

GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL A TOURETTES

MAE GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL YN FAES A GAIFF EI GAMDDEALL YN AML MEWN PERTHYNAS Â CHYFLYRAU NIWRODDATBLYGIADOL MEGIS ANHWYLDER DIFFYG CANOLBWYNTIO A GORFYWIOGRWYDD (ADHD), ANHWYLDERAU AR Y SBECTRW AWTISTIG A SYNDROM TOURETTE (ST). MAE POBL AG ST YN AML YN CAEL TRAFFERTH Â GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL, SY'N GALLU CAEL EFFAITH AR EU BYWYD BOB DYDD.

BETH YW GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL?

Sgiliau bywyd craidd sy'n ein helpu i gwblhau tasgau a helpu ein hannibyniaeth yw gweithrediad goruchwyliol. Maent hefyd yn ein helpu i reoli ein hymddygiad, emosiynau a'n hymatebion. Mae gweithrediad goruchwyliol yn cynnwys tair sgil meddyliol allweddol:



COF GWEITHREDOL: Cofio gwybodaeth a'i defnyddio



MEDDWL HYBLYG: Gweld problemau o sawl ongl a chanfod ffyrdd gwahanol o'u datrys



HUNANREOLAETH: Gallu stopio cyn gwneud rhywbeth byrbwyll

Defnyddiwn y sgiliau hyn bob dydd i ddysgu, gweithio a rheoli bywyd o ddydd i ddydd. Gall pobl o bob oed a gallu gael trafferth â gweithrediad goruchwyliol am sawl rheswm, sy'n gwneud pethau fel canolbwyntio, dilyn cyfarwyddiadau a rheoli emosiynau'n anodd.

SUT MAE PLANT YN DEFNYDDIO GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL YN YR YSGOL?

I gymryd rhan yn yr ysgol, mae gofyn i blant ddefnyddio a datblygu sgiliau gweithredu goruchwyliol yn barhaus, er enghraifft:

- Talu sylw a chanolbwyntio
- Monitro perfformiad yn ystod tasg, e.e. gwirio gwaith a nodi gwallau
- Dechrau a chwblhau tasgau newydd a chynhyrchu syniadau newydd yn annibynnol
- Newid ffocws o un sefyllfa/tasg/gweithgaredd i'r llall
- Rheoli cymhelliad a gallu stopio ymddygiad pan fo hynny'n briodol
- Cadw gwybodaeth yn y meddwl (cof gweithredol)
- Cadw trefn ar orsafoedd gwaith e.e. bag ysgol, ffolder gwaith cartref, desg
- Gosod nodau, cynllunio camau, ymgymryd â thasgau mewn modd systemig

PAM FOD OEDOLION YN DEFNYDDIO GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL YN Y GWAITH AC YN EU CARTREF?

Mae gweithrediad goruchwyliol yn allu craidd sydd yn ein helpu ni i reoli bywyd, gwaith a gofal yn effeithiol. Mae arnom ni gyd angen gallu cynllunio a bod yn hyblyg er mwyn rheoli ein hunain – y gallu i ddefnyddio'r sgiliau cywir ar yr adeg gywir, rheoli ein hymateb i'r byd a gwrthsefyll ymatebion amhriodol. Mae hyn yn cynnwys ymdrechion cydwbybodol yr ydym yn ymwybodol ohonynt ac ymatebion awtomatig. Mae hunan-reolaeth yn dibynnu ar sylfaen gref o sgiliau gweithredu goruchwyliol i helpu gyda bywyd a thasgau bob dydd, megis:

- Nodi'r camau i chwilio am swydd
- Creu cyllideb ar gyfer aelwyd
- Blaenoriaethu prosiectau gwaith a rheoli amser
- Mynychu apwyntiadau
- Trefnu atodlenni teulu/gofal plant

SUT GALL ANAWSTERAU GWEITHREDU GORUCHWYLIOL EFFEITHIO POBL AG ST?

Gan ystyried pob sgil meddyliol y mae plant yn eu defnyddio yn yr ysgol ac sydd eu hangen ar oedolion mewn bywyd bob dydd, mae'n hawdd deall sut gall anawsterau gweithredu goruchwyliol effeithio ar ddysgu, cynnydd a lles. Gall anawsterau gweithredu goruchwyliol hefyd effeithio ar hunanhyder a gorbryder, gan eu bod yn aml yn cael eu camgymryd am ddiogrwydd neu ddiolfalwch.

A OEDDECH CHI'N GWYBOD?



