



# CEFNOGI BRODYR A CHWIORYDD

Pum Awgrym Gwych gan rieni i'ch helpu chi i gefnogi brodyr a chwiorydd plant niwrowahanol



## Rhowch Amser i'r Brawd neu Chwaer

“Weithiau, mae'n hawdd rhoi eich sylw i gyd i'r plentyn ag anghenion ychwanegol. Felly mae'n bwysig cofio fod gan eu brawd neu chwaer anghenion hefyd. Efallai bod eu hanghenion yn wahanol, ond mae ganddynt rai.”

## Gwnewch bethau fel Teulu

“Efallai fod un plentyn yn niwrowahanol, ond nid yw hynny'n golygu nad ydynt yn gallu gwneud rhai o'r un pethau â'u brawd neu chwaer niwrowahanol. Rydym yn ceisio gwneud pethau fel teulu, gan feddwl am weithgareddau a all gynnwys y ddau ohonynt.”



## Siaradwch yn Onest am Niwrowahaniaeth

“Mae ein mab yn gwybod ei fod yn awtistig, ac mae'n deall beth mae hyn yn i gynnwys. Ond mae ei chwaer fach wedi bod yn rhan o'r sgysiau hyn hefyd. Felly, mae hi'n llwyr ymwybodol eto ei fod yn wahanol, ond nid mewn ffordd wael. Mae ei chael i ddeall hyn yn ein helpu i esbonio ei ymddygiad iddi.”

## Cefnogaeth cymheiriaid

Mae gan nifer o ardaloedd grwpiau cefnogi brodyr a chwiorydd sy'n darparu gweithgareddau a dyddiau allan i frawd neu chwaer plentyn niwrowahanol neu anabl.



## Gofalwch amdanoch eich hun!

Nid oes modd i chi gefnogi eich teulu os ydych chi wedi llwyr ymladd eich hun, felly talwch sylw i'ch capasiti eich hun, a chymwrwch amser i'ch hun, os yw'n gyfle i eistedd gyda phaned - “Nid yw gofalu am eich hun yn foethusrwydd, mae'n anghenraid!”