Awtistiaeth: Canllaw i Ddarparwyr Hyfforddiant Seiliedig Ar Waith

Gweithio gydag Awtistiaeth

Working with Autism

www.ASDinfoWales.co.uk

1

Beth yw Awtistiaeth?

Beth yw Awtistiaeth?

Taflen gyngor i staff

Mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASD) yn gyflwr niwro-ddatblygiadol sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac ymwneud â phobl eraill a'r byd o'i gwmpas. Yn ôl yr amcangyfrifon presennol mae gan 1 o bob 100 o bobl awtistiaeth.

Nid yw achos awtistiaeth yn hysbys eto. Dim ond ers y 1980au y mae anhwylder y sbectrwm awtistiaeth wedi dod yn gyflwr cydnabyddedig o fewn llawlyfrau asesu diagnostig ac ar y cychwyn roedd yr asesiadau diagnostig yn canolbwyntio ar blant, yn arbennig y rhai oedd yn dangos arwyddion awtistiaeth 'clasurol'.

Wrth i fwy o ymchwil gael ei wneud i awtistiaeth mae wedi dod yn amlwg bod llawer o bobl, yn blant ac oedolion, sy'n awtistig ond nad yw hyn wedi'i gydnabod gan nad ydynt yn ymwybodol o'u cyflwr neu oherwydd eu bod wedi cael diagnosis anghywir, yn dweud eu bod yn dioddef o gyflyrau fel pryder, problemau iechyd meddwl ayb.

Dywed llawer o bobl eu 'bod yn gwybod bod ganddynt anawsterau ond na wyddent pam'. Mae nifer sylweddol o oedolion bellach yn cael diagnosis o awtistiaeth.

Gall pobl ag awtistiaeth gael eu heffeithio gan eu cyflwr mewn amryw o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam ei fod yn cael ei alw'n 'sbectrwm awtistiaeth'. Fodd bynnag, dywed ymchwil wrthym yn gynyddol fod pobl yn gallu bod ag ystod o wahanol anghenion a galluoedd sy'n golygu bod ganddynt 'broffil anwastad', er enghraifft, efallai bod ganddynt allu deallusol uchel ond heb sgiliau rhyngweithio cymdeithasol a chynllunio.

Gall awtistiaeth effeithio ar bobl ag unrhyw lefel o allu deallusol ond nid yw'n anabledd ddysgu, er y gall rhai pobl awtistig fod ag anabledd ddysgu sy'n cyd-ddigwydd. Neu efallai fod ganddynt gyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd fel ADHD, iselder neu bryder. Gall cryfderau gwybyddol rhai unigolion olygu eu bod yn gallu canolbwyntio ar dasgau heb golli eu gallu i ganolbwyntio.

Dull sy’n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Mae unigolyn awtistig yn haeddu’r un hawliau i ddysgu, ymgysylltu a chyflawni eu potensial ag unrhyw un arall, a gyda'r potensial i chwarae rhan weithgar yn y gymuned hyfforddiant a’r gweithle.

Mae’r ffordd y mae unigolyn awtistig yn dangos arwyddion a’r anawsterau y mae'n eu profi’n amrywio o’r naill un i’r llall. Fodd bynnag, bydd angen gwneud rhai addasiadau ar gyfer pob un unigolyn awtistig er mwyn gwneud y mwyaf o’u potensial i ddysgu a lleihau trallod.

O brofiad, mae’r ystod o anawsterau y mae myfyrwyr awtistig yn eu profi’n golygu y bydd angen mwy o strwythur, addasu’r dull cyfathrebu a chynyddu dealltwriaeth ar draws yr holl weithgareddau hyfforddiant a gwaith. Mae pob person yn unigolyn ac felly, mae'n hanfodol bod eu cynlluniau dysgu unigol (CDU) yn nodi’n gywir beth yw cryfder ac anghenion unigryw’r unigolyn.

Mae nifer o’r awgrymiadau sydd yn y llawlyfr yma’n rhai digost neu’n isel eu cost ac mae dyletswydd ar ddarparwyr i wneud yr addasiadau rhesymol yma yn unol â gofynion y Ddeddf Cydraddoldeb a’r cwricwlwm.

Beth yw Arwyddion a Nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?

I gael diagnosis cadarnhaol o awtistiaeth mae angen i bobl gael broblemau sylweddol yn y meysydd canlynol:

Rhyngweithio cymdeithasol

Cael trafferth deall rheolau cymdeithasol, ymddygiad cymdeithasol a pherthnasoedd, er enghraifft, cael trafferth cymryd tro yn ystod sgwrs, methu ag addasu ymddygiad ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd.

Cyfathrebu cymdeithasol

Cael trafferth i gyfathrebu gyda geiriau a heb eiriau, er enghraifft, methu â deall ystyr mynegiant ar yr wyneb neu oslef llais, dehongli iaith yn llythrennol.

Meddwl yn haearnaidd ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol

Maent yn hoffi patrwm cyson a chadw at yr un drefn, ac maent yn cael trafferth rhagweld canlyniad sefyllfaoedd a chynllunio ymlaen llaw.

Mae'n arferol i bob unigolyn sydd wedi cael diagnosis o awtistiaeth fod â rhai anawsterau ym mhob un o’r meysydd yma. Fodd bynnag, mae’r ffordd y maent yn amlygu eu hunain yn amrywio’n fawr iawn. Er enghraifft, mae rhai pobl yn anghyfeillgar iawn, eraill yn oddefol ac efallai bydd rhai eisiau rhyngweithio ond nad oes ganddynt y ‘normau’ cymdeithasol disgwyliedig.

Hefyd mae gan nifer o bobl awtistig ddiddordebau arbennig ac ymddygiad ailadroddus sy’n aml yn golygu eu bod wedi ymgolli ynddo.

Materion synhwyraidd

Mae ymchwil wedi dangos yn gynyddol fod 90% o bobl awtistig yn cael problem i brosesu gwybodaeth synhwyraidd fel nodwedd o’u cyflwr.

Mae nifer o’r cynghorion yn y pecyn yma’n awgrymu sut i leihau problemau synhwyraidd penodol yn yr amgylchedd hyfforddiant a’r gweithle.

I bobl awtistig mae’r ymennydd yn ceisio prosesu popeth yr un pryd heb ddidoli pethau nad ydynt yn bwysig fel sŵn yn y cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas a theimlad dillad ar eu croen. Mae hyn yn arwain at orlwytho synhwyraidd.

Os bydd hyn yn digwydd efallai bydd yr unigolyn naill ai’n profi ‘pwl o dymer enbyd a’r emosiynau yn mynd yn drech’ (meltdown) neu hyd yn oed yn ‘cau lawr’ (shutdown) sydd y tu hwnt i reolaeth unigolyn awtistig gan ei fod yn ymateb anrheoledig. Ymateb trwy ymladd, ffoi neu rewi. Gall 'pwl o dymer enbyd' neu 'cau lawr' ddeillio o'r sefyllfa yma.

Pwl enbyd o dymer

"Yn llythrennol, mae'n teimlo fel bod fy mhen yn ffrwydro. Mae adeiladu i fyny at hyn yn mynd yn drech na fi, ond mae'r 'meltdown' ei hunan yn union fel … fel nad yw eich ymennydd yn bodoli bellach.

Wrth gwrs, dydy hyn ddim yn digwydd mewn gwirionedd, ond rwyf yn colli rheolaeth o'm cyhyrau a'r gallu i siarad, ni allaf oslefu fy llais nac anfon unrhyw signalau mewn gwirioneddol o'm hymennydd i'm corff i dawelu a pheidio â chynhyrfu. Mae'n teimlo fel bod fy ymennydd …. fel peth munud olaf, yn anfon llu o signalau egni i weddill fy nghorff, ond does dim cyfarwyddiadau ar sut y dylid defnyddio'r egni yna, felly mae'n mynd i bob man ac mae y tu hwnt i'm rheolaeth."

Shayna G

Ymbellhau a Chau i Lawr

Mae rhai pobl awtistig yn disgrifio fel y maent weithiau yn mynd i gyflwr o ymbellhau a chau i lawr wedi pwl enbyd o dymer – rhyw fath o ffurf adferiad. Ceisiwch ddeall na fydd yr unigolyn awtistig yn gallu cyfathrebu, symud, na rhyngweithio gyda chi na'r amgylchedd. Efallai y byddant yn teimlo'n eithriadol o fregus yn y cyflwr yma ac yn hypersensitif i gyffyrddiad. Ceisiwch ostwng mewnbwn synhwyraidd gan gadw unrhyw gyfathrebu mor fyr ag sy'n bosibl.

