

Fy Llyfr I GYD Amdanaf I!

Pasbort Cyfathrebu

Oliver Jones



**Bydd y llyfr hwn yn helpu chi ddod i
adnabod fi a sut dwi'n cyfathrebu**

Cynnwys

3. Popeth amdana i – Pwy ydw i?
4. Personoliaeth fi
5. Pethau pwysig amdana i
6. Sut dwi'n cyfathrebu efo chi
7. Sut i gyfathrebu efo fi
8. Pethau sy'n anodd i fi
9. Pethau dwi'n cael trafferth efo sy'n peri gofid
10. Sut i helpu i dawelu fi a chadw fi'n dawel
11. Iechyd corfforol
12. Trefn dyddiol
13. Teulu fi
14. Pethau arbennig a diddordebau arbennig
15. Pethau hwyliog dwi'n licio'i gwneud
16. Llefydd dwi'n licio mynd i
17. Pethau dwi'n dda yn eu gwneud
18. Pethau dwi angen help efo nhw
19. Pethau dwi'n licio'i fwyta a'i yfed
20. Pethau dwi ddim yn licio'i fwyta a'i yfed

Popeth amdanaf i – Pwy ydw i?



Oliver ydw i a dwi'n byw adra
efo Mam, Dad, brodyr, ac
anifeiliaid anwes.

Manylion cyswllt mewn argyfwng:

Mam – Rhif symudol.

Dad – Rhif symudol.



Rydym yn byw ger
Dinbych, a dwi'n mynd i
Ysgol Plas Brondyffryn.

Mae pen-blwydd fi ar 3^{ydd}
Mehefin, a cefais fy ngeni yn
2014.



Personoliaeth fi



Dwi'n hogyn cyfeillgar a hapus. Os dwi'n rhedeg i fyny atoch a dweud "Helo" mae'n golygu dwi'n hapus I weld chi! Mae rhieni fi yn dweud dwi bob tro yn gwenu.

Ond, dwi yn gallu gwylltio weithiau os fyddwch yn gofyn i fi wneud rhywbeth dwi ddim yn licio. Dwi'n licio beth dwi'n licio yn fawr iawn ond mae'n gallu newid yn sydyn.



Dwi efo synnwyr digrifwch da, a dwi'n licio dweud jôcs.

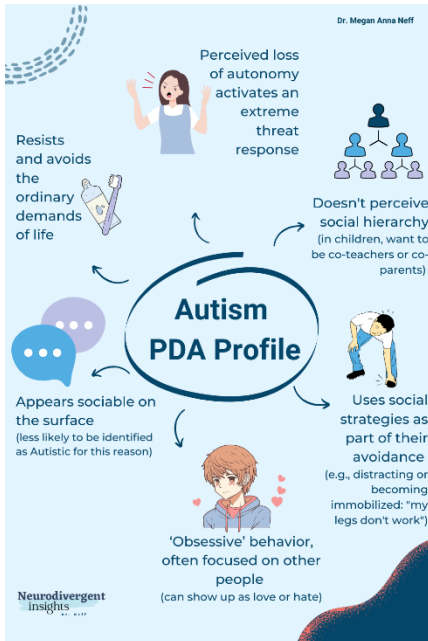
Mae'r athrawon yn dweud mod l'n dda am helpu eraill yn y dosbarth



Pethau pwysig amdanaf i.....



Dwi wedi cael diagnosis o Awtistiaeth. Mae awtistiaeth yn cyfeirio at ystod eang o gyflyrau a nodweddir gan heriau efo sgiliau cymdeithasol, ymddygiadau ailadroddus, lleferydd, a chyfathrebu di-eiriau.



Mae gen i Broffil PDA Awtistiaeth sy'n golygu dwi'n gwrthsefyll ac yn osgoi gofynion cyffredin bywyd.



Mae gen i alergedd i Benisilin.



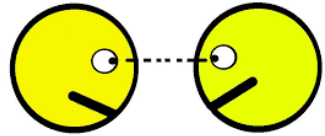
Sut dwi'n cyfathrebu efo chi....



Dwi'n gallu cyfathrebu ar lafar ond weithiau yn dewis peidio nes mod i'n adnabod chi'n well.

Pan fyddai'n cwrdd â chi am y tro cyntaf, efallai byddai'n cael trafferth efo cyswllt llygaid, ac efallai byddai'n troi fy nghorff oddi wrthyh.

