



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)

## Arweiniad i deuluoedd plant a phobl ifainc ag Awtistiaeth



Mae'r geiriau wedi cael eu newid yn y llyfr bach hwn i wneud:  
**'Autistic Spectrum Disorders: 'A Resource for Families in Wales'**  
yn hawdd i'w ddeall.

Llywodraeth Cynulliad Cymru, Mawrth 2011

F7411011  
© Hawlfraint y Goron 2011  
WAG11- 11556

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
Beth gallwch chi wneud i'm deall i a'm helpu i?	8
Gweld a oes Awtistiaeth arna i a dweud yn bendant bod Awtistiaeth arna i	9
Sut mae'n effeithio ar fy nheulu	10
Ble gallwch chi gael gwybodaeth a chefnogaeth	12

# Mae'r llyfr bach hwn i helpu teuluoedd plant a phobl ifainc ag Awtistiaeth i:

- ddeall a dysgu am Awtistiaeth;
- rhoi help a chefnogaeth i'r person ifanc ag Awtistiaeth.



- Ysgrifennwyd y llyfr bach hwn trwy 'lygaid' person ag Awtistiaeth.
- Pan fydd 'fi' yn cael ei ddefnyddio, y person ag Awtistiaeth sydd yn siarad.



- Pan fydd 'chi' yn cael ei ddefnyddio, aelod o'r teulu sydd yn siarad.
- Pan fydd y llyfr bach yn sôn am 'riant', gall hyn feddwl rhieni ac unrhyw ofalwr arall yn y teulu.
- Bydd y llyfr bach hwn yn dda hefyd ar gyfer rhieni y mae eu plant ag Awtistiaeth erbyn hyn yn oedolion.



# 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. Does dim gwella.

Mae anabledau 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.

Os oes Awtistiaeth ar eich plentyn, nid chi sydd ar fai.

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.

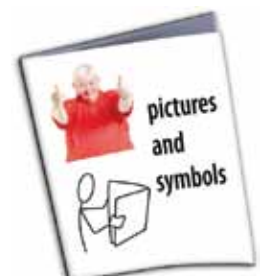
Gall pobl Awtistig sy'n gweithredu ar lefel uchel, fyw bywydau annibynnol, ffurfio perthynas a chael plant.

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



# 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 gopïo 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 bydda i'n 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 ffyrnc 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 ailwneud 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 synhwyrâu

- 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 synhwyrâu 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 synhwyrâu rhag cael eu gorrwytho.

# Beth gallwch chi wneud i'm deall i a'm helpu i?

- Defnyddio iaith glir a rhoi amser i mi ddeall.
- Os ydw i'n dweud pethau sy'n eich brifo, efallai bod hyn am fy mod i'n methu deall eich meddyliau a'ch teimladau.
- Er bod yr hyn dwi'n ei wneud yn edrych yn ddiflas i chi, rhowch amser a chyfle i mi eu gwneud nhw.
- Dwi'n hoffi trefn arferol, felly cytunwch ar amser ar gyfer rhai pethau, fel prydau bwyd. Dwedwch wrthyf o flaen llaw os bydd newid yn cael ei wneud i'm trefn arferol.
- Gadewch i mi dawelu os ydw i wedi gwylltio neu'n rhwystredig cyn mynd ati siarad â mi amdano. Ceisiwch beidio â chynhyrfu eich hun.
- Cadwch ddyddiadur o'r ffordd dwi'n ymddwyn er mwyn gweld beth sy'n ei achosi. Bydd hyn yn eich helpu i benderfynu sut i newid pethau neu a oes angen osgoi rhai lleoedd.
- Wrth drefnu ymweliad â rhywle neu rywun bydd o help i greu 'stori' gyda lluniau fydd yn dangos i mi beth fydd yn digwydd. Fel hyn bydda i'n gwybod beth i'w ddisgwyl. Efallai y byddwch am ymarfer hyn o flaen llaw. Bydda i'n gwybod beth i'w wneud wedyn.



