



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

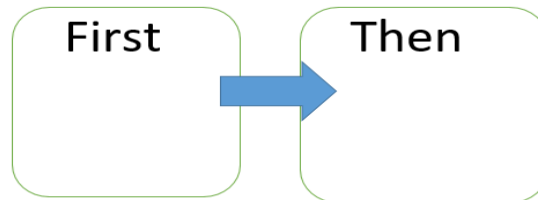
## TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

### Adeiladu rhagweladwyedd a rheoli newid

Gall yr angen am ragweladwyedd ac addasu i newid fod yn anodd i ychydig o bobl ifanc gyda phroffiliau niwroddatblygiadol ac ni fydd pawb yn ymateb yn yr un ffordd. I rai, gall newid achosi pryder, i eraill gall achosi rhwystredigaeth ac i eraill gall achosi iddynt gynhyrfu'n llwyr. Gall ychydig o bobl ifanc fod yn wrthwynebol i'r newidiadau lleiaf i'w trefn ddyddiol a gall eraill arfer ag ychydig o newidiadau ond nid rhai eraill. Mae pawb yn wahanol.

Isod, gweler rhestr o'r ffyrdd y gallwch helpu:

### Amserlenni Gweledol



Gall y rhain gael eu creu drwy ddefnyddio lluniau o wrthrychau go iawn, symbolau neu luniau cartŵn. Eu pwrpas yw torri amser lawr yn gamau syml, gan ddangos beth sy'n mynd i ddigwydd ac ym mha drefn.

Gall hyn fod mor syml â Bwrdd I Ddechrau/Yna

<https://www.twinkl.co.uk/search> (esiampiau o dempledau I Ddechrau/Yna)

Gall amserlen gynrychioli cyfres o wahanol weithgareddau ar gyfer rhan o ddiwrnod neu ddiwrnod cyfan hyd yn oed. Mae'n bwysig nad ydych yn ceisio gwneud gormod ar unwaith e.e. gallai gweld yr holl ddiwrnod orlethu ambell blentyn/unigolyn ifanc. Ceisiwch sicrhau bod y gwrthrychau gweledol yn addas i anghenion yr unigolyn ifanc.

| 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |       |       |       |       |

Am esiampiau o Amserlenni Gweledol, cliciwch

<https://www.twinkl.co.uk/search?term=visual+schedules>

Gellir defnyddio amserlenni gweledol i atgyfnerthu'r drefn ddyddiol e.e. gwisgo, brwsio dannedd, amser gwely ac ati.

<https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/neurodevelopmental/documents/visual-timetable/>



I rai pobl ifanc, bydd rhestr pwyntiau bwled yn ddigon i'w hatgoffa o beth sydd am ddigwydd. I eraill, bydd siarad am y cynllun ar gyfer y diwrnod yn ddigon i dawelu eu meddwl/deall beth sy'n mynd i ddigwydd.

Ar gyfer pobl ifanc yn yr Ysgol Uwchradd, gall fod yn ddefnyddiol gofyn am amserlenni gweledol gan yr ysgol i'w helpu i wneud diwrnod ysgol yn fwy rhagweladwy.

## Amser i Brosesu



Ceisiwch amlinellu'r cynllun am beth sy'n mynd i ddigwydd cyn i chi fynd i unrhyw le, cadwch yr iaith yn glir a syml.

Mae ambell unigolyn ifanc angen mwy o amser i addasu i newidiadau felly ceisiwch beidio â chyhoeddi newidiadau "ar y funud olaf" a sicrhewch eich bod yn caniatáu amser ychwanegol i brosesu'r hyn yr ydych wedi ei newid.

Cydnabyddwch deimladau'r unigolyn ifanc am y newid (e.e. y rhwystredigaeth, dicter neu bryder) ac eglurwch y rheswm pam, oherwydd efallai nad yw hyn yn amlwg iddyn nhw.

## Ymweliadau i lefydd newydd

Weithiau, gall yr unigolyn ifanc wrthwynebu mynd i lefydd newydd neu wahanol os nad yw'n gallu rhagweld beth sydd am ddigwydd. Gall rhywbeth newydd godi ofn. Os ydych chi'n mynd i rywle newydd, ceisiwch ddychmygu nad ydych chi wedi bod yno o'r blaen. Pa wybodaeth fyddai'n ddefnyddiol i chi? Sut allwch chi ddarparu'r wybodaeth i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc mewn ffordd a fyddai'n gwneud synnwyr?

