

## **Melissa Hutchings, Cymorth i Deuluoedd ASA – Gorbryder ac Awtistiaeth**

**(Sesiwn Gyngor Rithiol i Rieni a Gofalwyr gan Niwrowahaniaeth Cymru)**

**Dydd Mercher, 12 Mehefin 2024**

### **Trawsgrifiad o'r cyflwyniad**

lawn, Melissa ydw i. Fi yw rheolwr yr elusen yma yn Sir Benfro ar gyfer cymorth i deuluoedd ASA. Elusen fach ydym ni, yn cefnogi ein cymuned leol, yn gwneud pob math o waith gwych. Mae gen i dîm anhygoel y tu ôl i mi: rydym ni'n cynnal gweithdai, clybiau ieuenctid. Rydym ni'n cynnal grwpiau i rieni a hefyd yn helpu rhai yn eu cymuned leol gyda budd-daliadau. Ond heddiw, yn amlwg, rydym ni am siarad am awtistiaeth a gorbryder. Ac yn aml, er bod gan y gymuned awtistiaeth lefel uwch o orbryder, a byddwn ni'n tynnu sylw at hynny heddiw – rydw i am symud y sleid ymlaen. Dyna ni. Bant â ni. lawn te. Felly, beth ydym ni'n gobeithio ei gyflawni heddiw? Rydym ni am edrych beth yw gorbryder a beth sy'n ei achosi, a sut mae'n effeithio ar ein pobl ifanc ni. Byddwn yn edrych sut i gadw ein pobl ifanc yn ddiogel. Mae hynny'n hollbwysig ar gyfer ein pobl ifanc ni a sut i newid ac addasu ein hymdriniaeth hefyd. Ac yna, o fewn hynny, fe fyddwn ni'n rhoi llawer o syniadau i chi am sut i'w cefnogi nhw. Felly, mae hyn fel ffordd i weithio gyda nhw o ddydd i ddydd. Os gwnawn ni hyn yn fuan, gobeithio na fydd yn troi'n lefelau uwch o orbryder, a fyddai wedyn yn gofyn am wasanaethau ychwanegol i gamu i mewn i'ch cefnogi chi.

lawn, felly, beth yw gorbryder? Mae gorbryder yn rhywbeth sy'n effeithio arnom ni i gyd. Mae pawb yn profi gorbryder. Fe ddeffrais i bore 'ma yn teimlo'n orbryderus yn meddwl, o mawredd, mae'n rhaid i mi fynd ar-lein a siarad gyda llawer o bobl y bore 'ma. Efallai eich bod chi'n mynd yn orbryderus pan fyddwch yn mynd am gyfweliad. Mae pawb yn teimlo gorbryder weithiau. Felly, beth mae Geiriadur Rhydychen yn ei ddweud: mae'n deimlad o boeni, nerfusrwydd neu anesmwythder am rywbeth gyda chanlyniad ansicr. Rwan, wrth feddwl am ein cymuned awtistig ni, y rhan lle mae'n dweud canlyniad ansicr yw'r hyn sydd wir yn achosi iddyn nhw fod yn orbryderus. Rydym ni'n gwybod bod ein cymuned awtistig yn hoffi i bethau fod yn union. Maen nhw'n hoffi i bopeth fod yn rhagweladwy. Maen nhw'n hoffi gwybod beth sydd i ddod. Felly, y canlyniad ansicr yw beth sydd wir yn gallu creu'r gorbryder hwnnw. Fel y dywedais i, mae gorbryder yn rhywbeth y gall pob un ohonom ei deimlo. Ond yr adeg

mae'n troi'n broblem go iawn yw pan mae'n atal ein pobl ifanc rhag mynd allan a mwynhau bywyd: gallu mynd i'r ysgol, gallu gwneud ffrindiau, cael perthnasoedd, gallu ymuno mewn digwyddiadau teuluol. Felly, dyna pryd mae angen i ni gamu i mewn, ac mae angen i ni geisio eu helpu nhw. Mae sawl gwahanol fath o orbryder, ond heddiw, y rhai rydw i am sôn amdany'n nhw – llond llaw rydw i'n teimlo sy'n effeithio ar y rhan fwyaf o'n pobl ifanc ni sy'n awtistig. Felly'r cyntaf yw edrych ar orbryder gwahanu. Rydych chi'n gwybod am yr ofn hwnnw lle nad ydyn nhw eisiau eich gollwng chi – lle maen nhw eisiau ac angen gwybod ble rydych chi. Gall fod mor eithafol â'ch bod chi yn y tŷ gyda'ch gilydd a gallent fod i fyny'r grisiau neu mewn ystafell arall, oddi wrthoch chi, ond eu bod yn dal i weiddi i ofyn 'Mam, Dad, ydych chi yno?' Maen nhw angen teimlo'n ddiogel. Maen nhw angen gwybod ble'r ydych chi. Wrth feddwl rŵan ble mae eich plant chi, rydw i'n cymryd eich bod yn gwybod ble maen nhw. Os ydyn nhw yn yr ysgol ar hyn o bryd, rydych chi'n gwybod eu bod yn eistedd mewn dosbarth. Rydych chi o bosib yn gallu gweld eu hathro nhw. Efallai eich bod hyn yn oed yn gwybod pa bwnc yw'r wers. Felly, rydych chi'n gwybod eu bod yn ddiogel. Ond pe byddech chi ond yn gollwng eich plant y bore 'ma a'u bod nhw'n cael eu hebrwng i ffwrdd, fe fyddech chi'n pryderu, yn meddwl, wel, ble maen nhw? Pryd maen nhw'n dod yn ôl? Ydyn nhw'n iawn? A gall hynny fod yr un fath i'n plant ni. Maen nhw angen – mae'n braf iawn iddyn nhw wybod ble'r ydych chi a beth rydych yn ei wneud. Felly, dwedwch wrthyn nhw, 'dyma dw i'n ei wneud heddiw'. 'Dyma ble'r ydw i'n mynd, ac fe fyddaf yno i dy godi di ddiwedd y dydd.' Felly, mae'n rhan allweddol iawn o orbryder gwahanu. Ac yna, gorbryder cymdeithasol. Nawr, fel y gwyddom, mae cymdeithasu'n elfen bwysig mae ein pobl ifanc ni'n ei chael yn anodd iawn. Rhyngweithio gydag eraill yn gyffredinol. Cyfathrebu gyda phobl eraill. Mae deall beth mae pobl eraill yn ei olygu, deall beth maent yn ei ddweud, gallu ymuno yn y sgwrs honno, gallu ymuno yn y chwarae i gyd yn gallu achosi llawer o orbryder. Ac yna'r maes mwyaf, sydd yn aml yn effeithio'r mwyafrif o'n pobl ifanc ni, yw gorbryder cyffredinol - y poeni gormodol 'na. Weithiau, efallai y byddwch chi'n clywed eu bod nhw'n "trychinebu", yn poeni am bopeth. Maent yn poeni - ydyn nhw am lwyddo? Yn aml i'r plant hyn, nid yw 9 o 10 yn eu prawf sillafu'n ddigon da. Maent angen cael 10 o 10. Maent yn rhoi pwysau mawr arny'n nhw eu hunain. Nid yw methu'n opsiwn, ond byddant yn aml yn meddwl am y senario waethaf: os gwnaf i hyn, dyma sydd am ddigwydd. Mae hynny'n gallu bod yn anodd iawn iddyn nhw. Gall fod yn bethau eraill fel meddwl yn ddu a gwyn, theori'r meddwl, yr holl bethau hynny sy'n gallu creu gorbryder cyffredinol.

Nawr, mae'r sleid hon i egluro i chi beth yw'r berthynas rhwng gorbryder a pherfformiad, a beth rydym ni'n ei ddweud yma yw bod ychydig bach o boeni, ychydig bach o bryder yn beth da iawn, iawn i chi, oherwydd mae'n eich gwthio chi i ymdrechu ychydig yn galetach. Mae'n eich gwthio chi i ymarfer ychydig mwy. Felly, os meddyliwch chi am athletwyr neu bobl sy'n mynd ar y llwyfan, maen nhw'n hyfforddi, hyfforddi, hyfforddi. Maent yn ymarfer, ymarfer, ymarfer er mwyn gallu rhoi'r perfformiad perffaith. Ac maen nhw'n aml yn cael eu gyrru gan y gorbryder. Felly, beth rydym ni'n ei ddweud yw ei fod yn gwneud i ni berfformio'n llawer gwell. Fodd bynnag, lle mae'n troi'n broblem fawr, yn enwedig i bobl ifanc, yw pan mae gormod o orbryder yn ein llethu ni, ac weithiau mae'n gwneud i ni fethu a methu â symud ymlaen. Enghraifft o hynny yw: Pan mae TGAU ein plant yn dod, efallai, a'u bod nhw'n agor y papur. Maen nhw'n edrych i lawr ac yn dechrau byrstio crïo gan fod y gorbryder hwnnw wedi troi'n llethol ac wedi'u llyncu nhw. Dyma lle gallech chi weld mygydu, lle gallech chi weld pwl o golli rheolaeth. Enghraifft arall yw plentyn sydd efallai yn cyrraedd trothwy drws ac yn methu ei groesi. Rydym ni wedi gweld hyn wrth gynnal ein clybiau ieuencid. Bydd rhieni yn aml yn dweud nad ydynt yn mynd i ddod i mewn. Nid ydynt yn mynd i ddod i mewn ac mae hynny'n iawn. Felly rydym ni'n gadael iddynt sefyll wrth y drws ac maent yn dod i mewn pan maen nhw'n barod. A'r newyddion da yw eu bod yn dod i mewn 9 gwaith o bob 10 a chyn hir, ychydig wythnosau'n ddiweddarach, maent yn ymuno yn y gweithgareddau, sy'n braf iawn i'w weld. Pam hynny, felly? Pam mae plant yn gorbryderu? Dyma lond llaw o syniadau. Yn y gorffennol, roeddwn i'n arfer gweithio'n agos gyda Phrifysgol Reading ac roedd menyw hyfryd yno o'r enw Dr Fiona Knott – gallwch chwilio amdani ar-lein – ac roedd hi'n astudio awtistiaeth a gorbryder yn fanwl iawn ac mae hi'n rhan o ymchwil sy'n awgrymu fod cysylltiad teuluol yn aml â gorbryder – un genetig. Felly, os ydych chi'n berson naturiol orbryderus, weithiau gallwn basio hynny ymlaen, a dywedodd hi fod tua 40% ohonom ni'n pasio gorbryder ymlaen. Fodd bynnag, os ydych chi wedyn yn cynnwys awtistiaeth gyda hynny, mae yn aml yn cynyddu i 80%. Yna, rydym ni'n edrych ar orbryder rhieni. Felly, os ydych chi'n orbryderus am ryw beth, mae'n rhaid i ni fod yn ofalus iawn nad ydym yn pasio hynny ymlaen i'n plant. Felly, dewch i ni ddefnyddio delwedd pryf cop: Mae pryf cop yn cerdded ar draws yr ystafell, ac rydych chi'n sefyll ar y gadair honno ac yn dweud, 'O bobl bach, pryf cop. Pryf cop!' Beth ydych chi'n ei ddweud wrth ein plant ifanc ni? Beth rydym ni'n ei ddweud yw bod pryfed cop yn frawychus. Felly, weithiau, beth sy'n rhaid i ni ei wneud yw modelu bod yn ddewr iawn, iawn a pheidio gadael iddynt weld ein hofnau ni. Ac yna wrth edrych ar dymer, mae pawb yn ymdrin

