

MAE'N IAWN I FOD YN WAHANOL!

NODAU:

- Rhoi cyflwyniad i'r Wythnos Ymwybyddiaeth Awtistiaeth Ysgolion ac esbonio pam ei bod yn digwydd.
- Edrych ar y tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng pobl.
- Meddwl am sut i fod yn ffrind da i rywun ar y sbectrwm awtistiaeth.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

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

Dangoswch sleid dau ar y PowerPoint iddynt a gofynnwch iddyn nhw nodi'r tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng y bobl ar y sgrîn.

Rhowch ddwy funud iddynt sgwrsio cyn gofyn am adborth.

ADNODDAU:

ADNODDAU
POWERPOINT I'W
DEFNYDDIO I CHWARAE
RÔL, E.E. BWYD
'OEDOLION'

PRIF WEITHGAREDDAU:

**Dangoswch sleid tri, gan bwysleisio'r teitl
'Mae'n iawn i fod yn wahanol.'**

Dewiswch rai gwirfoddolwyr a gofynnwch iddynt sefyll o flaen y plant eraill.

Gofynnwch i'r gwirfoddolwyr beth maen nhw'n dda amdano. Pwysleiswch y gwahaniaethau rhyngddynt mewn ffordd gadarnhaol. Gofynnwch i'r plant feddwl am sut mae eu ffrindiau'n wahanol iddyn nhw.

Symudwch ymlaen i sleid pedwar a siaradwch am bob pwynt gan ddefnyddio'r syniadau isod. Gallech hefyd ofyn i athro arall neu blentyn hŷn actio pob un o'r anawsterau i'w helpu i gofio.

Weithiau maen nhw'n cael trafferth deall geiriau pobl eraill. Dywedwch air anodd iawn na fydd y plant yn gyfarwydd ag ef, a gofynnwch iddynt ddweud ei ystyr. Yna esboniwch y gair yn syml. Dywedwch fod yn rhaid i chi esbonio pethau weithiau er mwyn eu deall.

Gallwch wneud hyn dro ar ôl tro.

Gofynnwch i'r plant a ydynt byth yn gwneud yr un peth drosodd a throsodd a rhowch enghraifft o drefn ddyddiol yn yr ysgol. Siaradwch am sut y gall trefn fod yn ddefnyddiol er mwyn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Esboniwch fod gan bob un ohonom drefn rydyn ni'n ei hoffi, a bod gan rai pobl ag awtistiaeth drefn fanylach. Rhowch enghraifft.

Gallant symud eu breichiau neu eu cyrff mewn ffordd benodol. Gofynnwch i bawb godi ar eu traed ac ymestyn neu fownsio yn yr unfan. Siaradwch am sut rydych chi'n symud weithiau gan ei fod yn teimlo'n dda, e.e. neidio i fyny ac i lawr pan rydych chi'n gyffrous. Esboniwch mai'r cyfan y mae pobl awtistig yn ei wneud yw beth sy'n teimlo'n dda ac y gallai wneud iddyn nhw deimlo'n well.

Gallent gael trafferth yn addasu i newidiadau, fel rhoi cynnig ar fwydydd newydd, cael athro gwahanol, neu pan fo teganau'n cael eu symud i le gwahanol. Dangoswch fwyd y mae'n annhebygol y bydd y plant yn ei hoffi. Gofynnwch bwy sydd wedi cael eu gorfodi gan eu mam, eu tad neu ofalwr i flasau bwyd newydd nad oedden nhw'n ei hoffi? Trafodwch sut y gwnaeth hyn iddyn nhw deimlo.

Symudwch ymlaen i sleid pump, sy'n rhoi'r cyfle i'r plant feddwl am sut i fod yn ffrind da i rywun sy'n awtistig.

Gofynnwch i'r plant gyflwyno eu syniadau eu hunain ar sut i fod yn ffrind da.

GWEITHGAREDD I GLOI:

Gorffennwch gyda sleid chwech, gan atgoffa'r plant ei bod hi'n iawn i fod yn wahanol. Byddai'r byd yn lle diflas iawn os byddai pawb yr un peth! Fe ddylen ni gefnogi'r gwahaniaethau mewn pobl eraill.

BETH YW YSTYR 'DERBYN'?

NODAU:

- Gwybod beth yw ystyr y gair derbyn.
- Gallu cydnabod sut mae pobl yn wahanol.
- Gallu bod yn ffrind da.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Cyflwynwch y gair 'derbyn'. Beth yw ei ystyr ym marn y plant?

