

National
Autistic
Society
Cymru

Sut i sefydlu a rhedeg grŵp cymorth cyfoedion-i-gymar i oedolion awtistig



Prosiect Grŵp Cymorth Cymheiriaid Cymru



Croeso i'n prosiect cymorth cymheiriaid yng Nghymru. Ariennir y prosiect hwn gan Lywodraeth Cymru a'i nod yw cefnogi oedolion awtistig i ffurfio a rhedeg eu grwpiau cymdeithasol eu hunain.

Gwyddom y bydd unigolion awtistig yn aml yn profi teimladau o unigrwydd ac unigedd. Drwy sefydlu neu ddim ond mynychu grŵp cymdeithasol cyfoedion, byddwch mewn amgylchedd diogel lle gallwch fod yn chi eich hun a chwrdd ag eraill sydd â diddordebau a phrofiadau bywyd tebyg.

Mae'r e-lyfr hwn yn esbonio sut i fynd ati i ddechrau eich grŵp cymorth cyfoedion eich hun. Mae'n cynnwys gwybodaeth ymarferol a dolenni i fideos cyfarwyddiadol.

Am ragor o adnoddau a gwybodaeth, ewch i'n [gwefan](#).



***Os oes angen print bras ar unrhyw un o'r adnoddau canlynol, mae fersiynau hawdd eu darllen ar gael yma yn ein Pecyn Cymorth ar-lein.**

Cyflwyniad 5

Ble i ddechrau 6

- Pethau i'w hystyried 6
- Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp personol - syniadau yn seiliedig ar weithgareddau corfforol - graffig 10
- Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp personol - syniadau yn seiliedig ar ddiddordebau arbennig neu hunaniaeth - graffig 11
- Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp ar-lein - diddordebau arbennig neu syniadau seiliedig ar hunaniaeth - graffig 12

Cynllunio 13

- Sut I ddewis gweithgaredd - fideo 14
- Sut i redeg grŵp sgwrsio cymorth cyfoedion - fideo 14
- Pethau i'w hystyried wrth ddechrau grŵp cymorth cyfoedion - Canllaw hawdd ei ddarllen 15
- Sut i redeg grŵp siarad cymorth cyfoedion - Canllaw hawdd ei ddarllen 16
- Derbyn gwahanol arddulliau cyfathrebu mewn grŵp cymorth - graffeg 18

Hwyluso 19

- Sut I archebu lleoliad- fideo 20
- Sut I roi gwybod I ddefnyddwyr grŵp am ddigwyddiad - fideo 20
- Beth i'w wneud pan fyddwch yn cyrraedd eich gweithgaredd - fideo 20
- Unigolion awtistig gymdeithasun'n gyfforddus lle gallent ddysgu - fideo 20
- Sut i archebu lleoliad ar gyfer eich gweithgaredd grŵp - canllaw hawdd ei ddarllen 21
- Gwahanol ffyrdd o archebu lleoliad- canllaw hawdd ei ddarllen 23
- Archebu sgript lleoliad 26
- Sut i roi gwybod i ddefnyddwyr grŵp am ddigwyddiad - canllaw hawdd ei ddarllen 28
- Beth i'w wneud ar gyrraedd eich gweithgaredd - canllaw hawdd ei ddarllen 29
- Teithio i leoliad - graffig 30
- Sut mae cynnal grŵp gweithgareddau ar-lein 33

Presenoldeb	35
• Taflen mewngofnodi gweithgaredd grŵp - adnodd	36
Sefydlu disgwyliadau a rennir	37
• Helpu i reoli teimladau - fideo	37
• Tal a delio ag achosion o doddi awtistig - canllaw hawdd ei ddarllen	38
• Canllawiau grŵp cymdeithasol oedolion awtistig - adnodd	40
Proffiliau aelodaeth	41
• Proffil aelod newydd	42
• Rhestr wirio GDPR ar gyfer grŵp cymorth cyfoedion oedolion awtistig	44
Gwerthuso Evaluation	46
• Gwerthuso llwyddiant eich grŵp cymorth cyfoedion - canllaw hawdd ei ddarllen	47
Casgliad	48
Ymwadiad	49

Mae grwpiau cymdeithasol yn darparu man diogel lle gallwch chi gymdeithasu'n gyfforddus gyda grŵp cyfoedion sy'n deall. Gall fod yn hynod therapiwtig i oedolion awtistig gwrdd â phobl eraill sy'n profi'r un heriau.

Mae nodau ac amcanion grwpiau cymdeithasol i aelodau yn cynnwys:

- Darparu amgylcheddau cymdeithasol diogel.
- Hwyluso cyfleoedd a gweithgareddau cymdeithasol.
- Meithrin a datblygu hyder cymdeithasol.
- Ehangu ystod yr aelodau o brofiadau cymdeithasol.

Bydd arwain neu fynychu grŵp cymdeithasol cyfoedion ar gyfer oedolion awtistig yn eich anfon ar daith gyffrous o hunanddarganfod, ond sut olwg sydd ar grŵp cyfoedion llwyddiannus?

Dewch i gwrdd â'n
grŵp cymdeithasol
cyfoedion oedolion
awtistig cyntaf
o Gonwy:



Os ydych chi'n ystyried sefydlu grŵp cymdeithasol, bydd angen llawer o ymgynghori cychwynnol arnoch chi i gael gwybod beth mae'r grŵp ei eisiau. Bydd angen i chi gael eich arwain yn briodol ganddynt hwy ac nid gan dybiaethau ynghylch yr hyn yr ydych chi yn credu yr hoffent ei wneud. Efallai fod y grŵp hwn eisoes yn bodoli, neu efallai y bydd yn rhaid i chi hysbysebu i gael aelodau.

Dechreuwch yn fychan. Does dim angen llawer o bobl arnoch i ddechrau grŵp cymdeithasol; gallai ddechrau gyda dim ond tri neu bedwar aelod. Fodd bynnag, os oes gennych chi bedwar neu 40 o bobl yn bresennol, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yr holl wybodaeth gyswllt er mwyn i chi allu rhoi gwybod iddyn nhw am y gweithgareddau sydd wedi'u trefnu.

