

FFENESTR I MEWN I'N BYD

NODAU:

- Deall bod awtistiaeth yn gyflwr sbectrwm sy'n effeithio ar bawb yn wahanol.
- Deall y rhwystrau y gall pobl eu hwynebu wrth geisio cyflawni eu huchelgeisiau.
- Deall sut y gellir goresgyn y rhwystrau hyn gyda'r addasiadau a'r cymorth cywir.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Dangoswch y fideo 'A Window Into Our World.' Meddyliwch am sut mae pryder a straen yn effeithio ar bobl awtistig.

Rhowch y dosbarth mewn grwpiau trafod i feddwl am y cwestiynau canlynol:

- Sut mae awtistiaeth yn effeithio ar bobl yn wahanol?
- I ymdopi â phryder mae pobl awtistig yn defnyddio strategaethau gwahanol, fel chwarae cerddoriaeth neu siarad.
 - Sut ydych chi'n ymdopi â phryder?
 - Ydych chi'n ymdopi'n wahanol i bobl awtistig?
- Pam y gallai'r amgylchedd synhwyraidd achosi i berson awtistig gynhyrfu'n fwy na rhywun arall?
- Sut ydych chi'n credu bod pobl yn dysgu strategaethau ymdopi gwahanol?

Cynhaliwch drafodaeth gyda'r dosbarth cyfan ar y cwestiynau hyn. Cyflwynwch gwestiynau pellach i ddatblygu'r drafodaeth:

- Mae nodau ac uchelgeisiau gwahanol yn cael eu mynegi yn y ffilm. Dewiswch un a meddyliwch am y cwestiynau hyn:
 - A allai person awtistig wynebu unrhyw rwystrau penodol?
 - Pa gymorth y gellid ei gynnig i'w helpu i oresgyn y rhwystrau hyn?
- Mae awtistiaeth yn anabledd cudd, sy'n golygu na allwch ddweud a yw person yn awtistig drwy edrych arno. Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach deall ymddygiad unigolyn.
 - Ydych chi'n credu y dylai fod yn rhaid i bobl awtistig ddatgan eu hanabledd?

Gofynnwch i'r myfyrwyr gyflwyno eu hatebion - ceir cymorth yn y pecyn cymorth Full Spectrum Awareness. *Full Spectrum Awareness.*

ADNODDAU:

'A WINDOW INTO OUR
WORLD' VIDEO
www.bit.ly/window-into-our-world

PECYN CYMORTH FULL
SPECTRUM AWARENESS
www.autism.org.uk/full-spectrum-awareness

PRIF WEITHGAREDDAU:

Heriwch y myfyrwyr gyda'r cwestiwn canlynol: Yn eich barn chi, beth yw'r ffordd orau o godi ymwybyddiaeth o anabledd?

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am ffordd o godi ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn yr ysgol. Ar ôl iddynt ddatblygu eu syniadau, gofynnwch iddynt eu cyflwyno i weddill y dosbarth.

GWEITHGAREDD I GLOI:

Trafodwch gyda'r dosbarth cyfan: pam ei bod hi'n bwysig codi ymwybyddiaeth o awtistiaeth ac anableddau eraill? Gallech ddweud bod codi arian neu wirfoddoli ar gyfer sefydliadau fel y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, sy'n helpu pobl sy'n byw gydag awtistiaeth, yn un ffordd o helpu.

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

- Mae rhai pobl awtistig yn defnyddio dulliau cyfathrebu gwahanol, fel y System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau (PECS) a Makaton. Heriwch y myfyrwyr i ymchwilio i un o'r dulliau hyn. Os byddant yn dewis PECS, gofynnwch iddynt ddod â'u set o luniau eu hunain i ddisgrifio eu diwrnod i fyfyrwr arall. Os byddant yn dewis Makaton, gofynnwch iddynt ymarfer a dysgu ar eu cof rywbeth y gallant ei rannu gyda'r dosbarth.

PROFIAD SWYNHWYRAIDD

NODAU:

- ♥ Nodi'r heriau synhwyrdd y mae pobl awtistig yn eu hwynebu.
- ♥ Deall y strategaethau y mae unigolion yn eu defnyddio i ymdopi â'r heriau hyn.
- ♥ Dysgu sut y gall addasiadau i'r amgylchedd helpu pobl awtistig.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Defnyddiwch y clip fideo *'Exercise in Sensory Experiences: An instructional video'* i gyflwyno'r math o weithgareddau y bydd y myfyrwyr yn eu gwneud yn ystod y wers.

Gallwch ddewis gwneud pob un neu rai o'r gweithgareddau a ddangosir yn y clip

ADNODDAU:

*'EXERCISE IN SENSORY EXPERIENCES:
AN INSTRUCTIONAL VIDEO'*

www.bit.ly/exercises-in-sensory-experience

PECYN CYMORTH FULL SPECTRUM AWARENESS
www.autism.org.uk/full-spectrum-awareness

PRIF WEITHGAREDDAU:

Esboniwch y gweithgaredd rydych chi am i'r gr p ei wneud. Ceisiwch annog y myfyrwyr i roi adborth ar eu profiad ar ôl pob gweithgaredd.

