Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Adnodd i Deuluoedd yng Nghymru

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5977 8
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig?	4
Asesiad a Diagnosis	6
Effaith ASD yn y teulu	7
Byw gyda rhywun sydd ag ASD	10
Ymateb y cyhoedd	11
"Dydych chi ddim yn rhiant gwael a dyma pam"	11
Beth allwn ni ei wneud i wella pethau?	13
Pa gefnogaeth sydd ar gael?	14
Cysylltiadau a rhagor o adnoddau	16
Awduron	20

Mae'r llyfryn hwn yn gyflwyniad i bobl sydd ag unigolyn ag awtistiaeth yn y teulu. Dyma rai pwyntiau pwysig i'w cadw mewn cof cyn cychwyn:

- Does dim bai ar neb am awtistiaeth.
- Does neb yn gwybod eto beth sy'n achosi awtistiaeth.
- Mae'n gyflwr sy'n para gydol oes a does dim gwellhad hyd yn hyn.

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Awtistiaeth yn aml yw'r enw llaw-fer a roddir i 'sbectrwm' eang o anhwylderau, sy'n cynnwys syndrom Asperger ac awtistiaeth uchel-weithredu (HFA). Beth bynnag yw'r term sy'n cael ei ddefnyddio mae angen dulliau tebyg o weithredu. Mae awtistiaeth yn effeithio ar tua 1 o bob 100 person mewn ffyrdd gwahanol iawn. Gall rhai fyw bywydau cyffredin ac annibynnol, ffurfio perthynas a chael plant, tra bydd ar eraill angen cymorth arbenigol bob amser.

Er hyn, bydd pob person sydd ag awtistiaeth yn cael rhywfaint o anhawster yn y tri maes isod:

- cyfathrebu cymdeithasol;
- rhyngweithio cymdeithasol;
- dychymyg cymdeithasol.

Anhawster â chyfathrebu cymdeithasol

Mae hyn yn cynnwys iaith lafar a chyfathrebu di-eiriau. Mae 80% o'r cyfathrebu sy'n digwydd rhwng pobl yn gyfathrebu di-eiriau, fel ystumiau, mynegiant wyneb a symudiadau'r corff. Mae hyn yn cynnwys pethau fel pwyntio, codi llaw, gwenu neu wgu, troi ymaith, edrych yn flin a gwingo. Mae llawer o bobl sy'n cael eu heffeithio gan awtistiaeth yn cael anhawster i ddeall yr arwyddion di-eiriau hyn.

Bydd rhai hefyd yn cymryd geiriau llafar yn llythrennol iawn: er enghraifft, yn cymryd bod yr ymadrodd 'Mae'n cŵl' yn golygu bod rhywbeth yn oer, yn hytrach nag yn dda; neu ddim yn deall ystyr ymadrodd cyffredin neu jôc. Mae'n bosib hefyd y bydd rhai'n cael anhawster i ddehongli goslef llais pobl eraill.

Mae gan lawer o bobl sydd ag awtistiaeth iaith gyfyngedig ac mae angen iddynt ddefnyddio symbolau neu arwyddion i gyfathrebu. Efallai y bydd rhai'n ailadrodd beth bynnag sydd newydd gael ei ddweud, neu'n siarad am un pwnc yn unig. Er bod gan rai pobl sgiliau iaith rhagorol, mae'n bosib nad ydynt yn gwybod pryd i ddechrau neu orffen sgwrs nac yn deall y rheolau 'cymryd tro' mewn sgwrs.

Anhawster â rhyngweithio cymdeithasol

Yn aml iawn mae pobl sydd ag awtistiaeth yn methu â deall emosiynau neu deimladau pobl eraill, ac mae'n anodd iawn iddynt eu rhagweld. Gall hyn olygu ei bod yn anodd iddynt ffurfio cyfeillgarwch neu ffitio i mewn yn gymdeithasol, hyd yn oed os ydynt eisiau gwneud hynny, a gall hyn achosi pryder. Mae rhai pobl yn methu â deall rheolau cymdeithasol, fel pa mor agos at rywun i sefyll, neu beth sy'n bwnc priodol ar gyfer sgwrs. Gall eraill ymddangos yn ansensitif, neu'n dewis bod ar eu pen eu hunain, yn peidio â chwilio am gysur gan bobl eraill neu'n ymddangos fel pe baent yn ymddwyn yn od iawn.

