Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Canllaw i Ymarferwyr sy'n Gweithio mewn Ysgolion Uwchradd a Cholegau Addysg Bellach ac Uwch yng Nghymru

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5970 9
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig? 4

Effaith ASD mewn Lleoliadau Addysg 5

Pwysigrwydd gwaith gyda theuluoedd a gwaith amlasiantaethol 7

Pontio 8

Ysgolion Uwchradd 9

Paratoi i Adael yr Ysgol 11

Mynediad i Addysg Bellach 15

Gwneud cais i Brifysgol a chael cymorth 17

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach 21

Awduron 21

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. Lluniwyd cynnwys y pecyn hwn er mwyn rhoi cipolwg ar anhwylderau'r sbectrwm awtistig i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn Ysgolion

Uwchradd, ac mewn Colegau Addysg Bellach a Phrifysgolion. Bydd y llyfryn hwn felly'n rhoi sylw i faterion a phynciau sy'n ymwneud yn gyffredinol â galluogi'r unigolyn i wneud y gorau o'i addysg uwchradd a'i addysg bellach/uwch.

Effaith ASD mewn Lleoliadau Addysg

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 (TEACCH, gweler y daflen Cyn-ysgol/Cynradd am eglurhad llawnach), yn defnyddio cynllun ffisegol yr ystafell, lle ceir mannau penodol ar gyfer gwahanol weithgareddau.
- Amserlen weledol lle defnyddir symbolau i gynrychioli tasgau/gweithgareddau. Gellir defnyddio symbolau hefyd i gyfathrebu (PECS, gweler y daflen Cyn-ysgol/Cynradd am eglurhad llawnach). 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 gweithio gyda theuluoedd a chydweithio amlasiantaethol

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 neu ffyrdd eraill o gadw mewn cysylltiad (negeseuon e-bost / MSN) 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.

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.

Materion yn ymwneud â Phontio

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 gan ddefnyddio cludiant 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 gan gyfoedion.
- 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.

Ysgol Uwchradd

Integreiddio cymdeithasol yw un o’r pethau anoddaf i ddisgyblion sydd ar y Sbectrwm Awtistig ei gyflawni wrth iddynt symud o’r ysgol gynradd i’r ysgol uwchradd ac o Flwyddyn 11 i leoliadau addysg bellach/uwch. Y nod ym mhob cyfnod pontio yw rhoi sgiliau a hyder i’r disgyblion i’w galluogi i ddygymod â’r

newidiadau a'r heriau y byddant yn dod ar eu traws pan fyddant yn oedolion ac ar ôl iddynt adael y system addysg ffurfiol.

Syniadau Defnyddiol

Bydd amserlen wythnosol y plentyn yn llawer mwy cymhleth a bydd angen iddo ganfod ei ffordd o gwmpas amgylchedd mawr. Bydd strategaethau pontio llwyddiannus yn ei helpu ef, ac eraill, i ganfod eu ffordd o gwmpas.

Ar gyfer disgyblion 11-14 oed, mae'n bosib cael hyblygrwydd yn y pynciau/cwricwlwm drwy ddatganiad mynediad/cynhwysiant yr ysgol, sy'n caniatáu defnyddio deunydd o gyfnodau allweddol cynharach (neu ddiweddarach). Ar gyfer disgyblion sydd ag anghenion mwy cymhleth, gellir defnyddio pynciau fel cyd-destunau ar gyfer dysgu ac i roi sylw i flaenoriaethau unigol, fel cyfathrebu a sgiliau cymdeithasol. Mae'r pwyslais presennol ar sgiliau allweddol trawsgwricwlaidd, gan gynnwys cyfathrebu, sgiliau personol a chymdeithasol a meddwl/datrys problemau. Bydd canolbwyntio ar asesu ar gyfer dysgu'n darparu gwybodaeth a fydd yn sail i waith cynllunio ar gyfer y dyfodol.

