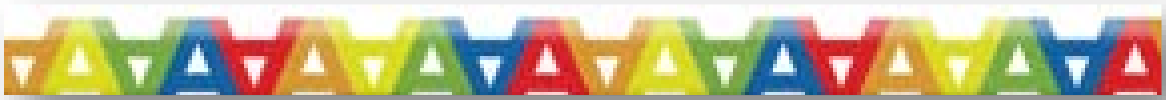
Cefnogi pobl awtistig mewn cyflogaeth

Hyfforddiant Adnoddau Dynol

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Weli di fi?

Mae Awtistiaeth yn ‘anabledd cudd’, sy’n golygu nad yw’n hawdd sylweddoli bod y cyflwr ar rywun. Os oes gan rywun fand arddwrn, cerdyn neu arbedwr sgrin ar eu dyfais symudol gyda’r patrwm isod mae hyn yn golygu eu bod yn awtistig a’u bod am i chi wybod hynny fel y gallwch eu cefnogi:



Yn aml mae pobl awtistig yn ei chael yn anodd i gael mynediad at weithgareddau cymunedol, cyfleusterau hamdden a gwasanaethau eraill. Os oes gan bawb well dealltwriaeth o awtistiaeth yna gall hynny newid bywydau. Caiff y wybodaeth ganlynol ei darparu i’ch helpu chi i gael gwell dealltwriaeth o awtistiaeth ac awgrymu ffyrdd y gallwch gefnogi pobl awtistig.

Am ragor o wybodaeth ar gynllun ‘Weli di fi?’ ewch i:

AutismWales.org/cy/rwyn-awtistig/adnoddau-i-chi/weli-di-fi/

Deddf Cydraddoldeb 2010

Nodir bod unigolyn yn anabl o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 os oes ganddynt nam corfforol neu feddyliol sy'n cael effaith negyddol ‘sylweddol’ a ‘hirdymor’ ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau arferol bob dydd.

Mae ‘sylweddol' yn fwy na bach neu ddibwys.

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae gan gyflogwr ddyletswydd i wneud 'addasiadau rhesymol' yn y gweithle. Cyn belled ag sy'n bosibl dylai nod cyffredinol y cyflogwr fod:

"I symud neu ostwng unrhyw anfantais sylweddol a wynebir gan weithiwr na fyddai unigolyn heb anabledd yn ei wynebu"

Mae'r ddyletswydd yn cynnwys tri gofyniad sy'n berthnasol mewn sefyllfaoedd lle byddai unigolyn anabl fel arall yn wynebu anfantais sylweddol o'i gymharu ag unigolion nad ydynt yn anabl:

- Newid y ffordd y gwneir pethau (sicrhau nad yw'r gweithiwr anabl o dan anfantais sylweddol o ganlyniad i ddarpariaeth, meini prawf neu arfer eu cyflogwr)
- Gwneud newidiadau i oresgyn rhwystrau a grëir gan nodweddion ffisegol y gweithle.
- Darparu cymhorthion atodol a/ neu wasanaeth atodol

Pam cyflogi unigolyn awtistig?

Set Sgiliau Penodol

Oriau niferus wedi eu treulio yn ymchwilio, dysgu a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ymwneud â'u meysydd diddordeb penodol

Nodweddion Personoliaeth

Effeithiol wrth gadw at amser a phresenoldeb da. Llai o amser yn clebran a mwy o amser yn gweithio. Sylw gwych i fanylder.

Buddsoddiad

Fe all buddsoddiad bach arwain at wobrwyon mawr wrth gyflogi unigolyn gydag awtistiaeth

Beth yw Awtistiaeth?