Anhawster â dychymyg cymdeithasol

Mae llawer o bobl sydd ag awtistiaeth yn greadigol iawn, felly ni ddylid camgymryd anhawster â dychymyg cymdeithasol am ddiffyg dychymyg. Mae rhai'n cael anhawster i ddeall meddyliau a gweithredoedd pobl eraill, dychmygu canlyniadau gwahanol sefyllfaoedd neu ragweld beth fydd yn digwydd nesaf. Bydd eraill yn methu â gweld perygl. Er bod gan rai ddiddordebau lle maent yn defnyddio'u dychymyg, gallai'r rhain fod yn weithgareddau ailadroddus. Mae llawer yn cael anhawster mawr i ddygymod â sefyllfaoedd anghyfarwydd ac mae arnynt angen cymorth i baratoi ar gyfer newid neu gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Nodweddion eraill

- Trefniadau rheolaidd a rheolau - er enghraifft, eisiau mynd i rywle ar hyd yr un ffordd bob tro, cario eitem benodol drwy'r adeg, dilyn defodau penodol.
- Sensitifrwydd synhwyraidd - synhwyrau gweld, clywed, cyffwrdd, anadlu neu flasu yn orsensitif neu'n llai sensitif na'r disgwyl.
- Diddordebau arbennig - sy'n gallu troi'n yrfa neu barhau'n hobi gydol oes.
- Anableddau dysgu - mae gan tua dau o bob tri pherson sydd ag awtistiaeth anabledd dysgu hefyd.

Asesiad a Diagnosis

Mae'n bosib eich bod chi, neu rywun arall, yn poeni am ddysgu, datblygiad neu ymddygiad aelod o'ch teulu. Efallai fod ymddygiad yr unigolyn yn ymddangos yn anarferol neu'n wahanol, fel y nodwyd yn gynharach.

Gall y pryderon hyn godi unrhyw bryd, faint bynnag yw oed yr unigolyn, ac mae'n bwysig eu trafod gyda rhywun a all helpu. Gall rhai teuluoedd gael anhawster i gael gweithwyr proffesiynol i sylweddoli eu pryder, felly mae angen dyfalbarhau.

"Ro'n i'n gwybod bod fy mab yn cael problemau ymddygiad yn yr ysgol, ond roedden nhw'n dweud o hyd ei fod e'n anaeddfed o ystyried ei oed. Fe gawson ni ddiagnosis ar ôl llawer o alwadau ffôn rhagweithiol ar fy rhan i." (Rhiant)

Y pwynt cyswllt cyntaf yn aml yw eich meddyg teulu, ond yn achos plant gall hefyd fod yn ymwelydd iechyd neu'n athro neu athrawes. Yn dilyn ymgynghoriad cychwynnol gyda'ch meddyg teulu, mae'n bosib y penderfynir eich cyfeirio am asesiad er mwyn gallu gwneud diagnosis ffurfiol. Mae'n bwysig nodi na ellir gwneud diagnosis heb asesiad manwl gan arbenigwr mewn awtistiaeth.

Gall cael diagnosis o awtistiaeth roi ymdeimlad o ryddhad i'r unigolyn ac i'r teulu, ond gall fod yn adeg emosiynol iawn hefyd. Gall wella dealltwriaeth o sut i gynorthwyo'r person, ond gall achosi gwrthdaro mewn teuluoedd a chyda ffrindiau. Gall diagnosis ganiatáu mynediad at rai gwasanaethau, cefnogaeth a chymorth ariannol, ond gall diagnosis o syndrom Asperger fod yn rhwystr yn achos rhai gwasanaethau. Mae hyn oherwydd bod gan unigolion sydd â syndrom Asperger, yn gyffredinol, gyniferydd deallusrwydd (IQ) uwch na'r cyfartaledd ac, yn aml iawn, mae'n bosib na fyddant yn bodloni'r meini prawf ar gyfer cymhwyster i gael gwasanaethau neu nad yw eu hanawsterau mor hawdd i'w gweld o bosib gan bobl sydd heb ddealltwriaeth dda o'r cyflwr.

Gall yr asesiad gael ei wneud gan seiciatrydd, arbenigwr plant neu dîm o arbenigwyr. Bydd yr asesiad fel arfer yn cynnwys hanes personol manwl, barn pobl eraill, holiadur strwythuredig ac arsylwi ar ymddygiad yr unigolyn. Dylai'r arbenigwr sy'n

ystyried y diagnosis egluro'r broses yn glir ac mae'n bwysig bod dull asesu cydnabyddedig yn cael ei ddefnyddio. ADOS, 3di a DISCO yw rhai o'r dulliau asesu sy'n cael eu defnyddio'n aml. Gellir cwblhau'r asesiad mewn cyfres o ymweliadau sy'n cael eu cynnal dros gyfnod. Gall hon fod yn broses hir a blinedig.

Os bydd diagnosis yn cael ei wneud, mae'n bosib y bydd nifer o dermau'n cael eu defnyddio. Mae'r rhain yn cynnwys awtistiaeth, ASD (anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth), syndrom Asperger, awtistiaeth uchel-weithredu, cyflwr ar y sbectrwm awtistiaeth ac eraill. Mae'n bwysig bod teuluoedd yn cael eglurhad clir o'r term diagnostig sy'n cael ei ddefnyddio a'u bod yn deall yr anghenion unigol a nodwyd yn ystod yr asesiad.

Mae diagnosis yn llai tebygol mewn plant dan 2 oed, ond gall ddigwydd ar unrhyw adeg, i blant ac oedolion. Gorau po gyntaf y gwneir diagnosis o awtistiaeth er mwyn i'r unigolyn allu cael y cymorth a'r gefnogaeth fwyaf priodol.

