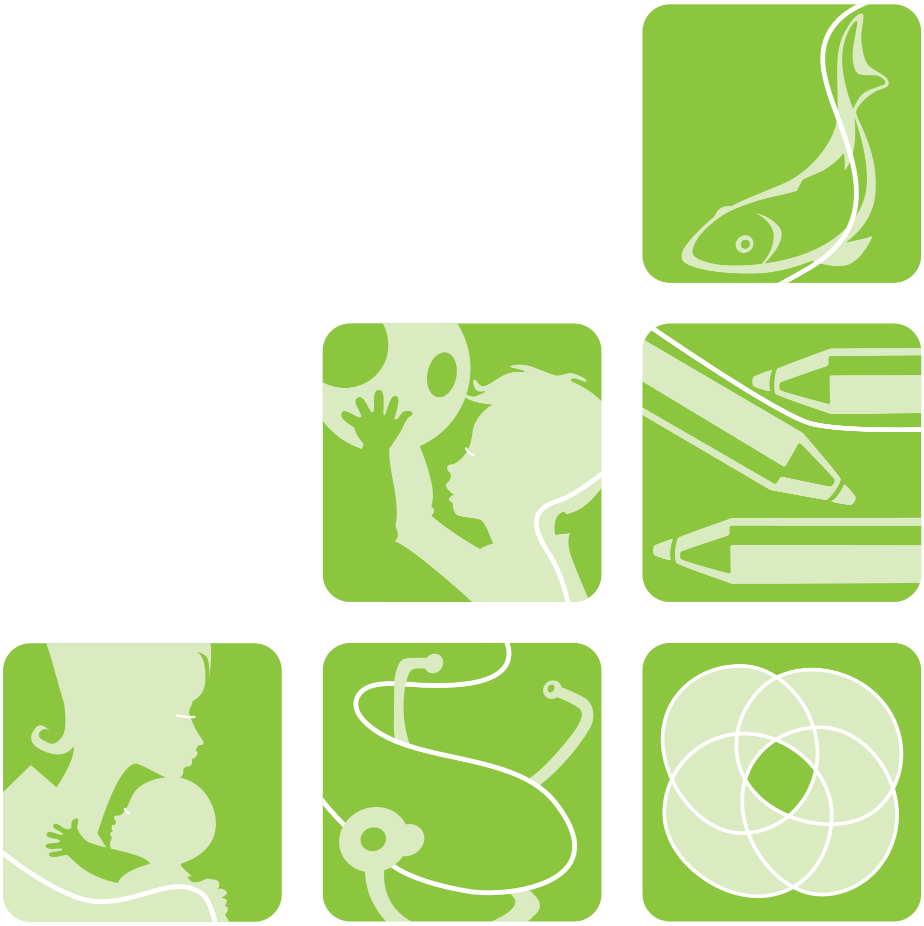
Cefnogi Cynnar
Early Support

Gwybodaeth i rieni

Anhwylderau'r sbectrwm awtistig (ASD) a chyflyrau cysylltiedig



1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page ii

Gwybodaeth am y cyhoeddiad hwn

Mae'r canllaw hwn ar gyfer rhieni a phlant ifanc sydd wedi cael diagnosis o anhwylder sbectrwm awtistig, neu sydd yn y broses o dderbyn diagnosis.

Datblygwyd fersiwn gwreiddiol y llyfryn hwn gan Early Support (Lloegr) mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol a TreeHouse mewn ymateb i gais gan deuluoedd, asiantaethau proffesiynol a sefydliadau gwirfoddol am well safon o wybodaeth, ac mae'n adlewyrchu'r hyn y mae rhieni sydd wedi 'bod yno o'r blaen' yn dweud y byddent wedi hoffi ei wybod yn ystod y dyddiau cynnar ar ôl dod i wybod am sefyllfa eu plentyn. Addaswyd y fersiwn hwn o'r cyhoeddiad ar gyfer cyd-destun Cymru gan Awtistiaeth Cymru.

Os ydych am wybod mwy am Cefnogi Cynnar yng Nghymru, ewch i www.cefnogicynnarcymru.org.uk

Cynllun Gweithredu Strategol Cymru ar gyfer ASD (2008)

Mae Cymru yn ffodus bod ganddi'r strategaeth gyntaf yn y byd a arweinir gan y llywodraeth. Datblygwyd y Cynllun Gweithredu ar y cyd â Gweithgor Allanol Cymru Gyfan ar Awtistiaeth sy'n cynnwys grwpiau o randdeiliaid allweddol yn y sector statudol a'r sector gwirfoddol yn ogystal â defnyddwyr gwasanaeth. Mae'n gynllun deng mlynedd sy'n anelu at roi cyfeiriaid clir ar gyfer datblygu gwasnaethau angenrheidiol ar gyfer unigolion ag ASD a'r rheini sy'n byw ac yn gweithio gyda nhw. Bydd yn sicrhau y cymerir camau penodol a mesuradwy.

Mae'n gynllun sy'n ymdrin â gwasanaethau o'r crud i'r bedd ac mae'n cysylltu â nifer o bolisïau eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru fel Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a'r Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2005) a Creu'r Cysylltiadau - Cyflawni Ar Draws Ffiniau (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006).

Gellir cael copïau gan y Tîm Iechyd a Lles Plant, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ

Ffôn: 02920 825660

Lle bo geiriau yn y testun yn ymddangos mewn lliw fel hyn, mae'n golygu bod modd dod o hyd iddynt yn y Rhestr Termau neu fod y manylion cyswllt ar gyfer y sefydliad ar gael yng nghefn y llyfryn.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page iii

Cynnwys

Cyflwyniad – lle yr ydych chi ar hyn o bryd	1
Dygymod â diagnosis o awtistiaeth neu gyflwr cysylltiedig	3
Beth yw anhwylder sbectrwm awtistig (ASD)?	7
Beth yw cryfderau plant ag ASD?	15
Cael help	17
Cymorth statudol ar gyfer plant a theuluoedd	23
Mynediad at seibiannau byr a help ariannol	33
Therapïau ac ymyriadau	37
Ymyriadau deietegol a biomeddygol	42
Cymorth cyfathrebu	43
Helpu eich plentyn yn y cartref – ymddygiad	47
Bod yn rhiant	49
Gair i gloi	52
Llyfrau a ffynonellau eraill o wybodaeth	53
Sefydliadau defnyddiol	58
Rhestr Termau	61

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page iv

Awtistiaeth Cymru

Awtistiaeth Cymru yw Elusen Genedlaethol Cymru ar gyfer Awtistiaeth. Bu'n cydweithio ag eraill yn y sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol er mwyn dylanwadu newidiadau mawr mewn polisi. Mae Awtistiaeth Cymru wedi gwneud camau mawr wrth godi'r proffil yng Nghymru ac annog Llywodraeth Cynulliad Cymru i sefydlu'r strategaeth gyntaf yn y byd ar gyfer awtistiaeth a arweinir gan y llywodraeth.

Mae gan Awtistiaeth Cymru swyddfeydd yng Nghaerdydd, Aberystwyth a Wrecsam.

Prif Swyddfa Awtistiaeth Cymru
6, Y Stryd Fawr, Aberystwyth, SY23 1DE
Ffôn: 01970 625256
Ffacs: 01970 639454
www.awares.org

Caerdydd: 02920 463263

Wrecsam: 01978 853841

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS)

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS), a ffurfiwyd ym 1962, yn elusen a leolir yn y DU ar gyfer pobl ag awtistiaeth, gan gynnwys syndrom Asperger, eu rhieni a'u gofalwyr. Mae ganddi 15,000 aelod, a rhwydwaith o 60 cangen, a 90 sefydliad partner yn y maes awtistiaeth. Mae'r NAS yn bodoli er mwyn eirioli hawliau a buddiannau pobl ag awtistiaeth ac er mwyn sicrhau bod eu teuluoedd yn derbyn gwasanaethau o safon, sy'n addas ar gyfer eu hanghenion. Mae gan y NAS swyddfa ranbarthol yng Nghymru.

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (Cymru)
6/7 Ffordd y Pentref
Parc Busnes Green Meadow Springs
Tongwynlais
Caerdydd CF15 7NE

Ffôn – 02920 629312

E-bost - wales@nas.org.uk

www.nascymru.autism.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 1

Cyflwyniad - lle yr ydych chi ar hyn o bryd

Os ydych wedi cael gwybod yn ddiweddar fod gan eich plentyn anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD) mae'r canllaw hwn ar eich cyfer chi. Fe'i lluniwyd gyda help rhieni plant ag awtistiaeth, er mwyn:

- eich helpu i ddeall beth yw awtistiaeth
- rhoi darlun i chi o'r hyn y gallwch chi ac eraill ei wneud er mwyn helpu eich plentyn
- rhoi gwybod i chi am y cymorth sydd ar gael
- ateb y cwestiynau sydd gan nifer o rieni yn ystod y cyfnod hwn.

Trwy gydol y llyfryn hwn defnyddir y termau awtistiaeth, awtistig, anhwylderau'r sbectrwm awtistig a'r talfyriad ASD i ymdrin ag ystod o anhwylderau datblygu, gan gynnwys awtistiaeth Kanner a syndrom Asperger. Mewn mannau, gallwn gyfeirio'n benodol at syndrom Asperger.

Efallai nad oes gennych ddiagnosis eto. Efallai fod cydnabyddiaeth fod gan eich plentyn anhwylder sbectrwm awtistig, ond nid yw eto'n glir lle yn y sbectrwm mae eich plentyn. Neu, efallai fod arwyddion fod gan eich plentyn gyflwr cysylltiedig. P'un ai y bydd eich plentyn yn cael diagnosis o awtistiaeth yn y pen draw ai peidio, mae'r canllaw hwn yn darparu peth gwybodaeth er mwyn eich helpu i gyfrannu at y broses asesu, a'ch paratoi ar gyfer yr hyn a fydd yn digwydd nesaf. Mae'n bosibl na fyddwch am ddarllen y cyfan ar unwaith – gallech ei chael hi'n fwy defnyddiol cyfeirio at rannau gwahanol dros gyfnod.

Byddai'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS) a TreeHouse a ysgrifennodd y llyfryn hwn, ac Awtistiaeth Cymru a'i haddasodd ar gyfer cyd-destun Cymru, yn hoffi diolch i'r holl rieni plant ag awtistiaeth a'n helpodd i'w gynhyrchu. Dyfyniadau rhieni yw'r rhan fwyaf o'r dyfyniadau. Tynnwyd rhai o Love, Hope and Autism gan Joanna Edgar (1999).

I ddechrau, mae dau beth pwysig iawn i'w cofio:

Nid eich bai chi ydyw

Ni wnelo'r ffaith fod gan eich plentyn ASD, neu fod eich plentyn o bosib ag ASD, ddim o gwbl â'r ffordd yr ydych wedi bod edrych ar eu hôl. Ni ŵyr eto'r hyn sy'n achosi awtistiaeth, ond rydym yn sicr nad y modd y caiff plentyn ei fagu sy'n ei achosi. Mae rhieni plant ifanc ag ASD yn union yr un fath â phawb arall. Mae awtistiaeth yn effeithio ar blant o bob cefndir ymhob gwlad a diwylliant.

Nid ydych ar eich pen eich hun

Yn ôl Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth y Cynulliad (2008), mae 60 unigolyn ymhob 10,000 yng Nghymru ag ASD. Mae llawer o rieni eraill yn mynd drwy'r hyn yr ydych chi'n mynd drwyddi ac mae llawer sydd ymhellach ymlaen yn eu taith. Mae ymchwil diweddar yn awgrymu bod awtistiaeth yn effeithio ar un o bob cant o bobl.

Hyd yn oed os nad ydych yn teimlo fel cymryd unrhyw gamau arall ar hyn o bryd, rydym yn argymell eich bod yn creu cyswllt gyda rhieni eraill sydd â phlant ag awtistiaeth drwy grŵp cymorth lleol cyn gynted ag y bo modd. Gallant eich helpu i wneud synnwyr o'r pethau yr ydych yn eu darllen yma a gallant fod yn adnodd gwerthfawr o wybodaeth a chyngor o ran sut y mae pethau'n gweithio yn eich ardal.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am grwpiau cymorth lleol drwy:

- gysylltu â Llinell Gymorth y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS) ar 0845 070 4004 neu autismhelpline@nas.org.uk
- mynd i www.info.autism.org.uk, cronfa ddata y gellir ei chwilio o wasanaethau awtistiaeth gan gynnwys grwpiau cymorth lleol
- gofyn i'r sawl a roes y llyfryn hwn i chi, neu eich ymwelydd iechyd
- gofyn yn eich llyfrgell leol.

'Fy neges i deuluoedd eraill â phlant awtistig yw meddwl yn gadarnhaol bob amser, dilyn eich greddf a pheidio byth byth â cholli gobaith.'

Dygymod â diagnosis o awtistiaeth neu gyflwr cysylltiedig

Os nad yw eich plentyn wedi cael diagnosis eto, gall ansicrwydd ynghylch eu sefyllfa fod yn ingol iawn i chi. Weithiau mae'r broses o gyrraedd diagnosis yn teimlo fel amser hir iawn, ac i rai rhieni mae'n anos na'r cyfnod ar ôl dod o hyd i'r broblem.

'Y straen yw peidio â gwybod. Os ydych yn gwybod rhywfaint ac yn gwneud rhywbeth, er bod 100 o bethau eraill gallech fod yn ei wneud, rydych yn teimlo'n well amdano.'

Os yw'r broses ddiagnosis yn cymryd amser hir, mae'n bosibl mai'r rheswm dros hynny yw fod gweithwyr proffesiynol yn amau fod gan eich plentyn awtistiaeth neu gyflwr cysylltiedig, ond eu bod am fod yn sicr fod eu diagnosis yn gywir. Mae hyn yn bwysig, gan ei fod yn effeithio ar y math o help a fyddai fwyaf effeithiol wrth fynd i'r afael ag anghenion eich plentyn. Yn anffodus, ceir oedi weithiau dim ond o achos y galw mawr am wasanaethau i blant ag anableddau.

'Gall rhai arbenigwyr iechyd fod yn amharod a dweud 'Nid ydym yn hoffi labelu plant.' Wel, nid ydym ni'n hoffi eu labelu fel rhieni chwaith, ond mae'n rhaid i ni. Cael y label hwnnw yw'r cam cyntaf yn y broses o gael rhywfaint o help ac rydych am wybod beth yr ydych yn ymdrin ag ef – dim ond eisiau gwybod ydych chi.'

Cytunir yn gyffredinol fod cael yr addysg a/neu therapi priodol yn ystod y cyfnod cynharaf yn rhoi'r siawns gorau i'r plentyn ag awtistiaeth ddatblygu ei allu. Y cynharaf y cânt ddiagnosis, y cynharaf y gallwch ddechrau helpu anghenion eich plentyn - ond cofiwch y gallwch ddefnyddio gwasanaethau cyn cael diagnosis.

Os ydych wedi derbyn diagnosis, er efallai yr oeddech wedi tybio y byddech am gael gwybodaeth bendant, gall fod yn sioc fawr o hyd. Mae nifer o deuluoedd yn teimlo bod y diagnosis yn gyfnod o straen emosiynol fawr.

'Dywedais, "Rwyf am wybod yn awr, rwyf wedi dod yr holl ffordd yma." Dywedon nhw "Mae'n awtistig". Eisteddais yno'n meddwl, "A ydw i wir eisiau gwybod hyn?" Roeddwn i'n grac iawn gyda fy ngŵr gan nad oedd wedi dod.'

Mae rhai teuluoedd yn teimlo'r angen i alaru colli'r plentyn yr oeddent yn meddwl yr oedd ganddynt. Mae teimlo'n ddig neu deimlo ar fai yn ffyrdd normal a chyffredin o ymateb.

'Mae'n anodd iawn, ac yn aml rydych yn delio ag ef ar eich pen eich hun. Mae'n ymdeimlad o brofedigaeth yn y bôn - ac yn ddinistriol iawn.'

Pan fo rhai aelodau'r teulu'n ei chael hi'n haws nag eraill i addasu i sefyllfa newydd y teulu gall hyn ychwanegu at y straen.

'Nid oes unrhyw ffordd o wybod sut i ddelio â'ch gilydd, sut i ddelio ag aelodau'r teulu sy'n dweud y pethau mwyaf twp, fel "O, gwnaiff dyfu allan ohono"'

Mae rhai teuluoedd yn mynd drwy'r broses sy'n dechrau gyda sioc a'r anallu i wneud unrhyw beth, ac yn symud drwy ddicter i ryw fath o dderbyn. Mae gwahanol aelodau'r teulu yn cymryd amser gwahanol i fynd drwy'r broses hon. Ond mae rhieni plant ag awtistiaeth yn pwysleisio ei fod wir yn helpu pan yr ydych yn cyrraedd pwynt lle y gellwch ddechrau derbyn y sefyllfa.

'Rwyf yn credu mai'r peth pwysicaf ar y dechrau yw bod rhywun yn dweud wrthych fod angen i chi dderbyn y peth hwn. Unwaith y gallwch dderbyn, gallwch helpu. Rwyf yn credu'r hyn yr ydym yn dueddol o'i wneud yw teimlo'n flin dros ein plant, ac yna ni ellwch wneud unrhyw beth.'

Mae rhai rhieni'n dweud ei fod yn ddefnyddiol meddwl yn nhermau dechrau taith. Nid y daith yr oeddech yn ei disgwyl mohoni, na'r daith yr oeddech eisiau mynd arni a bydd ganddi iselfannau ond bydd hefyd yn dod â phrofiadau gwerthfawr ar adegau.

'Darllenais rywbeth ac roeddwn yn meddwl ei fod yn bwerus iawn. Mae'n dechrau fel hyn: "Roeddwn i'n meddwl mai i Baris yr oeddwn yn mynd. Roedd fy ffrindiau i gyd yn mynd i Baris ac roeddwn i'n meddwl mai dyna'r lle'r oeddwn i'n mynd iddo hefyd. Ond yn sydyn sylweddolais nad ym Mharis oeddwn i. Roeddwn i yn Amsterdam. Nid oeddwn am fynd i Amsterdam. Nid dyna'r lle yr oeddwn wedi bwriadu mynd iddo. Ond nawr rwyf yn Amsterdam ac rwyf yn edrych o'm cwmpas, ac mae Amsterdam yn wahanol i Baris. Ond mewn gwirionedd mae'n eithaf prydferth yn ei ffordd ei hun." A'r rheswm pam roedd hynny mor bwerus i mi oedd oherwydd roedd ynglŷn â roi'r gorau i gymharu. Roedd ynglŷn roi'r gorau i ddymuno bod ym Mharis ac edrych ar Amsterdam a meddwl am yr hyn y gallwch wneud yno.'

