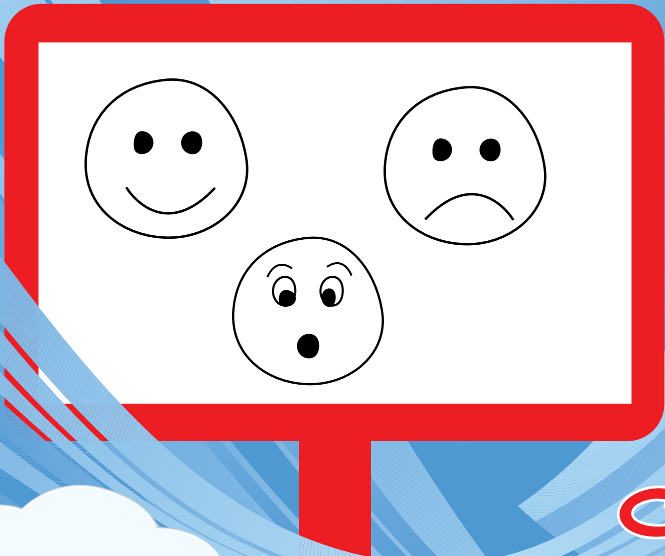


Cyfathrebu! Cyfathrebu!

Llyfryn gwybodaeth ar gyfer rhai sy'n byw ac yn gweithio gyda phlant ifanc gydag Anhwylder Sbectrwm Awtistig (ASD)

Maggie Bowen a Lynn Plimley

Autism Cymru
Wales' National Charity for Autism
Elusen Genedlaethol Cymru ar gyfer Awtistiaeth

Ariennir gan

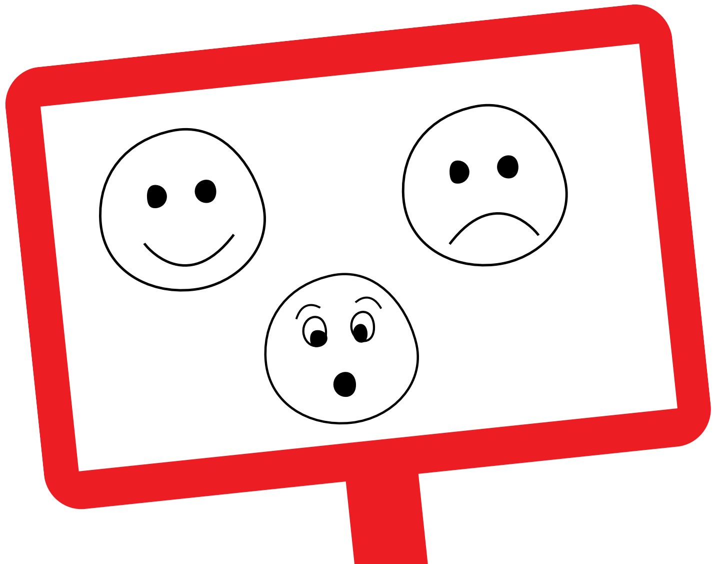
Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Rhagair

Mae Awtistiaeth Cymru wedi ffurfio Cynghrair Celtaidd gydag Autism Northern Ireland, The Irish Society for Autism a'r Scottish Society for Autism, gyda golwg ar rannu arfer gorau. Cafodd y llyfryn hwn ei ysbrydoli a'i seilio ar waith Autism Northern Ireland sydd wedi datblygu rhaglen cyn-ysgol lwyddiannus iawn Jig-so Ymrwymiad Cynnar.

Fe'i bwriedir i gyd-fynd â'r llyfryn 'Learning to Play: Playing to Learn' y medrir ei lawrlwytho yn rhad ac am ddim o www.awares.org.

