Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Canllaw i Ymarferwyr sy'n Darparu Cefnogaeth i Deuluoedd yng Nghymru

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5973 0
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig? 4

Effaith anhwylderau'r sbectrwm awtistig ar y teulu 5

"Dydych chi ddim yn rhiant gwael a dyma pam" 7

Pan fydd newidiadau'n digwydd 9

Gofal Seibiant 11

Trefnu cyfarfod 12

"Daliwch i ddysgu" - Cysylltiadau ac Adnoddau Defnyddiol 14

Awduron 16

Mae'r wybodaeth sydd yn y llyfryn hwn yn seiliedig ar dystiolaeth ymchwil o ffynonellau amrywiol.

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn 'sbectrwm' eang o anhwylderau, sy'n cynnwys Syndrom Asperger,[1] ac mae'n effeithio ar tua 1 o bob 100 person mewn ffyrdd gwahanol iawn. Gall rhai fyw bywydau cyffredin ac annibynnol, ffurfio perthynas a chael plant, tra bydd ar eraill angen cymorth arbenigol bob amser. Mae'n bosib mai'r gwahaniaeth mwyaf i bobl sydd â syndrom Asperger yw nad yw eu datblygiad ieithyddol a'u gallu deallusol yn cael ei ddal yn ôl.

Er hyn, bydd pob person sydd ag awtistiaeth yn cael lefelau amrywiol o anhawster yn y tri maes y cyfeirir atynt fel y 'triawd o amhariadau':

- cyfathrebu cymdeithasol;
- rhyngweithio cymdeithasol;
- dychymyg cymdeithasol.

Anhawster â chyfathrebu cymdeithasol

Mae hyn yn cynnwys iaith lafar a di-eiriau. Mae llawer o bobl sy'n cael eu heffeithio gan awtistiaeth yn methu â dehongli iaith y corff, goslef llais neu fynegiant wyneb, fel gwên neu wg. Mae rhai'n cymryd geiriau'n llythrennol iawn: er enghraifft, yn cymryd bod yr ymadrodd 'Mae'n cŵl' yn golygu bod rhywbeth yn oer, yn hytrach nag yn dda; neu ddim yn deall ystyr ymadrodd cyffredin neu jôc.

Mae gan eraill iaith gyfyngedig ac mae angen iddynt ddefnyddio symbolau neu arwyddion i gyfathrebu. Efallai y bydd rhai'n ailadrodd beth bynnag sydd newydd gael ei ddweud, neu'n siarad am un pwnc yn unig. Er bod gan rai pobl sgiliau iaith da, mae'n bosib nad ydynt yn gwybod pryd i ddechrau neu orffen sgwrs nac yn deall y rheolau 'cymryd tro' mewn sgwrs.

Anhawster â rhyngweithio cymdeithasol

Yn aml iawn mae pobl sydd ag awtistiaeth yn methu â deall emosiynau neu deimladau pobl eraill, ac mae'n anodd iawn iddynt eu rhagweld. Gall hyn olygu ei bod yn anodd iddynt ffurfio cyfeillgarwch neu ffitio i mewn yn gymdeithasol, hyd yn oed os ydynt eisiau gwneud hynny, a gall hyn achosi pryder. Mae rhai

1 Mae'n hawdd cymysgu rhwng syndrom Asperger ac Awtistiaeth Uchel-Weithredu (HFA). Er bod y ddau ddiagnosis yn wahanol, nid oes llawer o wahaniaeth clinigol rhyngddynt ac nid yw'r dulliau gweithredu neu'r driniaeth yn wahanol ychwaith.

pobl yn methu â deall rheolau cymdeithasol, fel pa mor agos at rywun i sefyll, neu beth sy'n bwnc priodol ar gyfer sgwrs. Gall eraill ymddangos yn ansensitif, neu'n dewis bod ar eu pen eu hunain, yn peidio â chwilio am gysur gan bobl eraill neu'n ymddangos fel pe baent yn ymddwyn yn od iawn.