'Dywedodd rhywun a oedd hefyd â phlentyn ag anabledd wrthyf: "Byddwch yn cwrdd â phobl yn eich bywyd na fyddech wedi cwrdd â nhw oni bai eich bod yn cychwyn ar y daith hon. Byddwch yn cwrdd â'r bobl fwyaf diffuant, caredig a llawn dychymyg, ac oni bai eich bod yn mynd i mewn i'r byd hwn, ni fyddech byth wedi cael y cyfle i wneud hynny."'

Serch hynny, mae'n bwysig peidio â gwadu pa mor ingol yw bod â phlentyn ag ASD ar adegau.

'Weithiau rydych yn cael meddyliau negyddol am eich plentyn, ond pan yr ydych yn siarad â rhieni eraill rydych yn sylweddoli ei fod yn eithaf cyffredin, ac nad yw'n golygu eich bod yn rhywun ofnadwy, nac yn rhiant gwael.'

Mae rhai rhieni'n teimlo'n unig iawn, ac yn ansicr o sut i ymdopi â sefyllfaoedd cymdeithasol.

'Rydych yn teimlo mor unig. Ceisiais fynd â fy machgen bach i'r parc ond byddai'n rhedeg i ffwrdd ac yn bwrw plant eraill. Felly weithiau rydych yn aros gartref gydag ef, ac rydych yn dechrau teimlo'n isel mewn gwirionedd.'

Gall fod yn arbennig o anodd delio â diffyg dealltwriaeth pobl. Gydag amser, byddwch yn datblygu sgil wrth ddelio ag ymateb pobl.

'"Rhowch glatsien iddo", chwyrnodd y gweithiwr ifanc a oedd yn eistedd gyda'i gwpanaid o de ac yn darllen ei Sun. Roedd yr amgylchedd anghyfarwydd yn gwneud Davis yn bryderus ac roedd yn swnian. Y tro hwn roeddwn yn barod. Daeth tawelwch lletchwith o'r bobl eraill yn y caffi. Ynddo, dywedais, wrth neb yn arbennig, mewn ffordd mor niwtral ag y gallwn: "Mae ganddo anabledd" a dyna'r cwbl a ddywedais.

Aeth y gweithiwr yn ôl at ei bapur. Ymlaciodd y lleill a dychwelyd at yr hyn yr oeddent yn ei wneud. Roeddem ni wedi creu lle i'n hunain. Fe weithiodd.'

Mae pob rhiant yn dweud mai'r hyn sydd wir yn helpu yw siarad gyda rhieni eraill sydd â phlant ag awtistiaeth.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 6

'Oni bai eich bod yn ddigon ffodus i siarad â rhieni eraill sydd wedi bod yn yr un sefyllfa, rydych yn teimlo eich bod ar ben eich hunain.'

'Mae'n bwysig gallu rhannu problem gyda rhywun sy'n gwybod yn union beth yr ydych yn mynd drwyddi. Nid oes rhaid i chi fynd drwy'r rigmarôl o egluro'r cyfan – achos dyna'r ffactor sy'n digalonni, yn fy marn i. Ond pan mae gan rywun arall hyn fel normalrwydd yn eu bywyd hefyd, gallwch chwerthin am rai o'r pethau rhyfedd sy'n digwydd.'

Mae'r canllaw hwn yn ceisio eich helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd ei angen arnoch fel eich bod yn gallu symud ymlaen a theimlo eich bod yn rheoli pethau'n well.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 7

Beth yw anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD)?

Anableddau datblygu gydol oes yw Anhwylderau'r sbectrwm awtistig (ASD) sy'n effeithio ar y ffordd y mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn cysylltu â phobl o'i gwmpas.

'Mae fel pe bai ymennydd eich plentyn wedi'i wifrio'n wahanol i'r arfer. Nid yw hyn yn newid, ond mae'r ffyrdd y mae hyn yn dangos ei hun, a'r graddau y mae'n dangos ei hun, yn newid.'

'Mae'n hawdd iawn meddwl am awtistiaeth fel cragen o amgylch plentyn normal, ac os ceisiwch yn ddigon caled byddwch yn gallu diosg y gragen allanol, a bydd eich plentyn yn rhydd i fynd ymlaen â'i fywyd. Ond mae'n rhaid i chi sylweddoli nad yw'n rhywbeth sy'n eu rhwystro rhag bod yn normal, mae'n rhan ohonynt.'

'Nid yw'n unrhyw beth yr ydych chi wedi ei wneud. Nid yw plentyn yn troi'n awtistig. Mae eisoes yn rhan ohonynt. Nid ydynt yn dysgu bod yn awtistig.'

Effeithir plant ag ASD mewn amrywiaeth enfawr o ffyrdd ac i raddau gwahanol iawn. Dyna pam fe'i gelwir yn 'sbectrwm awtistig'. Gall awtistiaeth effeithio ar blant gydag unrhyw lefel o allu deallusol, o'r rheini ag anabledd dysgu difrifol, i'r rheini â deallusrwydd canolig neu uchel. Felly, nid yw bod ag ASD yn golygu o'r rheidrwydd fod gennych anableddau dysgu. Mae gan y plant yr effeithir arynt yn fwyaf difrifol ar un pen y sbectrwm anableddau dysgu hefyd, ac mae angen lefelau uchel o gymorth arnynt. Ar ben arall y sbectrwm, mae rhai pobl â syndrom Asperger neu 'awtistiaeth weithredol uchel'. Gallant fynd ymlaen i fod yn llwyddiannus yn y maes y maent yn ei ddewis. Serch hynny, maent yn dal i brofi anawsterau cymdeithasol a chyfathrebu mawr.

Mae rhai plant yn cael anawsterau eraill nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol a'u ASD, fel dyspracsia, dyslecsia neu Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD). Mae'n bwysig ceisio asesiad o'r cyflyrau eraill, gan fod hyn yn effeithio ar y math o gymorth a fydd yn bodloni anghenion eich plentyn orau.

Beth yw arwyddion a nodweddion anhwylderau'r sbectrwm awtistig?

Mae plant ag ASD yn cael anawsterau mawr wrth gysylltu â phobl eraill mewn ffordd ystyrlon. Mae eu gallu i ddatblygu perthnasoedd yn ddiffygiol, fel y mae eu gallu i ddeall teimladau pobl eraill a rheolau cymdeithasol cyfathrebu.

Mae pawb ag ASD yn cael anawsterau mewn tri phrif faes. Cyfeirir at y rhain fel 'triawd y namau, neu'r 'tri nam':

- rhyngweithio cymdeithasol
  anhawster wrth ddeall 'rheolau' cymdeithasol, ymddygiad a pherthnasoedd, er enghraifft, ymddangos yn ddifater i bobl eraill neu fethu â deall sut i aros am eu tro i wneud pethau
- cyfathrebu cymdeithasol
  anhawster gyda chyfathrebu llafar a di-eiriau, er enghraifft, peidio â deall yn llawn ystyr ystumiau cyffredin, mynegiant y wyneb neu dôn y llais
- Anhyblygedd wrth feddwl ac anawsterau gyda dychymyg cymdeithasol
  anhawster wrth ddatblygu chwarae rhyngbersonol a dychymyg, er enghraifft, meddu ar ystod gyfyngedig o weithgareddau dychmygus, ac efallai yn eu copïo, eu dilyn yn haearnaidd a'u hailadrodd yn gyson.

Mae gan bob plentyn ag awtistiaeth namau ymhob un o'r tri maes hwn. Serch hynny, mae'r ffyrdd y mae'r tri'n amlygu eu hunain yn amrywio'n fawr. Fe'u disgrifir yn fwy manwl yn y tudalennau canlynol.

Sylwer:

Mae'r adran hon yn tynnu ar Awtistiaeth: Sut i helpu eich plentyn (1998), Awtistiaeth yn y blynyddoedd cynnar - canllaw ymarferol (2000) a'r Sbectrwm Awtistiaeth yn y Blynyddoedd Cynnar (2007).

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 9

Dealltwriaeth gymdeithasol ac ymddygiad cymdeithasol

Pan gânt eu geni, ymddengys fod y rhan fwyaf o fabanod yn barod i fod yn gymdeithasol a datblygu sgiliau cyfathrebu. Mae plant ifanc yn gwybod bod pobl eraill yn bwysig er mwyn troi atynt am gysur, rhannu adegau o bleser, edrych am arweiniad ac er mwyn dysgu oddi wrthynt. Mae plant ag ASD yn cael hyn i gyd yn anodd iawn. Gall ymddangos fel bod ganddynt lai o ddiddordeb mewn pobl. Maent yn ei chael hi'n anodd gweld y byd o safbwynt rhywun arall. Maent yn aml yn teimlo'n gaeth yn eu byd bach eu hunain. Gall rhai hoffi bod yn gymdeithasol ac yn gyffyrddol ond mae'n debyg nad ydynt yn deall sut i wneud y pethau hyn. Ni all plentyn ifanc ag ASD wneud synnwyr o bobl, a gallant eu cael yn echrydus o annaroganadwy. Mae'n bosibl:

- yr ymddengys eu bod yn cysylltu'n well gyda gwrthrychau'n hytrach na phobl
- bod gwell ganddynt weithgarwch unigol
- eu bod ond yn caniatáu pobl sy'n gyfarwydd iawn i agosáu atynt
- eu bod yn ymwneud yn well ag oedolion nag â chyfoedion
- y byddant ond yn ymateb pan fydd pobl maent yn eu hadnabod yn dda yn agosáu atynt
- na fyddant am gael eu cysuro pan maent yn ofidus
- yr ymddengys eu bod yn defnyddio pobl fel modd o gyflawni rhywbeth - enghraifft, cymryd llaw rhywun er mwyn cael gafael ar rywbeth sydd y tu hwnt i'w gafael eu hunain
- na fydd ganddynt ddealltwriaeth dda o reolau ac arferion cymdeithasol

Cyfathrebu cymdeithasol (cyfathrebu llafar a di-eiriau)

Mae'n bosibl nad yw plant ag ASD yn awyddus i gyfathrebu. Mae'n bosibl nad ydynt yn barod i ddysgu pethau mae plant eraill yn eu dysgu'n naturiol ac felly nid ydynt yn cael y cyfle i gyweirio ag iaith yn yr un ffordd. Maent yn ei chael hi'n anodd iawn gwneud synnwyr o'r pethau sy'n digwydd o'u cwmpas. Mae'n bosibl nad yw geiriau'n golygu llawer iddynt ac nad ydynt yn gallu cysylltu'r hyn y maent yn ei weld â'r pethau sy'n cael eu dweud wrthynt.

Nid yn unig mae plant ifanc ag ASD yn cael anhawster gwneud synnwyr o eiriau ond hefyd gyda darllen negeseuon di-eiriau ym mynegiant y wyneb ac ystumiau. Mae hyn yn ei wneud yn anodd iddynt ddysgu'r hyn sy'n ddisgwyliedig ohonynt, a chydnabod pan mae rhywun yn hapus neu wedi'i gynhyrfu a'r hyn y mae hynny'n ei olygu.

Gall plentyn ifanc ag ASD:

- ddatblygu lleferydd mewn ffordd sy'n araf, yn amharedig neu'n ddryslyd - neu gall beidio â datblygu lleferydd o gwbl
- defnyddio geiriau sy'n aml allan o gyd-destun a heb geisio cyfathrebu
- peidio â dangos llawer o awydd i gyfathrebu'n gymdeithasol
- peidio ag ymateb pan mae rhywun yn siarad â nhw
- datblygu mynegiant cyn deall
- siarad at, yn hytrach nag â
- adleisio geiriau mae pobl eraill yn eu dweud – yn syth, neu weithiau'n hwyrach (gelwir hyn weithiau'n ecolalia)
- defnyddio geiriau ac yna'u 'colli' (peidio â'u defnyddio eto)
- peidio â defnyddio cyswllt llygaid fel rhan naturiol o gyfathrebu
- peidio â gwerthfawrogi'r angen i gyfathrebu gwybodaeth
- peidio bod â gafael dda ar gysyniadau a theimladau
- braidd byth yn deall neu'n defnyddio ystumiau
- datblygu ystum pwyntio, ond yn ei ddefnyddio i ddangos yn hytrach nag i rannu profiad.

'Mae'r cysyniadau o nam corfforol a meddyliol yn eithaf hawdd i bobl amgyffred â hwy, ond mae'r syniad o nam cymdeithasol llawer yn anos i'w ddeall (ac i'w esbonio)'.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 11

Anhyblygedd wrth feddwl ac anhawster gyda dychymyg cymdeithasol

Mae dychymyg yn eich helpu i ddeall y byd a darogan a gweld safbwynt pobl eraill. Nid yw plant ag ASD yn gallu gwneud hyn i raddau helaeth. Pan fo chwarae rôl yn dechrau ymddangos ymhlith plant heb ASD, mae'n arwydd fod eu dychymyg yn dechrau datblygu. Ymhlith plant ag ASD, mae'n broses hon yn digwydd yn araf iawn, mewn ffyrdd anghyffredin, neu nid yw'n digwydd o gwbl.

Mae problemau dychymyg yn arddangos eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. Nid yw rhai plant byth yn dangos diddordeb mewn beth yw tegan na'r hyn y mae'n ei gynrychioli. Gallant ganolbwyntio ar nodweddion y tegan fel olwynion car neu'r blwch y daeth y tegan ynddo. Gall plant eraill redeg y car i mewn ac allan o'r garej, ond nid ydynt yn actio straeon mwy cymhleth. Ymddengys fod rhai plant yn actio straeon neu'n ymgymryd â chymeriad arbennig, ond mewn gwirionedd dynwarediad o fideo neu lyfr ydyw. Nid yw hyn yn golygu nad oes dychymyg gan blant ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig, mae ond yn golygu bod ganddynt lai o allu yn y maes hwn a'u bod yn dueddol o fod â llai o ddiddordeb mewn rhannu eu syniadau dychmygus na phlant eraill.

Mae rhai plant ag ASD yn dysgu i siarad yn hawdd, ond yn ei chael hi'n anodd deall cyfathrebu nad yw'n llythrennol. Gall ymadroddion fel 'Wnes i chwerthin gymaint bron i mi farw", neu "Os bwyti di ragor wnei di fyrstio' godi ofn arnynt. Gallant gael anhawster deall nad yw ymadrodd neu stori'n wir.

Mae problemau gyda dychymyg yn gwneud y byd yn lle ansicr iawn, felly mae plant ag ASD yn dod o hyd i sicrwydd wrth sefydlu trefn a phatrymau y gallant eu rheoli. Mae ymddygiad a threfn ailadroddus yn nodweddion cyffredin ASD:

- ni all plentyn ag ASD wneud synnwyr o ddilyniant a digwyddiadau yn hawdd
- gall droi'n ofidus os yw trefn gyfarwydd yn newid
- gall osod trefn ar bobl eraill
- bydd yn aml ymgymryd â symudiadau corfforol ystrydebol (er enghraifft, bydd rhai plant yn chwifio eu dwylo, gall rhai siglo yn ôl ac ymlaen)
- bydd yn aml yn ymwrthod â phrofiadau newydd, er enghraifft rhoi cynnig ar fwydydd gwahanol neu wisgo dillad gwahanol
- methu â gwyro o un ffordd o wneud pethau

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 12

- gall fod yn oddefgar tuag at sefyllfaoedd ac yna ymateb i rywbeth dibwys
- gall ei chael yn anodd dirnad beth y mae pobl yn mynd i'w wneud, ac ni allant wneud synnwyr o'r rhesymau pam y mae pobl yn gwneud yr hyn y maent yn ei wneud - ni allant gymryd safbwynt neu bersbectif rhywun arall
- bydd ond yn datblygu chwarae symbolaidd yn araf – os o gwbl (chwarae symbolaidd yw chwarae sy'n cynnwys esgus neu ddefnyddio dychymyg)
- bydd yn aml yn talu sylw arbennig i fanylion anghyffredin ac yn cael anhawster gweld y darlun cyflawn
- gall ddatblygu ymddygiad eithafol er mwyn osgoi rhai pethau/profiadau.

Heriau cyffredin eraill i blant ag ASD

Gall yr adran hon ymddangos yn frawychus ond mae'n bwysig cofio bod cryfderau a heriau'n newid dros amser ac na fydd yr holl wybodaeth ganlynol yn berthnasol i'ch plentyn. Mae taflenni gwybodaeth am nifer o'r problemau hyn ar gael o Linell Gymorth y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol – 0845 070 4004 neu anfonwch ebost at autismhelpline@nas.org.uk.

'Gallwch brofi gwelliannau mewn un maes ac yna mae problemau'n dod i'r amlwg mewn un arall. Rydych yn edrych ac yn gweld nad yw'r hyn a oedd yn broblem bryd hynny'n broblem mwyach ac i'r gwrthwyneb.'

Anawsterau Synhwyraidd

Mae nifer fawr o blant ag ASD yn rhy sensitif (gorsensitif) neu ddim yn ddigon sensitif (hyposensitif) i un neu fwy o'r synhwyrau. Mae'n bosibl fod ganddynt sensitifrwydd uwch i fathau penodol o sŵn, cyffwrdd, ansawdd, blas bwyd, golau, lliw neu arogl. Gall rhywbeth fel label dillad, er enghraifft, fod yn anghysurus iawn i blentyn. Nid oes gan blant eraill ymwybyddiaeth synhwyraidd o dymheredd neu boen. Mae rhai plant yn newid rhwng gorsensitifrwydd a hyposensitifrwydd. Gall anawsterau synhwyraidd gael effaith fawr ar ymddygiad a chyfathrebu.

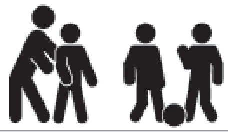
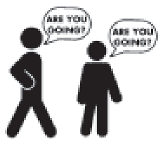
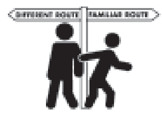
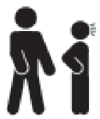
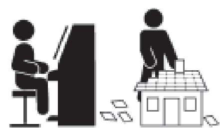
'Roeddwn ni'n meddwl mai'r cabinetau oedd ar fai (wrth y cownter delicatessen yn yr archfarchnad) ond sylweddolom yn y diwedd mai'r, ry'ch chi'n gwybod, y goleuadau bach sy'n dweud y rhifau wrthoch chi oedd y broblem. Bob tro yr oedd y rheini'n fflachio roedd hynny'n ei gofidio. Roedd hi'n gallu clywed y suo ac roeddem ni'n meddwl mai'r golau ei hun a oedd ar fai, fel y byddech, y math neon, ond nid hynny ydoedd ac nid oeddwn yn gallu deall pam yr oedd hi'n gallu edrych arnynt ac yna'n rhedeg i ffwrdd. Roedd y sŵn mor uchel iddi hi ac nid oedd hi'n gallu dweud wrthym nes ei bod hi llawer yn hŷn. Dim ond er 18 mis yr ydym wedi gwybod. Nid oeddwn byth yn gallu deall pam yr oedd hi 'n arfer sgrechian nerth ei phen pryd bynnag yr oeddem ni mewn lle fel hwnnw.'

