Cynorthwyo pobl awtistig i gael swyddi

Adnodd Datblygu Hyfforddiant

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Beth yw Awtistiaeth?

Mae Awtistiaeth yn 'anabledd cudd', sy'n golygu nad yw'n hawdd sylweddoli bod y cyflwr ar rywun. Os oes rhywun yn dangos strapen arddwrn, cerdyn neu arbedwr sgrin ar eu teclyn symudol, mae'n golygu bod ganddynt awtistiaeth a'u bod am i chi wybod hynny fel y gallwch eu cefnogi:

Yn aml mae pobl awtistig yn cael anhawster cael mynediad at weithgareddau cymunedol, cyfleusterau hamdden a gwasanaethau eraill. Trwy gael gwell dealltwriaeth o awtistiaeth, mae gan bawb rym i newid bywydau. Darperir y wybodaeth ganlynol i'ch helpu i gael gwell dealltwriaeth o awtistiaeth ac i awgrymu ffyrdd o gefnogi pobl awtistig.

Am fwy o wybodaeth am y cynllun 'Weli di fi?' ewch i wefan:

AutismWales.org/cy/rwyn-awtistig/adnoddau-i-chi/weli-di-fi/

Mae awtistiaeth yn cael ei alw yn enwau eraill hefyd, gan gynnwys:

Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig (ASD)

Syndrom Asperger

Cyflwr Sbectrwm Awtistig (ASC)

Anhwylder Datblygu Treiddiol

Beth yw Awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn gyflwr oes ac mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir

Ar hyn o bryd mae mwy o wrywod na benywod yn cael diagnosis o awtistiaeth

Amcangyfrifir bod gan 1 o bob 100 o bobl yn y DU Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig (ASD)

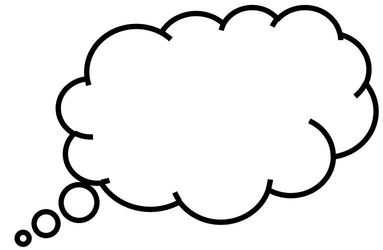
Mae llawer o bobl nad ydynt yn gwybod eu bod yn awtistig

Mae hyn yn wir yn enwedig i oedolion

Beth yw Awtistiaeth?

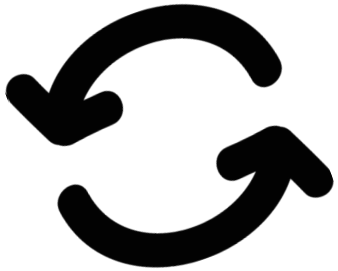
Mae gan bobl awtistig wahaniaethau yn y meysydd canlynol:

Cyfathrebu Cymdeithasol a Rhyngweithio Cymdeithasol



Dychymyg Cymdeithasol a Hyblygrwydd Meddwl

Diddordebau neu weithgareddau cyfyngedig, ailadroddus



Patrymau ymddygiad cyfyngedig, ailadroddus

Ymatebion synhwyraidd anarfero

Beth yw Awtistiaeth?

Gall yr anawsterau hyn amharu ar y ffordd y mae unigolion yn gweithredu ym mhob rhan o'u bywydau, ond mae'r graddau y cânt eu heffeithio ac effaith hynny ar fywyd bob dydd yn amrywio o un person i'r llall. Cliciwch ar y ddolen gyswllt isod i wylio ffilm fer sy'n dilyn tri unigolyn awtistig - Amara Tamblyn, Rhiannon Lloyd-Williams ac Osian Harries – wrth iddyn nhw edrych ar beth mae awtistiaeth yn ei olygu iddyn nhw, gan gynnwys: cyfathrebu cymdeithasol; patrymau ac arferion; profiad synhwyraidd; a sut i wella pethau. Mae hefyd yn cynnwys llais proffesiynol Dr Elin Walker Jones, Seicolegydd Ymgynghorol.

Er mwyn cael ymwybyddiaeth sylfaenol o awtistiaeth, edrychwch yn gyntaf ar:
AutismWales.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/beth-yw-awtistiaeth/

Yn yr adnodd hwn rydym wedi canolbwyntio ar sut y gall yr anawsterau hyn effeithio ar allu unigolyn i chwilio am swydd, cael swydd a chadw swydd.