Anhawster â dychymyg cymdeithasol

Mae llawer o bobl sydd ag awtistiaeth yn greadigol iawn, felly ni ddylid camgymryd anhawster â dychymyg cymdeithasol am ddiffyg dychymyg. Mae rhai'n cael anhawster i ddeall meddyliau a gweithredoedd pobl eraill, dychmygu canlyniadau gwahanol sefyllfaoedd neu ragweld beth fydd yn digwydd nesaf. Bydd eraill yn methu â gweld perygl. Er bod gan rai ddiddordebau lle maent yn defnyddio'u dychymyg, mae'r rhain yn debygol o fod yn weithgareddau ailadroddus. Mae llawer yn cael anhawster mawr i ddygymod â sefyllfaoedd anghyfarwydd ac mae arnynt angen cymorth i baratoi ar gyfer newid neu gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Nodweddion eraill:

- Trefniadau rheolaidd a rheolau – er enghraifft, eisiau mynd i rywle ar hyd yr un ffordd bob tro, cario eitem benodol drwy'r adeg, dilyn defodau penodol.
- Sensitifrwydd synhwyraidd – synhwyrau gweld, clywed, anadlu neu flasu yn orsensitif neu'n llai sensitif na'r disgwyl.
- Diddordebau arbennig – sy'n gallu troi'n yrfa neu barhau'n hobi gydol oes.
- Anableddau dysgu – mae gan tua dau o bob tri pherson sydd ag awtistiaeth anabledd dysgu hefyd.

Effaith cael rhywun sydd ag awtistiaeth yn y teulu

Rhieni

Mae awtistiaeth yn debygol o gael effaith ar y teulu cyfan, a bydd hyn yn amrywio gan ddibynnu ar amgylchiadau'r teulu. Mamau yw'r prif ofalwyr fel arfer, ac mae'n bosib y byddant yn cael mwy o drallod emosiynol a phroblemau iechyd na thadau. Mae hyn yn fwy tebygol os oes gan y plentyn broblemau ymddygiad ac os nad

oes llawer o gefnogaeth deuluol. Mae mamau'n aml yn gorfod rhoi'r gorau i'w gwaith neu weithio'n rhan-amser ac mae hyn yn cael effaith sylweddol ar eu gobeithion gyrfaol ac ar sefyllfa ariannol y teulu.

Mae'r straen sydd ar y fam yn tueddu i gael mwy o effaith ar dadau na'r awtistiaeth ei hun, a gall hyn roi pwysau ar y berthynas. Mae tadau'n aml yn cuddio'u teimladau, ond efallai'n dangos dicter. Mae mamau'n aml yn dibynnu ar siarad â phobl eraill, yn enwedig mamau plant eraill sydd ag awtistiaeth, i'w helpu i ddelio gyda'u hemosiynau. Mae rhywfaint o dystiolaeth sy'n awgrymu bod cyfradd uwch o rieni unigol yn bodoli ymhlith y rhai hynny sy'n gofalu am blant sydd ag awtistiaeth, o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol.

"Doedd fy ngŵr i ddim yn gallu derbyn bod rhywbeth o'i le, ac roedd hyn yn achosi tyndra yn y teulu. Er bod y teidiau a'r neiniau wedi bod yn wych, mae wedi bod yn gyfnod anodd iawn i bob un ohonom." (Rhiant)

Brodyr a Chwiorydd

Gall yr effaith ar frodyr a chwiorydd amrywio. Gall rhai fod yn amddiffynnol o'r brawd neu'r chwaer sydd ag awtistiaeth, tra bydd eraill yn teimlo'n flin neu'n annifyr.

"… mae pobl yn edrych yn od arnom ni … dim ond am ein bod ni'n deulu gydag awtistiaeth. Felly os ydi o'n dechrau rhegi neu gicio, wyddoch chi, mae'n beth digon annifyr, oherwydd efallai fod pobl yn meddwl bod mam neu dad wedi ei ddysgu o i wneud hynny, ac mae meddwl bod pobl yn amharchu fy nheulu, a 'mrawd a minnau, wyddoch chi, yn deimlad digon annifyr." (Brawd yn ei arddegau[2])

Efallai y bydd rhai brodyr a chwiorydd yn datblygu gwell sgiliau cymdeithasol a sgiliau gofalu a mwy o hunan-barch. Gall brodyr a chwiorydd eraill deimlo eu bod dan bwysau oherwydd disgwyliadau uchel gan rieni. Wrth iddynt fynd yn hŷn, efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn poeni am y rôl y bydd yn rhaid iddynt hwy ei chwarae yn nyfodol eu brawd neu chwaer.

