

# Canllaw i Rieni: Gwella lles pobl ifanc sydd ag anableddau dysgu



Prosiect ar y cyd rhwng Prifysgol Warwick,  
Cerebra, Mencap, Challenging Behaviour  
Foundation, a rhieni plant sydd ag  
anableddau dysgu

Roedd y syniad ar gyfer y llyfryn hwn wedi'i gymell gan bryderon rhieni ynghylch diffyg canllaw hygyrch ar sut gall teuluoedd helpu i hybu lles eu plentyn sydd ag anabledd dysgu. Hoffem ddiolch i'r holl rieni a gyfrannodd eu straeon yn y llyfryn hwn, i'r holl rieni a gymerodd ran mewn astudiaethau ymchwil dros y blynyddoedd, ac i'r rhieni a roddodd eu hadborth i ni ar y llyfryn hwn.

**Lluniwyd gan:** Samantha Flynn, Vaso Totsika, a Richard P. Hastings

**Dyluniadau gan:** Claire Flynn

**Mewn cydweithrediad â:** Chyfweliadau â chwe gofalwr teuluol plant sydd ag anableddau dysgu, grŵp ffocws gyda naw gofalwr teuluol plant sydd ag anableddau dysgu, Margaret Kelly a Joanne Sweeney ([Mencap Gogledd Iwerddon](#)), Tracy Elliott ([Cerebra](#)), a Viv Cooper OBE a Jacqui Shurlock ([The Challenging Behaviour Foundation](#))

Cyfieithwyd gan Wasanaeth Cyfieithu Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

## **Rhagarweiniad: Lles plant sydd ag anableddau dysgu**

### Â beth mae'r llyfryn yn ymwneud?

Mae'r llyfryn hwn wedi'i greu er mwyn helpu rhieni i gynorthwyo lles eu plentyn ifanc sydd ag anabledd dysgu (rhwng 0 a 5 oed).

Daw'r wybodaeth yn y llyfryn o ymchwil gan dîm ym Mhrifysgol Warwick (Samantha, Vaso a Richard). Gyda'n cydweithwyr, rydym wedi bod yn astudio lles teuluoedd plant sydd ag anabledd dysgu am dros 20 mlynedd. Mae'r llyfryn hwn yn defnyddio ein hymchwil, ac mae ganddo ffocws penodol ar les plant. Dangoswyd bod y gweithgareddau teuluol sydd wedi'u disgrifio yn llyfryn hwn yn bwysig i wella lles plant sydd ag anabledd dysgu.

Hefyd gwnaethom ofyn i rieni plant sydd ag anabledd dysgu i ddisgrifio sut maent yn gwneud y gweithgareddau teuluol hyn mewn gwirionedd. Rydym wedi cynnwys rhywfaint o'u straeon yn y llyfryn hwn. Mae gan rai o'r rhieni a gyfrannodd eu straeon blant bach (rhwng 0 a 5 oed), yn yr un modd â rhieni y mae'r llyfr hwn wedi'i ddatblygu ar eu cyfer. Mae eu straeon yn dangos sut mae rhieni y dyddiau yma yn delio â rhywfaint o'r pethau y deallir trwy dystiolaeth ymchwil eu bod yn cynorthwyo lles plant. Mae gan rai o'r rhieni a siaradom ni â nhw blant sy'n llawer hŷn, ond gwnaethant edrych yn ôl i'r dyddiau pan oedd eu plant yn iau. Mae gan y rhieni hyn fantais ôl-ddoethineb; maent yn gallu myfyrio ynghylch yr hyn a oedd yn bwysig a'r hynny nad oedd mor bwysig, ac i rannu rhai o'u myfyrdodau gyda rhieni sydd bellach yn magu plentyn bach sydd ag anabledd dysgu.

### Beth yw anableddau dysgu?

Rydym weithiau'n defnyddio termau gwahanol i ddisgrifio anabledd dysgu, fel "anghenion addysgol arbennig", "anabledd datblygiadol" neu "oedi datblygiadol"

Gall fod yn anodd i blentyn ag anabledd dysgu i ddeall yr hyn sy'n digwydd, er mwyn dysgu pethau newydd, ac i fod yn gysylltiedig â gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Mae angen mwy o gymorth ar blant sydd ag anabledd dysgu i wneud pethau, er enghraifft, ymolchi, gwisgo neu ofalu amdanynt eu hunain. Efallai y bydd angen cymorth i gyfathrebu arnynt.

Mae lefelau gwahanol o anableddau dysgu, gan gynnwys anawsterau dysgu ysgafn, cymedrol, difrifol a dwys/lluosog. Efallai y bydd gan blant sydd â lefelau gwahanol o anabledd dysgu gryfderau ac anawsterau gwahanol.

### Beth yw lles plant?

Gellir disgrifio lles mewn llawer o ffyrdd gwahanol, a gall fod yn wahanol i grwpiau gwahanol o bobl (e.e. plant, oedolion, oedolion hŷn).

Yn y llyfryn hwn, cawn ein harwain gan ddiffiniad Cronfa Ryngwladol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant (UNICEF).

Mae lles plant yn cynnwys pethau gwahanol, nid yw'n ymwneud ag emosiynau'n unig:

- Iechyd corfforol, datblygiad a diogelwch
- Addysg a datblygiad gwybyddol
- Datblygiad seicolegol/emosiynol
- Datblygiad ac ymddygiad cymdeithasol
- Cydberthnasau â'r teulu
- Cydberthnasau â chyfoedion
- Cydberthnasau yn yr ysgol
- Cydberthnasau yn y gymuned

Rydym yn gwybod o ymchwil bod plant sydd ag anabledd dysgu'n fwy tebygol o gael problemau gyda'u lles na phlant nad oes ganddynt anabledd dysgu.

Rydym hefyd yn gwybod y gellir gwneud pethau i wella lles plant sydd ag anabledd dysgu.

### Beth ydym yn ei olygu wrth ddweud 'teulu'?

Rydym yn gwybod bod teuluoedd yn cynnwys llawer o bobl wahanol, ac mae'n bosibl na fydd gan rai o'r bobl hyn gysylltiad biolegol â'i gilydd.

Byddwn yn defnyddio'r gair 'rhiant' yn y llyfr hwn i ddisgrifio llawer o bobl wahanol sy'n gofalu am blant, gan gynnwys gofalwyr teuluol, llysrieni, neiniau a theidiau. Rydym yn ystyried bod 'rhiant' yn golygu unrhyw oedolyn sy'n helpu i fagu'r plentyn a gofalu amdano (h.y. sy'n cyflawni rhai o'r tasgau y byddai rhiant yn eu gwneud fel arfer).

## **Neges oddi wrth Rieni i Rieni**

Dywedodd y rhieni y siaradom â nhw fod llawer i'w ddysgu o ran y profiad o fagu plentyn sydd ag anabledd dysgu, a'i bod yn iawn i beidio â gwybod popeth. Dywedodd ychydig o'r rhieni fod eu bywydau wedi dod i ben am flwyddyn neu fwy tra'r oeddent yn ymaddasu i'w ffordd o fyw newydd, ond bod eu bywyd newydd (blwyddyn neu ddwy'n ddiweddarach) yn teimlo'n normal erbyn hyn. Roeddent o'r farn ei bod yn bwysig iawn rhoi gwybod i rieni eraill na ddylent deimlo'n euog am weld pethau'n anodd, ac na fyddant yn teimlo fel hyn am byth.

Cafodd y llyfryn hwn ei lunio gan ystyried plant bach (0-5 oed), ond efallai y bydd rhieni plant hŷn yn ei weld yn fuddiol hefyd.

Rydym wedi rhannu gweddill y llyfryn hwn yn bedair pennod:

**Pennod 1: Sut i ofalu amdanoch eich hun (Lles rhieni)**

**Pennod 2: Trefnu bywyd teuluol**

**Pennod 3: Treulio amser gyda'i gilydd**

**Pennod 4: Gweithgareddau i'w gwneud gyda'm plentyn sydd ag anabledd dysgu yn y cartref ac yn yr awyr agored**

Nid oes rhaid i chi ddilyn trefn y llyfryn, a gallwch ei ddefnyddio'n hyblyg gan ddibynnu pa wybodaeth yr hoffech gael gwybod amdani ar y pryd.

Wedi dweud hynny, ewch ati i ddarllen Pennod 1. Rydym yn gwybod bod rhieni'n rhoi eu hunain olaf yn gyffredinol, gan ganolbwyntio eu hegri ar eu plant, ond mae ein hymchwil yn dangos mai'r peth gorau i'w wneud i'ch plentyn weithiau yw gofalu amdanoch chi eich hun.

## **Pennod 1: Sut i ofalu amdanoch chi eich hun**

Beth yw lles rhieni a pham mae'n bwysig?