Diolch hefyd i Jennie Thomas (Autism Cymru) ac Ysgol Crownbridge am eu hawgrymiadau. Rydym hefyd yn ddiolchgar i Sian Owen a Bethan Williams (Mudiad Ysgolion Meithrin), Ann Ireland, Miriam Morris, Sara Thomas, Shan Kenchington, Louise Jones, Sharon Crump a Chris Lewis am roi enghreifftiau o weithgareddau a Wendy Keay-Bright am ysgrifennu'r adran ar Dechnoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu. Yn olaf, hoffai Autism Cymru ddiolch i Lywodraeth Cynulliad Cymru am ariannu cynhyrchu'r llyfryn hwn.



Beth yw Anhwylder Sbectrwm Awtistig (ASD)?

Mae ASD yn anabledd datblygiadol sy'n effeithio ar sut mae plant yn deall y byd. Gall gallu deallusol plant gydag ASD amrywio o anawsterau dysgu difrifol heb fawr neu ddim cyfathrebu llafar, i ddeallusrwydd uwch na'r cyfartaledd gyda gafael rhugl ar iaith. Mae pob plentyn gyda ASD yn unigryw a bydd ganddynt eu hanghenion a'u dewisiadau unigol eu hunain. Nid oes 'un maint yn ffitio pawb' ar gyfer yr holl blant hyn yn union fel unrhyw blant eraill.

Fodd bynnag, beth bynnag eu gallu deallusol, bydd gan bob plentyn ar y sbectrwm awtistig anawsterau craidd gyda'u:

- Cyfathrebu
- Rhyngweithio cymdeithasol a
- Hyblygrwydd meddwl.

Gelwir hyn yn **Driawd Amhariad.**

Efallai nad yw plant gyda ASD eisiau cyfathrebu. Yn aml ni wyddant fod gan ystumiau, golwg yr wyneb a gwahanol dôn o lais ystyr neilltuol.

Nid yw **sgiliau cymdeithasol** plant gyda ASD wedi datblygu gystal â'u cyfoedion prif ffrwd. Medrant osgoi cyswllt llygad, peidio hoffi cymryd eu tro/rhannu a dim ond yn mwynhau chwarae cyfyngedig ac ailadroddus. Efallai nad ydynt yn gwahaniaethu rhwng y ffordd y maent yn ymddwyn gyda dieithriaid ac oedolion cyfarwydd. Weithiau byddant yn mynnu ar reolau a threfn a mynd yn anniddig iawn os nad yw popeth ar eu telerau eu hunain. Yn aml nid oes gan blant gydag ASD unrhyw synnwyr o berygl.

Bydd plant gydag ASD yn cael anawsterau gyda'u sgiliau dychmygu a **gallu i feddwl mewn ffordd hyblyg.** Byddant yn aml yn hoffi trefn a strwythur yn eu bywyd ac yn canfod newid yn anodd. Medrant fod ag obsesiwn am bethau neu bynciau arbennig e.e. Tomos y Tanc neu gymeriadau Disney. Weithiau byddant yn canolbwyntio ar y manylyn llai ac yn anwybyddu'r darlun mawr.

Yn ogystal â'r anawsterau a amlygir uchod, mae unigolion gydag ASD yn dweud wrthym am yr adwaith y medrant ei gael i ysgogwyr **synhwyraidd.** Gall rhai synau, goleuadau, lliwiau, blasau neu arolygon achosi gofid iddynt. Medrant edrych am symbyliad gweledol drwy syllu ar bethau o onglau anarferol neu droi a throelli pethau dan olau. Medrant edrych am symbyliad corfforol drwy droi o gwmpas, fflapio'u dwylo neu siglo a gwrthod gwisgo rhai eitemau o ddillad.