[2] Petalas, M. A., Hastings, R. P., Nash, S., Dowey, A., & Reilly, D. (2009). "I like that he always shows who he is": The Perceptions and Experiences of Siblings with a Brother with Autism Spectrum Disorder. International Journal of Disability, Development and Education, 56, 381-399.

"Pan fydd [mam] yn hen iawn, fydda i'n gorfod gofalu amdano fe. Fyddai dim ots gen i wneud, ond fydd e'n gallu gofalu amdano fe'i hun? Dyna sy'n fy mhoeni i." (Chwaer yn ei harddegau[3])

Efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn poeni hefyd a fydd awtistiaeth ar eu plant hwy. Gwelwyd bod plant wedi addasu'n well mewn teuluoedd mwy lle mae brodyr a chwiorydd eraill yn darparu mwy o ffynonellau cymorth. Gall grwpiau cymorth i frodyr a chwiorydd hefyd fod o gymorth. Gall yr effeithiau bara drwy gydol oes, ac mae rhai astudiaethau'n awgrymu bod unigolyn sy'n frawd neu chwaer i rywun sydd ag awtistiaeth yn llawer llai tebygol o briodi.

Effaith dros gyfnod

Gellir disgwyl i'r effaith ar deuluoedd newid gyda threigl amser. Gall plentyndod fod yn anodd oherwydd diffyg dealltwriaeth o awtistiaeth yn y teulu, ymhlith perthnasau, ffrindiau a'r cyhoedd. Gall yr arddegau hefyd fod yn gyfnod anodd i'r rhan fwyaf o deuluoedd. Gall awtistiaeth olygu oedi cyn cael annibyniaeth, a gall hyn achosi rhwystredigaeth i'r ddwy ochr. Mae'n bosib hefyd bod pobl ifanc yn eu harddegau sydd â syndrom Asperger yn fwy tueddol o gael iselder a gall hyn fod yn anodd i'r teulu cyfan. Mae angen adnabod a thrin iselder mewn pobl ifanc sydd â syndrom Asperger hefyd, a gall yr iselder barhau neu ddod yn ôl o bryd i'w gilydd. Er hyn, nid yw iselder yn ganlyniad anorfod i syndrom Asperger.

Mae effeithiau gofalu am rywun nes ei fod yn oedolyn yn gallu amrywio: gall cynllunio ar gyfer y dyfodol, problemau ymddygiad parhaus neu anableddau difrifol olygu bod lefel y straen yn uchel o hyd. Fodd bynnag, wrth i ofalwyr ddod yn fwy profiadol gallant weithiau ddygymod yn well. Mae'n bosib y bydd rhai o nodweddion awtistiaeth, fel obsesiynau a diffyg ymateb, yn lleihau wrth i'r unigolyn fynd yn hŷn, a gall hyn leihau'r straen.

"Dydych chi ddim yn rhiant gwael a dyma pam…"

"Mae'r rhan fwyaf o'r gweithwyr proffesiynol yn eich cefnogi chi drwy sôn am y theori neu argymell mwy o lyfrau i'w darllen.

[3] Petalas, M. A., Hastings, R. P., Nash, S., Hall, L. M., Joannidi, H. & Dowey, A. (yn cael ei adolygu) The Perceptions and Experiences of Teenage Siblings with a Brother with an Autism Spectrum Disorder.

Rwy'n gofyn am gymorth ganddyn nhw oherwydd bod yr wybodaeth honno gen i, ac rwy wedi darllen y syniadau, ond 'mod i'n methu gwneud iddyn nhw weithio. Pan ydych chi ar eich gliniau, wedi cael eich curo'n gorfforol ac yn eiriol, ac wedi blino'n feddyliol ac yn gorfforol, does yna neb ar gael i helpu." (Rhiant)

Mae ymddygiad yn fynegiant o'r ffordd y mae person sydd ag awtistiaeth yn gweld, ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas ac yn ymwneud â phobl eraill. Mae'n bwysig bod teuluoedd yn deall nad yw'r ymddygiad y maen nhw'n ei weld yn cael ei ysgogi gan eu dull hwy o fagu plant.

