Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Canllaw i Ymarferwyr sy'n Gweithio mewn lleoliadau Cyn-ysgol / Ysgolion Cynradd / Ysgolion Arbennig yng Nghymru

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5971 6
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig?	4
Effaith ASD mewn lleoliadau Cyn-ysgol ac Addysg Gynradd	5
Pwysigrwydd gwaith gyda theuluoedd a gwaith amlasiantaethol	7
Pontio	8
Cyn-ysgol	10
Ysgolion Cynradd	12
Ysgolion a darpariaethau eraill	14
Meithrin cyfathrebu swyddogaethol a sgiliau cymdeithasol	15
Cwricwlwm amgen, gan gynnwys sgiliau bywyd	16
Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach	17
Atodiad: "Beth, Pwy, Ble a Sut" ar gyfer ymyriadau	18
Awduron	24

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Gwneir diagnosis o Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth (ASD) pan fo gan blentyn neu oedolyn amhariadau yn ymwneud â rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu cymdeithasol ynghyd â diffyg ar ddychymyg cymdeithasol a phatrwm ailadroddus cyfyngedig o weithgareddau a diddordebau. Mae'r term 'anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth' yn derm eang sy'n cyfeirio at yr is-grwpiau a adwaenir fel Anhwylderau Datblygu Treiddiol (PDD). Mae'r is-grwpiau hyn yn cynnwys Awtistiaeth Plentyndod, syndrom Asperger, ac anhwylderau eraill ar y sbectrwm awtistiaeth, sydd i gyd yn cael eu diffinio gan Ddosbarthiad Rhyngwladol Sefydliad Iechyd y Byd o Anhwylderau Meddyliol ac Ymddygiadol. Dengys tystiolaeth ymchwil bod gan 1 o bob 100 unigolyn yn y Deyrnas Unedig anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD). Credir bod tua 27,000 o bobl sydd ag anhwylder ar y sbectrwm awtistig yng Nghymru heddiw. Er mwyn gwneud diagnosis cynhelir asesiad cynhwysfawr gan dîm profiadol o glinigwyr. Mae'r asesiad fel rheol yn cynnwys cyfweliad manwl gyda'r rhiant, asesiadau seicolegol ac ieithyddol penodol ac arsylwadau clinigol. Mae cyfeirio unigolyn am asesiad a diagnosis yn ei alluogi i gael y cymorth a'r cyngor mwyaf addas, a dengys tystiolaeth mai cymorth addas ac ymyriad cynnar sy'n rhoi'r canlyniadau gorau i unigolion sydd ag ASD. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol hefyd bod ASD i'w weld yn aml gyda chyflyrau meddygol eraill, boed yn gyflyrau corfforol neu feddyliol.

Er bod amcangyfrifon poblogaeth yn dangos bod Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig yn weddol gyffredin, mae nifer o achosion yn y boblogaeth bresennol sydd heb gael diagnosis, yn enwedig ymhlith oedolion. Yn ychwanegol at hyn, mae'n bosib y bydd gan rai unigolion arwyddion penodol o ASD heb o reidrwydd gael y syndrom ASD llawn a fyddai'n arwain at ddiagnosis.
O ganlyniad, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o arwyddion yr anhwylder, oherwydd mae'n bosib na fydd llawer o bobl sy'n dod i gysylltiad ag unigolion sydd ag awtistiaeth yn ymwybodol mai dyma pam y maent yn cael anawsterau. Bydd y daflen hon yn rhoi sylw i faterion a phynciau sy'n ymwneud yn gyffredinol â galluogi'r unigolyn i wneud y defnydd gorau o'i addysg mewn lleoliad cyn-ysgol, ysgol gynradd a/neu ysgol arbennig.

Effaith ASD mewn lleoliadau Cyn-ysgol ac Addysg Gynradd

Mae dealltwriaeth o’r ffordd y bydd y Triawd o Amhariadau a phroblemau synhwyraidd yn effeithio ar ganfyddiad rhywun sydd ag ASD o’i amgylchedd yn bwysig wrth sefydlu trefniadau rheolaidd yn y dosbarth a chyflwyno’r cwricwlwm. Mae’n bwysig sylweddoli hefyd y bydd cael ASD yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd a bod yn rhaid i ddulliau a strategaethau addysgu fod yn seiliedig ar anghenion yr unigolyn.

Dyma enghreifftiau cyffredinol o elfennau sy’n golygu bod pobl sydd ag ASD yn gweld y byd yn wahanol (wedi’u codi o’r rhaglen ‘Bridge to Success’, a’u haddasu o’r Cynllun ‘Early Bird’ gan Rosie Jones a Siârlot Hall o ysgol arbennig yn Ne Cymru).

Gwahaniaethau synhwyraidd

- Gallu bod yn llai sensitif nag arfer neu’n orsensitif.
- Gwahaniaethau canfyddiadol synhwyraidd.
- Cymryd mwy o amser i brosesu gwybodaeth.
- Gallu bod yn fonotropig – ddim ond yn gallu prosesu un synnwyr ar y tro.

Materion yn ymwneud â synau (clywedol)

- Pethau’n tynnu sylw’r unigolyn, e.e. goleuadau sy’n gwneud sŵn, teledu, cerddoriaeth, pobl eraill.
- Amddiffynnol o safbwynt clywedol.
- Ymddangos fel pe na bai’n clywed (wedi troi i wrando ar sŵn arall ar wahân i’ch llais chi).

