

SENSITIFRWYDD A GORLWYTHO'R SYNHWYRAU

NODAU:

- Rhoi cyflwyniad i'r Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth Ysgolion.
- Cynnig enghreifftiau a phrofiadau o ran sensitifrwydd a gorlwytho'r synhwyrau.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Esboniwch wrth y plant ei bod hi'n Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth Ysgolion ac y byddant yn gwneud rhai gweithgareddau yn eu dosbarthiadau i ddysgu mwy am awtistiaeth.

Gofynnwch i'r plant a ydyn nhw'n gwybod unrhyw beth am awtistiaeth, neu a ydyn nhw'n nabod rhywun sy'n awtistig.

Dangoswch y fideo *'Autism and sensory sensitivity'* iddynt.

Esboniwch y gall y synhwyrau effeithio'n fawr ar bobl awtistig a'u bod yn effeithio ar eu bywydau bob dydd.

Gwylwch yr animeiddiad *'Sensory Overload'*.

ADNODDAU:

*'AUTISM AND SENSORY
SENSITIVITY'*
www.bit.ly/sensory-sensitivity

'SENSORY OVERLOAD'
www.bit.ly/sensory-overload

PRIF WEITHGAREDDAU:

Cyn gynted ag y bo'r clip yn dod i ben, chwaraewch gerddoriaeth uchel iawn a rhowch offerynnau taro bach i blant amrywiol eu chwarae.

Dewiswch bedwar plentyn a dewch â nhw i'r blaen. Rhowch glipfwrdd â thaflen waith mathemateg iddynt a dywedwch wrthynt i'w chwblhau cyn i'r gerddoriaeth ddod i ben.

Ar ôl dwy funud, trowch y gerddoriaeth i ffwrdd a dywedwch wrth y plant â'r offerynnau i stopio chwarae.

Gofynnwch i'r plant â'r taflenni gwaith esbonio i bawb sut brofiad oedd bod yn y sefyllfa honno.

ADNODDAU:

OFFERYNNAU TARO
CLIPFYRDDAU
TAFLENNI GWAITH
MATHEMATEG

GWEITHGAREDD I GLOI:

Esboniwch i'r plant fod angen i ni gofio bod pobl awtistig yn meddwl yn wahanol, a bod y byd o'u cwmpas yn effeithio arnynt yn wahanol i'r rhan fwyaf o bobl.

Gofynnwch i'r plant feddwl am hyn ac i geisio bod yn gefnogol a dangos dealltwriaeth os byddan nhw'n gweld person awtistig mewn argyfwng oherwydd gorlwytho synhwyraidd.

Byddai gweithgaredd codi arian yn ffordd wych o gefnogi pobl awtistig.

Mae syniadau ar gael yn
www.autism.org.uk/saaw

SUT BROFIAD YW BOD AR Y SBECTRWM AWTISTIG?

NODAU:

- Deall pa mor anodd y gall ystafell ddosbarth fod i bobl awtistig.
- Profi rhai o'r teimladau y gall person awtistig eu cael mewn ystafell ddosbarth.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Cyn i chi ddweud unrhyw beth wrth y dosbarth, chwaraewch gerddoriaeth yn eithaf uchel.

Rhowch daflenni gwaith i bob un o'r plant, gan sicrhau eu bod yn anoddach nag arfer.

Dywedwch fod ganddyn nhw bum munud i orffen eu gwaith.

Ar ôl pum munud, trowch y gerddoriaeth i ffwrdd a gofynnwch iddynt a lwyddon nhw i gwblhau'r gwaith.

Siaradwch am ba mor anodd yw hi i gwblhau tasg pan fo'n synhwyrâu'n cael eu gorlwytho.

Esboniwch fod llawer o bobl awtistig yn teimlo fel hyn pan fyddant yn yr ystafell ddosbarth yn ceisio gwneud gweithgaredd.

ADNODDAU:

TAFLENNI GWAITH AR
UNRHYW BWNC

PRIF WEITHGAREDDAU:

Esboniwch fod llawer o bobl awtistig yn ei chael hi'n anodd iawn cyfathrebu.

Rhowch y plant mewn parau a gofynnwch iddyn nhw ddewis pwy yw A a phwy yw B. Dywedwch wrthynt y byddant yn cael sgwrs am eu taith i'r ysgol.

Rhowch gerdyn cyfarwyddiadau i bawb sy'n A (adnodd 1). Mae hwn yn rhoi gwybod iddynt beth i'w wneud yn ystod y sgwrs. Rhowch bum munud iddynt gael sgwrs.