Mae nifer o bobl awtistig yn awyddus i weithio ac ennill sgiliau, priodoleddau a gwybodaeth y gall cyflogwyr elwa ohonynt. Dywedir bod gan bobl ag awtistiaeth nifer o nodweddion a allai fod o fudd i'r gweithle, ond mae'n bosibl y bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar rai bobl awtistig i gael swyddi addas.

Nodweddion nifer o bobl awtistig:

- Hoffi rheolwaith / arferion rhagweladwy
- Problemau synhwyraidd
- Diddordebau arbennig
- Ymddygiadau ailadroddus
- Cyflyrau eraill gydag Awtistiaeth (e.e. ADHD neu orbryder)

Dylech ystyried yr anawsterau y gall pobl awtistig eu cael yn y meysydd canlynol:

- **Cyfarfodydd ac apwyntiadau**
- **Materion penodol yn ymwneud â gwaith**
- **Diffinio hanfodion a dewisiadau cyflogaeth**
- **Chwilio am swyddi**
- **Gwneud cais am swyddi**
- **Cyfweliadau swyddi**

a chynnig syniadau ynglŷn â beth allai eu helpu gyda'r materion hyn. Trwy godi'ch ymwybyddiaeth eich hun, addasu eich dulliau cyfathrebu a chyflwyno strwythur, gallwch chi gefnogi person awtistig i gyflawni eu potensial mewn cyflogaeth.

Mae cyfres o offer ar gael i gyd-fynd â'r adnodd hwn ar AutismWales.org/cy/cyflogaeth/rwyn-cefnogi-pobl-awtistig-syn-ceisio-cyflogaeth/
Mae mwy o adnoddau ar gael hefyd ar AutismWales.org/cy/addysg/rwyn-ddarparwr-dysgu-yn-y-gwaith/

Cyfarfodydd ac apwyntiadau

	Problemau posibl	Datrysiadau
Anawsterau cyfathrebu cymdeithasol	Mae'n bosibl y bydd pobl awtistig yn cael anawsterau wrth geisio defnyddio a deall elfennau o gyfathrebu cymdeithasol. Mae lefel ac ystod yr anawsterau yn amrywio o un person i'r llall. Er y bydd rhai pobl awtistig yn ymddangos fel pe baent yn gallu defnyddio dulliau cyfathrebu cymdeithasol ar lefel uchel, mae'n bosibl y bydd lefel eu dealltwriaeth yn gyfyngedig. Gan hynny mae'n bwysig peidio â phenderfynu ar lefel dealltwriaeth rhywun yn seiliedig ar y sgiliau iaith a chyfathrebu y maent yn eu defnyddio. Gall materion cyfathrebu cymdeithasol achosi problemau wrth roi gwybodaeth i bobl awtistig a chael gwybodaeth ganddynt.	• Osgoi defnyddio trosiadau, idiomau a chyffelybiaethau • Cadw cyfarwyddiadau yn gryno • Osgoi defnyddio brawddegau di-angen • Cadw patrwm llais digynnwrf a chyson • Defnyddio lluniau a gwybodaeth ysgrifenedig i gefnogi'ch dulliau cyfathrebu • Gwirio a yw'r unigolyn wedi deall yr hyn yr ydych wedi'i ddweud • Cofio nad yw diffyg cyswllt llygad yn golygu nad yw'r unigolyn awtistig yn talu sylw • Peidio â gorfodi unigolyn awtistig i gadw cyswllt llygad gyda chi • Eistedd wrth ymyl unigolyn awtistig yn hytrach nag o'i flaen wrth siarad gydag ef/hi oherwydd yn aml gall hyn helpu gyda phroblemau cyswllt llygad • Dweud enw'r unigolyn cyn siarad gydag ef/hi, yn enwedig mewn sefyllfa grŵp • Peidio â thybio bod mynegiad wyneb unigolyn awtistig yn adlewyrchu ei (g)wir deimladau • Osgoi defnyddio mynegiadau wyneb, iaith y corff ac ystumiau i bwysleisio pwynt • Osgoi defnyddio coegni • Dweud beth ydych yn ei feddwl a meddwl beth ydych yn ei ddweud, defnyddio iaith glir i gyfathrebu yn hytrach na dibynnu ar ddulliau cyfathrebu di-lafar