**Cofiwch: Dwi'n ymddwyn fel hyn achos bod Awtistiaeth arna i. Dydych chi ddim yn rhiant gwael. Mae pwrpas i bopeth dwi'n ei wneud. Weithiau mae'n cymryd amser i ddeall.**



# Gweld a oes awtistiaeth arna i a dweud yn bendant bod Awtistiaeth arna i

Os ydych yn poeni am y ffordd dwi'n dysgu, y ffordd dwi'n tyfu ac yn newid o ddydd i ddydd neu'r ffordd dwi'n ymddwyn, gallwch gael Aseiad.

Mae rhai teuluoedd yn cael trafferth i gael pobl broffesiynol i gymryd eu pryderon o ddifrif. Ewch yn ôl i'w gweld nes byddan nhw'n gwrando.

Mae'n debyg na fyddan nhw'n dweud yn bendant mai Awtistiaeth sydd arna i os ydw i dan 2 flwydd oed.

## Cam 1: Meddyg teulu, Ymwelydd Iechyd neu Athro

Bydd eich meddyg yn fy nghyfeirio i at rywun sy'n gwybod llawer am Awtistiaeth. Maen nhw'n galw'r person yma'n Arbenigwr.

## Cam 2: Aseiad gan Seiciatrydd neu Arbenigwr Plant

Efallai y bydda i'n gweld mwy nag un person. Byddan nhw'n edrych ar hanes fy nheulu, barn pobl eraill a'r ffordd dwi'n ymddwyn.

Bydd yr arbenigwr yn egluro sut y byddan nhw'n fy asesu i.

Bydda i'n ymweld â nhw llawer o weithiau am gyfnod arbennig o amser cyn y bydd yr aseiad yn cael ei orffen.

## Cam 3: Dweud yn bendant bod gen i Awtistiaeth

Mae hyn yn cael ei alw'n Ddiagnosis. Bydd yr arbenigwr yn dweud wrthy:ch:

- beth daethon nhw i wybod amdana i wrth wneud yr aseiad;
- pa fath o Awtistiaeth sydd arna i;
- pa wasanaethau, cefnogaeth a help gydag arian y gallwchchi gael ar fy nghyfer.



Os oes syndrom Asberger arna i, yn aml bydd hyn yn meddwl nad oes gen i anabledd dysgu. Gall hyn feddwl y bydd hi'n anodd cael gwasanaethau gan nad ydw i'n gymwys yn ôl y rheolau.

Os cewch chi ddiagnosis i mi mor fuan â phosibl, byddwch yn gallu cael y gwasanaethau iawn i mi a'm teulu.

Bydd yn helpu hefyd gyda dealltwriaeth a gwell perthynas o fewn ein teulu.

## Sut mae'n effeithio ar fy nheulu?

Bydd cael diagnosis i mi yn gallu bod yn rhyddhad i mi a'n teulu, ond gall fod yn amser emosiynol iawn.



Bydd yn help eich bod chi'n deall sut dwi angen cael fy nghefnogi.

Yn aml rydych chi'n dod i wybod llawer am Awtistiaeth. Chi fydd y person gorau i siarad ar fy rhan wrth i mi dyfu i fyny.



### Fy Mam

- Os fy mam yw fy mhrif ofalwr, fe all hi deimlo straen, tristwch, gwylltineb neu bryder.
- Efallai bydd 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

Byddan nhw'n gweld fy mod i'n wahanol ond ni fyddan nhw'n deall pam. Mae dweud wrthyn nhw bod gen i Awtistiaeth yn gallu bod yn anodd, ond yn aml maen nhw'n ei dderbyn yn dda. Mae llyfrau da i'w helpu i ddeall.

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

- yn teimlo bod bywyd yn annheg am fy mod i'n cael fy nhrin yn arbennig neu'n cael mwy o sylw
- yn teimlo'n ddig;
- yn teimlo eu bod ag eisiau gofalu amdana i a 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 bwysig siarad am broblemau a dod o hyd i ffyrdd o gadw perthynas hapus o fewn y teulu. Diolchwch a rhowch ganmoliaeth i'm brawd a'm chwaer am y gefnogaeth y maen nhw'n ei rhoi i mi.**

## 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.

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.

Chi fydd y person gorau i siarad ar fy rhan am fy anghenion wrth i mi fynd drwy'r trawsnewid i fod yn oedolyn.



## 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 fydda i'n 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.