Effaith cael rhywun sydd ag awtistiaeth yn y teulu

Rhieni

Mae awtistiaeth yn debygol o gael effaith ar y teulu cyfan, a bydd hyn yn amrywio gan ddibynnu ar amgylchiadau'r teulu. Mamau yw'r prif ofalwyr fel arfer, ac mae'n bosib y byddant yn cael mwy o drallod emosiynol a phroblemau iechyd na thadau. Mae hyn yn fwy tebygol os oes gan y plentyn broblemau ymddygiad ac os nad oes llawer o gefnogaeth deuluol. Mae mamau'n aml yn gorfod rhoi'r gorau i'w gwaith neu weithio'n rhan-amser ac mae hyn yn cael effaith sylweddol ar eu gobeithion gyrfaol ac ar sefyllfa ariannol y teulu.

Mae'r straen sydd ar y fam yn tueddu i gael mwy o effaith ar dadau na'r awtistiaeth ei hun, a gall hyn roi pwysau ar y berthynas. Mae tadau'n aml yn cuddio'u teimladau, ond efallai'n dangos dicter. Mae mamau'n aml yn dibynnu ar siarad â phobl eraill, yn enwedig mamau plant eraill sydd ag awtistiaeth, i'w helpu i ddelio gyda'u hemosiynau. Mae rhywfaint o dystiolaeth sy'n awgrymu bod cyfradd uwch o rieni unigol yn bodoli ymhlith y rhai hynny sy'n gofalu am blant sydd ag awtistiaeth, o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol.

"Doedd fy ngŵr i ddim yn gallu derbyn bod rhywbeth o'i le, ac roedd hyn yn achosi tyndra yn y teulu. Er bod y teidiau a'r neiniau wedi bod yn wych, mae wedi bod yn gyfnod anodd iawn i bob un ohonom." (Rhiant)

Er hyn, mae rhieni'n aml yn dod yn arbenigwyr ar awtistiaeth ac, yn fwyaf arbennig, ar nodweddion ac anawsterau eu plentyn hwy. Gallant siarad ar ran eu plentyn mewn llawer o sefyllfaoedd. Peidiwch â synied yn rhy isel am eich arbenigedd. Gall deall materion penodol sy'n berthnasol i'ch plentyn fod o gymorth iddo wrth iddo dyfu i fod yn oedolyn.

Brodyr a chwiorydd

Os oes plant eraill yn y teulu, gall egluro awtistiaeth iddynt fod yn dasg anodd er bod brodyr a chwiorydd yn aml yn fwy parod i dderbyn y sefyllfa nag oedolion sy'n aelodau o'r teulu. Bydd gan bob teulu ei ffordd ei hun o ddelio gyda hyn, ond gall siarad yn fwy agored am awtistiaeth ei gwneud hi'n haws i'r teulu cyfan dderbyn y sefyllfa a gwneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen i gefnogi'r unigolyn sydd ag awtistiaeth.

Efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn synhwyro'n ifanc iawn bod eu brawd neu chwaer yn wahanol, hyd yn oed os nad ydynt yn deall pam. Gall yr eglurhad fod yn fyr ac yn syml, a gellir rhoi mwy o wybodaeth yn nes ymlaen yn ôl y galw. Mae llawer o lyfrau da wedi cael eu hysgrifennu ar gyfer brodyr a chwiorydd (Gweler yr adran Rhagor o Adnoddau).

Gall problemau cyffredin, fel cymryd tro a rhannu teganau, sy'n bodoli rhwng brodyr a chwiorydd fod yn llawer anos i'w datrys pan fo awtistiaeth yn ffactor. Mae helpu'r teulu cyfan i ddeall awtistiaeth yn gymorth mawr. Dylid siarad am anawsterau yn hytrach na'u hanwybyddu, gwneud rheolau sylfaenol a rhoi cynnig ar ddulliau gwahanol o weithredu. Mae'n debygol iawn y bydd bywyd teuluol yn "annheg" ar adegau i'r plant eraill a gall cydnabod hyn, ac egluro'r rheswm dros hyn, helpu i leihau dicter. Mae canmol plentyn am ei gefnogaeth yn bwysig iawn er mwyn cynnal perthynas iach rhwng brodyr a chwiorydd.

"Cafodd cyflwr fy mab effaith fawr ar fy merch pan oedd hi'n byw gartref. Roedd pryder a rhwystredigaeth yn achosi perthynas gyfnewidiol rhyngddyn nhw. Mae fy merch wedi symud allan erbyn hyn ac mae ganddyn nhw berthynas lawer gwell. Mi fydden ni wedi gallu osgoi'r rhan fwyaf o hyn drwy gael diagnosis cynnar, ond erbyn i'r diagnosis gael ei wneud roedd e'n 14 oed." (Rhiant)

Gall yr effaith ar frodyr a chwiorydd amrywio. Gall rhai fod yn amddiffynnol o'r brawd neu'r chwaer sydd ag awtistiaeth, tra bydd eraill yn teimlo'n flin neu'n annifyr.