Mae gennym dystiolaeth ymchwil bod gofalu am eich lles eich hun yn gwella lles eich plentyn sydd ag anabledd dysgu. Er enghraifft, mae gan famau sydd â golwg mwy positif ar fywyd, blant sy'n dangos ymddygiad cymdeithasol sy'n fwy positif.

Rydym yn gwybod bod nifer yr heriau y byddwch yn eu hwynebu weithiau'n gallu gwneud i ofalu amdanoch eich hun deimlo fel tasg amhosibl weithiau. Mae ymchwil yn dangos bod yr heriau yn gallu cyflwyno risgiau i'ch iechyd corfforol a meddyliol.

Rydym yn gwybod o ymchwil bod rhieni plant sydd ag anabledd dysgu yn gallu bod dwywaith yn fwy tebygol o brofi lefelau straen mawr na rhieni eraill. Gall lefelau straen mawr gael effaith negyddol ar eich lles.

Mae ein hymchwil hefyd yn dangos bod y gofid a'r problemau iechyd corfforol y bydd mamau'n eu profi yn gallu cyfrannu at broblemau ymddygiad yn ddiweddarach ym mywyd eu plentyn. Os bydd rhieni o dan straen, gallant ei chael hi'n anodd delio ag ymddygiad problemus eu plentyn yn effeithiol.

Nid chi sydd ar fai am hyn o gwbl. Mae gan deuluoedd plant sydd ag anabledd dysgu lawer i ymdopi ag ef, a gall llawer o'r straen y bydd rhieni'n teimlo ddeillio o ddiffyg cymorth neu anawsterau nad ydynt yn gysylltiedig ag anghenion penodol eich plentyn. Ni allwch ddileu'r holl heriau hyn o reidrwydd, ond gallwch wneud newidiadau bach i'ch helpu i ymdopi â nhw'n well. Rydym yn gwybod bod gwneud y newidiadau bach hyn yn dda i rieni a'u plant.

Er y gallai fod gan rieni plant sydd ag anabledd dysgu lefelau straen mawr, mae ymchwil yn dangos eu bod yn dal i brofi lles positif, yn yr un modd â rhieni nad oes ganddynt blentyn ag anabledd dysgu. Roedd hwn yn ganfyddiad arwyddocaol iawn yn ein gwaith; un gwerth ei gofio, yn ein barn ni: gall rhieni gael profiadau positif ac maent yn gwneud hynny hyd yn oed pan fyddant yn profi sefyllfaoedd anodd ar yr un pryd.

Gallwch geisio hybu agweddau positif eich lles (er enghraifft, pa mor fodlon yr ydych ar eich bywyd, yn gyffredinol). Mae'n bwysig gwneud hyn hyd yn oed pan fo straen sylweddol yn dal i fodoli yn eich bywyd teuluol.

Rydym hefyd yn gwybod bod mwy o ymddygiad cymdeithasol positif gan blant yn gallu cyfrannu at les seicolegol mamau, gan gynnwys boddhad gwell ar fywyd.

Yn gyffredinol, mae dwy agwedd ar les; un o'r rhain yw lles positif ac iechyd meddwl positif, a'r ail yw gofid seicolegol neu broblemau iechyd meddwl. I rieni plant ag anableddau dysgu, mae'r ddwy agwedd ar les yn bwysig. Rydym yn adolygu isod ffyrdd o hybu'r pethau positif a hefyd ffyrdd o leihau'r pethau negyddol.

## Sut olwg fydd ar fywyd yn y dyfodol?

Mae rhieni plant bach sydd ag anabledd dysgu yn aml yn ystyried sut olwg fydd ar fywyd yn y dyfodol. Rydym yn gwybod bod ansawdd bywyd pobl sy'n gofalu am rywun sydd ag anabledd dysgu'n debyg i ansawdd bywyd gofalwyr eraill.

Mewn rhai ffyrdd, mae gofalwyr rhywun sydd ag anabledd dysgu'n wahanol i ofalwyr eraill. Efallai y bydd gan ofalwyr pobl sydd ag anabledd dysgu lai o amser i'w dreulio gydag aelodau eraill o'r teulu, a llai o amser rhydd i ddilyn eu hobiau a'u diddordebau eu hunain. Mae ymchwil yn awgrymu bod yr effaith hon yn dod i'r amlwg oherwydd yr oriau hir sydd eu hangen i ofalu am unigolyn sydd ag anabledd dysgu. Gwnaethom ganfod bod gofalu am bobl sydd ag anabledd dysgu'n fwy beichus ar lefel gorfforol, a'i bod yn gallu bod yn anos ar lefel ariannol, na gofalu am bobl eraill.

Wrth ofalu am blant, rydym yn gwybod bod plant sydd ag anableddau dysgu'n fwy tebygol o ddangos ymddygiad sy'n gallu bod yn heriol; gall hyn fod yn arbennig o anodd, yn enwedig heb wybodaeth a chymorth. Gall pob un o'r effeithiau hyn effeithio ar les y gofalwr. [Mae'r Challenging Behaviour Foundation](#) yn cynnig gwybodaeth a chymorth i rieni plant sydd ag anableddau dysgu difrifol ac ymddygiad heriol.

Mae ein hymchwil wedi dangos bod magu plentyn sydd ag anabledd dysgu'n cael effeithiau positif ar y teulu. Efallai y bydd rhai o'r profiadau positif hyn yn unigryw i deuluoedd plant sydd ag anabledd dysgu.

Gall rhieni plant sydd ag anabledd dysgu deimlo ers cael eu plentyn eu bod wedi:

- Tyfu fel unigolyn
- Dysgu pethau neu sgiliau newydd
- Gallu rhoi persbectif i'w bywydau
- Dod yn nes at eu teulu
- Dod yn fwy goddefgar ac yn fwy parod i dderbyn
- Bod yn fwy penderfynol o wynebu heriau
- Dealltwriaeth well am bobl eraill.

Mae'n bwysig cymryd amser i weld agweddau positif ar fagu plentyn sydd ag anabledd, er ei bod yn gallu teimlo'n anodd weithiau.



## Sut i gynorthwyo eich lles

Mae llawer o ffyrdd o ofalu am eich lles eich hun. Ni fydd pob un o'r rhain yn gweithio i bawb, ac efallai y bydd rhywfaint o brofi ac arbrofi tra byddwch yn canfod beth sy'n gweithio orau i chi.

Rydym yn gwybod bod y pethau symlaf, fel bwyta'n iach, gorffwys digon, ac ymarfer corff yn rheolaidd yn gallu bod y mwyaf anodd wrth ofalu am blentyn sydd ag anabledd dysgu. Ond mae'n bwysig gwneud y pethau hyn er mwyn gofalu amdanoch chi eich hun. Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhieni a siaradom â nhw mai cwsg oedd y peth mwyaf anodd iddynt ei wneud. Bydd mynd i'r afael â phroblemau cysgu eich plentyn yn eich helpu i gael noson well o gwsg. Efallai y bydd angen cymorth gan eraill pan fyddwch yn ceisio delio ag anawsterau cysgu eich plentyn. Mae gan [Cerebra](#) dîm o ymarferwyr cysgu sy'n gallu cynnig cymorth a chyngor yn ymwneud â phroblemau cysgu plant.

Gallech geisio gwneud ychydig o newidiadau bach sy'n gallu bod yn fuddiol i'ch lles eich hun ac i les eich plentyn. Gwnaeth rhieni ac ymarferwyr roi gwybod bod rhai enghreifftiau o newidiadau bach yn cynnwys:

- Chwarae ychydig o gerddoriaeth yr ydych yn ei mwynhau a chanu neu ddawnsio iddi
- Meddwl am deithiau byr i'w cerdded, yn hytrach na gyrru
- Gan edrych yn ôl i'r pethau yr oeddech yn eu mwynhau fwyaf cyn i chi gael plant (e.e. chwaraeon, mynd allan gyda ffrindiau, darllen), a cheisio meddwl am ffordd greadigol o gael rhai ohonynt yn ôl yn eich bywyd.
- Rhoi cynnig ar rywbeth newydd rydych wedi bod yn awyddus i'w wneud ers cryn amser. Dywedodd y rhieni y siaradom â nhw y gallai hyn fod yn ffordd dda o gyfarfod â phobl newydd hefyd.
- Dewch o hyd i rywun sy'n gallu eich cynorthwyo i gael egwylliau byr a rheolaidd i wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau (e.e. cael paned bach o de, mynd am dro).



Efallai y bydd yn helpu i siarad â rhieni eraill sy'n mynd trwy brofiad tebyg i chi. Fe allech ymuno â grŵp cymorth i rieni plant sydd ag anableddau. Dywedodd rhai o'r rhieni y siaradom â nhw eu bod yn aelodau o grwpiau cymorth ar-lein a grwpiau rhianta ar y cyfryngau cymdeithasol; gwnaethant ddweud bod y rhain yn eithriadol o dda er mwyn cael cefnogaeth gan bobl sy'n debyg iddynt.