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 13

- **Anawsterau cysgu**
  Gall plant gael problemau wrth fynd i gysgu neu gallant ddeffro o dro i dro yn ystod y nos. Mae'n bosibl y bydd y plentyn yn dal i fyny ar gwsg yn ystod y dydd neu gall ymddangos fod angen llawer llai o gwsg arnynt na gweddill y teulu.
- **Anawsterau bwyta**
  Mae'n bosibl y bydd plant ond yn bwyta rhai bwydydd, neu fwydydd o un trwch neu o un lliw. Mae gan eraill ddefodau, fel mynnu nad yw gwahanol fwydydd byth yn cyffwrdd â'r un plât.
- **Anawsterau gyda mynd i'r tŷ bach**
  Fel gydag anawsterau bwyta, fe'ch cynghorir o bosibl i ymchwilio a oes rhesymau meddygol dros anhawster eich plentyn, fel rhwymedd.
- **Problemau gyda'r coluddyn, a all beri poen**
  Gall rhai plant fod yn dueddol o gael rhwymedd neu ddolur rhydd ac mae rhai yn elwa o gael deiet arbennig. Gallant ddioddef o'r ddau, ar wahanol adegau (os yw'r coluddyn wedi'i flocio, dim ond mater hylif all basio'r rhwystr).
- **Anawsterau wrth ddatblygu annibyniaeth a sgiliau gofal personol**
- **Anawsterau gyda sgiliau echddygol**
  Er enghraifft, mae'n bosibl bod ganddynt anhawster anarferol wrth ddal pensil (sgil echddygol manwl). Gall rhai plant fod yn drwsgl neu fod â ffordd ryfedd o sefyll neu gerdded (sgiliau echddygol bras) ac mae'n bosibl nad ydynt yn gwybod pa mor galed i wthio neu dynnu ac ni allant fesur faint o rym sydd ei angen.
- **Obsesiynau**
  Mae Tomos y Tanc a dinosoriaid yn obsesiynau cyffredin, yn ogystal â mathau gwahanol o offer trydanol. Mae rhai plant ag ASD yn mynnu defodau arbennig.
- **Ofnau a ffobiâu**
  Gall y rhain gynnwys pethau bob dydd fel rhai hysbysebion, lluniau mewn llyfrau, caneuon penodol, botymau neu glociau.
- **Ymwybyddiaeth wael o ofod**
  Ymwybyddiaeth o ofod yw'r ymdeimlad o wybod le ydych mewn perthynas â gwrthrychau eraill o'ch cwmpas.
- **Ffocws anarferol ar fanylion**
  Canolbwyntio ar fanylion llai ac yn anwybyddu'r darlun ehangach – er enghraifft, edrych ar smotyn o faw ar y llawr pan maent yng nghanol gêm erlid.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 14

Mae'r bobl pin yma'n dangos rhai o'r ffyrdd yr arddangosir awtistiaeth *(Adapted from Autism is…, National Autistic Society, based on illustrations used by Professor J. Rendle-Short, Australia and National Society for Autistic Children USA)*

		
Ymddangos yn ddifater	Ymuno â pethau dim ond os yw oedolyn yn mynnu ac yn cynorthwyo	Nodi anghenion drwy ddefnyddio llaw oedolyn
		
Rhyngweithio unochrog	Ecoalig – copio geiriau fel parot	Chwerthin neu giglo amhriodol
		
Peidio â chwarae gyda phlant eraill	Siarad am un pwnc o hyd ac o hyd	Nid yw amrywiaeth yn apelio
		
Ymddygiad rhyfedd	Dim cyswllt llygaid	Diffyg chwarae creadigol, chwarae rôl
		
Trafod neu sbinio gwrthrychau	Ond gall rhai wneud rhai pethau'n dda iawn, yn gyflym iawn ond nid tasgau sy'n ymwneud â dealltwriaeth cymdeithasol	

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 15

Beth yw cryfderau plant ag ASD?

Mae pob plentyn yn unigryw, ond mae'n ymddangos bod plant ag ASD yn fwy tebygol o ddatblygu rhai cryfderau a sgiliau penodol na phlant eraill.

Mae pob un o'r canlynol yn nodweddiadol:

- Y gallu i ganolbwyntio ar fanylion a chanolbwyntio am gyfnodau hir ar un gweithgaredd. Gall rhai plant roi eu holl sylw i dasg ac felly ennill lefel uchel o sgil a pharhau i weithio ar dasgau ymhell y tu hwnt i'r pwynt y byddai plant eraill o'r un oedran yn rhoi'r gorau iddynt.
- Dawn am ddysgu ffeithiau a sgiliau pan fyddant yn dymuno gwneud hynny a phan fydd y sgiliau a'r ffeithiau hynny yn cael eu cyflwyno mewn ffordd benodol sy'n cydweddu â'u harddull dysgu, er enghraifft defnyddio llawer o ddeunydd gweledol.
- Ffordd unigryw iawn o edrych ar y byd a gweithio allan sut mae'r byd yn gweithio. I rai teuluoedd, mae'r mympwyon hyn yn ffynhonnell arbennig o bleser a hiwmor.

'Un o'r pethau positif maen nhw'n gwneud yw peri i chi edrych ar bethau'n wahanol. Wrth i chi fynd yn h n, rydych yn debygol o feddwl, "Dylet ti wneud hyn a hyn". Maen nhw'n gwneud pethau mewn ffordd hyfryd o wahanol. Mae'n braf a dweud y gwir. Mae pob plentyn yn gwneud hyn, ond plant awtistig yn arbennig. Maen nhw'n dweud pethau'n blwmp ac yn blaen. Dw i'n credu bod hwnna'n grêt.'

- Cromlin ddysgu bwerus ac anarferol. Gallai ymddangos bod datblygiad plant yn sefyll yn llonydd am gyfnod ac yna'n cymryd naid enfawr ymlaen o ran eu galluoedd a sgiliau, efallai ar ôl rhoi cynnig ar dasg benodol unwaith yn unig. Mae'r patrwm hwn o ddatblygiad yn gysylltiedig fel arfer â dysgu sy'n mynnu sgiliau heblaw am iaith neu gyfathrebu, megis defnyddio blociau adeiladu, gwneud jig-sos, cofio ffeithiau a ffigurau, deall pethau'n weledol, dynwared, neu ddefnyddio gallu cerddorol naturiol. Mae canran fach o unigolion ag awtistiaeth yn rhagori mewn un neu fwy o'r meysydd hyn. Yn achlysurol iawn, bydd lefel gallu plentyn yn gyffredinol yn cyferbynnu'n amlwg ag arbenigedd neu wybodaeth neilltuol mewn un maes penodol.

Cael gwybodaeth union am ddiagnosis eich plentyn

Mae'r term anhwylderau'r sbectrwm awtistig (ASD) yn derm sy'n ymgorffori'r termau awtistiaeth, syndrom Asperger, anhwylder awtistig, ac awtistiaeth glasurol neu awtistiaeth Kanner. Mae'r wybodaeth yn y pecyn hwn yn berthnasol i blant ag ASDs a chyflyrau cysylltiedig, sy'n cynnwys:

- Anhwylder datblygiadol treiddiol (PDD)
- Anhwylder datblygiadol treiddiol nad yw wedi ei bennu fel arall (PDD-NOS) (a elwir yn awtistiaeth annodweddiadol hefyd)
- Anhwylder pragmatig semantig (SPD).

Mae'n bosibl gweld yr ymddygiadau a ddisgrifir yn y 'tri nam' sy'n cael eu trafod uchod ar wahân ar adegau mewn plentyn heb awtistiaeth, ond caiff anhwylder y sbectrwm awtistig ei ddiagnosio pan fydd plentyn yn ymddwyn mewn ffordd sy'n cynnwys y tri nam gyda'i gilydd. Nid yw achosion awtistiaeth yn hysbys ym mwyafrif yr achosion (ac maent yn debygol o fod yn wahanol ar gyfer unigolion gwahanol sydd ag ASD).

Yn y blynyddoedd diwethaf, bu cynnydd amlwg yn nifer y plant sy'n cael eu diagnosio ag awtistiaeth. Nid yw'n glir pam. Mae rhai pobl yn credu ei fod o ganlyniad i ddiagnosio gwell, mae eraill yn credu bod ASD yn cynyddu. Os hoffech fwy o wybodaeth am y pwnc hwn, ffoniwch linell gymorth NAS. Mae manylion cysylltu ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Pan gewch ddiagnosis ar gyfer eich plentyn, mae'n bwysig bod y sawl sy'n gwneud y diagnosis yn rhoi arwydd i chi o sut caiff eich plentyn, fel unigolyn, ei effeithio. Bydd hyn yn rhoi mwy o syniad i chi o'u sgiliau ac anghenion, a'r gefnogaeth y mae'n bosibl y byddwch am ofyn amdani nawr ac yn y dyfodol.

Gofynnwch i bediatregydd a gweithwyr proffesiynol eraill yr ydych yn siarad â nhw i ysgrifennu gwybodaeth am ddiagnosis eich plentyn i chi, fel bod gennych gofnod ysgrifenedig o anawsterau eich plentyn. Mae hyn yn helpu gan fod y wybodaeth gennych i ddarllen drwyddi yn eich amser eich hun ac i gyfeirio ati eto wrth i amser fynd heibio. Gall gwybodaeth ysgrifenedig am eich plentyn a'i anghenion a'i anawsterau fod yn bwysig pan yr ydych yn gofyn am wasanaethau i helpu eich teulu - ond peidiwch ag anghofio y gallech ddefnyddio'r gwasanaethau heb ddiagnosis.

Yn yr un modd â gyda phob plentyn, bydd darlun llawn o allu ac anawsterau eich plentyn ond yn dod yn amlwg dros amser, ac mae'n bwysig eich bod yn adolygu'r broses yn rheolaidd gyda'r gweithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 17

Cael help

Grwpiau rhieni a sefydliadau gwirfoddol

Mae sefydliadau gwirfoddol, elusennau a grwpiau cymorth i rieni yn cynnig ystod eang o gymorth, a gall eich helpu i ddod o hyd i sut mae gwasanaethau'n gweithio yn eich ardal. Gallant hefyd helpu gyda phethau ymarferol fel gwneud cais am help ariannol a budd-daliadau.

Mae nifer o deuluoedd yn pwysleisio pa mor bwysig y mae grwpiau cymorth i rieni wedi bod iddynt. Mae'r grwpiau hyn yn cynnig cymorth cynnar, cyngor, gwybodaeth ac, i raddau, bywyd cymdeithasol.

'Mae llawer o rieni sydd wedi bod yn yr un lle â chi. Maent wedi bod yn eich esgidiau. Nid oes angen i chi ail-ddyfeisio'r olwyn.'

'Nid oes neb yn dweud wrthych yr hyn sy'n mynd i ddigwydd, ond pan ewch i grwpiau cymorth ac mae rhieni eraill yn dweud, "Ydy, mae'n rhoi pâst dannedd dros y waliau i gyd", rydych chi'n meddwl, "O'r gorau. Mae'n normal."'

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am eich grwpiau lleol wrth siarad gyda rhieni eraill neu ofyn i'ch llyfrgell am restr o sefydliadau gwirfoddol. Mae cronfa ddata awtistiaeth ar-lein, yn www.autismdirectory.org.uk hefyd yn cadw gwybodaeth am grwpiau lleol, gwasanaethau, digwyddiadau awtistiaeth, cyrsiau hyfforddi ac adnoddau eraill.

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn cynnig cynllun aelodaeth cynhwysfawr yn darparu gwybodaeth a chymorth, yn genedlaethol ac yn lleol, i rieni a gofalwyr y rheini ag anhwylder sbectrwm awtistig. Am ragor o fanylion ffoniwch 020 7903 3563 neu ewch i www.autism.org.uk/membership

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 18

Ymgyfeillio

Mae rhai grwpiau cymorth lleol yn darparu cynlluniau ymgyfeillio proffesiynol a gwirfoddol. Cynhelir Cynllun Ymgyfeillio hefyd mewn rhai ardaloedd ac mae'n rhoi gwirfoddolwyr hyfforddedig mewn cysylltiad â theuluoedd er mwyn cynnig clust cyfeillgar i wrando neu gwmni pan yr ydych y tu allan i'r cartref.

Cynllun Ymgyfeillio NAS

Gwefan: www.autism.org.uk/befriending
E-bost: walesbefriending@nas.org.uk

Llinellau ffôn a chysylltiadau

Cyswllt Teulu

Mae Cyswllt Teulu yn elusen y DU-gyfan sy'n darparu cymorth, cyngor a gwybodaeth i deuluoedd â phlant anabl. Gall Cyswllt Teulu helpu rhoi gwybodaeth bellach am awtistiaeth a chyflyrau eraill a'ch cynghori chi ynghylch y gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal. Maent yn rhedeg llinell gymorth i aelodau'r teulu. Gall Cyswllt Teulu hefyd eich helpu i gysylltu â rhieni plant anabl sy'n byw gerllaw.

33-35 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: 029 2039 6624
Ffacs: 029 2039 6625
Llinell Ffôn: 0808 808 3555
Ffôn testun: 0808 808 3556 (Am ddim i rieni a theuluoedd 10am-4pm, Llun-Gwener)
E-bost: wales.office@cafamily.org.uk a helpline@cafamily.org.uk
Gwefan: www.cafamily.org.uk/inyourarea/wales/index.html

SNAP Cymru

Elusen sy'n cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i deuluoedd plant a phobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig yw SNAP Cymru. Gallai'r rhain fod yn anghenion dysgu ychwanegol neu'n anabledd. Mae SNAP Cymru yn darparu Gwasanaethau Partneriaeth Rhieni yng Nghymru.

Llinell Ffôn: 0845 120 3730 (dydd Llun, dydd Mawrth, dydd Gwener 10am-4pm; dydd Mercher, dydd Iau 10am-8pm)

Y Brif swyddfa - 10 Iard Cwper, Heol Curran, Caerdydd, CF10 5NB
Ffôn: 029 2038 4868
Ffacs: 029 2064 4477
Minicom: 0845 1228 673
E-bost: cardiff@snapcymru.org
Gwefan: www.snapcymru.org/default.asp

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 19

Llinell Parent to Parent

Mae llinell Parent to Parent yn wasanaeth am ddim, cyfrinachol ar gyfer rhieni oedolyn neu blentyn ag awtistiaeth a ddarperir gan rieni eraill sy'n wirfoddolwyr. Gallwch ffonio'r rhif 0800 9 520 520 am ddim ar unrhyw adeg, a gadael neges a rhif ffôn cyswllt. Bydd y rhiant wirfoddolwr nesaf yn derbyn y neges ac yn eich ffonio yn ôl.

Rhaglenni Penodol

Rhaglen cymorth i rieni - EarlyBird

Datblygwyd y rhaglen hon yn benodol ar gyfer rhieni / gofalwyr plant sy'n iau nag oed ysgol ac sydd ag ASD. Cynhelir y rhaglen unwaith yr wythnos dros gyfnod o dri mis. Mae'n helpu rhieni i hwyluso cyfathrebu cymdeithasol ac ymddygiad priodol eu plentyn drwy sesiynau grŵp ac ymweliadau cartref. Mae grwpiau bach o rieni ac aelodau eraill o'r teulu yn cwrdd â gweithwyr proffesiynol hyfforddedig a dysgu am ASD a strategaethau defnyddiol. Ymwelir â theuluoedd yn y cartref hefyd. Gweithwyr proffesiynol sydd ag arbenigedd penodol mewn gweithio â phlant ag ASD sy'n arwain y rhaglen ac sy'n cefnogi'r rhieni wrth ddod o hyd i strategaethau newydd. Mae'r rhaglen hefyd yn cynnig y cyfle i gwrdd â ffrindiau a mynd yn ffrindiau i rieni eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Mae EarlyBird yn defnyddio rhannau o'r dull Hanen er mwyn helpu gyda chyfathrebu.

Mae Early Bird Plus yn debyg i Early Bird ond mae'n rhaglen ar gyfer rhieni a gofalwyr plant pedair i wyth oed. Gall dau aelod o'r teulu fynychu, ynghyd â gweithiwr proffesiynol fel gweithiwr allweddol neu athro sy'n gweithio'n rheolaidd gyda'r plentyn.

Am wybodaeth am raglenni Early Bird lleol, ewch i www.autismdirectory.org.uk neu cysylltwch â'ch awdurdod lleol.

EarlyBird

NAS EarlyBird Centre
Barnsley Road
Dodsworth
Barnsley
South Yorkshire S75 3JT
Ffôn: 01226 779 218
Ffacs: 01226 771 014
Llinell Gymorth: 0845 070 4004
E-bost: earlybird@nas.org.uk
Gwefan: www.nas.org.uk/earlybird

Y rhaglen help!

Mae'r rhaglen help! yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni a gofalwyr pobl sydd wedi'u diagnosio'n ddiweddar ag ASD, gan gynnwys plant yn hŷn na phump oed. Mae'r pwyslais ar wybodaeth glir, ymarferol a diweddar am sut i sicrhau bod rhieni'n gwybod am eu hawliau. Mae dwy brif raglen a gynhelir am ddim ledled y DU ar hyn o bryd ar gyfer rhieni a gofalwyr amser llawn - rhaglen 20 awr a rhaglen un diwrnod.

Mae help! 2 yn gyfres o seminarau ar gyfer rhieni a gofalwyr sydd â rhywfaint o wybodaeth sylfaenol am ASD. Mae'r seminarau'n canolbwyntio ar bynciau ymarferol fel rheoli dicter, helpu brodyr a chwiorydd, creu a defnyddio cymhorthion gweledol, ysgrifennu Straeon Cymdeithasol, a chyngor gwrth-fwlio.

Tîm help!

Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru
Tŷ Morgannwg
Heol y Fynachlog
Abaty Glyn Nedd SA10 7DH
Ffôn: 01792 325 298
Ffacs: 01792 325 293
E-bost: help.programme@nas.org.uk
Gwefan: www.nascymru.autism.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 21

Y rhyngrwyd a rhwydweithiau e-bost

Mae rhai grwpiau cymorth i rieni ar waith ar y rhyngrwyd. Gall rhwydweithiau e-bost ac ystafelloedd sgwrsio fod yn adnoddau gwerthfawr o wybodaeth. Mae grwpiau trafod a chyfleusterau sgwrsio ar gael ar gyfer rhieni, brodyr a chwiorydd, pobl ag awtistiaeth, a grwpiau cyffredinol ar gyfer unrhyw â diddordeb mewn awtistiaeth. Mae rhestrau trafodaeth e-bost yn eich caniatáu i bostio cwestiynau a gwybodaeth ddefnyddiol at aelodau eraill ar y rhestr, ar adeg sy'n gyfleus i chi. Mae sianeli sgwrsio ar gyfer sgyrsiau 'amser gwirioneddol'.