Mae nifer o wahanol ymddygiadau y gellid eu gweld, e.e. :

- Gwrthod bwyta a pheidio â chydweithredu.
- Obsesiynau a phatrymau defodol.
- Yr unigolyn yn achosi niwed corfforol iddo ef ei hun neu i bobl eraill, ac yn methu â gweld perygl.
- Cwestiynau amhriodol, gweiddi, rhegi, rhedeg i ffwrdd.
- Ysgwyd dwylo, siglo, troelli.
- Ymddygiad rhywiol amhriodol neu anfwriadol.

"At the heart of understanding why difficult behaviours occur is the following assumption; all behaviour has a purpose" (Veronica Bliss 1999)

Os yw unigolyn yn methu â dweud beth mae ei eisiau neu ei angen, yna mae'n bosib y bydd yn mynegi ei deimladau drwy ei ymddygiad. Gall anawsterau cyfathrebu arwain at rwystredigaeth, pryder a dryswch ac achosi camddealltwriaeth.

Gall diffyg dealltwriaeth o reolau cymdeithasol a safbwyntiau pobl eraill wneud i unigolyn ddatblygu ymddygiad a allai ymddangos yn amhriodol ond sy'n ei helpu i osgoi neu i gyfyngu ar sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

Mae'r angen am drefniadau rheolaidd a digwyddiadau y gellir eu rhagweld yn golygu ei bod yn aml yn bwysig i bobl ddeall beth sy'n digwydd nawr, am faint o amser, pryd y bydd hyn yn gorffen

a beth fydd yn digwydd nesaf. Heb wybodaeth glir gall hyn fod yn dipyn o straen i rai pobl.

Ystyriaethau synhwyraidd

Cydnabyddir yn gyffredinol bod anawsterau prosesu synhwyraidd yn un o nodweddion awtistiaeth, ond mae tuedd i'w hanwybyddu. Mae'r hyn rydym yn ei weld, ei glywed, ei deimlo, ei arogli a'i flasu yn rhoi gwybodaeth i ni am yr hyn sydd o'n cwmpas ac amdanom ni ein hunain. Yn ogystal â diffyg sensitifrwydd neu orsensitifrwydd, mae llawer o bobl sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster i brosesu gwahanol ysgogiadau synhwyraidd gyda'i gilydd. Mae rhai ymddygiadau'n ymdrech gan yr unigolyn i greu amgylchedd cyfforddus ac osgoi gormod o bwysau ar ei synhwyrau.

"Mae yna brawf os ydych chi ddim yn gallu clywed digon, ond does yna ddim prawf os ydych chi'n clywed gormod. Mae bod yn orsensitif i sŵn fel cael y radio'n rhy uchel drwy'r adeg. Pan mae pobl yn gweiddi mae'n brifo clustiau fy mab." (Rhiant)

Gall anawsterau â rheolaeth a chydsymud echddygol manwl neu fras achosi lletchwithdod neu symudiadau anarferol, e.e. ystum od, neu gerdded ar flaenau'r traed, a gall hyn gael ei gamgymryd am ymddygiad ceisio sylw.

Yr UNIG ffordd o ddatblygu strategaethau cadarnhaol yw drwy ddealltwriaeth sylfaenol o'r ffordd y mae awtistiaeth yn effeithio ar yr unigolyn. Bydd hyn yn cynnwys dadansoddiad manwl o sefyllfa'r person, ei amgylchedd a'i broffil synhwyraidd ymhlith pethau eraill, er mwyn gweld beth yw swyddogaeth yr ymddygiad. Mae'n bwysig ystyried hefyd a yw'r ymddygiad yn broblem o gwbl.

Cofiwch fod gan bob ymddygiad bwrpas, ond mae'n cymryd amser weithiau i ddeall beth yw'r pwrpas.

Pan fydd newidiadau'n digwydd

Mae'n anodd osgoi newidiadau yn ein bywydau. Gall unrhyw newid, boed fach neu fawr, fod yn brofiad anodd i unigolyn sydd ag awtistiaeth a'i deulu, ac mae'n debygol o achosi pryder ac anesmwythder. Mae llawer o wahanol newidiadau a all ddigwydd, gan gynnwys:

- symud tŷ, newid ysgol neu gael swydd newydd;
- trosglwyddo o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion;
- mynd ar wyliau;
- tor-priodas;
- profedigaeth;
- newidiadau bach fel rhywun yn gwisgo siwmper wahanol neu symud addurniadau.