Mae nifer o bobl ag ST hefyd yn byw gyda diagnosis ADHD a/neu nodweddion cysylltiedig, sydd hefyd yn gallu cael effaith ar weithrediad goruchwyliol. Mae'n anodd gwybod felly pa heriau gweithrediad goruchwyliol sy'n gysylltiedig ag ST a pha rai sy'n gysylltiedig ag ADHD. I blant ag ADHD yn ogystal ag ST, gall trafferthion â chof gweithredol a rheoli cymhelliad fod yn anodd iawn.

PA STRATEGAETHAU SYDD AR GAEL I HELPU I WELLA ANAWSTERAU Â GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL?

Mae sawl ffordd o gefnogi plant ac oedolion gydag ST sy'n profi anawsterau â gweithrediad goruchwyliol. Mae strategaethau'n amrywio yn ddibynnol ar y maes/meysydd sy'n ymofyn cefnogaeth, yn ogystal ag oedran yr unigolyn ag ST. Mae sgiliau gweithredu goruchwyliol yn datblygu'n barhaus ym mhob plentyn wrth iddynt fynd yn hŷn a pharhau i ddatblygu i fywyd oedolyn. Er bod gweithredu goruchwyliol yn haws gyda sylfaen gref o blentyndod, dydi hi byth yn rhy hwyr i wella eich sgiliau gweithredu goruchwyliol!

Gall ystyried opsiynau gwahanol ar gyfer cefnogaeth fod yn ddefnyddiol i athrawon, rhieni a gofawyr.

Mae hefyd yn bwysig i blant a phobl ifanc ag ST eu hunain fod yn chwifrydig am eu cryfderau, heriau a strategaethau sy'n gweithio iddyn nhw i gefnogi eu hannibyniaeth gynyddol. Yr hyn sydd fwyaf defnyddiol yw bod yn chwifrydig gyda phlant am beth sy'n gweithio iddyn nhw a'u helpu i nodi strategaethau defnyddiol y gallant eu defnyddio eto.

Ar gyfer oedolion, mae systemau cymorth dibynadwy, patrymau cyson a llai o ymyriadau, lle bo modd, yn gallu helpu gyda gweithrediad goruchwyliol. Mae rhai pethau y gall y bobl sy'n agos atoch chi yn eich bywyd, gan gynnwys eich teulu, ffrindiau a chydweithwyr eu gwneud i helpu.

STRATEGAETHAU GWEITHREDU GORUCHWYLIOL I GEFNOGI PLANT GYDAG ST SY'N CAEL TRAFFERTH Â GWEITHREDIAD GORUCHWYLIOL

Yn seiliedig ar brofiad byw ac argymhellion Canolfan Prifysgol Harvard ar Ddatblygiad y Plentyn, mae amrywiaeth o strategaethau, gweithgareddau a gemau i gefnogi a chryfhau sgiliau gweithredu goruchwyliol:

SGIL GWEITHREDU GORUCHWYLIOL

STRATEGAETHAU I DDATBLYGU A CHEFNOGI PLANT

CYNLLUNIO

- Defnyddio strategaethau gweledol megis mapiau meddwl a phwyntiau bwled
- Darparu strwythur ychwanegol megis ffrâm ysgrifennu i gefnogi stori
- Defnyddio technoleg e.e. gosod negeseuon atgoffa ar ffôn



TREFNU

- Defnyddio amserlenni gweledol i helpu gyda'r pethau sydd eu hangen bob dydd ar gyfer yr ysgol
- Cynnig awgrymiadau a'u hatgoffa
- Sicrhau bod y bobl o'u hamgylch yn gosod esiampl o sgiliau trefnu
- Trafod y ffordd orau i drefnu gweithgaredd
- Helpu'r plentyn i nodi amser a gofod da i weithio
- Labelu droriau, ffolderi ac ati
- Sefydlu patrymau da e.e. pacio'r bag ar gyfer yr ysgol cyn mynd i'r gwely



COF GWEITHREDOL

- Darparu cyfarwyddiadau clir sy'n adeiladu ar wybodaeth gyfunol
- Datblygu gwybodaeth awtomatig i leihau'r gofynion ar y cof gweithredol e.e. bondiau rhif a thablau ffeithiau
- Dysgu i greu rhestrau a chymryd nodiadau
- Defnyddio strategaethau eraill ar gyfer cofio gwybodaeth megis rhigymau
- Dysgu ymlaen llaw ac ailadrodd
- Darparu cefnogaeth weledol o amgylch yr ystafell i'w hatgoffa o dasgau penodol
- Amlygu gwybodaeth allweddol e.e. y rhifau mewn problemau mathemateg
- Galluogi cefnogaeth gan oedolion i ailadrodd gwybodaeth lle bo angen



