



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Pecyn Adnodd i Blant yn eu Harddegau

Gwybodaeth a Strategaethau i ofalwyr i gefnogi plant yn eu
harddegau sydd â chyflwr niwroddatblygiadol:

Awtistiaeth a/neu ADHD



Awduron:

Amy Harper, Therapydd Iaith a Lleferydd Arbenigol:

Bec Shanks, Therapydd Iaith a Lleferydd Arbenigol:

Michaela Piercy, Ymarferydd Niwroddatblygiadol,

Sarah Roberts, Therapydd Iaith a Lleferydd:

mis Gorffennaf 2020

Rhagarweiniad

Yn nodweddiadol, y cyfnod mwyaf o dwf yn ein hymennydd yw tair blynedd gyntaf ein bywydau, cyn ein bod yn dair oed. Ar ôl hyn, y datblygiad mwyaf nesaf yn ein hymennydd yw pan rydym yn ein harddegau. Os yw eich plant eisoes yn eu harddegau, efallai y byddwch wedi sylwi rhai gwahaniaethau yn sut maent yn ymddwyn. Wrth i'ch plant yn eu harddegau gyrraedd oed aeddfedrwydd, ac yn ymdopi â newidiadau yn eu cyrff, mae'n rhaid iddynt hefyd ymdopi gyda'r newidiadau yn eu hymennydd.

Gall bod yn blentyn yn ei arddegau gydag anhwylder niwroddatblygiadol fod yn anodd iawn i'r unigolyn ifanc, i chi fel gofalwr a'r teulu cyfan. Nod yr adnoddau yn y pecyn hwn yw darparu adnoddau i reoli'r adegau hynny yn ogystal â darparu gwybodaeth ar ble gallwch chi gael cefnogaeth. Mae'r pynciau'n cynnwys:-

1. Deall diagnosis
2. Beth yw Awtistiaeth?
3. Beth yw ADHD?
4. Deall ymddygiad
5. Mae cyfathrebu'n allweddol.
6. Straen a phryder.
7. Oed aeddfedrwydd, rhywioldeb a pherthnasau agos.
8. Datblygu annibyniaeth.

Rhestr o ddolenni defnyddiol at asiantaethau eraill sy'n cynnig cefnogaeth ac adnoddau i bobl ifanc a'u teuluoedd.



Deall diagnosis

Un o'r pethau pwysicaf y gallwch ei wneud yw deall diagnosis eich unigolyn ifanc a sut mae'n ei effeithio. Mae'n bwysig deall beth mae diagnosis yn ei olygu a sut gall yr anghenion sy'n gysylltiedig â'r diagnosis effeithio arnynt. Bydd deall hyn gobeithio yn eich helpu chi i ddeall eich plentyn yn ei arddegau, pam ei fod yn ymddwyn mewn rhai ffyrdd, y ffordd orau i'w gefnogi a'r manau gorau i gael cefnogaeth.

Nod y pecyn hwn yw eich arwain i ddeall mwy am ddiagnosis penodol. Cofiwch, fodd bynnag, mai'r unigolyn ifanc a'r teulu yw'r arbenigwyr pan mae'n dod i unigolyn ifanc, ac mae'n bwysig cydweithio.

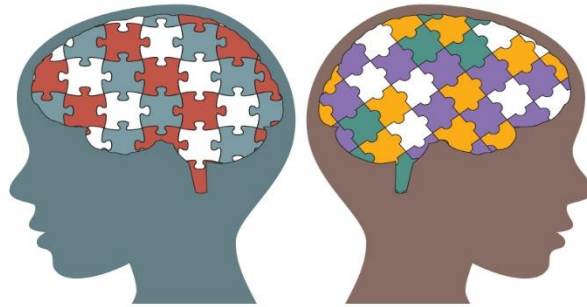
Mae deall diagnosis yn gam pwysig wrth fod yn blentyn yn ei arddegau. Gall deall diagnosis ddarparu:

- Derbyniad.
- Deall ei hunain.
- Sicrwydd
- Synnwyr o'i hunain.

Mae nifer o wahanol ffyrdd y gallwch chi gefnogi eich dealltwriaeth o ddiagnosis penodol a hefyd ble gall pobl ifanc gael mynediad at fwy o wybodaeth:

- Gall y Tîm Niwroddatblygiadol ddarparu sesiynau hyfforddiant a sesiynau ymyrraeth i rieni. Gall rhai sesiynau ymyrraeth gynnwys eich unigolyn ifanc yn cyfarfod â phobl ifanc eraill sydd â'r un diagnosis. Gall siarad ag eraill am ddiagnosis fod o fudd.
- Grwpiau cymdeithasol. Efallai bod gwahanol awdurdodau lleol yn cynnal grwpiau cefnogi neu grwpiau cymdeithasol ble gall teuluoedd a/neu bobl ifanc gyfarfod ag eraill sydd â'r un diagnosis neu anghenion neu rai tebyg. Am fwy o wybodaeth ar beth sydd ar gael yn eich ardal chi, gallwch gysylltu â:
 - Gwasanaeth Gwybodaeth i Deulu Lleol
 - DEWIS Cymru [Dewis Cymru](#)
 - Cymdeithas Awtistaidd Genedlaethol: www.autism.org.uk
 - Sefydliad ADHD: <https://www.adhdfoundation.org.uk>
 - Tîm Niwroddatblygiadol
- Mae gan elusennau megis Cymdeithas Genedlaethol Awtistig a'r sefydliad ADHD lawer o adnoddau ar eu gwefan. Maent hefyd yn darparu sesiynau hyfforddiant i rieni/gofalwyr all fod o fudd i chi.
- Gellir hefyd darparu sesiynau i gefnogi dealltwriaeth o awtistiaeth gan Wasanaeth Integredig Awtistiaeth Gogledd Cymru (IAS). Gellir gweld y manylion ar sut i gael mynediad at y gwasanaeth hwn yn yr adran "pwyl all helpu" ar ddiwedd y pecyn hwn.

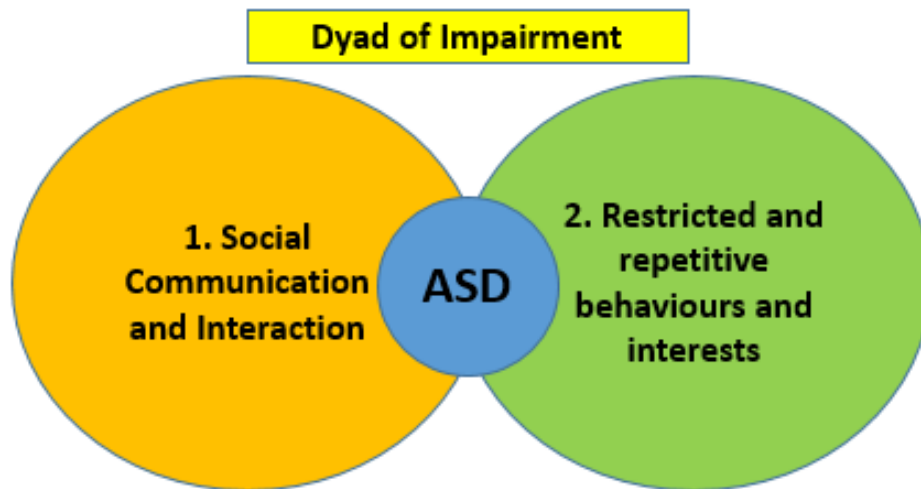
Beth yw Awtistiaeth?



Os oes gan eich unigolyn ifanc ddiagnosis o Awtistiaeth, y cam cyntaf i chi ag ef yw deall beth mae'r diagnosis yn ei olygu.

Awtistiaeth...

- Yw cyflwr niwroddatblygiadol gydol oes.
- Mae'n effeithio ar sut mae pobl yn gweld y byd a sut mae pobl yn rhyngweithio â'i gilydd.
- Nid yw Awtistiaeth yn salwch nac yn glefyd ac ni ellir ei 'wella'.
- Mae'n effeithio pobl o bob cenedligrwydd a chefnidiroedd diwylliannol, crefyddol a chymdeithasol.



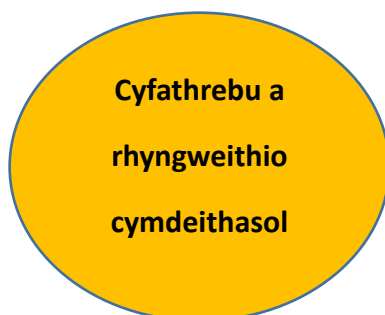
- Mae gan bob unigolyn sydd ag Awtistiaeth ei gryfderau a'i anghenion gwahanol ei hun, fel pawb arall! Fodd bynnag, mae diagnosis o ASD yn ystyried anawsterau mewn dau brif faes, y cyfeirir ato weithiau fel "deuad nam".

Dros y blynyddoedd, mae gwahanol dermau wedi cael eu defnyddio ar gyfer Awtistiaeth; mae hyn oherwydd bod y sbectrwm Awtistiaeth mor fawr a defnyddiwyd gwahanol dermau wrth roi diagnosis. Mae rhai termau **blaenorol** a ddefnyddiwyd yn cynnwys: Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistiaeth (ASD), Cyflwr Sbectrwm Awtistiaeth (ASC), Awtistiaeth Anodweddiadol, Awtistiaeth Clasurol, Awtistiaeth â Swyddogaeth Uchel a Syndrom Asperger. Oherwydd newidiadau i lawlyfrau diagnostig, mae **Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistiaeth (ASD)** yn cael ei ddefnyddio a'i gydnabod fwyaf



Mae oddeutu 700,000 o bobl gyda awtistiaeth yn y DU - mae hynny'n **fwy na 1 ym mhob 100**. Mae ffigyrau'n dangos bod mwy o ddynion yn cael diagnosis o awtistiaeth, fodd bynnag teimlir yn eang fod hyn oherwydd bod awtistiaeth yn cael "tan ddiagnosis" mewn merched.

1. Anawsterau â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol



Yn aml mae gan bobl sydd ag awtistiaeth anawsterau deall iaith lafar ac iaith di-eiriau (h.y iaith y corff neu dôn y llais). Gallant hefyd gael trafferth deall iaith lythrennol, er enghraifft, jôc a sylwadau coeglyd, a meddwl bod pobl yn meddwl yn union beth roeddent yn ei ddweud, a all fod yn ddryslyd.

