Emma Durman, Autside - Cefnogi Brodyr a Chwiorydd
(Sesiynau Cyngor Rhithiol i Rieni a Gofalwyr gan Niwrowahaniaeth Cymru)

Fe ddes i ar draws awtistiaeth am fod gen i frawd iau gyda phroffil osgoi galw. Mae o 10 mlynedd yn iau na fi, felly roedd cael fy magu gyda brawd ag anghenion ychwanegol yn rhan fawr o fy mywyd i o oedran ifanc. Ymlaen â ni at heddiw, ac mae gen i bellach blentyn 16 mlwydd oed awtistig gyda ADHD. Ac fe arweiniodd eu diagnosis nhw at fy niagnosis hwyr i o awtistiaeth ac ADHD. Ac fe ddigwyddodd hynny yn yr un wythnos ac y cefais fy nerbyn i'r brifysgol i astudio Gradd Meistr Gwyddoniaeth mewn awtistiaeth a chyflyrau cysylltiedig. Bu i mi gyfarfod fy mhartner busnes, a sefydlodd Autside gyda mi, pan o'n i yn y brifysgol - roedd hi'n ddarlithydd gwadd, ac wyth mlynedd yn ddiweddarach mae Autside yn dal i fynd. Fe fyddwn i'n dweud mai fy rôl i'n bennaf ydi datblygu a darparu'r hyfforddiant. Felly mae yna agwedd academaidd broffesiynol i'n holl hyfforddiant, ond mae yna ddealltwriaeth bersonol hefyd, a fydd yn arbennig o fuddiol i chi gobeithio. Felly rydw i'n gwisgo sawl het. Rydw i'n dod atoch chi fel person niwrowahanol, gweithiwr proffesiynol, rhiant sy'n ofalwr a rhywun sydd wedi bod yn chwaer i berson ag anghenion ychwanegol hefyd.

Felly pan fyddwn ni'n sôn am gael brawd neu chwaer niwrowahanol neu sydd ag unrhyw anghenion ychwanegol mewn gwirionedd, beth mae angen i ni ei ystyried? Yn gyntaf oll, all yr unigolyn ddeall diagnosis eu brawd neu chwaer? Ydyn nhw'n teimlo'n wahanol i blant eraill eu hoed nhw? O ganlyniad i'r hyn sy'n mynd ymlaen gartref ac yn yr uned deuluol, oherwydd mae'n cael effaith ar yr uned deuluol gyfan yn aml fel y gwyddoch chi. Mae'n gallu rhoi rhyw fath o lens wahanol ar fywyd bob dydd. Felly fe allen nhw fod yn addasu eu bywyd eu hunain hefyd i helpu gydag anghenion y brawd neu'r chwaer, ac fe soniwn ni fwy am hynny mewn manylder wrth i ni fynd ymlaen. Weithiau, fe allen nhw fod yn ymgymryd â rôl neu gyfrifoldeb gofalu. Efallai eu bod yn helpu mwy ar eu rhieni. Efallai bod angen iddyn nhw ddeall cyflwr eu brawd neu chwaer yn well a gallu defnyddio strategaethau ac addasiadau eu hunain. A gall hynny gynyddu wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Fe allen nhw fod yn edrych tua'r dyfodol ac yn ystyried a fydd ganddyn nhw rôl ofalu ymhellach ymlaen fel oedolyn hefyd. Gwn fod rhieni yn aml yn teimlo straen enfawr wrth geisio rhannu eu hamser yn gyfartal pan mae ganddyn nhw un neu fwy o blant ag anghenion cymhleth neu ychwanegol. Mae yna lawer o euogrwydd a straen yn aml yn gysylltiedig â cheisio gwneud yn siŵr fod eu plant yn cael eu trin yn deg ac yn gyfartal, ac mae'n anodd pan

mae gan un plentyn yr anghenion dwys yma. Gall eu hanghenion fod yn llawer uwch na rhai'r plentyn arall o bosib. Hefyd, mae brodyr a chwiorydd yn aml iawn yn mynd i'r un ysgol. Mae yna'r elfen yna o sicrwydd yn aml, os ydi un plentyn yn mynd i ysgol benodol, y bydd y brawd neu'r chwaer yn cael blaenoriaeth i gael eu derbyn i'r ysgol honno hefyd, am ei fod yn gwneud llawer o synnwyr o ran danfon a nôl a phethau felly. Yn ogystal â'r dalgylch rydych chi'n byw ynddo. Ond pan mae yna anghenion ychwanegol a bod un plentyn yn mynd i ysgol arbennig neu uned arbennig, gall olygu bod gennych chi blant mewn gwahanol leoliadau. Mae yna lwybr datblygiadol gwahanol iawn yn aml, felly dydyn nhw ddim yn datblygu nac yn cyrraedd cerrig milltir nac yn cael yr un profiadau bywyd yr un pryd. Ac efallai y bydd y cyfleoedd cymdeithasol yn wahanol iawn hefyd.

Felly sut allai brawd neu chwaer deimlo am hyn i gyd? Wel, fe allen nhw deimlo'n genfigennus weithiau. A gwn fod hynny'n bryder mawr i lawer o rieni a'u bod yn teimlo bod llawer o'u hamser, ymdrech ac egni emosiynol yn cael ei ailgyfeirio pan mae angen delio â lefel uchel iawn o anghenion. Gall y plentyn sydd heb yr anghenion cymorth uchel deimlo'n eithaf cenfigennus weithiau oherwydd hynny. Fe allen nhw deimlo ofn neu bryder. Efallai bod ganddyn nhw ofn beth mae hyn yn ei olygu i'r teulu os nad ydyn nhw'n deall y diagnosis. Efallai nad ydyn nhw'n deall beth mae hyn yn ei olygu o ran iechyd. Gall plant yn aml feddwl yn ddwys am bethau, ac fe allen nhw roi dau a dau at ei gilydd a chael 5 mewn rhai achosion. Felly efallai eu bod wedi cael y syniad anghywir am beth mae hyn yn ei olygu, ac fe allen nhw fod yn poeni am hynny. Efallai eu bod nhw'n poeni am y dyfodol hefyd. A wyddoch chi, sut mae pethau am fod? Yn enwedig os oes yna anghenion cymorth uchel iawn, pan nad ydych chi'n sicr a ydi'r plentyn ag anghenion ychwanegol neu niwrowahaniaeth am allu byw'n annibynnol. Fe allen nhw fod yn poeni am yr hyn y mae hynny'n ei olygu o ran eu dyfodol, a gwneud yn siŵr fod eu brawd neu chwaer yn iawn. Felly mae yna lawer o bethau y gallen nhw fod yn poeni amdanyn nhw. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n falch ofnadwy. Wyddoch chi, mae yna deimlad go iawn o gefnogi eu brawd neu chwaer yn aml, bod yn gefnogwr pennaf iddyn nhw os mynnwch chi.

Rydw i'n meddwl ein bod ni'n mynd drwy'r rhestr yma o emosiynau, ac fe allech chi fod yn gyfarwydd â nifer ohonyn nhw fel rhieni a gofalwyr hefyd, gan y gall fod yn anodd byw gyda'r holl straen ychwanegol yma a'r ystyriaethau nad oeddech chi wedi'u rhagweld o bosib, felly weithiau rydym ni'n gwylltio ac rydym ni'n digalonni. Ac rydw

i'n meddwl fod hynny'n wir ar gyfer brodyr a chwiorydd hefyd. Wyddoch chi, os oes yna ymddygiad anodd wedi bod. Neu os ydi rhywfaint o'u heiddo wedi cael eu difrodi neu rywbeth felly, fe allen nhw fod yn ddig am hynny. Ond yn aml, maen nhw'n garedig ac yn amddiffynnol o'u brawd neu chwaer. Efallai mai dim ond gwneud yn siŵr eu bod yn iawn maen nhw. Gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un yn gwneud hwyl am eu pennau neu'n dweud y peth anghywir, felly maen nhw'n aml yn cymryd rôl amddiffynnol, bron fel rhiant ar adegau. Efallai eu bod nhw hefyd yn teimlo'n euog, o bosib am eu bod nhw'n gallu gwneud pethau nad ydi eu brawd neu chwaer yn gallu eu gwneud, hyd yn oed os ydyn nhw'n agos o ran oedran. Neu hyd yn oed yn hŷn na nhw. Gwn y gall yr emosiynau hyn weithio'n groes hefyd mewn ffordd.