Pethau i'w hystyried

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb llyfrau	Mae pobl yn ddarllen neu wrando ar yr un llyfr ac yn ei drafod. Neu mae pobl yn cymryd eu tro i siarad am eu hoff lyfrau a'u hargymell.	Sefydlwch reolau sylfaenol clir, e.e. cymryd tro/am faint o amser y caniateir i bob aelod siarad.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Côr	Ymarferion a chwisiau cerddorol ar-lein.	Mae gan hyn ystyriaethau ar gyfer y rheini sy'n sensitif yn glywedol.
Wyneb yn wyneb	Grŵp sinema	Gwylwch ffilm sy'n addas ar gyfer awtistiaeth.	Cyllideb, angen cael mynediad i leoliad lleol.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Wyneb yn wyneb	Clwb dringo	Mynd i wal ddringo gyda'ch gilydd.	Angen cael mynediad i leoliad lleol. Efallai y bydd gan aelodau alluoedd corfforol/ cydsymudiad gwahanol.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Dosbarthiadau dawnsio	Sgrinio dosbarthiadau dawnsio ar-lein am ddim fel 305.	Efallai y bydd gan aelodau alluoedd corfforol/ cydsymudiad gwahanol.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grwpiau gemau	Gemau aml-chwaraewr ar-lein neu gemau bwrdd wyneb yn wyneb.	Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. cymryd tro, cod ymddygiad.
Ar-lein	Gogglebox	Bydd y grŵp yn gwylio sioe deledu gyda'i gilydd ac yn trafod eu barn am y sioe. Un wythnos gallech chi fod yn gwylio dosbarth celf, coginio'r wythnos ganlynol, a rhaglen ddogfen hanes yr wythnos wedyn...	Sefydlwch reolau sylfaenol clir, e.e. cymryd eich tro i ddewis sioe.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grwpiau Cefnogi Diagnosis Hwyr	Lle i bobl awtistig sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar gael sgwrs a phaned. Gall aelodau rannu eu hawgrymiadau ar oresgyn rhwystrau, e.e. sut i ateb ffôn neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.	Nid yw'r grŵp hwn yn wasanaeth ôl-ddiagnostig, ac mae angen egluro hyn i bobl sy'n dymuno ymuno â'r grŵp.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp LGBTQ+	Lle sy'n croesawu aelodau LGBTQ+ i rannu newyddion, i wrando ar siaradwyr, ac i gymryd rhan mewn digwyddiadau a heriau.	Mynediad i le tawel. Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. trin pob aelod â pharch.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb Lego	Gall y rhai sy'n bresennol rannu eu modelau Lego eu hunain â'r grŵp, neu weithio ar fodelau tebyg.	Cyllideb.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp sgiliau bywyd	Gall mynychwyr rannu'r sgiliau yr hoffent eu dysgu, a dysgu gydag aelodau'r grŵp sy'n gallu gwneud y sgiliau hyn yn barod. Er enghraifft, coginio, garddio, cymdeithasu, paratoi ar gyfer cyfweiliadau swydd, ysgrifennu, neu ffotograffiaeth.	Efallai y bydd angen offer/ cyfleusterau addas i ddysgu'r sgiliau, e.e. i ddilyn tiwtorialau pobi ar-lein.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp cerddoriaeth	Gallai hyn olygu gwyllo gig ar-lein neu fynd i gig neu ddysgu sgiliau cerddorol.	Cyllideb, sensitifrwydd clywedol, gwahanol alluoedd a phrofiadau cerddorol.
Ar-lein	Grŵp cwis	Mae pawb yn dod â 5 cwestiwn er mwyn rhannu rôl y cwis feistr ac er mwyn hoelio sylw pawb.	Mae cwestiynau amlddewis yn gweithio'n dda. Gofynnwch i'r aelodau greu cwestiynau ar sail eu diddordebau arbennig.

Lleoliad	Gweithgaredd	Sut gall aelodau gymryd rhan	Pethau i'w hystyried
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp gweithdy caffi trwsio	Mae'r rhai sy'n bresennol yn cymryd eu tro i ddewis eitem o ddiddordeb ac yn egluro pam mae'n torri/sut mae ei thrwsio.	Gwnewch yn siŵr nad oes neb yn dewis datgymalu unrhyw beth, yn enwedig eitemau hanfodol neu beryglus.
Wyneb yn wyneb	Clwb bowlio deg	Chwarae gemau a chymdeithasu.	Angen cael mynediad i leoliad lleol. Gwahanol alluoedd corfforol/cydlyn.
Ar-lein	Grŵp rhith-daith	Ymweld ag amgueddfeydd, dinasoedd, y pyramidiau etc. gyda'ch gilydd ar-lein.	Mae angen i aelodau barchu dewisiadau ei gilydd.
Wyneb yn wyneb	Grwpiau cerdded	Mae aelodau'n mynd ar lwybrau cerdded lleol.	Gwahanol sensitifrwydd corfforol a synhwyrdd.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Clwb Warhammer	Paentio ffigurau gyda'ch gilydd neu chwarae gêm yn y lleoliad.	Cyllideb.
Ar-lein neu wyneb yn wyneb	Grŵp menywod	Llwyfan i fenywod awtistig rannu eu heriau a'u cryfderau.	Mynediad i le tawel. Sefydlu rheolau sylfaenol clir, e.e. parch.

Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp sy'n cyfarfod wyneb yn wyneb



Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp sy'n cyfarfod wyneb yn wyneb



Dewis gweithgaredd ar gyfer grŵp ar-lein



Mae llawer o grwpiau cymdeithasol yn hoffi cymysgedd o weithgareddau cymdeithasol a thrafodaeth. Bydd y gweithgareddau a'r digwyddiadau rydych chi'n penderfynu eu cynnal yn dibynnu ar y grŵp o bobl fydd yn bresennol. Dyma'r pethau y dylech eu hystyried wrth gynllunio gweithgareddau:

- **ystod oedran y grŵp.** Yn gyffredinol, efallai y byddai'n well gan aelodau'r grŵp weithgareddau sy'n gysylltiedig â phobl o'r un oed â nhw. Er enghraifft, efallai y bydd pobl ifanc yn mwynhau gweithgareddau clwb ieuenctid fel nofio, cerddoriaeth, gemau cyfrifiadurol ac ati, tra bydd gan bobl hŷn fwy o ddiddordeb mewn tripiâu fel bowlio, y sinema neu fynd i'r dafarn.
- **materion synhwyrdd.** Mae'r rhain yn gyffredin iawn i bobl awtistig, felly ceisiwch osgoi llefydd neu weithgareddau gyda synau uchel, mwg, arogleuon dwys, tyrfaedd, goleuadau llachar iawn ac ati.
- **anghenion y grŵp.** Efallai y bydd gennych chi bobl sydd â diddordeb mewn ymuno â'r grŵp sydd wedi cael diagnosis ar draws y sbectrwm ac, o ganlyniad, efallai y bydd gennych anghenion gwahanol. Efallai y bydd gan aelodau eraill anghenion symudedd. Dylid ystyried y gwahanol anghenion hyn wrth gynllunio, a dylid trin pawb fel unigolyn gwerthfawr.
- **diddordebau'r grŵp.** Efallai y bydd gan rai aelodau ddiddordebau dwys; edrychwch i weld a allwch chi gynnwys y rhain yn eich gwaith cynllunio.
- **cost.** Ceisiwch gadw'r gweithgareddau mor rhad â phosibl, neu am ddim, fel nad yw hyn yn atal pobl rhag mynychu. Efallai y bydd angen i chi wneud rhywfaint o waith codi arian neu wneud cais am grantiau er mwyn rhoi cymhorthdal i weithgareddau.
- **nifer y gwirfoddolwyr sydd eu hangen.** Ystyriwch faint o wirfoddolwr fydd eu hangen arnoch i redeg y grŵp. Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar faint y grŵp a natur y gweithgaredd.
- **iechyd a diogelwch.** Gwnewch yn siŵr bod eich holl weithgareddau a digwyddiadau'n cael eu hasesu ar gyfer risg.

Gall y gweithgareddau a'r digwyddiadau rydych chi'n penderfynu eu cynnal fod yn bethau rydych chi fel arfer yn eu mwynhau gyda ffrindiau a theulu, fel mynd i'r dafarn, coginio, garddio, siopa, chwarae gemau fideo neu gyfarfod am baned. Efallai y byddwch am wneud yr un gweithgaredd bob tro neu ei amrywio. Gallech hyd yn oed gynnwys rhywfaint o godi arian yn y gweithgareddau hyn.

Mae hefyd yn dda cynnwys rhywfaint o ddysgu ffurfiol ym maes sgiliau cymdeithasol, os yw hynny'n bosibl. Ffordd ddelfrydol o gyflawni hyn yw defnyddio siaradwyr sy'n debyg i aelodau eich grŵp; er enghraifft, sydd o oedran tebyg neu sydd â diddordebau tebyg.