Rydym yn gwybod o ymchwil bod defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio yn gallu helpu i wella lles rhieni. Efallai y bydd ymwybyddiaeth ofalgar hefyd yn ein helpu i wneud newidiadau ymarferol ar ôl ei arfer am gryn amser gan ein bod yn llai tebygol o fod yn adweithiol mewn sefyllfaoedd anodd. Mae cyrsiau ar gael ar ymwybyddiaeth ofalgar ac efallai y bydd y rhain yn fuddiol i chi gael dechrau arni. Dywedodd rhai o'r rhieni y siaradom â nhw y gallai rhieni ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar neu apiau myfyrio ar eu ffonau, ac efallai y bydd hyn yn haws ei wneud na mynd ar gwrs.

Mae rhieni'n dweud wrthym fod ceisio cymryd egwyliau rheolaidd rhag eich cyfrifoldebau gofalu i ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun hefyd yn bwysig iawn. Gallech hefyd ofyn i deulu a ffrindiau eich helpu chi, neu gofyn i'ch [Cyngor Lleol](#) am arweiniad ar gymorth seibiant. Dywedodd rhieni y siaradom â nhw fod cymorth ar gael, a gall gymryd yr amser i ddod o hyd iddo roi'r amser sydd ei angen arnoch yn y dyfodol i ofalu amdanoch eich hun. Dywedodd yr holl rieni mai amser oedd yr adnodd gorau wrth geisio gofalu amdanynt eu hunain.

Efallai y bydd ceisio gwneud amser i chi eich hun yn teimlo'n amhosibl, enwedig pan fo'ch plentyn yn fach neu pan fo ganddo anghenion cymhleth. Ond nid yw gofalu amdanoch chi eich hun yn golygu cymryd saib rhag gofalu am eich plentyn. Mae'n fuddsoddiad sy'n cefnogi chi, eich plentyn, a'ch perthynas unigryw.

Gwnaeth rhai rhieni y siaradom â nhw ddweud fod hyd yn oed egwyliau byr iawn yn gallu eu helpu i ofalu amdanynt eu hunain. Efallai y bydd hyn yn haws ei gwneud i rai teuluoedd.

Siaradom â rhieni plant a oedd ag anabledd dysgu am rai ffyrdd eraill y maent yn gofalu am eu lles eu hunain:

**“Rydw i'n ceisio gweld ffrind un noson yr wythnos, ac i ddal i fyny gyda nhw. Mae nosweithiau pan fyddaf yn eistedd i lawr ac rydw i'n rhy flinedig, a dydw i ddim am fynd allan, ond mae'n werth chweil er mwyn pwylo ychydig bach a chael bod allan gyda'm ffrindiau i ddal i fyny.”**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

**“Rydw i'n mwynhau chwarae pêl-droed, a hwnnw yw fy amser fy hun ychydig o nosweithiau bob wythnos os nad ydw i'n gweithio. Rydw i'n ei chael hi'n anodd cael amser weithiau, gan fy mod i'n gweithio'n llawn amser.”**

***Tad i fachgen 3 oed ag anabledd dysgu***

**“Nid yw'n hawdd cael amser i bopeth. Mae'n rhaid i ni ddelio â phethau fel maen nhw'n dod, a gwneud amser i ni ein hunain lle bynnag y bo modd. Fel arfer, rydym yn cymryd yr amser ar ôl mynd â'n merch i'r feithrinfa i gael tamaid i'w fwyta, neu i dreulio ychydig o amser gyda'r rhieni eraill [rhieni plant sydd ag anableddau dysgu].”**

***Mam merch 3 oed ag anabledd dysgu***

Gwnaeth ein partner, Cerebra, lunio canllaw yn ddiweddar i rieni ar eu lles emosiynol. Gwnaethom gydweithio â Cerebra ar y canllaw hwn i ategu at y dystiolaeth ymchwil. Mae'r canllaw hefyd yn cynnig rhagor o wybodaeth a chynghor ar sut gallech gynorthwyo eich lles. Mae'r canllaw ar gael yma: <http://www.cerebra.org.uk/help-and-information/guides-for-parents/factsheet-emotional-well/>

Mae un arall o'n partneriaid, sef Challenging Behaviour Foundation, wedi datblygu taflen wybodaeth ar effaith gofalu am berthynas sydd ag anabledd dysgu difrifol ac ymddygiad a ddisgrifir i fod yn heriol. Mae'r daflen wybodaeth ar gael yma:

<http://www.challengingbehaviour.org.uk/learning-disability-assets/12impactofcaringonfamilies1.pdf>

Gweithgaredd myfyrio: Roedd rhieni'n teimlo y dylai fod rhywfaint o le i fyfyrrio. Isod, gwnaethom nodi ychydig o gwestiynau i arwain eich myfyrdodau os oeddech am achub ar y cyfle i feddwl am ffyrdd o symud ymlaen.

Cymerwch o'ch amser i ddarllen trwy'r cwestiynau canlynol ac i nodi ychydig o syniadau am yr hyn y gallech ei wneud ar ôl darllen y bennod olaf.

1. Beth fyddwn i wrth fy modd yn ei wneud, i mi fy hun yn unig?

2. Beth alla' i ei wneud yn ymarferol i sbario ychydig bach o amser i wneud rhywbeth i mi fy hun?

3. Pryd fyddaf yn gwneud hyn (pa ddiwrnod o'r wythnos, pa adeg o'r dydd)?

4. Oes angen i mi ofyn am gymorth gan rywun arall?

5. Pryd fyddaf yn dechrau arni?

Adolygiad un mis

1. Felly, sut hwyl ydw i'n ei gael arni?

2. Ydw i am gario ymlaen?

3. Oes angen i mi wneud unrhyw newidiadau fel bod modd i mi gael amser i mi fy hun?

4. A yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth i'm lles?

5. Beth fyddaf yn ei wneud o hyn ymlaen?

## **Pennod 2: Trefnu bywyd teuluol**

### Gweithgareddau Cymdeithasol

Un o agweddau pwysicaf bywydau cymdeithasol teuluoedd yw cael ffrindiau a chyfarfod â nhw. Mae ein hymchwil yn dangos bod plant sy'n treulio amser gyda'u ffrindiau pan fyddant yn ifanc yn gallu gwella eu sgiliau cymdeithasol ac ymddygiad positif.



Mae ein hymchwil wedi dangos ei bod yn bwysig gwneud amser i gyfarfod â ffrindiau i chwarae gyda nhw y tu allan i'r ysgol neu gyda'r teulu agos. Mae cydberthnasau cymdeithasol yn bwysig i bawb, ac mae'r un peth yn wir yn achos plant sydd ag anabledd dysgu. Ar wahân i gael hwyl, mae'n golygu treulio amser gyda chyfoedion, lle bydd llawer o ddysgu'n digwydd: sut i gymryd tro, sut i rannu, sut i ofyn yn y ffordd gywir, sut i drafod. Felly yn hytrach na meddwl am hyn oll fel amser i gael hwyl yn unig, rydym ni'n gwybod erbyn hyn bod chwarae gyda phlant eraill yn cael budd hirdymor ar sgiliau cymdeithasol plant sydd ag anabledd dysgu.

Nid yw bob amser yn hawdd trefnu dyddiadau chwarae o amgylch bywyd prysur. Dyma mae rhieni eraill wedi'i ddweud am y mathau o weithgareddau cymdeithasol maen nhw'n eu trefnu ar gyfer eu plant:

**"Mae wrth ei fodd yn mynd i dŷ Nain ac yn treulio amser gyda'i gefndryd yno. Mae un o'i gefndryd tua'r un oed ag o, a bydd ei gefnder yn rhoi teganau iddo gael chwarae gyda nhw. Cymerodd dipyn o amser, ond mae'n datblygu sgiliau cymdeithasol o ran rhoi a derbyn teganau gan ei gefnder."**

***Tad i fachgen 3 oed ag anabledd dysgu***

**"Cafodd gyfle i ryngweithio gymaint â phobl nad oedd ganddynt anabledd. Gall hyn ond gwneud lles iddi, gwnaeth helpu o ran ei sgiliau cyfathrebu. Roedd yn gallu siarad â phobl eraill a chwarae gyda nhw, er bod yr oedi lleiaf ar ei hiaith lafar."**

***Tad i ferch 24 oed â Syndrom Down***

### Arferion ym Mywyd Cartref Teulu

Fel rhieni, rydym wedi clywed droeon am bwysigrwydd trefn ym mywyd teulu. Mae sicrhau trefn yn ein bywyd teuluol yn rhywbeth y mae gweithwyr ieuchyd proffesiynol yn ein cyngori i'w wneud yn fuan ar ôl i'n plentyn gael ei eni. Mae hyn fel arfer yn golygu ceisio patrymau cyson o ran cysgu a deffro. Yn achos plant hŷn, mae'n golygu cael trefn reolaidd o ran amseroedd bwyta a mynd i'r gwely.

