



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Arweiniad i staff sy'n cefnogi pobl ag Awtistiaeth a'u teuluoedd



Mae'r geiriau wedi cael eu newid yn y llyfr bach hwn i wneud:

**'Autistic Spectrum Disorders: 'A Guide for Practitioners
providing family support in Wales'** yn hawdd i'w ddeall.

Llywodraeth Cynulliad Cymru, Mawrth 2011

F7411011
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG11- 11556

Cynnwys

Tudalen

Am beth mae'r llyfr bach hwn yn sôn?	4
Beth ydy Anhwylderau'r Spectrwm Awtistig?	5
Gwahanol ffyrdd y gallwn i fod yn ymddwyn?	6 - 7
Beth y gallwch chi wneud?	8
Sut mae'n effeithio ar fy nheulu	8 - 9
Beth gallwch chi wneud pan fydd pethau'n newid?	10
Beth gallwch chi wneud i roi seibiant i mi a'm teulu?	11
Cyfarfodydd gyda fi a'm teulu	12 - 13
Ble gallwch chi gael mwy o wybodaeth?	14

Ysgrifennwyd gan Anabledd Dysgu Cymru. Cyfieithwyd gan Mencap Cymru.

Mae'r llyfr bach hwn i helpu staff:

- ddeall a dysgu am Awtistiaeth;
- roi cefnogaeth i'r person ag Awtistiaeth a'u teulu.



Mae'r llyfr bach hwn ar gyfer staff sy'n rhoi cefnogaeth i blant a phobl ifainc ag Awtistiaeth. Bydd yn dda ar gyfer staff sy'n rhoi cefnogaeth i oedolion hefyd.

Ysgrifennwyd y llyfr bach hwn trwy 'lygaid' person ag Awtistiaeth.

Pan fydd 'fi' yn cael ei ddefnyddio, y person ag Awtistiaeth sy'n siarad.



Pan fydd 'chi' yn cael ei ddefnyddio, aelod o staff sy'n siarad.

Pan fydd y llyfr bach yn sôn am 'riant', gall hyn feddwl rhieni ac unrhyw ofalwr arall yn y teulu.



Beth ydy Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig?

Enw byr ydy awtistiaeth a roddir ar wahanol anhwylderau sy'n cael eu galw'n 'Anhwylder y Spectrwm Awtistig'.

Math o anabledd ydy Awtistiaeth.

Fedrwch chi ddim dweud o edrych ar rywun bod awtistiaeth arnyn nhw.

Mae awtistiaeth yn effeithio ar 1 o bob 100 o bobl yn y wlad hon.

Does neb yn gwybod pam mae awtistiaeth ar bobl. Mae awtistiaeth yn para trwy gydol bywyd rhywun a does dim gwella.

Mae anableddau dysgu ar ddau allan o bob tri o bobl ag awtistiaeth.

Gall mwy nag un person mewn teulu fod ag awtistiaeth. Gall fod yn Genetig. Mae Genetig yn meddwl y gall yr anhwylder gael ei basio o'r rhieni i'r plant.

Mae ymddygiad, dysgu pethau ac anghenion yn gallu bod yn wahanol iawn. Mae enwau gwahanol yn cael eu defnyddio o fewn y sbectrwm.

Gall rhai fod angen llawer iawn o gefnogaeth.

Gall pobl awtistig sy'n gweithredu ar lefel uchel, fyw bywydau annibynnol, ffurfio perthynas a chael plant.

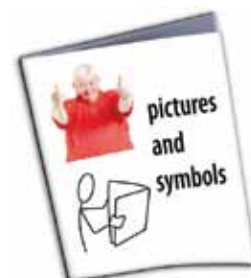
Mae syndrom Asperger yn fath arbennig o awtistiaeth ond nid oes gan bobl sydd â'r syndrom hwn anabledd dysgu.

Er bod awtistiaeth pobl sy'n gweithredu ar lefel uchel a syndrom Asperger yn wahanol, yn aml mae modd cwrdd â'u hanghenion yn yr un ffordd.



Gwahanol ffyrdd y gallwn i fod yn ymddwyn?

