AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

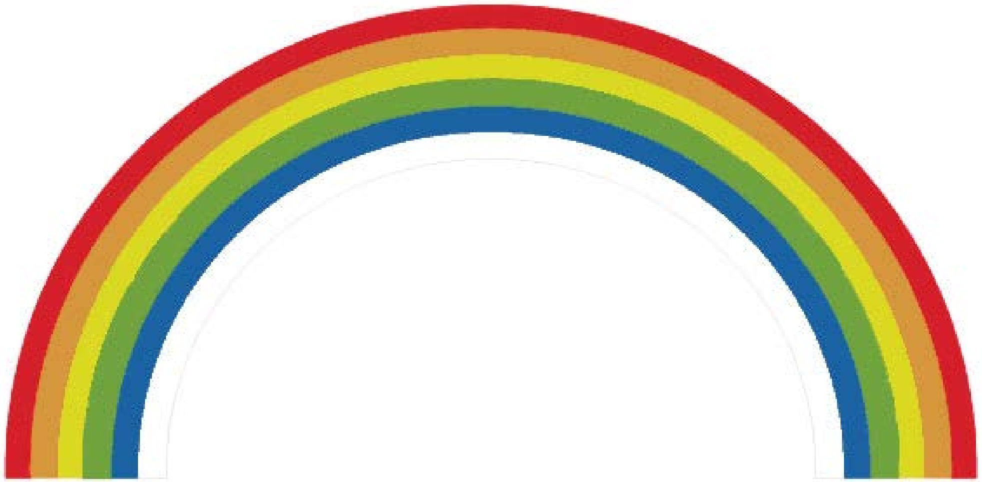
Mae nifer o bobl ag awtistiaeth heb ddiagnosis, ac efallai nad ydynt yn sylweddoli fod y cyflwr arnynt

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

Amharu ar Gymdeithasu a Chyfathrebu Geiriol

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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 idiomau ("torchi 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

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?

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 I 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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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.

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.

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 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

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 gymydog 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?”

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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

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

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

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

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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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

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

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

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 chymerwch sylw ohonynt

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 wylio'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 synhwyrau fod yn anarferol

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Gall pobl awtistig gael canfyddiad mwy neu lai o wybodaeth synhwyraidd. 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 synhwyraidd 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 synhwyrau 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.AwtistiaethCymru.org

AwtistiaethCymru@WLGA.gov.uk

@AutismWales

AutismWales