Mae Awtistiaeth yn gyflwr niwroddatblygiadol gydol oes ac mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir

Ar hyn o bryd mae mwy o ddynion na merched yn cael diagnosis o awtistiaeth

Amcangyfrifir fod gan 1 o bob 100 o bobl yn y DU Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig (ASD)

Nid yw nifer o bobl yn ymwybodol eu bod yn awtistig

Mae hyn yn arbennig o wir o ran oedolion

Mae nifer o oedolion yn parhau heb ddiagnosis

mae hyn yn arbennig o wir am ferched

Ewch i wefan y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig os hoffech gael rhagor o wybodaeth yn ymwneud ag atgyfeiriad ar gyfer diagnosis o Awtistiaeth: AutismWales.org/cy/gwasanaeth-awtistiaeth-integredig/

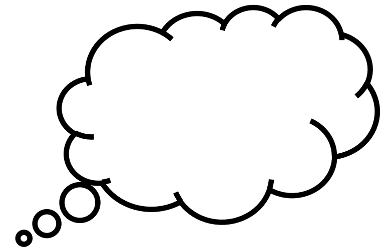
Nid anabledd dysgu na salwch meddwl yw Awtistiaeth

Fodd bynnag mae’n bosibl fod gan ra unigolion awtistig anabledd dysgu neu gyflwr iechyd meddwl fel gorbryder neu iselder sy'n bodoli ochr yn ochr ag awtistiaeth.

Beth yw Awtistiaeth?

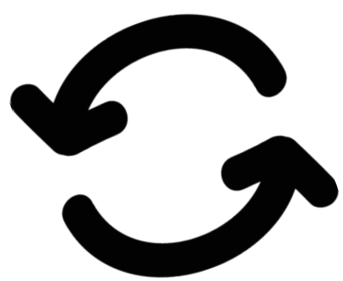
Mae gan bobl Awtistig wahaniaethau yn y meysydd canlynol:

Cyfathrebu Cymdeithasol a Rhyngweithio Cymdeithasol



Dychymyg Cymdeithasol a Hyblygrwydd Meddwl

Diddordebau neu weithgareddau cyfyngedig, ailadroddus



Patrymau ymddygiad cyfyngedig, ailadroddus

Ymatebion synhwyraidd anarferol

Cyfathrebu Cymdeithasol

Mae'n bosibl fod pobl awtistig yn cael anhawster gyda chyfathrebu cymdeithasol. Mae'r ffordd y caiff yr unigolyn ei effeithio yn amrywio. Gall hyn gynnwys anawsterau o ran:

- lleferydd
- iaith
- mynegiant yr wyneb
- ystumiau
- cyswllt llygad
- iaith y corff
- tôn y llais

Wrth gyfathrebu gydag unigolyn awtistig fe ddylech:

Osgoi iaith ffigurol, fe all trosiadau ac idiomau fod yn ddryslyd

Byddwch yn benodol ac osgowch amwysedd

Peidiwch â dibynnu ar ystum, iaith y corff na mynegiant yr wyneb i gyfleu neu bwysleisio pwynt

Defnyddiwch dôn sy'n ddigynnwrf a chyson o ran y llais

Sylweddolwch nad yw osgoi cyswllt llygad yn arwydd o ddiffyg diddordeb nac anghwrteisi

Rhyngweithio cymdeithasol

Mae'n bosibl fod pobl awtistig yn cael anhawster gyda rhyngweithio cymdeithasol. Mae'r ffordd y caiff yr unigolyn ei effeithio yn amrywio. Gall hyn gynnwys anawsterau o ran:

mwynhau sgwrs

creu a chynnal perthnasoedd

deall hiwmor a choegni

rhoi a derbyn canmoliaeth

ceisio a chynnig cysur

Wrth ryngweithio gydag unigolyn awtistig fe ddylech:

Gychwyn y rhyngweithio

Osgoi clebran cymdeithasol diystyr

Ceisio canfod os oes ganddynt ddiddordeb arbennig

Cynnig help ac esboniadau (mae'n bosibl nad yw rhai pobl awtistig yn ddigon hyderus i ofyn)

