



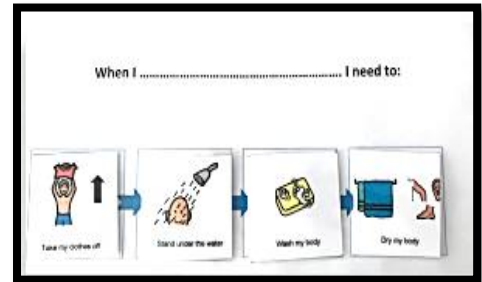
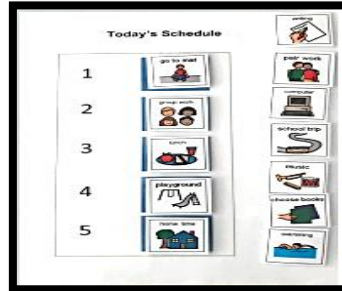
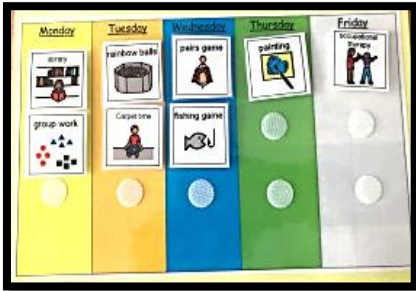
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

Amserlenni Gweledol

Beth yw amserlen weledol?



Mae amserlen weledol yn dangos beth sy'n digwydd dros gyfnod penodol o amser mewn ffordd weledol. Gallai ddefnyddio lluniau go iawn, lluniau cartŵn neu symbolau. Gallai ddangos cyfnod byr e.e. beth sy'n digwydd nawr a beth sy'n mynd i ddigwydd nesaf neu gall ddangos cyfnodau hirach, megis cynllun ar gyfer rhan o'r diwrnod neu ddiwrnod cyfan. Yn syml, mae amserlen weledol yn dangos y cynllun, mewn lluniau.

Pam defnyddio amserlen weledol?

Mae pawb yn hoffi gwybod beth yw'r cynllun, rydym yn hoffi gwybod beth sydd am ddigwydd a phryd, er mwyn gwybod beth i'w ddisgwyl. Mae hyn yr un mor wir i bobl ifanc. I ambell unigolyn ifanc yr ydym yn gweithio gydag ef, mae'n hyd yn oed yn bwysicach iddo wybod beth sy'n digwydd a phryd. Drwy ddefnyddio amserlenni gweledol, gallwn helpu pobl ifanc i weld a deall beth sy'n digwydd a'u helpu i baratoi am yr hyn sy'n digwydd nesaf. Mae nifer o fuddion o ddefnyddio amserlen weledol, dyma rai:

- **Helpu i reoli pryder** - Gall defnyddio amserlenni gweledol helpu pobl ifanc i reoli eu pryderon drwy eu helpu i wybod beth i'w ddisgwyl.
- **Haws ei ddeall** - Mae'n lleihau'r pwysau ar sgiliau iaith lafar a rhoi mwy o amser i'r unigolyn ifanc i brosesu'r wybodaeth. Mae geiriau'n mynd a dod mor gyflym, ble gallwch gyfeirio'n ôl at y lluniau.
- **Cefnogi annibyniaeth** - Gall amserlenni gweledol gefnogi'r unigolyn ifanc i wybod beth mae'n ei wneud y diwrnod hwnnw a chaniatáu iddo baratoi ar gyfer tasgau ei hun. Gallwch ddefnyddio'r amserlenni fel rhan o'r drefn foreol neu i helpu rhoi trefn ar dasg e.e. gwisgo, yn ogystal â helpu'r unigolyn ifanc i wneud pethau'n annibynnol.
- **Cefnogi gwneud penderfyniadau** - Gall amserlenni gweledol gefnogi pobl ifanc i wneud a chyfathrebu penderfyniadau am yr hyn yr hoffent ei wneud. Er enghraifft, gall pobl ifanc gael opsiynau o weithgareddau a gallant ddewis beth a phryd yr hoffent wneud pethau e.e. "ar ôl cinio, wyt ti eisiau chwarae gyda'r ceir neu beintio?".
- **Helpu i reoli ymddygiad heriol** - mae pob ymddygiad yn gyfathrebiad. Pan mae pobl ifanc yn teimlo emosiynau mawr, gallant fihafio mewn ffyrdd sy'n ein herio. Gall defnyddio amserlenni gweledol helpu pobl ifanc i weld beth sy'n digwydd a chael disgwyliadau clir. Gall hyn eu cefnogi i reoli sefyllfaoedd yn well.