Dyweddodd rai o'r rhieni y siaradom â nhw nad oeddent yn gallu sicrhau trefn hyd nes i'w plentyn fod ychydig yn hŷn, felly dywedant ei bod yn bosibl dechrau trefn newydd ar unrhyw bryd.

Gall sicrhau rhai arferion ym mywyd y cartref olygu ei bod hi'n haws trefnu bywyd teuluol. Mae'n golygu bod rhieni a phlant yn gwybod beth sydd ar y gweill ac maen nhw'n gwybod bod ganddynt ryw ymdeimlad o reoli eu bywydau o ddydd i ddydd.

Mae'n helpu i gynllunio tasgau o ddydd i ddydd (e.e. pa bryd i wneud gorchwylion y tu allan i'r cartref a pha bryd i'w hosgoi), a chynllunio ar gyfer tasgau anghyffredin (er enghraifft, p'un a yw'r teulu'n gallu mynd ar wyliau, a pha adeg o'r dydd y mae'n well cychwyn ar daith).



Fel ymchwilwyr, gwnaethom ymchwilio i ba un a oedd arferion ym mywyd cartref teulu ar ôl 3 a 5 oed yn cynnig unrhyw fuddion yn y tymor hwy i blant sydd ag anableddau dysgu ar ôl 7 oed. Gwnaethom edrych ar ddau ddimensiwn yn ymwneud ag arferion teuluol: byw mewn cartref digynnwrf a threfnus, a chael amseroedd cyson i fwyta ac i fynd i'r gwely. Nid oedd yr un o'r rhain i'w gweld yn cael effaith yn y tymor hwy ar ymddygiad, sgiliau cymdeithasol neu annibyniaeth plant. Yn hytrach, gwnaethom ganfod bod perthynas agos a chynnes gyda'u rhieni'n bwysicach i blant bach.

A yw hyn yn golygu nad yw arferion byth yn bwysig? Nac ydy, wrth reswm. Er enghraifft, mae trefn reolaidd o ran amser gwely, yn helpu oedolion a phlant sydd ag anabledd dysgu i gysgu'n well.

Efallai hefyd y bydd rhai plant sydd ag anabledd dysgu, gan gynnwys y rheiny sydd ag awtistiaeth, hefyd yn hoff iawn o drefn. Gall trefnu helpu plant i deimlo bod bywyd yn fwy rhagweladwy a gall eu helpu gyda'u gofid o'r herwydd.

Mae cael trefn yn y cartref yn ei gwneud yn hawdd ymdopi â bywyd teuluol o ddydd i ddydd. Fodd bynnag, os byddwch weithiau'n gwyrto oddi ar y drefn, nid oes unrhyw dystiolaeth y bydd hyn yn cael effaith negyddol yn y tymor hwy ar ymddygiad neu sgiliau cymdeithasol eich plentyn.

Dywedodd rai o'r rhieni y siaradom â nhw fod eu trefn yn hyblyg, ac y byddant yn newid gan ddibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn (e.e. trefn sy'n llai llym yn ystod gwyliau'r haf).

Mae rhieni plant sydd ag anabledd dysgu wedi rhoi gwybod i ni am rai o'r ffyrdd y maent yn ceisio gosod trefn i'w plant.

**"Rydym yn ceisio sicrhau bod popeth yn strwythuredig fel ei fod wedi dod i'r arfer â'r hyn sy'n digwydd o ddydd i ddydd. Rydym yn cadw'r un drefn fel na fydd yn gofidio."**

***Mam i fachgen 2 flwydd oed a hanner sydd ag anabledd dysgu***

## Gweithgaredd myfyrio

Cymerwch o'ch amser i ddarllen trwy'r cwestiynau canlynol ac i nodi ychydig o syniadau am yr hyn y gallech ei wneud ar ôl darllen y bennod olaf.

1. Beth ydw i wedi'i ddysgu o'r bennod hon sy'n berthnasol i'm sefyllfa?

2. Sut galla' i ddefnyddio'r wybodaeth hon er mwyn helpu i drefnu fy mywyd teuluol mewn perthynas â chydberthnasau cymdeithasol ac arferion teuluol?

3. A oes angen unrhyw gymorth arnaf gan unrhyw un er mwyn sicrhau bod hyn yn digwydd?

4. Pryd fyddaf yn gwneud hyn (pa ddiwrnod o'r wythnos, pa adeg o'r dydd)?

Adolygiad un mis

1. Felly, sut hwyl ydw i'n ei gael arni?

2. A oes angen i mi wneud unrhyw newidiadau?

3. A yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth?

4. Beth fyddaf yn ei wneud o hyn ymlaen?

### **Pennod 3: Treulio amser gyda'ch gilydd**

Mewn unrhyw gyd-destun teuluol, gallwn ni wahaniaethu rhwng dau ddimensiwn: beth rydym yn ei wneud yn wirioneddol (e.e. rhianta) a'n cydberthynas â'r unigolyn arall. Mae'r bennod hon yn ymwneud â pherthnasau. Mewn teuluoedd, mae perthnasau rhwng y rhiant a'r plentyn, perthnasau rhwng rhiant a rhiant, perthnasau rhwng rhieni a brodyr a chwiorydd, a pherthnasau rhwng brodyr a chwiorydd.

Trwy ein hymchwil, rydym yn gwybod bod cydberthnasau positif yn gwella lles plant sydd ag anabledd dysgu.

Caiff cydberthnasau positif eu cynorthwyo os bydd pobl yn gwneud amser i'w dreulio gyda'i gilydd, dim ond i fwynhau cwmni ei gilydd, pan nad oes angen cyflawni dim neu i fynd i'r unlle. Gall hyn fod fel a ganlyn:

- treulio'r amser gyda'r unigolyn arall
- sgwrsio
- bod yn gorfforol agos
- gwneud gweithgaredd y mae'r unigolyn arall yn dda am ei wneud.
- gwneud rhywbeth hwyliog gyda'ch gilydd

Mae treulio amser yn cael hwyl neu'n gweld cryfderau'r unigolyn arall yn gwella ein cydberthnasau. Os byddwch yn nodi gweithgaredd i'w wneud gyda'ch gilydd, efallai y bydd yn werth chweil treulio tipyn o amser yn meddwl am gryfderau'r unigolyn arall ymlaen llaw: Beth mae'n mwynhau ei wneud? Beth mae'n dda am ei wneud? Bydd yn caniatáu iddo ddangos ei gryfderau.

Mae gweld eraill mewn ffordd bositif yn dda i gydberthnasau. Nid yw troeon trwstan bywyd o ddydd i ddydd yn caniatáu i ni wneud hyn. Felly, mae'n bwysig gwneud ychydig o amser i naill ai gwneud dim - dim ond i fod yng nghwmni'r unigolyn arall - neu i rannu gweithgaredd y mae'n dda am ei wneud.

Nid oes angen i'r gweithgareddau hyn fod yn hir iawn, gallent fod mor fyr â rhwng pump a deg munud.

Yn yr adran hon, byddwn yn rhoi ychydig o enghreifftiau am y rheswm pam mae'n bwysig cael cydberthnasau positif, ac am ffyrdd o feithrin cydberthnasau positif gyda'ch partner, eich plentyn sydd ag anabledd

dysgu, eich plant eraill, a sut gall eich plant feithrin cydberthnasau positif â'i gilydd ynghyd â'u brodyr a'u chwiorydd.

## Cyberthynas â'ch partner

Rydym yn gwybod na fydd dau riant ym mhob cartref, ond lle ceir dau oedolyn, mae'n helpu i geisio ymgorffori pethau sy'n cynnal cyberthynas positif. Gall cyberthnasau positif rhwng rhiant a'i bartner helpu i leihau teimladau negyddol rhieni (fel iselder). Gall cyberthnasau positif rhwng y ddau riant helpu'r plentyn hefyd: gallant helpu rhieni i weithio'n well gyda'i gilydd i leihau problemau ymddygiad yn achos plant sydd ag anabledd dysgu.

