



Crynodeb o Weminar 'Autism & Teenagers'

Cyflwyniad

Roedd y gweminar hwn yn canolbwyntio ar gefnogi pobl ifanc yn eu harddegau sydd ag awtistiaeth trwy'r glasoed, gan roi sylw arbennig i berthnasoedd, datblygiad emosiynol a sgiliau bywyd. Y nod oedd darparu strategaethau ymarferol a mewnwelediad i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc niwrowahanol.

Pwyntiau Allweddol

Deall Blynyddoedd yr Ardddegau

- Mae pobl ifanc yn eu harddegau sydd ag awtistiaeth yn bobl ifanc yn gyntaf—mae oed aeddfedrwydd a'r glasoed yn effeithio arnyn nhw fel unrhyw berson ifanc arall.
- Gall oedran emosiynol fod yn wahanol i oedran cronolegol a gall amrywio bob dydd.
- Mae'r ymennydd yn dal i ddatblygu i ganol yr ugeiniau, gan ddylanwadu ar aeddfedrwydd emosiynol a gwybyddol.

Diagnosis a Hunaniaeth

- Gall fod yn heriol cael neu dderbyn diagnosis yn ystod y glasoed.
- Gall annog pobl ifanc i dderbyn eu hunain a chroesawu niwrowahaniaeth fod yn drawsnewidiol.

Cyfeillgarwch a Rhyngweithio Cymdeithasol

- Efallai bod yn well gan rai pobl ifanc yn eu harddegau sydd ag awtistiaeth fod ar eu pen eu hunain neu fod ag un neu ddau ffrind agos yn unig.
- Mae bod yn agored i gamfanteisio neu gamddealltwriaeth mewn cyfeillgarwch yn gyffredin.
- Gall rhannu diddordebau (e.e. chwarae gemau, crefftau, anifeiliaid) feithrin cysylltiadau ystyrlon.
- Gall clybiau wedi'u teilwra i bobl ifanc niwrowahanol fod yn fuddiol.

Diogelwch Ar-lein a Ffonau

- Dylid gosod ffiniau clir ar ffonau a dylai rhieni allu cael mynediad atynt.
- Mae'r risgiau yn cynnwys bwlio, secstio a bod yn agored i gynnwys amhriodol.
- Mae'n hanfodol cynnal gwiriadau rheolaidd a chael sgysiau agored.

Cyfathrebu a Rheoli Emosiynau

- Mae rheoli emosiynau yn sgil a gaiff ei dysgu; mae'n bosibl y bydd rhai pobl ifanc yn ei chael yn anodd delio gydag alexithymia.
- Gall masgio yn yr ysgol arwain at flinder a ffrwydradau emosiynol adref.
- Gall defnyddio cymhorthion gweledol, sgysiau strïbed comig a chwarae rôl gefnogi cyfathrebu.



Cariad, Perthnasoedd a Hunaniaeth Rhywedd

- Mae cariad yn emosiwn cymhleth; efallai bydd angen help ar bobl ifanc yn eu harddegau sydd ag awtistiaeth er mwyn deall ei oblygiadau.
- Mae archwilio hunaniaeth rhywedd yn gyffredin; mae cefnogaeth ac amynedd yn allweddol.
- Dylid parchu rhagenwau a newidiadau o ran hunaniaeth a'u trafod yn agored.

Gweithrediad Goruchwyliol a Sgiliau Bywyd

- Mae'n bosibl yr effeithir ar sgiliau fel cynllunio, trefnu a chofio.
- Gall cefnogaeth weledol a rhannu tasgau yn gamau helpu.
- Mae'n hanfodol addysgu annibyniaeth (e.e. coginio, hylendid, rheoli arian).

Prosesu Synhwyrdd

- Mae sensitifrwydd synhwyrdd yn amrywio'n eang a gall effeithio ar fywyd o ddydd i ddydd.
- Mae'n hanfodol deall a darparu ar gyfer anghenion synhwyrdd.

Iechyd Meddwl a Lles

- Dylid cymryd hunan-niweidio o ddifrif a dylid cael cefnogaeth broffesiynol i fynd i'r afael â hyn.
- Mae manau diogel ac amser segur yn hanfodol ar gyfer adferiad emosiynol.
- Mae cefnogaeth rhwng rhieni ac arweiniad proffesiynol yn werthfawr.

Gwersi y Gellir eu Gweithredu

- Cefnogi datblygiad emosiynol trwy gydnabod oedran emosiynol a defnyddio adnoddau fel sgysiau strided comig.
- Annog annibyniaeth trwy hyfforddiant sgiliau bywyd a pharatoi i deithio.
- Hybu perthnasoedd diogel trwy drafod ffiniau, cydsyniad a diogelwch ar-lein.
- Parchu archwilio hunaniaeth a darparu adnoddau fel gwaith Wen Lawson ar rywedd.
- Defnyddio dulliau cyfathrebu clir ac osgoi idioma neu goegni, yn enwedig yn ystod cyfnodau o golli rheolaeth.
- Cysylltu trwy ddiddordebau a rennir ac edrych ar glybiau neu weithgareddau cynhwysol.
- Cynllunio ar gyfer newid (e.e. ysgol uwchradd, coleg, gwaith) gyda chefnogaeth strwythuredig.
- Monitro iechyd meddwl a gofyn am help pan fo angen (e.e. CAMHS, Ymddiriedolaeth Charlie Waller).



Neurodivergence Wales
Parents & Carers
Virtual Advice Sessions

Niwrowahaniaeth Cymru
Sesiynau Cyngor Rhithiol
i Rien i a Gofalwyr

Camau Nesaf / Sylwadau i Gloi

Daeth y sesiwn i ben gydag anogaeth i rannu blaenoriaethau fesul un a chanolbwyntio ar un maes ar y tro. Cyngorwyd mynychwyr i gysylltu â sefydliadau cefnogaeth a defnyddio adnoddau sydd ar gael. Roedd croesawu niwrowahaniaeth a grymuso pobl ifanc i ffynnu'n annibynnol yn neges allweddol. Bydd sesiynau yn y dyfodol yn cynnwys pynciau fel gorbryder, iselder a meysydd pwysig eraill. Bydd Ben yn rhannu dolenni a thaflenni y soniwyd amdanynt yn ystod y sesiwn er mwyn cefnogi dysgu pellach a gweithrediad ymarferol.

**“Gadewch iddyn nhw fod yn nhw eu hunain.
Ceisiwch beidio â'u trwsio na'u newid.”**