Rydw i wedi gweithio'n uniongyrchol â phlant yn eu harddegau a phobl ifanc sy'n niwrowahanol, ac roedd yna un ferch 15 oed a ddywedodd, "mae fy mrawd i'n 14. Ac mae o'n cael mynd allan ar ei ben ei hun gyda'i ffrindiau a phethau felly. A dydw i erioed wedi cael gwneud unrhyw beth felly.
Felly rydw i'n eithaf cenfigennus ohono." Ac yna, mae'r plentyn hwnnw yn ei dro yn teimlo'n euog eu bod yn gallu gwneud y pethau yma y byddai eu brawd neu chwaer wir yn hoffi gallu eu gwneud. Ond mae yna ystyriaethau ychwanegol sy'n golygu y byddai'n anodd neu'n amhosib iddyn nhw wneud hynny. Weithiau, fel allen nhw deimlo cywilydd. Rydw i'n meddwl y gallai hyn fod yn wir pan maen nhw gyda'u cyfoedion neu bobl yr un oed â nhw, ac efallai bod eu brawd neu chwaer yn ymddwyn mewn ffordd nad ydi pobl yn ei deall. Efallai eu bod yn cael pwl o golli rheolaeth neu'n stimio o bosib, a'u bod yn poeni na fydd pobl yn deall yr ymddygiad hwnnw. Neu efallai bod yr ymddygiad yn tynnu llawer o sylw at yr uned deuluol a bod hynny'n codi cywilydd arnyn nhw ac nad ydyn nhw'n siŵr sut i ddelio â'r peth. Fe allen nhw fod yn teimlo'n unig weithiau, a gallai hynny fod oherwydd nad ydyn nhw'n cysylltu â phlant eraill yr un oed yn yr un ffordd am fod eu bywyd yn teimlo'n eithaf gwahanol. Fe allen nhw fod yn llawer mwy aeddfed wyddoch chi, am eu bod yn delio gyda phethau nad ydi plant eraill eu hoedran yn delio gyda nhw, felly efallai nad ydyn nhw'n cysylltu ar yr un lefel â phlant yr un oed nad ydyn nhw'n cael yr un profiadau. Fe allen nhw deimlo bod pethau'n mynd yn drech na nhw hefyd, fel y byddwn ninnau fel rhieni a gofalwyr - gall pethau ein llethu ar adegau. Felly fe all pethau eu llethu nhw hefyd. Mae yna gymysgedd go iawn o emosiynau dan sylw.

Yna, pan mae gennych chi fwy nag un plentyn ag anghenion ychwanegol, gall hynny gymhlethu pethau mewn rhyw ffordd. Yn enwedig pan mae yna anghenion synhwyraidd sy'n gwrthdaro. Felly os oes gennych chi un plentyn awtistig, efallai eu bod yn sensitif iawn i sŵn, ac yna mae gennych chi blentyn arall sydd ag ADHD efallai, ac yn swnllyd neu'n egnïol iawn, yn brysur iawn. Gall hynny fod yn sbardun i sensitifeddau'r plentyn arall felly maen nhw bron mor wahanol ag y gallan nhw fod, ac maen nhw'n brwydro gyda'r gwrthdaro yma sy'n fwy amlwg byth oherwydd yr anghenion ychwanegol hynny. Hefyd, yr hyn rydw i wedi'i drafod yn aml gyda rhieni ydi pan mae ymddygiad un plentyn yn gwaethygu, ac yna maen nhw'n cael pwl o golli rheolaeth, mae hynny'n aml yn gallu sbarduno'r plentyn arall i golli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol, fel rhyw effaith domino. Felly mae dwyster hynny'n digwydd yn gwaethygu'r gorbryder a'r gorlwytho i'r plant eraill. Ac wrth gwrs, gall ddigwydd yr un fath pan fo'r rhieni yn niwrowahanol. Gall cael sawl person niwrowahanol yn yr un tŷ fod â'i gryfderau, ond gall hefyd ddod â heriau yn ei sgil. Fel y soniais yn gynharach, gall fod yn anodd i blentyn os ydi eu brawd neu chwaer yn malu eu heiddo ac ati, ond mae eiddo'n aml yn ymwneud â diddordeb dwys. Gwyddom fod eitemau o eiddo o bwysigrwydd arbennig i bobl niwrowahanol, felly efallai y bydd gan bobl awtistig ddiddordeb dwys lle maen nhw'n casglu eitemau fel *Funko Pops* neu *Lego* neu debyg. Ac efallai y byddan nhw wedi'u harddangos nhw mewn ffordd benodol iawn, mewn trefn benodol iawn, ac mae'n bosib y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd pan fydd eu pethau'n cael eu malu, ond hefyd eu cyffwrdd neu eu symud, neu mewn achosion eithriadol, pan fydd rhywun yn edrych ar eu pethau nhw hyd yn oed. Maen nhw'n gallu bod yn amddiffynnol iawn o'u pethau. Felly os daw brawd neu chwaer i effeithio ar y pethau yma, gall hynny achosi problemau hefyd.

Mae yna nifer o wahanol bethau'n effeithio ar frodyr a chwiorydd. Rydym ni eisoes wedi sôn am amser y rhieni. Gall y brawd neu chwaer sydd â'r anghenion cymorth mwyaf gymryd llawer o'r amser hwnnw yn aml. Mae yna effaith ar sefyllfa ariannol y teulu hefyd yn aml, pan mae yna anghenion ychwanegol dan sylw. Gall costau byw pobl ag anableddau fod yn uwch i gychwyn arni, a dyma pam fod yna fudd-daliadau anabledd ar gael fel Lwfans Byw i'r Anabl a Thaliad Annibyniaeth Personol. Efallai eich bod chi'n gwario llawer mwy ar fwyd, ar ddillad, ar brynu eitemau newydd yn lle rhai sydd wedi'u malu neu ar eitemau arbenigol, felly mae hynny'n gwneud twll mawr yn y gyllideb. Ond yn ogystal, gallai un neu fwy o'r rhieni neu ofalwyr fod wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith neu hyd yn oed roi'r gorau i weithio'n gyfan gwbl er mwyn

