

3

Creu Coleg sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Creu Coleg sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

Dod yn gyfarwydd â'r adeilad a'r diwrnod

- Mae dechrau mewn lle newydd yn gallu bod yn her wirioneddol i unrhyw un. Fodd bynnag, i bobl awtistig gall fod yn arbennig o anodd. Dyma bethau y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eu profiad o goleg mor gadarnhaol â phosibl a'u bod yn gallu cyflawni eu potensial llawn.

Anawsterau synhwyaidd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyaidd yn wahanol - gallant fod yn ordeimladol neu ddangos diffyg teimlad. Os ydynt yn dangos diffyg teimlad efallai bod angen mwy o fewnbwn synhwyaidd arnynt, neu efallai na fyddant yn teimlo poen. Os yw unigolion awtistig yn ordeimladol, efallai nad ydynt yn gallu ymdopi â gormod o fewnbwn synhwyaidd. Gall hyn achosi pryder cynyddol ac amharu ar eu gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbwn synhwyaidd gynnwys sŵn, pethau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwneuthuriad a phobl.

Cyfathrebu

- Os nad yw myfyriwr awtistig yn edrych arnoch pan ydych yn siarad gydag ef neu hi, nid yw'n golygu nad yw'n gwrando. Gall cyswllt llygad fod yn anghyfforddus (hyd yn oed yn boenus) i rai pobl awtistig. Byddant yn gallu gwrando ar yr hyn yr ydych yn ei ddweud yn llawer haws os nad ydynt yn edrych arnoch yn uniongyrchol. Ceisiwch osgoi dweud wrth fyfyriwr am edrych arnoch pan ydych yn siarad ag ef neu hi. Nid yw hyn yn berthnasol i bob unigolyn awtistig.
- Gwnewch yn siŵr fod iaith gyfarwyddol yn glir a diamwys. Ceisiwch osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau ac esboniadau hir. Ceisiwch symleiddio cyfarwyddiadau a chefnogaeth gyda gwybodaeth weledol neu restrï (i rai myfyrwyr gallai e-gyfathrebu fod yn fwy addas).
- Weithiau mae geirfa myfyriwr wedi datblygu mwy na'i ddealltwriaeth o eiriau; gwnewch yn siŵr fod y myfyriwr yn deall beth ydych wedi'i ofyn i'r dosbarth wneud.
- Torrwyd y tasgau'n rhannau llai i'w gwneud yn haws eu deall, hyd yn oed rhowch ffrâm ysgrifennu os oes angen.

parhad . . .

parhad . . .

- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol felly efallai bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu'r cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wroddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwyr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n mynd â'u bryd.

Gweledol

- I fyfyrwyr awtistig sy'n orsensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchedd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliw pastel a chyn lleied â phosibl o arddangosiadau sy'n tynnu sylw. Gallai hyn fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd gyda llawer o diwtoriaid eraill, ond gallai eich campws fabwysiadu hyn fel polisi.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflworoleuol. Dylech gael golau naturiol neu wan heb unrhyw oleuadau sy'n fflachio.
- Ceisiwch ostwng y goleuadau lle y bo'n bosibl, yn arbennig wrth ddangos gwybodaeth ar sgrin i sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

Sain

- Byddwch yn ymwybodol fod myfyrwyr yn gallu bod yn orsensitif i sŵn; gadewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/offer lleihau sŵn yn ôl yr angen.
- Ceisiwch leihau a dileu sŵn yn y cefndir.
- Trefnwch lefydd tawel i weithio, mae unrhyw synau'n gallu ymddangos yn uwch. Weithiau mae myfyrwyr awtistig yn gallu canolbwyntio'n fwy effeithiol wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

Symudiadau Ailadroddus

- Peidiwch â cheisio atal myfyrwyr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio eu dwylo a cherdded nôl a blaen gan eu bod yn dibynnu ar yr ymddygiad yma i hunan-reoleiddio ac osgoi cau lawr neu pwl o dymer enbyd pan maent yn teimlo bod popeth yn drech na nhw.