â phethau mewn gwahanol ffyrdd ac mae rhai ohonom yn gorbryderu'n fwy nag eraill. Ond rhywbeth mae'n rhaid i ni fod yn ymwybodol ohono yw bod ein pobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol yn tueddu i fod â mwy o orbryder a mwy o anghenion. Ac mae angen i ni fod yn ymwybodol o hynny i'w cefnogi nhw.

Digwyddiadau bywyd. Gall digwyddiadau bywyd fod yn ddigwyddiadau cyffredinol, dydd-i-ddydd, neu gallai fod yn ddigwyddiad mawr fel mynd i'r ysgol. Gallai fod yn ddigwyddiad teuluol sydd wedi digwydd. Gallai fod yn wyliau sydd i ddod. Felly, rhaid cadw mewn cof fod digwyddiadau bywyd mae angen i ni fod y ymwybodol ohonyn nhw'n gallu creu mwy o orbryder, neu efallai fod rhywbeth wedi digwydd a gall hynny wedyn greu profiad negyddol, a byddent bob amser yn mynd yn ôl at hynny. Fe soniwn ni fwy am hynny'n nes ymlaen. Felly, ffyrdd o feddwl, ac rydych chi wedi sôn am hynny i raddau'n barod. Fel y dywedais i, maen nhw'n tueddu i feddwl am y senario waethaf. Maent yn gallu trychinebu. Ceisiwch gadw hynny mewn cof. Profiadau dysgu. Weithiau, a dweud y gwir, mae angen rhywfaint o orbryder arnom ni i'n helpu i ymateb. Pe bai teigr yn neidio i'r ystafell nawr, byddai fy ngorbryder yn cynyddu a byddai hynny'n gwneud i mi fynd i stad ymladd/ffoi, felly gobeithio y byddai'n fy ngwarchod. Gobeithio y byddai'n gwneud i mi redeg efallai, neu'n fy helpu i ymladd yn ôl. Ar y llaw arall, fe allai wneud i mi rewi, sydd yn aml yn gallu digwydd i'n plant iau. Mae hyn hefyd yn gysylltiedig â'r synhwyrdd. Mae'r synhwyrdd yn beth mawr i'n pobl ifanc ni a gall yr amgylchedd gael effaith fawr ar ein pobl ifanc hefyd. Nawr, arwyddion o orbryder. Felly, pa bethau rydych chi'n eu gweld pan welwch ein plant yn orbryderus a sut all effeithio arnyn nhw? Nid wyf am fynd drwy'r rhestr hir hon i gyd. Rydw i'n gobeithio y bydd rhai ohonoch chi'n adnabod y rhain ac y byddant yn sefyll allan. Efallai yr hoffech chi ysgrifennu yn y blwch sgwrsio a dweud 'dyma'r rhai sydd wir yn sefyll allan i mi'. Gall cwsg fod yn broblem fawr yn aml. Mae rhieni yn aml yn rhannu nad yw eu plant yn gallu mynd i gysgu gyda'r nos, gan eu bod yn methu stopio meddwl. Gallent ddefnyddio llawer mwy ar y toiled – gall newid fod yn enfawr iddyn nhw. Pan fyddwn ni'n gwybod bod newid sydyn – mae gennym ni ddiwrnod chwaraeon i ddod ar hyn o bryd mewn ysgolion, felly mae hwnnw'n newid hollol wahanol. Mae'r ffordd mae diwrnod ysgol yn newid yn gallu achosi gorbryder. Yn yr ysgol, rydych chi'n aml yn clywed ein plant yn dweud eu bod yn mygydu, neu'n cau i lawr, neu'n cuddliwio, sydd wedyn yn gallu parhau nes maent yn dod adref, gan achosi gorflino a llethu. Rydym ni wedi sôn am orbryder gwahanu'n barod. Synhwyrdd. Yn aml, maen nhw'n dod adref ac yn cwyno am gur pen neu boen stumog. Oherwydd eto, mae hyn yn

gwneud iddyn nhw orflino gan eu bod yn treulio'r diwrnod cyfan yn ceisio plesio. Dim ond ceisio ffitio i mewn maen nhw. Maent yn ceisio gwneud eu gorau. Wrth gyrraedd adref o'r ysgol, fel y soniais i, maen nhw angen amser i ymlacio. Hunan-niweidio: nid ydym ni am sôn am hunan-niweidio heddiw a dweud y gwir. Mae honno'n lefel hollol wahanol, ond y rheswm mae ein plant yn hunan-niweidio weithiau yw eu bod wedi'u llethu gymaint gan yr emosiwn hwn, nad ydynt yn medru gweld ffordd drwyddo. Weithiau, beth maent yn ei wneud yw – mae creu poen yn atal y teimlad hwnnw. Os ydych chi'n teimlo bod eich plant yn hunan-niweidio, byddwn yn eich annog i gael cymorth ychwanegol gyda hynny. Y peth allweddol i'n plant ni yw eu bod eisiau teimlo'n ddiogel. Felly, i ni, mae'n bwysig ein bod yn ceisio eu helpu i deimlo'n ddiogel. Os ydynt yn teimlo'n ddiogel, yn gyffredinol, maent yn fodlon rhoi cynnig ar wneud rhywbeth. Os nad ydynt yn teimlo'n ddiogel, nid ydynt yn mynd i gamu ymlaen a rhoi cynnig arni. Felly sut ydym ni'n dysgu peidio â bod yn orbryderus? Cofiwch, mae'n normal ac mae pawb yn cael teimlo'n orbryderus, ac mae'n bwysig iawn ein bod ni'n mynegi hynny wrthyn nhw. Nid ydyn nhw'n wahanol. Nid ydyn nhw'n od. Mae hyn yn rhywbeth rydym ni i gyd yn ei deimlo, ond iddyn nhw, mae'n anodd gweld hynny. Ond mae hefyd yn bwysig rhoi gwybod iddynt ein bod yno ar eu cyfer ac i symud ymlaen a'u cynorthwyo. Rydym ni'n mynd drwy hyn gyda'n gilydd oherwydd pan maent yn teimlo'n gorbryder hwn, maent yn gallu teimlo eu bod wedi colli rheolaeth a theimlo'n ofidus iawn, sy'n gallu bod yn unig ac yn frawychus. Dewch i ni edrych nawr ar syniadau, awgrymiadau i feddwl amdanynt.

Felly, y prif beth rydw i eisiau i chi feddwl amdano yw addasu eich disgwyliadau a gall hyn fod ar sail dydd-i-ddydd a dweud y gwir wrthoch chi. Ar rai diwrnodau maent yn gallu gwneud yn dda iawn, iawn, a'i chael yn anodd ar ddiwrnodau eraill. Nid oes unrhyw ddiwrnod yr un fath i'n plant. Iawn. Ar rai diwrnodau, gallai eu hoedran emosiynol fod, er enghraifft, yn 11 mlwydd oed, ond mewn gwirionedd, y diwrnod hwnnw, yn y foment honno, maent yn teimlo'n fwy fel plentyn 8 oed. Mae'n rhaid edrych arnynt bob dydd a meddwl ble maen nhw heddiw. Pa help maent ei angen y diwrnod hwnnw? Beth yw eu hanghenion y diwrnod hwnnw? Oherwydd gall hynny newid. Felly mae'n rhaid addasu eich disgwyliadau fesul diwrnod – os oedden nhw ddoe wedi gallu codi, gwisgo, gwneud eu brechwast a cherdded allan drwy'r drws, nid yw'n golygu eu bod yn gallu gwneud yr un fath y diwrnod wedyn. Gallai rhywbeth fod wedi digwydd nad ydynt wedi'i rannu gyda chi. Y peth allweddol bob tro yw cysylltu gyda nhw a deall sut maent yn teimlo y diwrnod hwnnw, yr eiliad honno, a'u cefnogi