- Efallai fy mod yn cael problem i ddeall pobl a chymysgu gyda nhw.
- Efallai fy mod yn cael problemau i gymryd rhan mewn bywyd bob dydd.
- Mae hyn yn fy ngwneud i'n flin, rhwystredig a chymysglyd sy'n gwneud i mi ymddwyn mewn ffyrdd arbennig.
- Efallai fy mod yn:
 - ei chael hi'n anodd i ddweud wrth bobl beth sydd ei angen arna i, a sut dwi'n teimlo;
 - methu gwybod pryd i ddechrau neu orffen sgwrs gyda rhywun neu gopio beth mae pobl eraill yn ei ddweud;
 - methu deall beth mae rhywun yn ei ddweud neu gymryd beth mae rhywun yn ei ddweud yn y ffordd anghywir;
 - methu deall iaith corff rhywun, tôn llais rhywun neu'r mynegiant ar wyneb rhywun;
 - methu deall teimladau pobl eraill. Gall hyn feddwl fy mod yn ei chael hi'n anodd i wneud ffrindiau;
 - ei chael hi'n anodd i gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda phobl eraill, felly byddaf yn dewis bod ar fy mhen fy hun;
 - ei chael hi'n anodd i ymdopi pan fydd pethau'n wahanol i'r arfer;
 - ei chael hi'n anodd i gydsymud. Gall hyn feddwl fy mod yn ei chael hi'n anodd i ddefnyddio siswrn, defnyddio cyllyll a ffyrc neu reidio beic. Efallai fy mod yn drwsgl neu'n symud mewn ffordd anarferol;
 - methu siarad ac yn gorfod defnyddio symbolau neu arwyddion i rannu gwybodaeth;



- da iawn am wneud rhywbeth fel mathemateg, celfyddyd neu gerddoriaeth;
- siarad am fy hoff bwnc a dim byd arall;
- cymryd diddordeb mewn rhywbeth arbennig dwi'n ei ail-wneud drwy'r amser;
- cymryd diddordeb mewn rhywbeth arbennig y byddaf yn ei ddefnyddio yn fy ngwaith neu fel hobi ar hyd fy mywyd;
- hoffi gwneud yr un pethau bob dydd fel cludo rhyw eitem arbennig o gwmpas neu ddilyn yr un amserau i wneud pethau;
- methu gwybod beth fydd yn digwydd nesaf na deall perygl;
- brifo fy hun neu frifo pobl eraill;
- gweiddi, rhegi neu redeg i ffwrdd;
- ysgwyd fy nwylo, siglo o ochr i ochr neu droi mewn cylchoedd.



Gall awtistiaeth effeithio ar fy synhwyrau

Golwg – efallai nad ydw i'n hoffi golau cryf a lliwiau. Efallai bod pobl eraill yn hoff iawn ohonyn nhw.

Sŵn – efallai nad ydw i'n hoffi sŵn uchel. Efallai bod pobl eraill yn hoffi rhai ohonyn nhw.

Oglau – efallai nad ydw i'n hoffi rhai ogleuon. Efallai bod pobl eraill yn hoffi rhai ogleuon.

Cyffwrdd – efallai nad ydw i'n hoffi cael fy nghyffwrdd. Efallai bod pobl eraill yn hoffi cael eu cyffwrdd.

Blas – efallai fy mod yn hoffi bwyta'r un bwyd bob dydd. Efallai bod pobl eraill yn hoffi bwyd gwahanol.

Rydym yn defnyddio ein synhwyrau i ddeall beth sydd o'n cwmpas. Mae'r ffordd dwi'n ymddwyn weithiau yn ffordd o wneud i mi deimlo'n gyfforddus ble rydw i. Mae'n rhwystro fy synhwyrau rhag cael eu goriwytho.



Beth gallwch chi wneud?

Fe ddylech chi dawelu meddwl fy rhieni bod y ffordd dwi'n ymddwyn yn ddim byd i'w wneud â'u gallu fel rhieni.

Mae arnoch chi angen dod i'm nabod i fel person, pwy ydw i, beth dwi'n hoffi neu ddim yn ei hoffi, sut dwi'n ymddwyn a sut dwi'n byw.

Mae'n bwysig cofio bod rheswm am y ffordd dwi'n ymddwyn. Yr unig ymddygiad y dylech chi ddelio ag ef ydy ymddygiad sy'n achosi problem.



Sut mae'n effeithio ar fy nheulu

Am fod awtistiaeth arna i, mae'n gallu effeithio ar fy holl deulu, yn aml mewn gwahanol ffyrdd.

Fy Mam

- Os fy mam yw fy mhrif ofalwr, fe all hi deimlo straen, tristwch, gwylltineb neu bryder.
- Efallai bod yn rhaid iddi roi'r gorau i weithio neu weithio'n rhan-amser.
- Efallai y bydd ei hiechyd yn cael ei effeithio.
- Bydd yn siarad yn aml â mamau plant eraill ag Awtistiaeth i'w helpu i ddelio â'i hemosiynau, i gael cefnogaeth a chynnig cefnogaeth i eraill.



Fy Nhad

- Mae'n tueddu i gael ei effeithio gan y straen mae fy mam yn ei deimlo a dim gan fy Awtistiaeth.
- Mae'n cuddio ei deimladau'n aml, ond fe all deimlo'n flin.