"Mae ymbellhau a chau i lawr (Shutdowns) yn anodd i mi, rwyf yn mynd yn eithriadol o hypersensitif i fewnbwn synhwyraidd, i bobl yn fy amgylchedd, rwyf hyd yn oed yn colli fy ngallu geiriol. Mae'n anodd i'm hanwyliaid hefyd, oherwydd maen nhw eisiau fy nghysuro, ond dydy unrhyw ofyniad cymdeithasol, megis lleferydd, ddim yn cael ei groesawu, a gall cyffyrddiad corfforol, megis cwtsh neu gyffyrddiad ysgafn fod yn eithriadol o boenus.

Os yw unigolyn Awtistig dan bwysau ac yn ofidus yn gyson a'r emosiynau yn eu llethu am gyfnod hir o amser, gallant fyned i gyfnod estynedig o gau i lawr weithiau a'r enw am hyn yw 'burnout' Awtistig. Gall hyn ostwng gallu unigolyn awtistig i weithredu yn ddramatig am wythnosau, misoedd a hyd yn oed blynyddoedd."

Emma D

Am wybodaeth bellach, ewch i : www.ASDinfoWales.co.uk/work-based-learning
lle cewch adnoddau sy'n berthnasol i'r pwnc yma.

2

Trosglwyddo

Trosglwyddo

Gall drosglwyddo o’r ysgol neu waith a/neu hyfforddiant fod yn amser cyffrous ond pryderus i bobl ifanc. Gall fod yn gyfnod arbennig o ansicr i ddysgwyr awtistig sy'n aml yn gweld newid yn anodd. Fodd bynnag, mae nifer o bethau y gellir eu gwneud er mwyn gwneud y trosglwyddiad mor esmwyth ac mor gadarnhaol â phosib.

Dewis Cwrs Hyfforddi Seiliedig ar Waith

Cyrsiau Cyflogadwyedd mewn Canolfan

- Rhoi cyfleoedd i gyfarfod gyda cyswllt allweddol y Darparwr mewn lleoliad cyfarwydd cytunedig, megis yr ysgol. Yn ddelfrydol, bydd y ‘cyswllt allweddol’ hwn yn unigolyn cyswllt cyson ar gyfer y dysgwr drwy gydol y broses trosglwyddo.
- Sicrhau bod y wybodaeth ar y wefan yn hawdd ei ddarllen ac yn cynnwys gwybodaeth ffeithiol, gan gynnwys gwybodaeth weledol lle bynnag bosibl.
- Rhoi amser i ddysgwyr brosesu gwybodaeth drwy roi cyfle i ofyn cwestiynau ar ôl digwyddiadau trosglwyddo, ac nid yn ystod y digwyddiadau hyn yn unig. Rhoi cyfle ar gyfer cyfathrebu di-eiriau.
- Cynnig ymweliadau trosglwyddo ychwanegol i safle'r Darparwr, gan ddechrau ar adegau distaw yn ystod y dydd/wythnos a'i adeiladu i gynnwys safleoedd ac adegau mwy prysur.
- Cynnig cefnogaeth ychwanegol ar gyfer mynychu cyfweliadau cwrs a digwyddiadau diwrnodau agored.
- Darparu Canllaw Trosglwyddo i amlinellu’n glir y gwasanaethau cefnogi sydd ar gael i ddysgwyr awtistig.
- Darparu cyfleoedd i ddod yn gyfarwydd â'r safle, gan alluogi dysgwyr i gynllunio sut fyddent yn gwneud eu ffordd o amgylch y ganolfan ac amgylcheddau dysgu galwedigaethol gwahanol. Darparu mapiau clir i hwyluso’r broses.

Gwneud Cais am Brentisiaeth

- Efallai bydd dysgwyr awtistig angen cefnogaeth ychwanegol i gynllunio ac ymgeisio am swyddi Prentisiaeth gwag.
- Sicrhau bod y dysgwr yn gwbl ymwybodol o'u swyddogaeth yn y swydd y maent yn ymgeisio amdani (a'r mathau o dasgau sydd ynghlwm).
- Cefnogi’r dysgwr i baratoi gwybodaeth am eu sgiliau, nodweddion, profiadau, hobïau a diddordebau sy’n cyd-fynd â manylion y person y swydd maent yn ymgeisio amdani.

parhad . . .

parhad . . .

- Cefnogi’r dysgwr i gynllunio a bod yn ymwybodol o amgylchedd y gweithle a’i fod yn addas ar gyfer eu hanghenion.
- Cynnig cefnogaeth ychwanegol ar gyfer mynychu cyfweliadau a dod yn gyfarwydd â’r gweithle.

Rhoi cefnogaeth ar waith

- Cefnogi’r dysgwr i gynhyrchu/datblygu Proffil Un Dudalen i'w ddefnyddio i ddatblygu a phersonoli pecyn o gefnogaeth.
- Sicrhau bod cyfarfodydd cynllunio cefnogaeth yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn canolbwyntio ar yr hyn sydd yn bwysig i’r dysgwr ac ar gyfer y dysgwr.
- Sicrhau bod holl wybodaeth feddygol flaenorol / cynlluniau cefnogi addysg / Cynlluniau Dysgu a Sgiliau yn cael eu defnyddio’n briodol i ddiwallu anghenion bob dysgwr unigol.
- Sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn rhan o’r broses trosglwyddo fel bo’n briodol, wrth gefnogi’r dysgwr i gael profiad graddol o hyfforddi a gweithio yn annibynnol, er mwyn lleihau pryder o ran cael eu gwahanu oddi wrth rieni/gofalwyr.
- Gwneud cynllun ymlaen llaw ar gyfer rheoli amser distrwythur, yn ystod egwyl ac amser cinio, gall hyn gynnwys y defnydd o fannau distaw dynodedig.
- Ceisio darparu amserlenni dysgu a gwybodaeth o brosesau eraill ymlaen llaw, lle bynnag bosibl.
- Darparu cyfleoedd i ddysgwyr gyfarfod â dysgwyr eraill er mwyn helpu i hwyluso rhyngweithio cymdeithasol. Gall hyn gynnwys dysgwyr eraill gyda diagnosis anhwylder y sbectrwm awtistiaeth os yw’n briodol.
- Sicrhau bod dysgwyr yn gwybod sut i gael mynediad at wasanaethau cefnogi lles ychwanegol a chwnsela os oes angen.
- Rhannu cynlluniau cefnogi personol gyda Thiwtoriaid / Aseswyr / Gweithwyr a staff cefnogi bugeiliol fel bo’n briodol, gyda chanllawiau ar y ffordd orau o gefnogi’r dysgwr i gyflawni canlyniadau penodol.
- Cynnig cyfleoedd/hyfforddiant teithio ar gyfer cynllunio siwrnai. Defnyddio straeon cymdeithasol i gefnogi’r broses os yw’n briodol.

Lleihau pryder y dysgwr

Cyn dechrau eu gwaith/rhaglen hyfforddi

- Trefnu ymweliad cyn iddynt ddechrau, er mwyn cael cipolwg o’r ganolfan hyfforddi/gweithle a dangos lleoliadau allweddol megis y dderbynfa, y ffreutur, toiledau, ystafell ymlacio. Rhoi map i’r dysgwr o’r ganolfan hyfforddi fel y gallent lywio'u ffordd o’u hamgylch yn hawdd ar eu diwrnod cyntaf. Gall hyn helpu gydag ymdopi â’r amgylchedd, delio â thyrfa fawr a swnllyd, a dod o hyd i’r ystafelloedd. Neu gallent greu map eu hunain gyda'ch cymorth chi.
- Gall y dysgwr ddefnyddio ffilm fideo neu dynnu lluniau o leoliadau allweddol ac adeiladu map eu hunain.
- Cyflwyno aelodau o staff allweddol.
- Dangos i’r dysgwr lle mae gweithgareddau allweddol yn digwydd.
- Darparu lleoliad amser allan/diogel ar gyfer sefyllfaoedd sy’n peri straen.
- Dylai bod labeli clir o amgylch y ganolfan hyfforddi.
- Egluro’r gweithdrefnau ar gyfer amser egwyl ac amser cinio yn glir, a sut i ymdopi â chyfarfod pobl eraill.
- Teithio i’r hyfforddiant/gwaith ar y bws – Caniatáu amser i ddal y bws, lle i aros, amseroedd y bws, beth sy’n digwydd os yw’r bws yn hwyr.

