

Pecyn Gwybodaeth am Anawsterau Llythrennedd (Dyslecsia) i Rieni a Gofalwyr.



Canllaw i gefnogi pobl ifanc ag anawsterau
llythrennedd (dyslecsia) gartref ac yn yr ysgol.



Os ydych chi'n darllen y llyfryn hwn rydych chi'n debygol o fod yn ymchwilio i wybodaeth fel rhiant neu ofalwr i berson ifanc a allai fod â dyslecsia.

Rydym yn deall y gall cefnogi person ifanc sydd â rhwystr dysgu fod yn ddryslyd ac yn llawn straen. Hoffem weithio gyda'n gilydd i sicrhau bod eich plentyn yn cael mynediad at y lefel gywir o gefnogaeth, gartref ac yn yr ysgol, er mwyn cyflawni ei botensial.

Bwriad y ddogfen hon yw darparu gwybodaeth a strategaethau i'ch helpu i deimlo'n hyderus wrth weithio gyda'ch plentyn ac ysgol eich plentyn i sicrhau taith ddysgu lyfn.

BETH YW DYSLECSIA?

GWAHANIAETH nid anabledd yw dyslecsia

Dyfais ddynol yw llythrennedd ac nid yw pob ymennydd yn llunio cylched darllen sy'n llifo'n rhwydd.

NID yw dyslecsia yn gyflwr meddygol, ond yn hytrach mae'n dangos trefniadaeth ymennydd wahanol.

Nid yw dyslecsia yn gysylltiedig â deallusrwydd na chymhelliant; mae'r gwahaniaeth hwn mewn trefniadaeth yn gwneud darllen ac ysgrifennu yn anoddach.

Mae pob ymennydd yn unigryw. Mae pob math o ddyslecsia yn wahanol, ond bydd rhai nodweddion cyffredin.

Cryfderau ymennydd dyslecsig:

Gall y rhain gynnwys bod yn wych am gynnal sgwrs, yn greadigol, yn llawn dychymyg, yn empathig, bod ag ymwybyddiaeth ofodol dda a bod yn gadarnhaol wrth ddatrys problemau.

Mae llawer o bobl lwyddiannus wedi cael trafferth darllen ac ysgrifennu hefyd. Ni wnaeth hyn effeithio ar eu gallu i gyflawni.

FFAETH DDIFYRI!

Cafodd Jamie Oliver, y cogydd Prydeinig y mae ei lyfrau coginio, ei sioeau coginio a'i wytai yn boblogaidd ledled y byd ddiagnosis o ddyslecsia yn gynnar mewn bywyd a bu'n rhaid iddo oresgyn llawer o heriau i ddysgu sut i ddarllen. Erbyn hyn mae'n mynd ati i siarad am ei brofiadau ei hun a'r nodweddion cadarnhaol y mae'n eu cysylltu â dyslecsia - gan gynnwys ei ddawn greadigol a'i synnwyr busnes brwd.

Anawsterau Dysgu Penodol (ADP) / Anawsterau Llythrennedd (Dyslecsia)

Gellir cyfeirio at ddyslecsia fel anhawster dysgu penodol, er bod ymchwil wedi dangos nad yw o reidrwydd yn 'benodol' i faes penodol o wybyddiaeth neu ddysgu (Kaufman, 1994; Turner, 1997; Elliot, 1998). Yng Ngwasanaeth Cynhwysiant Caerdydd, nid ydym yn defnyddio'r term anhawster dysgu penodol, yn hytrach, rydym yn arddel y term Anawsterau Llythrennedd (dyslecsia). Mae hyn yn adlewyrchu ein cred nad yw bodloni'r meini prawf ar gyfer dyslecsia yn ei gwneud yn ofynnol i berson ifanc gael proffil gwybyddol penodol na bod ag anghysondeb rhwng ei sgiliau llythrennedd a meysydd eraill o ran ei ddatblygiad.

(Canllaw Dyslecsia, Gwasanaeth Cynhwysiant Caerdydd, 2022)

Efallai eich bod wedi dod ar draws negeseuon dryslyd ynghylch beth sy'n diffinio dyslecsia. Mae Caerdydd yn mabwysiadu'r diffiniad y cytunwyd arno'n eang a luniwyd gan Gymdeithas Seicolegol Prydain (CSP, 1999) sy'n nodi:

Bydd Dyslecsia yn amlwg pan fo darllen yn rhugl ac yn gywir a/neu sillafu yn datblygu yn hynod anghyflawn neu ag anhawster mawr. Mae hyn yn canolbwyntio ar ddysgu llythrennedd ar lefel y 'gair' ac yn golygu bod y broblem yn ddifrifol ac yn barhaol er bod cyfleoedd dysgu priodol. Mae'n cynnig y sail ar gyfer proses asesu fesul cam drwy addysgu.