Lleihau Pryder y Myfyriwr

Unwaith y maent wedi dechrau eu cwrs

- Eglurwch y rheolau'n glir a chadwch y ffiniau'n gyson
- Arhoswch yn bwyllog os yw'r myfyriwr yn gwthio'r ffiniau
- Byddwch yn barod i ailadrodd neu ailwirio dealltwriaeth y myfyriwr o'r tasgau
- Peidiwch â disgwyl i'r myfyriwr ddarllen y mynegiant ar eich wyneb
- Os yw'n addas defnyddiwch straeon cymdeithasol yn ystod amser bugeiliol i egluro ymddygiad priodol
- Byddwch yn ymwybodol y gallai myfyriwr ddefnyddio llawer o egni i geisio ffitio i mewn a gallai flino a chynhyrfu ar adegau penodol o'r dydd e.e. cyn mynd ar fws y coleg/ trafndiaeth cyhoeddus
- Rhybuddiwch y myfyriwr o unrhyw newidiadau/newid i'r ystafell ymlaen llaw/newid tiwtor

Rheoli'r Amgylchedd

Sut i ddelio ag amser anstrwythuredig yn y coleg

Mae amser anstrwythuredig yn gallu bod yn straen arbennig i fyfyrwyr awtistig. Mae nifer o bobl awtistig yn cael trafferth creu a chynnal cyfeillgarwch/perthynas/rheolau cymdeithasol ac felly mae egwyl yn gallu bod yn amser anodd. Yn aml maent yn teimlo'n ynysig neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Yn aml mae pobl awtistig yn cael trafferth ymdopi â newid, a dychmygu beth i'w wneud yn ystod amser anstrwythuredig ac maent yn methu a chynllunio eu hamser rhydd – felly yn aml mae cadw at yr un drefn, gweithgaredd strwythuredig neu amser anstrwythuredig yn haws ymdopi ag ef.

Gall hyn achosi i unigolyn awtistig deimlo lefelau uchel o bryder. Gallwch helpu i liniaru peth o'u pryder drwy wneud addasiadau syml. Isod nodir y prif gynghorion ar sut i wneud hyn:

- Gwnewch amserlen o bethau i'w gwneud yn ystod pob amser anstrwythuredig– egwyl ac amser cinio neu gyfnod rhydd yn y dydd. Helpwch i strwythuro amser rhydd yn dibynnu ar ddiddordeb y myfyriwr.
- Trefnwch grwpiau/clybiau strwythuredig - gallai fod yn glwb â diddordeb arbennig. Crëwch gyfleoedd cymdeithasol hygyrch.
- Crëwch brosiect - fel prosiect ffotograffau sy'n cynnwys grŵp bach - rhywbeth y gellir ei wneud yn ystod amseroedd anstrwythuredig ond sy'n rhoi ffocws gwirioneddol.

parhad . . .

- Dyma syniadau ar gyfer clybiau addas – Warhammer, cardiau, gemau bwrdd, xbox, celf, ffotograffiaeth
- Defnyddiwch straeon cymdeithasol, lle y bo'n briodol, i ddatblygu sgriptiau ymarfer i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol
- Rhowch gyfleoedd i gyfathrebu heb eiriau os oes angen, fel cymryd rhan mewn gemau di-eiriau a hobiau cyffredin, sy'n annog unigolion i gymryd tro.
- Cyfeiriwch nhw at weithgareddau digwyddiadau a chlybiau allanol sy'n rhoi cyfleoedd â chymorth ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol gyda chyfoedion fel grwpiau cymdeithasol wedi'u targedu.
- Defnyddiwch fentoriaid o'r un oed i gynorthwyo myfyrwyr i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac ymarfer rhyngweithio cymdeithasol
- Helpwch i godi ymwybyddiaeth o sut gall pobl 'neurotypical' ddefnyddio iaith a allai fod yn ddryslyd h.y.
 - a) Idiomaau (e.e. pen yn y gwynt)
 - b) Dau ystyr
 - c) Bod yn wawdlyd (e.e. dweud 'gwych' ar ôl i chi dywallt sos coch ar y bwrdd)
- Codwch ymwybyddiaeth o sut y gall awtistiaeth effeithio ar rhyngweithio cymdeithasol ac annog pobl i dderbyn amrywiaeth ymysg eu cyfoedion.

