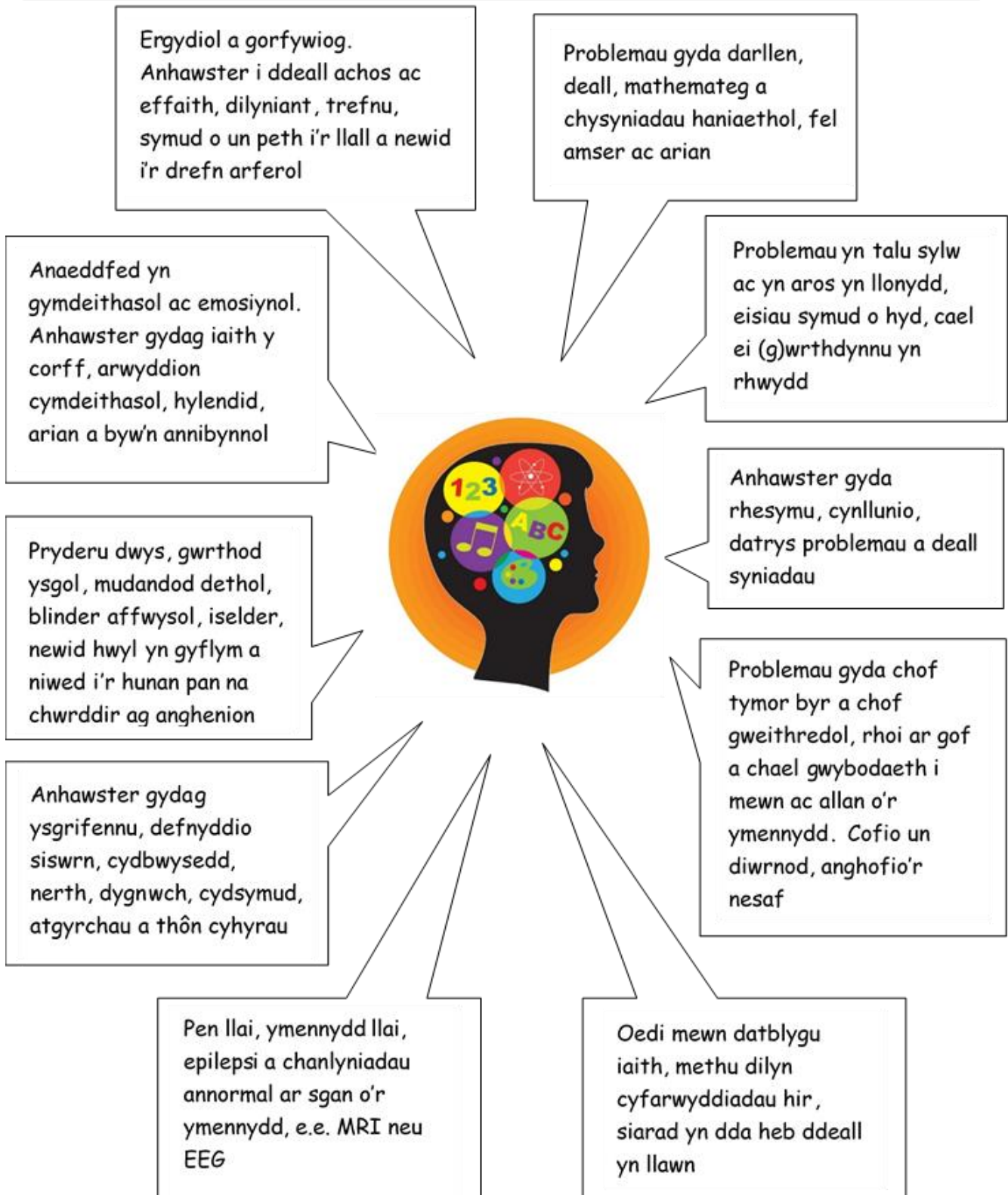


Beth yw FASD?

Mae Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) yn disgrifio beth sy'n digwydd i ymennydd a chorff unigolyn sy'n datblygu yn y groth pan fydd alcohol yn bresennol. Mae FASD yn anabledd hyd oes. Mae unigolion ag FASD yn cael problemau gyda bywyd bob dydd ac eisiau cymorth gyda sgiliau symud, iechyd corfforol, dysgu, cof, talu sylw, cyfathrebu, rheolaeth emosiynol a sgiliau cymdeithasol i gyrraedd eu potensial llawn. Mae pob unigolyn ag FASD yn byw gyda'i gryfderau a'i heriau ei hunan.

Deg sialens ymennydd posibl mewn unigolyn ag FASD



Beth sy'n helpu gartre?

Trefn a Strwythur

- Geiriau, lluniau neu amseryddion ar gyfer gwahanol gweithgareddau
- Yr un drefn bob dydd
- Symbolau gyda lluniau, calendrau a dyddiaduron

Perthynas

- ♥ Datblygwch ymddiriedaeth
- ♥ Dangoswch gydymdeimlad, gofal a chysondeb
- ♥ Gweithiwch ochr yn ochr
- ♥ Byddwch yn hyblyg pan fydd pethau'n mynd yn drech
- ♥ Adeiladwch ar gryfderau a diddordebau
- ♥ Mynnwch hwyl gyda'ch gilydd!

