

Canllaw i hunan-eirioli i bobl ifanc ag amhariad ar y golwg.

Sut y gall y Gwasanaeth Cymorth Addysg Arbenigol yng Ngwasanaethau Plant a Phobl Ifanc Guide Dogs dy helpu a dy gefnogi?

Gall Swyddog Cymorth Addysg Arbenigol gynnig gwybodaeth, cyngor ac arweiniad annibynnol a diduedd i ti, i dy helpu i ffeindio dy ffordd drwy'r system addysg. Os oes angen arweiniad a chefnogaeth arnat ar unrhyw adeg, mae croeso i ti ffonio ein llinell gyngor ar 0800 781 1444.

Beth yw hunan-eirioli?

Nodyn i rieni: Rhannwch y canllaw hwn gyda'ch plentyn oherwydd mae'n cynnwys awgrymiadau ar gyfer hunan-eirioli pan fyddwch chi ddim o gwmpas.

Mae hunan-eirioli yn sgil bwysig. Mae'n golygu gallu cynrychioli dy hun er mwyn i ti allu disgrifio anhawster i rywun sy'n gallu helpu, er mwyn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnat i ffynnu.

Mae hunan-eirioli yn sgil sy'n cymryd amser i'w datblygu a byddi di'n gwella wrth ymarfer.

Mae'n bwysig dy fod yn gwybod pryd mae'n addas defnyddio'r sgil hon, ac isod mae yna rai enghreifftiau o sefyllfaoedd lle gallai fod eisiau sgiliau hunan-eirioli.

Gwasanaethau Cymorth Cyfathrebu a Synhwyrdd mewn partneriaeth â:

Pryd fydd angen i mi hunan-eirioli?

Pan fyddaf yn yr ystafell ddosbarth, os yw'n anodd i fi:

- gadw i fyny gyda'r disgyblion eraill/ffrindiau
- darllen fy neunyddiau dysgu yn ddigon cyflym i gadw i fyny â'r athro/dosbarth
- defnyddio lluniau/byrddau arddangos ar y waliau pan fydd yr athro'n cyfeirio atyn nhw
- dilyn cyfarwyddiadau gweledol fel "draw fan'na" "edrychwch ar hwn" "rwy'n mynd i'w adael e' draw fan'na"
- dehongli iaith y corff a mynegiant wyneb e.e. gwên, gwgu
- cofnodi a darllen fy atebion yn ddigon cyflym
- cael digon o amser i "weld" lluniau/darluniau cyffyrddol
- teimlo'n rhan o grŵp
- cwblhau tasgau ar amser
- gallu gofyn neu ateb cwestiynau gan fod gormod yn digwydd
- cofnodi gwaith cartref
- cyrraedd gwersi mewn pryd
- paratoi fy hun ar gyfer y wers nesaf

Pan fyddaf y tu allan i'r ystafell ddosbarth, os yw'n anodd i fi:

- ddod o hyd i fy ystafell gofrestru ac ystafelloedd pwnc
- dod o hyd i fy ffrindiau pan fydd y gwersi wedi gorffen
- darllen yr arwyddion o amgylch yr ysgol/coleg
- cael digon o amser i ollwng offer cyn cwrdd â ffrindiau
- cael yr amser i argraffu fy ngwaith i'w roi i'r athro i'w farcio
- cyrraedd ardaloedd pwysig yn yr ysgol/coleg e.e. neuadd ginio, llyfrgell
- darllen y fwydlen neu wybod beth allaf ddewis ei fwyta i ginio
- ffeindio fy ffordd o gwmpas y llyfrgell a dod o hyd i lyfrau perthnasol
- cario fy magiau i gyd
- trefnu fy hun ar gyfer gwersi

Beth alla' i ei wneud? Meddylia am y 'pump peth pwysig'

Mae'r 'pump peth pwysig' canlynol yn cynnig strategaeth ar gyfer ymarfer sgiliau hunangymorth ac eirioli. Gallan nhw dy helpu i ddod o hyd i atebion positif i unrhyw sefyllfa a allai godi.

Meddylia am y "Pump Peth Pwysig", sef:

- Pwy?
- Pryd?

- Ble?
- Beth?
- Sut?

Gyda phwy ydw i'n siarad?

Gofyn y cwestiwn i ti dy hun: Pwy yw'r bobl sy'n fy helpu yn barod?

