

Llyfr fi i Gyd Amdanaf i

Pasbort Cyfathrebu

Oliver Jones



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



Enghraifft yn unig

Llyfr fi i Gyd Amdanaf i

Pasbort Cyfathrebu

Oliver Jones



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

Enghraifft yn unig



Os oes gennych unrhyw
feddyliau am y pasbort
cyfathrebu, byddem wrth ein
bodd eu clywed!



Gall adborth bositif ddangos i'n
cyllidwyr adnodd Pa mor
ddefnyddiol y gall y pasbort
cyfathrebu fod. Bydd hyn yn
helpu ni i gynhyrchu mwy o
basbortau yn y dyfodol!

**Mae adborth adeiladol yn ein helpu i ddeall a
gwella pasbortau cyfathrebu yn y dyfodol.**

Gallwch ebostio eich meddyliau at:
Passport@tgpcymru.org.uk

Neu gallwch adael adborth drwy
sganio'r cod QR yma. Mae'n
cymryd llai nag 1 munud, ac mae'n
golygu'r byd i ni.



Enghraifft yn unig

Tudalen gynnwys

Amdanaf i – Pwy ydw i?	5
Pethau pwysig amdanaf i	7
Personoliaeth fi.....	8
Sut dwi'n cyfathrebu efo chi.....	9
Sut dwi'n cyfathrebu fy emosiynau.....	11
Sut i gyfathrebu efo fi.....	12
Sut i gadw fi'n ddiogel.....	14
Pethau dwi angen help efo	15
Pethau dwi'n eu cael yn anodd.....	16
Proffil Synhwyrdd fi.....	17
Pethau sy'n achosi gofid i fi	19
Sut i dawelu fi	20
Iechyd corfforol fi	21
Beth dwi'n licio yfed a bwyta	22
Beth dwi ddim yn licio yfed a bwyta	23
Trefn dyddiol fi.....	24
Llun teulu fi.....	25
Pethau arbennig a diddordebau arbennig.....	26
Pethau hwyliog dwi'n licio'i gwneud	27
Llefydd dwi'n licio mynd i	28
Pethau dwi'n dda am eu gwneud	29

Bruno



Shelly



Amdanaf i – Pwy ydw i?

Enghraifft yn unig



Oliver ydw i a dwi'n byw adref efo Mami (Linda), Dadi (Carl), a chwaer fawr (Tanya). Dwi hefyd efo ci o'r enw Bruno a crwban o'r enw Shelly.

Manylion cyswllt ar gyfer argyfwng:

Mam – Linda – 0123456789

Dad – Carl - 0987654321



Rydyn ni'n byw ger Dinbych, ac rydw i'n mynd i'r Ysgol Fawr Gyfeillgar.

Mae pen-blwydd fi ar 28 Awst a cefais fy ngeni yn 2020.



Enghraifft yn unig

**Sganiwch y Cod QR i
ddeall mwy am sut beth yw
bod yn dyslegsic yn yr
ysgol**



Pethau pwysig amdanaf i



Dwi'n awtistig. Mae'n debyg iawn mod i'n ddyslecsig hefyd. Dwi'n aros i gael gwybod yn bendant.

Sganiwch y cod QR hwn i wyllo fideo byr a dysgu mwy am fod yn awtistig.



Mae gen i broffil PDA. Mae hyn yn golygu y gall gofynion bob dydd deimlo'n anodd iawn i mi, hyd yn oed pan rydw i eisiau ymuno.



Mae gen i
alergedd i bensilin.



Enghraifft yn unig

Personoliaeth fi



Dwi'n gyfeillgar a hapus. Os byddai'n rhedeg i fyny atoch a gweiddi “Helo” mae'n golygu mod i'n hapus i weld chi!



Dwi bob amser yn gwenu. Dwi'n gallu mynd yn rhwystredig weithiau.



Dwi'n licio'r hyn dwi'n ei licio'n fawr, ond gall fy newisiadau newid yn gyflym.