"Mae newid bob amser yn anodd. Dyw pobl ddim yn sylweddoli cymaint o waith a pharatoadau rydyn ni'n gorfod eu gwneud er mwyn ei wneud e'n barod ar gyfer unrhyw fath o newid. Rydyn ni wedi symud tŷ ddwywaith ac fe ffyrnigodd problemau ymddygiad ein mab bob tro nes ei fod e'n ymosodol." (Rhiant)

Er mwyn paratoi ar gyfer newid yn y dyfodol efallai y byddai'n werth i'r teulu ystyried newidiadau bach mewn amgylchedd cyfarwydd. Gallai hyn helpu'r sawl sydd ag awtistiaeth i ddod i arfer â'r ffaith fod pethau yn newid. Hyd yn oed wedyn, pan fydd newid go iawn yn digwydd bydd ar rywun sydd ag awtistiaeth angen llawer o gymorth. Efallai y bydd angen cynorthwyo gofalwyr i baratoi a chynllunio'n ofalus er mwyn sicrhau bod newid yn gallu digwydd mor ddirwystr a digynnwrf ag sy'n bosib.

Beth bynnag yw'r newid, mae'n bwysig iawn bod y person yn barod.

- Defnyddiwch ddulliau rhagweithiol i ddarganfod beth fydd yn digwydd yn ystod newid penodol.
- Gwnewch yn siŵr bod y cyfathrebu a'r cynllun wedi'u teilwra ar gyfer anghenion a lefel ddealltwriaeth yr unigolyn.
- Defnyddiwch gymhorthion gweledol os oes angen (mewn geiriau, lluniau neu symbolau).

Yn ystod cyfnod o newid mae'n bwysig helpu'r person i leihau unrhyw bryder. Mae'r dulliau a all fod o gymorth yn cynnwys technegau ymlacio, rhoi sicrwydd, ymweld â lleoedd newydd ymlaen llaw, mynd â gwrthrych cyfarwydd gyda chi a gwybod beth yn union sy'n mynd i ddigwydd.

Gofal seibiant

Mae gofal seibiant yn caniatáu i ofalwyr gael seibiant o'r cyfrifoldeb o ofalu, a dylai hefyd fod yn brofiad cadarnhaol i'r sawl sydd ag awtistiaeth. Yn rhy aml o'r hanner, mae teuluoedd yn canfod eu hunain mewn argyfwng cyn i seibiant gael ei ystyried, felly mae angen dull gweithredu rhagweithiol.

Mae gofal seibiant da, sydd wedi cael ei gynllunio, yn helpu i sicrhau iechyd a lles y teulu, gan fod gofalwyr yn gallu wynebu risgiau difrifol o ran eu hiechyd, ac o safbwynt cymdeithasol, o ganlyniad i'r straen sy'n gysylltiedig â gofal parhaus. Efallai hefyd y byddai gofalwyr yn hoffi gweithio, dilyn hyfforddiant neu gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden. Gall y rhain i gyd gael effaith gadarnhaol ar amgylchiadau'r teulu.

Mae sawl math o ofal seibiant:

- Gofal seibiant mewn argyfwng ar gyfer amgylchiadau na ellid eu rhagweld, fel salwch
- Gofal seibiant preswyl ar gyfer cyfnodau wedi eu cynllunio
- Gofal seibiant sy'n cael ei ddarparu yn y cartref
- Gofal seibiant mewn canolfan ddydd
- Cyfeillion gwirfoddol sy'n treulio amser gyda'r sawl sydd ag awtistiaeth
- Clybiau, diwrnodau gweithgareddau a chynlluniau chwarae
- Cynorthwywyr teulu
- Rhannu'r Gofal

Mae nifer o rwystrau sy'n atal pob teulu rhag cael cymorth seibiant, gan gynnwys prinder dybryd, anghysondeb o ran safonau ac addasrwydd, dim llawer o ddewis a hyder y gofalwr yn y gwasanaeth sy'n cael ei gynnig.

Yn ychwanegol at hyn, mae nifer o rwystrau penodol sy'n ymwneud ag awtistiaeth, fel diffyg:

- Dealltwriaeth o awtistiaeth.
- Paratoi ar gyfer newid amgylchedd a darparwyr gofal.
- Dull gweithredu unigoledig, yn ymgorffori diddordebau arbennig.

