

**Awtistiaeth:  
Canllaw ar Gyfer  
Lleoliadau i'r  
Blynyddoedd Cynnar**



[www.ASDinfoWales.co.uk](http://www.ASDinfoWales.co.uk)





**Awtistiaeth:  
Canllaw ar Gyfer  
Lleoliadau i'r  
Blynyddoedd Cynnar**

# Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi ymwneud â'r ddogfen hon a chyfrannu ati, yn enwedig:

Tracy Hinton  
Katy Rees  
Anne Drewett  
Gaby Worgan

Cynrychiolwyr rhieni a fu'n rhan o'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd mewn sawl Awdurdod Lleol yn ystod 2015.

## Awdur

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan:

**Johanna Manikiza**

Arweinydd Datblygu Cenedlaethol ASA, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

## Cyfeiriadau

ASDinfoWales a'u partneriaid: Awtistiaeth: Canllaw i Ysgolion Cynradd Prif Ffrwd (2016)

ASDinfoWales, eu partneriaid a Chanolfan Ymchwil Awstistiaeth Cymru. Awtistiaeth – ydych chi'n deall y nodweddion?

ASDinfoWales a'u partneriaid. Awstistiaeth: Canllaw i Rieni a Chynhalwyr yn dilyn Diagnosis (2012)

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE, Medi 2011) Autism: recognition, referral and diagnosis of children and young people on the autism spectrum. Llundain: Fish

Books: <http://www.nice.org.uk/guidance/cg128>

The National Archives (2010) Deddf Cydraddoldeb 2010  
<http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents>

**ISBN:** 978-1-78286-031-0

# Cynnwys

<b>Cydnabyddiaethau</b>	<b>2</b>
<b>Rhagair</b>	<b>5</b>
<b>Pennod 1 – Cyflwyniad</b>	<b>5</b>
Cyflwyniad i Anhwylderau Sbectrwm Awtistiaeth	7
Dysgu gydag Awtistiaeth – Trosolwg o'r Cynllun	8
<b>Pennod 2 – Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth</b>	<b>9</b>
Adnabod Nodweddion ASA mewn Pobl sydd heb dderbyn Diagnosis	10
Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)	13
Beth yw nodweddion craidd anhwylderau sbectrwm awtistiaeth?	13
Rhyngweithio Cymdeithasol	13
Cyfathrebu Cymdeithasol	14
Cyfathrebu ar Lafar	15
Cyfathrebu Dieiriau	15
Dychmyg Cymdeithasol, Anhyblygrwydd Meddyliol a Threfn Gyfarwydd	16
Chwarae Dychmygus a Gweithgareddau Creadigol	18
Materion Synhwyrdd mewn Awtistiaeth	18
Ymddygiad Ailadroddus	19
Diddordebau Arbennig	21
Awtistiaeth ac Anhwylderau Eraill	22
<b>Pennod 3 – Addasu Gweithgareddau Bob Dydd</b>	<b>23</b>
Dulliau sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn	24
Addasu Dulliau Cyfathrebu	24
Cefnogi Rhyngweithio Cymdeithasol	26
Hyrwyddo Rhyngweithio ag Oedolion	26
Hyrwyddo rhyngweithio â chyfoedion	27
Cynefin Lleoliadau'r Blynyddoedd Cynnar	27
Trefniadau Arferol a Newidiadau iddynt	29
Defnyddio Taflenni Cynllunio â Lluniau	30
Gosod Tasgau a Rheoli Gweithgareddau Anffurfiol	31

Newidiadau	32
Ymddygiad Ailadroddus	33
Diddordebau Arbennig	33
Y dychymyg, chwarae a chreadigrwydd	34
Deall Rheolau Cymdeithasol	36
<hr/>	
<b>Pennod 4 – Rheoli materion sy'n gyffredin mewn lleoliadau i'r blynyddoedd cynnar</b>	<b>37</b>
Cydweithio â Rhieni a Chynhalwyr	38
Mynd i'r toiled	39
Bwyta	41
Damweiniau ac anafiadau	42
Gweithio gydag Ymddygiad Heriol	42
Defnyddio Cynlluniau Gwobrwyo	46
<hr/>	
<b>Gwybodaeth bellach</b>	<b>48</b>

# Rhagair

Rydw i'n falch i ddarparu rhagair i Awtistiaeth: Canllaw i Leoliadau i'r Blynyddoedd Cynnar. Yn dilyn llwyddiant Cynllun Ysgolion Dysgu gydag Awtistiaeth, gobeithio bydd y canllaw hwn a'r adnoddau sy'n cyd-fynd ag ef yn esgor ar lwyddiant tebyg wrth ddarparu gwybodaeth a chyngor ymarferol i staff mewn lleoliadau i'r blynyddoedd cynnar.

Bydd angen i bawb ohonom gydweithio er mwyn creu cynefinoedd dysgu sy'n ystyriol o awtistiaeth. Nod y cynlluniau 'Dysgu gydag Awtistiaeth' yw cyfleu'r rhain drwy ddarparu cyngor cyson ac adnoddau cefnogol y gellir eu defnyddio ledled y ddarpariaeth addysgiadol.

Mae'r cynlluniau yma wedi cael ei ddatblygu â chefnogaeth a chymorth gan ystod eang o weithwyr proffesiynol, rhieni a chynhalwyr. Rydyn ni'n hynod ddiolchgar am eu hymrwymiad parhaus, ac yn gobeithio y bydd ein hadnoddau yn parhau i wella bywydau plant ag ASA a'u teuluoedd.

**Y Cynghorydd Ali Thomas OBE**





# **Pennod 1**

**Cyflwyniad**





# Pennod 1

## Cyflwyniad

### Cyflwyniad i Anhwyllderau Sbectrwm Awtistiaeth

Amcangyfrifir bod gan tua un ym mhob 100 o blant Anhwyllder Sbectrwm Awtistiaeth – neu ASA – sy'n golygu bydd plant ag ASA yn bresennol mewn nifer o leoliadau i'r blynyddoedd cynnar.

Mae gan rai plant anawsterau â chyfathrebu cymdeithasol a allai fod yn sail i brofi am ASA. Fodd bynnag, bydd nifer o'r dulliau a ddisgrifir yn y canllaw hwn yn llesol i blant yn gyffredinol.

Mae gan blant ag ASA amrywiaeth o gryfderau, anawsterau ac weithiau, trafferthion ymddygiadol. Fel arfer, mae trafferthion ymddygiadol y plant yma'n gysylltiedig â symptomau craidd diffyg dealltwriaeth o awtistiaeth, a lle nad yw cefnogaeth ac arferion addas yn cael eu mabwysiadu i'w helpu.

Drwy addasu eich arferion, bydd plentyn ag ASA yn teimlo'n fwy diogel ac yn llai pryderus, a bydd ganddo well dealltwriaeth o'r hyn rydych chi'n ei ddisgwyl ganddo. Yn ei dro, bydd hyn yn golygu yn arwain at welliant yng nghyrrhaeddiad ac ymgysylltiad y plentyn, a bydd yn llai tebygol o ymddwyn mewn ffordd heriol.

Mae'n hysbys hefyd bod dulliau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi plant ag ASA o fudd i'r plant eraill yn y dosbarth.

Mae gan bob plentyn ag ASA ddiffyg mewn cyfathrebu cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol a dychymyg cymdeithasol, ac maent yn hoffi dilyn trefn benodol. Bydd trafferthion synhwyrdd gan nifer o'r plant, a gall patrwm eu hymddygiad fod yn gyfyngedig. Mae'n bwysig cofio bod hyn yn effeithio ar bob plentyn mewn modd amrywiol, ac nad yw cryfderau neu wendidau mewn un maes o anghenraid yn golygu bod cryfderau neu wendidau cyfatebol mewn maes penodol arall.

Er enghraifft, efallai fydd defnydd iaith nifer o blant ag ASA lefel weithredu uwch yn dda neu'n uwch na'r cyfartaledd. Nid yw meddu ar eirfa gymhleth yn golygu y bydd y plentyn yn deall geirfa ar y lefel honno, nac yn deall yr eirfa mae'n ei defnyddio.

Ni ddylen ni anghofio nodweddion cadarnhaol niferus plant ag ASA. Yn aml, mae bod ag ASA yn golygu bod gan blant sgiliau wrth dalu sylw i'r manylion a dilyn rheolau clir, ac maent yn onest. Gellir defnyddio'r nodweddion yma i'w hannog i ymgysylltu, a galluogi iddynt wneud cyfraniad unigryw o fewn y lleoliad.

Oherwydd y trafferthion mae plant ag ASA yn eu profi, mae llawer ohonynt yn cael trafferth dod i ben â'r maes llafur, yn enwedig yng nghyd-destun chwarae, a bydd gofyn amrywio arddulliau a dulliau dysgu.

Mae'r cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth wedi cael ei ddatblygu i gynyddu dealltwriaeth lleoliadau'r blynyddoedd cynnar o ASA, a sut orau i ddiwallu anghenion plant sydd â'r cyflwr hwn.



## Dysgu gydag Awtistiaeth – Trosolwg o'r Cynllun

Cyfes o gynlluniau â'r nod o gynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth ledled lleoliadau addysgol prif ffrwd yw cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth. Caiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a chafodd ei ddatblygu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Mae Dysgu gydag Awtistiaeth – Y Blynyddoedd Cynnar ar gael ar-lein yma: [www.ASDinfoWales.co.uk/early-years](http://www.ASDinfoWales.co.uk/early-years).

Yn achos rhai lleoliadau, gallai fod yn fuddiol i ddefnyddio'r cynllun ar y cyd â'n cynllun i ysgolion cynradd, y gellir ei gyrchu yma: [www.ASDinfoWales.co.uk/primary-school](http://www.ASDinfoWales.co.uk/primary-school)

Mae Dysgu gydag Awtistiaeth – Y Blynyddoedd Cynnar yn wahoddiad i ddod yn 'Lleoliad y Blynyddoedd Cynnar sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth', ac yn ogystal â'r canllaw hwn, mae pecyn o adnoddau ar gael i gefnogi'r broses:

### I Staff y Blynyddoedd Cynnar

- Ffilm hyfforddiant sy'n dangos rhai o'r heriau sy'n wynebu plant ag ASA yn ystod diwrnod cyffredin, wedi'i chynllunio i ddatblygu ymwybyddiaeth ac ysgogi trafodaeth am y camau y gallwn eu cymryd i wella profiad a lefel ymgysylltiad y plant.
- Awtistiaeth: Canllaw i Leoliadau'r Blynyddoedd Cynnar.
- Holiadur ar-lein sy'n arwain at Dystysgrif Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i staff.
- Pecyn cymorth hunanwerthuso sy'n seiliedig ar fframwaith arolygu ar y cyd Estyn ac AGGCC ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar a gofal plant, a fydd yn helpu lleoliadau i ddynodi eu darpariaeth ac arfer presennol ynghyd â monitro gwelliannau.

Anogir **aelodau eraill o'r staff** i gymryd rhan mewn cynllun cenedlaethol i gynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth.

Mae hwn yn cynnwys:

- Cyflwyniad e-ddysgu am faterion sy'n ymwneud ag awtistiaeth.
- Holiadur ar-lein sy'n arwain at dderbyn Tystysgrif Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth.

### I blant

- **'Teifi and Friends'**, ffilm animeiddio sy'n dangos sut gall plant mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar fod yn garedig wrth eu cyfoedion ag anghenion ychwanegol ac yn oddefgar ohonynt.

Pan fo pawb wedi ymrwymo i'r cynllun, mae'r lleoliad i'r blynyddoedd cynnar yn derbyn tystysgrif sy'n datgan ei fod wedi cwblhau cynllun Dysgu gydag Awtistiaeth.

Mae adnoddau ychwanegol ar gael hefyd i helpu i gefnogi plant ag ASA mewn lleoliad i'r blynyddoedd cynnar, gan gynnwys:

- **Proffil Plentyn** ar-lein sydd ar gael i staff dysgu, rhieni, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol. Pan mae pawb yn cydweithio, gall hwn fod yn adnodd effeithiol iawn wrth sicrhau cysondeb a pharhad i ofal plentyn ag ASA.
- **Cardiau Lluniau** i blant. Adnodd syml, rhyngweithiol, lle gallwch chwilio, dewis, lawrlwytho ac argraffu cyfres o gardiau lluniau dwyieithog er mwyn creu siart strwythur i blentyn ag ASA.
- **Cardiau fflach** i hwyluso gweithgareddau penodol megis dysgu mynd i'r toiled.

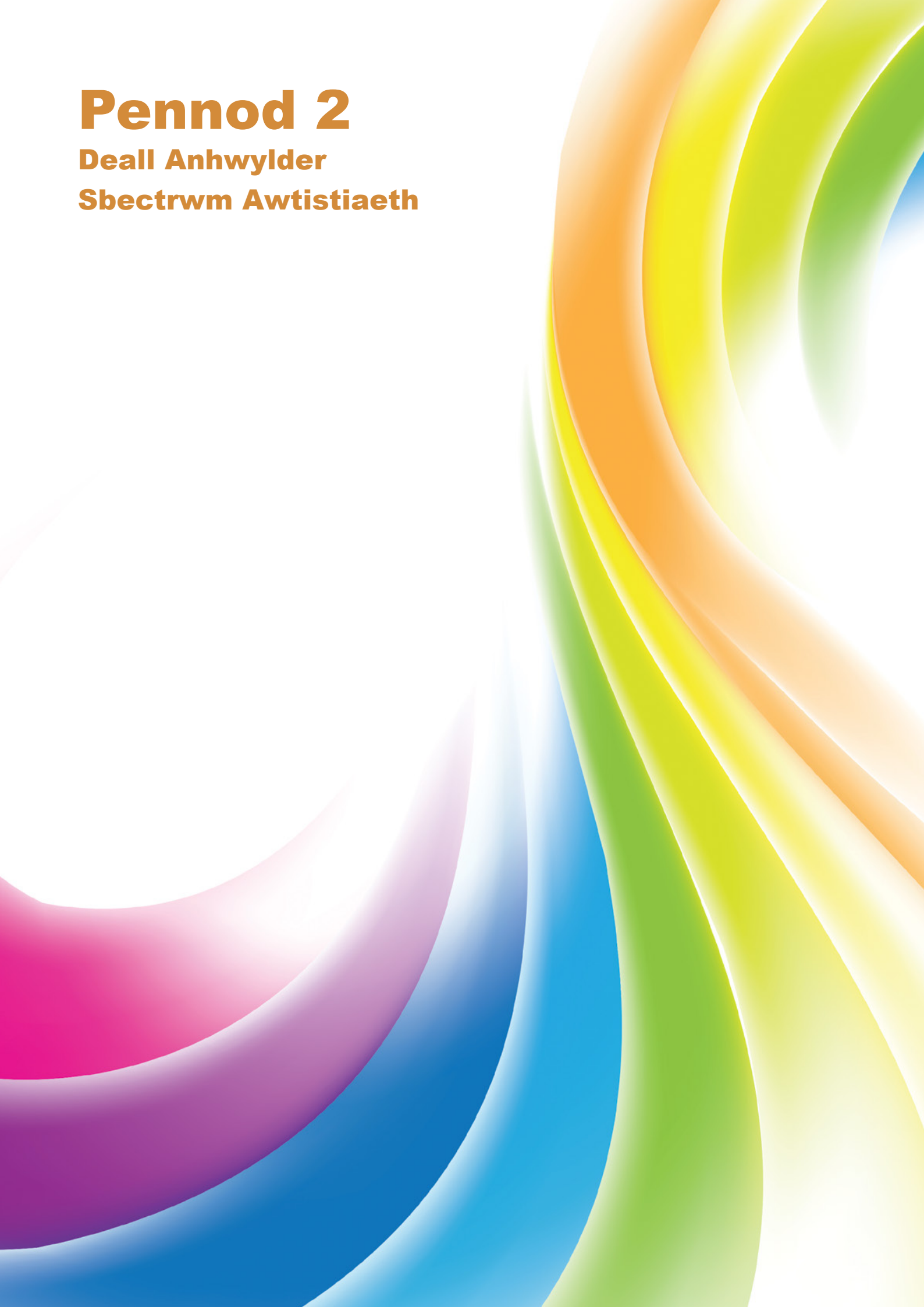
Mae angen i bawb fod yn gefnogol o'r bwriad i greu Lleoliad y Blynyddoedd Cynnar sy'n Ymwybodol o Awtistiaeth. Wrth i unigolion ddod i ddeall mwy am ASA, mae eu gweithredoedd yn dylanwadu ar y bobl o'u cwmpas, a gall y cysyniad gael ei wireddu.