Mae gen i synnwyr digrifwch da, a dwi'n licio dweud jôcs.

Mae fy athrawon yn dweud mod i'n dda am helpu eraill yn y dosbarth.



Sut dwi'n cyfathrebu efo chi



Gallaf gyfathrebu drwy siarad, ond efallai y bydd angen amser arnaf cyn i mi siarad â phobl nad ydw i'n eu hadnabod.

Efallai byddai'n edrych i lawr neu droi i ffwrdd wrth wrando.

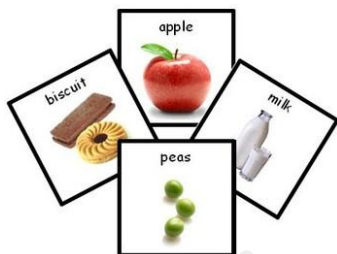
Weithiau dwi'n rhoi hyg neu'n gafael llaw; os nad yw hyn yn iawn, rhowch 'high five' i mi yn lle hynny.



Enghraifft yn unig

Pan fydd siarad yn anodd,
efallai fyddai'n defnyddio
ffyrdd eraill o gyfathrebu, fel:

- Defnyddio symbolau
- Defnyddio Makaton
- Defnyddio Ap AAC arf y nhabled



Enghraifft yn unig



Sut dwi'n cyfathrebu fy emosiynau



Dydw i ddim bob amser yn gwybod pa emosiwn dwi'n ei deimlo ar y funud.



Weithiau, efallai na fyddai'n gwybod mod i wedi cynhyrfu nes llawer yn ddiweddarach.

Efallai y byddwch chi'n gallu gweld arwyddion mod i'n colli rheolaeth ar fy emosiynau, er enghraifft:

- Dwi'n gallu dechrau siarad yn gyflym iawn.
- Dwi'n gallu teimlo'n boeth a gallai fy wyneb edrych yn goch.
- Dwi'n galluymddwyn yn fyrbwyll.
- Dwi'n gallu dweud mod i'n teimlo'n flinedig.



Sut i gyfathrebu efo fi

Efallai y byddwch yn sylwi, os gofynnwch i mi wneud rhywbeth, efallai na fyddai'n gallu ei wneud – hyd yn oed os yw'n ymddangos fel tasg hawdd i chi.



Mae osgoi gofynion yn golygu y gall hyd yn oed tasgau bob dydd – fel bwyta byrbryd, gwisgo fy esgidiau neu frwsio fy nannedd – deimlo'n llethol i mi, hyd yn oed os ydw i'n edrych yn ddigynnwrf ar y tu allan.



Pan dwi'n teimlo dan ormod o bwysau, mae'n anodd i mi ddeall llawer o eiriau ar unwaith. **Plis arafwch a rhowch lot o amser meddwl i fi.**



Gall defnyddio awgrymiadau gweledol, fel symbolau, lluniau neu Makaton, helpu fi brosesu'r hyn rydych chi'n ei ddweud.



Dwi'n licio gwybod pan dwi wedi gwneud yn dda, ond gall gormod o ganmoliaeth fod yn anodd i fi.

Gofynnwch i mi cyn rhoi sticeri neu ganmoliaeth gyhoeddus i fi



Sut i gadw fi'n ddiogel

Dwi'n dysgu deall beth yw dieithryn.

Plis cadwch fi'n ddiogel, a chofiwch ddweud wrthyf beth sydd angen i mi ei wneud os bydd dieithryn yn siarad efo fi.

Cadwch fi'n ddiogel wrth:

- Ffyrdd a meysydd parcio
- Dŵr
- Anifeiliaid
- Mannau prysur



Dwi'n gallu symud yn gyflym pan fyddai'n gyffrous neu wedi fy llethu.

Os dwi'n rhedeg neu'n cuddio, efallai mod i'n ceisio dianc o rywbeth sy'n teimlo'n ormodol.