Meddwl a Rhesymu

- ☁ Gweithiwch gyda'ch gilydd fel tîm
- ☁ Cynllunio gyda'ch gilydd
- ☁ Mynd o gam i gam
- ☁ Helpu gydag amser ac arian
- ☁ Ymarfer sgiliau bywyd gyda'ch gilydd (croesi'r ffordd, siopa)

Amgylchedd

- ♠ Newid yr amgylchedd, nid yr unigolyn
- ♠ Gostwng lefel sŵn, pobl ac annibendod
- ♠ Trefnu teganau a dillad
- ♠ Gwneud cwtsh tawel â blancedi a chlustogau

Cyfathrebu

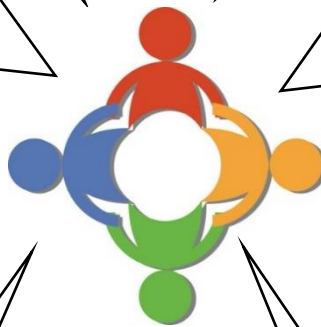
- ✓ Arafu
- ✓ Cadw'n gryno ac yn syml
- ✓ Dangos yn ogystal â dweud
- ✓ Ail-adrodd ac eto fyth
- ✓ Cefnogi a chanmol ymdrech
- ✓ Trio'n wahanol nid yn galetach, os na ddaw llwyddiant yn syth

Tawelu

- ≈ Symud er mwyn ymlacio (e.e. bownsio, siglo, troi, reidio beic)
- ≈ Cymryd bath neu dylino'r corff
- ≈ Symudiadau gymnasteg (e.e. naid seren, llawsefyll, olwyn dro)
- ≈ Cadw'r un drefn cyn gwely, gyda siglo a darllen i blentyn

Synhwyrdd

- ♣ Lleihau ysgogi (e.e. tynnu labeli oddi ar ddillad, darparu dillad cotwm meddal heb wrymiau)
- ♣ Defnyddio symud i dawelu'r synhwyrddau (e.e. gwthio neu dynnu'r hwfer neu frwsh, gwasgu Play-Doh, llysnafedd neu does bara)



Beth sy'n helpu yn yr ysgol neu'r coleg?

Cyfathrebu

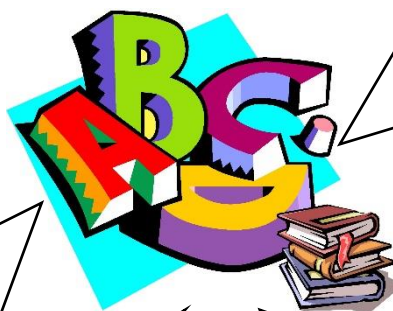
- ✓ Cadwch gyfarwyddiadau yn eglur, syml a chryno
- ✓ Dwedwch beth sydd ei eisiau, **nid** beth sydd **ddim** ei eisiau
- ✓ Dangoswch yn ogystal â dweud
- ✓ Arafwch i ganiatáu amser i brosesu
- ✓ Ailadroddwch ac eto fyth
- ✓ Atgoffwch beth fydd yn digwydd nesaf
- ✓ Canmolwch a chefnogwch ymdrech

Perthynas

- ♥ Datblygwch berthynas o ymddiriedaeth
- ♥ Byddwch yn bendant ond yn ofalgar
- ♥ Byddwch yn gyson
- ♥ Gweithiwch gyda'ch gilydd fel tîm
- ♥ Adnabyddwch arwyddion straen
- ♥ Cefnogwch a byddwch yn hyblyg
- ♥ Disgwyliwch lai pan fydd straen yn cynyddu
- ♥ Adeiladwch ar gryfderau a diddordebau

Amgylchedd

- ♣ Addaswch yr amgylchedd
- ♣ Gostyngwch lefel sŵn, pobl ac annibendod
- ♣ Darparwch le gwaith tawel
- ♣ Crëwch le diogel i ymdawelu/aillffurfio



Synhwyrdd

- ≈ Toriadau rheolaidd yn ystod y dydd i symud
- ≈ Bwydlen synhwyrdd
- ≈ Addasu'r sedd/ddeg
- ≈ Caniatewch deganau ffwdanu

Trefn a strwythur

- Amserlen ac athrawon cyson
- Hyfforddi'r holl staff am FASD
- Amserlen weledol ar gyfer pob dydd
- Rhybuddiwch am newid ymlaen llaw
- Helpwch gyda throsglwyddo (e.e. o'r wers i ginio)
- Goruchwylio toriadau amserau cinio (e.e. cyfaill lle chwarae, man tawel i fwyta, clybiau amser cinio)

Arddull dysgu

- ✚ Dysgu gyda'r holl synhwyrddau
- ✚ Caniatáu gweithio mewn grŵp, pâr ac 1:1
- ✚ Gwahaniaethu gwaith, gyda llai o ysgrifennu a mwy o ofod
- ✚ Ffocysu ar sgiliau bywyd
- ✚ Ymarfer sgiliau haniaethol yn y byd go-iawn, e.e. amser, arian
- ✚ Gwneud dysgu yn hwyl trwy ddefnyddio cryfderau a diddordebau
- ✚ Annog rhoi cynnig arni
- ✚ Adolygu'n aml
- ✚ Lleihau gwaith cartref
- ✚ Cyfathrebu â'r cartre'n rheolaidd

Gwybodaeth bellach

Tudalen Facebook FASD CYMRU (cyhoeddus)

Grŵp Facebook FASD CYMRU (grŵp cefnogi preifat)

Grŵp Facebook FASD UK (grŵp cefnogi preifat)

NOFAS-UK – adnoddau i rieni, plant ac athrawon (gan gynnwys cwrs ar-lein ar FASD)

<http://www.nofas-uk.org/?cat=21>

Healthy Child Manitoba (Canada) Cefnogi pobl ag FASD – ar gyfer addysgwyr a rhieni

<https://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/resources.html>

Complex Learning Disabilities and Difficulties (CLDD) – pecyn briffio ar FASD

<https://barrycarpentereducation.com/tag/fasd/>

FASD Network UK – adnoddau i athrawon, gofalwyr, plant, ymarferwyr ac oedolion ag FASD

<http://www.fasdnetwork.org/resources.html>