Pan fo'r amser ar ben, rhowch gerdyn cyfarwyddiadau i bawb sy'n B. Gofynnwch i'r plant gael sgwrs arall, y tro hwn gyda phlant B yn dilyn eu cyfarwyddiadau.

ADNODDAU:

ADNODD 1:
CARDIAU
CYFARWYDDIADAU

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

- Chwaraewch y gêm E a T. Mae angen i ddisgyblion ddysgu nifer benodol o ffeithiau am y person arall mewn cyfnod penodol o amser, ond dim ond geiriau sydd ddim yn cynnwys 'e' na 't' y gallant eu defnyddio. Mae'r gêm hon yn helpu disgyblion i feddwl am sut maen nhw'n cyfathrebu. Gall weithio hefyd drwy ddim ond ymateb i gwestiynau gyda 'ie' neu 'na'.

Trafodwch faint anoddach yw hi i gyfathrebu gan ddefnyddio'r rheolau hyn, a sut y gallai hyn fod yn debyg i fod yn awtistig.

Nid oes hawl gen ti i ddefnyddio dy lais i gyfathrebu.

Paid ag edrych ar y person sy'n siarad â ti.

Arhosa'n dawel am bum eiliad rhwng pob gair rwyt ti'n ei ddweud.

Ailadrodda rai o'r geiriau y mae dy bartner yn eu dweud yn ystod y sgwrs.

Anwybydda'r person sy'n siarad â ti yn llwyr.

Cuddia dy glustiau tra bod dy bartner yn siarad.

Defnyddia symudiadau ac arwyddion i gyfathrebu.

Yn ystod y sgwrs, coda i fyny a cherdded i ffwrdd.

CARDIAU CYFARWYDDIADAU

HELPU POBL I DDEALL AWTISTIAETH YN WELL

NODAU:

- Deall pwrpas cerdyn rhybudd awtistiaeth.
- Creu 'pwdel geiriau' ymwybyddiaeth awtistiaeth.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Dangoswch y llun o'r cerdyn rhybudd awtistiaeth i'r myfyrwyr (adnodd 1).

Ydyn nhw wedi gweld rhywbeth tebyg o'r blaen? Pam mae'n cael ei ddefnyddio? Trafodwch sut y gallai gael ei ddefnyddio a pham y gallai helpu person awtistig. Sut gallai fod yn ddefnyddiol i bobl eraill hefyd?

Rhowch y plant mewn grwpiau a gofynnwch iddyn nhw actio sefyllfa lle gallai'r cerdyn fod yn ddefnyddiol.

Dyma rai enghreifftiau:

- Mae person awtistig ar fws yn dechrau cynhyrfu gan fod grŵp o bobl ifanc yn gwneud llawer o sŵn, ac mae angen iddi ddod oddi ar y bus ar unwaith. Nid yw'r gyrrwr bus yn gadael iddi wneud hynny. Mae hi'n dangos y cerdyn, mae'r gyrrwr yn deall ac yn gadael iddi ddod oddi ar y bus cyn gynted â'i bod hi'n ddiogel gwneud hynny.
- Mewn archfarchnad, mae person awtistig am siarad â hen ŵr yn y ciw. Mae'r gŵr yn meddwl ei fod yn ymddwyn yn od, ac nid yw am siarad ag ef. Mae'n dangos y cerdyn, mae'n deall ac yn hapusach i sgwrsio.

ADNODDAU:

ADNODD 1:
CERDYN RHYBUDD
AWTISTIAETH

PRIF WEITHGAREDDAU:

Beth yw pwdel geiriau? Dangoswch enghreifftiau o bwdeli geiriau gwahanol i'r myfyrwyr, gan gynnwys rhai sy'n canolbwyntio ar awtistiaeth (adnodd 2).

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am restr o eiriau sy'n gysylltiedig ag awtistiaeth a'u hysgrifennu ar y bwrdd.

Rhowch ddarn o bapur A3 neu A4 i bob plentyn a gofynnwch iddynt greu poster pwdel geiriau yn canolbwyntio ar awtistiaeth gan ddefnyddio'r geiriau y maent wedi meddwl amdanynt/yr enghreifftiau a roddwyd iddynt.