Esboniwch iddynt fod derbyn yn golygu bod yn iawn gyda phobl eraill hyd yn oed os ydyn nhw'n wahanol i ni.

Gofynnwch i'r plant feddwl am sut rydyn ni'n wahanol. Cofnodwch eu syniadau ar y bwrdd gwyn rhyngweithiol/siart troi.

ADNODDAU:

BWRDD GWYN RHYNG-
WEITHIOL/SIART TROI/
BWRDD GWYN

PRIF WEITHGAREDDAU:

Rhowch wyneb hapus a wyneb trist i bob plentyn (adnodd 1).

Esboniwch eich bod yn mynd i ddarllen rhai brawddegau iddynt. Eu tasg nhw yw meddwl am sut maen nhw'n teimlo ar ôl clywed pob brawddeg a dangos hyn drwy ddal y wyneb hapus neu drist i fyny.

Dangoswch lun yn darlunio pob brawddeg wrth i chi ei darllen (adnodd 2).

Brawddegau enghreifftiol:

- "Dwyt ti ddim yn cael chwarae gyda fi gan fod dy lygaid di'n las!"
- "Weithiau rwy'n gweld nad oes gan fy ffrind unrhyw un i chwarae gydag e yn y lle chwarae. Allwch chi ddangos rhai gemau i mi eu chwarae gydag e?"
- "Mae gen i ddidordeb mewn deinosoriaid hefyd. Beth ydych chi'n ei wybod amdanyn nhw?"
- "Dydw i ddim yn deall beth rwyd ti'n ei wneud/dweud felly rydw i am gadw draw wrthot ti a pheidio â bod yn ffrind i ti."

ADNODDAU:

ADNODD 1: WYNEBAU
ADNODD 2:
BRAWDEGAU
ENGHREIFFTIOL

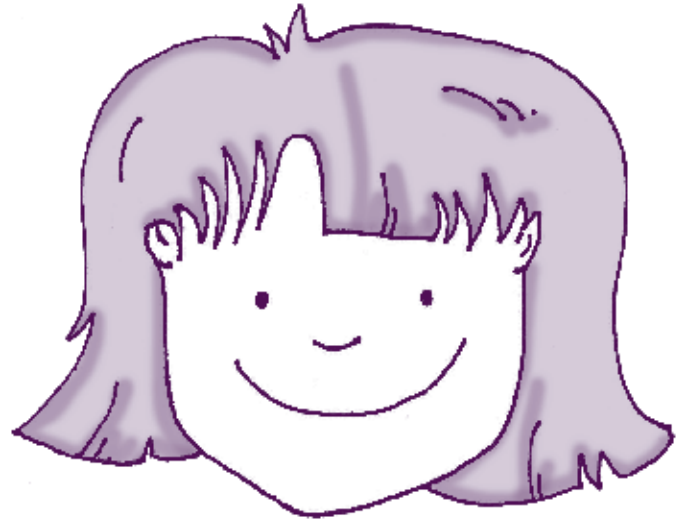
GWEITHGAREDD I GLOI:

Sut fyddech chi'n teimlo os na fyddech yn cael eich derbyn gan fod rhywbeth yn wahanol amdanoch chi? Trafodwch fel grŵp.

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

Beth sy'n eich gwneud chi'n unigryw - gêm paru:

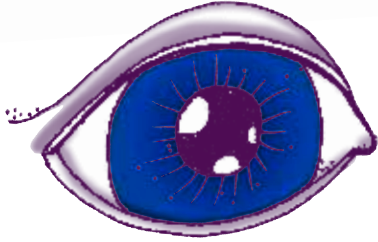
Bydd y plant yn cael eu rhoi mewn pâr gyda ffrind ac yn disgrifio'r pethau y maen nhw'n eu hoffi am ei gilydd ac sy'n unigryw iddynt.



WYNEBAU HAPUS



WYNEBAU TRIST

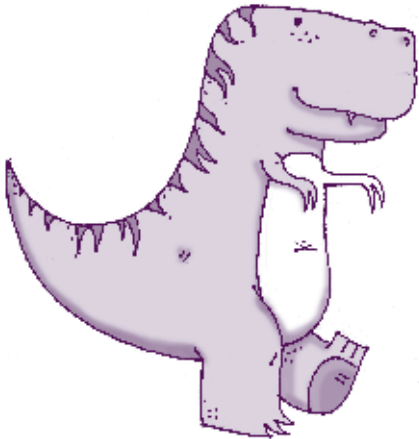


“Dwyt ti ddim yn cael chwarae gyda fi gan fod dy lygaid di’n las!”