gyda hynny. Y maes arall i feddwl amdano yw addasu'r amgylchedd. Felly mae hynny'n ymwneud yn helaeth ag ein hanawsterau synhwyrdd. Ac os nad ydych yn gwybod llawer am anawsterau prosesu synhwyrdd, byddwn wir yn eich annog i fynd a dysgu mwy a gweld pa weithdai eraill sydd ar gael i chi ddysgu mwy amdanynt, oherwydd mae'n gallu cael effaith fawr ar ein pobl ifanc. Gall sŵn neu arogl neu oleuadau'n fflachio neu rywbeth fel bod mewn ystafell lawn yn aml gael effaith fawr ar ein plant. Yr ysgol – yn aml iawn, mae'n ymwneud â'r amgylchedd. Rydw i'n eistedd ar gadair galed drwy'r dydd. Mae pobl eraill yn siarad drwy'r amser ac mae pethau'n digwydd y tu allan. Gall pryf hedfan i mewn i'r ystafell. Mae'r cyfan yn ymwneud â'r amgylchedd. Ac yna mae'r amgylchedd mewnlol ac y nhw'n deall sut maent yn teimlo – ac fe siaradwn ni am hynny mewn eiliad. Maes arall i feddwl amdano o ddifrif yw sut rydych chi'n cefnogi eu sgiliau gweithredu nhw. Ac eto, mae hwnnw'n faes arall yn gyfan gwbl i edrych arno. Ond mae sgiliau gweithredu'n rhywbeth mae pob un ohonom eu hangen. Felly cynllunio sy'n bwysig – sgiliau trefnu, gwybod ble i gychwyn, gwybod ble i orffen. Sut i wneud tasg a llwyddo mewn tasg. Felly weithiau, y cyfan mae ein plant ei angen yw strwythur. Angen pethau fel stribedi tasgau ac amserlenni. Maen nhw angen rhestrau. Maen nhw angen rhywbeth gyda threfn, i wybod ble rydw i'n cychwyn, ble mae'r canol a ble rydw i'n gorffen. Nawr, mae gorffen yn bwysig iawn i'n pobl ifanc. Os nad ydynt yn gallu gorffen rhywbeth, eto, mae hynny'n gallu creu llawer o orbryder. Rydw i'n teimlo fel methiant. Rydw i angen gallu gorffen hyn. Rydw i angen teimlo fy mod i wedi llwyddo yn rhywbeth. Felly, eto, mae dysgu sgiliau gweithredu iddynt, eu dysgu i fod yn drefnus, eu dysgu sut mae cynllunio rhywbeth, wir yn gallu helpu i gadw eu lefelau gorbryder yn isel. Felly beth rydym ni'n ei ddweud yn aml yw ei gyflwyno'n weledol, dangos, dangos, dangos iddynt. Iawn? Po fwyaf rydych chi'n dangos iddynt, po fwyaf maent yn gallu ei weld. A'r mwyaf y maen nhw'n gallu cysylltu â hynny. Ac weithiau, i rannau o'r diwrnod, gwneud yr un peth. Cadw'r cysondeb hwnnw. Dyna pam mae'r ysgol weithiau yn gallu bod yn dda iawn, gan fod strwythur. Maen nhw'n gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd. Mae ganddynt eu hamserlen. Rydw i eisiau dweud bod angen bod yn ymwybodol yma, rydw i'n ymwybodol, i rai o'n pobl ifanc, fod amserlen gydag amser arni mewn gwirionedd yn gallu creu mwy o orbryder, a gall pethau fel amseryddion hefyd roi mwy o bwysau arnynt. Felly dim ond chi sy'n adnabod eich plant yn unigol a dim ond chi sy'n gwybod beth syn gweithio go iawn. Ond hyd yn oed i'r plant sydd â rhywbeth sydd ag amser ar ei gyfer, mae strwythur yn gallu helpu. Gallwch ysgrifennu rhestr, ond peidio â rhoi amser arni. Felly mae'n rhaid i chi wybod beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio i'n pobl ifanc ni. Ond

mae strwythur a threfn, allaf i ddim pwysleisio digon, yn bwysig iawn. Gadewch iddynt wybod am ba hyd, ble a phryd, ond fe fyddwn i'n rhoi cafeat bach yma. Am ba hyd? Byddwch yn ymwybodol, os ydych chi'n dweud mai ond am hanner awr, mai hanner awr yn unig fydd hynny. Iawn? Nid am 31 munud na 35. Dim ond 30 munud. Mae angen i chi fod yn ymwybodol o hynny. Felly os nad ydych chi'n gwybod am faint yn union y bydd yn para, gwnewch bethau ychydig yn llai penodol. Efallai y bydden nhw'n dweud, 'O, pryd mae mam-gu'n dod draw' ac fe ddwedwch chi, 'Mae hi'n dod draw am 6 o'r gloch'. Ac i'r rhai sy'n gallu darllen amser, mae disgwyl i hynny olygu 6 o'r gloch – nid un munud wedi. Felly, byddai'n well gennym ni i chi ddweud 'Mae hi'n dod draw ar ôl te' neu 'Mae hi'n dod draw ryw dro rhwng 6:00 a 6:30'. Mae hynny'n gwneud iddynt deimlo'n llawer tawelach eu meddwl. Gadewch iddynt wybod beth i'w ddisgwyl, beth sy'n mynd i ddigwydd. A byddwch yn onest. Rwy'n gwybod y bydd rhai ohonoch chi'n meddwl, 'mawredd, os ydw i'n dweud wrthynt ble rydym ni'n mynd, gallai eu brifo, neu os ydw i'n dweud bod rhywun am fod yno, nid ydynt yn mynd i adael y tŷ'. Er hynny, os ydynt yn cyrraedd yno ac nad ydych chi wedi bod yn onest, nid yw'n eu helpu i ymddiried. Nid yw'n helpu'r berthynas honno sydd gennych chi gyda'ch plentyn. Mae'n bwysig iawn bod yn onest, ac yna gallwch ddilyn y cynllun. Felly, gweithiwch gyda nhw, a rhowch wybod iddynt eich bod ar eu hochr nhw a gweithiwch gyda nhw. Ceisiwch wneud amser i siarad gyda nhw gymaint ag y gallwch chi. Ac os ydych chi'n meddwl bod rhywbeth am fod yn broblem, cynlluniwch y cyfan. Meddyliwch ymlaen. Gweithiwch allan, beth ydym ni ei angen? Beth mae angen i ni fynd â nhw gyda ni? Beth mae angen i ni ei ddweud wrthynt? Sut allwn ni eu helpu?

Ysgrifennwyd y llyfr bach hwn gan ddwy fenyw, ac roeddwn i'n eu hadnabod ym Mhrifysgol Reading. Nid yw'n benodol ar gyfer awtistiaeth, ond wrth ei ysgrifennu, roeddent yn gwneud hynny gyda phobl ifanc niwrowahanol mewn cof, felly mae'n hyfryd. Ac mae'n gweithio'n dda iawn i gefnogi ein pobl ifanc ni. Felly, rydym ni am edrych ar y llyfr nawr a sut maent yn ei rannu'n bum cam. Rydym ni am edrych ar y pum cam hyn nawr, ar sut allwch chi gefnogi eich pobl ifanc a chofiwch beth ddwedais i ar y dechrau, dull dydd-i-ddydd yw hwn ac rydw i eisiau i chi feddwl am hynny. Felly, os gallwn ni ddechrau defnyddio'r strategaethau hyn yn gynnar, gobeithio na fyddwn yn cyrraedd cam lle nad yw ein pobl ifanc yn gallu gadael y tŷ neu'n cael eu llethu. Felly, beth yw'r cam cyntaf? Y cam cyntaf yw deall eich plentyn chi. Cofiwch beth ddwedais i: Y peth pwysig yw cysylltu gyda'ch plentyn a deall beth sy'n eu gwneud nhw'n orbryderus. Felly, efallai y byddwch eisiau ysgrifennu yn y blwch sgwrsio, i

ddechrau dweud beth rydych chi'n ei feddwl sy'n gwneud eich plentyn yn orbryderus. Gallai gael ei achosi gan fynd i'r ysgol. Gallai fod yn dyrfaoedd. Efallai newid. Efallai mai gorfod gallu cyfathrebu sy'n ei achosi. Ffrindiau – gallai fod yn bob math o bethau, ond byddwch yn ymwybodol beth sy'n gwneud eich plentyn chi'n orbryderus, ac yna rwyf eisiau i chi ddechrau gweld/meddwl beth yw'r arwyddion a welwch chi? Beth maent yn dechrau ei wneud? Felly eto, os cewch chi gyfle, ysgrifennwch hynny yn y blwch sgwrsio. Ydyn nhw'n dechrau brathu eu hewinedd? Ydyn nhw'n dechrau chwarae gyda'u gwallt? Ydyn nhw'n dechrau gwneud synau? Ydyn nhw'n dechrau codi a symud? Ydyn nhw'n gofyn llawer o gwestiynau? Weithiau, gallai ein plant siarad mewn llais babi, neu ddechrau esgus bod yn anifail. Felly, mae'n ymwneud â chysylltu a meddwl, iawn, rwy'n gwybod beth sy'n digwydd yma. Weithiau, mae'r arwyddion hynny'n gynnwl iawn, iawn ac yn anodd eu gweld. Efallai bod eu dwylo'n dechrau tynhau ychydig. Gallai'r wyneb ddechrau poethi a chochi rhywfaint. Ond efallai nad ydynt yn gallu dweud wrthoch chi sut maent yn teimlo, felly dyna'r peth nesaf i weithio arno. Pan fyddwch yn gwybod beth sy'n eu gwneud yn orbryderus a'ch bod yn dechrau gweld a sylwi arno, y peth nesaf yw eu helpu i ddeall. Sut mae hynny'n teimlo yn eu corff? Efallai eu bod yn aml yn cael teimlad yn eu stumog, ac efallai eu bod nhw'n meddwl ei fod yn golygu 'fy mod i angen mynd i'r toiled', sy'n egluro mynd i'r toiled yn aml. Neu efallai eu bod yn meddwl eu bod wedi bwyta rhywbeth ac mai dyna sy'n ei achosi, yn rhoi poen bol iddynt, ond mewn gwirionedd, y teimlad yn eu stumog yw gorbryder. Yn anffodus, mae ein pobl ifanc yn ei chael yn anodd deall sgiliau rheoli emosiynau'n dda, ac mae hyn yn rhywbeth arall mae angen i ni eu helpu gydag o a'u dysgu am reoli emosiynau. I ddeall y teimladau yn eu corff oherwydd pan maent yn deall y teimladau hynny yn eu corff, gallant symud ymlaen i'r cam nesaf a gwybod beth maent yn gallu ei wneud am y peth. Ac eto, fe soniwn ni fwy am hynny'n nes ymlaen.

