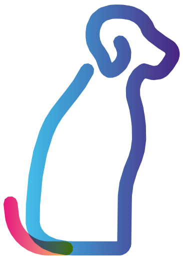
Atal a delio â cholli arni awtistig

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 synhwyraidd, 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 synhwyraidd
- 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 synhwyraidd.
- 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 syllu, diffodd cerddoriaeth uchel a diffodd goleuadau llachar – beth bynnag y gallwch feddwl amdano i leihau’r gorlwytho gwybodaeth.