Mae Awtistiaeth Cymru'n safle dwyieithog sydd ag ystod eang o ddeunyddiau a gwybodaeth i'w lawrlwytho. Mae'r safle hefyd yn cynnal seminarau ar-lein a chynhadledd ryngwladol sy'n caniatáu i'r rhai sy'n cymryd rhan ofyn cwestiynau i arbenigwyr blaenaf y maes. www.awares.org

Mae gan wefan NAS ddolenni at ystod o grwpiau rhyngrwyd. I gyrraedd y rhestr o ddolenni, ewch i www.nas.org.uk/external. Ceir rhai o'r dolenni hyn isod er gwybodaeth. Gan fod y rhain yn grwpiau rhyngrwyd agored, ni all y cyhoeddiad hwn gefnogi eu cynnwys, ond gall gwybod amdanynt fod yn ddefnyddiol i chi.

Autism Networks - Corff elusennol a redir gan grwp o rieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a phobl ag awstiaeth sydd o'r un anian.Un o'u nodau yw creu cysylltiadau gydag unrhyw un sy'n ymwneud ag awtistiaeth www.autismnetworks.org.uk

AspergersUK - Ar gyfer rhieni yn y DU sydd â phlant â syndrom Asperger. http://health.groups.yahoo.com/group/AspergersUK/

Autism Connect - Adnodd ar-lein sy'n darparu gwybodaeth am awtistiaeth, newydd a digwyddiadau o ledled y byd, a mynediad at fforymau trafod a gwefannau eraill ynghylch awtistiaeth. www.autismconnect.org.uk

Autism sibs - Rhestr ar gyfer brodyr a chwiorydd plant awtisitig sy'n trafod materion ynghylch tyfu i fyny gyda phlentyn ag ASD. http://groups.yahoo.com/subscribe/autism_sibs

ASD friendly - Er mwyn i bawb gael rhannu eu profiadau o fywyd bob dydd gyda phlant ag ASD. www.ASDfriendly.org

Autism UK - Rhestr weithredol ar gyfer y DU sy'n darparu fforwm ar gyfer trafodaethau eang am bynciau yn ymwneud ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig. http://lists.autismisanotherworld.com/mailman/listinfo/autism-uk/

Autistichat - Man ar gyfer pobl ag awtistiaeth ac anhwylderau cysylltiedig i sgwrsio ar-lein. Mae'r sianel hefyd ar agor i rieni, ffrindiau a theuluoedd unigolion ag awtistiaeth. www.autistichat.net

'Cyn i mi ymuno ag e-grŵp, roeddwn arfer bod yn amheus ohonynt. Ond, pan feddyliwch amdano, mae'n anhygoel, achos yn lle ffonio rhywun a gofyn yr un cwestiynau dro ar ôl tro gan nad oeddech wedi ei gymryd i mewn, gallwch fynd i'r archifau ac edrych ar y negeseuon yr ydych wedi'u cadw. Ac mae rhywun arall yn siŵr o ofyn cwestiwn y mae gennych ormod o gywilydd i'w ofyn, gan eu bod yn newydd i'r grŵp. Os oes rhywbeth nad ydych am ddelio ag ef ar hyn o bryd, bydd rhywun yn gofyn y cwestiwn ymhen pedwar mis ac efallai y byddwch yn barod i edrych arno bryd hynny. Felly, rwyf yn credu ei fod yn adnodd anhygoel o gymorth a gwybodaeth i'r rhiant.'

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 23

Cymorth statudol ar gyfer plant a theuluoedd

Gwasanaethau cyffredinol, statudol ac annibynnol

Mae'r rhan fwyaf o deuluoedd mewn ardal yn defnyddio gwasanaethau 'cyffredinol' neu 'statudol' h.y. y gwasanaethau a ddarperir gan eu hawdurdod lleol ar gyfer pob teulu a phlentyn, gan gynnwys gwasanaethau iechyd ac addysg a gwasanaethau cymdeithasol. Mae awdurdodau lleol yn darparu rhai gwasanaethau'n uniongyrchol - er enghraifft budd-daliadau, ysgolion a chynlluniau seibiant byr a ariennir gan wasanaethau cymdeithasol. Serch hynny, mae sector annibynnol ffyniannus a ddarperir gan elusennau neu sefydliadau masnachol sydd â diddordeb arbennig mewn ASD hefyd yn weithredol mewn nifer o fannau. Weithiau, cyflwynir neu ariennir y gwasanaethau hyn gan awdurdodau lleol. Er enghraifft, efallai bod eich plentyn yn mynychu meithrinfa a gaiff ei rhedeg gan sefydliad gwirfoddol lleol sydd â phrofiad arbennig o gefnogi plant ag ASD, ond gyda'ch awdurdod addysg neu'ch adran gwasanaethau cymdeithasol yn talu iddynt fynychu.

Mae'n bwysig gwybod am bopeth sydd ar gael yn eich ardal, ac i sicrhau eich bod wedi cael y wybodaeth am wasanaethau'r asiantaethau annibynnol yn ogystal â'r rhai statudol sydd ar gael. Dylech hefyd wirio pa un o blith y gwahanol fathau o ymyriadau a restrir yn hwyrach yn y llyfryn sydd ar gael yn eich ardal chi.

Serch hynny, ni all y llyfryn ddweud wrthych sut yn union dylech dderbyn help, gan fod hynny'n dibynnu ar anghenion arbennig eich plentyn ac ar y ffordd y trefnir gwasanaethau yn eich ardal.

Mae'n bolisi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i ddatblygu gwell gweithio ar y cyd rhwng gweithwyr proffesiynol ac adrannau a gwasanaethau wedi'u hintegreiddio'n well ar gyfer plant. Lle nad yw gwasanaethau lleol wedi'u cydlynu'n dda, mae rhieni yn aml yn teimlo bod angen iddynt chwarae rôl fwy gweithredol wrth sicrhau bod gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 24

Pa ddarpariaeth addysg sydd ar gael ar gyfer eich plant a beth fyddai eu hoedran?

Mae dealltwriaeth o natur ac effaith ASD yn datblygu o hyd. Cymhlethir y ddarpariaeth ar gyfer plant ifanc ymhellach gan y ffaith fod yr heriau y mae plant yn eu hwynebu ond yn cael eu hadnabod yn araf,o bosibl wrth i'w datblygiad ddechrau ymddangos yn wahanol i rai'r plant eraill. Mae diagnosis weithiau'n anodd neu'n amwys.

I blant ag ASD, gall addysg olygu dysgu rhai pethau y mae plant eraill yn eu datblygu'n naturiol. Er enghraifft, gall fod angen addysgu penodol er mwyn helpu plant i ddysgu i oddef neu ryngweithio â phlant eraill neu i ddeall rheolau a threfn sefyllfaoedd y mae plant eraill yn eu cymryd yn ganiatáol.

Yn aml, addysg plant sydd ag ASD yw prif ofid rheini ar ôl y diagnosis. Trefnir cymorth ar gyfer plant ag ASD gan awdurdodau lleol fel rhan o'u darpariaeth ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig. Darperir help ychwanegol ar wahanol lefelau yn y blynyddoedd cyn ysgol, gan ddibynnu ar ba mor ddifrifol yw angen y plentyn am help ychwanegol ac ar y dull a ymgymerir gan bob awdurdod lleol unigol.

Gall ceisio penderfynu beth yw'r uned blynyddoedd cynnar orau neu'r ysgol orau ar gyfer eich plentyn fod yn waith llafurus a blinedig. O ganlyniad i Gynllun Gweithredu Strategol ar gyfer awtistiaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru, mae gan awdurdodau lleol yng Nghymru grwpiau llywio – grwpiau cynllunio ar gyfer awtistiaeth. Fel arfer, mae'r grwpiau hyn yn cynnwys cynrychiolwyr rhieni, y sector gwirfoddol a gweithwyr proffesiynol o'r maes iechyd ac addysg a'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru rywun arweiniol penodol ar gyfer awtistiaeth.

'Mae llawer yn dibynnu ar ymhle'r ydych yn byw. Pan ddechreuais ofyn am addysg ar gyfer fy mab, daethom at faen tramgwydd. Ond symudom ni i awdurdod lleol cyfagos ac ni allen ni fod wedi gofyn am fwy. Roeddent wir yn gwrando ac yn deall o le'r oeddwn yn dod, a darpariaeth wedi'i hariannu oedd yr cyfan yr oeddem wedi gobeithio amdano.'

Am beth y dylech fod yn edrych?

Gall fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch hun:

- Pa fath o addysg sydd wir ei hangen ar fy mhlentyn?
- Pa ddarpariaeth addysg sydd ar gael yn fy ardal a phryd fyddai hyn ar gael?
- Pa lefel o addysg a chymorth ychwanegol y mae gan fy mhlentyn yr hawl iddynt?

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 25

Pa addysg sydd ei hangen ar eich plentyn?

Er bod pob plentyn ag ASD yn unigryw ac mae'r sbectrwm awtistiaeth yn eang iawn, mae rhai nodweddion sy'n gyffredin i ddarpariaeth addysg awtistiaeth dda. Mae'r rhain yn cynnwys:

- mynediad at weithwyr proffesiynol sy'n deall ASD
- parodrwydd a gallu i gyflwyno gwybodaeth mewn ffordd sy'n mynd i'r afael ag anawsterau cyfathrebu plentyn
- parodrwydd a gallu i addasu rhai amserlenni 'normal' ar gyfer plentyn ag ASD, yn unol â'u hanghenion unigol

Cymorth blynyddoedd cynnar

Yn ogystal â gofal plant a ddarperir gan aelodau'r teulu, caiff y rhan fwyaf o blant a'u teuluoedd eu helpu a'u cefnogi gan weithwyr proffesiynol mewn safle blynyddoedd cynnar. Serch hynny, mae'r lefel a'r math o gymorth sydd ar gael mewn gwahanol awdurdodau lleol yn amrywio'n fawr. Mae rhai plant yn mynychu dosbarth meithrin yn ddyddiol ac yn derbyn cymorth un-i-un yno; mae plant eraill ond yn cael cynnig awr o gyfraniad bob yn ail wythnos.

Mae rhai teuluoedd yn atodi'r hyn y mae'r awdurdod lleol yn gallu ei ddarparu drwy dalu am wasanaethau eu hunain - er enghraifft mewn meithrinfeydd preifat neu raglenni cartref yn benodol ar gyfer awtistiaeth. Mae rhai rhieni'n derbyn cyllid o'u hawdurdod lleol er mwyn eu helpu i wneud hyn, tra nad yw eraill.

Ymhlith y mathau o gymorth ymyrraeth gynnar ar gyfer plant ag ASD a ddarperir fel arfer gan yr awdurdod lleol mae:

- Portage (gwasanaeth cymorth anghenion addysgol arbennig cyn-ysgol sy'n ymweld â'r cartref), sydd fel arfer ar gael drwy eich awdurdod addysg lleol (AALl)
- cylchoedd chwarae, gan gynnwys y rheini a gynhelir gan y Mudiad Ysgolion Meithrin (sy'n hyfforddi staff i fod yn ystyriol o awtistiaeth ar y cyd ag Awtistiaeth Cymru) a'r Gymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-ysgol, lle gellir darparu help ychwanegol ar gyfer eich plentyn

- dosbarthiadau meithrin a allai fod ynghlwm wrth ysgol brif ffrwd neu ysgol arbennig ac sydd ag adnoddau arbennig er mwyn cefnogi plant sydd ag anghenion addysgol arbennig
- gwasanaethau cynghorol o wahanol fathau a ddarperir gan awdurdodau lleol gyda chyfraniad oddi wrth therapyddion lleferydd ac iaith, seicolegwyr addysg ac athrawon
- Canolfannau plant Integredig, sy'n darparu gofal plant, addysg gynnar a chymorth i deuluoedd mewn un lle. Mae gan rai gyfleusterau ychwanegol ar gyfer plant ag anghenion arbennig neu anableddau

Mae'n bwysig egluro'n union pa gymorth sydd ar gael i'ch teulu pan yr ydych yn siarad â gweithwyr proffesiynol ynghylch yr opsiynau sydd ar gael, gan fod gwasanaethau ymyrraeth gynnar yn amrywio'n fawr o ran eu dulliau a'u dwyster.

O'r crud i 3 mlwydd oed

I'r plant ieuengaf oll, rhieni a gofalwyr sydd fel arfer yn chwarae'r rôl bwysicaf wrth benderfynu ar y ddarpariaeth sy'n iawn ar gyfer eu plentyn ac ariannu'r ddarpariaeth hon. Serch hynny, bydd rhai awdurdodau lleol yn ariannu neu'n darparu gwasanaethau fel y rheini uchod ar gyfer plant ifanc iawn ag ASD.

Cwestiynau i'w gofyn am wasanaethau ar gyfer plant ifanc iawn

- Faint o sylw un-i-un oddi wrth oedolyn y bydd fy mhlentyn yn ei gael?
- A fydd gan yr oedolyn/oedolion y sgiliau i adeiladu dymuniad a gallu fy mhlentyn i ryngweithio a chyfathrebu?
- Sut y caiff amser fy mhlentyn ei strwythuro?

Gall teuluoedd lle mae o leiaf un rhiant yn gweithio am 16 awr yr wythnos neu'n fwy fod yn gymwys i dderbyn Credyd Treth Gwaith. Mae elfen gofal plant y Credyd Treth Gwaith yn galluogi teuluoedd i hawlio hyd at 80 cant o'r costau yn ôl ar gyfer gofal plant cymwys.

3 i 5 mlwydd oed

Mae gan bob plentyn yng Nghymru'r hawl i dderbyn lle addysg gynnar am ddim o 1 Medi, 1 Ionawr neu 1 Ebrill ar ôl eu pen-blwydd yn dair oed. Mae 'lle addysg feithrin am ddim' yn golygu o leiaf 12.5 awr bob wythnos am 38 wythnos bob blwyddyn. Mewn rhai ardaloedd, caiff hyn ei ymestyn i 15 awr o ddarpariaeth blynyddoedd cynnar am ddim bob wythnos am 38 wythnos bob blwyddyn, a bydd rhieni'n gallu manteisio ar yr hawl i fwy o hyblygrwydd dros o leiaf 3 diwrnod.

Darperir addysg blynyddoedd cynnar am ddim mewn lleoliadau amrywiol, gan gynnwys grwpiau cyn-ysgol, canolfannau plant, gwarchodwyr plant cofrestredig, dosbarthiadau meithrin a derbyn mewn ysgolion cynradd a meithrinfeydd preifat.

Cwestiynau i'w gofyn ynghylch eich lleoliadau blynyddoedd cynnar

- A addasir gweithgareddau i fodloni anghenion penodol fy mhlentyn?
- Sut fydd y lleoliad yn darparu strwythur a chysondeb?
- Faint o sylw un-i-un oddi wrth oedolyn a fydd fy mhlentyn yn ei gael?
- A oes gan yr oedolyn/oedolion y sgiliau i fyndi'r afael ag anghenion cyfathrebu, cymdeithasol, ymddygiad a synhwyraidd fy mhlentyn?

Chwilio am yr ysgol gywir

Yng Nghymru, mae'n rhaid i blant fynychu ysgol ar ddechrau'r tymor ar eu pen-blwydd yn bump oed, naill ai 31 Awst, 31 Rhagfyr neu 31 Mawrth. Serch hynny, mewn rhai ardaloedd gall plant ddechrau'n gynharach na hyn, gan ddibynnu ar y trefniadau derbyn lleol.

Nid oes unrhyw ateb syml i'r cwestiwn 'Beth yw'r math 'cywir' o addysg?' gan fod ASD mor gymhleth ac unigol. Y ddarpariaeth 'gywir' yw'r un sy'n bodloni anghenion unigol eich plentyn.

Siaradwch â rhieni eraill, grwpiau cymorth a gofyn cwestiynau am unrhyw ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar yr ydych yn ymweld â nhw. Mae'n bwysig eich bod yn dod i wybod pa ddewis sydd ar gael ac yn cael ymdeimlad o'r hyfforddiant, yr arbenigedd, yr amgylchedd a'r ethos a gynigir er mwyn bodloni anghenion eich plentyn.

'Cefais wybod mai'r ffordd orau o gael fy mhlentyn i mewn i'r ysgol yr oeddwn ei heisiau oedd drwy siarad â rhieni eraill a oedd wedi bod drwy'r un peth.'

Yn ôl y gyfraith, mae gan eich plentyn yr hawl i fynychu ysgol brif ffrwd leol. Serch hynny, gan fod angen gwahanol fathau o ddarpariaeth ar wahanol blant ag awtistiaeth, mae'n syniad da edrych ar ystod o ysgolion sydd ar gael yn eich ardal (ac yn yr awdurdodau addysg lleol cyfagos) cyn gynted ag y bo modd. Gall gymryd ychydig o amser i ddod o hyd i'r lle sydd orau yn eich tyb chi.

Ymhlith rhai o'r opsiynau amgen mae:

- canolfannau asesu
- canolfan adnodd yn benodol ar gyfer awtistiaeth mewn ysgol brif ffrwd
- ysgol brif ffrwd lle caiff cymorth yn benodol ar gyfer awtistiaeth ei ddarparu a'i deilwra ar gyfer yr unigolyn
- ysgol arbennig gyda phrofiad ac arbenigedd mewn awtistiaeth
- Addysg Gartref
- cyfuniad o'r uchod, wedi'i deilwra ar gyfer anghenion y plentyn

'Roedd cytundeb bob amser rhwng yr athrawon, yr arbenigwyr a fi o ran, cyd a'i fod yn cael ei gefnogi'n dda iawn, ysgol brif ffrwd gydag uned arbenigol fyddai orau ar gyfer Callum.'

'Mae gan fy mab awtistiaeth ddifrifol (dim iaith, dim llawer o ddealltwriaeth, dim llawer o sgiliau hunangymorth) ac felly ysgol arbennig wedi'i neilltuo yw'r unig ddewis dichonadwy ar ei gyfer.'

'Dechreuodd gyda lle amser llawn yn yr uned arbennig ac, ar ôl tair blynedd, pan yr oedd yn barod ac yn mynegi dymuniad i ymuno â'r plant prif ffrwd, fe'i rhoddwyd mewn dosbarth di-ffrwd yn y boreau gyda llawer o gymorth'.