Mae pobl sydd ag awtistiaeth yn aml yn cael trafferth 'darllen' pobl eraill - cydnabod neu ddeall teimladau a bwriad eraill a mynegi ei emosiynau ei hun; dyma'r hyn a gyfeiriwn ato fel "**rhyngweithiad cymdeithasol**". Gall hyn ei wneud yn anodd iddynt lywio'r byd cymdeithasol, er enghraifft, efallai y byddant yn ymddangos yn ansensitif neu'n ceisio cael amser ar eu pennau eu hunain pan maent yn teimlo fel eu bod yn cael eu llethu gan bobl. Efallai na fyddant yn cael cysur gan bobl eraill ac efallai y byddant yn ymddwyn yn amhriodol yn gymdeithasol.

Oherwydd eu hanawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol, gall pobl sydd ag awtistiaeth ei chael yn anodd ffurfio cyfeillgarwch. Efallai y bydd rhai eisiau rhyngweithio â phobl eraill a gwneud ffrindiau, ond efallai'n ansicr o ran sut i fynd o amgylch hynny.

2. Patrymau cyfyngedig neu ailadroddus o ymddygiadau, gweithgareddau neu ddiddordebau (gan gynnwys sensitifrwydd synhwyraidd)



Ymddygiad a threfn ailadroddus

Gall y byd ymddangos yn lle anrhagweladwy a dryslyd iawn i bobl sydd ag awtistiaeth, sy'n aml yn ffafrio trefn ddyddiol fel eu bod yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd bob diwrnod. Efallai y byddant eisiau teithio'r un ffordd i'r ysgol neu'r gwaith ac yn ôl gartref, neu fwyta'r union yr un bwyd i frecwast.

Gall y defnydd o reolau fod yn bwysig hefyd. Gall fod yn anodd i unigolyn sydd ag awtistiaeth ddefnyddio dull gwahanol at rywbeth unwaith mae wedi dysgu'r ffordd 'iawn' o'i wneud. Efallai nad yw pobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn gyfforddus gyda'r syniad o newid, ond efallai y byddant yn gallu ymdopi'n well os gallant baratoi am newidiadau ymlaen llaw. Yn debyg, gall fod yn ormod i rai gael gwybod am unrhyw newidiadau o flaen llaw felly efallai y bydd dull "Rŵan a Nesaf" yn fwy cefnogol.



Diddordebau sydd â ffocws uchel

Mae gan nifer o bobl sydd ag awtistiaeth ddiddordebau dwys sydd â ffocws uchel, yn aml o oedran ifanc. Gall y rhain newid dros amser neu fod drwy gydol oes, a gallant fod yn unrhyw beth o gelf a cherddoriaeth i drenau neu gyfrifiaduron. Gall diddordeb fod yn rhywbeth anghyffredin, er enghraifft, casglu sbwriel. Gall diddordebau gael eu troi i rywbeth cadarnhaol, er enghraifft, gall yr unigolyn ddatblygu diddordeb mewn ailgylchu a'r amgylchedd.

Yn aml mae pobl sydd ag awtistiaeth yn nodi bod dilyn eu diddordebau'n hanfodol i'w lles a'u hapusrwydd.

Synhwyrâu Sensitif



Gall pobl sydd ag awtistiaeth hefyd brofi *gor sensitifrwydd neu tan sensitifrwydd* i synau, aroglau, golau, lliwiau, tymheredd neu boen. Er enghraifft, efallai y byddant yn gweld rhai synau cefndir y gall pobl eraill eu hanwybyddu fod yn annioddefol o uchel neu'n tynnu eu sylw. Gall hyn achosi pryder neu hyd yn oed boen corfforol. Efallai y byddant hefyd yn ceisio cael profiadau synhwyrâu i ysgogi eu synhwyrâu, er enghraifft, cael ei swyno gan oleuadau neu wrthrychau sy'n troelli.

Mae'n bwysig cofio nad oes 'gwellhad' i awtistiaeth. Fodd bynnag, mae ystod o *strategaethau a dulliau i gefnogi anawsterau y mae eich unigolyn ifanc yn eu wynebu*.

Gweler yr adran "pwy all helpu" ar ddiwedd yr adnodd hwn, ble gallwch gael gwybodaeth am wahanol asiantaethau all eich cefnogi chi i ddeall awtistiaeth mewn mwy o fanylder.

Beth yw ADHD (anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd)?



Mae ADHD yn cael ei ddiffinio gan arwyddion '**craidd**' diffyg sylw, **gorfywiogrwydd a byrbwylltra**, ac mae tair problem;

1. **ADHD cyfunol, sy'n cynnwys diffyg sylw a gorfywiogrwydd a/neu fyrbwylltra.**
2. Diffyg sylw pennaf, ond nid gorfywiogrwydd neu fyrbwylltra. Cyfeirir at hyn yn answyddogol weithiau fel anhwylder diffyg sylw (neu ADD).
3. Gorfywiogrwydd a/neu fyrbwylltra pennaf, ond nid diffyg sylw

Mae ymennydd ADHD yn gweithio'n wahanol o'i gymharu â rhywun nad oes ADHD arno, felly mae pobl ifanc yn dysgu mewn ffordd wahanol, ac efallai y byddant yn ymddwyn yn wahanol. Mae datblygiad cortecs yr ymennydd (arwyneb yr ymennydd sy'n chwarae rôl allweddol o ran cof, sylw, meddylfryd ac iaith) yn datblygu'n wahanol ymhlith plant y mae ADHD arnynt. Mae'r meysydd hyn yn bwysig i'r cof ac i reoli ymddygiad. Felly, efallai y bydd pobl ifanc y mae ADHD arnynt yn cael trafferth gyda:

- Bod yn drefnus ac aros yn drefnus
- Rheoli emosiynau
- Dilyn cyfarwyddiadau
- Symud ffocws o un peth i'r llall
- Cofio pethau (cof yn gweithio)
- Meddwl cyn dweud neu wneud pethau
- Canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig
- Ffildro pethau sy'n tynnu sylw / sŵn cefndir
- "Anghofio am bethau" ac felly'n effeithio cwsg
- Rheoli amser

Ni allwch 'wella' ADHD, ond gall pobl ifanc ac eraill o'u cwmpas **ddysgu ei reoli**. Mae ffyrdd y gall oedolion a phobl ifanc ddysgu i reoli symptomau'n cynnwys;

- ✓ Strategaethau ymddygiad y gall oedolion eu gweithredu o fewn amgylchedd unigolyn ifanc.
- ✓ Strategaethau ymddygiad y gall pobl ifanc eu mabwysiadu; er enghraifft, ymwybyddiaeth fyfyrion.
- ✓ Cynnwys y dosbarth.

- ✓ Gall meddyginiaeth ADHD leihau rhai symptomau ADHD; fodd bynnag, mae meddyginiaeth fwyaf effeithiol pan mae strategaethau ymddygiad hefyd yn cael eu rhoi ar waith.

Gweler yr adran "Pwy All Helpu" ar ddiwedd y pecyn hwn, ble gallwch gael gwybodaeth ar wahanol asiantaethau all eich cefnogi chi i ddeall ADHD mewn mwy o fanylder.

Ystyriwch hefyd ddangos yr arweiniad hwn am ADHD i'ch unigolyn ifanc:

ADHDfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/Young-Persons-Guide_FINAL.pdf

Deall Ymddygiadau

Mae ymddygiad yn aml yn ffurf o gyfathrebu; dyma'r ffordd rydym yn dweud wrth bobl eraill sut rydym yn teimlo. Gall ymddygiad bob plentyn yn ei arddegau fod yn ddryslyd, achosi straen, brwnt ac yn aml yn achosi pryder. Mae ymchwydd o hormonau, wedi'i gyfuno gyda newidiadau i'r corff, cael traferth dod o hyd i hunaniaeth, pwysau gan ffrindiau a datblygu synnwyr o annibyniaeth yn golygu bod blynyddoedd plant yn eu harddegau yn amser drslyd.

Er mwyn dechrau deall ymddygiad plentyn yn ei arddegau, ei ddylanwadu a cheisio ei reoli, mae'n bwysig ei ddeall ef/hi a'i gryfderau / anghenion a **pam** bod eich unigolyn ifanc yn ymddwyn y ffordd mae o/hi. Mae cydnabod **eich** meddyliau a chredoau eich hun o amgylch ymddygiad hefyd yn bwysig iawn. Gall eich credoau pam fod ymddygiad wedi digwydd gael effaith fawr ar eich emosiynau a sut rydych yn prosesu'r ymddygiad, ei ddeall ac yn ei dro'n ymateb i'r ymddygiad.