Ar ôl dechrau’r gwaith/rhaglen hyfforddi

- Egluro'r rheolau’n glir a chadw ffiniau cyson.
- Aros yn dawel os yw’r dysgwr yn gwthio’r ffiniau.
- Peidio â disgwyl i'r dysgwr allu darllen mynegiad eich wyneb.
- Os yw’n briodol, defnyddio straeon cymdeithasol yn ystod amser bugeiliol / cyfarfodydd adolygu er mwyn egluro ymddygiad priodol.
- Bod yn ymwybodol y gall ddysgwr ddefnyddio llawer o egni i geisio setlo mewn, a gallent fynd yn flinedig a chynhyrfus ar adegau penodol yn ystod y diwrnod, e.e. cyn defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Rhoi rhybudd ymlaen llaw am unrhyw newidiadau/newid ystafelloedd/newid Asesydd.
- Gall bobl awtistig edrych yn ufudd ac yn barod i gyflawni unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei wneud, heb fynegi ar lafar nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau’n cuddio’r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i’r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio’r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy’n mynd â’u bryd.

3

Creu Amgylchedd Dysgu neu Waith sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Creu Amgylchedd Dysgu neu Waith sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Dod yn gyfarwydd â'r adeilad a'r diwrnod

- Mae dechrau mewn lle newydd yn gallu bod yn her wirioneddol i unrhyw un. Fodd bynnag, i bobl awtistig gall fod yn arbennig o anodd. Dyma bethau y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eu profiad o ddarparwr mor gadarnhaol â phosibl a'u bod yn gallu cyflawni eu potensial llawn. Gellir gwneud hyn drwy ystyried 3 phrif faes;

    1. Symud i hyfforddiant/cyflogaeth,
    2. Yr amser a dreulir mewn hyfforddiant/cyflogaeth a
    3. Symud ymlaen i'r cam nesaf boed yn gyflogaeth, hyfforddiant neu astudiaeth bellach ar lefel uwch.

  Yr allwedd i lwyddiant yma yw rhoi cefnogaeth effeithiol i'r dysgwyr a helpu i leihau eu pryder.

Anawsterau synhwyraidd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyraidd yn wahanol - gallant fod yn orsensitif neu dan-sensitif. Os ydynt yn dan-sensitif efallai bod angen mwy o fewnbwn synhwyraidd arnynt, neu efallai na fyddant yn teimlo poen. Os yw unigolion awtistig yn orsensitif, efallai nad ydynt yn gallu ymdopi â gormod o fewnbwn synhwyraidd. Gall hyn achosi pryder cynyddol ac amharu ar eu gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbwn synhwyraidd gynnwys sŵn, pethau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwead a phobl.

Cyfathrebu

- Os nad yw myfyriwr awtistig yn edrych arnoch pan ydych yn siarad gydag ef neu hi, nid yw'n golygu nad yw'n gwrando. Gall cyswllt llygad fod yn anghyfforddus (hyd yn oed yn boenus) i rai pobl awtistig. Byddant yn gallu gwrando ar yr hyn yr ydych yn ei ddweud yn llawer haws os nad ydynt yn edrych arnoch yn uniongyrchol. Ceisiwch osgoi dweud wrth fyfyriwr am edrych arnoch pan ydych yn siarad ag ef neu hi. Nid yw hyn yn berthnasol i bob unigolyn awtistig.
- Gwnewch yn siŵr fod iaith gyfarwyddol yn glir a diamwys. Ceisiwch osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau ac esboniadau hir. Ceisiwch symleiddio cyfarwyddiadau a chefnogaeth gyda gwybodaeth weledol neu restrau (i rai dysgwyr gallai e-gyfathrebu fod yn fwy addas).

parhad . . .

parhad . . .

- Weithiau mae geirfa myfyriwr wedi datblygu mwy na'i ddealltwriaeth o eiriau; gwnewch yn siŵr fod y myfyriwr yn deall beth ydych wedi'i ofyn i'r dosbarth wneud.
- Torrwch y tasgau'n rhannau llai i'w gwneud yn haws eu deall, hyd yn oed darparwch ffrâm ysgrifennu os oes angen.
- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol felly efallai bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu'r cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n mynd â'u bryd.

Gweledol

- I fyfyrwyr awtistig sy'n orsensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchedd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliw pastel a chyn lleied â phosibl o arddangosiadau sy'n tynnu sylw. Gallai hyn fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd ond byddai'n arfer da pe gallai Darparwyr fabwysiadu hyn fel polisi.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflworoleuol. Dylech gael golau naturiol neu wan heb unrhyw oleuadau sy'n fflachio.
- Ceisiwch ostwng y goleuadau lle y bo'n bosibl, yn arbennig wrth ddangos gwybodaeth ar sgrin i sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

Sain

- Byddwch yn ymwybodol fod myfyrwyr yn gallu bod yn orsensitif i sŵn; gadewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/offer lleihau sŵn yn ôl yr angen.
- Ceisiwch leihau a dileu sŵn yn y cefndir.
- Trefnwch lefydd tawel i weithio, mae unrhyw synau'n gallu ymddangos yn uwch. Weithiau mae myfyrwyr awtistig yn gallu canolbwyntio'n fwy effeithiol wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

Ailadrodd symudiadau

- Peidiwch â cheisio atal myfyrwyr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio eu dwylo a cherdded nôl a blaen gan eu bod yn dibynnu ar yr ymddygiad yma i hunan-reoleiddio ac osgoi cau lawr neu pwl enbyd o dymer pan maent yn teimlo bod popeth yn drech na nhw.

Lleihau pryder y dysgwr

Unwaith y maent wedi dechrau eu rhaglen hyfforddi/cyflogaeth

- Eglurwch y rheolau'n glir a chadwch y ffiniau'n gyson.
- Arhoswch yn bwyllog os yw'r myfyriwr yn gwthio'r ffiniau.
- Byddwch yn barod i ailadrodd neu ailwirio dealltwriaeth y dysgwr o'r tasgau.
- Peidiwch â disgwyl i'r myfyriwr ddarllen y mynegiant ar eich wyneb.
- Os yw'n addas defnyddiwch straeon cymdeithasol yn ystod amser bugeiliol/cyfarfodydd adolygu i egluro ymddygiad priodol.
- Byddwch yn ymwybodol y gallai myfyriwr ddefnyddio llawer o egni i geisio ffitio i mewn a gallai flino a chynhyrfu ar adegau penodol o'r dydd e.e. cyn defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Rhybuddiwch y myfyriwr ymlaen llawn o unrhyw newidiadau/newid o ran ystafell/newid Aseswr.

Rheoli'r amgylchedd

Sut i ddelio ag amser anstrwythuredig mewn Canolfan Seiliedig ar Waith

Mae amser anstrwythuredig yn gallu bod yn straen arbennig i fyfyrwyr awtistig. Mae nifer o bobl awtistig yn cael trafferth creu a chynnal cyfeillgarwch/perthynas/rheolau cymdeithasol ac felly mae egwyl yn gallu bod yn amser anodd. Yn aml maent yn teimlo'n ynysig neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Yn aml mae pobl awtistig yn cael trafferth ymdopi â newid, a dychmygu beth i'w wneud yn ystod amser anstrwythuredig ac maent yn methu a chynllunio eu hamser rhydd – felly yn aml mae cadw at yr un drefn, gweithgaredd strwythuredig neu amser strwythuredig yn haws ymdopi ag ef.

Gall hyn achosi i unigolyn awtistig deimlo lefelau uchel o bryder. Gallwch helpu i liniaru peth o'u pryder drwy wneud addasiadau syml. Isod nodir y prif gynghorion ar sut i wneud hyn:

- Gwnewch amserlen o bethau i'w gwneud yn ystod amser anstrwythuredig – egwyl ac amser cinio neu gyfnod rhydd yn y dydd.
- Trefnwch grwpiau/clybiau strwythuredig - gallai fod yn glwb â diddordeb arbennig. Crëwch gyfleoedd cymdeithasol hygyrch.
- Crëwch brosiect - fel prosiect ffotograffau sy'n cynnwys grŵp bach - rhywbeth y gellir ei wneud yn ystod amseroedd anstrwythuredig ond sy'n rhoi ffocws gwirioneddol.

parhad . . .

parhad . . .

- Syniadau ar gyfer clybiau addas – Warhammer, cardiau, gemau bwrdd, xbox, celf, ffotograffiaeth.
- Defnyddiwch straeon cymdeithasol, lle y bo'n briodol, i ddatblygu sgriptiau ymarfer i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol.
- Rhowch gyfleoedd i gyfathrebu heb eiriau os oes angen, fel cymryd rhan mewn gemau di-eiriau a hobïau cyffredin, sy'n annog unigolion i gymryd tro.
- Cyfeiriwch nhw at weithgareddau, digwyddiadau a chlybiau allanol sy'n rhoi cyfleoedd â chymorth ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol gyda chyfoedion fel grwpiau cymdeithasol wedi'u targedu.
- Defnyddiwch fentoriaid o'r un oed i gynorthwyo myfyrwyr i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac ymarfer rhyngweithio cymdeithasol.
- Helpwch i godi ymwybyddiaeth o sut gall pobl 'niwro-nodweddiadol' ddefnyddio iaith a allai fod yn ddryslyd h.y.

  a) Idiomau (e.e. pen yn y gwynt)

  b) Dau ystyr

  c) Bod yn wawdlyd (e.e. dweud 'gwych' ar ôl i chi dywallt sos coch ar y bwrdd)
- Codwch ymwybyddiaeth o sut y gall awtistiaeth effeithio ar ryngweithio cymdeithasol ac annog pobl i dderbyn amrywiaeth ymysg eu cymheiriaid.