Peidio rhoi pwysau arnynt i ymuno â gweithgareddau cymdeithasol

Dychymyg Cymdeithasol a Hyblygrwydd Meddwl

Mae’n bosibl fod pobl awtistig yn cael anhawster gyda dychymyg cymdeithasol a hyblygrwydd meddwl ac fe fyddant yn arddangos patrymau cyfyngedig ac ailadroddus o ran ymddygiad. Eto, mae graddfa hyn yn amrywio o un unigolyn i’r llall. Gall hyn effeithio ar sawl agwedd o fywyd bob dydd a gall gynnwys anawsterau o ran:

rhagweld digwyddiadau ac ymateb eraill

datrys problemau

ymdopi â newidiadau

cynllunio

gweithgareddau creadigol

ymwneud ag eraill

Wrth gefnogi unigolyn awtistig fe ddylech:

Ddarparu strwythur ychwanegol

Bod yn eglur ynglŷn â disgwyliadau, blaenoriaethau a phwyntiau diweddu

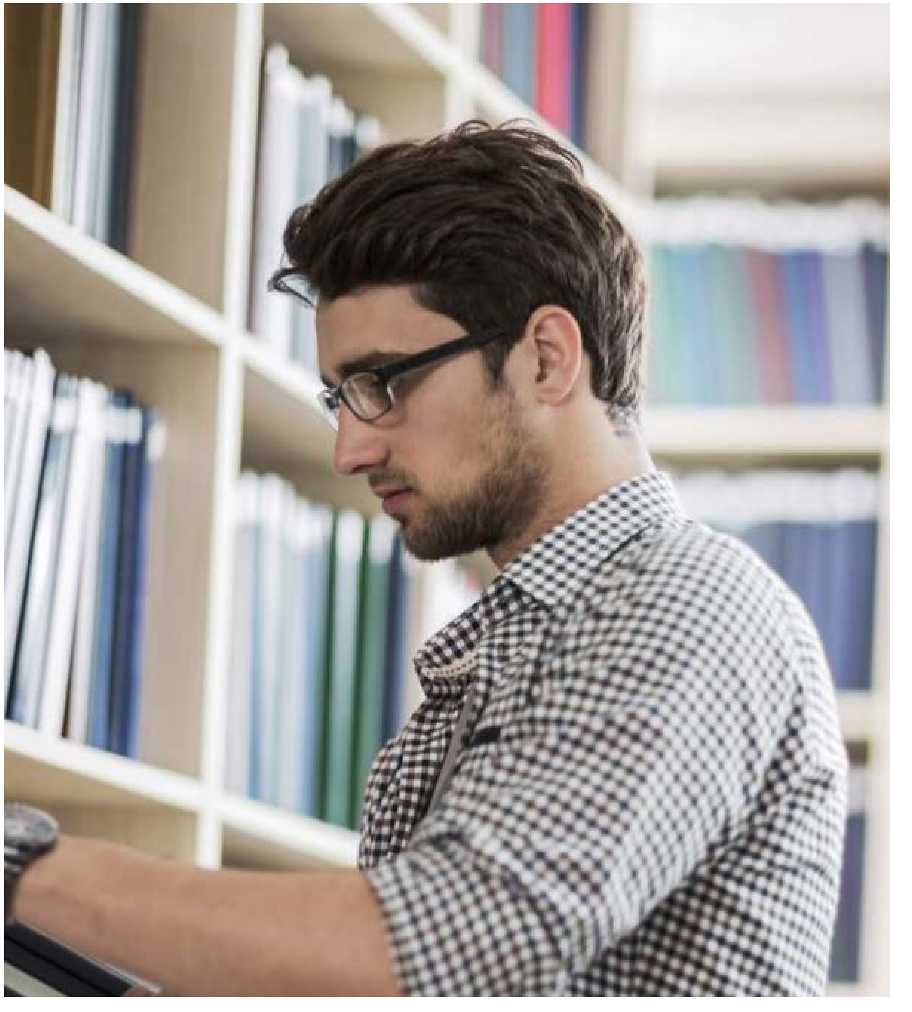
Sylweddoli y gallant ganfod newidiadau yn anodd a lleihau'r rhain

Darparu adnoddau ychwanegol a fydd yn helpu gyda chynllunio a mynd i'r afael â thasgau

Cynnig nifer cyfyngedig o ddewisiadau yn hytrach na dewis rhydd

Diddordebau Arbennig

Gall patrymau ymddygiad cyfyngedig ddod i'r amlwg yn aml fel diddordeb dwys, cyfyngedig neu obsesiynol gan yr unigolyn. Gall diddordeb arbennig unigolyn fod yn fanteisiol i gyflogwyr oherwydd y lefel ddwys o wybodaeth. Fe all dilyn y diddordeb hwn hefyd fod wedi arwain at ddatblygu sgiliau ehangach fel ymchwilio neu gatalogio.



