



CYNGHORION I GYDWEITHWYR

Y ffordd fwyaf defnyddiol o helpu rhywun a chanddo awtistiaeth yn y gwaith yw mynd ati i ddysgu rhagor am ei gyflwr. Dyma gyflwyniad: www.ASDinfoWales.co.uk/ASDaware

Rhyngweithio cymdeithasol

Mae cymdeithasu'n anodd i lawer o bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd. Allan nhw ddim gweld diben mân siarad na deall beth mae disgwyl iddyn nhw ei wneud yng nghwmni pobl. Gall fod yn anodd deall safbwynt rhywun arall neu ddarogan sut y bydd pobl yn teimlo neu'n adweithio. O ganlyniad, gall un a chanddo awtistiaeth ymddangos yn drwsogl o safbwynt cymdeithasol, gan osgoi siarad â phobl lle y gallai arwain at gam gwag. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu:

- Osgoi sôn am sefyllfaoedd dychmygol a mân siarad fel y bydd sgwrs yn un bwrpasol sy'n ymwneud â ffeithiau a diddordebau.
- Peidio â thybio bod y llall yn ceisio bod yn anghwrtais neu'n sarhaus. O ganlyniad i ddiffyg dealltwriaeth y daw'r rhan fwyaf o gamgymeriadau cymdeithasol.
- Cydnabod hoffterau a diddordebau'ch cydweithiwr, heb fynnu iddo ddod i barti neu fynd i'r dafarn gyda chi ar ôl y gwaith, er enghraifft.
- Esbonio disgwyliadau cymdeithasol heb dybio y bydd eich cydweithiwr yn gwybod beth y dylai ei wisgo neu sut y dylai ymddwyn mewn sefyllfa newydd neu anarferol.

Cyfathrebu cymdeithasol

Mae cyfathrebu'n anodd i bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd. Fyddan nhw ddim yn deall holl nodweddion cyfathrebu megis arwyddion eich wyneb, iaith y corff, cywair eich llais, iaith drosiadol a chyswllt â'ch llygaid. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu:

- Cyfleu'r ystyr yn eglur heb drosiadau na phriod-ddulliau.
- Bod yn fanwl gywir gan ddweud pryd yn union y gallwch chi wneud rhywbeth yn hytrach na defnyddio ymadroddion megis 'toc' neu 'wedy'n'.
- Mynegi teimladau trwy leferydd yn hytrach na chywair eich llais neu iaith y corff.
- Gadael i'r llall osgoi edrych ym myw eich llygad pan fo'n well ganddo wneud hynny.
- Symleiddio cyfarwyddiadau trwy eu rhoi bob yn dipyn ynghyd â nodyn neu restr.

Newidiadau ac arferion

Bydd yn well gan eich cydweithiwr gadw at drefn ac amserlen am y gallai fod yn anodd iddo ymdopi â newidiadau annisgwyl. Dyma awgrymiadau:

- Bod yn ystyriol o'r awydd i gadw at ryw drefn – hyd yn oed os yw hynny braidd yn od yn eich barn chi.
- Peidio â symud cyfarpar neu ddodrefn heb drafod hynny gyda'ch cydweithiwr.
- Cofio y gallai newidiadau ymhlith y staff a'r rheolwyr ac yn y gyfundrefn achosi ofn – rhaid bod yn gefnogol.
- Defnyddio calendr, amserlen a chynlluniwr i helpu'ch cydweithiwr.

Anawsterau'r synhwyr

Gall synhwyr rhywun a chanddo awtistiaeth ymateb yn anarferol. Gallai fod yn llai nac yn fwy ymwybodol o bethau megis sŵn, goleuo, cyffyrddiad neu arogl. Dyma awgrymiadau a allai fod o gymorth:

- Holi'r gweithiwr a fyddai modd agor y ffenestr neu godi'r gwres cyn gwneud hynny.
- Cofio y gallai lle swllyd amharu ar ei allu i ganolbwyntio ar orchwyl neu sgwrs.
- Holi'r gweithiwr a allai goleuadau sy'n gryf neu'n fflachio achosi problemau iddo.
- Cadw'r lle'n daclus ac yn rhydd rhag pethau allai dynnu sylw'r gweithiwr lle bo modd.
- Cofio y gallai sŵn mawr annisgwyl megis larwm tân godi braw arno.

Gall pobl a chanddynt awtistiaeth fod yn weithwyr dibynadwy a chefnogol, ond gallan nhw fod yn well fyth gyda pheth cymorth a dealltwriaeth yn y gwaith.