Yn y Gweithle

- Byddai'n arfer da i'r Aseswr a'r Cyflogwr gefnogi'r dysgwyr gydag amser anstrwythuredig yn ystod y diwrnod gwaith e.e. egwyl ac amser cinio. Gellid addasu rhai o'r awgrymiadau uchod i'r amgylchedd gwaith.
- Dylai cyflogwyr ystyried beth allant ei wneud i gefnogi niwro-amrywiaeth yn y gweithle'n well.

Atodiad 1

Dysgu cynhwysol a rhestr wirio ar gyfer dysgu

Efallai na fydd angen cymorth ychwanegol ar rai myfyrwyr gydag ADY os yw'r amgylchedd dysgu'n gynhwysol.

Gall yr holl fyfyrwyr, nid y rhai ag ADY yn unig, elwa ar y strategaethau yma.

Enw:	
Dyddiad:	
Grŵp/Sesiwn:	

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd Tuag At	Cynllunio Tystiolaeth
Cynllunio		
Tiwtoriaid yn cynllunio gweithgareddau a deilliannau gwahaniaethol.		
Tiwtoriaid yn cynllunio rôl a disgwyliadau cymhorthyddion dysgu.		
Defnyddir targedau dysgwyr unigol i ddylanwadu ar strategaethau addysgu		
Mewn gwersi		
Cyfarch pob myfyriwr a setlo'r grŵp yn effeithiol.		
Cyflwyno'r wers gan roi'r darlun mawr a chysylltu â gwersi blaenorol a'r rhai yn y dyfodol.		
Bod cynnwys y wers yn cyd-fynd â'r amcanion a'r asesiadau.		
Dangos ac egluro amcanion y wers. Gwirio bod myfyrwyr yn deall yr amcanion. Cyfeirio at yr amcanion yn ystod y wers ac ar ei diwedd.		
Addysgu sgiliau astudio a'u pwysleisio pan gânt eu defnyddio. Cynorthwyo myfyrwyr wrth ddefnyddio sgiliau astudio, gan ddatblygu i'w defnyddio'n annibynnol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd Tuag At	Cynllunio Tystiolaeth
Mewn gwersi **(parhad)**		
Defnyddio gwaith pâr a grŵp yn effeithiol ar gyfer gweithgareddau a chefnogaeth.		
Siarad yn glir, ail-egluro a rhoi enghreifftiau penodol (o fywyd go iawn).		
Myfyrio, crynhoi a chadarnhau'n rheolaidd yn ystod y wers i gynnal cyflymdra'r wers ac asesu'r dysgu.		
Cynllunio cwestiynau sy'n herio pob myfyriwr. Caniatáu amser prosesu cyn ymateb i gwestiynau.		
Egluro'r gweithgareddau'n glir (cam wrth gam) neu eu modelu (dangos enghraifft dda).		
Egluro a rheoli'n glir y newid rhwng gweithgareddau.		
Defnyddio dulliau ar wahân i dasgau ysgrifenedig.		
Defnyddio TG yn effeithiol.		
Cyflwyno ac asesu mewn gwahanol ffyrdd i ymgysylltu â myfyrwyr, a'u cymell.		
Rhodi adborth cadarnhaol sy'n benodol ac adeiladol.		
Amgylchedd		
Trefnu ardaloedd dysgu'n dda heb unrhyw annibendod.		
Gosod rheolau a threfn glir ar gyfer yr ardal ddysgu. Bod yn gyson wrth reoli ymddygiad.		
Cynllunio trefn eistedd a chynllun yr ardal ddysgu ymlaen llaw.		
Dangos a defnyddio geirfa allweddol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd Tuag At	Cynllunio Tystiolaeth
Amgylchedd **(parhad)**		
Dylai “blychau adnoddau” fod ar gael ar gyfer rhifyddeg, llythrennedd a phynciau.		
Deunyddiau dysgu		
Darparu copïau electronig o gyflwyniadau a thaflenni (cyn y wers).		
Cyfyngu ar faint o destun sydd ar adnoddau, defnydd o bwyntiau bwled.		
Defnyddio ffont, gofod o fewn llinellau, lliwiau addas.		
Defnyddio arddangosiadau gweledol – delweddau, siartiau, diagramau.		
Cymhorthydd Dysgu/ cymar i gymar		
Helpu, egluro, a symleiddio gwybodaeth.		
Helpu dysgwyr i ganolbwyntio.		
Annog.		
Cefnogi sgiliau trefnu ac astudio.		
Nodiadau :		

**Darparwyd y rhestr wirio yma gan Adran Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), Coleg Cambria*

Atodiad 2

Templed 'Fy Mhroffil Personol'

Enw'r Dysgwr: ……......…………...

Llwybr: ……......………...…...….........….…

Pethau rwy'n hoffi eu gwneud
(rhowch 3 enghraifft)

Beth yr wyf eisiau ei gyflawni yn ....
(rhowch 3 enghraifft)

Beth allai effeithio ar fy nysgu?	**Sut allwn ni oresgyn hyn?**

Oes unrhyw arwyddion y mae angen i ni wybod amdanynt er mwyn i ni allu eich helpu os ydych yn mynd yn gynhyrfus/pryderus?

Manylion cyswllt defnyddiol (e.e. CAMHS, gweithiwr cymdeithasol, PA, gofalwr maeth, gweithiwr Gwasanaeth Troseddwyr Ifanc)

Sylwadau am bresenoldeb a lles

Dyddiad y cytunwyd ar y cynllun: ……………… Arwyddwyd: ………………………

Ydi'r cynllun yn gweithio?

Dyddiad adolygu	Sylw o'r adolygiad	Llofnod y dysgwr	Llofnod y tiwtor

4

Cefnogi'r Dysgwr yn yr Amgylchedd Dysgu neu Waith

Cefnogi'r Dysgwr yn yr Amgylchedd Dysgu neu Waith

Anawsterau synhwyraidd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyraidd yn wahanol - gallant fod yn orsensitif neu dan-sensitif.
  Os ydynt yn dan-sensitif efallai bod angen mwy o fewnbwn synhwyraidd arnynt, neu efallai na fyddant yn teimlo poen. Os yw unigolion awtistig yn orsensitif, efallai nad ydynt yn gallu ymdopi â gormod o fewnbwn synhwyraidd. Gall hyn achosi pryder cynyddol ac amharu ar eu gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbwn synhwyraidd gynnwys sŵn, pethau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwead a phobl.

Gweledol

- I fyfyrwyr awtistig sy'n orsensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchedd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliw pastel a chyn lleied â phosibl o arddangosiadau sy'n tynnu sylw. Gallai hyn fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd ond byddai'n arfer da pe gallai Darparwyr fabwysiadu hyn fel polisi.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflworoleuol. Ceisiwch gael golau naturiol neu wan heb unrhyw oleuadau sy'n fflachio.
- Ceisiwch ostwng y goleuadau lle y bo'n bosibl, yn arbennig wrth ddangos gwybodaeth ar sgrin i sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

Sain

- Byddwch yn ymwybodol fod myfyrwyr yn gallu bod yn orsensitif i sŵn; gadewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/offer lleihau sŵn yn ôl yr angen.
- Ceisiwch leihau a dileu sŵn yn y cefndir.
- Trefnwch lefydd tawel i weithio, mae unrhyw synau'n gallu ymddangos yn uwch. Weithiau mae myfyrwyr awtistig yn gallu canolbwyntio'n fwy effeithiol wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

Ailadrodd symudiadau

- Peidiwch â cheisio atal myfyrwyr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio eu dwylo a cherdded nôl a blaen gan eu bod yn dibynnu ar yr ymddygiad yma i hunan-reoleiddio ac osgoi cau lawr neu pwl enbyd o dymer pan maent yn teimlo bod popeth yn drech na nhw.

Cyfathrebu

Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol i gefnogi dysgwyr awtistig. Mae nifer o'r anawsterau a'r problemau y mae dysgwyr awtistig yn eu cael yn seiliedig ar gyfathrebu gwael. Gall pryder cynyddol leihau'r gallu i gyfathrebu ar lafar.

