Hawdd ei Ddeall

Niwrowahaniaeth Cymru
Neurodivergence Wales

Beth ydy niwrowahaniaeth a niwroamrywiaeth?







Ionawr 2026

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Beth ydy niwrowahaniaeth a niwroamrywiaeth?**



Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Tîm Niwroamrywiaeth Cenedlaethol**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.neurodivergencewales.org/cy

E-bost: AutismWales@wlga.gov.uk

Mae Hawdd ei Ddeall Cymru wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Beth ydy Niwroamrywiaeth?..... 4

Beth ydy niwrowahaniaeth?..... 6

Cefnogi pobl niwrowahanol..... 9

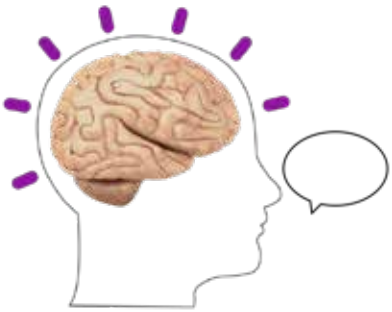
Beth ydy Niwroamrywiaeth?



Rydyn ni i gyd yn wahanol. Mae gennym ni wahanol sgiliau, diddordebau a safbwyntiau ar y byd.



Yn union fel rydyn ni'n wahanol o ran sut rydyn ni'n edrych ac o ble rydyn ni'n dod - mae ein meddyliau yn wahanol hefyd.



Niwroamrywiaeth ydy'r gair rydyn ni'n ei ddefnyddio i ddweud bod ein meddyliau yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd.



Rydyn ni i gyd yn meddwl, siarad, teimlo, ymddwyn ac yn dysgu'n wahanol.



Rydyn ni i gyd yn niwroamrywiol.



Mae niwroamrywiaeth yn rhan bwysig a naturiol o fod yn ddynol.

Beth ydy niwrowahaniaeth?



Mae pobl yn **niwronodweddiadol** neu'n **niwrowahanol**.



Mae **niwronodweddiadol** yn meddwl pobl mae eu meddyliau yn gweithio yn y ffordd fwyaf cyffredin, neu nodweddiadol.



Mae **niwrowahanol** yn meddwl pobl mae eu meddyliau yn gweithio'n wahanol i beth sydd fwyaf cyffredin neu nodweddiadol.



Rydyn ni'n galw'r gwahaniaethau yma yn **niwrowahaniaeth**.



Mae rhai pobl yn cael eu geni'n niwrowahanol.



Mae rhai pobl yn dod yn niwrowahanol oherwydd salwch, anaf, neu drawma.



Dydych chi ddim angen diagnosis i gael eich adnabod fel niwrowahanol.



Mae niwrowahaniaeth yn wahaniaeth. Dydy e ddim yn broblem nac yn nam.



Does dim ffordd gywir neu anghywir o fod.



Mae pob person niwrowahanol yn wahanol.



Mae gan bob person eu cryfderau, eu heriau a'u hanghenion eu hunain.

Cefnogi pobl niwrowahanol



Mae pobl niwrowahanol yn aml yn wynebu rhwystrau mewn bywyd bob dydd.



Mae rhwystrau yn bethau sy'n stopio neu'n ei gwneud hi'n fwy anodd i bobl wneud pethau.



Mae hyn oherwydd bod y byd wedi'i gynllunio o amgylch anghenion pobl niwronodweddiadol.



Mae dysgu mwy am niwrowahaniaeth yn helpu i gael gwared ar rwystrau. Mae hyn yn gwneud bywyd yn fwy teg i bawb.



Fe ddylech chi gynnig cymorth wedi ei seilio ar anghenion a dewis y person.



Dydych chi ddim bob amser yn gallu dweud trwy edrych ar rywun eu bod yn niwrowahanol.



Y ffordd orau o ddeall anghenion cymorth ydy gofyn i'r person.



Efallai na fydd beth sy'n gweithio i 1 person yn gweithio i un arall.

Dyma rai enghreifftiau o gefnogaeth:



- Rhoi amser ychwanegol i feddwl am wybodaeth newydd.



- Darparu gwybodaeth mewn gwahanol fformatau, fel Hawdd ei Ddeall, sain neu restrau.



- Gwneud newidiadau i oleuadau, sŵn, neu'r amgylchedd.



- Gadael i bobl wneud tasgau yn y ffordd a'r amser sy'n addas iddyn nhw.



Cael gwell dealltwriaeth o niwrowahaniaeth, a derbyn bod pobl yn profi'r byd yn wahanol, yn aml ydy'r gefnogaeth orau rydych chi'n gallu ei roi.