Pethau dwi angen help efo

Mae angen cymorth arnaf efo cyfnodau pontio, newidiadau a rhoi'r gorau i rywbeth dwi'n ei fwynhau. **Plis rhowch rybudd i fi, defnyddiwch 'nawr/nesaf' a gwnewch i newidiadau deimlo'n chwareus pryd bynnag y gallwch.**

Dwi hefyd angen help efo:

- Gwybod pryd dwi'n llwglyd.
- Gwybod pryd mae angen i fi ddefnyddio'r toiled.
- Sicrhau mod i'n lân ar ôl mynd i'r toiled, ac atgoffiadau hwyliog i olchi fy nwylo..
- Gwisgo fy nillad y ffordd gywir a chael cymorth gyda chaewyr neu sipiau sy'n anodd eu trin.



Pethau dwi'n eu cael yn anodd

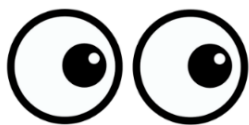
Dwi'n ei chael hi'n anodd pan:

- Mae cynlluniau'n newid yn sydyn
- Mae pobl yn gofyn llawer o gwestiynau i mi
- Dwi'n colli gêm
- Dwi'n teimlo ar frys
- Dwi'n cael gormod o waith ysgol, fel darllen neu ysgrifennu.



Dwi hefyd yn ei chael hi'n anodd pan fydd pobl yn fy ngwylio'n rhy fanwl neu'n syllu arnaf. Yn enwedig os ydw i eisoes wedi blino neu'n poeni.

Proffil Synhwyrdd i



Golwg: Dwi'n sylwi ar lawer o fanylion gweledol a dwi'n licio edrych yn ofalus ar bethau sydd o ddiddordeb i mi.

Blas: Dwi'n licio bwydydd sydd yn gyfarwydd a rhagweladwy. Dwi'n licio bwydydd sych, crysiog orau.



Clyw: I have very good hearing. Sudden or loud noises can make it harder for me to think and use my words.

Arogl: Mae arogleuon cryf yn llethu'r synhwyrddau, yn enwedig rhai bwyd, persawr, cynhyrchion glanhau neu leoedd prysur. Os dywedaf fod rhywbeth yn arogl'i'n od, coeliwch fi, os gwelwch yn dda.



Enghraifft yn unig



Cyffwrdd: Dwi'n licio rhywfaint o gyffwrdd, fel hygs neu gafael llaw (pan fyddai'n dewis hynny), ond dwi'n sensitif i labeli, gwythiennau, dillad gwlyb neu bobl yn rhy agos.

Vestibwlaidd (Cydbwysedd a Symudiad): Mae symud yn helpu fy nghorff i deimlo'n fwy tawel.



Proprioseptedd (Ymwybyddiaeth o'r Corff): Gall gweithgareddau fel gwthio, tynnu, cario, cloddio, adeiladu neu ddefnyddio blanced bwysol helpu fi i deimlo'n sefydlog.

Rhyng-ddealltwriaeth (Signalau Mewnol y Corff): Efallai na fyddaf bob amser yn sylwi ar yr hyn sy'n digwydd y tu fewn i'm corff, ac efallai y bydd angen atgoffa fi i fwyta, yfed, gorffwys a mynd i'r toiled.



Enghraifft yn unig

Pethau sy'n achosi gofid i fi

- Pan mae disgwyl i mi wneud rhywbeth, a dwi ddim yn gallu.
- Synau sydyn, uchel neu uchel eu traw.
- Babanod yn crio.
- Bod mewn lle prysur neu swllyd na allaf fynd allan ohono.
- Mynd i apwyntiadau meddygol.
- Cael fy rhuthro.
- Pobl yn syllu arna i.



Sut i dawelu fi

Enghraifft yn unig

Pan fyddai dan straen, wnewch chi leihau'r gofynion plŷs, a rhoi digon o amser a lle i fi.

Efallai y byddai'n help i fi gael:

- Tabled fi
- Tedi fi
- Diod a byrbryd
- Amser tu allan.