Dylai'r cwricwlwm ar gyfer pobl ifanc 14-19 oed roi sylw i gyfle cyfartal a chynnig profiad dysgu a fydd yn galluogi pawb i gyflawni ei botensial. Rhoddir pwyslais cynyddol ar Sgiliau Allweddol y gellir eu trosglwyddo, drwy gael y disgybl i gymryd rhan mewn nifer o wahanol weithgareddau ym maes addysg a hyfforddiant, yn y gwaith ac yn ei fywyd bob dydd.

Yr arddegau

Gall yr arddegau ddod ag anawsterau a straen i bobl ifanc sydd ag ASD wrth iddynt geisio deall a dygymod â chynifer o newidiadau. Mae hwn yn gyfnod pontio arall yn eu bywydau. Yn aml iawn bydd angen ailadrodd gwybodaeth am newidiadau i'r corff a datblygu perthynas drwy gydol eu hoes, gan eu bod o bosib yn aeddfedu'n hwyrach. O ganlyniad, dylai dysgu am faterion cymdeithasol a rhywiol ddigwydd yn gyson ac ni ddylai fod wedi'i gyfyngu i adeg benodol. Nid yw rhywioldeb yn sefydlog; mae'n esblygu drwy gydol ein hoes.

Ar yr adeg pan fo'u cyfoedion yn ffurfio grwpiau cymdeithasol ac yn diffinio'u telerau cymdeithasol, gall cael eu derbyn yn gymdeithasol fod yn broblem i unigolion yn eu harddegau sydd ag ASD gan fod llai fyth o barodrwydd i oddef ymddygiad idiosyncratig.

Paratoi at Arholiadau

Mae'r Awdurdodau Rheoleiddio (yr Awdurdod Cymwysterau a Chwricwlwm (QCA), Awdurdod Cymwysterau, Cwricwlwm ac Asesu Cymru (ACCAC), CEA (Iwerddon)) a Chyrff Dyfarnu yn gweithio er mwyn sicrhau bod arholiadau mor hygyrch ag sy'n bosib i ystod ehangach o unigolion.

Gallai'r canlynol fod yn strategaethau defnyddiol:

- Darparu ystafell arholiad ar wahân i'r disgybl.
- Gofyn am ragor o amser.
- Cyflwyno'r papur ar bapur plaen ac mewn un lliw.
- Sicrhau bod cyfarwyddiadau'n glir, yn eglur a heb unrhyw syniadau haniaethol.
- Annog y disgybl i symud ymlaen i'r cwestiwn nesaf.
- Defnyddio prosesyddion geiriau neu gael rywun i ysgrifennu ar ran y disgybl os nad oes ganddo reolaeth dda iawn ar feiro.
- Gofyn i rywun sy'n deall ASD gael golwg ar y papur i ddechrau.

Mae'n bwysig bod athrawon yn gweithio gyda disgyblion a'u rhieni er mwyn rhoi ystyriaeth gynnar i ddewisiadau sydd i'w gwneud yn CA4. Yn ychwanegol at hyn, dylai ysgolion gysylltu'n gynnar â chyrff dyfarnu i drafod trefniadau mynediad posib a allai fod ar gael ar gyfer arholiadau.

Paratoi i adael yr ysgol

Dylai'r cwricwlwm yng Nghyfnod Allweddol 4 a'r cwricwlwm Ôl-16 fod yn seiliedig ar anghenion presennol ac anghenion yn y dyfodol. Yn achos llawer o ddisgyblion sydd ag ASD, bydd angen canolbwyntio ar sgiliau cymdeithasol annibynnol,

sgiliau sy'n gysylltiedig â gwaith a gweithgareddau hamdden yn ogystal â gofynion y Cwricwlwm Cenedlaethol er mwyn sicrhau dilyniant rhwng yr ysgol a bywyd ar ôl yr ysgol.