Addasiadau rhesymol i weithwyr awtistig

Derbyn yr awtistiaeth

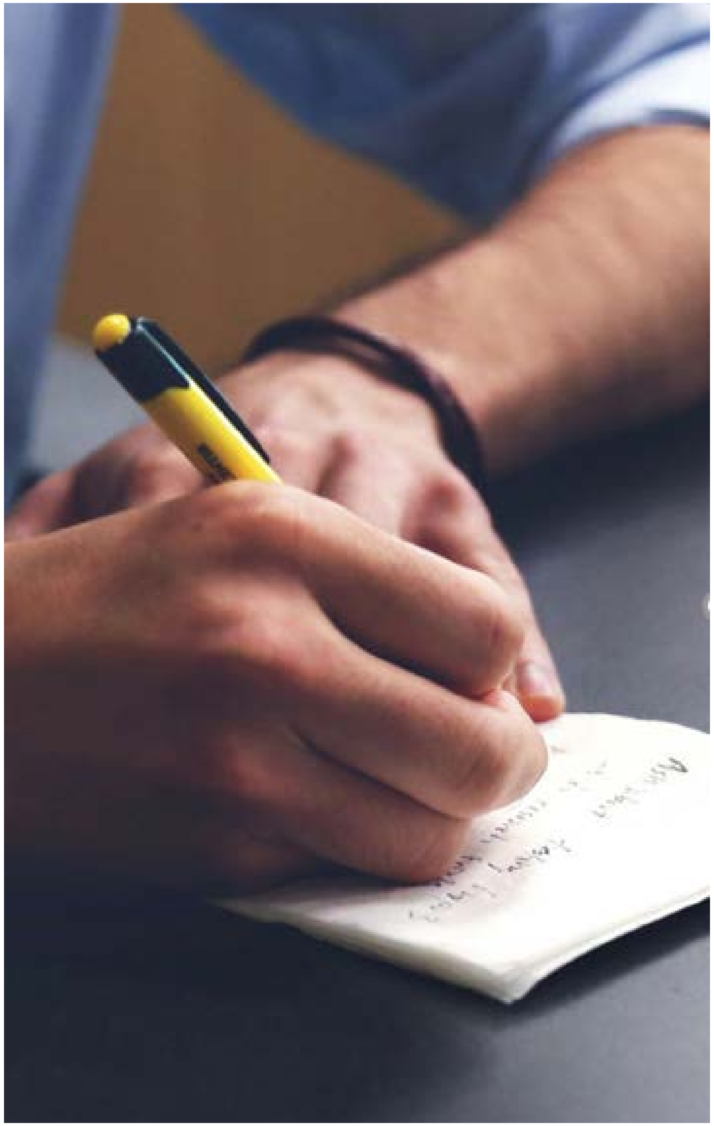
Adnabod cryfderau a heriau

Addasu cyfathrebu bob amser

Bod yn ymwybodol yn synhwyraidd a gwneud addasiadau

Rhowch strwythur ychwanegol

Cefnogaeth i ymwneud â Rhyngweithio Cymdeithasol



Effaith awtistiaeth yn ystod cyfweliadau swyddi

CYFATHREBU CYMDEITHASOL

Llai o gyswllt llygad neu gyswllt llygad anarferol

Yn cymryd pethau'n llythrennol ac felly yn ei chael yn anodd gyda throsiadau a choegni

Efallai na fyddant yn darparu gwybodaeth ychwanegol oni bai y gofynnir iddynt wneud

Efallai y byddant yn ailadrodd geiriau neu ymadroddion

RHYNGWEITHIO CYMDEITHASOL

Anawsterau gyda chlebran cymdeithasol

Efallai na fyddant yn ymateb i gyfarchion a ffarwelio

Efallai na fyddant yn dilyn rheolau cymdeithasol a sgyrsiau

Anhawster wrth ddefnyddio a deall mynegiant yr wyneb, bod yn agos at eraill a iaith y

DYCHYMYG CYMDEITHASOL

Anhawster wrth ddychmygu sefyllfaoedd fel "beth fyddech chi'n ei wneud os..."