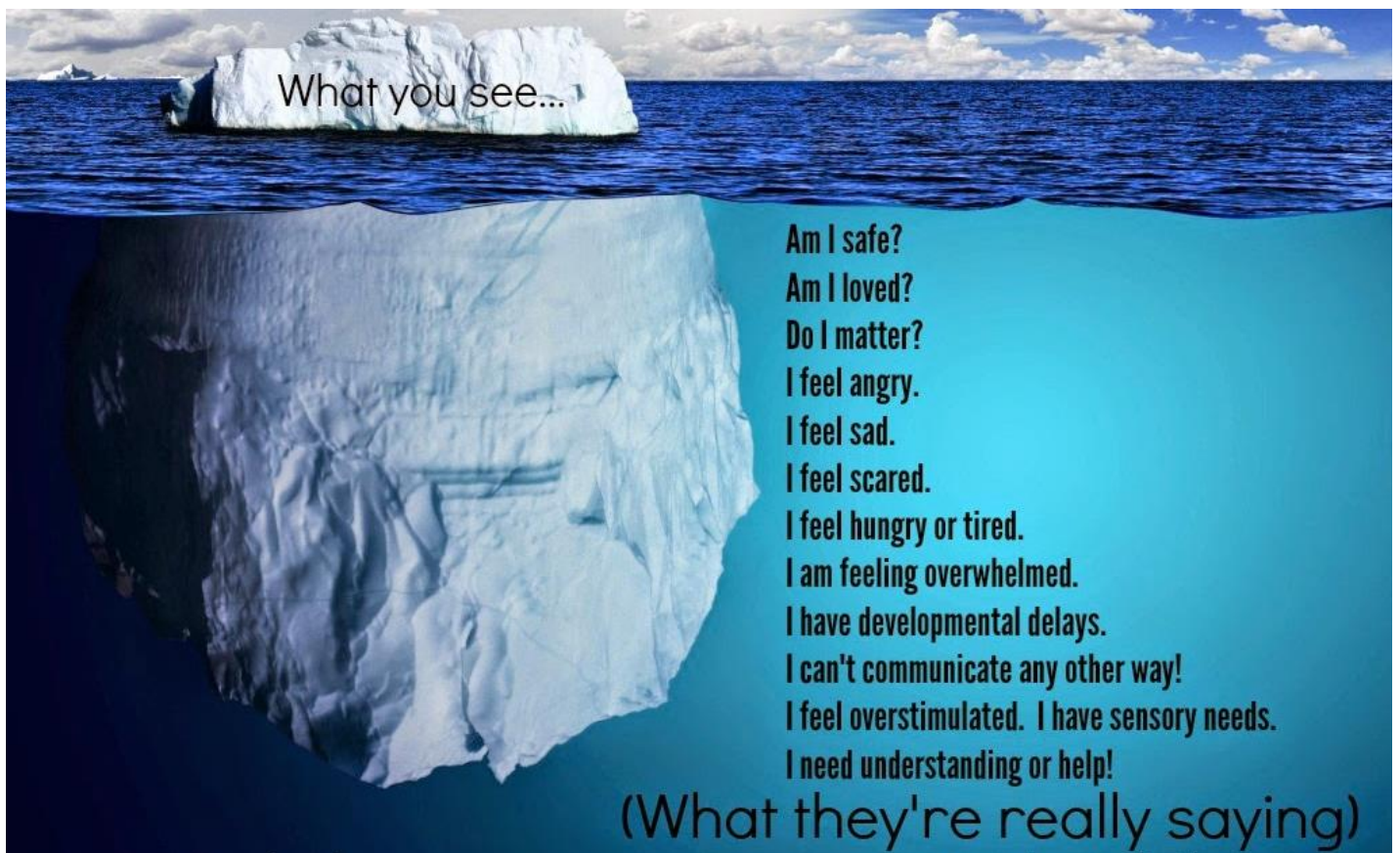
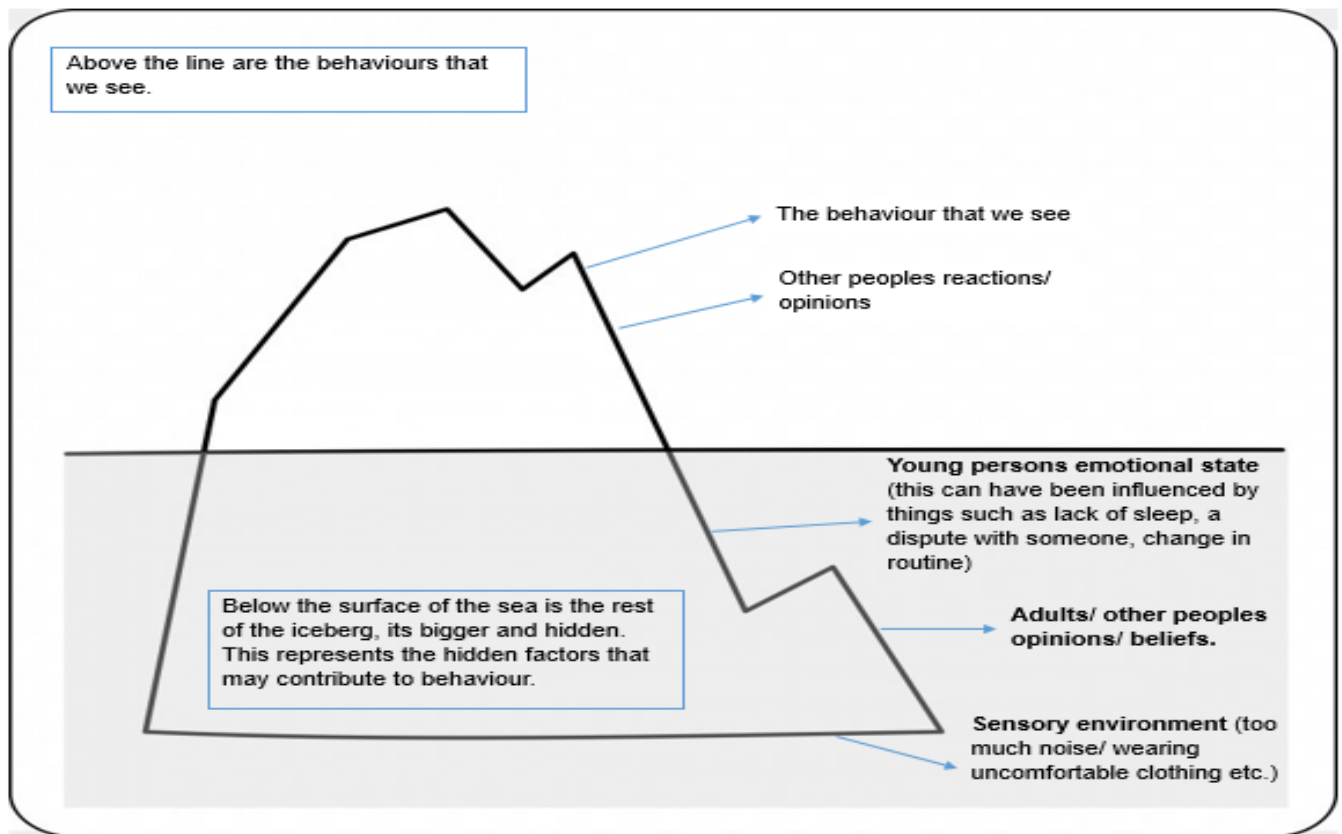


Pethau i'w hystyried...

Nid oes angen stopio neu newid bob ymddygiad. Efallai y bydd rhai mathau o ymddygiad yn "heriol" oherwydd nad yw pobl eraill yn deall y rheswm dros yr ymddygiad hwnnw. Os yw ymddygiad yn dangos pwrpas defnyddiol ac nid yw'n cael effaith negyddol ar unrhyw un efallai nad oes angen ei stopio na'i newid.

- **Cysondeb.** Mae'n bwysig ceisio cyflawni cysondeb wrth ymateb i ymddygiad. Gall rieni fod â dulliau gwahanol weithiau a gall hyn yn aml arwain at ddryswch a rhwystredigaeth i'r unigolyn ifanc. Mae angen i'r ddau riant gytuno ar ddull cyson a dylid hefyd cyfleu'r dulliau hyn i ofalwyr eraill a/neu dimau addysg.
- **Penderfynu ble i ddechrau.** Gall fod yn ddefnyddiol i gynnal trafodaeth gyda phawb sy'n rhan o fywyd eich unigolyn ifanc i benderfynu pa ymddygiad sydd angen mynd i'r afael ag ef gyntaf. Mae rhai teuluoedd wedi canfod bod dechrau gydag ymddygiad llai anodd wedi bod o fudd.
- **Cofiwch gall ymddygiadau waethygu cyn iddynt wella.** Gall rhai ymddygiadau gymryd amser i newid, ond nid yw hynny'n golygu ei fod yn amhosibl ei newid.

- Wrth feddwl am ymddygiad, mae'n ddefnyddiol ystyried y cydweddiadau **mynydd iâ** hyn.



Mae cyfathrebu'n allweddol



When considering supporting approaches, communication is key! Communicating with a typically developing teenager can be difficult due to differences that are occurring physically, emotionally and socially. These changes are also occurring with a teenager with a neurodevelopmental condition, however, in addition they are also facing other difficulties associated with their condition.

Gall cyfathrebu effeithiol ddod â budd mawr i chi fel rhieni/gofalwyr, i bobl ifanc a'ch teulu cyfan.

Wrth gyfathrebu â phobl ifanc sydd ag angen niwroddatblygiadol, dyma rhai ffactorau y mae angen i chi eu hystyried:

Anawsterau gyda deall iaith, mae hyn yn cynnwys;

- Anawsterau deall y geiriau rydych yn eu defnyddio, er enghraifft efallai na fydd unigolyn ifanc yn gwybod beth mae'r gair "ystyriol" yn ei olygu, felly ni fyddai'r frawddeg "bod yn ystyriol o eraill" yn golygu dim.
- Anawsterau deall hyd brawddegau; er enghraifft, efallai y bydd unigolyn ifanc ond yn deall rhan gyntaf neu ran olaf y cyfarwyddyd.

Anawsterau â chyfathrebu cymdeithasol, gall hyn olygu;

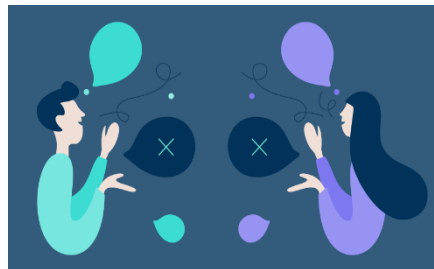
- Dehongli iaith lafar a di-eiriau'n wahanol i'r hyn a fwriedir (er enghraifft ddim yn deall tôn y llais neu fynegiant wyneb)
- Cymryd iaith yn llythrennol iawn, er enghraifft, ddim yn deall jôc, idiomaau na throsiadau.

Dulliau i'w hystyried gyda'ch plentyn yn ei arddegau

Wrth ystyried y dulliau hyn, gall fod yn ddefnyddiol i chi **amlygu'r** strategaethau rydych yn teimlo sy'n gweithio a rhoi cynnig ar weithio ar ychydig ar y tro. Os yw'r dull yn gweithio i chi gartref gwnewch yn siŵr eich bod yn ei rannu ag eraill fel y gallant hwy ddefnyddio'r strategaeth mewn lleoliadau eraill (lleoliadau teulu / addysg / gwaith ayb). Mae'n bwysig rhannu'r hyn sy'n gweithio i'ch unigolyn ifanc i sicrhau cysondeb ar draws bob lleoliad.



