

# 3

**Creu Amgylchedd Dysgu  
neu Waith sy'n  
Gyfeillgar i Awtistiaeth**

# Creu Amgylchedd Dysgu neu Waith sy'n Gyfeillgar i Awtistiaeth

## Dod yn gyfarwydd â'r adeilad a'r diwrnod

- Mae dechrau mewn lle newydd yn gallu bod yn her wirioneddol i unrhyw un. Fodd bynnag, i bobl awtistig gall fod yn arbennig o anodd. Dyma bethau y gallwch eu gwneud i sicrhau bod eu profiad o ddarparwr mor gadarnhaol â phosibl a'u bod yn gallu cyflawni eu potensial llawn. Gellir gwneud hyn drwy ystyried 3 phrif faes;
  1. Symud i hyfforddiant/cyflogaeth,
  2. Yr amser a dreulir mewn hyfforddiant/cyflogaeth a
  3. Symud ymlaen i'r cam nesaf boed yn gyflogaeth, hyfforddiant neu astudiaeth bellach ar lefel uwch.

Yr allwedd i lwyddiant yma yw rhoi cefnogaeth effeithiol i'r dysgwyr a helpu i leihau eu pryder.

## Anawsterau synhwyrdd

- Mae myfyrwyr awtistig yn aml yn prosesu gwybodaeth synhwyrdd yn wahanol - gallant fod yn orsensitif neu dan-sensitif. Os ydynt yn dan-sensitif efallai bod angen mwy o fewnbwn synhwyrdd arnynt, neu efallai na fyddant yn teimlo poen. Os yw unigolion awtistig yn orsensitif, efallai nad ydynt yn gallu ymdopi â gormod o fewnbwn synhwyrdd. Gall hyn achosi pryder cynyddol ac amharu ar eu gallu i ganolbwyntio. Gall mewnbyn synhwyrdd gynnwys sŵn, pethau gweledol, arogleuon, blas, cyffyrddiad, gwedd a phobl.

## Cyfathrebu

- Os nad yw myfyriwr awtistig yn edrych arnoch pan ydych yn siarad gydag ef neu hi, nid yw'n golygu nad yw'n gwranddo. Gall cyswllt llygad fod yn anghyfforddus (hyd yn oed yn boenus) i rai pobl awtistig. Byddant yn gallu gwranddo ar yr hyn yr ydych yn ei ddweud yn llawer haws os nad ydynt yn edrych arnoch yn uniongyrchol. Ceisiwch osgoi dweud wrth fyfyrwr am edrych arnoch pan ydych yn siarad ag ef neu hi. Nid yw hyn yn berthnasol i bob unigolyn awtistig.
- Gwnewch yn siŵr fod iaith gyfarwyddol yn glir a diamwys. Ceisiwch osgoi idiomau, trosiadau, cyffelybiaethau, cwestiynau ac esboniadau hir. Ceisiwch symleiddio cyfarwyddiadau a chefnogaeth gyda gwybodaeth weledol neu restrau (i rai dysgwyr gallai e-gyfathrebu fod yn fwy addas).

*parhad . . .*

*parhad . . .*

- Weithiau mae geirfa myfyriwr wedi datblygu mwy na'i ddealltwriaeth o eiriau; gwnewch yn siŵr fod y myfyriwr yn deall beth ydych wedi'i ofyn i'r dosbarth wneud.
- Torrwch y tasgau'n rhannau llai i'w gwneud yn haws eu deall, hyd yn oed darparwch ffrâm ysgrifennu os oes angen.
- Yn aml mae gan fyfyrwyr awtistig anawsterau prosesu clywedol felly efallai bydd angen i chi roi amser iddynt brosesu'r cwestiwn, yn hytrach na disgwyl ateb yn syth.
- Gall pobl awtistig hefyd roi'r argraff eu bod yn cydymffurfio ac yn fodlon gwneud unrhyw dasg y gofynnir iddynt ei gwneud heb ymateb ar lafar i ddangos nad ydynt wedi deall eich cais.
- Efallai y byddant weithiau'n cuddio'r ffaith bod ganddynt broblemau trwy wyro oddi wrth y dasg neu fethu â chadw ati. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r dysgwr fethu â chwblhau tasgau, amrywio'r dasg a roddwyd a/neu ganolbwyntio ar yr elfennau sydd o ddiddordeb iddynt neu sy'n mynd â'u bryd.