Fel y mae'r diffiniad yn ei awgrymu, mae cyfleoedd priodol i ddysgu yn hanfodol wrth gefnogi unigolyn ag anawsterau llythrennedd (dyslecsia) ac rydym am weithio gyda chi i sicrhau bod y rhain ar waith i'ch plentyn.

Mae pob unigolyn yn wahanol ac mae'r sbectrwm ar gyfer dysgwr ag anawsterau llythrennedd (dyslecsia) yn eang iawn. Bydd addasiadau a newidiadau ar gyfer dysgu yn wahanol i bob person ifanc yn dibynnu ar ei anghenion a'i leoliad unigol.

Bydd dysgwr dyslecsig yn wynebu heriau wrth: -

- Ddarllen ar lefel geiriau a/neu sillafu - mae angen monitro'r rhain dros amser.



Efallai y bydd gan berson ifanc sy'n wynebu'r heriau hyn yn ddyddiol lai o hunan-barch a diffyg hyder yn ei allu. Mae'n hanfodol ein bod ni'n dathlu ei lwyddiannau mewn bywyd, gan gynnwys dysgu, ni waeth pa mor fach.

A WYDDECH CHI?

Roedd gan John Lennon, prif leisydd y Beatles a chyfansoddwr rhai o'r caneuon enwocaf erioed i'w darlledu dros y radio, ddyslecsia. Cafodd drafferth wrth ddarllen a sillafu yn yr ysgol ond eto gwnaeth yn dda mewn pynciau lle gallai fynegi ei greadigrwydd.

BETH DDYLWN EI WNEUD OS YDW I'N MEDDWL BOD GAN FY MHLENTYN DDYSLECSIA?

Os oes gennych bryderon bod gan eich plentyn ddyslecsia, **siaradwch â'r athro dosbarth yn y lle cyntaf.**

Fel ysgol, byddwn yn ceisio nodi a mynd i'r afael ag unrhyw rwystrau i ddysgu sy'n benodol i'r person ifanc unigol drwy ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Nid oes proffil gwybyddol penodol ac nid oes un prawf/sgriniwr a all adnabod dyslecsia. Mae dyslecsia yn digwydd ar draws pob lefel gallu.

Er y gall ymddangos yn ddefnyddiol nodi dyslecsia ac felly esbonio pam mae plentyn yn profi anawsterau llythrennedd, dylid gofyn am ddiagnosis yn ofalus. Mae ymchwil yn dangos bod 'y rhai sydd wedi'u labelu â dyslecsia yn cynnal cred is am eu galluoedd yn Saesneg a Mathemateg na'u cyfoedion cyfatebol heb y label hwn. Roedd y plant a labelwyd â dyslecsia hefyd yn llawer llai tebygol o ddweud y byddent yn mynd i'r brifysgol.' At hynny, mae gan athrawon a rhieni 'ddyheadau is ar gyfer plant sydd wedi'u labelu â dyslecsia.'

(Knight, C. 2021, p.1110)

Gall yr ysgol ddarparu asesiadau i nodi unrhyw fylchau mewn dysgu a chreu'r gefnogaeth briodol sydd ei hangen ar bob person ifanc i wneud eu cynnydd disgwylidig.

Er y gallwch chi fel rhiant/gofalwr ddewis comisiynu asesiad llawn a fydd yn darparu adroddiad manwl o gryfderau a heriau'r unigolyn ac yn darparu argymhellion ar gyfer cymorth, ni fydd hyn yn newid y gefnogaeth y mae gan eich plentyn hawl i'w derbyn yn yr ysgol.



GWEITHIO MEWN PARTNERIAETH



Mae'n bwysig bod eich plentyn yn teimlo'n hapus ac yn ddiogel yn yr ysgol.

Trwy weithio gyda'n gilydd, gallwn fynegi pryderon, lleddfu ofnau a rhoi'r cerrig camu ar waith i'ch plentyn oresgyn unrhyw rwystrau a gwneud cynnydd cadarnhaol yn ei ddysgu.

