



Deall Menywod a Merched Awtistig ac ag ADHD: Canllaw i Bobl Niwronodweddiadol



Cyflwyniad

Mae menywod a merched awtistig ac ag ADHD yn aml yn wynebu heriau unigryw sy'n gallu cael eu camddeall neu eu diystyru. Yn aml, bydd ganddynt gryfderau a sgiliau penodol hefyd. Drwy wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth, gall pobl niwronodweddiadol helpu i greu amgylchedd mwy cynhwysol a chefnogol. Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth hanfodol ac awgrymiadau ymarferol i feithrin perthynas a rhyngweithio gwell rhwng menywod a merched niwronodweddiadol a niwroamrywiol.

Cofiwch, mae ADHD ac awtistiaeth yn gallu effeithio ar fenywod a merched yn wahanol, a gallant amrywio o berson i berson. Nid yw'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gynhwysfawr. Cafodd ei ddylunio i roi trosolwg yn unig.

Niwronodweddiadol: Term anffurfiol a ddefnyddiwyd i ddisgrifio person y mae ei ymennydd yn gweithio mewn ffordd a ystyrir yn arferol, neu fel y disgwylir gan gymdeithas.

Neuroamrywiol: Term a ddefnyddiwyd i ddisgrifio person nad yw ei ymennydd yn gweithio yn y ffordd a disgwylir gan gymdeithas yn gyffredinol.

Mae niwroamrywiaethau eraill yn cynnwys dyslecsia, dyspracsia, syndrom Tourette's a dyscalciwlia.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer eich SyM. Os nad ydych yn aelod, ystyriwch ymuno â ni. Mae aelodaeth SyM yn cynnig y cyfle i gwrdd â merched yn eich ardal leol wyneb yn wyneb neu'n rhithiol, i wneud ffrindiau ac i wneud gwahaniaeth yn eich cymuned. Mae cofrestru fel Cefnogwr SyM yn cynnig ffordd arall i fod yn rhan o'n mudiad heb fod yn aelod SyM. Rydym hefyd yn croesawu unrhyw un sy'n credu yn ein gwerthoedd i wneud rhodd ariannol er mwyn inni barhau i gefnogi a grymuso merched, codi ymwybyddiaeth a chymryd camau pellach yn ein hymgyrchoedd.



Meddwl yn Wahanol:
Menywod a Merched Awtistig ac ag ADHD

YSBRYDOLI MERCHED

SyM

Gwybodaeth allweddol i'w deall:

1. Cyflwr Sbectrwm Awtistiaeth

Gwahaniaethau cyfathrebu: Gall menywod a merched awtistig cael trafferth gyda rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu dieiriau. Efallai byddai'n well ganddynt gyfathrebu ysgrifenedig yn hytrach nag eiriau llafar.

Sensitifrwydd synhwyrdd: Mae llawer o unigolion awtistig yn fwy sensitif i fewnbwn synhwyrdd fel golau, sŵn a chyffyrddiad. Gall hwn arwain at orlwytho'r synhwyrdd.

Trefn a disgwyliadwydd: Gall newid trefn achosi straen penodol. Yn aml bydd unigolion awtistig yn teimlo'n fwy cyffyrddus pan fydd yr amserlen fel y disgwyliwyd.

2. Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywigrwydd (ADHD)

Diffyg canolbwyntio a gorganolbwyntio: Gall ADHD ymddangos fel diffyg canolbwyntio ar dasgau, ond gall hefyd achosi cyfnodau o organolbwyntio ar ddiddordebau.

Byrbwylltra a gorfywigrwydd: Gall hyn gynnwys gwneud penderfyniadau byrbwyll, a gweithgarwch corfforol gormodol neu aflonyddwch.

Heriau i'r gweithrediad goruchwyliol: Gall unigolion ag ADHD cael trafferth i drefnu, rheoli amser, a chwblhau tasgau.

Derbyn, cryfderau a sgiliau

Er bod gan bobl niwroamrywiol ymennydd sy'n gweithio mewn ffordd wahanol i ymennydd pobl niwronodweddiadol, mae'n bwysig croesawu a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau hyn. Yn aml, gallai pobl niwroamrywiol fod â chryfderau a sgiliau sy'n cynnwys:

- Bod yn onest a didwyll
- Bod yn graff, yn gywir, yn canolbwyntio ar fanylion neu dargedau
- Sgiliau gwell na'r cyffredin mewn mathemateg, cerddoriaeth, celf, datrys problemau neu bosau
- Sgiliau cofio eithriadol o ran ffeithiau a ffigurau
- Wedi'u hysgogi'n gryf gan bynciau sydd o ddiddordeb iddynt, ac yn gallu canolbwyntio'n fanwl arnynt
- Yn rhagori ar dasgau ailadroddus, ac yn gallu gweithio'n effeithiol ar wahân

Stimio, pyllau o dymer a chau i lawr

Mae llawer o bobl awtistig yn stimio. Gall stimio ddigwydd fel ffordd o reoleiddio emosiynau pan fyddant wedi'u gorsymbylu. Mae'n gallu cynnwys symudiadau ailadroddus, fflapio neu glapio dwylo, neu ailadrodd geiriau neu synau.