Er mwyn gwybod am yr hyn sy'n digwydd yn lleol, gallwch gysylltu â'ch awdurdod lleol a SNAP Cymru. Gallwch hefyd chwilio am ysgolion a gwasanaethau addysg yn eich ardal ar www.awares.org neu www.autismdirectory.org.uk

Cwestiynau i'w gofyn am ysgolion

- A addasir y cwricwlwm i fodloni anghenion penodol fy mhlentyn?
- A fyddant yn gallu cynnig amgylchedd priodol ar gyfer fy mhlentyn - er enghraifft strwythur, cysondeb, dulliau cyfathrebu penodol?
- A fydd fy mhlentyn yn cael y lefel o gymorth un-i-un oddi wrth oedolyn â'r sgiliau priodol sydd eu hangen arno?
- Pa mor awyddus yw'r ysgol i weithio gyda rheini a thrafod pethau gyda ni?
- Sut fydd yr ysgol yn helpu fy mhlentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau ysgol gyfan y bydd yn elwa ohonynt ond yn ei ddiogelu rhag gweithgareddau eraill na fydd yn bodloni ei anghenion?

Mae nifer fechan o rieni'n dewis addysgu eu plentyn gartref, gan gynnal ymyrraeth benodol i awtistiaeth a leolir yn y cartref. Os oes gennych ddiddordeb yn yr opsiwn hwn, mae'n rhaid rhoi gwybod i'r awdurod lleol o'ch dewis unwaith y mae'r plentyn yn bump oed.

Mynnu gwybod mwy - Gwasanaethau Partneriaeth i Rieni

Mae gwasanaethau partneriaeth (fel SNAP Cymru) i rieni'n cynnig cymorth a chyngor i rhieni sydd â phlant ag anghenion dysgu ychwanegol. Mae gan nifer o awdurdodau lleol wasanaethau'n benodol i awtistiaeth a sefydlir gyda help rhieni. Dylent ddarparu gwybodaeth gywir a diduedd am yr ystod eang o opsiynau sydd ar gael i rieni. Maent yno i helpu rhieni i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch addysg eu plentyn.

Lle bo rhieni am gefnogwr annibynnol i rieni, dylai'r gwasanaeth ddarparu un.

Bydd eich awdurdod lleol, darparwr addysg eich plentyn neu Cyswllt Teulu yn gallu eich cysylltu â'r gwasanaeth partneriaeth i rieni lleol a all hefyd roi enwau sefydliadau gwirfoddol lleol a grwpiau rhieni i chi a allai eich helpu.

Er mwyn dod o hyd i fwy o wybodaeth am SNAP Cymru neu'r Gwasanaethau Partneriaeth i Rieni ffoniwch Cyswllt Teulu ar 029 2039 6624.

Y System AAA

Diffinnir plant ag anghenion addysgol arbennig (AAA) fel rhai ag anawsterau dysgu neu anableddau sy'n gwneud dysgu yn anos iddynt nag i'r rhan fwyaf o blant o'r un oed. Mae'n bosibl bod angen help ychwanegol neu wahanol i'r hyn a roddir i'r plant eraill. I blant ag ASD gall anawsterau yn yr ysgol gyda dysgu a gwaith ysgol fod yn gysylltiedig ag anawsterau wrth wneud ffrindiau neu gysylltu ag oedolion, gydag ymddygiad, gyda threfnu eu hunain neu anawsterau corfforol neu synhwyraidd sy'n effeithio ar eu bywyd yn yr ysgol.

Mae gan bob ysgol brif ffrwd neu safle blynyddoedd cynnar prif ffrwd aelod o staff o'r enw CAAA (cydlynydd anghenion addysgol arbennig), sydd yno er mwyn sicrhau y gwneir y ddarpariaeth briodol ar gyfer plant sydd ag anghenion addysgol arbennig.

'Roedd gennym CAAA gwych yn y feithrinfa brif ffrwd a rhoes yr holl opsiynau i ni ac a gefnogodd y dewis a wnaethom.'

Mae pob safle addysg gynnar da ac ysgol dda yn rhoi pwyslais ar ganfod anghenion addysgol arbennig yn gynnar fel y gallant helpu plant cyn gynted ag y bo modd. Unwaith ei fod yn amlwg fod gan eich plentyn AAA, dylai athrawon eich plentyn ddefnyddio dull graddedig o ddarparu gwahanol lefelau o gymorth ac ymyrraeth addysgol ychwanegol.

Mae'r dull graddedig hwn yn cydnabod bod plant yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd a gallant fod â gwahanol fathau o AAA. Felly, yn gynyddol, cam wrth gam, gellir cyflwyno arbenigedd arbenigol er mwyn helpu'r ysgol gyda'r anawsterau sydd gan y plentyn o bosibl.

Y lefelau o gymorth ychwanegol sydd ar gael yw:

- Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar neu Gweithredu gan yr Ysgol
  help a chymorth ychwanegol a ddarperir ar gyfer plentyn gan yr ysgol neu'r safle blynyddoedd cynnar
- Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar a Mwy neu Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy
  help a chymorth ychwanegol a ddarperir ar gyfer plentyn gan yr ysgol neu'r safle blynyddoedd cynnar ond gyda help gweithwyr proffesiynol eraill a gyflwynir o'r tu allan
- Datganiad Anghenion Addysgol Arbennig
  Os oes angen adnoddau ychwanegol er mwyn cefnogi eich plentyn na ellir eu darparu yn Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar neu Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar a Mwy , yna cânt eu hasesu fel y gellir gosod eu

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 31

hanghenion mewn dogfen gyfreithiol o'r enw datganiad anghenion addysgol arbennig. Mae rhai teuluoedd sydd â phlant ag ASD yn gweld bod angen iddynt ofyn am asesiad a sicrhau datganiad er mwyn cael eu hawdurdod lleol i ariannu'r ddarpariaeth neu'r ymyrraeth arbennig sydd ei hangen ar eu plentyn yn eu tyb nhw. Gellir gofyn am ddatganiad ar gyfer plentyn o unrhyw oed, er mae hyn yn llai cyffredin ar gyfer plant sy'n iau na thair oed. Gall rhieni ddechrau'r broses eu hunain drwy ofyn am asesiad, a gallant wneud hyn mor gynnar ag sy'n briodol yn eu tyb nhw (er enghraifft, ar sail ymddygiad eu plentyn yn y cylch chwarae neu'r feithrinfa). Yng Nghymru mae'r broses Asesu Statudol yn cael ei hadolygu ar hyn o bryd er mwyn ceisio darparu gwasanaeth gwell.

Mae'n rhaid i ysgol neu safle blynyddoedd cynnar ddweud wrthych wrth iddynt ddechrau rhoi help ychwanegol neu wahanol i'ch plentyn yn Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar neu Gweithredu yn y Blynyddoedd Cynnar a Mwy. Gall yr help ychwanegol neu wahanol sy'n gysylltiedig ag anghenion addysgu ychwanegol fod yn ffordd wahanol o addysgu rhai pethau, rhywfaint o help gan oedolyn ychwanegol, mwy o amser yn gweithio mewn grŵp bach, neu wneud newidiadau i'r gofod y mae eich plentyn dysgu ynddo. Yn ogystal â'r cwestiynau yn yr adran uchod, mae'n bosibl y bydd rhai o'r cwestiynau canlynol yn bethau defnyddiol i'w cofio wrth feddwl am ddarpariaeth addysg neu ymweld â safle:

- A oes gan uwch aelod o staff (e.e. pennaeth neu reolwr y cylch chwarae) ddealltwriaeth o ASD?
- A yw'r CAAA ac aelodau eraill o staff yn deall ASD?
- A oes hyfforddiant ar ASD ar gael i staff?
- A oes gan y safle ddealltwriaeth o sefydlu Cylchoedd o Ffrindiau neu systemau eraill o gymorth cymdeithasol a allai helpu eich plentyn?
- A yw'r safle'n addysgu sgiliau cymdeithasol a dealltwriaeth gymdeithasol fel rhan o'r cwricwlwm?
- A ddefnyddir dulliau cyfathrebu amgen gan aelodau o staff a allai helpu eich plentyn - er enghraifft System Cyfathrebu Cyfnewid Lluniau (PECS), neu luniau a ffotograffau?
- Os nad yw eich plentyn yn gallu ymdopi ag amser heb strwythur, pa gymorth a gaiff ei sefydlu yn ystod amser egwyl ac amser cinio?

- A oes disgwyliadau clir o ran rheolau ac ymddygiad plant yn yr un safle? Ar yr un pryd a oes hyblygrwydd er mwyn delio â phlant sy'n cael ei chael hi'n anodd cydymffurfio?
- A oes mannau wedi'u neilltuo ar gyfer plant ag ASD i'w defnyddio fel mannau ar gyfer amser tawel neu fel eu man dysgu arbennig?

Pa lefel o addysg sydd gan eich plentyn hawl iddi?

Mae plant ag anghenion addysgu ychwanegol yn mwynhau'r un hawliau ag unrhyw blentyn arall i dderbyn darpariaeth addysgol sy'n bodloni eu hanghenion unigol. Mae'n anghyfreithlon i safleoedd addysg wahaniaethu yn erbyn plant anabl a phlant a allai fod yn anabl, ac mae'n rhaid iddynt wneud newidiadau rhesymol er mwyn darparu ar gyfer anableddau plant.

Os ydych yn cael unrhyw broblemau wrth gael y cymorth sydd ei angen ar eich plentyn yn eich tyb chi, cysylltwch â Gwasanaeth Eiriolaeth ar gyfer Addysg y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol ar 0845 070 4002, gwasanaeth cyngor ar addysg sy'n bendol ar gyfer awtistiaeth. Gallant hefyd ddweud rhagor wrthych am yr hyn y mae gan eich plentyn hawl iddo ac am sefydliadau eraill sy'n darparu cyngor addysgol i rieni plant ag anghenion addysgol arbennig mae'n bosibl y byddwch eisiau gwybod amdanynt.

Gallwch hefyd gysylltu â'r Ganolfan Gynghorol ar gyfer Addysg. Mae eu llinell cyngor cyffredinol ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener 2-5pm ar 0808 800 5793 neu Awtistiaeth Cymru ar 01978-853841 a cheir manylion llawn yng nghefn y llyfryn hwn.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 33

Mynediad at seibiannau byr a help ariannol

Gall plentyn ag ASD ychwanegu at straen a chost bywyd teuluol. Mae rhieni weithiau'n dioddef lefelau uchel o straen, blinder a diffyg cwsg. Mae'n bosibl eich bod hefyd yn ei chael hi'n anodd edrych ar ôl eich hun ac aelodau eraill o'r teulu.

Mae nifer o fathau o seibiant byr (gofal seibiant) neu gynlluniau cymorth i deuluoedd ar gyfer plant ag anableddau. Darperir y rhain gan adrannau gwasanaethau cymdeithasol ac maent yn cynnwys cynlluniau chwarae neu wasanaethau seibiannau byr preswyl. Wrth ddefnyddio'r cynlluniau hyn gallech helpu eich plentyn drwy ddarparu gweithgareddau a phrofiadau newydd iddynt, a'ch helpu drwy roi amser i chi ymlacio, treulio amser gyda gweddill eich teulu a chael eich egni'n ôl.

Mae gennych yr hawl i ofyn am asesiad o anghenion cymorth eich teulu oddi wrth eich gwasanaethau cymdeithasol neu'r adran gwasanaethau plant. Os oes gennych blentyn ag awtistiaeth neu gyflwr cysylltiedig, mae gan yr adran ddyletswydd i wneud yr asesiad hwn. Os oes angen gofal seibiant arnoch yn ôl yr asesiad, mae'n rhaid i'r awdurdod lleol ei ddarparu. Serch hynny, o achos y galw mawr am y gwasanaethau hyn, mae'r rhestrau aros ar gyfer seibiant byr yn hir fel arfer.

Lle bo gwasanaethau ar gael, mae teuluoedd yn dweud mai'r ystyriaeth bwysicaf yw a oes gan y staff perthnasol brofiad a sgil wrth weithio gyda phlant ag awtistiaeth. Gall fod yn anodd dod o hyd i gynlluniau addas. Mae'n syniad da gofyn a yw'r staff sy'n gweithio i unrhyw wasanaeth yr ydych yn ystyried ei ddefnyddio wedi derbyn hyfforddiant awtistiaeth. Os ydych yn cael anawsterau gyda gwasanaethau cymdeithasol, cysylltwch â Cyswllt Teulu neu Grŵp Hawliau'r Teulu.

Taliadau Uniongyrchol

Mae rhai teuluoedd yn dewis trefnu cymorth a gwasanaethau ar gyfer eu plentyn eu hunain, yn hytrach na defnyddio'r gwasanaethau sydd ar gael drwy wasanaethau cymdeithasol. Weithiau gall gwasanaethau cymdeithasol wneud Taliadau Uniongyrchol er mwyn talu'r gost o drefnu'r gwasnaethau eich hunain. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am Daliadau Uniongyrchol drwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu drwy fynd i http://www.direct.gov.uk/en/DisabledPeople/financialsupport/DG_10016128

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 34

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)

DLA yw prif fudd-dal ar gyfer plant anabl. Seilir yr hawl i Lwfans Byw i'r Anabl ar anawsterau symudedd a/neu'r angen am ofal personol a ddaw yn sgil anabledd difrifol, gan gynnwys anawsterau ymddygiad a chyfathrebu. Nid cyflwr meddygol eich plentyn yw'r prif ffactor o'r rheidrwydd. Yn hytrach, yr anabledd a ddaw yn ei sgil ac effeithiau'r anabledd hwnnw. Gallwch gael pecyn cais er mwyn hawlio Lwfans Byw i'r Anabl o'r Llinell Ymholiadau Budd-daliadau.

Llinell Ymholiadau Budd-daliadau

Ffôn am ddim: 0800 882 200
Ffôn testun: 0800 243 355
E-bost: BEL-Customer-Services@dwp.gsi.gov.uk
Gwefan: http://www.direct.gov.uk/disability-money

Mae gan Lwfans Byw i'r Anabl ddwy elfen: elfen gofal (a delir ar un o dair graddfa o enedigaeth) elfen symudedd (a delir ar un o ddwy raddfa - y raddfa is a delir o bump oed a'r raddfa uwch a delir o dair oed). Gall effeithiau awtistiaeth eich plentyn olygu eich bod yn gymwys ar gyfer naill ai un neu ddwy elfen (gofal a symudedd) y lwfans.

Ar gyfer graddfa is yr elfen symudedd nid oes angen i'ch plentyn gael anhawster corfforol wrth gerdded i fod yn gymwys; mae methu â synhwyro perygl neu ddiffyg synnwyr o ddiogelwch ar y ffordd yn sylfaen cryf er mwyn hawlio. Pe baech yn gwneud cais am yr elfen hon efallai yr hoffech roi enghreifftiau yn eich ffurflen gais, fel ychydig neu ddim ymwybyddiaeth o berygl, neu broblemau ymddygiad fel eich plentyn yn eistedd yng nghanol y ffordd neu'n rhedeg o flaen ceir. Serch hynny, mae'n rhaid bod yr arweiniad neu'r oruchwyliaeth sy'n ofynnol ar gyfer eich plentyn yn fwy nag sy'n ofynnol ar gyfer plentyn o'r un oed sydd ag iechyd corfforol a meddyliol normal.   Er mwyn helpu nodi problemau penodol gallai fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur. Dylech wneud cais am raddfa uwch yr elfen symudedd os oes gan eich plentyn anabledd corfforol sy'n golygu nad yw'n gallu symud neu prin yn gallu symud. Gall rhai problemau ymddygiad a diogelwch fod yn gyfwerth â hyn.

Os ydych am wybod rhagor, mae Anhwylderau Penodol ac Ymddygiad eich Plentyn: Canllaw i Rieni ar Ffenoteipiau Ymddygiad (Cyswllt Teulu, 2004) yn gyhoeddiad sy'n disgrifio sut all ymddygiad effeithio ar symudedd. Fe'i rhestrir yng nghefn y llyfryn.

Mae'n bosibl y byddwch yn cael awtistiaeth eich plentyn yn anodd ei disgrifio yn adrannau'r ffurflen budd-daliadau safonol. Nid yw hyn yn golygu nad oes gennych yr hawl i gymorth, felly peidiwch â meddwl na ddylech wneud cais. Mae'n werth trafod hyn gyda rhywun sydd wedi cael profiad o ddisgrifio plentyn ag ASD ar ffurflenni cais o'r blaen. Gall hyn fod yn rhiant arall neu'n weithiwr proffesiynol. Neu, efallai gall canolfannau gofalwyr neu asiantaethau cyngor helpu, fel Canolfannau Cyngor ar Bopeth.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 35

Mae rhai rhieni yn ei chael hi'n broblematig llenwi ffurflen Lwfans Byw i'r Anabl, gan ei bod ond yn canolbwyntio ar ba anawsterau y mae'ch plentyn yn eu cael, ac nid ar eu cryfderau a'u rhinweddau cadarnhaol. I rai rhieni dyma adeg pan maent yn sylweddoli faint o help a chymorth sydd eu hangen ar eich plentyn mewn gwirionedd. Mae nifer o deuluoedd hefyd yn cwestiynu a oes ganddynt yr hawl i hawlio'r budd-dal hwn, gan gredu ei fod ar gyfer teuluoedd mwy anghenus . Mae'n bwysig cofio fod gan eich plentyn yr hawl i wneud cais. Gall fod yn ddefnyddiol cael cyngor eraill sy'n gyfarwydd â'r ffurflenni wrth i chi eu llenwi.

Os yw eich plentyn yn derbyn graddfa ganol neu uwch y Lwfans Byw i'r Anabl ac rydych yn gofalu am eich plentyn am o leiaf 35 awr yr wythnos gallech hefyd fod yn gymwys i hawlio Lwfans Gofalwr.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth a lawrlwytho ffurflenni cais ar gyfer Lwfans Byw i'r Anabl a'r Lwfans Gofalwr o:

www.direct.gov.uk/en/DisabledPeople/FinancialSupport/DisabilityLivingAllowance/DG_10011925 a
www.direct.gov.uk/en/CaringForSomeone/MoneyMatters/CarersAllowance/DG_10012547

Y cynllun Bathodyn Glas

I deuluoedd sydd â phlentyn ag ASD gall Bathodyn Parcio i Bobl Anabl ('Bathodyn Glas') fod yn eithriadol o ddefnyddiol, gan ei fod yn galluogi teuluoedd i barcio yn agos at amwynderau lleol. Os yw eich plentyn yn derbyn graddfa uwch elfen symudedd y Lwfans Byw i'r Anabl, dylech fod yn gallu cael Bathodyn Glas fel mater o drefn, ond gallwch wneud cais hyd yn oed os nad yw eich plentyn yn derbyn Lwfans Byw i'r Anabl. Cysylltwch â'ch cyngor er mwyn gwybod beth sy'n digwydd os ydych yn byw yn un o'r ardaloedd hyn.

Help gydag addasiadau yn y cartref

Mae'n bosibl y bydd angen addasu amgylchedd y cartref ar rai plant oherwydd eu hanawsterau iechyd neu ymddygiad. Os ydych yn defnyddio ystafell yn eich tŷ'n unswydd ar gyfer rhaglen dysgu eich plentyn, mae gennych yr hawl i wneud cais am ostyngiad i Dreth y Cyngor.