## **Gweledol**

- I fyfyrwyr awtistig sy'n orsensitif i olau, ceisiwch gadw'r amgylchedd yn blaen, gyda byrddau arddangos lliw pastel a chyn lleied â phosibl o arddangosiadau sy'n tynnu sylw. Gallai hyn fod yn anodd os ydych yn rhannu ystafelloedd ond byddai'n arfer da pe gallai Darparwyr fabwysiadu hyn fel polisi.
- Ceisiwch osgoi goleuadau fflworoleuol. Dylech gael golau naturiol neu wan heb unrhyw oleuadau sy'n fflachio.
- Ceisiwch ostwng y goleuadau lle y bo'n bosibl, yn arbennig wrth ddangos gwybodaeth ar sgrin i sicrhau bod cyn lleied â phosibl o olau llachar ar y bwrdd.

## **Sain**

- Byddwch yn ymwybodol fod myfywr yn gallu bod yn orsensitif i sŵn; gadewch i fyfyrwyr wisgo clustffonau/offer lleihau sŵn yn ôl yr angen.
- Ceisiwch leihau a dileu sŵn yn y cefndir.
- Trefnwch lefydd tawel i weithio, mae unrhyw synau'n gallu ymddangos yn uwch. Weithiau mae myfywr awtistig yn gallu canolbwyntio'n fwy effeithiol wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

## **Ailadrodd symudiadau**

- Peidiwch â cheisio atal myfywr rhag gwneud symudiadau ailadroddus e.e. fflapio eu dwylo a cherdded nôl a blaen gan eu bod yn dibynnu ar yr ymddygiad yma i hunan-reoleiddio ac osgoi cau lawr neu pwl enbyd o dymer pan maent yn teimlo bod popeth yn drech na nhw.

## Lleihau pryder y dysgwr

### Unwaith y maent wedi dechrau eu rhaglen hyfforddi/cyflogaeth

- Eglurwch y rheolau'n glir a chadwch y ffiniau'n gyson.
- Arhoswch yn bwylllog os yw'r myfyriwr yn gwthio'r ffiniau.
- Byddwch yn barod i ailadrodd neu ailwirio dealltwriaeth y dysgwr o'r tasgau.
- Peidiwch â disgwyl i'r myfyriwr ddarllen y mynegiant ar eich wyneb.
- Os yw'n addas defnyddiwch straeon cymdeithasol yn ystod amser bugeiliol/cyfarfodydd adolygu i egluro ymddygiad priodol.
- Byddwch yn ymwybodol y gallai myfyriwr ddefnyddio llawer o egni i geisio ffitio i mewn a gallai flino a chynhyrfu ar adegau penodol o'r dydd e.e. cyn defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Rhybuddiwch y myfyriwr ymlaen llawn o unrhyw newidiadau/newid o ran ystafell/newid Aseswr.

## Rheoli'r amgylchedd

### Sut i ddelio ag amser anstrwythuredig mewn Canolfan Seiliedig ar Waith

Mae amser anstrwythuredig yn gallu bod yn straen arbennig i fyfyrwyr awtistig. Mae nifer o bobl awtistig yn cael trafferth creu a chynnal cyfeillgarwch/perthynas/rheolau cymdeithasol ac felly mae egwyl yn gallu bod yn amser anodd. Yn aml maent yn teimlo'n ynysig neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Yn aml mae pobl awtistig yn cael trafferth ymdopi â newid, a dychmygu beth i'w wneud yn ystod amser anstrwythuredig ac maent yn methu a chynllunio eu hamser rhydd – felly yn aml mae cadw at yr un drefn, gweithgaredd strwythuredig neu amser strwythuredig yn haws ymdopi ag ef.