Datblygu Sgiliau Cyfathrebu

Mae'r llawlyfr hwn yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau cyfathrebu plant ifanc gydag ASD. Cyfathrebu yw ffordd naturiol plentyn o gymdeithasu ac mae'n eu galluogi i ddiwallu eu hanghenion. Mae'r broses hon yn cychwyn o'r funud y cawn ein geni. Yn wahanol i'w cyfoedion, nid yw cyfathrebu'n dod yn rhwydd i blant gydag ASD oherwydd eu bod yn cael anhawster yn deall iaith a mynegi eu hunain. Mae plant gydag ASD yn aml yn ddibynnol iawn ar rywun arall i gychwyn cyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol. Fel oedolyn, gall fod yn rhaid i chi roi rheswm pendant iawn i blentyn gyda ASD i wneud cyfathrebu yn werth chweil!

Mae cyfathrebu yn fwy na'r gair llafar. Gall plant gyda ASD gyfathrebu mewn ffyrdd eraill (Autism NI, 2005). Medrant:

- Grio neu sgrechian
- Symud eu corff yn nes at bobl a phethau y mae ganddynt ddiddordeb ynddynt neu droi eu corff i ffwrdd
- Defnyddio ystumiau neu edrychiad wyneb
- Ymestyn gyda llaw agored i gael pethau maent eu heisiau
- Cydio yn eich llaw i'ch cael i wneud pethau iddynt
- Edrych ar bethau y maent eu heisiau
- Pwyntio ar bethau, ond peidio edrych arnoch chi
- Edrych a phwyntio ar bethau ac yna edrych yn ôl arnoch chi
- Cyfathrebu'n defnyddio lluniau neu ffotograffau
- Defnyddio ecolalia h.y. ailadrodd geiriau pobl eraill

Mae'n rhaid i oedolion edrych am unrhyw arwydd bach fod y plentyn yn ceisio cyfathrebu angen.

Fodd bynnag, gall rhai plant ifanc gydag ASD fod yn fedrus gyda'r gair llafar, yn arbennig yng nghyswllt pwnc sydd o ddiddordeb iddynt. Er y gall yr iaith ymddangos yn soffistigedig, pan edrychir arni'n fanwl, yn aml bydd diffyg dealltwriaeth glir. Medrant gymryd pethau'n llythrennol a gall sgyrsiau fod yn unochrog iawn.

Ymddygiad fel Cyfathrebu

(Plimley, Bowen a Morgan, 2007)

Ar gyfer plentyn gydag ASD mae unrhyw fath o ymddygiad eithafol yn debygol o fod yn ddull o gyfathrebu. Mae angen i ni roi sylw i'r neges y mae'n ei gyfleu neu ni fydd yr ymddygiad yn newid. Pa swyddogaeth sydd gan yr ymddygiad? Er enghraifft, a yw'n cael yr hyn y maent eisiau iddynt? A yw'n gwneud i bobl fynd i ffwrdd? A yw oherwydd gorlwyth synhwyraidd eithafol? A yw oherwydd salwch, blinder neu fod eisiau bwyd?

Ceisiwch edrych ar yr ymddygiad hwn mewn ffordd arall. Peidiwch ei weld fel bwriadol neu ddrygionus. Mae ymagwedd gadarnhaol at y plentyn a'r ymddygiad yn fwy tebygol o roi canlyniad cadarnhaol. Ni fydd yn gyflym nac yn rhwydd newid yr ymddygiad anodd ond os edrychwn ar yr hyn sy'n ei sbarduno a'i neges sylfaenol, efallai y medrwn newid yr ymddygiad am ffordd fwy addas o gyfathrebu teimladau a lliniaru tensiwn ar y ddwy ochr.

Mae gwyntyllau a chardiau teimlad fel y rhai a ddangosir yma yn ddyfais ddefnyddiol i helpu plant fynegi eu hemosiynau.

Gweithgareddau i Annog Rhyngweithio

Mae'n bwysig gwneud hyn yn brofiad hwyliog i'r plentyn a'r oedolyn. Medrir defnyddio'r gweithgareddau dilynol i ennill sylw ac annog y plentyn i ryngweithio gyda chi. Mae'n bwysig nodi fod rhai unigolion gydag ASD yn dweud fod cyswllt llygad yn boenus iawn iddynt a dywed eraill wrthym ei bod yn ei chael yn anodd defnyddio dau synnwyr ar yr un pryd. Os ydynt yn gwrando arnoch, yna efallai na fyddant yn medru edrych arnoch.

