



# ASESIAD

Rhai Awgrymiadau Top gan rieni i'ch helpu i lywio'r broses asesu diagnostig



## A Oes Angen i'ch Plentyn Fynychu?

Gall y broses ddiagnostig ganolbwyntio'n fawr ar y negyddol, ac efallai na fyddwch yn gyffyrddus yn siarad am bethau negyddol o flaen eich plentyn. Bydd y clinigydd angen gweld eich plentyn ar gyfer rhai o'r apwyntiadau, ond nid bob un ohonynt. Gofynnwch o flaen llaw i weld os oes angen dod â'ch plentyn.

## Mynd a Rhywun gyda Chi

“Ystyriwch ddod a rhywun gyda chi sydd hefyd yn adnabod y plentyn i'r asesiad i wrando, cefnogi a chymryd nodiadau.”



## Ymarfer Hunan-ofal

Gall y broses ddiagnostig fod yn hynod o gadarnhaol, ond gall hefyd fod yn siwrnai emosiynol. Sicrhewch eich bod yn gofalu am eich hun trwy gydol y broses, er mwyn i chi allu rhoi'r gofal a'r cymorth gorau i'ch plentyn.

## Cael Digon o Wybodaeth wrth Law

Bydd y sawl sy'n cynnal asesiad eich plentyn angen casglu cymaint o wybodaeth â phosib i'w hasesu, yn yr holiadur cyn-asesu ac yn ystod yr asesiad. Rhai pethau a allai fod yn ddefnyddiol i'w cael wrth law fyddai cofnod iechyd personol eich plentyn (llyfr coch) ac unrhyw adroddiadau asesu blaenorol - “Weithiau gall fod yn anodd cofio manylion yn y fan a'r lle felly ysgrifennwch nodiadau cyn i chi fynd i'r asesiad i'ch helpu i gofio.”



## Ystyried Pam Eich Bod Eisiau Diagnosis

“Meddyliwch am eich pryderon cyntaf - beth oeddent a pham? Beth oedd oed eich plentyn pan oedd gennych bryderon ac a oedd unrhyw un arall yn cytuno? A oes hanes o anabledd dysgu, awtistiaeth neu ADHD yn y teulu?”

## Cymorth Cymheiriaid

Mae nifer o rieni eraill wedi bod trwy'r broses ddiagnostig cyn chi ac mae rhwydweithiau cymorth cymheiriaid yn ffynhonnell werthfawr o wybodaeth. Edrychwch am grwpiau cymorth yn eich ardal leol.