Gallai cymwysterau galwedigaethol amrywiol fod yn briodol i rai disgyblion hefyd. Gallai cyfleoedd eraill ar gyfer achrediad ehangach, megis cynllun Gwobr Dug Caeredin, a chynllun ASDAN ganiatáu i ddisgyblion sydd ag ASD gael credyd am eu diddordebau penodol. Gall cynlluniau dyfarnu credyd fel Unedau Achredu AQA a Rhwydwaith y Coleg Agored ddarparu hyblygrwydd i achredu dysgu ehangach.

Bydd ar ddisgyblion sydd ag ASD angen cyfleoedd i gael mynediad at addysg sy'n gysylltiedig â gyrfa/gwaith, cyfleoedd i gymryd rhan yn y gymuned, cyfleoedd ar gyfer chwaraeon/hamdden a chyfleoedd creadigol. Gellir cyflwyno'r cyfleoedd hyn i gyd-fynd ag anghenion unigol, lleoliadau ac arddulliau dysgu ac addysgu. Dylid annog disgyblion i ysgwyddo cyfrifoldeb am eu dysgu eu hunain drwy osod targedau, adolygu cynnydd a chofnodi cyrhaeddiad. Dylid rhoi adborth am gynnydd ac ardystiad am gyflawniad lle bynnag y mae hynny'n bosib.

Fel arfer mae disgyblion Blwyddyn 11 yn treulio wythnos neu bythefnos mewn lleoliad profiad gwaith. Mae gan bobl ifanc sydd ag ASD hawl i brofi bywyd mewn lleoliad gwaith er mwyn iddynt gael gweld arferion gwaith da a chael rhywbeth i anelu tuag ato ar ôl yr ysgol. Gallai lleoliadau profiad gwaith hefyd gynnig cyfle i ddilyn sgil neu ddiddordeb 'arbennig'. Mae ganddynt rai cryfderau sy'n ddelfrydol ar gyfer yr amgylchedd gwaith. Mae hoffter o fanylion a chywirdeb yn eu helpu i gadw'u cymhelliant a chyflawni tasgau ailadroddus yn well na'r rhan fwyaf o bobl eraill. Ni fyddant yn gwastraffu amser drwy fân siarad a chlebran yn y gweithle, nac yn cymryd mwy o amser nag sy'n cael ei ganiatáu ar gyfer paned. Maent yn onest, yn brydlon, yn ddibynadwy a bob amser yn cadw at y rheolau! Yn ychwanegol at hyn, mae disgyblion sydd ag ASD yn dysgu orau o sefyllfaoedd bywyd go iawn a gallai cyfle i gael profiad gwaith fod yn baratoad ar gyfer bywyd.

Gofynnwyd i grŵp o athrawon sy'n cymryd rhan yn Fforwm Ysgolion Uwchradd Awtistiaeth Cymru beth yn eu barn hwy yw'r elfennau pwysicaf wrth baratoi ar gyfer cyflogaeth. Awgrymasant y canlynol:

- Mae paratoi da'n hollbwysig.
- Paratoi disgyblion ymlaen llaw - darganfod pa fath o waith y byddai ganddynt ddiddordeb ynddo.
- Ymchwilio i swyddi ar y Rhyngrwyd - beth mae angen i chi ei wneud er mwyn cyflawni swyddi penodol. (diddordebau, tueddfryd, cymwysterau).
- Edrych sut mae paratoi - bod yn onest gyda'r cyflogwr bob amser, a chynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth i'r staff os oes angen.
- Defnyddio amserlenni gweledol.
- Dysgu sgiliau cyfweld a rheolau cymdeithasol y gweithle ac iaith gwaith.
- Ystyried beth fydd yn digwydd yn ystod amser egwyl ac amser cinio.
- Nodi cydweithiwr a allai weithredu fel mentor.
- A oes unrhyw broblemau yn ymwneud â meddyginiaeth?

Gallai'r pwyntiau hyn fod yn rhestr wirio ddefnyddiol cyn mynd i leoliad profiad gwaith.