Mae cynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn medru trawsnewid bywydau: bywydau plant ag ASA a bywydau'r sawl sydd o'u cwmpas. Mae'r broses yn meithrin dealltwriaeth, goddefgarwch a pharch, er mwyn i ni i gyd gyrraedd ein llawn botensial gyda'n gilydd.

# **Pennod 2**

**Deall Anhwylder**

**Sbectrwm Awtistiaeth**



# Pennod 2

## Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

### Adnabod Nodweddion ASA mewn Pobl sydd heb dderbyn Diagnosis

Gellir rhoi diagnosis o Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth o tua dwy oed ymlaen. Er gwaethaf hyn, mewn sawl achos, nid yw'r symptomau'n cael eu hadnabod yn ystod y blynyddoedd cynnar, a fydd nifer o bobl ddim yn derbyn diagnosis am flynyddoedd. Yn achos rhai unigolion, nid yw'r symptomau'n cael eu hadnabod yn ystod eu plentyndod, a dydyn nhw ddim yn derbyn diagnosis nes eu bod yn oedolion, fel arfer ar ôl cyfnod hir o gael trafferth dod i ben â bywyd bob dydd.

Mae adnabod y symptomau a gweithredu'n fuan yn golygu y gall plant dderbyn y gefnogaeth fwyaf addas er mwyn hwyluso'r canlyniadau mwyaf buddiol.

Mae canllawiau NICE ([www.nice.org.uk/guidance/cg128/chapter/1-Guidance#recognising-children-and-young-people-with-possible-autism](http://www.nice.org.uk/guidance/cg128/chapter/1-Guidance#recognising-children-and-young-people-with-possible-autism)) yn cynghori gweithwyr proffesiynol i ddefnyddio'u crebwyll wrth benderfynu a ddylid argymhell atgyfeirio plentyn am asesiad neu beidio. Mae'r canllawiau'n cydnabod na ddylid dibynnu ar raddoli gyda'r 'offer adnabod symptomau' (a elwir weithiau'n 'offer sgrinio', ar gam). Yr argymhelliad yw ystyried y penderfyniad i atgyfeirio ar sail yr elfennau isod:

**“Mae adnabod y symptomau a gweithredu'n fuan yn golygu y gall plant dderbyn y gefnogaeth fwyaf addas”**

- nodweddion neu symptomau
- ystod
- nifer
- difrifoldeb
- hyd
- hollbresenoldeb
- effaith

Mae'r canllawiau hefyd yn argymhell talu sylw arbennig i lefel pryder y rhieni am y plentyn neu'r person ifanc.

Gwelir rhai o nodweddion cyffredin ASA yn y lluniau sy'n dilyn, a cheir gwybodaeth bellach am atgyfeirio plentyn yma: [www.ASDinfoWales.co.uk/recognise-ASD-child](http://www.ASDinfoWales.co.uk/recognise-ASD-child).



# Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

**A**  
**M**

**A**mharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

**M**eddwl creadigol a dychymyg yn wan

**L**

**L**efel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau

**W**

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

**G**

**G**all ymatebion y synhwyrâu fod yn anarferol

# Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg

Plant bach – rhwng 2 a 4½ oed

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

Dweud rhai geiriau ac ymadroddion dro ar ôl tro ('ecoleferydd')

**"ecoleferydd  
ecoleferydd  
ecoleferydd  
ecoleferydd  
ecoleferydd"**

Oedi o ran dechrau clebran, dweud y geiriau cyntaf neu gyfuno 2-3 gair erbyn 3 oed

Medrau'n dirywio neu'n diflannu

Heb ddeall cyfarwyddiadau syml am bethau na all eu gweld (dere â'r brws clannedd)

Heb ddweud 2-3 gair gyda'i gilydd eto

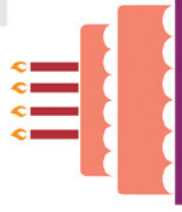


Heb gynig cysur i blant eraill



Gall ei ymateb teimladol i bobl ymddangos yn gwtu neu'n amhriodol weithiau

Mynd at bobl mewn ffordd unochrog yn ôl ei delerau ei hun



Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

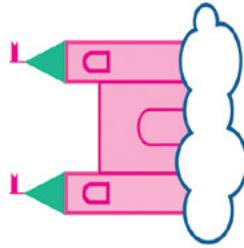
Heb sylwi ar deimladau pobl eraill

Heb chwarae gyda'i gyfoedion yn ddigymell

Heb fwynhau achysuron mae'r rhan fwyaf o blant yn eu hoffi (partion pen-blwydd)

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Diffyg dychymyg wrth chwarae (all e ddim dychymygu bod doliau a theganau'n fyw na chwarae rôl gyda nhw).



Chwarae yn ôl yr un sefyllfaoedd neu rolau dychymygl dro ar ôl tro

Canolbwyntio'n gryf ar rolau dychymygl neu efelychu rhai plant eraill (heb eu dyfeisio)

Efelychu'r hyn a welodd/glywodd yn wael



Chwarae rolau dychymygl ar ei ben ei hun, neu chwarae'n agos at blant (nid gyda nhw)

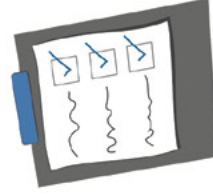
Chwarae rolau dychymygl gyda phlant eraill heb eu rhannu'n gyfartal – gallai efelychu gêmiau dychymygl plant eraill neu fynnu i'r plant chwarae yn ôl ei themâu neu'i reolau

Gwneud yr un pethau dro ar ôl tro gan amharu ar weithgareddau'r dydd weithiau



Symud rhannau o'r corff dro ar ôl tro megis chwifio ei ddwylo, siglo ei gorff wrth sefyll neu fficio ei fysedd

Dewis hyn a hyn o weithgareddau drosto ei hun – yr un rhai bob tro



Heb hoffi newid, a gall hynny arwain at ofn neu ymddygiad ymosodol

Trefnu pethau yn ôl patrymau neu linellau a mynnu na ddylai neb eu symud

Diddordebau anarferol neu arbenigol y bydd yn canolbwyntio'n fawr arnyn nhw

Hoff o drefn gyfarwydd, hoffi 'popeth yn ei le'

Heb allu gwneud rhywbeth yn ôl ei dro

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

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

Heb chwilio am gysur pan fo poen neu ofn arno

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

Mynd at bobl mewn ffordd unochrog yn ôl ei delerau ei hun

Mynd at bobl mewn ffordd unochrog yn ôl ei delerau ei hun

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio

Heb ymateb i gyfarch na ffarwelio



Heb ddefnyddio amneidiau syml (codi ei law i ffarwelio â rhywun)

Defnyddio llaw rhywun yn arf (megis doddi llaw rhywun ar focs i'w agor)

Heb 'ddangos' pethau trwy eu dal i fyny neu eu rhoi i rywun



Heb bwyntio at bethau i dymnu sylw atyn nhw neu ennyn diddordeb ynddyn nhw

Heb edrych ym myw eich llygad



Dim amneidiau digymell i fynegi teimladau (megis doddi ei fraich am rywun)

Heb ddilyn bys sy'n pwyntio at rywbeth rydych chi'n edrych arno

Dim gwnê gymdeithasol

Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol



Ymateb yn od ar ôl clywed/gweld/ blasu rhywbeth a/neu deimlo poen



WALE'S AUTISM RESEARCH CENTRE  
ANITISTIAETH Y CWRNU

www.ASDinfoWales.co.uk

Allen, C., Newman, B., & Baron-Cohen, S. (2012). 'The mind-blind' and 'the face' for autism spectrum conditions: a quantitative review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(2), 202-212.  
Baron-Cohen, S., Golan, O., & Ashwin, E. (2013). *Understanding autism: A guide for parents, teachers, and the public*. London: Social Science Information.  
Carrington, S., Jaeken, S., Kent, R., Maljars, J., Gould, J., Witt, L., & Nann, I. (2015). Supporting for diagnosis of autism spectrum disorder using the Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders (DISCO). *Research in Autism Spectrum Disorders*, 9, 45-52.



## Deall Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)

**Anhwylder datblygiadol yw Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASA), sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn ymgysylltu â phobl eraill a'r byd o'i gwmpas. Mae graddoliad yr effaith a gaiff ar bobl yn amrywio o un unigolyn i'r llall a thros oedran a gallu deallusol.**

Mae ASA yn effeithio ar blant mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam rydyn ni'n cyfeirio at y 'sbectrwm awtistiaeth'. Gall awtistiaeth effeithio ar blant o bob gallu deallusol, o'r rhai sydd ag anableddau dysgu difrifol i'r rhai sydd â deallusrwydd cyfartalog neu uchel. Felly dydy'r ffaith fod ASA gan rywun ddim yn golygu bod ganddo anawsterau dysgu.

Ar naill ben y sbectrwm, mae gan blant sydd wedi eu heffeithio'n ddifrifol anawsterau dysgu hefyd, ac mae angen llawer o gefnogaeth arnyn nhw. Ar ben arall y sbectrwm, mae rhai pobl â syndrom Asperger neu 'awtistiaeth lefel weithredu uchel' yn hynod ddeallus yn academiaidd. Mae llawer ohonynt yn llwyddiannus yn eu maes arbenigol. Er gwaethaf hyn, maent yn dal i brofi anawsterau sylweddol yn gymdeithasol ac wrth gyfathrebu.

## Beth yw nodweddion craidd anhwylderau sbectrwm awtistiaeth?

Mae plant ag ASA yn cael trafferth sylweddol wrth geisio ymgysylltu â phobl eraill mewn ffordd ystyrlon. Mae profi trafferthion synhwyrdd dwys yn gyffredin ymhlith plant ag ASA. O gyfuno hyn â'r triawd o amhariadau, mae'n golygu bod profiad plant ag ASA o'r byd yn wahanol iawn. Materion sy'n ymwneud â'r isod yw'r 'triawd o amhariadau' neu'r 'tri amhariad':

- rhyngweithio cymdeithasol
- cyfathrebu cymdeithasol
- anhyblygrwydd meddyliol ac anhawster â dychymyg cymdeithasol

Mae'n gyffredin i blant ag ASA profi'r isod hefyd:

- ymddygiad ailadroddus / 'Stimming'
- diddordebau arbennig
- materion synhwyrdd

Mae'n bwysig cofio pa mor eang yw ystod sbectrwm awtistiaeth, ac oherwydd hyn bydd unigolion ag ASA yn meddu ar bob un neu ddim ond rhai o'r nodweddion perthnasol. Ein nod gyda'r canllaw hwn yw i'ch helpu chi i ddeall nodweddion anhwylderau'r sbectrwm awtistiaeth, effaith lleoliad i'r blynyddoedd cynnar ar blentyn ag ASA a manylion pellach ar strategaethau cefnogi.

## Rhyngweithio Cymdeithasol

O'u dyddiau cyntaf, mae'r rhan fwyaf o blant yn dangos dymuniad i ymgysylltu â'r bobl sydd o'u cwmpas. Maent yn mwynhau rhyngweithio ac yn dysgu wrth ymddygiad pobl eraill. Wrth i'r plant yma dyfu, maen nhw'n datblygu sgiliau ymgysylltu â phobl, yn ceisio ennyn canmoliaeth ac yn rhannu pleserau a diddordebau. Mae plant ag ASA yn ei chael hi'n anodd rhyngweithio'n gymdeithasol, ac yn aml, nid oes cymhelliad ganddynt i gymdeithasu. Gallai fod ganddynt lai o ddiddordeb mewn pobl eraill, a'i chael yn anodd deall beth mae pobl eraill yn ei ddisgwyl ganddynt – yn aml iawn, maent i'w gweld yn gaeth yn eu byd bach eu hunain.

Mewn lleoliad i'r blynyddoedd cynnar, efallai na fydd plentyn ag ASA yn ymateb yn ffafriol pan fod pobl yn siarad ag e, oni bai ei fod yn eu hadnabod yn dda. Efallai fydd yn well ganddo weithgareddau unigol, neu bydd yn well ganddo siarad ag oedolion na'i gyd-ddisgyblion.

Weithiau, mae plant ag ASA yn hoffi bod yn gymdeithasol, ond o bosib byddant yn cael trafferth gwneud hyn mewn ffordd addas, neu'n dymuno gwneud ar eu telerau eu hunain yn unig. Gallai eu hymddygiad ymddangos yn 'lletchwith', megis peidio hoffi cael pobl yn eu gofod personol, neu darfu ar ofod personol pobl eraill mewn modd anaddas. Efallai fydd eu dulliau cyfathrebu'n wallus, fel bod yn or-ffurfiol neu'n or-anffurfiol, neu wneud sylw personol heb sylweddoli eu bod yn pechu rhywun. Efallai fyddant yn cael trafferth dechrau sgwrs, aros eu tro i siarad neu offren sgwrs, ac yn siarad 'at' rywun yn hyrach nag 'â' rhywun. Pan fyddant y siarad yn ormodol am eu diddordebau arbennig, ni fyddant yn deall pan mae rhywun arall wedi diflasu neu wedi colli diddordeb. Er bod rhai o'r nodweddion yma'n gyffredin ymhlith plant bach yn gyffredinol, bydd gan y sawl ag ASA batrwm o amhariadau cymdeithasol sy'n effeithio ar eu gweithgareddau bob dydd.

Gall y diffyg hwn mewn ymwybyddiaeth gymdeithasol olygu bod y plentyn yn cael trafferth deall a dilyn rheolau cymdeithasol megis aros eu tro, peidio â thorri ar draws neu aros mewn rhes.

Mae sawl effaith negyddol yn gysylltiedig ag amhariadau mewn rhyngweithio cymdeithasol. Gall hunan-barch y plentyn fod yn isel oherwydd ei fod yn 'gwneud cam gwag' mor aml. Gall hyn effeithio ar ei gyfeillgarwch â'i gyfoedion – mae llawer o blant ag ASA yn dymuno cael ffrindiau ond yn ei chael hi'n anodd sefydlu a chynnal cyfeillgarwch.

Os nad yw plentyn yn deall pwrpas rhyngweithio cymdeithasol (ar ben profi trafferthion eraill), o bosib y bydd yn osgoi digwyddiadau cymdeithasol fel partïon pen-blwydd.

Ambell waith, bydd oedolion sy ddim yn deall ASA'n camddeall ymddygiad o'r fath, a barnu bod plentyn yn 'anghwrtais' neu'n 'ddrygionus', a chaiff y plentyn ei gosbi neu ei 'labelu' am rywbeth nad oes ganddo reolaeth lawn drosto.



## Cyfathrebu Cymdeithasol

Efallai na fydd plant ag ASA yn awyddus i gyfathrebu. O bosib nad ydyn nhw'n barod i ddysgu pethau mae plant eraill yn eu dysgu'n reddfod, felly fyddan nhw ddim yn cael cyfle i ddeall cywair iaith yn yr un ffordd. Maent yn ei chael hi'n anodd iawn deall yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Dydy geiriau ddim yn golygu braidd dim iddyn nhw, ac efallai na fyddan nhw'n medru cysylltu'r hyn maen nhw'n ei weld â'r hyn mae rhywun yn ei ddweud wrthyn nhw.

Mae pob plentyn ag ASA yn cael trafferth â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol, ac mae methu deall neu gamddeall yn medru achosi pryder iddynt, ac yn aml, hyn fydd wrth wraidd pryder, mynd i'w cragen neu ymddwyn yn ymosodol mewn lleoliad i'r blynyddoedd cynnar.

## Cyfathrebu ar Lafar

Mae gan lawer o blant sy'n gweithredu ar lefel uchel well ddefnydd o iaith fynegiannol (yr hyn maent yn ei ddweud) nac o iaith dderbyngar (yr hyn maent yn ei ddeall). Pan mae lefel iaith yn gyfartalog neu'n uwch, mae'n hawdd cymryd yn ganiataol bod lefel y ddealltwriaeth yn gydradd â hyn, ond nid yw hyn yn wir fel arfer.

Hyd yn oed os oes gan blant ag ASA sgiliau llafar lefel uwch, maent yn dal i'w chael hi'n anodd deall a defnyddio dulliau cyfathrebu dieiriau. Gall trafferthion fel hyn achosi problemau wrth drosglwyddo a derbyn gwybodaeth i blant ag ASA. Mae bod yn ymwybodol o'r trafferthion hyn, ac addasu'ch dulliau cyfathrebu chi'n hanfodol wrth ymwneud â phlant ag ASA.

Mae plant ag ASA yn deall iaith mewn ffordd llythrennol iawn, felly maent yn cael trafferth deall idiomaau a throsiadau.