DECHRAU TASGAU

- Darparu cyfarwyddiadau clir gyda chefnogaeth weledol
- Atgoffa am y peth cyntaf i'w wneud a gofyn i blentyn ei ailadrodd.
- Sicrhau bod modd rheoli'r dasg drwy ei rhannu i gamau bychain a rhoi strwythur clir
- Rhoi gwybod i'r plentyn y byddwch yn dychwelyd atynt ar ôl cyfnod penodol o amser e.e. defnyddio amserydd
- Darparu cyfleoedd i'r plentyn drafod eu syniadau gyda phartner ar gyfer tasgau mwy dychmygol cyn dechrau e.e. ysgrifennu cerdd



TROI SYLW

- Rhybuddio am ddiwedd gweithgaredd, gan gynnwys cymorth gweledol e.e. defnyddio amserydd
- Ymarfer dulliau "Nawr a Nesaf" sy'n helpu'r plentyn i baratoi ar gyfer beth sy'n dod nesaf
- Lleihau ymyriadau megis sŵn cefndirol
- Cyflwyno gweithgareddau mewn camau
- Caniatáu ar gyfer addasiadau rhesymol i'w helpu i ganolbwyntio wrth wrando e.e. pad sgriblo, tegau ffidlan
- Defnyddio arwydd penodol i ennyn sylw e.e. "A ydym ni'n gwrando?" a chlapio



RHEOLI CYMHELLIAD

- Darparu cefnogaeth synhwyrdd e.e. tegau ffidlan, clustogau synhwyrdd, padiau glin
- Caniatáu egwylliau i symud yn ystod tasgau
- Ymarfer ymdopi ag ysfeydd gan ddefnyddio gemau hwyliog e.e. ymwrthod yr ysfa i gnoi fferen
- Cymryd tro i chwarae gemau
- Darparu cefnogaeth â sgiliau cymdeithasol
- Dangos trugaredd a gwerth ymennydd sy'n symud yn gyflym i gefnogi hunanhyder a hunanymwybyddiaeth



HUNAN-FONITRO A CHWBLHAU GWAITH

- Gosod gweithgareddau monitro megis gwirio atalnodi yn eu gwaith eu hunain neu enghreifftiau eraill
- Defnyddio gweithgareddau hwyliog i'w hannog i chwilio am fanylion e.e. gemau fel 'gweld y gwahaniaeth' a 'Ble mae Wally?'
- Sicrhau bod modd rheoli tasgau a bod y plentyn yn teimlo bod amser i fonitro eu hunan
- Darparu cyfleoedd ar gyfer monitro rhannau bychain o weithgaredd
- Helpu'r plentyn i alluogi eu hunain i roi seibiant i'w hymennydd/seibiant i symud lle bo angen
- Cydnabod a gwobrwyo ymdrech a dyfalbarhad



Ar gyfer oedolion ag ST, gall newidiadau bychain i arferion a phatrymau bob dydd helpu â gweithrediad goruchwyliol. Mae'r rhain yn cynnwys newidiadau i'r amgylchedd, defnyddio cymelliadau tymor byr a sgiliau adeiladu. Gall fod yn ddefnyddiol dysgu sgiliau a gosod nodau (hirdymor, tymor byr neu ddyddiol) gyda chefnogaeth hyfforddwr:

SGIL GWEITHREDU GORUCHWYLIOL

STRATEGAETHAU I DDATBLYGU A CHEFNOGI OEDOLION

CYNLLUNIO

- Defnyddio rhestrau a chynllunwyr dyddiol
- Defnyddio rhestr 'nawr, nesaf, wedyn' i gynllunio eich diwrnod
- Defnyddio nodiadau post-it i nodi camau, er mwyn eu hail-drefnu'n hawdd
- Llunio map meddwl o bethau i'w gwneud, rhannu tasgau mawr yn dasgau llai
- Gall sgorio tasgau ar raddfa o 1 i 10 o ran ymdrech helpu i nodi sut gellir rhannu tasgau anoddach yn dasgau llai, haws eu rheoli gyda sgoriau is
- Defnyddio dyddiadur neu galendr – penderfynu ar y dyddiau i wneud tasgau penodol a'u cofnodi
- Gofyn am gymorth gan rywun sy'n dda am gynllunio
- Ymarfer y sgil drwy ddechrau gyda rhywbeth hawdd i'w gynllunio