Materion yn ymwneud â chyffyrddiad

- Yn gwingo/sgrechian pan fydd yn cael ei gyffwrdd, tynnu dillad i ffwrdd.

- Casáu teimlad rhai defnyddiau.
- Hoffi eistedd mewn corneli cyfyng/dan fyrddau.

Materion yn ymwneud â blas ac arogl

- Dim ond yn bwyta bwyd o liw/gwead/blas penodol.
- Gwrthod trio bwydydd newydd.
- Ymateb i wahanol arogleuon.
- PICA – rhoi unrhyw wrthrychau/sylweddau yn ei geg.

Materion yn ymwneud â phropriodderbyniaeth/cynefineg

- Ddim yn gwybod ym mhle mae ei gorff mewn gofod neu ba mor agos i fod.
- Anhawster i eistedd ar gadair neu fod yn llonydd.
- Chwifio dwylo/breichiau.
- Yn llythrennol 'ddim yn sylweddoli ei gryfder ei hun'.
- Anawsterau â gwisgo/dadwisgo.

Materion yn ymwneud â damcaniaeth darogan meddwl

- Anhawster i ddeall beth mae pobl eraill yn ei feddwl neu'n ei deimlo.
- Mae damcaniaeth darogan meddwl wedi'i sefydlu fel arfer erbyn y bydd plentyn yn bedair oed. Mae unigolion yn gwybod sut i fynd o gwmpas eu rhieni a'u gofalwyr drwy ddefnyddio seicoleg. Efallai y bydd unigolion sydd ag ASD yn defnyddio'u hymddygiad yn lle hynny.

Cof

- Mae'n bosib y bydd pobl sydd ag ASD yn cadw atgofion ac yn eu galw'n ôl i gof mewn ffordd wahanol i bobl eraill. Maent yn cadw'u hatgofion fel digwyddiadau ar wahân. Gallant ailchwarae pob atgof yn berffaith, ond nid ydynt yn gwneud cysylltiadau rhyngddynt, felly mae'n anodd iddynt ragweld digwyddiadau. Maent yn cofio pethau y mae'r gweddill ohonom wedi'u hanghofio, ond efallai eu bod heb weld arwyddocâd y digwyddiad

Lefelau iaith

Mae angen i lefel yr iaith sy'n cael ei defnyddio gydag unigolyn adlewyrchu lefel ei ddealltwriaeth. Mae angen i'r iaith fod yn syml, yn glir ac yn ddiamwys.

Syniadau Defnyddiol

Defnyddiwch ddewisiadau penodol; bydd awgrymiadau gweledol, e.e. symbolau a lluniau, yn helpu unigolion i ddeall.

Mae addysgu strwythuredig (gweler TEACCH yn yr Atodiad), yn defnyddio cynllun ffisegol yr ystafell, lle ceir mannau penodol ar gyfer gwahanol weithgareddau, ac amserlen weledol lle defnyddir symbolau i gynrychioli tasgau/gweithgareddau. Gellir defnyddio symbolau hefyd i gyfathrebu (gweler PECS yn yr Atodiad). Efallai y bydd ar yr unigolyn angen arwyddion gweledol, geiriol neu gorfforol i wybod pa bryd i gyflawni tasg.

Gellir defnyddio iaith arwyddion, e.e. systemau arwyddion 'Makaton' neu 'Signalong'.

Pwysigrwydd gwaith gyda theuluoedd a gwaith amlasiantaethol

Gweithio gyda theuluoedd

Bydd cyswllt rheolaidd â theulu unigolyn sydd ag ASD o fudd i bawb. Y rhieni sy'n adnabod eu plentyn orau bob amser, ond gall staff gynnig persbectif gwahanol. Bydd gweithio gyda'ch gilydd a chynnig cyfleoedd ar gyfer deialog reolaidd, ffurfiol ac anffurfiol, yn galluogi syniadau a strategaethau i gael mwy o ddilyniant a chysondeb. Mae hyn yn cynyddu'r siawns o fod yn llwyddiannus. Bydd barn teuluoedd yn helpu i flaenoriaethu cynlluniau a strwythurau dysgu. Bydd llyfrau cartref-ysgol yn hysbysu rhiant/gofalwr ynglŷn â diwrnod yr unigolyn yn yr ysgol, ac fel arall. Bydd angen i rieni/gofalwyr wybod sut a phryd y mae'n briodol iddynt gysylltu â'r ysgol ac athro/athrawes/cynorthwyydd eu plentyn.

Cydweithio amlasiantaethol

Yn aml iawn mae gan unigolion sydd ag ASD rwydwaith eang o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio er mwyn eu cefnogi hwy a'u teuluoedd.

Gall y cymorth hwn gael ei ddarparu gan:

- Therapydd iaith a lleferydd.
- Therapydd galwedigaethol.
- Ffisiotherapydd.
- Therapydd cerddoriaeth.
- Therapydd chwarae.

Bydd hyn yn helpu i ddatblygu strategaethau a rhaglenni cefnogol. Bydd llinellau clir er mwyn cyfeirio pryderon i sylw'r gweithwyr proffesiynol hyn ac mae'n bosib mai'r canlyniad fydd gweithio ar y cyd ar raglen effeithiol.