Pan fydd person niwroamrywiol yn teimlo'n bryderus, dan bwysau neu wedi'i orlethu, gallai gael pwl enbyd o dymer. Mae hwn yn ymateb 'brwydo neu ddianc' i sefyllfa. Mae'n gallu cynnwys crio, gweiddi, taro pethau, hunan-niwed a rhedeg i ffwrdd.

Gall y person gau i lawr hefyd. Ymateb 'rhewi' yw hwn, lle bydd person efallai'n methu siarad, yn ymbellhau, yn peidio edrych ar bobl eraill, ac eisiau cuddio.



Meddwl yn Wahanol:
Menywod a Merched Awtistig ac ag ADHD

YSBRYDOLI MERCHED

SyM

Awgrymiadau ar gyfer cefnogi menywod a merched niwroamrywiol

1. Cyfathrebu

Byddwch yn eglur ac yn uniongyrchol: Dylech osgoi amwysedd. Mae cyfarwyddiadau a chwestiynau clir a chryno yn haws i'w deall.

Caniatáu mwy o amser: Rhowch amser iddynt brosesu gwybodaeth ac ymateb. Peidiwch â'i rhuthro na thorri ar ei draws.

Parchu ei ddewisiadau: Efallai bydd yn well gan rai cyfathrebu'n ysgrifenedig, neu bydd angen arnynt gymhorthion gweledol i ddeall gwybodaeth gymhleth.

Peidiwch â chymryd arnoch y bydd iaith y corff neu dôn y llais yn cael eu hadnabod neu'u deall. Dylech osgoi cyswllt llygad os yw'r person awtistig yn ymddangos yn anghyffyrddus.

2. Amgylchedd

Gofodau sy'n ystyrlon o synhwyrau: Dylech greu amgylcheddau sy'n osgoi gorlwytho'r synhwyrau. Gallant gynnwys manau tawel, goleuadau gwan, a lleihau aroglon cryf.

Disgwyliadwyedd a threfn: Lle bo'n bosibl, dylech gynnal trefnau cyson a rhoi rhybudd ymlaen llaw o unrhyw newidiadau.

3. Rhyngweithio cymdeithasol

Rhyngweithio cymdeithasol: Dylech ddeall fod gofod personol a ffiniau cymdeithasol yn gallu bod yn wahanol. Cofiwch ofyn cyn cyffwrdd neu gysylltu'n gorfforol.

Byddwch yn amyneddgar a pheidio â beirniadu: Mae'n bosib camddeall ymddygiadau niwroamrywiol, a'u hystyried yn anghwrtais neu'n ddifeddwl. Dylech dderbyn yr ymddygiadau hyn gydag amynedd a heb feirniadu.

4. Cyfarfodydd SyM a lleoliadau grŵp eraill

Cyfranogi'n hyblyg: Dylech ganiatáu amser ar gyfer seibiannau, amserlenni hyblyg, a ffyrdd gwahanol o nodi dealltwriaeth neu gwblhau tasgau. Gallai rhai merched niwroamrywiol werthfawrogi derbyn gwybodaeth wedi'i chyflwyno'n wahanol. Efallai na fyddant yn gyffyrddus i weithio mewn grŵp a byddai'n well ganddynt i beidio â chymryd rhan mewn rhai gweithgareddau, neu i wrando heb gymryd rhan weithredol ynddynt.

Cymorth ac adnoddau: Dylech ddarparu cymorth fel calendr digwyddiadau, agendau a chynllun ystafelloedd cyfarfod er mwyn cynorthwyo â heriau i'r gweithrediad goruchwyliol ac i leihau gorbryder cymaint â phosibl.

Gweithio ar y cyd: Cydweithredu ag unigolion niwroamrywiol i ddysgu am eu dewisiadau.

Byddwch yn agored i addasu: Byddwch yn barod i addasu arferion ac amgylcheddau er mwyn cynorthwyo ag anghenion niwroamrywiol yn well.

Mae ystod o adnoddau ar My WI gan gynnwys pecyn cymorth, canllawiau SyM, gweminarau a llawer mwy.

