# **Awtistiaeth mewn Amgueddfeydd: Croesawu teuluoedd a phobl ifanc**

Cafodd y canllaw hwn ei greu mewn partneriaeth ag [Autism in Museums.](http://autisminmuseums.com/)

Mae Kids in Museums yn credu bod amgueddfeydd yno i bawb. Ond mae llawer o blant a phobl ifanc awtistig a’u teuluoedd yn ei chael hi’n anodd ymweld ag amgueddfeydd. Dyma rai syniadau syml i’ch helpu i ddiddymu rhai o’r rhwystrau hynny sy’n wynebu’r teuluoedd a’r bobl ifanc hyn. Mae’r rhan fwyaf o’r syniadau’n rhai cost isel neu heb gost o gwbl – y cwbl sydd ei angen yw ychydig o amser ac ymroddiad.

Mae’r Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn diffinio awtistiaeth fel anabledd datblygiadol, gydol oes sy’n effeithio ar y ffordd y mae pobl yn cyfathrebu ac yn cyd-dynnu gyda phobl eraill, a sut maen nhw’n profi’r byd o’u cwmpas. Mae oddeutu 700,000 o oedolion a phlant awtistig yn y Deyrnas Unedig. Mae’n hanfodol ein bod ni’n deall sut i groesawu a chynnig cefnogaeth i ymwelwyr awtistig oherwydd gall llawer ohonyn nhw deimlo neu fynd yn unig iawn yn gymdeithasol.

Darllenwch ymlaen i weld esiamplau ac i gael cyngor am ffyrdd o wella mynediad i blant a phobl ifanc awtistig a’u teuluoedd yn eich amgueddfa.

## 1. Cynllunio

### Penderfynwch ar eich cyllideb

Beth ydych chi eisiau ei gyflawni? Meddyliwch beth sy’n ymarferol. Ydych chi’n datblygu cynulleidfa newydd neu’n cefnogi ymwelwyr awtistig sy’n ymweld yn barod? Gallwch wneud newidiadau bach i gefnogi ymwelwyr yn ystod eich oriau arferol – does dim rhaid i hyn fod yn ddrud.

### Penderfynwch ar eich ymrwymiad o ran amser

Yn fwy na dim, meddyliwch am gael cynnig rheolaidd a chyson. Mae allgymorth a gweithio gyda chynulleidfaoedd newydd yn gallu cymryd amser felly gwnewch yn siŵr eich bod chi’n ystyried hynny. Mae’r amgueddfeydd mwyaf llwyddiannus yn gweithio gyda phartneriaid lleol.

### Cynigiwch oriau agor hygyrch neu oriau agor llai ffurfiol

Mae gostwng y nifer o ymwelwyr yn gallu helpu’n fawr ond does dim rhaid i bob amgueddfa agor yn gynnar i wneud hynny. Mae rhai amgueddfeydd yn agor yn fuan, mae rhai’n aros yn agored ar ôl yr oriau arferol. Beth sy’n gweithio i chi? A beth fyddai’n gweithio i’ch ymwelwyr?

### Teilwra eich cynnig

Rydych chi’n unigryw. Mae ymwelwyr awtistig yn dod i mewn i fwynhau eich straeon. Does dim rhaid i chi newid yr hyn a wnewch chi’n radicalaidd, dim ond ei deilwra ar gyfer eich cynulleidfa.

### Siaradwch â’ch cymuned leol

Cysylltwch â’ch elusennau awtistiaeth lleol, ysgolion arbennig a grwpiau. Chwiliwch am eich ‘Cynnig Lleol’ ar wefan eich awdurdod lleol. Maen nhw’n gallu rhoi cyngor i chi am y pethau sy’n gweithio iddyn nhw. Peidiwch â meddwl bod gennych chi’r atebion i gyd.

### Dod i nabod awtistiaeth

Gwnewch eich gwaith ymchwil. Bydd dysgu rhagor am awtistiaeth yn eich helpu i ddeall y rhwystrau a sut i ddod drostyn nhw.

## 2. Cyn yr ymweliad

### Deall y rhwystrau

Mae hyn yn gallu cynnwys cludiant. Gall hyd yn oed y daith i’r amgueddfa achosi blinder mawr i ymwelwyr awtistig.