Fy mrawd neu fy chwaer

Bydd awtistiaeth yn effeithio ar fy mrawd neu fy chwaer mewn ffyrdd gwahanol. Efallai eu bod:

- yn teimlo eu bod ag eisiau f'amddiffyn i. Efallai bydd fy chwaer yn teimlo fel bod yn fam i mi;
- yn teimlo cywilydd neu'n flin pan na fydd pobl eraill yn deall fy Awtistiaeth ac yn meddwl mai ymddwyn yn wael ydw i;
- yn poeni efallai y bydd rhaid iddyn nhw edrych ar fy ôl yn y dyfodol;
- yn poeni efallai y bydd eu plant eu hunain ag Awtistiaeth.



Mae'n gallu helpu os ydyn nhw'n rhan o grŵp cefnogi gyda rhai eraill sy'n debyg.

Pan fydd teuluoedd yn fwy, mae mwy o gefnogaeth ar gael, felly'n aml maen nhw'n ymdopi'n well.

Tyfu i fyny

Dydy'r daith tuag at annibyniaeth ddim yr un fath i mi ag y mae i blant eraill yn eu harddegau. Gall hyn fod yn amser anodd i'm teulu.



Dros amser bydd fy nheulu yn dod i'm nabod a'm deall yn dda. Felly efallai y byddan nhw'n ymdopi'n well.

Wrth i mi fynd yn hŷn, weithiau byddaf yn ymddwyn yn well. Bydd bywyd yn haws wedyn.

Mae mwy o bobl ifainc sydd â syndrom Asberger yn teimlo'n sâl yn eu meddwl. Mae hyn yn cael ei alw'n iselder ysbryd.



Allan yn y byd mawr

Gall mynd allan i ganol pobl fod yn anodd i'm teulu gan fod pobl eraill yn gallu gwneud pethau cas pan fyddaf yn ymddwyn yn wahanol. Mae hyn yn digwydd am nad ydyn nhw'n sylweddoli nac yn deall fy mod yn ymddwyn y ffordd ydw i oherwydd fy awtistiaeth.



Beth gallwch chi wneud pan fydd pethau'n newid?

Mae newid yn gallu digwydd i bawb. Gall fod yn bethau fel:

- Symud tŷ neu symud ysgol.
- Dod yn oedolyn.
- Os bydd rhieni'n gwahanu.
- Marwolaeth yn y teulu.
- Newidiadau bach fel newid dillad.



Bydd angen i chi:

- helpu fy nheulu i gynllunio ar gyfer y newid;
- dweud wrthyf am newidiadau bach mewn lle dwi'n ei nabod;
- siarad â mi mewn ffordd y galla i ddeall. Efallai bydd arna i angen lluniau neu symbolau neu rywbeth wedi'i ysgrifennu sy'n Hawdd ei Ddeall;
- ymweld â lle newydd o flaen llaw;
- defnyddio ffyrdd i wneud i mi beidio â chynhyrfu a bod yn hamddenol.



Beth gallwch chi wneud i roi seibiant i mi a'm teulu?

Mae seibiant yn rhoi amser i ffwrdd i'm teulu oddi wrth ofalu amdanaf. Dwi'n hoffi cael seibiant hefyd. Yr enw ar hwn ydy Seibiant Tymor Byr neu Ofal Seibiant.

Gall seibiant ddigwydd:

- yn fy nghartref gyda rhywun yn dod i edrych ar fy ôl;
- mewn tŷ arall;
- yn ystod y dydd neu gyda'r nos;
- tripiâu a gweithgareddau.

Bydd seibiant tymor byr yn helpu fy nheulu i aros yn iach a'n helpu i gyd-dynnu'n well gyda'n gilydd.

Yn aml bydd fy nheulu yn cyrraedd amser anodd cyn i seibiant tymor byr gael ei gynnig i ni. Dydy hyn ddim yn dda. Bydd angen cael ei gynllunio o flaen llaw.

Yn aml ni fydd teuluoedd yn cael seibiant tymor byr oherwydd:

- does dim lle;
- efallai nad ydy o'n iawn ar gyfer y person;
- does dim digon o ddewis.

Mae gan fy rhieni hawl i Asesiad angen.

Os oes angen seibiant tymor byr arnyn nhw, dylech wneud yn siwr bod hyn yn digwydd.