Dywedwch wrth y plant am ddefnyddio lliwiau llachar i ysgrifennu'r geiriau. Dywedwch wrth y plant y gallent ddefnyddio'u pwdeli geiriau i hyrwyddo ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn yr ysgol.

ADNODDAU:

ADNODD 2:
ENGHREIFFTIAU O
BWDELI GEIRIAU

GWEITHGAREDD I GLOI:

Pam ei bod hi'n bwysig gwybod beth yw awtistiaeth? Beth arall y gallen ni ei wneud i godi ymwybyddiaeth yn yr ysgol a'r gymuned ehangach?

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

- Gofynnwch i'r plant lunio cyflwyniad am awtistiaeth i godi ymwybyddiaeth yng ngweddill yr ysgol mewn gwasanaeth. Gallen nhw hefyd gynllunio digwyddiad ymwybyddiaeth lle byddan nhw'n codi arian, e.e. gwerthu cacennau wedi'u haddurno â mythau a ffeithiau am awtistiaeth (gweler adnodd 3).

Os ydych chi'n awtistig, mae'n bosibl y byddwch chi'n cario cerdyn fel yr un yma gyda chi. Mae hyn fel y gallwch roi gwybod i bobl eraill am eich awtistiaeth os oes angen.

Rhybudd awtistiaeth

Mae gan y person hwn awtistiaeth

Mae rhagor o wybodaeth ar yr ochr arall

Enw:

Manylion cyswllt brys:

Enw cyswllt:

Ffôn:

Mae gan y person hwn awtistiaeth

- > Mae awtistiaeth yn gyflwr sy'n para am oes sy'n effeithio ar sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu.
- > Gan fod pobl ag awtistiaeth yn deall iaith a sefyllfaoedd cymdeithasol yn wahanol, gallen nhw ymddwyn mewn ffyrdd sy'n annisgwyl i bobl eraill.
- > Mae pobl ag awtistiaeth yn debygol o fod yn bryderus iawn mewn sefyllfaoedd anghyfarwydd.
- > Helpwch drwy ddangos cydymdeimlad a bod yn amyneddgar a goddefgar.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr ychwanegyn i'r cerdyn hwn, cysylltwch â'n **Linell Gymorth Awtistiaeth** ar

0808 800 4104 (10am-4pm, Llun-Gwe) neu ewch i

www.autism.org.uk



CERDYN RHYBUDD AWTISTIAETH

#MythAwtistiaeth

Nid yw pobl awtistig yn teimlo emosiwn.

#FfaithAwtistiaeth

Mae llawer o bobl awtistig yn teimlo emosiynau dwys a gallant gael eu llethu gan emosiynau pobl eraill.

#MythAwtistiaeth

Mae pob person awtistig yn dda am fathemateg, celf a cherddoriaeth.

#FfaithAwtistiaeth

Gall diddordebau ac arferion fod yn bwysig i bobl ar y sbectrwm.

#FfaithAwtistiaeth

Gall pobl awtistig ddysgu llawer am bwnc y maen nhw'n ei hoffi, a allai fod yn unrhyw beth!

#MythAwtistiaeth

Mae pob plentyn ag awtistiaeth yn mynd i ysgolion anghenion addysgol arbennig.

#FfaithAwtistiaeth

Mae'r rhan fwyaf o blant awtistig yn mynd i ysgolion prif ffrwd tra bod angen cymorth mewn ysgolion arbennig ar eraill.

#MythAwtistiaeth

Mae stimio (ymddygiad ailadroddus fel fflapio neu siglo) yn wael a dylid ei stopio.

#FfaithAwtistiaeth

Gall ymddygiad ailadroddus fel fflapio neu siglo helpu rhai pobl awtistig i ddelio â straen a theimlo'n well.

MYTHAU A FFEITHIAU AWTISTIAETH

BETH Y MAE ANGEN I CHI EI WYBOD

Pan fyddwch chi'n cynllunio eich gweithgareddau ymwybyddiaeth awtistiaeth, cofiwch ddilyn y canllawiau hyn. Cofiwch ystyried sensitifrwydd posib unrhyw rai o'r myfyrwr yn y dosbarth sydd ar y sbectrwm awtistiaeth.