Mae angen rhoi sylw ymlaen llaw yn yr ystafell ddosbarth i gynllunio a pharatoi ar gyfer cyflogaeth fel rhan o'r cwricwlwm. Efallai y bydd angen annog disgyblion i feddwl yn gadarnhaol ynglŷn â'r hyn y gallant ei gyflawni'n realistig a dylent lunio portffolio o dystiolaeth. Gall y portffolio personol hwn fod yn ddefnyddiol iawn mewn cyfweliad a bydd yn pwysleisio'r pwyntiau cadarnhaol gan nad yw'r person ifanc sydd ag ASD yn debygol o gael sgôr uchel am sgiliau cyfathrebu, siarad a gwrando.

Astudiaeth Achos

Mewn un Uned ac iddi Adnoddau mewn Ysgol Uwchradd yng Ngogledd Cymru mae'r paratoadau ar gyfer pontio'n dechrau drwy ymweld â disgyblion ar eu blwyddyn olaf yn yr ysgol gynradd (Blwyddyn 6) a fydd yn dod i'r ysgol uwchradd ym mis Medi. Mae staff a disgyblion o'r uned yn cyfarfod y disgyblion ac yn dod i'w hadnabod. Mae hyn yn digwydd yn raddol drwy gydol y flwyddyn ysgol. Mae rhieni'r disgyblion newydd hefyd yn cael eu gwahodd i ddod i gyfarfod staff yr Uned. Mae hyn yn helpu i sefydlu'r gofynion amlinellol ar gyfer y plentyn, o ran cefnogaeth a dealltwriaeth, a dywedir wrth y rhieni y gallant gysylltu â'r staff unrhyw bryd a chwarae eu rhan yn y broses bontio.

Ar ôl y cyfarfodydd cychwynnol hyn, gall rhieni ddod â'u plentyn i weld yr ysgol ar ddiwedd y diwrnod, pan mae pobman yn dawel. Anogir plant i dynnu lluniau ar gyfer llyfr lloffion, neu hyd yn oed wneud eu ffilm eu hunain o'u hamgylchedd newydd. Yn dilyn hyn, gwahoddir y disgybl i ddod i'r ysgol yn ystod amser gwersi ac eistedd a gwylio'r uned wrth ei gwaith. Cedwir y sesiynau hyn yn fyr nes bydd y disgybl yn teimlo'n ddigon cyfforddus i ddygymod heb gymorth ei weithiwr cymorth ei hun.

Ym mis Gorffennaf, bydd y disgyblion i gyd yn cael treulio'r penwythnos ar gwrs addysg awyr agored, a gwahoddir darpar ddisgyblion newydd i ddod hefyd. Yn ystod y penwythnos hwn anogir pob disgybl i ddygymod ag amgylchedd gwahanol a phrofiadau newydd. Mae hwn yn gyfle delfrydol i bawb ddod i adnabod y newydd-ddyfodiaid ac mae'n sefydlu cyfeillgarwch mewn da bryd ar gyfer mis Medi. Yn ddigon pell oddi wrth bwysau a gofynion yr ysgol, gellir ffurfio cysylltiadau, ac mae heriau cyffredin yn dod â'r bobl ifanc at ei gilydd.

Ar gyfer myfyrwyr hŷn ym Mlwyddyn 11, hwylusir pontio i addysg uwch ac addysg bellach drwy fynychu cyrsiau Cyswllt a nosweithiau agored mewn colegau chweched dosbarth lleol. Mae Cynghorydd Gyrfa Cymru, sydd wedi arbenigo mewn diwallu anghenion pobl ifanc sydd ag anableddau, yn ffigur allweddol yn y paratoadau hyn ac mae'n dechrau ymwneud â'r broses bontio o Flwyddyn 9 ymlaen.

Drwy fynychu Adolygiadau Blynyddol, mae'r Cynghorydd Gyrfa yn cynnig cymorth a chyfarwyddyd i'r disgyblion a'u rhieni.

Mae cyn-ddisgyblion yn aml yn dod i rannu eu profiadau o symud ymlaen o ysgol i addysg uwch. Mae disgyblion iau'n cael llawer o sicrwydd o'r ymweliadau hyn.