Os ydych chi'n poeni bod gan eich plentyn anawsterau llythrennedd (dyslecsia)

- Dylech gyfleu eich pryderon i'r athro yn y man cyntaf.
- Ceisiwch nodi'r meysydd y mae eich plentyn yn cael anawsterau penodol ynddynt.
- Os oes angen, trefnwch gyfarfod i drafod pryderon ymhellach.
- Cytunwch ar bwyntiau gweithredu gydag amserlen a chyfarfod yn y dyfodol os oes angen.

BETH ALLA I EI DDISGWYL GAN YSGOL FY MHLENTYN?

Rydyn ni yma i'ch cefnogi. Ein nod yw bod yn 'Ysgol sy'n Ystyriol o Ddyslecsia' gydag adnoddau da lle mae strategaethau'n gynhwysol ac yn gefnogol ac yn caniatáu i'ch plentyn ddysgu yn y dosbarth gyda'i gyfoedion, gan deimlo'n ddiogel yn ei allu. Mae'n bwysig cofio nad yw pob ystafell ddosbarth yr un peth. Rydym yn gobeithio gwneud hyn drwy gydweithio'n gadarnhaol.

Gallwch ddisgwyl:-

- Cyfathrebu cadarnhaol gydag **athro dosbarth yn y man cyntaf**
- Cyfathrebu effeithiol rhwng staff.
- Trafodaeth am strategaethau wedi'u haddasu a/neu wahaniaethu ar gyfer eich plentyn, a all gynnwys:-

Taflenni gwaith a thaflenni wedi'u haddasu	Addasu arddangosiadau bwrdd gwyn	Defnyddio technoleg gynorthwyol
Banc geiriau neu eirfa termau pwnc penodol	Proffil Un Dudalen yn rhestru strategaethau a	Troshaen lliw
Cyfarwyddiadau clir neu wedi'u symleiddio	Gwybodaeth wedi'i haroleuo / Aroleuwyr	Canllaw darllen
Cyfuniad o wybodaeth weledol a llafar	Amser ychwanegol i gwblhau tasgau neu waith cartref	Defnyddio gliniadur
Gweithio ar hunan-barch		Addasu'r cynllun eistedd
		Gweithgareddau

Mewn rhai achosion, efallai y bydd eich plentyn yn gymwys i gael Trefniadau Mynediad. Trefniadau Mynediad yw addasiadau cyn arholiad ar gyfer amodau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o angen a ffordd arferol o weithio (CGC). Dim ond i unigolion sydd dan anfantais sylweddol o'u cymharu ag eraill ac sy'n bodloni'r gofynion a gyhoeddir bob blwyddyn gan y Cyd-gyngor Cymwysterau (Mynediad ac Addasiadau rhesymol, CGC, 2022-2023) y gellir rhoi'r amodau hyn. Nid yw diagnosis o ddyslecsia yn rhoi hawl i ddisgybl gael Trefniadau Mynediad.

Sut galla i helpu fy mhlentyn gartref?

Byddwch yn ddeallgar:

Cofiwch y gallai eich plentyn fod yn gweithio'n galetach na'i gyd-ddisgyblion neu frodyr a chwiorydd. Efallai y bydd yn dod adref yn flinedig neu'n rhwystredig ac o bosib yn ddig gyda'i hunan ac eraill. Mae'n bwysig cydnabod ei ymdrechion a dilysu ei deimladau.

Byddwch yn galonogol:

Rydych chi'n cael dylanwad mawr ar agwedd eich plentyn tuag at ddysgu. Atgoffwch eich plentyn fod pawb yn dda am wneud rhywbeth. Cefnogwch eich plentyn i ddod o hyd i'w feysydd cryfder a diddordeb unigol, gallai hyn fod y tu allan i'r hyn y gall ysgol ei gynnig.

- Bydd llwyddiant eich plentyn yn cael ei gynyddu'n fawr os yw'n teimlo'n hyderus.
- Os yw'n teimlo'n hyderus bydd yn parhau i geisio.

Byddwch yn amyneddgar:

- Ceisiwch hyrwyddo'r cartref fel lle calonogol a chefnogol.
- Caniatewch amser i ymlacio – bydd eich plentyn wedi blino ar ôl ceisio cadw i fyny trwy'r dydd.
- Rhowch awgrymiadau a nodiadau atgoffa – gall bod yn flinedig wneud cof byrdymor yn waeth.