"… mae pobl yn edrych yn od arnom ni … dim ond am ein bod ni'n deulu gydag awtistiaeth. Felly os ydi o'n dechrau rhegi neu gicio, wyddoch chi, mae'n beth digon annifyr, oherwydd efallai fod pobl yn meddwl bod mam neu dad wedi ei ddysgu o i wneud hynny, ac mae meddwl bod pobl yn amharchu fy nheulu, a 'mrawd a minnau, wyddoch chi, yn deimlad digon annifyr." (Brawd yn ei arddegau)

Efallai y bydd rhai brodyr a chwiorydd yn datblygu gwell sgiliau cymdeithasol a sgiliau gofalu a mwy o hunan-barch. Gall brodyr a chwiorydd eraill deimlo eu bod dan bwysau oherwydd disgwyliadau uchel gan rieni. Wrth iddynt fynd yn hŷn, efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn poeni am y rôl y bydd yn rhaid iddynt hwy ei chwarae yn nyfodol eu brawd neu chwaer.

"Pan fydd [mam] yn hen iawn, fydda i'n gorfod gofalu amdano fe. Fyddai dim ots gen i wneud, ond fydd e'n gallu gofalu amdano fe'i hun? Dyna sy'n fy mhoeni i." (Chwaer yn ei harddegau)

Efallai y bydd brodyr a chwiorydd yn poeni hefyd a fydd awtistiaeth ar eu plant hwy. Mae'n bosib y bydd angen trafod y materion hyn gyda gweithiwr proffesiynol gwybodus a phrofiadol.

Partneriaid

Arferid credu na all pobl sydd ag awtistiaeth gael perthynas lwyddiannus oherwydd eu hanawsterau cymdeithasol. Nid yw hyn yn wir. Mae gan lawer bartneriaid a phlant. Mae rhai'n gallu rheoli perthynas yn dda iawn, ond bydd eraill yn cael anawsterau mawr.

Efallai y bydd partneriaid yn teimlo bod byw gyda rhywun sydd ag awtistiaeth yn gallu bod yn anodd oherwydd natur gynnil y cyflwr. Nid oes arwyddion corfforol, a gall fod yn anodd i deuluoedd a ffrindiau ddeall nad yw ymddygiad anarferol neu wahanol yn fwriadol.

Effaith dros gyfnod

Gellir disgwyl i'r effaith ar deuluoedd newid gyda threigl amser. Gall plentyndod fod yn anodd oherwydd diffyg dealltwriaeth o awtistiaeth yn y teulu, ymhlith perthnasau, ffrindiau a'r cyhoedd. Gall yr arddegau hefyd fod yn gyfnod anodd i'r rhan fwyaf o deuluoedd. Gall awtistiaeth olygu oedi cyn cael annibyniaeth, a gall hyn achosi rhwystredigaeth i'r ddwy ochr. Mae'n bosib hefyd bod pobl ifanc yn eu harddegau sydd â syndrom Asperger yn fwy tueddol o gael iselder a gall hyn fod yn anodd i'r teulu cyfan. Mae angen adnabod a thrin iselder mewn pobl ifanc sydd â syndrom Asperger hefyd, a gall yr iselder barhau neu ddod yn ôl o bryd i'w gilydd. Er hyn, nid yw iselder yn ganlyniad anorfod i syndrom Asperger.

Byw gyda rhywun sydd ag awtistiaeth

Y cam cyntaf er mwyn dygymod ag unrhyw anhwylder yw gwybodaeth a dealltwriaeth. Gorau po fwyaf rydych yn ei wybod am awtistiaeth.

Dyma rai strategaethau cychwynnol i'ch helpu i ddygymod:

- Deall nad yw ymddygiad sy'n ymddangos yn niweidiol wedi cael ei fwriadu felly o reidrwydd. Gallai fod o ganlyniad i fethiant i ddeall eich meddyliau a'ch teimladau.
- Defnyddio iaith glir a rhoi amser i'r person ddeall.
- Dod o hyd i'r ffordd orau o gyfathrebu a chofio y gallai hyn gynnwys lluniau, symbolau a nodiadau.
- Ceisio cofio bod sefyllfaoedd cymdeithasol yn gallu achosi straen.
- Derbyn y gallai'r unigolyn fod â diddordeb mawr mewn pethau sy'n ddiflas iawn i chi, a rhoi amser a lle iddo ddilyn y diddordeb hwnnw.
- Rhoi digon o rybudd pan fydd newidiadau'n digwydd. Efallai y bydd yn anodd i rywun sydd ag awtistiaeth roi'r gorau i drefniadau rheolaidd.

- Cytuno ar amserlen ar gyfer gweithgareddau penodol, fel amser bwyd.
- Peidio â chynhyrfu! Rhowch amser i'r sawl sydd ag awtistiaeth dawelu os yw'n teimlo ar bigau neu'n rhwystredig cyn dechrau trafod mater.