- Gwnewch yn siŵr eich bod wedi dal sylw'r dysgwr, dywedwch ei (h)enw cyn dechrau.
- Defnyddiwch lais clir, pwyllog.
- Gwnewch yn siŵr fod iaith gyfarwyddol yn glir a diamwys. Ceisiwch osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau hir ac esboniadau.
- Ceisiwch symleiddio cyfarwyddiadau a defnyddiwch wybodaeth weledol neu restrau i helpu.
- Torrwch y tasgau'n rhannau llai i'w gwneud yn haws eu deall, rhowch ffrâm ysgrifennu os oes angen.
- Gofynnwch gwestiynau penodol.
- Peidiwch â gorlwytho'r unigolyn gyda llawer o wybodaeth lafar.
- Defnyddiwch ffeithiau i egluro pethau, ceisiwch osgoi cyfatebiaeth a pheidiwch byth â defnyddio coegni.
- Peidiwch â dibynnu ar iaith y corff, ystumiau na chywair y llais.
- Weithiau mae geirfa myfyriwr wedi datblygu mwy na'i ddealltwriaeth o eiriau; gwnewch yn siŵr fod y dysgwr yn deall beth ydych wedi'i ofyn iddynt.
- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol felly efallai bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu'r cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.

Gofod

- Mae'n fuddiol cael sgwrs gyda'r dysgwr awtistig ynglŷn â lle'r hoffent eistedd e.e. lle gallant weld y tiwtor a'r bwrdd yn hawdd heb orfod troi'n aml.
- Gwnewch yn siŵr fod gan ddysgwyr ddigon o le o'u cwmpas. Gall agosrwydd corfforol fod yn anghyfforddus a llethol.
- Wrth siarad gyda dysgwr awtistig ceisiwch beidio â sefyll yn rhy agos na phwyso dros ei (h)ysgwydd .
- Ceisiwch sicrhau bod dysgwyr llaw dde a llaw chwith yn eistedd mewn ffordd nad yw eu braich ysgrifennu'n taro yn erbyn ei gilydd wrth iddynt ysgrifennu.
- Ceisiwch gadw'r ardal ddysgu'n daclus heb annibendod. Dylid cadw adnoddau mewn lle penodol ac wedi'u labelu'n glir.
- Monitor arddangos. Gall sgriniau 'prysur' gyda nifer o liwiau fod yn llethol a thynnu sylw dysgwyr awtistig.
- Rhowch gyfle i ddysgwyr symud, codi ac ymestyn, mae eistedd yn yr un ystum yn gallu bod yn anghyfforddus.

parhad . . .

parhad . . .

- Meddyliwch am strwythur ffisegol amgylchedd dysgu i greu ardal ddysgu nad yw'n tynnu eu sylw.
- Byddwch yn ymwybodol o lefelau pryder dysgwyr. Ceisiwch sicrhau bod lle diogel a thawel i ddisgyblion fynd iddo pan maent yn teimlo pryder cynyddol neu'n cael eu llethu gan ysgogiadau synhwyraidd. Trefnwch ymlaen llaw fod y dysgwyr yn gallu gadael yr ardal ddysgu os ydynt yn teimlo'n bryderus neu wedi'u llethu.
- Caniatewch i ddysgwyr adael y wers bum munud yn gynt er mwyn gallu symud i'w lleoliad nesaf cyn i'r holl ddysgwyr eraill ddechrau symud o gwmpas y ganolfan. Gallai hyn beri llai o drallod iddynt.

Cefnogi'r dysgwyr gyda'u gwaith

- Wrth wneud adolygiadau dysgwyr, briffiwch nhw ymlaen llaw er mwyn iddynt allu paratoi ar gyfer y cyfarfod. Eglurwch beth yw eich rôl a phwrpas y cyfarfod ymlaen llaw.
- Ceisiwch annog y dysgwr i eistedd mewn man lle nad oes unrhyw beth gweledol a synhwyraidd i dynnu ei sylw, fel sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur.
- Dylech fentora'r dysgwr yn rheolaidd a gofyn cwestiynau penodol iawn yn hytrach na dibynnu ar y dysgwr i ddweud wrthych gyda beth maent yn cael trafferth. Prin mae dysgwyr awtistig yn cynnig mwy o wybodaeth na'r hyn y gofynnwyd amdani ac mae'n bosibl bod gwybodaeth hanfodol nad ydych wedi'i chael.
- E-bostiwch y dysgwyr yn hytrach na chyfathrebu wyneb yn wyneb os yw'n gweithio'n well.
- Defnyddiwch amryw o arddulliau addysgu a defnyddiwch un sy'n addas iddo/i.
- Gwnewch wybodaeth yn weledol, defnyddiwch luniau i helpu i egluro pethau.
- Argraffwch nodiadau gweithdy/PowerPoint cyn y gweithdy/ar ôl y gweithdy neu gwnewch yn siŵr ei fod wedi'u huwchlwytho i lwyfan e-ddysgu.
- Helpwch y dysgwr cyn yr asesiadau dan reolaeth - rhowch wybodaeth am yr ystafell, ei chynllun.
- Ceisiwch annog y dysgwyr i ddatblygu cymhorthion gweledol i'w helpu i ddeall eu hamserlen. Gwnewch yn siŵr fod dysgwyr yn gwybod pa ddiwrnodau i ddod ag offer arbenigol.
- Atgyfnerthwch y dysgu gyda phodlediad, gêm amlsynhwyraidd.
- Defnyddiwch amserlenni gweledol, bydd dysgwyr yn gwybod beth maent yn ei wneud fel nad oes unrhyw beth annisgwyl sy'n eu synnu.
- Defnyddiwch fyrddau tasg a chyfarwyddiadau gweledol eraill, gall hyn leihau'r pryder ynghylch anghofio'r hyn sydd angen ei wneud
- Eglurwch y rheolau a'r disgwyliadau. Dywedwch wrth y dysgwyr yn union pam fod rheolau penodol yn bod a manteision cadw atynt.

parhad . . .

parhad . . .

- Gwnewch yn siŵr fod gwybodaeth ysgrifenedig ar y bwrdd yn cael ei harddangos yn glir.
- Ceisiwch annog y dysgwyr i gael mynediad i Gymorth Dysgu i gael help i ddatblygu strategaethau gweledol. Fel arfer mae dysgwyr awtistig yn ddysgwyr gweledol a gallant ddefnyddio gwybodaeth weledol er mantais iddynt wrth allu trefnu gwybodaeth a dysgu'n effeithiol.
- Rhowch strwythur i'ch dysgwyr; ceisiwch osgoi newidiadau sydyn i'r drefn. Os yw'n bosibl, rhowch rybudd ymlaen llaw o unrhyw newidiadau i'r strwythur neu'r drefn.
- Helpwch y dysgwyr ddelio ag unrhyw amser anstrwythuredig (cinio/oriau astudio).
- Dylech fod yn ymwybodol fod dysgwyr awtistig yn aml yn darged bwlio, gan eu bod yn aml yn cael eu hystyried yn 'wahanol'. Gall hyn gael effaith ddinistriol ar eu hyder a'u hunan barch a gall arwain at broblemau iechyd meddwl. Cadwch lygad sut mae eraill yn trin y dysgwr awtistig.
- Weithiau mae system cyfaill yn gallu bod yn llwyddiannus. Yn aml bydd gan ddysgwyr awtistig ddiddordebau arbennig, fel chwarae gemau neu wyddbwyll. Ceisiwch annog y dysgwyr yma i ymuno â grwpiau o unigolion o'r un anian lle gallant ffurfio cyfeillgarwch wrth rannu'r un diddordeb.
- Byddwch yn hyblyg ynghylch rheolau: gallai gwm cnoi helpu'r dysgwyr i beidio â mwmian yn y dosbarth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n eu denu.

Wrth gynhyrchu taflenni gwaith:

- Defnyddiwch ffont clir.
- Defnyddiwch ffont maint 12 neu 14.
- Defnyddiwch ofod o 1.5 o leiaf rhwng llinellau.
- Defnyddiwch ofod clir rhwng paragraffau.
- Defnyddiwch bwyntiau bwled neu restrau wedi'u rhifo ar gyfer tasgau.
- Ceisiwch osgoi colofnau cul.
- Ceisiwch ddileu unrhyw luniau nad ydynt o gymorth a phethau a allai dynnu eu sylw, dylai unrhyw wybodaeth weledol fod yn berthnasol a helpu dealltwriaeth y dysgwr.