Felly, os gallwn ni wneud hynny'n weledol, mae'n help mawr. Rwy'n meddwl bod gen i sleid yn dod am hynny mewn ychydig, fel enghraifft i chi. Felly, soniwch am eu hofnau a'u pryderon. Nid yw'n ei wneud yn waeth, iawn? A chofiwch, byddwch yn onest ac yn gywir. Soniwch am adeg roeddech chi'n orbryderus pan oeddech yn iau, neu am rywbeth rydych yn pryderu amdano nawr, fel eu bod yn gwybod nad nhw'n unig sy'n teimlo felly. Mae ein cymuned awtistig yn aml yn meddwl mai nhw'n unig sydd fel hyn, ond na. Mae pawb yn teimlo felly. Gofynnwch iddynt weithiau beth sy'n gwneud iddynt boeni a defnyddiwch gwestiynau agored. Os ydych yn defnyddio cwestiynau caeedig, maen nhw'n dda iawn am ddweud 'ie' neu 'na'. Beth maen nhw'n ei feddwl allai



ddigwydd? Ac yna, rhaid edrych ar y dystiolaeth am hyn. 'Wel, rydym ni'n gwybod ein bod wedi bod yno bum gwaith nawr ac a yw hynny wedi digwydd? Na. Felly, wyt ti'n meddwl y bydd yn digwydd eto?' Mae weithiau angen iddynt weld y dystiolaeth nad yw hynny wedi digwydd ac nad yw am ddigwydd. Defnyddiwch sgysiau sribedi comig. Rydw i'n hoffi sgysiau sribedi comig gan Carol Grey a gallwch chwilio am y rheiny ar y we. Felly, yn syml, dynion ffyn ac ysgrifennu swigod siarad a swigod meddwl wrthynt. Yn aml, o ddweud rhywbeth yn unig, nid ydynt yn gallu gwneud y cysylltiad. Nid ydynt yn gwneud hynny. Ni allant weld beth rydych yn ei ddweud. Felly, y peth braf iawn am sgysiau comig yw y gallwch chi dynnu llun y swigen feddwl a gallwch weld beth mae pobl yn ei feddwl, oherwydd dyna'r darn sy'n anodd iddyn nhw. Dyna'r darn rydym ni'n aml yn ei alw'n theori'r meddwl. Maent yn ei chael yn anodd rhoi eu hunain yn esgidiau rhywun arall. Maent yn ei chael yn anodd deall beth mae pobl eraill yn ei deimlo neu'n ei feddwl. Felly, os nad ydym ni'n gwybod beth mae rhywun arall yn ei deimlo, maent yn teimlo'n gyffredinol orbryderus ac yn meddwl am y senario waethaf honno, nad ydyn nhw'n fy hoffi i. 'Nid ydw i'n gwneud hyn yn iawn'. Mae tynnu llun o'r holl beth, gall fod yn help mawr. Mae gennym ni storïau cymdeithasol, fel y soniais i, neu dynnu llun yn gyffredinol – gall dwdlo ar dudalen helpu i fynegi sut maent yn teimlo oherwydd weithiau, rwy'n ymwybodol iawn eu bod yn ei chael yn anodd iawn siarad. Felly wrth i chi ddewis eich amser i siarad, gwnewch yn siŵr ei fod yr amser cywir. Rwy'n gobeithio bod y mwyafrif ohonoch wedi clywed am y system goleuadau traffig. Felly'r gwyrdd, y melyn a'r coch. Pan maent yn y coch, nid dyna'r adeg i eistedd a chael sgwrs. Maen nhw wedi'u gorlwytho, nid ydynt mewn rheolaeth, nid ydynt yn meddwl yn glir ac ar yr adeg honno, y cyfan sydd ei angen yw cefnogaeth a chariad. Maent angen lle. Maent angen tawelwch. Ond yn aml, maen nhw eich angen chi yno. Os ydynt yn hŷn, gallent fynd i'w hystafell ac maent yn eithaf bodlon i gael lle iddyn nhw eu hunain. Pan maen nhw yn y melyn, dyna pryd rydym ni'n sylwi eu bod nhw'n rymblan. Iawn? Am hynny roeddem ni'n siarad nawr. Ydyn nhw'n dechrau gwneud synau? Ydyn nhw'n dechrau chwarae gyda'u gwallt? Beth maen nhw'n ei wneud wrth ddechrau rymblan? Iawn? A'r adeg honno yn aml y gallwch chi fynd i mewn ac efallai eich bod yn gallu dweud neu'n gallu sylwi eu bod nhw'n rymblan a dweud hynny wrthyn nhw, neu fe allech ddefnyddio ychydig o dechnegau tynnu sylw. Ond rydych chi am fod yn lleihau a lleihau'n araf. Pan maen nhw yn y gwyrdd ac yn hamddenol ac yn iawn, dyna pryd allwch chi gael y sgysiau hynny, ac yn aml, rhywbeth sy'n gweithio'n dda os ydych yn cael sgwrs gyda nhw, yn hytrach nag eistedd wyneb yn wyneb, yw eistedd wrth eu hochr, ac efallai y gallech chi chwarae Lego gyda nhw, neu

wneud ychydig o ddwdlo gyda nhw. Fe allech chi dynnu lluniau neu wneud ychydig o gelf a chreffft. Mae'n rhoi rhywbeth arall iddynt ganolbwyntio arno tra rydych chi'n cael sgwrs gyffredinol gyda nhw. Efallai y byddech chi'n rhoi ychydig o deganau bodio i gadw eu dwylo'n brysur hefyd, fel bod ganddynt rywbeth arall i ganolbwyntio arno. I blant hŷn, mae dyddiaduron teimladau'n bethau gwych i roi iddynt, lle gallant ysgrifennu sut maent yn teimlo, a gallant dynnu lluniau ynddo. Ond fe fyddwn i'n dweud wrthoch chi, os ydych chi eisiau cael golwg yn y dyddiadur hwnnw, cofiwch ofyn am eu caniatâd, ac mae hynny'n bwysig iawn – meithrin y berthynas dda iawn gyda nhw i ymddiried yn eich gilydd. Fel eu bod nhw'n teimlo y gallant rannu unrhyw beth gyda chi ac mae hynny'n iawn. Iawn? Ac rydych chi bob amser am fod ag ymagwedd gadarnhaol gyda nhw. Ffyrdd eraill o'u helpu i fynegi sut maent yn teimlo yw cerddoriaeth a geiriau cerddoriaeth i blant hŷn. Efallai yr hoffech chi ddweud 'Rwy'n meddwl bod y gân 'na wir yn cysylltu gyda thi'. Delweddu barddoniaeth sydd i'w cael mewn llyfrau neu ar Google. Mae'n ffordd i chi ddangos iddynt a'u helpu i fynegi sut maent yn teimlo. Felly rydym ni wedi sôn am amseroedd yn barod, felly rwy'n ymwybodol iawn bod ein plant yn aml yn hoffi dadlwytho fel maent am fynd i gysgu. Felly, ar yr adeg honno, dim ond ar y pryd y gallwch chi farnu'r sefyllfa – a yw rŵan yn amser iawn i allu dadlwytho hyn, neu a ddylem ni geisio ei ohirio am nawr? Ac efallai y byddwch chi eisiau dweud, 'Wyddost ti beth? Beth wnawn ni yw gwneud nodyn o hyn. Rydym ni am ysgrifennu hyn ar nodyn post-it, rydym ni am ei ysgrifennu yn dy ddyddiadur di ac yn y bore, os wyt ti eisiau, gallwn ni siarad amdano'. Fe allai hynny weithio, neu beidio. Ond os ydych chi'n teimlo ar yr adeg honno fod wir angen siarad am hyn, mae hynny'n iawn. Ond yna, cyn iddynt fynd i gysgu, gwneud yn siŵr eich bod wedi chwerthin a chael hwyl am rywbeth maen nhw wir yn ei fwynhau. Felly ar y gwaelod yma – allaf i ddim ei ddarllen/ei weld i gyd gan fod pethau'n ei guddio. Ond yn ei hanfod, mae'n dweud y bydd eich empathi chi'n cynyddu'r siawns i'ch plentyn dderbyn eich arweiniad ac felly i drafod eu hofnau gyda chi yn y dyfodol.

Felly, ceisiwch beidio â bod yn rhy feirniadol, iawn? Weithiau fe allem ni ddweud, 'O, ie, ond does dim rhaid i ti boeni am hynny oherwydd nid yw hynny'n mynd i ddigwydd. Iawn? Paid bod yn wirion. Peidiwch â defnyddio'r agwedd honno. Derbyniwch fod y pryderon hynny'n wir iawn iddyn nhw. Ond, rydw i eisiau i chi sylweddoli, weithiau, nad yw'r ateb gennym ni bob tro, ac mae hynny'n iawn. Weithiau, fel rhieni, rwy'n meddwl ein bod ni'n rhoi pwysau mawr iawn arnom ni ein hunain, on'd ydym? Rydym ni'n teimlo bod rhaid i ni gywiro hyn, bod rhaid i ni wneud pethau'n iawn iddyn nhw ac nid