gallu gofalu am y plentyn. Mae hyn yn cael effaith fawr ar sefyllfa ariannol y teulu, ac yn effeithio ar yr uned deuluol gyfan. Gall fod yn anodd mynd am dro neu ar wyliau, neu fwynhau gweithgareddau penodol weithiau. Ac eto, mae hyn yn ffynhonnell fawr o euogrwydd a rhwystredigaeth a phryder i nifer o rieni. Os oes ganddyn nhw sawl plentyn ag anghenion ychwanegol, maen nhw'n aml yn teimlo bod y plentyn heb yr anghenion cymorth uchel yn colli allan. Mae hi wir yn anodd mynd allan am bryd o fwyd gyda'r teulu neu fynd i barc trampolîn neu am dro beics neu am bicnic neu ar wyliau a phethau felly. Felly yn aml iawn, dydi'r teulu cyfan ddim yn cael gwneud y pethau yma. Neu os oes yna fwy nag un rhiant sy'n ofalwr yn y teulu, rydych chi'n aml yn rhannu'r gweithgareddau yma rhyngoch chi. Felly bydd un yn mynd â'r plentyn all wneud y pethau yma a bydd y rhiant arall yn gwneud beth bynnag sy'n addas i'r plentyn sydd â'r anghenion ychwanegol, felly does yna fawr o uned deuluol. Mae'n aml yn fater o gymryd tro a rhannu pethau, all weithio'n dda iawn, ond mae'n amlwg yn cael effaith. Gall effeithio ar ffrindiau; gall rhai brodyr a chwiorydd deimlo na allan nhw ddod â ffrindiau adref i chwarae "am ein bod ni'n delio efo ymddygiad gwahanol a phethau felly yn ein tŷ ni". Neu fe allai fod yn anodd iawn i'r unigolyn niwrowahanol gael pobl eraill yn eu gofod yn eu cartref. Efallai nad ydi plant yr un oed yn deall yn iawn beth sy'n mynd ymlaen. Felly mae'n anodd iddyn nhw feithrin y cyfeillgarwch cadarn yna. Dydi hyn ddim yn wir bob tro, ond maen nhw'n gallu bod yn ystyriaethau. Gall effeithio ar fywyd ysgol mewn sawl gwahanol ffordd. Weithiau, mae yna lefel o gywilydd eu bod yn yr un ysgol a bod pobl yn gweld ymddygiad eu brawd neu chwaer ac yn tynnu arnyn nhw am nad ydyn nhw'n deall. Neu efallai eu bod nhw yn yr un ysgol ac yn teimlo'n ofnadwy o amddiffynnol a phryderus, ac yn teimlo eu bod yn cymryd rôl rhiant bron ac yn gorfod gofalu am eu brawd neu chwaer drwy'r amser pan nad ydi eu rhieni yno. Mae'n effeithio ar breifatrwydd ac eiddo. Mae teimlo bod gennych chi le i chi'ch hun yn bwysig iawn, lle mae'ch eiddo chi'n cael ei barchu ac nad oes unrhyw un yn cyffwrdd â'ch pethau chi nac yn eu malu. A gwn o brofiad personol pa mor anodd y gall delio â hynny fod. Felly fel y soniais i, roeddwn i bron yn 10 mlynedd yn hŷn na fy mrawd iau, ond roedd ganddo fo anghenion cymorth uchel iawn ac roedd o'n malu llawer o bethau. Roedd o'n gallu bod yn eithaf ymosodol. A doedd gennym ni ddim gymaint â hynny o arian pan oeddwn i'n tyfu i fyny. Rydw i'n cofio dod adref un diwrnod, ac roeddwn i wedi cynilo i brynu'r gorchudd gwely melyn hyfryd yma, ac roeddwn i'n meddwl y byd ohono fo. Ac roedd gen i 5 CD, rydw i'n meddwl, y cwbl roeddwn i'n gallu ei fforddio. Ac roeddwn i wrth fy modd gyda nhw. Fe gyrhaeddais i adref un diwrnod ac roedd fy mrawd wedi bod yn fy ystafell wely ac wedi tywallt olew

babi dros bopeth ac wedi torri fy CDs i gyd yn eu hanner. Roedd hynny'n anodd iawn, iawn i mi ddelio â fo. Ac wrth gwrs, roedd yna ryw ddisgwyliad bob tro y byddwn i'n deall, ac na fyddwn i'n ddig am fod ganddo fo'r anghenion ychwanegol yma a doedd o ddim wastad yn gallu rheoli ei ymddygiad. Ac rydw i'n gwerthfawrogi hynny'n llwyr. Ond, person ifanc oeddwn innau o hyd hefyd, wyddoch chi, a phan oedd pethau'n anodd roedd rhaid i mi ddweud, "iawn, dydw i ddim am wylltio" neu "rydw i am fod yn iawn am y peth". Rydw i'n meddwl ei bod hi'n sefyllfa anodd iawn, iawn, ac mae angen cael rheolau a gwybod beth ydi canlyniadau pethau, hyd yn oed pan mae yna ddealltwriaeth o sut mae'r cyflwr yn effeithio ar rywun ac yn gallu effeithio eu hymddygiad. Ond mae creu'r mannau diogel yna i'r plentyn sydd heb anghenion cymorth uchel yn bwysig iawn. Gall amharu ar gwsg y teulu cyfan. Mae hon yn broblem arbennig i rieni a gofalwyr, wrth gwrs, sef y rhai sy'n codi at y plentyn niwrowahanol sy'n cael trafferth cysgu ac yn gofalu amdano, ond mae'n gallu amharu ar y teulu cyfan. Unwaith eto, o brofiad personol. Rydw i'n cofio cael trafferth aros yn effro yn yr ysgol ambell i ddiwrnod. Roedd fy mrawd yn cael trafferth cysgu, roedd o'n effro ac yn sgrechian sawl gwaith y noson, neu'n gwaeddi ac yn gwneud twrw. Ac roedd hynny'n deffro'r teulu cyfan. Gall hyn fod yn anoddach byth os ydych chi'n gorfod rhannu ystafell wely gyda'ch brawd neu chwaer. Felly mae'n anodd iawn peidio ag amharu arnyn nhw pan mae cysgu'n broblem. Ac fe wyddom ni fod cwsg yn broblem benodol i bobl niwrowahanol. Gall ymdopi â gorbryder, dicter, pyliau o golli rheolaeth a chau lawr yn emosiynol fod yn anodd iawn, ac fe fyddwn ni'n trafod sut i wneud hynny'n llwyddiannus wrth fynd yn ein blaenau. Fel y soniais i, efallai eu bod yn poeni am eu rhieni, felly maen nhw'n aml yn gweld y straen ar eu rhieni ac yn ceisio camu i mewn a gwneud beth allan nhw i leihau hynny. Neu efallai eu bod yn teimlo bod ganddyn nhw lawer o gyfrifoldeb i beidio ag achosi unrhyw straen na phryder ychwanegol i'w rhieni. Unwaith eto, y pryderon hynny am y dyfodol a sut y bydd pethau i'r teulu cyfan.

Mae hynny i gyd yn swnio'n anodd iawn ac yn negyddol o bosib, ond mae yna nifer o effeithiau cadarnhaol hefyd. Yr hyn a gawn ni'n aml iawn ydi pobl ifanc sy'n aeddfed iawn ac yn annibynnol iawn. Felly mae'n gallu helpu gwreiddio'r nodweddion a'r rhinweddau cadarnhaol hynny hefyd, fel empathi, trugaredd, caredigrwydd ac amynedd. Fe allen nhw fod yn amddiffynnol, nid o'u brawd neu chwaer yn unig, ond o bobl eraill ag anableddau hefyd. Maen nhw'n deall gwahaniaethau a phobl sydd ar ymylon cymdeithas mewn nifer o ffyrdd, felly mae ganddyn nhw ddealltwriaeth arbennig o faterion fel hil a rhywioldeb ac ati hefyd. Mae empathi o'r math yma'n

datblygu o oedran ifanc iawn. Yn wir, mae yna waith ymchwil sy'n dangos y gall cael eich magu gyda brawd neu chwaer ag anghenion ychwanegol olygu bod gan yr unigolyn ddewisiadau gyrfa cadarnhaol iawn. Gyrfaoedd fel doctoriaid, nyrsys, athrawon a swyddi tebyg. Gall yr effeithiau a'r canlyniadau fod yn rhai arbennig o gadarnhaol hefyd.

Wedi dweud hyn oll, mae angen i ni allu egluro anghenion ychwanegol niwrowahaniaeth, a'r ffordd o wneud hynny ydi drwy fod yn onest ac yn ffeithiol. Gwneud gwybodaeth generig yn benodol berthnasol i'r aelod teulu a meddwl hefyd am y plentyn neu'r person ifanc rydym ni'n ei egluro iddo, gan ystyried eu hoedran a'u lefel datblygiad ac addasu'r wybodaeth i gyd-fynd â hynny. Does yna ddim un ffordd o wneud pethau sy'n addas i bawb, ac alla' i ddim dweud wrthych chi, "dyma sut i egluro pethau". Rhaid i hynny gyd-fynd â'ch gwerthoedd chi fel teulu. Rhaid iddo gyd-fynd â'ch ethos chi. Rhaid iddo gyd-fynd â'u lefel nhw o ddealltwriaeth. Ond mae angen i chi ei egluro'n glir ac yn uniongyrchol.
Ac mae yna lawer o adnoddau ar gael i'ch helpu chi. Fe soniwn ni fwy am y rheiny yn y munud. Rydw i'n meddwl bod rhaid i ni fod yn onest a chydnabod y gall niwrowahaniaeth arwain at heriau ar adegau. Does yna ddim osgoi hynny. Ond rhaid i ni fod yn gytbwys, wyddoch chi, am nad ydi niwrowahaniaeth yn negyddol i gyd yn amlwg. Mae'n cynnig llawer o agweddau cadarnhaol, felly gall fod yn fuddiol atgyfnerthu bod gan bawb eu gwahanol gryfderau a heriau, eu hoff bethau a'u cas bethau. Fe allech chi lunio proffiliau teuluol, gyda diagram bychan o bob aelod o'r teulu yn dangos eu hymennydd ac yn rhestru eu hoff bethau, eu cas bethau, eu cryfderau a'u heriau. A meddwl weithiau, "Iawn, efallai bod y pethau hyn wedi'u graddnodi ychydig yn wahanol i rywun sy'n niwrowahanol, ond mae yna lefelau uchel iawn o gryfderau sy'n dod yn sgil hynny hefyd". Felly drwy ei wneud yn ymarfer i'r teulu cyfan, dydych chi ddim yn neilltuo'r unigolyn niwrowahanol mewn ffordd negyddol, rydych chi'n dangos fod gan bawb eu cryfderau a'u gwahaniaethau, ond bod niwrowahaniaeth yn gallu pwysleisio hynny weithiau.