Anawsterau gyda datrys problemau

Yn ei chael yn anodd i 'ddarllen rhwng y llinellau'

Ddim yn gallu derbyn safbwynt rhywun arall

MATERION SYNHWYRAIDD

Efallai y byddant yn cael anawsterau yn defnyddio mwy nag un synnwyr ar y tro, e.e. edrych a gwrando

Efallai na fyddant yn hoffi ysgwyd llaw

Efallai y bydd goleuadau fflworoleuol neu oleuadau sy'n crynu yn amharu arnynt

Addasiadau yn ystod cyfweliad am swydd

Rhowch gyfarwyddiadau a gwybodaeth glir cyn y cyfweliad	Fe ddylai cwestiynau'r cyfweliad gael eu darparu ymlaen llaw	Caniatewch i'r ymgeisydd ddod â deunydd wedi ei ysgrifennu'n barod fel y gall gyfeirio ato yn ystod y cyfweliad	Cofiwch mae'n bosibl na fydd iaith corff yr unigolyn fel y byddech yn ei ddisgwyl, nid yw hyn yn golygu nad oes ganddynt ddiddordeb na chymhelliad
Cofiwch nad yw diffyg cyswllt llygad yn golygu fod unigolyn yn bod yn anghwrtais	Osgowch glebran cymdeithasol ar ddechrau ac ar ddiwedd y cyfweliad	Defnyddiwch gwestiynau penodol	Osgowch gwestiynau damcaniaethol fel “beth fyddech chi'n ei wneud os...” Yn hytrach seiliwch eich cwestiynau ar brofiadau'r unigolyn “disgrifiwch sut y byddech yn..."
Osgowch iaith ffigurol, idiomau, trosiadau a choegni	Caniatewch amser prosesu ychwanegol er mwyn i'r unigolyn ateb eich cwestiwn	Osgowch gwestiynau sydd wedi eu cysylltu neu gwestiynau mewn 2 ran	Darparwch gwestiynau mewn ffurf ysgrifenedig

Effaith awtistiaeth yn ystod cynefino

CYFATHREBU CYMDEITHASOL	RHYNGWEITHIO CYMDEITHASOL	DYCHYMYG CYMDEITHASOL	MATERION SYNHWYRAIDD
Angen gwybodaeth benodol yn hytrach nag awgrymiadau amwys	Anawsterau gyda chlebran cymdeithasol	Anawsterau yn ymwneud ag eraill	Anhawster ymdopi mewn amgylcheddau swnllyd a phrysur
Yn cymryd pethau'n llythrennol ac felly yn cael trafferth gyda throsiadau a choegni	Gall cael eu cyflwyno i lawer o bobl newydd achosi straen	Anhawster yn ymdopi gyda lleoedd, pobl a gweithgareddau newydd	Efallai y byddant yn cael anawsterau yn defnyddio mwy nag un synnwyr ar y tro, e.e. edrych a gwrando
Anhawster yn deall ystumiau fel pwyntio i nodi cyfeiriadau	Efallai na fyddant yn deall yr hyn a ddisgwylir ohonynt wrth iddynt gael eu cyflwyno i eraill	Efallai na fyddant yn gallu gwneud synnwyr o drefniadau ar gyfer amser egwyl a chinio heb reolau penodol	Nid ydynt yn hoffi anrhefn a phan nad oes modd rhagweld pethau
Gallant brofi oedi wrth brosesu gwybodaeth			