Ymateb y cyhoedd

'Anabledd anweledig' yw awtistiaeth. Er bod llawer o bobl wedi clywed am awtistiaeth, ychydig o bobl sy'n deall y cyflwr yn iawn. Gall ymddygiad fod yn anodd i'w egluro weithiau ac, o ganlyniad, mae'n bosib na fydd y cyhoedd yn sylweddoli bod yr unigolyn yn cael anhawster â sefyllfaoedd cymdeithasol. Mae hyn yn golygu bod mynd allan yn gyhoeddus yn gallu achosi straen, a gall fod yn brofiad blinedig ac annifyr.

"Yn aml iawn ar ôl i ni barcio mewn lle ar gyfer pobl anabl mae pobl yn dweud na ddylwn i fod wedi parcio yno. Dydyn nhw ddim yn gallu gweld bod rhywbeth o'i le." (Rhiant)

Mae'n bosib y bydd teuluoedd yn wynebu anwybodaeth a diffyg goddefgarwch gan y cyhoedd. Mae'n bwysig gofyn am gefnogaeth a chymorth os yw hyn yn mynd yn broblem.

"Dydych chi ddim yn rhiant gwael a dyma pam…"

"Mae'r rhan fwyaf o'r gweithwyr proffesiynol yn eich cefnogi chi drwy sôn am y theori neu argymell mwy o lyfrau i'w darllen. Rwy'n gofyn am gymorth ganddyn nhw oherwydd bod yr wybodaeth honno gen i, ac rwy wedi darllen y syniadau, ond 'mod i'n methu gwneud iddyn nhw weithio. Pan ydych chi ar eich gliniau, wedi cael eich curo'n gorfforol ac yn eiriol, ac wedi blino'n feddyliol ac yn gorfforol, does yna neb ar gael i helpu." (Rhiant)

Mae ymddygiad yn fynegiant o'r ffordd y mae person sydd ag awtistiaeth yn gweld, ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas ac yn ymwneud â phobl eraill. Mae'n bwysig bod teuluoedd yn deall nad yw'r ymddygiad y maen nhw'n ei weld yn cael ei ysgogi gan eu dull hwy o fagu plant.

Mae nifer o wahanol ymddygiadau y gellid eu gweld, e.e.

- Gwrthod bwyta a pheidio â chydweithredu.

- Obsesiynau a phatrymau defodol.
- Yr unigolyn yn achosi niwed corfforol iddo ef ei hun neu i bobl eraill, ac yn methu â gweld perygl.
- Cwestiynau amhriodol, gweiddi, rhegi, rhedeg i ffwrdd.
- Ysgwyd dwylo, siglo, troelli.
- Ymddygiad rhywiol amhriodol neu anfwriadol.

"At the heart of understanding why difficult behaviours occur is the following assumption; all behaviour has a purpose." (Veronica Bliss 1999)

Os yw unigolyn yn methu â dweud beth mae ei eisiau neu ei angen, yna mae'n bosib y bydd yn mynegi ei deimladau drwy ei ymddygiad. Gall anawsterau cyfathrebu arwain at rwystredigaeth, pryder a dryswch ac achosi camddealltwriaeth.

Gall diffyg dealltwriaeth o reolau cymdeithasol a safbwyntiau pobl eraill wneud i unigolyn ddatblygu ymddygiad a allai ymddangos yn amhriodol ond sy'n ei helpu i osgoi neu i gyfyngu ar sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

Mae'r angen am drefniadau rheolaidd a digwyddiadau y gellir eu rhagweld yn golygu ei bod yn aml yn bwysig i bobl ddeall beth sy'n digwydd nawr, am faint o amser, pryd y bydd hyn yn gorffen a beth fydd yn digwydd nesaf. Heb wybodaeth glir gall hyn fod yn dipyn o straen i rai pobl.

Ystyriaethau synhwyraidd

Mae'r hyn rydym yn ei weld, ei glywed, ei deimlo, ei arogli a'i flasu yn rhoi gwybodaeth i ni am yr hyn sydd o'n cwmpas ac amdanom ni ein hunain. Yn ogystal â diffyg sensitifrwydd neu orsensitifrwydd, mae llawer o bobl sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster i brosesu gwahanol ysgogiadau synhwyraidd gyda'i gilydd. Mae rhai ymddygiadau'n ymdrech gan yr unigolyn i greu amgylchedd cyfforddus ac osgoi gormod o bwysau ar ei synhwyrau.

"Mae yna brawf os ydych chi ddim yn gallu clywed digon, ond does yna ddim prawf os ydych chi'n clywed gormod. Mae bod yn orsensitif i sŵn fel cael y radio'n rhy uchel drwy'r adeg. Pan mae pobl yn gweiddi mae'n brifo clustiau fy mab." (Rhiant)

Gall anawsterau cydsymud achosi lletchwithdod neu symudiadau anarferol, fel ystum od neu gerdded ar flaenau'r traed, a gall hyn gael ei gamgymryd am ymddygiad ceisio sylw.

Cofiwch fod gan bob ymddygiad bwrpas, ond mae'n cymryd amser weithiau i ddeall beth yw'r pwrpas.