Enghraifft yn unig



Enghraifft yn unig

Iechyd corfforol fi

Rwy'n iach ar y cyfan ac yn llawn egni.

Efallai na fyddaf bob amser yn dweud os ydw i'n teimlo'n sâl neu os oes rhywbeth yn brifo, felly sylwch ar unrhyw newidiadau yn fy ymddygiad, fy nghwsg, fy archwaeth neu fy egni.

Mae gen i alergedd i bensilin.

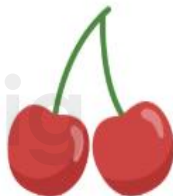


Beth dwi'n licio yfed a bwyta



- McDonalds a KFC
- Brechdanau
- Waffles
- Tacos
- Bisgedi
- Melon dŵr
- Cŵn Poeth
- Cawl
- Ceirios
- Wyau wedi'u ffrio

Diodydd: Dŵr a Llefrith



Enghraifft yn unig

Beth dwi ddim yn licio yfed a bwyta



- Bwyd oren fel moron, orennau neu bwmpen
- Bwydydd haenog fel croissants.
- Pitsa
- Sushi
- Unrhyw beth sydd wedi ei wein ar “ffurf bwffe” – Dwi’n licio cael bwyd fy hun

Enghraifft yn unig

Trefn dyddiol fi



Dwi'n licio i fy niwrnod fod yn rhagweladwy. Yn y bore, mae angen amser arnaf i ddeffro, gwisgo, bwyta brecwast a pharatoi heb deimlo ar frys.



Yn yr ysgol, dwi'n licio gwybod beth sy'n digwydd nawr a beth sy'n digwydd nesaf.



Ar ôl yr ysgol, yn aml dwi angen amser tawel, byrbryd ac amser i chwarae ar fy nhabled cyn fedra i wneud unrhyw beth arall.



Enghraifft yn unig

Llun teulu fi



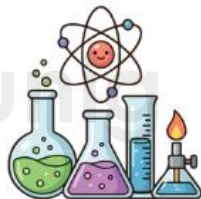
Enghraifft yn unig

Pethau arbennig a diddordebau arbennig

Rwy'n caru anifeiliaid, yn enwedig fy anifeiliaid
anwes, Bruno a Shelly.

Dwi hefyd yn licio:

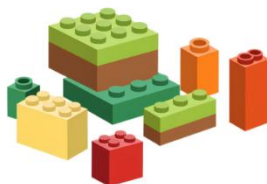
- Dysgu ffeithiau am wyddoniaeth.
- Gwyllo fy hoff raglenni: Dr Who, Coronation Street a Ben and Holly's Little Kingdom.
- Creu a dyfeisio; dwi'n licio adeiladu, lluniadu a dylunio.
- Siarad am bethau dwi'n gwybod llawer amdanynt. Gall fy niddordebau fod yn ffordd wych o ddechrau sgwrs efo fi.



Pethau hwyliog dwi'n licio'i gwneud

Dwi'n licio:

- Bod yn yr awyr agored, yn enwedig wrth chwilio am greaduriaid bach.
- Bod yn egniol – rhedeg, dringo, sbasio mewn pyllau dŵr.
- Gweithgareddau synhwyrdd – chwarae gyda slime, tywod neu ddŵr.
- Adeiladu efo blociau, Lego neu unrhyw beth dwi'n gallu'i ddarganfod.
- Defnyddio fy nhabled.

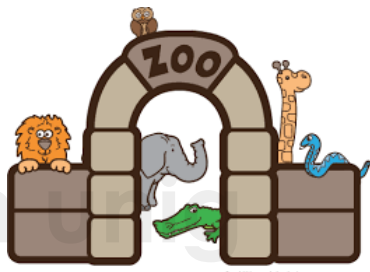


Llefydd dwi'n licio mynd i

Rwy'n hoffi mynd i leoedd lle rwy'n gwybod beth
i'w ddisgwyl.