Cynllunio amser a llwyth gwaith

- Gallai dysgwyr awtistig ei chael yn anodd gofyn am helpu neu ddweud eu bod wedi gorffen tasg.
- Mae anawsterau gyda set o sgiliau meddyliol pwysig sy'n allweddol i ddysgu (executive functioning) yn un o brif nodweddion awtistiaeth felly mae dysgwyr awtistig yn gallu cael trafferth cynllunio a datrys problemau. O ganlyniad gallant gael anhawster i drefnu, rheoli amser a chwrdd â therfynau amser.
- Mae cwestiynau cyffredinol yn arbennig o anodd i ddysgwyr awtistig ymdopi â nhw - gallant ymgolli mewn un agwedd o aseiniad neu dasg a methu ag ateb y cwestiwn. Sut allwch chi helpu?

Trefnu eu gwaith

- Rhowch amserlen glir. Gallai fod yn un weledol/gyda lluniau os yw'n fwy addas i anghenion y dysgwr.
- Rhowch rybudd ymlaen llaw o unrhyw newid i'r amserlen neu'r lleoliad.
- Ceisiwch ddatblygu amserlen waith glir sy'n dangos y gwaith y mae angen ei gwblhau ac erbyn pryd. Gallai fod o gymorth i'r dysgwr ddefnyddio cynllluniwr, dyddiadur, amserlen rithiol, ffonau, iPad i gynllunio ymlaen llaw a chynnwys terfynau amser a digwyddiadau mewn dyddiaduron ymlaen llaw.
- Gwnewch yn siŵr fod dyddiadau cyflwyno aseiniadau'n glir ac wedi'u hysgrifennu mewn dyddiadur, gosodwch negeseuon atgoffa ar eu ffonau'n achlysurol.
- Helpwch y dysgwyr i flaenoriaethu eu llwyth gwaith - mae cynllunio'n anodd iawn iddyn nhw. Gwnewch restrau 'pethau i'w gwneud'. Defnyddiwch apiau fel evernote/goggle keep i wneud rhestrau a negeseuon atgoffa.
- Ceisiwch annog y dysgwyr i drefnu eu gwaith, naill ai gyda phortffolio ar-lein neu bortffolio papur gydag isadrannau lliw.
- Mae hefyd yn ddefnyddiol i'r dysgwr argraffu ar bapur o'r un lliw (e.e. tasgau astudio annibynnol ar bapur gwyrdd).
- Dylech hefyd addysgu'r dysgwyr sut i drefnu eu hamser i gynllunio a chwrdd â therfynau amser. Gallai fod o fudd defnyddio amseryddion gweledol ar gyfer hyn.
- Darparwch daflen ticio i gefnogi gwaith y mae angen ei gwblhau naill ai mewn gweithdy neu rhwng adolygiadau yn y gweithle.
- Helpwch i ddarparu strwythur ar gyfer gwaith i'w wneud yn annibynnol rhwng adolygiadau/gweithdai/asesiadau.
- Helpwch y dysgwyr i ddatblygu strwythur clir gartref hefyd.
- Gall dysgwyr ofidio os dywedir wrthyn nhw eu bod wedi gwneud camgymeriad – dysgwch nhw sut i gywiro eu hunain.

Deall y dasg

- Torrwch dasgau /cwestiynau hir yn rhannau y gellir eu rheoli – gallai defnyddio siartiau llif fod yn arbennig o ddefnyddiol.
- Dysgwch nhw sut i ddadansoddi cwestiwn ysgrifenedig.
- Defnyddiwch fframiau ysgrifennu i'w helpu i gwblhau tasgau.
- Rhowch gyfarwyddiadau ysgrifenedig yn hytrach na rhestr ar lafar.
- Rhowch syniad clir faint o amser y mae disgwyl i ddysgwr ei dreulio'n gwneud tasg.
- Rhowch gyfyngiadau amser clir wrth ofyn am waith ysgrifenedig, helpwch y dysgwyr i gadw at bwnc e.e. yn hytrach na gofyn 'ysgrifennwch bopeth a wyddoch am ddechrau'r rhyfel mawr' gofynnwch i'r dysgwr 'rhowch 10 rheswm pam y dechreuodd y rhyfel' ayb.
- Rhowch gynlluniau clir ar gyfer aseiniad gyda chwestiynau allweddol.
- Wrth ofyn am nod neu wneud dewis penodol rhowch opsiynau iddynt, gan fod dysgwyr awtistig yn cael trafferth gwneud dewis rhydd.
- Cysylltwch y cwestiynau/gwaith â diddordeb arbennig y dysgwr os yw'n bosibl.
- Rhowch amser ychwanegol ar gyfer tasg gorfforol os yw sgiliau echddygol manwl neu fras yn broblem.
- Caniatewch iddynt ddefnyddio lluniau/diagramau mewn aseiniadau i ddangos dealltwriaeth os yw'n bosibl.
- Gallai dysgwyr gael trafferth symud o bwnc i bwnc felly rhowch ddigon o amser i orffen un pwnc cyn cyflwyno un newydd.
- Gwnewch yn siŵr fod un dasg wedi'i gorffen cyn cyflwyno un newydd.
- Eglurwch sut fyddan nhw'n gwybod pan maen nhw wedi cwblhau'r dasg.
- Defnyddiwch bethau gweledol i ddangos bod y dasg yn newid.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy droi oddi wrth, neu fethu â chadw at dasgau. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n eu denu.

Atodiad 2 - Astudiaethau Achos

Astudiaeth Achos 1 – Stori lwyddiant Darren James (ACT)

Mae Darren James ffanatig ceir deunaw oed o Bontyclun, ar y trywydd i wireddu ei freuddwydion o ddod yn ffitiwr cerbydau disel trwm. Ar ôl cwblhau ei raglen Hyfforddeiaeth gyda phrif gwmni hyfforddiant Cymru, ACT, mae Darren ar ben ei ddigon fel Prentis gydag un o gwmnïau bysiau blaenaf Cymru, Edwards Coaches.

Mae Darren wrth ei fodd yn gweithio gyda cherbydau, ond ar ôl derbyn ei holl addysg gartref nid oedd yn siŵr pa gyfleoedd fyddai ar gael iddo:

"Cefais fy addysgu gartref gyda fy mrawd, nes fy mod yn 15 oed ac awgrymodd cyfaill i'r teulu fy mod yn mynd at ACT er mwyn cael mynediad i goleg. Ar ôl edrych i mewn i hyn ar gyfer fy mrawd i ddechrau a gweld ei fod yn gwneud yn dda, dilynais ef flwyddyn yn ddiweddarach."

Ar ôl ymchwilio i'r gwahanol lwybrau niferus oedd ar gael ymunodd Darren â rhaglen Hyfforddeiaeth ACT, rhaglen hyfforddi Cyn-Prentisiaeth sy'n paratoi pobl ifanc rhwng 16 a 18 oed ar gyfer byd gwaith. Gyda diddordeb mawr mewn cerbydau modur, dewisodd gofrestru ar Hyfforddeiaeth Lefel 1 mewn Cynnal a Chadw ag Atgyweirio Cerbydau, gan weithio'n galed i oresgyn nifer o rwystrau dysgu a wynebai.

Sylwodd ei diwtoriaid ar ymrwymiad a chymhelliant Darren, ac yn 2017 cafodd ei enwebu ar gyfer gwobr 'Hyfforddeiaeth y Flwyddyn' yng ngwobrau mewnol ACT yn y categori Cerbydau Modur.

Wrth wneud sylw am y wobr, dywedodd Darren, "Cefais fy synnu'n fawr pan enillais y wobr gan nad oeddwn yn disgwyl cael fy enwebu amdani ond rwyf mor ddiolchgar i'r tiwtoriaid am fy enwebu."

Meddai Ros Smith, Cydlynydd Gofal, Cefnogaeth ac Arweiniad yn ACT, a enwebodd Darren ar gyfer y wobr ac a chwaraeodd ran allweddol yn ei siwrnai ddysgu, "Ers ymuno ag ACT, mae Darren wedi dod allan o'i gragen ac wedi gweithio'n galed i ddatblygu ei sgiliau cyflogadwyedd. Cryn gamp i ddysgwr oedd heb lawer o hyder."

Ar y dechrau roedd Darren yn cael trafferth addasu i'r gwaith newydd a'r sefyllfaoedd cymdeithasol yr oedd ynddynt, ond roedd yn benderfynol o ddal ati a goresgyn unrhyw rwystrau a wynebai. Roedd ei diwtoriaid yn hynod o gefnogol gan annog Darren i gymryd rhan mewn cynllun peilot, a'i galluogodd i gael mynediad at seicolegydd addysg i gael asesiad.