Gall hyn achosi i unigolyn awtistig deimlo lefelau uchel o bryder. Gallwch helpu i liniaru peth o'u pryder drwy wneud addasiadau syml. Isod nodir y prif gynghorion ar sut i wneud hyn:

- Gwnewch amserlen o bethau i'w gwneud yn ystod amser anstrwythuredig – egwyl ac amser cinio neu gyfnod rhydd yn y dydd.
- Trefnwch grwpiau/clybiau strwythuredig - gallai fod yn glwb â diddordeb arbennig. Crëwch gyfleoedd cymdeithasol hygyrch.
- Crëwch brosiect - fel prosiect ffotograffau sy'n cynnwys grŵp bach - rhywbeth y gellir ei wneud yn ystod amseroedd anstrwythuredig ond sy'n rhoi ffocws gwirioneddol.

*parhad . . .*

*parhad . . .*

- Syniadau ar gyfer clybiau addas – Warhammer, cardiau, gemau bwrdd, xbox, celf, ffotograffiaeth.
- Defnyddiwch straeon cymdeithasol, lle y bo'n briodol, i ddatblygu sgriptiau ymarfer i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol.
- Rhowch gyfleoedd i gyfathrebu heb eiriau os oes angen, fel cymryd rhan mewn gemau di-eiriau a hobïau cyffredin, sy'n annog unigolion i gymryd tro.
- Cyfeiriwch nhw at weithgareddau, digwyddiadau a chlybiau allanol sy'n rhoi cyfleoedd â chymorth ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol gyda chyfoedion fel grwpiau cymdeithasol wedi'u targedu.
- Defnyddiwch fentoriaid o'r un oed i gynorthwyo myfyrwyr i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac ymarfer rhyngweithio cymdeithasol.
- Helpwch i godi ymwybyddiaeth o sut gall pobl 'niwro-nodweddiadol' ddefnyddio iaith a allai fod yn ddryslyd h.y.
  - a) Idiomaau (e.e. pen yn y gwynt)
  - b) Dau ystyr
  - c) Bod yn wawdlyd (e.e. dweud 'gwych' ar ôl i chi dywallt sos coch ar y bwrdd)
- Codwch ymwybyddiaeth o sut y gall awtistiaeth effeithio ar rhyngweithio cymdeithasol ac annog pobl i dderbyn amrywiaeth ymysg eu cymheiriaid.

## **Yn y Gweithle**

- Byddai'n arfer da i'r Aseswr a'r Cyflogwr gefnogi'r dysgwyr gydag amser anstrwythuredig yn ystod y diwrnod gwaith e.e. egwyl ac amser cinio. Gellid addasu rhai o'r awgrymiadau uchod i'r amgylchedd gwaith.
- Dylai cyflogwyr ystyried beth allant ei wneud i gefnogi niwro-amrywiaeth yn y gweithle'n well.

## Atodiad 1

### Dysgu cynhwysol a rhestr wirio ar gyfer dysgu

Efallai na fydd angen cymorth ychwanegol ar rai myfyrwyr gydag ADY os yw'r amgylchedd dysgu'n gynhwysol.

Gall yr holl fyfyrwyr, nid y rhai ag ADY yn unig, elwa ar y strategaethau yma.