## Ble gallwch chi gael gwybodaeth a chefnogaeth?

### Gwasanaethau Cymdeithasol

Galla i gael Aseiad o'r hyn sydd ei angen arna i.

Fel rhiant i mi, gallwch gael Aseiad Gofalwr o'r hyn sydd ei angen arnoch chi.



Ar ôl yr Aseidiadau, byddwch yn cael gwybod pa help a chefnogaeth y gallwch chi a'ch teulu ei gael. Gall hyn gynnwys:

- pethau i'w gwneud yn ystod y dydd;
- cymhorthion ac addasiadau;
- cymorth cartref;
- cymryd seibiant byr. Mae hyn yn cael ei alw'n Seibiant.



Fel rhan o gynllun Llywodraeth Cynulliad Cymru i wneud pethau ar gyfer awtistiaeth, y mae person ym mhob awdurdod lleol erbyn hyn sy'n gofalu am Awtistiaeth. **Er mwyn dod i wybod pwy ydy'r person hwn yn eich ardal chi, cysylltwch â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) ar 029 2046 8600.**

Mae gan CLILC dri aelod o staff rhanbarth hefyd fydd yn gallu eich helpu gyda gwybodaeth ar Awtistiaeth.

## Gwasanaeth Iechyd

Gall gwahanol aelodau o staff eich helpu. Gallwch gael help gyda:

- gwella fy lleferydd a’m hiaith;
- problemau corfforol a synhwyro;
- beth dwi’n ei fwyta, cysgu a phroblemau wrth fynd i’r toiled;
- rheoli fy ymddygiad;
- cynghori. Mae hyn er mwyn fy helpu i neu chi i siarad am broblemau a delio ag emosiynau.



## Addysg

Efallai y bydda i’n mynd i ysgol prif ffrwd neu ysgol arbennig. Galla i gael help ychwanegol yn yr ysgol.

Efallai y bydd arna i angen Aseiad o’m hanghenion addysgol. Bydd hyn yn cael ei wneud gan yr adran addysg yn eich cyngor lleol.

Bydd yn beth da os oes gennych berthynas agos â’r ysgol. Byddan nhw’n gallu dysgu am fy awtistiaeth a rhoi’r gefnogaeth iawn i mi.



## Budd-daliadau

Byddwch yn gallu cael budd-daliadau ar fy nghyfer i a’n teulu.

## Grwpiau Cefnogi

Bydd ymuno â grŵp cefnogi yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i chi. Er mwyn dod o hyd i’r grŵp agosaf atoch chi, ffoniwch **Linell Gymorth Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ar 0845 070 4004.**



## Mudiadau gwirfoddol

Gallwch chwilio i weld pwy sy'n gallu eich helpu neu eich cefnogi. Mae'r we, y feddygfa neu'r llyfrgell yn fannau da i chwilio. **Dyma rai ohonyn nhw:**



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

[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

Mae Adnoddau Awtistiaeth Cymru Gyfan yn dweud wrthyich ble i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch a ble i gynnal digwyddiadau.

[www.awares.org.uk](http://www.awares.org.uk)

Mae SNAP Cymru yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth ynghylch anghenion dysgu.

[www.snapcymru.org](http://www.snapcymru.org)

Mae Contact a Family yn rhoi cefnogaeth a gwybodaeth i deuluoedd plant ag anableddau.

[www.contactfamily.org.uk](http://www.contactfamily.org.uk)

## Dysgu

Mae awdurdodau lleol a mudiadau gwirfoddol yn cynnal hyfforddiant a seminarau ar Awtistiaeth y gallwch fyndiddyn nhw. Mewn rhai o'r rhain, bydd pobl ag Awtistiaeth yn siarad am eu profiadau.



Mae rhagor o wybodaeth am ble i ddod o hyd i help a chefnogaeth yn y prif lyfr bach. Mae'n sôn hefyd am lyfrau y gallwch ddarllen. I gael copïau o'r llyfr bach hwn ewch i

[www.wales.gov.uk](http://www.wales.gov.uk)

Darparwyd y testun Hawdd ei Ddeall gan Anabledd Dysgu Cymru gan ddefnyddio Photosymbols 3. Rhagfyr 2010.