1. GWNEWCH YN SIŴR BOD ANGHENION YN CAEL EU BODLONI

Efallai y bydd myfyriwr sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn teimlo'n fwy pryderus ac o dan straen yn ystod yr wythnos. Mae'n bwysig gofalu bod eu hanghenion yn cael eu bodloni. Efallai y gallech chi wneud yn siŵr fod ganddyn nhw rywle i ddianc, i'w helpu i ymdopi ag unrhyw broblemau synhwyaidd neu sefyllfaoedd sy'n peri straen. Efallai y bydd angen clustffonau canslo sŵn ar rai myfyrwr neu 'degan symbylu' i'w helpu i ymdopi â'r amgylchedd. Siaradwch â nhw, a'u rhieni/gofalwyr, am eu hanghenion.

2. BYDDWCH YN SENSITIF I'R UNIGOLYN

Pobl yw pobl awtistig yn y pen draw! Gwnewch yn siŵr eich bod yn meddwl am anghenion yr unigolyn wrth ei baratoi ar gyfer yr wythnos neu unrhyw weithgareddau. Ceisiwch beidio gwneud tybiaethau am sut bydd yn gweld rhywbeth.

3. PEIDIWCH Â THYNNU GORMOD O SYLW AT UNIGOLION

Bydd siarad am awtistiaeth yn tynnu sylw at unrhyw fyfyrwr y mae myfyrwr eraill yn ymwybodol ei fod yn awtistig. Gwnewch yn siŵr nad ydi'r disgybl yn teimlo bod gormod o sylw'n cael ei roi iddo. Gallai'r ffocws ychwanegol arwain at fwlio, felly cofiwch roi camau ar waith i atal hyn.

Mae rhai o'r strategaethau yn cynnwys:

- cael mwy o staff gyda'r myfyriwr drwy gydol yr wythnos (heb i hynny fod yn rhy amlwg)
- sicrhau bod staff yn monitro unrhyw lefydd cuddiedig yn y lle chwarae
- rhoi system cyfaill ar waith
- siarad â'r myfyriwr yn ystod yr wythnos i weld sut mae'n ymdopi - os yw lleferydd yn broblem, mae defnyddio matiau siarad (matiau lle mae modd rhoi lluniau arnyn nhw a'u haildrefnu yn ôl yr angen) yn ffordd dda o ddarganfod pryd mae myfyriwr yn teimlo'n hapus neu'n drist yn ystod diwrnod ysgol.

4. RHOWCH GYNGOR YMLAEN LLAW

Rydyn ni'n argymhell eich bod yn siarad â rhieni neu ofalwyr eich myfyrwr awtistig am yr hyn a fydd yn cael ei drafod cyn i'r gweithgareddau ddechrau. Bydd hyn yn rhoi cyfle iddyn nhw drafod unrhyw bryderon a gofidiau sydd gan y disgybl. Rydym ni hefyd yn argymhell fod yr athro'n cael sgwrs ag unrhyw fyfyrwr awtistig cyn y gwersi er mwyn eu paratoi.

5. HELPWCH EICH MYFYRWYR AWTISTIG I DEIMLO BOD GANDDYN NHW REOLAETH

Mae'n bwysig bod myfyrwr awtistig yn teimlo bod ganddyn nhw reolaeth o'r sefyllfa cymaint ag y bo modd. Gall hyn olygu gweithio gyda chi i greu strategaethau ymdopi ar gyfer sefyllfaoedd a all eu llethu a chwarae rôl weithredol yn y gwaith o gynllunio'r gweithgareddau gyda chi.

AWGRYMIADAU I HELPU MYFYRWYR AWTISTIG I DDYSGU

➤ **Ceisiwch ddenu sylw'r myfyriwr cyn dechrau rhoi cyfarwyddiadau.**

Gallwch alw eu henw neu fynd yn nes atynt, ond dylech hefyd fod yn ymwybodol o unrhyw broblemau sydd ganddynt wrth fod yn agos iawn at bobl eraill

➤ **Defnyddiwch iaith eglur a chyson.**

Rhowch gynnig ar ddefnyddio cliwiau neu symbolau gweledol ochr yn ochr â geiriau gan y gall hyn ei gwneud yn haws i ddilyn eich cyfarwyddiadau. Yn aml bydd gwybodaeth weledol yn ddefnyddiol dros ben i bobl ar y sbectrwm awtistiaeth.

➤ **Rhowch amser i'r plentyn i brosesu gwybodaeth.**

Ceisiwch ddefnyddio'r rheol chwe eiliad: Cyfrwch i chwech yn eich pen ar ôl rhoi cyfarwyddyd.