Mae rhieni plant sydd ag anabledd dysgu wedi rhoi gwybod i ni am rai o'r pethau maent yn eu gwneud er mwyn meithrin cyberthnasau positif gyda'u partner:

**"Rydym ni wedi cyrraedd y cam lle mae'n codi ar ei eistedd erbyn hyn a gall aros gyda'i chwaer hŷn ar ei ben ei hun fel y gallwn ni gael paned gyda'n gilydd yn y gegin."**

***Tad i fachgen 3 oed ag anabledd dysgu***



**"Rydw i a'm gŵr yn mynd allan ar 'nosweithiau canlyn'\* ac yn gwneud pethau gyda'n gilydd fel rhan o amser oedolion, heb siarad am y plant na'r dillad i'w golchi. Rydym yn mynd i rywle ac yn cael sgwrs fach fel oedolion. Pan fyddwn ni'n mynd ar ein pennau ein hunain, rydym ni fel arfer yn mynd am bryd o fwyd neis neu ambell i ddiod, neu'n mynd i weld rhywbeth rydym ni eisiau ei wyllo yn y sinema."**

***Mam i ferch 3 oed ag anabledd dysgu***

**"Mae'n bwysig gwneud amser i chi eich hunain fel oedolion, ac fel cwpl. Pan oedd ein merch yn iau, byddem ni'n neilltuo awr bob dydd i ni ein hunain, p'un a oedd hynny i gael sgwrs neu i wyllo rhywbeth yr oeddem ni am ei wyllo ar y teledu."**

***Tad i ferch 24 oed â Syndrom Down***

**"Rydym ni hefyd yn cael amser i siarad ar ein ffordd i'r gwaith yn y bore yn y car ar y ffôn, felly byddwn ni'n siarad â'n gilydd bob dydd yn y car am o leiaf 20 munud a gallwn ni gael yr hanes ynghylch beth sydd wedi bod yn digwydd, beth mae angen i ni ei wneud a chynllunio pethau fel nosweithiau canlyn, diwrnodau i ffwrdd ac ati yn ystod y cyfnod hwn. Cyfnod byr yw hwn lle gallwn ni gael sgwrs heb i eraill dorri ar ei thraws a lle nad oes unrhyw blant i'w cael."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

## Cyberthynas â'ch plentyn

Mae ymchwil wedi dangos bod cael perthynas agos â'ch plentyn tra bydd yn iau'n helpu o ran problemau ymddygiad nawr ac yn y dyfodol.

Mae rhieni eisiau meithrin cyberthnasau iach a bodlon gyda'u plentyn sydd ag anabledd dysgu. Yn ogystal â bod yn bwysig yn ei rinwedd ei hun, bydd y sylfeini cadarn hyn yn dod â buddion yn y tymor hwy. Mae cyberthynas bositif yn un lle mae pobl yn teimlo agosrwydd at ei gilydd, anwyldeb a lle gallant gyfathrebu'n agored.



Wrth reswm, gall cyberthnasau fod yn anodd ar adegau a bydd gwrthdaro'n codi yn aml. Ni ellir osgoi hyn yn gyfan gwbl. Mae gwneud ymdrech i feithrin perthynas agos a chynnes gyda'ch plentyn sydd ag anabledd dysgu (er gwaethaf cyfnodau o wrthdaro ac anawsterau) yn fuddsoddiad sy'n cynorthwyo lles eich plentyn.

Rydym ni'n gwybod y byddwch chi'n treulio llawer o amser gyda'ch plentyn yn ôl pob tebyg, ac mae hyn yn dda gan fod un o'r ffyrdd o feithrin perthynas agos yn cynnwys treulio amser gyda'ch plentyn. Dylai hyn gynnwys amser gyda'ch gilydd; mwynhau bod yng nghwmni eich gilydd, heb fod angen cyflawni dim neu i fynd i'r unlle. Gallai gynnwys gael sgwrs, rhannu cacen neu gael ychydig bach o sbort. Neu gallai gynnwys amser yn gwneud pethau yr ydych chi, neu'ch plentyn, yn mwynhau eu gwneud.



Mae plant sydd ag anabledd dysgu wedi rhoi gwybod i ni am rai o'r pethau maent yn mwynhau eu gwneud:

- Chwarae yn yr ardd (e.e., ar gefn beic, neu'r siglen)
- Darllen llyfrau
- Gwranddo ar gerddoriaeth
- Chwarae gêm
- Mynd i'r parc
- Chwarae gyda'u hanifeiliaid anwes
- Tynnu lluniau a phaentio
- Chwarae dychmygol
- Gweithgareddau synhwyraidd

Nid fydd pob plentyn am wneud pob un o'r un pethau hyn nac yn gallu eu gwneud ychwaith, dyma rai awgrymiadau gan bobl eraill sydd ag anableddau dysgu. Beth bynnag fo'r gweithgaredd, gofynnwch i'ch plentyn arwain yr amser arbennig yma gyda'ch gilydd. Y cyfan y mae'n rhaid i chi ei wneud yw sicrhau eich bod yn gwneud amser a lle i hyn ddigwydd, ac i'ch plentyn ddarganfod yr hyn y mae'n mwynhau ei wneud.

Efallai y bydd treulio amser gyda'ch gilydd yn mwynhau cwmni eich gilydd yn digwydd yn naturiol yn ystod y dydd. Mae bywyd teuluol yn brysur yn enwedig pan fo gennych blentyn sydd ag anabledd dysgu ac efallai plant eraill sydd ag anableddau hefyd. Os na fydd hyn yn digwydd yn naturiol, gallech gynllunio iddo ddigwydd. Nid oes rhaid iddo gymryd gormod o amser, ac nid oes rhaid i hynny ddigwydd bob dydd. Nid ydym wir yn gwybod faint o amser o ansawdd sydd ei angen o'n hymchwil gyda theuluoedd. Ond rydym yn gwybod o ymchwil arall bod 'tipyn bach bob hyn a hyn' yn fwy tebygol o ddigwydd, a bod rhieni yn fwy tebygol o barhau â 'thipyn bach bob hyn a hyn'.

Efallai y bydd yn fwy ymarferol i deuluoedd ymgorffori rhwng 10 a 15 munud o "amser hwyliog" i'r drefn ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau, yn hytrach na cheisio neilltuo diwrnod cyfan yn rhydd o alwadau a beichiau eraill. Ond wrth reswm, byddai'r ddau beth hyd yn oed yn well! Peidiwch â phoeni os nad yw'r amser yn "hwyliog" yn y lle cyntaf, os byddwch yn diflasu heb unrhyw nod penodol mewn cof neu os bydd eich plentyn mewn hwyliau drwg. Dros amser, bydd rhoi o'ch amser bob dydd i dreulio amser gyda'ch gilydd neu wneud rhywbeth y mae'ch plentyn yn ei fwynhau a rhoi eich sylw llawn iddo, yn atgyfnerthu eich cydberthynas.

Mae rhieni plant sydd ag anabledd dysgu wedi rhoi gwybod i ni am rai o'r pethau maent yn eu gwneud er mwyn treulio amser o ansawdd gyda'u plentyn:

**"Mae wrth ei fodd gyda cherddoriaeth, ac rydw i bob amser wedi bod wrth fy modd gyda cherddoriaeth hefyd. Rydw i bob amser yn canu yn y tŷ a byddaf yn gweld bod cerddoriaeth yn helpu mewn llawer o ffyrdd, boed hynny fel ffordd o ddifyrru neu fel gêm neu offeryn dysgu. Rydw i'n canu pethau mewn llais doniol neu'n arafu pethau ac mae'n torri allan i chwerthin ac mae'n eiliad werth chweil a hyfryd. Rydym ni'n chwarae o gwmpas fel hynny gryn dipyn."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

**"Rydym ni'n chwarae llawer o gemau gyda'n gilydd, fel teulu, ac mae'r gemau bob amser ar ei lefel o. Rydym ni hefyd yn actio'n wirion iddo, er mwyn gwneud iddo wenu."**

***Tad i fachgen 3 oed ag anabledd dysgu***

## Cyberthnasau rhwng brodyr a chwiorydd

Mae ymchwil am gydberthnasau rhwng brodyr a chwiorydd yn dangos i ni fod perthnasau gwresog ac agos rhwng brodyr a chwiorydd, gydag ychydig iawn o wrthdaro rhwng brodyr a chwiorydd, yn gallu arwain at ganlyniadau gwell i'r holl blant. Er bod llai o ymchwil am gydberthnasau rhwng brodyr a chwiorydd a chanlyniadau hwyrach i blant sydd ag anabledd dysgu, nid oes unrhyw reswm i dybio pam y byddai hyn yn wahanol iddynt hwy.



Felly, mae cael mwy o gydberthnasau mwy positif rhwng plant sydd ag anabledd dysgu a'u brodyr a'u chwiorydd yn debygol o fod yn beth da i'r plentyn a'i frodyr a'i chwiorydd.