Peidiwch â phoeni os nad yw aelodau'r grŵp mor frwdfrydig â chi am y grŵp i ddechrau. Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol fod yn anodd i rai pobl, felly efallai y byddan nhw'n bryderus. Efallai na fydd cyfeillgarwch yn datblygu'n syth chwaith, ond daliwch ati, gan y gallai cyfeillgarwch ffurfio wrth i'r grŵp ddatblygu.

Ceisiwch ddarparu tagiau enw ar gyfer pobl mewn gweithgareddau bob amser, gan eu bod yn gallu helpu aelodau i gofio enwau ei gilydd a dechrau sgysiau. Gallech greu bwrdd lluniau os yw hynny'n rhywbeth y mae eich aelodau'n gyfforddus yn ei wneud. Mae tynnu lluniau grŵp yn ystod gweithgareddau hefyd yn helpu aelodau i deimlo eu bod yn rhan o grŵp.

Peidiwch â disgwyl i bawb ddod i bob cyfarfod neu weithgaredd; weithiau mae pobl yn brysur. I'ch helpu i gynllunio, gofynnwch am RSVP ar gyfer gweithgareddau, er mwyn i chi gael syniad bras o niferoedd.

Yn olaf, ceisiwch gadw ffeiliau cyfrifiadurol neu lyfr lloffion o'r digwyddiadau a'r gweithgareddau yr ydych wedi'u cynllunio, er mwyn i chi allu aildefnyddio adnoddau yn nes ymlaen a chofio beth rydych chi wedi'i wneud, beth oedd wedi gweithio'n dda, a beth na fyddwch yn rhoi cynnig arno eto efallai. Ceisiwch adborth rheolaidd gan eich aelodau drwy gyflwyno ffurflenni adborth neu rywbeth tebyg, felly daw'r syniadau ar gyfer gweithgareddau gan eich aelodau ac nid gan y gwirfoddolwyr yn unig.

Am fideo
cyfarwyddiadol,
"*Sut I ddewis
gweithgaredd*"
cliciwch neu
sganiwch **yma**:

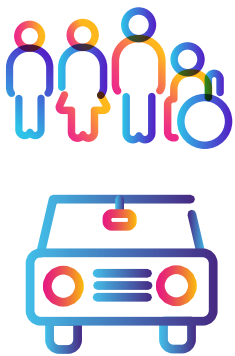


Am fideo
cyfarwyddiadol,
"*Sut i redeg grŵp
sgwrsio cymorth
cyfoedion*", cliciwch
neu sganiwch **yma**:



Pethau i'w hystyried wrth sefydlu grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid

1. Sut bobl yw'r rhai yn eich grŵp?



Ystyriwch:

- Beth maen nhw'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi?
- A oes gan bawb yn y grŵp yr un gyllideb i'w gwario ar weithgareddau?
- Oes gan unrhyw un unrhyw anableddau corfforol neu feddygol y mae angen eu hystyried?
- Wrth fynd i leoliad, ydy hi'n hawdd i'r grŵp cyfan gyrraedd? Er enghraifft, a oes cysylltiadau trafnidiaeth da?



2. Beth fydd prif ffocws y grŵp?



Bydd ffocws y gweithgaredd yn dibynnu ar nodau'r grŵp a pha mor aml y maent eisiau cyfarfod. Ydyn nhw eisiau:

- gweithgaredd rheolaidd, e.e. cyfarfod yn yr un siop goffi ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis?
- rota o wahanol weithgareddau, e.e. bowlïo deg un wythnos, a wal ddringo yr wythnos nesaf?

3. Ydy pawb yn y grŵp yn hapus gyda'r dewis o weithgaredd?



Cyn bwcio, mae'n bwysig bod pawb yn y grŵp yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt a bod eu meddyliau a'u teimladau wedi cael eu hystyried. Fel grŵp, cytunwch ar y canlynol:

- gwneud cyfaddawd ar y dewis o weithgaredd
- cymryd eich tro i ddewis a dethol gweithgareddau
- pleidleisio ar weithgareddau a mynd gyda'r hyn y mae'r rhan fwyaf o'r grŵp ei eisiau.

Sut i redeg grŵp trafod cefnogaeth gan gymheiriaid

Gall grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid i oedolion awtistig helpu pobl i gyfathrebu mewn amgylchedd cefnogol a chyfrinachol. Gall aelodau'r grŵp fynegi emosiynau, cwestiynu meddyliau a chredoau, a chanolbwyntio ar weithredoedd defnyddiol y gallai eraill yn y grŵp eu hawgrymu.

1. Ar ddechrau'r sesiwn grŵp



Bydd hwylusydd y grŵp yn agor y grŵp drwy:

- gyflwyno eu hunain
- cyfleu nodau ac amcanion y grŵp
- sefydlu'r rheolau ar gyfer ymddygiad gyda'r grŵp a chreu cod ymddygiad
- cydnabod pwysigrwydd dulliau cyfathrebu gwahanol.

2. Rôl hwylusydd y grŵp



Dechreuwch y sesiwn gyda phrawf llesiant gyda phob aelod yn ei dro. Atgoffwch yr aelodau y bydd pawb yn cael cyfle i gyfrannu, ond ni fydd neb yn cael ei orfodi i wneud hynny. Gwnewch yn siŵr:

- na chaiff aelodau tawelach o'r grŵp eu gadael allan
- darparu ysgogiadau llafar, e.e. "Beth ydych chi wedi bod yn ei wyllo ar y teledu?"
- ymyrryd os yw un person yn siarad yn rhy hir.

3. Cyflwyno'r pwnc y cytunwyd arno i'w drafod



Dylai'r hwylusydd gyflwyno'r pwnc y cytunwyd arno ac yna dilyn llif y sgwrs. Bydd rhai grwpiau'n llifo'n naturiol heb gefnogaeth. Gallai rhai grwpiau elwa o'r canlynol:

- poster i gweledol
- Clipiau YouTube
- cymryd tro
- newid ffocws y pwnc sy'n cael ei drafod.

4. Ar ddiwedd y sesiwn grŵp



Dylai hwylusydd y grŵp gau'r grŵp drwy:

- ddiolch i bawb am fod yn bresennol.
- sefydlu thema'r drafodaeth grŵp nesaf
- cytuno ar ddyddiad ac amser y cyfarfod nesaf.

Derbyn gwahanol ddulliau o gyfathrebu mewn grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid

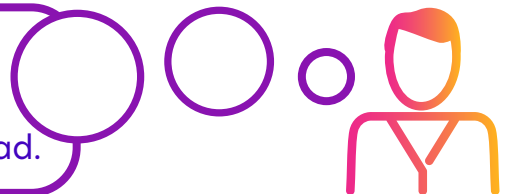


Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Croeso bawb, fy enw i yw Jazz.

Aelodau o'r grŵp:

Dydw i ddim yn hoffi rhoi cyswllt llygad. Mae'n well gen i edrych i ffwrdd neu ddwdlan pan fydda i'n siarad.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Y grŵp hwn yw eich grŵp chi ac mae'n lle diogel, cefnogol a chyfrinachol i chi fynegi emosiynau, cwestiynu meddyliau a chredoau, a chanolbwyntio ar gamau defnyddiol y gallai eraill yn y grŵp eu hawgrymu.

Aelodau o'r grŵp:

Mae'n well gen i wrando nes fy mod yn teimlo'n fwy hyderus i siarad. Efallai y byddaf yn tecstio neu'n ysgrifennu fy meddyliau.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Beth am ddechrau drwy gymryd eich tro i weld sut mae pethau arnoch yr wythnos hon?