- **Balwnau a Gemau Pêl**

  Chwythwch hwy i fyny a'u sboncio, eu taflu a thynnu wynebau arnynt! Chwythwch hwy i fyny a theimlo'r aer yn dod allan ohonynt. Gwnewch synau wrth i chi chwarae. Daliwch neu cuddiwch y bêl tu ôl i'ch cefn neu dan eich siwmper. Defnyddiwch fagiau ffa yn yr un ffordd.

- **Swigod a Phlu**

  Defnyddiwch swigod amser bath - anogwch eich plant i'w popian - dywedwch 'pop' bob tro y gwnânt hynny Chwythwch blu o fewn llinell gweld eich plentyn.

- **Gemau chwarae mig**

  Chwaraewch tu ôl i ddodrefn neu lenni. Defnyddiwch bypedau neu wneud wynebau ar lwyau pren i ddiflannu tu ôl i'r gadair. Rhowch dywel dros eich pen, yna'i dynnu. Cuddiwch eich wyneb gyda'ch dwylo. Defnyddiwch bypedau bysedd y medrwch eu cuddio'n rhwydd tu ôl i'ch cefn Defnyddiwch iaith syml yn ystod y gweithgaredd fel 'Mynd, mynd, wedi mynd!', 'Pip-po!' a 'Nôl eto!'

- **Gemau Edrych**

  Mae plant gydag ASD yn aml yn rhoi sylw i fanylion. Felly newidiwch bethau! Rhowch soser ar ben cwpan, rhoi darnau pos yn y lle anghywir neu degan stacio yn y drefn anghywir.

- **Blychau Teimlo**

  Dangoswch i'r plentyn eich bod yn rhoi eitem o ddiddordeb e.e. hoff degan/ eitem mewn blwch. Rhowch gaead ar y blwch ac yna'i symud yn araf. Gadewch i'r plentyn roi ei law tu mewn i'r blwch, ei chymryd allan a chwarae gyda'r blwch.

- **Gleiniau Lliw**
  Gwnewch gadwynau, eu didoli mewn potiau, gwneud patrymau neu eu hysgwyd mewn tun.
  Ond **peidiwch byth** a gadael i'ch plentyn chwarae gyda hwy heb fod rhywun yno'n cadw golwg.

- **Teganau Stacio a Barilau Nythu**
  Matsiwch nhw a'u cyfrif. Adeiladwch dyrrau gyda'r plentyn a chithau'n cymryd eich tro. Medrir defnyddio teganau brics yn yr un ffordd. Cuddiwch bethau dan y barilau nythu neu eu llenwi gyda dŵr a'u harnofio pan fydd yn amser bath. Defnyddiwch iaith syml iawn fel 'Llawn ... Gwag'.

Gweithgareddau i annog dynwared

Mae dynwared yn bwysig i wella arsylwad, gan ddatblygu sgiliau cydweithredu a chyfathrebu. Fodd bynnag, efallai na fydd rhai plant gyda ASD yn mwynhau gweithgareddau sy'n annog dynwared ac os felly, yna mae'n bwysig nad ydych yn eu gorfodi. Gall gweithgareddau cynnwys:

- **Gweithgareddau Copïo**

Anogwch y plentyn i gopïo yr hyn a wnewch chi – clapio dwylo, chwifio dwylo, cyffwrdd eich trwyn neu guro eich traed. Mae hefyd yn syniad da i chi ddynwared ei symudiadau ef/hi.

Defnyddiwch offerynnau cerdd ac ysgydwyr i ddynwared eich gilydd neu ymateb i unrhyw synau a wnaiff eich plant yn adleisio'r synau hynny.