O'u dehongli'n llythrennol, mae'r ymadroddion yma'n ddryslyd. Yn aml, rydyn ni'n defnyddio ymadroddion sy'n golygu un peth o'u dehongli'n llythrennol, ond sy'n awgrymu ystyr arall. Er enghraifft, dweud 'da iawn ti am wrando' pan rydyn ni'n golygu 'da iawn am stopio pan ofynnais i i ti', neu 'aros eiliad' i olygu 'dof i dy helpu di pan fydda i wedi gorffen tasg arall'.

Yn ogystal, rydyn ni'n defnyddio cyfatebiaeth i egluro pethau wrth blant mewn termau syml. Er enghraifft, os ydyn ni'n ceisio egluro pam bod angen i blentyn fwyta'i ginio, gallwn ni gymharu hyn â rhoi tanwydd mewn car, a dweud y bydd y car yn torri i lawr os nad oes digon o danwydd ynddo. Mae'n anodd i blentyn ag ASA gysylltu'r math hwn o eglurhad â'r mater roeddech yn ceisio'i egluro'n wreiddiol.

Efallai fydd angen rhagor o amser ar blant ag ASA i brosesu a deall yr hyn rydych chi'n ei ddweud.

## Cyfathrebu Dieiriau

Waeth beth yw lefel eu cyfathrebu ar lafar, mae plant ag ASA'n cael trafferth defnyddio a deall dulliau dieiriau o gyfathrebu.

Mae dulliau cyfathrebu dieiriau'n cynnwys:

- cyswllt llygaid
- iaith y corff
- goslef y llais
- ystumiau
- mynegiant yr wyneb

Mae gan lawer o blant ag ASA, er nad pob un, ddull 'ananferol' o gyswllt llygaid. Gellid nodi hyn am fod y plentyn yn osgoi cyswllt llygaid, yn gwneud gormod ohono, neu smiciau mwy cynnil fel peidio â defnyddio cyswllt llygaid wrth ddangos neu ofyn am rywbeth.

Rydyn ni'n dueddol o gymryd yn ganiataol fod diffyg cyswllt llygaid yn awgrymu nad yw rhywun yn gwrandao nac yn talu sylw i ni. I blant ag ASA, y gwrthwyneb sy'n wir yn aml. Efallai eu bod yn ei chael hi'n haws canolbwyntio ar wrando arnoch chi pan nad ydynt yn edrych arnoch chi.

Mae cyswllt llygaid yn beth anghysurus i bobl ag ASA ymdopi ag e, ac mae rhai'n dweud ei fod yn boenus, hyd yn oed.

Oherwydd bod plant ag ASA'n cael trafferth dehongli cyfathrebu dieiriau fel cyswllt llygaid ac iaith y corff, efallai na fyddan nhw'n deall eich bod yn siarad â nhw, yn enwedig o fewn grŵp o blant eraill.

Mae'n anodd i blant ag ASA ddehongli bwriad cyfathrebu os yw goslef neu gywair y llais yn newid, ac yn wir, weithiau bydd goslef, acen neu draw anghyffredin i'w llais nhw. Mae amrywiadau mewn cywair a thraw yn medru achosi dryswch a phryder mewn rhai plant.

Yn aml, mae hiwmor astrus a choegni'n cael eu mynegi drwy ddulliau cyfathrebu llafar a dieiriau sy'n gwrthddweud ei gilydd. Caiff ymadrodd llafar ei gymharu â thraw'r llais a mynegiant yr wyneb i benderfynu a yw'r siaradwr o ddifrif neu beidio. Ni fydd plant ag ASA yn medru gwneud hyn bob amser, a byddant yn cymryd bod y geiriau'n gywir.

Weithiau, fydd plentyn ag ASA ddim yn ategu ei gyfathrebu llafar ag iaith y corff, mynegiant yr wyneb na newidiadau yn nhraw'r llais. Os bydd yn gwneud, o bosib na fydd hyn yn adlewyrchu'n gywir sut mae'r plentyn yn teimlo neu'r ystyr mae am ei gyfleu.

Os oes problemau synhwyrdd gan blentyn, gall y pethau o'u cwmpas, fel goleuadau llachar neu sŵn uchel, effeithio ar ei allu i gyfathrebu.

## Dychymyg Cymdeithasol, Anhyblygrwydd Meddyliol a Threfn Gyfarwydd

Mae'r dychymyg yn ein helpu ni i ddeall y byd o'n cwmpas ac i ragweld a gweld safbwynt pobl eraill. Mae gallu plant ag ASA i wneud hyn yn gyfyngedig. Ymhlith plant ag ASA, gall datblygiad chwarae dychmygol ddigwydd yn araf iawn, mewn ffyrdd anghyffredin, neu ddim o gwbl.

Gall problemau â'r dychymyg wneud y byd yn lle ansicr iawn. Mae'n ei gwneud hi'n anodd cynllunio, ymdopi ag ymateb pobl eraill, rhagweld ymateb pobl eraill, dangos empathi at blant eraill a datrys problemau. Yn aml, mae'n gysurlon i blant ag ASA i sefydlu trefn a phatrymau penodol y gallant eu rheoli, ac mae'n well ganddynt amodau rhagweladwy nag ansicrwydd.

Gall hyn effeithio ar blant ag ASA yn y ffyrdd isod:

- methu gwneud synnwyr o ddigwyddiadau na chyfres o ddigwyddiadau
- troi at weithgareddau ailadroddus
- mynd yn ofidus os yw trefn gyfarwydd yn newid
- ceisio gorfodi eraill i ddilyn eu trefn
- ffafrio cysondeb a gwrthwynebu rhoi cynnig ar brofiadau newydd
- ei chael hi'n anodd gweithio allan beth mae pobl eraill yn mynd i'w wneud, a methu gwneud synnwyr o'r rhesymau am eu hymddygiad
- cael trafferth deall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill, methu deall hierarchaeth gymdeithasol
- dangos braidd dim empathi, os o gwbl
- cael trafferth â chwarae dychmygus a chreadigrwydd
- ei chael hi'n anodd gwneud 'dewis rhydd'
- craffu ar y manylion a methu gweld y darlun yn ei gyfanrwydd.

Mae llawer o blant ag ASA yn cael trafferth ymdopi â newidiadau.

Gall newidiadau i drefn bob dydd achosi pryder mawr i blentyn ag ASA. Yn aml, mae hyn oherwydd ei fod yn teimlo'n fwy cartrefol o fod yn medru rhagweld trefn, ond weithiau, yr hyn sydd wrth wraidd y pryder yw methiant y plentyn i ddeall y bydd elfennau allweddol yn dal i ddigwydd. Er enghraifft, os yw amser stori'n digwydd cyn amser mynd adre fel arfer, ac mae amser stori'n cael ei gyfnewid am weithgaredd arall, efallai na fydd y plentyn yn medru rhagweld bod amser mynd adre'n dilyn y gweithgaredd amgen. Gallai'r plentyn boeni wedyn na fydd yn mynd adre.

Ymhlith y newidiadau cyffredin mewn lleoliad i'r blynyddoedd cynnar all achosi gofid i blant ag ASA mae:

- diwrnodau gwisg ffansi
- newid yn nhymhorau ysgol / gwyliau'r ysgol
- symud i leoliad blynyddoedd cynnar / ysgolion newydd
- gwibdeithiau
- amser chwarae dan do oherwydd y tywydd
- partïon, disgos a ffeiriau

Nid newidiadau i drefn diwrnod / wythnos yn unig sy'n gallu achosi pryder i blant ag ASA. Mae newid i'r hyn sydd o'u cwmpas yn medru achosi trafferthion hefyd. Gall y rhain gynnwys:

- newidiadau i arddangosfeydd
- aildrefnu'r dodrefn
- absenoldeb plant eraill
- plentyn newydd yn ymuno â'r criw
- ymwelwyr dieithr
- newidiadau corfforol pobl eraill, e.e. torri gwallt, sbectol newydd neu dyfu barf

Wrth ofyn i blentyn ddewis gweithgaredd neu opsiwn, efallai bydd yn ei chael hi'n anodd gwneud dewis rhydd.





## Chwarae Dychmygus a Gweithgareddau Creadigol

Mae trafferthion â dychmyg cymdeithasol yn golygu bod gweithgareddau sy'n ymwneud â dychmyg cymdeithasol, neu sy'n gofyn bod y plentyn yn 'chwarae dychmygu' yn medru bod yn anodd tu hwnt i blentyn ag ASA, ac weithiau bydd yn amhosibl.

Y gweithgaredd amlycaf yr effeithir arno yw chwarae. Does gan rai plant ddim diddordeb mewn tegan penodol, na'i bwrpas. Mae rhai plant fel petaent yn actio straeon neu'n portreadu cymeriad, ond yn aml, dynwared fideo neu lyfr maen nhw'n ei wneud. Bydd y rhan fwyaf o blant ag ASA yn cael trafferth deall a chymryd rhan mewn gemau dychmygus. Gall hyn gynnwys gemau sy'n golygu chwarae rôl o ryw fath, neu chwarae symbolaidd (defnyddio teganau fel ceir a doliau). Dydy hyn ddim yn golygu nad oes dychmyg gan blant ag ASA, dim ond bod tuedd yn eu plith i fod yn llai galluog yn y maes hwn. Mae'r nam yn arbennig o arwyddocaol yn ystod y blynyddoedd cynnar, pan fod y pwyslais ar ddysgu drwy chwarae'n anfantais i blant ag ASA.

Gall trafferthion ag ymwneud â chwarae llawn dychmyg effeithio ar amser chwarae hefyd, ac ar allu'r plentyn i ddatblygu cyfeillgarwch ac ymgysylltu â'i gyfoedion.

## Materion Synhwyrdd mewn Awtistiaeth

Y saith synnwyr yw: golwg, clyw, cyffyrddiad, arogl, blas, cydbwysedd ac ymwybyddiaeth gorfforol. Mewn unigolion ag awtistiaeth, mae'r ymennydd yn prosesu gwybodaeth synhwyrdd yn wahanol i bobl hebddo weithiau. Mae pawb yn wahanol, felly bydd unigolion yn profi pethau mewn ffordd wahanol ac yn ymateb mewn ffordd gwahanol.

Weithiau, mae'r canfyddiadau synhwyrdd yma'n gallu achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch, sy'n arwain at ymddygiad 'heriol' wrth i'r unigolyn geisio gwthio gwraidd y broblem o'r neilltu.

Mewn rhai achosion, mae'r synhwyrddau'n gweithredu'n rhy effeithiol, ac mae'r ymennydd yn derbyn gormod o wybodaeth (hypersensitifrwydd), neu dyw'r ymennydd ddim yn gweithio'n ddigon da, ac yn derbyn rhy ychydig o wybodaeth (hyposensitifrwydd). Pan fod y synhwyrddau'n 'hyper', o bosib bydd yr unigolyn ag ASA yn siglo, yn troi, yn chwifio'u dwylo, yn taro'u clustiau ac ati, fel ffordd o geisio rhwystro'r gorlwythiad dydyn nhw ddim yn gallu ei oddef, ac mae hyn yn help i'w tawelu neu i leddfu'r boen. Mewn achosion pan fydd y synhwyrddau'n 'hypo', gall unigolion wneud sŵn neu chwilio am sŵn, taro pethau ac ati, er mwyn sbarduno teimladau a chynnyddu lefel weithredu'r synhwyrddau.

## Byddwch ar eich gwylidwriaeth am y nodweddion isod:

### Hypersensitif

Drwglicio'r tywyllwch neu oleuadau llachar  
Edrych ar ronynnau bychain iawn, codi'r darnau lleiaf o lwch  
Gorchuddio'r clustiau  
Casáu cael torri eu gwallt  
Gwrthwynebu cael eu cyffwrdd  
Osgoi pobl  
Osgoi rhai arogleuon  
Pellhau wrth bobl  
Awchu am fwydydd penodol  
Defnyddio blaen y tafod i flasau  
Gwneud ystumiau rhyfedd â'r corff  
Troi'r corff cyfan i edrych ar rywbeth  
Anhawster cerdded ar arwynebedd anwastad  
Pryderu neu gynhyrfu pan fo'r traed yn gadael y llawr

### Hyposensitif

Symud bysedd neu bethau o flaen y llygaid  
Cael eu cyfareddu gan adlewyrchiad neu bethau lliwgar, llachar  
Gwneud synau uchel, rhythmig  
Hoffi dirgryniadau  
Hoffi pwysedd, dillad tyn  
Mwynhau chwarae corfforol cryf  
Arogl eu hunain, pobl a phethau  
Chwilio am arogleuon cryf  
Llyfu a rhoi'r geg ar bethau  
Bwyta unrhyw beth  
Siglo'n ôl ac ymlaen  
Diffyg ymwybyddiaeth o leoliad y corff mewn lle dieithr  
Troi, rhedeg mewn cylchoedd  
Gwrthdaro â phethau a phobl



## Enghreifftiau o faterion synhwyrdd y gallai plentyn eu profi:

Bydd rhai plant ag ASA yn ymateb mewn ffordd eithafol i ysgogiadau synhwyrdd. Gallai goleuadau llachar, sŵn uchel neu arogl cryf achosi gofid iddyn nhw. Efallai byddan nhw'n bwyta'n 'ffyslyd', gan fwyta dim ond rhai bwydydd penodol, neu fwyd o liw neu ansawdd penodol.

Mewn rhai achosion, bydd yn hawdd nodi pa ysgogiadau synhwyrdd fydd yn peri gofid i blentyn. Fel arfer, fodd bynnag, dydy hi ddim mor hawdd gwneud, a bydd y plentyn yn cynhyrfu oherwydd rhywbeth nad ydych chi wedi sylwi arno, fel golau sy'n fflachio, sŵn rheiddiadur neu dymheredd yr ystafell.

Mae'n bosib y bydd plentyn ag anawsterau synhwyrdd yn profi gorlwythiad synhwyrdd wrth i'r ymennydd geisio prosesu pob dim yr un pryd heb wahanu'r pethau dibwys fel sŵn cefndir, arddangosfeydd, pobl yn symud o gwmpas, teimlad dillad ar eu croen ac ati. Yn yr achos hwn, gall fod yn anodd i'r plentyn ganolbwyntio ar yr hyn mae rhywun yn ei ddweud mewn ardal brysur. Pan fod gormod o wybodaeth i'w phrosesu yr un pryd, gall fod yn anodd i blant ag ASA rannu'r darlun cyfan yn ddarnau ystyrlon. Er enghraifft, wrth siarad â rhywun, rydyn ni'n gweld wyneb cyfan, ond gall plant ag ASA weld llygaid, trwyn, ceg ac ati fel elfennau unigol sydd angen eu prosesu ar wahân. Mae hyn yn ei gwneud hi'n fwy cymhleth i brosesu'r wybodaeth ac yn y diwedd, efallai fydd y plentyn dim ond yn medru canolbwyntio ar un nodwedd, neu fydd ganddo ddim digon o gof i brosesu pob peth.

Mae'n bwysig cofio bod lefelau goddefgarwch pawb yn cael eu heffeithio pan maent wedi blino, yn sâl neu o dan straen. Mae hyn hefyd yn wir am allu plentyn ag ASA i oddef ysgogiadau synhwyrdd.

## Ymddygiad Ailadroddus

Defnyddir y term 'ymddygiad ailadroddus' i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiad anghyffredin neu ryfedd yr olwg a welir yn aml mewn plant ag ASA.

Weithiau, gelwir ymddygiad ailadroddus yn ymddygiad hunan-gynhyrfus neu 'stimming' yn Saesneg. Gall yr ymddygiad hwn gynnwys unrhyw un o'r synhwyrdd, neu bob un, i wahanol raddau mewn gwahanol unigolion.

Rhestrir sawl enghraifft isod:

**Gweledol** – syllu ar oleuadau, smician, syllu ar y bysedd, rhoi pethau mewn rhes

**Clywedol** – tapio bysedd, clicio bysedd, rhochian, hymian

**Arogl** – arogl pethau, snwffian pobl

**Blas** – llyfu pethau, rhoi pethau yn y geg

**Cyffyrddiad** – crafu, cymeradwyo, teimlo pethau, cnoi'r ewinedd, troi'r gwallt, cerdded ar flaenau'r traed

**Cydbwysedd** – siglo'n ôl ac ymlaen, troelli, neidio, llamu

**Ymwybyddiaeth gorfforol** – rhincian dannedd, llamu, neidio

Mae rhai ffurfiau ar ymddygiad ailadroddus yn amlwg iawn, tra bo eraill yn fwy cynnil ac yn anodd i'w gweld, megis smician neu rolïo'r llygaid, tapio'r bysedd a throï'r gwallt.