Gall ymddygiad heriol plentyn gael effaith fawr ar gostau'r cartref. Er enghraifft, mae'n bosibl fod angen cael celfi a dillad gwely newydd yn amlach os yw eich plentyn yn eu difrodi dro ar ôl tro. Os ydych ar Gymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith sy'n seiliedig ar incwm gofynnwch a oes modd cael cymorth ariannol oddi wrth y Gronfa Gymdeithasol.

Gall cymorth ar gyfer addasiadau fod ar gael mewn nifer o ffyrdd ac, os ydych yn meddwl bod angen newidiadau i'r cartref arnoch, efallai y byddwch am geisio cyngor. Mae gwefan ganlynol y Llywodraeth yn darparu gwybodaeth am addasiadau i'r cartref ac offer:
www.direct.gov.uk/en/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome

Neu, efallai hoffech ffonio Llinell Gymorth Awtistiaeth y Gymdeithas Awtistiaeth Gendlaethol.

Gall Cronfa'r Teulu hefyd eich helpu gyda chyllid ar gyfer eitemau penodol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Cronfa'r Teulu

Unit 4, Alpha Court
Monks Cross Drive
Huntington
York
YO32 9WN
Ffôn:0845 130 4542
Ffôn testun: 01904 658 085
Ffacs: 01904 652 625
E-bost info@familyfund.org.uk
Gwefan: www.familyfund.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 37

Therapïau ac ymyriadau

Sut mae therapïau ac ymyriadau'n ddefnyddiol?

Mae pob rhiant am sicrhau bod eu plentyn yn cael y cyfle gorau i wneud cynnydd. Gall ymyrraeth gynnal effeithiol helpu eich plentyn i:

- gyfathrebu gyda chi a phobl eraill
- deall mwy am y byd sydd o'u cwmpas

Gall ymyrraeth effeithiol hefyd eich helpu i:

- ryngweithio'n well gyda'ch plentyn
- deall ac ymateb i ymddygiad eich plentyn.

Caiff nifer o blant sydd â'r math o anawsterau a ddisgrifir yn y llyfryn hwn eu helpu drwy gael strwythur a threfn wedi'u gosod fel rhan o'u bywyd bob dydd. Mae gwneud y byd yn rhagweladwy yn lleihau'r pryder a'r ymddygiad anodd sy'n gysylltiedig â hynny. Mae angen cyfleu strwythur i'r plentyn mewn ffordd y gall ei ddeall. Er enghraifft, mae nodau gweledol ac amserlenni yn ddefnyddiol gan fod plant ag ASD yn aml yn deall gwybodaeth a gyflwynir yn weledol yn well, ar ffurf lluniau neu ffotograffau.

Pa fath o ymyrraeth allai helpu?

Datblygwyd nifer o ddulliau addysgu a therapiwtig yn benodol ar gyfer plant ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig. Datblygwyd rhai ar gyfer pob oed, ym mhob sefyllfa, tra datblygwyd eraill ar gyfer plant cyn-ysgol ar gyfer y cartref. Gall y gweithiwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi ddefnyddio rhai o'r dulliau hyn fel rhan o'r rhaglen ymyrraeth a ddatblygir ar gyfer eich plentyn yn y cartref neu mewn safle cyn-ysgol neu ysgol.

Dewis dull ymyrraeth ar gyfer eich plentyn

Mae llawer o drafod ynghylch y mathau gwahanol o ymyrraeth a therapïau ac mae rhai rhieni a gweithwyr proffesiynol yn arddel barn gref am 'yr hyn sy'n gweithio' a'r hyn 'nad yw'n gweithio'. Mae rhai teuluoedd yn teimlo bod therapi penodol neu ymyrraeth benodol wir wedi helpu eu plentyn ac felly maent yn awyddus i argymell y therapi neu'r ymyrraeth. Mae rhieni eraill, nad ydynt wedi gweld canlyniadau cystal, yn teimlo y dylid rhybuddio teuluoedd nad oes ateb hawdd nac iachâd hudol ar gyfer awtistiaeth. Mae'n bwysig cofio bod pob plentyn yn wahanol, ac na fydd yr hyn sy'n helpu un plentyn yn helpu un arall, ac y gall plant elwa o ymyriadau gwahanol yn ystod cyfnodau gwahanol eu datblygiad.

Mae'n bwysig cydnabod fod pob plentyn ag awtistiaeth yn unigryw ac nid oes ateb tebyg i bawb, ac i lawer mae rhywbeth sy'n defnyddio elfennau llawer o ddulliau gwahanol o fudd mwy ac yn addas ar gyfer eu hanghenion sy'n tyfu wrth iddynt aeddfedu.

Ceir nifer o ymyriadau, gyda lefelau amrywiol o dystiolaeth ymchwil ynghylch pa mor effeithiol ydynt. Gall y llyfryn hwn roi rhywfaint o wybodaeth sylfaenol ynghylch rhai o'r opsiynau sydd ar gael, ond ni all argymell unrhyw fethodoleg benodol.

Fodd bynnag, byddwch mewn gwell sefyllfa i drafod posibiliadau a chreu cynllun ar gyfer eich plentyn os:

- ydych yn ymwybodol o'r holl opsiynau sydd ar gael
- ydych wedi siarad gyda rhieni eraill am eu dewisiadau
- ydych wedi cael y cyfle i arsylwi'r ymyriadau / therapïau ar waith
- yw'r wybodaeth sydd gennych ynghylch effeithlonrwydd gwahanol ddulliau'n dod o fwy nag un ffynhonnell.

Wrth i chi ystyried dewisiadau eraill gwahanol efallai eich bod am ofyn y cwestiynau hyn:

- Sut hanes sydd gan y dull hwn?
- Sut mae'n gweithio?
- A oes tystiolaeth ynghylch faint o blant ag awtistiaeth sydd ymgymryd â'r therapi hwn a beth yw'r canlyniadau?
- A oes unrhyw dystiolaeth ynghylch a yw plant sydd â'r un cryfderau ac anawsterau â fy mhlentyn i yn arbennig o debygol o elwa o'r dull hwn?
- A yw'r therapi'n anaddas ar gyfer pobl arbennig? Pwy? Pam?
- A oes sgîl-effeithiau? Os oes, beth ydynt?
- Ar ba sail fydd gweithwyr proffesiynol yn penderfynu a yw dull arbennig yn briodol ar gyfer fy mhlentyn?
- Sut fyddwn yn barnu a yw'r therapi'n llwyddiannus ar gyfer fy mhlentyn?

Peidiwch ag anghofio gofyn cwestiynau am hyfforddiant a phrofiad y therapydd (gan gynnwys profiad o weithio gyda chleientiaid gydag anawsterau eich plentyn), ac am drefniadau'r therapi gan gynnwys cost, trefniadau talu, cludiant a llety, ac a fydd gennych gytundeb ysgrifenedig gyda'r therapydd.

Rhai opsiynau

Mae'r rhan fwyaf o'r adran hon yn rhestru rhai therapïau ac ymyriadau.

Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol (ABA)

Os ydych yn gwylio plentyn ag awtistiaeth yn cael ei addysgu yn ôl egwyddorion ABA, dylech weld dull dwys, rhyngweithiol (yn aml un-i-un) a gynlluniwyd i addysgu sgiliau dysgu sylfaenol yn gyntaf, ac yna i annog symbyliad i ddysgu sgiliau uwch. Caiff unrhyw agwedd o ddysgu y mae'r plentyn yn ei chael yn anodd ei thorri i lawr yn gamau bach, cyraeddadwy, ac yna cânt eu cyflwyno mewn ffordd syml, gyson. Mae'r dull hwn yn rhoi sylw penodol i atgyfnerthu llwyddiannau plentyn yn ofalus a monitro cynnydd pob plentyn yn agos, a chaiff ei danategu gan gasglu data ac arsylwi manwl.

Mae pobl yn aml yn meddwl mai ond yn y cartref ac ar gyfer plant oed cyn-ysgol y defnyddir rhaglenni ABA. Er enghraifft, datblygwyd ffurf o ABA o'r enw dull Lovaas ar gyfer addysgu cyn-ysgol a leolir yn y cartref.

Fodd bynnag, mae nifer o ffyrdd eraill o gymhwyso ABA, er enghraifft 'Ymddygiad Llafar', a ddefnyddir yn y cartref ac yn y safle ysgol, ac nid ydynt ar gyfer plant ifanc ag awtistiaeth yn unig.

Caiff penderfyniadau ynghylch math mwyaf priodol y dull ABA ar gyfer plentyn eu seilio ar anghenion y plant a'u teuluoedd. Bydd dull ABA 'da' yn gosod llawer o bwyslais ar alluogi plant i drosi eu dysgu i mewn i sefyllfaoedd newydd ac i ddarparu sgiliau i rieni er mwyn iddynt gael ymateb i anghenion cyfathrebu, cymdeithasol ac ymddygiad eu plentyn.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 40

Am ragor o wybodaeth am ABA, cysylltwch â Chymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru neu:

Peach

The Bracken, London Road, Ascot, Berkshire SL5 8BE
Ffôn: 01344 882 248
Ffacs: 01344 882 391
E-bost: info@peach.org.uk
Gwefan: www.peach.org.uk

TreeHouse

Woodside Avenue, London N10 3JA
Ffôn: 0208 815 5444
E-bost: info@treehouse.org.uk
Gwefan: www.treehouse.org.uk

Y Rhaglen Son-Rise (therapi opsiwn)

Mae Son-Rise yn ddull dwys a leolir yn y cartref ac sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Mae ei ffocws ar iaith, rhyngweithio a pherthnasoedd. Mae rhieni a hwyluswyr yn gweithio ar sail un-i-un gyda phlentyn mewn ystafell a gynlluniwyd fel amgylchedd dysgu optimaidd. Y nod cyntaf yw adeiladu hunan-barch y plentyn a'u helpu i ymddiried ym mhobl eraill a'u hamgylchedd a'u mwynhau; yr ail yw defnyddio perthnasoedd er mwyn helpu'r plentyn i ddysgu ac i reoli eu hanawsterau. Y man cychwyn yw derbyn bywyd y plentyn - mae rhieni a hwyluswyr yn ymuno â gweithgareddau ac ymddygiad a ddewisir gan y plentyn. Gwneir yn fach o ymddygiad digroeso; dathlir rhyngweithio ac ymddygiad cadarnhaol. Caiff datblygiadau a heriau eu monitro'n agos. Yna, dewisir strategaethau priodol er mwyn annog datblygiad a dysgu'r plentyn ar raddfa sy'n ei gadw'n hwyl. Yn y bôn, mae Son-Rise yn adeiladu pontydd tuag at y plentyn ac yna'n ôl eto at y byd ehangach. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Autism Treatment Center of America

2080 S Undermountain Road, Sheffield, MA USA 01257
Ffôn: 001 413 229 2100
E-bost: sonrise@option.org
Gwefan: www.son-rise.org

Ewch i www.autismdirectory.org.uk am wybodaeth am gyrsiau hyfforddi Son-Rise yn y DU.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 41

Triniaeth ac Addysg i Blant a chanddynt Awtistiaeth ac Anawsterau Cyfathrebu cysylltiedig (TEACCH)

Y rhaglen TEACCH yw'r un a ddefnyddir fwyaf yn y DU. Fe'i cynllunnir i helpu plant ag awtistiaeth i fod mor annibynnol ag y bo modd. Mae'n gwneud hyn drwy ddarparu strategaethau i blant er mwyn iddynt allu delio â'u hamgylchedd a'i ddeall. Mae'r strategaethau'n helpu gwneud eu byd yn llai dryslyd ac yn le mwy rhagweladwy. Mae'r dull TEACCH yn trefnu amgylcheddau a safleoedd dysgu fel eu bod yn gyson â'r hyn a ŵyr ynghylch sut mae pobl ag awtistiaeth yn meddwl ac yn dysgu.

Defnyddir TEACCH er mwyn darparu ystod eang o wasanaethau ar gyfer plant bach, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Fe'i defnyddir i gefnogi rhaglenni triniaeth unigol, addysg arbennig a hyfforddiant sgiliau cymdeithasol. Mae gweithwyr proffesiynol sy'n defnyddio TEACCH yn canolbwyntio ar y plentyn cyfan ac nid ydynt yn dueddol o arbenigo yn y ffordd y mae therapyddion lleferydd ac iaith yn ei wneud. Mae rhaglenni yn unigol, gan ganfod y sgiliau sy'n ymddangos ac adeiladu arnynt.

Mae rhieni'n cymryd rhan weithgar yn y dull TEACCH.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am TEACCH a hyfforddiant yng Nghymru drwy gysylltu â swyddfa Caerdydd Awtistiaeth Cymru ar 02920 463263.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 42

Ymyriadau deietegol a biomeddygol

Caiff ystod o ymyriadau biomeddygol eu hyrwyddo a'u hysbysebu ar gyfer plant ag awtistiaeth, ond hyd yn hyn, dim ond nifer fechan sydd wedi'u gwerthuso'n gadarn. Os hoffech roi cynnig ar ymyriadau gyda deiet neu ychwanegion gyda'ch plentyn mae'n bwysig eich bod yn ymgynghori â'ch meddyg yn gyntaf. Gallant gyfeirio eich plentyn at ddeietegydd.

Deiet casein a/neu heb gasein a/neu glwten

Mae rhai plant yn y sbectrwm awtistig yn elwa o ddeiet heb gasein (h.y. dim cynnyrch llaeth) neu ddeiet heb glwten (h.y. dim cynnyrch gwenith). Mae hyn yn seiliedig ar y theori fod rhai plant yn cael anhawster wrth brosesu'r sylweddau hyn a bod hyn yn cael effaith ar eu ASD. Ymddengys mai'r plant sy'n elwa fwyaf o ymyriadau deietegol yw'r rheini sy'n cael problemau gweithio'r corff, er mae'n bosibl nad yw hyn yn amlwg yn ystod y cyfnodau cynnar.

Defnyddio fitaminau ac ychwanegion bwyd eraill

Mae rhai rhieni'n adrodd fod nifer cynyddol o rai sylweddau yn neiet plant yn gwella eu hymddygiad a'u cyfathrebu. Mae rhai gwyddonwyr hefyd yn credu fod fitaminau (e.e. B6 ac C) a rhai ychwanegion bwyd (fel asidau brasterog angenrheidiol) yn gallu helpu plant ag awtistiaeth.

Am ragor o wybodaeth am ymyriadau deietegol a biomeddygol, cysylltwch â:

Yr Uned Ymchwil Awtistiaeth
The Autism Research Centre
ESPA Research
The Robert Luff Laboratory
Unit 1331 North East Business & Innovation Centre (BIC)
Sunderland Enterprise Park
Wearfield, Sunderland SR5 2TA
Ffôn : 0191 549 9300
E-bost : info@espa-research.org.uk
Gwefan: www.espa-research.org.uk

Autism Unravelled
3 Palmera Avenue
Calcot
Reading
Berkshire RG31 7DZ
Ffôn/Ffacs: 0845 22 66 510
E-bost: info@autism-unravelled.org
Gwefan: www.autism-unravelled.org

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 43

Cymorth cyfathrebu

Mae cyfathrebu yn her neilltuol ar gyfer plant ag ASD ac mae anhawster yn y maes hwn yn arwain at rwystredigaeth. Gall helpu plant i ddeall a chyfathrebu arwain at welliant o ran ymddygiad.

Symbolau llun (gan gynnwys PECS)

Mae rhai plant nad ydynt wedi datblygu lleferydd, neu sydd eisoes â geirfa'n cael symbolau llun yn ddefnyddiol. Mae symbolau'n eu galluogi i gyfathrebu'n fwy effeithiol - er enghraifft, gallant ddysgu gofyn am bethau. Mae nifer o bobl ag ASD yn cael dysgu'n haws os y'i cyflwynir mewn ffordd weledol a dyma'r rheswm pam y cânt eu cefnogi i ddefnyddio symbolau. I rai, bydd defnyddio PECS (System Cyfathrebu Cyfnewid Lluniau) yn rhagflaenydd i ddysgu iaith lafar. Seilir y dull ar y syniad y gellir cyflawni dealltwriaeth well rhwng yr oedolyn a'r plentyn pan gaiff geiriau llafar eu cefnogi wrth ddefnyddio symbol neu eicon. Gellir defnyddio symbolau er mwyn creu amserlenni er mwyn helpu esbonio i'r plentyn yr hyn sy'n mynd i ddigwydd a phryd. Gellir eu defnyddio hefyd fel anogwyr pan addysgir sgiliau fel golchi dannedd mewn ffordd gam wrth gam. Gall symbolau llun fod yn arbennig o ddefnyddiol os nad yw'r plentyn yn gallu gwneud y cyswllt llygaid sydd ei angen er mwyn defnyddio iaith arwyddion. Yn aml defnyddir symbolau llun ar y cyd ag ymyriadau eraill.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Pyramid Educational Consultants UK
Pavilion House, 6 Old Steine, Brighton, East Sussex BN1 1EJ
Ffôn: 01273 609 555
Ffacs: 01273 609 556
E-bost: pyramid@pecs.org.uk
Gwefan: www.pecs.org.uk
Ceir adnoddau defnyddiol hefyd yn: www.do2learn.com

Arwyddo

Gellir defnyddio arwyddo gyda systemau cyfathrebu eraill fel PECS, a gydag ymyriadau eraill. Mae Makaton a Signalong yn ddwy enghraifft o arwyddo. Fel arfer, ni chaiff arwyddo ei addysgu yn lle lleferydd, ond er mwyn cynorthwyo datblygiad iaith lafar a chyfleu bwriad. Gall arwyddo fod yn offer cyfathrebu fwy hygyrch a rhyngweithiol i blant sy'n cael anhawster gwahaniaethu rhwng symbolau gweledol a gyflwynir iddynt mewn lluniau, neu i'r rheini nad oes ganddynt y sgiliau echddygol manwl neu'r symbyliad i lawdrin cardiau llun.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

The Makaton Charity

Manor House
46 London Road
Blackwater
Camberley
Surrey GU17 0AA
Ffôn : 01276 606760
Ffacs : 01276 36725
E-bost : info@makaton.org
Gwefan: www.makaton.org

Signalong

The Signalong Group
Stratford House
Waterside Court
Neptune Close
Rochester
Kent ME2 4NZ
Ffôn: 0845 4508422
E-bost: info@signalong.org.uk
Gwefan: www.signalong.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 45

Iaith Arwyddion Prydain

Iaith Arwyddion Prydain yw'r iaith a ddefnyddir gan bobl fyddar. Gallwch ddod o i hyd i ragor o wybodaeth amdani o Gymdeithas Pobl Fyddar Prydain (BDA).