Addasu iaith a Chyfathrebu:



Un o'r ffyrdd gorau i gefnogi pobl ifanc i ymdopi mewn sefyllfaoedd sy'n anodd iddynt, yw newid y ffordd rydym yn defnyddio iaith a sut rydym yn cyfathrebu â nhw.

Gall pobl ifanc sydd â phroffil niwroddatblygiadol gael trafferth gyda nifer o agweddau iaith a chyfathrebu, a all fod yn ffynhonnell fawr o rwystredigaeth a chamddealltwriaeth. Gall hyn gynnwys anawsterau:

- dilyn cyfarwyddiadau hirach,
- deall mwy o gwestiynau haniaethol,
- canfod beth mae pobl yn ei olygu,
- deall pan mae rhywun yn dweud jôc,
- gallu dod o hyd i'r geiriau cywir ar gyfer beth mae eisiau ei ddweud,
- gallu cynnal sgwrs,

- gwneud synnwyr o dân llais pobl, a,
- gwneud synnwyr o iaith corff pobl, e.e pan mae rhywun yn flin neu'n drist.

Gweler isod rhai syniadau ynghylch sut y gallwch addasu eich iaith i wneud pethau'n haws:

I gefnogi dealltwriaeth yr unigolyn ifanc:

- ✓ Bod yn ymwybodol y gall rhai pobl ifanc gael eu llethu'n gyflym gyda gormod o iaith.
- ✓ Sicrhau bod gennych sylw'r unigolyn ifanc cyn siarad â nhw.
- ✓ Ceisiwch dorri cyfarwyddiadau hirach i lawr i gyfarwyddiadau llai, a rhoi un darn o wybodaeth ar y tro....



Er enghraifft:

Yn hytrach na dweud: "Cer i fyni'r grisiau i nôl dy siwmpwr werdd yna tyrd yn ôl lawr a gwisga dy gôt newydd a dy esgidiau".

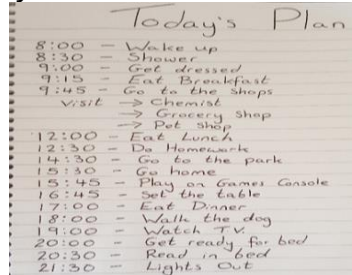
Gallwch ddweud: "Cer i fyni'r grisiau" yna unwaith y mae yno "cer i nôl dy siwmpwr werdd", yna unwaith mae hynny wedi'i wneud, "tyrd i lawr y grisiau a gwisga dy gôt newydd", yna pan mae hynny wedi'i wneud "rŵan gwisga dy esgidiau".

Mae torri cyfarwyddiadau i rai llai yn ei wneud yn haws eu deall, eu cofio a'u dilyn.



- ✓ Rhewch ddigon o amser i'r unigolyn ifanc brosesu'r hyn rydych wedi'i ddweud. Mae iaith yn gymhleth Gall pobl elwa o ychydig o amser ychwanegol i feddwl i'w helpu nhw i brosesu beth rydych wedi'i ddweud a phenderfynu beth maent eisiau ei ddweud. Peidiwch â bod ofn distawrwydd! Fel arweiniad cyffredinol, gall fod yn ddefnyddiol i aros oddeutu 10 eiliad cyn dweud rhywbeth arall - ceisiwch gyfrif i 10 yn eich pen cyn ail adrodd neu ail eirio.
- ✓ Cefnogwch beth rydych wedi'i ddweud yn weledol. Gall iaith lafar fod yn anodd ei ddilyn, oherwydd unwaith mae wedi cael ei ddweud, mae wedi mynd. Gall defnyddio pethau gweledol i atgoffa fod o fudd i gefnogi pobl i ddeall yr hyn sydd wedi'i ddweud. Mae llawer o wahanol fathau o bethau gweledol y gellir eu defnyddio yn dibynnu ar beth sy'n gweithio orau i bob unigolyn. Dyma rai syniadau:

- Gallwch ddefnyddio ystumiau a phwyntio i'ch helpu chi i ddangos i'r unigolyn am beth rydych yn siarad.
- Gallwch ddefnyddio lluniau fel rhan o amserlen i ddangos beth sy'n digwydd yn ystod y diwrnod. Gall bethau gweledol gefnogi pobl i wybod beth sy'n digwydd rŵan a beth sydd am ddigwydd nesaf.



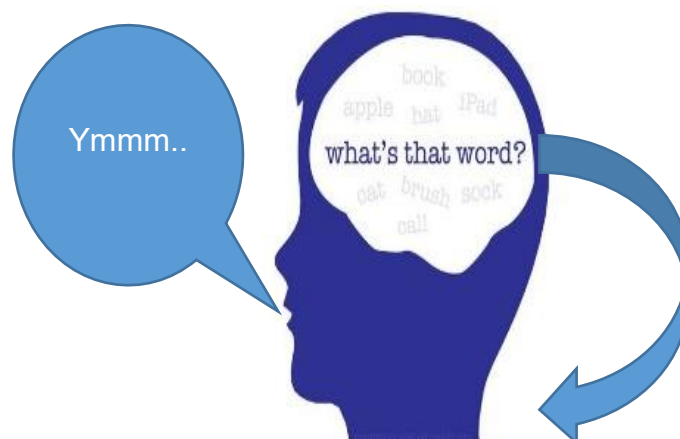
- Gall ysgrifennu pethau fod yn ddefnyddiol i rai pobl ifanc. Mae rhai pobl ifanc yn hoffi ysgrifennu rhestrau i'w helpu nhw gofio beth mae angen iddynt ei wneud. Efallai y bydd yn well gan rai eraill neges destun neu nodyn atgoffa am ddigwyddiad ar ei ffôn.

I gefnogi iaith fynegiannol unigolyn ifanc:

Weithiau mae rhai pobl ifanc yn ei chael yn anodd dod o hyd i'r geiriau maent eisiau ei ddweud, a all fod yn rhwystredig iawn. Dro arall efallai y bydd eisiau dod o hyd i air penodol ac ni fydd gair arall yn gwneud y tro.

Efallai y bydd yn gwybod beth mae eisiau ei ddweud ond yn ei chael yn anoddach wrth geisio rhoi hyn i mewn i eiriau. Efallai y bydd yn stopio ac ail ddechrau beth mae'n ceisio ei ddweud ac yn dod yn rhwystredig neu'n syml yn rhoi'r gorau iddi.

- ✓ **Cofiwch y bydd mynegi eich hunain** yn dipyn anoddach pan mae'n drist, yn flin neu'n bryderus. Bydd yr emosiynau hyn hefyd yn effeithio ar y ffordd rydych yn cyfathrebu. Felly byddwch yn ymwybodol pan mae'r ddau ohonoch yn teimlo'n flin, bydd cyfathrebu'n aflwyddiannus.
- ✓ **Rhowch amser i ymateb.** Gall hyn deimlo fel tawelwch anghyfforddus i chi, ond bydd amser tawel yn rhoi amser i'ch unigolyn ifanc weithio allan beth mae eisiau ei ddweud.
- ✓ **Gwnewch bethau'n weledol!** Weithiau bydd geiriau'n teimlo'n rhy anodd ac efallai y bydd angen i chi ddod o hyd i ffyrdd mwy gweledol, e.e gwneud llun, stripiau comig, symbolau, lluniau.



Deall beth rydych yn ei feddwl:



Gall rhai pobl ifanc fod yn llythrennol iawn yn eu dehongliad o iaith. Efallai y bydd hyn yn golygu eu bod yn cael eu drysu gan iaith pan nad yw'n golygu beth mae'n ei ddweud e.e

- Ymadroddion megis "coda dy sanau", "helpa fi".
- Agweddau o hiwmor megis coegni ble gall pobl ddweud un peth a golygu rhywbeth arall.
- Cymryd pethau a gafodd eu dweud yn y foment i galon.
- Camddechongli beth roedd rhywun yn ei feddwl ac felly'n cymryd ei air, gan arwain at ddryswch.

Gallwch helpu drwy:

KEEP IT
SIMPLE



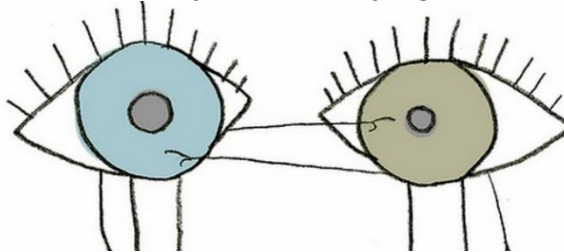
- ✓ Ceisio defnyddio brawddegau byr a geiriau syml. Pan mae pobl yn cael amser caled, gall defnyddio geiriau nad ydynt yn eu deall neu ddefnyddio gormod o eiriau wneud iddynt deimlo'n waeth.
- ✓ Dywedwch beth rydych yn ei feddwl a meddylwch am beth rydych yn ei ddweud e.e mae'n well dweud "mae angen i chdi gerdded", yn hytrach na dweud "paid â rhedeg".
- ✓ Efallai y bydd angen i chi ei wneud yn glir i mi pan nad wyt o ddifrif.
- ✓ Cadwch bethau mor ffeithiol â phosibl a pheidiwch â thybio y bydd yn deall ac yn cael yr ystyr drwy fynegiant eich wyneb neu'r ffordd rydych yn siarad.
- ✓ Defnyddiwch sgysiau strip comig i egluro'n weledol y gall pobl ddweud un peth a meddwl rhywbeth arall neu i beidio â dewis camddealltwriaeth.

Gwneud synnwyr o gyfathrebu di-eiriau:



Gall nifer o bobl ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol ddibynnu ar y geiriau mae pobl yn ei ddweud yn hytrach na'r ffordd maent yn ei ddweud h.y efallai na fyddant yn rhoi gymaint o sylw i fynegiant wyneb, tôn llais ac iaith y corff. Mae'n bwysig eich bod yn gwybod hyn i atal cam-gyfathrebu.