Cyfarfodydd ac apwyntiadau - parhad…

	Problemau posibl	Datrysiadau
Anawsterau Rhyngweithio Cymdeithasol	Yn aml, mae pobl awtistig yn ei chael yn anodd cymryd rhan mewn 'mân siarad' cymdeithasol, ac efallai y byddant yn poeni pa atebion a ddisgwylir ganddyn nhw, neu deimlo fel pe baent yn cael eu profi hyd yn oed. Gall fod yn anodd i rai bobl awtistig feithrin perthynas â chydweithwyr	• Ceisio osgoi 'mân siarad' a meithrin perthynas trwy ganfod mwy am ddiddordebau arbennig • Esbonio yn glir o flaen llaw a ydych yn rhyngweithio mewn modd cwbl gymdeithasol a chefnogol ynteu mewn modd mwy ffurfiol • Datgan yn glir beth a ddisgwylir o'r unigolyn cyn dechrau, ynghyd â goblygiadau methu â chydymffurfio
Hoffi arferion rhagweladwy	Mae nifer o bobl awtistig yn ei chael yn anodd ymdopi â newidiadau. Gall cwrdd â phobl anghyfarwydd, defnyddio gwahanol ystafelloedd, newid patrwm arferol a rhedeg yn hwyr i apwyntiadau wneud yr unigolyn yn orbryderus.	• Trefnu cyfarfod gydag aelod cyfarwydd o staff • Cadw apwyntiadau ar amser • Rhoi rhybudd o unrhyw newidiadau • Defnyddio yr un ystafell / ardal • Dilyn yr un rheolwaith
Problemau synhwyraidd	Gall goleuadau fflworoleuol, cefndir swnllyd, amgylcheddau prysur, sgyrsiau pobl eraill gerllaw i gyd dynnu sylw unigolyn awtistaidd.	• Defnyddio ystafell gyfarfod yn hytrach na swyddfa agored • Gwanhau'r golau • Trefnu apwyntiadau ar adegau mwy tawel o'r dydd • Cynnig lle tawel i aros yn hytrach nag ystafell aros brysur

Materion gwaith penodol i'w hystyried ar gyfer pobl awtistig

Amodau / tasgau a allai achosi problemau i bobl awtistig	Amodau / tasgau a allai fod yn fanteisiol i bobl awtistig
• Patrymau sifft amrywiol • Gwisg / dillad diogelwch • Amgylcheddau caotig • Synau uchel, arogleuon cryf, goleuadau llachar • Cymryd rhan mewn 'mân siarad' • Rheoli blaenoriaethau cystadleuol • Datrys problemau cymhleth • Timau mawr • Trosiant staff ar lefel uchel	• Tasgau diffiniedig • Gweithgareddau ailadroddus • System rheolwr atebol cyson • Sylw i fanylion • Oriau gwaith gosodedig • Cysylltiedig â diddordebau arbennig • Timau bach • Amgylchedd gefnogol