ydydym ni'n gallu gwneud hynny bob tro. Ac weithiau, nid yw'r atebion gennym ni. Ond beth allwch chi bob amser ei wneud yw cydnabod eu hofn, cydnabod eu poen a dweud, 'Wyddost ti beth? Nid wy'n gwybod yn iawn beth i'w ddweud wrthot ti nawr. Ond yr hyn rwy' yn ei wybod yw fy mod yn dy garu di a fy mod i yma i ti.' Felly enghraifft oedd hyn o greu darlun ohono oherwydd fel y soniais i, os ydych chi'n defnyddio eich geiriau'n unig, maent yn ei chael yn anodd cysylltu â hynny. Felly po fwyaf y gallwch greu darlun ohono, po fwyaf maent am gysylltu ag o. Dyma ydym ni'n ei alw'n ddyn bach sinsir, ac fe allech chi, os ydych chi'n dymuno, eu rhoi nhw i orwedd ar ddarn mawr o bapur a thynnu llinell o'u hamgylch a'i roi ar y wal. Gallwch gael papur leinio papur wal o Homebase, B&Q a mannau eraill. Felly rydych chi'n ysgrifennu ble, efallai, mae'n effeithio arnoch chi neu arnyn nhw. A pha fath o bethau sy'n gallu eu gwneud nhw'n orbryderus. Eto, mae'n ei wneud yn weledol iddyn nhw er mwyn iddynt allu ei weld o. Y peth yw, gyda sgwrs, ar ôl dweud rhywbeth, mae wedi mynd yn eithaf cyflym. A dydyn ni ddim bob tro'n ei gofio. Ond po fwyaf rydych chi'n creu darluniau drwy sgysiau sribedi comig, tynnu lluniau, maent yn gallu dychwelyd atynt. A gallant edrych eto arnynt a gallwch chi fynd yn ôl atynt. Gallwch ddweud, 'Wyt ti'n cofio ni'n siarad am hyn yr wythnos ddiwethaf? Tyrd i ni nôl ein sribed sgwrs sribed comig. Tyrd i ni fynd yn ôl at hyn'. Felly dyna pam bod rhoi pethau ar bapur yn syniad da iawn. Ac weithiau, bydd rhaid ohonynt yn fodlon yn edrych arno ar eu pennau eu hunain. Mae eich iaith chi'n hollbwysig i bopeth wrth sôn am gefnogi eich pobl ifanc. Ond dyma lond llaw o bethau y gallech chi feddwl am eu dweud pan fyddwch chi gyda nhw. 'Rydw i yma, rydw i am dy helpu di'. 'Rwy'ti'n iawn'. 'Rwy'ti'n ddiogel'. 'Rwy'n mynd i aros gyda thi'. 'Mae'n iawn crio'. 'Dwyt ti ddim mewn helynt'. Ac yna, pan fyddwch chi'n dilysu'r teimladau hynny: 'Mae'n rhaid bod hynny'n anodd iawn'. 'Mae'n ddrwg gen i fod 'x' yn dy wneud ti'n bryderus'. 'Beth am ddechrau trafod beth sy'n dy boeni di?' 'Iawn, ti'n poeni. Sut alla' i helpu?' 'Dwyt ti ddim yn bod yn wirion'. Felly, os ydynt wedi dod o'r ysgol, a'ch bod chi'n gwybod eu bod wedi cael diwrnod drwg. Gallech ddweud, 'Wyddost ti beth? Mawredd, roedd heddiw'n ddiwrnod anodd iawn i ti. Tyrd i ni fynd adref ac ymlacio. Ac yna, os wyt ti eisiau, gallwn siarad amdano.' Mae mor bwysig eu bod yn gwybod eich bod chi ar eu hochr nhw. Mae pobl awtistig yn aml yn chwilio am atebion diriaethol gan fod ganddynt ddiffyg sgiliau gweithredu, ac nid yw'r angen ar y pryd yn un emosiynol. Felly, beth rydym ni yn aml yn ei wneud yw rhoi ymateb emosiynol yn gyntaf. 'Rwy'ti'n iawn'. 'Rwy'ti'n o'reit'. 'Rwy'ti am fod yn dda am wneud hyn'. Iawn? Ac nid ydyn nhw bob amser yn gallu deall hynny. Maent yn aml angen enghraifft ymarferol. Pan mae'r atebion neu'r dewisiadau fel cynllun wrth gefn, o fath,

'Rydym ni am fynd. Fe fyddaf i yno ac rydym ni'n mynd i wneud hyn, hyn a hyn. Ac os wyt ti eisiau gadael, fe allwn ni adael'. Mae'n llawer haws ei ddeall.

lawn? Felly, Cam 2, wrth iddi edrych yn ei llyfr, yw edrych ar gyfyngu ar y sicrwydd rydych yn ei roi. Gall gormod o sicrwydd a chadarnhau arwain at fwy o orbryder. lawn? A dim ond yn yr un eiliad honno mae sicrhau'n lleddfu'r pryder mewn gwirionedd. Ond mae'n rhywbeth rydym ni, eto, weithiau yn ei wneud heb feddwl. Dweud gormod. Rydym ni'n cynnig gormod ac efallai bod rhai ohonoch wedi gweld eich hunain yn dechrau sicrhau fel hyn, yn dechrau dweud 'mae popeth am fod yn iawn ac rydym ni am wneud hyn ac am wneud y llall'. A'r peth nesaf, maen nhw'n poeni am hyn ac yn poeni am y llall. Ac mae rhywbeth a ddechreuodd fel gorbryder llawer llai wedi troi'n beth llawer mwy. Felly byddwch yn ofalus sut rydych chi'n dweud pethau, rhowch amser i chi eich hun. Mae'n iawn meddwl. lawn? Saib. Cymerwch ychydig eiliadau. Meddyliwch sut rydych chi am fynd o amgylch hyn, ac yna siarad. Mae'n iawn. Weithiau, rydym ni'n neidio i mewn yn rhy gyflym, felly rhowch ychydig o amser i chi'ch hun. Sut ydych chi am ei ddweud? Sut ydych am fynd o'i amgylch. lawn? Ac mae'n iawn dweud, 'Wyddost ti? Dydw i ddim yn siŵr sut rydym ni am fynd o amgylch hynny heddiw. Tyrd i ni feddwl am eiliad ac fe ddof yn ol atat ti, os yw hynny'n iawn hefyd.' Ceisiwch beidio â dweud pethau fel 'Paid a phoeni, bydd popeth yn iawn'. Pa mor aml ydym ni'n dweud hynny? A pha mor aml ydym ni'n clywed hynny? Ond mewn gwirionedd, a yw hynny wir yn helpu? Nid yw'n helpu bob tro, nac ydyw? Oherwydd dydyn ni ddim yn gwybod a fydd popeth yn iawn. Efallai y bydd yn gysur i rywun am rywfaint, ond nid yw bob amser yn gwneud pethau'n iawn neu'n datrys pethau. Felly, pethau eraill yr gallech chi roi cynnig arnynt: Fel y soniais i, pan welwch chi'r rymblan yn cychwyn, ceisiwch weld a allwch dynnu eu sylw, gweld a allwch chi droi eu meddwl, siarad am bethau eraill, am eu diddordebau arbennig neu geisio dod â rhywfaint o hiwmor i mewn os gallwch chi, i dynnu eu sylw oddi arno. Ceisiwch weld wedyn a allwch chi ddechrau llunio ateb iddyn nhw. Meddwl am gynllun, ei roi ar waith a meddwl am atebion posib'. Efallai eich bod yn meddwl am dri ateb gyda'ch gilydd ac yna'n penderfynu gyda'ch gilydd. 'lawn, pa un ddylem ni roi cynnig arno'n gyntaf?' Meddyliwch am yr hyn sy'n gweithio'n dda i'ch plant chi, a beth sydd ddim yn gweithio iddynt. Cyflwynwch bethau fel awgrymiadau yn hytrach na chwestiynau. Weithiau, rydym ni'n gofyn gormod o gwestiynau ac maent yn ei chael yn anodd iawn dod o hyd i'r ateb. Felly gydag awgrymiadau, efallai mai'r gofyn wedyn fydd iddynt ddweud 'ie, mae hynny'n mynd i weithio'. 'Nid yw hynny'n mynd i weithio'. Fel y soniais i,

ysgrifennwch bethau. Cofiwch ddefnyddio eich storïau cymdeithasol mewn sgysiaid sribedi comig neu ar nodiadau post-it. Mae nodiadau post-it yn dda iawn, oherwydd weithiau pan maent yn ceisio egluro sefyllfa i chi, gallant ddechrau ar y diwedd neu efallai roi ychydig o'r cychwyn i chi neu fe gewch chi ychydig o'r canol ac yna maent wedi mynd yn ôl i'r cychwyn ac mae'r stori dros y lle i gyd. Ac yn eich meddwl chi, rydych chi'n ceisio dychmygu hyn a'i roi mewn rhyw fath o drefn i'w deall nhw. Os ydyn nhw'n teimlo nad ydych chi wedi cysylltu â nhw neu nad ydych yn eu deall nhw, gall hynny achosi gofid iddynt. Felly, drwy ysgrifennu'r tameidiau o wybodaeth maen nhw'n eu rhoi i chi ar nodyn post-it, gallwch wedyn roi'r nodiadau mewn trefn ac os oes unrhyw beth o'i le, maen nhw'n gallu ei weld a gallwch ei newid fel bod gennych drefn i'r digwyddiadau wedyn. Mae'n dangos i chi ble maen nhw, beth sy'n digwydd, ac yna gallwch chi ei ailysgrifennu a'i ysgrifennu ar nodiadau post-it a'i roi ar bapur iddyn nhw. Mae'n dda iawn er mwyn iddyn nhw ddeall eich bod chi wedi deall.