### Gwefan

Yn aml iawn, eich gwefan ydy’r man cysylltu cyntaf i ymwelwyr awtistig sy’n hoffi cynllunio a deall beth fydd yn digwydd pan maen nhw’n ymweld. Ydych chi wedi cael y pethau sylfaenol yn gywir? Ydych chi’n esbonio sut i gyrraedd yr amgueddfa? Oes yna nifer o wahanol ffyrdd i bobl gysylltu? Efallai na fydd un dull yn gweithio i bawb. Mae fideos byr i ddangos yr amgueddfa’n gallu bod o gymorth mawr i ymwelwyr sy’n dod am y tro cyntaf.

### Stori weledol

Mae Ambitious About Autism yn diffinio stori weledol fel “’siop gwerthu popeth’ sy’n dweud wrth bobl am bopeth y dylen nhw ei ddisgwyl wrth ymweld â’ch amgueddfa, gan esbonio’r wybodaeth gydag iaith glir a lluniau esboniadol, mapiau a symbolau”. Dylai ddangos eich orielau a’ch arddangosiadau, yn ogystal â’r caffi, toiledau, grisiau, lifftiau a lle i fynd i gael cymorth pan fyddwch yn ymweld. Ystyriwch roi esboniad ar gyfer unrhyw bethau heriol yn yr amgueddfa, modelau o bobl mewn arddangosiadau, y sain sydd i’w glywed a phrofiadau trochi.

### Map synhwyraidd

Map synhwyraidd yw cynllun llawr o’ch amgueddfa sy’n dangos lle mae’r mannau prysur a’r mannau tawel. Mae hefyd yn gallu dangos yr orielau sy’n olau iawn neu’n dywyll iawn.

### Hyfforddiant

Mae hyfforddiant yn allweddol a dylai gynnwys pob aelod o staff a’r gwirfoddolwyr, gan gynnwys y staff blaen tŷ, y gweithwyr diogelwch a staff y caffi. Ystyriwch benodi Pencampwyr Awtistiaeth sy’n gallu darparu hyfforddiant i’r staff a’r gwirfoddolwyr.

### Allgymorth

Mae awtistiaeth yn gyflwr sbectrwm; mae hynny’n golygu bod pawb yn wahanol. Os ydych chi eisiau gweithio gyda gwahanol grwpiau, efallai y byddwch chi angen mynd atyn nhw yn gyntaf er mwyn dod i ddeall beth maen nhw ei angen a beth allwch chi ei gynnig sy’n gweithio iddyn nhw.

## 3. Amgylchedd yr Amgueddfa

Does dim rhaid i chi newid popeth!

### Gwrandewch ar eich synhwyrau

Mae llawer o bobl awtistig yn methu dioddef pethau sy’n ysgogi eu synhwyrau. Mae rhai ohonyn nhw’n mwynhau ysgogi eu synhwyrau, ac mae eraill yn ei osgoi. Cerddwch o amgylch eich amgueddfa a meddyliwch am y sŵn (peiriannau sychu dwylo, y system sain, drysau mynd i mewn), arogleuon (caffi), goleuadau (orielau tywyll a mannau golau iawn), faint o le sydd i symud (drysau mynd allan neu fannau tynn) a chyffwrdd (ydy hi’n iawn cyffwrdd/peidio cyfwrdd?). A oes ffordd o dynnu’r rhwystrau hyn neu eu diffodd nhw am ychydig?

### Cynigiwch le tawel

Mae ystafelloedd ymlacio’n gallu bod yn ddefnyddiol iawn i dawelu straen. Os nad oes gennych chi Le Tawel penodol neu Ystafell Synhwyraidd, ystyriwch gynnig lle dros dro drwy osod pabell gludadwy wrth ymyl y gweithgareddau gyda chlustogau a theganau synhwyraidd ynddi. [Darllenwch sut mae Amgueddfa Genedlaethol y Glannau wedi creu Man Ymlacio.](https://museum.wales/blog/2020-04-02/A-place-to-chill-out-at-the-Waterfront-Museum-/)

### Darparwch le i fwyta

Mae caffis yn gallu bod yn fannau swnllyd a llethol. Oes gennych chi le i blant ysgol gael cinio y gallwch ei gynnig i ymwelwyr ar y penwythnosau? Allwch chi gyfeirio teuluoedd i le gwyrdd gerllaw os ydyn nhw angen egwyl?

## 4. Cymorth yn yr amgueddfa

### Dangos y ffordd o gwmpas ac arwyddion

Trwy roi gwybodaeth glir ynglŷn â sut i symud o gwmpas yr amgueddfa a lle mae’r cyfleusterau gallwch wneud pobl yn llai pryderus wrth ymweld. Gwnewch yn siŵr bod staff yn hawdd eu hadnabod a’u canfod.