Dyma gwpl o enghreifftiau gan rieni ynghylch sut gallant gynorthwyo eu plant i gael cydberthynas bositif gyda'u brodyr a'u chwiorydd:

**“Rydym ni bob amser yn ceisio cynnwys ein mab ieuengaf [sydd â Syndrom Down] ym mhopeth hyd yn oed pan fyddwn ni'n meddwl na fydd ganddo ddiddordeb ynddo neu'n 'ei ddeall', felly er enghraifft, roeddw'n i'n rasio ceir o amgylch yr ystafell wely gyda'i frawd hŷn a gwnaethom ofyn iddo ymuno â ni a gwnaeth chwarae**

**am ychydig ac roedd yn chwerthin ac yn mwynhau'r cyfan. Mae'n meddwl bod ei frawd hŷn yn wych ac yn ddoniol."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

**"Roedd y rhyngweithio â'i frodyr a'i chwiorydd yn wych iddi hi. Bydden nhw'n mynd â hi i bob man, chwarae gyda hi a mynd â hi allan gyda'u ffrindiau. Byddai ei chwaer hŷn, a oedd dwy flynedd yn hŷn na hi, yn gwneud popeth gyda hi, bydden nhw'n gwneud popeth gyda'n gilydd."**

***Tad i ferch 26 oed â Syndrom Down***

Os yw cydberthnasau positif yn beth da, mae hefyd yn bwysig meddwl am yr hyn a allai ymyrryd yn y cydberthnasau positif hyn. Ar gyfer plant yn gyffredinol, ac i blant sydd ag anabledd dysgu, mae ymchwil yn dangos bod lefelau uchel o broblemau ymddygiad yn gallu tarfu ar gydberthnasau rhwng brodyr a chwiorydd. Os bydd gan naill ai'r plentyn sydd ag anabledd dysgu neu ei frawd/chwaer lefelau uchel o broblemau ymddygiad, dylai gweithio i fynd i'r afael â'r problemau ymddygiad hyn helpu'r gydberthynas rhwng brawd a chwaer (a sicrhau bod y berthynas hon yn gallu cyfrannu'n bositif at ddatblygiad y ddau blentyn).

Mae [Challenging Behaviour Foundation](#) yn cynnig gwybodaeth a chymorth i rieni plant sydd ag anableddau dysgu difrifol ac ymddygiad heriol. Mae [Paving the Way](#) yn ffynhonnell arall o wybodaeth i rieni y mae eu plant sydd ag anabledd dysgu'n dangos ymddygiad heriol.

Dywedodd rai o'r rhieni y siaradom â nhw ei bod yn bwysig iddynt siarad am anabledd dysgu eu plentyn gyda brodyr a chwiorydd y plentyn:

**"Mae ein merch hŷn yn dysgu Makaton er mwyn gallu cyfathrebu gyda'i chwaer. Mae cymryd rhan yn gwneud iddi deimlo'n arbennig iawn. Gwnaethom benderfyniad pan gafodd ein merch ieuengaf ei geni na fyddai ein merch hŷn yn teimlo ei bod wedi'i gwthio o'r neilltu gan fod ei chwaer yn anabl. Rydym ni wedi dechrau cynnwys ein merch hynaf mewn sgysiau am alluoedd ei chwaer, ac erbyn hyn, gall ddeall pam mae ei chwaer yn gwneud pethau a sut gall chwarae a rhyngweithio â hi."**

***Mam merch 3 oed ag anabledd dysgu***

## Gweithgaredd myfyrio

Cymerwch o'ch amser i ddarllen trwy'r cwestiynau canlynol ac i nodi ychydig o syniadau am yr hyn y gallech ei wneud ar ôl darllen y bennod olaf.

1. Beth ydw i wedi'i ddysgu o'r bennod hon sy'n berthnasol i'm sefyllfa?

2. Pa newidiadau a alla' i eu gwneud i'm bywyd er mwyn caniatáu i mi dreulio amser gydag aelodau eraill fy ngheulu?

3. Pryd fyddaf yn gwneud hyn (pa ddiwrnod o'r wythnos, pa adeg o'r dydd)?

4. Pryd fyddaf yn dechrau arni?

Adolygiad un mis

1. Felly, sut hwyl ydw i'n ei gael arni?

2. A oes angen i mi wneud unrhyw newidiadau?

3. A yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth?

4. Beth fyddaf yn ei wneud o hyn ymlaen?

## **Pennod 4: Gweithgareddau i'w gwneud gyda'm plentyn sydd ag anabledd dysgu yn y cartref**

Hyd yma, rydym ni wedi bod yn sôn am weithgareddau sy'n cynnal cydberthnasau cadarn a phositif. Byddwn ni bellach yn edrych yn fanylach ar weithgareddau eraill: gweithgareddau y gallech eu gwneud gyda'ch plentyn ifanc sydd ag anabledd dysgu yn y cartref er mwyn cynorthwyo datblygiad eich plentyn.

Pa fathau o weithgareddau alla' i eu gwneud gyda'm plentyn gartref?



Mae rhai rhieni'n gwneud gweithgareddau gyda'u plant bach er mwyn gwella'r hyn y gall y plentyn ei wneud; er mwyn gwella eu datblygiad. Mae gweithgareddau y gallech eu gwneud gyda'ch plentyn yn cynnwys:

- Darllen llyfr neu rannu stori gyda'ch plentyn. Gallai'r llyfrau hyn gynnwys geiriau neu fod heb eiriau (e.e. [Books Beyond Words](#))
- Canu neu rigymu gyda'ch plentyn
- Ceisio addysgu llythrennau'r wyddor iddo, neu ei helpu i ddarllen
- Ceisio addysgu rhifau iddo, neu ei helpu gyda mathemateg
- Paentio neu dynnu lluniau gyda'ch plentyn
- Dysgu i gyfeirio gyda'ch gilydd (e.e. Makaton)

Gweithgareddau yw'r rhain i rieni eu gwneud gyda'u plant bach (rhwng 0 a 5 oed). Mae modd gwneud rhai o'r gweithgareddau uchod ar unrhyw oedran; bydd eraill ond yn gwneud synnwyr pan fydd y plant ychydig yn hŷn (er enghraifft, dysgu i gyfrif ar ôl 2 neu 3).

Mae rhieni plant sydd ag anabledd dysgu wedi rhoi ychydig o enghreifftiau i ni o'r mathau o weithgareddau y byddant yn eu gwneud gyda'u plentyn gartref:

**"Fel rhan o'r arfer amser gwely yma, rydym yn darllen stori iddo, ac fel arfer, byddaf yn dewis llyfrau sydd â fflapiau ynddynt fel bod modd i ni eu codi i weld beth sydd oddi tanynt. Gan ei fod ychydig yn hŷn, rydw i'n cynnig dau lyfr iddo amser gwely ac mae'n dewis y llyfr y mae am i mi ei ddarllen iddo. Mae gwneud dewis yn dda i'w sgiliau cyfathrebu."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

**"Rydym ni hefyd yn ceisio ei haddysgu i wneud pethau gyda beiro. Gwnes i a'i chwaer gymryd ychydig o feiros allan ychydig wythnosau'n ôl a dechrau dwldan. Gwnaethom ni ddechrau arni trwy geisio ei hannog i afael mewn beiro, a gan ei bod yn gallu gwneud hyn, rydym yn rhoi'r beiro ar y dudalen fel ei bod yn gallu tynnu llinellau. Rydym yn gwneud popeth fesul camau bach, fel bod modd iddi ddysgu un peth cyn i ni symud ymlaen at y cam nesaf."**

***Mam merch 3 oed ag anabledd dysgu***

**"Gwnaethom ni brynu jig-sos iddi o oedran ifanc iawn, rhai gyda darnau mwy y gallai afael ynddynt, ac roedd hynny er mwyn annog ei sgiliau echddygol manwl."**

***Tad i ferch 26 oed â Syndrom Down***

**"Rydym ni'n ceisio peidio â chyfyngu ar yr hyn y gall ei wneud gyda Makaton trwy ddefnyddio ychydig yn unig o'r un arwyddion trwy'r amser, ond os byddwn yn parhau i ddysgu sgiliau newydd, bydd yn dechrau eu defnyddio hefyd."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

**"Bydd ein merch yn eistedd yn yr ystafell fyw a gallwch fynd i eistedd gyda hi ac addysgu cân arall iddi. Rydym yn dysgu holl rannau'r corff iddi fel hyn. Rydym yn dechrau trwy wneud y**



**gweithredoedd ar ein cyrff ein hunain yn gyntaf fel y gall fod yn ymwybodol o'i chorff ei hun."**

***Mam merch 3 oed ag anabledd dysgu***

**"Mae llawer o'r rhigymanu'n canolbwyntio ar ddysgu pethau i blant, fel cyfrif am yn ôl neu rannau'r corff, felly mae'n dda iawn o'r safbwynt hwnnw hefyd gan eu bod nhw'n dysgu ond yn cael hwyl ar yr un pryd."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

Mae rhai o'r gweithgareddau y soniwyd amdanynt eisoes yn berthnasol i'r holl blant, waeth pa mor ddifrifol yw eu hanabledd. Efallai y bydd angen i rai ohonynt gael eu haddasu i'ch plentyn:

**"Mae'r cwbl yn ymwneud â gwneud addasiadau iddo wneud yr un pethau â'i frawd. Byddaf fel arfer yn gwneud yr hyn y byddaf wedi'i wneud gyda'i frawd, ond mae'n rhaid i mi ailadrodd llawer o'r pethau a gwneud pethau'n arafach. Gallwn ni wneud yr un pethau gydag o, ond mae'n rhaid i ni esbonio fesul cam ychydig yn wahanol."**

***Mam i fachgen dwy flwydd a hanner oed gyda syndrom Down***

## Pa fuddion fydd y gweithgareddau hyn yn eu cael i'm plentyn?

Dechreuodd ymchwil i fuddion y gweithgareddau a ddisgrifir uchod (y rhai y bydd rhieni'n eu gwneud gyda'u plant gartref) amser maith yn ôl gyda phlant nad oes ganddynt anabledd dysgu.