Cyfeirio at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)

Gallai cymorth gael ei gynnig hefyd gan dimau arbenigol/allgymorth, Gwasanaethau Cymdeithasol, gofalwyr/gofal seibiant, Seicolegwyr (Addysgol a Chlinigol) a gwasanaethau oedolion hefyd ar wahanol adegau yn ystod cyfnod unigolyn yn yr ysgol.

Mae gan weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal ac addysg unigolion sydd ag ASD gyfrifoldeb i gyfathrebu a chydweithredu er budd yr unigolyn ac i gydweithredu â rhieni/gofalwyr bob amser.

Pontio

Cyfeirir at y newid o un set o amgylchiadau neu leoliad i un arall fel Pontio. Mae'n bosib y bydd ar yr unigolyn sydd ag ASD angen cryn dipyn o waith paratoi a chynllunio ar gyfer pontio. Y ffordd orau o wneud hyn yw drwy ymgynghori â'r gweithwyr proffesiynol a'r rhieni a dylid ystyried anghenion ac ymateb tebygol yr unigolyn.

Bydd y rhan fwyaf o blant yn trosglwyddo o ysgol gynradd i ysgol uwchradd yn 11 oed. Mae ysgolion cynradd, ar y cyfan, yn gymunedau llai. Mae ysgolion uwchradd ar raddfa lawer mwy, ac mae nifer o grwpiau o ddysgwyr o'r un oedran yn mynychu gwersi sy'n cael eu rhoi gan arbenigwyr mewn pynciau. Nid yw staff cymorth, sy'n gweithio yn yr ysgol gynradd, fel arfer yn dilyn yr unigolyn i'r cyfnod uwchradd. Mae ysgolion uwchradd 'lleol' wedi'u lleoli mewn ardaloedd poblog, felly mae'n bosib y bydd angen i unigolyn sy'n byw mewn ardal wledig deithio rai milltiroedd ar gludiant ysgol.

Bydd cynlluniau pontio llwyddiannus ar gyfer yr unigolyn sydd ag ASD yn cynnwys:

- Deialog barhaus rhwng staff sy'n ymwneud â chynlluniau pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, y rhieni a'r unigolyn ei hun.
- Rhannu proffil cywir o'r unigolyn, gan gynnwys ei gryfderau, ei ddymuniadau a'i grŵp o ffrindiau.
- Y staff derbyn yn deall natur ASD a phrif nodweddion unigolion penodol.
- Darparu system bydis/mentora dan ofal cyfoedion.
- Cynllunio mewn da bryd cyn symud, a'r paratoadau'n cynnwys cyfle i'r unigolyn ymweld â'r lleoliad droeon ar wahanol adegau yn ystod y diwrnod.
- Cael cofnod gweledol o'r lleoliad newydd, gan gynnwys lluniau o leoedd a phobl allweddol a chyfle i ymarfer mynd o gwmpas yr amgylchedd newydd.

Mathau eraill o bontio

Mae llawer o unigolion sydd ag ASD yn cael anhawster wrth symud o un gweithgaredd i un arall.

Syniadau Defnyddiol

Gallai strwythurau gweledol fel amserlenni sy'n defnyddio gwrthrychau cyfeirio, ffotograffau neu symbolau leihau'r ansicrwydd a thawelu meddwl yr unigolyn a'i helpu i ddeall beth sy'n mynd i ddigwydd.

Cyn-ysgol

Efallai y bydd gan y plentyn sydd ag ASD rai anawsterau yn ymwneud â sgiliau hunanofal pan fydd yn dechrau ar ei leoliad cyn-ysgol, e.e. arferion bwyta a mynd i'r toiled ar ei ben ei hun, patrwm cysgu rheolaidd a chyfathrebu da.

Maes arall lle gwelir problemau nodweddiadol yn yr oedran hwn yw:-

Bwyd

Hoffi rhai bwydydd sydd â gwead penodol, neu fwydydd sydd â lliw penodol, neu fathau/brandiau penodol o fwydydd. Gwrthod trio bwydydd newydd.

Syniadau Defnyddiol

Defnyddiwch awgrymiadau gweledol (ffotograffau, gwrthrychau cyfeirio) i baratoi ar gyfer bwyta.

Rhestrwch hoff arogleuon a gweadau, gan ehangu'r rhestr yn raddol, a chadw gwahanol fwydydd/gweadau ar wahân.

Ceisiwch leihau'r gofynion – rhoi blaenoriaeth i eistedd gyda rheol eistedd/bwyta/yfed. Ehangu i eistedd wrth y bwrdd gydag 1 person.

Sefydlwch arferion penodol yn ymwneud â ble mae pawb yn eistedd a sut mae'r bwrdd yn cael ei osod.

Cyflwynwch y bwyd mewn ffordd sydd ddim yn fygythiol, e.e. mewn sefyllfaoedd chwarae.

Yn achos deiet gyfyng, gofynnwch am farn meddyg neu fferyllydd bob amser.

Toiledu

Mae'n bosib nad yw'r unigolyn wedi creu cysylltiad rhwng y teimlad o basio dŵr / ysgarthu a defnyddio pot, dim ond defnyddio clwt neu gewyn.

Syniadau Defnyddiol

Sefydlwch batrwm gan ddefnyddio'r un toiled/pot yn yr un lle.

Lluniwch stori bersonol yn ymwneud â thoiled (gweler Storïau Cymdeithasol yn nes ymlaen).