Diffinio hanfodion a dewisiadau cyflogaeth

	Problemau posibl	Datrysiadau
Anawsterau rhyngweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Yn aml mae'n bosibl y bydd pobl awtistig yn darparu gwybodaeth benodol y gofynnir amdani, ond nid gwybodaeth ychwanegol am eu hanghenion. Yn aml gall cwestiynau penagored fod yn anodd iddynt eu hateb.	• Gofyn cwestiynau penodol • Defnyddio rhestrau gwirio a holiaduron gyda chwestiynau caeedig, cynnig gwybodaeth ysgrifenedig i'r unigolyn allu cyfeirio ati yn y dyfodol • Bod yn drylwyr, gofalu'ch bod wedi cwmpasu pob agwedd ar y swydd a pheidio â dibynnu ar yr unigolyn i godi unrhyw fater heb i rywun ofyn iddo/iddi yn benodol
Anawsterau Dychmygu Cymdeithasol	Ambell waith mae pobl awtistig yn ei chael yn anodd rhagweld eu haddasrwydd ar gyfer cyfleoedd gwaith ac amgylcheddau gweithio, neu efallai eu bod yn cael anhawster dychmygu'r priodweddau sy'n angenrheidiol ar gyfer swyddi penodol. Gall anawsterau â chynllunio a datrys problemau achosi problemau wrth ystyried teithio i'r gwaith ac mewn meysydd yn gysylltiedig ag ymdopi â swydd.	• Canfod pa ofynion hanfodol y byddai angen i unrhyw gyfle cyflogaeth eu hateb er mwyn i'r unigolyn ymdopi • Archwilio opsiynau teithio, gan gynnwys amser teithio i gynorthwyo'r unigolyn i chwilio am waith yn yr ardal ddaearyddol briodol • Defnyddio rhestrau o sectorau gwaith posibl i helpu'r unigolyn i fynegi ei (d)dewisiadau ar lafar
Problemau synhwyraidd a hoffter o arferion rhagweladwy	Os yw'r unigolyn awtistig yn cael problemau synhwyraidd neu os nad yw'n hoff o newid, efallai na fydd rhai mathau o swyddi yn addas. Os nad ydynt yn cael eu trafod yn drylwyr mae'n bosibl y bydd y problemau hyn yn cael eu methu a bydd hynny'n cael effaith sylweddol ar allu'r unigolyn awtistig i gadw ei swydd.	• Gofynnwch gwestiynau penodol ynglŷn â chyfyngiadau yn yr amgylchedd gwaith, oriau gwaith a gallu i weithio'n hyblyg
Diddordebau a phriodoleddau arbennig	Yn aml mae gan bobl awtistig briodoleddau sy'n eithriadol o fuddiol i gyflogwyr a diddordebau arbennig sy'n gysylltiedig â sgiliau a gwybodaeth eang mewn meysydd penodol.	• Archwilio diddordebau arbennig a sut y gallent fod yn berthnasol yn yr amgylchedd gwaith • Canfod sgiliau a gwybodaeth nad ydynt o reidrwydd wedi'u caffael trwy astudiaethau neu brofiad ffurfiol

Chwilio am swydd

	Problemau posibl	Datrysiadau
Anawsterau rhyngweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Mae pobl awtistig yn cael anhawster deall iaith drosiadol. Mae'r rhan fwyaf o hysbysebion swyddi a swydd-ddisgrifiadau yn llawn iaith drosiannol ('bod yn hyblyg', 'aelod o dîm' ac ati) sy'n ei gwneud yn anodd i unigolion ag awtistiaeth eu dehongli. Bydd yr anhawster hwn hefyd yn amharu ar allu'r unigolyn i gyfleu ei sgiliau yn yr iaith drosiannol sy'n angenrheidiol ar gyfer nifer o offer chwilio am swyddi ar-lein.	• Esbonio brawddegau trosiannol gan ddefnyddio iaith lythrennol • Efallai y bydd cyfieithwyr idiomau a throsiadau ar-lein yn ddefnyddiol • Cynorthwyo'r unigolyn trwy ddarparu disgrifiadau 'trosiannol' o'u sgiliau y gellir eu defnyddio i baru â swyddi ac mewn offer chwilio am swyddi
Anawsterau Dychmygu Cymdeithasol	Gall anawsterau wrth ragweld beth sydd ei angen ar bobl eraill neu beth maent yn ei ddisgwyl, yn ogystal â chynllunio neu ddatrys problemau, ei gwneud yn anodd i bobl awtistig gymharu eu sgiliau â'r rhai a nodir mewn swydd-ddisgrifiadau. Yn aml mae'n anodd i bobl awtistig briodoli eu sgiliau neu brofiadau presennol i sefyllfaoedd newydd.	• Annog yr unigolyn i restru eu gwybodaeth bersonol, dewisiadau, sgiliau a phrofiad • Defnyddio rhestrau o feini prawf hanfodol a gofynion teithio'r swyddi ochr yn ochr â sgiliau wrth baru â swyddi • Cefnogi'r unigolyn i ystyried eu sgiliau a'u priodoleddau presennol ac ystyried sut y gallant fod yn berthnasol mewn gwahanol sefyllfaoedd
Rheolwaith / Strwythur	Mae llawer o bobl awtistig yn teimlo'n fwy cyfforddus gyda thasgau gosodedig, rheolwaith a therfynau amser diffiniedig. Efallai y byddant yn cael anhawster mesur termau fel 'yn rheolaidd' neu 'yn aml' a gall defnyddio termau di-strwythur felly achosi gorbryder gan nad ydynt yn gwybod yn union beth a ddisgwylir ganddyn nhw.	• Os oes gofyn i'r person chwilio neu wneud cais am nifer benodol o swyddi mewn cyfnod penodol, dylid esbonio hynny'n glir. • Eu cefnogi i greu cynllun chwilio am swyddi sy'n nodi gweithgareddau penodol ar ddyddiau / amseroedd penodol. • Gofalu eu bod wedi deall beth a ddisgwylir ganddyn nhw.