Yn y lle cyntaf, roedd ymchwil yn edrych ar sut roedd y gweithgareddau hyn (a oedd yn cael eu galw'n amgylchedd dysgu yn y cartref) pan fo plant yn fach yn gallu cefnogi eu sgiliau academaidd a pha mor dda maent yn gwneud yn yr ysgol. Dangoswyd bod gweithgareddau fel darllen i'ch plentyn, canu, addysgu llythrennau a rhifau'n gwneud gwahaniaeth o ran pa hwyl y bydd plant yn ei gael yn ddiweddarach yn yr ysgol o ran Saesneg a Mathemateg.

Roedd ein hymchwil yn edrych ar fath arall o fudd y byddai'r gweithgareddau hyn yn ei gael. Mae ein hymchwil yn dangos bod gwneud y gweithgareddau hyn yn y cartref pan fydd plant yn fach yn gwella eu sgiliau cymdeithasol positif yn ddiweddarach yn eu plentyndod. Mae sgiliau cymdeithasol positif yn cynnwys pethau fel helpu, rhannu, cydweithredu, deall sut mae pobl eraill yn teimlo (empathi), a bod yn annibynnol.

Yn bwysig iawn, gwnaeth plant (ag anableddau dysgu) y mae eu rhieni wedi gwneud y gweithgareddau hyn gyda nhw pan oedden nhw'n ifanc (3 mlwydd oed) ddweud yn ddiweddarach bod y plant yn hapusach (pan oeddent yn saith oed).

Rydym yn credu bod y gweithgareddau hyn yn fuddiol i lawer o agweddau ar les plant am nifer o resymau: mae'n golygu'r amser y bydd y rhiant yn ei neilltuo i wneud rhywbeth gyda'r plentyn; yr amser pan fydd yr oedolyn 'yn dangos' i'r plentyn sut i gyfathrebu mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, ac yn amser i wneud rhywbeth hwyliog sydd hefyd yn cynorthwyo dysgu'r plant.

## Gweithgaredd myfyrio

Cymerwch o'ch amser i ddarllen trwy'r cwestiynau canlynol ac i nodi ychydig o syniadau am yr hyn y gallech ei wneud ar ôl darllen y bennod olaf.

1. Beth ydw i wedi'i ddysgu o'r bennod hon sy'n berthnasol i'm sefyllfa?

2. Sut galla' i wneud rhai o'r gweithgareddau hyn gyda'm plentyn?

3. Pryd fyddaf yn gwneud hyn (pa ddiwrnod o'r wythnos, pa adeg o'r dydd)?

4. Pryd fyddaf yn dechrau arni?

Adolygiad un mis

1. Sut hwyl ydw i'n ei gael arni?

2. A oes angen i mi wneud unrhyw newidiadau?

3. A yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth?

4. Beth fyddaf yn ei wneud o hyn ymlaen?

## **Casgliad**

Gyda'r llyfryn hwn, roeddem ni am rannu gyda chleifion rhai o'r pethau mwyaf diddorol rydym wedi'u canfod am les plant sydd ag anableddau dysgu a lles eu teuluoedd yn ystod ein hymchwil.

Nid dyma ddiwedd y stori, gan fod ymchwil yn parhau a bydd ein hymchwil yn parhau i ystyried ffyrdd newydd o gynorthwyo lles teuluoedd fel eich un chi.

Gobeithiwn fod y canllaw hwn wedi bod yn ddiddorol ac yn ddefnyddiol. Gwnaeth rhieni plant ag anabledd dysgu weithio'n agos gyda ni a'n partneriaid i gynnig cyd-destun ystyrion i'r ymchwil, ac i rannu eu doethineb trwy enghreifftiau o'u bywydau eu hunain. I ni, dyma le mae ymchwil ac arfer wir yn dod at ei gilydd mewn ffordd sy'n ystyrion i ymchwilwyr a theuluoedd.

Os oedd unrhyw un o'r awgrymiadau'n ddiddorol i chi, byddem yn eich annog i dreulio ychydig o amser yn myfyrio ynghylch y rhain a hyd yn oed i roi cynnig ar rai o'r pethau hyn, efallai. Rydych eisoes yn cael hwyl eithriadol ar gynorthwyo eich plentyn gydag anabledd dysgu, efallai y bydd rhai o'r awgrymiadau hyn yn eich cynorthwyo ymhellach yn eich rôl fel rhieni.

Roedd y rhieni y siaradom â nhw a'n cydweithwyr yn Challenging Behaviour Foundation, Cerebra a Mencap yn awyddus i'ch atgoffa nad ydych ar eich pen eich hun ar y daith wych hon. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd neu parhewch i drio hyd yn oed pan fo pethau'n anodd. Gofynnwch i eraill am gymorth. Mae ymchwil wedi dangos i ni dro ar ôl tro bod pethau da'n gallu digwydd ar yr un pryd â'r pethau anodd. Pan fydd yn sôn am wydnwch teuluoedd sydd â phlentyn ag anableddau dysgu, mae ein ffrind a'n cydweithiwr, Steve Noone, yn ein hatgoffa yn aml am ddywediad Jon Zabat-Zinn "Allwch chi ddim rhoi stop ar y don, ond gallwch ddysgu i syrffio"! O'n rhan ni, byddwn yn parhau i ymchwilio i'r ffyrdd gorau o syrffio pan fyddwch yn rhiant i blentyn sydd ag anabledd dysgu.

## **Bywgraffiadau cyfranwyr:**

Mae Samantha Flynn yn Gynorthwydd Ymchwil yn CEDAR ym Mhrifysgol Warwick, lle mae'n gweithio er 2016. Mae ei hymchwil yn ymwneud ag iechyd a lles pobl sydd ag anableddau dysgu a'u rhieni. Cyn gweithio ym Mhrifysgol Warwick, roedd yn gweithio i Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth lle roedd yn cydlynu cynllun mentora cymheiriaid a oedd â'r nod o wella lles cymdeithasol a seicolegol plant a phobl ifanc (10-18 oed) sydd ag awtistiaeth.

Mae Vaso Totsika yn ymchwilio i anableddau datblygiadol. Mae ganddi ddi-ddordeb penodol mewn teuluoedd plant sydd ag anableddau dysgu, gan ymchwilio i les plant sydd ag anableddau dysgu mewn perthynas â lles eu rhieni a phopeth arall sy'n digwydd mewn teuluoedd. Nid yw anableddau dysgu'n dod i ben yn ystod plentyndod, serch hynny, ac mae ymchwil Vaso hefyd yn ymwneud ag ansawdd bywyd oedolion sydd ag anableddau dysgu a'u gofalwyr, p'un a ydynt yn ofalwyr teuluol neu'n staff cymorth. Ar hyn o bryd, mae hi'n Athro Cyswllt ym Mhrifysgol Warwick lle mae hi'n gwneud ymchwil ac addysgu. Mae hi hefyd yn Ddirprwy Uwch Gymrawd Ymchwil ym Mhrifysgol Monash (y Ganolfan Seicoleg Datblygiadol a Seiciatreg).

Mae Richard Hastings yn cynnal ymchwil sy'n canolbwyntio ar anghenion plant ac oedolion sydd ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Caiff llawer o'r ymchwil hon ei gwneud ar y cyd â phobl ag anableddau, aelodau o'r teulu a chydag elusennau. Mae Richard yn Athro ym Mhrifysgol Warwick a fo yw Cadeirydd Cerebra ar gyfer Ymchwil Deuluol yno. Mae hefyd yn Athro Monash yn Warwick yng Nghanolfan Seiciatreg Ddatblygiadol a Seicoleg ym Mhrifysgol Monash yn Awstralia. Mae gan Richard bedwar o blant.