Beth allwn ni ei wneud i wella pethau?

Oes angen newid ymddygiad penodol mewn gwirionedd? Os nad yw'r ymddygiad yn achosi llawer o broblem mae'n bosib nad oes angen gwneud dim. Os yw'n achosi perygl i'r unigolyn, neu i bobl eraill, neu os yw'n atal yr unigolyn rhag datblygu, yna mae angen gwneud rhywbeth. Fodd bynnag, mae'n bwysig sylweddoli bod gan bob ymddygiad swyddogaeth, ac os ydym yn cael gwared ar ymddygiad bydd angen cael ymddygiad addas yn ei le.

Efallai y byddai'n werth cadw 'dyddiadur ymddygiad' i'ch helpu i weld beth sy'n achosi'r ymddygiad. Byddai'n haws wedyn datblygu ffyrdd o ddelio gyda'r ymddygiad.

Er enghraifft, os yw'r unigolyn yn cynhyrfu bob amser mewn man penodol lle mae goleuadau llachar neu sŵn hymian yn y cefndir, efallai y byddai o gymorth pe gallech newid neu osgoi'r man hwnnw, os oes modd. Os nad yw hynny'n bosib, efallai y byddai pethau eraill yn helpu, e.e. sbectols tywyll neu rywbeth i amddiffyn y clustiau.

Os nad yw'r unigolyn yn siŵr sut i ymateb i wahanol bobl neu sefyllfaoedd cymdeithasol efallai y gallech greu 'stori gymdeithasol', stori fer (â lluniau yn aml) sy'n egluro ymlaen llaw pwy fydd yr unigolyn yn ei gyfarfod neu beth fydd yn digwydd, er mwyn iddo wybod beth i'w ddisgwyl ac, yn bwysicach na hynny, sut i ymateb. Gall siarad am sefyllfa ymlaen llaw, a chwarae rôl, helpu'r unigolyn i ymarfer yr ymateb hwn, ond mae'n bosib na fydd yn dymuno gwneud hynny bob tro.

Mae llawer o wybodaeth ar gael i deuluoedd i'w helpu i ddeall a rheoli ymddygiad. Ceir rhagor o wybodaeth yn y llawlyfr hwn dan Rhagor o Adnoddau.

Pa gefnogaeth sydd ar gael?

Mae dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o awtistiaeth yn cynyddu, ac mae hynny'n golygu bod y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl sydd ag awtistiaeth yn cynyddu'n raddol. Yn aml iawn, mae gwahanol wasanaethau ar gael mewn gwahanol ardaloedd.

Cymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol

Rôl y gwasanaethau cymdeithasol yw helpu pobl sydd angen cymorth. Mae gan bobl sydd ag awtistiaeth a'u gofalwyr hawl i gael asesiad o'u hanghenion gan yr adran gwasanaethau cymdeithasol leol. O ganlyniad i'r asesiad, efallai y bydd ganddynt hawl i'r canlynol:

- gwasanaethau dydd, gwasanaethau preswyl, neu gartref;
- cymorth cartref neu ofal seibiant;
- cymhorthion, cyfarpar neu grantiau ar gyfer addasu tai;
- gwasanaethau i ofalwyr os bernir bod ar y gofalwr eu hangen.

Cymorth gan y Gwasanaeth Iechyd Lleol

Mae'r gweithwyr proffesiynol perthnasol ym maes iechyd yn cynnwys meddygon, CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed), ymwelwyr iechyd, seicolegwyr, therapyddion galwedigaethol, therapyddion iaith a lleferydd, seiciatryddion a nyrsys cymunedol. Gallant gynnig cymorth â'r canlynol:

- cwnsela;
- cymorth seiciatrig;
- therapi iaith a lleferydd;
- anawsterau corfforol a synhwyraidd;
- rheoli ymddygiad;
- deiet, cwsg ac anawsterau toiledu.

Mae'r gwasanaethau hyn i'w cael drwy'r GIG yn dilyn atgyfeiriad gan feddyg, gweithiwr cymdeithasol neu ysgol.

Cymorth ag addysg

Gall plant sydd ag awtistiaeth fynd i ysgolion prif ffrwd, ysgolion arbennig, ysgolion penodol ar gyfer awtistiaeth, neu ysgolion prif ffrwd sydd â chanolfan ddysgu arbenigol ynghlwm wrthynt.

Mae gan blant ag awtistiaeth sydd ag anghenion addysgol arbennig (AAA) hawl i gael cymorth ychwanegol yn yr ysgol. Gall y cymorth hwn gael ei ddarparu gan yr ysgol neu, os yw anghenion y plentyn yn fwy cymhleth, bydd yn cael ei ariannu gan yr awdurdod lleol.

Efallai y bydd y plentyn yn cael cymorth ychwanegol yn yr ysgol yn barod, ond os nad yw, ac os yw'r teulu neu'r athrawon yn meddwl bod angen hyn, gellir cael asesiad arall o'i anghenion. Mae SNAP Cymru'n cynnig gwybodaeth a chymorth i deuluoedd plant sydd ag anghenion addysgol arbennig.