Fel rhieni a gofalwyr, fe ddylem ni fod yn agored i gwestiynau a gallu dilysu pryderon. Rŵan, wn i ddim amdanoch chi, ond rydw i'n aml yn canfod nad ydi amseriad y cwestiynau yma'n ddelfrydol, ac rydw i'n teimlo fy mod i wastad mewn man gwan i allu ateb y cwestiynau mawr sy'n cael eu taflu ata' i. Yn aml iawn, mae'n hanner nos a chithau ar fin mynd i gysgu pan gewch chi, "Mam, fedri di ddweud wrtha' i beth ydi

ystyr bywyd?” Neu efallai ‘mod i’n gyrru yn y car. Mae cwestiwn yn cael ei daflu ata’ i yn y ciw wrth y til yn yr archfarchnad yn aml iawn. Fe allwn ni ddweud, “Gwranda, rydw i’n dy glywed di. Rydw i eisiau dy ateb di, ond fe hoffwn i gael digon o amser a lle i allu gwneud hynny’n iawn. Felly beth am i ni roi pin ynddo fo a’i ateb o’n iawn yn nes ymlaen.” Ond gwnewch yn siŵr eich bod chi’n dod yn ôl at y cwestiwn cyn gynted ag y gallwch chi. Yr un diwrnod yn ddelfrydol, os ydi hynny’n bosib, a neilltuo amser i ateb y cwestiwn, ond ar ôl meddwl sut yr hoffech chi ei ateb. Os nad ydych chi’n siŵr o’r ateb, peidiwch â chael eich gwthio i ateb rywsut-rywsut. Fe ddylech chi deimlo y gallwch chi ddweud, “gwranda, rydw i’n dy glywed di, ond rydw i angen rhywfaint o amser i feddwl am yr ateb iawn”. Os nad ydych chi’n gwybod yr ateb, fe allwch chi ddweud hynny ac yna, “wel, beth am i ni ganfod yr ateb gyda’n gilydd?” Neu fe allwch chi ddweud, “Fe chwilia’ i am yr ateb a dod yn ôl atat ti”. Ac mae hynny’n hollol dderbyniol.

Weithiau, bydd y cwestiynau a’r pryderon yma i’w gweld yn hollol wirion i ni, ond mae’n bwysig iawn ein bod yn gwrando ac yn dilysu’r hyn mae’r plentyn yn ei ofyn, ac yn ei ateb mewn ffordd onest a ffeithiol. Gall pawb ymateb yn wahanol i ddiagnosis. Weithiau, mae’n chwyrligwgan o emosiynau i aelodau’r teulu, gan ein cynnwys ni fel rhieni a gofalwyr. Gan gynnwys brodyr a chwiorydd a’r unigolyn sy’n niwrowahanol neu y mae ganddo anghenion ychwanegol ei hun. Ac i rai pobl, mae’n anhygoel. Maen nhw’n gwirioni cael y diagnosis. Ac i eraill, fe allai fod yn anodd iawn delio â fo. Dydyn nhw ddim yn siŵr beth i’w wneud o’r peth. Dydyn nhw ddim yn gwybod sut maen nhw’n teimlo. I rai pobl, dydyn nhw ddim eisiau’r diagnosis, ac mae’n cymryd amser iddyn nhw ddod i delerau â fo. Felly mae pawb yn ymateb yn wahanol ac mae yna donnau o emosiynau sy’n mynd ac yn dod am flynyddoedd yn aml. Fe gefais i fy niagnosis 8 mlynedd yn ôl. Ac rydw i weithiau’n teimlo ‘mod i’n dal i brosesu’r holl beth. Felly mae’n broses, go iawn. Ac fe all gymryd amser. Paratowch eich hun ymlaen llaw, felly os ydych chi’n meddwl, “iawn, mae’n rhaid i mi gael sgwrs gyda nhw am hyn”, meddyliwch beth ydych chi eisiau ei ddweud a sut ydych chi eisiau egluro pethau. Meddyliwch pa gwestiynau y gallen nhw eu gofyn. A beth y mae’n bwysig iddyn nhw ei wybod ar y cam yma? Mae’n beth da cynllunio pethau yn eich pen. Does dim angen i chi boeni am y peth. Ond mae'n fuddiol i chi feddwl amdano yn hytrach na chychwyn y sgwrs heb gynllunio o gwbl. Fe all fod o fudd yn yr hirdymor a chofiwch nad oes angen iddi fod yn un sgwrs fawr a dyna ni. Mae angen i’r sgwrs fod yn un benagored. Dydi o ddim yn bwnc tabŵ na chewch chi sôn amdano eto, mae’n rhywbeth y gallwch chi ei drafod fel teulu ac fe allwch chi ychwanegu mwy o wybodaeth fesul tipyn dros

amser. Sgwrsio am niwrowahaniaeth fel teulu. Gwneud y sgyrsiau yma'n beth cyffredin. Eu cynnwys fel rhan o fywyd bob dydd os mynnwch chi. Defnyddiwch adnoddau i'ch helpu i ddeall, fel nad oes rhaid i chi geisio ei egluro ar eich pen eich hun na cheisio eu helpu nhw i ddeall ar eich pen eich hun. Mae yna lawer o bobl wedi gwneud llawer o waith i gynhyrchu llawer o adnoddau sydd ar gael i chi, a hynny am ddim yn aml iawn. Er enghraifft, mae yna fideo gwych o'r enw [*Amazing Things Happen*]. Mae hwn wedi ennill llawer o wobrau. O Ganada mae o rydw i'n meddwl, ond mae'n animeiddiad bach, a'r hyn sy'n dda amdano ydi ei fod yn siarad am awtistiaeth. Mae'n gweithio i sawl gwahanol ystod oedran. Felly rydw i'n meddwl y gall weithio o oedran cymharol ifanc o ran dealltwriaeth, ond dydi o ddim yn teimlo'n blentynnaidd. Am wn i. I bobl ifanc yn eu harddegau hwyr neu hyd yn oed oedolion.

Felly mae hwnnw'n un da i'w wylio i egluro awtistiaeth. Ers talwm, roedd yna raglen Newsround arbennig o'r enw [*My Autism and Me*], sef Rosie King yn siarad am ei hawtistiaeth ac awtistiaeth ei chwaer. Ond mae'n eithaf gwahanol i'r ddwy ohonyn nhw, ac mae'n trafod eu bywyd teuluol ac ati. Mae hwn yn para tua 15 munud. Ond mae yna nifer o lyfrau ar gael. Mae yna lawer o daflenni. Mae'n cael llawer o sylw yn y cyfryngau rŵan ac mae yna lawer mwy o bobl awtistig a niwrowahanol ar y cyfryngau cymdeithasol, felly pethau fel YouTube neu Instagram neu Tiktok? Wyddoch chi, efallai bod yna bobl ar y rheiny sy'n sôn am sut mae bod yn niwrowahanol yn effeithio arnyn nhw. Fe allai weithio'n arbennig o dda i bobl ifanc wylio hynny hefyd, yn hytrach na darllen llyfr i gael y wybodaeth honno.