Pontio i Addysg Bellach

Fel gyda'r mathau eraill o bontio y cyfeiriwyd atynt yn barod, mae paratoi ac ymgyfarwyddo yn hollbwysig er mwyn symud ymlaen yn llwyddiannus. Bydd llawer o ysgolion uwchradd yn gweithredu cysylltiadau â cholegau lleol ac mae'n bosib y bydd unigolion sydd ag ASD eisoes wedi cael cyfle i fynd i weld eu coleg lleol. Fodd bynnag, mae'n bwysig pwysleisio y bydd mynd i'r coleg yn rhan-amser gyda chyfoedion a staff yr ysgol yn brofiad cwbl wahanol i fynd yno'n annibynnol am yr amser llawn. Gall rhieni a gweithwyr proffesiynol gynorthwyo'r person ifanc sydd ag ASD drwy ei helpu i drefnu a chynllunio ymlaen llaw yn ogystal â sicrhau bod ganddo'r sgiliau personol angenrheidiol - cadw amser, trefniadau codi yn y bore, hylendid personol, gwneud dewisiadau gydag amser rhydd a sut i ddefnyddio cyfleusterau cymdeithasol. Bydd cael strategaethau dygymod ar gyfer cyfnodau o straen, a rhywun i gysylltu ag ef i ofyn am gymorth o fudd hefyd.

Awgrymiadau i helpu person ifanc sydd ag ASD i fynd i goleg Addysg Bellach:

- Byddwch yn barod i gyfarfod y myfyriwr cyn i'r cwrs ddechrau.
- Gwnewch eich gwybodaeth eiriol mor glir ag sy'n bosib a chefnogwch hi, os oes angen, â gwybodaeth ysgrifenedig neu weledol y gall y myfyriwr fynd â hi gydag ef fel gwybodaeth i gyfeirio ati eto.
- Bydd angen i'r myfyriwr wybod yn iawn faint o amser astudio (ar ei ben ei hun) sy'n cael ei argymell ar gyfer eich cwrs.
- Efallai y bydd angen cymorth ymarferol i reoli gorbryder a straen.
- Gallai mentora/hyfforddiant wedi'i dargedu alluogi'r myfyriwr i reoli gofynion cymdeithasol.

- Bydd ar y myfyriwr angen gwybodaeth glir, ymlaen llaw, ynglŷn â ble i fynd neu bwy i'w weld er mwyn cael cymorth ag unrhyw broblemau a allai godi.
- Efallai y byddai'n well gan y myfyriwr gyfathrebu drwy negeseuon e-bost neu fath arall o gyswllt ysgrifenedig yn hytrach na chyfarfodydd wyneb yn wyneb.
- Efallai y byddai'n ddefnyddiol edrych ar yr amgylchedd astudio/dysgu gyda'r myfyriwr er mwyn asesu faint o bwysau sydd ar ei synhwyrau a'i lefelau goddefiant ac awgrymu unrhyw addasiadau.
- Bydd angen meithrin sgiliau astudio annibynnol (ac addysgu o bosib) os nad ydynt gan y myfyriwr yn barod.

Mae mynediad at wasanaethau cymorth ac anogaeth i ddatgelu unrhyw ofynion dysgu ychwanegol yn berthnasol mewn sefydliadau Addysg Bellach yn ogystal â sefydliadau Addysg Uwch (gweler yr adran nesaf).

Mae'r effaith y mae ASD yn ei gael ar unigolyn yn unigryw i'r person hwnnw. Mae'n bosib y bydd angen trefniadau pontio unigol i raglen coleg ar gyfer pob myfyriwr sydd ag ASD. Mae angen darganfod beth sy'n gweithio i unigolyn sydd ag ASD, ac mae'n bosib na fydd cynlluniau a strategaethau sydd wedi cael eu defnyddio ar gyfer myfyrwyr blaenorol ar y sbectrwm yn berthnasol i bob myfyriwr.