Peidiwch â rhoi llawer o sylw i "ddamweiniau".

Defnyddiwch wobrau sy'n golygu rhywbeth – cyfrifiadur am 5 munud neu lyfr yn hytrach na dweud 'hogyn da' neu 'da iawn ti'.

Ceisiwch gadw at yr un patrwm a chadw unrhyw ysgogiadau eraill yn isel.

Cwsg

Gallai cysgu am gyfnodau byr neu gael anhawster i lonyddu cyn cysgu fod yn broblem.

Syniadau Defnyddiol

Sefydlwch reol mai ar gyfer cysgu yn unig y mae'r ystafell wely.

Cadwch ysgogiadau synhwyraidd ar lefel isel, gan gynnwys mynd i'r ystafell wely i gael 'adloniant'.

Gwnewch ymarferion ymlacio, fel anadlu'n ddwfn, cael bath a stori.

Sefydlwch batrwm cyson ar gyfer amser gwely.

Defnyddio'r iaith iawn

Gall anawsterau yn ymwneud â chaffael a deall geiriau llafar, darllen iaith corff, mynegiant wyneb ac ystumiau achosi anawsterau cyfathrebu.

Syniadau Defnyddiol

Cadwch yr iaith yn syml ac yn glir. Ceisiwch osgoi amwysedd a dewisiadau, e.e. Yn lle dweud 'Beth am fynd allan i chwarae 'nawr?' dywedwch 'Amser chwarae'.

Peidiwch â defnyddio ymadroddion haniaethol fel 'Gwnewch res' / 'Gwnewch gylch'. Yn lle hynny, dangoswch beth mae angen i'r plant ei wneud.

Peidiwch â rhoi gormod o ddewisiadau, e.e. Yn lle gofyn 'Gyda beth rwyt ti am chwarae?' dywedwch ' Jig-so neu liwio' a dangos awgrym gweledol. Dylech bob amser roi cyfle ac amser i'r plentyn brosesu iaith.

Ysgol Gynradd

Bydd plant sy'n gadael eu lleoliad cyn-ysgol yn cael dewis o leoliadau addysgol, gan ddibynnu ar ddymuniadau'r rhiant a'r ddarpariaeth sydd ar gael gan yr awdurdod lleol.

Y dewisiadau hyn fydd dosbarth prif ffrwd mewn ysgol gynradd (cyfrwng Cymraeg neu Saesneg); darpariaeth uned mewn ysgol gynradd prif ffrwd neu ysgol arbennig. Bydd nifer fawr o blant sydd ag ASD mewn lleoliadau prif ffrwd.

Mae hyfforddi a datblygu ymwybyddiaeth yr holl staff yn hollbwysig er mwyn sicrhau cynhwysiant llwyddiannus.

Materion cyffredin mewn ysgolion cynradd

Gall pyliau o 'golli arni' ('meltdown') fod yn nodweddiadol o lawer o blant sydd ag ASD. Mae 99.9% o'n hymddygiadau yn fath o gyfathrebu (fel arfer bod rhywbeth o'i le/ wedi ei newid/ yn wahanol i'r disgwyl). Drwy nodi pryd mae pyliau o 'golli arni' yn digwydd, ym mhle a gyda phwy, gellir llunio cynllun gweithredu sy'n cynnwys rhaglen ymyrryd i helpu i wella cyfathrebu.

Problemau toiledu – mae'n bosib y bydd defnydd cyson o'r toiled yn dal heb gael ei sefydlu erbyn cyrraedd oedran ysgol gynradd. Mae angen gweithredu cynllun toiledu cyson gartref ac yn yr ysgol. Mae'n bwysig iawn defnyddio gwobrau sy'n golygu rhywbeth.

Yn aml iawn mae gan blant sydd ag ASD lefelau gorbryder uchel, sy'n arwain o bosib at orbryder a/neu ymddygiad anodd ac

anghydweithredol, agwedd ymosodol neu hunan-niweidio. Mae'n bwysig nodi'r achos, a lleihau'r ffactorau sy'n ei sbarduno os yw hynny'n bosib.

Rhannu – Yn y dosbarth, mae'n bosib y bydd anawsterau yn ymwneud â chymryd tro, methu â deall safbwynt rhywun arall ac aros am eich 'tro' chi. Gallai'r un peth ddigwydd yn ystod adegau egwyl distrwythur. Gallai arwyddion atgoffa gweledol helpu'r plentyn i wybod pryd mae ei dro ef wedi cyrraedd, a gellid defnyddio teclyn amseru neu feicroffon tegan i ddangos pryd mae 'ei dro ef' a phryd mae 'fy nhro i'. Mae llawer o'r anawsterau hyn yn digwydd oherwydd problemau sy'n ymwneud â chanolbwyntio ar y cyd â rhywun arall a gweithredu am yn ail yn gymdeithasol – y gallu i gydgysylltu sylw gydag unigolyn, a gwrthrych o ddiddordeb. Er mwyn hybu'r sgiliau hyn bydd angen gwella sgiliau canolbwyntio ar y cyd.

Gwneud dewisiadau – mae'n bosib y bydd plentyn yn cael anhawster i ddewis gan nad yw'n deall y cysyniad o ddewisiadau. Gall y pwysau sy'n gysylltiedig â gwneud dewisiadau arwain at lefelau uchel o orbryder. Gallech ddangos y dewisiadau, yn hytrach na disgwyl i'r plentyn gynnig syniadau, neu gyfyngu'r dewis i 'naill ai/neu' er mwyn gwneud y dewis yn haws.