Mae yna gymorth proffesiynol ar gael ar adegau, felly sesiynau fel hon, ond grwpiau rheini a gofalwyr hefyd, lle gallwch chi gysylltu â rhieni a gofalwyr eraill i drafod eich pryderon. Ac mae yna grwpiau gofalwyr ifanc yn aml, lle gall brodyr a chwiorydd fynd i gyfarfod pobl ifanc eraill sydd yn yr un cwch â nhw, gydag aelod o'r teulu sydd â niwrowahaniaeth neu angen ychwanegol. Unwaith eto, mae yna lawer yn cael eu cynrychioli ar y cyfryngau. Weithiau, fe fyddwch chi'n meddwl, "Fe alla' i wir uniaethu â hynna, ac rydw i'n cytuno efo'r ffordd maen nhw'n cael eu cynrychioli". Ond dro arall, efallai y bydd rhywbeth yn eich digio neu fe fyddwch chi'n anghytuno â'r ffordd y mae rhywbeth yn cael ei gynrychioli. Er gwaethaf hynny, gall y pethau yma gychwyn sgwrs yn y teulu mewn ffordd fwy anuniongyrchol, mewn ffordd fwy naturiol. Ac fe allwch chi ddweud, "iawn, rydan ni am eistedd o amgylch y bwrdd a thrafod hyn". Efallai y byddwch chi'n gwylio rhaglen ac yn gofyn, "wyt ti'n meddwl fod hynny'n realistig?"

neu, “beth wyt ti’n feddwl y gallen nhw fod wedi’i wneud yn well?” neu “wyt ti’n uniaethu â hynny?” Fe wyliais i rywfaint o’r gyfres The A Word sydd ar y BBC, ac un peth oedd yn sefyll allan i mi fel rhywbeth cadarnhaol oedd y berthynas rhwng y brawd a’r chwaer. Ac eto, gydag Atypical, roeddwn i’n hoffi’r portread o’r berthynas rhwng y brawd a’r chwaer. Mae yna gymeriadau awtistig yn y ddwy raglen, ond mae yna fwy a mwy o gynrychiolaeth yn y cyfryngau bellach wrth gwrs, felly mae angen i chi wylio’r pethau yma’n gyntaf a gweld sut rydych chi’n teimlo amdanyn nhw. Os ydych chi’n gyfforddus, fe allwch chi eu gwylio nhw fel teulu ac fe allan nhw fod yn sbardun i drafodaethau a helpu portreadu’r sefyllfa o safbwyntiau eraill o bosib. Cysyniadau allweddol i chi eu harchwilio wrth egluro’r cyflwr. Eglurwch fod gan bobl niwrowahanol wahaniaethau cymdeithasol yn aml, yn y ffordd maen nhw’n cyfathrebu, yn rhyngweithio, yn profi ac yn prosesu’r byd yn gymdeithasol. Efallai bod ganddyn nhw wahanol broffiliau ac anghenion synhwyraidd, felly fe allen nhw fod yn or- neu’n dan-sensitif i edrychiad, sŵn, arogl, blas, cyffyrddiad. Efallai bod eu cydbwysedd a’u hymwybyddiaeth o ofod yn cael eu heffeithio. Ac fe allen nhw gael trafferth gyda’r arwyddion mewnol hynny hyd yn oed. Yr hyn rydym ni’n ei alw’n fewndderbyniad, neu yn y Saesneg, *interoception*. Felly p’un ai ydyn nhw’n llwglyd, yn sychedig, yn llawn, yn boeth, yn oer, mewn poen, angen mynd i’r tŷ bach, y pethau yma i gyd. Fe allan nhw ddrysu’r teimladau a’r anghenion corfforol yma gyda’u hemosiynau i ryw raddau hefyd. Felly mae gwahaniaethau synhwyraidd yn rhan allweddol o fod yn niwrowahanol, yn enwedig os ydych chi’n awtistig. Rydw i’n meddwl fod deall hynny’n bwysig iawn, egluro diddordebau dwys a pha mor bwysig ydi diddordebau penodol a pham eu bod nhw mor bwysig i bobl niwrowahanol. Egluro’r cyflwr fel bod wedi’ch weirio’n wahanol. Felly cael cyfrifiadur Mac yn hytrach na chyfrifiadur Windows; mae'r ymennydd yn gweithio ac yn datblygu’n wahanol, ond does yna ddim byd o reidrwydd yn bod ar yr ymennydd hwnnw. Dim ond bod rhaid i chi ddefnyddio meddalwedd gwahanol. Rhaid i chi gyflwyno gwybodaeth yn wahanol. Mae’n cael ei brosesu’n wahanol. Ond mewn gwirionedd, gyda’r addasiadau a’r ddealltwriaeth iawn, mae’n aml yn gallu gwneud popeth y gall eich cyfrifiadur Windows ei wneud ac ati.
Gall honna fod yn gyfatebiaeth dda iawn i egluro’r cyflwr mewn ffordd syml. Unwaith eto, pwysleisio’r cryfderau yn ogystal â’r anawsterau, ac mae hyn yn beth anodd. Egluro nad ydi cydraddoldeb bob tro’n golygu bod pawb yn cael yr un peth, ond bod pawb yn cael yr hyn maen nhw ei angen. Felly mae’n gallu bod yn heriol i frawd neu chwaer weithiau, gan y gallan nhw deimlo bod un rheol iddyn nhw a rheol arall i ni, ac maen nhw’n cael maddeuant am wneud pethau y byddem ni’n cael ein cosbi am eu gwneud.

Neu’r teimlad bod y brawd neu chwaer yn cael eu trin yn arbennig o ran pethau fel yna, ac mae’n anodd egluro pam eich bod chi’n trin eich plant yn wahanol, sy’n wir. P’un ai ydyn nhw’n niwrowahanol neu fod ganddyn nhw bersonoliaeth wahanol a ffordd wahanol o ddysgu, neu rywbeth arall, mae pobl yn aml yn ymateb i wahanol bethau. Maen nhw’n ymddwyn mewn gwahanol ffyrdd. Efallai bod angen gwahanol ymyrraeth arnyn nhw. Felly egluro nad ydyn ni’n sôn am un dull cyffredin i bawb.

Dyna ydi’r maen tramgwydd go iawn rydw i’n ei weld gyda rhieni, ond mae angen cychwyn y trafodaethau hyn yn ifanc a deall fod pawb angen ei addasiadau eu hunain. Ac egluro pam y gall rhai pethau fod yn arbennig o anodd, fel rheoli eu hemosiynau, cwblhau tasgau. Fel y soniais i, hyd yn oed os ydi cwestiwn sy’n codi i’w weld yn ddigyswllt neu’n wirion, rhaid i ni allu dilysu chwilfrydedd a phryderon a’u harchwilio nhw’n agored, yn onest ac yn ffeithiol. Ac annog y drafodaeth barhaus yna drwy ddweud, “tyrd ata’ i os oes gen ti gwestiwn neu os wyt ti’n meddwl neu’n poeni am rywbeth newydd”. Nei efallai bod rhywbeth wedi digwydd yn yr ysgol nad ydych chi’n ymwybodol ohono. Ydych chi eisiau iddyn nhw allu dod atoch chi a dweud, “fe ddywedodd rhywun hyn wrtha’ i” neu “fe ddigwyddodd hyn yn yr ysgol heddiw, ac fe welais i hyn yn digwydd gyda fy mrawd”? Rydych chi eisiau iddyn nhw allu dod atoch chi gyda phethau fel yna. Rhowch fan diogel iddyn nhw rannu eu hemosiynau a’u teimladau a thrafodwch ganfyddiadau ac ymatebion pobl eraill, yn gadarnhaol ac yn negyddol.