Felly, cam tri yw eu hannog i roi cynnig arni. Mae eu hannog nhw i roi cynnig arni'n datblygu hunan-barch. Mae'n adeiladu ar eu hyder. Y senario ddelfrydol rydym ni'n gobeithio ei gweld ar gyfer ein plant yw tyfu i fyny ac iddynt fod a theimlo eu bod yn annibynnol. Teimlo eu bod nhw'n ddiogel a theimlo bod ganddynt reolaeth, eu bod yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain. Y syniad mewn gwirionedd yw – cofiwch, allwch chi ddim cael popeth yn berffaith ac allwch chi ddim gwneud y cyfan drostyn nhw oherwydd ni fyddai hynny'n eu helpu nhw, iawn? Oherwydd rhyw ddiwrnod, fe fyddant allan yn y byd ar eu pen eu hun ac maent am droi rownd a fyddwch chi ddim yno. Felly'r syniad yw eich bod yn gwneud hyn gyda nhw. Yn cydgerdded â nhw ac yn dangos iddyn nhw, fel eu bod maes o law yn ei deall hi ac yn gwybod eu bod nhw'n gallu ei wneud. Camau bach yw popeth. Fe soniwn ni fwy am hynny'n nes ymlaen. Mae'n ymwneud â thorri'r dasg yn llai a sicrhau eu bod nhw'n gallu ei chyflawni, ceisiwch ofalu nad ydyn nhw byth yn methu. Gall hynny fod yn negyddol iawn yn y ffordd maen nhw'n edrych ar bethau, os ydynt yn teimlo nad yw rhywbeth wedi mynd yn iawn, maent yn meddwl y bydd hynny bob amser yn digwydd yn y dyfodol. Felly po fwyaf y gallwn ni eu helpu i lwyddo, y gorau yw hynny iddyn nhw. Drwy eu cael nhw i roi cynnig arni, po fwyaf y gallwch chi eu cael nhw i wneud pethau ar y tu allan, y gorau mae hynny'n gwneud iddynt deimlo y tu mewn – mae'n helpu i'w codi, helpu i godi eu hwyliâu. Mae hynny'n taro tant â phawb, rwy'n siŵr. Eistedd ar ein pen ein hunain, efallai, ac rydym ni wedyn yn gor-feddwl ac yn dechrau bod yn fwy gorbryderus. Rydym ni'n dechrau teimlo'n fwy isel, ond po fwyaf rydym

ni'n codi ac efallai yn mynd am dro, a rhoi cynnig ar bethau newydd, y gorau rydym ni'n teimlo o'r herwydd i geisio eu cael nhw allan i roi cynnig arni os ydynt yn gallu. Felly credwch ynddyn nhw a'u canmol am ymdrechion bach. Ac eto, rwy'n ymwybodol iawn, i rai o'ch plant, na fydd canmoliaeth fawr agored yn gweithio. Efallai y byddech chi'n sefyll o gwmpas a dweud, 'Wyddost ti dy fod ti'n anhygoel heddiw? Roedd hynny'n wych'. A minnau'n dweud, 'Na, doeddwn i ddim. Wnes i ddim gwneud yn dda ar hyn. Wnes i ddim gwneud yn dda ar y llall. Y darn hwnnw'. Neu, efallai eich bod chi'n dangos llun ac fe allech chi ddweud bod hwnnw'n llun hyfryd, a byddwn i'n dweud, 'Nac ydyw, oherwydd mae'r darn yn y fan yma'n ofnadwy'. Felly, pan nad yw canmoliaeth fawr agored yn gweithio i rai o'ch plant, mae'n rhaid i chi fod ychydig yn fwy penodol. 'Roedd ti'n wych iawn heddiw pan wnest ti hyn'. 'Waw, rydw i wir yn hoffi'r rhan yma o'r llun, lle'r wyt ti wedi tynnu'r llun ac wedi'i liwio i mewn'. Byddant yn ymdopi'n llawer gwell â hynny. Nid yw canmoliaeth fawr agored yn gweithio iddyn nhw bob amser. Ac os ydych chi'n hoffi rhoi gwobrau a bod eich plant yn hoffi cael gwobrau, mae gwobrau bob amser yn dda. Felly, wrth feddwl am hynny, ond fe wnawn ni geisio peidio defnyddio'r gwobrau i lwgrwobrwyo, oherwydd mae ein plant yn eithaf doeth, ac yn fuan fe fyddant yn dweud, 'Iawn, wel, dydw i ddim yn mynd i wneud hynny oni bai fy mod i'n cael hyn'. Iawn? Ble'r ydym ni – felly, arwain drwy esiampl. Mae'n rhaid i ni fodelu bod yn ddewr. Mae'n rhaid i ni ddangos y ffordd iddyn nhw, mae ein plant yn dysgu trwy wyllo a chopio. Felly, po fwyaf rydych chi'n dangos sut rydych yn ymdrin â phethau a sut rydych yn modelu bod yn ddewr, y mwyaf y byddan nhw'n gweld hynny. Maen nhw'n dda iawn am wrando mewn sgwrs. Weithiau, efallai y byddwch chi'n siarad gyda ffrind. Gallech siarad â phartner neu un o'ch rhieni. Gallech siarad am sefyllfa a dweud, 'mawredd, roeddwn i'n teimlo'n bryderus iawn am rywbeth. Ond, cyn i mi ei wneud, fe wnes i ymarfer mwy. Fe wnes i ymarferion anadlu hefyd, a chefais gwtsh hyfryd gan rywun. Felly, mae'n rhaid i chi fodelu a dangos iddynt oherwydd po fwyaf maent yn ei weld, po fwyaf y byddant sylwi arno. Felly ceisiwch eu hannog i beidio ag osgoi pethau. Iawn? Ac rwy'n ymwybodol iawn y bydd ein plant yn aml yn osgoi, osgoi, osgoi os gallant. Mae fel ymateb naturiol i fygythiad, er mwyn dianc rhagddo. A gallai hynny fod yn iawn yn y tymor byr, ond a dweud y gwir, beth rydym eisiau ceisio ei wneud yw eu dysgu i wynebu eu hofnau. Gorau po fwyaf y gallwn ni eu cael nhw i brofi hynny – maen nhw'n aml yn dweud 'nid ydw i'n mynd, nid ydw i'n mynd, nid ydw i'n mynd'. Ond ar ôl eu cael nhw yno, fe welwch chi yn aml ar ôl cyrraedd a'u bod yn gallu ei weld, eu bod nhw'n teimlo 'ydy, mae hyn yn wych'. 'Rydw i'n iawn', meddai ef. 'Fyddet ti eisiau mynd adref?' 'Na, mae hyn yn hyfryd', ond mae'n

rhaid iddynt ei weld ac mae'n rhaid iddynt ei deimlo i fod yn iawn. Roedd y clwb ieuencid gennym ni neithiwr a daeth merch ifanc i mewn ac roedd hi wedi'i gorlwytho, ac roedd mam ar fin mynd â hi adref. Ond roeddem ni ar fin mynd allan drwy'r drws a mynd i lawr i'r Ddôl i chwilio am bryfed a chael amser hyfryd. Ac rydw i'n ymwybodol iawn, pan fyddwn ni allan mewn lle mawr agored, mewn mannau agored, maen nhw'n teimlo'n llawer mwy cyfforddus, felly rydw i'n annog pawb i aros a dweud, 'edrych, os ydyn ni'n cyrraedd y Ddôl a dy fod ti angen dod yn ôl a mynd adref, mae hynny'n hollol iawn'. Ond ar ôl cyrraedd y Ddôl a bod ganddi ryddid i redeg o amgylch y lle, cafodd amser gwych ac fe arhosodd ar gyfer y sesiwn gyfan. Ond mae hynny gan nad oedd yn gallu ei weld a'i deimlo. Felly, weithiau, mae'n rhaid i ni roi cynnig ar ein plant. Mae'n rhaid i ni adael iddynt roi cynnig ar rywbeth. Fe allech chi ddweud, 'Rydym ni'n mynd i fynd, rydym ni'n mynd i barcio, ac yna pan wyt ti'n barod, fe awn ni allan o'r car ac yna fe wnawn ni edrych trwy'r drws. Ac os wyt ti'n fodlon, fe awn ni i mewn ac fe arhoswn ni am bum munud bach. Ac os wyt ti wir eisiau mynd ar ôl 5 munud, mae hynny'n iawn'. Felly dynna'r cynllun rydych chi wedi'i wneud ymlaen llaw. Ac os ydyn nhw eisiau mynd ar ôl 5 munud, mae hynny'n iawn. Ewch adref. Ond yn aml, fe welwch chi eu bod yn barod i aros ychydig mwy. Felly mae angen cymryd camau bach, bach. Mae angen meithrin eu hyder nhw ac adeiladu ar eu hunan-barch nhw. Ond os ydyn nhw'n ofni neu'n mynd yn orbryderus, rydym ni'n cydnabod hynny ac yn mynd. Nid heddiw yw'r diwrnod cywir ac nid oes rhaid i ni roi cynnig ar hyn os nad wyt ti eisiau. Oherwydd mae pawb yn cael diwrnodau da a diwrnodau gwael, dydyn nhw? Mae pawb yn cael diwrnodau o ddweud, 'Wyddost ti beth? Nid wyf yn teimlo y gallaf i wneud hyn heddiw. Ond fe wnaif i roi cynnig arall arni fory'. Iawn? Ac mae hyn yn help mawr i feithrin eu hannibyniaeth.

Iawn. Yng ngham pump, mae hi'n sôn am y dull ysgol ddringo. Mae'r dull ysgol ddringo'n rhan o rywbeth o'r enw therapi ymddygiad gwybyddol, ac fe dybiwn fod y rhan fwyaf ohonoch yn ymwybodol ohono. Mae hyn yn golygu'r union beth mae'n ei awgrymu. Defnyddio dull cam-wrth-gam. Wrth edrych ar y sleid hon, weithiau, beth mae ein plant yn ei gael yn anodd efallai yw mynd i fyny'r grisiau ac eistedd ar eu pen eu hun. Felly beth rydym ni'n ei wneud yw tynnu llun diagram fel hyn iddynt. Felly, beth rydym yn ei ddweud yma, yn gyntaf oll, yw fod mam yn sefyll ar waelod y grisiau a'r plentyn ond yn mynd hanner ffordd i fyny. Ac yna rydych yn gofyn iddynt roi sgôr i hynny, o un i bump efallai. Iawn, felly un. Na. Mae hynny'n frawychus iawn. Allaf i ddim gwneud hyn. Iawn, mae 5 yn – ie. Mae hyn yn anhygoel. Rwy'n ddewr. Gallaf wneud