Gwneud penderfyniadau – gallai plentyn fod yn gyndyn o wneud penderfyniad oherwydd fod arno ofn bod yn anghywir neu'n amhoblogaidd. Gallai anogaeth ac egluro'n glir beth sy'n cael ei gynnig fod o gymorth. Ambell waith gall hyn fod yn gryfder hefyd, gan fod dull gweithredu rhesymegol iawn yn gallu bod o gymorth wrth wneud penderfyniadau, ac ni fydd rhywun sydd ag ASD yn dibynnu ar 'ymateb greddfol'. O ganlyniad, mae dewisiadau'n cael eu gwneud drwy broses fwy rhesymegol.

Strwythurau cymorth priodol – ni ellir rhoi amcan rhy isel o werth cymorth gan oedolion gwybodus a deallus sydd wedi cael hyfforddiant priodol yn yr ysgol gynradd. Mae'n bwysig bod hyfforddiant yn cael ei ddarparu i'r staff i gyd a bod y staff yn sensitif i arddull dysgu'r person ifanc sydd ag ASD. Dylai hyn

gynnwys hyfforddiant priodol er mwyn gweithredu strategaethau sy'n ystyried ASD. Gallai'r rhain gynnwys amserlenni gweledol, system bydis a hafan ddiogel pe bai angen un.

Darpariaeth addysgol arall

Unedau cysylltiedig

Gall unedau cysylltiedig fod yn rhan o ysgolion cynradd prif ffrwd. Yn aml iawn gallant gynnig cyfuniad dethol o ddulliau gweithredu sy'n addas i anghenion y plentyn unigol. Mantais uned gysylltiedig yw bod cyfleoedd gwych i gynnwys y plentyn yn y lleoliad prif ffrwd os yw hynny'n briodol i'r plentyn. Gall unedau cysylltiedig ddarparu ar gyfer plant 3-11 oed.

Ysgolion Arbennig

Bydd y penderfyniad i leoli disgybl sydd ag ASD mewn ysgol brif ffrwd neu mewn ysgol arbennig yn dibynnu ar ddewis y rhieni yn ogystal ag asesiad o anghenion dysgu'r disgybl.

Mae ysgolion arbennig yn darparu ar gyfer ystod eang o blant sydd ag anghenion dysgu ychwanegol. Mae'r dosbarthiadau fel arfer yn fach ac mae ganddynt fel arfer gymhareb disgybl: staff dda. Yn aml iawn mae staff mewn ysgolion arbennig wedi cael hyfforddiant ychwanegol mewn cyfathrebu, cefnogi ymddygiad cadarnhaol, anawsterau synhwyraidd a strategaethau addysgu penodol ar gyfer ASD. Mae'r staff yn cael eu defnyddio fwyfwy i ddarparu cefnogaeth a chyngor i ysgolion prif ffrwd.

ASD ochr yn ochr ag anghenion dysgu eraill

Mae'n bosib y bydd gan y plentyn sydd ag ASD gyflyrau eraill hefyd sydd wedi cael eu diagnosio, e.e. alergedd; problemau â'r coluddyn; dyspracsia; dyslecsia; oedi yn natblygiad iaith a lleferydd; epilepsi. Efallai y bydd plant iau'n dal i aros am asesiad llawn o'u hanghenion ond eu bod wedi cael eu hargymell ar gyfer uned/dosbarth arbennig neu ysgol arbennig.

Mae'n bosib y bydd gan y plentyn sydd ag ASD mewn ysgol arbennig rai cryfderau a gwendidau sy'n wahanol i'w gyfoedion.

Ambell waith bydd:

- yn meddu ar fwy o iaith lafar.
- yn meddu ar fwy o sgiliau hunangymorth.
- yn gallu trefnu ei hun yn well.
- yn meddu ar gryfderau penodol mewn meysydd fel rhifedd, llythrennedd neu TGCh.

Ar y llaw arall gall weithiau fod:

- yn ei gragen yn amlach.
- yn cael anhawster i ymateb i bobl eraill.
- yn ddeddfol iawn o ran ei ddisgwyliadau a'i ddymuniadau.
- yn llawer llai cymdeithasol â'i gyfoedion ac oedolion.
- yn cael anhawster i gyfathrebu ei anghenion a'i deimladau.

Gall ysgolion arbennig ddefnyddio strategaethau fel canmoliaeth gymdeithasol a chyhoeddus, targedau ymddygiad, dulliau dysgu amrywiol a rhaglenni iaith ar gyfer grwpiau yn llwyddiannus gyda llawer o ddisgyblion. Nid yw'r plentyn sydd ag ASD yn debygol o ymateb i'r strategaethau hyn oherwydd ei wahaniaethau creiddiol, sy'n gysylltiedig â'r Triawd o Amhariadau.

Meithrin cyfathrebu swyddogaethol a sgiliau cymdeithasol

Pan mae plant yn dechrau yn yr ysgol, yn aml iawn maent wedi arfer cyfathrebu anghenion sylfaenol i'w rhieni. Mae'r rhan fwyaf o blant yn dangos eu bod eisiau bwyd/diod neu eu bod wedi blino drwy wahanol ystumiau, arwyddion, synau, lluniau, symbolau neu eiriau.