Gall fod yn fuddiol rhoi atebion hawdd neu esboniadau syml neu ymadroddion cyffredin i’r brawd neu’r chwaer eu defnyddio. Er enghraifft, os byddan nhw’n dod ar draws rhywun pan nad ydych chi yna sy’n dweud, “mae dy chwaer di’n awtistig, beth mae hynny’n ei olygu felly?” neu “Rydw i wedi clywed fod gan dy frawd di ADHD, sut mae hynny’n effeithio arnat ti?” Efallai y bydd angen i chi roi ambell i esboniad iddyn nhw i ateb cwestiynau fel hyn, i’w helpu nhw. Neu eu helpu nhw i ddelio â sylwadau negyddol mewn ffordd iach. Gallwch ymestyn y drafodaeth hon i sôn am unrhyw ddiagnosis arall sydd gan eich plant, ac effaith y cyflyrau hyn sy’n cyd-ddigwydd hefyd. Yn aml iawn, dydi niwrowahaniaeth ddim yn dod ar ei ben ei hun. Yn enwedig o ran awtistiaeth, mae yna nifer o gyflyrau cyffredin sy’n cyd-ddigwydd, o epilepsi i glefydau hunanimíwn i broblemau iechyd meddwl. Yn aml, mae yna gyflyrau eraill hefyd. Mae’n bwysig cymryd ymagwedd gyfannol a siarad am y cyfan. Rhowch strategaethau iddyn nhw i gyfathrebu’n well. Er enghraifft, “os wyt ti’n ceisio cyfathrebu gyda dy frawd neu

chwaer, defnyddia eu henw cyntaf i gael eu sylw, fel eu bod yn gwybod dy fod di'n siarad gyda nhw." Dweud wrthyn nhw siarad yn fwy araf a chlir, a rhoi amser i'r brawd neu chwaer brosesu'r hyn maen nhw wedi'i ddweud ac ymateb. Gofyn iddyn nhw ddweud un peth ar y tro, a thorri gwybodaeth i lawr yn ddarnau haws i'w deall. "Dweud yr hyn rwyt ti'n ei olygu a golyga'r hyn rwyt ti'n ei ddweud", felly bod yn glir iawn o ran yr hyn maen nhw'n ei ddweud. Ac os ydyn nhw'n gwneud cynlluniau neu addewidion, rhaid cadw atyn nhw cymaint ag y gallan nhw. Ac mae defnyddio cymhorthion gweledol yn helpu hefyd. Llunio'r strategaeth teulu cyfan yna. Mae'n fuddiol iawn cynnig amser a sylw penodedig, felly neilltuwch amser penodol ar gyfer y brawd neu'r chwaer pryd bynnag y mae hynny'n bosib. Blaenoriaethwch ddigwyddiadau a gweithgareddau sy'n bwysig iddyn nhw. Felly pan mae rhywbeth penodol yn codi sy'n bwysig iawn, er enghraifft, mae ganddyn nhw ran mewn sioe. Efallai y gallwch chi gael gafael ar rywun i warchod y plentyn ag anghenion ychwanegol er mwyn gallu bod yna i roi'ch sylw i gyd iddyn nhw ar gyfer y digwyddiad arbennig hwnnw, mae hynny'n bwysig iawn. Ac fe wn i nad ydi hynny'n bosib bob tro, coeliwch chi fi. Wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n cael y broblem honno, lle'r oedd hi'n anodd iawn i fy rhieni gydbwyso pethau gyda fy mrawd, a bod yno i roi sylw i mi. Rydw i'n cofio bod mewn un sioe yn benodol. Doedd yna neb i warchod fy mrawd iau ac roedd rhaid i mam ddod â fo gyda hi ac yn anffodus, roedd o'n swnllyd ac aflonydd iawn ac yn tynnu fy sylw i pan o'n i ar y llwyfan. Yn y pen draw, bu'n rhaid i mam adael ac roedd hi wedi torri ei chalon, druan ohoni. A doedd yna ddim bai ar neb. Dim ond un o'r pethau hynny. Ond os gallwch chi gael y digwyddiadau arbennig hynny o leiaf, lle gallwch chi ymroi eich sylw iddyn nhw? Mae hynny'n bwysig.

A gwneud yn siŵr eu bod yn cael rhywfaint o seibiant hefyd. Felly rhoi eu hamser a'u lle eu hunain iddyn nhw oddi wrth eu brawd neu chwaer niwrowahanol i ymlacio weithiau. Rydym ni fel rhieni a gofalwyr yn aml angen rhywfaint o amser i ni'n hunain. Ac mae'r un peth yn wir i frodyr a chwiorydd hefyd. Gall hynny fod mewn sawl ffordd wahanol. Efallai eu bod nhw'n mynd am de i dy ffrind neu hyd yn oed yn cysgu draw yno, neu fe allwch chi ddweud, "Iawn, dos di i dy ystafell wely. Fe wna i'n siŵr nad oes neb yn dy boeni di am ddwy awr". Efallai mai'r plentyn niwrowahanol sy'n cael seibiant am ychydig oriau. Mae'n dibynnu pa fath o gefnogaeth sydd gennych chi, ond mae cael lle fel yna yn bwysig, ym mha ffordd bynnag y gwnewch chi hynny. Anogwch nhw i fynegi eu hemosiynau a neilltuwch amser penodol i wneud hyn, pan allwch chi ganolbwyntio arnyn nhw ac ymgysylltu â nhw heb unrhyw amhariad, os ydi hynny'n

bosib. Dysgwch strategaethau ymlacio iddyn nhw. Rydw i'n aml yn cynnal sesiynau ar gyfer rhieni a gofalwyr lle bydda' i'n dysgu'r strategaethau yma ar gyfer llythrennedd emosiynol a rheoli gorbryder a rheoli egni ar gyfer yr unigolyn niwrowahanol. Ond rydw i hefyd yn defnyddio'r rhain ar gyfer y teulu cyfan. Mae pethau fel ymwybyddiaeth ofalgar, gwrando ar gerddoriaeth, ASMR hefyd yn fuddiol iawn ar gyfer y brawd neu'r chwaer. Ac mae'n bwysig rhoi hwb i hunan-barch y brawd neu'r chwaer pryd bynnag y gallwch chi. Dangoswch eich gwerthfawrogiad am eu cymorth a'u hamynedd. Neu os gwelwch chi eu bod wedi cyfathrebu'n arbennig o dda gyda'u brawd neu chwaer, neu eu bod wedi sefyll i fyny drostyn nhw, neu wedi bod yn arbennig o garedig neu wedi'ch helpu chi, cofiwch ddweud, "Rydw i'n gweld beth rwyt ti wedi'i wneud ac rydw i'n gwerthfawrogi hynny'n arw." Mae'n anodd cael y sgyrsiau yna weithiau, felly ar ddiwedd y dydd fe allech chi wneud nodiadau bach, wyddoch chi, nodiadau bach byr, a'u plygu nhw a'u rhoi nhw mewn jar. Ac yna fe fydd y jar yma o bethau cadarnhaol rydych chi wedi'i sylwi amdanyn nhw ganddyn nhw i'w darllen. Felly mae yna sawl gwahanol ffordd o wneud hyn, y strategaethau teulu cyfan. Rhaid i bawb fod ar yr un dudalen i gael y llwyddiant gorau, felly mae defnyddio cymhorthion gweledol fel teulu, defnyddio amserlenni teulu gweledol o amgylch y tŷ, pawb yn defnyddio'r un cymhorthion cyfathrebu a straeon cymdeithasol, yn fuddiol. Mae hefyd yn fuddiol iawn sefydlu rheolau'r tŷ neu reolau'r teulu neu gontract teuluol, os mynnwch chi, sy'n fuddiol iawn os ydych chi i gyd wedi'i greu gyda'ch gilydd ac wedi cyfrannu ato. Fel bod y plant yn teimlo fod ganddyn nhw rhywfaint o berchnogaeth arno hefyd. Maen nhw'n llawer mwy tebygol o'i ddefnyddio a theimlo'n rhan ohono. Felly rhywbeth rydych chi'n ei greu gyda'ch gilydd gyda threfnau clir a chalendrau ac ati. Ymarfer a hybu'r syniad o aros tro gyda gemau syml iawn i gychwyn a datblygu ar hynny, rhoi amser a lle yn ôl yr angen. Fe sylwch chi fod hyn yn thema gyffredin yma unwaith eto. Mae'n bwysig iawn rhoi lle ac amser iddyn nhw yn ôl yr angen, felly cyn neu ar ôl yr ysgol o bosib. Amser gwely. Mae'n dibynnu ar eich sefyllfa chi. Defnyddio gwobrau a phethau i ysgogi. Mae'n bwysig iawn bod pawb yn gyson, yn gwybod beth ydi'r cynllun, yn 'canu yn yr un cywair' fel petai, gan mai cysondeb sy'n gwneud strategaethau'n llwyddiannus yn y bôn. Bod gyda'ch gilydd? Wel, gall hynny fod yn heriol weithiau a dweud y gwir. Felly yr hyn sydd wir yn bwysig ydi bod ganddyn nhw eu lle penodol eu hunain. Eu hystafell wely eu hunain, er enghraifft. Dydi hynny ddim yn bosib weithiau. Weithiau mae'n rhaid iddyn nhw rannu, ac os felly, gall fod yn fuddiol iawn iddyn nhw gael eu 'parth' eu hunain, felly rhyw ffiniau clir i nodi pa ran ydi eu lle nhw a pha ran ydi lle eu brawd neu chwaer. Ac fe allwch chi wneud hynny

gyda'r dodrefn neu'r addurniadau rydych chi'n eu defnyddio, rhannu'r ystafell yn weledol mewn rhyw ffordd i ddangos, "iawn, dyma dy le di".