O ganlyniad cafodd Darren ddatganiad swyddogol fod ganddo anghenion dysgu arbennig a chafodd gymorth ychwanegol gan diwtoriaid ei gwrs trwy weithiwr CDY (cymorth dysgu ychwanegol) a roddodd gymorth un i un rhagorol i Darren yn ystod ei gymhwyster.

Llwyddodd Ros i symud Darren yn ei flaen i gwrs Cerbydau Trwm Lefel 2 gyda Choleg Caerdydd a'r Fro, gan arwain at Brentisiaeth gydag Edwards Coaches.

parhad . . .

parhad . . .

Gwnaed hyn oll mewn tair blynedd. Dywedodd Darren Gould, Arweinydd Sector Cerbydau Modur ACT a thiwtor Darren, “Rwy’n fach iawn fod Darren wedi goresgyn ei rwystrau a gwireddu ei freuddwydion. Mae’n haeddu’r holl lwyddiant am ei waith caled a’i ymdrechion.”

Ychwanegodd Darren ei hun, “Allwn i ddim credu ar y dechrau pan gynigiodd Edwards Brentisiaeth i mi. Roeddwn mor gyffrous. Bellach rwy’n mynd i’r coleg un diwrnod yr wythnos ac yn gweithio gyda grŵp gwych o ddynion sy’n ‘tynnu coes’ ond sydd hefyd yn neilltuo amser i fy addysgu.”

Dywedodd Jason Campfield, Peiriannydd Fflyd yn Edwards Coaches, “Mae Darren wedi bod efo ni ers Medi ac mae’n setlo’n dda iawn. Mae’n gweithio’n galed i wneud y gwaith dan sylw, sy’n wych. Wrth gwrs, dyddiau cynnar ydi hi o ran ei Brentisiaeth ond mae'n dysgu llawer ac mae digon o gyfleoedd iddo barhau i wneud cynnydd a datblygu ei sgiliau a’i wybodaeth er mwyn gallu cymryd hyd yn oed mwy o gyfrifoldeb. Rydym yn cynnig cefnogaeth i’n Prentisiaid bob cam o’r ffordd ac ar hyn o bryd rydym yn trefnu bod Darren yn mynd ar gwrs gyrru, felly gobeithio y caiff ei drwydded yrru cyn hir. Hefyd rydym yn cadw mewn cysylltiad cyson â’r coleg, felly rydym yn gwybod yn union sut mae’n bwrw ymlaen gyda’i gwrs.”

Mae cynlluniau prentisiaeth wedi bod yn adnodd rhagorol i Edwards Coaches, sy’n defnyddio eu Prentisiaid i ddatblygu a meithrin gweithle medrus sy’n addas i’w hanghenion busnes. Ar hyn o bryd mae ganddynt tua 10 Prentis sy’n gweithio ar draws eu busnes.

Ychwanegodd Jason, “Fel cwmni rydym yn elwa’n fawr iawn ar gynlluniau Prentisiaeth gan eu bod yn golygu ein bod yn gallu hyfforddi ein dysgwyr yn unol â’n hanghenion penodol. Mae digonedd o beirianwyr ceir ond mae gweithio gyda bysiau’n wahanol iawn ac nid yw bob amser yn hawdd cael gafael ar beirianwyr gyda’r profiad a’r sgiliau angenrheidiol. Yn sicr buasem yn argymell cynlluniau Prentisiaeth i fusnesau eraill gan eu bod yn fodd i chi hyfforddi eich gweithlu gan sicrhau eu bod yn addas i’ch gofynion penodol. ”

Mae Darren yn un o filoedd o Brentisiaid sy’n elwa ar y cyfle i arbenigo a datblygu ei set sgiliau, ac mae’n edrych ymlaen at fanteisio ar y cyfleoedd niferus sydd ar gael iddo. Gan bwyso a mesur ei siwrnai hyd yma, meddai:

“Pe na bawn wedi mynd at ACT a dechrau fy Hyfforddeiaeth, fuaswn i ddim wedi cael y cyfle i ddysgu am gerbydau modur tan yn ddiweddarach yn y coleg - pe bawn wedi cyrraedd yno o gwbl. Mae ACT wedi rhoi cefnogaeth enfawr i mi a buaswn yn eu hargymell yn fawr i unrhyw un.”

Gan siarad am ei gynlluniau ar gyfer y dyfodol, ychwanegodd Darren, “Rwy’n edrych ymlaen at gwblhau’r brentisiaeth, yn cynnwys y flwyddyn wella ychwanegol rwy’n ei gwneud ar hyn o bryd, a gweithio tuag at fy nod o fod yn ffitiwr cerbydau diesel trwm wedi cymhwyso’n llawn. Rwy’n gyffrous iawn wrth feddwl beth sydd o’m blaen.”

Astudiaeth Achos 2 – Gofal Dydd Little Tigers (ACT)

Rydym yn falch iawn fel meithrinfa o gyhoeddi fod ein prentis Ellie Curtis sy'n ddeunaw wedi'i chyhoeddi'n 'Brentis y Flwyddyn' 2017 gan wobrau busnes Sir Fynwy mewn seremoni fawreddog yng ngwesty'r Celtic Manor ddydd Gwener 6 Hydref. Dewiswyd Ellie o blith 200 o ymgeiswyr drwy Sir Fynwy gyfan.

Ymunodd Ellie â ni ym Medi fel prentis ifanc 17 oed oedd ar fin camu i faes heriol (ond pleserus), sef gweithio gyda phlant ifanc. Roedd Ellie newydd orffen yn y coleg ac roedd ganddi broblemau personol yr oedd yn ceisio eu goresgyn a'u rheoli, gan fod gan Ellie Awtistiaeth, Dyslecsia a Syndrom Irlen. Ydi hyn yn ei hatal …..NAC YDI. Fel ei rheolwr, dydw i erioed wedi cyfarfod merch ifanc mor benderfynol gyda chymaint o ffocws ac sy'n benderfynol o brofi pawb yn anghywir (yn enwedig ei hysgolion blaenorol) y GALL lwyddo a chael gyrfa y mae hi wedi bod eisiau erioed.

Gwnaeth Ellie ei hyfforddiant drwy ACT yng Nghaerdydd yn ogystal â gweithio'n agos gyda'i chydweithwyr cefnogol. Mae Ellie wedi cwblhau nifer o gyrsiau fel Iaith a Lleferydd, hyfforddiant Cyfnod Sylfaen, Cymorth Cyntaf, Hylendid Bwyd. Hyfforddiant Anghenion Ychwanegol ac mae wedi gweithio gyda phlant ag ASA. Yn sgil ei gwybodaeth bersonol a'r hyn y mae wedi'i ddysgu yn ystod ei hyfforddiant daeth yn amlwg pwy ddylai fod yn gydlynydd Anghenion Ychwanegol i ni …… Ellie. Ym Medi 2016 daeth yn Gydlynydd ADY benodedig i ni ac mae wedi gallu gweithio'n wych gyda phlant a'u teuluoedd i sicrhau eu bod yn cael gofal ac addysg bwrpasol yn ogystal â chymorth penodol. Mae'n mynychu'r holl gyfarfodydd gyda gweithwyr proffesiynol eraill ac yn cyfarwyddo'r ffordd ymlaen i blant sydd angen ychydig bach mwy o gefnogaeth.

Rydym yn arbennig o falch o Ellie a'i holl lwyddiannau. Mae wedi dweud erioed ei bod 'eisiau helpu a chefnogi plant fel hi' – wel, mae'n sicr yn gwneud hynny.

Ers i Ellie ennill y wobr yn 2017 mae wedi cwblhau ei chymhwyster gwaith chwarae Lefel 3 a bellach mae wedi cofrestru ar y cwrs rheolaeth lefel 5.

Astudiaeth Achos 3 – Astudiaeth Achos DB – Cefnogi prentis yn y gweithle

Am beth oeddech chi'n chwilio wrth gyflogi'r prentis yma?

Roeddem yn chwilio am brentis Lefel 3 i weithio yn ein hadran ganolog lle byddai angen darparu gwybodaeth gywir ac amserol a gallu ymateb i sefyllfaoedd na ellir eu rhagweld.

Pa help oedd ei angen arno i wneud addasiadau rhesymol?

Cafodd y dysgwyr (DB) gefnogaeth gan ei Aseswr Prentisiaeth a ddywedodd pa gymorth y byddai ei angen arno ef a ni (y cyflogwr) trwy gynllun Mynediad i Waith.

Beth yw eu stori – siwrnai recriwtio e.e. Beth, os o gwbl a ddatgelodd am ei gyflwr neu'r cymorth oedd ei angen arno?

Roedd DB yn gwbl agored ynglŷn â'i ddiagnosis o Syndrom Asperger ac yn fodlon ei ddatgelu mewn cyfweliad. Gan ei fod yn ymgeisydd addas cynigiwyd prentisiaeth iddo yn ein tîm canolog.