Defnyddiwch y daflen gwestiynau (adnodd 1) i annog y myfyrwyr i drafod sut aeth pob gweithgaredd.

ADNODDAU:

ADNODD 1:
TAFLEN GWESTIYNAU
OFFERYNNAU CERDD
TORTSHIS

GWEITHGAREDD I GLOI:

Mae awtistiaeth yn gyflwr sbectrwm, felly bydd pobl awtistig yn ymateb yn wahanol i sbardunau synhwyrdd gwahanol. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddewis un o'r ymarferion a chofnodi sut y gallai effeithio'n wahanol ar ddau berson awtistig.

TAFLEN GWESTIYNAU

Sŵn

1. Sut y gwnaethoch chi geisio canolbwyntio?
2. Sut y gwnaethoch chi ymateb i'r sŵn?
3. Sut y byddai synau yn yr ysgol yn achosi anawsterau i chi wrth geisio canolbwyntio ar dasgau gwahanol?
4. Pum deg wyth eiliad i mewn i'r fideo, gwelir un o'r ymgyrchwyr ifanc yn cuddio ei glustiau. Yn eich barn chi, beth fyddai wedi ei helpu i ddelio ag amgylchedd swllyd yn well?

Canfyddiad pellter

1. Pa mor anodd oedd hi i ddilyn y sbotolau?
2. Pa rannau o'ch corff yr oedd yn rhaid i chi eu symud wrth ddilyn y sbotolau?
3. Pa broblemau eraill a allai godi yn sgil diffyg canfyddiad pellter pobl awtistig yn eu bywydau bob dydd?

Ymwybyddiaeth ofodol

1. Ble yn yr ysgol y gallech chi ddod ar draws sefyllfa debyg i'r un yn yr ymarfer hwn?
2. Allwch chi feddwl am leoedd yn y dref lle gallai hyn fod yn heriol hefyd, a pham?

Ymwybyddiaeth o'r corff

1. Sut oeddech chi'n teimlo yn gorfod symud rhwng y ddau berson?
2. Sut oeddech chi'n teimlo pan oedd y bobl eraill yn cydio ynoch chi?
3. Pa broblemau y gall diffyg ymwybyddiaeth o'r corff eu hachosi i bobl ag awtistiaeth?

Golwg

1. Sut y gwnaethoch chi geisio canolbwyntio?
2. A oedd unrhyw olau'n boenus ac, os felly, pam?
3. Allwch chi feddwl am sefyllfa lle mae golau'n fflachio neu'n troi ymlaen ac i ffwrdd yn gyflym?
4. Gall golau llachar, fel golau fflworoleuol, fynd ar nerfau pobl awtistig neu hyd yn oed eu niweidio. Pa addasiadau y gellid eu gwneud i'r goleuadau hynny i'w gwneud nhw'n haws eu dioddef?

Cydbwysedd a sŵn

1. Sut oeddech chi'n teimlo pan oeddech chi'n cael trafferth ffocysu?
2. Pa broblemau y mae pobl awtistig yn eu cael gyda chydbwysedd?
3. Gall pobl awtistig gymryd rhan mewn 'therapi galwedigaethol', sy'n helpu gyda chydbwysedd. Sut allai hyn helpu?
4. Mae rhai pobl awtistig yn siglo yn ôl ac ymlaen fel ffordd o ymlacio (gelwir hyn yn 'stimio'). Sut mae hyn yn helpu?
5. Gall pobl awtistig fod yn arbennig o sensitif i synau tawel neu uchel. Pa broblemau y gall hyn eu hachosi iddyn nhw mewn ystafell ddosbarth neu neuadd?
6. Pa addasiadau y gellir eu gwneud ar gyfer pobl awtistig?
7. Beth allai person awtistig ei wneud i addasu i amgylchedd swllyd?

Sefyllfaoedd cymdeithasol

1. Beth fyddai wedi eich helpu chi i ddeall y rheolau cymdeithasol ar gyfer y sefyllfa?
2. Mae pobl awtistig yn cael trafferth dysgu a defnyddio rheolau mewn sefyllfaoedd cymdeithasol gwahanol. Sut mae hyn yn effeithio arny'n nhw yn eich barn chi?
3. Mae therapi lleferydd yn cael ei ddefnyddio i hyfforddi pobl awtistig i ddelio â sefyllfaoedd cymdeithasol, yn ogystal â'u haddysgu sut i siarad. Ydych chi erioed wedi cael unrhyw fath o hyfforddiant mewn sgiliau cymdeithasol?

Cwestiynau ychwanegol

1. Sut mae'r ymateb i sbardunau synhwyrdd gwahanol yn effeithio ar allu person awtistig i gyflawni tasgau bob dydd?
2. Beth y gellir ei wneud i helpu pobl awtistig i ymdopi'n well â'r anawsterau a achosir gan sbardunau synhwyrdd gwahanol?