Neu fe allen nhw fod i lawr grisiau yn yr ystafell fyw neu'r ystafell fwyta, ond bod ganddyn nhw le penodol y maen nhw'n tueddu i'w ddefnyddio. Rhoi gwobrau, bod yn garedig ac yn drugarog at y naill a'r llall, modelu ymddygiad da. Gadael iddyn nhw gadw eiddo y maen nhw'n ei drysori yn ddiogel. Roedd hyn yn allweddol i mi. Yn y pen draw, roedd rhaid i mi roi clo ar ddrws fy ystafell wely yn llythrennol. Pan o'n i yn fy arddegau, roedd gen i ryw fwcl enfawr gyda chlo clap ar ddrws fy ystafell wely, ond roedd hynny'n golygu bod fy eiddo i'n ddiogel ac roedd hynny'n bwysig iawn i mi. Felly efallai fod gennych chi ystafell â chlo arni neu gwpwrdd neu gist fach â chlo i gadw'r pethau pwysicaf. Mae'n arbennig o bwysig bod ganddyn nhw rhywle i gadw'r pethau maen nhw'n eu trysori fwyaf yn ddiogel os oes yna broblem gyda malu eiddo ac ati.

Mae'n fuddiol cael eu heitemau technoleg eu hunain os ydi hynny'n bosib, gan fod llawer o ffraeo'n digwydd dros dechnoleg a phwy sy'n defnyddio'r PlayStation neu'r Switch neu'r iPad a phethau felly. Dydi hynny ddim bob tro'n bosib, wn i, yn ariannol ac am resymau eraill. Efallai eu bod yn rhannu eitemau, ac os felly, mae angen cael rheolau pendant ac amserlen o bosib, sy'n nodi amseroedd penodol. Felly bod pob plentyn yn cael hanner awr o amser sgrin y diwrnod, neu beth bynnag ydi'r rheol yn eich teulu chi, a gwneud yn siŵr eu bod yn cael yr un faint o amser. Ac nad ydyn nhw'n ffraeo dros y ddyfais, neu "rydw i'n ei ddefnyddio fo rŵan", "dyma dy hanner awr di, a dyma dy hanner awr dithau", pethau felly. Anogwch weithgareddau'r ddau blentyn. Mwynhewch ddod o hyd i elfennau cyffredin a manteisio ar hynny a'i annog. A hybu gemau nad ydyn nhw'n canolbwyntio ar ennill neu golli. Mae bod yn gystadleuol yn aml yn broblem i bobl niwrowahanol, felly mae cael gemau sy'n hwyl lle nad oes unrhyw un yn ennill nac yn colli yn llai tebygol o achosi gwrthdaro ac yn fwy tebygol o arwain at fwynhad o ran rheoli, gobeithio.

Mynegi emosiynau. Rydych chi eisiau creu cyfleoedd i frodyr a chwiorydd drafod a mynegi sut maen nhw'n teimlo, ac weithiau rydym ni fel rhieni a gofalwyr yn teimlo bod rhaid i ni fod yn gryf a chadw pethau dan reolaeth, felly efallai nad ydym ni'n rhannu ein hemosiynau mor rhwydd gyda'r plant. Yn fy marn i, mae dangos sut rydym ni'n teimlo i ryw raddau o les i'n plant ni. Dydyn ni ddim yn berffaith, ac rydym ni'n

cael trafferth ymdopi gyda'n hemosiynau a'n pryderon hefyd. Rydym ni'n teimlo'n rhwystredig neu wedi'n llethu ac mae hynny'n rhoi lle iddyn nhw beidio gorfod bod yn berffaith, wyddoch chi, ac maen nhw'n teimlo, "iawn, maen nhw'n deall, ac fe alla' i siarad am hyn. Dydyn nhw ddim am fy marnu fi na meddwl 'mod i'n wirion." Mae'n meithrin y cysylltiad yna. Felly rhannwch sut rydych chi'n teimlo gyda nhw. Gall hynny eu helpu i siarad gyda chi. Mae'n ymwneud â llythrennedd emosiynol ac mae trafodaethau fel hyn yn rhan o fywyd teuluol, bywyd bob dydd.

Canolbwyntio ar y pethau cadarnhaol hefyd, yn ogystal â'r heriau, fel rydw i'n ei ddweud drosodd a throsodd. Pan fydda' i'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl ifanc yn eu harddegau, rydw i'n aml yn defnyddio'r strategaeth 'tri pheth da', lle'r ydych chi'n enwi tri pheth da sydd wedi digwydd y diwrnod hwnnw. Ond fy ffefryn ydi'r ymarfer rhosyn, ac mae'r bobl ifanc rydw i wedi gweithio gyda nhw wedi mwynhau hwn. Felly'r syniad y tu ôl i hwn ydi eich bod chi'n meddwl am rosyn, ac mae'r blodyn yn cynrychioli rhywbeth da sydd wedi digwydd. Mae'r ddraenen ar y coesyn yn cynrychioli rhywbeth oedd yn anodd neu nad oedd yn braf.
Mae'r gwely blodau'n cynrychioli rhywbeth rydych chi'n edrych ymlaen ato. Ac mae'r garddwr yn cynrychioli rhywun a'ch helpodd chi, ac mae hwn yn ymarfer hyfryd. Fe allech chi wneud hyn yn ddyddiol, neu unwaith yr wythnos. Ewch o amgylch pawb a rhannu rhywbeth, gan wneud yn siŵr ei fod yn rhan o'ch bywyd bob dydd. Unwaith eto, defnyddiwch lyfrau, rhaglenni teledu, ffilmiau neu eich profiadau eich hun i helpu archwilio teimladau, ac fe allwch chi ddefnyddio unrhyw raglen deledu yr holl ffordd o Tomos y Tanc neu Peppa Pinc i straeon llawer mwy cymhleth i oedolion. Fe allech chi weld Tomos y Tanc a dweud, "wel, roedd James yn torri ei galon am ei fod wedi gwylltio ac yna fe chwarddodd y trenau eraill ar ei ben am dorri ei galon. Beth ydych chi'n feddwl ddigwyddodd yn y fan yna a sut ydych chi'n meddwl y gallai fod wedi delio'n well â'r sefyllfa?" Mae yna wastad wers. Ond yn hytrach na mynd, "iawn, beth am eistedd i lawr i siarad am deimladau", neu, "rydym ni'n mynd i drafod ymddygiad", mae'n llawer mwy naturiol ac mae yna lai o bwysau weithiau wrth godi'r cwestiynau hyn o raglenni teledu a llyfrau. Defnyddiwch gymhorthion gweledol eraill i'ch helpu chi hefyd. Pethau fel straeon cymdeithasol, thermomedrau emosiynol. Rydw i wrth fy modd gyda'r ffilm Inside Out gan Pixar, ac mae yna lwyth o gymhorthion gweledol ar gael ar lein y gallwch chi eu lawrlwytho a'u hargraffu i helpu gydag emosiynau yn seiliedig ar y ffilm yma.