- Trefniadau rheolaidd clir.
- Dull gweithredu hyblyg i gyd-fynd ag anghenion sy'n newid.

"Dyw'n mab ni erioed wedi cael seibiant, fel maen nhw'n ei alw e, oherwydd 'dyw e ddim yn hoffi pobl newydd. Felly rydyn ni'n gorfod dibynnu ar ffrindiau, ac allwn ni ddim gwneud hynny'n aml iawn, oherwydd dydyn ni ddim eisiau bod yn faich arnyn nhw." (Rhiant)

Mae gofal seibiant wedi cael ei nodi fel maes pwysig lle nad yw anghenion yn cael eu diwallu. Mae'r ddeddfwriaeth bresennol (Deddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) 2004) yn rhoi mwy o hawliau i ofalwyr pan fydd eu hanghenion yn cael eu hasesu. Er mwyn rhoi cefnogaeth effeithiol i deuluoedd mae'n bwysig asesu eu hangen am ofal seibiant a gweithredu ar sail yr asesiad hwnnw.

Trefnu cyfarfod

Mae llawer o wahanol fathau o gyfarfodydd. Gallant fod yn apwyntiadau, yn ymweliadau cartref neu'n adolygiadau. Drwy gyfarfodydd yn bennaf y mae gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda theuluoedd a phobl sydd ag awtistiaeth.

Cyn darllen yr adran hon, arhoswch am funud i feddwl am gyfarfod rydych wedi bod ynddo, er enghraifft cyfweliad am swydd, apwyntiad ysbyty neu ryw sefyllfa arall lle'r oeddech yn teimlo'n ansicr a heb reolaeth dros y sefyllfa. Allwch chi gofio sut oeddech chi'n teimlo?

Mae'n bosib eich bod yn teimlo'n ddigon bodlon, ond mae'n fwy tebygol eich bod ar bigau. Mae'r cyflwr hwn o fod yn bryderus yn gyflwr arferol i lawer iawn o blant ac oedolion sydd ag awtistiaeth ac maent yn teimlo'r pryder hwn bob munud o'r diwrnod. Mewn sefyllfa anghyfarwydd, fel cyfarfod gyda chi, bydd lefel eu pryder yn codi.

Mae'n bwysig felly eich bod yn paratoi'n ofalus ar gyfer cyfarfod, gan feddwl sut y byddwch yn cynnal y cyfarfod ei hun, a cheisio gweld pethau o safbwynt yr unigolyn sydd ag awtistiaeth.

Rhestr wirio sy'n nodi arferion da:

- Gwnewch yn siŵr bod y person sydd ag awtistiaeth a'r rhieni/gofalwyr/eiriolwr yn gwybod beth yw'r rheswm dros y cyfarfod. Efallai y bydd angen i chi nodi hyn yn ysgrifenedig, a defnyddio iaith syml.

- Penderfynwch beth yw'r ffyrdd gorau o gyfathrebu gyda'r sawl sydd ag awtistiaeth, e.e. defnyddio geiriau, defnyddio lluniau.
- Ceisiwch weld y person yn anffurfiol ymlaen llaw i egluro beth yw pwrpas y cyfarfod ac ystyriwch a oes angen cyfarfod ymlaen llaw er mwyn iddo allu cyfranogi'n llawn.
- Rhowch gyfle i'r person ddewis a yw eisiau mynychu'r cyfarfod ai peidio.
- Os yw mynychu'r cyfarfod yn mynd i fod yn ormod o straen ar yr unigolyn gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn beth yw ei farn a'ch bod yn cyflwyno'r farn honno yn y cyfarfod.
- Addaswch y cyfarfod ar gyfer anghenion y person er mwyn sicrhau ei fod yn cael digon o gyfle i fynegi ei farn a'i ddymuniadau. Efallai y byddai gofalwyr neu eiriolwr yn gallu helpu gyda hyn.
- Efallai y byddai'n syniad da pe bai'r person yn gallu gwneud nodyn o'r hyn y byddai'n hoffi ei ddweud yn y cyfarfod, a bod rhywun arall yn darllen y cyfraniad ar ei ran.
- Os bydd y person yn dod i'r cyfarfod, gwnewch yn siŵr ei fod yn gallu dweud wrth rywun os yw'n teimlo'n anghyfforddus yn ystod y cyfarfod.
- Tybed a oes angen arwyddion gweledol? (e.e. gallai'r unigolyn ddangos cerdyn coch i chi i ddangos fod arno eisiau gadael y cyfarfod).
- Trefnwch yr amser a'r lle sydd fwyaf addas i'r unigolyn a meddyliwch am yr amgylchedd. Edrychwch ar gynllun yr ystafell – mae ffenestri, golau, lefelau sŵn, tymheredd, posteri a hyd yn oed y pethau arferol sydd i'w cael mewn swyddfa yn gallu tynnu sylw pobl sydd ag awtistiaeth.
- Dangoswch yr ystafell i'r person ymlaen llaw a gadewch iddo ddewis ym mhle y byddai'n hoffi eistedd, ac yn ymyl pwy. Efallai y bydd arno angen digon o le i gerdded o gwmpas.
- Pennwch amser ar gyfer gorffen y cyfarfod a cheisiwch gadw at yr amser hwn.
- Ewch drwy bob eitem ar yr agenda yn ei thro a thrafodwch un pwnc ar y tro. Peidiwch â chrwydro na thorri ar draws eich gilydd.