Mewn ysgolion arbennig bydd nifer o wahanol systemau cyfathrebu'n cael eu defnyddio, e.e. P.E.C.S. (System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau - gweler yr Atodiad). Bydd rhai'n defnyddio cyfuniad o systemau er mwyn cael y canlyniadau gorau. Y peth pwysicaf yw defnyddio dulliau gweithredu cyson i ddatblygu iaith, rhag drysu'r plentyn.

Defnyddir diwrnod cadarnhaol a strwythuredig i annog trefniadau arferol cadarnhaol, sydd yn eu tro'n lleihau gorbryder plant yn ystod eu diwrnod yn yr ysgol. Anogir plant i gymryd rhan mewn nifer o wahanol weithgareddau, eistedd wrth fyrddau wrth chwarae gyda theganau, a goddef bod yn agos at bobl eraill. Drwy ddefnyddio gwrthrychau cyfeirio, symbolau ac amserlen weledol, mae'r plant yn gallu mynd o gwmpas yr ysgol yn annibynnol.

Cwricwlwm amgen, gan gynnwys sgiliau bywyd

Mae pob plentyn yn cael mynediad at gwricwlwm prif ffrwd, sydd wedi'i addasu ar gyfer ei anghenion a'i allu. Mae TGCh a defnyddio'r bwrdd gwyn rhyngweithiol wedi bod yn ddefnyddiol iawn er mwyn ymgysylltu â disgyblion. Defnyddir dull gweithredu TEACCH hefyd (gweler yr Atodiad), sy'n canolbwyntio ar dasgau eglur, a dechrau a diwedd strwythuredig i dasgau/ sesiynau, yn ogystal â defnydd o'r gweithfan traddodiadol. Mae'n bosib defnyddio cwricwlwm synhwyraidd ar gyfer plant sy'n methu â defnyddio'r cwricwlwm traddodiadol. Gellir defnyddio rhaglenni/gweithgareddau penodol i ddatblygu ac ysgogi disgyblion ar lefel amlsynhwyraidd. Drwy gydol y diwrnod rhoddir cyfleoedd i ddisgyblion ddatblygu eu hannibyniaeth a'u sgiliau bywyd yn barod i'w paratoi i fod yn oedolion.

Mae gwaith trefnu ar y cyd rhwng ysgolion arbennig a sefydliadau / gweithwyr proffesiynol eraill yn helpu i sicrhau pontio esmwyth.

- Staff o'r lleoliad newydd yn ymweld â'r ysgol i ddod i adnabod y disgybl a thrafod materion penodol gyda staff yn yr ysgol, e.e. cyfathrebu, beth mae'r plentyn yn ei hoffi neu'n ei gasáu, materion synhwyraidd a strategaethau cymorth ar gyfer ymddygiad.
- Trefnu cyfres o ymweliadau pontio/ymgyfarwyddo â'r lleoliad newydd.
- Sefydlu cyfarfodydd cynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gyda'r holl weithwyr proffesiynol perthnasol.

Beth bynnag yw natur y broses bontio, dylech sicrhau bob amser fod gennych amser i drafod unrhyw bryderon gwirioneddol sydd gan unigolion sydd ag ASD a'u teuluoedd.

Cynhwysiant o ysgol arbennig i ysgol brif ffrwd

Bydd rhai disgyblion sydd ag ASD yn cael cyfle i fynychu ysgolion neu golegau prif ffrwd i ddilyn eu cryfderau neu fel rhan o raglen wedi'i chynllunio sy'n arwain at gynhwysiant rhannol neu lawn. Bydd paratoi ymlaen llaw ac ymgynghori â'r unigolyn a'i rieni'n helpu i sicrhau bod y profiadau hyn yn llwyddiannus.

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach:

Cysylltiadau yng Nghymru

- Yn Ebrill 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynllun gweithredu ar gyfer awtistiaeth. Dyma'r cynllun gweithredu cyntaf o'i fath i'w gyhoeddi gan lywodraeth, ac o ganlyniad i'r strategaeth hon mae swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD wedi'i ddynodi ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Gallwch ddarganfod pwy yw eich swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD drwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu drwy gysylltu â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLlLC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLlLC yn gartref i dri swyddog cymorth rhanbarthol ar gyfer ASD a fydd yn gallu rhoi'r wybodaeth sydd arnoch ei hangen i chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael copïau rheolaidd drwy e-bost o gylchlythyr CLlLC ar y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer ASD, sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd ym maes awtistiaeth a dulliau gweithredu ledled Cymru, drwy roi eich cyfeiriad e-bost i Swyddogion Cymorth Rhanbarthol CLlLC ar gyfer ASD.(ASDinfo@wlga.co.uk).
- Yn 2010 hefyd comisiynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru werthusiad o wasanaethau sy'n ymdrin ag asesiadau a diagnosis o ASD mewn plant. Hefyd yng Nghymru, yn 2010 lansiwyd Canolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru yn yr Ysgol Seicoleg, ym Mhrifysgol Caerdydd. www.cardiff.ac.uk/psych/home2/warc/
- Mae Awtistiaeth Cymru'n gweithredu www.awares.org, gwefan ddwyieithog sy'n cynnwys gwybodaeth am awtistiaeth yng Nghymru. Yn yr hydref bob blwyddyn mae'r wefan hon hefyd yn gartref i gynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd, sy'n denu cyfraniadau gan rai o addysgwyr, clinigwyr, ymchwilwyr ac ymarferwyr mwyaf blaenllaw'r byd ym maes awtistiaeth.