Rydyn ni i gyd yn gwneud ystumiau o'r fath yn achlysurol, yn enwedig pan rydyn ni o dan straen. Fodd bynnag, mae'n bosib y bydd plentyn yn eu gwneud mewn ffordd eithafol, hyd at bwynt pan fyddan nhw'n tarfu ar eu haddysg neu eu gweithgareddau bob dydd.

Dydy hi ddim yn hollol glir pam bod ymddygiad ailadroddus mor gysylltiedig ag ASA, ond mae'n wir fod byd plant ag ASA yn llawn tryblith, ac mae ymddygiad ailadroddus yn fodd o gyflwyno elfen o ragweladwyedd i fyd brawychus sy'n anodd iddynt ei ddehongli.

## Gwelir rhai o'r rhesymau dros ymddygiad ailadroddus mewn rhai plant isod:

- hunanreolaeth yw e, sy'n help i'r plentyn dawelu a goroesi sefyllfaoedd llawn straen neu ofidus
- mynegi cyffro
- cynnig ffordd i blentyn leddfu'r straen pan mae'n gorweithio neu ar bigau'r drain
- ennyn teimlad o hapusrwydd. Mae rhai plant yn profi pleser o'r ymddygiad hyd yn oed os ydyn nhw'n eu niweidio'u hunain
- ennyn ymateb gan bobl eraill, sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd

Mae rhai plant yn dysgu monitro'u hymddygiad yn y pen draw er mwyn eu defnyddio mewn cynefin 'ddiogel' (yn y cartref yn hytrach nag yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar neu yn y gymuned).

Waeth pa fath o ymddygiad ailadroddus mae'r plentyn yn ymwneud ag e, mae angen i chi ddeall bod hyn yn rhywbeth mae angen iddo'i wneud i leddfu ei bryder.



## Diddordebau Arbennig

Mae gan bob plentyn ei hoff gemau, cyfres deledu neu degan, ond mae'n ddigon hawdd troi eu sylw at weithgaredd arall heb ormod o ffwddan. Yn ogystal, mae'r rhan fwyaf o blant yn mwynhau rhyngweithio â phobl eraill er mwyn cael y mwynhad mwyaf o'u gweithgareddau.

Mae rhai plant ag ASA, fodd bynnag, yn meithrin diddordebau mewn ffordd anarferol, gorfawwl. Fel arfer, gelwir 'diddordebau arbennig' ar y rhain, ac i blentyn ag ASA, o bosib mai dyma'r peth pwysicaf yn ei fywyd. Mae plant ag ASA fel arfer yn meithrin diddordebau nad sy'n cynnwys neb arall, lle gallan nhw gilio i'w byd bach eu hunain am oriau ar y tro, neu bydd rhai plant yn dymuno siarad yn ddiidiwedd am eu diddordeb, sy'n ein gwneud hi'n anodd iddyn nhw ddatblygu cyfeillgarwch â phlant eraill.

### Mae'r diddordebau yma'n wahanol i ymddygiadau ailadroddus, ond gall y rhesymau amdanynt orgyffwrdd, fel:

- lleddfu pryder
- dod o hyd i'r canol llonydd
- creu pleser
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd arall

Gall rhai o ddiddordebau plant ag ASA ymddangos yn ddibwrpas neu'n ddiflas i bobl eraill, ond bydd y plentyn yn profi rhywbeth sy'n gwbl unigryw iddo. Yn achos rhai plant, mae'r gallu i ganolbwyntio ar y manylion yn golygu eu bod yn profi rhywbeth ymhell y tu hwnt i'ch dychymyg chi.

### Mae diddordebau arbennig yn amrywio o'r rhyfedd i'r rhyfeddol. Dyma rai enghreifftiau cyffredin:

- gosod teganau mewn rhes, e.e. ceir, trenau
- arlunio
- cyfrif
- casglu
- cymeriadau teledu
- gwylio cyfres deledu benodol
- mathau o geir neu drenau

Fel yn achos ymddygiadau ailadroddus, gall plant droi at eu diddordeb arbennig os byddan nhw'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus, ond y gwir amdani yw bod eu dyhead i ymwneud â'r diddordeb yn ddirolaeth, am fod eu diddordeb yn real, ac mae'r mwynhad a'r boddhad maen nhw'n eu profi'n real.



## Awtistiaeth ac Anhwylderau eraill

Weithiau bydd gan unigolion ag ASA anhwylder arall hefyd. Mae rhai cyflyrau fel petaent yn effeithio ar unigolion ag ASA yn amlach na'r cyffredin. Er hynny, mae'n anodd i weithwyr proffesiynol yn y maes wybod i sicrwydd a yw'r symptomau'n rhan o'r ASA neu o gyflwr arall. Dyma rai o'r anhwylderau:

- Dyspracsia
- Dyslecsia
- Iselder
- Pryder
- Epilepsi
- Anhwylder Obsesiwn Gyriadol (OCD)
- Anhwylder Diffyg Sylw Gorfywigrwydd (ADHD)
- Syndrom Tourette

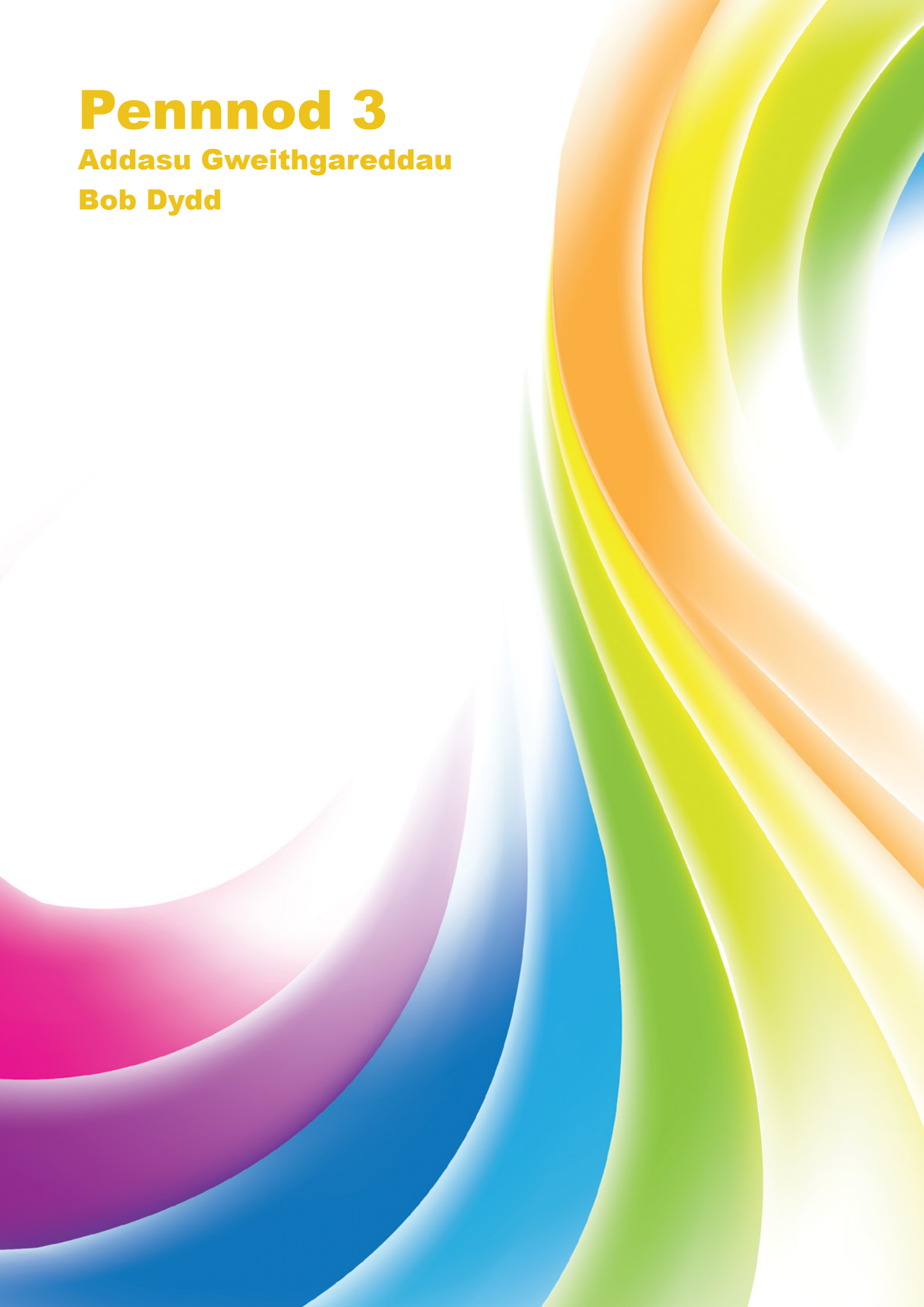
Mae'n bwysig deall nad yw unigolion ag ASA wedi eu heithrio rhag cyflyrau iechyd meddwl ac iechyd corfforol eraill hefyd.



# **Pennnod 3**

**Addasu Gweithgareddau**

**Bob Dydd**



# Pennnod 3

## Addasu Gweithgareddau Bob Dydd

### Dulliau sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn

Mae gan blentyn ag ASA yr un hawl i dyfu, dysgu, ymgysylltu a chyrraedd ei lawn botensial ag unrhyw blentyn arall. Bydd gan bob plentyn ei gyfuniad unigryw o gryfderau ac anawsterau, a rhan weithgar bosib i'w chwarae yng nghymuned lleoliad y blynyddoedd cynnar. Mae ymddygiad plentyn a'r anawsterau mae'n eu profi'n amrywio o blentyn i blentyn. Fodd bynnag, bydd angen gwneud addasiadau ar gyfer pob plentyn ag ASA er mwyn gwneud y mwyaf o'i botensial i ddysgu ac i leddfu ei ofidion. Oherwydd ystod yr ystod o anawsterau mae'r plant yma'n eu profi, rhaid ychwanegu strwythur cadarnach o fewn gweithgareddau'r oedolion a'r plant er mwyn iddynt gael cyfle i fod yn rhan ohonynt.

Mae'n hanfodol i chi addasu'ch dull o gyfathrebu er mwyn hwyluso dealltwriaeth a gostwng lefelau pryder a dryswch. Mae'n hanfodol hefyd fod pob plentyn yn cael ei drin fel unigolyn, a bod arferion a'r cynefin yn cael eu teilwra i ddiwallu anghenion y plentyn.

Mae nifer o'r awgrymiadau yn y canllaw hwn yn rhad ac am ddim neu'n rhad iawn, ac mae'n ddyletswydd ar leoliadau'r blynyddoedd cynnar i weithredu'r addasiadau yma yn unol â'r Ddeddf Cydraddoldeb.

Un peth sy'n allweddol i ddarparu'r canlyniadau gorau i blant ag ASA yw cyd-weithio â phartneriaid sy'n gallu darparu gwybodaeth, arbenigedd a chynngor i helpu lleoliadau i gefnogi'r plentyn. Mae'r partneriaid yma'n cynnwys gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector wirfoddol, ynghyd â rhieni, cynhalwyr ac aelodau eraill y teulu.

### Addasu Dulliau Cyfathrebu

#### Cyfathrebu ar Lafar

Oherwydd y trafferthion mae plant ag ASA yn eu profi wrth ddefnyddio a deall cyfathrebu ar lafar, mae'n hanfodol i chi addasu eich dull o gyfathrebu er mwyn ystyried anawsterau'r plentyn.

#### Dylech chi ddeall bod

- Gall cwestiynau ac esboniadau hir beri dryswch i unigolyn ag ASA, felly ceisiwch osgoi eu defnyddio.
- Rhannwch gyfarwyddiadau hir yn gamau llai a / neu egluro'r cyfarwyddyd â lluniau neu restrau.
- Dylech chi osgoi defnyddio iaith ffigurol wrth siarad â phlentyn ag ASA. Gellir camddeall neu beidio deall ymadroddion megis 'Oes cnoc arnat ti?'. Byddwch yn glir a dweud yn union beth rydych chi'n ei olygu wrth blentyn ag ASA, fel arall, gall beri dryswch a gofid iddo.



- Ceisiwch ddefnyddio ffeithiau yn hytrach na chyfatebiaeth. Er enghraifft, os ydych chi'n ceisio egluro wrth blentyn pam bod angen iddo fwyta'i ginio, peidiwch â defnyddio cyfatebiaeth â rhoi tanwydd mewn car. Mae'n anodd i blentyn ag ASA gysylltu'r math hwn o eglurhad â'r mater gwreiddiol roeddech yn ceisio'i egluro.
- Oherwydd bod plant ifanc, yn enwedig rhai sydd ag ASA, yn cael trafferth 'darllen rhwng y llinellau', dylech chi bob amser **DDWEUD BETH RYDYCH CHI'N EI OLYGU A GOLYGU'R HYN RYDYCH CHI'N EI DDWEUD.**
- Byddwch yn glir ac yn benodol pan fyddwch chi'n holi plentyn ag ASA. Ceisiwch osgoi cwestiynau penagored, a defnyddiwch eirfa benodol yn hytrach nag ymadroddion megis 'yn aml', 'fel arfer' a 'fel rheol'.
- Seibiwch yn gyson a chaniatáu amser i brosesu gwybodaeth.
- Wrth drosglwyddo gwybodaeth, cyfarwyddiadau neu ddewisiadau i blant ag ASA, gall fod o gymorth i ddefnyddio lluniau neu ffotograffau i helpu'r plentyn ddeall yr hyn rydych chi'n gofyn iddo'i wneud.
- Peidiwch â chymryd lefel dealltwriaeth plentyn yn ganiataol. Nid yw sgiliau mynegiannol a derbyngar iaith bob amser yn gyfartal.

## Cyfathrebu Dieiriau

Rydyn ni'n defnyddio nifer o ddulliau o gyfathrebu dieiriau i bwysleisio, awgrymu ac weithiau i wrth-ddweud ein cyfathrebu ar lafar. Mae plant ag ASA yn llai tebygol o ddefnyddio'r dulliau cyfathrebu yma, ac ni fyddant yn ei deall neu byddant yn peri dryswch iddynt.

### Dylech chi

- Peidiwch â dibynnu ar ddulliau dieiriau i gyfathrebu, pwysleisio neu wrth-ddweud eich pwynt, gan ei bod yn bosib na fydd plentyn ag ASA yn medru deall y ffyrdd cynnil yma o gyfathrebu.
- Peidiwch â dibynnu ar ystumiau (megis pwyntio) i gyfathrebu â phlentyn. Peidiwch â gorfodi plentyn ag ASA i gynnal cyswllt llygaid â chi, na'i gosbi am osgoi gwneud.
- Peidiwch â dibynnu ar fynegiant yr wyneb i bwysleisio pwynt. Ceisiwch osgoi newid mynegiant eich wyneb pryd bynnag mae hynny'n bosibl.
- Dechrewch sgwrs drwy ddweud enw'r plentyn, a gwnewch yn siŵr ei fod yn gallu gweld eich wyneb cyn siarad er mwyn iddo ddeall eich bod yn siarad ag e.
- Pan fyddwch yn rhyngweithio â phlentyn ag ASA, dylai goslef eich llais fod yn ddigynnwrf ac yn gyson. Peidiwch â gweiddi – fydd hyn ddim yn helpu plentyn ag AS i ddeall, a gallai beri dryswch iddo.
- Peidiwch â defnyddio coegni na hiwmor – gallant fod yn ddryslyd i blentyn ag ASA.
- Ceisiwch osgoi rhagdybio ystyr ystumiau dieiriau – fwy na thebyg y byddant yn gamarweiniol.

## Ategu Cyfathrebu – cardiau fflach

Gall cardiau fflach fod yn ddefnyddiol i blant sy'n cael trafferth cyfathrebu â chi neu ddeall eich dull chi o gyfathrebu.

I ategu eich cyfathrebu â'r plentyn, dangoswch y garden fflach iddo a dweud y gair neu'r ymadrodd perthnasol. Gallwch lawrlwytho cardiau fflach o

[www.ASDinfoWales.co.uk/early-years-cue-cards](http://www.ASDinfoWales.co.uk/early-years-cue-cards).

Gallai fod o ddefnydd i chi i roi'r cardiau fflach ar gortyn am eich gwddf er mwyn ei bod wrth law bob amser.

Yn ogystal, gallwch chi ddefnyddio'r cardiau fflach i helpu'r plentyn i gyfathrebu â chi drwy roi detholiad o luniau iddo er mwyn iddo ddangos i chi beth sydd ei angen arno.