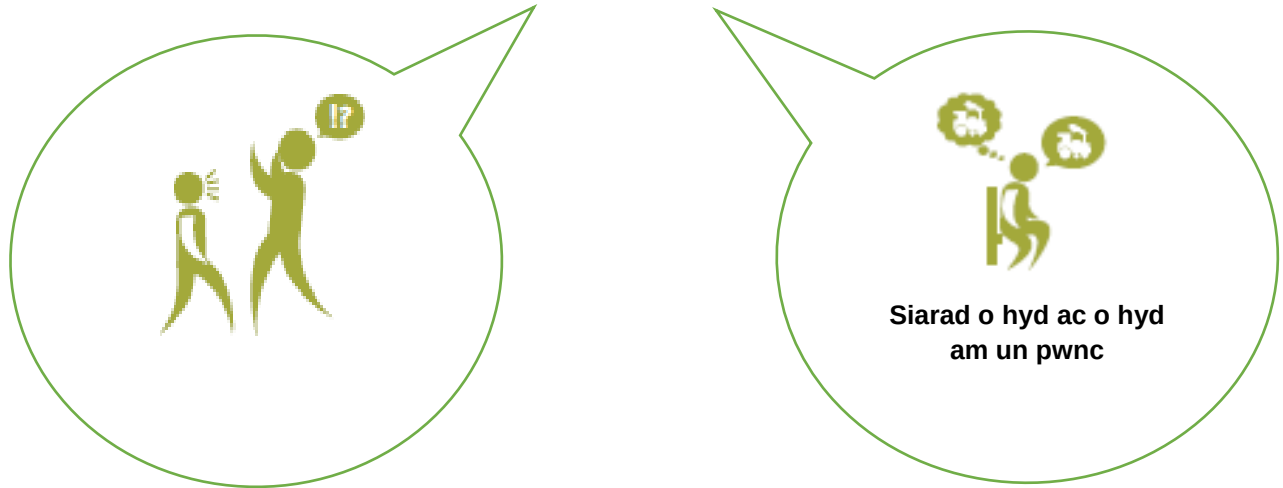
- ✓ Byddwch yn benodol o ran yr hyn rydych yn ei ddweud gan efallai na fydd yn deall yr 'is destun' o'ch tôn neu fynegiant wyneb. Felly, gwnewch eich mynegiant wyneb yn glir ac yn amlwg gan y gall fod yn anoddach iddynt ei ddeall yn graff.



- ✓ Nid yw'r ffaith nad yw unigolyn ifanc yn edrych arnoch yn golygu nad yw'n gwrando. Gall edrych ar wynebau eraill deimlo'n anghyfforddus iawn. Nid yw dweud wrth unigolyn ifanc edrych arnoch yn ei helpu iddo wrando. Yn **wir, weithiau mae'n ei wneud yn anoddach.**
- ✓ Mae'n bwysig i chi ddeall nad yw'n ceisio bod yn anghwrtais yn y ffordd mae'n dweud pethau, efallai ei fod 'yn ei ddweud fel y mae'n ei weld'.
- ✓ Gwiriwch neu cadarnhewch gyda'r unigolyn ifanc cyn neidio i gasgliadau gan efallai nad yw'n ymwybodol o'r ffordd yr oedd yn ymddangos. Er enghraifft, "*Rwyf ond yn gwirio, oeddet ti'n meddwl i hynna swnio.....?*" Mae hyn yn rhoi'r cyfle iddynt gywiro'r sefyllfa ac yn aml yn atal ffrae rhag digwydd.
- ✓ Defnyddiwch sgysiau strip comig (a ddatblygwyd gan Carol Grey). Dyma luniau sy'n cynnwys pobl pren, swigod siarad a swigod meddwl i helpu pobl ifanc i ddeall sut y gallant reoli sefyllfaoedd yn wahanol y tro nesaf.

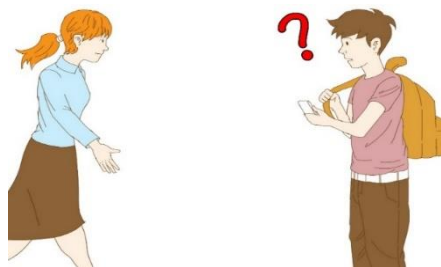
Rheoli sgwrs

Gall sgwrs, 'sgwrsio' a 'thynnu coes' fod yn anodd am lawer o wahanol resymau. Ar gyfer rhai pobl fe all fod gan eu bod yn ei chael yn anodd mynegi unrhyw ddiddordeb mewn pynciau y tu allan i'w ddiddordeb ei hun. Ar gyfer eraill, fe all fod yn anodd iddynt wybod beth i'w ddweud a sut i ddechrau rhyngweithio gyda chymheiriaid. Gall hefyd fod yn ddryswch o ran aros eu tro yn ystod sgwrs a ddim yn gwybod pryd i stopio siarad, sydd fwyaf anodd iddynt.



Dyma rai awgrymiadau defnyddiol:

- Gall fod yn ddefnyddiol i ddarparu ciwiau neu roi arwydd pan mae eich unigolyn ifanc wedi dweud digon a thro rhywun arall yw siarad.
- Gall fod yn bwysig i'ch unigolyn ifanc os ydych wedi **cydnabod** ei safbwynt, hyd yn oed os nad ydych yn cytuno gydag ef.
- Gall pethau gweledol helpu eich unigolyn ifanc i ddeall y rheolau, e.e pan mae tro rhywun arall ydyw i siarad.



- Gall helpu i gael amser siarad penodol yn y diwrnod, fel bod yr unigolyn ifanc yn gwybod pryd y gall siarad am beth sy'n bwysig iddo ef /hi e.e ei diddordebau dwys.
- Rhowch adborth i'w helpu i ddeall beth wnaeth yn iawn. Er enghraifft: "Dyna gwestiwn gwych! Roedd yn dangos i mi dy fod wedi gwrando ar beth wnes i ei ddweud." Neu "wnest ti aros dy dro yn dda, rŵan dy dro di ydi i siarad"
- Gall fod yn ddefnyddiol i chi ymarfer rhannau o sgwrs gyda'ch unigolyn ifanc. Er enghraifft, gall hyn gynnwys ymadroddion a brawddegau y gallant ddefnyddio i ddechrau sgwrs, os

yw hyn yn rhywbeth mae'n ei gael yn anodd. Neu, os yw'n gorffen/gadael sgwrs y ffordd iawn, os yw'n dod yn rhy anodd, ymarferwch ddweud ymadroddion diogel y gall ei ddefnyddio, yn hytrach na gadael iddo/iddi gerdded i ffwrdd pan mae wedi cael digon.

Ymdopi â Straen a Phryder

Mae pawb yn profi straen o dro i dro. Fodd bynnag, gall lefel uchel o straen a phryder effeithio bywyd unigolyn ifanc, yn enwedig pan mae ganddo gyflwr niwroddatblygiadol i'w reoli hefyd. Fel y trafodwyd uchod, gall yr anawsterau sydd gan unigolyn ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol gyda chyfathrebu effeithio'n sylweddol ar ei allu i reoli straen a chyfleu ei feddyliau a'i deimladau.

Efallai na fydd straen a phryder i'ch unigolyn yn ei arddegau ymddangos yn sefyllfa o straen i chi. Gall rhai enghreifftiau o sefyllfaoedd o straen i'ch unigolyn ifanc gynnwys:

- Unigolyn yn gofyn cwestiwn syml mewn siop.
- Meddwl ymlaen am newid i drefn, er enghraifft, gwers nofio'n cael ei chanslo.
- Siarad ar y ffôn.
- Mynd ar y bws.
- Canolfannau siopa prysur a swnllyd.

Mae rhai pobl ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol yn cael profiad o fwy o straen, un ai'n gyson neu'n ysbeidiol. Hefyd maent yn fwy tebygol o beidio ag adnabod eu dangosyddion straen personol.

Os ydych yn blentyn yn eich arddegau sy'n profi straen a phryder mawr, mae'n bwysig eich bod yn siarad â rhywun am y gefnogaeth y gallwch ei gael. Gall y gefnogaeth sy'n cael ei gynnig dibynnu ar ba mor hir mae'r unigolyn ifanc wedi bod yn cael profiad o straen / pryder, ei ddifrifoldeb, amllder a ble rydych yn byw.

Ystyriwch yr opsiynau canlynol:

- **Cefnogaeth yn yr ysgol.** Yn aml mae gan ysgolion grwpiau cefnogi ysgol / cwnselydd / aelodau staff hyfforddedig.
- **Elusennau.** Mae gan sefydliadau, megis Young Minds, NAS a Sefydliad ADHD lawer o wybodaeth o amgylch iechyd meddwl. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth ar asiantaethau cefnogol ar ddiwedd y ddogfen hon.
- Gall **Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)** gynnig cefnogaeth arbenigol os oes angen.
- Gall y **Tîm Niwroddatblygiadol** gynnig cefnogaeth.

Datblygu Sgiliau Annibyniaeth

Gall datblygu sgiliau annibyniaeth fod yn adeg bryderus i chi fel rhieni ac i blant yn eu harddegau. Mae plant yn eu harddegau sydd ag anghenion niwroddatblygiadol yn aeddfedu ar wahanol gamau. Er enghraifft, efallai y byddant yn aeddfedu'n gorfforol, ond efallai y byddant yn anaeddfed yn eu sgiliau cymdeithasol, rhywiol a/neu emosiynol.

Efallai na fydd plant yn eu harddegau sydd ag anghenion niwroddatblygiadol yn dysgu sgiliau annibyniaeth yn "awtomatig", fel eu cymheiriaid, felly, maent yn fwy tebygol o fod angen cefnogaeth ychwanegol gyda hyn.

Dyma rai awgrymiadau ar ddatblygu sgiliau annibyniaeth:

- ✓ Fel y trafodwyd yn flaenorol, **mae cyfathrebu'n allweddol**. Mae'n bwysig eich bod yn torri pethau i lawr i gamau bach drwy ddefnyddio systemau a chiwiau gweledol.
- ✓ Mae ail adrodd ac atgoffa am ymddygiadau cywir yn bwysig.
- ✓ Modelu e.e dangos yr ymddygiad rydych yn dymuno ei weld.
- ✓ Bydd plant yn eu harddegau'n dysgu o gamgymeriadau maent yn ei wneud **pan maent yn cael cefnogaeth**, mae hyn yn rhan o'r broses dysgu. Sicrhau eich bod yn gwobrwyo bob ymddygiad cadarnhaol.
- ✓ Cynnwys eich plentyn yn ei arddegau mewn gwaith tŷ, fel rhan o'i dasgau dyddiol ac wythnosol.