- *Gwyliau*- Chwiliwch ar Google am wybodaeth am y gwesty, siaradwch gyda nhw am yr hyn fydd yn debygol o ddigwydd yn y maes awyr, sut fyddwch chi'n cyrraedd yno, pa mor hir fydd y daith ac ati.
- *Apwyntiadau Meddygol* - Siaradwch â'r gwasanaeth o flaen llaw fel eich bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Efallai bod gan ychydig o wasanaethau ffurflenni defnyddiol y gallwch ddangos i'r unigolyn ifanc. Siaradwch gyda'r unigolyn ifanc am y pryderon ac atebwch unrhyw gwestiwn sydd ganddo.
- *Symud Tŷ* - Ewch i ymweld â'r tŷ gyda'ch plentyn cyn symud fel y gall gael golwg ar y lle a dychmygu ble fydd yn cysgu ac ati.
- *Symud Ysgol* - Siaradwch â'r ysgol i sicrhau bod cynlluniau trosglwyddo priodol ar waith a bod eich plentyn yn cael ymweliadau ychwanegol os oes angen, gan gwrdd â staff allweddol a dechrau dod i adnabod cynllun yr ysgol o flaen llaw.

## Straeon Cymdeithasol

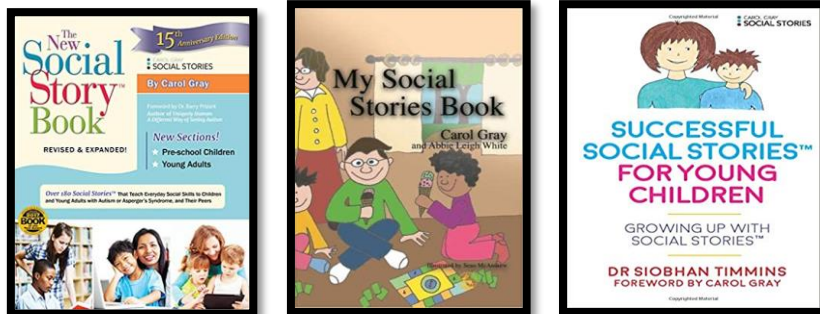
Ar gyfer ambell blentyn neu unigolyn ifanc gall

Carol Gray Social Stories <https://carolgraysocialstories.com/> fod yn ddefnyddiol iawn wrth baratoi am newid. Mae nifer o'r straeon cymdeithasol hyn wedi'u cyhoeddi y gallwch gael mynediad atynt a ble mae'n briodol eu haddasu, i'w gwneud yn benodol i'ch plentyn a'r sefyllfa.

Gall y straeon cymdeithasol gael eu creu o luniau a geiriau a gallwch eu defnyddio i helpu i baratoi tuag at sefyllfaoedd newydd neu bethau nad ydynt yn digwydd yn rheolaidd e.e. beth i'w ddisgwyl mewn parti pen-blwydd, mynd ar daith ysgol, mesur eich traed, beth sy'n digwydd yn y Ffair Haf ac ati.

Eu pwrpas yw darparu gwybodaeth ffeithiol i'r unigolyn ifanc, i ddisgrifio digwyddiad neu weithiau gallant roi rheswm dros pam fod rhywbeth yn digwydd - popeth i helpu i wneud y sefyllfa yn fwy rhagweladwy ar gyfer yr unigolyn ifanc.

**Straeon Cymdeithasol isod am ragor o wybodaeth.** (Dim ond esiamplau yw'r rhain, efallai y byddwch yn dod o hyd i rai eraill sy'n ddefnyddiol i'ch plentyn.)



## Newid rhwng Gweithgareddau

Gall ambell blentyn ac unigolyn ifanc ei gweld yn anodd rhoi'r gorau i wneud rhywbeth y maent yn ei fwynhau. Gall defnyddio ffyrdd gweledol o dorri amser yn ddarnau fod yn ddefnyddiol i'w gwneud yn glir pan fydd gweithgaredd angen dod i ben.

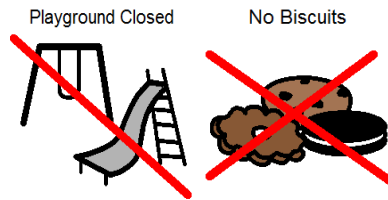
Yn aml, os yw unigolyn ifanc yn ymwneud â gweithgaredd y mae'n yn ei hoffi, yna efallai na fydd yn prosesu atgoffwyr llafar i roi'r gorau iddi e.e. efallai na fydd dweud "5 munud ar ôl" yn ddefnyddiol, heblaw bod y 5 munud wedi ei gynrychioli'n weledol fel ei fod yn gallu gweld pa mor hir sydd ar ôl. Gall y canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Cyfrwch i lawr i stop yn hytrach na dweud pan fydd y gweithgaredd wedi dod i ben
- Ceisiwch gefnogi "faint o amser sydd ar ôl" mewn ffordd weledol e.e. amserydd wy, stopwats, amserydd ar eich ffôn i ddangos yn glir faint o amser sydd ar ôl
- Os yw'r gweithgaredd yn rhan o drefn ddyddiol, yna ceisiwch sicrhau bod yr amser a ganiateir mor rhagweladwy â phosib.