Gwaith Cartref:

Gall gwaith cartref fod yn amser pryderus i rieni a myfyrwyr. Daw'r prif heriau o ddiffyg trefniadaeth, dwyn cyfarwyddiadau i gof a'r gallu i ganolbwyntio. Anaml y mae'n ymwneud â gallu'r plentyn i gwblhau'r gwaith cartref a osodwyd.

Mae strategaethau y gall pob rhiant eu rhoi ar waith i gefnogi dysgu eu plentyn o ran gwaith cartref.

- Sicrhewch fod llwyddiannau bach yn cael eu dathlu – mae'n debygol y bydd gan eich plentyn hunanhyder isel a bydd angen sicrwydd cyson arno y gall lwyddo.
- Sefydlu trefn - Anogwch eich plentyn i gadw rhestr wirio ac i ysgrifennu beth sydd angen ei flaenoriaethu cyn y diwrnod wedyn.
- Ewch drwy gyfarwyddiadau gyda'ch gilydd – Parhewch i ganolbwyntio ar ganmoliaeth a pharatowch gyda'ch gilydd cyn i'ch plentyn ddechrau gweithio.
- Os yw eich plentyn yn cael trafferth cofnodi gwaith cartref, trafodwch hyn gyda'r ysgol.
- Anogwch eich plentyn i wirio ei waith gyda gwiriwr sillafu, os ydych chi'n defnyddio gliniadur, neu ddarllen drwyddo gyda'ch gilydd.
- Helpwch eich plentyn i gadw trefn gyda thasgau a ffolderi â chodau lliw ar gyfer pynciau pwrpasol.
- Nodwch gamgymeriadau aml ar restr ar wahân a defnyddiwch y rhestr hon fel pwynt gwirio ar gyfer tasgau yn y dyfodol a'i rhannu ag athro pwnc.
- Byddwch yn realistig am yr amser mae'ch plentyn yn ei gymryd i gwblhau gwaith cartref. Trafodwch bryderon am ba mor hir y mae gwaith cartref yn ei gymryd gyda'r athro dosbarth.
- Ceisiwch wneud gwaith cartref mewn blociau byr o 15 - 20 munud i wella canolbwyntio.

Darllen:

Gall yr ymdrech sydd ei hangen i ganolbwyntio ar ddarllen fod yn flinderus ac yn aml gall arwain at rwystredigaeth ac amharodrwydd i ddysgu.

- Rhowch gynnig ar ddarllen mewn parau gyda'ch plentyn lle rydych chi'n darllen gyda'ch gilydd ac yn ei gefnogi gyda'r geiriau neu'r darnau anodd.
- Darllenwch ar gyflymder eich plentyn a dewiswch ddeunydd darllen sy'n addas ar gyfer diddordeb a gallu'ch plentyn.
- Trafodwch yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen gyda'ch gilydd i wirio dealltwriaeth.

- Gall e-ddarllenwyr fod yn ddefnyddiol. Gellir rhannu tudalen gyffredin o destun yn sawl tudalen, a gallwch addasu math a maint y ffont, y bylchau a disgleirdeb y sgrin.
- Mae darllenwyr sgrin a phennau darllen hefyd ar gael i drosi'r testun yn lleferydd.
- Gall pobl ifanc sy'n mwynhau llenyddiaeth ond sy'n cael anhawster darllen ymateb yn dda i lyfr llafar, yn enwedig ar gyfer testunau y mae angen eu darllen ar gyfer arholiad. Sicrhewch eich bod yn cyfeirio'n ôl at y testun ar adegau allweddol fel y gall eich plentyn wneud nodiadau y gall gyfeirio'n ôl atynt yn ddiweddarach.

Sillafu:

Mae rhai gweithgareddau syml y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn i helpu i wella ei sillafu:

- Nid ydym yn cywiro pob camgymeriad ond yn hytrach rydym yn canolbwyntio ar rai geiriau i'w datblygu ar y tro. Mae gennym hyd yn oed rai geiriau y gall y plentyn eu darllen/ysgrifennu (i fagu hyder) gyda rhai geiriau y mae'n gweithio tuag at eu dysgu.
- Defnyddiwch aroleuwr i gefnogi'ch plentyn i aroleuo rhannau o eiriau sy'n arbennig o heriol iddyn nhw eu cofio.
- Defnyddiwch gardiau fflach, gemau paru neu eiriau/llythrennau magnetig i helpu'ch plentyn ymgyfarwyddo â geiriau ac adeiladwch y geiriau gyda'ch gilydd.
- Trafodwch sut y gallwn ddod o hyd i eiriau llai yn y gair mwy, er enghraifft 'mae pa yn pam'
- Ewch dros y rheolau sillafu gyda'ch gilydd, e.e. mae angen to bach ar yr 'o' yn môr bob amser. Trafodwch gydag athro pwnc eich plentyn y rheolau a'r banciau geiriau y mae yn eu dysgu ar gyfer y pwnc penodol hwnnw.
- Helpwch eich plentyn i ddeall bod geiriau'n cynnwys synau a sillafau. Dywedwch air a gofynnwch faint o synau/sillafau sydd yna. Helpwch eich plentyn i sillafu pob sain/sillaf ar y tro.

Llawysgrifen:

- Yn allweddol i wella llawysgrifen yw ymarfer cyson.
- Cadwch at sesiynau byr fel bod eich plentyn yn gallu parhau i ganolbwyntio heb ddiflasu neu deimlo'n anghyfforddus.
- Mae'n well gan rai myfyrwyr arwyneb ysgrifennu ar ogwydd.
- Efallai y bydd angen cymorth ar rai unigolion i ymarfer y gafael ysgrifennu trithroed* (aeddffed). Mae cynhyrchion ergonomig ar gael a all helpu pobl ifanc sy'n teimlo bod dal pen neu bensil yn anghyfforddus.
- Gall ymarferion llaw helpu i gryfhau'r cyhyrau yn llaw eich plentyn a allai wella ei lawysgrifen.
- Efallai y byddai'n well gan eich plentyn ddefnyddio gliniadur. Efallai y bydd angen ymarfer hyn hefyd a dylid cyfathrebu hyn â'r ysgol fel y gall y myfyrwr ddefnyddio dyfais ar gyfer gwersi ac arholiadau.

Byddwch yn rhan o Rwydwaith Cefnogi eich plentyn

Yn olaf, ond yn bwysicaf, mae eich rôl fel rhiant neu ofalwr i'ch plentyn yn hanfodol ac yn unigryw. Mae angen rhwydwaith cefnogaeth cryf ar unigolyn ag anawsterau llythrennedd (dyslecsia) i'w alluogi i ddyfalbarhau a rhoi cynnig ar heriau newydd. Eich rôl allweddol yw meithrin ei ymdeimlad o berthyn a hunanwerth, a gwneud iddo deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i garu. Un sgil y mae angen ei ddysgu a'i ddatblygu ymysg llawer yw llythrennedd. Anogwch eich plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill y tu allan i'r ysgol, datblygu rhwydwaith cryf o ffrindiau ac archwilio diddordebau eraill.

Datblygwch bartneriaeth gadarnhaol â'r ysgol, nid yn unig i gefnogi'r tasgau llythrennedd ond hefyd i gefnogi'r gweithgareddau eraill, e.e. chwaraeon, celf, teithiau.

Adnoddau

Llyfrau posib a allai fod yn ddefnyddiol (mae llawer mwy ar gael):

- 'Fish in a tree' gan Lynda Mullaly Hunt
- 'Dyslexia is my superpower (most of the time)' gan Margaret Rooke
- Gall 'The Power of Neurodiversity' gan Thomas Armstrong fod yn llyfr defnyddiol i oedolion ei ddarllen a hoffai archwilio'r pwnc hwn yn fanylach.
- 'Dyslexia Wrestling with an Octopus' gan Beth Hamish
- 'So you think you've got problems' gan Rosalind Birkett, a gyhoeddwyd gan Egon Publishers Ltd. ISBN 9781861349668
- 'Dyslecsia: Talking it Through (Suitable for 8-11 yrs)' gan Althea Braithwaite, a gyhoeddwyd gan Happy Cat Books (ISBN 1903285550).
- 'My name is (Brain) Brian' gan Jenny Betancourt, a gyhoeddwyd gan Scholastic Paperbacks (UDA) (ISBN 0590449222).

Cyfeiriadau:

Dyslexia Guidance, Cardiff Inclusion Service, 2022

Knight, C (2021) The impact of the dyslexia label on academic outlook and aspirations: An analysis using propensity score matching. *British Journal of Educational Psychology*, **91**, 1110-1126.