Dwi'n mwynhau:

- Mynd i'r parc
- Mynd i'r traeth
- teithiau cerdded tawel drwy'r goedwig
- mynd i'r llyfrgell
- mynd i Sŵ Gaer
- mynd i weld Nain a Taid,
a cefnder, Jeremy.



Enghraifft yn unig

Pethau dwi'n dda am eu gwneud

Dwi'n dda am:

- Sylwi ar fanylion bach ond gweld y darlun cyfan.
- Cofio ffeithiau.
- Gwneud i bobl wenu.
- Helpu eraill (pan fydd hi'n ddewis gen i).
- Bod yn garedig at anifeiliaid a'r amgylchedd.
- Datrys problemau yn fy ffordd fy hun.

Dwi'n gwneud ymdrech fawr bob dydd, hyd yn oed pan fydd pethau'n teimlo'n anodd.



Adnoddau Cadarnhaol o ran Niwroamrywiaeth



If you want to find out more about
being Autistic, then you can watch
this short video.



Or for more information about
neurodiversity in general, watch
this video!

Other good places
to find out more:



autistic
girls network



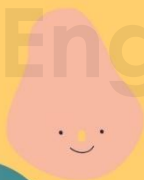
National
Autistic
Society

Autistic
not weird





PATHOLOGICAL DEMAND AVOIDANCE



A PDA profile means that some everyday things can feel really hard, even if they seem easy to other people.

Things like being asked to do something, changing activities, following routines, or answering questions might make a PDAer panic.

Panic can make people do things they wouldn't usually do.

Panicking does not mean someone is being naughty or difficult.

Someone with a PDA profile might seem chatty, funny, or confident, most of the time...

... but inside they may still feel very anxious. Especially when too many demands build up.

It usually means their brain is trying to feel safe and in control.

It is often helpful to let a PDAer work out how to solve a problem themselves, rather than being bossy or telling them what to do.

The best way to support a PDA is by being on their team.

Feeling safe and supported can make demands easier to face.





Understanding Dyslexia

What is Dyslexia?



Dyslexia is a learning difference that can make reading, writing, spelling, and remembering information harder. It does not mean someone is less clever. Many people with dyslexia are very creative and good at solving problems.



What are Reasonable Adjustments?



Reasonable adjustments are small changes that help pupils with dyslexia learn more easily in school. These changes can make lessons fairer and help children show what they know. ★



Helpful Adjustments

for pupils with dyslexia in school

Some helpful adjustments for pupils with dyslexia include:

1

Giving extra time for reading and writing tasks.



2

Never ask a dyslexic pupil to read aloud, without checking with them first.



3

Using coloured paper or changing the screen background to make words easier to read.



4

Letting pupils use a laptop, spell checker, or text-to-speech tools.



5

Breaking instructions into short, clear steps.



6

Reading instructions aloud and checking that the pupil understands.



Enghraifft yn unig



Diolch am ddarllen fy mhasbort cyfathrebu.

Rwy'n gobeithio bod y pasbort hwn wedi eich helpu i ddod i adnabod fi ychydig yn well a deall fy anghenion cyfathrebu a chymorth.

Cofiwch sganio'r cod QR (isod) i rannu eich adborth gyda TGP Cymru. Dim ond eiliad y mae'n ei gymryd, ac mae eich sylwadau yn helpu i ddangos beth sy'n gweithio'n dda a sut y gall pasbortau cyfathrebu barhau i wella yn y dyfodol.

Mae eich adborth hefyd yn helpu i ddangos gwerth ac effaith y gwaith hwn i'r sefydliadau sy'n ei gefnogi, fel y gall mwyr o blant a theuluoedd elwa ar basbortau cyfathrebu.



Enghraifft yn unig

Enghraifft yn unig



Enghraifft yn unig

Rydym oll yn hynod ddiolchgar i Saer-
maisoniaid Gogledd Cymru a'r Loteri
Genedlaethol am eu cefnogaeth i'r
gwasanaeth pasbort cyfathrebu, sy'n
helpu i wneud y gwaith hwn yn bosibl.

Enghraifft yn unig