Aelodau o'r grŵp:

Helo Jazz, rydw i wedi cael wythnos wych, diolch.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Byddai'n wych clywed gennych chi i gyd, ond does dim rhaid i chi gyfrannu os nad ydych chi'n dymuno gwneud hynny, a gallwch wneud hynny gan ddefnyddio'r dull cyfathrebu sydd orau gennych chi.

Aelodau o'r grŵp:

Mae'n well gennyf i chi ofyn cwestiynau penagored neu gynnig opsiynau neu ddewisiadau.



Dylai'r hwylusydd:

- bod yn wirfoddolwr penodedig
- wedi cytuno ar fanylion cyswllt ar gyfer pob aelod
- nodi gwirfoddolwyr eraill i helpu i hwyluso'r cyfarfodydd, cytuno ar eu lefelau ymrwymiad, maint y grŵp, lleoliad a chysondeb cyfarfodydd, gweithgareddau, unrhyw risgiau mewn perthynas ag unigolion, a mecanweithiau ar gyfer adborth a chynllunio
- cyfleu nodau ac amcanion y grŵp i ddarpar aelodau
- nodi, gyda chymorth gwirfoddolwyr eraill, leoliadau addas, diogel a hygyrch a chysylltu â lleoliadau
- rhannu unrhyw fanylion am y math o leoliad, lleoliad ac awyrgylch/atmosffer gydag aelodau; er enghraifft, lefel sŵn, mynediad cyhoeddus, a lefel y cynnwrf/gweithgaredd
- rhannu unrhyw fanylion am gysylltiadau trafndiaeth â'r lleoliad ac unrhyw drefniadau trafndiaeth, e.e. teithio annibynnol neu â chymorth

Fideos cyfarwyddiadol

Am fideo
cyfarwyddiadol,
"Sut I archebu
lleoliad" cliciwch
neu sganiwch yma:



Am fideo
cyfarwyddiadol,
"Sut I roi gwybod I
ddefnyddwyr grŵp
am ddigwyddiad"
cliciwch neu
sganiwch yma:



Am fideo
cyfarwyddiadol,
"Beth i'w wneud
pan fyddwch yn
cyrraedd eich
gweithgaredd" cliciwch
neu sganiwch yma:



Am fideo
cyfarwyddiadol,
"Unigolion awtistig
gymdeithasun'n
gyfforddus lle gallent
ddysgn", cliciwch neu
sganiwch yma:



Sut mae bwcio lleoliad ar gyfer eich gweithgaredd grŵp

1. Dewis lleoliad



Gwnewch yn siŵr bod y lleoliad yn addas ar gyfer anghenion penodol yr holl aelodau. Er enghraifft:

- Oes angen mynediad i gadair olwyn arnoch chi?
- A oes llefydd parcio i bobl anabl?
- Ydy'r aelodau'n gallu cyrraedd y lleoliad ar drafnidiaeth gyhoeddus?
- A oes gan yr aelodau unrhyw faterion synhwyrdd i'w hystyried, fel goleuadau llachar, synau uchel neu arogleuon?
- A oes lle tawel ar gael i aelodau sy'n teimlo dan straen?

2. Pryd i gynnal y digwyddiad



Ewch ati i gael gwybod:

- faint o bobl sy'n dod
- beth fyddai'n amser da sy'n addas i'r holl aelodau?
- ar ba ddiwrnod ddylai fod?
- a ddylid ei gynnal yn ystod yr wythnos neu ar benwythnos?
- a ddylid ei gynnal yn ystod y dydd neu gyda'r nos?
- pa mor hir ddylai'r digwyddiad bara?

Gwnewch nodyn o:

- **ddyddiad y digwyddiad**
- **amseroedd dechrau a gorffen y digwyddiad**
- **nifer y bobl sy'n dod i'r digwyddiad.**

3. Yn barod i archebu'r lleoliad

Ar ôl i chi gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch i archebu'r lleoliad, mae pedair ffordd o wneud hyn.

- Yn bersonol: siaradwch ag aelod o staff yn y lleoliad
- Dros y ffôn: chwiliwch am rif ffôn cyswllt y lleoliad a siarad ag aelod o staff
- E-bost: e-bostiwch eich gofynion archebu yn uniongyrchol i'r lleoliad. Chwiliwch am gyfeiriad e-bost y lleoliad ar eu gwefan
- Llenwch y ffurflen bwcio ar-lein ar wefan y lleoliad



DS: Efallai y bydd gofyn i chi adael eich manylion cyswllt (eich enw, rhif ffôn neu gyfeiriad e-bost). Efallai y bydd gofyn i chi dalu ymlaen llaw. Byddwch yn barod ar gyfer y posibilrwydd hwn. Ar ôl i chi gwblhau'r camau hyn, byddwch chi wedi archebu eich bwrdd.

Gwahanol ffyrdd o archebu lleoliad

1. Archebu ar-lein

Mae gan rai canolfannau wefan gyda gwasanaeth archebu ar-lein e.e. bowllo deg. Sgrolwch drwy'r wefan i ddod o hyd i'r gweithgaredd a'r fargen rydych chi'n chwilio amdani.

Bydd angen rhoi'r canlynol:

1. ileoliad
2. prosiect
3. tro
4. nifer y gemau
5. nifer yr oedolion sy'n chwarae.

Yna cliciwch y botwm **Get Prices & Availability**.

The screenshot shows a booking interface for a 'CHRISTMAS DEAL'. At the top, there are four steps: 1. BOOKING DETAILS (active), 2. ADD-ONS, 3. YOUR DETAILS, and 4. PAYMENT. The main form area has a title 'CHRISTMAS DEAL' and a location dropdown set to 'Wrexham'. Below this are fields for Date (10/12/21), Time (18:00), Games (2), Adults (12), and Juniors (0). A green button labeled 'Get Prices & Availability' is prominent. At the bottom left is a 'Terms & Conditions' link with a dropdown arrow. On the right, there is promotional text: 'Tenpin's Elves have made an exciting Christmas present for you...', 'Enjoy 2 games of bowling and a meal at your local Tenpin this December!', and 'Nothing can beat bowling, food, and fun this festive period, so grab your friends and family, and head down to Tenpin.' Below this, it says 'If your local Tenpin has laser tag or karaoke, you can swap the bowling for your favourite activity. To book the Christmas deal with laser tag or karaoke, call 0871 222 3675 or head into your local entertainment centre.' A red dot icon is followed by the text 'Allow about 10 minutes per person per game. Approx game time for your party: 120 minutes'.

1. Archebu ar-lein parhau...

Os yw'r cynnig yn cynnwys bwyd, bydd angen i chi nodi dewisiadau bwyd pawb sy'n dod. Ewch â'r rhestr hon gyda chi i'r digwyddiad rhag ofn i bobl anghofio beth maen nhw wedi'i archebu.

BOOK BOWLING AT WREXHAM

CHRISTMAS DEAL
12 x Adults £10.00

Enjoy 2 games of bowling and a meal this December!

- Available all day from Monday to Friday
- Between 1st - 24th December & New Year's Eve

Adult 1

Select an option

Adult 2

Select an option

Wrexham
Friday, 10 Dec 2021
Cancel

CHRISTMAS DEAL
£120.00

2 games
18:00
12 x Adults

total
£120.00

Continue

Enw	Byrgyr Caws	Byrgyr Cyw lân	Byrgyr Ffa Sbeislyd	The Big Dog
Jack Blogs			X	

Ar ôl rhoi dewisiadau pawb, pwyswch '**Confirm**' a continue i dalu.