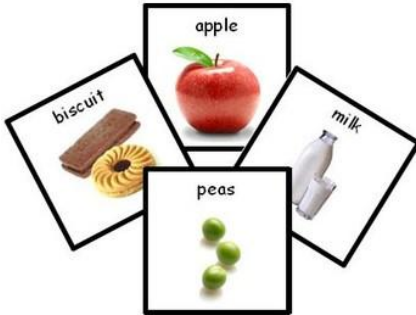
Eye-Contact



Unwaith dwi'n adnabod chi'n well, Efallai fyddai'n trio hygio chi neu afael yn eich llaw. Dwi'n dal i ddysgu am ofod personol a phryd mae'n briodol i hygio neu afael llaw. **Plîs**

helpwch fi i ddeall pryd dydi hi ddim yn briodol i hygio neu afael llaw

Sut dwi'n cyfathrebu efo chi....



**...defnyddio PECS
a symbolau.**



...defnyddio'r tablet.



Sut i gyfathrebu efo fi....

Efallai fyddwch yn sylwi, os byddwch yn gofyn i mi wneud rhywbeth efallai fyddai ddim isho'i. Mae osgoi galw yn golygu mod i'n aml yn cael anhawster i gwblhau tasgau bob dydd.



Plis ceisiwch aileirio eich cais mewn ffordd sydd ddim yn swnio'n fel gorchymun. Gall gwobrau weithio'n well i ysgogi fi.



Plis rhowch gyfarwyddiadau clir a chryno i mi a defnyddiwch arwyddion Makaton i helpu fi wybod beth sydd angen i mi ei wneud.



Dwi'n licio lot o ganmoliaeth. Mae canmoliaeth yn ysgogi fi i wneud yn dda a trio fy ngorau.

Pethau sy'n anodd i fi...



... cyfathrebu efo chi a phrosesu gwybodaeth newydd. **Plîs rhowch amser i fi feddwl.**

Dwi'n dysgu deall pwy yw dieithryn. **Plîs cadwch fi'n saff ac atgoffwch fi beth dwi angen ei weud pan fyddai'n gweld dieithryn.**



Dwi'n hogyn actif iawn ac y licio rhedeg o gwmpas lot. Ond, efallai fyddai ddim yn gweld y peryglon o'm cwmpas. **Plîs helpwch fi ddeall pam fod rhywbeth dwi'n wneud yn beryglus.**



Dwi'n masgio fy ymddygiad. Mae masgio yn golygu mod i'n dda am edrych fel mod i'n mwynhau gwneud rhywbeth pan nad ydw i'n ei fwynhau o gwbl go iawn.



Pethau dwi'n cael trafferth efo sy'n peri gofid...



...rhywun yn gofyn i fi
wneud rhywbeth dwi ddim
isho'i wneud.



... clywed synau annisgwyl,
bod mewn amgylcheddau
swnllyd neu brysur.



...mynd i
apwyntiadau
meddygol.



... cael fy rhuthro.

**Plis rhowch digon o amser i mi
wneud pethau.** Fyddai yn ei wneud,
ond bydd yn cymryd hirach i mi.



Sut i helpu i dawelu fi a chadw fi'n dawel ...



Bydd cael seibiannau symud trwy gydol y dydd yn helpu i leddfu unrhyw straen sy'n cronni yn fy nghorff.



Os byddaf yn cael fy sbarduno ac yn cael *meltdown* gall y pethau canlynol helpu fi i wella:

- peidio siarad efo fi nes dwi'n barod
- cael lle mewn amgylchedd tawel
- rhoi digon o amser i fi
- peidio gofyn i fi wneud unrhyw beth
- rhoi empathi a dealltwriaeth i fi
- gwrando ar fiwsig.

Iechyd corfforol...



Efallai byddai'n cael trafferth cerdded yn bell weithiau a bydd angen i fi ddefnyddio fy nghadair olwyn.

Dwi'n licio ymuno ag Addysg Gorfforol ond efallai fyddai'n profi poen yn fy nhraed a bydd angen i mi eistedd i lawr. Ar hyn o bryd dwi'n mynychu ffisiotherapi bob mis.



Trefn dyddiol...



Dwi wrth fy modd yn dilyn trefn ddyddiol ac yn gallu cael trafferth os bydd pethau'n newid.

Plis rhowch digon o rybudd i mi os yw rhywbeth am newid i fy nhrefn arferol.

Plis defnyddiwch symbolau PECS i helpu fi ddeall a rhoi sicrwydd i mi y byddai'n iawn.

Teulu fi.....

LLUNIAU TEULU YMA



Pethau arbennig a diddordebau arbennig...