### Cyfarpar i orchuddio’r clustiau

Os byddwch yn cynnig amddiffynwyr i’r clustiau ar y ddesg flaen, bydd teuluoedd yn gwybod eich bod yno i helpu a gall y rhain helpu i leihau effaith unrhyw synau annisgwyl.

### Bagiau cefn neu fagiau synhwyraidd

Mae’r rhain yn gallu bod yn wych i dynnu sylw ac maen nhw’n gallu helpu teuluoedd sy’n ymweld. Meddyliwch am deganau i’r bysedd, sbectol dywyll, tortsh a chwyddwydr.

### Llwybrau

Mae cael rhestr wirio o bethau i’w gweld a’u gwneud yn gallu annog ymwelwyr i archwilio gwahanol adrannau eich amgueddfa.

### Gwerthu Tocynnau

Ydy eich polisi tocynnau’n ei gwneud hi’n hawdd ymweld? Os byddwch chi angen gadael am fod ymweliad yn llethol, ydy hi’n hawdd cael eich arian yn ôl neu adael tocynnau’n agored i ddychwelyd ar ddiwrnod arall?

### Aros mewn ciw

Mae hyn yn gallu bod yn ofnadwy o anodd i ymwelwyr awtistig. Ystyriwch roi’r opsiwn i deuluoedd awtistig fynd yn syth at y drws blaen. Ystyriwch gyflwyno [Cynllun Cortyn Blodyn Haul fel Amgueddfa Cwm Cynon](http://cynonvalleymuseum.wales/2019/10/29/sunflower-lanyard-scheme-launches-at-cynon-valley-museum/), sy’n tynnu sylw at anableddau cudd.

### Gwyliau ysgol

Mae hi’n gallu bod yn anodd ymweld ag amgueddfa pan mae hi’n brysur iawn. Ystyriwch gynnig amseroedd penodol iddynt eu dewis yn ystod y gwyliau, pan fydd llai o bobl yn yr amgueddfa, i wneud eu hymweliad yn haws.

## 5. Beth sy’n digwydd nesaf?

### Gwerthuso

Ydy eich cynnig yn gweithio? Ydych chi’n cyrraedd y gynulleidfa gywir? Os nad yw’n gweithio, siaradwch â’ch cynulleidfa ynglŷn â ffyrdd o’i newid. Ystyriwch sut i gael gafael ar adborth. Weithiau mae dulliau syml, fel defnyddio wynebau hapus/trist, yn gallu bod yn ffordd dda o ganfod a yw gweithgareddau’n boblogaidd. Peidiwch â gadael y gwerthuso tan ddiwedd eich cynnig – cynhwyswch yr adborth yn eich cynlluniau o’r cychwyn un er mwyn i chi ymateb i’r hyn a ddysgwch orau gallwch wrth fynd ymlaen.

### Marchnata

Os nad yw teulu wedi ymweld o’r blaen, fydden nhw ddim yn cadw llygad ar eich gwefan. Mae cael pobl i siarad yn beth pwerus iawn ac efallai mai siarad â grwpiau yw eich cam cyntaf i gael cynulleidfaoedd newydd.

### Awgrymiadau da

* Peidiwch â cheisio gwneud popeth ar unwaith!
* Mae pawb sydd ag awtistiaeth yn wahanol. Dydy defnyddio’r un dull i bob ymwelydd ddim yn mynd i weithio.
* Profwch e drosoch chi’ch hun. Ewch i sesiynau tawel y sinema, y theatr a digwyddiadau mewn amgueddfeydd eraill i ganfod arferion da.
* Adolygwch eich adnoddau. Mae amgueddfeydd yn newid a dylai eich adnoddau newid hefyd.
* Mae straeon gweledol yn helpu llawer o gynulleidfaoedd.
* Peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar bethau newydd neu wneud camgymeriadau!

