



Ydy'ch plentyn chi'n awtistig?

Mae 'niwrowahanol' neu 'niwroleiafrifol' yn cyfeirio at bobl â gweithrediad niwrolegol sy'n wahanol i'r mwyafrif mewn cymdeithas. Mae hyn yn cynnwys awtistiaeth ac Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywigrwydd (ADHD).

Fel unigolion, rydyn ni i gyd yn unigryw, gyda gwahanol gryfderau a heriau, a gwahaniaethau yn y ffordd y mae ein hymennydd yn gweithredu. Dylai hunaniaeth pawb gael ei chroesawu a'i deall fel rhan o gymdeithas niwrowahanol. Dyma ychydig o ffyrdd y gallwch chi fod yn niwroamrywiol-gynhwysol:

- Ceisiwch ddefnyddio iaith hunaniaeth yn gyntaf, e.e., 'pobl awtistig' yn hytrach na 'phobl ag awtistiaeth'
- Ceisiwch ddefnyddio'r gair 'gwahaniaethau' yn hytrach na 'nam' neu 'anhwylder'
- Yn hytrach na cheisio 'trwsio' y gwahaniaethau hyn, gallwch gefnogi pobl niwroamrywiol drwy wneud newidiadau i'r amgylchedd a'r ffordd yr ydych chi'n rhyngweithio.

Beth yw awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn effeithio ar y ffordd mae rhywun yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Math o niwrowahaniaeth yw hwn, gwahaniaeth creiddiol yn y ffordd y mae'ch plentyn yn meddwl ac yn ymateb i'r amgylchedd synhwyraidd.

Mae'r ymennydd awtistig yn gweithredu'n wahanol, felly efallai y byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn yn cyfathrebu, yn ymddwyn, ac yn prosesu pethau mewn ffordd nad yw ei gyfoedion yn ei gwneud. Efallai fod ei ymddygiad yn ailadroddus, neu ei fod yn or-sensitif neu'n llai sensitif, bod ganddo ddiddordebau sefydlog, a bod ganddo ei ffordd ei hun o gyfathrebu a chwarae. Gall amgylchedd cefnogol, wedi'i addasu, gael effaith gadarnhaol iawn ar blant awtistig.

Sut mae awtistiaeth yn effeithio ar lefared plant?

Mae rhai plant awtistig yn hwyr yn siarad, ac mae eraill yn siarad ond yn ei chael hi'n anodd deall neu ddehongli'r hyn mae pobl eraill yn ei ddweud neu'n ei olygu. Efallai y bydd angen amser ychwanegol arnyn nhw hefyd i brosesu a deall gwybodaeth.

Mae rhai plant awtistig yn defnyddio dulliau gwahanol o gyfathrebu, fel lluniau, ystumiau, a thechnoleg. Gallan nhw elwa'n fawr ar eiriau a brawddegau'n cael eu cadw'n fyr ac yn syml, ac yn cael eu cefnogi gyda delweddau, e.e., gallech chi ddal plât wrth i chi ddweud, "amser cinio!"

A ddylwn i boeni?

Ceisiwch beidio â phoeni am straeon negyddol ynghylch awtistiaeth a chanolbwytio ar yr hyn sy'n gweithio i'ch plentyn chi. Y gorau yw eich dealltwriaeth o'i gryfderau a'i feysydd angen, y gorau y gallwch chi ei gefnogi gan leihau'r risg o ganlyniadau negyddol yn y tymor hwy. Mae cymorth ar gael drwy weithwyr proffesiynol, adnoddau, a rhieni eraill y gallwch chi gysylltu â nhw.



Sut gallaf i helpu o ddydd i ddydd?

Gall y byd deimlo ychydig yn rhyfedd i blant awtistig, sy'n ceisio deall iaith a phrosesu llawer o wybodaeth synhwyraidd wahanol, fel goleuadau, synau, a gweadau. Gall hyn arwain at golli tymer a'r angen am ychydig o 'amser i ymdawelu' ar eu pen ei hun. Y ffordd orau o helpu plentyn awtistig fyddai gwyllo a deall beth sy'n anodd iddo, fel y gallwch chi leihau neu gael gwared ar unrhyw sbardunau.

Ceisiwch greu man diogel gartref hefyd. Canolbwytio wrth ar gryfderau a sgiliau niferus eich plentyn: ymunwch â nhw wrth chwarae, dilynwch eu harweiniad, a chopiwch eu gweithredoedd i ddangos bod gennych chi ddiddordeb.

Cyfeiriadau a gwybodaeth arall

National Autistic Society
Niwrowahaniaeth Cymru

What works for autistic children (2022) and Avoiding anxiety in autistic children (2020) by Dr Luke Beardon

Rethinking autism – Diagnosis, Identity and Equality (2016) by Katherine Runswick-Cole, Rebecca Mallett and Sami Timimi

Rethinking Autism Assessment, Diagnosis, and Intervention Within a Neurodevelopmental Pathway Framework

Neurodevelopmental disorders and neurodiversity: definition of terms from Scotland's National Autism Implementation Team

Oes gan eich plentyn chi Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywigrwydd (ADHD)?