Mae'n bosib na fydd modd canfod y myfyriwr ag ASD sy'n cael anhawster i ddygymod â'r pontio. Efallai y bydd myfyrwyr sy'n ymddangos fel pe baent yn ddigon hapus yn y coleg wedi datblygu strategaethau dygymod da ac na fyddant eisiau dangos bod arnynt angen cymorth. Ni fydd rhai myfyrwyr yn datgelu eu cyflwr ASD. Weithiau pan fo hyn yn digwydd, bydd problemau'n codi yn nes ymlaen a gallant fod yn llawer anos i'w datrys. Mae angen trefnu cyfnod pontio gyda dyddiadau ar gyfer adolygiad rheolaidd gydag aelod o'r staff. Gallai hynny helpu i atal mân broblemau rhag troi'n broblemau mawr yn nes ymlaen.

Efallai y bydd angen i'r cyfnod pontio roi sylw i amserlen, cyfosodiad ffisegol y coleg a'i is-safleoedd, arferion gwaith ac astudio, sgiliau cymdeithasol sydd eu hangen er mwyn

ymwneud â'r staff a myfyrwyr eraill yn ogystal â strwythuro cyfnodau astudio unigol i reoli dyddiadau cwblhau gwaith. Mae'n bosib y bydd ar rai myfyrwyr angen strategaethau i ddygymod â'r pwysau ar y synhwyrau sy'n gysylltiedig â mynychu'r coleg. Gallai tiwtor/mentor ar gyfer unigolion hefyd fod yn un o nodweddion y cyfnod pontio.

Seiliedig ar syniadau yn Breakey, C. (2006) The Autism Spectrum and Further Education. Llundain: Jessica Kingsley.

Gwneud cais i Brifysgol

Cyflwynir ceisiadau i'r rhan fwyaf o gyrsiau mewn Sefydliadau Addysg Uwch drwy UCAS (Gwasanaeth Derbyn y Prifysgolion a'r Colegau). Caiff ceisiadau eu cwblhau ar-lein ac maent yn cynnwys adrannau amrywiol y mae'n rhaid cwblhau pob rhan ohonynt, gan gynnwys gwybodaeth bersonol, gwybodaeth am addysg, prifysgolion a chyrsiau a ddewisir, datganiad personol ac enw canolwr. Fel rhan o'r broses wneud cais hon, mae'n hollbwysig bod myfyrwyr yn cael eu hannog i ddatgelu unrhyw ofynion addysgol arbennig neu anableddau: ni fydd hyn yn effeithio ar eu cais mewn unrhyw ffordd, ond bydd yn darparu'r wybodaeth angenrheidiol i'r gwasanaeth cymorth i fyfyrwyr yn y brifysgol er mwyn iddynt allu sicrhau bod cymorth priodol ar gael.

Cael Cymorth

Mae cymorth i'w gael mewn nifer o wahanol ffyrdd yn y brifysgol. Bydd y rhan fwyaf o brifysgolion yn cynnig tiwtor personol i bob myfyriwr. Mae'r tiwtor hwn fel arfer yn aelod academaidd o'r staff yn adran y myfyriwr sy'n gallu cynnig cymorth yn ymwneud â gofynion academaidd y cwrs yn ogystal â chymorth â materion bugeiliol.

Yn ychwanegol at hyn ceir gwasanaeth cymorth canolog i fyfyrwyr a all drefnu cyfarpar a/neu wasanaethau i ddiwallu anghenion penodol y myfyriwr, gan gynnwys cymorth Anabledd a Dyslecsia, cymorth ariannol, cwnsela ac ati. Dylai myfyrwyr hysbysu'r gwasanaeth hwn ynglŷn ag unrhyw anghenion/

problemau, gan na all y gwasanaeth cymorth gynnig cymorth os nad yw'n cael gwybod am yr angen neu'r broblem.

Mentora

Mae llawer o brifysgolion yn cynnig cymorth i fyfyrwyr sydd ag anhwylderau ASD drwy fentora neu gymorth bydis. Er mwyn cael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r brifysgol neu'r coleg i holi pa wasanaethau sy'n cael eu cynnig.