2. E-bostio'r lleoliad

Templed e-bost a awgrymir ar gyfer archebu lleoliad



Annwyl Bob,
Fi yw arweinydd Grŵp Cymdeithasol Oedolion Awtistig Wrecsam. Hoffwn archebu bwrdd ym mwyty Yummy Food:

- ar ddydd Sadwrn 30 Ionawr 2022
- o 6pm ymlaen
- i 12 o bobl.

Bydden ni'n hoffi cael bwrdd tawel, yn bell oddi wrth ddrws y gegin.

A wnewch chi gadarnhau'r archeb? Edrychaf ymlaen at glywed gennych chi'n fuan.

Cofion gorau,
Megan Jones

3. Ffonio'r lleoliad

Sgript llais a awgrymir ar gyfer archebu bwrdd mewn bwyty



Chi: Helo, bwyty Yummy Food?

Nhw. Ie

Chi: Megan Jones ydw i ac rwy'n arweinydd Grŵp Cymdeithasol Oedolion Awtistig Wrecsam. Byddwn i'n hoffi archebu bwrdd tawel yn bell oddi wrth ddrws y gegin ar:

- **Dydd Sadwrn 11 Rhagfyr**
- o 6pm
- i 12 o bobl.

Nhw. Bydd, bydd hynny'n iawn. Alla i gael eich rhif ffôn cyswllt plis?

Chi: 089764532

Nhw. Iawn, mae hynny wedi cael ei drefnu ar eich cyfer chi.

Chi: Diolch i chi, welwn ni chi nos Sadwrn am 6pm Hwyl.

Sgript archebu lleoliad

**Aelod o Staff:**

Prynhawn da, dyma leoliad X, sut alla i dy helpu di?

Hwylusydd Grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid:

Helo, mae gen i ddiddordeb mewn archebu ystafell ar gyfer 10 oedolyn awtistig os gwelwch yn dda?

**Aelod o Staff:**

Mae gennym ystafell ddigwyddiadau ar gael, a fyddai hynny'n addas?

Hwylusydd Grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid:

Byddai, efallai. Faint mae'r ystafell yn ei gostio?
Hefyd, a fyddai ar gael ddydd Gwener 1 Ebrill 2022 rhwng 12pm a 4pm, os gwelwch yn dda?

**Aelod o Staff:**

Mae'r ystafell ar gael ar y diwrnod a'r amser hwnnw, a'r gost yw £50.
Bydd hyn yn cynnwys cyfleusterau te a choffi am ddim. Ydy hyn yn iawn?

Hwylusydd Grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid:

Alla i holi a oes gan yr ystafell fynediad i gadeiriau olwyn ac a oes lle tawel ar gael ger yr ystafell?

**Aelod o Staff:**

Mae'r ystafell ar y llawr gwaelod ac mae man wedi'i sgrinio ar gael yng nghefn yr ystafell.

Hwylusydd Grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid:

Diolch. Rwy'n derbyn hynny. Anfonwch y wybodaeth archebu a'r dderbynneg ataf dros e-bost (mae hwylusydd y grŵp yn rhoi enw a chyfeiriad e-bost).



Aelod o Staff:

Mae'r dderbynneg ar ei ffordd, edrychwn ymlaen at groesawu eich grŵp.

Hwylusydd Grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid:

Diolch i chi, welwn ni chi ar ddydd Gwener 1 Ebrill am 12pm.



Sut i roi gwybod i ddefnyddwyr y grŵp am ddigwyddiad

1. Dulliau cyfathrebu



Cyn digwyddiad, mae'n bwysig cyfathrebu'n glir yn ysgrifenedig gyda'r grŵp. Gallwch wneud hyn drwy:

- neges destun
- cyfryngau cymdeithasol
- e-bost.

2. Pethau i'w cynnwys wrth gyfathrebu



Nodwch yn glir:

- **dyddiad, amser a lleoliad** y digwyddiad
- am **ba hyd** y bydd y gweithgaredd yn para, e.e., dyweder rhwng 2pm a 3.30pm, yn hytrach nag awr a hanner.



Hefyd, rhowch:

- **ddisgwyliadau clir** o ran beth i'w ddisgwyl, e.e. defnyddio **cymhorthion gweledol** i ddangos cysylltiadau trafnidiaeth a lluniau o'r lleoliad
- **manylion cyswllt** mewn achos o ganslo neu oedi
- **digon o rybudd**, e.e. tua phythefnos cyn y digwyddiad.



3. Ffyrdd eraill o gyfathrebu



I annog pobl i ddod i ddigwyddiadau yn rheolaidd:

- yn union cyn y gweithgaredd (e.e. dri diwrnod cyn y digwyddiad yn ddelfrydol), anfon nodyn atgoffa at ddefnyddwyr y grŵp
- y diwrnod ar ôl y digwyddiad, anfon gohebiaeth ddilynol at yr bawb **newydd** oedd yn bresennol. Bydd hyn yn eu hannog i fynychu eto ac yn rhoi cyfle iddynt rannu eu profiadau gydag arweinydd y grŵp.

Beth i'w wneud pan fyddwch yn cyrraedd eich gweithgaredd grŵp

1. Pan fyddwch yn cyrraedd eich gweithgaredd



- Cyrhaeddwch y lleoliad 15 munud yn gynnar.
- Byddwch yn barod i dalu am y gweithgaredd gan defnyddio arian parod neu gerdyn.
- Cyfarchwch a chroesawu aelodau'r grŵp yn unigol ar ôl cyrraedd.

2. Manylion y lleoliad



- Rhowch wybod i'r aelodau ble mae'r toiledau.
- Rhoi gwybod i'r aelodau ble mae'r lle tawel, os oes un.

3. Cyn dechrau eich gweithgaredd



- Cyflwynwch eich hun fel hwylusydd y grŵp ac egluro beth yw eich rôl.
- Rhowch fathodynau enw i holl aelodau'r grŵp.
- Anogwch yr aelodau i siarad â'i gilydd drwy awgrymu ymarfer lle gallant ddod i adnabod ei gilydd. Er enghraifft, gallai aelodau ddweud wrth y grŵp un peth maen nhw'n ei hoffi, ac un peth maen nhw'n dda am ei wneud.
- Dechreuwch y gweithgaredd.

Cymhorthion gweledol

Efallai y bydd person awtistig yn teimlo'n bryderus cyn mynd i leoliad newydd am y tro cyntaf. Gall gwybod beth i'w ddisgwyl helpu i leihau'r pryder hwn. Gall cymhorthion gweledol helpu i egluro'r disgwyliadau o ran sut mae'r lleoliad yn edrych a sut i gyrraedd yno.

Enghraifft un: taith car i ystafell gyfarfod yn Neuadd Rock Church

(efallai y byddwch hefyd am awgrymu defnyddio map neu Sat Nav)



Wrth agosáu at Yelverton o Plymouth, naill ai:

1. Trowch i'r dde nesaf i siopau Yelverton.



Parciwch yn siopau Yelverton, yna cerddwch ar draws y ffordd i neuadd yr eglwys.



