

## BETH YW AWTISTIAETH?

### NODAU:

- Rhoi cyflwyniad i'r Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth Ysgolion.
- Cynnig cipolwg cychwynnol ar awtistiaeth.

### GWAITH PARATOI I'R ATHRO:

Edrychwch ar *'A Teen's Guide To Autism'* a dewiswch glip neu ddau sy'n addas i'ch myfyrwyr. Rhowch y clipiau hyn mewn adrannau priodol o'r PowerPoint.

### ADNODDAU:

A TEEN'S GUIDE TO AUTISM  
[www.bit.ly/teens-guide-to-autism](http://www.bit.ly/teens-guide-to-autism)  
CYFLWYNIAD POWERPOINT

### GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Esboniwch wrth y myfyrwyr ei bod hi'n Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth Ysgolion ac y byddant yn gwneud rhai gweithgareddau i'w helpu i ddeall awtistiaeth yn well.

Dangoswch y fideo 'What is Autism?' i'r myfyrwyr.

### ADNODDAU:

'WHAT IS AUTISM?'  
[www.autism.org.uk/autism](http://www.autism.org.uk/autism)

### PRIF WEITHGAREDDAU:

Siaradwch â'r plant am ba mor anodd y gall cyfathrebu fod a sut mae angen i ni ddeall profiadau pobl awtistig.

Ewch drwy'r PowerPoint, gan gynnwys y clipiau rydych chi wedi'u dewis o *'A Teen's Guide To Autism.'*

### ADNODDAU:

CYFLWYNIAD  
POWERPOINT

### GWEITHGAREDD I GLOI:

Heriwch y myfyrwyr i feddwl am yr hyn y maen nhw wedi'i weld a'i ddysgu yn ystod y gwasanaeth a sut y gallan nhw ddefnyddio'r pethau hyn pan fyddan nhw yng nghwmni pobl awtistig.

## BYW GYDAG AWTISTIAETH

### NODAU:

- Dechrau deall sut beth yw byw gydag awtistiaeth.
- Trafod sut beth yw byw gydag awtistiaeth.

### GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Gwylwch y fideo *'My Autism and Me – a Newsround special'*.

### ADNODDAU:

*'MY AUTISM AND ME' -  
A NEWSROUND SPECIAL'*  
[www.bit.ly/my-autism-and-me](http://www.bit.ly/my-autism-and-me)

### PRIF WEITHGAREDDAU:

Mewn paru neu grwpiau bach, gofynnwch i'r plant drafod yr hyn maen nhw wedi'i weld.

Gofynnwch gwestiynau i annog trafodaeth. Er enghraifft:

- Sut beth yw byw gydag awtistiaeth?
- Beth sy'n wahanol am y ffordd y mae pobl awtistig yn meddwl neu'n trefnu pethau? Ydych chi'n credu ei bod hi'n hawdd byw gydag awtistiaeth?
- Sut fyddai bywyd yn wahanol os byddai rhywun yn eich teulu yn awtistig?
- Sut fyddech chi'n teimlo os na fyddech chi'n gwybod sut i wneud ffrindiau?
- Ydych chi'n nabod unrhyw bobl awtistig?

### GWEITHGAREDD I GLOI:

Gofynnwch i'r myfyrwyr gyflwyno prif bwyntiau eu trafodaeth. Ydyn nhw'n teimlo eu bod yn deall awtistiaeth yn well? A fydd hyn yn effeithio ar y ffordd y maen nhw'n trin pobl yn y dyfodol?

### GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

- Mae straeon cymdeithasol a sgysiau 'stribedi comig' yn ffyrdd o helpu pobl awtistig i feithrin eu dealltwriaeth gymdeithasol. Maen nhw'n ddisgrifiadau byr o sefyllfa, digwyddiad neu weithgaredd sy'n nodi'r hyn y dylech ei ddisgwyl yn y sefyllfa honno a pham.

Rhowch enghraifft i'r myfyrwyr o stori gymdeithasol (adnodd 1) a sefyllfa (fel mynd at y meddyg, cymryd eich tro, neu fynd ar reid mewn parc thema). A all y myfyrwyr ysgrifennu a darlunio un eu hunain?

### ADNODDAU:

ADNODD 1: ENGHRAIFFT O STORI  
GYMDEITHASOL  
RHAGOR O WYBODAETH AM STRAEON  
CYMDEITHASOL:  
[www.autism.org.uk/socialstories](http://www.autism.org.uk/socialstories)

## **BETH YW SYNAU ANNISGWYL?**

**Mae yna lawer o synau.**

**Weithiau mae synau'n fy synnu i.  
Maen nhw'n annisgwyl.**

**Gall synau annisgwyl gynnwys: ffôn, cloch y drws,  
cŵn yn cyfarth, gwydr yn torri, hwfers, drysau'n  
cau'n glep, corn yn canu a tharanau.**

**Mae'r synau hyn yn iawn. Bydda i'n gwneud fy  
ngorau i beidio â chyffroi pan fydda i'n clywed  
synau annisgwyl.**

**Gall oedolion roi gwybod i mi pryd fydd y sŵn yn  
stopio.**

**ENGHRAIFFT O STORI GYMDEITHASOL**

## DEALL AWTISTIAETH

### NODAU:

- Ymchwilio i wybodaeth am awtistiaeth.
- Llunio taflen wybodaeth neu boster i godi ymwybyddiaeth o awtistiaeth.

### GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Edrych yn ôl ar weithgaredd blaenorol a'r hyn y maen nhw wedi'i ddysgu o'r fideo.