hyn nawr. Felly, mae mam yn sefyll, mae'r plentyn yn mynd hanner ffordd i fyny ac y dod lawr eto. Ac yna pan maen nhw'n barod ar bedwar neu bump, rydym ni'n mynd i'r cam nesaf. Mae mam yn sefyll ar waelod y grisiau ac mae'r plentyn yn mynd i'r top ac yn aros. Fe allech chi roi nodiadau post-it bach ar y grisiau. Fe allech roi wynebaw hapus neu rywbeth ar y grisiau, i dynnu eu sylw a'u helpu i gyrraedd pen y grisiau. Felly pan maen nhw'n barod, maes o law fe fyddant yn cerdded i ben y grisiau, a mam yn cuddio rownd y gornel. Ni fyddant yn gallu gweld mam. Yna, maes o law, rydym ni am fynd i fyny'r grisiau ac rydw i am fynd i fy ystafell fy hun a chodi rhywbeth, ac yna rydw i am ddod yn ôl i lawr y grisiau eto. Yna, yn y camau olaf, gallaf i fynd i fyny'r grisiau, a gallaf aros yno am bum munud. Ac fel rydw i wedi dweud yn barod, yn y pen draw, mae 5 munud yn troi'n 10 munud, yna 15 munud, ac yn troi i – 'a dweud y gwir, rwy'n teimlo'n gyfforddus iawn'. Mae angen i chi fod yn ymwybodol y gallent gyrraedd y cam hwn lle gallaf i fynd i fyny'r grisiau ac i fy ystafell fy hun, ond bod rhai diwrnodau'n ddiwrnod drwg a bod angen i ni ddod i lawr un cam. Ond mae hynny'n iawn. Felly weithiau, efallai y bydd angen i ni ddod i lawr, aros ychydig ddiwrnodau a mynd i fyny eto. Mae hyn yn gweithio. Rydw i wedi gwneud hyn gydag ambell i berson ifanc oedd ofn mynd i fyny'r grisiau ac ar ôl i ni wneud hyn, roedden nhw'n teimlo bod rheolaeth ganddynt, oherwydd mae hynny'n bwysig iawn iddyn nhw. Roeddem ni'n gwneud pethau'n araf a'u gwneud gam-wrth-gam. Maes o law, roedden nhw'n gallu mynd i'w hystafell ac roeddent yn teimlo'n ddiogel. Er ei bod yn dal i alw i lawr a dweud, 'Mam, wyt ti yno?' ac roedd mam yno, roedd hi'n dal i allu aros i fyny'r grisiau yn ei hystafell ei hun. Gallwch wedyn addasu'r dechneg hon ar gyfer popeth yn y dyfodol, drwy dorri pethau i lawr i fod gam-wrth-gam. Nid yw eu taflu nhw i'r pen dwfn yn gweithio. Mae'n rhaid i ni gofio beth ddwedais i – yr hyn rydym ni'n ei wneud yw paratoi pethau iddynt gyflawni, iawn, ac nid paratoi iddynt fethu.

Felly mae rhan olaf y llyfr yn ymwneud â Cham 5, a dysgu sut i ddatrys problemau, ac yn sylfaenol, rhoi popeth at ei gilydd. Y syniad yw helpu eich plentyn i adnabod gorbryder felly mae'n rhaid iddynt ddod yn ddiectifs da. Ond yn bwysicach na dim, mae'n rhaid i chi fod yn ddiectifs da. Felly beth sy'n eu gwneud nhw'n orbryderus? Sut mae hynny'n edrych? Sut mae hynny'n teimlo? Iawn? Ac yna gyda'ch gilydd, beth rydych chi'n ei wneud yw edrych ar atebion posib'. Rydych chi'n eu hannog nhw i roi cynnig arni. Rydych chi'n gwneud cynllun. Ac rydych chi'n ei wneud gam-wrth-gam ac rydych chi'n gweithio gyda nhw. Pan fyddwch chi'n gallu eu dysgu, fel y soniais i, am sgiliau hunan-reoleiddio, dysgwch nhw am emosiynau a theimladau. Dysgwch nhw sut



mae eu corff yn teimlo'r tu mewn oherwydd pan fyddant yn gallu gweld a deall hyn – 'Rwy'n teimlo'n orbryderus, ac rwy'n gwybod hyn gan fod fy nwylo'n tynhau. Mae fy mhen yn dechrau brifo'. Gallant wedyn feddwl, 'Beth ydw i'n ei wneud nesaf?' Ac mae gennym ni restr o syniadau i ddod mewn munud. I rai ohonoch, efallai y bydd yn help mawr i chi, os oes gan eich plentyn ddiagnosis, ddysgu eich plentyn awtistig beth mae bod yn awtistig yn ei olygu. Mae llawer o oedolion wedi cael diagnosis hwyr iawn a thrwy eu bywydau maent wedi teimlo eu bod yn od. Roedden nhw'n wahanol a ddim yn ffitio i mewn. Ac efallai bod pobl wedi'u cam-ddeall nhw am amser maith iawn, ond unwaith maent yn gwybod eu bod yn awtistig, mae fel sylweddoliad mawr. Maent yn dechrau sylweddoli, 'Rwy'n gwybod nawr pam mae'n anodd i mi. Oherwydd fy mod yn awtistig a dyma sut mae fy awtistiaeth yn effeithio arnaf i ac mae hynny'n iawn'. Felly ar ryw bwynt, soniwch gyda'ch plentyn eu bod yn awtistig. Eglurwch pam. Oherwydd mae'n gallu bod o gymorth mawr iddynt wybod mai dyma pam eu bod yn cael pethau'n anodd, a dyma'r gefnogaeth ychwanegol maent ei hangen. Ac yn nes ymlaen, fel oedolion, fe fyddan nhw'n gallu mynegi hynny i bobl eraill. 'Wyddost ti beth? Mae'n anodd iawn i mi gerdded i mewn i ystafell iawn, ac efallai y byddaf i dy angen di gyda mi'. 'Mae'r golau llachar 'na yn fy mrifo i, brifo fy llygaid. Fyddai hi'n iawn gen ti ei ostwng ychydig i mi?' Felly mae hynny'n rhywbeth i feddwl amdano at y dyfodol. Nid oes cyfyngiad oedran ar hyn, a dweud y gwir wrthoch chi. Fel arfer, byddwn yn dweud ein bod yn sôn am blant o leiaf saith, wyth oed a hŷn, ond yr adeg gywir yw pan maent yn dechrau dweud wrthoch chi, 'Mam, dydw i ddim yn teimlo fy mod i'n wahanol' neu 'Dad, dydw i ddim yn teimlo fy mod i'n ffitio i mewn'. Iawn? Dyna pryd mae angen dweud 'Tyrd i ni siarad am hyn'. Ac mae gennym ni adnoddau da iawn, os oeddech chi eisiau cysylltu â ni, ac fe anfonwn nhw atoch chi. Rydym ni wedi sôn yn barod am ddefnyddio'r raddfa pum pwynt. Defnyddiwch y parthau rheoleiddio. Mae'r rheiny'n debyg i'r goleuadau traffig. Felly, graddfeydd – cofiwch, pan maen nhw yn y parth gwyrdd, mae'n iawn siarad gyda nhw, gofyn ambell gwestiwn. Ydyn nhw yn y parth melyn? A oes angen i mi dynnu sylw? Sut mae hynny'n edrych? Ydyn nhw yn y parth coch? Mae angen i mi roi lle iddynt. Iawn. Rydw i angen gwneud yn siŵr eu bod nhw'n iawn a tharo fy mhen i mewn i ddweud fy mod i yma. 'Rwy'n dy garu di. Os wyt ti angen cwtsh, rydw i yma'. Dysgwch sut i ddefnyddio sgyrsiau sribedi comig, storïau cymdeithasol a gwneud pethau'n weledol, felly gall y pethau gweledol fod yn sribedi tasgau, gallant fod yn amserlenni, gallant fod yn fyrddau gwyn gartref, neu os ydych chi'n ysgrifennu pethau, gall fod yn amserlenni, gall fod i blant hŷn. Gallech fod yn rhoi pethau ar eu ffôn fel eu bod yn gallu edrych ar y rheiny a chysylltu â nhw pan maent

angen. A chofiwch fodelu eich bod chi'n ddewr, ac, weithiau, cyn i chi fynd i sefyllfa, efallai y byddwch eisiau chwarae rôl gyda nhw. Rwy'n cofio pan aeth fy mab awtistig am gyfweliadau swydd, fe wnaethom ymarfer, ymarfer, ymarfer a chwarae rôl yn aml i'w helpu, ac yn lwcus, fe weithiodd hynny yn y diwedd iddo fo, i gael lle roeddem ni'n falch iawn ohono ar ei gyfer. Felly, pan maen nhw'n dechrau teimlo'n orbryderus, beth mae angen i ni eu dysgu nhw i'w wneud? Dysgu technegau ymlacio iddynt i'w helpu i reoli'r symptomau corfforol maent yn eu teimlo. Mae gwefan hyfryd iawn o'r enw Action for Happiness ac fe fyddwn i'n sicr yn argymhell i chi edrych ar honno. Maen nhw'n gwneud calendrau bach hyfryd a dyfyniadau bach i'w gweld bob dydd ac maent wedi ysgrifennu llyfr am 5 o bethau i wneud i chi deimlo'n hapus gyda llawer o weithgareddau braf i blant ynddo. Dysgwch – mae hyn yn gysylltiedig ag ymwybyddiaeth ofalgar – dysgwch ymarferion anadlu iddynt. Dysgwch nhw am sganio'r corff. Gallwch wneud pethau fel bwyta gydag ymwybyddiaeth ofalgar. Gallwch fynd am dro gan feddwl am ymwybyddiaeth ofalgar, felly mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i droi eu meddwl a'u helpu i ymlacio.