Mae cynllun ar gyfer pyliau o golli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol yn rhywbeth pwysig iawn i'w gael fel teulu. Mae unigolion yn colli rheolaeth neu'n cau lawr yn emosiynol pan mae rhywbeth yn eu llethu neu'n mynd yn ormod iddyn nhw neu os ydyn nhw'n teimlo dan fygythiad neu ofn i'r pwynt lle mae eu corff yn paratoi i ymladd, ffoi neu rewi ac maen nhw'n colli arni. Mae pwl o golli rheolaeth yn ffordd allanol o gyfleu hyn, lle gall rhywun fod yn ymosodol, efallai'n gwaeddi. Fe allen nhw fod yn anelu ergydion, yn malu pethau neu'n eu hanafu eu hunain, ac mae cau lawr yn emosiynol yn ymateb cwbl groes i hynny. Yr un peth sy'n mynd ymlaen yn fewnol ond maen nhw'n rhewi yn allanol ac yn colli'r gallu i gyfathrebu ac ati. Felly mae egluro beth ydi pwl o golli rheolaeth a beth ydi cau lawr yn emosiynol yn allweddol. A hefyd llunio cynllun lle mae gan bob aelod o'r teulu rôl benodol. Felly i frawd neu chwaer, fe allen nhw fod yn gwybod mai eu cynllun nhw, pan fydd pwl o golli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol yn digwydd gartref, ydi mynd i'w hystafell wely a chau'r drws nes y byddwch chi'n dweud wrthyn nhw bod pethau wedi tawelu. Neu os nad ydyn nhw'n gallu bod ar eu pen eu hunain, efallai bod brawd neu chwaer hŷn yno gyda nhw, neu riant arall, ac efallai y gallwch chi dweud, "iawn, dos di i'r gegin gyda Dad ac fe arhosa' i yn yr ystafell fyw i helpu tawelu dy frawd neu chwaer." Yn y cynllun colli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol hwn, rydych chi eisiau cynnwys gwybodaeth am y pethau all achosi gorbryder neu fynd yn ormod i'r unigolyn, sef y sbardunau posib. Egluro pa ymddygiad y gallen nhw ei weld neu ei brofi. Ac ystyried pa gamau neu strategaethau gwahanol allai fod eu hangen mewn gwahanol amgylchiadau. Pan fyddwn ni'n mynd am dro fel teulu, rydym ni yn ein teulu ni'n galw ein car yn 'barth diogel symudol'. Felly os oes yna bwl o golli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol yn digwydd, y cynllun ydi cyrraedd y car cyn gynted ag y gallwn ni a'i ddefnyddio fel man diogel i ddod drwy'r pwl hwnnw os ydi hynny'n bosib. Ond os ydych chi yn nhŷ aelod teulu, fe allai fod yn strategaeth wahanol. Felly mae angen meddwl am hynny hefyd. Yr hyn sydd wir yn bwysig ydi nad ydi pawb yn rhoi eu pig i mewn yn ceisio delio â'r sefyllfa, gan fod hynny'n aml yn ei waethygu neu'n gwneud iddo bara'n hirach. Felly er enghraifft, pe bai fy mrawd yn cael pwl o golli rheolaeth ac mae Mam yn gwaeddi a Dad yn dweud, "Pwylla, beth am wneud hyn yn lle'r llall", ac yna mae Nain yn dweud, "Fyddwn i ddim wedi derbyn hyn yn fy nydd i". Neu pan mae pawb yn gwaeddi neu'n siarad neu'n dweud eu dweud, ac mae popeth yn ddryslyd ac yn ormod, dydi hynny ond yn cynyddu cynnwrf yr unigolyn. Felly bwriad cynllun colli rheolaeth neu gau lawr yn emosiynol ydi osgoi gorlwytho'r synhwyrau, osgoi sbardunau a phawb yn cynnig gwahanol awgrymiadau. Gall hyn oll helpu lleihau'r pwl hwnnw o golli rheolaeth neu gau lawr yn

emosiynol yn hytrach na'i ymestyn. Ac mae'n gwneud yn siŵr, pan mae'r cynllun hwn gennych chi, eich bod chi'n gwybod bod yna ragofalon diogelwch ar gyfer y brawd neu chwaer pan fo angen hynny.

Fel y dywedais i, mae cynllunio ar gyfer y dyfodol yn allweddol, oherwydd mae'n bosib na fydd unigolyn niwrowahanol yn gallu byw'n annibynnol, yn enwedig os oes yna gyflyrau sy'n cyd-ddigwydd. Pethau fel anableddau dysgu sy'n effeithio eu gallu i fod yn annibynnol. Efallai eich bod chi fel brawd neu chwaer yn poeni am hynny, yn poeni beth fydd yn digwydd pan na fydd eich rhieni yn gallu gofalu amdanyn nhw mwyach, neu pan fydd dim ond y ddau ohonoch chi ar ôl. Felly, er ei fod yn teimlo'n bell iawn i ffwrdd yn y dyfodol, ac mae'n aml yn beth ofnadwy i orfod meddwl amdano, mae'n bwysig peidio ei ddiystyru. Mae'n bwysig siarad amdano. Yn aml, mae'n amhosib gwybod yn union beth sydd i ddod. Efallai bod gennych chi blentyn 8 mlwydd oed ac yn meddwl, "wn i ddim a fyddan nhw'n gallu byw'n annibynnol ai peidio." Ac fe allai pethau edrych yn hollol wahanol mewn dwy neu dair blynedd. Ond wedyn, fe allwch chi ddweud, "iawn, wel, dyma ydym ni'n ei feddwl sydd fwyaf tebygol. Ond dydyn ni ddim yn gwybod yn bendant. Fe ddown ni'n ôl i ailasesu'r sefyllfa, ond os bydd hyn yn digwydd, dyma fydd y cynllun. Os bydd hyn yn digwydd, dyma fydd y cynllun." Mae'n anodd iawn siarad am a hyd yn oed meddwl am hyn, ond mae'n hanfodol bwysig eich bod yn gwneud. A chwiliwch am gymorth yn lleol neu ar lein. Fel y dywedais i, gall brodyr a chwiorydd deimlo'n unig neu'n wahanol, felly mae'n bwysig bod ganddyn nhw rwydwaith o bobl eraill. Rydw i'n siŵr eich bod chi fel rhieni a gofalwyr wedi cael budd mawr o gysylltu â rhieni a gofalwyr eraill, sy'n delio â'r un problemau, sy'n deall pethau, ac rydych chi wedi creu cysylltiad. Mae hynny'n bwysig i frodyr a chwiorydd hefyd. Edrychwch ar ganolfannau gofal lleol, canghennau'r National Autistic Society, neu'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae yna lawer o bethau ar gael yn aml nad ydyn ni o reidrwydd yn ymwybodol ohonyn nhw. Weithiau, bydd gan y gwasanaethau cymdeithasol gynlluniau lle maen nhw'n mynd â brodyr a chwiorydd allan i'r sinema neu rywle tebyg, wyddoch chi, er mwyn iddyn nhw gael rhyw fath o amser arbennig ac amser i ffwrdd yn gwneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau hefyd. Weithiau, mae yna grwpiau gofalwyr ifanc lleol neu fforymau ar-lein. Mae yna lawer o rwydweithiau i ofalwyr ifanc ar gael, yn lleol ac yn genedlaethol, ac maen nhw'n gallu bod yn fuddiol iawn. Gallu siarad â phobl eraill sy'n cael profiadau tebyg.

Ond cofiwch na allwch chi dywallt o gwpan wag. Os byddwch chi'n chwythu'ch plwc, allwch chi ddim helpu unrhyw un arall. Felly nid mwynhad ydi gofalu amdanoch eich hun a ddylech chi ddim teimlo'n hunanol am wneud hynny. Mae'n rheidrwydd. Gwn ei fod yn anodd gwneud hynny mewn gwirionedd. Mae'n anodd cael amser i'w dreulio arnoch chi'ch hun. Manteisiwch ar gyfleoedd bychain i ofalu amdanoch eich hun, a byddwch yn garedig gyda chi'ch hun. Gyda'r holl euogrwydd a'r dryswch yna rydych chi'n ei deimlo. Cofiwch, rydych chi'n gwneud tasg anodd iawn cystal ag y gallwch chi. Felly ceisiwch fod yn garedig tuag atoch eich hun. Fe allwch chi ddysgu mwy amdanom ni, Autside, ar ein gwefan. Rydym ni hefyd ar Facebook. Mae gennym ni hefyd rhywbeth o'r enw Autcasts, sef podlediadau dan arweiniad unigolion awtistig, sydd ar gael ar ein gwefan, ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar YouTube.