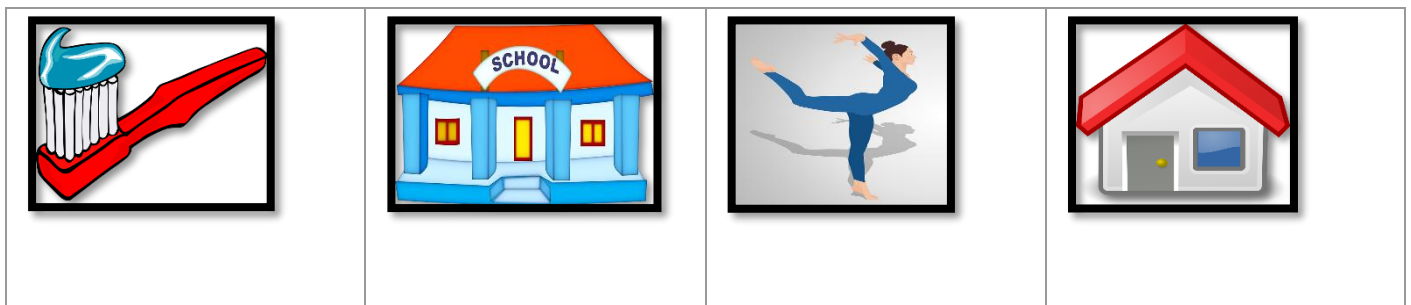
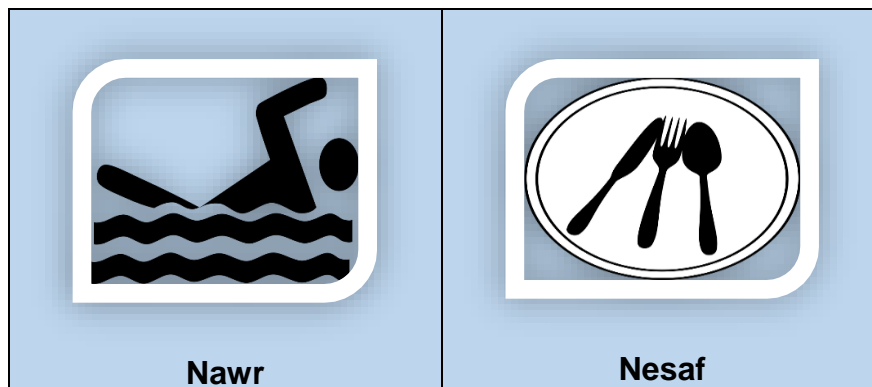
Sut ydych chi'n defnyddio amserlen weledol?

Nid oes ffordd gywir nac anghywir o ddefnyddio amserlen weledol, rhaid dod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i'r unigolyn ifanc. Isod, mae gennym ganllaw am sut y dylai amserlen weledol edrych:

1. Creu templed.

Mae'r mwyafrif o amserlenni gweledol yn dechrau gyda thempled. Bydd y templed yn parhau'r un fath a gall y lluniau gweithgaredd newid. Yn ddibynnol ar yr unigolyn ifanc, bydd yr amserlen yn dangos niferoedd gwahanol o wybodaeth. Ceisiwch beidio â gosod gormod ar yr amserlen, oherwydd gall hyn orlethu'r unigolyn. Gallai'r amserlen ddangos beth sy'n digwydd nawr a beth sydd i'w ddod neu gall ddangos gweithgareddau'r diwrnod cyfan. Efallai y byddwch eisiau defnyddio templedi gwahanol ar gyfer gwahanol sefyllfaoedd. Bydd ambell unigolyn ifanc yn hapus gwybod beth yw'r gweithgareddau sydd am ddigwydd yn ystod y dydd tra bydd eraill eisiau gwybod pryd yn union fydd y gweithgareddau'n digwydd. Gallwch ddefnyddio templed neu gallwch bersonoli'r templed i adlewyrchu diddordebau'r unigolyn ifanc.

Yn nodweddiadol, mae'r lluniau'n cael eu hatodi ar y templed felly byddwch angen meddwl am y ffordd yr ydych am wneud hyn. Mae rhai'n lamineiddio'r templed a'r lluniau ac yna'n eu rhoi at ei gilydd drwy ddefnyddio Felcro. Mae pobl eraill yn defnyddio clipiau papur neu blu tac. Gall fod yn ddefnyddiol i gynnwys amlen, cwdyn neu flwch bychan fel rhan neu gerllaw'r templed i gadw'r lluniau ynddo.



2. Dewiswch eich lluniau.

Mae'n bwysig bod yr unigolyn ifanc yn deall beth mae'r lluniau ar yr amserlen yn ei olygu. Gall fod yn hwyl i gynnwys yr unigolyn ifanc wrth ddewis y lluniau. Mae rhai pobl ifanc yn hoffi tynnu eu lluniau eu hunain i'w defnyddio ar yr amserlen. Mae rhai pobl ifanc angen lluniau gwirioneddol a bydd rhai eisiau lluniau o'r union wrthrychau e.e. eu hesgidiau. Bydd eraill yn ffafrio cael lluniau cartŵn o'r gweithgareddau ac eraill yn ffafrio symbolau. Eto, nid oes ateb cywir nac anghywir - dewiswch beth bynnag sy'n gweithio orau i'r unigolyn ifanc!

| Llun Gwirioneddol o eitem yr unigolyn ifanc | Llun Generig | Cartŵn | Llun | Symbol |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |

3. Mae'n amser i fynd amdani!

Ynghyd â'r unigolyn ifanc, rhowch y lluniau ar yr amserlen a siaradwch am y cynllun. Caniatewch i'r unigolyn ifanc ofyn cwestiynau am y cynllun. Defnyddiwch yr amserlen i ddangos i'r unigolyn ifanc beth sy'n digwydd a beth sydd i'w ddisgwyl. Ar ôl i weithgaredd gael ei chwblhau, tynnwch y llun hwnnw oddi ar yr amserlen i helpu'r unigolyn ifanc wybod beth sy'n dod nesaf. Efallai y bydd yn cymryd amser i'r unigolyn ifanc a'r teulu addasu i'r amserlen weledol ond mae llawer o bobl yn ei gweld fel offeryn defnyddiol. Mae'n bwysig bod yn gyson gyda'r amserlen a pharhau i'w defnyddio. Efallai yr hoffech chi addasu eich amserlen wrth i'ch unigolyn ifanc fynd yn hŷn neu efallai yr hoffech chi wneud ychydig o wahanol fathau i'w defnyddio mewn gwahanol sefyllfaoedd.

Dyma ychydig o adnoddau yr ydym wedi eu defnyddio wrth wneud amserlenni gweledol:

AutismWales - <https://autismwales.org/en/>

Resources to develop personal profiles, picture cards and advice sheets.

Boardmaker - <https://goboardmaker.com/collections/boardmaker-software>
Software to develop visuals

Do2learn - <https://do2learn.com/picturecards/howtouse/reminderstrips.htm>

Reminder strips and visual cards

By Emma Bilson (Specialist Health Care Worker) Sarah Roberts (Speech and Language Therapist)