- Cadwch eich iaith yn glir a syml a cheisiwch ail-adrodd yr un neges e.e. "pan fydd yr amserydd yn canu, mae'n amser mynd".

## Pan nad yw gweithgareddau ar gael



Weithiau, nid yw gweithgaredd neu wrthrych ar gael. Er enghraifft, gall hyn fod bod y parc wedi cau am gyfnod neu efallai nad oes mwy o fyrbryd arferol eich plentyn ar ôl. Gall hyn fod yn anodd i ychydig o bobl ifanc ei ddeall a'i gofio.

Gall pethau gweledol fod yn ddefnyddiol i gefnogi pobl ifanc i wybod pan nad yw rhywbeth ar gael y funud honno. Mae lluniau'n haws eu cofio na geiriau a gallant gael eu defnyddio i atgyfnerthu'r hyn yr ydych yn ei ddweud.

## Rheoli Newid Annisgwyl



Weithiau, er ein holl ymdrechion, gall newid ddigwydd yn ddirybudd. Gall newidiadau annisgwyl fod yn anodd iawn i ychydig o bobl ifanc ymdopi â nhw. Gall fod yn ddefnyddiol cael strategaethau wrth gefn i gefnogi'r unigolyn ifanc os yw pethau'n newid yn annisgwyl.

Gall paratoi ar gyfer newidiadau annisgwyl helpu eich unigolyn ifanc i ymdopi pan mae'n rhaid i gynlluniau newid. Ffordd dda o wneud hyn yw cynnwys symbol am newid annisgwyl fel rhan o'i amserlen weledol.

Er enghraifft, os ydych yn defnyddio amserlen weledol o weithgareddau ar gyfer eich plentyn, gallwch adael bwlch rhwng dau o'r lluniau i ganiatáu lle i lun arall gael ei roi yno wedyn. Gallwch ddefnyddio 'marc cwestiwn' i gynrychioli 'dirgelwch' neu ansicrwydd. Os yw'ch plentyn wedi ysgrifennu amserlen, gallwch adael un llinell wag rhwng dau o'r tasgau. Yn y bwlch, gwnewch rhywbeth mae'r unigolyn ifanc yn ei fwynhau, gallai fod yn bwyta ei hoff fyrbryd neu daith i'r parc. Drwy gyflwyno'r symbol newid annisgwyl yn raddol, gall yr unigolyn ifanc ddysgu i ymdopi gyda newidiadau pleserus. Yna, bydd hyn yn eu helpu i reoli newidiadau amhleserus yn well.

## Er enghraifft: Defnyddio 'cerdyn newid' ar amserlen eich plentyn



Mynd am dro a gosod '?' ar yr amserlen. Sicrhewch fod rhywbeth hwyliog yn digwydd pan mae'n amser i wneud y '?' ar yr amserlen. Rhowch ganmoliaeth i'ch plentyn am ymdopi â rhywbeth anhysbys. Bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddysgu bod rhywbeth annisgwyl yn gallu bod yn rhywbeth hwyliog.

Mynd am dro heb osod '?' ar yr amserlen. Rhyw dro, rhowch y '?' yn y bwlch ar yr amserlen. Dewch â'r newid annisgwyl hwyliog i'r golwg yn syth a rhowch ganmoliaeth i'ch plentyn am ymdopi â newid annisgwyl.

Cerwch am dro heb yr '?' ar yr amserlen. Ar ryw bwynt, gwnewch ddargyfeiriad heb ei gynllunio - er enghraifft, mae brawd/chwaer eisiau edrych yn y siop anifeiliaid anwes ac nid yw hynny ar yr amserlen. Ychwanegwch y '?', gwobrwywch eich plentyn am ymdopi, yna ewch yn ôl at yr amserlen.

Mynd am dro heb yr '?' ar yr amserlen. Gwnewch ddargyfeiriad annisgwyl nad yw eich plentyn yn ei fwynhau fel arfer - er enghraifft, mynd i un siop ychwanegol. Dangoswch hyn drwy osod '?' yn y bwlch priodol ar yr amserlen. Pan fyddwch wedi ei gwblhau, gwobrwywch eich plentyn am ymdopi, ac ewch yn ôl i ddilyn yr amserlen.

Unwaith y bydd eich plentyn yn gyfarwydd â'r '?', gallwch ei ddefnyddio unrhyw dro y bydd newid annisgwyl i ddangos y bydd dargyfeiriad oddi ar yr amserlen ac yna byddwch yn dychwelyd ato.

**Bec Shanks a Sarah Roberts ND SALTS 12.05.20**