Gwneud cais am swyddi

	Problemau	Datrysiadau
Anawsterau rhyngweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Gall anawsterau wrth ddefnyddio iaith drosiannol achosi anawsterau wrth baru ceisiadau swyddi neu CVs gyda'r swydd-ddisgrifiad, hysbyseb neu fanylion am yr unigolyn.	• Darparu esboniadau o baragraffau trosiannol • Eu hannog i ddefnyddio'r brawddegau trosiannol cyffredin hyn yn y cais, fel y disgwylir gan gyflogwyr
Anawsterau Dychmygu Cymdeithasol	Efallai y bydd pobl awtistig yn cael anhawster rhagweld beth mae pobl eraill am ei wneud neu weld pethau o safbwynt pobl eraill. Gall hyn effeithio ar y ffordd y byddant yn gwneud cais am swyddi neu ysgrifennu CVs, a byddant yn cael anhawster wrth geisio ysgrifennu gan gadw safbwynt y cyflogwr mewn cof.	• Darparu cefnogaeth i ddarparu CV sylfaenol y gellir ei gadw fel templed • Cynnig cymorth i ysgrifennu proffil personol, nid yw darparu enghreifftiau yn debygol o fod yn ddigonol • Rhannu syniadau am beth y bydd y cyflogwr yn disgwyl ei weld mewn ffurflen gais neu CV, diffinio rheolau os oes angen (e.e. peidio ag ysgrifennu am berthnasoedd personol)
Hoffi Strwythur	Efallai y bydd yn well gan rai bobl awtistig ddull strwythuredig o ysgrifennu CV gyda chynnwys yn cael ei ychwanegu ar adegau diffiniedig. Gall awgrymu eu bod yn dewis templed achosi gorbryder i'r rheiny sy'n cael anhawster gwneud dewisiadau.	• Defnyddio offeryn ysgrifennu CV i ddarparu strwythur • Argymell templed CV

