefodau

Symudiadau ailadroddus megis
fflapio ac ysgwyd dwylo, troelli,
fflicio

Ddim yn hoffi newid, pobl neu
weithgareddau newydd

Diddordebau neu
weithgareddau arbennig o
benodol neu gyda
gorganolbwyntio anarferol





Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro,
ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau

Dyma rai ffyrdd y gallwch helpu unigolion:

Esboniwch
newidiadau o flaen
llaw

Defnyddiwch
gynllunwyr ac
amserlenni i baratoi
am ddigwyddiadau
ad hoc

Ceisiwch gymryd
rhan ac ymddiddori
yn eu diddordebau
arbennig

Glynwch at amseroedd
cytunedig ac os ydych
yn rhedeg yn hwyr
dywedwch mor fuan â
phosib

Deallwch y gall
newidiadau i'r cartref
fod yn ofidus

Ceisiwch sicrhau bod
yr holl gyswllt â
pherson cyfarwydd





Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro,
ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau

Ymarferiad enghreifftiol 4

Mae gyda Martin, oedolyn awtistig, dap sydd wedi torri. Mae dyn atgyweirio newydd i Martin newydd ddechrau gweithio, ac yn cyrraedd tŷ Martin. Mae Martin yn ei weld drwy'r ffenestr ac yn mynd yn bryderus. Mae'n cilio at ei ystafell wely ac nid yw'n ateb y drws.

Beth allai'r broblem fod? Beth ellid ei wneud i helpu Alice petai hyn yn digwydd eto?





Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro,
ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau



Nid yw unigolion ag awtistiaeth yn hoffi newid, pobl neu weithgareddau newydd. Nid oedd Martin yn disgwyl dyn atgyweirio newydd ac fe aeth yn bryderus wrth i rhywun anghyfarwydd nesu at ei dŷ .

Er mwyn gostwng lefelau pryder Martin yn y dyfodol, gallech baratoi Martin trwy ei rybuddio am y newid cyn belled o flaen llaw ag sy'n bosibl.

Byddai anfon person cyfarwydd gyda'r dyn atgyweirio helpu hefyd.





Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol

Mae nam ar synhwyrau llawer o bobl ag awtistiaeth. Gallai hynny effeithio ar y synhwyrau i gyd a bydd y modd y bydd unigolyn ag awtistiaeth yn canfod eu synhwyrau yn gryfach neu'n wannach.

cyffyrddol	• (cyffwrdd)
cynteddol	• (symud)
ystum a safle'r corff	• (ffordd o sefyll/eistedd)
gweledol	• (golwg/edrych)
clyw	• (clywed)
arogleuol	• (arogli)
archwaethol	• (blasu)





Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol

Dyma rai ffyrdd y gallwch helpu unigolyn gydag ymatebion synhwyraidd anarferol:

Trowch oleuadau
llachar mewn
swyddfeydd i lawr

Dowch o hyd i rhywle
tawel ar gyfer
cyfarfodydd

Byddwch yn
ymwybodol y gall sŵn
cefndir amharu ar eu
gallu i ganolbwyntio ar
yr hyn yr ydych yn ei
ddweud

Deallwch y gall
canfyddiadau
synhwyraidd fod yn
wahanol i'ch un chi

Gofynnwch am faterion
synhwyraidd, a
chymewch sylw
ohonynt





Gall ymatebion y synhwyrâu fod yn anarferol

Ymarferiad enghreifftiol 5

Mae Mary wedi gwneud cwyn am ei chymdogion i'r gymdeithas dai. Mae cwpl oedrannus yn byw yn y fflat uwchben, Mary ac mae hi'n dweud bod y sŵn y maent yn ei wneud yn y dydd yn tarfu arni i'r lefel na all hi ganolbwyntio ar ddarllen, gwnïo neu wylïo'r teledu. Mae aelod o staff yn ymweld â Mary ac nid yw'n gallu clywed unrhyw beth arwyddocaol, mae'n bwydo yn ôl i'w rheolwr y mae'n rhaid bod Mary yn gwneud y mater sŵn i fyny oherwydd ei bod hi eisiau symud o fflat i dŷ.

Beth allai'r broblem fod?





Gall ymatebion y synhwyrâu fod yn anarferol

Gall pobl awtistig gael canfyddiad mwy neu lai o wybodaeth synhwyradd. Mae Mary wir yn clywed sŵn yn dod o'r llofft sy'n aflonyddu arni. Mae gan yr hen ŵr i fyny'r grisiau gyflwr ysgyfaint ac mae'n defnyddio nebuliser ar adegau trwy gydol y dydd. Y sŵn a'r dirgryniad yw'r hyn sy'n aflonyddu ar Mary.

Pe bai'r aelod o staff wedi gwrando ar Mary yn hytrach na tybio bod Mary yn clywed yr un peth â hi, gallai fod wedi archwilio'r mater ymhellach.

Gallai hi fod wedi siarad â'r cwpl a darganfod beth oedd y sŵn a'i esbonio i Mary. Efallai y byddai negodi wedi helpu, byddai curiad ar y llawr i ddweud wrth Mary y byddent yn troi'r nebuliser ymlaen yn galluogi Mary i roi ei diffynyddion clust ymlaen am y cyfnod byr hwnnw.

Dylai materion synhwyradd fod wedi cael eu harchwilio cyn dyrannu'r fflat, oherwydd gall synau o'r fyny neu i lawr y grisiau cythruddo / neu achosi gofid pan gânt eu canfod trwy synhwyrâu uwch.



Sut allwch chi helpu:

Os yr ydych yn ei chael hi'n anodd, gofynnwch— gofynnwch i'r person, gofalwr neu ceisiwch gyngor gan eraill

Ceisiwch ddeall, gall pobl awtistig fyw bywydau cyflawn os rhoddir cyfle iddynt

Ystyriwch sut y gall materion synhwyraidd effeithio ar yr unigolyn

Addaswch eich steil cyfathrebu

Mae bod yn ymwybodol o'r anawsterau a brofir gan bobl awtistig yn allweddol



Mae nifer o adnoddau ar gael i helpu cefnogi unigolion ag awtistiaeth ar ein gwefan.



www.ASDinfoWales.co.uk



ASDinfo@WLGA.gov.uk



[@ASDinfoWales](https://twitter.com/ASDinfoWales)



[ASDinfoWales](https://www.facebook.com/ASDinfoWales)