Ar y dechrau roedd yn barod i helpu a chydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasgau a roddwyd iddo. Mewn gwirionedd roedd ei feddwl yn bell, nid oedd yn canolbwyntio, roedd ganddo broblemau cofio a sgiliau trefnu gwael. Roedd hyn yn golygu bod camgymeriadau'n cael eu gwneud oedd yn amlwg ar draws y sefydliad ynghyd â methu â chyrraedd terfynau amser. Yn ei dro roedd hyn yn achosi trallod i'r dysgwr ac roedd mewn perygl o beidio â chwblhau ei brentisiaeth.

Pa wybodaeth a chefnogaeth wnaethoch chi ei gynnig/weithredu?

Ymyrraeth Aseswr

Yn dilyn adolygiad 1af yr Aseswr roedd yn amlwg bod DB yn cael trafferth yn ei rôl. Gweithiodd DB a ninnau gyda'n gilydd i wneud cais i gynllun Mynediad i Waith, ond, cymerodd y broses fwy o amser na'r disgwyl. Yn y cyfamser, penderfynodd yr Aseswr:

- Symud DB i system e-bortffolio er mwyn sicrhau bod yr holl gyfathrebu'n digwydd yn ddigidol
- Trefnodd ymweliadau mwy mynych â DB a mabwysiadodd ddull mwy ymarferol
- Rhoddodd ddarnau bach iawn o waith gyda chamau gweithredu llai.

parhad . . .

parhad . . .

Ymyrraeth Mynediad i Waith

Arsylwodd yr aseswr DB dros gyfnod o amser ac roedd ei asesiad yn argymell fod DB yn symud i rôl fwy ailadroddus lle byddai'n gwneud yr un tasgau bob dydd. Teimlid y byddai hyn yn helpu DB i wneud llai o gamgymeriadau a'i fod yn fwy addas i'w set sgiliau penodol.

Beth oedd y Cerrig Milltir Allweddol?

- Pwynt adolygu 1af lle canfuwyd y problemau, gan ddelio â nhw
- Symud i ddysgu e-bortffolio
- Symud i rôl newydd o fewn y sefydliad

A gafwyd unrhyw brofiadau Da neu Wael ac a ddysgwyd unrhyw wersi?

Mae dal angen sicrhau bod cynlluniau gweithredu'n eu lle i reoli DB i sicrhau ei fod yn gwneud ei rôl a'i fod yn llai tueddol o wyro oddi wrth y tasgau a roddwyd iddo neu beidio â'u cwblhau. Dylai'r dysgwr gael ei gynnwys wrth ddatblygu'r cynllun gweithredu.

Mae'r darparwr yn teimlo pe byddent wedi cael cymryd rhan yn gynharach y byddent wedi gallu ein cefnogi drwy'r broses recriwtio. Erbyn iddynt gael eu cynnwys roedd DB eisoes wedi'i gyflogi.

Roedd y dysgwr penodol yma'n fwy addas i ddull un i un.

Mae'n bwysig cadw at apwyntiadau. Pwysleisiodd yr Aseswr na all golli apwyntiad gan fod DB yn mynd yn gynhyrfus. Fodd bynnag, weithiau mae'n rhaid aildrefnu apwyntiadau oherwydd salwch, argyfyngau ayb. Os oes rhaid canslo apwyntiadau, yna mae'n bwysig rhoi gwybod i'r dysgwyr cyn gynted â phosibl ac egluro pam fod angen aildrefnu'r apwyntiad a thrafod 'beth fydd yn digwydd nesaf' e.e. sut y trefnir apwyntiad newydd, sut y rhoddir gwybod i'r dysgwr, rhywun y gall gysylltu â nhw os oes angen unrhyw wybodaeth neu gyngor yn y cyfamser.

Dylid ymgeisio am arian Mynediad i Waith cyn gynted â phosibl. Ystyriwch y math o waith sy'n cael ei gynnig i'r dysgwr a ph'un ai a oes capasiti o fewn y sefydliad iddynt newid rolau os oes angen

Beth yw ei sefyllfa erbyn hyn?

Rydym yn llawer mwy positif bellach fod DB yn y rôl gywir ac yn fwy cyfforddus yn y rôl newydd. Mae hyn wedi rhoi cyfle i'r dysgwr ddisgleirio a dysgu sgiliau newydd. Mae ei gydweithwyr bellach wedi darganfod brwdfrydedd y dysgwr tuag at gyfrifiaduron ac mae'n cynnig cymorth i gydweithwyr os ydynt yn cael problemau cyfrifiadurol.

Mae DB yn dal yn rhan o'r rhaglen ac yn gweithio tuag at gwblhau Prentisiaeth Lefel 3 yn 2020.

Astudiaeth Achos 4 - Arweinydd Prentisiaethau ACT

Ar ddechrau siwrnai ACT ZL, roedd lefel ei gymhelliant yn isel, roedd yn gwneud rhai dewisiadau ffordd o fyw afiach, ac roedd ganddo brofiad gwael o'r ysgol a dysgu. Yn yr ysgol roedd yn cael trafferth rheoli ei ymddygiad, roedd ganddo anawsterau cymdeithasol a chyfathrebu a hefyd roedd wedi cael diagnosis o iselder. Cymhlethwyd hyn ymhellach gan fywyd a ffordd o fyw anhrefnus y cartref lle'r oedd yn bwyta llawer o fwyd sothach a gwylio teledu ac yn chwarae gemau hwyr y nos.

Gyda chefnogaeth ei Fam a Gyrfa Cymru, penderfynodd ZL ddechrau yn ACT ar raglen Ymgysylltu TG. Gyda'i gilydd, penderfynwyd y byddai'n elwa ar ddull yn canolbwyntio ar yr unigolyn yn ACT, a'r cyfle i ymwneud â gwahanol wasanaethau cymorth i ddysgwyr mewn amgylchedd cefnogol a chadarnhaol. Roedd ZL yn awyddus i gael y cyfle i ddatblygu ei sgiliau cymdeithasol ochr yn ochr â sgiliau a hyfforddiant galwedigaethol.

Fel rhan o'r cymorth â gynigiwyd, neilltuwyd Cymhorthydd Cymorth Dysgu Ychwanegol iddo. Ar y dechrau, gwrthododd unrhyw gymorth, gan nad oedd unrhyw fwriad ganddo ymwneud â'r rhaglen na chymryd rhan yn y dosbarthiadau. Byddai'n ynysu ei hun gan eistedd ar wahân i bawb, gwrthod siarad neu wneud cyswllt llygaid, na cwblhau unrhyw waith dosbarth.

Yn ystod ei gyfnod yn ACT rydym wedi ei weld yn datblygu cymaint, mae wedi bod yn braf bod yn dyst i'r camau trawsnewid. Yn gyntaf, dechreuodd eistedd yn nes at y dysgwyr eraill, ond roedd yn dal yn anghyfforddus ac yn amharod i ddweud unrhyw beth. Yna dechreuodd ryngweithio gyda nhw o bryd i'w gilydd. Heddiw, mae'n eistedd gyda'r lleill, yn sgwrsio'n aml ac mae hefyd yn ymgysylltu â chyfoedion newydd eraill yn y dosbarth ac yn eu helpu i integreiddio â'r grŵp. Mae wedi datblygu o wneud dim byd yn y dosbarth, i ymdrechu ychydig, a bellach i ddangos cryfder ei syniadau. Mae'n cymryd rhan lawn yn y dosbarthiadau, gan ateb cwestiynau a chwblhau tasgau a osodwyd.

Rydym wedi gweld cymaint o gynnydd yn hyder, cymhelliant a datblygiad cymdeithasol ZL. Mae'n datblygu'n ddysgwr hapus sy'n rhyngweithio'n dda â'i Gymhorthydd Cymorth Dysgu, ei Diwtor a'i gyfoedion. Mae wedi datblygu o'r rhaglen Ymgysylltu i Raglen Lefel 1 ac mae wedi dechrau ei asesiad tuag at ei Ddiploma Lefel 1.

Yn ddiweddarach eleni, mae ZL yn gobeithio dechrau ar gwrs TG Lefel 2 yn y coleg a pharhau â'i siwrnai ddysgu. Bydd ZL yn gadael ACT gyda hyder newydd a'r gallu i wneud ffrindiau a rhyngweithio â'i gyfoedion. Rydym yn falch iawn o'r twf a'r datblygiad personol yn ystod ei gyfnod yma ac yn dymuno bob llwyddiant iddo yn ei siwrnai yn y coleg a'i yrfa ym maes TG yn y dyfodol.