Yn ychwanegol at hyn, mae'n bosib y gall myfyrwyr gael cymorth drwy elusen leol neu genedlaethol, fel Awtistiaeth Cymru a Chymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru.

Byw â Chymorth

Mae'r rhan fwyaf o fyfyrwyr yn penderfynu a ydynt am aros gartref tan ddiwedd eu hastudiaethau, ynteu fyw mewn neuadd breswyl. Mae pwyntiau cadarnhaol a negyddol i'r naill a'r llall, a dylid ystyried y rhain. Mae aros gartref yn darparu amgylchedd diogel a chyfarwydd lle nad oes cymaint o bwysau i ffitio i mewn i grŵp cymdeithasol, a lle darperir cymorth gan deulu profiadol. Gall byw gyda phobl sy'n deall ASD fod yn fanteisiol hefyd. Gall byw yn y brifysgol, ar y llaw arall, gynnig profiad unigryw i fyfyrwyr a chyfle i fod yn rhan o gymuned o fyfyrwyr. Beth bynnag fydd y myfyriwr yn ei ddewis, mae'n bwysig iawn cadw lefelau gorbryder yn isel er mwyn helpu'r myfyriwr i 'ffitio i mewn' a bod yn llwyddiannus ym mhob agwedd ar ei fywyd fel myfyriwr.

Materion yn ymwneud â Llwyth Gwaith

Gall llwyth gwaith cwrs prifysgol neu goleg fod yn drwm iawn, ac mae angen i fyfyrwyr y dyddiau hyn allu dangos ymchwil annibynnol a sgiliau astudio mewn grŵp. Mae cyfarpar ar gael i helpu myfyrwyr sydd ag anghenion penodol fel Dyslecsia, ac mae'n bosib y bydd cymorth ar gael hefyd ar ffurf nodiadau o'r darlithoedd wedi'u teipio. Dylai myfyrwyr bob amser hysbysu'r gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr a rhoi gwybod iddynt am yr holl ofynion er mwyn iddynt allu dod o hyd i ateb.

Asesu

Bydd gwaith yn cael ei asesu drwy brofion bychain amrywiol, prosiectau astudio annibynnol, gwaith grŵp a chyflwyniadau, prosiectau gwaith maes, gwaith labordy ac arholiadau: mae cydbwysedd penodol y dulliau asesu hyn yn dibynnu ar y cynllun gradd.

Sgiliau Cymdeithasol a Sgiliau Astudio

Mae'r rhan fwyaf o brifysgolion yn cynnig ystod gynhwysfawr o sesiynau cymorth ar themâu fel 'setlo i mewn i fywyd yn y brifysgol', 'datblygu cyfeillgarwch', 'sut i ymchwilio' a 'gwneud y gorau o'ch astudiaethau'. Mae'r sesiynau hyn yn cynnig y sgiliau hollbwysig sydd eu hangen er mwyn helpu myfyrwyr i wneud y gorau o'u profiad o brifysgol.

Cymorth Ariannol

Mae cymorth ariannol penodol ar gael i fyfyrwyr sydd ag ASD ar ffurf benthyciadau i fyfyrwyr a grantiau cynhaliaeth. Mae benthyciadau ar gael i dalu ffioedd dysgu, cost llety a chostau byw, a bydd angen eu had-dalu cyn gynted ag y bydd y myfyriwr yn dechrau mewn swydd sy'n talu dros £15,000 y flwyddyn. Mae grantiau cynhaliaeth (Grant Dysgu'r Cynulliad yng Nghymru) yn helpu i dalu costau byw megis bwyd, biliau ac ati. Mae grantiau cynhaliaeth yn seiliedig ar brawf modd a rhoddir blaenoriaeth i fyfyrwyr o gartrefi incwm isel. Arian sydd ar gael gan y llywodraeth yw Lwfans Myfyrwyr Anabl. Nid yw'n seiliedig ar brawf modd a dyfernir y lwfans er mwyn helpu i dalu'r costau ychwanegol a all ddod i ran myfyrwyr (gan gynnwys myfyrwyr ôl-raddedig) wrth iddynt ddilyn eu cyrsiau, pan fo'r costau hynny'n ganlyniad uniongyrchol i anabledd, anhawster dysgu penodol neu gyflwr iechyd meddwl.