Bydd gweithio mewn cysylltiad agos ag ysgol eich plentyn yn helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o awtistiaeth ac mae'n bosib y byddwch hefyd yn gallu cyfeirio staff at hyfforddiant neu adnoddau ychwanegol.

Cymorth gan fudiadau gwirfoddol

Mae nifer o elusennau a allai gynnig cymorth a chefnogaeth. Gallai'r rhain fod yn elusennau sy'n ymwneud yn benodol ag awtistiaeth neu'n elusennau eraill, a gall teuluoedd gysylltu'n uniongyrchol â'r mudiadau hyn. Mae'r rhyngrwyd, llyfrgelloedd lleol a meddygfeydd yn lleoedd defnyddiol i ddod o hyd i wybodaeth.

Budd-daliadau a chymorth arall

Mae llawer o wahanol fudd-daliadau ar gael i deuluoedd a phobl sy'n cael eu heffeithio gan awtistiaeth. Maent yn cynnwys:

- Lwfans Byw i'r Anabl.
- Lwfans Gofalwr.
- Credyd Treth Plant.
- Cymhorthdal Incwm.
- Budd-dal Tai/y Dreth Gyngor.
- Credyd Treth Gwaith.
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.

Bydd y budd-daliadau a'r swm y mae gan berson hawl iddo'n dibynnu ar amgylchiadau'r unigolyn.

Mae nifer o gynlluniau eraill y gallai teuluoedd fanteisio arnynt. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cynllun cardiau parcio'r Bathodyn Glas - Cysylltwch â'r tîm gwasanaethau cymdeithasol lleol.
- Cynllun allwedd i doiledau ar gyfer pobl anabl (RADAR) - Gwefan: www.radar.org.uk Ffôn: 020 7250 3222.
- Motability - Gwefan: www.motability.co.uk Ffôn: 0845 456 4566.
- Cerdyn Sinema - Gwefan: www.ceacard.co.uk Ffôn: 0845 123 1292.
- Cerdyn Rheilffordd i Bobl Anabl - Gwefan: www.disabledpersons-railcard.co.uk Ffôn: 0845 605 0525.
- Clytiau/cewynnau ychwanegol i rai 3 oed a hŷn - Holwch ymwelydd iechyd/awdurdod lleol.
- Cronfa'r Teulu - Gwefan: www.familyfund.org.uk Ffôn: 0845 130 4542.
- Consesiynau eraill - Mewn rhai ardaloedd mae'n bosib y bydd consesiynau teithio/hamdden i bobl sy'n cael Lwfans Byw i'r Anabl. Cysylltwch â'r tîm gwasanaethau cymdeithasol lleol.

Cwynion

Os yw teuluoedd yn anfodlon ag unrhyw agwedd ar asesiad, gwasanaeth neu gymorth, gan gynnwys cael gafael ar y rhain, mae ganddynt hawl i gwyno i'r sefydliad. Gall teuluoedd hefyd ofyn am gymorth a chyngor gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, SNAP Cymru, Cyngor ar Bopeth a lleoedd eraill.

Cysylltiadau Defnyddiol a Rhagor o Adnoddau

Cysylltiadau yng Nghymru:

Ymunwch â grŵp cymorth

Mae llawer o grwpiau a chymdeithasau cymorth gwych yn gweithio ledled Cymru. Gall ymuno â grŵp lleol helpu teuluoedd i gael y newyddion diweddaraf a gwybodaeth leol ddefnyddiol. Mae'n gyfle da hefyd i gael gwybodaeth a chymorth gan bobl eraill y mae awtistiaeth yn effeithio arnynt. Gall Llinell Gymorth Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (0845 070 4004) neu Gyfarwyddiadur Gwasanaethau Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth helpu teuluoedd i ddod o hyd i'w grŵp cymorth agosaf.

Daliwch i ddysgu

Mae llawer o gyfleoedd, drwy fudiadau amrywiol, i glywed pobl sydd ag awtistiaeth yn siarad am eu profiadau, ac i fynychu seminarau, gweithdai a rhaglenni hyfforddiant. Mae llawer o Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol yng Nghymru'n cynnig cyfleoedd i gael hyfforddiant awtistiaeth yn lleol.

Mae llawer o adnoddau i'w cael ar y we hefyd:

www.awares.org - Mae Adnodd Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES) yn rhoi manylion am ystod eang o adnoddau defnyddiol i bobl yng Nghymru, gan gynnwys digwyddiadau a chyfleoedd i ddysgu. Bob hydref hefyd mae'r wefan hon yn gartref i gynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd sy'n denu cyfraniadau gan lawer o'r addysgwyr, yr ymchwilwyr a'r clinigwyr mwyaf blaenllaw yn y byd ym maes ASD ynghyd ag unigolion sydd ag ASD ac aelodau o'u teuluoedd.