Cyfweliadau swyddi

	Problemau	Datrysiadau
Anawsterau rhyngweithio a chyfathrebu cymdeithasol	Gall anawsterau mewn cyfathrebu cymdeithasol a rhyngweithio olygu bod rhai pobl awtistig yn cael eu rhoi dan anfantais go iawn mewn cyfweliad. Efallai y bydd llawer yn cael anhawster â'r sgyrsiau cwrtais sy'n digwydd cyn i'r cyfweliad ddechrau, efallai y bydd rhai yn cael trafferth aros eu tro i siarad neu gael cyswllt llygad. Efallai na fyddant yn deall neu y byddant yn camddeall cwestiynau gor-gymhleth neu rai a ofynnir mewn iaith drosiannol mewn cyfweliad.	• Ymarfer technegau cyfweld fwy nag un waith • Wrth ymarfer, sicrhau bod atebion i sgyrsiau cwrtais cymdeithasol fel 'sut oedd eich siwrnai?' yn cael eu hymarfer hefyd. • Amlinellu pethau allweddol y bydd cyflogwr yn ceisio eu canfod mewn cyfweliad, hyd yn oed os ydynt yn ymddangos yn amlwg i chi • Cynnig cyngor am sgiliau cymdeithasol mewn cyfweliad • Sicrhau bod yr unigolyn wedi ymarfer paragraff y gall ei ddefnyddio pan nad yw'n deall cwestiwn • Gwella dealltwriaeth a derbyniad mewn sefydliadau
Anawsterau Dychmygu Cymdeithasol	Efallai y bydd rhai pobl awtistig yn cael anawsterau wrth gynllunio a datrys problemau. Gall hyn ei gwneud yn anodd iawn iddyn nhw baratoi ar gyfer cyfweliad. I unigolion sy'n cael anhawster gweld pethau o safbwynt rhywun arall, gall cydymffurfio â'r rheolau cymdeithasol disgwyliedig mewn cyfweliad (megis gwisg ddewisedig, aros i rywun gynnig sedd cyn eistedd) fod yn anodd.	• Cefnogi'r person i gynllunio a pharatoi ar gyfer y cyfweliad trwy roi tasgau penodol mewn amserlen i'w cyflawni ar ddyddiau penodol cyn y cyfweliad. • Sicrhau bod amser a dyddiad y cyfweliad wedi'i gofnodi mewn dyddiadur / cynllunydd • Annog yr unigolyn i ymarfer y siwrnai i leoliad y cyfweliad fel y gall ragweld hyd y siwrnai a dod yn fwy cyfarwydd â hi • Trafod dillad priodol ar gyfer cyfweliad a nodi beth ddylent fynd gyda nhw i'r cyfweliad

Cyfweliadau swyddi - parhad…….

	Problemau	Datrysiadau
Gorbryder	Gall mynychu cyfweliad swydd arwain at orbryder eithriadol i nifer o bobl awtistig. Gall cwrdd â phobl ddieithr, mynychu lle anghyfarwydd a bod yn ansicr ynglŷn â beth i'w ddisgwyl achosi gorbryder yn y rhan fwyaf o bobl ond bydd hyn yn digwydd ar lefel uwch i bobl awtistig.	• Bydd paratoi ac ymarfer yn help i ostwng lefelau gorbryder • Rhowch enghreifftiau o baragraffau y gall yr unigolyn eu defnyddio os nad yw pethau'n mynd yn dda • Peidiwch â gwthio'r unigolyn i symud yn rhy sydyn, rhowch amser iddyn nhw feithrin hyder i fynychu cyfweliadau • Gall gwella dealltwriaeth a derbyniad mewn sefydliad a chydnabod y gall rhywun fod ar y sbectrwm awtistig a gofyn iddyn nhw a oes angen egwyl arnyn nhw fod yn help.

Yn olaf…

I rai pobl awtistig, gall cydweithwyr deallgar a rheolwr cefnogol fod yn ddigon i'w galluogi i ymdopi a mwynhau eu swydd.

I eraill, bydd angen cefnogaeth fwy strwythuredig, naill ai yn ystod y cyfnod ymsefydlu neu fel dull cefnogi parhaus.

Efallai mai dim ond cefnogaeth yn ystod amseroedd anodd fydd ei angen ar eraill.

Diolch i chi am roi o'ch amser i ddatblygu'ch ymwybyddiaeth o awtistiaeth.

Cofiwch gael mynediad at y cynllun ardystio ar

AwitistiaethCymru.org

Mwy o wybodaeth

Am wybodaeth am ARWYDDION o awtistiaeth, ewch i:

AutismWales.org/cy/gwasanaethau-cymunedol/rwyn-gweithio-gyda-phobl-ifanc-oedolion-ym-maes-iechyd-a-gofal-cymdeithasol/pecyn-cymorth-clinigwyr-oedolion/

Mae mwy o wybodaeth a dolenni cyswllt i adnoddau eraill ar gael ar wefan:

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

neu e-bostiwch ymholiadau at AwitistiaethCymru@WLGA.gov.uk

AutismWales

@AutismWales