Cofiwch mae'n iawn i fod â nodau bach, gall nodau rhai plant yn eu harddegau gynnwys i fod yn gwbl annibynnol, a gall nodau rhai gynnwys gallu coginio ffa pob ar dost.

Dyma rai enghreifftiau o beth rydym yn ei feddwl gan sgiliau annibyniaeth:

- Hunan-ofal: cael cawod, bath, brwsio dannedd yn annibynnol a gwybod pa bryd i wneud y pethau hyn.
- Gofalu am eiddo: rhoi trefn ar ei fag ysgol neu fag nofio.
- Tasgau tŷ: er enghraifft, paratoi pryd o fwyd neu lanhau ei ystafell yn wythnosol.
- Gallu defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Rheoli arian
- Rheoli rhywioldeb a pherthnasau
- Rheoli risgiau megis sigarêts, cyffuriau ac alcohol.

Hunan Ofal



Eglurwch bpwysigrwydd hylendid a hunan ofal gan fod nifer o blant yn eu harddegau sydd ag anghenion niwroddatblygiadol yn cael trafferth gyda hylendid os nad ydynt yn cael eu hannog. Nid yw hyn oherwydd "diogrwydd", gall fod oherwydd bod ganddynt ond ychydig o ddealltwriaeth

pam ei bod yn bwysig bod yn lân bob diwrnod. Gallwch ddechrau drwy egluro pam fod angen i chi ymolchi mwy fel plentyn yn ei arddegau.

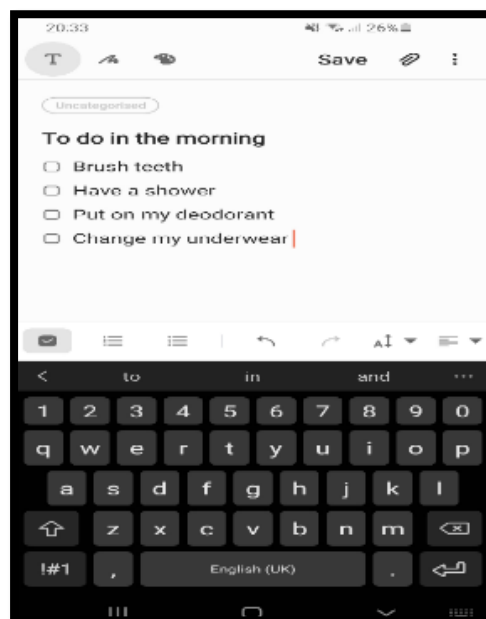
Byddwch yn ffeithiol ac yn onest. Er enghraifft, *"oherwydd hormonau, rwyf yn dechrau chwysu mwy a gall hyn aroglu'n ddrwg."* Dysgwch ac atgyfnerthwch sylfaen hylendid a hunan ofal drwy gydol y diwrnod.

Pan mae unigolyn ifanc o dan straen neu'n bryderus, efallai y bydd angen cael ei atgoffa'n amlach am ei hunan ofal.

Amserlenni Gweledol

Gall defnyddio amserlenni gweledol a/neu nodyn atgoffa electronig helpu gydag addysgu a hybu ei sgiliau annibyniaeth. Dyma ble mae angen i ni dorri'r tasgau'n llai. Un o fanteision defnyddio ciwiau gweledol neu electronig yw y gall leihau dibyniaeth ar giwiau llafar.

Gall amserlenni gweledol fod yn rhestr syml o bethau i'w gwneud ar eich ffôn. Gallant hefyd gael eu hychwanegu at ddyddiadur dyddiol ar ffôn yr unigolyn ifanc fel y gall dicio ei drefn am y bore.



Gallwch ychwanegu symbolau, lluniau a'u gludo ar ddrws ei ystafell wely neu ddrws yr ystafell



ymolchi:

	Brwsio dannedd
	Cael cawod
	Diaroglydd
	Newid dillad isaf

Rheoli Arian

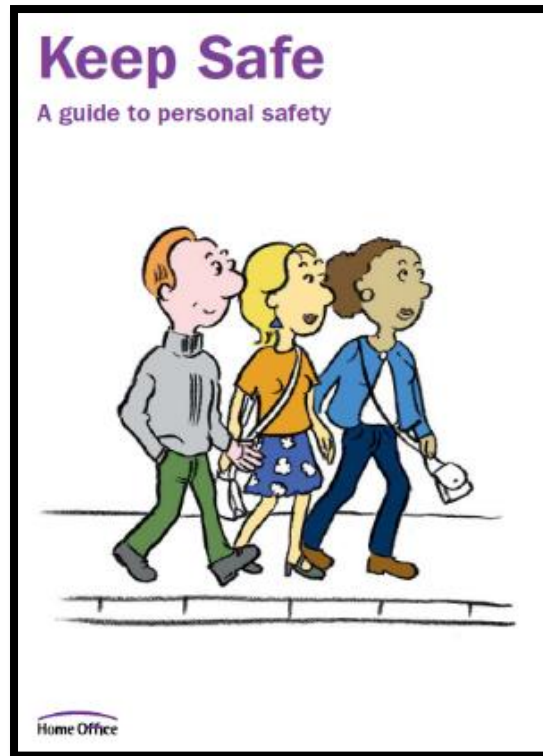


Ffordd dda i ddechrau yw ei helpu i fod yn ymwybodol o faint mae pethau'n ei gostio, yn enwedig pethau mae'n hoffi bod yn berchen arnynt. Byddwch yn ymwybodol o'r adeg pan rydych yn teimlo bod rhoi cyfrifoldeb ychwanegol iddynt yn briodol. Bydd hyn yn dibynnu ar eich unigolyn ifanc.

Mae'n bwysig bod plant yn eu harddegau'n cydnabod gwerth arian ac yn deall nad yw'n adnodd diderfyn. Ar gyfer nifer o bobl, mae arian poced yn ffordd dda o gyflwyno cyfrifoldeb ariannol. Gall rhoi cyfanswm penodol o arian i'r plentyn yn ei arddegau a'r cyfrifoldeb o dalu am rywbeth mae ei eisiau roi'r cyfle cyntaf iddo ymarfer sut i aros o fewn y gyllideb.

Un ffordd o gael plant yn eu harddegau i gymryd cyfrifoldeb am eu harian yw rhoi cyllideb benodol iddynt am dasg benodol. Er enghraifft, gallwch gynllunio gyda nhw pryd maent am wario'r arian (defnyddiwch amserlenni neu ddyddiaduron gweledol). Gallwch hefyd roi tasg iddynt ble mae'n rheoli siopa wythnosol eich teulu gyda chyllideb. Eto, cynlluniwch y dasg hon gyda'ch unigolyn ifanc mewn llawer o fanylder.

Cadw'n Ddiogel



Dyma ddolen at arweiniad am Gadw'n Ddiogel, a gyhoeddwyd gan Swyddfa'r DU:

[Llyfryn Cadw'n Ddiogel](#)

Mae'n llyfryn y gellir ei argraffu ac sy'n hawdd ei ddarllen sy'n cynnwys bod yn ddiogel gartref, ar grwydr, wrth y peiriant arian parod a mwy...

Oed aeddfedrwydd, Rhywioldeb a Pherthnasau

Mae oed aeddfedrwydd yn adeg heriol i'r rhan fwyaf o blant yn eu harddegau. Mae'n bwysig deall y gwahaniaethau rhwng pobl ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol wrth ddeall oed aeddfedrwydd, rhywioldeb a pherthnasau o'i gymharu â dealltwriaeth eu cymheiriaid.

Yn nodweddiadol mae pobl ifanc sy'n datblygu yn dysgu am y pynciau hyn gan eu cymheiriaid, yr hyn maen nhw'n ei weld mewn cylchgronau, llyfrau, ffilmiau, rhaglenni teledu neu ar y rhyngwrdd. Yn aml mae dysgu am y pynciau hyn a'u deall yn cynnwys ychydig o sgiliau cymdeithasol. Er enghraifft, gallu dewis beth sy'n briodol, beth sydd ddim yn briodol a gallu deall "tynnu coes", jôc a choegni.



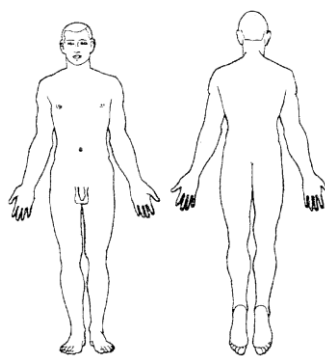
Pethau i'w hystyried...

- Anawsterau o amgylch iaith a dysg. Mae llawer o'r iaith a ddefnyddir o amgylch y pynciau hyn yn anllythrennog, er enghraifft, "ei wneud" yn lle cael rhyw, neu "amser y mis", yn lle mislif. Gall unigolyn ifanc sydd â chyflwr niwroddatblygiadol gymryd pethau'n llythrennol iawn, a gall hyn arwain at ymddygiad amhriodol neu embaras.
- O ran perthnasau, efallai y byddant yn cael trafferth gweld ciwiau cynnil megis iaith y corff, tôn llais neu fynegiant wyneb.
- Gallant gael trafferth gyda newidiadau yn eu corff a/neu newidiadau yn nisgwyladau eraill wrth iddynt edrych yn hŷn. Er enghraifft, byddech yn disgwyl i unigolyn 16 oed ddal y drws ar agor i ddieithryn mewn siop, fodd bynnag ni fyddai disgwyl i blentyn 5 mlynedd yn iau wneud hyn.
- Mae angen i lawer o sgiliau y mae plant sy'n datblygu'n nodweddiadol yn eu dysgu gael eu dysgu'n benodol i bobl ifanc ag anghenion niwroddatblygiadol.

Pethau i'w hystyried...