Canwch neu chwarae cân actol fel 'Mae'r olwynion ar y bws','Os wyt ti'n hapus gad i mi wybod' ac ati i annog dynwared.

- **Briciau Tegan**

Gosodwch nifer o frics ar y llawr. Copïwch yr hyn mae'r plentyn yn ei wneud - os ydynt yn adeiladu, adeiladwch chithau yr un peth. Os ydynt hwy yn taro brics gyda'i gilydd neu'n chwarae gyda hwy, gwnewch chithau'r un peth. Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn gweld eich bod yn gwneud yr un peth - dywedwch ei (h)enw i gael ei sylw. Medrir defnyddio teganau eraill fel cylchoedd stacio yn yr un ffordd.

Gweithgareddau i annog cymryd eich tro

Mae cyfathrebu'n golygu ein bod yn cymryd ein tro. Dywed unigolion gydag ASD wrthym eu bod yn ei chael yn anodd iawn i gymryd eu tro mewn sgwrs. Maent yn ei chael yn anodd gwybod pryd i ateb/gymryd rhan neu bryd i fod yn ddistaw a rhoi cyfle i'r person arall siarad. Efallai mai dyma pam eu bod yn aml yn teimlo'n fwy cyfforddus yn defnyddio negeseuon e-bost neu negeseuon testun lle mae cymryd eich tro yn y cyfathrebu yn llawer mwy amlwg.

Medrir defnyddio nifer o deganau a gweithgareddau i helpu plant ifanc gydag ASD i ddeall cysyniad cymryd eu tro yn y broses gyfathrebu. Peli, bagiau ffa, ceilys, blychau postio, briciau, teganau stacio, teganau popio-fyny, llyfrau 'codi'r fflap', pypedau a theganau weindio (yn symud ymlaen ac yn ôl) i ddatblygu'r ddealltwriaeth yma.

Cyfathrebu a'r Cyfnod Sylfaen

Yn ôl Val Cumine a'i chydweithwyr (2000, tt. 60-61) er mwyn rhoi'r cyfleoedd gorau i blant ifanc ddatblygu sgiliau mewn cyfathrebu, iaith a llythrennedd, bydd angen i ymarferwyr roi sylw i:

- Helpu'r plentyn i ddeall beth yw cyfathrebu;
- Rhoi amrywiaeth o strategaethau cyfathrebu geiriol a di-eiriau i gyfathrebu
- Helpu plentyn i ddeall cyfathrebu geiriol a di-eiriau pobl eraill
- Rhoi cyfleoedd i'r plentyn i gysylltu'r iaith gyda symudiad corfforol mewn cân actol a rhigymau
- Rhoi cyfleoedd i gysylltu iaith (llafar ac ysgrifenedig) gyda phrofiadau bywyd go iawn
- Helpu'r plentyn i ddatblygu sgiliau cyfathrebu mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.

Maent yn cynghori ymarferwyr i wneud y dilynol:

- Defnyddio teganau sy'n mynnu eu sylw ac yn gysylltiedig â diddordeb plentyn
- Trefnu sesiynau un i un neu grwpiau bach ar gyfer canu (cân actol) a straeon byr
  - Gorliwio golwg ac ystumiau wyneb
    - Dysgu pwyntio
    - Creu sefyllfaoedd a fedrai ysgogi'r plentyn i ddefnyddio iaith i gyfathrebu e.e. 'anghofio' rhoi gwelltyn mewn carton ffrwythau
    - Eu dodi eu hunain rhwng y plentyn a'r eitem y mae ei heisiau, ei annog ef/hi i'ch ysgogi i ymestyn ar y peth y mae angen
  - Defnyddio ciwiau gweledol neu gerddorol i ategu cyfarwyddyd llafar e.e. chwarae darn arbennig o gerddoriaeth i roi arwydd ei bod yn amser cael diod
      - Mewn llythrennedd, mae'n bwysig bod yn ymwybodol y medrai'r plentyn ddadgodio geiriau'n dda ond fod heb fawr ddim dealltwriaeth o'u hystyr.