<b>Enw:</b>	
<b>Dyddiad:</b>	
<b>Grŵp/Sesiwn:</b>	

<b>Rhestr Wirio Gynhwysol</b>	<b>Cynnydd Tuag At</b>	<b>Cynllunio Tystiolaeth</b>
<b>Cynllunio</b>		
Tiwtoriaid yn cynllunio gweithgareddau a deilliannau gwahaniaethol.		
Tiwtoriaid yn cynllunio rôl a disgwyliadau cymhorthyddion dysgu.		
Defnyddir targedau dysgwyr unigol i ddylanwadu ar strategaethau addysgu		
<b>Mewn gwersi</b>		
Cyfarch pob myfyriwr a setlo'r grŵp yn effeithiol.		
Cyflwyno'r wers gan roi'r darlun mawr a chysylltu â gwersi blaenorol a'r rhai yn y dyfodol.		
Bod cynnwys y wers yn cydfynd â'r amcanion a'r asesiadau.		
Dangos ac egluro amcanion y wers. Gwirio bod myfyrwyr yn deall yr amcanion. Cyfeirio at yr amcanion yn ystod y wers ac ar ei diwedd.		
Addysgu sgiliau astudio a'u pwysleisio pan gânt eu defnyddio. Cynorthwyo myfyrwyr wrth ddefnyddio sgiliau astudio, gan ddatblygu i'w defnyddio'n annibynnol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd Tuag At	Cynllunio Tystiolaeth
<b>Mewn gwersi</b> (parhad)		
Defnyddio gwaith pâr a grŵp yn effeithiol ar gyfer gweithgareddau a chefnogaeth.		
Siarad yn glir, ail-egluro a rhoi enghreifftiau penodol (o fywyd go iawn).		
Myfyrio, crynhoi a chadarnhau'r rheolaidd yn ystod y wers i gynnal cyflymdra'r wers ac asesu'r dysgu.		
Cynllunio cwestiynau sy'n herio pob myfyriwr. Caniatáu amser prosesu cyn ymateb i gwestiynau.		
Egluro'r gweithgareddau'n glir (cam wrth gam) neu eu modelu (dangos enghraifft dda).		
Egluro a rheoli'n glir y newid rhwng gweithgareddau.		
Defnyddio dulliau ar wahân i dasgau ysgrifenedig.		
Defnyddio TG yn effeithiol.		
Cyflwyno ac asesu mewn gwahanol ffyrdd i ymgysylltu â myfyrwyr, a'u cymell.		
Rhodi adborth cadarnhaol sy'n benodol ac adeiladol.		
<b>Amgylchedd</b>		
Trefnu ardaloedd dysgu'n dda heb unrhyw annibendod.		
Gosod rheolau a threfn glir ar gyfer yr ardal ddysgu. Bod yn gyson wrth reoli ymddygiad.		
Cynllunio trefn eistedd a chynllun yr ardal ddysgu ymlaen llaw.		
Dangos a defnyddio geirfa allweddol.		

Rhestr Wirio Gynhwysol	Cynnydd Tuag At	Cynllunio Tystiolaeth
<b>Amgylchedd</b> (parhad)		
Dylai “blychau adnoddau” fod ar gael ar gyfer rhifyddeg, llythrennedd a phynciau.		
<b>Deunyddiau dysgu</b>		
Darparu copiâu electronig o gyflwyniadau a thafleuni (cyn y wers).		
Cyfyngu ar faint o destun sydd ar adnoddau, defnydd o bwyntiau bwled.		
Defnyddio ffont, gofod o fewn llinellau, lliwiau addas.		
Defnyddio arddangosiadau gweledol – delweddau, siartiau, diagramau.		
<b>Cymhorthydd Dysgu/ cymar i gymar</b>		
Helpu, egluro, a symleiddio gwybodaeth.		
Helpu dysgwyr i ganolbwyntio.		
Annog.		
Cefnogi sgiliau trefnu ac astudio.		
<b>Nodiadau :</b>		

\*Darparwyd y rhestr wirio yma gan Adran Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), Coleg Cambria



## Atodiad 2

### Templed 'Fy Mhroffil Personol'

Enw'r Dysgwr: .....

Llwybr: .....

Pethau rwy'n hoffi eu gwneud  
(rhowch 3 enghraifft)

Beth yr wyf eisiau ei gyflawni yn .....  
(rhowch 3 enghraifft)

**Beth allai effeithio ar fy nysgu?**

**Sut allwn ni oresgyn hyn?**


**Oes unrhyw arwyddion y mae angen i ni wybod amdanynt er mwyn i ni allu eich helpu os ydych yn mynd yn gynhyrfus/pryderus?**



**Manylion cyswllt defnyddiol** (e.e. CAMHS, gweithiwr cymdeithasol, PA, gofalwr maeth, gweithiwr Gwasanaeth Troseddwyr Ifanc)

### Sylwadau am bresenoldeb a lles

Dyddiad y cytunwyd ar y cynllun: ..... Arwyddwyd: .....

### Ydi'r cynllun yn gweithio?

Dyddiad adolygu	Sylw o'r adolygiad	Llofnod y dysgwr	Llofnod y tiwtor