Mae pum awgrym llesol felly gallwch fynd am dro bach hwyliog, a gallwch ddweud, 'lawn, tyrd i ni ddod o hyd i bum peth rwy'ti'n gallu eu gweld', neu gallech wneud hyn yn eich cartref hefyd: 'pedwar peth rwy'ti'n gallu eu clywed, tri pheth rwy'ti'n gallu eu cyffwrdd, dau beth rwy'ti'n gallu eu harogli ac un anadl fawr, ddofn, hyfryd'. Eto, mae hyn yn eu helpu i ymlacio. Mae ymarfer corff yn dda iawn i fynd allan a mynd am dro neu balu yn yr ardd neu fynd ar drampolîn neu fynd ar eu sgwter. Beth allech chi hoffi ei wneud yw creu llyfr lloffion. Rwy'n gwybod bod hynny efallai yn hen ffasiwn, ond mewn llyfr lloffion, neu gallwch roi nhw at ei gilydd ar PowerPoint neu ar y ffôn – atgofion o bethau cyffrous y gallwch edrych yn ôl arnynt i'w helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol am fywyd. Gwranddo ar gerddoriaeth, fel rydym wedi sôn, treulio amser gyda ffrindiau agos a theulu ac anifeiliaid anwes. Os nad oes gennych chi anifail anwes, does dim angen mynd allan i brynu un, ond gall anifeiliaid anwes fod yn reddfodol iawn gyda'n plant ac maent yn wych i'w cwtsho a'u hanwesu. A'r peth hyfryd am anifeiliaid anwes yw nad ydynt yn gofyn cwestiynau i mi ac nid ydynt yn disgwyl dim gen i. Felly dyna pam mae ein cymuned awtistig yn aml yn cysylltu ag anifeiliaid anwes yn hawdd iawn. Ac yn aml, efallai y bydd yn rhaid i chi wneud pethau gyda'ch gilydd. 'Rydym ni bron yno. 'Does dim llawer i fynd eto'. Efallai y byddech chi'n dymuno creu bocs hapus neu sach esmwytho, neu sach ymlacio. Nid oes ots beth rydych yn ei alw. Felly, pan welwch chi nhw ar y cam melyn, pan welwch chi eu bod yn rymblan a'u bod nhw'n

sylwi, 'A dweud y gwir, rydw i'n dechrau teimlo'n orbryderus', gallwch roi eu bocs hapus iddynt. Ac rydw i eisiau i chi greu eich bocs hapus eich hun. Cofiwch, rydych chi'n modelu hyn eich hun, felly crëwch eich bocsys hapus eich hunain. Crëwch eich sachau ymlacio eich hunain a dod â nhw allan a dweud, 'Waw, rwy'n teimlo ychydig yn orbryderus. Rwy'n ei chael hi'n anodd heddiw. Rwy'n mynd i gael fy sach allan a darllen y cylchgrawn hyfryd yma. Rwy'n mynd i wneud paned o de i mi fy hun'. Ac fe fyddai siocled yn siŵr o fod yn fy sach i. Felly, gallwch roi ychydig o bethau i'w bwyta yn eu sach nhw hefyd, fel ei fod yno'n barod iddynt a gallwch fynd â hon gyda chi os ydych chi'n mynd allan am y diwrnod neu rywbeth. A gallant fod yn unrhyw le, gallant fod gartref. Gallant fod – efallai y bydd yr ysgol yn caniatáu i chi gael un neu fe allwch fynd â nhw allan gyda chi, ond mae'n rhywbeth gweledol. Iddyn nhw wybod. Os ydynt yn llawer hŷn, beth roeddem ni'n arfer ei wneud ar gyfer fy mab oedd cadw rhestr ar ei ffôn symudol. Felly os oedd yn dechrau mynd yn orbryderus, roedd yn gwybod i fynd i'w ffôn symudol, a byddai'n gallu gweld ei restr. Ac yna ar ei restr byddai pethau fel: "rwy'n gallu anadlu". "Rwy'n gallu cyfrif i 10". "Rwy'n gallu ffonio rhywun", "rwy'n gallu mynd am dro bach cyflym". Roedd yn rhoi syniad iddo am bethau roedd yn gallu eu gwneud.

Syniad arall yw rhoi cwtsh. Os yw eich plant yn mwynhau cael cwtsh, ac rwy'n deall nad yw pob plentyn yn hoffi cwtsh, ond mae cwtsh yn anhygoel. Felly os ydych chi'n estyn allan ac yn rhoi cwtsh iddyn nhw, rhowch gwtsh am 20 eiliad ac weithiau fe wnewch chi eu teimlo'n ymlacio. Felly cwtsh fawr, gref, dynn. Dylai pob aelwyd fod ag ardal dawel maent yn gallu mynd iddi. Boed hynny tu ôl i sofffa, mewn bocs cardbord, y tu ôl i len, neu mewn lle penodol rydych wedi'i greu iddynt. Caniatewch i blant hŷn gael amser ar eu pennau eu hunain os ydynt angen, a chadwch frodyr a chwiorydd iau draw os gallwch chi, iawn? Felly mae llawer o bethau eraill y gallwch eu gwneud os ydynt eisiau ceisio eu mynegi eu hunain. Gallwch ddefnyddio lliwiau a rhifau neu gallwch wneud graddfeydd sgorio, ond yn gyffredinol, ewch â nhw allan a gwneud gweithgareddau corfforol, siarad am bethau. Felly, tameidiau synhwyaidd. Pan glywais i'r term y tro cyntaf, flynyddoedd lawer yn ôl, roeddwn i'n meddwl mai bwyd oeddent, ond eto, wrth ddechrau meddwl beth yw synhwyaidd, mae'n ymwneud â phwysau dwfn, mynd y tu allan a rhedeg o amgylch y lle, mynd ar y trampolîn, gwthio yn erbyn y wal, efallai. Gallwch wneud pethau syml fel rhoi dwylo ar wal eich tŷ a gallwch ddweud, 'Tyrd i ni wthio'r tŷ i lawr'. Mae'r synnwyr symud – y teimlad hwnnw o bwysau dwfn, wir yn gallu helpu. Gallwch gael teganau bodio; gallwch gael bandiau therapi;

gallwch gael pwti therapi. Mae llawer o deganau bodio a theclynnau y gallwch eu defnyddio sy'n gallu eu helpu i ymdawelu – rheoli eu hanadlu. Felly mae pwysau dwfn yn amlwg yn gysylltiedig â'r synhwyrâu. Gwrando ar gerddoriaeth. O ran cerddoriaeth, fe glywais i rywdro fod cerddoriaeth sydd â 60 curiad y funud yn cyd-fynd â churiad ein calon. Felly gall helpu i'w tawelu nhw. Roedd un ferch fach, a phob diwrnod pan fyddai'n dod allan o'r ysgol, byddai'n mynd i mewn i'r car a'r peth cyntaf y byddai ei rhieni'n ei roi fyddai cerddoriaeth glasurol, gan fod y rhan fwyaf o gerddoriaeth glasurol yn gyffredinol â 60 curiad y funud. Felly, roedd yn ei helpu i ymdawelu ac anadlu. Ond rwy'n siŵr bod llawer o bethau, os byddech chi'n chwilio ar Google, y byddech yn gweld cerddoriaeth fwy modern, ond y peth pwysig yw eu tawelu. Ac fel y dwedais i'n barod, ei wneud yn weledol. Dyma lond llaw o adnoddau da i chi. Gallwch fynd i The Works a gallwch brynu pethau fel bwystfilod pryderon er mwyn gallu ysgrifennu'r pryderon a gall y bwystfil ei fwyta a mynd ag o oddi wrthyhych chi. Neu, gallwch greu bocsys pryderon a rhoi pethau mewn bocsys pryderon ac mae'r llyfrau hyn yn dda iawn hefyd os ydych yn chwilio am rywbeth gweledol i siarad am orbryder a phryderon er mwyn eu gwneud yn haws eu hegluro iddynt, ac yna mae doliau pryderon fel arfer ar gyfer plant hŷn. Maent yn dweud y pryder wrth y ddoli bryderon ac yna mae'r ddoli bryderon yn mynd â nhw iddynt, ac ar y gwaelod yma mae gennym ni'r pum awgrym llesol. Rydw i wrth fy modd â'r pum awgrym llesol. Ac felly, bob dydd, byddwn yn eich annog i gynnwys y pum awgrym llesol. A phan rydym ni'n gweithio gyda phobl ifanc ac yn edrych ar greu cynlluniau lles ar eu cyfer, rydym ni'n aml yn cynnwys y pum awgrym llesol. Fe fyddwn ni'n ceisio eu cael i gysylltu bob dydd, boed hynny'n gysylltu gyda nhw eu hunain neu gydag aelod o'r teulu neu ffrindiau. Byddwn yn eu cael i roi ychydig o amser gyda phawb. Byddwn yn eu cael i fynd allan a sylwi ar rywbeth. Byddwn yn siarad am ddysgu a byddwn yn sôn am wneud ymarfer corff oherwydd, cofiwch beth ddwedais i – po fwyaf maen nhw'n symud ar y tu allan, y gorau yw eu hwyliâu y tu mewn. Felly mae hynny'n rhywbeth braf iawn i adeiladu arno o ddydd i ddydd.

lawn, rwy'n meddwl ein bod bron â gorffen. Felly, mae gen i eisiau pwysleisio, os ydych chi'n pryderu'n fawr am eich person ifanc, byddwn bob amser yn eich annog i fynd i weld eich meddyg teulu yn gyntaf, neu, gobeithio bod y rhan fwyaf ohonoch yn gwybod am hyn – y gallwch ffonio 111 a phwyso opsiwn 2, a phan wnewch chi hynny, fe gewch arweiniad proffesiynol gan rywun sy'n deall iechyd meddwl. Gweithiwr proffesiynol yn y maes hwnnw. Ac wedyn gallwch siarad â nhw ac fe fyddan

nhw'n rhoi arweiniad i chi ac yna'n eich helpu a'ch cefnogi chi gyda'r cyfeiriad cywir. Mae Mind UK yn sefydliad arbennig, ac maent yn gwneud llawer o waith gwyb a llawer o waith gwyb gyda phobl ifanc hefyd, felly byddwn yn argymhell yn gryf i chi edrych ar eu gwefan nhw ac ar-lein gallwch edrych ar Young Minds. Mae Charlie Waller yn un da iawn i fynd iddo ac mae ganddyn nhw lwythi ar lwythi o adnoddau am ddim i chi eu lawrlwytho. Rydw i'n defnyddio Charlie Waller, ac wedyn wrth gwrs mae ChildLine. Rydym ni'n anghofio ChildLine. Mae llawer o bethau da ar ChildLine a llawer o bethau da i'ch pobl ifanc gael golwg arnynt hefyd.