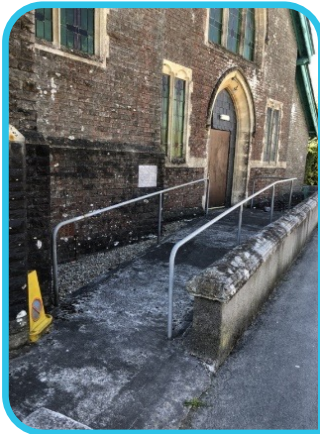
Neu:

2. Ewch ymlaen i'r gylchfan a chymryd yr ail allanfa i neuadd yr eglwys.



Parciwch o flaen neuadd yr eglwys ar Ffordd Harrowbeer.

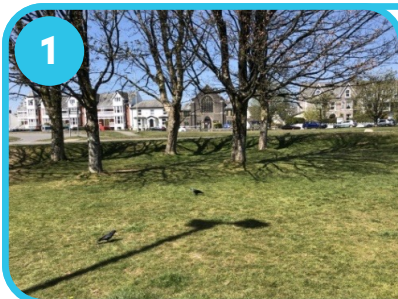
Peidiwch â pharcio o flaen mynedfa'r ramp.



Yn neuadd yr eglwys

Cerddwch i fyny'r llethr. Mae mynedfa allanol a drws mewnol (gall hyn fod yn gyfyng i bobl sy'n defnyddio cadair olwyn). Mae hyn yn arwain i mewn i'r brif neuadd, lle cynhelir y cyfarfod. Ni yw'r unig.

Enghraifft dau: llwybr bws/cerdded i Neuadd Rock Church



1

Ewch oddi ar y bws yn siopau Yelverton.
Gallwch weld neuadd yr eglwys gyferbyn



2

Dyma'r olygfa o'r safle bws tuag at siopau Yelverton.



3

Wrth ymyl yr arhosfa bysiau mae'r grisiau y mae angen i chi eu dilyn i fynd i'r eglwys.



O ben y grisiau, dilynwch y llwybr i'r dde.



Croeswch y ffordd. Mae ynys yn y canol.



Dilynwch y llwybr i neuadd yr eglwys.



Mae'r fynedfa i'r ystafell gyfarfod ar ochr yr eglwys.



Ewch i fyny'r ramp i fynedfa neuadd yr eglwys.

Sut mae cynnal grŵp gweithgareddau ar-lein

1. Pam cynnal grŵp gweithgareddau ar-lein?



- I liniaru arwahanrwydd cymdeithasol os yw cyfarfod wyneb yn wyneb yn anodd neu os yw aelodau'n byw'n bell oddi wrth ei gilydd.
- Dod ag aelodau at ei gilydd sydd â'r un diddordebau.
- Mae grwpiau gweithgareddau ar-lein yn hawdd eu cyrraedd gan ddefnyddio gwahanol fathau o dechnoleg, e.e. ffôn clyfar, tabled neu liniadur.
- Mae gwahanol lwyfannau ar-lein ar gael i'w defnyddio, e.e. Zoom neu Teams.

2. Paratoi ar gyfer grŵp ar-lein



Dyma rai ffactorau i'w hystyried cyn cynnal y cyfarfod ar-lein cyntaf.

- A yw pawb yn gwybod sut i gael mynediad i'r cyfarfod?
- Anfonwch ganllaw 'Sut mae...' sy'n esbonio sut mae llwytho apiau i lawr ar wahanol ddyfeisiau technolegol.
- Holwch bob aelod cyn y cyfarfod i weld a oes angen help ar unrhyw un, e.e. wrth ymuno â'r cyfarfod.

3. Dewis thema ar gyfer y grŵp ar-lein



Mae'r broses ar gyfer dewis thema yr un fath ar gyfer cyfarfodydd wyneb yn wyneb.

- Beth yw hoff a chas bethau'r grŵp?
- A oedd pawb yn rhan o'r broses o ddewis y thema?
- Ydy pawb yn hapus, ac ydy pawb yn teimlo bod rhywun yn gwrandao arnyn nhw?
- A yw pob aelod yn rhannu diddordeb neu hunaniaeth arbennig?
- A ystyriwyd cyfaddawd?

4. Dywedwch wrth aelodau'r grŵp pryd fydd y digwyddiad ar-lein



Rhowch wybod i'r aelodau am y wybodaeth ganlynol drwy neges destun, e-bost neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

- **dyddiad** y digwyddiad.
- **amser** y digwyddiad
- y **manylion mewngofnodi** neu'r **cyfrinair**, os oes angen.

5. Ar ddechrau eich grŵp ar-lein



Yn gyntaf, cyflwynwch eich hun fel hwylusydd y grŵp, ac yna ewch dros y canlynol:

- rheolau cadw tŷ, e.e. cadw'ch meicroffon wedi'i dawelu pan fydd rhywun arall yn siarad, defnyddio'r swyddogaeth blwch sgwrsio i wneud sylwadau, defnyddio'r eicon llaw i fyny i siarad
- rheolau'r grŵp, e.e. dim iaith casineb, dim rhegi, parch at ei gilydd.

Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod bod ganddyn nhw'r opsiwn i ddiffodd eu camera neu i gyfrannu'n ddieiriau gan ddefnyddio'r swyddogaeth sgwrsio.

6. Yn ystod y sesiwn ar-lein



Bydd hwylusydd y grŵp yn gofyn a yw'r aelodau'n teimlo'n gyfforddus yn cyflwyno eu hunain. Wedyn:

- cyflwyno thema'r grŵp neu ddechrau'r gweithgaredd
- hysbysu bod 15 munud i fynd cyn diwedd y sesiwn
- trefnu **dyddiad** ac **amser** y cyfarfod nesaf

Dylai'r hwylusydd, ochr yn ochr â'r gwirfoddolwyr eraill, ystyried pwy sy'n gallu mynychu'r grŵp. Er enghraifft:

- nid oes angen diagnosis swyddogol o awtistiaeth ar yr amod bod y person ar y llwybr diagnostig neu'n ystyried ei hun yn awtistig
- a oes dalgylch ar gyfer aelodau?
- maint y grŵp
- pa mor gydnaws yw unigolion, e.e. a yw aelodau'n rhannu'r un diddordebau
- anghenion cefnogaeth yr aelodau
- ystod oedran yr aelodau
- presenoldeb cychwynnol gyda rhieni a/neu unigolyn â diddordeb

Dalen cofrestru gweithgaredd grŵp

				Dyddiad:
Enw cyntaf	Cyfenw	Amser cyrraedd	Amser gadael	E-bost

*Os nad ydych chi eisiau i'ch cyfeiriad e-bost gael ei storio, rhowch wybod i hwylusydd y grŵp.

DS: Rhowch wybod i hwylusydd y grŵp os hoffech gael eich tynnu oddi ar restr e-bost y grŵp sy'n rhoi gwybod i chi am ddigwyddiadau neu weithgareddau yn y dyfodol.

Dylai'r hwylusydd, ynghyd ag aelodau'r grŵp, sefydlu:

- cod ymddygiad ar y cyd ar gyfer yr hyn sy'n ymddygiad derbyniol yn y grŵp, er enghraifft, parchu ffiniau personol aelodau eraill drwy beidio â gofyn cwestiynau treiddgar i berson (gweler enghraifft o god ymddygiad yn yr adran adnoddau)
- nodau ac amcanion y grŵp
- taflen gofrestru grŵp gyda manylion cyswllt yr aelodau, gyda'r opsiwn i gael eu tynnu o aelodaeth y grŵp
- cyfnod adolygu cychwynnol i weld a yw pawb yn y grŵp yn fodlon â'r ffordd y mae'r grŵp yn cael ei redeg
- proses adolygu barhaus i ddelio â newidiadau yn anghenion y grŵp neu aelodau unigol
- cyfrifoldeb aelodau'r grŵp o ran
 - cyfrannu i'r grŵp
 - ymrwymiad i'r grŵp
- proses ar gyfer cyfleu materion i unigolion
- proses ar gyfer hysbysu aelodau o'r grŵp os ystyrir bod eu hymddygiad yn amhriodol ar sail cod ymddygiad y grŵp y cytunwyd.

