**Canllawiau ar gyfer staff sy'n croesawu rhywun sydd ag awtistiaeth**

Mae’r papur hwn yn rhoi canllawiau sylfaenol ar gyfer staff a allai gwrdd â rhywun sydd ag awtistiaeth. Bwriad y canllaw hwn yw galluogi staff i gael yr hyder i groesawu rhywun ag awtistiaeth.

**Beth yw awtistiaeth?**

Mae awtistiaeth yn anabledd datblygiadol am oes sy’n effeithio ar y modd y bydd person yn cyfathrebu â phobl eraill, ac yn ymwneud â hwy. Mae hefyd yn effeithio ar y modd y mae unigolion yn gwneud synnwyr o’r byd o’u cwmpas. Gall pobl sydd ag awtistiaeth brofi math o sensitifrwydd neu dan-sensitifrwydd y synhwyrau, er enghraifft, i synau, cyffyrddiadau, blasau, arogleuon, goleuni neu liwiau. Er bod pobl ag awtistiaeth yn rhannu nodweddion penodol, mae awtistiaeth yn gyflwr sbectrwm, sy’n golygu y gall symptomau a nodweddion awtistiaeth fod yn amlwg mewn amrywiaeth o gyfuniadau, yn amrywio o hynod o ysgafn i eithaf difrifol. Mae’n bwysig peidio â gwneud rhagdybiaethau am yr hyn sydd ei angen ar berson sydd ag awtistiaeth.

**Os ydych yn gwybod ymlaen llaw bod person ag awtistiaeth yn dod i ystâd y Cynulliad**

dylech gael sgwrs gychwynnol gyda’r person i weld beth sy’n ei sbarduno, ac i drafod yr hyn y gallwch ei wneud i liniaru unrhyw straen iddo.

Mae pob person yn wahanol, ond mae’r pethau y gallwch ei wneud i dawelu meddwl person ag awtistiaeth yn cynnwys:

* trefnu iddynt ymweld cyn eu prif ymweliad, yn ddelfrydol ar adeg dawel.
* gellir rhoi rhaglen o weithgareddau’r diwrnod iddynt, ac o bosibl, llun o bwy y byddant yn eu cyfarfod yn ystod yr ymweliad.

**Wrth groesawu unigolyn ag awtistiaeth:**

* Dylech fod yn ymwybodol y gall ciwio mewn amgylchedd newydd, prysur fod yn straen ar berson ag awtistiaeth, a gall achosi bod eu lefelau pryder yn codi. Gall tywys y person ag awtistiaeth i flaen y ciw neu o’r neilltu i le tawel leddfu straen.
* Peidiwch ag atal y person rhag chwifio ei ddwylo, siglo neu wneud symudiadau ailadroddus eraill. Gall hyn fod yn strategaeth i dawelu person ac mae’n bosibl y bydd yn cilio pan fydd pethau wedi cael eu hegluro.
* Dylech fod yn ymwybodol y gall pobl ag awtistiaeth gario rhywbeth sy’n gwneud iddynt deimlo’n ddiogel, fel darn o linyn neu bapur. Gall cael gwared ar y rhain godi pryder ac achosi gofid.
* Wrth ddefnyddio’r sganiwr neu ffon, dylech newid o’r modd rhybudd sain i’r modd rhybudd golau, er mwyn osgoi dychryn neu frawychu’r person.
* Os yn bosibl, ceisiwch osgoi cyffwrdd person ag awtistiaeth, gan y gallant ymateb yn eithriadol o gynhyrfus oherwydd eu sensitifrwydd uwch i gyffyrddiadau.

**Canllawiau ar gyfer cyfathrebu’n effeithiol**

* Ceisiwch osgoi siarad mewn llais uchel neu weiddi ar rywun ag awtistiaeth, gan fod llawer o bobl awtistig yn sensitif i sŵn. Defnyddiwch dôn ysgafn a thawel.
* Defnyddiwch iaith glir, gryno, syml a diamwys: defnyddiwch frawddegau byr a gorchmynion uniongyrchol.
* Dylech atgyfnerthu ystumiau gyda datganiad clir i osgoi camddealltwriaeth.
* Bydd pobl ag awtistiaeth yn aml yn deall gwybodaeth weledol yn well na geiriau llafar. Gallai fod yn ddefnyddiol i ddefnyddio cymhorthion cefnogi / cymhorthion gweledol, fel lluniau neu ffotograffau, i esbonio i’r person beth sy’n digwydd. Os gallant ddarllen, gall fod yn ddefnyddiol i ysgrifennu pwyntiau allweddol ar bapur (mae pwyntiau bwled yn ddefnyddiol).
* Esboniwch y sefyllfa yn glir. Byddwch yn eglur iawn am ddiben unrhyw dasg. Os ydych yn tywys yr unigolyn i rywle arall, eglurwch yn glir ble rydych yn mynd a pham, er mwyn lleihau eu pryder.
* Peidiwch â defnyddio idiomau, coegni, trosiadau nac eironi. Gall pobl ag awtistiaeth gymryd pethau’n llythrennol, a allai achosi camddealltwriaeth.
* Dylech oedi’n achlysurol, i sicrhau bod cyfarwyddiadau wedi cael eu deall, a dylech ganiatáu amser i’r person ymateb. Gall unigolion ag awtistiaeth gymryd tipyn o amser i ddeall gwybodaeth cyn ateb, felly peidiwch â symud ymlaen at orchymyn neu gwestiwn arall yn rhy gyflym.
* Os ydych yn gwybod enw’r person, defnyddiwch hwn ar ddechrau pob brawddeg fel ei fod yn gwybod eich bod yn cyfeirio eich sylw ato ef.
* Dylech fod yn ymwybodol y gall cyswllt llygad fod yn fyr neu’n rhy hir, yn dibynnu ar yr unigolyn sydd ag awtistiaeth.

**Ymyrryd mewn achosion sy’n cynnwys rhywun ag awtistiaeth**

Ni ddylai aelod o staff ymyrryd mewn digwyddiad oni bai ei fod yn achos brys.

Os ydych yn ymyrryd, byddai defnyddio grym yn rhesymol (ac felly’n gyfreithlon) yn unig os oedd yn amlwg bod yr ymddygiad yn ddigon peryglus neu aflonyddgar i gyfiawnhau’r ymyrraeth gorfforol a ddefnyddiwyd, ac na ellid ymdrin ag ef yn realistig mewn unrhyw ffordd arall. Hynny yw, dylai faint o rym a ddefnyddir bob amser fod yn gymesur â’r canlyniadau y bwriedir eu hatal; a’r isafswm sydd ei angen i gyflawni’r canlyniad a ddymunir.

Cysylltwch ag unrhyw un o’r hyrwyddwyr awtistiaeth i gael gwybodaeth a chyngor pellach.