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

British Deaf Association
10th Floor
Coventry Point
Market Way
Coventry
CV1 1EA
Ffôn: 02476 550 936
Ffacs: 02476 221 541
Ffôn testun: 02476 550 393
E-bost: midlands@signcommunity.org.uk
Gwefan: www.bda.org.uk

Rhaglen Hanen

Rhaglen hyfforddiant sy'n seiliedig ar y teulu ac sy'n helpu rhieni i hwyluso datblygiad iaith a rhyngweithio cymdeithasol eu plentyn. Mae therapyddion lleferydd ac iaith a hyfforddwyd yn null Hanen yn defnyddio sesiynau grŵp, ymgynghoriadau unigol a gwerthuso er mwyn helpu rhieni i ddysgu strategaethau a fydd yn annog datblygiad iaith.

Rhaglen Hanen

The Hanen Programme
The Hanen Center
Suite 515-1075 Bay Street
Toronto, Ontario, Canada
M5S 2B1
E-bost: info@hanen.org
Gwefan: www.hanen.org

Therapi lleferydd ac iaith

Mae Therapyddion Lleferydd ac Iaith yn asesu, yn diagnosio ac yn datblygu rhaglen ofal sy'n helpu pobl sy'n cael anhawster wrth gyfathrebu. Mae'n bosibl y byddant yn gweithio ar bethau fel sgiliau gwrando a sylw, chwarae, sgiliau cymdeithasol a dealltwriaeth. Mae'n bosibl hefyd y byddant yn defnyddio rhai o'r dulliau a ddisgrifir uchod, fel yr arwyddo neu'r symbolau llun, yn hytrach na chanolbwyntio ar leferydd yn unig.

Mae nifer o ffyrdd gwahanol o gael eich cyfeirio at therapydd lleferydd ac iaith (SALT). Am apwyntiad GIG gallwch naill ai cysylltu â'ch adran therapi lleferydd ac iaith leol eich hun neu gall eich meddyg teulu eich cyfeirio. Os hoffech gysylltu â Therapydd Lleferydd ac Iechyd yn eich ardal heb fynd drwy'ch meddyg teulu, cysylltwch â Choleg Brenhinol Therapyddion Lleferydd ac Iaith. Am apwyntiad preifat yr ydych yn talu amdano, gallwch gysylltu â Chymdeithas Therapyddion Lleferydd ac Iaith mewn Practis Annibynnol, a fydd yn gallu darparu manylion cyswllt Therapyddion Lleferydd ac Iaith i chi sy'n gweithio yn eich ardal.

The Royal College of Speech and Language Therapists
2 White Hart Yard
London
SE1 1NX
Ffôn: 020 7378 1200
E-bost: info@rcslt.org
Gwefan: www.rcslt.org.uk

The Association of Speech and Language Therapists in Independent Practice
Coleheath Bottom
Speen
Princes Risborough
Buckinghamshire
HP27 0SZ
Ffôn: 01494 488306
Ffacs: 01494 488590
E-bost: asltip@awdry.demon.co.uk
Gwefan: www.helpwithtalking.com

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 47

Helpu eich plentyn yn y cartref – ymddygiad

Mae rhai plant yn ymddwyn mewn ffyrdd y mae rhieni yn eu cael yn anodd eu rheoli, a gall hynny greu cryn straen i'r holl deulu. Cyn i chi geisio mynd i'r afael â'r ymddygiad penderfynwch a yw'n wir broblem yn hytrach nag yn anghyfleus neu'n codi cywilydd. Mae bob amser yn ddefnyddiol cychwyn drwy geisio dod o hyd i'r rheswm dros ymddygiad o safbwynt y plentyn, ac ystyried yr hyn y mae'r plentyn yn ceisio ei gyfleu drwy ei ymddygiad. Weithiau mae cysylltiad uniongyrchol rhwng y math o ymddygiad a'r anawsterau y mae'r plentyn yn eu cael wrth gyfathrebu o achos ei awtistiaeth. Gall sbardunau eraill fod yn sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n peri straen iddynt, amser heb strwythur, anawsterau synhwyraidd, rhesymau meddygol, a newid sy'n peri straen i'ch plentyn. Efallai byddai'n ddefnyddiol i chi dracio ymddygiad eich plentyn mewn dyddiadur, fel y gallwch ddechrau weld patrymau o ran ymddygiad a sylwi ar newidiadau bach, cadarnhaol wrth i chi ddatblygu strategaethau. Bydd deall anawsterau penodol eich plentyn yn eich helpu i ddatblygu strategaethau er mwyn helpu problemau ymddygiad. Ceisiwch fod yn gyson wrth ddelio ag ymddygiad anodd, a pheidiwch â disgwyl iddo newid dros nos.

Gall ymarfer, fel trampolinio neu nofio, fod yn ffordd dda iawn o gael gwared ar straen a gweithio rhwystredigaeth i ffwrdd.

Dyma'r hyn y mae rhieni eraill yn ei ddweud:

'Er bod gan nifer o blant dymer, mae pob mam (a mam-gu) sydd wedi profi'r rhain yn Dan wedi gwneud sylw am ffyrnigrwydd a chysondeb ei rai ef. Rydym yn sicr fod y tymer gwael yn aml yn cael ei achosi gan ei rwystredigaeth a'i anallu i fynegi ei deimladau a'i anghenion.'

'Ni all ein plentyn ddweud wrthym pan mae wir yn flinedig, felly rydym wedi dysgu ei fod am fynd i'r gwely pan mae'n taflu ei deganau ar hyd y lle.'

'Wrth ddelio a'u hymddygiad anodd a heriol cofiwch fod yn bwyllog, yn gyson, ac â neges glir. Eto, mae'n un o'r pethau hynny'r ydym ni oll yn gwybod y dylem ei wneud ond pan mae 'Steve, Sally neu Jane' yn strancio eto am ddim rheswm yng nghanol yr archfarchnad neu'r parc, neu'n mynnu gorwedd ar y bwrdd coffi tra bod eich ffrindiau'n ceisio achub eu paneidiau ac yn edrych arnoch gyda'r wyneb "Sut wyt ti'n ymdopi â hyn?", mae'n rhaid bod bron yn oruwchddynol i gadw rheolaeth.'

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 48

'Mae angen i chi sicrhau bod pawb sy'n dod i gysylltiad â'ch plentyn yn dod i'w adnabod ef neu hi a'r hyn sy'n sbarduno ymddygiad anodd, gan fod gan bob un plentyn ag awtistiaeth sbardunau gwahanol.'

'Rwyf yn meddwl fod angen i chi ddysgu meddwl yn wahanol. Gan gymryd ei fod yn rhwygo'r papur wal o'r wal. Rydych yn meddwl "O na, a fydd e'n rhoi'r gorau i wneud hynny?". Yna, rydych yn ceisio edrych ar yr ymddygiad dinistriol a'i droi'n rhywbeth adeiladol, fel "Cei, fe gei di rwygo rhywbeth, rhwyga'r catalog hwn". Yna, rydych yn mynd i ôl sach sbwriel, yn rhoi'r sbwriel ynddo, ac yna rydych yn creu papier mâché.'

'Byddai fy ngŵr weithiau'n gwneud y tatws stwnsh, ei droi i mewn i gwch, ac yn dweud "Dyna'r cwch ar y môr", gan ddefnyddio ychydig o feddwl creadigol. Yn enwedig ar gyfer rhywbeth y mae ganddynt obsesiwn arbennig amdano fel deinosoriaid neu rywbeth, gallech wneud llun o un gan ddefnyddio'r bwyd. Mae'n anhygoel, ond mae'n gweithio.'

Weithiau gall gweithiwr proffesiynol gyda phrofiad ymarferol o awtistiaeth roi cyngor, neu gall helpu i siarad â rhieni eraill sydd wedi profi problemau tebyg ac sydd wedi datblygu ffyrdd creadigol er mwyn helpu eu plentyn. Mae gan yr holl ymgynghorwyr ar Linell Gymorth Awtistiaeth y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol brofiad o weithio gyda phobl ag awtistiaeth a gallant gynghori ar broblemau ymddygiad. Mae nifer o lyfrau defnyddiol ar gael sy'n rhoi cyngor ar strategaethau ar gyfer ymddygiad anodd. Ceir manylion ar ddiwedd y llyfryn hwn.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 49

Bod yn rhiant

Mae rhieni plant ag ASD yn aml yn teimlo bod yn rhaid iddynt ymgymryd â'r rôl hanfodol o sicrhau bod eu plentyn yn cael yr hyn sydd ei angen arno. Gall hyn eich digalonni wrth feddwl am y daith sydd o'ch blaenau, ond yn ddiweddarach mae nifer o rieni'n synnu ar eu hunanbenderfyniaeth, eu lefel o wybodaeth a'u gallu llwyr i ymdopi.

'Beth fyddwn i'n ei ddweud wrth rieni eraill? "Chi yw'r fam, chi yw'r rhiant, chi sy'n gwybod orau. Dilynwch eich greddf".'

'Rydych yn dod o hyd i gryfderau yn eich hun a fu gynt mor gudd. Rwyf wedi gwneud cymaint o bethau na fyddwn i byth wedi'u gwneud fel arall. Dechreuais radd mewn seicoleg gan fy mod wedi cael llond bol ar bobl yn dweud, "Does gennych chi ddim llythrennau y tu ôl i'ch enw" - ac felly dywedais, "Arhoswch chi".'

Ond nid oes rhaid i chi fod yn fam neu'n dad â goruwchbwerau. Mae'n bwysig gofalu am eich hun hefyd.

'Mae'n hawdd iawn teimlo'n euog, teimlo y dylech fod yn gwneud rhagor dros eich plentyn. Bob tro yr ydych yn eistedd yn ôl a gadael iddynt wylio fideo am oriau maith rydych yn teimlo eich bod wedi methu. Ond mae rhaid i chi gadw eich egni a gofalu am eich hun, oherwydd os nad ydych chi'n hapus, ni fydd eich plentyn yn hapus, ac mae bod â phlentyn ag ASD yn hirdymor - marathon ydyw ac nid sbrint.'

Er mwyn cael cymorth ar gyfer eich plentyn, mae'n rhaid i chi ddarllen am y pwnc, ffonio pobl neu ddilyn ymlaen pan nad yw pethau'n digwydd.

'Nid oes rhaid i chi gymryd popeth wrth ei wynebwerth a gallwch ofyn cwestiynau. Byddwch yn gweld, os ydych yn dewis ymchwilio i'r pwnc, eich bod yn magu gwell ddealltwriaeth na nifer o weithwyr proffesiynol yn gyflym.'

Os ydych yn deall yr hyn y mae gennych yr hawl iddo a sut mae gwasanaethau statudol yn gweithio, byddwch yn ei chael yn haws gofyn y cwestiynau cywir i weithwyr proffesiynol ar yr adeg gywir.

'Roeddwn i'n credu fod gan y pediatrydd lawer mwy o bŵer na fi. Felly pan ddywedodd y pediatregydd, "Rwyf wedi ysgrifennu at yr adran addysg ac wedi dweud wrthynt am wneud datganiad", roeddwn i'n teimlo, "Mae meddyg wedi dweud wrth yr adran addysg i wneud datganiad, ac mae hynny'n golygu fod hynny'n mynd i ddigwydd." Doedd gen i ddim syniad nad oedd gan y meddyg unrhyw bŵer nac awdurdod i roi ein henw i lawr ar restr. Digwyddodd ddim byd,'

'Bu'n rhaid i mi fynd drwy ddau neu dri gweithiwr proffesiynol gwahanol. Ni fydd rhai'n cyfeirio, bydd rhai'n gwneud - ac mae angen i chi gadw gofyn am ail farn pan fo modd. Cawsom ein cyfeirio gan rywun nad oeddwn byth wedi tybio y byddai'n gallu cyfeirio. Y seicolegydd clinigol oedd yr un yn y diwedd, a oedd yn ein helpu gyda deiet a ddweud y gwir. Hi oedd yr un â'n cyfeiriodd at therapi galwedigaethol pan nad oedd neb arall yn fodlon ein cyfeirio ato. Mae'n syfrdanol mewn gwirionedd.'

Mae rhieni eraill yn pwysleisio ei fod yn bwysig datblygu perthnasoedd gweithio da gyda gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi eich plentyn ac i gydnabod y cyfyngiadau y maent yn gweithio y tu mewn iddynt. Mae hefyd yn helpu i weithio'n agos gyda phobl sy'n cefnogi eich plentyn gyda chyfathrebu, rheoli ymddygiad a strwythur dyddiol. Os caiff eich plentyn ei drin yn gyson, bydd y canlyniadau'n well a byddwch yn teimlo'n llai unig.

Yn y gorffennol, roedd dealltwriaeth o awtistiaeth yn aml yn teimlo'n annigonol. Mae mwy o wybodaeth neu ddealltwriaeth nag yr oedd arfer bod, yn rhannol oherwydd ymdrechion rhieni ac elusennau awtistiaeth i addysgu gweithwyr proffesiynol ynghylch y cyflwr. Serch hynny, ar adegau, gallwch ddod ar draws bylchau yn nealltwriaeth gweithwyr proffesiynol o hyd.

'Mae'n rhaid i chi gydnabod yn syth nad yw'r systemau'n berffaith. Yna, mae rhieni'n llai tebygol o fod mor wrthdrawiadol, o gael eu siomi cymaint, ac o fod mor ddig, yn enwedig os cânt eu cyfeirio'n gynnar i rieni eraill sydd wedi bod drwy'r broses.'

Gyda phwysau ar wasanaethau a chyd-drefniant gwael rhwng adrannau, gall asesu anghenion eich plentyn gymryd amser hir a bod yn eithaf anodd. Mewn rhai achosion, bu'n rhaid i rieni ddysgu llawer am y system er mwyn gallu cael defnyddio'r gwasanaeth y mae gan eu plentyn hawl gyfreithiol iddo.

Os nad ydych yn hapus â'r gwasanaeth yr ydych yn ei gael, mae'n bwysig nodi'r ffeithiau, gyda dyddiadau, a dod o hyd i ffordd o leisio eich pryder. Weithiau mae'n effeithiol ysgrifennu llythyr, ac weithiau mae'n angenrheidiol ffurfioli eich cais mewn llythyr yn cwyno, a defnyddio pa bynnag drefn gwyno sydd ar gael.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 51

Os yw eich pryderon ynghylch y gwasanaeth a ddarperir gan yr awdurdod addysg lleol, efallai bydd rhywun o’ch Gwasanaeth Partneriaeth i Rieni lleol yn gallu eich helpu i lunio’r gŵyn mewn modd nad yw’n ymosodol. Mae Gwasanaethau Partneriaeth i Rieni’n darparu cymorth a chyngor i rieni sydd â phlant ag anghenion addysgol arbennig. Eu swydd yw darparu gwybodaeth gywir, ddiduedd am yr ystod eang o opsiynau sydd ar gael. Maent yno er mwyn helpu rhieni i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch addysg eu plentyn. Os angen help arnoch i ddod o hyd i’r asiantaeth hon yn eich ardal ffoniwch:

Cyswllt Teulu Cymru
33-35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB
Ffôn: 02920 384868
Ffacs: 02920 348998
Llinell Gymorth: 0808 808 3555
Ffôn testun: 0808 808 3556 (Am ddim i rieni a theuluoedd 10am-4pm, Llun-Gwener)
E-bost: wales.office@cafamily.org.uk
Gwefan: www.cafamily.org.uk/inyourarea/wales/index.html

SNAP Cymru
10 Cwrt y Cowper, Heol Curran,
Caerdydd, CF10 5NB
Ffôn: 029 20 388776
Ffacs: 029 20 371876
Llinell Gymorth: 0845 120 37 30

Gair i gloi

Gyda'r holl heriau sy'n wynebu rhieni sydd â phlant ag anhwylder sbectrwm awtistig (ASD), mae'n brofiad cyffredin i ddechrau canolbwyntio ar anghenion eu plentyn, ar draul rhai eu hunain. Pan fod plentyn yn dibynnu cymaint ar ddealltwriaeth rhywun a all gyweirio i'w anghenion cymhleth, mae'n anodd perswadio eraill i roi seibiant gofal iddynt ac i ddatblygu'r hyder y gall eraill ei wneud.

'O ran cael help ar gyfer eich plentyn, mae'n bwysig cadw cydbwysedd. Os ydych chi'n treulio 24 awr bob dydd yn delio ag anghenion arbennig eich plentyn, gan wahardd popeth arall sy'n bodoli yn eich bywyd, gallai eich priodas ddod i ben neu gallech golli eich plant eraill yn nhermau cyfathrebu a chysylltu. Felly, buaswn yn dweud, cadwch gydbwysedd, rhowch gynnig ar bethau gwahanol ond peidiwch â'u gwneud i gyd yr un pryd. Rhowch gynnig ar rai pethau a gweld.'

Mae'n bosibl y bydd brodyr a chwiorydd plentyn ag ASD angen eu cymorth eu hunain, neu mae'n bosibl y byddant yn elwa o fod gyda phlant eraill sy'n rhannu eu profiad. Gallant gael y cyfle hwn os yw eu rhieni'n ymuno â grŵp lleol. Mae nifer o lyfrau ar gyfer brodyr a chwiorydd ar gael sy'n esbonio ASD mewn modd cyfeillgar i blant a gallwch ddod i hyd i wybodaeth amdanynt yng nghefn y llyfryn.

Yn olaf, mae rhieni'n pwysleisio wrth gymryd un cam ar y tro maent wedi gallu gorchfygu hyn a oedd yn teimlo fel heriau enfawr. Efallai na fyddwch byth yn gallu ateb pob cwestiwn, ond bydd y gymhareb cwestiynau i atebion yn newid, a byddwch yn gallu gweld y darlun ehangach yn well.

'Gallwch fod yn hyderus byddwch yn edrych yn ôl ar yr hyn sy'n eich digalonni yn awr, a theimlo eich bod yn gallu delio ag ef hawdd. Bydd heriau o'ch blaenau o hyd, ond, cewch eich synnu ar y lefel o arbenigedd y byddwch yn ei hennyn.'

'Anadlwch yn ddwfn, ac os oes modd, gwnewch un peth bob dydd. Os yw'n un alwad ffôn sydd wedi'ch gadael â deg arall i'w gwneud, rydych wedi gwneud rhywbeth. Ac mae gwneud rhywbeth yn gwneud i chi deimlo'n well.'

Llyfrau a ffynonellau eraill o wybodaeth

All About Autistic Spectrum Disorders - llyfryn ar gyfer rhieni a gofalwyr
Gellir ei lawrlwytho am ddim o www.awares.org

Autism: how to help your young child
Cyngor Sir Caer Lŷr ac Ymddiriedolaeth Iechyd Fosse
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (1998)

Autistic Spectrum Disorders in the Early Years
Lynn Plimley, Maggie Bowen a Hugh Morgan
Sage Publications: Llundain (2007)

Can't eat, won't eat: dietary difficulties and autistic spectrum disorders
Brenda Legge
Jessica Kingsley Publishers (2002)

Caring for a child with autism
Martine Ives a Nell Munro
Jessica Kingsley Publishers (2002)
Llyfr ag ystod eang sy'n ceisio ateb holl gwestiynau rhieni plant sydd wedi cael eu diagnosio'n ddiweddar gyda nifer o gysylltiadau defnyddiol.

