

## Cefnogi Brodyr a Chwiorydd Plant Niwrowahanol

“Yn ddealladwy, pan mae plentyn yn cael diagnosis, mae’r meddyliau a chyngor yn llifo tuag at y rhieni, ond mae pobl yn tueddu i anghofio am y brodyr a’r chwiorydd a sut y gall eu heffeithio nhw hefyd. Mae anawsterau y gellir eu hwynebu, serch hynny, mae’r rhain yn gytbwys efo’r amseroedd da a’r atgofion y gellir eu creu.”

[Brawd neu Chwaer]

Bydd plant eraill yn aml yn gweld pethau’n anodd hefyd. Efallai byddant yn cael hi’n anodd deall ymddygiad eu brawd neu chwaer niwrowahanol. Efallai y byddant yn teimlo eu bod yn cael eu gwrthod os nad yw eu brawd neu chwaer eisiau chwarae â nhw, neu ddim yn ymateb i’w datblygiadau cymdeithasol yn y ffordd yr hoffant. Weithiau, gall plant eraill deimlo fel nad ydych yn rhoi gymaint o sylw iddynt, neu nad ydych yn eu caru gymaint hyd yn oed. Mae plant, yn enwedig rhai iau, yn ei chael hi’n anodd esbonio hyn i rieni. Efallai y bydd eu teimladau yn cael eu harddangos yn y ffordd maent yn ymddwyn, sy’n wahanol i’r arfer, neu sut mae rhieni / teulu’n ei hoffi. Weithiau, bydd plant eraill yn dechrau ymddwyn mewn ffordd o gael sylw rhiant. Bydd darparu gwybodaeth am awtistiaeth i frodyr a chwiorydd yn dibynnu ar eu hoedran a lefel dealltwriaeth. Mae gwahanol ffyrdd o roi gwybodaeth, a bydd hyn yn dibynnu ar anghenion y plentyn unigol. Er enghraifft, bydd yn well gan rai ddarllen llyfr; ac eraill yn hoffi gwyllo DVD, gydag eraill yn hapus i’w drafod wyneb yn wyneb gyda chi neu rywun arall. Efallai bydd yn ddefnyddiol rhoi trosolwg cyffredinol iddynt ac yna ateb cwestiynau pan maent yn codi, gan roi gwybodaeth syml a phenodol.

“Tu hwnt i beth all ymddangos fel rhan waethaf byw gyda brawd neu chwaer awtistig, gall fod amseroedd da, yn union fel byw gydag unrhyw un arall.”

[Brawd neu Chwaer]



## Awgrymiadau defnyddiol i gefnogi brodyr a chwiorydd

- Siaradwch am eu teimladau, dywedwch wrthynt ei bod yn iawn teimlo'n flin, trist, ac ati, ac efallai y byddant angen ychydig o gefnogaeth i ymdrin â hyn
- Rhowch gyfle iddynt drafod eu teimladau gyda rhywun y maent yn ymddiried ynddynt / yn teimlo'n gyfforddus gyda nhw - weithiau mae pobl ifanc eisiau siarad gyda rhywun arall oherwydd nid ydynt eisiau i chi boeni
- Cysurwch eich plant/plentyn gan ddweud wrthynt nad yw treulio mwy o amser yn helpu brawd neu chwaer yn golygu eich bod yn eu caru nhw llai
- Anogwch nhw i ymgysylltu gyda'u brawd neu chwaer
- Helpwch nhw i ddeall ymddygiadau ac anawsterau eu brawd neu chwaer, ond esboniwch eu cryfderau a'r hyn y maent yn dda yn eu gwneud hefyd
- Cydnabyddwch eu rôl yn y teulu - maent yn rhan bwysig o'r teulu, ac er nad ydynt yn ofalwyr ar frodyr a chwiorydd, efallai y byddant yn dymuno bod yn rhan o'ch helpu chi a'ch cefnogi chi a'u brawd neu chwaer
- Rhowch gyfle i'r plentyn/plant gael eu gofod eu hunain - efallai y byddai brawd neu chwaer hyn yn gwerthfawrogi preifatrwydd i gwblhau gwaith cartref, cael ffrindiau draw, ac ati heb ymyraethau
- Caniatewch iddynt gael man diogel i gadw eitemau pwysig, yn enwedig os yw eu brawd neu chwaer yn dueddol o dorri pethau
- Gwnewch amser unigol gyda'ch plant/plentyn, gall 10 munud y dydd wneud gwahaniaeth hyd yn oed - esboniwch mai dyma eu hamser nhw yn hytrach nac eithrio eu brawd neu chwaer niwrowahanol
- Meddyliwch ar y cyd am weithgareddau y gall y teulu cyfan ei wneud, a beth allwch wneud gyda nhw yn unigol
- Cofiwch ganmol ymddygiad cadarnhaol eich plentyn/plant eraill. Chwiliwch am bethau i'w canmol, megis eistedd yn dawel, rhannu, gwisgo heb gymorth. Bydd hyn yn rhoi sylw, ac yn eu hatal rhag ei geisio mewn ffyrdd eraill.
- Esboniwch i frodyr a chwiorydd efallai na fydd pobl yn deall beth yw niwrowahaniaeth, neu adnabod eich brawd / chwaer, felly efallai y byddant yn ymddwyn yn wahanol tuag atynt.