Am fideo
cyfarwyddiadol,
"Helpu i reoli
teimladau", cliciwch
neu sganiwch yma:



Atal a delio â cholli arni awtistig

Mae colli arni awtistig yn ymateb dwys i sefyllfa sy'n llethu. Mae'n digwydd pan fydd rhywun yn cael ei lethu'n llwyr gan ei sefyllfa ac yn colli rheolaeth dros dro ar ei ymddygiad.

1. Atal colli arni



Wrth ddewis lleoliad:

- nodwch le tawel neu fan ar wahân i fynd iddo, i ffwrdd o'r prif grŵp
- dewiswch amgylchedd nad yw'n cynhyrfu, e.e. dim goleuadau llachar
- gofynnwch i'r lleoliad a ganiateir cŵn therapi
- gwnewch amser ymlacio yn rhan o'r sesiwn grŵp, e.e. posau neu gemau.

2. Lleihau'r achosion a chanfod y sbardunau



Mae pob person awtistig yn wahanol, ond dyma rai sbardunau cyffredin:

- gwahaniaeth synhwyrdd, e.e. i rywun sy'n orsensitif i gyffwrdd a sain, pobl yn eu brwsio heibio iddynt a cherddoriaeth uchel, gall hynny achosi poen a gorlwytho synhwyrdd
- newidiadau yn y drefn arferol, e.e. os oedd y bws yn hwyr yn cyrraedd
- anawsterau cyfathrebu, e.e. anawsterau o ran deall a mynegi eu hemosiynau.

3. Rheoli gorbryder



Gall adnoddau a strategaethau helpu i reoli teimladau o orbryder er mwyn atal colli arni rhag digwydd. Gofynnwch ymlaen llaw pa strategaethau sy'n gweithio i bob aelod, e.e.:

- tynnu sylw neu ddargyfeirio
- gwisgo clustffonau gyda rhestr chwarae dawel
- pêl straen yn eu poced.

4. Rhagweld colli arni



Bydd llawer o bobl awtistig yn dangos arwyddion o drallod cyn colli arni, a elwir weithiau'n "gam murmur". Efallai y byddant yn dangos arwyddion o orbryder drwy:

- cerdded ar gyflymder cyson
- gofyn am sicrwydd drwy gwestiynu ailadroddus
- gweithredoedd corfforol, fel siglo neu fynd yn llonydd iawn.

Ar y cam hwn, efallai y bydd cyfle o hyd i atal colli arni. Gofynnwch i'r person a fyddai'n hoffi mynd i'r man tawel a defnyddio ei strategaethau tawelu.

5. Beth i'w wneud mewn achos o golli arni



Os oes rhywun yn colli arni, efallai y bydd yn ymateb i chi neu ddim.

- rhowch amser iddynt - gall gymryd ychydig o amser i ddod dros gorlwyth o wybodaeth neu orlwyth synhwyrdd
- defnyddiwch unrhyw strategaethau tawelu hysbys
- gofynnwch a hoffen nhw fynd i'r man tawel i gadw eu hunain a'r aelodau eraill yn ddiogel
- gofynnwch i'r aelodau eraill symud, peidio â sylu, diffodd cerddoriaeth uchel a diffodd goleuadau llachar - beth bynnag y gallwch feddwl amdano i leihau'r gorlwytho gwybodaeth.

Grwpiau Cymdeithasol i Oedolion Awtistig: Canllawiau

Ymddygiad

- 1 Byddaf yn parchu ffiniau aelodau'r grŵp drwy beidio â gofyn cwestiynau personol treiddgar neu amhriodol.
- 2 Byddaf yn parchu ac yn deall y gall fod gan aelodau eraill y grŵp wahanol ddiddordebau, safbwyntiau ac anghenion cymorth i mi, a bod gan bawb yr hawl i fynegi eu barn yn rhydd.
- 3 Dylai unrhyw farn a fynegir barchu'r canllawiau canlynol:
 - dim ymosod geiriol ar aelodau eraill y grŵp, y cyhoedd na hwyluswyr/gwirfoddolwyr.
 - dim sylwadau digywilydd, personol neu ragfarnllyd (ee rhywiaeth, homoffobia, hiliaeth, gwrth-Semitiaeth, anoddefgarwch crefyddol, iaith casineb trawsffobia, geiriau anwedus neu bornograffi), ac ati i aelodau eraill y grŵp neu hwyluswyr/gwirfoddolwyr.
 - dim emojis/symbolau digywilydd, amhriodol neu dramgwyddus – os nad ydych chi'n siŵr, peidiwch â'u postio. Gall yr hyn nad yw'n ymddangos yn amharchus i chi achosi tramgwydd i eraill.
- 4 Rwy'n derbyn os nad yw fy ymddygiad fel Aelod o'r Grŵp Cymdeithasol tuag at aelodau eraill yn briodol, y byddaf yn cael fy nileu o'r grŵp.
- 5 Mae Grwpiau Cymdeithasol i Oedolion yn darparu lleoliad cymdeithasol, efallai na fydd arweinydd y grŵp na'r aelodau eraill yn gallu rhoi cyngor/cefnogaeth i mi ynghylch unrhyw faterion sy'n codi y tu allan i'r grwpiau cymdeithasol. Fodd bynnag, byddant yn gallu ceisio fy nghyfeirio at wasanaethau priodol.
- 6 Gwisgwch mewn ffordd briodol pan fyddwch yn mynychu'r grwpiau cymdeithasol i oedolion.
- 7 Ni fydd unrhyw aelodau heb wahoddiad yn cael ymuno â'r gweithgaredd grŵp ar ddiwrnod y digwyddiad. Bydd aelodau newydd yn cael eu gwahodd i ymuno â'r grŵp drwy lenwi ffurflen aelodau newydd.

Dylai fod gan bob aelod o'r grŵp broffil aelodaeth. Dylai'r proffil aelodaeth gynnwys:

- enw a rhagenwau sy'n cael eu ffafrio
- y dull cyfathrebu a ffafrir
- manylion hoff a chas bethau ar faterion synhwyrdd neu manylion am sbardunau, manylion strategaethau tawelu, os ydych chi'n teimlo'n ypset neu wedi'ch llethu, cyfle i ddarllen a chytuno ar god ymddygiad y grŵp

Dylai'r hwylusydd fod yn ymwybodol mai dim ond yn unol â thelerau'r *Ddeddf Diogelu Data* y dylid cadw manylion personol.

Proffil aelod newydd

Enw (enw a ffafir/a ddewisir):

Fy rhagenwau (dewiswch):

Hi/Ei Ef/Fo Hwyl/Nhw Arall:

Fydddech chi'n hoffi i gydymaith/gofalwr ddod gyda chi? Hoffwn Na

Enw'r gofalwr:

Y dull cyfathrebu sydd orau gennyf yw:

Ar lafar Ysgrifenedig Testun Arall:

Tri pheth sy'n wych amdanaf fi:

Pan fydda i'n teimlo fy mod i'n cael fy llethu/ypset, gwnewch y canlynol:
(rhowch awgrymiadau yn fan hyn)

Defnyddiwch y lle gwag yma i restru unrhyw beth arall byddech chi'n hoffi i ni ei wybod. Gallai hyn gynnwys:

- ich anawsterau synhwyrdd
- pethau sy'n gallu bod yn 'sbardun' i chi (yn enwedig pynciau, synau, golygfeydd ac ati)
- arwyddion sy'n dangos eich bod yn cael eich llethu/ypsetio
- unrhyw ffeithiau difyr amdanoch chi

Rydw i'n hŷn na 18 oed

Rwyf wedi darllen cod ymddygiad y grŵp



Rhestr wirio GDPR ar gyfer grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid i oedolion awtistig

Awgrymiadau ar gyfer cadw a defnyddio data personol yn eich sefydliad.

