

Awgrymiadau cyfathrebu ar gyfer siarad ag oedolion awtistig



1

Defnyddio eu henw

Bydd hyn yn eich helpu i gael sylw'r person ac i ddweud wrthynt eich bod yn siarad yn benodol â hwy.

2

Holi am y dull cyfathrebu sydd orau ganddynt

Efallai y bydd person yn deall cynnwys y sgwrs ond efallai na fydd yn ymateb ar lafar. Rhwng gyfle iddyn nhw ymateb gan ddefnyddio dulliau cyfathrebu gwahanol, fel anfon negeseuon testun neu ysgrifennu pethau.

3

Caniatáu ar gyfer amser prosesu

Dweud llai a siarad yn arafach. Efallai y bydd yn helpu i oedi rhwng geiriau ac ymadroddion er mwyn rhoi amser i'r person brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud a rhoi cyfle iddynt feddwl am ymateb.

4

Gofyn cwestiynau

Os byddwch yn gofyn cwestiwn, arhoswch am ymateb. Os nad yw rhywun yn ymateb ar unwaith, peidiwch â chymryd yn ganiataol nad yw wedi eich clywed na'ch deall. Ceisiwch osgoi gofyn gormod o gwestiynau mewn cyfnod byr. Ceisiwch osgoi gofyn cwestiynau penagored hefyd drwy wneud eich cwestiynau'n fwy penodol. Er enghraifft, gofynnwch "A wnaethoch chi fwynhau eich taith gerdded ar y traeth ddydd Mercher diwethaf?" yn hytrach na "Sut oedd eich wythnos chi?". Gall hefyd helpu i strwythuro eich cwestiwn drwy gynnig opsiynau neu ddewisiadau.

5

Rhowch amser i wrando

Mae treulio amser yn gwrando yn rhoi gwybod i berson eich bod yn ofalgar ac yn eu cefnogi. Os nad ydych chi'n deall beth mae'r person yn ei ddweud, gofynnwch iddyn nhw egluro beth maen nhw'n ceisio ei gyfleu.

6

Byddwch yn glir

Dywedwch beth rydych chi'n ei olygu a byddwch yn llythrennol, yn glir ac yn gryno. Osgowch ddefnyddio eironi, coegni, iaith ffigurol, cwestiynau rhethregol, idiomau neu orliwio, gan y gellir cymryd y rhain yn llythrennol. Os ydych chi'n defnyddio'r pethau hyn, esboniwch beth rydych chi wedi'i ddweud, a byddwch yn glir ynghylch beth rydych chi'n ei olygu go iawn.

7

Dibynnu llai ar gyfathrebu dieiriau

Mae cyfathrebu dieiriau yn cynnwys cyswllt llygad, mynegiant yr wyneb, ystumiau ac iaith y corff.