www.autism.org.uk - Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys llawer o wybodaeth am ymddygiad, cyfathrebu a chwarae, budd-daliadau, diagnosis, ac awgrymiadau ymarferol i rieni, ynghyd â chyfleoedd i gael hyfforddiant. Mae ystod eang o daflenni ffeithiau ar gael i'w llwytho i lawr am ddim a gallwch brynu llyfrynnau gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth drwy ymweld ag www.autism.org.uk/shop

www.autistica.org.uk - Mae gwefan yr elusen hon sy'n ariannu ymchwil i awtistiaeth yn cynnwys gwybodaeth amrywiol am ymchwil fiomeddygol i gynorthwyo unigolion a theuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan anhwylderau'r sbectrwm awtistiaeth.

www.thegraycentre.org - Gwybodaeth ac adnoddau sy'n cynnwys storïau cymdeithasol a sgyrsiau stripiau comig.

www.do2learn.com - Gemau, caneuon, cardiau cyfathrebu, adnoddau wedi eu hargraffu a gwybodaeth ar gyfer anghenion arbennig.

www.pecs.com - Gwybodaeth am y System Gyfathrebu Cyfnewid Lluniau sy'n cael ei defnyddio gan lawer.

www.contactafamily.org.uk - Mae elusen Contact a Family yn cynnig cymorth a gwybodaeth i deuluoedd yn y Deyrnas Unedig sydd â phlentyn anabl.

www.snapcymru.org - Elusen Gymreig yw SNAP Cymru ac mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth i deuluoedd plant sydd ag anghenion dysgu ychwanegol.

Mae yna hefyd lawer o lyfrau, llyfrynnau a DVDs da a fydd yn helpu i gynyddu eich dealltwriaeth.

- 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 (CLILC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLILC 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 CLILC 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 CLILC ar gyfer ASD. (ASDinfo@wlga.co.uk)
- Hefyd yng Nghymru, o 2010 ymlaen, gallwch gysylltu â Chanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru sydd wedi'i lleoli yn yr Ysgol Seicoleg, ym Mhrifysgol Caerdydd. Cyfarwyddwr y tîm ymchwil i awtistiaeth yw'r Athro Sue Leekam, Cadair mewn Awtistiaeth. Gwefan y ganolfan ymchwil yw www.cardiff.ac.uk/psych/home2/warc/

Rhagor o wybodaeth i rieni

Attfield, E. a Morgan, H. (2007) Living with autistic spectrum disorders: guidance for parents, carers and siblings. Llundain. Paul Chapman.

Attwood, T. (2002) Why does Chris do that? Some suggestions regarding the cause and management of the unusual behaviour of children and adults with autism and Asperger syndrome. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Betts, D.E. a Patrick, N.J. (2008) Hints and tips for helping children with autism spectrum disorders: useful strategies for home, school and the community. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Boyd, B. (2003) Parenting a child with Asperger syndrome: 200 tips and strategies. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Ives, M. a Munro, N. (2002) Caring for a child with autism: a practical guide for parents. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Richman, S. (2006) Encouraging appropriate behaviour for children on the autism spectrum: frequently asked questions. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Gwybodaeth i frodyr a chwiorydd

Bleach, F. (2001) Everybody is different: a book for young people who have brothers or sisters with autism. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Fairfoot, E. a Mayne, J. (2004) My special brother Rory. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Gorrod, L. (1997) My brother is different: a book for young children who have brothers and sisters with autism. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Hunter, T.H. (1997) My sister is different. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Welton, J. (2003) Can I tell you about Asperger syndrome? A guide for family and friends. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Gwybodaeth i bartneriaid

Aston, M. (2003) Aspergers in love: couple relationships and family affairs. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Aston, M. (2001) The other half of Asperger syndrome. Llundain. Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Stanford, A. (2003) Asperger syndrome and long term relationships. Llundain. Jessica Kingsley Publishers.

Diolchiadau

Mae'r wybodaeth sydd yn y llyfryn hwn yn seiliedig ar dystiolaeth ymchwil o ffynonellau amrywiol.

Yr adnoddau penodol a ddefnyddiwyd yw:

- Next Steps, After Diagnosis and help! Parent Manual (Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth).
- Adnoddau gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.
- Petalas, M. A., Hastings, R. P., Nash, S., Dowey, A., & Reilly, D.(2009) "I like that he always shows who he is": The Perceptions and Experiences of Siblings with a Brother with Autism Spectrum Disorder. International Journal of Disability, Development and Education, 56, 381-399.
- Petalas, M. A., Hastings, R. P., Nash, S., Hall, L. M., Joannidi, H., & Dowey, A. (yn cael ei adolygu) The Perceptions and Experiences of Adolescent Siblings with a Brother with an Autism Spectrum Disorder.

Awduron

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

Shirley Parsley, Helen Davies a Rebecca Evans (Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru).

Teresa James (Cydgysylltydd ASD, Awdurdod Lleol Sir Fynwy).

Yr Athro Kathy Lowe (Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg).

Denise Inger (Cyfarwyddwr, SNAP Cymru).

Diolch hefyd i Sue Glenn, mam i blentyn ag awtistiaeth, am ddarllen y llawlyfr hwn a chynnig rhagor o awgrymiadau.