Cysylltiadau yng Nghymru

- Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys canllawiau a chyngor defnyddiol iawn i athrawon a darlithwyr. www.nas.org.uk
- Mae Adnodd Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES) yn darparu gwybodaeth ddwyieithog am ASD yng Nghymru. Yn yr hydref bob blwyddyn mae'n cynnal cynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd, ac yn denu cyfraniadau gan rai o addysgwyr, clinigwyr ac ymchwilwyr mwyaf blaenllaw'r byd. www.awares.org
- Adam Feinstein, sy'n dad i ŵr ifanc ag awtistiaeth ac sy'n cael ei gyflogi gan Awtistiaeth Cymru, yw awdur "A History of Autism, Conversations with the Pioneers" a gyhoeddwyd gan Blackwells/ Wiley. Yn y llyfr hwn y ceir y darlun cywiraf hyd yn hyn o awtistiaeth, sut mae'n cael ei weld ar hyn o bryd ar hyd a lled y byd a pha ddulliau sy'n cael eu defnyddio gan lywodraethau a'r rhai sy'n gweithio gyda phobl sydd ag awtistiaeth. Mae'r llyfr hwn yn cael ei ystyried yn 'glasur' modern ym maes anableddau.

- Autistic Spectrum Disorders in the Early Years (Autistic Spectrum Disorder Support Kit) (2006). Awduron: Lynn Plimley, Maggie Bowen a Hugh Morgan. Cyhoeddwyr: Sage/PC.
- The Autism Inclusion Toolkit: Training Materials and Facilitator Notes (2008). Awduron: Maggie Bowen a Lynn Plimley. Cyhoeddwyr: Sage/PCP.

Atodiad

Dulliau gweithredu sy'n cael eu harwain gan y plentyn

Beth	Ble
D.I.R. (Developmental, Individual Difference, Relationship-based Model - DIR/Floortime) Rhaglen asesu ac ymyrryd gynhwysfawr er mwyn meithrin gallu cymdeithasol, emosiynol a deallusol yn hytrach na chanolbwyntio ar sgiliau ac ymddygiadau unigol.	Gellir cynnal sesiynau yn y cartref neu mewn lleoliad arall.

Pwy	Sut
Datblygwyd gan Dr. Stanley Greenspan, Athro Clinigol Seiciatreg a Phediatreg yn Ysgol Feddygaeth Prifysgol George Washington. http://www.icdl.com	Annog symbyliad ac ymddygiad bwriadol y plentyn, drwy chwarae dychmygu. Dilyn arweiniad y plentyn bob amser. Gweithgareddau wedi eu haddasu ar gyfer gallu: cydsymud echddygol, gweithgareddau synhwyraidd, integreiddio synhwyraidd, gweledol-gofodol, a chanfyddiadol. Mae'r cymorth yn helpu i ymgysylltu a chanolbwyntio, ac yn rheoli sut mae'r unigolyn yn rhyngweithio â phobl eraill.
Beth	**Ble**
Rhaglen 'Son Rise' (Dewis). Mae'r plentyn yn cael cymorth dwys 1:1 mewn ystafell sydd wedi'i haddasu'n arbennig, lle mae llai o bethau i dynnu ei sylw, sy'n golygu ei bod yn haws canolbwyntio ar ryngweithio gyda'r person arall sydd yn yr ystafell.	Yn y cartref, yn canolbwyntio ar y plentyn ac yn cael ei gweithredu gan rieni a gwirfoddolwyr/hwyluswyr, sydd wedi cael eu hyfforddi gan y rhieni.Mae'r rhieni'n cael hyfforddiant gan staff yng Nghanolfan Trin Awtistiaeth America. Mae cefnogaeth ddilynol ar gael. Mae grwpiau hunangymorth wedi eu sefydlu yn y Deyrnas Unedig.
Pwy	**Sut**
Datblygwyd ym Massachusetts, Unol Daleithiau America, gan rieni bachgen oedd ag awtistiaeth difrifol. The Son-Rise Program, Autism Centre of America. www.autismtreatmentcenter.org	Mae'r rhaglen Son Rise yn seiliedig ar: • Agwedd ddiragfarn sy'n seiliedig ar ofal. • Ymuno â phlant yn eu hymddygiadau ailadroddus/ defodol.

	• Dysgu cymdeithasoli, cyfathrebu a mwynhau dysgu drwy chwarae rhyngweithiol dynamig. • Rhieni yw adnodd gorau'r plentyn. • Hwyluso'r broses o gaffael sgiliau parhaol drwy fanteisio ar gymhelliant y plentyn ei hun.
Beth	Ble
Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol (Applied Behaviour Analysis (ABA) - dulliau sy'n seiliedig ar egwyddorion ymddygiad er mwyn datblygu arferion sy'n ddefnyddiol o safbwynt cymdeithasol a lleihau arferion problemus.	I ddechrau, mae'r rhieni'n defnyddio'r rhaglen hon fel rhaglen ymyriad cynnar yn y cartref. Mae rhieni'n hurio tiwtoriaid ac yn cael hyfforddiant mewn Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol er mwyn cyflawni'r ymyriad â phroses gynhwysiant raddol mewn lleoliad prif ffrwd cyfagos, os yw'n briodol.
Pwy	Sut
Dr O.Ivar Lovaas www.lovaas.com www.peach.org.uk	Mae Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol yn ystyried ASD fel syndrom ymddygiadau diffygiol a gormodol â sail niwrolegol, sydd er hynny'n gallu newid mewn ymateb i ryngweithiadau penodol, adeiladol, wedi'u rhaglennu'n ofalus â'r amgylchedd. Gall ymyriad dwys olygu hyd at 40 awr yr wythnos gan ddefnyddio rhieni a therapyddion hyfforddedig.