Yn olaf, cofiwch y gall ffactorau amgylcheddol gael effaith negyddol ar sgiliau cyfathrebu'r plentyn.

## Gostyngwch lefel amhariadau synhwyaidd (gweler yr adran ar faterion synhwyaidd).

### Cefnogi Rhyngweithio Cymdeithasol

Mae profi anhawsterau â rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu ymhlith symptomau awstisiaeth. Byddant yn bresennol ym mhob plentyn sydd â'r cyflwr i raddau amrywiol.

Bydd hyn yn effeithio ar allu'r plentyn i ymgysylltu ag oedolion a chyfoedion, er efallai y bydd yn haws iddynt siarad ag oedolion na phlant eraill. O bosib bydd y plentyn yn:

- dangos diffyg diddordeb mewn pobl eraill
- dangos diddordeb mawr ond mewn modd anaddas
- osgoi rhyngweithio oherwydd nad yw'n deall neu nad yw'n cael ei dderbyn

### Hyrwyddo Rhyngweithio ag Oedolion

- Ceisiwch sefydlu rhywbeth yn gyffredin i ddechrau meithrin ymddiried a chysylltiad â'r plentyn (gall y diddordebau arbennig fod o ddefnydd yma).
- Peidiwch â gorfodi'r plentyn i ymgysylltu â chi. Byddwch yn amyneddgar ac yn bwylllog. Mwyaf cyfarwydd bydd y plentyn â chi, mwyaf tebygol y bydd o ymgysylltu â chi ymhen amser.
- Peidiwch â chosbi'r plentyn am wneud camgymeriadau cymdeithasol. Yn hytrach, dysgwch yr ymddygiad perthnasol iddo drwy lunio rheolau syml am ymddygiad derbyniol a gwobrwyo'r plentyn am eu dilyn.

## Hyrwyddo rhyngweithio â chyfoedion

- Dylai fod cyfleoedd ar gael i ymgysylltu â phlant eraull, ond annog plentyn i wneud sydd orau, nid ei orfodi.
- Gall ymwneud â grwpiau o blant beri straen i blentyn ag ASA. Mae hwyluso ymgysylltu ag un plentyn yn fan cychwyn mwy effeithlon.
- Mae'r rhan fwyaf o rhyngweithio rhwng plant iau yn digwydd drwy gyfrwng chwarae, felly mae plentyn ag ASA dan anfantais ar unwaith. Gallwch chi hyrwyddo rhyngweithio drwy baratoi gweithgareddau â strwythur syml, er enghraifft, rholio pêl, a phlentyn arall yn ei gefnogi.
- Gall fod yn anodd hyrwyddo rhyngweithio yn achos rhai plant ag ASA sydd i'w gweld yn ddifater ynghylch eu cyfoedion. Mae amynedd a dyfalbarhad yn hanfodol. Rhowch gynnig ar weithgareddau fel uchod ar adeg benodol, gyson.

## Cynefin y Lleoliad i'r Blynyddoedd Cynnar

Dylid ystyried effaith bosib yr amgylchfyd ar ofidion synhwyrdd. Gall derbynfeydd, ystafelloedd cotiau a choridorau prysur beri aflonyddwch i blentyn gynted mae'n mynd i mewn. Dylai lleoliadau geisio gostwng lefelau ysgogiadau synhwyrdd yn yr ardaloedd yma drwy ddefnyddio arddangosfeydd niwtral ar y waliau, a chadw'r manau cyhoeddus yn lân ac yn dactius. Mae symudiadau plant eraill ar adegau prysur hefyd yn gallu achosi gofid, a gellir gostegu hyn drwy ganiatáu i blentyn ag ASA ddefnyddio mynedfa arall neu i gerdded drwy'r adeilad cyn neu ar ôl y plant eraill. Dylid rhoi cyfarwyddyd i staff yr ysgol ddefnyddio traw llais digyffro, cyson wrth siarad â phlant ym mhob man, ac osgoi gweiddi.

## Mae'n werth nodi'r pwyntiau isod:

- Gall awyrgylch y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar ymyrryd â sylw plentyn ag ASA yn aml iawn.
- Gall goleuadau llachar, sŵn teganau, arddangosfeydd lliwgar ar y wal neu symudiadau nifer fawr o blant ger llaw fod yn brofiadau anodd i blentyn ag ASA.
- O addasu'r ystafell, neu ystyried anghenion plentyn ag ASA yn rheolaidd, bydd y plentyn yn teimlo'n llai pryderus, bydd yn llai tebygol o gael ei gynhyrfu'n ormodol, a bydd yn fwy tebygol o ymddwyn yn addas a chymryd rhan mewn gweithgareddau.
- Bydd datblygu amgylchfyd sy'n niwtral o ran y synhwyrddau'n helpu mawr. Peidiwch â gornwneud yr arddangosfeydd ar y waliau, a dewiswch liw paent niwtral neu bastel yn hytrach na lliwiau llachar os oes angen. Gosodwch bethau ar y wal mewn ffordd drefnus gan eu rhoi mewn rhesi fertigol neu lorweddol, nid ar hap. Peidiwch â defnyddio gwrthrychau sy'n symud, fel melinau gwynt. Peidiwch â chrogi dim byd o'r nenfwd.
- Gall goleuadau fflwroleuol achosi problem i lawer o blant ag ASA, yn enwedig os ydyn nhw'n fflachio neu'n cadw sŵn. Gostegwch lefel y goleuadau a defnyddio golau naturiol pan mae'n bosib. Gwnewch yn siŵr fod goleuadau sy'n fflachio neu'n gwneud sŵn yn cael eu trwsio cyn gynted â phosib.

- Mae sŵn cefndir yn tarfu ar blentyn ag ASA. Efallai mai sgwrs y plant eraill, sŵn teganau neu gyfarpar fydd yn achosi problem, er mai prin rydych chi'n ymwybodol ohono. Gall amddiffynwyr clustiau fod o ddefnydd yn yr achos hwn, am eu bod yn gostegu lefel sŵn yn y cefndir ac mae'r plentyn yn medru canolbwyntio ar eich rhyngweithio ag e.
- Wrth gwrs, gall symudiad, sŵn neu bresenoldeb plant eraill, hyd yn oed, fod yn ddigon i darfu ar allu plentyn ag ASA i ganolbwyntio, neu i gynyddu eu pryder. O glustnodi 'ardal dawel' yn y lleoliad, gall y plentyn sy'n cael trafferth synhwyraidd symud i rywle sy'n fwy cysurus iddo pan fod angen, a gall hyn leddfu straen a phryder.
- Bydd plant nad sy'n cael cynnig y dewis hwn yn ymddwyn yn heriol weithiau (megis drwy weiddi), yn benodol er mwyn gadael yr ystafell (e.e. drwy gael eu hanfon allan). Os byddwch yn rhoi dewis i'r plentyn, bydd yn dysgu bod ffyrdd mwy addas o gael hyd i'r gofod tawel sydd ei angen arno i dawelu ac ymlacio.
- Os yw plentyn yn ei chael hi'n anodd mynegi'r ffaith fod pethau'n mynd yn drech nag e, byddai'n fuddiol tasech chi'n cynnwys cyfnodau tawel rheolaidd iddo yn ystod y dydd. I'r plant sy'n medru cyfathrebu'n well, gall 'pàs rhydd' fod yn ddefnyddiol iawn. Dylid annog y plentyn i ddefnyddio'r pàs yn gyson, a bydd yn dysgu bod hyn yn ffordd addas o gael saib o'r manau prysuraf.
- Gall amser stori ar y carped fod yn anodd i blant ag ASA. Gall y llawr caled achosi trafferthion synhwyraidd iddynt, fel y gall bod mor agos at y plant eraill. Gadewch i'r plentyn ag ASA eistedd ar gadair neu hyd braich o weddill y grŵp.



## Gweithgareddau i'r Ysgol Gyfan

Yn achos lleoliadau i'r blynyddoedd cynnar sydd o fewn ysgolion, mae'n bwysig cofio bydd amserau penodol yn ystod y diwrnod ysgol yn anodd i blant ag ASA. Mae cerdded i mewn i neuadd brysur, amser cinio ac amser chwarae'n gallu ennyn gofid cryf ynddynt. Bydd angen i chi fod yn hyblyg ac addasu er mwyn lleihau'r gofid hwnnw.

Mae amser gwasanaeth yn medru bod yn anodd i blant ag ASA. Gall nifer fawr o blant ac oedolion gwahanol, methiant i ddeall disgwyliadau ac arwyddion cymdeithasol a gorlwytho synhwyraidd beri gofid iddynt yn fuan iawn. Dylid graddoli'r ffordd o fynd i'r afael â'r mater i blant sy'n cael y gwasanaeth yn anodd. Ni ddylid disgwyl i'r plentyn gymryd rhan yn yr un modd â'i gyfoedion, ac ni ddylai gael ei gosbi am ei anhawster i ymdopi. Os yw sŵn yn achosi problem, defnyddiwch amddiffynwyr clustiau. Os yw rhai rhannau'n arbennig o anodd (megis canu),

dylid annog y plentyn i fynychu gweddill y gwasanaeth ar wahân i'r rhan sy'n achosi problem. Gadewch i'r plentyn fynd i'r neuadd cyn neu ar ôl y plant eraill fel nad yw e yng nghanol y bwrlwm. Gellid gadael iddo fynd â blanced gysur neu debyg i mewn, ac eistedd wrth yr allanfa fel y gall adael os aiff pob dim yng ormod iddo.

Am resymau tebyg, gall amser cinio achosi gofid. Dylai'r plentyn fod yn medru bwyta'i ginio cyn i'r plant eraill gyrraedd neu ar ôl iddynt adael, pan fydd yn dawelach. Gellid gwneud trefniadau eraill, fel caniatáu i'r plentyn fwyta'i ginio mewn man tawel. Os oes problemau synhwyaidd gan y plentyn ynghylch bwyd, bydd angen gwneud trefniadau dietegol penodol gyda'r staff arlwygo.

Gall newidiadau i'r amserlen arferol pan fydd pawb yn paratoi ar gyfer cyngherddau'r ysgol, yn enwedig cyn y Nadolig, achosi dryswch a phryder i'r plentyn ag ASA.

Drwy ddefnyddio amserlenni neu daflenni cynllunio sy'n ymgorffori ymarferion y gyngerdd ynghyd â'r gweithgareddau fydd yn digwydd cynt ac wedyn, gellir cefnogi'r plentyn i ymdopi â'r newidiadau. Mae'n bwysig fod yr holl staff yn ymwybodol o'r mater, i osgoi aildrefnu ar fyr rybudd. Gall sŵn ac anrhefn ymarferion lethu plentyn â phroblemau synhwyaidd weithiau. Gallai darparu amddiffynwyr clustiau i leihau lefel y sŵn helpu.

Dylid annog y plentyn ag ASA i gymryd rhan, ond ni ddylid gorfodi iddo wneud. Gellid rhoi rôl lai iddo, fel nad oes raid iddo fod yno drwy gydol yr ymarfer. Os nad yw plant yn dymuno perfformio o gwbl, gellid cynnig dewis arall iddynt, fel gweithio yng nghefn llwyfan neu gynllunio'r tocynnau, er mwyn i'r plentyn deimlo ei fod yn rhan o'r gweithgaredd.

## Trefniadau Arferol a Newidiadau iddynt

**O fewn cynefin lleoliad i'r blynyddoedd cynnar, mae'n hanfodol bod staff yn deall bod angen yr isod ar blant ag ASA:**

- trefn sefydlog sy'n cael ei hegluro wrthynt mewn fformat gweledol
- osgoi newidiadau gymaint â phosib
- paratoi ymlaen llaw ar gyfer unrhyw newidiadau anochel
- cael strwythur ychwanegol i'w helpu â gweithgareddau cymdeithasol ac addysgiadol

Drwy sicrhau bod trefn gyson i'r diwrnod a'r ffordd rydych chi'n rhyngweithio â'r plentyn, byddwch chi'n helpu i leddfu pryder a gofid y plentyn. Yn ei dro, bydd y plentyn yn llai tebygol o ofidio ac ypsetio.

### Dylech chi ddeall bod

- Mae'n hanfodol bod gweithgareddau'r diwrnod yn cael eu cynllunio ymlaen llaw a bod y plentyn yn gwybod amdanynt.
- Defnyddiwch gymhorthion gweledol i helpu plentyn ag ASA. Gall y taflenni cynllunio yma leddfu pryder a sicrhau bod y plentyn yn deall trefn y gweithgareddau, a thrwy hynny osgoi dryswch a gofid.

- Bydd yn help i chi baratoi'r plentyn at y newidiadau sydd ar y gweill drwy baratoi cynllun gweledol y gall y plentyn fynd yn ôl ato'n rheolaidd. Bydd medru gweld yn glir beth sy'n mynd i ddigwydd yn lleddfu gofid a dryswch plentyn ag ASA.
- Gallwch chi helpu plentyn ag ASA i baratoi ar gyfer newidiadau drwy gyfri'n ôl i'r newid. Yn ddibynnol ar y plentyn, gallai hyn olygu cyfri'n ôl o bum munud cyn i'r gweithgaredd newid, defnyddio larwm neu ddefnyddio calendar i gyfri'n ôl dros wythnos i baratoi ar gyfer newid mwy yn y drefn sefydlog megis gwyliau'r ysgol.
- Gall newidiadau staff ac ymwelwyr â'r lleoliad gynhyrfu'r plentyn hefyd. Ceisiwch osgoi ymwelwyr diangen ac eglurwch wrth y plentyn ymlaen llaw pan fyddant yn dod.
- Bydd angen i daflenni cynllunio gael eu trefnu mewn gwahanol ffyrdd i wahanol blant, yn dibynnu ar eu hoed a'u lefel o weithredu. Bydd angen ffotograffau ar daflenni rhai plant, a bydd eraill yn dod i ben â dyfais graffeg o gardiau lluniau y gellir eu defnyddio yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar ac yn y cartref, ewch i [www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards](http://www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards).

## Defnyddio Taflenni Cynllunio â Lluniau

Gan fod plant ag ASA yn ymateb yn ffafriol i giwiau gweledol yn aml, gall taflenni cynllunio â lluniau helpu plentyn i ragweld ac o'r herwydd, bod yn llai pryderus am y diwrnod sydd i ddod. Gallant hefyd feithrin annibyniaeth mewn gweithgaredd (megis golchi eu dwylo cyn bwyd) neu helpu i baratoi ar gyfer newid i'r drefn arferol.

Ceir amrywiaeth o gardiau lluniau i'w lawrlwytho ar wefan [www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards](http://www.ASDinfoWales.co.uk/picture-cards).

### Wrth ddefnyddio taflenni cynllunio â lluniau, ceisiwch wneud yr isod:

- Sicrhau bod defnydd y taflenni'n gyson – mae'n synhwyrol i ddefnyddio'r un cardiau lluniau gartref ac yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar.
- Gosodwch y daflen gynllunio yn yr un modd bob tro. Y ffordd fwyaf cyffredin o wneud hyn yw o'r pen i'r gwaelod, ond gallwch fynd o'r chwith i'r dde yn ogystal.
- Os oes angen llawer o gymorth cynllunio manwl ar blentyn, rhannwch y cynllun yn adrannau llai pan fo'n ymarferol – trefn y bore, o bosib, neu drefn mynd i'r toiled.
- Os oes angen llai o fanylder ar y plentyn, cynlluniwch gyfnodau hirach ymlaen llaw.
- Rhowch y daflen gynllunio o fewn cyrraedd y plentyn, a'u hannog i dynnu'r gweithgaredd oddi arni unwaith mae'n gyflawn.
- Gwnewch yn siŵr fod y gweithgareddau'n cael eu tynnu unwaith mae'r dasg yn gyflawn (gan y plentyn neu rywun arall os oes angen help). Mae'n bwysig deall mai'r garden gyntaf ar y daflen yw'r gweithgaredd cyfredol er mwyn i'r plentyn ddeall beth sy'n digwydd nawr a beth sy nesaf.



- Gwnewch yn siŵr fod y gweithgareddau'n cael eu tynnu unwaith mae'r dasg yn gyflawn (gan y plentyn neu rywun arall os oes angen help). Mae'n bwysig deall mai'r garden gyntaf ar y daflen yw'r gweithgaredd cyfredol er mwyn i'r plentyn ddeall beth sy'n digwydd nawr a beth sy nesaf.
- Mae'n synhwyrol i ddefnyddio'r un cardiau lluniau gartref ac yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar fel bod y plentyn yn dod i ddeall ystyr y symbolau'n rhwyddach. Gallwch lawrlwytho canllaw i rieni o [www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets](http://www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets).