**Dwi'n licio mynd â Bili y Tedi efo
fi i bob man a byddwn i'n ypset
iawn os fyswn i'n ei golli o.**

**Dwi wrth fy modd yn gwylio awyrennau yn
codi ac yn glanio yn y maes awyr.**



Pethau hwyliog dwi'n licio'i gwneud...



...dawnsio.



...nofio.

Dwi'n gallu
dal fy ngwynt
o dan dŵr.



...gwrando
ar fiwsig
pop.

Llefydd dwi'n licio mynd i



...lan y môr

...i'r parc



Pethau dwi'n dda yn eu gwneud....



**...gwrando ar
gyfarwyddiadau clir a
chryno.**



... gwneud lluniau a phaentio.

...rhedeg yn gyflym.



Pethau dwi angen help efo...



...bwyta.

...mynd i'r toiled.



...gwisgo amdanaf.

...cofio lle dwi wedi rhoi
pethau.



Pethau dwi'n licio yfed a bwyta...



Yn ysgol.....

Adref.....

Amseroedd prydau bwyd:

8am, 12pm, 5pm



Plîs torrwrch bwyd yn ddarnau bach i fi fel mod i'n gallu bwydo fy hun.

Pethau dwi'n licio bwyta:

- Weetabix
- Spageti Bolonês
- Fish Fingers a Sglodion
- Llysiau
- Ffrwyth



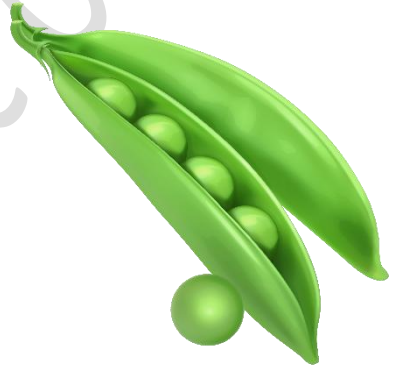
Pethau dwi'n licio yfed:

Dŵr a llefrith



Pethau dwi ddim yn licio bwyta ac yfed.....

- Pys
- Afalau
- Creision
- Diodydd poeth



AUTISTIC STRENGTHS

UNDERSTANDING THE POSITIVES TO "A DIFFERENT WAY OF THINKING" CAN SUPPORT THE DEVELOPMENT OF COMPASSION TOWARDS YOURSELF WHICH CAN HAVE SIGNIFICANT IMPACT ON WELLBEING AND MENTAL HEALTH



VISUAL SKILLS

visual learning,
detailed focus



ATTENTION TO DETAIL

thorough &
accurate



CREATIVITY

unique way of
thinking, novel
solutions to problems



INTEGRITY

honest &
trustworthy



EXPERTISE

in-depth knowledge,
high level skills



MEMORY

excellent recall and
memory



OBSERVATIONAL SKILLS

learn by
looking/doing &
self-evaluate



ANALYTICAL

problem-solve,
identify patterns



DEEP FOCUS

concentration &
responsiveness to
structure



CRITICAL THINKING

may question
normative
behaviour



TENACITY & RESILIENCE

strength &
determination, self-
motivated



KINDNESS

kind to others,
acceptance of
difference



Evidence-Based Therapy Centre

May 2019, modified based on Harriet Cannon
Disability Services University of Leeds, February 2018

AND SO MANY MORE...



Diolch

**Wel, rydych wedi
cyrraedd diwedd fy
mhasbort cyfathrebu -
gobeithio eich bod yn
teimlo eich bod yn
adnabod fi ychydig yn
well rŵan!**

**Os allwch chi feddwl am unrhyw beth y credwch
y dylid ei gynnwys yn fy mhasbort,
ysgrifennwch eich syniad yn y blwch - diolch 😊**



e-bost: julielloyd@tgpcymru.org.uk

neu Passport@tgpcymru.org.uk

Hoffem wybod pwy sy'n cael gweld y pasbort cyfathrebu rydym yn ei gynhyrchu, fel y gallwn roi adborth i'n cyllidwyr. Gobeithio y gallwn ddangos bod y person ifanc, trwy gynhyrchu pasbort cyfathrebu, yn teimlo bod ei lais yn cael ei glywed ac y bydd yn golygu y bydd yn cael dull mwy cyson pan fydd eraill yn treulio amser gyda nhw.



Adborth: Plŷs byddwch yn onest – cadarnhaol neu negyddol – rydym yn croesawu eich sylwadau.

Enw	Sylwadau	Dyddiad

Ydych chi'n teimlo bod y Pasbort Cyfathrebu yn annog ymagwedd gyson wrth weithio gydag Oliver?

Enw a pherthynas gyda'r plentyn/person ifanc	Ydw/Na