➤ **Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud yr hyn rydych yn ei olygu.**

Ceisiwch osgoi iaith anlythrennol fel trosiad, coegni neu idiom heb roi eglurhad clir o'ch ystyr hefyd. Gallech dreulio rhywfaint o amser yn dysgu rhai idiomaau a throsiadau cyffredinol i fyfyriwr, gan eu hegluro mewn ffordd lythrennol. Efallai yr hoffent lunio rhestr o dermau cyffredin maent yn cael trafferth â hwy.

➤ **Ceisiwch gynnwys arddangosiadau, gweithgareddau a lluniau yn eich gwersi.**

Mae pobl ar y sbectrwm awtistiaeth yn dysgu'n well pan fyddant yn gallu gweld pethau. Defnyddiwch luniau realistig gan na fyddant efallai'n gallu uniaethu â rhai nad ydynt yn realistig. Mae cymorth gweledol yn ddefnyddiol iawn i baratoi ar gyfer newidiadau ac i egluro gwybodaeth.

➤ **Gwnewch y wers yn fwy diamwys drwy ei chysylltu â phrofiad y plentyn.**

Neu ceisiwch roi profiad o'r fath i'r plentyn – wedi'r cyfan mae'n haws deall hapuswydd pan fyddwch yn teimlo'n hapus. Y rheol euraidd yw dechrau gyda'r diriaethol (rhywbeth mae gan y plentyn brofiad ohono) a symud ymlaen i'r haniaethol (yr hyn rydych yn gofyn iddo'i ddychmygu).

➤ **Ceisiwch ddysgu pwnc newydd mewn cymaint o sefyllfaoedd â phosibl.**

Gall plant ar y sbectrwm awtistiaeth ei chael yn anodd 'cyffredinoli' sgil maent wedi'i ddysgu neu ddefnyddio sgil mewn ffordd newydd pan fyddant mewn cyd-destunau amrywiol. Er enghraifft, os ydych chi'n dysgu adio, dysgwch y plentyn i adio drwy ddefnyddio gwrthrychau, rhifau a bysedd i gyfrif. Peidiwch â disgwyl i fyfyriwr awtistig ddysgu'r pethau hyn eu hunain, neu ddeall yn reddfol bod adio llorweddol a fertigol yn ddwy ffordd o gyflawni'r un dasg.

➤ **Cadwch bethau'n dawel a syml. Bydd plant awtistig yn elwa ar fan dysgu tawel, heb ddim i dynnu eu sylw.**

Oherwydd eu gwahaniaethau canfyddiadol hefyd, gall gormod o s n, symud, lliwiau llachar a lluniau fod yn anodd i'r rhan fwyaf o blant awtistig i ymdopi â hwy. Yn yr un modd, os ydych chi'n defnyddio lluniau i ddysgu, ceisiwch osgoi lluniau cymhleth neu luniau gyda gormod o wybodaeth ynddynt.

➤ **Dylech gael rheolau ac arferion cyson yn yr ystafell ddosbarth. Mae'n bwysig bod eich disgyblion awtistig yn gwybod beth rydych yn ei ddisgwyl ganddynt.**

Gwnewch yn si r bod rheolau'n cael eu hegluro'n glir gan ddefnyddio cymorth gweledol a bod y rheolau a osodir yn cael eu dilyn gan staff hefyd (nid oes dim sy'n fwy niweidiol i ymddiriedaeth a pherthynas dda na phan na fydd staff yn dilyn y rheolau maent yn eu gosod i bobl eraill!)

➤ **Gwnewch yn si r bod gennych ganlyniadau clir ar gyfer adegau pan fydd rheolau'n cael eu torri.**

Dylai'r rhain effeithio ar y dosbarth cyfan (a'r staff – gweler uchod).

➤ **Defnyddiwch seibiannau**

Gall cael seibiant o'r dosbarth helpu myfyriwr i ddod ato'i hun ar ôl profiad a oedd wedi achosi straen iddo. Dylid edrych ar seibiannau fel rhywbeth sy'n ateb galw, ac nid fel gwobr am gydymffurfio neu fel cosb.

➤ **Defnyddiwch amserlenni gweledol.**

Mae'r rhain yn helpu i roi strwythur ac maent felly'n lleihau ansicrwydd a phryder, gan helpu'r myfyriwr i ganolbwyntio ar ei ddysgu.

Os hoffech gael mwy o ganllawiau am ddim i athrawon ar awtistiaeth yn syth i'ch blwch e-bost, cofrestrwch gyda **MyWorld** yn www.autism.org.uk/myworld.