Defnyddio Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu i Hwyluso Cyfathrebu

TGCh, Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu, yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio amrediad o ddyfeisiau cyfrifiadur personol (PC) a gynlluniwyd ar gyfer cyfathrebu. Fel arfer mae'r rhain yn gyfrifiaduron desg, byrddau gwyn rhyngweithiol, gliniaduron a dyfeisiau symudol eraill.

I blant gydag ASD, gall y cyfrifiadur roi gofod ymchwilio diogel ar gyfer creadigrwydd a dychymyg lle, pan roddir y lefel briodol o strwythur ac arweiniad, byddant yn canfod y medrant ryngweithio ar eu cyflymder eu hunain heb ofn methu. Gall apêl gyffredinol cyfrifiaduron gynorthwyo i gynnwys y plentyn mwyaf pryderus oherwydd bod cyfrifiaduron yn cynnig cyfrwng y medrir ei weld a'i reoli lle gall cyfathrebu ddigwydd heb fewnbynnau amlsynhwyraidd y byd go iawn. Yn neilltuol, dangoswyd fod cyfrifiaduron yn cynorthwyo cyfathrebu drwy roi trefn ar gyfer cymryd tro ac aros a fyddai yn ystod rhyngweithiad wyneb-i-wyneb yn dibynnu ar ddeall bwriadau eraill drwy iaith ac ystum. I blant gydag ASD mae hyn yn rhoi budd sylweddol, gan fod yr haenau niferus o ddehongliad sydd eu hangen ar gyfer cyfathrebu wyneb-i-wyneb yn ffynhonnell barhaus o ddryswch a phryder.

Mae plant gydag ASD yn aml yn ei chael yn anodd rhyngweithio gydag eraill a medrant ddod yn bryderus yn yr ysgol a sefyllfaoedd cymdeithasol. Weithiau gall hyn arwain at ymddygiad anodd. Gydag arweiniad, medrid defnyddio cyfrifiaduron fel dyfais i arddangos i blant sut y medrant ryngweithio gydag eraill heb fod angen ymddygiad cyfathrebu confensiynol, megis cyswllt llygad ac iaith. Drwy edrych ar berson, oedolyn neu blentyn arall, chwarae ac arbrofi, mae'n bosibl annog dynwared a chymryd tro. Gweithio wrth ochr person neu blentyn arall yw'r cam cyntaf i ryngweithio a goddef person arall yn eu 'gofod'.

Mae'r mathau o weithgareddau gyda chyfrifiadur sy'n annog ailadrodd a dynwared yn bwynt cychwyn da ar gyfer gostwng pryder. Gall hyn arwain at gynyddu cyfleoedd ar gyfer rhannu cyfathrebu a chwarae creadigol. Bydd llawer o blant gydag ASD hefyd yn mwynhau gweithgareddau gyda TGCh sy'n rhoi adborth iddynt ac yn eu gwobrwyo. Bydd hyn yn tynnu eu sylw a gall yn y pen draw gynyddu eu hyder a'u hunan-barch, a gwyddom y gall hynny hefyd gymell y dymuniad i rannu gydag eraill. Gall ymchwiliad dilynol o fewn amgylchedd TGCh felly arwain at ddatblygu cyfathrebu, gan y gall plant ddeall y gall eu gweithredoedd fod â chanlyniad. Lle gosodir technoleg er mwyn i blant eraill arsylwi ac ymuno, gall hyn arwain at ddymuniad i rannu gydag eraill.

Gall galluogi plant i ymchwilio amgylchedd TGCh a chanfod sut i ddewis gwahanol opsiynau annog annibyniaeth, fel ffordd o gyflwyno cydweithredu, gall defnyddwyr mwy profiadol arddangos rhai gweithgareddau i ddefnyddwyr eraill. Ystyrir bod y 'sgaffaldu' hyn yn rhan hanfodol o ddysgu ac yn un a ddefnyddiodd llawer o ymarferwyr yn y maes hwn.