“Weithiau rwy’n gweld nad oes gan fy ffrind unrhyw un i chwarae gydag e yn y lle chwarae. Allwch chi ddangos rhai gemau i mi eu chwarae gydag e?”



“Mae gen i ddiddordeb mewn deinosoriaid hefyd. Beth ydych chi’n ei wybod amdany’n nhw?”



“Dydw i ddim yn deall beth rwyd ti’n ei wneud/dweud felly rydw i am gadw draw wrthot ti a pheidio â bod yn ffrind i ti.”



MAE PAWB YN WAHANOL. MAE RHAI POBL YN WAHANOL GAN EU BOD YN AWTISTIG.

NODAU:

- Deall bod pobl awtistig yn gwneud rhai pethau'n wahanol.
- Derbyn nad yw pobl awtistig bob amser yn meddwl fel fi.
- Gallu dangos fy mod yn derbyn pobl wahanol.

GWEITHGAREDD CYFLWYNIADOL:

Darllenwch stori fel *My Friend Sam* sy'n eu cyflwyno i'r profiad o fod yn blentyn ag awtistiaeth.

Gofynnwch i'r plant siarad am yr hyn sy'n digwydd yn y stori a sut mae Sam yn wahanol i blant eraill.



ADNODDAU:

MY FRIEND SAM
www.autism.org.uk/products/core-nas-publications/my-friend-sam
NEU LYFR TEBYG

PRIF WEITHGAREDDAU:

Gofynnwch i'r plant feddwl am eiriau sy'n disgrifio sut y gallan nhw ddangos eu bod yn derbyn rhywun.

Cofnodwch nhw ar y bwrdd gwyn rhyngweithiol/siart troi/bwrdd gwyn. Gallai'r rhain gynnwys bod yn ffrind, caredig, dealltwriaeth, cymwynasgar, neis.

Rhowch dempled o ddarn jig-so i bob plentyn (adnodd 1) a gofynnwch iddynt ddewis un o'r geiriau i'w gopïo neu ei ysgrifennu (gallai fod yn ymadrodd neu'n frawddeg yn dibynnu ar y lefel) yn y canol. Yna gallant addurno'r darn jig-so.

Defnyddiwch waith y plant fel rhan o arddangosfa'r dosbarth am dderbyn.

AMRYWIAD: gallai'r plant ysgrifennu eu geiriau ar fric i'w arddangos ar 'wal dderbyn'. Neu gallent wneud llun o blant yn dal dwylo (gyda Sam yno hefyd!) ac yna ysgrifennu eu geiriau derbyn ar grysau-t y plant.

ADNODDAU:

BWRDD GWYN
RHYNGWEITHIOL/
SIART TROI/
BWRDD GWYN
ADNODD 1: DARN O BÔS
CREONAU
PENSELI
GLITER / STICERI
AR GYFER ADDURNO

GWEITHGAREDD I GLOI:

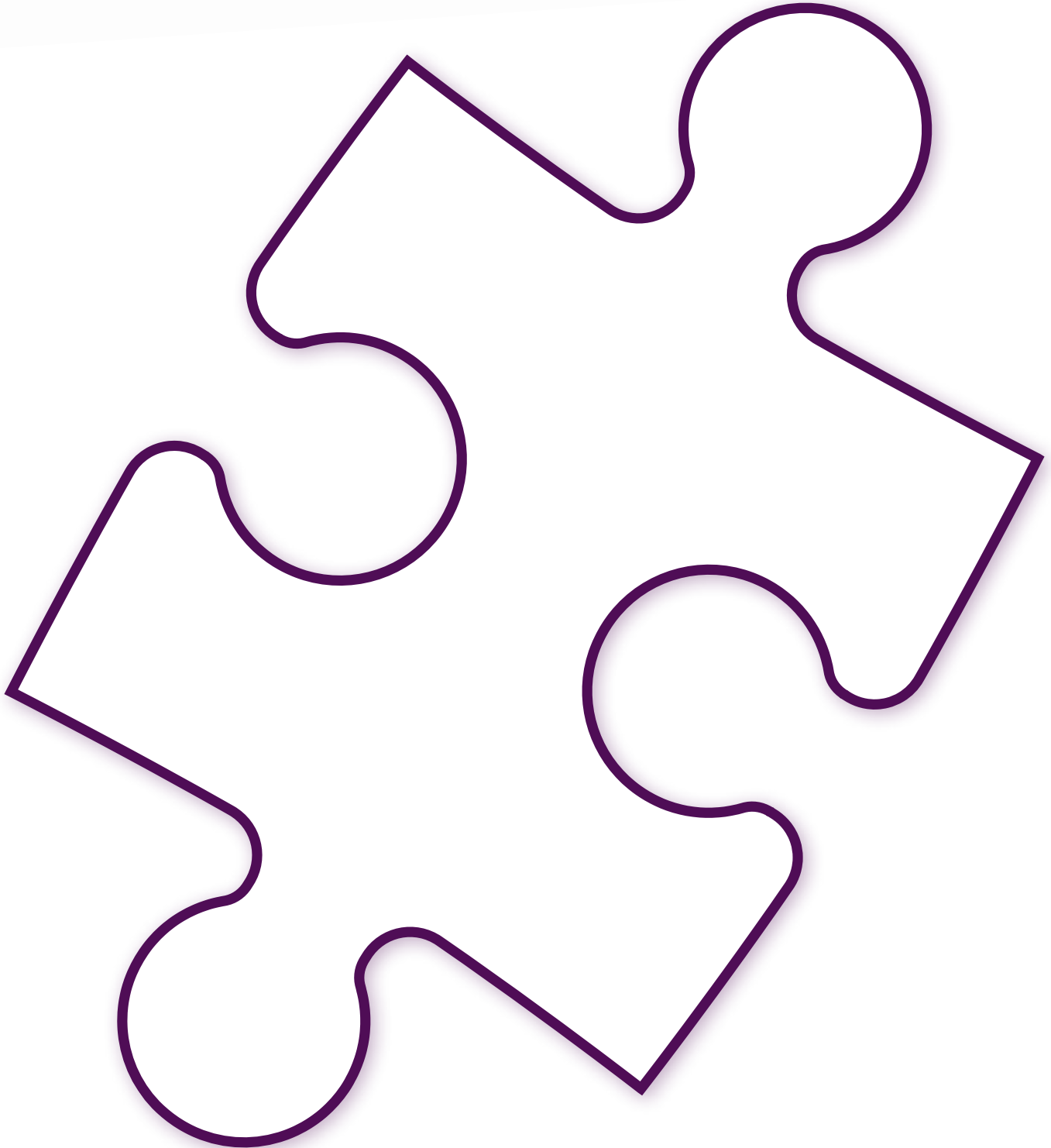
Gofynnwch i'r plant siarad â'u ffrindiau mewn dosbarthiadau eraill neu y tu allan i'r ysgol am ystyr derbyn.

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGOL:

- **DITECTIFS GWAHANIAETHAU!** All y plant ddod o hyd i wahaniaethau rhwng eu ffrindiau a'u teuluoedd? Gallant eu hysgrifennu neu gymryd lluniau a rhannu'r rhain ar ddiwedd y dydd/pan fyddant yn dod yn ôl i'r ysgol. Gorfennwch y gweithgaredd drwy gael parti codi arian i ddathlu'r holl wahaniaethau hyn.
- **CHWILAIR** – geiriau i ddisgrifio ffrind da (adnodd 2)

ADNODDAU:

ADNODD 2:
CHWILAIR



DARN O BŌS

ENW:

DYDDIAD:

C W E S T I Y N A U
T H X T F M V P Z S
V I C A R E D I G J
M N E I S D V D E P
C Y F E I L L G A R
G I N B K L A L V N
L O G W E N U X K N
L S F V E I T F D I
A S K Y A H E L P U
G W R A N D O M N O

RHESTR EIRIAU:

**GOFYN
HELPU**

**GWRANDO
CWESTIYNAU**

**CYFEILLGAR
CAREDIG**

**NEIS
GWENU**

CHWILAIR

C W E S T I Y N A U
T H X T F M V P Z S
V I C A R E D I G J
M N E I S D V D E P
C Y F E I L L G A R
G I N B K L A L V N
L O G W E N U X K N
L S F V E I T F D I
A S K Y A H E L P U
G W R A N D O M N O

RHESTR EIRIAU:

**GOFYN
HELPU**

**GWRANDO
CWESTIYNAU**

**CYFEILLGAR
CAREDIG**

**NEIS
GWENU**

CHWILAIR - ATEBION

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.