Atodiad 1

Dysgu Cynhwysol a Rhestr Wirio Ar Gyfer Dysgu

Efallai na fydd angen cymorth ychwanegol ar rai myfyrwyr gydag ADY os yw'r amgylchedd dysgu'n gynhwysol.

Gall yr holl fyfyrwyr, nid y rhai ag ADY yn unig, elwa ar y strategaethau yma.

Enw:	
Dyddiad:	
Dosbarth:	

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Cynllunio		
Tiwtoriaid yn cynllunio gweithgareddau a deilliannau gwahaniaethol.		
Tiwtoriaid yn cynllunio rôl a disgwyliadau cymhorthyddion dysgu.		
Defnyddir targedau dysgwyr unigol i ddylanwadu ar strategaethau addysgu		
Mewn gwersi		
Cyfarch pob myfyriwr a setlo'r grŵp yn effeithiol.		
Cyflwyno'r wers gan roi'r darlun mawr a chysylltu â gwersi blaenorol a'r rhai yn y dyfodol.		
Bod cynnwys y wers yn cyd-fynd â'r amcanion a'r asesiadau.		
Dangos ac egluro amcanion y wers. Gwirio bod myfyrwyr yn deall yr amcanion. Cyfeirio at yr amcanion yn ystod y wers ac ar ei diwedd.		
Addysgu sgiliau astudio a'u pwysleisio pan gânt eu defnyddio. Cynorthwyo myfyrwyr wrth ddefnyddio sgiliau astudio, gan ddatblygu i'w defnyddio'n annibynnol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Cynllunio (continued)		
Defnyddio gwaith pâr a grŵp yn effeithiol ar gyfer gweithgareddau a chefnogaeth.		
Siarad yn glir, ail-egluro a rhoi enghreifftiau penodol (o fywyd go iawn)		
Adnoddau gwahaniaethol ar gael yn hwylus.		
Defnyddio scaffaldio i gefnogi'r dysgu		
Myfyrio, crynhoi a chadarnhau'n rheolaidd yn ystod y wers i gynnal cyflymdra'r wers ac asesu'r dysgu.		
Cynllunio cwestiynau sy'n herio pob myfyriwr. Caniatáu amser prosesu cyn ymateb i gwestiynau.		
Egluro'r gweithgareddau'n glir (cam wrth gam) neu eu modelu (dangos enghraifft dda).		
Egluro a rheoli'n glir y newid rhwng gweithgareddau.		
Defnyddio dulliau ar wahân i dasgau ysgrifenedig.		
Defnyddio TG yn effeithiol.		
Cyflwyno ac asesu mewn gwahanol ffyrdd i ymgysylltu â myfyrwyr, a'u cymell.		
Rhodi adborth cadarnhaol sy'n benodol ac adeiladol.		
Amgylchedd		
Trefnu ardaloedd yr ystafell ddosbarth yn dda heb unrhyw annibendod.		
Gosod rheolau a threfn glir ar gyfer yr ystafell ddosbarth.		
Cynllunio trefn eistedd a chynllun yr ystafell ddosbarth ymlaen llaw.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd tuag at	Cynllunio Tystiolaeth
Amgylchedd (continued)		
Dangos a defnyddio geirfa allweddol.		
Dylai “blychau adnoddau” fod ar gael ar gyfer rhifydddeg, llythrennedd a phynciau.		
Deunyddiau dysgu		
Darparu copiâu electronig o gyflwyniadau a thafleuni (cyn y wers).		
Cyfyngu ar faint o destun sydd ar adnoddau, defnydd o bwyntiau bwled.		
Defnyddio ffont, gofod o fewn llinellau, lliwiau addas.		
Defnyddio arddangosiadau gweledol – delweddau, siartiau, diagramau.		
Cymhorthydd Dysgu/ cymar i gymar		
Helpu, egluro, a symleiddio gwybodaeth.		
Helpu myfyrwyr i ganolbwyntio.		
Annog.		
Cefnogi sgiliau sefydliadol ac astudio.		
Nodiadau :		

*Darparwyd y rhestr wirio yma gan Adran Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), Coleg Cambria