## Gosod Tasgau a Rheoli Gweithgareddau Anffurfiol

Oherwydd bod plant ag ASA yn cael trafferth â chynllunio a rhag-weld, yn ogystal â ffafrio trefn sefydlog, bydd angen strwythur ychwanegol arnynt mewn nifer o weithgareddau yn ystod y dydd.

### Dylech chi ddeall bod

- Bydd llawer o blant ag ASA yn cael trafferth ymgymryd â sawl tasg yr un pryd. Gallai'r rhain gynnwys dynwared ystumiau wrth ganu, neu wrando ar gyfarwyddyd wrth wneud gweithgaredd arall. Bydd angen newid y ffordd mae tasgau'n cael eu gosod er mwyn i hyn gael ei ystyried.
- Hyd yn oed yn achos un dasg yn unig, mae'n bosib bydd angen cefnogaeth strwythuredig ychwanegol ar lawer o blant ag ASA, yn enwedig os yw'r dasg yn un hir neu gymhleth. Gellai hyn olygu cefnogaeth gan oedolyn neu drwy ddarparu ciwiau gweledol fel y trafodwyd eisoes.
- Bydd angen strwythur ychwanegol i helpu â thasgau cymhleth yn ddiethriad, bron. Rhannwch y dasg yn elfennau llai. Dechreuwch â'r elfen leiaf a chynyddu'n raddol. Gosodwch gyfres o dasgau llai y gellir eu cyflawni dros gyfnod. Gosodwch giwiau gweledol yn eu lle i atgyfnerthu gosod y tasgau.
- Wrth osod tasg neu weithgaredd, cofiwch addasu'ch dull o gyfathrebu. Byddwch yn glir ac yn benodol, e.e. yn hytrach na dweud 'chwaraea pêl â dy bartner', dywedwch 'cicia'r bêl yn ôl ac ymlaen at ffrind chwe gwaith'.
- Os nad ydych yn ddigon penodol, efallai na fydd plentyn ag ASA yn deall beth yw meini prawf llwyddiant o ran ymddygiad. Mae bod yn benagored yn golygu gall y plentyn wneud camgymeriad ac yna teimlo'i fod wedi methu. Mae hyn yn rhoi tolc yn ei hunan-barch ac yn cynyddu lefel ei bryder. Byddwch yn glir, a gosodwch feini prawf gwrthrychol, mesuradwy, megis 'cer â'r teganau yn ôl i'r cwpwrdd teganau' yn hytrach na 'taclusa'.
- Gall cyflwyno gweithgareddau strwythuredig ar adeg pan mae'r plant eraill yn cael cynnig amser rhydd fod o help i blentyn ag ASA.
- Gall plant ag ASA gael trafferth dewis gweithgareddau yn annibynnol, felly gall cynnig dewis o ddau neu dri gweithgaredd fod yn help iddynt.

- Gall fod yn anodd i blant ag ASA ymdopi â newidiadau cyson mewn tasgau heb gymorth strwythuredig o fewn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar. Gellir cefnogi'r plant a'u paratoi at newidiadau drwy ddefnydd cardiau lluniau. Mae darparu mwy o strwythur o fewn gweithgaredd neu osod tasgau llai o faint yn ddefnyddiol. Efallai fydd angen gostwng nifer ac amrywiaeth y gweithgareddau er mwyn i'r plentyn fedru ymdopi â nhw.

Mae plant ag ASA yn ei chael hi'n anodd deall esboniadau hir ac yn cael trafferth rhag-weld neu ddeall pethau nad sy'n digwydd ar y pryd. Oherwydd hyn, gallai fod yn aneffeithlon defnyddio iaith yn unig i egluro gwobrwyon neu oblygiadau, er enghraifft, ymadroddion megis 'os gwnei di roi'r blociau i gadw, cei di chwarae gyda'r trê'n'. Bydd defnyddio cardiau lluniau i greu darlun gweledol o'r hyn rydych chi'n ei ddisgrifio'n helpu'r plentyn i ddeall yn well.

## Newidiadau

Fel y trafodwyd eisoes, bydd plant ag ASA yn ei chael hi'n anodd ymdopi â newidiadau, gan gynnwys newid o un gweithgaredd i'r llall, a gellir rheoli hyn fel uchod.

Fodd bynnag, gall symud o'r cartref i'r lleoliad i'r blynyddoedd cynnar fod yn anodd, fel y gall y newid o'r lleoliad i'r ysgol gynradd. Mae llawer o blant ag ASA yn ymdopi mewn ffyrdd gwahanol gartref ac yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar. Mae strwythur y lleoliad yn help i rai plant ymdopi'n well na maen nhw gartref mewn awyrgylch mwy anffurfiol. Yn achos plant eraill, mae medru canolbwyntio ar eu diddordebau arbennig a dod o hyd i lefydd tawel yn golygu bod yn well ganddynt fod gartref.

I'r plant rheiny ag ASA sy'n ei chael hi'n anodd symud rhwng y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar a'r cartref yn y lle cyntaf, gall fod yn fwy anodd byth iddynt ddychwelyd o wyliau neu ar ôl y penwythnos.

### Mae'n werth nodi'r pwyntiau isod:

- Glynwch at drefn gyson ar ddechrau a diwedd y diwrnod fel bod y plentyn yn gyfarwydd â phatrwm y digwyddiadau.
- Ceisiwch annog rhieni i baratoi'r plentyn at newidiadau. Gallwch chi lawrlwytho taflenni cyngor i rieni o [www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets](http://www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets)
- Helpwch i baratoi'r plentyn at y newid i'r ysgol gynradd drwy ddefnyddio taflenni cynllunio cyfri'n ôl a threfnu ymweld â'r lleoliad newydd yn bell ymlaen llaw.
- Gallwch helpu'r plentyn i baratoi at y lleoliad newydd drwy ddefnyddio ffotograffau o'r lle a'r staff er mwyn iddo gyfarwyddo â nhw.

## Ymddygiad Ailadroddus

Mae gan lawer o blant ag ASA arferion o ymddygiad ailadroddus megis fficio bysedd, siglo'n ôl ac ymlaen a fflapio. Mae'r rhain yn rhan gynhenid o gyflwr awtisiaeth yn aml, ac nid ydyn yn fwriadol. Weithiau byddant yn dod i'r amlwg os yw'r plentyn yn teimlo'n bryderus.

- Peidiwch â dwrdio'r plentyn am yr ymddygiad ailadroddus. Yn hytrach, nodwch beth allai fod yn peri pryder neu ofid i'r plentyn ar y pryd, a cheisio lleddfu'r achos.
- Os yw ymddygiad ailadroddus yn achosi problemau neu'n debygol o achosi niwed, gofynnwch am gyngor gan therapydd galwedigaethol.

## Diddordebau Arbennig

Fel arfer, un diddordeb arbennig ar y tro fydd gan blant ag ASA, ond yn aml iawn, maent yn newid wrth i'r plentyn ddatblygu a magu rhagor o brofiad.

Gall rhai o ddiddordebau arbennig plentyn ag ASA ymddangos yn ddibwrpas neu'n ddiflas i bobl eraill, ond o bosib mai dyma'r peth mwyaf gwerthfawr yn y byd i'r plentyn. Peidiwch â beirniadu'r plentyn am y diddordeb.

Gall diddordebau arbennig darfu ar weithgareddau addysgol neu bob dydd, ond gallant hefyd gael eu defnyddio i sbarduno plentyn ag ASA a'i annog i ymgysylltu.

### Mae'n werth nodi'r pwyntiau isod:

- Ceisiwch chwilio am ffordd o ymestyn ffiniau diddordeb arbennig y plentyn, neu defnyddiwch e i gymell ei gynnwys mewn gwaith dosbarth neu fel gwobr.
- Gallai dysgu mwy am y pwnc a'i drafod â'r plentyn fod o help i chi ymgysylltu'n well â'r plentyn.
- Os yw'r diddordeb arbennig yn tarfu ar ddysgu neu weithgareddau eraill, ceisiwch gynnig rhoi amserau penodol i'r plentyn eu treulio ar y diddordeb.
- Byddwch yn amyneddgar ac yn oddefgar. Mae rhai o'r bobl awtistig fwyaf adnabyddus wedi seilio gyrfa lwyddiannus ar eu diddordeb arbennig.

## Y dychymyg, chwarae a chreadigrwydd

Mae amhariad ar y dychymyg, syniadau a cheadigrwydd yn nodwedd o'r sbectwm awtisiaeth. Mae hyn yn golygu bydd plant ag ASA yn cael trafferth â chwarae dychmygus a chreu syniadau creadigol.

Mae'n hanfodol fod staff o fewn cynefin y blynyddoedd cynnar yn deall y bydd plant ag ASA yn cael trafferth â chwarae dychmygus a gweithgareddau creadigol.

Ei chael hi'n anodd dangos empathi at bobl eraill, eu cyfoedion a chymeriadau ffuglennol, ac â rhag-weld eu hymddygiad

## Chwarae

Mae plant ag ASA yn cael trafferth â rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu yn ogystal ag wrth ddefnyddio eu dychmyg. Gall yr anawsterau yma effeithio ar allu'r plentyn i chwarae ar ei ben ei hun ac â phlant eraill. Yn ei dro, gall hyn achosi rhwystrau i'r broses o feithrin cyfeillgarwch yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar.

Bydd llawer o blant yn cael trafferth â chwarae symbolaidd (h.y. defnyddio gwrthrychau i gynrychioli pethau go iawn megis doliau, trenau, ceir, bwyd plastig ac ati), a chwarae dychmygus (e.e. actio straeon, chwarae rôl, creu sefyllfa dychmygol). Efallai fydd rhai plant yn chwarae gêm chwarae dychmygus â'r plant eraill, ond o bosib na fyddant yn chwarae rhan gyflawn, neu eu bod yn dynwared gêm rhywun arall.

### Nodwch y pwyntiau isod:

- Mae chwarae yn rhan bwysig o ddysgu rhyngweithio a sgiliau cymdeithasol (megis aros eich tro), felly mae'n fuddiol i annog plentyn i ymwneud â'r gweithgareddau chwarae yn y maes hwn. Fodd bynnag, mae angen i chi gofio bod amhariadau gan y plentyn ag ASA yn y cyd-destun hwn, ac ystyried hyn bob amser.
- Efallai na fydd plant ag ASA yn deall elfen 'chwarae rôl' y cornel cartref, er enghraifft, a dim ond yn gweld amrywiaeth o wrthrychau lliwgar a manau i'w cuddio. Os yw'r plentyn i'w weld yn ymddwyn yn ddinistriol yn yr ardal hon, megis drwy daflu pethau neu beidio gwrando ar y lleill, efallai mai dyma pam. Ni ddylech chi ddisgyblu'r plentyn am ymddygiad o'r fath - yr ymateb mwyaf addas yw ceisio troi eu sylw at weithgaredd lle mae'n dderbyniol i wneud sŵn neu drafod gwrthrychau.
- Mae'n bosib y gwelwch fod plant ag ASA yn chwarae â theganau mewn ffordd wahanol i'w cyfoedion. Efallai fod yn well ganddynt osod y teganau mewn rhes, eu trefnu o ran eu lliw neu chwarae ag un rhan benodol o'r tegan, megis troi olwynion car neu chwarae â gwallt y ddol. Efallai fod hyn am resymau synhwyraidd anghyffredin, ond fel arfer, mae'n golygu nad yw'r plentyn yn deall pwrpas symbolaidd y gwrthrych. Nid oes angen i chi atal archwiliadau o'r fath, gan fod archwilio synhwyraidd yn allweddol ar gyfer datblygu. Gallai fod yn ddefnyddiol
- i nodi'r mathau hyn o ymddygiad, gan y byddant yn rhoi arweiniad i chi ar yr hyn mae'r plentyn yn ei fwynhau, a gallwch ddefnyddio'r syniadau yma i annog ymgysylltiad mewn gweithgareddau eraill. Er enghraifft, os yw plentyn yn chwarae â gwallt dol neu'n goglais ei hun â'r gwallt, defnyddiwch frws paent i baentio dwylo'r plentyn. Os yw plentyn yn troi olwynion car, rhwch gynnig ar chwarae top i feithrin ymgysylltiad.
- Bydd plant ag ASA yn aml yn ymgysylltu'n well â chwarae a gweithgareddau strwythuredig, ymarferol. Rhwch gyfle iddynt wneud gweithgareddau nad sy'n ymwneud â'r dychmyg na gwrthrychau symbolaidd. Gallai posau, blociau adeiladu, gemau trefnu neu chwarae â thywod a dŵr apelio atynt.

- Mae talu sylw ar y cyd yn elfen y mae angen ei datblygu, a gall effeithio ar chwarae. Efallai na fydd gan y plentyn ddiddordeb yn y plant eraill o gwbl, neu bydd ganddo ddiddordeb yn y plant ond nid mewn ymuno â gêm na rhannu â nhw. Gall gweithgareddau sy'n gofyn bod oedolyn yn bresennol fod o help i annog ymgysylltiad.
- Mae'n bosib y bydd cymorth ychwanegol ar blentyn ag ASA amser chwarae. Bydd ei anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol a chwarae dychmygus yn golygu y bydd y plentyn yn cael trafferth yn ystod amser chwarae. Drwy annog ei gyfoedion i chwarae gemau lle nad oes elfen o ddychymyg, bydd mwy o gyfleoedd i'r plentyn fod yn rhan o bethau. Gallech chi hefyd sefydlu cynllun 'cyfeillio'. Gallai bod yn un o bâr â phlentyn arall helpu plentyn ag ASA i deimlo o werth, a datblygu ei sgiliau cymdeithasol.
- Gall egluro rheolau a disgwyliadau cymdeithasol yn glir wrth blentyn ag ASA fod o help iddo ddysgu'r sgiliau addas at chwarae. Efallai na fydd plentyn ag ASA yn deall cysyniadau megis aros ei dro, rhannu, pynciau sgwrsio addas neu ofod personol. Byddwch yn amyneddgar ac yn barod i ailadrodd eich eglurhad.

## Amser Stori

Mae llawer o blant yn mwynhau gwranddo ar straeon o yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar. Maent yn medru 'dychmygu' sefyllfaoedd o fewn y stori, a dangos empathi â'r cymeriadau i raddau, gan gydnabod pan maent yn ofnus, yn drist neu yn hapus. Oherwydd trafferthion wrth ddeall cyfathrebu ar lafar a dychymyg cymdeithasol, yn aml iawn, fydd gan blant ag ASA ddim o'r sgiliau angenrheidiol i wrando ar straeon sy'n cael eu hadrodd. Efallai mai cyfyng yw eu gallu i ddangos empathi â'r cymeriadau, neu i greu delweddau dychmygol yn seiliedig ar y geiriau rydych chi'n eu rhannu â nhw. Yn ogystal, mae newidiadau i oslef y llais fel rhan o'r adrodd stori yn medru gwneud pethau'n fwy dryslyd eto.

Oherwydd hyn, pan fyddwch chi'n darllen stori, efallai byddan nhw'n clywed geiriau heb fawr ddim ystyr na chyd-destun. Yn yr un modd, tasech chi'n darllen tudalen o'r geiriadur i blentyn heb awtistiaeth, buasai'r plentyn yn diflasu'n fuan a ddim yn deall pwrpas gwranddo. Efallai fydd y plentyn yn anesmwytho, ddim yn talu sylw neu'n gwrthod eistedd yn llonydd pan fydd yn amser stori.

### Mae'n werth nodi'r pwyntiau isod:

- Mae'n afresymol disgwyl i blentyn ag ASA gymryd rhan yn y gweithgaredd yn yr un modd â'i gyfoedion.
- Bydd defnyddio lluniau i nodi pwyntiau penodol yn y stori'n help.
- Bydd plant ag ASA yn ymateb yn fwy ffafriol i ffilm o'r stori. Os nad yw hyn yn bosib, meddylwch am weithgaredd gwahanol ar gyfer y plentyn ag ASA.

## Deall Rheolau Cymdeithasol

I raddau, mae plant ifanc i gyd yn cael trafferth deall rheolau cymdeithasol. Yn rhannol, maent yn dysgu am y rhain yn anffurfiol o fewn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar. Bydd rhywfaint o ddealltwriaeth ganddynt eisoes o rai disgwyliadau megis gofod personol, ymddwyn yn wahanol mewn gwahanol lefydd neu ddweud 'os gwelwch yn dda' a 'diolch'.