- Siaradwch yn glir ac yn gryno. Ceisiwch beidio â defnyddio byrfoddau e.e. SENCO, CDT neu ddywediadau lleol a allai fod yn anodd i'w deall. Os yn bosib hefyd ceisiwch osgoi amwysedd, trosiadau ac idiomau.
- Cofiwch ei bod yn bosib bod y person yn methu â phrosesu llawer iawn o wybodaeth lafar, darllen mynegiant wyneb neu ddeall ystumiau.
- Wrth siarad gyda'r person, efallai y byddai'n syniad defnyddio'i enw cyntaf ac aros i gael ei sylw cyn siarad. Cofiwch nad oes raid i hyn olygu cyswllt llygad. Mae llawer o bobl sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster i edrych ar bwy bynnag sy'n siarad gyda hwy.
- Rhowch amser i'r person ymateb ond peidiwch â mynnu cael ymateb.
- Peidiwch â gofyn cwestiynau arweiniol fel 'ond rwyt ti'n hoffi mynd yno, on'd wyt ti, Siôn?'
- Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod y person yn deall, ac os yw'r person yn gwingo neu'n aflonydd, peidiwch â chymryd yn ganiataol nad yw'n gwrando. Efallai ei fod yn gwneud hyn i gadw'i hun rhag cynhyrfu.
- Ar ddiwedd y cyfarfod ceisiwch ddarganfod beth mae'r unigolyn wedi ei ddeall, rhowch grynodeb byr a cheisiwch beidio â gadael cwestiynau heb eu hateb.
- Gorffennwch y cyfarfod ar nodyn cadarnhaol, gan bwysleisio pwyntiau da. Gall pobl sydd ag awtistiaeth fod yn ddihyder a bydd arnynt angen sicrwydd.
- Anfonwch grynodeb hawdd i'w ddarllen o'r cyfarfod.
- Trefnwch fod rhywun penodol yn gwneud galwad ffôn neu'n ymweld â'r cartref ar ôl y cyfarfod.

"Daliwch i ddysgu" - Cysylltiadau ac Adnoddau Defnyddiol

Mae llawer o gyfleoedd, drwy fudiadau amrywiol, i glywed pobl sydd ag awtistiaeth yn siarad am eu profiadau, ac i fynychu seminarau, gweithdai a rhaglenni hyfforddiant. Mae llawer o Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol yng Nghymru'n cynnig cyfleoedd i gael hyfforddiant awtistiaeth yn lleol.