Rhannwch amrywiaeth o ddolenni a ffynonellau o wybodaeth y gall myfyrwyr eu defnyddio i ymchwilio i awtistiaeth. Er enghraifft:

- Canllaw Newsround 'What is Autism?' ([www.bbc.co.uk/newsround/15541228](http://www.bbc.co.uk/newsround/15541228))
- Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ([www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk))
- Scottish Autism ([www.scottishautism.org](http://www.scottishautism.org))
- Autism Northern Ireland ([www.autismni.org](http://www.autismni.org))
- Child Autism UK ([www.childautism.org.uk](http://www.childautism.org.uk))
- Dewisiadau'r GIG ([www.nhs.uk/livewell/autism/pages/autismoverview.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/autism/pages/autismoverview.aspx))

### ADNODAU:

ADNODD 1:  
ADNODDAU AR-LEIN

### PRIF WEITHGAREDDAU:

Dywedwch wrth y myfyrwyr am ddefnyddio'r wybodaeth a gasglwyd i greu taflen wybodaeth neu boster i godi ymwybyddiaeth o awtistiaeth. Gall y rhain gael eu harddangos yn yr ystafell ddosbarth neu o amgylch yr ysgol.

### GWEITHGAREDD I GLOI:

- Ydych chi'n credu bod angen i ni godi ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn fwy mewn ysgolion ac yn y gymuned yn gyffredinol?
- Oes angen gwella dealltwriaeth o'r cyflwr? Ym mha ffyrdd eraill y gallwn ni godi ymwybyddiaeth?
- Pam ydych chi'n credu ei bod hi'n bwysig cefnogi sefydliadau fel y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth?
- Beth hoffech chi ei wneud i godi arian i helpu pobl ag awtistiaeth?

### GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

Ysgrifennwch ffeithlen am awtistiaeth i fyfyrwyr mewn dosbarthiadau neu flynyddoedd eraill i helpu i ledaenu dealltwriaeth yn yr ysgol.

### GWEFANNAU DEFNYDDIOL

#### [www.whatareyoudoingfilm.com](http://www.whatareyoudoingfilm.com)

Mae'r ffilm fer hon yn edrych ar rai o'r cwestiynau a allai fod gennych chi am awtistiaeth ac yn dangos sut i fod yn ffrind da i rywun yn eich dosbarth sydd ar y sbectrwm awtistig. Mae'n cynnwys cyfweiliadau gyda brodyr, chwiorydd, cefndryd a ffrindiau plant awtistig.

#### [www.kidshealth.org/kid/health\\_problems/brain/autism.html](http://www.kidshealth.org/kid/health_problems/brain/autism.html)

Mae'r wefan Americanaidd hon yn helpu i esbonio beth yw awtistiaeth mewn ffordd sy'n hawdd ei deall.

#### [www.nhs.uk/conditions/autistic-spectrum-disorder/pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/autistic-spectrum-disorder/pages/Introduction.aspx)

Gwybodaeth am awtistiaeth gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yn y DU. Weithiau, gelwir awtistiaeth yn 'Anhwylder Sbectrwm Awtistig'.

#### [www.autismplus.org](http://www.autismplus.org)

Mae'r elusen hon yn cefnogi pobl sy'n byw gydag awtistiaeth yng ngogledd Lloegr yn bennaf. Mae gwybodaeth am awtistiaeth ar eu gwefan.

#### [www.autismresearchcentre.com](http://www.autismresearchcentre.com)

##### Y Ganolfan Ymchwil i Awtistiaeth

Mae llawer o wyddonwyr yn gweithio'n ddyfal yn ymchwilio i awtistiaeth yn y CYA, sydd wedi'i lleoli ym Mhrifysgol Caergrawnt.

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

Bydd y fideo hwn yn eich helpu i ddeall beth yw awtistiaeth a sut mae'n effeithio ar bobl yn wahanol.

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

Mae'r Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnig llawer o wybodaeth, megis beth yw awtistiaeth, sut mae'n effeithio ar bobl a beth y gallwch chi ei wneud i helpu. Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yw prif elusen y DU ar gyfer helpu pobl awtistig a'u teuluoedd.

#### [www.autisticuk.org](http://www.autisticuk.org)

Mae'r sefydliad hwn yn cael ei redeg gan bobl awtistig. Mae'n gwneud llawer o waith ymgyrchu gyda'r nod o wella hawliau pobl awtistig, codi ymwybyddiaeth o awtistiaeth a gwneud bywydau pobl awtistig yn well.

#### [www.childautism.org.uk](http://www.childautism.org.uk)

Mae'r elusen hon yn cefnogi plant ag awtistiaeth yn y DU. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am awtistiaeth ar eu gwefan.

#### <http://wrongplanet.net>

Mae Wrong Planet yn gymuned ar-lein sydd wedi'i dylunio ar gyfer pobl awtistig, eu rhieni ac eraill sydd â diddordeb mewn awtistiaeth. Mae'n cynnwys fforymau, erthyglau a chanllawiau ar awtistiaeth, a gallai eich helpu chi i ddysgu mwy am fywyd pobl awtistig.

#### <https://dinahtheaspiedinosaur.wordpress.com>

Mae'r blog hwn yn cynnwys cart ns ciwt gyda Dinah the Aspie Dinosaur, sy'n helpu i esbonio sut brofiad yw byw gyda syndrom Asperger.

## 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 hapusrydd 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](http://www.autism.org.uk/myworld).