Mae plant heb awtisiaeth yn dysgu rheolau wrth iddynt ddatblygu heb fod angen strwythur ffurfiol. Maent yn awyddus i blesio pobl eraill ac yn deall y cysyniad fod pobl eraill yn cymeradwyo eu hymddygiad. Ni fydd hyn bob amser yn wir am blant ag ASA sy'n cael anhawster deall rheolau cymdeithasol, ac yn cael trafferth deall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar bobl eraill neu sut mae'n ymddangos iddynt.

Oherwydd hyn, gallai'r plentyn gael trafferth â'r isod:

- gofod personol
- sefyll mewn rhes
- aros ei dro
- rhannu

Bydd angen dysgu mwy strwythuredig a ffurfiol am y rheolau ar blant ag ASA, a bydd angen eu hatgoffa'n gyson.

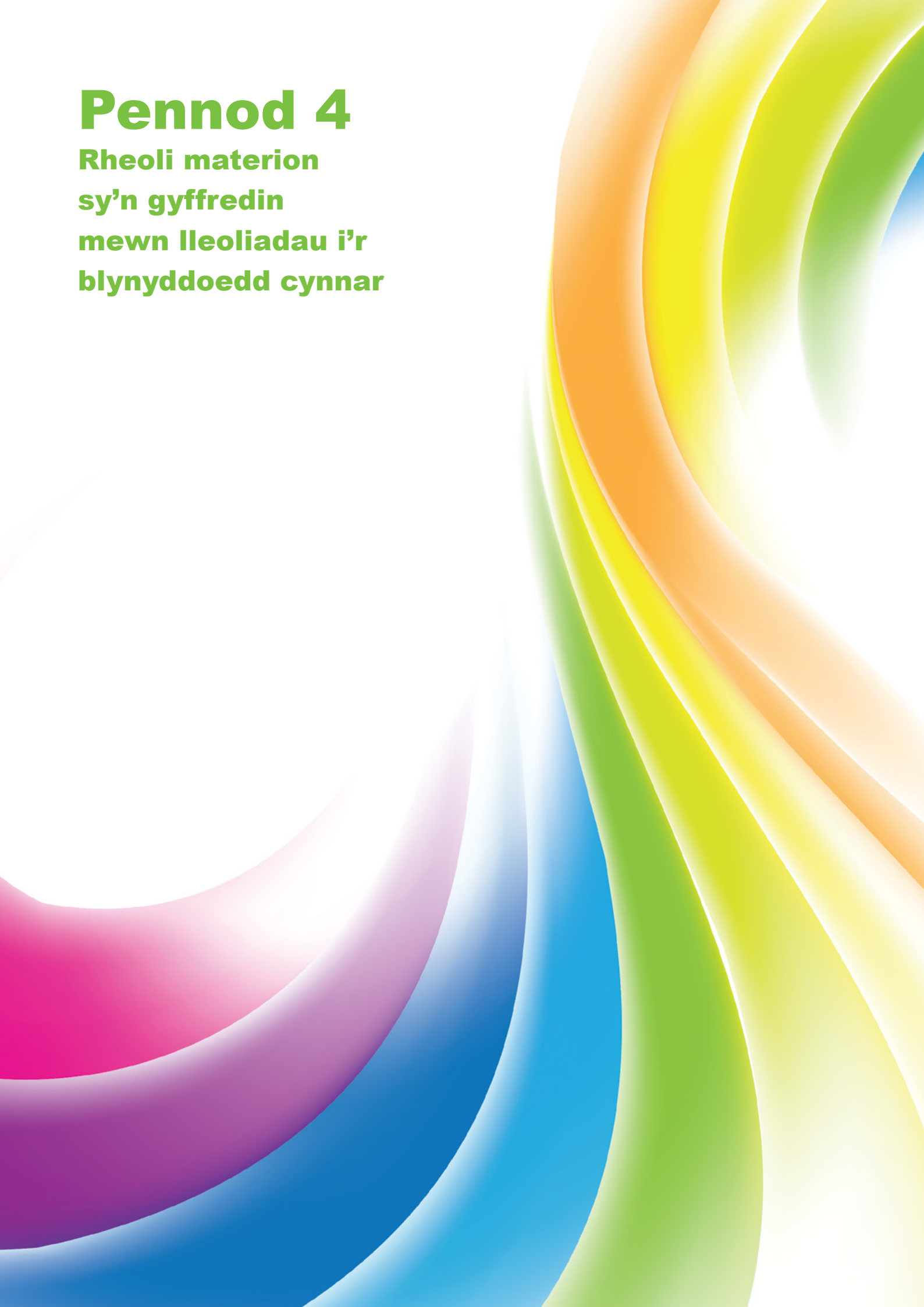
### Dylech chi ddeall bod

- Mae'n ddefnyddiol i greu rheolau megis mesur gofod personol yn llythrennol o 'hyd fraich'.
- Bydd plant ag ASA yn aml iawn yn ymateb yn well i 'reolau' clir â ffiniau penodol. O ddilyn rheolau penodol, mae'r plentyn yn fwy tebygol o ddysgu'r hyn a ddisgwylir ganddo. Dylai fod rheolau'n benodol, ac ni ddylent gynnwys geiriau nac ymadroddion cymhleth neu emosïynol. Er enghraifft, bydd dweud 'rhaid i ti beidio taro plant eraill' yn gweithio'n well na 'dylet ti fod yn garedig wrth blant eraill' (am nad yw ystyr 'caredig' yn eglur) neu 'rhaid i ti beidio brifo plant eraill (achos y plentyn arall sy'n teimlo'r 'brifo').
- Mae'n werth nodi nad yw plentyn ag ASA bob amser yn ymateb i ganmoliaeth cymdeithasol, felly fydd ennyn canmoliaeth lafar o'r fath ddim yn ysgogiad iddo ymgeisio am wobrau cymdeithasol. O bosib na fydd dulliau traddodiadol o ddysgu ymddygiad cymdeithasol yn effeithlon (gweler y cyngor yn y bennod olaf).



# **Pennod 4**

**Rheoli materion  
sy'n gyffredin  
mewn lleoliadau i'r  
blynyddoedd cynnar**



# Pennod 4

## Rheoli materion sy'n gyffredin mewn lleoliadau i'r blynyddoedd cynnar



### Cydweithio â Rhieni a Chynhalwyr

Mae cyd-weithio â rhieni a chynhalwyr yn elfen hanfodol o agwedd sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Mae cysondeb o fudd mawr i blant ag ASA, ac mae defnyddio'r un dulliau gartref ac yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar yn llesol iawn.

Gall trafferthion yn y lleoliad gael eu trosglwyddo i'r cartref a fel arall, felly mae'n hanfodol fod cyfathrebu agored rhwng y ddau. Gall dyddiadur cartref / lleoliad y blynyddoedd cynnar fod yn ddefnyddiol i rannu gwybodaeth berthnasol o ddydd i ddydd.

Mae rhieni a chynhalwyr plant ag ASA yn profi lefelau straen uwch nag arfer. Mae gofalu am blentyn ag ASA yn gallu cyfyngu ar weithgareddau, effeithio ar gwsg a lleihau hunan-barch y oedolion. Nid yw llawer o rieni na chynhalwyr yn derbyn hyfforddiant am ASA. Ceir canllaw i rieni ac oedolion yma: [www.ASDinfoWales.co.uk/resource/Awtistiaeth-Welsh-download.pdf](http://www.ASDinfoWales.co.uk/resource/Awtistiaeth-Welsh-download.pdf)

Mae llawer o rieni a chynhalwyr yn ei chael hi'n anodd ymwneud â'r ysgol. Weithiau, maen nhw'n teimlo bod staff yn eu barnu nhw, yn enwedig os yw'r plentyn i'w weld yn ymdopi'n well yn gyda nhw na mae e gartref. Dro arall, bydd rhieni a chynhalwyr yn teimlo nad yw'r lleoliad yn bod yn onest â nhw, yn enwedig os mai dim ond agweddau cadarnhaol o waith ac ymddygiad y plentyn sy'n cael eu nodi mewn adroddiadau ac wrth iddynt gasglu'r plentyn.

Mae meithrin perthynas dryloyw gyda rhieni a chynhalwyr yn fuddiol i ennyn eu ffydd a meithrin cyswllt. Mae cynnig adborth cywir yn fan cychwyn da i'r broses hon.

## Mynd i'r Toiled

Wrth ddysgu plentyn i fynd i'r toiled, mae'n bwysig sicrhau bod cysondeb rhwng dull y cartref a'r lleoliad. Ceir taflen gyngor i rieni / cynhalwyr yma: [www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets](http://www.ASDinfoWales.co.uk/advice-sheets).

Wrth ddysgu plentyn ag ASA i fynd i'r toiled, bydd angen strywthur ychwanegol a chiwiau gweledol yn ogystal â gwobr bosib nad sy'n ymwneud â rheolau cymdeithasol.

Mae'n well gan blant ag ASA lynu at drefn a fydd yn rhoi sicrwydd iddynt a gadael iddyn nhw rag-weld beth fydd yn digwydd nesaf. I sefydlu trefn ar gyfer mynd i'r teoiled, bydd angen i chi ddefnyddio ymadrodd neu arwydd bod angen i'r plentyn ddefnyddio'r pot – dylai hwn fod yr un fath â'r un a ddefnyddir gartref. Gallai fod ar ffurf carden â llun o'r pot arno, er enghraifft, neu dewiswch ymadrodd (gwnewcy yn siŵr fod pawb yn hapus i'w ddefnyddio gyntaf) megis 'amser pot' neu 'amser toiled'.

Mae'n eithaf pwysig i ddefnyddio taflen luniau, a cheisiwch ddefnyddio'r un un â rhieni a chynhalwyr. Dylid argraffu lluniau neu ddelweddau i gynrychioli trefn y digwyddiadau. Ceir enghraifft ar y dudalen nesaf.

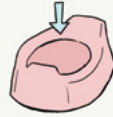
### Dylech chi ddeall bod

- Dylid cadw'r daflen wrth ymyl y pot lle gall y plentyn ei gweld yn glir.
- Bydd aml i ddamwain – peidiwch â dwrdio'r plentyn na thalu gormod o sylw. Glanhewch e, byddwch yn bositif a rhowch gynnig arall arni.
- Gynted bydd y plentyn yn pi neu'n pw ar y pot, rhowch wobr iddo. Yn achos rhai plant, bydd clod megis 'da iawn' neu seren ar siartt yn ddigon boddhaol. Ond yn achos plant ag ASA nad sy'n ymateb i'r math hwn o glod, efallai fydd angen gwobr gorfforol, megis gwneud gweithgaredd byr maent yn ei fwynhau.
- Wrth i amllder llwyddiant a gwobrwyo gynyddu, bydd y plentyn yn dysgu'r hyn a ddisgwylir ganddo. Bydd plant sy'n medru cyfathrebu'n dweud neu'n dangos i chi pan mae angen y pot arnyn nhw. Yn achos plant eraill, efallai fydd gofyn parhau i annog y plentyn i ddefnyddio'r pot ar adegau rheolaidd nes ei fod yn medru cyfathrebu'r angen wrthoch chi.

Tynnu'r trowser i lawr



Eistedd ar y pot



Sychu



Tynnu'r trowser i fyny



Golchi dwylo



Sychu dwylo



Gwobr






## Bwyta

Mae plant ag ASA yn bwyta amrywiaeth gyfyng o fwydydd. Fel arfer, mae hyn yn ymwneud â materion synhwyrdd – bydd rhai plant dim ond yn bwyta bwyd o liw neu ansawdd benodol, neu bydd arogl y bwyd yn arwyddocaol. Os oes cyfyngiadau difrifol i ddiety plentyn, dylech ofyn am atgyfeiriad i ddietygydd er mwyn i chi drafod gyda'r rhieni.

Serch hynny, mae'n bosib ymdopi â nifer o'r problemau ynghylch bwyta yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar drwy addasu arferion.

### Dylech chi ddeall bod

- Os yw plentyn yn cymryd amser hir wrth fwyta, defnyddiwch amserydd gweledol a chynnig gwobr am fwyta o fewn y terfyn amser.
- Os yw'r plentyn yn cael trafferth eistedd gyda phlant eraill, trefnwch ardal dawelach iddo fwyta ynddi.
- Os yw'r plentyn yn profi pryder amser cinio, gwnewch yn siŵr bod taflenni cynllunio â lluniau arnynt yn eu lle ac aseswch y cynefin synhwyrdd i weld ai hyn sydd wrth wraidd y broblem.
- Ymgynghorwch â'r rhieni i weld sut mae trafferthion o'r fath yn cael eu datrys yn y cartref.



**“Os yw'r plentyn yn cael trafferth eistedd gyda phlant eraill, trefnwch ardal dawelach iddo fwyta ynddi.”**



## Damweiniau ac anafiadau

Mae peidio hoffi cael eu cyffwrdd yn nodwedd cyffredin ymhlith llawer o blant ag ASA, felly gall defnyddio cymorth cyntaf i drin crafiadau a thrychiadau achosi gofid diffrfiol iddynt. Yn ogystal, weithiau bydd ymateb plant ag ASA i boen yn anarferol, ac ni fyddant yn disgrifio poen mewn ffordd sy'n cyfleu'r gwir achos, felly ni ddylech ddibynnu ar hyn. Symtom cyffredin arall o awtistiaeth yw nad yw plant yn chwilio am gysur pan font mewn trallod. Eto, peidiwch â derbyn bod hyn yn golygu nad yw plentyn wedi ei anafu.

### Dylech chi

- Eglurwch wrth y plentyn beth sydd i ddod wrth roddi cymorth cyntaf. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eu bod yn deall beth rydych chi'n bwriadu ei wneud o iaith y corff.
- Os nad yw'r plentyn yn fodlon i chi roddi cymorth cyntaf iddo, cysylltwch â rhiant i'ch helpu.
- Aseswch yr anaf eich hun yn hytrach na dibynnu ar ddisgrifiad neu ymateb y plentyn yn unig.
- Defnyddiwch luniau i helpu'r plentyn i ddangos i chi pa ran o'i gorff sy'n brifo.
- Yn achos unrhyw amheuaeth, gofynnwch am gyngor meddygol.

## Gweithio gydag Ymddygiad Heriol

### Deall y Rhesymau dros Ymddygiad Heriol

Mae pob plentyn yn arddangos 'ymddygiad heriol' rywbryd, am ei fod yn fodd o gyfathrebu'r hyn maent yn ei deimlo neu ei feddwl. Mae ymddygiad heriol fel petai'n digwydd yn amlach mewn plant ag ASA na phlant eraill, ond mae hyn am eu bod yn gweld y byd mewn ffordd wahanol.

Dydyn nhw ddim bob amser yn deall rheolau cymdeithasol, maent yn cael trafferth mynegi eu hunain, ac mae'n anodd iddyn nhw ymdopi â newidiadau yn eu trefn sefydlog a deall pobl eraill. Gall hyn achosi sefyllfaoedd o straen iddyn nhw. O gyfuno hyn â phroblemau synhwyraidd sy ganddynt, gall sefyllfa eu llethu'n llwyr, a'r unig ffordd sy ganddynt o ymdopi a rhoi gwybod i chi eu bod dan straen yw drwy ymddygiad anaddas neu 'heriol' (a elwir weithiau yn strancio, gwylltio a phwl o dymer enbyd).

Mae pryder yn achos cyffredin dros ymddygiad heriol mewn plant ag ASA, ac mae lefel uchel o bryder yn nodwedd cyffredin yn eu plith hefyd.

Fel arfer, nid yw plant ag ASA yn medru cyfathrebu eu teimladau o bryder, ac maent yn arddangos ymddygiad na fyddwch chi fel arfer yn ei gysylltu â theimlo pryder neu ofid.

Dyma rai enghreifftiau:

- pyliau o wylltio ac ymddygiad ymosodol
- mynd i'w cragen a gwrthod ymwneud â neb arall
- cwyno am boen neu salwch
- arddangos ymddygiad ailadroddus
- brifo'u hunain

Gall nifer o elfennau achosi pryder, yn cynnwys methu deall iaith, rhag-weld ymateb pobl eraill a materion synhwyrdd. Dyma pam mae pryder yn nodwedd gyffredin mewn plant ag ASA.

Mae pryder yn rhan o'n bywyd bob dydd, ac rydyn ni i gyd yn ei brofi i raddau. Rydyn ni'n ymateb i sefyllfaoedd o straen mewn ffordd unigryw, ond mae'r symptomau yn rhai cyffredin yn aml iawn. Meddylwch am sefyllfa pan roeddech chi'n teimlo'n bryderus. Gallech chi fod wedi teimlo un neu fwy o'r rhain: ofn, panig, cynnydd yng nghyfradd curiad y galon, chwysu, eisiau chwydu, heb wybod lle i droi na beth i'w wneud, colli hyder ac yn y blaen. Mae'r teimladau yma'n rhai annifyr, ac yn gallu effeithio ar ein hwyliau, lefel ein hegni a'n hymddygiad, felly dychmygwch sut beth fyddai teimlo'n bryderus fel hyn bob un diwrnod o'ch bywyd ond heb ddeall pam.