Addasiadau i gynefino

Gwahoddwch yr unigolyn i ymweld â'r gweithle a chael ei gyflwyno i aelodau o'r staff cyn dechrau gweithio	Darparwch wybodaeth ysgrifenedig yn amlinellu disgwyliadau e.e. beth i'w wisgo ac amseroedd dechrau a gorffen	Rhowch gyngor ynglŷn â threfniadau teithio, os oes angen
Rhowch wybodaeth am amseroedd egwyl, y dewisiadau o ran cinio a'r 'rheolau anysgrifenedig' yn ymwneud â bwyta/yfed yn y gwaith.	Clustnodwch gydweithiwr, sy'n ymwybodol o awtistiaeth, i weithredu fel cyfaill	Trafodwch unrhyw addasiadau i'r ardal weithio a all fod yn ddefnyddiol, fel desg mewn ardal dawel

Effaith awtistiaeth ar Adolygiadau Perfformiad

CYFATHREBU CYMDEITHASOL

Llai o gyswllt llygad neu gyswllt llygad anarferol

Anawsterau yn deall iaith y corff, mynegiant yr wyneb neu gyswllt llygad

Yn cael trafferth gyda chwestiynau agored

Yn cael trafferth gydag iaith amwys

RHYNGWEITHIO CYMDEITHASOL

Anawsterau gyda chlebran cymdeithasol

Gallant wneud sylwadau heb ymwybyddiaeth o fanylion cymdeithasol na hierarchaethau cymdeithasol

Efallai na fyddant yn gweld yr arwyddion pan fo rhywun yn dymuno dod â sgwrs i ben

Yn cael trafferth

DYCHYMYG CYMDEITHASOL

Anhawster wrth ddychmygu sefyllfaoedd fel “beth fyddech chi’n ei wneud os...”

Yn teimlo'n bryderus os yw cyfarfodydd yn cael eu hoedi neu eu canslo

Yn cael trafferth creu syniadau ac amcanion creadigol

Yn cael trafferth rhagweld y canlyniadau o ran sefyllfaoedd

MATERION SYNHWYRAIDD

Anhawster canolbwyntio mewn amgylcheddau swnllyd a phrysur

Efallai y byddant yn cael anawsterau yn defnyddio mwy nag un synnwyr ar y tro, e.e. edrych a gwrando

Addasiadau i Adolygiadau Perfformiad

Wrth ofyn am adborth, gofynnwch gwestiynau penodol yn hytrach na gofyn am adborth cyffredinol	Darparwch strwythur fel bod gan yr unigolyn rywbeth i'w ddilyn wrth roi adborth	Byddwch yn benodol wrth roi adborth ac osgowch dermau fel ‘eithaf’, ‘arferol’ a ‘chanolig/cymedrol’
Darparwch strwythur ychwanegol os ydych yn disgwyl i'r unigolyn osod amcanion. Rhowch ddewisiadau cyfyngedig a pheidiwch â disgwyl i'r unigolyn greu eu hamcanion eu hunain	Os caiff adolygiadau eu cynnal drwy gyfarfodydd, paratowch yr unigolyn ymlaen llaw drwy ddweud wrthynt beth yw diben y cyfarfod a’r hyn a ddisgwylir ohonynt	Caniatewch i’r unigolyn gael cydweithiwr neu eiriolwr i’w cefnogi
Dewiswch ardal dawel i gyfarfod	Rhowch rybudd ymlaen llaw ynglŷn â’r cyfarfod ac osgowch newid yr amseroedd neu ganslo	Ysgrifennwch yr adborth mewn ffurf sydd wedi ei strwythuro

I ganfod mwy am awtistiaeth gwyliwch ein ffilmiau ‘Beth yw Awtistiaeth’ a ‘Byw gyda Awtistiaeth’:

AutismWales.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/beth-yw-awtistiaeth/

AutismWales.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/gwybodaeth-i-rieni-a-gofalwyr/ffilm-byw-gydag-awtistiaeth/

Mae gwybodaeth bellach a dolenni i adnoddau eraill yma:

AwtistiaethCymru.org
AutismWales.org

Neu os oes gennych ymholiadau ebostiwch
AwitistiaethCymru@WLGA.gov.uk

AutismWales

@AutismWales