Adnoddau Defnyddiol a Chysylltiadau yng Nghymru:

- Yn Ebrill 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynllun gweithredu ar gyfer awtistiaeth. Dyma'r cynllun gweithredu cyntaf o'i fath i'w gyhoeddi gan lywodraeth, ac o ganlyniad i'r strategaeth hon mae swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD wedi'i ddynodi ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Gallwch ddarganfod pwy yw eich swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD drwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu drwy gysylltu â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLILC yn gartref i dri swyddog cymorth rhanbarthol ar gyfer ASD a fydd yn gallu rhoi'r wybodaeth sydd arnoch ei hangen i chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael copïau rheolaidd drwy e-bost o gylchlythyr CLILC ar y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer ASD, sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd ym maes awtistiaeth a dulliau gweithredu ledled Cymru, drwy roi eich cyfeiriad e-bost i Swyddogion Cymorth Rhanbarthol CLILC ar gyfer ASD. (ASDinfo@wlga.co.uk)
- Hefyd yng Nghymru, o 2010 ymlaen, gallwch gysylltu â Chanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru sydd wedi'i lleoli yn yr Ysgol Seicoleg, ym Mhrifysgol Caerdydd. Cyfarwyddwr y tîm ymchwil i awtistiaeth yw'r Athro Sue Leekam, Cadair mewn Awtistiaeth. Gwefan y ganolfan ymchwil yw www.cardiff.ac.uk/psych/home2/warc/
- www.awares.org - Mae Adnodd Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES) yn rhoi manylion am ystod eang o adnoddau defnyddiol i bobl yng Nghymru, gan gynnwys digwyddiadau a chyfleoedd i ddysgu. Bob hydref hefyd mae'r wefan hon yn gartref i gynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd sy'n denu cyfraniadau gan lawer o'r addysgwyr, yr ymchwilwyr a'r clinigwyr mwyaf blaenllaw yn y byd ym maes ASD ynghyd ag unigolion sydd ag ASD ac aelodau o'u teuluoedd.
- www.autism.org.uk - Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys llawer o wybodaeth am ymddygiad, cyfathrebu a chwarae, budd-daliadau, diagnosis, ac awgrymiadau ymarferol i rieni, ynghyd â chyfleoedd i gael hyfforddiant.
  Mae ystod eang o daflenni ffeithiau ar gael i'w llwytho i lawr am ddim a gallwch brynu llyfrynnau gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth drwy ymweld ag www.autism.org.uk/shop

- www.autistica.org.uk - Mae gwefan yr elusen hon sy'n ariannu ymchwil i awtistiaeth yn cynnwys gwybodaeth amrywiol am ymchwil fiomeddygol i gynorthwyo unigolion a theuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan anhwylderau'r sbectrwm awtistiaeth.
- www.thegraycentre.org - Gwybodaeth ac adnoddau sy'n cynnwys storïau cymdeithasol a sgyrsiau stripiau comig.
- www.do2learn.com - Gemau, caneuon, cardiau cyfathrebu, adnoddau wedi eu hargraffu a gwybodaeth ar gyfer anghenion arbennig.
- www.pecs.com - Gwybodaeth am y System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau sy'n cael ei defnyddio gan lawer.
- www.contactafamily.org.uk - Mae elusen Contact a Family yn cynnig cymorth a gwybodaeth i deuluoedd yn y Deyrnas Unedig sydd â phlentyn anabl.
- www.snapcymru.org - Elusen Gymreig yw SNAP Cymru ac mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth i deuluoedd plant sydd ag anghenion dysgu ychwanegol.

Adam Feinstein, sy'n dad i ŵr ifanc ag awtistiaeth ac sy'n cael ei gyflogi gan Awtistiaeth Cymru, yw awdur "A History of Autism, Conversations with the Pioneers" a gyhoeddwyd gan Blackwells/ Wiley yn 2010. Yn y llyfr hwn y ceir y darlun cywiraf hyd yn hyn o awtistiaeth, sut mae'n cael ei weld ar hyn o bryd ar hyd a lled y byd a pha ddulliau sy'n cael eu defnyddio gan lywodraethau a phobl sy'n gweithio gyda phobl sydd ag awtistiaeth. Mae'r llyfr hwn yn cael ei ystyried yn 'glasur' ym maes anableddau.

Awduron

Ysgrifennwyd y llawlyfr hwn sy'n cael ei gyhoeddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru gan:

Shirley Parsley, Rebecca Evans a Helen Davies (Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru).

Teresa James (Cydgysylltydd ASD, Awdurdod Lleol Sir Fynwy).

Yr Athro Kathy Lowe (Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg)

Denise Inger (Cyfarwyddwr, SNAP Cymru)

Sally Rees (Rhwydwaith Cydlynu Gofal dros y DU)