Efallai y bydd angen i ti siarad ag un o'r bobl hyn, neu bob un ohonyn nhw. Paid ag anghofio y gall y bobl sy'n dy gefnogi gynnwys pobl yn yr ysgol, fel dy Gynorthwyydd Addysgu, athro dosbarth neu Gydlynnydd Anghenion Addysgol Arbennig ac Anableddau (CAAAA) neu CADY (Cydlynnydd Anghenion Dysgu Ychwanegol), a hefyd y bobl hynny y tu allan i'r ysgol fel dy rieni, gofalwyr, neu aelodau o dy deulu..

Gair o Gyngor

Gall y bobl hyn dy helpu i feddwl am yr hyn rwyt ti eisiau ei ddweud, ond cofia, mae'n fwy pwerus os wyt ti'n esbonio'r sefyllfa dy hun, a bydd yn dy helpu i ddatblygu dy annibyniaeth ar gyfer y dyfodol.

Pryd ydw i'n hunan-eirioli?

Mae'n well esbonio problemau cyn gynted ag y byddi di'n sylweddoli eu bod nhw yno, er mwyn eu stopio rhag mynd yn waeth.

Os yw dy ymgais gyntaf i esbonio dy sefyllfa yn anodd, paid â rhoi'r gorau iddi. Dewisa dy amser yn ddoeth e.e. trefna amser sy'n gyfleus i'r ddau/ddwy ohonoch er mwyn siarad dros dy bryderon gyda'r unigolyn sy'n gallu dy helpu orau.

Ble ydw i'n trafod y sefyllfa?

Mae'n well rhoi sylw i dy bryderon wrth iddyn nhw godi a fel fyddan nhw'n codi. Mewn ysgol brysur, efallai na fydd yn bosibl dechrau sgwrs neu efallai bod yr ysgol ddim yn lle delfrydol i ddechrau sgwrs. Weithiau mae'n well siarad am dy bryderon yn rhywle arall, er enghraifft rhywle heblaw'r ystafell ddosbarth.

Gall lle tawel un-i-un fod yn amgylchedd gwell lle galli di esbonio dy sefyllfa a sut rwyt ti'n teimlo.

Beth ydw i'n ei ddweud?

Efallai yr hoffet ti ymarfer y brawddegau hyn:

"Syr, oes munud gyda chi plis?"

"Rwy'n cael trafferth cadw i fyny â chi (fy athro) a'r wers, allwch chi fy helpu?"

Neu

"Miss, alla' i siarad â chi wedyn am bethau sy'n fy mhoeni?"

Efallai y bydd hyn yn swnio'n amlwg, ond weithiau mae dod o hyd i'r frawddeg iawn i ddechrau'r sgwrs yn gallu bod yn ddechrau positif. Gobeithio y bydd yr oedolyn rwyf ti'n siarad ag ef yn sylweddoli dy fod yn gofyn am le i siarad, a bydd yn gallu awgrymu pryd gallwch chi drafod hyn yn fwy manwl, a chynnig camau ymarferol y galli di eu cymryd i gael yr help sydd ei angen arnat.

Sut ydw i'n hunan-eirioli?

Mae'r enghraifft 'pump peth pwysig' uchod yn un strategaeth efallai yr hoffet ti roi tro arni er mwyn gwella dy sgiliau hunan-eirioli.

Gair o Gyngor

Pan fyddi di'n ceisio esbonio dy deimladau wrth yr unigolyn arall, ceisia fod yn:

- **Hyderus** pan fyddi d'n siarad, ond nid yn ymosodol
- **Pwyllog a chwrtais**
- **Barod** h.y. cyn i chi gwrdd, ysgrifenna beth sy'n dy boeni di ac ateb posibl, os oes un gen ti
- **Cytbwys**, h.y. dangos dy fod yn sylweddoli bod popeth ddim yn mynd o'i le. Yn lle hynny; ceisia greu rhestr o "beth sy'n gweithio'n dda" ochr yn ochr â "beth sydd ddim yn gweithio'n dda"

Ceisia gofio, os oes mwy nag un peth yn dy boeni, blaenoriaetha a siarada am bob un ar wahân.

Mae hunan-eirioli yn sgil; mae rhai ohonom yn hunan-eirioli yn well nag eraill ac mae hynny'n iawn, ond cofia - po fwyaf y byddi di'n ymarfer, yr haws y bydd yn dod. Dalia ati.

Diwedd y Ddogfen.

Guide Dogs yw'r enw gweithredol ar The Guide Dogs for the Blind Association. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire RG7 3YG. Cwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (209617), yr Alban (SC038979) ac Ynys Manaw (1334) D803 01/25