- ✓ Mae angen i wybodaeth sy'n cael ei roi fod yn glir ac yn hawdd ei ddilyn; ystyriwch y strategaethau iaith sydd eisoes wedi'i drafod yn yr adnodd hwn. Cofiwch ddefnyddio cyfathrebu gweledol ble bo'n bosibl. Mae rhestr o adnoddau hefyd wedi'u hargymhell ar ddiwedd yr adran hon.
- ✓ Byddwch yn glir am yr hyn rydych eisiau ei addysgu. Meddyliwch am eich gwerthoedd a'ch credoau eich hun, a **byddwch yn barod** am y "cwestiynau lletchwith."
- ✓ Byddwch yn onest, yn eglur ac yn llythrennol o ran yr hyn rydych yn ei ddysgu i'r unigolyn ifanc.
- ✓ Os gofynnir cwestiynau ar adegau amhriodol, sicrhewch fod aelodau'r teulu'n ymateb yn gyson ag ymadrodd niwtral, er enghraifft "dyna gwestiwn da, gallwn siarad am hynny gartref."
- ✓ Mae'n debyg y bydd angen ail adrodd sgysiau. Er enghraifft, wrth drafod hylendid, efallai na fydd unigolyn yn ei arddegau yn deall yr angen i gael cawod yn rheolaidd, ond bydd nodiadau atgoffa rheolaidd mewn ffordd niwtral yn helpu i atgyfnerthu'ch neges a'r drefn.
- ✓ Siaradwch â'r ysgol am yr hyn maen nhw'n ei ddysgu, oherwydd byddwch chi'n gallu atgyfnerthu'r wybodaeth honno gartref.
- ✓ Byddwch yn ymwybodol o gyfyngiadau iaith eich unigolyn ifanc o ran dealltwriaeth lythrennol yn ogystal â deall geiriau a brawddegau. Os ydych chi'n disgrifio bod llais eich unigolyn ifanc yn "torri", gall hyn beri dryswch a phryder i unigolyn yn ei arddegau, yn hytrach fe allech chi ddweud bod eu llais yn "newid ac yn debygol o ddod yn ddyfnach".
- ✓ Eglurwch fod yna lawer o eiriau ac ymadroddion gwahanol ar gyfer pethau, er enghraifft rhannau'r corff, e.e. cyfeirir at boobs weithiau fel melon, bronnau.

- ✓ Eglurwch newidiadau corfforol, gallwch ddefnyddio pethau gweledol i gefnogi hyn. Dechreuwch drwy ddangos lluniau ohonynt yn fabi ac yn blentyn bach i amlygu newidiadau i'r corff ar wahanol oedran. Neu defnyddiwch amlinelliad corff; labelu rhannau ac amlygu sut y bydd pob corff yn newid, er enghraifft chwarennau chwys, semen, rhedlif o'r wain. Efallai y bydd yn chwithig ar y dechrau, ond po fwyaf y byddwch chi'n cynnwys y deunydd hwn, fe ddaw yn haws.
- ✓ **Mislif:** Paratowch eich merch a'i haddysgwch cymaint â phosibl am hyn, gan y bydd hyn yn lleihau pryder a straen pan fydd yn dechrau ei mislif. Ystyriwch gael cynllun o ran at bwy y dylid mynd yn yr ysgol pe bai hi'n dechrau ei mislif yn yr ysgol (e.e athro/athrawes y mae hi'n teimlo'n gyfforddus yn ei g/chwmni. Bydd gwybodaeth weledol hefyd yn ddefnyddiol i egluro beth i'w wneud (yn aml bydd gan gwmnïau tampon a thyweli misglwyf 'becynnau cychwynnol i blant yn eu harddegau' sy'n cynnwys cymhorthion gweledol). Defnyddiwch galendr i'w helpu i ddeall pryd mae ei mislif i fod neu defnyddiwch ap olrhain mislif ar ei ffôn i hyrwyddo annibyniaeth.
- ✓ **Mastyrbio:** Gall rhai unigolion yn eu harddegau ddatblygu pryderon ynghylch yr hyn y maent yn ei wneud neu gallant ddechrau arddangos ymddygiad amhriodol, er enghraifft mastyrbio o flaen pobl. Felly, mae'n bwysig i gael sgwrs onest am fastyrbio. Gwnewch hyn drwy ei sicrhau bod hyn yn weithgaredd normal a'i gefnogi i ddeall ble sy'n briodol (e.e yn ei lofft yn unig) Dylech hefyd eu cefnogi i ddeall hylendid personol ar ôl mastyrbio, er enghraifft, glanhau ei hun a'r dillad gwely.
- ✓ **Hylendid Personol;** Dylech ymdrin â hylendid personol cyn gynted â bod eich plentyn yn ei arddegau'n agosáu ar oed aeddfedu. Gwnewch yn siŵr fod ganddo'r pethau priodol, megis diaroglydd, ewyn eillio, ayb. Paratowch ef/hi y bydd angen iddo/iddi ymolchi'n fwy rheolaidd a pham. Gallwch ddefnyddio amserlenni gweledol / dyddiadur ysgrifenedig wythnosol i gefnogi ei drefn bob dydd. Gall storiâu cymdeithasol hefyd fod o fudd. Cysylltwch â'r Tîm Niwroddatblygiadol os hoffech fwy o wybodaeth am Storiâu Cymdeithasol.



- ✓ **Diogelwch** Ystyriwch sgwrsiau fel “pwy all weld a chyffwrdd fy nghorff” ac “ymddygiadau cyhoeddus a phreifat” ac ystyriwch ddefnyddio strategaethau gweledol i atgyfnerthu'r neges hon
 - ➔ Gan ddefnyddio'r siartiau corff hyn trwy dynnu sylw at ble na all eraill gyffwrdd. Hefyd, trafodwch y gwahaniaeth rhwng pobl y gellir ymddiried ynddynt a phobl na allwch ymddiried ynddynt, er enghraifft gofawyr / meddygon, cyfoedion / dieithriaid.

- ✓ **Rhywioldeb a chyfeiriadedd rhywiol** : Mae gan rai pobl ifanc ddealltwriaeth glir o'u rhywioldeb, ac mae eraill yn ei gael yn ddryslyd. Yn yr un modd â chynghor arall yma, defnyddiwch bethau gweledol a'r strategaethau i fod yn agored ac yn onest am rywioldeb. Cadwch at wybodaeth ffeithiol, er enghraifft, “does dim rhaid i chi gael rhyw”, “gallwch chi ddweud na”, “nid yw mastyrbio yn gwneud ichi fynd yn ddall”. Mae bod yn ffeithiol a chadw at y pwynt yn bwysig iawn. Gallech hefyd drafod cyfeiriadedd rhywiol, er enghraifft, heterorywiol, cyfunrywiol, ac ati.
- ✓ **Ffiniau a rheolau perthnasau agos**: Mae'n bwysig addysgu'r sgiliau hyn gan y bydd angen cefnogaeth ar lawer o bobl ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol wrth ddeall perthnasoedd rhamantus a chyfeillgarwch agos. Siaradwch am gyda phwy mae'n briodol cael perthynas ramantus â, e.e. bachgen o'r ysgol yn dy flwyddyn. Eglurwch y rheolau o amgylch y gyfraith a rhyw, gall hyn roi ymresymu mwy pendant, yn hytrach na chredoau neu farn yn unig am yr hyn sy'n iawn.

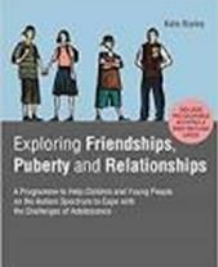
Byddwch yn hawdd mynd ato



Er y gallai hyn beri embaras i chi a'ch plentyn yn ei arddegau, mae'n bwysig ei fod yn gwybod y gall ddod i ofyn am gefnogaeth gennych chi. Po fwyaf y byddwch chi'n siarad am bynciau lletchwith, yr hawsaf fydd i siarad amdanynt!

Adnoddau Ychwanegol

	Mae gan Brooke adnodd defnyddiol i'ch helpu chi ddeall mwy am y gwahanol gamau o ddatblygiad rhywiol ymhlith plant a beth i'w ddisgwyl ar wahanol oedran.	www.brook.org.uk/training/wider-professional-training/sexual-behaviours-traffic-light-tool/
	Mae gan yr NSPCC wybodaeth a chyngror defnyddiol i rieni ar ymddygiad rhywiol iach ac ymddygiad nad yw'n iach ymhlith plant a phlant yn eu harddegau, gan gynnwys beth i'w wneud os ydych yn bryderus; Mae gan yr NSPCC hefyd wybodaeth dda ynghylch siarad â phobl ifanc am PANTS - ffordd i egluro'r rheol dillad isaf.	www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/sex-relationships/sexual-behaviour-children/ nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/
 the sexual health company	JIWSI; Mae prosiect Jiwsî FPA yn darparu addysg iechyd rhyw a pherthnasau yn y gymuned i grwpiau o bobl ifanc bregus. Yn aml mae pobl ifanc bregus yn colli'r cyfle i gael addysg ar berthnasau ac addysg rhyw (RSE) sy'n bodloni eu hanghenion. Mae hyn yn eu gadael mewn mwy o berygl o feichiogrwydd anfwriadol, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol neu broblemau iechyd rhyw eraill. Mae'r prosiect Jiwsî yng Ngogledd Cymru'n cael ei ariannu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	www.fpa.org.uk/project-jiwsî
	The Asexual Visibility and Education Network. Mae AVEN yn cynnal y gymuned anrhywiol ar-lein fwyaf y byd yn ogystal ag archif fawr o adnoddau ar anrhywioldeb. Mae AVEN yn ceisio creu trafodaeth agored ac onest am anrhywioldeb ymysg pobl rywiol ac anrhywiol fel ei gilydd	Anrhywioldeb
	Mae'r Gwasanaeth Datblygiad Hunaniaeth Rhyw (GIDS) yn glinig arbenigol iawn ar gyfer pobl ifanc sy'n cael trafferth gyda'u hunaniaeth rhyw. Mae'r wefan yn cynnwys ychydig o wybodaeth ac adnoddau defnyddiol am hunaniaeth rhyw.	gids.nhs.uk

	Mae gan Brooke adnodd defnyddiol i'ch helpu chi ddeall mwy am y gwahanol gamau o ddatblygiad rhywiol ymhlith plant a beth i'w ddisgwyl ar wahanol oedran.	www.brook.org.uk/training/wider-professional-training/sexual-behaviours-traffic-light-tool/
	LLYFR: Exploring Friendships, Puberty and Relationships: A Programme to Help Children and Young People on the Autism Spectrum to Cope with the Challenges of Adolescence (2014) Kate Ripley.	