Cyfarfodydd gyda fi a'm teulu

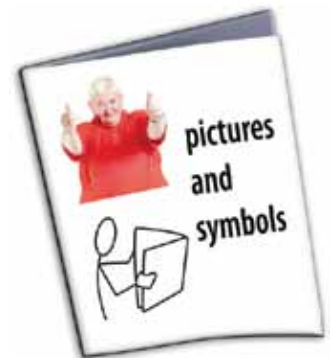
Gall cyfarfodydd rhyngoch chi, fi a'm teulu fod yn:

- ymweliad â'm cartref i neu â'ch swyddfa chi;
- edrych ar fy anghenion i a'm teulu, sydd yn newid o hyd. Mae hyn yn cael ei alw'n Arolwg.



Sut gallwch chi gynllunio cyfarfod da?

- Egluro'r rheswm dros y cyfarfod.
- Defnyddio iaith y galla i ddeall, fel Cymraeg clir, iaith sy'n Hawdd ei Ddeall neu luniau. Peidiwch â defnyddio geiriau anodd na jargon.
- Gweld a oes arna i eisiau cyfarfod o flaen llaw i baratoi ar gyfer y cyfarfod.
- Gofyn i mi ydw i am ddod i'r cyfarfod. Os nad ydw i, yna gofyn am fy marn o flaen llaw. Mi allwn ei ysgrifennu i lawr.
- Gwneud yn siwr bod y cyfarfod yn symud ar y cyflymder iawn er mwyn i mi fedru deall a rhoi fy marn.
- Gwneud yn siwr fy mod yn medru mynegi fy hun yn y cyfarfod. Efallai y bydd arna i angen gadael. Rhowch gerdyn coch neu rywbeth felly i mi ei ddal i fyny.
- Gwneud yn siwr bod yr ystafell yn iawn ar fy nghyfer, hynny yw, pa mor fawr ydy o, y golau a beth sydd ynddo fo. Dangoswch yr ystafell i mi o flaen llaw er mwyn i mi fedru teimlo'n iawn amdano.



•Cadw at amser a siarad am un pwnc yn unig ar y tro.

•Defnyddio fy enw os ydych am ofyn cwestiwn i mi. Does dim rhaid i chi edrych ym myw fy llygaid. Efallai na fyddaf yn hoffi hynny.



•Peidio â gofyn cwestiynau sy'n arwain at ateb arbennig. Gofynnwch gwestiynau sy'n rhoi cyfle i mi roi fy marn.

•Rhoi amser i mi ateb y cwestiwn. Y mae'n iawn os nad ydw i am ateb y cwestiwn.



•Hyd yn oed os ydw i'n gwingo neu'n symud o gwmpas, peidiwch â meddwl nad ydw i ddim yn gwrando.



•Cofio crynhoi yr hyn gafodd ei ddweud yn y cyfarfod.

•Diweddu'r cyfarfod trwy siarad am bwyntiau da'r cyfarfod, fel ein bod i gyd yn mynd i ffwrdd yn teimlo'n gadarnhaol.



•Anfon crynodeb Hawdd ei Ddeall o'r cyfarfod allan.

•Ffonio neu ymweld â'm cartref fel camau dilynol i'r cyfarfod.

I'ch helpu gyda'ch dysgu a'ch dealltwriaeth o Awtistiaeth

I'ch helpu i ddysgu a deall gallwch fynd i seminarau a chyrsiau hyfforddi ar Awtistiaeth.



Ble gallwch chi gael mwy o wybodaeth?

Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae gan Lywodraeth y Cynulliad Gynllun Gweithredu ar Awtistiaeth.

Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae rhywun yn eich adran gwasanaethau cymdeithasol lleol sy'n cynllunio gwasanaethau ar gyfer pobl ag awtistiaeth. Gallwch weld pwy yw y person hwn trwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol neu eich Cymdeithas Llywodraeth Leol Gymreig ar 029 2046 8600.



Mudiadau gwirfoddol

Mae gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth lawer o wybodaeth ar eu gwefan ac mae ganddynt daflenni gwybodaeth rhad ac am ddim. www.autism.org.uk

Mae Adnoddau Awtistiaeth Cymru Gyfan yn dweud wrthyich ble i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei angen arnoch a ble i gynnal digwyddiadau. www.awares.org.uk

Mae SNAP Cymru yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth ynghylch anghenion dysgu. www.snapcymru.org.uk

Mae Contact a Family yn rhoi cefnogaeth a gwybodaeth i deuluoedd plant ag anabledau. www.contactfamily.org.uk

Mae rhagor o wybodaeth am ble i ddod o hyd i wybodaeth yn y prif lyfr bach. I gael copïau o'r llyfr bach hwn ewch i www.wales.gov.uk
Darparwyd y cyfieithiad Hawdd ei Ddarllen Cymraeg gan Anabledd Dysgu Cymru gan ddefnyddio Photosymbols 3. Rhagfyr 2010.