Yn gyntaf, beth yw 'data personol'?

- Mae data personol yn wybodaeth am rywun y gellir ei defnyddio i'w hadnabod
- O dan GDPR, mae data personol yn cael ei rannu'n ddau gategori:
 - 1) **gwybodaeth personol**, y gellid ei chasglu o ffynhonnell arall. Er enghraifft, enw, cyfeiriad, rhif ffôn, ayb.
 - 2) **gwybodaeth sensitif**, a fyddai wedi cael ei rhoi gan y person ei hun. Er enghraifft, rhyw, rhywedd, cred grefyddol, hanes meddygol, ayb.

Pan fyddwch yn defnyddio neu'n storio data personol, dylech bob amser:

- **Cael gwared ar ddata personol wedi'i argraffu neu wybodaeth gyfrinachol** yn ddiogel, fel ei roi yn y peiriant darnio.
- **Mynd i rywle na ellir eich clywed** i gynnal cyfarfodydd neu alwadau ffôn os oes angen i chi siarad am ddata personol neu wybodaeth gyfrinachol.
- **Gwirio a yw pobl o'ch cwrdd yn gallu gweld sgrin eich cyfrifiadur.** Ydyn nhw'n gallu gweld unrhyw ddata personol na ddylen nhw ei weld?
- **Cyfyngu ar fynediad pobl eraill at ddata personol.** Cloi sgrin eich cyfrifiadur a pheidiwch â gadael data personol na gwybodaeth gyfrinachol ar ddesg neu unrhyw le arall yn anniogel.
- **Cadw eich cyfrineiriau'n breifat.** Peidiwch byth â'u hysgrifennu i lawr na'u rhannu ag unrhyw un y tu allan i'ch grŵp.
- **Sicrhau eich bod yn gwybod gyda phwy rydych chi'n rhannu gwybodaeth personol.** Gwnewch yn siŵr nad ydych yn dewis 'ateb pawb' os nad oes angen; gwiriwch edeifion e-bost am ddata personol neu wybodaeth gyfrinachol cyn eu hanfon ymlaen at unrhyw un; a labelu post sy'n 'preifat a chyfrinachol' yn glir.
- **Gofyn i chi'ch hun, "Oes gwir angen yr holl wybodaeth hon arnyn nhw?"** wrth anfon negeseuon e-bost gyda data personol neu wybodaeth gyfrinachol, gan gynnwys unrhyw atodiadau.

- **Defnyddio cyfrineiriau cryf** ar gyfer yr holl systemau rydych chi'n eu defnyddio ar gyfer gwaith, a pheidiwch â defnyddio'r un cyfrinair ddwywaith.
- **Defnyddio gwarchodaeth cyfrinair** wrth e-bostio atodiadau sy'n cynnwys data personol neu wybodaeth sensitif.
- **Herio gwirfoddolwyr y grŵp** os ydych chi wedi cael gwybodaeth personol ac nad ydych chi'n siŵr pam. Ni ddylech fyth gael mynediad at ddata personol heb bwrpas penodol. Os bydd hyn yn digwydd, gofynnwch pam mae'r data personol wedi cael ei roi i chi. Os nad oes rheswm dilys, rhowch wybod iddynt eich bod yn credu y torrwyd amodau data a rhoi gwybod am hynny.

A pheidiwch byth â:

- **defnyddio rhestr ddosbarthu e-bost i ddosbarthu data personol neu wybodaeth sensitif**, oni bai fod angen yr wybodaeth ar bawb sydd ar y rhestr
- **rhannu data personol pobl eraill ar-lein.**

Yn olaf, un rheol hawdd i'w dilyn yw:

- **Trin yr holl ddata personol fel pe bai'n ddata personol i chi** - peidiwch â'i adael lle gallai eraill ei weld.



Mae'n ddefnyddiol gwerthuso llwyddiant y grŵp mewn rhai neu'r holl feysydd canlynol:

- nifer y bobl sy'n mynychu
- presenoldeb mynych
- datblygu sgiliau
- sgiliau a enillwyd
- holiaduron hunan-arfarnu
- adborth ar lafar
- mwynhad ac awyrgylch

Gwerthuso llwyddiant eich grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid i oedolion

Efallai y gofynnir i chi werthuso llwyddiant y grŵp er mwyn sicrhau cyllid yn y dyfodol. Dyma rai awgrymiadau y byddwch efallai eisiau eu hystyried:

1. Monitro'r niferoedd sy'n mynychu'r grŵp



- Cadwch gofnod o nifer yr aelodau sy'n mynychu'r grŵp.
- Ai'r un bobl sy'n mynychu'r grŵp bob tro?
- Ydych chi wedi gofyn am adborth gan bobl nad ydynt yn mynychu'r grŵp mwyach?

2. A yw'r grŵp wedi datblygu neu ennill unrhyw sgiliau newydd?



Bydd hyn yn dibynnu ar natur y grŵp, ond hefyd ystyriwch a yw'r aelodau wedi profi:

- cynnydd mewn cyfleoedd a gweithgareddau cymdeithasol
- gwell hyder cymdeithasol
- ystod ehangach o brofiadau cymdeithasol.

3. Cael adborth gan y grŵp i werthuso mwynhad ac awyrgylch



Gofynnwch i'r aelodau a fyddent yn hapus i wneud y canlynol:

- llenwi holiaduron hunan-arfarnu
- rhoi adborth ar lafar
- bod mewn ffotograffau.

Nid bwriad y canllawiau hyn yw darparu 'rheolau gweithredu', ond yn hytrach tynnu sylw hwyluswyr a grwpiau at rai o'r materion i'w hystyried wrth sefydlu grŵp. Mae ar bobl awtistig angen ac eisiau'r cyfle i gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd cymdeithasol diogel lle mae eu heriau'n cael eu cydnabod a'u deall.

I gael rhagor
o wybodaeth
ac adnoddau
o'r Pecyn
Cymorth,
ewch i'n
gwefan:



Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ein pecyn cymorth neu os hoffech gyngor ac arweiniad ar gymorth gan gymheiriaid, gallwch gysylltu â ni yn peersupportwales@nas.org.uk

Ymwadiad

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys set o adnoddau a gwybodaeth sydd wedi'u casglu gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth. Cyfeirir at ddefnyddwyr fel 'chi' boed yn unigol neu'n gynrychiolwyr sefydliad y maent yn gweithio iddo. Y defnyddiwr sy'n gyfrifol am ddehongli a defnyddio deunydd y pecyn cymorth. Ni fydd y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth mewn unrhyw achos yn gyfrifol nac yn atebol am iawndal sy'n deillio o ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn.



National
Autistic
Society
Cymru

The National Autistic Society is a charity registered in England and Wales (269425) and in Scotland (SC039427) and a company limited by guarantee registered in England (No.1205298), registered office Weston House, 42 Curtain Road, London EC2A 3NH.