Asiantaethau Cefnogi Eraill

	asdinfo.wales Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalwyr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol. Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalwyr. Mae rhieni a gofalwyr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.
	autism.org.uk/about/what-is/asd NAS yw elusen arweiniol awtistiaeth y DU. Mae gan y wefan nifer o adnoddau a dolenni i helpu rhieni/gofalwyr a phobl ifanc mewn nifer o ffyrdd gwahanol. Drwy'r elusen fe allwch gael mynediad at gyrsiau hyfforddiant ar-lein, darganfod mwy am rwydweithiau cymdeithasol yn eich ardal a hefyd defnyddio'r llinell gyngor.



asdinfo.wales

Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalwyr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalwyr.

Mae rhieni a gofalwyr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.



www.adhdfoundation.org.uk

Mae Elusen Niwro-amrywiaeth Sefydliad ADHD yn wasanaeth integredig iechyd ac addysg sy'n cynnig gwasanaeth ar sail gydol oes, ar gyfer pobl sy'n byw â ADHD, Awtistiaeth, Dyslecsia, Dyspraxia, Dyscalculia a syndrom Tourette.

Mae gan y sefydliad lawer o wybodaeth i rieni a phobl ifanc. Er enghraifft: dolenni at glipiau YouTube ble mae pobl ifanc eraill yn siarad am eu diagnosis, dogfennau all gefnogi dealltwriaeth ynghylch meddyginiaeth a deall anghenion iechyd meddwl.

YOUNGMINDS

YoungMinds

Mae YoungMinds yn elusen y DU sy'n gweithredu fel pencampwr lles ac iechyd meddwl pobl ifanc. Mae'r wefan yn cynnwys llawer o wybodaeth a chynghor ynghylch cefnogi iechyd meddwl pobl ifanc i rieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc.

Gall rieni a phobl ifanc hefyd gysylltu â'r elusen yn uniongyrchol drwy wasanaethau neges destun a llinell gyngor.



www.meiccymru.org

Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

O ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol i helpu i ddelio â sefyllfa anodd, eu nod yw helpu



asdinfo.wales

Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalmwr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalmwr.

Mae rhieni a gofalmwr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.

pobl ifanc drwy ddarparu'r cynghor a chefnogaeth ddefnyddiol sydd ei angen i wneud newidiadau positif.

Mae'r gwasanaeth hwn ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Gallwch gysylltu â Meic dros y ffôn, neges testun neu sgwrs ar-lein. Mae Meic yn wasanaeth cyfrinachol ac nid oes angen i chi roi eich enw. Mae'n wasanaeth rhad ac am ddim i bawb.



www.childcom.wales.org.uk/coronavirus

Comisiynydd Plant Cymru - mae'r wefan yn darparu canolfan wybodaeth i blant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru ac mae'n cynnwys llawer o wybodaeth a dolenni defnyddiol.



www.themix.org.uk

Mae The Mix yn wefan elusenol sy'n darparu llawer o wybodaeth i bobl 25 oed ac iau ar wahanol bynciau megis iechyd meddwl, perthnasau rhywiol, cadw'n ddiogel a throsedd.

Gall pobl ifanc gael mynediad at y gefnogaeth drwy'r llinell gymorth, sgwrs 1 i 1 neu wasanaeth neges destun mewn argyfwng. Maent hefyd yn darparu gwasanaeth cwnsela: [/get-support/speak-to-our-team/the-mix-counselling-service](https://get-support/speak-to-our-team/the-mix-counselling-service)



asdinfo.wales

Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalmwr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalmwr.

Mae rhieni a gofalmwr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.



kim-inspire.org.uk/kim-betweeners-mental-health-support-for-young-people-flintshire-and-wrexham/

Nod Kim yw cefnogi pobl ifanc sydd eisio gallu rheoli eu hemosiynau a'u lles ei hunain yn well. Gallant gynnig cefnogaeth 1 i 1 ac ystod eang o weithgarwch grŵp sy'n ddiogel ac yn gyfeillgar.

Mae KIM-inspire wedi'u lleoli yn Sir y Fflint ac yn Wrecsam ac mae ganddynt hefyd brosiectau cymunedol.



www.standnw.org

STAND Gogledd Cymru-cefnogi teuluoedd sydd â phlant sydd ag anghenion lleferydd, iaith a/neu gyfathrebu, anghenion ychwanegol ac anableddau. Mae ganddynt le ar gyfer galwadau ffôn i rieni sydd ag unrhyw bryderon neu gwestiynau.

Nod STAND yw gweithio gyda theuluoedd i gynnig cynghor a chefnogaeth ddiduedd. Eu nod yw gweithio gyda theuluoedd i sicrhau bod ganddynt well dealltwriaeth a sgiliau i fodloni anghenion y plant a phobl ifanc ac i rymuso rhieni i gael mynediad at wasanaethau perthnasol. Mae STAND hefyd yn dod â rhieni at ei gilydd i greu rhwydweithiau o deuluoedd i gefnogi ei gilydd a ble bo angen i fod yn ganolwr rhwng teuluoedd a gwasanaethau. Mae STAND hefyd yn cynnig gweithgareddau, hyfforddiant a diwrnodau i'r teulu.



asdinfo.wales

Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalmwr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalmwr.

Mae rhieni a gofalmwr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.



Facebook: Standnwcic

familylives
0808 800 2222.

Mae Family Lives -yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol a rhad ac am ddim i rieni sydd â phryderon ar unrhyw agwedd o fagu plant neu fywyd teulu.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

wales.nhs.uk/sitesplus/861/page/slt

Efallai bod gan rhai pobl ifanc sydd ag anghenion niwroddatblygiadol anawsterau penodol ychwanegol i ddeall iaith a'i defnyddio. Bydd y ddolen ganlynol yn eich cyfeirio at dudalen we Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd Betsi Cadwaladr am gyngor mwy penodol.



Dewis Cymru
Have Choice and Take Control

www.dewis.wales

Mae Dewis Cymru yn lleoliad canolog ar gyfer gwybodaeth neu gyngor ar les.

Chwiliwch Dewis am wybodaeth lleol ar wasanaethau all fod o fudd i rieni a/neu blant ifanc.



asdinfo.wales

Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalwyr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalwyr.

Mae rhieni a gofalwyr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.



<https://www.snapcymru.org/>

Mae SNAP Cymru'n darparu gwybodaeth, cynghor a chefnogaeth annibynnol ar ystod o faterion addysgol gan gynnwys asesiadau, datganiadau o anghenion arbennig addysgol, bwlio, presenoldeb yn yr ysgol, gwaharddiad, darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwahaniaethu ar sail anabledd. Maent hefyd yn darparu eiriolaeth annibynnol ar gyfer plant a phobl ifanc, datrys anghytundeb a hyfforddiant i bobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.



amberbutton.co.uk/ (Teuluoedd Wrecsam)

Mae Amber Button yn cael ei ariannu gan **Teuluoedd yn Gyntaf Wrecsam** i ddarparu ystod o gefnogaeth i rieni sydd wedi'i anelu at deuluoedd lleol. Pwrpas y cyllid hwn yw cynnig gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal i deuluoedd nad ydynt yn achosion agored i wasanaethau gofal cymdeithasol, er mwyn hybu gwytnwch. Gall rhieni plant yn eu harddegau elwa o gyrsiau megis;

- Amser i Rieni
- Deall Ymddygiad Heriol
- Cwrs Perthynas
- Llwybrau i Newid
- Rhaglen Cryfhau Teuluoedd - Hyfforddi'r Hyfforddwr



asdinfo.wales

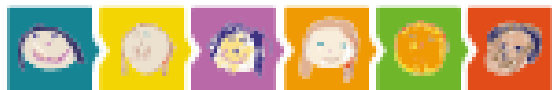
Mae gan wefan Awtistiaeth Integredig lawer o wybodaeth i rieni, gofalmwr a phobl ifanc. Mae gan y gwasanaeth integredig awtistiaeth (IAS) wybodaeth am gefnogaeth leol yn ogystal â diweddariadau cenedlaethol.

Er nad yw'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc, bydd y gwasanaeth yn gweithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau eraill i gefnogi rhieni a gofalmwr.

Mae rhieni a gofalmwr yn gallu hunangyfeirio at y gwasanaeth, os yw eich unigolyn ifanc wedi cael diagnosis Awtistiaeth, byddwch yn gallu cael mynediad at hyfforddiant a chynghor gan y Gwasanaeth Integredig Awtistiaeth.

I gael mynediad at y rhaglenni hyn, gall rhieni hunan-gyfeirio neu ofyn i gael eu cyfeirio gan eu Meddyg Teulu, Gweithiwr Cefnogi Teulu neu asiantaeth arall y maent eisoes yn gweithio gyda nhw.

UNDERSTANDING YOUR CHILD



SOLIHULL APPROACH



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

www.inourplace.co.uk

Deall ymennydd eich plentyn yn ei ardegau

Cyrsiau Solihull - mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi buddsoddi mewn trwydded aml ddefnyddiwr ar gyfer 4 cwrs ar-lein sydd wedi ennill gwobrau, gyda marc ansawdd ac yn seiliedig ar dystiolaeth gan Ddull Solihull (sefydliad GIG cenedlaethol). Mae'r cyrsiau hyn ar gyfer BOB darpar riant, rhieni, neiniau a theidiau neu ofalmwr unrhyw blentyn o'r cyfnod cyn-geni hyd at 18 oed. Mae'r cyrsiau hyn yn berthnasol i rieni bob plentyn, gan gynnwys y rhai sydd ag anghenion arbennig, awtistiaeth, ADHD ayb. Mae'r cyrsiau hyn yn **RHAD AC AM DDIM** i holl drigolion Gogledd Cymru gyda'r cod mynediad isod. Mae'r drwydded hon yn ddilys hyd nes 30 Tachwedd 2022 felly achubwch ar y cyfle i ddefnyddio'r adnodd gwych hwn tra gallwch chi. Unwaith rydych wedi cael mynediad at y cyrsiau gan ddefnyddio'r cod hwn bydd gennych fynediad nad yw'n dod i ben. Ewch ar

www.inourplace.co.uk

<<http://www.inourplace.co.uk/learn>> a defnyddiwch y cod mynediad **NWSOL**