Serch hynny, mae'n bwysig cofio y medrai'r ffocws dwys y mae cyfrifiadur yn ei roi mewn gwirionedd gynyddu meddwl 'twnnel'. Gwyddom fod llawer o blant gydag ASD yn ymddieithrio o'r broses ddysgu neu'n canolbwyntio ar set gyfyngedig o sgiliau neu ddiddordeb y maent wedi'w dewis i'w hunain. Gall hyn achosi llawer o rwystredigaeth i rai sy'n gweithio gyda'r plentyn wrth i ni geisio adlinio eu diddordebau ac annog ein plant i ddod yn gyfranogwyr gweithgar yn ein cymdeithas. Mae llawer o rieni wedi gweld eu plentyn 'ynghlwm' yn ei hoff gêm cyfrifiadur ac mae athrawon wedi sôn am anhawster nad ydynt yn medru ymrwymo plant mewn gweithgareddau eraill tra bo'r cyfrifiadur yn dominyddu eu profiad. Mae rhai ymchwilwyr wedi mynegi pryderon y bydd datblygiad plant ifanc iawn yn gyfyngedig os na chânt gyfle i wneud ac ymchwilio yn defnyddio eu holl synhwyrau a chael digon o ryddid i ddewis. Gall TGCh sy'n defnyddio cyfeiriad penodol iawn gyda rheolau eglur a strwythurau trefnus olygu fod plant yn dysgu trefn yn hytrach na chymryd rhan yn y rhyngweithio llawn a all ddigwydd pan fydd cyfleoedd ar gyfer darganfod, yr annisgwyl a chywreinrwydd ar gael.

Felly, mae'n bwysig cofio fod rôl oedolyn cefnogol yn mynd tu hwnt i fod yn hyfforddydd - mae'n bwysig creu seibiant mewn gweithgaredd TGCh a chanfod ffyrdd o ymuno ym mharth diddordeb y plentyn.

Rhai gweithgareddau pellach ar gyfer datblygu cyfathrebu

Gwrthrychau lliwgar

Mae nifer o deganau ar gael yn awr sy'n goleuo neu'n gwneud synau yn union fel y rhai a ddarlunnir yma. Medrir eu defnyddio i ddenu sylw ac annog rhyngweithio. Weithiau, mae gan blant hoff degan sy'n goleuo neu'n disgleirio a medrir defnyddio'r rhain fel gwobr. Er enghraifft, anogwch blentyn i bwyntio at wrthrych y mae'n wirioneddol ei hoffi ac os yw'n pwyntio, rhowch yr eitem iddo/iddi ar gyfer cyfle chwarae. Mae angen i blant gydag ASD gael eu cymell i gyfathrebu.

Amserlenni gweledol

Yn aml mae plant gydag ASD yn ddysgwyr gweledol. Mae amserlenni gweledol syml fel y rhai yn y lluniau yn helpu i ddangos i'r plentyn beth sy'n mynd i ddigwydd yn ystod y dydd. Pan fydd gweithgaredd wedi'i orffen, gall y plentyn symud y llun perthnasol a gwybod ei fod/bod yn barod i symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf. Nid yw plant gyda ASD yn hoffi newid felly mae amserlen o'r math hwn yn bwysig oherwydd y gall ddileu ofn yr anghyfarwydd.

Cyfeiriadau

Autism Northern Ireland (2005) *Communication and Socialisation: The Rainbow Resource Kit*

Cumine, V. , Leach, J. a Stevenson, G. (2000) *Autism in the Early Years: A Practical Guide, Llundain*: David Fulton

Plimley, L., Bowen, M. a Morgan, H. (2007) *ASDs in the Early Years, Llundain*: Sage Publications

Dylunio ac argraffu gan Carrick • Ffôn: 01443 843 520 • www.carrickdesignprint.co.uk