## Adnoddau

### Cychwyn arni

* [Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth](https://www.autism.org.uk/services/wales.aspx) – Mae’r Gymdeithas yn darparu gwybodaeth am awtistiaeth, hyfforddiant ac ymgynghori.
* [Ambitious About Autism](https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/) – Yr elusen genedlaethol i blant a phobl ifanc sydd ag awtistiaeth.
* [Mencap](https://wales.mencap.org.uk/node/1328) – Mae’r elusen hon yn darparu gwybodaeth am awtistiaeth ac anableddau dysgu.
* [Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig](https://www.asdinfowales.co.uk/integrated-autism-service)
* [Blog Autism in Museums](https://www.autisminmuseums.com/blog/)
* [Calendr digwyddiadau Autism in Museums](https://www.autisminmuseums.com/events/)
* [National Autistic Society: Blog Autism in Museums](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/museums)

### 1. Cynllunio

### Deall awtistiaeth

* [Fideo’r Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth: Sensory Overload](https://www.youtube.com/watch?v=aPknwW8mPAM)
* [Adroddiad State of Museum Access 2018](https://vocaleyes.co.uk/state-of-museum-access-2018/)
* [A Different Way of Seeing, ffilm gan Autograph a Mouth That Roars](https://autograph.org.uk/blog/a-different-way-of-seeing/)

### Sesiynau hygyrch: Agor yn gynnar

* [Dawnosaurs yn yr Amgueddfa Astudiaethau Antur](https://www.nhm.ac.uk/events/dawnosaurs.html)
* [Early Birds yn yr Amgueddfa Wyddoniaeth](https://www.sciencemuseum.org.uk/see-and-do/early-birds)

### Sesiynau hygyrch: Oriau arferol

* [Sesiynau ymlacio yn Amgueddfeydd Cenedlaethol Lerpwl](https://www.liverpoolmuseums.org.uk/autism-friendly-museums-and-galleries)
* [Early Birds yn Museum of English Rural Life](https://merl.reading.ac.uk/visit-us/accessibility/)

## 2. Cyn yr ymweliad

### Esiamplau o wefannau

* [Tudalen gwe Cynulliad Cenedlaethol Cymru i ymwelwyr sydd ag awtistiaeth](https://www.assembly.wales/en/visiting/Pages/Visitors-autism.aspx)
* [Fideos cyn mynd ar ymweliad i Horniman Museum and Gardens](https://www.youtube.com/playlist?list=PLVLBYq1ay8T61ySxW8RZGoW56W718GDUW)
* [Taith Google Streetview o’r Museum of English Rural Life](https://merl.reading.ac.uk/visit-us/accessibility/)
* [Arweiniad ‘sut i wneud’ gan Adam Koszary ar Google Streetview o’r Museum of English Rural Life](https://medium.com/merl-rm-blogtest/putting-our-museum-on-google-streetview-265e464218e3)
* [Tudalen gwe ar Gyflyrau Sbectrwm Awtistig gan The Postal Museum](https://www.postalmuseum.org/visit-us/accessibility/autism-spectrum-conditions/)
* [Metropolitan Museum of Art, Efrog Newydd: Adnoddau i ymwelwyr sydd ar y sbectrwm awtistiaeth.](https://www.metmuseum.org/events/programs/access/visitors-with-developmental-and-learning-disabilities/for-visitors-with-autism-spectrum-disorders)

### Straeon gweledol

* [Stori weledol Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd](https://museum.wales/media/48151/Visual-Story-National-Museum-Cardiff.pdf)
* [Stori weledol London Transport Museum](https://www.ltmuseum.co.uk/media/323/download)
* [Stori gymdeithasol Museum of English Rural Life](https://merl.reading.ac.uk/wp-content/uploads/sites/20/2018/03/Accessible-Museum-Social-Story-2.pdf)
* [Stori weledol York Castle Museum](https://www.yorkcastlemuseum.org.uk/wp-content/uploads/sites/2/2016/06/York-Castle-Museum-Visual-Story.pdf)

### Mapiau synhwyraidd

* [Map Synhwyraidd y British Museum](https://www.britishmuseum.org/sites/default/files/2019-11/British-Museum-Sensory-Map-PDF-Download.pdf)
* [Map Synhwyraidd y Ganolfan Eifftaidd](https://www.egypt.swan.ac.uk/information-autistic-visitors/)
* [Map Synhwyraidd y Museum of English Rural Life](https://merl.reading.ac.uk/wp-content/uploads/sites/20/2018/01/Autism-sensory-map.pdf)
* [Map i helpu’r synhwyrau Melbourne Museum Australia](https://museumsvictoria.com.au/media/8464/sensory_friendly_museum_map_feb2019.pdf)
* [Canllaw i’r synhwyrau Eureka Museum](https://sensoryguide.eureka.org.uk/)