TREFNU

- Sefydlu lleydd penodol i gadw pethau
- Creu patrwm dyddiol sy'n gweithio i chi
- Defnyddio cymorthyddion gweledol megis codau lliw a labeli
- Defnyddio larymau a negeseuon atgoffa ar gyfer digwyddiadau



COF GWEITHREDOL

- Creu rhestr wirio
- Cofnodi negeseuon atgoffa a chyfarwyddiadau ar eich dyfais symudol er mwyn gallu ail-wrando arnynt
- Defnyddio cliwiau gweledol yn eich amgylchedd
- Blaenoriaethu cwsg



DECHRAU TASGAU

- Gwaredu ymyriadau e.e. diffodd hysbysiadau gan y cyfryngau cymdeithasol
- Rhannu tasgau mwy yn dasgau llai, haws eu rheoli
- Newid tasgau penagored i fod yn dasgau caeedig gyda phwynt terfyn clir
- Cynnwys amrywiaeth neu ddewis



CYNNAL SYLW

- Cyfyngu mynediad at ymyriadau e.e. cau gwefannau sy'n gwastraffu amser
- Sgrinio ymyriadau annisgwyl e.e. gwrando ar gerddoriaeth dawel
- Paru tasg annymunol gyda rhywbeth pleserus
- Gosod nod "record bersonol"



RHEOLI CYMHELLIAD

- Gwaredu temtasiwn
- Rhoi cynnig ar ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar i wella hunanymwybyddiaeth a rheoli sylw a chymhelliad
- Cyn dechrau rhywbeth, treulio ychydig funudau'n meddwl am y peth, gan gynnwys "amser aros"
- Cynhyrchu opsiynau i ystyried manteision ac anfanteision pob opsiwn
- Caniatáu gwobr fechan yn gyfnewid am ildio un mawr
- Cyhoeddi eich nod i ffrind



HUNAN-FONITRO A CHWBLHAU GWAITH

- Defnyddio cymhelliannau tymor byr, megis creu "dewislen wobrwyo" neu weithgaredd i edrych ymlaen ato pan fydd y gwaith wedi'i gwblhau
- Rhannu nodau gyda ffrind neu aelod o deulu
- Creu system ar gyfer dadansoddi camgymeriadau
- Dysgu i ofyn am adborth gan eraill
- Defnyddio templed datrys problemau
- Nodi rhwystrau posibl a'u dileu mewn modd systemig



CRYNODEB

Gallu defnyddio sgiliau meddyliol megis cof gweithredol, meddwl hyblyg a gallu rheoli cymhelliant i'n helpu mewn bywyd bob dydd yw gweithrediad goruchwyliol. Ar gyfer oedolion a phlant ag ST, caiff rhai neu bob un o'r sgiliau hyn eu herio ar adegau gwahanol mewn bywyd. Yn ffodus iawn, mae sawl strategaeth ar gyfer rhieni, gofalmwr ac athrawon i helpu plant gydag ST i ddatblygu sgiliau gweithredu goruchwyliol a chefnogi eu haddysg a'u cyfranogiad mewn addysg. Mae nifer o strategaethau unigol y gall oedolion ag ST hefyd eu defnyddio i wella eu sgiliau gweithredu goruchwyliol a rheoli eu bywyd bob dydd.

Awdur: Plaxy Matthews

Seicolegydd Addysg a mam i unigolyn yn eu harddegau ag ST



CYFEIRIADAU

Morand-Beaulieu, S., et al., *A Review of the Neuropsychological Dimensions of Tourette Syndrome*. Brain Sci, 2017. 7(8).

Openner, T.J.C., et al., *Executive function in children with Tourette syndrome and attention-deficit/hyperactivity disorder: Cross-disorder or unique impairments?* Cortex, 2020. 124: p. 176–187.

Center on the Developing Child at Harvard University, *Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence*, in www.developingchild.harvard.edu. 2014.

Center on the Developing Child at Harvard University (2016). *Building Core Capabilities for Life: The Science Behind the Skills Adults Need to Succeed in Parenting and in the Workplace*, in www.developingchild.harvard.edu. 2016.

TOURETTES ACTION

The Meads Business Centre
19 Kingsmead
Farnborough, Hampshire
GU14 7SR

Elusen gofrestredig rhif 1003317

G // www.tourettes-action.org.uk
E // help@tourettes-action.org.uk

