Niwrowahaniaeth Cymru
Cyngor Profiad Byw

Neurodivergence Wales
Lived Experience Advice

# Enghreifftiau o'r hyn y gallech ei ddweud pan yn gadael rhywun i wybod eich bod yn awtistig

Dyma rai enghreifftiau o bethau y gallech eu dweud pan yn gadael i rhywun wybod eich bod yn awtistig

**Dweud wrth teulu a ffrindiau**

Er engraifft meddyliwch am ddechrau sgwrs fel hyn,

“Diolch am eistedd i lawr gyda fi. Rwyf am rannu rhywbeth sy'n bersonol iawn i mi. Rwyf wedi cael diagnosis o awtistiaeth yn ddiweddar. Rwy’n hapus gyda’r diagnosis gan ei fod wedi fy helpu i ddeall fy hun yn well a gwybod pam fy mod yn cael anhawster mewn rhai meysydd.”

Yna gallech ofyn cwestiynau fel hyn.
“A oes gennych unrhyw gwestiynau i mi am y diagnosis?”
“Wyt ti'n gwybod llawer am awtistiaeth?”

Gallech hefyd esbonio sut mae awtistiaeth yn effeithio arnoch chi a'ch bywyd.
“Mae fy awtistiaeth yn golygu fy mod yn cael y pethau hyn yn anodd....”
“Mae fy awtistiaeth yn golygu fy mod yn dda iawn am wneud.....”

**Dweud wrth eich cydweithwyr yn y gwaith neu staff yn eich coleg/prifysgol**

Er engraifft meddyliwch am ddechrau sgwrs fel hyn.

“Hoffwn roi gwybod ichi fy mod wedi cael diagnosis o awtistiaeth. Rwy’n rhoi gwybod ichi gan fy mod yn meddwl y bydd gwybod hyn yn helpu i nodi pa gymorth neu addasiadau rhesymol y gellir eu gwneud i’m helpu yn y gweithle/amgylchedd addysgol.”

Gallech hefyd esbonio sut mae awtistiaeth yn effeithio arnoch chi yn eich gweithle/coleg neu brifysgol.

“Mae fy awtistiaeth yn golygu fy mod yn cael y pethau hyn yn anodd....”
“Mae fy awtistiaeth yn golygu fy mod yn dda iawn am wneud.....”