## 4. Cefnogaeth yn yr amgueddfa

### Pecynnau cefn synhwyraidd

* [Amgueddfa V&A: Designing Museum Activity Backpacks for Families](http://www.vam.ac.uk/content/articles/d/designing-museum-activity-backpacks-for-families/)
* [Canllaw Euan: What to put in a sensory backpack](https://www.euansguide.com/news/what-to-put-in-a-sensory-backpack/)
* [Blog DCN: Sensory backpacks at the V&A with Abigail Hirsch a ysgrifennwyd gan Claire Madge](https://www.musedcn.org.uk/2016/07/26/sensory-backpacks-at-the-va-with-abigail-hirsch-claire-madge-va/)

### Llwybrau

* [Rhestr wirio awyrennau’r RAF Museum](https://www.rafmuseum.org.uk/documents/ALD-London/Aircraft_checklist_2018.pdf)

### Cyflenwyr offer synhwyraidd

* [Rompa](https://www.rompa.com/)
* [SpaceKraft](https://www.spacekraft.co.uk/)
* [TTS](https://www.tts-group.co.uk/early-years/sensory-play/)
* [Sensory Toy Warehouse](https://www.sensorytoywarehouse.com/)

## Darllen pellach

### Astudiaeth bellach

* [Cwrs y Brifysgol Agored: Deall Awtistiaeth](https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/understanding-autism/content-section-overview)   
  Mae hwn yn gwrs wyth wythnos sy’n rhad ac am ddim ac sy’n gofyn am hyd at dair wythnos o astudio bob wythnos.
* [Inclusion London: Understanding the Social Model of Disability](https://www.inclusionlondon.org.uk/disability-in-london/social-model/the-social-model-of-disability-and-the-cultural-model-of-deafness/)

Mae hwn yn cynnwys taflen ffeithiau, fideo wedi ei ddehongli gyda BSL a dolenni ar gyfer darllen pellach.

* [Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth: Yr iaith a ddefnyddiwn i ddisgrifio awtistiaeth](https://www.autism.org.uk/what-we-do/help-and-support/how-to-talk-about-autism)
* [Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth: Deall gwahaniaethau synhwyraidd](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/sensory-differences/sensory-differences/all-audiences)

Esboniad gwych o dueddiadau gor-sensitif a hypo-sensitif.

### Cynllunio ar gyfer ymgynghori â’r gymuned

* [Pecyn Cymorth Ambitious About Autism](https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/what-we-do/youth-participation/youth-led-toolkits/include-autism)

Canllaw am weithio gyda grwpiau sy’n ddefnyddiol hefyd ar gyfer ymgynghori â’r gymuned.

* [Blog Autism in Museums ar sefydlu Panel Cynghori am Fynediad](https://tinctureofmuseum.wordpress.com/2018/06/29/setting-up-an-access-advisory-panel-things-to-consider-experiences-from-the-horniman-museum-2018/)

### Adnoddau ymwybyddiaeth gyffredinol

### Llyfrau

* A Curious Incident of the Dog in the Night-Time gan Mark Haddon
* The Reason I Jump: one boy’s voice from the silence of autism gan Naoki Higashida
* The London Eye Mystery gan Siobhan Dowd
* Neurotribes gan Steve Silberman
* Freaks, Geeks and Asperger Syndrome gan Luke Jackson
* Thinking in Pictures and Other Reports o My Life with Autism gan Temple Grandin

### Teledu

* [Atypical (Netflix)](https://www.netflix.com/gb/title/80117540)
* [Chris Packham – Aspergers and Me](https://vimeo.com/252876361)
* [The A Word](https://www.bbc.co.uk/programmes/b09flzps)
* [Richard and Jaco](http://richardmylan.com/richard-mylan-and-jaco.html)
* [The Bridge](https://www.bbc.co.uk/programmes/b03bnc34)
* [The Review (BBC)](https://www.bbc.co.uk/news/disability-34995327)

### Ffilm

* [Fly Away (2011)](https://www.imdb.com/title/tt1697920/plotsummary?ref_=tt_ov_pl)
* [Erthygl – Autism on Film: Can cinema get it right? (Ebrill 2011)](https://www.theguardian.com/film/filmblog/2011/apr/04/autism-best-film-portraits)

### Adnoddau awtistiaeth i blant

* [Siarad gyda’ch plentyn am awtistiaeth](https://www.bbc.co.uk/cbeebies/joinin/pablo-talking-to-your-child-about-autism)
* [Sut mae’r byd yn teimlo pan fydd gennych awtistiaeth](https://www.bbc.co.uk/cbeebies/grownups/autism-how-does-the-world-feel)
* [Fy awtistiaeth a mi](https://www.bbc.co.uk/newsround/15655232)