Ymhlith sefyllfaoedd cyffredin all achosi pryder mae:

- cwrdd â phobl ddieithr
- cael cynnig gormod o ddewisiadau
- methu cyfathrebu anghenion
- newidiadau i'r drefn arferol
- gweithgareddau neu lefydd newydd
- profi teimladau annifyr, e.e. ci'n cyfarth, goleuadau'n fflachio, llefydd prysur a swllyd, arogleuon cryf
- newid o un gweithgaredd i un arall, hyd yn oed newid bach
- trawma – cofio digwyddiad amhleserus, e.e. torri gwallt, gweld y meddyg neu'r deintydd, a bydd hyn yn achosi pryder pan fod angen ymweld â'r bobl yna'r tro nesaf

Weithiau, bydd plant ag ASA yn bryderus am fwy nag un peth ar y tro.

Cyn mynd i'r afael ag ymddygiad heriol, mae'n hanfodol eich bod yn deall beth sy wrth wraidd y broblem a / neu ffactorau sy'n ei hatgyfnerthu. Fel arall, gallai'ch ymyriad gynyddu lefel y gofid ac o bosib, wneud yr ymddygiad yn waeth.

Ar ôl gwneud hyn, efallai fydd angen i chi ystyried a oes pwrpas i'r ymddygiad hefyd, ac unrhyw beth allai fod yn sbarduno hyn.

## Cam 1 – Cofnodi a Dadansoddi Ymddygiad dros Gyfnod o 1–2 Wythnos

I wneud hyn, bydd angen i chi gofnodi'r ymddygiad heriol gan ddenfyddio siart, fel isod.

### Rhagflaenydd (yr hyn ddigwyddodd cynt)

H – hwn fydd wrth wraidd yr ymddygiad fel arfer. Weithiau bydd yn amlwg, fel rhywun yn dweud 'na' i gais, ond mewn unigolion ag ASA, gall fod yn fwy anodd ei adnabod achos gallai fod yr achos yn ymwneud â materion synhwyrdd fel sŵn uchel neu sŵn penodol, neu â'r angen am ddiogelwch y drefn sefydlog. Mae'n bwysig, felly, eich bod yn nodi'r holl wybodaeth berthnasol, yn cynnwys yr amser, yr hyn sy'n digwydd yn yr ystafell, yr hyn a ddywedwyd ac ati.

## Ymddygiad

Yn yr adran hon, bydd angen i chi nodi manylion yr ymddygiad, heb feirniadu na dod i gasgliad

Disgrifiwch yr ymddygiad yn hytrach na dod i gasgliad penodol, am fod nifer o unigolion ag ASA'n cael trafferth mynegi eu teimladau mewn ffordd briodol. Er enghraifft, gallai pryder gael ei fynegi fel gofid, ond hefyd drwy ymddygiad ailadroddus neu ymosodol.

## Canlyniad (yr hyn sy'n digwydd wedyn)

Yn aml, bydd canlyniad yr ymddygiad yn rhoi arweiniad i chi ar sut mae'r plentyn yn teimlo drwy ddangos yr hyn mae'n ceisio ei gyflawni. Gall canlyniadau atgyfnerthu'r ymddygiad. Hyd yn oed os yw'n tynnu sylw negyddol, sylw yw e o hyd ...

Gwelir enghraifft o siart gofnodi isod.

Dyddiad ac amser	Rhagflaenydd	Y Math o Ymddygiad	Canlyniad

## Cam 2 – dadansoddi'r rhagflaenydd. Beth allai fod yn wrth wraidd yr ymddygiad?

Mae'r rhestr isod yn medru bod yn ddefnyddiol wrth wirio'r prif faterion a allai fod yn sbarduno ymddygiad heriol mewn plentyn ag ASA.

**Cyfathrebu** – ydy'r plentyn wedi deall? Ydy'r plentyn wedi camddeall?

**Trefn** – oes newid i'r drefn wedi bod? Ydy'r plentyn wedi cael cefnogaeth i gyfarwyddo â'r newid?

**Rhyngweithio** – oes camddealltwriaeth cymdeithasol wedi bod? Ydy'r plentyn yn deall yr hyn a ddisgwyllir ganddo?

**Materion synhwyraidd** – oes cynnydd / newid wedi bod yn yr ysgogiadau synhwyraidd?

**Dychymyg** – ai amhariad mewn dychymyg cymdeithasol sydd wedi achosi problem?

**Priodoli'r ymddygiad yn oddrychol** – ydych chi wedi trin y plentyn fel petai e wedi bod yn 'ddrwg' a heb ei gefnogi?

## Enghraifft

### Yr ymddygiad penodol:

Gweiddi yn ystod amser stori.

### Y rhesymau posib / anawsterau sydd wrth wraidd yr ymddygiad:

#### Cyfathrebu

Dwi ddim yn deall y stori. Ydy'r oedolyn yn siarad â fi? Dwi'n teimlo'n bryderus, ond dwi ddim yn deall pam, a dwi ddim yn gallu dweud wrth neb am y teimlad.

#### Trefn

Rydyn ni fel arfer yn chwarae yn y pwll tywod yr adeg hon o'r dydd, nid cael amser stori. Dwi ddim yn hoffi pan mae pethau'n newid.

#### Rhyngweithio

Dwi ddim yn deall beth rydych chi'n ei ddisgwyl gen i. Pam bod rhaid i inni eistedd ar y carped? Pam bod pawb yn dawel - ydyn nhw'n fy anwybyddu i?

#### Materion synhwyraidd

Pan dwi'n eistedd ar y carped, mae plant eraill yn fy nghyffwrdd i, a dwi ddim yn hoffi hwnna. Mae'r olwg ar wyneb pawb yn wahanol, ac mae pawb yn anesmwytho. Allai i ddim ymdopi â hyn.

#### Dychymygu

Dwi ddim yn deall y stori. Dim ond y geiriau dwi'n e clywed. Dwi'n gallu dychmygu sut mae'r cymeriadau'n teimlo neu pam maen nhw'n gwneud pethau. Dyw e ddim yn berthnasol i fi, felly dwi wedi cael llond bol.

Am beth rydyn ni'n aros? Ro'n i'n meddwl ei bod yn amser mynd adre. Dwi eisiau mynd adre nawr – stopiwch ddarllen y stori er mwyn i fi allu mynd adre.

#### Priodoli'r ymddygiad yn oddrychol

Mae'r oedolyn yn meddwl 'mod i'n bod yn ddrwg, ac mae hi'n fy nghosbi i yn lle fy helpu i.

Drwy gofnodi mathau o ymddygiad fel hyn, byddwch chi'n cyfarwyddo â phatrymau a fydd yn help i chi archwilio'r sbardunau a'r elfennau atgyfnerthu.

Yn yr enghraifft uchod, mae sbardunau amlwg i'r ymddygiad sy'n ymwneud â diffyg dealltwriaeth y plentyn. Os yw ymddygiad y plentyn yn briodol er ei fod yn annymunol (er enghraifft, mynd yn bryderus ynghylch newid i'r drefn sefydlog), yn hytrach na cheisio newid yr ymddygiad, ceisiwch newid yr hyn sydd o'i gwmpas. Os mai materion synhwyraidd sydd wrth wraidd yr ymddygiad annymunol, bydd newid yr amgylchfyd yn ffordd o symud ymlaen hefyd. Pan fod sbardun sy'n ymwneud ag ASA y plentyn yn amlygu ei hun, dylech chi ddarparu cefnogaeth ychwanegol a newid yr amgylchfyd i osgoi ailadrodd yr ymddygiad.

## Cam 3 – Gweithio'n Uniongyrchol ar Ymddygiad

Os nad yw'r ymddygiad yn briodol nac yn ddymunol, efallai bydd gofyn i chi ddechrau gweithio ar newid yr ymddygiad.

Wrth weithredu dull ymddygiadol, cofiwch yr egwyddor:

**Os ydych chi'n gwobrwyo ymddygiad, fe welwch chi fwy ohono.**

Mae hyn wir am ymddygiad cadarnhaol a negyddol. Er enghraifft, os ydych chi'n rhoi trî i blentyn yn wobwr am ymddygiad cadarnhaol, bydd y plentyn yn fwy tebygol o barhau i ymddwyn yn dda. Ond os yw un o'ch disgyblion yn casáu bod yn y lleoliad i'r blynyddoedd cynnar, ac rydych chi'n gwobrwyo ymddygiad ymosodol drwy ei anfon adre, bydd y plentyn yn debygol o barhau i ymddwyn fel hyn er mwyn cael y wobwr.

Weithiau, y 'wobwr' am ymddygiad yw'r sylw rydych chi'n ei rhoi iddo. Mae hyn yn cynnwys sylw negyddol megis gweiddi, datgan eich siom neu dreulio amser hir yn ceisio datrys problem.

Yn achos unigolyn ag ASA, gall y darlun fod yn fwy dryslyd fyth. Er enghraifft, os oes well gan y plentyn fod ar ei ben ei hun, gallai defnyddio 'amser allan' fel cosb gael ei weld fel gwobr ganddo. Mae'n bwysig, felly, eich bod yn ystyried yr unigolyn wrth benderfynu sut i roi gwobr am ymddygiad neu beidio. Wrth reoli ymddygiad ASA y plentyn, mae'n bwysig addasu'ch dulliau cyfathrebu, fel y trafodwyd eisoes.

Wrth geisio gostwng lefel ymddygiad annymunol, mae'n bwysig eich bod yn dysgu ffordd o ymddwyn yn briodol yr un pryd. Bydd hyn yn atal datblygiad ymddygiad negyddol pellach. I wneud hyn, bydd angen i chi dynnu pob gwobr yn ôl am ymddygiad annymunol, a dod o hyd i ffordd o wobwrwyo ymddygiad rydych chi'n dymuno'i weld.

Er enghraifft, anwybyddwch y plentyn os bydd yn torri ar eich traws i ofyn am rywbeth, ond ymatebwch ar unwaith os ydy e'n dweud 'esgusodwch fi'. Fel hyn, bydd y plentyn yn dysgu mai dim ond drwy ddweud 'esgusodwch fi' y bydd yn cael yr ymateb mae'n dymuno'i gael.

Defnyddiwch eich siartiau cofnodi i neilltuo'r ymddygiad annymunol, a gwneud yn siŵr bod hyn yn glir i chi cyn dechrau. Ceir sawl math o ymddygiad yr un pryd, a rhaid i chi sicrhau eich bod yn mynd i'r afael â nhw fesul un. Er enghraifft, os yw plentyn yn ymddwyn yn ymosodol er mwyn i chi ei hel o'r dosbarth, ai ar yr elfen ymosodol rydych chi eisiau gweithio? Neu ai gadael y dosbarth yw'r brif problem?

Dadansoddwch eich barn a'ch teimladau ar y mater, a gwneud yn siŵr nad ydynt yn effeithio ar y ffordd rydych chi'n rheoli'r ymddygiad.

Er mwyn helpu'r plentyn i ddysgu mathau newydd o ymddwyn, mae'n hanfodol fod eich ymateb yr un fath ac yn gyson bob tro, a sicrhewch fod pobl eraill yn dilyn yr un cynllun hefyd.

Pan fod problemau ymddygiad astrus gan blentyn, gall fod yn anodd cynllunio'ch dull gweithredu ar eich pen eich hun. Gallai fod yn werth gofyn am gefnogaeth gan eich tîm cynghori lleol, neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'r plentyn.

## Defnyddio Cynlluniau Gwobrwyo

Gall cynlluniau gwobrwyo fod yn effeithiol iawn wrth atgyfnerthu ymddygiad cadarnhaol. P'un ai ydych chi'n eu gweithredu fel 'siart sêr', neu systemau eraill, rhaid i gynlluniau gwobrwyo ddilyn yr un egwyddor. O'i gamdefnyddio, fydd cynlluniau gwobrwyo'n cael fawr ddim effaith, ac yn wir, gallent achosi gostyngiad mewn hunan-barch a gwaethygu'r ymddygiad.



## Dyma reolau sylfaenol mae'n rhaid eu gweithredu wrth ddefnyddio cynllun gwobrwyo.

- I sicrhau cymhelliad, rhaid i amcanion fod yn glir ac yn gyraeddadwy.
- Dylai'r gwobrau fod o ddiddordeb i'r plentyn, ac yn rhywbeth allan o'r cyffredin. Er enghraifft, fydd plentyn ddim yn debygol o weithio'n galed i ennill gwobr o fynd i fwyty bwyd chwim os yw'r teulu'n bwyta yna'n rheolaidd.
- Cymryd camau bach – mae angen i'r plentyn fedru cyflawni'r nod cyn i chi wneud y dasg yn fwy anodd.
- Peidiwch â mynd i'r afael a mwy na dwy elfen o'r ymddygiad yr un pryd.
- Yn achos plant ag ASA, efallai na fydd 'atgyfnerthu cymdeithasol' (datgan balchder ynddynt, eu llongyfarch) yn ddefnyddiol. Yn hytrach, defnyddiwch wobwr strwythuredig megis amser chwarae ychwanegol, gwibdaith neu gyfle i wneud eu hoff weithgaredd.
- Nid yw system wobrwyo dorfol (y dosbarth cyfan, brodyr a chwirydd) o fudd i bant ag ASA, a gallant achosi pryder. Defnyddiwch gynlluniau unigol.
- Defnyddiwch giw gweledol i helpu'r plentyn i ddeall ac i gynyddu ei hunan-barch, a chadwch gofnod cywir. Gall hyn fod ar ffurf siart sêr, pwyntiau wedi'u cofnodi mewn dyddyfr neu hyd yn oed drwy dorri llun yn ddarnau fel pos, a rhoi darn i'r plentyn bob tro mae'n cyflawni nod.
- Os byddwch chi'n colli brwdfrydedd, mi fydd y plentyn yn gwneud hefyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyfeirio at y cynllun gwobrwyo'n rheolaidd.
- Cynlluniwch ymlaen llaw. Mae angen rhoi'r wobwr yn gydamserol â phan gyflawnir y nod.
- Mae cynlluniau gwobrwyo dim ond yn gweithio yng nghyd-destun ymddygiad rydych chi'n dymuno gweld 'rhagor ohono'. Dylid geirio'r disgwyliadau am yr ymddygiad mewn ffordd bositif, e.e. 'cadw dy lais yn dawel' yn hytrach na 'paid â gweiddi'.
- Rhaid i'r ymddygiad sy'n cael ei wobrwyo fod yn benodol, ac os yn briodol, o fewn terfyn amser (e.e. os dywedoch chi byddai plentyn yn ennill seren am frwsio'i ddannedd, ac mae wedi bwrsio'i ddannedd, ac yna estyn cic i chi, mae'n rhaid iddo gael ei seren yr un fath).
- Rhaid i chi beidio byth â thynnu gwobrau yn ôl unwaith maent wedi eu hennill. Yng ngolwg y plentyn, does dim llawer o ddiben gweithio o ennill gwobr os gall gael ei thynnu'n ôl ar fypwy, a thryw wneud hyn, byddwch yn atgyfnerthu ymddygiad negyddol.

Gall cynlluniau gwobrwyo fod yn effeithiol iawn o'u defnyddio yn y modd cywir. Sicrhau eich bod yn ystyried cryfderau ac anawsterau'r plentyn yw'r allwedd i ganlyniad llwyddiannus.

I gadarnhau: mae'n hanfodol eich bod yn gwneud yn siŵr nad yw'r ymddygiad yn ymateb priodol i'r plentyn hwnnw cyn gweithredu ymyriadau ymddygiad. Bydd y rhan fwyaf o blant ag ASA yn ymateb yn well i ymyriadau i atal yr ymddygiad cyn iddo ddigwydd.

# Gwybodaeth bellach

[www.ASDinfoWales.co.uk](http://www.ASDinfoWales.co.uk) yw'r wefan genedlaethol sy'n cael ei llywio gan y Tîm Datblygu ASA Cenedlaethol o fewn Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, mewn partneriaeth â Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae'r wefan yn cynnig gwybodaeth ac adnoddau i unigolion sydd ag ASA a'r sawl sydd yn eu cefnogi, gan gynnwys rhieni, cynhalwyr a phobl broffesiynol.