**Tipiau da ar gyfer cael sgwrs am 'yr hyn sy'n bwysig': cefnogi rhywun ag anabledd dysgu**

Dyma tipiau da ar gyfer cael sgyrsiau am 'yr hyn sy'n bwysig' gyda phobl ag anabledd dysgu.

1. **Paratoi'n drylwyr**: ceisiwch ddeall cefndir y person, ei ddiagnosis, ac unrhyw anghenion penodol. Bydd hyn yn eich helpu i deilwra'r sgwrs i'w sefyllfa unigryw.
2. **Creu amgylchedd cyfforddus**: dewiswch leoliad cyfarwydd, tawel a hamddenol i gael y sgwrs. Gwnewch yn siŵr bod y person yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus.
3. **Bod yn amyneddgar a chaniatáu amser**: ceisiwch osgoi rhuthro'r sgwrs a rhowch digon o amser i'r person brosesu gwybodaeth ac ymateb.
4. **Defnyddio iaith glir a syml**: siaradwch yn araf ac yn glir, gan ddefnyddio brawddegau syml. Ceisiwch osgoi jargon a geiriau anodd.
5. **Gofyn cwestiynau penagored**: ceisiwch ganolbwyntio ar un pwnc ar y tro, ac annog y person i fynegi ei hun trwy ofyn cwestiynau sydd angen mwy nag ateb ie neu na.
6. **Defnyddio cyfathrebu dieiriau**: rhowch sylw i iaith y corff, mynegiant wyneb, ac ystumiau. Gallech chi ddefnyddio cymhorthion gweledol fel lluniau, symbolau, neu 'fatiau siarad' i helpu'r person i ddeall.
7. **Cynnwys unigolion dibynadwy**: dylech chi gynnwys gofalwyr, aelodau o'r teulu, neu ffrindiau sy'n adnabod y person yn dda ac sy'n gallu rhoi cyd-destun ychwanegol a chefnogaeth i chi.
8. **Bod yn empathetig a pharchus**: dangoswch empathi a pharch tuag at deimladau a phrofiadau'r person. Ceisiwch ddilysu ei emosiynau a gwrando'n astud.
9. **Canolbwyntio ar gryfderau a dewisiadau**: ceisiwch dynnu sylw at yr hyn y gall y person ei wneud a'r hyn y mae'n ei fwynhau. Dylech chi deilwra'r sgwrs i'w diddordebau a'i ddewisiadau.
10. **Dogfennu a rhannu gwybodaeth**: ewch ati i gofnodi'r sgwrs mewn ffordd sy'n cynnwys y person gymaint â phosibl. Ceisiwch rannu'r wybodaeth â'r bobl sydd angen gwybod. Gwnewch yn siŵr ei fod yn aros yn gyfredol ac yn berthnasol.
11. **Bod yn hyblyg ac yn addasadwy**: efallai y bydd angen i chi newid eich ffordd o weithio yn seiliedig ar ymatebion ac anghenion y person. Mae hyblygrwydd yn allweddol i gyfathrebu effeithiol.
12. **Cymryd camau dilynol rheolaidd**: ewch ati'n rheolaidd i adolygu a diweddaru'r wybodaeth rydych chi'n ei chasglu i wneud yn siŵr ei bod yn adlewyrchu anghenion a dewisiadau cyfredol y person.