Mae Viv Cooper yn rhiant i ddyn ifanc sydd ag anableddau dysgu difrifol sy'n dangos mathau gwahanol o ymddygiad a ddisgrifir i fod yn heriol. Roedd ei phrofiad o geisio cyrchu gwybodaeth a chymorth pan oedd yn blentyn yn anodd iawn. Ar ôl byw 275 o filltiroedd i ffwrdd o'i gartref fel plentyn, gan nad oedd yr un gwasanaeth lleol yn gallu diwallu ei anghenion, mae ei mab bellach yn byw'n lleol mewn gwasanaeth byw â chymorth. Sefydlodd Challenging Behaviour Foundation (CBF) ym 1997, ac yn 2012, dyfarnwyd OBE i Viv am wasanaethau i deuluoedd a phobl ag anableddau dysgu difrifol. Yn 2015, dyfarnwyd Cyfarwyddiaeth Er Anrhydedd iddi gan Brifysgol Caint.

Jacqui Shurlock yw Arweinydd Plant a Phobl Ifanc Challenging Behaviour Foundation. Arweiniodd y Prosiect Ymyrraeth Gynnar: prosiect cenedlaethol tair blynedd, wedi'i ariannu gan yr Adran Iechyd, a oedd yn casglu tystiolaeth ac yn nodi arfer gorau ar ymyrraeth gynnar i blant ag anableddau dysgu y mae eu hymddygiad yn heriol. Bu Jacqui'n arwain nifer o dimau polisi yn yr Adran Addysg, gan gynnwys polisi plant anabl ac

'Mae Phob Plentyn yn Bwysig' a chyn hynny, roedd yn cynorthwyo pobl ifanc gydag anableddau dysgu yr oedd eu hymddygiad wedi'i ddisgrifio i fod yn heriol.

Mae Margaret Kelly wedi bod yn Gyfarwyddwr Mencap yng Ngogledd Iwerddon ers Medi 2015. Mae ganddi dros 25 mlynedd o brofiad o weithio yn y sector gwirfoddol a chymunedol, gan weithio'n bennaf gydag elusennau teuluoedd a phlant. Mae Margaret wedi cyflawni rolau arwain yn flaenorol yn Barnardos Gogledd Iwerddon a'r Rhwydwaith Maethu. Mae hi wedi gweithio gyda Chynulliad Gogledd Iwerddon ac ystod o adrannau'r llywodraeth ar ddatblygu a gwella polisi ac arfer i deuluoedd. Mae gan Margaret brofiad helaeth o gomisiynu, rheoli a chyhoeddi ymchwil, yn ogystal â sicrhau bod polisi ac arfer yn cael eu tanategu gan dystiolaeth sylfaenol.

Mae Joanne Sweeney yn Rheolwr Cymorth Teuluol gyda Mencap Gogledd Iwerddon yn gweithio gyda rhieni a gofalwyr plant sydd ag anabledd dysgu rhwng 0 a 7 oed. Ers dechrau yn y swydd ym mis Rhagfyr 2016, mae hi wedi gweithio gydag ystod o bartneriaid i ddatblygu rhaglen ymyrraeth gynnar i deuluoedd yng Ngogledd Cymru. Mae gan Joanne gefndir mewn gwaith ieuenctid, datblygu'r gymuned a chymorth teuluol ac yn ei swydd flaenorol yn datblygu rhaglen gymorth teuluol yn yr ysgol ar gyfer rhieni a phlant o oedran y feithrinfa.

Tracy Elliott yw Pennaeth Ymchwil a Gwybodaeth Cerebra ac mae hi yn yr elusen ers 2010. Cyn ymuno â Cerebra, roedd hi'n gweithio i elusen Home-Start ac yn y Sector Prifysgol. Mae ganddi ddau o blant, mab a merch, ei merch sy'n awtistig ac mae ganddi broblemau iechyd meddwl difrifol a pharhaus. Mae ei phrofiad teuluol yn gyrru ei huchelgais i hybu dealltwriaeth am wahaniaeth fel y gall pobl ifanc, fel ei merch, fyw bywyd i'r eithaf heb stigma, rhagfarn a rhwystrau a gall teuluoedd gael y cymorth sydd ei angen arnynt i fagu eu plant mewn amgylchedd positif.

Mae Claire Flynn yn artist o Coventry sy'n arbenigo mewn arlunio a phortreadau. Ar hyn o bryd, mae ei harfer artistig yn cynnwys comisiynu portreadau, adfer cerfluniau crefyddol ac addysgu mewn ysgolion. Yn ogystal â chomisiynu preifat, mae rhai o gleientiaid diweddaraf Claire yn cynnwys eglwysi yn Archesgobaeth Gatholig Birmingham, ysgolion yn Coventry, a Phrifysgol Warwick.



## **Ymchwil a ddefnyddiwyd i lywio'r llyfryn hwn:**

Bailey, T., Totsika, V., Hastings, R.P., Emerson, E., & Hatton, C. (wrthi'n cael ei baratoi). The developmental course of prosocial skills and behaviour problems in children with intellectual disabilities, and their association with maternal well-being.

Hastings, R. P. (2016). Do Children With Intellectual and Developmental Disabilities Have a Negative Impact on Other Family Members? The Case for Rejecting a Negative Narrative. In R. M. Hodapp, & D. J. Fidler (Golygyddion), *International Review of Research in Developmental Disabilities: Fifty Years of Research in Intellectual and Developmental Disabilities* (tt. 165–194).

Hastings, R. P., & Petalas, M. A. (2014). Self-reported behaviour problems and sibling relationship quality by siblings of children with autism spectrum disorder. *Child: Care, Health and Development*, 40, 833-839.

Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 119(2), 171-185.

Langley, E., Totsika, V., & Hastings, R. P. (2017). Parental relationship satisfaction in families of children with autism spectrum disorder (ASD): A multilevel analysis. *Autism Research*, 10(7), 1259-1268.

Petalas, M. A., Hastings, R. P., Nash, S., Hall, L. M., Joannidi, H., & Dowey, A. (2012). Psychological adjustment and sibling relationships in siblings of children with Autism Spectrum Disorders: Environmental stressors and the broad autism phenotype. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 546-555.

Priday, L. J., Byrne, C., & Totsika, V. (2017). Behavioural interventions for sleep problems in people with an intellectual disability: a systematic review and meta-analysis of single case and group studies. *Journal of Intellectual Disability Research*, 61(1), 1-15.

Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Berridge, D. M., & Lancaster, G. A. (2011). Behavior problems at 5 years of age and maternal mental health in autism and intellectual disability. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(8), 1137.

Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Lancaster, G. A., & Berridge, D. M. (2011). A population-based investigation of behavioural and emotional problems and maternal mental health: Associations with autism spectrum

disorder and intellectual disability. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(1), 91-99.

Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Lancaster, G. A., Berridge, D. M., & Vagenas, D. (2013). Is there a bidirectional relationship between maternal well-being and child behavior problems in autism spectrum disorders? Longitudinal analysis of a population-defined sample of young children. *Autism Research*, 10(7), 1259-1268.

Totsika, V., Hastings, R. P., Vagenas, D., & Emerson, E. (2014). Parenting and the behavior problems of young children with an intellectual disability: Concurrent and longitudinal relationships in a population-based study. *American journal on intellectual and developmental disabilities*, 119(5), 422-435.

Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., Berridge, D. M., & Lancaster, G. A. (2015). Prosocial skills in young children with autism, and their mothers' psychological well-being: Longitudinal relationships. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 13, 25-31.

Totsika, V., Hastings, R. P., & Vagenas, D. (2017). Informal caregivers of people with an intellectual disability in England: health, quality of life and impact of caring. *Health & social care in the community*, 25(3), 951-961.

Totsika, V., Hastings, R. P., Emerson, E., & Hatton, C. (Wrthi'n cael ei baratoi). Parenting mediates the effect of early adversity on later behaviour problems of children with intellectual disability.

Totsika, V., Hastings, R.P., Bailey, T., Hatton, C., & Emerson, E. (Wrthi'n cael ei baratoi). Parental investments in the early years: families of children with intellectual disabilities.

## **Cydnabyddiaeth:**

Cafodd datblygu'r llyfryn hwn ei gefnogi gan ddyfarniad gan ESRC Impact Acceleration Award Prifysgol Warwick (ES/M500434/1). Rydym yn ddiolchgar i'r cyllidwr am y cymorth ariannol, ond hefyd y cymorth gyda'r prosiect cyfan. Mae'r ymchwil a wnaeth y cyfraniad mwyaf at y llyfryn hwn wedi'i hariannu gan grant trwy Gronfa Elusennol Baily Thomas (TRUST/VC/AC/SG/4016-6851). Roedd rhywfaint o'n hymchwil flaenorol a gynhwyswyd yn y llyfryn wedi'i gefnogi gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol. Mae ein partneriaid Mencap, Cerebra, a Challenging Behaviour Foundation wedi rhoi cymorth ar gyfer nifer o straeon sydd wedi'u cynnwys yn y llyfryn hwn, ar lefel ariannol a chydweithredol.

Fersiwn 1, Mawrth 2018