Undeb y Myfyrwyr

Mae gan y rhan fwyaf o Brifysgolion Undeb Myfyrwyr sy'n darparu nifer o wahanol wasanaethau, cefnogaeth ac eiriolaeth i fyfyrwyr sy'n ymaelodi â'r undeb. Maent yn rhoi cyngor proffesiynol a chyfrinachol i'w myfyrwyr, er enghraifft, ar hawliau

myfyrwyr, cyllid a lles, cyflogaeth, llety a hyd yn oed ymholiadau sydd gan y myfyrwyr ynglŷn â'r cwrs y maent yn ei ddilyn neu'r Brifysgol y maent yn astudio ynddi. Mae Undeb y Myfyrwyr hefyd yn cynnig llawer iawn o gyfleoedd i fyfyrwyr gyfarfod cyfoedion neu roi cynnig ar rywbeth newydd drwy drefnu digwyddiadau a gweithgareddau, clybiau a chymdeithasau.

Iechyd a Lles

Bydd gan Brifysgolion Swyddog Lles, Nyrs neu hyd yn oed Glinig Prifysgol y gall myfyrwyr ymweld â hwy i gael cyngor ynglŷn â materion iechyd a lles. Gallai'r materion hyn gynnwys dod o hyd i feddyg teulu neu ddeintydd, cyfeirio at Gwnselydd Myfyrwyr neu weithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd, imiwneiddio a theithio dramor. Os yw myfyrwyr yn symud o'u cartrefi mae'n bwysig eu bod yn cofrestru gyda meddyg teulu a deintydd lleol.

Astudiaeth Achos

Gall mynd i brifysgol fod yn adeg bryderus i unrhyw fyfyriwr. Gall pryder ynglŷn â chwrs newydd, cartref newydd, ffrindiau newydd a ffordd newydd o fyw godi ofn ar unrhyw fyfyriwr, ond mae hyn yn arbennig o wir am fyfyrwyr sydd ag ASD, sydd â'u lefelau pryder yn aml yn uwch. Efallai y byddai'n syniad da ymweld â champws prifysgol yn rheolaidd wrth wneud cais er mwyn i'r myfyriwr ddod yn gyfarwydd ag amgylchedd y brifysgol. Mae Prifysgol yn Ne Cymru yn cynnal Ysgol Haf Darganfod, digwyddiad dau ddiwrnod gyda'r nod o helpu pobl ifanc sydd ag ASD i brofi bywyd myfyrwyr cyn iddynt ddechrau ar eu cwrs. Mae'r disgyblion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol gyda myfyrwyr sydd fel mentoriaid neu 'fydis' iddynt. Mae'r gweithgareddau hyn yn cynnwys siopa am fwyd, coginio yn fflatiau'r myfyrwyr, mynd allan am goffi a threfnu gweithgaredd cymdeithasol. Mae prifysgolion eraill hefyd yn cynnig ysgolion haf neu gyfleoedd tebyg i alluogi myfyrwyr sydd ag ASD i gynefino ag amgylchedd y brifysgol a chael blas ar fywyd myfyriwr.

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach:

Cysylltiadau yng Nghymru:

- 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
- Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys canllawiau a chyngor defnyddiol iawn i athrawon a darlithwyr. www.nas.org.uk
- 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.
- Plimley, L. a Bowen, M. (2006) ASDs in the Secondary School, Llundain: Sage Publications
- The Autism Inclusion Toolkit: Training Materials and Facilitator Notes (2008). Awduron: Maggie Bowen a Lynn Plimley. Cyhoeddwyr: Sage/PCP.

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

- 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.