Challenging behaviour and autism: making sense - making progress
Philip Whitaker
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2001)
Canllaw ymarferol cam wrth gam ar gyfer rhieni, athrawon a gofalwyr pobl ifanc ag ASD sy'n ceisio atal a rheoli anawsterau ymddygiad cyffredin.

Diagnosis: reactions in families
Brenda Nally
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (1999)

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 54

Everybody is different: a book for young people who have brothers and sisters with autism
Fiona Bleach
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2001)
Wedi'i anelu at blant 8-13 oed.
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2005)

Guidelines for working with children with autistic spectrum disorders at foundation stage and key stage 1
Cyngor De Swydd Gaerloyw

It can get better: dealing with common behaviour problems in young autistic children
Paul Dickinson a Liz Hannah
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (1998)

Learning to Play: Playing to Learn- An information Booklet for those living and working with young children with an ASD
Maggie Bowen, Autism Cymru
Gellir ei lawrlwytho am ddim yn www.awares.org

Living with ASDs
Hugh Morgan a Elizabeth Attfield
Sage Publications : Llundain (2006)

My brother is different: a book for young children who have brothers and sisters with autism
Louise Gorrod
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (1997)
Wedi'i anelu at blant 4-7 oed.

My sister is different
Sarah Hunter
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2006)
Bywyd chwaer sydd ag awtistiaeth, a ysgrifennwyd gan blentyn 10 oed sydd ag ASD hefyd.

Playing, laughing and learning with children on the autistic spectrum
Julia Moor
Jessica Kingsley Publishers (2002)
Canllaw ymarferol i weithgareddau chwarae. Yn ddefnyddiol ar gyfer plant bach a phlant ysgol gynradd sy'n cael anhawster wrth ddysgu sut i chwarae.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 55

Sleep better! A guide to improving sleep for children with special needs
V. Mark Durand
Paul H. Brookes (1998)

Social Skills and ASDs
Lynn Plimley a Maggie Bowen
Sage Publication: Llundain (2007)

Teaching young children with autistic spectrum disorders to learn
Liz Hannah
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2001)

The autistic spectrum: a guide for parents and professionals
Lorna Wing
Constable a Robinson (2002)
Esbonio sut mae pobl ag awtistiaeth yn gweld y byd, y rhesymau tu ôl i'w hymddygiad a pham fo arnynt angen amgylchedd mwy strwythuredig a threfnus.

The autistic spectrum: a parent's guide
Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2001)
Mae 'pecyn rhieni' yr NAS yn cynnwys chwe thaflen i rieni sydd newydd gael diagnosis ar gyfer eu plentyn.

We can do it! Helping children who have learning disabilities with bowel and bladder management: a guide for parents
Canolfan Adnoddau a Gwybodaeth am Enwresis (2002)

Mae'n bosibl archebu'r holl lyfrau a restrir uchod o:

NAS Publications
Central Books Ltd
99 Wallis Road
London E9 5LN
Ffôn: 0845 458 9911
Ffacs: 0845 458 9912
E-bost: nas@centralbooks.com

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 56

Efallai bydd rhieni sy'n ystyried opsiynau addysgol yn dymuno darllen y canlynol:

Anhwylderau'r sbectrwm Awtistig: canllawiau arfer da
Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd.
Yr Adran Iechyd
DCSF/0597/2002/REV

Cod Ymarfer Anghenion Addysgol Arbennig
Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd.
DCSF/0581/2001

Anghenion Addysgol Arbennig: canllaw i rieni a gofalwyr
Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd.
DCSF/00639/2008

Mae'r cyhoeddiadau hyn ar gael o:
DCSF Publications
PO Box 5050
Sherwood Park
Annesley
Nottinghamshire
NG15 0DJ
Ffôn: 0845 602 2260
Ffacs: 0845 603 3360

Argymhellwyd y llyfrau canlynol hefyd gan rieni a helpodd ysgrifennu'r canllaw hwn:

The AiA gluten and dairy free cookbook
Marilyn Le Breton
Jessica Kingsley Publishers (2002)

Children with starving brains
Jaquelyn McCandless
Bramble Books (2002)

Diet intervention and autism
Marilyn Le Breton
Jessica Kingsley Publishers (2001)

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 57

Freaks, geeks & Asperger syndrome
Luke Jackson
Jessica Kingsley Publishers (2002)

Life behind glass
Wendy Lawson
Jessica Kingsley Publishers (2000)

My social stories book
Carol Gray
Jessica Kingsley Publishers (2002)

Nobody nowhere
Donna Williams
Corgi (1993)

The out-of-sync child
Carol Stock Kranowitz
G P Putman's & Sons (1998)

Specific disorders and your child's behaviour: a parent's guide to behavioural phenotypes
Cyswllt Teulu (2004)

Teach me language?
Sabrina Freeman and Lorelei Dake
SKF Books (1996)

Thinking in pictures
Temple Grandin
Vintage Books (1996)

Understanding and working with the spectrum of autism
Wendy Lawson
Jessica Kingsley Publishers (2001)

Visual strategies for improving communication
Linda Hodgdon
Quirk Roberts (2004)

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 58

Sefydliadau defnyddiol

Advisory Centre for Education (ACE)
1c Aberdeen Studios
22 Highbury Grove
London N5 2DQ
Ffôn: 0808 800 5793 Llinell cyngor cyffredinol (Llun-Gwe 10-5pm)
Gwefan: www.ace-ed.org.uk

Awtistiaeth Cymru
6, Y Stryd Fawr,
Aberystwyth SY23 1DE
Ffôn: 01970 625256
Ffacs: 01970 639454
www.awares.org
Caerdydd: 02920 463263
Wrecsam: 01978 853841

Cyswllt Teulu (CAF)
Mae'n helpu teuluoedd sy'n gofalu am blant ag unrhyw anabledd neu angen arbennig. Mae CAF yn brif ffynhonnell wybodaeth am anhwylderau prin a gall gynorthwyo oedolion yn ogystal â phlant sy'n cael eu heffeithio.
Cyswllt Teulu Cymru
33-35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd CF11 9HB
Ffôn: 029 2039 6624
Ffacs 029 2039 6625
e-bost: wales.office@cafamily.org.uk

Grŵp Hawliau'r Teulu
Family Rights Group
The Print House
18 Ashwin Street
London E8 3DL
Mae'r llinell gyngor ar agor: dydd Llun i ddydd Gwener: 10am-12pm a 1.30pm-3.30pm Rhif ffôn am ddim 0808 801 0366.
E-bost: advice@frg.org.uk
Gwefan: www.frg.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 59

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS)

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS), a ffurfiwyd ym 1962, yn elusen a leolir yn y DU ar gyfer pobl ag awtistiaeth, gan gynnwys syndrom Asperger, eu rhieni a'u gofalwyr. Mae ganddi 15,000 aelod, a rhwydwaith o 60 cangen, a 90 sefydliad partner yn y maes awtistiaeth. Mae'r NAS yn bodoli er mwyn eirioli hawliau a buddiannau pobl ag awtistiaeth ac er mwyn sicrhau bod eu teuluoedd yn derbyn gwasanaethau o safon, sy'n addas ar gyfer eu hanghenion.

Mae gan Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Linell Gymorth Awtistiaeth ar gyfer unrhyw un yn y DU y mae anhwylderau sbectrwm awtistig yn effeithio ar eu bywydau. Mae'n ateb ymholiadau am ystod eang o bynciau a gall eich cyfeirio at ffynonellau o help a chymorth. Mae'r Llinell Gymorth yn hygyrch i alwyr nad yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt, gan fod ganddi ddefnydd o gyfieithwyr ac mae ganddi hefyd finicom ar gyfer galwyr sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw. Mae'r Llinell Gymorth ar agor 10am-4pm ddydd Llun i ddydd Gwener. Hefyd, ceir taflenni gwybodaeth gan y Llinell Gymorth ar-lein yn www.autism.org.uk/a-z

Llinell gymorth : 0845 070 4004 (pris galwad lleol)
Minicom: 0845 070 4003 (pris galwad lleol)
E-bost: autismhelpline@nas.org.uk

Y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (Cymru)
6/7 Ffordd y Pentref
Parc Busnes Green Meadow Springs
Tongwynlais
Caerdydd
CF15 7NE
Ffôn – 02920 629312
E-bost - wales@nas.org.uk
www.nascymru.autism.org.uk

Mae Cyfeiriadur Gwasanaethau Awtistiaeth yn gronfa ddata y gellir ei chwilio o wasanaethau awtistiaeth gan gynnwys grwpiau cymorth lleol, gwasanaethau diagnostig, cymorth i ysgolion a blynyddoedd cynnar, cyrsiau hyfforddi ac ystod o wasanaethau eraill, www.info.autism.org.uk

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 60

Mae'r Gwasanaeth Eiriolaeth ar gyfer Addysg y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn darparu cyngor a chymorth ynghylch materion yn ymwneud ag addysg. Wrth ffonio'r rhif isod, gellir trosglwyddo galwyr i'r Llinell Gyngor Addysg ar gyfer cyngor cyffredinol, neu Gynllun Cymorth y Tribiwnlys ar gyfer help wrth apelio i'r Tribiwnlys AAA ac Anabledd.

Ffôn: 0845 070 4002 (pris galwad lleol)

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 61

Rhestr Termau

ABA - Dadansoddi Ymddygiad Cymhwysol. Dull o addysgu'n sydd â phwyslais ar atgyfnerthu cadarnhaol a chaiff ei danategu gan arsylwi a monitro; yn rhyngweithiol ac yn canolbwyntio ar y plentyn

ADHD - anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd. Anhwylder datblygu a all achosi ymddygiad gorfywiog (gorfywiogrwydd), ymddygiad byrbwyll ac anawsterau wrth ganolbwyntio

Anghenion Addysgol Arbennig (AAA) – anghenion addysgol arbennig

Anhwylder pragmatig semantig - anhwylder cyfathrebu lle mae pobl yn cael anhawster wrth ddeall ystyr geiriau a gallant eu defnyddio yn y cyd-destun anghywir. Gellir ei gysylltu ag awtistiaeth

ASD – anhwylder sbectrwm awtistig, anhwylder datblygu a nodweddir gan anawsterau gyda rhyngweithio cymdeithasol, cyfathrebu cymdeithasol ac anhyblygedd wrth feddwl

Awtistiaeth Kanner - a elwir weithiau'n 'awtistiaeth glasurol'. Anhwylder sbectrwm awtistig a nodweddir gan anawsterau wrth gyfathrebu neu ryngweithio'n gymdeithasol ac anhyblygrwydd wrth feddwl. Mae pobl sydd ag awtistiaeth Kanner yn aml yn cael anhawster wrth ddatblygu iaith ac mae ganddynt anabledd dysgu

CAAA – cydlynydd anghenion addysgol arbennig. Aelod o staff mewn ysgolion a safleoedd blynyddoedd cynnar sy'n cydlynu'r ddarpariaeth ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig

Casein - protein a geir mewn llaeth a chynnyrch llaeth

Datganiad anghenion addysgol arbennig - dogfen a ddarperir gan awdurdod lleol sy'n gosod allan anghenion plentyn a'r holl help ychwanegol y dylent ei gael

Dyspracsia – anhawster wrth gydlynu symudedd

Ecolalia - ail-adrodd geiriau neu ymadroddion a ddywedodd rhywun arall

Eiriolaeth - cymorth er mwyn helpu pobl sy'n ei chael hi'n anodd mynegi eu barn yn enwedig mewn perthynas â gwasanaethau statudol a chyfreithiol

Glwten - protein a geir mewn gwenith

Hanen - rhaglen hyfforddiant ar gyfer plant cy'n cael anhawster datblygu iaith

Gwasanaeth Partneriaeth i Rieni - gwasanaeth lleol sy'n cynnig cymorth a chyngor i deuluoedd plant ag anghenion addysgol arbennig

Gwasanaeth seibiant gofal - gwasanaeth ar gyfer pobl sydd ag anabledd a'u teuluoedd er mwyn rhoi hoe a seibiant iddynt

Lovaas - ffurf o Ddadansoddi Ymddygiad Cynhwysol a ddarperir yn y cartref i blant cyn-ysgol

Lwfans gofalwr - budd-dal sydd ar gael i bobl sy'n gofalu am rywun ag anabledd

Lwfans Byw i'r Anabl - budd-dal ar gyfer plant ac oedolion ag anabledd. Mae'n cynnwys elfen gofal ac elfen symudedd

Makaton - ffurf o iaith arwyddion a ddefnyddir yn aml gan bobl ag anableddau dysgu

PDD - anhwylder datblygu treiddiol. Term cyffredinol ar gyfer anhwylderau sy'n effeithio ar sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol gan gynnwys anhwylderau'r sbectrwm awtistig.

PDD-NOS - anhwylder datblygu treiddiol amhenodol. Pan fo rhywun ag anhwylder datblygu treiddiol ond nid oes digon o wybodaeth er mwyn rhoi diagnosis mwy penodol

PECS - system cyfathrebu cyfnewid lluniau. Ffordd o ddefnyddio lluniau a symbolau er mwyn helpu plant sy'n cael anhawster wrth gyfathrebu'n llafar

Pediatrydd - meddyg sy'n arbenigo mewn trin plant

Portage - gwasanaeth addysgol sy'n ymweld â'r cartref ar gyfer plant cyn-ysgol ag anghenion ychwanegol fel anabledd

Son-Rise - ymyrraeth ddwys a leolir yn y cartref yn benodol ar gyfer awtistiaeth

Syndrom Asperger - math o anhwylder sbectrwm awtistig. Fel arfer, mae gan bobl â Syndrom Asperger lai o anawsterau iaith na phobl ag awtistiaeth ac nid oes ganddynt yr anableddau dysgu sydd gan bobl ag awtistiaeth. Maent yn debygol o fod â deallusrwydd canolig neu uwch

Taliadau uniongyrchol - ffordd o ddewis gwasanaethau a ddarperir gan Wasanaethau Cymdeithasol a ffordd o dalu amdanynt. Gellir eu haddasu er mwyn bodloni anghenion eich teulu

TEACCH - dull penodol i awtistiaeth sy'n helpu plentyn i ymdopi â'i amgylchedd a'i ddeall

Therapi lleferydd ac iaith (SALT) - ffurf o therapi sy'n cefnogi pobl sy'n cael anawsterau gyda chyfathrebu. Gall therapyddion lleferydd ac iaith weithio'n breifat neu drwy'r GIG

Triawd y namau - y tri nam sy'n nodweddu awtistiaeth: cyfathrebu cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol ac anhyblygrwydd wrth feddwl

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 64

Cefnogi Cynnar

Cefnogi Cynnar yng Nghymru yw mecanwaith Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer cyflawni gwasanaethau sydd wedi'u cydlynu'n well ac sy'n canolbwyntio ar y teulu ar gyfer plant ifanc anabl a'u teuluoedd ledled Cymru.

Mae Cefnogi Cynnar yn adeiladu ar arfer da presennol. Mae'n hwyluso cyflawni amcanion a osodir gan fentrau ehangach i integreiddio gwasanaethau, mewn partneriaeth â theuluoedd sy'n defnyddio gwasanaethau a'r asiantaethau niferus sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer plant ifanc.

Er mwyn darganfod mwy am y rhaglen Cefnogi Cynnar a chyfleoedd hyfforddi cysylltiedig, ac i weld deunyddiau eraill a gynhyrchir gan y rhaglen, ewch i www.cefnogicynnarcymru.org.uk

Mae'r llyfryn hwn yn un mewn cyfres a gynhyrchwyd mewn ymateb i geisiadau gan deuluoedd, asiantaethau proffesiynol a sefydliadau gwirfoddol am wybodaeth o safon well am gyflyrau neu anableddau arbennig. Y teitlau yn y gyfres yw:

Parlys yr ymennydd

Syndrom Down

Os oes gan eich plentyn gyflwr prin

Anableddau dysgu

Byddardod

Anawsterau lleferydd ac iaith

Nam amlsynnwyr

Nam ar y golwg

Pan nad yw'ch plentyn wedi cael diagnosis

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 65

Mae gwybodaeth arall Cefnogi Cynnar am wasanaethau ar gael ar wahân, neu fel rhan o'r Pecyn teulu Cefnogi Cynnar. Mae'r Pecyn teulu'n helpu teuluoedd sy'n dod i gysylltiad â nifer o weithwyr proffesiynol i gydlynu gweithgarwch a rhannu gwybodaeth am eu plant drwy ychydig flynyddoedd cyntaf eu bywyd, gan ddefnyddio ffeil deuluol.

Adnoddau yw'r rhain y mae'r teuluoedd yn dweud sy'n gwneud gwahaniaeth. Os yw'ch teulu'n derbyn cefnogaeth gyson gan weithwyr proffesiynol, teimlwch yn rhydd i ofyn iddynt am Becyn teulu Cefnogi Cynnar. Gall helpu ac mae ar gael yn rhad ac am ddim. I ganfod sut i gael copïau o unrhyw rai o'r deunyddiau Cefnogi Cynnar a grybwyllir yma, ewch i www.cefnogicynnarcymru.org.uk

Mae'r argraffiad hwn o'r llyfryn yn diweddaru gwybodaeth ac yn sicrhau ei fod yn briodol ar gyfer cyd-destun Cymru.

Hoffai Cefnogi Cynnar ddiolch i'r nifer o deuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sydd wedi bod ynghlwm wrth ddatblygu'r adnoddau hyn a diolch i'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (NAS), TreeHouse ac Awtistiaeth Cymru am eu help wrth ysgrifennu ac wrth adolygu'r llyfryn hwn yn ddiweddar.

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 66

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 67

1768 ES ASD welsh ed2_Layout 1 02/06/2010 10:28AM Page 68

Mae copiau ar gael oddi wrth:
Cyhoeddiadau Llywodraeth
Cynulliad Cymru
Blwch Post 90
BARGOED
CF81 9YE

Ebost: CCCymru@mediascene.co.uk

Dyfynnwch gyf: CCC/27/2/10

© Hawlfraint y Goron 2010

Gellir atgynhyrchu detholiadau o'r ddogfen hon at ddibenion addysg neu hyfforddiant anfasnachol ar yr amod bod y ffynhonnell yn cael ei chydnabod.

ISBN: 978 0 7504 5313 4

www.cefnogicynnarcymru.org.uk

Rydym yn cydnabod gyda diolch gyfraniad y sefydliad canlynol wrth gynhyrchu'r adnodd hwn

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

The National Autistic Society

TreeHouse Ambitious about Autism

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government