Mae ADHD yn sefyll am Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywigrwydd. Cyflwr niwroddatblygiadol yw hwn sy'n achosi gwahaniaethau yng ngweithgarwch yr ymennydd, gan effeithio ar dri maes ymddygiad:

Rheoli sylw

- Gall plant gael trafferth hoelio eu sylw, canolbwyntio a dyfalbarhau â thasg
- Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd gwrandao ar gyfarwyddiadau, colli manylion pwysig, a'i chael hi'n anodd gorffen tasgau maen nhw wedi ei dechrau
- Efallai y byddan nhw'n aml yn breuddwydio neu'n loetrn, yn ymddangos yn absennol eu meddwl neu'n anghofus, ac yn colli golwg ar amser ac eiddo.

Lefelau gweithgarwch

- Gall plant deimlo'n anesmwyth, yn aflonydd, a chael trafferth eistedd yn llonydd neu aros yn dawel
- Efallai y byddan nhw'n rhuthro gweithgareddau a gwneud camgymeriadau
- Efallai y byddan nhw'n dringo, neidio, a rhedeg o gwmpas hyd yn oed pan nad yw'n briodol gwneud hynny.

Byrbwylledd

- Gall plant weithredu heb feddwl
- Efallai y byddan nhw'n torri ar draws, yn gwrthio ac yn cydio, a'i chael yn anodd aros
- Efallai y byddan nhw'n ymddwyn yn beryglus a gwneud pethau heb ofyn am ganiatâd.

A ddylwn i boeni?

- Byddem yn disgwyl i blant rhwng 2 a 5 oed ei chael yn anodd hoelio sylw a chanolbwyntio, ac mae angen cynorthwyo plant i ddysgu sgiliau sy'n eu helpu i wneud hynny. Mae'n arferol i blant ifanc ymddangos yn brysur, yn weithgar, ac yn bell eu meddwl ar adegau. Gall pob plentyn gael trafferth gyda'r mathau hyn o ymddygiad am lawer o resymau, fel peidio â chael digon o gwsg. Unwaith y bydd eich plentyn yn 6 oed, os yw'r problemau hyn yn effeithio ar fywyd eich plentyn ac yn cael eu cydnabod gan yr ysgol, siaradwch â'ch meddyg teulu neu â Chydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) yr ysgol. Nid yw plant iau na 6 oed yn cael eu derbyn ar gyfer asesiad ADHD.

Sut gallaf i helpu o ddydd i ddydd?

- **Dilynwch arferion dyddiol.** Er enghraifft, ceisiwch wneud brecwast a phacio bag eich plentyn yr un pryd bob bore. Gallech roi cynnig ar osod nodiadau atgoffa a rhybuddion ar eich ffôn i wneud hyn yn haws
- **Cadwch eitemau yn eu lle.** Codwch unrhyw annibendod o gwmpas y cartref a dewch o hyd i le cyson ar gyfer popeth sydd ei angen arnoch chi'n ddyddiol
- **Rhannwch dasgau mawr yn ddarnau llai, mwy hylaw.** Mae rhai plant yn elwa ar wybod yn union am faint y mae angen iddyn nhw ganolbwyntio. Gallwch chi helpu eich plentyn i ddatblygu ei allu i ganolbwyntio ar dasg drwy ddefnyddio amseryddion. Er enghraifft, gallech chi osod amserydd am 15 munud wrth edrych ar lyfrau gyda'ch gilydd. Ceisiwch beidio â threulio mwy na 20 munud ar unrhyw dasg

- **Trefnwch egwyl yn rheolaidd.** Anogwch eich plentyn i godi, symud o gwmpas, a gwneud rhywbeth gwahanol ar ôl treulio amser yn canolbwyntio
- **Rhowch gyfarwyddiadau un ar y tro.** Arhoswch nes bod eich plentyn wedi cwblhau un cam cyn symud ymlaen i'r nesaf. Yna gofynnwch iddo ailadrodd yn ôl yr hyn y mae wedi ei ddeall i'w helpu i aros ar y dasg
- **Dylech osgoi defnyddio 'cyn' ac 'ar ôl' yn eich cyfarwyddiadau,** fel "cyn i ti fwyta brecwast, golcha dy ddwylo". Yn hytrach, ceisiwch ddweud y cyfarwyddiadau un ar y tro, yn y drefn y maen nhw'n digwydd
- **Rhowch flaenoriaeth i gwsg a deiet iach.** Er mwyn helpu'ch plentyn i ganolbwyntio'n well, dylech chi osgoi defnyddio sgriniau yn ei ystafell wely a rhoi cynnig ar ddewisiadau eraill yn hytrach na diodydd yn llawn caffeine a siwgr
- **Ceisiwch ddefnyddio ysgogiad tyner i helpu'ch plentyn i ganolbwyntio.** Er enghraifft, ceisiwch chwarae cerddoriaeth offerynnol yn dawel, neu beth am hongian goleuadau tylwyth teg yn ei ystafell. Efallai y bydd rhai plant hefyd yn ei chael hi'n haws canolbwyntio wrth wrando ar glustffonau.

Cyfeiriadau a gwybodaeth arall

Additude

Niwrowahaniaeth Cymru

The National Attention Deficit Disorder Information and Support Service (ADDISS)