Ewch i My WI – Meddwl yn Wahanol

Gwneud i ferched awtistig a merched ag ADHD deimlo bod croeso iddynt yn eich SyM: wedi'i ysgrifennu gan aelod awtistig o SyM

<p>Os yw darpar aelod yn rhoi gwybod ichi ei fod yn awtistig neu mae ganddo ADHD, gofynnwch a yw'n hapus i'r aelodau eraill wybod hynny. Hyd yn oed os na fydd merch yn dweud ei bod yn niwroamrywiol (efallai nad yw'n sylwi ei bod hi), dylech ei derbyn ac ymaddasu fel bo angen.</p>
<p>Gofynnwch i aelod fod yn 'gyfaill' i'r person awtistig/ag ADHD er mwyn ateb cwestiynau a'i helpu, lle bo angen. Er y bydd yn ymddangos yn gyfeillgar i'w ffonio cyn y cyfarfod, dylech ofyn yn gyntaf. Efallai bydd yn well ganddi dderbyn neges destun neu e-bost.</p>
<p>Rhowch gynllun yr ystafell, a manylion y cyfarfod ac aelodau'r pwyllgor i'r ferch awtistig/ag ADHD. (Adnoddau ar gael yn MyWI).</p>
<p>Gofynnwch i'r ferch awtistig/ag ADHD beth y dylech chi ei wneud os yw'n cael trafferth (a hoffai ichi ei gadael yn dawel, ei thywys i ystafell arall ac ati). Peidiwch â thybïo ei bod yn ceisio denu sylw. Os yw'n dweud ei bod yn cael trafferth, neu os yw'n edrych yn ofidus, dylech ei chredu. Gan ddibynnu ar eich ymateb, mae'n bosibl y bydd yn cael pwl enbyd o dymer.</p>
<p>Yn y cyfarfod, peidiwch â thynnu sylw at y ferch awtistig/ag ADHD. Bydd yn derbyn llawer o wybodaeth ar unwaith ac mae'n bosibl y bydd angen amser arni i brosesu ei meddyliau. Gallai siarad o flaen grŵp fod yn heriol iawn iddi.</p>
<p>Mae cyswllt llygad yn gallu peri trafferth i bobl awtistig. Peidiwch â thybïo nad oes diddordeb ganddynt os ydynt yn edrych i ffwrdd ohonoch o hyd. Mae eistedd wrth ochr y ferch niwroamrywiol, yn hytrach na gyferbyn â hi, yn gallu helpu.</p>
<p>Gofynnwch gwestiynau uniongyrchol i'r ferch awtistig/ag ADHD, yn hytrach na rai agored. Gall hyn helpu iddi roi trefn ar ei meddyliau. Ni fydd y rhan fwyaf o bobl awtistig yn fân siarad – maen nhw'n siarad pan fyddant yn ystyried bod rhywbeth werth ei ddweud! Gallai fod yn anodd iddynt ddeall mynegiant y wyneb.</p>
<p>Ystyriwch y ffordd caiff gweithgareddau eu cyflwyno. Mae amldasgio'n gallu bod yn anodd i bobl awtistig/ag ADHD, felly peidiwch â disgwyl iddynt gyflawni crefft, er enghraifft, pan fydd yn cael ei esbonio. Mae cyfarwyddiadau ysgrifenedig neu weledol yn gallu helpu. Efallai yr hoffai ferch awtistig gwblhau gweithgareddau ar ei phen ei hun, yn hytrach na mewn grŵp. Efallai y byddai'n well gan ferch ag ADHD weithio mewn grŵp, er mwyn helpu iddi ganolbwyntio'n well ar y dasg.</p>
<p>Gofynnwch i'r person awtistig cyn ichi ei gyffwrdd yn gorfforol, neu wneud rhywbeth sy'n gofyn ichi fod yn agos at eich gilydd. (Nid yw cwtsh yn gysur i bawb – mae'n gallu cael effaith gwbl groes!)</p>
<p>Dylech sylweddoli fod pobl awtistig yn dueddol o ddilyn rheolau a'u bod yn onest. Efallai y byddant yn ymddangos yn ddi-flewyn-ar-dafod ar adegau, gan eu bod yn rhoi ateb uniongyrchol fel arfer er nad dyna oeddech chi eisiau ei glywed! Gallant hyd yn oed ymddangos yn anghwrtais ar adegau. Ceisiwch beidio â digio, ond esboniwch beth wnaeth eich ypsetio. Mae'n gallu drysu person awtistig pan fydd rhywun wedi'i gythruddo heb iddo ddeall y rheswm pam. Mae pobl awtistig yn dueddol o deimlo pethau i'r byw yn fwy na'r rhan fwyaf o bobl niwronodweddiadol.</p>

Awgrymiadau yw'r rhain i helpu merched awtistig/ag ADHD ymuno â'ch grŵp. Wrth ichi ddod i adnabod eich aelodau niwroamrywiol, byddwch yn dysgu am eu hanghenion unigol, diddordebau dwys, sgiliau a phersonoliaeth. Peidiwch â thybïo y bydd gan yr holl ferched awtistig/ag ADHD yr un anghenion, diddordebau neu sgiliau. Mae pawb yn wahanol, yn union fel pobl niwronodweddiadol.

“Pan fyddwch chi wedi cwrdd ag un person awtistig, byddwch chi wedi cwrdd ag un person awtistig.” (Dr Stephen Shore)