Beth	Ble
Early Bird - rhaglen dri mis sy'n cyfuno sesiynau hyfforddiant grŵp i rieni ac ymweliadau cartref unigol ag adborth fideo, sy'n helpu rhieni i gymhwyso'r hyn maent yn ei ddysgu wrth weithio gyda'u plentyn.	Yn y cartref yn gyffredinol.
Pwy	**Sut**
Jo Stevens, Cyfarwyddwr, Canolfan Early Bird Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth E-bost: earlybird@nas.org.uk	Mae'r rhaglen Early Bird yn ceisio: • cefnogi rhieni yn ystod y cyfnod rhwng diagnosis a lleoliad mewn ysgol; • rhoi grym i rieni a'u helpu i hwyluso cyfathrebu cymdeithasol eu plentyn ac ymddygiad priodol yn ei amgylchedd naturiol; • helpu rhieni i sefydlu arferion da wrth ymdrin â'u plentyn pan mae'n ifanc.
Beth	**Ble**
TEACCH – 'Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children'. Cafodd ei ddatblygu gan Eric Schopler ym Mhrifysgol Gogledd Carolina yn y 1970au.	Y rhan fwyaf o gartrefi/ysgolion a lleoliadau cyhoeddus.

Pwy	Sut
www.teacch.com Cynigir cyrsiau hyfforddiant TEACCH rheolaidd gan Awtistiaeth Cymru jennie@autismcymru.org	Partneriaeth â rhieni yw un o gonglfeini ei athroniaeth. Mae'n edrych ar yr unigolyn mewn ffordd gyfannol. Mae'r pwyslais ar strwythur a threfniadau rheolaidd wedi'u teilwra ar gyfer anghenion unigol. Mae'r defnydd o amserlenni gweledol, gwaith unigol, awgrymiadau a gwobrau yn rhan annatod o'r dull gweithredu sy'n gallu cynnig strwythurau cymorth 'o'r crud i'r bedd'.
Beth	**Ble**
PECS- System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau a ddatblygwyd gan Andrew Bondy a Lori Frost fel dull o gyfathrebu gan ddefnyddio lluniau neu symbolau.	Yn y rhan fwyaf o gartrefi, ysgolion a lleoliadau cyhoeddus.
Pwy	**Sut**
www.pecs.org.uk	Mae chwe cham yn annog plant i gyfnewid lluniau/ symbolau am eitemau maent eu heisiau. Mae PECS yn caniatáu i blant ac oedolion di-eiriau sydd ag ASD a diffygion cyfathrebu eraill ddechrau cyfathrebu. Mae'n cael ei argymell hefyd ar gyfer y rhai hynny sydd â datblygiad iaith di-drefn er mwyn ailddysgu ystyr cyfathrebu.

Beth	Ble
Storïau cymdeithasol – storïau personol am amgylchiad cymdeithasol penodol y mae angen rhoi sylw iddo, gan bwysleisio deall beth mae angen ei wneud.	Yn y rhan fwyaf o gartrefi, ysgolion a lleoliadau cyhoeddus.
Pwy	**Sut**
www.thegraycenter.org	Mae stori gymdeithasol yn stori bersonol sydd wedi cael ei hysgrifennu ar gyfer amgylchiad penodol – i roi cyfarwyddyd, i newid ymateb neu gadarnhau rhywbeth. Mae'r stori'n defnyddio'r sefyllfa fel canolbwynt ac mae'n cael ei hysgrifennu gan ddefnyddio enw'r plentyn neu yn y trydydd person. Cyflwynir y stori mewn ffordd hawdd i'w deall – gyda lluniau/ffotograffau/symbolau a gellir ei darlunio. Mae'n cael ei defnyddio'n rheolaidd i egluro rhywbeth neu i daro'n gyntaf cyn cael ymateb negyddol.

Ysgrifennwyd y llawlyfr hwn sy'n cael ei gyhoeddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru gan:

- Lynn Plimley, Pennaeth Ymchwil a Phartneriaethau, Awtistiaeth Cymru.
- Sue Benbow, Athrawes â Gofal, Uned Doc Penfro, Sir Benfro.
- Christine Cole, Swyddog Anghenion Dysgu Ychwanegol, Sir Benfro.
- Sylvia Fowler, Pennaeth Uned ASD, Ysgol Arbennig Heronsbridge, Pen-y-bont ar Ogwr.
- Enid Moore, Rheolwr y Ganolfan, Adnoddau ASD, Ysgol Darland, Wrecsam.
- Gill Fairclough, Swyddog Datblygu Prosiectau, Canolfan Astudiaethau Anabledd, Prifysgol Glyndŵr.
- James Vilares, Swyddog Ehangu Mynediad, Adran Recriwtio Myfyrwyr a'r We, Prifysgol Caerdydd.